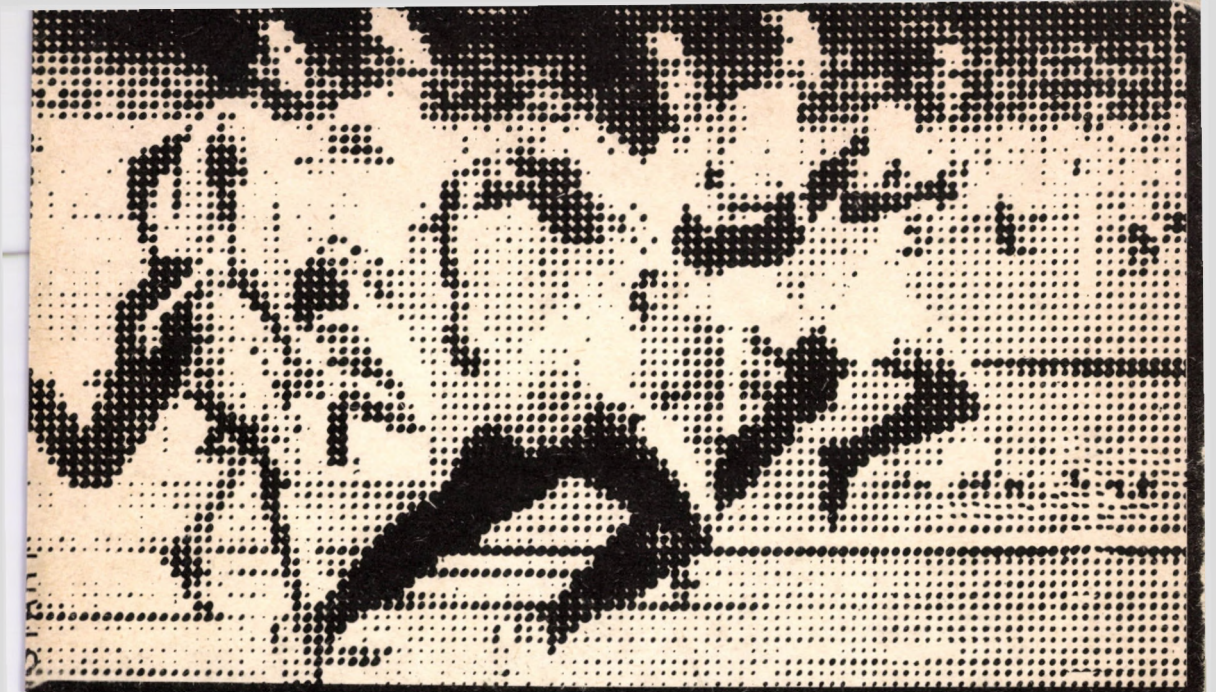
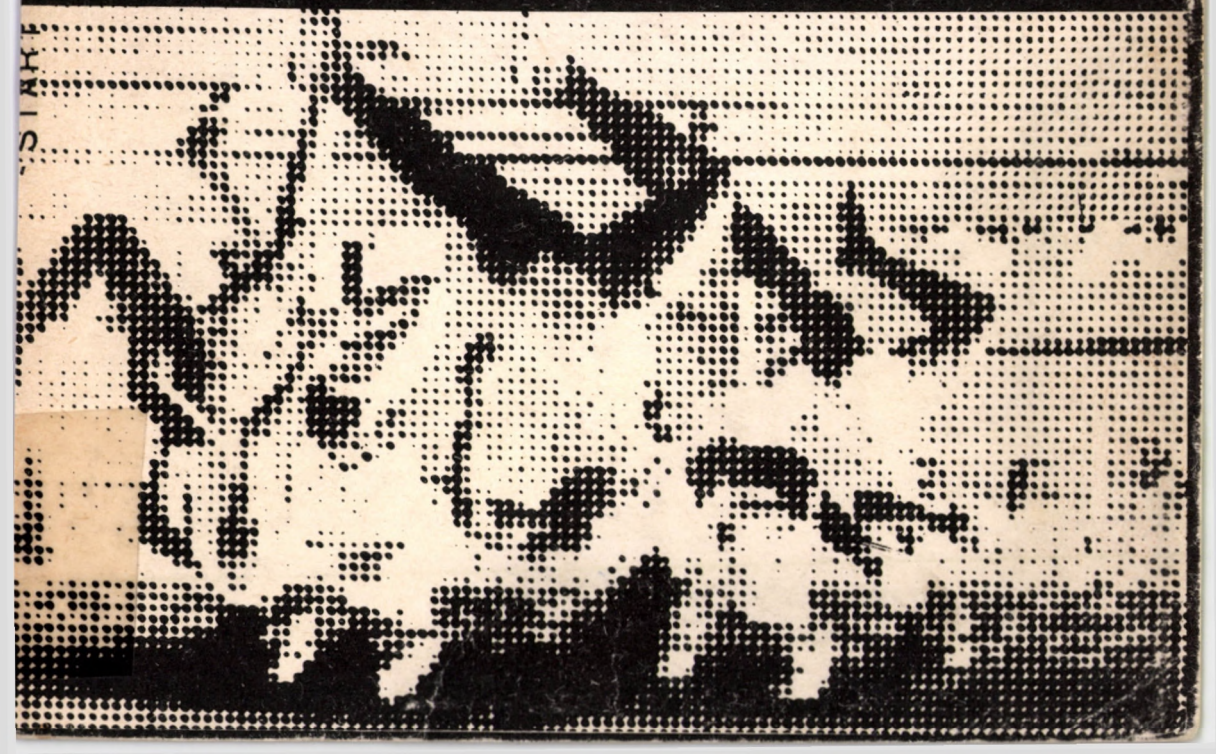


A Testnevelési Föiskola közleményei

1989/1



II Wydział Sąd.
80 89. IX. 14.
577 8.277.

2009

A Testnevelési Főiskola közleményei

1989 / 1

Testnevelési Főiskola Budapest

10042410
TF Könyvtár

A szerkesztőbizottság tagjai:

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

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtára
8.277

A szerkesztőbizottság elnöke:
FÖLDESINÉ Dr. SZABÓ Gyöngyi

Szerkesztő:
Dr. MAKKÁR Márta

Olvasószerkesztő:
Dr. RADNÓTI Róbert

Szerkesztőség: 1123 Budapest, Alkotás u. 44.

A kötet szerzői: ÁBRAHÁM János egyetemi hallgató, BORVENDÉG Katalin egyetemi hallgató, CSÁKI Melinda egyetemi hallgató, FEDERI János egyetemi hallgató, GÖMÖRI Zsolt egyetemi hallgató, JANKO, Agota főiskolai adjunktus (Pedagógiai Főiskola, Testnevelési Tanszék, Besztercebánya), KOLOZSVÁRY Zsolt egyetemi hallgató, KÓSA Erika egyetemi hallgató, KIS Jenő Tamás egyetemi hallgató, KOVÁCS Erika egyetemi hallgató, KOZÁK István egyetemi hallgató, LESKÓ Anna főiskolai hallgató, MOLNÁR Ákos egyetemi hallgató, dr. NÁDORI László egyetemi tanár, NÁDORI Orsolya egyetemi hallgató, NÉMETH Endre tudományos segédmunkatárs, OZSVÁTH Miklós egyetemi hallgató, PERÉNYI Csilla egyetemi hallgató, RAPPAI Mónika egyetemi hallgató, SCHÄFFER Tamás egyetemi hallgató, SIPOS Dávid főiskolai hallgató, SOMOGYI Andrea egyetemi hallgató, STRÉHLI Ildikó egyetemi hallgató, SZABÓ Lajos könyvtári csoportvezető, SZAPPANOS István egyetemi hallgató, TÓTH Ildikó egyetemi hallgató, TÓTH Orsolya egyetemi hallgató, VONNÁK László egyetemi hallgató, ZUCHORA, Krzysztof egyetemi tanár (Testnevelési Főiskola, Varsó),

A fedéllapot KERÉNYI János 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 Testnevelési Főiskola, 1123 Budapest, Alkotás u. 44.

A kiadásért felel a TF rektora
Készült a TF sokszorosítójában.
A borítófedél a Vízügyi Dokumentációs Szolgáltató Leányvállalat Nyomdaüzemének munkája.
Terjedelem: 25,63 A/5 ív. Példányszám:500

TARTALOM

ZUCHORA, Krzysztof: Gondolatok az olimpiai eszméről..... 11

NÉMETH Endre: Ifjúsági cselgáncsozók speciális edzéshatásai..... 23

JANKÓ, Agota: A női távolugrás biomechanikai elemzése..... 35

NÁDORI László: A gyors és pontos mozgás jellemzői..... 45

MŰHELY-TÁJÉKOZTATÁS

OZSVÁTH Miklós: A 10-12 éves tanulók teljesítménye és életmódja közötti összefüggések..... 55

ÁBRAHÁM János: Vívószakosztályok közösségi hagyományainak pedagógiai vizsgálata..... 71

VONNÁK László: Színész-rendező, edző-sportoló pedagógiai tevékenységének összehasonlító elemzése..... 77

TÓTH Orsolya: Kosárlabdázók, teniszezők, súlyemelők személyiségjellemzőinek összehasonlító vizsgálata..... 95

NÁDORI Orsolya: A férfias sportágválasztás motivációi a nőknél..... 111

GÖMÖRI Zsolt: Adatok az éberségi szint és a szorongás kapcsolatáról vívóknál..... 119

KIS Jenő Tamás: Transzferkapcsolatok labdajátékosoknál..... 123

SZAPPANOS István: Kísérleti távolugró stratégia az általános iskola felső tagozatában..... 127

STRÉHLI Ildikó: Cselgáncstechnikák oktatási lehetőségei az általános iskolai testnevelés kiegészítő anyagában..... 147

CSÁKI Melinda - KÓSA Erika - KOVÁCS Erika: A női röplabdamérkőzések teljesítménykaraktere..... 155

RAPPAI Mónika: A felugrásos lövésgyakorlás hatása az általános iskolás tanulók súlypontemelkedési és kislabdahajítási teljesítményére.... 171

KOLOZSVÁRY Zsolt: Aerob-anaerob átmenetvizsgálat eredményeinek felhasználása az állóképességi terhelések pontosításában 12-13 éves tanulóknál..... 181

MOLNÁR Ákos: Serdülő labdajátékosok alkati jellemzői..... 189

TÓTH Ildikó - SÍPOS Dávid - LESKÓ Anna - KOZÁK István - FEDERI János: Testméretek és motoros teljesítmények Szabolcs-Szatmár megyei általános iskolásoknál..... 195

SOMOGYI Andrea - BORVENDÉG Katalin: Részleges nyaki és ágyéki gerincvelősérültek mozgásterápiája..... 203

SCHÄFFER Tamás: A medence- és a válltengely elfordulásának mértéke és dinamikai jellemzői élvonalbeli diszkosz- és kalapácsvetőknél..... 213

PERÉNYI Csilla: A csípőizületi arthroplasztikák utókezelése és értékelése. 235

MELLÉKLET

SZABÓ Lajos: A Testnevelési Főiskola oktatóinak, kutatóinak 1988. évi publikációi

CONTENTS

ZUCHORA, Krzysztof: Some Reflections on the Olympic Idea..... 11

NÉMETH, Endre: An examination of the influence of special trainings in junior judoists..... 23

JANKÓ, Ágota: A biomechanical analysis of women's long jump..... 35

NÁDORI, László: The characteristics of fast and precise movements..... 45

INFORMATION

OZSVÁTH, Miklós: An analysis of association between the motor performance on life-style of children aged 10 to 12..... 55

ÁBRAHÁM, János: A pedagogical analysis of community traditions in fencing sections..... 71

VONNÁK, László: Comparison of coaches' and theater directors' activity from a pedagogical point of view..... 77

TÓTH, Orsolya: A comparative analysis of basketball players' tennis players' and weight-lifters personality traits..... 95

NÁDORI, Orsolya: Women's motives in choosing "manly" sports..... 111

GÖMÖRI, Zsolt: Level of vigilance and anxiety in relation to sports qualification..... 119

KIS, Jenő Tamás: Transfer investigations on ball players..... 123

SZAPPANOS, István: A comparative study of traditional and modern long jump style education..... 127

STRÉHLI, Ildikó: Judo techniques and methods of teachning in the complementary material of physical education at school..... 147

CSÁKI, Melinda - KÓSA, Erika - KOVÁCS, Erika: Performance character of female volleyball matches..... 155

RAPPAI, Mónika: The effect of practising jumping shots upon gravity center lifting and ball throwing performances in primary schoolchildren.. 171

KOLOZSVÁRY, Zsolt: The use of aerobic-anaerobic transition in the exact assignement of endurance exercises to children of 12-13 years..... 181

MOLNÁR, Ákos: Morphological characteristics of adolescent ball players.... 189

TÓTH, Ildikó - SÍPOS, Dávid - LESKÓ, Anna - KOZÁK, István - FEDERI, János: Analysis of body dimensions and motor performances in primary schoolchildren in the county of Szabolcs-Szatmár..... 195

SOMOGYI, Andrea - BORVENDÉG, Katalin: Kinesitherapy after partial injuries of the cervical and lumbar sections of the spinal modulla..... 203

SCHÄFFER, Tamás: A study of the extent and dynamics of hip and shoulder rotation in elite hammer and discus throwers..... 213

PERÉNYI, Csilla: Pest-surgery physiotherapy and its evaluation..... 235

SUPPLEMENT

SZABÓ, Lajos: Publications in 1988 by the Teachers and Research Workers of the University of Physical Education.....

INHALT

ZUCHORA, Krzysztof: Gedanken über die olympische Idee..... 11

NÉMETH, Endre: Specifische Trainingseffekte bei jugendlichen Judoka..... 23

JANKÓ, Ágota: Biomechanische Analyse des Weitsprungs bei Frauen..... 35

NÁDORI, László: Die charakteristischen Merkmale der schnellen und genauen Bewegung..... 45

INFORMATION

OZSVÁTH, Miklós: Zusammenhänge zwischen den Leistungen und der Lebensweise bei 10 bis 12 Jährigen..... 55

ÁBRAHÁM, János: Pädagogische Analyse der kollektiven Traditionen in den Fechtsektionen..... 71

VONNÁK, László: Vergleichende Analyse der pädagogischen Tätigkeit Schauspieler-Regisseur bzw. Sportler-Trainer..... 77

TÓTH, Orsolya: Untersuchung der persönlichkeitsmerkmale bei Basketballspielern, Tennisspielern und Gewichthebern..... 95

NÁDORI, Orsolya: Die Motivation der Auswahl von "männlichen" Sportarten bei Frauen..... 111

GÖMÖRI, Zsolt: Angaben zum Zusammenhang zwischen Aktivierungsniveau und Angsatlichkeit bei Fechtern..... 119

KIS, Jenő Tamás: Transferbeziehungen in den Ballspielen..... 123

SZAPPANOS, István: Eine experimentelle Strategie des Weitsprungs in den oberen Klassen der Grundschule..... 127

STRÉHLI, Ildikó: Unterrichtsmöglichkeiten von Judotechniken im Ergänzungsmaterial der Körpererziehung in den Grundschulen..... 147

CSÁKI, Melinda - KÓSA, Erika - KOVÁCS, Erika: Leistungscharakter der Spiele von Frauen-Volleyballmannschaften..... 155

RAPPAI, Mónika: Zum Einfluss der Wurfübungen aus Aufsprung auf die Leistungen in der Schwerpunkterhöhung und im Ballwerfen bei Schülern der Grundschule..... 171

KOLOZSVÁRY, Zsolt: Zur Anwendung der Ergebnisse der Untersuchung des aeroben-anaeroben Übergangs zur genaueren Bestimmung der Ausdauerbelastungen bei 12 bis 13-Jährigen..... 181

MOLNÁR, Ákos: Morphologische Merkmale bei jugendlichen Ballspielern..... 189

TÓTH, Ildikó - SÍPOS, Dávid - LESKÓ, Anna - KOZÁK, István - FEDERI, János: Körpermassen und motorische Leistungen bei den Schülern der Grundschulen des Komitats Szabolcs-Szatmár..... 195

SOMOGYI, Andrea - BORVENDÉG, Katalin: Bewegungstherapie bei partiellen Rückenmarkverletzungen im Hals- und Lendenabschnitt..... 203

SCHÄFFER, Tamás: Der Ausmass und die dynamischen Merkmale der Drehung der Becken- und Schulterachsse bei Spitzensportlern im Diskus- und Hammerwerfen..... 213

PERÉNYI, Csilla: Therapien nach Arthroplastischen Operationen im Hüftengelenk und ihre Auswertung..... 235

BEILAGE

SZABÓ, Lajos: Veröffentlichungen der Lehrkräfte und Forscher der Hochschule für Körperkultur Jahre 1988.

СОДЕРЖАНИЕ

ЗУХОРА, Кристоф: Об олимпийской идеи 11
НЕМЕТ, Эндре: Специфические тренировочные воздействия у юных спортсменов в джудо..... 23
ЯНКО, Агота: Биомеханический анализ прыжков в длину у женщин..... 35
НАДОРИ, Ласло: Характерные черты быстрого и точного движения..... 45

ИНФОРМАЦИЯ

ОЖВАТ, Миклош: Взаимоотношения между достижениями и образом жизни у 10-12-летних школьников..... 55
АБРАХАМ, Янош: Педагогический анализ коллективных традиций фехтовальных секций..... 71
ВОННАК, Ласло: Сравнительный анализ педагогической деятельности актёра-режиссёра и тренера-спортсмена.....77
ТОТ, Оршоя: Изучение черт личности у баскетболистов, теннисистов и штангистов.....95
НАДОРИ, Орщоя: Мотивы выбора "мужских" видов спорта у женщин..... 111
ГЁМЁРИ, Жолт: Данные о взаимоотношении между уровнем активации и тревежностью у фехтовальщиков.....119
КИШ, Енё Тамаш: Трансферные связи в спортивных играх...125
САППАНОШ, Иштван: Экспериментальная стратегия обучения прыжкам в длину в высших классах начальной школы..... 127
ШТРЕЛИ, Ильдико: Возможности обучения техникам джудо в рамках дополнительного материала физической культуры в начальной школе.147
ЧАКИ, Мелинда - КОША, Эрика - КОВАЧ, Эрика: Характер достижений в женских волейбольных состязаниях..... 155

РАППАИ, Моника: Влияние упражнений с бросками с подскока на достижения по повышению центра тяжести и броскам мяча у учащихся начальной школы.....171
КОЛОЖВАРИ, Жолт: Использование результатов исследования аэробного-анаэробного перехода для уточнения нагрузок на выносливость у 12-13-летних учащихся.....181
МОЛЬНАР, Акош: Морфологические характеристики юных игроков в спортивных играх.....189
ТОТ, Ильдико - ШИПОШ, Давид - ЛЕШКО, Анна - КОЗАК, Иштван-ФЕДЕРИ, Янош: Морфологические размеры и двигательные достижения у детей в начальных школах комитата Сабольч-Сатмар.....195
ШОМОДИ, Андреа - БОРВЕНДЕГ, Каталин: Двигательная терапия частичных травм спинного мозга в шейном и пяховом отрезках.....203
ШЕФЕР, Тамаш: Величины и динамические показатели поворота оси бдера и плечевого пояса у высококвалифицированных метателей диска и молота. 213
ПЕРЕНИ, Чилла: Дополнительная терапия после артропластики тазо- бреденного сустава и её оценка..235
САБО, Лайош: Публикации преподавателей и исследователей Института физической культуры в 1988 г.

ZUCHORA, Krzysztof

GONDOLATOK AZ OLIMPIAI ESZMÉRŐL

1. Pontosan fél évszázada halt meg báró Pierre de Coubertin: a szellem arisztokratája, a gondolat munkása, a tett poétája, a világ legnagyobb színházának megalkotója és rendezője. Az ősi görög humanista tradíciók szakértője és a nagy ipari forradalom áramával mozgatott új események óvatos megfigyelője. A múltban ihletet és erkölcsi erőt kereső, a világért - amelyben él és alkot - felelősséget érző ember nagyságát észrevevő független szellem. A teljes ember homéroszi ideálját vallásos tisztelettel imádó nevelő, aki az egyéni méltóságot a tömeg múlékony elismerése fölé helyezi, mely gyakran saját erkölcsi érzékének csökkentésével elégíti ki bódító sóvárgását a győzelemre. Végül az új, a testi és szellemi nevelés harmonikus egységének megteremtője, aki mélyen tisztelte az alapvető emberi, az örök, az isteni jogokat, melyek a szellemi fejlődés új távlatait nyitották meg az emberiség előtt, mikor is megvalósulhat az egyetemes vágy, hogy szépségben, barátságban, örömben és békében lehessen élni. Világteremtő szellem, aki új életet lehelt a sport kiszáradt antik folyómedrébe. Ma lemegyünk a partjára, hogy lemossuk fáradt arcunkat és a bizakodás "friss vizét" tenyerünkbe vegyük, hogy mindenkinek jusson, aki annak a hitvallásnak a hitvallója, melyet ő olimpizmusnak nevezett.

Coubertin soha nem adta elő katekizmusszerűen nézeteit. Nagyszámú nyilatkozataiban sehol sem találjuk meg az olimpizmus definícióját mint alapvető filozófiai doktrinát. De számtalanszor felvetette ezt a témát átvitt értelemben rámutatva alapvető jelentőségére és kulturális kiterjedésére. Mondta, hogy az olimpizmus lerombolja az emberek közötti örök akadályokat, hogy igényli a fényt és a levegőt mindenki számára. Semmilyen faj, semmilyen korszak nem formálhat magának kizárólagos jogot kétségtelen értékeinek felhasználására. Az olimpizmus ugyanis az izom és gondolat szövetségéből született, népeket és államokat, társadalmi rétegeket és osztályokat egymástól elválasztó határokat átlépő szellemi áramlat. Az egészséges demokrácia és a szélesen értelmezett internacionalizmus érzését alakító társadalmi mozgalom. Egy szabad, minden tettéért felelős ember - világpolgár víziója. Ez ugyancsak, talán mindenekelőtt, erkölcsileg újjáélesztő Altis, szent sziget, amelyben összegyűlnek a legjobbak a legjobbakkal, hogy bizonyítsák képességüket az emberiesség megőrzésére, megmutassák nagy művészetüket az ősi ösztönök megfékezésének, az önuralomnak a művészetében, hogy a "hódító erő, a rend szószólója, önmaga legyőzője" dicséretét hirdessék. Végül az olimpizmus - hirdette Coubertin - "az etikai ideál és morális tisztaság, fizikai kitartás és testi erő iskolája" is.

Ennek a Nagy Utópiának az alapja az élet, a szabadság és a remény, valamint a pedagógiai optimizmuson, az örömön alapuló alapvető oktatási reform. Ez volt a fő tevékenységi terület, amelynek az újkori olimpia megalkotója életének legszebb éveit áldozta. Itt született meg a mély meggyőződés ennek a nem mindennapi társadalmi kísérletnek, a sportnak a pedagógiai értékeiről, mely folyamán a nevelés inkább a kifejező erőn, mint a harcon áll, a fejlődés pedig az örömön keresztül megy végbe.

Vajon nem ilyen pedagógiáról álmodunk ma világszerte és nem ilyen pedagógiában reménykednek a tanárok és diákok? Coubertin első munkái közül való volt

az a jelentés, amely megmutatta a korabeli iskola "nyomorát", megbélyegezve annak intellektuális egyoldalúságát és nevelési felületességét - az enciklopédizmust. A sportnak "a szél friss fuvallatának" kellett lennie, amely új tartalmat hoz az iskola áporodott falai közé, megmutatva az élet szépségét és a teljes emberrel alkotó jelenség örömét, támaszt keresve önmagában, felfedezve először önmagát mielőtt éppen az "én" helyezkedik szembe másokkal.

Coubertin az olimpiai játékok újjászületésébe helyezte reményeit, melynek köszönhetően a sport hosszú évszázadokra elaltatott antik szelleme életre kelt. Az új játékoknak mindannak kellett lennie, ami azelőtt volt: istenek mulatsága, a hit közössége az ember isteni nagyságában, az érdem mértéke mint az igazságosság alapvető kritériuma, az igazság keresése, a szépség és emelkedettség dicsőítése, a béke és barátság manifesztációja. Ünnep, mely beragyogja fényével a legnagyobb emberi erényeket és érdemeket. De a világ megváltozott azóta és az újkori játékoknak egy kicsit többé kellett válnia, mint volt korábban az új korszak légköréből adódóan, mégpedig annak a példájává, hogyan lehet az emberek közötti konkurrenciaharcra szított ellentéteket oly módon megoldani, hogy ne vezessenek vérontáshoz, erőszakhoz és gyűlölködéshez; példává, hogyan kell létrehozni "az értékek közös világát", megőrizve ezzel a legnagyobb megbecsülést az egyéni méltóság és a nemzeti azonosság érzése iránt. Ugyanakkor mélyen hitte, hogy a "civilizált emberiség fordulat előtt áll, hogy eljut a kozmopolita demokrácia sajátos formájának megalkotásához".

Ma a filozófusok és politikusok a népek és államok közötti közeledés útját különféle ideológiákban keresik, azt hívén, hogy azok alapját a közös értékek, a saját hagyományok és társadalmi kultúrális egyezések megbecsülésének kell képeznie. Ezzel kapcsolatban rámutatnak az újkori olimpiai mozgalom példájára, mely négy évenként a világot "közös olimpiai faluvá" alakítja át. Táplálni lehet tehát a reményt, hogy a nem is távoli jövőben a világ egyetlen "globális faluvá" válik, ami a jószomszédi kapcsolatokon alapul majd.

Alberto Moravia mondta egyik nyilatkozatában, hogy "az atompolitika nem kizárólagosan politikai kérdés. Erkölcsi, pszichológiai és lehet, hogy filozófiai kérdés". Az így értelmezett politika keretei között az olimpiai mozgalomnak nagy fontosságú szerepet kell játszania. Ma már nem elegendő ugyanis maga a leszerelés, amely eltolja egy új háború kitörése veszélyének idejét, a valódi probléma azon alapul, hogy radikálisan meg kell, hogy változzon az emberek viszonya a háborúhoz és békéhez oly módon, hogy a békének az ember legszentebb állapotává kell válnia.

2. A coubertini olimpiai doktrinából kifejtett jelszó: "Béke a sporton keresztül", melyet a béke Nobel-díjas Philip Noël-Baker fogalmazott meg, jelenleg még az élet és béke más mértékére utal, miñt erkölcsi és egzisztenciális értékre együtt. Erre fordított figyelmet az ismert filozófus és pszichológus, William James, aki évekkel ezelőtt rámutatott paradox viszonyunkra a béke és háború ügyével. Morális szempontból elítéljük a háborút, de nem tagadhatjuk, hogy olyan elismerésre méltó emberi erényekkel kapcsolódik össze, mint az önfeláldozás, hősiesség, bátorság, testvériesség a küzdelemben és balsorsban. Egyáltalán nem vagyunk biztosak abban, hogy ezeket az erényeket meg tudtuk menteni a béke időszakában. Ennek a drámai paradoxonnak a megoldását próbálta meg James, követelte a "háború morális ekvivalensének" megtalálását, ez olyan feladatnak a feladását jelenti, amely a heroisztikus erényekhez fordulhatna, de végső soron nem kellene azoknak a háború idején megjelenni. Igazság szerint morálisan elítéljük a háborút, de a hozzá kapcsolódó hősi erényeket meg akarjuk őrizni.

Még őszintébben (ugyanakkor merészen is) állítja fel ezt a drámai ellentmondást Miodrag Bulatović jugoszláv író, aki a háború borzalmainak napjaitól eltelt tízéves időszakot írja le, és aki arra a sokkoló kijelentésre jut, hogy: "a háború volt a jobb, a béke rosszabb". Hová lettek azok a hősi erények, az egyszerű emberi érzések, a testvériség és a barátság, a szív természetes ösztönei, melyek jobban összekötötték az embereket, mint maga az élet, mindaz, amit nem tudott más lerombolni, csak a halál? Igaz, hogy ma az ég nyugodt a fejünk felett, de a szívekben az egoizmus és a szerzés uralkodik, mérhetetlenül megnőtt a távolság ember és ember között.

Itt áll előttünk az új, nagy probléma: a béke idején hogyan lehet az életet értékessé és emberhez méltóvá tenni? Milyen helyet kell, hogy jelentsen ebben az életben, ilyen körülmények között a sport? Erre a kérdésre válaszolva írja Bogdan Suchodolski: "Az, ami korszakunkban a leginkább szükséges az embereknek, meghatározható mint a létezés öröme, az élet mosolya, a belső szabadság. A mai ember stressz, feszültségek, aggodalmak, félelmek között él. A művészet és a sport hoznak szabadulást ezektől... De az ami manapság felmerül, hogy a másodperc tört részéért vagy a súly grammjaiért edzések és erőfeszítések éveivel kell fizetni, a későbbi években pedig az egészség romlásával is, nem lehet elfogadott. A sport, mely meg akarja teremteni az élet szépségét, mentes kell legyen az ilyesfajta erőfeszítésektől. Szabadnak kell lennie még azért is, hogy egyre inkább általánossá váljék. A társadalomnak nincs szüksége "eredményrekordokra", még ha meg is tapsolja azokat, az "egyetemesség rekordjaira" van szükség. Csak az ilyen rekordokat elérve tud majd a sport bekapcsolódni a békeharc azon második szakaszába, melyet az élet milyenségével való törődés jellemez".

Ezeket a magas követelményeket nem teljesíti a jelenkor. Nyugtalanul észleljük, hogy az olimpiai mozgalom, a népek és kultúrák nagy közösségének szimbóluma, a jó és a szép harmóniája, a teljes emberi szemé yiség tökéletessége politikai kényszer alatt szenved és teljesen más szellemben és más értékek nevében folytatott küzdelmek akaratlan eszközévé válik. Igaz, hogy a stadionok még nem alakultak át háborús hadszíntérré, de itt is feltűnik néha a jelmezes "háború szelleme", időnként társul hozzá a szívverést utánzó dobok kisérete, udvartartásának arcát pedig színes harcidíszek ékesítik, amilyeneket valamikor a harcba induló indián harcosok viseltek. Az általános tumultusban, mikor mindenki euforikus állapotban van, szokatlanul intenzív módon átérezve, hogy a játék maga az élet, mintha a teljes múlt és jövő találkozna a pálya egy kis szögletén, ahol az egyik diadaltáncot, a másik haláltáncot jár. "Nézni - az játszani "állítja Georges Londiex," vagy résztvenni a csatában." De az is előfordul, hogy a stadion erőszakos és indulatos események színpadává válik, lövések dörrennek és néha arat a halál.

3. Az olimpizmus mindenki számára nyitott eszmerendszer, amit az élet hoz magával. Ennek köszönhetően aktív eszmerendszer is, mely hatással van a világ és a területén uralkodó emberek közti kapcsolatok új körére, meg kell jelenjenek ezzel kapcsolatban gyakorlatában azok a jelenségek is, melyek békétlenséget keltenek. Mindenekelőtt veszélyben van éppen a "fair play" gondolata, az oka pedig "az a kelevény, amelynek lehetősége van a fejlődésre; - gondolom - írja Coubertin - a duhajkodás, a fogadások, a hazardírozás. No és aztán! ha kereszteshadjáratot kell majd szervezni a hazardírozás ellen, készek vagyunk azt megtenni, és biztos vagyok abban, hogy ebben az országban - Angliára gondolt - a közvélemény a mi oldalunkon lesz, azoknak a véleménye, akik a sportot önnönmagáért szeretik, annak magas nevelési értékeiért, elsőrendű jelentőségé-

ért az ember tökéletesítésének ügyében." Az ilyen hadjárathoz, ha elkezdődne, társulnának más jelszavak is, amelyekben az olimpiai nevelés iskolája nyomatékot ad humanista értelmezésének: ezek közül az egyik azt hirdetné, hogy az olimpián a részvétel a fontos, és nem a győzelem, a másik azt, hogy az életben nem a diadal a legfontosabb, inkább maga a küzdelem, de nem az a művészet, hanem a lovagi torna lefolytatására való képesség. Ezekről a törekvésekről az olimpiai mozgalom soha nem mondhat le, ugyanis éppen ezek határozzák meg nevelési jelentőségét és világméretű hatását. A játékok mindenki számára nyitottak, de azokon győzelem kevesek számára elérhető. A korszerű olimpiai internacionalizmus, amelynek az antik Hellasz lehet a mintája, a tekintetüket a felfelé emelkedő nemzetiszín zászlóra szegező nézők szívén alapul.

Az ideális olimpiai egyetértés a természetes morális jogokra épül, s ahogy a távoli múlt ideális platoni államában sem tudott teljesen megvalósulni, ennek ellenére mégis fontos szerepet játszott (és játszik továbbra is) az új világ látomásának megformálásában, amelyben a jóság és igazság alapvető erkölcsi kategóriái benyomulnak a politikai események színpadára. Fiatal éveiben Coubertin úgy kezelte a játékokat, mint egymás után következő szigeteket, melyeken négyéves ritmusban egy rövid időre szóhoz jutott az olimpiai deviza által szimbolizált: "All games-all nations" új szellem. A faji, vallási, nemzeti és politikai egyenlőtlenségeket szentesítő világban az egyének és országok egyenlőségének bejegyzése az "olimpiai alkotmányba" nagy jelentőségű politikai esemény volt, tért nyitva a további nemzetközi tevékenységnek a béke és a népek közötti barátság propagálásának területén. "Ha tehetném - vallotta az első világháború eseményeitől lehangoltan Coubertin - felhasználnék minden lehetőséget, sőt a háborús eseményekben fegyverszünetet hirdetnék a játékok lebonyolításának idejére, amikor az egész világ fiataljai harcolnának a győzelemért."

Ezeknek az egész világ számára közös értékeknek őréül a független és önálló, a legmagasabb erkölcsi tekintélyt képviselő intézményben, a Nemzetközi Olimpiai Bizottságban összpontosított "olimpiai ideálok képviselőivé" kell váljanak. Az egyik kemény alapelv hirdette, hogy "nem szükséges egyenlőségjelet állítani a népek és a független államok között" és elismerte az új sportföldrajz létezését, amely nem feltétlenül fedte az aktuális politikai geográfiát. Ennek az alapelvnek a jelentősége már az I-V. olimpiai játékokat átfogó újkori olimpiai hagyományok első éveiben megmutatkozott. Azokon sok önálló államiságától megfosztott nemzet képviselője vett részt, például Magyarország ötször, háromszor Csehország, Kanada és a Dél-Afrikai Unió, kétszer Norvégia, Ausztrália és Finnország, egyszer Egyiptom, Kuba és India. Ezeknek a csapatoknak a képviselői gyakran sikerrel rivalizáltak politikai elnyomóik és megszállóik képviselőivel, például a csehek és a magyarok Ausztriával, Ausztrália és India Nagy-Britanniával, Finnország Oroszországgal. Ez időnként szokatlan dolgokra vezetett. Kétségtelenül ilyen volt a kis Finnország győzelme a cári Oroszország fölött az V. Olimpiai Játékok idején Stockholmban, ahol a finnek összesen 26 érmet szereztek, ebben 9 aranyat, az együttes értékelésben pedig 4. helyet értek el, míg az oroszoknak 4 érmet sikerült szerezniük, egyetlen aranyat sem, s Ausztriával együtt csak a 16. helyre jutottak. Az olimpiai arénákból érkező hírek Oroszországban valóságos sokkot váltottak ki. A sportsajtó (és a katonai kör) az olimpiai kudarcot politikai kudarcnak is tekintette, a csapat vezetője pedig, Vojejkov tábornok - ahogyan Grzegorz Mlodzikowski állítja - önkritikusan megállapította, hogy "az orosz sport kudarcát a stockholmi olimpián a nemzetközi véleményen keresztül úgy lehet értelmezni, mint Oroszország gyengeségének kifejeződését katonai téren."

4. Coubertinnek nem volt oka titkolni a sport kapcsolatait a katonai szolgálattal. Az első világháború tapasztalatai egyértelműen kimutatták a sport ér-

tékeit a katonai felkészítésben. A kisportolt fiatalság gyorsan megtanulta a harcművészetet. Könnyen alkalmazkodott az új szabályokhoz, derekasan viselte a nehézségeket és fantáziával valósította meg a taktikai elképzeléseket. Egy ahhoz a szituációhoz hasonló világos analógiát vett észre, amilyenben a sport a görög civilizáció küszöbén leledzett. Azt a gondolatot, hogy "a háborúnak szüksége van a sportra" - "ludus pro patria" - természetesen fogadták a görögök. De nem kell feltétlenül ezzel a ténnyel magyarázni ennek a szokatlan jelenségnek a lényegét, amely jelentős hatással volt a filozófiára, művészetre, politikára, s nagymértékben hozzájárult először az egész hellén világ egyesüléséhez, később pedig annak kulturális és politikai expanziójához. A sport megszeretésének, ami megkülönböztetett minden görögöt, nem volt több köze a háborúra felkészüléshez, mint az élet más területeinek. Amikor pedig az atlétikát nagyobb mértékben próbálták felhasználni háborús szükségletekben, ahogyan az Spártában történt, bekövetkezett annak lassú halála. Lukianosz híres dialógusában Solon válaszolván Anacharsis kérdésére, nyiltan magasztalta az atlétikát, mint az individuális harmónia megtartásának és a nép tökéletesítésének tényezőjét, amelynek kedvez a kiemelkedés egyetemes sóvárgása és vágya a nemes harcban megszerzett dicsőségre. A béke idején a tökéletesség és bátorság morális iskolája a játékok voltak.Homérosznál már, Trója ostroma idején, először abbamaradtak a harci zajok, azután kezdődtek a játékok. Tehát a kezdetektől két változó iskola létezett, amelyekbe időnként kötelességből, időnként pedig teljesen véletlenül jártak maguk a tanulók is.

Volt úgy, hogy a játékokon merészebben kapott szerepet a katonai hangsúly, ahogy ez időszámításunk előtt 520-ban történt, mikor beiktatták a játékok programjába a harcosok futását teljes öltözékben. A teljes katonai felszerelés aztán gyorsan redukálódott magára a pajzsra. Helyesen kapcsolják mégis össze a görögök győzelmét a perzsák fölött a korszerű sportneveléssel, amely előkészítette a terepet a későbbi eredményeknek Maratonnál, Thermopülénél és Szalamisnál. Ugyanis mindenütt, ahol a bátorságot erényként értékelik, magasra értékelődik a küzdelem művészetén alapuló értéke a sportnak.

De hiszen a békéért is lehet harcolni. Különösen, hogy az agresszióra való természetes hajlam aláveti magát a sportban a kultúra módosító hatásainak, ugyanakkor az életért való küzdelem átalakult az élet érdekében való küzdelemmé az élet nevében. Nem fenyegeti az embert és nem csökkenti értékeit, ellenkezőleg - növeli az erőit, örömet kelt, szépséget alkot és szolgálja a szépséget. És minthogy, ahogyan Freud állítja, a háborúra készülődés a rombolás ösztönének kitörése, szembe kell állítani a háborúval mindent, ami az emberek közti érzelmi kapcsolatokat megteremti és az érzelmek és értékek erejével azonosuló kölcsönös barátságon és tiszteleten alapuló emberi közösségeket alkotja. Ezzel magyarázható a különféle harci jellegű sportágak nevelési jelentősége, ezek a szokványos biztonsági szelep funkcióját töltik be a felhalmozódott agresszió levezetésére.

A távoli múltban létezett egy eléggé általános meggyőződés arról, hogy a sport népszerűségét a társadalomban a premilitáris nevelés szükségletei határozzák meg. A sport az ország védelmét szolgálta. Ma a helyzet egészen más. A háborús események a fizikai ügyesség kisebbedő szerepét mutatják. "A háború - állítja Bogdan Suchodolski - már régen nem lovagi küzdelem. És már régen nem a kaszák és szuronyok döntik el a háború sorsát. Ezen a téren hatalmas a különbség az első és a második világháború között. De ha eljutnánk ahhoz a harmadik háborúhoz, az annyira automatizált háború lenne, hogy az egyének személyes ügyessége teljesen jelentéktelenné válna."

Az eszme elveszti azt az eléggé elterjedt, a sport és a háború közt pon-

tonhidat állító mondást is, mely szerint a sport nem más, mint háború lövés nélkül. Ha ehhez az általános meggyőződéshez hozzáadjuk, hogy a háborúk az emberek gondolataiban születnek meg, és hogy mindenekelőtt éppen a gondolataikon kell uralkodniuk, akkor észleljük a coubertini új perspektívában a "kis lépések" taktikáját, mely egyenlőségjelet állít a jelenlegi pályák és a világ jövője közé. A militáris kötelezettségektől felszabadított sport korlátok nélkül képes közreműködni a béke megőrzésében. Mit jelent ez a hangsúlyáthelyezés a haza védelmének programjáról a béke megóvásának programjára? Bogdan Suchodolski a következőképpen válaszol erre a kérdésre: "A jövőbeli élet milyenségéről van szó. A nevelési program a béke érdekében magába foglalja két különböző, de összekapcsolt feladat területét. Egyik ezek közül a béke védelme, a másik felkészülés a békés életre. Eddig inkább ezzel az első területtel foglalkoztak. Jogosan szélesedett ki az ismerettel a háborúról és békéről, az agresszivitást likvidáló nevelési módszerekről, a világméretű új gazdaságpolitika szükségleteiről. Megalkotni az egyetértést az emberekben és az egyetértést a világon, ez volt a nevelés kettős feladata, melynek meg kellett védenie a békét."

5. Coubertin minden erőfeszítése a békére nevelés eszméjének fényénél játszódott le. Ezen az alapon alkotta meg olimpiai eszméjét. Innen merített ihletet is forradalmi pedagógiai értekezéseihez is. Ez volt az "Óda a sporthoz" utolsó versszaka is, melyet egy olyan költő írt, akit megbűvölt az olimpiai mozgalom fejlődésének eszméje. Ezen eszme köré gyűjtötte nagy erőfeszítéssel gondolatait rádiószózatában a hetvenéves öregúr, aki hírül adta az olimpiai játékok közeledését (Berlini Olimpia, 1936.). Az "Óda" strófáiban lévő elragadtatás évek múlva átadja helyét az ember keserű gondolatainak, aki életének dolgait egy bizonyos távolságból nézi, mérlegre téve az ideálokat és a valóságot. És bár az eredmény nem egyértelműen kedvező, nem érzi magát legyőzöttnek. Ugyanakkor mondta, hogy: "Az az igény, hogy ezt a népek szeressék, gyerekség volna, ugyanakkor a követelmény, hogy tiszteljék, semmiképpen sem utópia; a kölcsönös tisztelet megkívánja mindamellett a megelőző megismerkedést is."

"Az olimpiai jegyzetekben" Coubertin feltárja korábbi kétségeit és reményeit. A háborút úgy kezeli, mint társadalmi és morális világkrízist, ennek a krízisnek a legmesszebbmenő forrásait pedig a családban és az iskolában keresi, az egyén, a csoport és a nép társadalmi nevelésének alapsejtjeiben. Felidézi Montaigne alakját, aki valamikor azt mondta, hogy a testet és a lelket két, egy kocsirúdhoz kötött lóhoz kell hasonlítani. Ezt a gondolatot kifejtve Coubertin elismeri, hogy ő maga inkább a négylovas kocsi híve, az ő lovai a testi erőt, az intelligenciát, a jellemet és a lelkiismeretet szimbolizálják. "De ahogy az egyik és a másik esetben is az igáról van szó, a jelenlegi pedagógiának nagy hiányossága - állította - éppen az elegendő önuralom hiánya a kocsirúd mellett, vagyis néhány különböző tevékenykedő erő összhangjának a hiánya közös, harmonikus egységben." Ma a művelt ember mozaikra emlékeztet, amelyben a különféle részletek alkotják a "merev és rideg egészet". És hozzátette: "Micsoda hanyatlás a tökéletes és érthető görög pedagógiához képest!"

Montaigne biztosan Platonról vett példát, aki a nevelés alapjának a gimnasztikát és a muzsikát (a múzsa szolgálatát) tartotta. A coubertini koncepció ugyanakkor közelebb volt Arisztotelészéhez, akinek az volt a tökéletes, aki egyenlő mértékben birtokolt négy erényt: a bátorságot, okosságot, megfontoltságot és igazságosságot. Ugyanakkor Arisztotelésztől tanulta a merészséget mindannak észlelésében, ami a "barátság etikáját" és a "béke nagy ügyét" szolgálhatja, mint a világ értelmes fejlődésének feltételeit. A görög bölcs hangoztatta, hogy "az állampolgároknak tudniuk kell dolgozni és küzdeni, hiszen még jobb

békében élni és a pihenésnek szentelni magunkat". Coubertin hitte, hogy az újjászülető olimpiai mozgalom az emberiség morális eszmerendszerré válik, amely magába foglalja humánus hatásával a különböző fajú, kultúrájú, ideológiájú és vallású embereket.

Amikor tehát élete vége felé bátran végignézett a megtett út nagy vonalán, büszkeséggel vette észre, hogy az nem vezet máshová, mint a jövőbe, ahol a tudás összefogja az összes kontinenst. Látta, hogy azon folytonos mozgás megy végbe, a fiatalok új nemzedékei egyre inkább kifejezik ragaszkodásukat az olimpiai ideálokhoz: az igazsághoz, szépséghez, békéhez, egyenlőséghez és testvériséghez. Tudta, hogy az túlélné a sorozatos csapásokat. A világháború megakadályozta haladását, nem tartották meg a VI. Olimpiát, de már két évvel később visszatért a világ egyensúlya. Tehát nyugodt volt. Hitte, hogy megadta a világfejlődés új útjának kezdetét, amelynek az olimpiai zászló volt a szimbóluma: öt különböző színű karika fehér mezőben. "Arról van szó - bizonygatta - hogy a fiatalok képviselőit össze lehetne gyűjteni bizonyos időközönként a küzdőterek legbékésebbjére, mint amilyen a sportstadion. Ily módon a XX. század láthatja a világ fővárosaiban négy évenként sorra találkozó gyermekeit, hogy erővel és ügyességgel küzdjenek és megszerezzék a szimbolikus olajágat."

Ettől kezdve tevékenységének vezető gondolata a szétszórt pedagógiai törekvések egyesítése volt oly módon, hogy a test formálása szolgálja az értelem tökéletesítését, a testi ügyesség kedvezzen a szellemi higiénének és minden létező "sportszellem" vezessen az emberek közti kapcsolat új megértésére. "Fontos - hangoztatta -, hogy a sport továbbra is megőrizze nemes és lovagi jellegét, amellyel a múltban kitűnt, s hogy a korszerű társadalmi nevelésben feltétlenül továbbra is jelentős, a görög bajnokok által igazolt szerepet játszon. Az emberi tökéletlenség gyakran csinál az olimpikonból cirkuszi gladiátort. Választásra kell jutni ezen két kizáró magatartás között, védekezni kell a profizmussal és az anyagi haszon elérésének vágyával szemben."

A Coubertin által megformált eszmerendszerre irányított fény lehetővé teszi, hogy észrevegyük annak univerzális, teljesen demokratikus és haladó jellegét. És ennek az "integrált színháznak" az alkotója, aki két világháború tűzpróbáján ment keresztül, sajátosan és eredetien járult hozzá a béke őrzői világmozgalmának fejlődéséhez, követelvén a politika és morál, igazság és jóság, az összemberi és állampolgári ügyek összefüggő kezelését, a vitát dialógusra, a gyűlöletet barátságra, a harcteret sportpályára, a háborút játékra változtatva, amelyben helye van a heroizmusnak és az autentikus dramaturgiának is.

Az olimpizmus sok évszázados humanista hagyományokon alapuló eszmerendszer, mely észleli a nevelés folyamatában a fejlődés eredeti forrását, úgy formálván a művelt embert, hogy az képes legyen a kanti imperativus, a feltétlen belső erkölcsi parancs, "az örök béke" alapján a jövő építésére.

6. Az olimpizmus, Coubertin testamentuma, azok számára íródott, akik a sport újkori agóniájában az örömet és az élet értelmét keresik. Összetartoznak benne az alapvető igazságok és morális előírások, amelyek mindenki számára kötelezőek, akik saját akaratukból jutnak az olimpiai játékok társadalmi és kulturális hatásainak szent körébe. Különösen fontos missziót határozott meg edzőknek, nevelőknek, akiknek gondoskodiuk kell hagyományai fennmaradásáról és fejleszteniük kell annak legjobb értékeit és mintáit, az ifjúság nemzedékeinek szüntelen nevelésével, az ember, mint a legnagyobb érték, tiszteletére, komolyan megküzdve a sorssal, felelősséggel önmagáért és a világért, amelyben él és alkot. Ma és holnap. Ezek a kötelezettségek kiterjedtek és fontosak, s a belőlük eredő fontos kötelességek pedig nemes szándékúak.

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA

Az első kötelesség a szakadatlan gondoskodás arról, hogy ez a hosszú és a fejlődésre inspirációkban és motivációkban gazdag hagyomány ne veszítse el kapcsolatát civilizációnk és kultúránk világával. Ez akkor fordulhat elő, ha az olimpiai mozgalom kizárólag az eddig elfoglalt pozíciók megvédésével törődik. Az utolsó tíz év tapasztalatai arra utalnak, hogy az ilyesfajta félelmek nem alaptalanok. Mindannyian látjuk, hogy szerte a világon ahol rosszabbodik a politikai légkör, vagy ahol összeomlik az eddigi gazdasági konjuktúra, azonnal jelentkezik az ún. sport apolitika és magasra emeli a jelszót: "sport a sportért" - "játékok a játékokért". Akkor feléled a vágy egy "új olimpiára", olyan helyen felépítve, melyet elkerülnek a viharos események és megrázkódtatások.

Hasonló gondolat nem volt idegen Coubertintől sem. Maga is keresett építészeket, hogy versenyezzenek egy állandó olimpiai városka tervezéséért, melyet "álmaink olimpiájának" nevezett. Ez egyúttal korszerű ünnep lenne, a sport által inspirált színdarab előszava, mely továbbra is támasza lenne a hagyományok és a holnap reményének. De ez a csábító látomás soha nem lett több vázlatnál. Megfogant ellenben a korábbi koncepció, melynek alapján a játékokról való gondoskodásról Coubertin az összes kontinens más és más államának fővárosát győzte meg. Ennek a gyakorlatnak köszönhetően az olimpiai színház "zarándok színházzá" vált, hatásai pedig elkezdtek messzire nyúlni. Az európai kultúra körében született olimpiai eszmerendszer bevonta az életbe Amerika, Ázsia, Afrika és Ausztrália sok népét, sajátosságát, eredeti vonását, s ezekkel együtt az előrehaladás, demokrácia és béke reményét. Ezek a változások néha a társadalmi-erkölcsi forradalom jellegét hozzák, ledöntve a társadalmi rétegek és osztályok közti korlátokat, egyengetve a morális és vallási előítéleteket. Ugyanakkor maga is alávetette magát más kultúrák és értékrendszerek frissítő hatásának, saját filozófiáját, etikáját és pedagógiáját a korszerű világ új politikai, gazdasági valóságához illesztve.

A másik kötelesség, melyet a sportmozgalomnak meg kell oldania, fejlődésének további útját megválasztani. Ma egy eléggé uralkodó meggyőződés uralkodik, hogy a sport alárendelt szerepet játszik a politikával, pénzzel, vagy reklámmal szemben. Ez a meggyőződés jó támogatást talált Johann Huinziga híres művében, a "Homo ludens"-ben. De ebben a munkába el van rejtve a sport elleni vád is. Huinzinga aláhúzza, hogy abban a mértékben, ahogy a sport megszabadul népi jellegétől és átalakul komolyan vett játékká, eltűnnek kultúrateremtő értékei. A célszerűségi célok túlságos hangsúlyozása a sport gyakorlatában a sport antik forrásának lassú kiszáradásához vezet, amelyből a görög pedagógia későbbi irányzata származott, melynek a létezésével hangsúlyt kapott az egyéni fejlődés és a saját tetteiért erkölcsi felelősséget vállaló átalakulás. Az akkori erkölcsi kódex elsősorban a lelkiismeretre és önérzetre apellált, akkor, amikor a mai etikának nincs hasznos, meghatározó jellege, s alapját a jog és az ún. államérdeknek való alárendelés szükségessége határozza meg. Jól látható ez abban is, hogyan veszíti el népszerűségét a "fair play" elve, amely lefektette a sportküzdelmek szabályait az ellenféllel szembeni tiszteletre és barátságra az iratlan törvények alapján, amelyek pedig az általános kultúra alapozó neveléséből erednek. Ezt ma kiszorítja az "objektív sportjog", amely rendet vitt a játékba és úgyszólván az egész erkölcsi felelősséget a bírók kezébe helyezte. Ebben az esetben hasonló szerepet játszott, mint amilyet Platon jelölt ki "ideális államban" az őröknek.

A játék morális egyértelműségének megváltozása nyomot hagy a sportnevelés folyamatának lefolyásában. Az edzők, nevelők a főhangsúlyt a képzés technológiájára helyezik, amelynek objektív igazolása az eredmény, ehhez kapcsolnak egyes nevelési elemeket, s mégpedig azokat, amelyek közvetlenül eredményezik

a küzdelem színvonalának emelkedését. Az eredményesség ugyanis ebben az esetben a helyesség mértéke szokott lenni, ennek segítségével ítélhető meg a játék etikája, mint a minden egyes résztvevő által összegyűjtött kollektív törekvések felelőssége az együttes, csoport, klub, az ország képviselője végső eredményéért. Először tehát vannak kötelességek a csapattal szemben, s csak a második helyen rajzolódnak ki az önmagunkkal és az ellenféllel szembeni kötelességek, akit úgy kezelünk, mint a saját második "ént".

Kiutat keresve ebből a helyzetből a modern filozófusok és pedagógusok a sport gyakorlatban az autotelikus célok erősebb hangsúlyozására fordítanak figyelmet, azoknak köszönhetően ugyanis a sport részben visszaszerezheti régebbi kulturális alakját és eredményesebben tud védekezni a morális lefokozás ellen. Kihangsúlyozzák, hogy a sport kulturális megnemesítésének útja a kultúra területén keresztüli tudás. Vissza kell tehát adni a sportjátéknak régi szórakoztató jellegét és az önmaga által előállított értékekben keresni értelmének társadalmi indoklását. Köznapian szólva a sport önmagáért való érték - saját maga céljául.

Azok a feladatok, amelyek meghatározzák az edzők, nevelők kötelességeit, a sport lényegének mély értelmezésén kell alapuljanak, mint: a küzdelem ösztönének szimbolikus megjelenése, vagy mint populáris látványosság formája, színház, amely az emberek által ismert legbékésebb küzdőtér. Mintául szolgálhat a színházi rendező, aki gondoskodik arról, hogy összeilleszkedjenek tökéletes módon a forma és a tartalom, a színészek lehetőségei és a nézők elvárásai. A nevelés folyamatának első területén előtérbe kerülnének a következő értékek: formai tökéletesség és lovagi etika a versenyzők vonatkozásában, rendkívüli dramaturgia és magas érzelmi attraktivitása a látványosság vonatkozásában. A sport társadalmi rangja kizárólag az általa megformált minták és szimbólumok látványosságából és eredetiségéből eredne.

Az ilyesfajta törekvések ma a sport kulturális elkülönüléséhez vezetnek az ember más kulturális örökségei között. A pálya egy szé es biztonsági övvel van körülvéve, amely meg kell, hogy védje a külső hatásoktól. Ezt különösen kifejezően látni a stadionok építészeti képén, ahol a nézőteret sok körszeletre osztották, egymástól fémkorlátokkal elválasztva egymástól, vagy fenyegetően magas rendőrségi hálók és kordonok, mintha a saját életüket féltenék. Ilyenkor mindig felmerül a kérdés: ki ki ellen védekezik? Az olimpiai eszme is, amely baráti jellegét leginkább az olimpiai faluban őrizte meg, el van választva szöges dróttal környezetétől. Ezek olyan mai dilemmák, amelyek árnyékot vetnek a sport jövőjére.

Coubertin ideje nem bővelkedett ennyi drámában, mint a jelenkor, de már akkor megfigyelhetőek voltak azoknak a betegségeknek a szimptómái, amelyek "a sportdemokrácia, egészségét" veszélyeztetik és humanista jelentőségét csökkentik. De azokat látva, nem lehet nem keresni a gyógyszert. A legjobb még ma is az ilyen esetekre a jó és hatékony megelőzés. Az olimpiai mozgalom egészségét - hangoztatta - a jó nevelésre kell építeni, annak alapjául pedig a valódi eszmerendszer kell szolgáljon. Nem takarékoskodott tehát az erőfeszítésekkel, hogy tökéletesen megalkossa annak alapelveit és meghatározta a kötelességeket azok számára, akik inspirációt és ihletet akarnak meríteni nevelői gyakorlatuk számára.

Az edzők, nevelők harmadik kötelessége az olimpizmussal szemben az, hogy úgy kezeljék a sportot, mint az egyén személyes fejlődésének és az összemberi közösség építésének fontos elemét. Ilyen értelmezésben az autotelikus és instrumentális célok közösen törekszenek a társadalmi és kulturális légkör megteremtésére a sportpedagógia számára, amely a művészethez és tudományhoz

hasonlóan - fontos szerepet játszik az élettel szemben és nem veszít ugyanakkor kulturális színezetéből. Így tehát a sport együtt alkotja és szolgálja a szépséget és évvel saját jogot és alapelveket alkot, ugyanakkor tanítja az egyetemes jogok és alapelvek tiszteletét, vonzásában született barátság kilép a körein kívül, hasonlóan a fair play elvéhez magahoz, amely kifejleszti az egyéni képességeket és erényeket, azt tanítja, hogyan lehet bekapcsolódni az "értékek közös világának" építésébe, oly módon, ahogy az egyes versenyzők individuális érdemei, értékei egy, harmonikusan együttműködő és együtt gondolkodó organizmusba tömörülnek, mint amilyen a labdarúgócsapat. A küzdőtér példája minta lehetne az élet számára, megmutatván, hogyan lehet a konfliktushelyzeteket békés úton megoldani, hogyan lehet alávetni az egyenlőtlenséget a demokráciának, de a küzdelmet nem a háborúhoz hasonlítva, inkább a dialógus felé vezetve, a sport felé, amely nem megosztja a népeket, hanem közelebb hozza őket egymáshoz.

Hogy ezeket a kötelességeket észrevehessük, a sportot - ahogyan ezt Coubertin gyakran hangsúlyozta - madártávlatból kell nézni és nem országunk, városunk, városkánk, saját klubunk, vagy a saját versenyzői és edzői kispadunk perspektívájából. Ugyanakkor saját, résztevékenységünk mélyebb értelmét is megfigyelhetjük, amely különállóan kevésbé fontosnak kell tűnjön, de másokkal egyesítve megnő a jelentősége és törekedni lehet a világ megjavítására. Fokozódik a rossz szerepe is, mely nem érhető tetten naponta, mindenki által minden téren és pályán, időnként újjászületik abban a csapásban, amely az egész olimpizmus jövőjét lerombolja. Ilyen szózattal fordult Coubertin az edzőkhöz, nevelőkhöz, akik különös felelősséggel tartoznak a sport igazságáért és annak kulturális légköréért.

Az olimpizmus felhívása mindenkihez, hogy felépítsék és megalkossák a sport korszerű világát, oly módon, hogy lehetséges legyen a háború okozta egzisztenciális félelemtől mentes élet, hogy az igazságosságot ugyanazon mérce szerint mérhesse mindenki, hogy mindenkinek egyenlő legyen az emberi tökeletességhez vezető út, amely az igazsághoz, jósághoz, szépséghez vezet, olyan elvekre alapozódjon, mint a "pedagógiai remény" és a "pedagógia fejlődése az örömön keresztül". Az edzőknek, nevelőknek válaszolniuk kell erre a felhívásra: elkötelezetten Coubertin morális tekintélyéhez és hűséggel az ő eszmerendszeréhez - az olimpizmushoz.

Fordította: Gáti Éva

ZUCHORA, Krzysztof

SOME REFLECTIONS ON THE OLYMPIC IDEA

It is the coaches primary task to pass on the Olympic mentality. The author analyses Pierre de Coubertin's moral objectives which were to be realized through sport in the coaches' point of view. One of the meat important objectives of the above moral effort is the educate for peace. Though wars are to be reprehend, however, they are in connexion with certain human values, such as courage, faithfulness and self-sacrifice.

How can we realize these values without wars? Olympic sport provides a possibility for it. A vision of a new and moral fraternal world comes to light from it. The natural passion for fight can be realized in the fight for peace, the emphasis is transferred from defending the father land to protecting of peace. This idea must be in constant and close relationship with the culture of our age. That is why the Olympic Games are to be held in different countries. It is important not only for sport but also for the future of manking that which way the sport movement will develop.

Instead of the "objective sport right" we would better suppert the fair play, that depends on conscience and self-respect. The sportsmen and women have to demonstrate that their sport activity not only serve their personal development but the whole manking at the same time.

ЗУХОРА, Кристоф

Об олимпийской идеи

Передача олимпийской идеи является прежде всего задачей тренеров. Цели поставленные Пьером Кубертеным, которые он желал осуществлять при помощи спорта анализируются автором для тренеров и с их точки зрения. Одной из важнейших целей этого морального стремления является воспитание к миру. Война - хотя она предосудительна - несомненно связана и определёнными человеческими ценностями как храбрость, верность или самопожертвование. Каким образом осуществлять эти ценности без войны? Возможность дана олимпийским спортом. Им нарисуется картина нового и братского мира. Естественная страсть направленная на борьбу осуществляется здесь в борьбе за мир, на место обороны вступает здесь охранение мира. Эта идея постоянно и тесно связана с культурой нашего времени. Этим объясняется и то, что необходимо организовать Игры каждый раз в другой стране. Не только для будущего спорта, но и для будущего всего человечества важно, какой путь развития выбирается в спортивном движении. Кажется желательным поддерживать вместо "объективного спортивного права" этическое поведение - "фер плей" опирающееся на совести и самолюбии. Необходимо показывать спортсменам: что их деятельность служит и их личному развитию, и всему человечеству.

NÉMETH Endre

IFJÚSÁGI CSELGÁNCSOZÓK SPECIÁLIS EDZÉSHATÁSAI

A cselgáncs sportban a gyorserő meghatározó szerepe vitathatatlan. A sporttechnika és a gyorserő fejleszthetősége ebben a sportágban kölcsönösen összefügg. A kezdő sportolóknál a gyorserő potenciál felhasználása különösen jelentős része a teljesítménynek. Elvileg a technikailag képzettebb versenyzőknél a gyorserő minősége már kevésbé meghatározó, a gyakorlatban azonban nélkülözhetetlen. Ez azért válhatott elvvé, mert napjainkban már a világversenyeken is elegendő két-három akció, ha fokozódó gyorserőszinttel párosul. Ebből a tényből igen jelentős következtetés vonható le a sportbeli képzés gyakorlata számára. A sporttechnika javítását, mint jelentős teljesítménytényezőt, mindig a gyorserő képességszintjének emelésével együtt kell végezni! Célunk annak tisztázása, hogy a sportképességek fejlesztésének néhány eddigi módszere megfelel-e az ifjúsági korú cselgáncsversenyzőkre is vonatkozó, a fejlődési sajátosságok által meghatározott erőfejlesztési elvek szerinti edzésnek. E gondolatkör elemzéséhez szerveztünk kísérletet.

Vizsgálatomban izotóniás erőedzés hatását ellenőriztük ifjúsági korú cselgáncsozóknál (N = 24). (1. táblázat) Arra a kérdésre kerestük a választ, hogy milyen változások következnek be tíz hétig tartó, hetente négyszer végzett, a karhajlító izmokra irányuló edzés eredményeként. A gyakorlatokat a napi cselgáncs edzésen kívül, a maximális dinamikus erő kb. 60 %-ával végeztek a kísérleti személyek, emelt rézsútpadon, súlyzóval végzett felhúzások formájában.

Az is felmerült kérdésként, hogy a maximális erő növekedése az edzett izom hipertrophiájával magyarázható - mint ahogy azt sokáig hitték - vagy érvényes-e az ifjúsági korú cselgáncsozókra is, hogy az erőnövekedés mértéke és az izom hipertrophizáció nagysága között számottevő eltérés lehetséges. A vizsgálati és 1-2 kontrollcsoport cselgáncsosokból, míg a kontroll 3-as csoport edzetlen középiskolai tanulókból állt.

A sportolókról antropometriai adatokat vettünk fel, teljesítményeiket megvizsgáltuk motoros tesztekkel és laboratóriumi vizsgálatokkal. Motoros teszt volt a már említett kétkaros súlyfelhúzás hasonfekvésből, 10 fokos rézsútpadon és a szorítóerő mérése digitális szorítóerő mérővel.

A laboratóriumi vizsgálatokat egy speciális dinamométeren, a TIKEBAST I. elnevezésű műszeren végeztük. Ez a szerkezet méri az izomerő hatására keletkező forgatónyomatékot, a maximális erőt, különböző feszülési szöghelyzetekben, a maximális erő felfutását, a koncentrikus kontrakciót, valamint a gyorsfelszabadítási értékeket is. A vizsgálatokat karon végeztük. (A műszer meghibásodása miatt sajnos nem elemezhettük a gyorsstatikus és a gyorsfelszabadítás felmérési eredményeit.) A szorítóerő mellett a reakcióidőt és az erőfelfutási időt is mértük.

A vizsgálati csoport (n = 6) tagjai két gyakorlatot végeztek az edzésterhelés feladatain túl.

1. Súlyfelhúzásokat az első motoros próba szerint, maximális gyorsaságra törekedve, a maximális erejük 60 %-ával, ezt minden hét első edzésén regisztráltuk. Az ismétlések száma sorozatonként 6, a sorozatok száma 5, a pihenőidő a sorozatok közben 3-4 min volt. (1. ábra)

1. táblázat

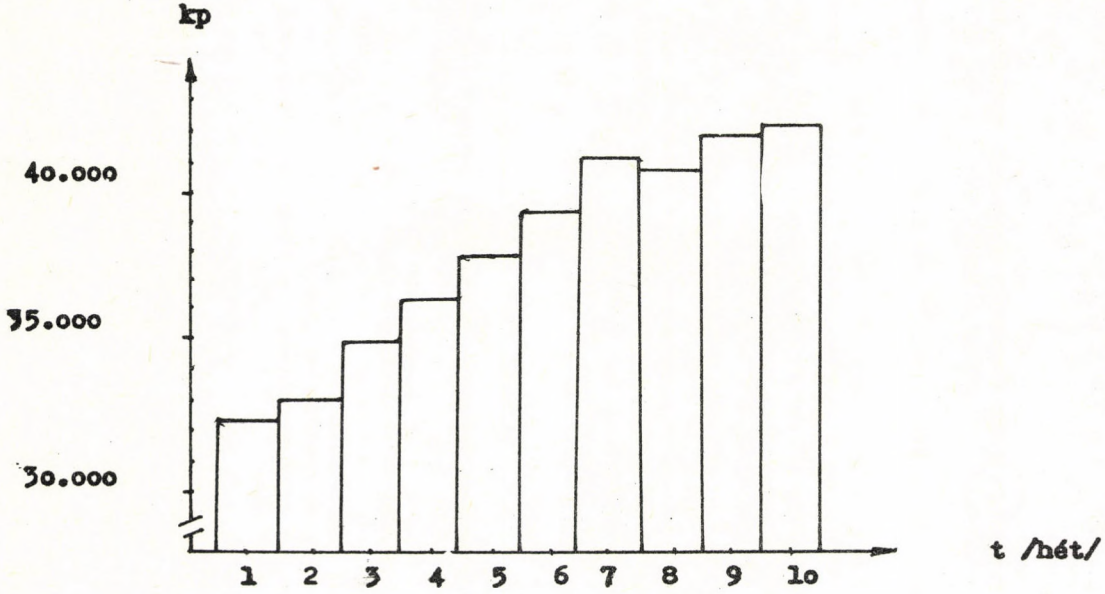
A KÍSÉRLETI SZEMÉLYEK (n = 24) NÉHÁNY FONTOSABB JELLEMZŐJE

	életkor (v)	testsúly (kg)	ttm. (cm)	alkarh. (cm)	felkarh. (cm)	alkarker. (cm)	felkarker. (cm)	felkark. megfesz.	biceps bőrredő	triceps bőrredő
e.e.	15,45	68,47	173,22	26,33	30,91	26,80	28,90	31,81	5,54	9,47
$\bar{X}$										
e. u.		68,51	173,82	26,85	31,10	27,00	29,09	32,15	5,04	9,82
e.e.	0,58	16,11	5,88	0,86	1,23	2,55	4,00	4,07	3,86	5,26
$\pm$ SD										
e.u.		15,75	6,21	0,87	1,36	2,49	4,16	4,40	4,02	7,00

Jelölések:

ttm. = testmagasság,
alkarh. = alkarhosszúság,
felkarh. = felkarhosszúság,
alkarker. = alkarkerület,
felkarker. = felkarkerület,
felkark. megfesz. = felkarkerület megfeszítve,

$\bar{X}$ = átlag
e.e. = edzés előtt,
e.u. = edzés után,
$\pm$ SD = szórás



1. ábra

A terhelés alakulása a kísérleti csoportnál, heti bontásban

(A felhúzott összsúly)

(n=6)

A terhelés alakulása fokozatosan emelkedő volt, az erő növekedésének függvényében. A 8. héten látható kisfokú visszaesés nem a lehetőségek csökkenése, hanem egy fontos versenyhez való alkalmazkodás tudatos eredménye.

2. Másik gyakorlatként a már említett digitális szorítóerőmérővel, a maximális szorítóerő 60 %-át kellett kifejteni, a felhúzásnál már leírt sorozatrendszer elvei szerint. A maximális sebességű végrehajtás itt is alapvető kritériumként szerepelt. Ahhoz, hogy a vizsgálati csoport munkájának a vizsgált izomra vonatkozó mennyiségi mutatói kb. megegyezzenek a K-1 csoportéval, bizonyos gyakorlatokból edzés közben kevesebbet végeztek.

A kapott eredményeket matematikai statisztikai módszerekkel elemeztük.

Megbeszélés

Vizsgálatunk szokatlanul sokféle paraméterrel igyekezett választ kapni arra, hogy a 16 éves ifjúsági korú cselgáncsozók teljesítményeiben és antropometriai mutatóiban milyen változást idéz elő egy tízhetes speciálisnak tekinthető edzésprogram. A vizsgálati csoportnál a cselgáncsedzés és a speciális súlyzós edzés hatására, a K-1 (n = 6) és K-2 (n = 6) csoportoknál a cselgáncsedzés hatására, a K-3 (n = 6) csoportnál az iskolai testnevelés hatására bekövetkező erőkifejtési és sebességkifejtési mutatókat vizsgáltuk, a karhajlító izmokra vonatkoztatva. A tízhetes edzés folyamán az előtte és utána mért testméreti mutatók alapjában véve nem változtak a csoportoknál.

A motoros próbákban a felhúzás (2. ábra) a kísérleti csoportnál 27,27 %-kal fejlődött. Ez edzésnaponként 0,68 %-os erőszintnövekedés, ami 1 ezrelékes szinten szignifikáns. A többi csoport esetében nem volt statisztikailag számottevő a javulás.

A bal kéz szorítóerejét tekintve, a kísérleti csoport fejlődése a legnagyobb (2. táblázat), 28 %, ami 0,70 % fejlődést jelent edzésnaponként. Meglepő a nem sportoló K-3 csoport fejlődése, bár Farmosi is hasonló eredményekre jutott. Szerinte a szorítóerő fejlődése átlagosan 15-16 éves kor között a legnagyobb, ezt követően már fokozatosan csökken. Lényeges tapasztalatunk az, hogy amíg az irodalmi adatok szerint a reakcióidő az erőfejlesztésével nem javul, esetünkben ez a megállapítás nem igaz!

A speciális edzést végző csoportnál, a többi csoporttól erősen eltérő módon javult a reakcióidő fényre. Ez felveti azt az edzéselméleti kérdést is, hogy vajon a serdülő és ifjúsági korú sportolók esetében is igaz-e a reakcióidő és az erőfejlesztés értékeinek össze nem tartozása.

A laboratóriumi vizsgálatok esetében már összetettebb a kép. A gepen mért maximális erőértékek is a kísérleti csoport esetében fejlődtek a legjobban. A szakirodalommal ellentétben nem 105 fokos könyökszögnél tapasztaltuk a legnagyobb erőértékeket, hanem 90 foknál! (3. táblázat) Az edzésprogram végrehajtása után csak a 135 fokos szögben mutatott erőkifejtési érték nem növekedett. Ez a megállapítás azért ellentmondásos, mert a legszorosabb korrelációs kapcsolat éppen a súlyfelhúzás és a 135 fokos maximális erőértékek között volt.

Azt feltételezve, hogy a felkarkerület növekedése izomhipertrofiával is járt, elképzelhető, hogy a maximális erő növekedése nem kizárólagosan az edzett izom e sajátosságának köszönhető. Az erőnövekedés és a karvastagodás nagysága közötti arányokban számottevő eltérés van. Az erőnövekedés mértékéből úgy gondoljuk, hogy az inkább a motoros egységek idegi szabályozásának változásával, az ideg-izomteljesítményben bekövetkező alkalmazkodással magyarázható.

2. táblázat

	szoritóerő bal kéz /N/			RI fényre /ms/			EFI /Borg/ /ms/			felhuzás /kp/		
V.CS.	$\bar{x}$	$\pm$ SD	p	$\bar{x}$	$\pm$SD	p	$\bar{x}$	$\pm$ SD	p	$\bar{x}$	$\pm$ SD	p
e.e.	418,33	64,62	XX	216,91	17,2o	XXX	186,oo	74,67		73,33	13,66	XXX
e.u.	536,oo	68,77	+28,1 %	197,9o	12,96	-8,8 %	161,2o	6o,41	-13,3 %	93,33	13,66	+27,3 %
K_1CS.	$\bar{x}$	$\pm$SD	p	$\bar{x}$	$\pm$SD	p	$\bar{x}$	$\pm$SD	p	$\bar{x}$	$\pm$SD	p
e.e.	453,33	56,33	XX	226,oo	26,55	-6,7%	16o,91	42,54	+3,9 %	74,16	12,81	o
e.u.	528,33	63,37	+16,5 %	21o,91	34,34		167,25	39,15		74,16	14,63	
K_2CS.	$\bar{x}$	$\pm$SD	p	$\bar{x}$	$\pm$SD	p	$\bar{x}$	$\pm$SD	p	$\bar{x}$	$\pm$SD	p
e.e	452,oo	1o6,16	X +23,3 %	2o1,9o	2o,88	+5,6 %	31o,9o	214,o8	-5o,o %	79,16	18,oo	+1,o %
e.u.	557,5o	88,o8		2o8,25	18,19		159,5o	62,76		8o,oo	22,75	
K_3CS.	$\bar{x}$	$\pm$SD	p	$\bar{x}$	$\pm$SD	p	$\bar{x}$	$\pm$SD	p	$\bar{x}$	$\pm$ SD	p
e.e.	381,66	3o,6o	X	214,16	44,32		283,33	166,96		64,16	1o,2o	
e.u.	465,oo	43,7o	+21,8 %	218,87	15,59	+2,2 %	135,oo	51,41	-52,3 %	66,66	12,11	+3,9 %

Jelölések: X = $p < 0{,}05$
XX = $p < 0{,}01$
XXX = $p < 0{,}001$
e.e. = edzés előtt
e.u. = edzés után

$\bar{x}$ = átlag
$\pm$SD = szórás
p = valószínűség
N = newton
ms = millisecundum

kp = kilopond
RI = reakcióidő
EFI = erőfelfutási idő
V.CS. = vizsgálati csoport
K_1CS; K_2CS; K_3CS: kontrollcsoport

3. táblázat

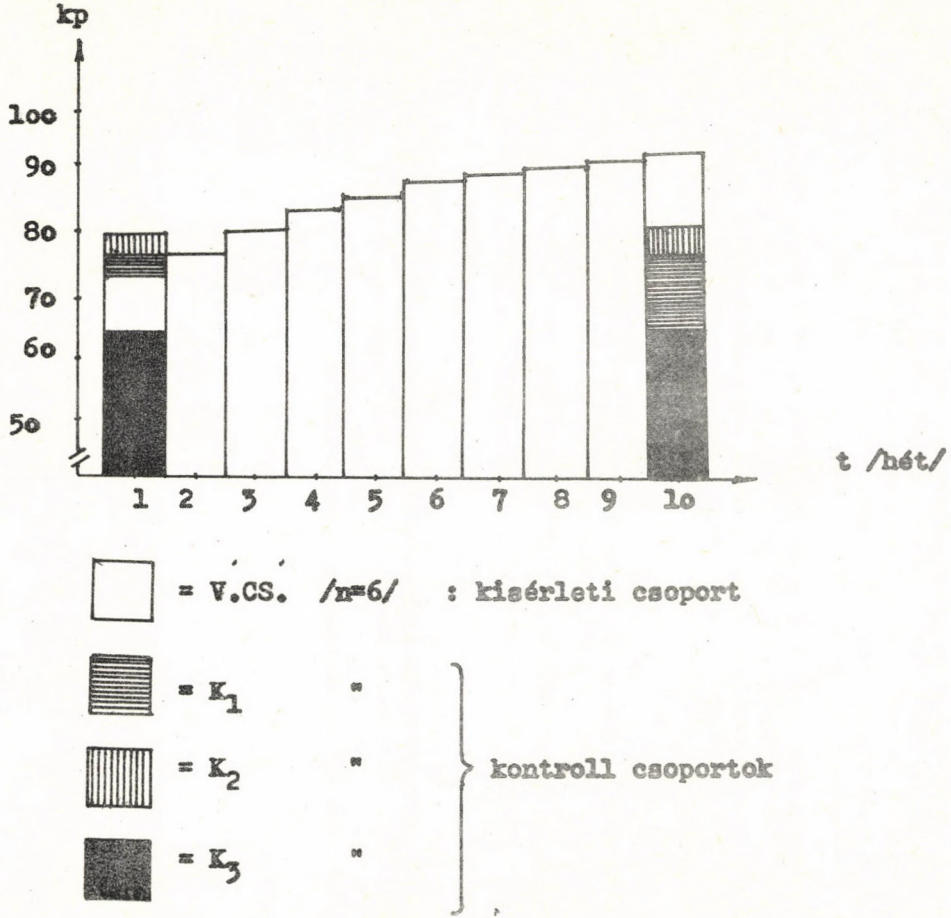
	MVC 45°			MVC 6o°			MVC 9o°			MVC 1o5°			MVC135°		
V.CS.	$\bar{X}$	±SD	p	$\bar{X}$	±SD	p	$\bar{X}$	±SD	p	$\bar{X}$	±SD	p	$\bar{X}$	±SD	p
e.e.	37,78	4,21	15%	48,91	2,85	X +28%	63,92	16,45	+1o %	61,78	12,98	X +12 %	56,6o	14,o8	o
e.u.	43,4o	11,48		62,44	14,59		7o,14	1o,75		68,92	12,56		56,72	1531	
K_1CS.	$\bar{X}$	± SD	p	$\bar{X}$	± SD	p	$\bar{X}$	± SD	p	$\bar{X}$	± SD	p	$\bar{X}$	± SD	p
e.e.	36,3o	7,48	X +27 %	5o,75	9,74	+1,5 %	54,25	14,15	+11 %	54,4o	9,67	-2,3 %	42,91	5,32	-6 %
e.u.	46,o3	8,76		51,48	9,53		6o,48	12,37		53,16	8,94		4o,4o	7,11	
K_2CS.	$\bar{X}$	±SD	p	$\bar{X}$	±SD	p	$\bar{X}$	±SD	p	$\bar{X}$	±SD	p	$\bar{X}$	±SD	p
e.e.	26,84	6,27	+19 %	42,32	9,29	+9 %	54,1o	13,86	o	54,1o	18,88	+3,4 %	42,o2	15,55	+13 %
e.u.	32,oo	6,62		46,15	7,48		54,22	15,74		55,97	21,95		47,67	26,63	
K_3CS.	$\bar{X}$	±SD	p	$\bar{X}$	±SD	p	$\bar{X}$	±SD	p	$\bar{X}$	±SD	p	$\bar{X}$	±SD	p
e.e.	23,3o	8,58	X +45 %	31,88	1o,64	X +37 %	47,93	13,58	+8%	45,8o	9,96	o	36,88	7,53	-6,6 %
e.u.	33,89	3,o1		43,76	3,28		51,95	7,34		45,41	6,94		34,45	6,67	

Jelölések: MVC = MAXIMÁLIS AKARATLAGOS IZOMETRIÁS ERŐKIFEJTÉS (MAXIMAL VOLUNTARY CONTRACTION); egysége : Nm

MVC 45° = MVC 45°-os könyökszög esetén

$X = p < 0,05$

e.e. = edzés előtt
e.u. = edzés után
p = valószínüség



2. ábra
A felhúzás próbában elért maximális erőértékek átlaga csoportbontásban

A 0,68 százalékos napi izotóniás erőnövekedés a szakirodalmat tekintve, 40 edzésnapra és napi 30 kontrakciót feltételezve, a maximális erő 60 %-ának megfelelő terhelés esetén átlagosnak mondható.

Tanulmányozhattuk a koncentrikus kontrakció sebességértékeit a különböző többlet ellenállásokkal szemben. A K-1 csoportot kivéve, a többi csoportnál sebességnövekedést tapasztaltunk az edzés utáni értékeknél.

Érdekes módon a K-3 csoport (4. táblázat) sebességeredményei javultak szignifikánsan a négyféle ellenállással szemben dolgozva, de a teljesítményeik abszolút értékben még így is jóval elmaradnak a kísérleti csoport eredményeitől. A kísérleti csoport viszont minden ellenállás kategóriában javult a kontrollcsoportokkal ellentétben! Ez az eredmény megerősíti az edzéselmélet tanítását, hogy a gyorsasági szint javítható az erőfejlesztés segítségével is.

A felmérések elején a vizsgálati csoport és a K-1 csoport közötti meglévő kismértékű különbség tovább nőtt az egyes próbákban az edzésprogram végére. A felhúzáspróbában jelentős lett a különbség közöttük. A K-2-es csoporttal való összehasonlítás elsősorban a biceps-bőrredő csökkenését eredményezi, a más klubban versenyzőkkel szemben. A K-3-as csoport már a kezdeti időszakban is kisebb teljesítményű volt és ez a hátrány az edzésprogram végére még fokozottabbá vált. Verhosanszkij szerint a sebesség nagysága bizonyos mértékben tükrözi az erő nagyságát. Ez kísérletünkben nem nyert alátámasztást. Szerinte összefüggés van a nem terhelt mozgás sebessége és az abszolút erő között is. Ezt kísérletünk is megerősíti. Ugyanazt a sorrendet kaptuk a terheletlen sebesség és a maximális erő értékekben, mind a négy csoportban.

Az erőkifejtés nagysága függ a működő izmok hosszától, mivel az erő, a gyorsaság meghatározó összetevője. Feltételeztük azt, hogy a hosszabb felkar, ami elvileg hosszabb izmot is jelent, nagyobb szögsebesség elérésére is képes. A K-1-es csoportnál volt a legnagyobb a felkarhosszok átlaga és ez a csoport teljesített a v-o esetében is legmagasabb sebességértékeket.

Összegzésül megállapítható, hogy a vizsgálati személyek gyorserő szintje az edzésprogram hatására jelentősen javult. Több kiegészítő felmérési próbában transzferálódott ez a változás, ami újabb, más szempontú vizsgálatoknak lehet az alapja. Remélhetően az edzéselmélet számára hasznosak információink, melyek a gyakorlati sportfelkészítésben is kamatoztathatók.

	KONC. V_0			KONC. V_1			KONC. V_2			KONC. V_3			KONC. V_4			KONC. V_5		
V.CS.	$\bar{X}$	$\pm$SD	p	$\bar{X}$	$\pm$SD	p	$\bar{X}$	$\pm$SD	p	$\bar{X}$	$\pm$SD	p	$\bar{X}$	$\pm$SD	p	$\bar{X}$	$\pm$SD	p
e.e.	234,4	14,3		168,2	16,9	X	150,6	13,0		150,9	9,5		122,0	7,7		110,3	10,2	X
			+4,6 %			+15 %			+4,2 %			+9 %			+8,3 %			+8,3 %
e.u.	245,3	16,3		188,1	16,8		156,7	9,6		142,9	9,3		132,2	13,2		119,4	9,4	
K_1CS.	$\bar{X}$	$\pm$SD	p	$\bar{X}$	$\pm$SD	p	$\bar{X}$	$\pm$SD	p	$\bar{X}$	$\pm$ SD	p	$\bar{X}$	$\pm$SD	p	$\bar{X}$	$\pm$SD	p
e.e.	239,3	24,5		182,5	16,8		154,9	13,5		138,1	11,5		127,1	13,1		124,9	4,5	
			+2,5 %			-5,1 %			-1 %			+3,4 %			-0,5 %			-6 %
e.u.	246,1	21,9		173,1	11,9		153,2	9,3		142,8	25,2		126,4	5,8		117,5	7,6	
K_2CS.	$\bar{X}$	$\pm$SD	p	$\bar{X}$	$\pm$SD	p	$\bar{X}$	$\pm$SD	p	$\bar{X}$	$\pm$SD	p	$\bar{X}$	$\pm$SD	p	$\bar{X}$	$\pm$SD	p
e.e.	230,8	21,8		173,9	12,4		148,7	13,7	X	136,7	16,7		120,9	13,6		113,3	10,5	X
			+5,8 %			+6,6 %			+7,7 %			+6,3 %			+9 %			+8,2 %
e.u.	244,1	29,5		185,4	17,6		160,1	13,8		145,6	16,88		131,8	15,4		122,6	15,2	
K_3CS.	$\bar{X}$	$\pm$SD	p	$\bar{X}$	$\pm$SD	p	$\bar{X}$	$\pm$SD	p	$\bar{X}$	$\pm$SD	p	$\bar{X}$	$\pm$SD	p	$\bar{X}$	$\pm$SD	p
e.e.	189,7	32,6		141,6	22,4	X	124,5	19,6	X	110,1	14,9	X	100,1	11,9	X	n.a.	n.a.	
			+15,7 %			+16 %			+13,3 %			+13 %			+12,9 %			
e.u.	218,5	26,5		164,2	10,5		141,0	8,2		124,3	5,5		113,0	9,1		109,5	7,1	

Jelölések: KONC. = KONCENTRIKUS KONTRAKCIÓ

$V_{0,1,2,3,4,5}$ = A TIKEBAST I.-en A KARHAJLÍTÁSOK ALATT ADAGOLHATÓ PLUSZ ELLENÁLLÁSOK (0-5) ELLEN KIFEJTETT SEBESSÉG

Egysége: $^0/s$ $\left(\frac{\text{szögelfordulás}}{\text{időtartam}}\right)$

n.a. = nincs adat

X = $p < 0,05$

A TÉMA IRODALMÁBÓL

1. Az Amerikai Erőfejlesztő és Kondicionáló Szövetség (NSCA) hivatalos állásfoglalása a serdülés előtti fiatalok erőedzésével kapcsolatban. (Scholastic Coach, 1986. február 10. 10-23.)

2. Bosco, C.: Az erő-sebesség kapcsolat és a sportteljesítmény. (Scuola Dello Sport, 1983. június 10-13.) TF Könyvtár: FK-11266.

3. Bührle, K.: Az erőedzés elmélete fölébred csipkerózsika álmából? (Leichtathletik, 1984. 49. 1755-1757.)

4. Counsilmann, I. E.: Fast exercise for fast muscles - and faster athletics. (Swimmer World and Junior Swimmer, 1976. 17. 12-14.)

5. Counsilman, I. E.: The Importance of Speed in Exercise. (Scholastic Coach, 1976. 46. 94-99.)

6. Crasselt, W. - Israel, S. - Richter, H.: A gyorserő és az életkor összefüggése. (Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984. 6. 423-430.)

7. Erdődy M.: Gyorsasági erő vizsgálata cselgáncsozókon. (= Sporteljesítmény és izomerő. Bp. Sportpropaganda. Bp. 1983. 171-174.)

8. Faludi J.: A könyökfeszítő és könyökhajlító izmok mechanikus működése és teljesítménye morfológiájuk és fiziológiai jellegzetességük ismeretében. TF. Bp. 1985. Testnevelésdoktori értekezés.

9. Farmosi I. A testmagasság és a szorítóerő növekedése a 15-18 éves korban. (A testnevelés tanítása, 1973. 2. 33-38.)

10. Farmosi I.: A testalkat és az erő összefogása 15-21 éves férfiaknál. TF. Bp. 1979. Testnevelésdoktori értekezés.

11. Galla F.: Cselgáncs (judo) és önvédelem (aikido). Sport. Bp. 1969.

12. Hettinger T.: Az erőedzés hatása az izmokra. (Sport Wyczynowy, 1976. 3-4. 71-75.)

13. Hill, R.: Az erőedzés. (Sport, Askö-Revue, 1983. 2-3. 14.)

14. Hortobágyi T.: Különböző jellegű gyorserőedzés hatása a harántcsíkolt izom gyorserő jellemzőire. (Sportorvosi Szemle, 1982. 3. 185-194.)

15. Hortobágyi T.: A speciális edzésről: az elmélet az edzésgyakorlatban. (Testnevelés- és Sporttudomány, 1983. 2. 13-19.)

16. Hortobágyi T.: Izomerőkifejtés és neuromuszkuláris koordináció. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1984. 3. 45-58.)

17. Isao Inokuma - Draeger, D. F.: Weight training. Trading Comp. Tokyo. 1966.

18. Jeese, I.: Az erőfejlesztő programokkal való visszaélés. (Leichtathletik, 1985. 11. 357-359.)

19. Jones, A.: Specifitás az erőedzésben.A tények és a mesék. (Athletic Journal, 1977. 9. 70-75.)

20. Nádori L.: Az utánpótláskorúak felkészítésének időszerű kérdései. OTSH Iskolai és Utánpótlás-nevelési Önálló Osztály Bp. 1985.

21. Riley, D. B.: Erőfejlesztő eljárások. (Scholastic Coach, 1985. 69. 48-49.)

22. Schmidtbleicher, D.: Adattamenti neuronali e metodi di allenamento dello forza. (Scuola Dello Sport, 1983. 2. 14-18.)

23. Thiel, A.: A mozgásszervek erőedzéssel való terhelhetősége serdülő és ifjúsági korú sportolóknál. (Leichtatletik, 1985. 14. 471-473.)

24. Thiess, G.: A gyorserő helyzete, funkciója és fejlesztése gyermekeknél és ifjúságiaknál. (= Sportteljesítmény és izomerő. Sportpropaganda. Bp. 1983. 57-63.)

25. Tihanyi J. - Boldog I. és mtsai: Az izomerő-sebesség-teljesítmény törvényszerűségeinek felhasználása az erőedzések terhelésének meghatározására és hatásának ellenőrzésére. (Testnevelés- és Sporttudomány, 1982. 3. 92-101.)

26. Verhosanszkij, V. K.: Gyorserőtulajdonságok elemzése gyermekeknél. (Teorija i Praktika Fizicseszkoj Kulturü, 1977. 1. 40-43.)

27. Yessis, M.: Új irányzatok az erőfejlesztésben. (Leic' tatletik, 1985. 9. 295-296.)

NÉMETH, Endre

AN EXAMINATION OF THE INFLUENCE OF SPECIAL TRAININGS IN JUNIOR JUDOISTS

In judo the acceleration strength has got a determining role. To improve the sport technique we always have to improve the acceleration strength, as it is a very important factor in performance.

In our examination we have controlled the influence of izotonic strength training in junior judoists. We wanted to find the answer to the question what changes take place in a ten weeks and four times a week training period directed on the arm bending muscles.

We have taken the antropometric data of athletes and examined their performance by motor and lab tests. The results have been analysed by mathematic and statistic methods.

НЕМЕТ, Эндре

Специфические тренировочные воздействия у юных спортсменов в джудо

Несомненно, что скоростная сила имеет определяющее значение в джудо. Совершенствование спортивной техники как значительный фактор достижения всегда достигается повышением уровня скоростной силы.

В рамках исследования проверили воздействие изотонической силовой тренировки у джудоистов юношеского возраста. Искали ответ на вопрос, какие изменения происходят у них в результате 4-х недельной специальной тренировки проведенной 4 раза в неделю и направленной на развитие сгибателей рук.

Были измерены у спортсменов антропометрические данные, а их достижения были измерены при помощи двигательных тестов и лабораторных исследований. Полученные данные были проанализированы математическими - статистическими методами.

JANKÓ, Agota

A NŐI TÁVOLUGRÁS BIOMECHANIKAI ELEMZÉSE

1. Bevezetés

Az élsport további fejlődése megköveteli a felkészülés folyamatos minőségi javítását minden sportágban. Jelentős helyet foglal el ebben a folyamatban a tudományos szakismeretek rugalmas és eredményes felhasználása a sportgyakorlatban.

A távolugrás az atlétika technikai számai közé tartozik, melynek fő célja a minél nagyobb ugrási távolság (s) elérése. Kostial (3,4) Kollath (1) a távolugrást négy részre osztják: nekifutás, elugrás, repülés és talajfogás. Tekintettel arra, hogy a nekifutás és az elugrás a távolugrás kulcsfázisai, ezek harmonikus összhangja a végeredményt leginkább meghatározó, ezért főleg ezek biomechanikai (kinematikai és dinamikai) elemzésével foglalkozunk a tanulmányban.

Távolugrásban a nekifutás célja az, hogy az elugrás vízszintes sebességkomponensét maximalizálja. Ridká (5) a nekifutás ún. optimális sebességéről beszél. Ez azt a sebességet jelenti, amelyből az ugró a legoptimálisabban képes még elrugaszkodni. Az elugrás helyes végrehajtásánál olyan nekifutási sebességet lehet elérni, amely nagyon közelít a maximális futógyorsasághoz. Ha a távolugró túllépi a saját képességeinek megfelelő optimális nekifutási sebességet - ennek mértéke egyénileg minden ugrónál különböző - akkor többnyire nem képes a nekifutással szerzett mozgási energiáját kihasználni, nem tud kellő erővel elrugaszkodni és mintegy "átfutja" az elrugaszkodást.

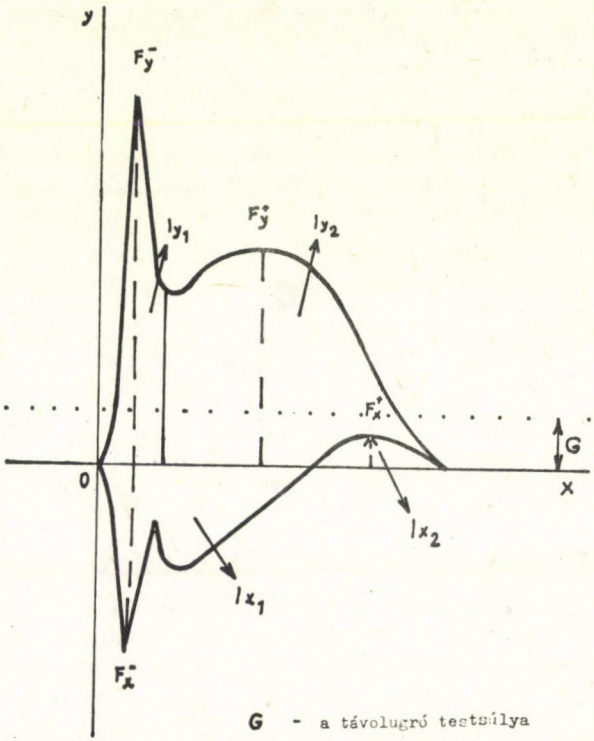
Távolugrásban az elugrást egy olyan lépés előzi meg, mely elősegíti az elrugaszkodás optimális végrehajtását. Ridká (6), Koniar és Lesko (2) ismertetik, hogy az utolsó lépés repülő fázisa az első lépésekhez viszonyítva a legrövidebb. Az utolsó lépés rövidítése biztosítja a kitámasztási időt és a gyorsabb elrugaszkodást.

Az elugrás a távolugrás kulcsfázisa, egyben a legnehezebb része, melynek során az ugró módosítja súlypontjának pályáját. Az elrugaszkodás támaszideje távolugrónőknél Ridká (59 véleménye szerint kb. 0,10-0,15 s. Az elugrás időtartamának vizsgálata mellett, a dinamikus jellemzőket is figyelembe lehet venni. Az elugrás első, fékező fázisát kitámasztásnak nevezzük. Ekkor a nekifutással szerzett tehetetlenségi erő ellen lép fel egy fékező erő. A másik ún. gyorsító fázist elrugaszkodásnak nevezzük. Ekkor a Föld gravitációs erejének leküzdésére kerül sor.

Egyetértve Kollath-tal megállapíthatjuk, hogy az elugrás támaszfázisának első szakaszában a függőleges (F_{y}^{-}) és vízszintes (F_{x}^{-}) talaj-reakcióerők maximális értékeket érnek el. Ebben a szakaszban az ugró maximálisan fékezi súlypontját és a legnagyobb gyorsító erőket (F_{y}^{+}), (F_{x}^{+}) az elugrás második szakaszában éri el. A fékezést (I_{y1}, I_{x1}) és a gyorsítást (I_{y2}, I_{x2}) impulzusok határozzák meg ($I = F \cdot t$). (1. ábra)

2. Módszer

A mérésekre 1986 októberében került sor a Pozsonyi Testnevelési Főiskola atlétikai pályáján a Pozsonyi Testnevelési Kutatóintézettel és a TF atlétikai



G - a távolugró testsúlya

F_y^- - maximális függőleges fékező erő

F_y^+ - maximális függőleges gyorsító erő

I_{y_1} - függőleges fékező impulzus

I_{y_2} - függőleges gyorsító impulzus

F_x^- - maximális vízszintes fékező erő

F_x^+ - maximális vízszintes gyorsító erő

I_{x_1} - vízszintes fékező impulzus

I_{x_2} - vízszintes gyorsító impulzus

1. ábra

A függőleges és vízszintes erők folyamatának grafikus ábrázolása az elugrásnál (Kollath, 1980)

tanszékével együttműködve. A távolugróhely nekifutó felülete műanyagból készült. Négy távolugrónő ugrásait vizsgáltuk. Kotvasova nemzeti válogatott (egyéni csúcsa 623 cm) két kísérletét, Brisova (egyéni csúcsa 583 cm) három kísérletét, Dorová (egyéni csúcsa 620 cm) öt kísérletét és Murková nemzeti válogatott, csúcstartó, fedettpályás EB győztes 1983-ban (egyéni csúcsa 701 cm) négy kísérletét elemeztük. Murková rövidített, 10 lépéses nekifutásból ugrott, mert egy-két hetes gyógyfürdői kezelés után lábadozott a könnyű edzésmunka mellett. Edzéseken gyakran választja ezt a 10 lépéses nekifutást (4-5 nappal a verseny előtt tesztként is használja), ezért azonosan bírálhattuk el az ugrásait a többiekével együtt.

Az egyes ugrásoknál a következő adatokat mértük:

1. A nekifutás átlagsebessége. Ezt az elugróhelytől 1 méterre elhelyezett fotocellák segítségével mértük 2,5 m hosszú szakaszon a $v = \frac{s}{t}$ képlet alapján $m \cdot s^{-1}$-ban (v = átlagsebesség, s = út, t = idő). (2. ábra)

2. A nekifutás utolsó két lépésénél a repülés és támaszfázis időtartama, az elugrás támaszfázisának és repülési fázisának időtartama "Lokométer" mérőkészülék segítségével. Ezt a mérőkészüléket a Pozsonyi Testnevelési Kutatóintézetben (PTKI) Slámka mérnök fejlesztette ki, amelynek leírása a Teorie a Praxe Telesné Kultury 1981. 6. számában a 378. oldalon található.

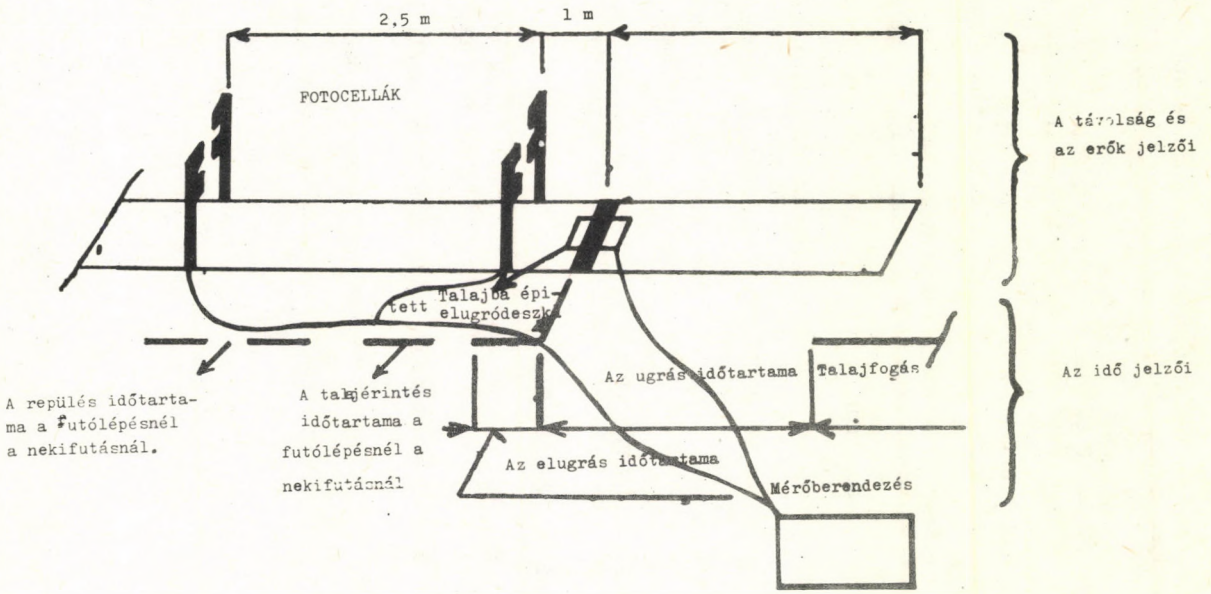
3. A fékező és gyorsító, vízszintes és függőleges erők viselkedését az elrugaszkodás alatt a Kisler erőplatóval mértük. A készüléket a PTKI-től kölcsönöztük. A mérőberendezés egy speciális, talajba épített 40x10 cm nagyságú erőplatóból és regisztrálóegységből áll. A készülék az elrugaszkodás alatti vízszintes és függőleges erők változásairól görbét rajzol (1. és 2. ábra)

3. Eredmények és következtetés

Az ugrások során mért elrugaszkodási és repülési idők adataival a hatásos (effektív) elrugaszkodási együtthatót (K) számították ki Moravec és Slámka szerint. ($K = \frac{t_z}{t_o}$, ahol t_r = a repülés időtartama az ugrásnál, t_o = a támaszfázis ideje elugráskor, K = koefficiens.)

A K-értékeket a távolugrónők leghosszabb ugrásainál határoztuk meg (1. táblázat). A K-értékek interindividuális (a távolugrónők közötti) összehasonlításánál azt állapítottuk meg, hogy Murková és Brisová 583 cm-es ugrásainak, valamint Dorová 582 cm-es ugrásának 4,44, illetve 2,92, 2,90 értékek felelnek meg. Láthatóan ezek az eltérések nagyok. Ezzel szemben Kotvasová 3,60 K-értékkel csupán 554 cm-t ugrott. Ebből az állapítható meg, hogy ha a képlet az effektív elrugaszkodás koefficiense kiszámolására alkalmas, nem foglalja magába sem a nekifutási átlagsebességet, sem az elugrás dinamikus jellemzőit. Ugyanakkor a K-értékét az ugrási hosszhoz viszonyítva csupán intraindividuálisan (egy távolugrónő több kísérletének összehasonlítására) lehet objektíven értékelni.

Az effektív elrugaszkodás koefficiense (K) és az ugrás hossza közötti intraindividuális értékelésre példaként Murková kísérleteit választottuk (2. táblázat). A K-értékek összehasonlításából kiderül, hogy az ugrási távolságok növekedését követik a K-értékek növekedése. Megállapítható, hogy az elrugaszkodás effektivitása annál nagyobb, minél rövidebb a támaszidő és hosszabb a repülési idő. Ajánlatos lenne az effektív elrugaszkodás koefficiense kiszámítására szolgáló képletet kibővíteni még egy jellemzővel, a nekifutás átlagsebességével, így az effektív elrugaszkodás optimális képét kapnánk meg.



2. ábra

A mérőberendezések elhelyezése

1. táblázat

Az elrugaszkodás effektivitásának koefficiens értékei az egyes távolugrónők leghosszabb kísérleteiről

NÉV	t_r	t_0	s	K
Kotvasová	0,718	0,143	554	3,60
Brisová	0,667	0,152	583	2,92
Dorová	0,664	0,152	582	2,90
Murková	0,739	0,123	582	4,44

2. táblázat

A koefficiensek és teljesítmények összehasonlítása Murkovánál

Murková	t_r	t_0	s	K
1.	0,699	0,128	560	3,81
2.	0,739	0,123	583	4,44
3.	0,706	0,123	573	4,05
4.	0,706	0,122	568	4,08

Jelölések: t_r = a repülés időtartalma az ugrásnál (s),
t_0 = a talajérintés időtartama az elugrásnál
s = az ugrás hossza,
K = az elrugaszkodás effektivitásának koefficiense.

Az egyes távolugrónőknél mért elugrási támaszidő megítélésénél megállapítható (3. ábra), hogy a kapott értékek megegyeznek Ridká értékeivel.

Ha az egyes távolugrónők ugrást megelőző lépésritmusait hasonlítjuk össze (3. ábra), akkor egyéni eltérésekre figyelhetünk fel. Ezek az eltérések a testi és mozgásfeltételek eltérő szintjéből, valamint a távolugró technika individuális felfogásából erednek.

Az egyes távolugrónők hosszabb nekifutási kísérleteinél (Murkovát kivéve) a leghosszabb elugrási támaszidőt és a legkisebb nekifutási átlagsebességet állapítottuk meg. Ez a sebesség részükre optimálisnak tűnik, mert a sebesség túllépésénél mind az elugrási támaszidő, mind az ugrási hossz rövidebb volt (3. ábra). Ez a tény az optimálisnál nagyobb sebességre, az elrugaszkodás rossz végrehajtására utal, vagyis eltúlzott volt a kitámasztás.

A nekifutás átlagsebesség növelésével nő az elrugaszkodó láb tehetetlenségi megterhelése, nőnek a vízszintes és függőleges talaj-reakcióerők hatásaként az impulzusok értékei. A távolugrónők leghosszabb ugrásainál a vízszintes (F_x^-) és függőleges (F_y^-) fékező és függőleges (F_y^+) gyorsító erők a legnagyobb értékeket érték el. Minél nagyobb a távolugrónő elrugaszkodó ereje, mobilizáló képessége, annál hosszabb lesz az ugrási távolság (Murková).

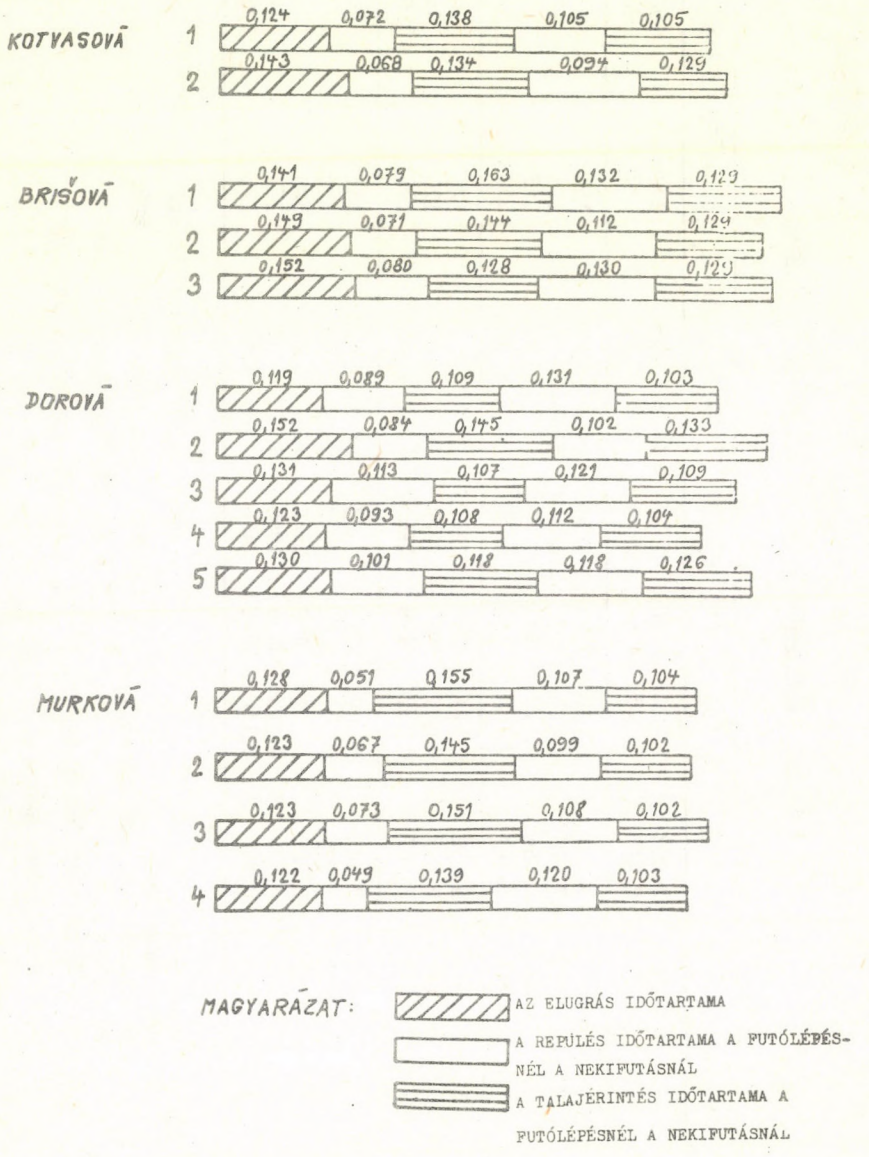
Az elugrás első részében (a kitámasztás szakaszában) a nekifutással szerzett kinetikus energia átalakul az izmok rugalmassága folytán potenciális energiává, míg a második részben (az elrugaszkodás fázisában) a lábizmok potenciális energiája ismét kinetikus energiává változik. A távolugrás sikerét döntően meghatározza a nekifutás átlagsebessége és az elrugaszkodó láb munkája az elugrás kitámasztó fázisában.

3. táblázat

A távolugrás kinematikai és dinamikai jellemzői

NÉV	kísérlet	s (cm)	v ($m\,s^{-1}$)	t_0 (s)	F_y^- (N)	F_x^- (N)	F_y^+ (N)	$F_{\%}^+$ (N)	I_y ($kg.m.s^{-1}$)	I_x ($kg.m.s^{-1}$)
Kotvasová	1.	550	8,802	0,124	4630	2788	1573	328	137	106
	2.	554	8,417	0,143	4761	2848	1677	264	122	60
Murková	1.	560	7,861	0,128	7143	3608	2969	384	156	62
	2.	583	7,813	0,123	8020	4636	2818	360	158	67
	3.	573	7,764	0,123	7937	3948	2752	504	153	65
	4.	568	7,788	0,122	7163	3732	2676	384	151	62
Brisová	1.	564	8,650	0,141	3713	1840	2079	412	124	96
	2.	577	8,833	0,149	4089	2240	2031	360	120	94
	3.	583	7,863	0,152	5128	2616	2184	456	132	110
Dorová	1.	572	7,462	0,119	5215	2763	2315	480	131	85
	2.	582	7,225	0,152	5102	2040	1808	332	120	82
	3.	562	8,802	0,131	5198	2440	2381	492	148	122
	4.	571	7,575	0,123	4123	1908	2337	384	137	74
	5.	562	8,896	0,130	5242	2496	2511	424	122	100

Jelmagyarázat: s = ugráshossz,
v = átlagsebesség,
t_0 = a talajérintés időtartama az elugrásnál,
F_y^- = max. függőleges fékező erő,
F_x^- = max. vízszintes fékező erő,
F_y^+ = max. függőleges gyorsító erő,
F_x^+ = max. vízszintes gyorsító erő,
I_y = az erő függőleges impulzusa,
I_x = az erő vízszintes impulzusa,



3. ábra

A távolugrónők elugrást megelőző lépésritmusai és elugrásaik időtartama (s)

IRODALOM

1. Kollath, E.: Zur Kinetik des Weitsprungs unter besonderer Berücksichtigung der Beinenbelastung. Köln. 1980.

2. Koniar, L.: Biomechanika. Ucebné texty, FTVS UK. Bratislava. 1984.

3. Kostial, J.: Metodický postup vycviků skoků do dálky sposobmi kročmo a strihom. (Tréner, 1974. 5. 244-247.)

4. Kostial, J. a kol.: Atlétika- skoky. Bratislava. 1976.

5. Ridká, E.: Biomechanická charakteristiká rozbehu skoků do dálky. (Teorie a Praxé Telesné Kultury, 1982. 5.)

6. Ridká, E.: Skok do dálky. Metodický dopis. VMO UV CSTV. Praha. 1983.

JANKÓ, Ágota

A BIOMECHANICAL ANALYSIS OF WOMEN'S LONG JUMP

On the basis of the results it is preposed to take into the program the practising of approach appreximately twice week during winter trainings of a year's preparation. To develop a proper take-off the following exercises are offered:

- jump over 8 to 10 hurdles changing their height. Then later on this exercise can be executed with lighter weight (3-5 kg) but always pay attention to the proper take-off and to the athlete's active work.
- jump over five or six overturned hurdles with the taking off leg paying attention to the proper execution of taking-off and to the fast and active swing of the leg.
- after four or five approach steps take off from a higher taking off place (appr. 15 cm higher) to a lower taking off place paying attention to the shortening of the last stop and to the fast and active execution of the take off.

ЯНКО, Агота

Биомеханический анализ прыжков в длину у женщин

На основе своих результатов автором предлагается включить упражнения на усовершенствование разбега в программу годового цикла подготовки примерно два раза в неделю уже в период зимних тренировок. Для разработки правильного соскока предлагаются следующие упражнения:

- преодоление 8-10-и барьерных рядов с изменением высоты барьеров; на следующем этапе с шелькой нагрузкой/3 до 5-и кг/с наблюдением правильного отталкивания и активного действия лодыжки;
- прыжки через 5-6 прокинутые барьеры с набдюдением правильного выполнения отталкивания и быстрого и активного маха маховой ноги;
- с разбега 4-5 шагов соскок с повышения/15 см/ на нижное место отталкивания с особым вниманием на сокращение последнего шага и быстрое и активное выполнение отталкивания.

NÁDORI László

A GYORS ÉS PONTOS MOZGÁS JELLEMZŐI

A sportjátékokban, de más sportágakban is nő a mozgások gyors végrehajtásának és a végrehajtás pontosságának a jelentősége. A jó csapatok egyik fő erénye, előnye a cselekvésgyorsaság, és ha ugyanakkor pontosak az átadások, beadások, kapuralövések. Ez a tendencia az utóbbi évtizedben felerősödött. A jövőben a gyors és pontos akció lényeges, teljesítménymeghatározó tényező lesz.

A hetvenes években csehszlovák kutatók vívók körében végzett vizsgálataik során, azt figyelték meg, hogy a kezdő vívókat a sportmozgások végrehajtásának két fő jellemzője alapján csoportosítani lehet. Voltak vívók, akiket a precíz, körülményesen gondos technikai végrehajtás jellemzett. Figyelmüket a kivitelezés jóságára, az oktató által bemutatott és megkövetelt mozgásprogram követésére összpontosították. Fő hibájuk sokáig az volt, hogy a mozgásfeladatokat lassan hajtották végre, a tervezett vívóakció lassúbb volt a megengedhetőnél. (2)

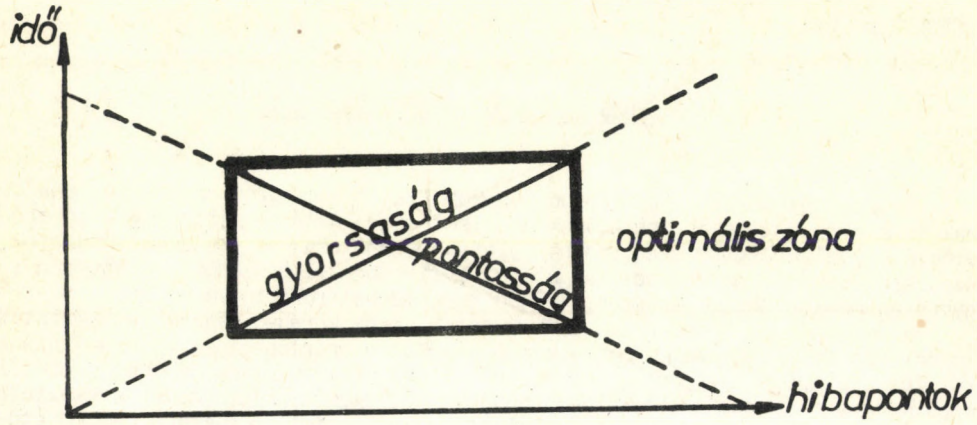
Mások már kezdetben dinamikus, gyors végrehajtásra törekedtek, ezzel szemben mozgásaik pontatlanok, sebezhetők voltak. Ez a gyors mozgásra törekvés jellemezte őket akkor is, ha az oktató ismételten figyelmeztet a nyugodtabb, lassúbb pengevezetésre.

Mindkét csoport tagjai a későbbiekben, kb. kétéves edzés után javultak ugyan gyorsaságban, illetve a mozgások pontosságában, de a rájuk jellemző alaptörekvés mindvégig megmaradt. Akkor a kutatók ezt a jegyet személyiségvonásként kezelték és azt a következtetést vonták le, hogy a kezdők egy jelentős hányada vagy a gyors mozgásra állítódik be, vagy a gondos, pontos technikai kivitelezésre törekszik. Ezt a jellemzőt fogadjuk el - javasolták - és ehhez az alaphelyzethez kell igazítani az oktatási, edzési módszereket, mindenekelőtt a technikai képzést. Olyan utalást is tettek, hogy ez a törvényszerűség valószínűleg minden küzdősportra vonatkozik, vagyis azokra a sportágakra, amelyekben az időkényszer, a végrehajtás időhöz kötöttsége fontos tényező.

Ténylegesen kiinduló pontul vehetjük, hogy a gyorsaság és pontosság a sportcselekvésekben fordítottan arányosan jelentkeznek. Minél gyorsabb valamely akció, annál nagyobb esélyei vannak a végrehajtás pontatlanságának. Ellenkezőleg, minél pontosabb mozgásra törekszik a sportoló, annál lassúbbá válik a mozgása. (1. ábra)

Ezt a kiinduló pontot elfogadva feltételezhetünk egy "optimális zónát", amelyben a sportoló gyorsan és kielégítő pontossággal cselekszik. Az ebből az alapállásból fakadó edzésmódszertani következtetések a precíziós teljesítményekben egy részről a végrehajtás pontosságára helyezik a hangsúlyt, más részről a végrehajtás gyorsaságának adnak előnyt és másodsorban hangsúlyozzák a pontosságot. Mindkét felfogásnak vannak hátrányai. Kitűnik ez akkor, amikor pontos, de lassan végrehajtott mozgásokat fel akarunk gyorsítani, illetve ha a gyors mozgások végrehajtásakor a pontosságot elhanyagoljuk. Az említett esetekben nincs garancia arra, hogy az edzéssel kialakított sportcselekvésekben mindkét feltételnek megfeleljünk, hogy mérkőzés közben gyorsan és pontosan cselekedjünk.

A világ élvonalbeli csapatainak, sportolóinak elemzése - szemben a már említett vívó példával - arra mutatnak, hogy vannak sportolók, akik képesek nagyon gyorsan és jól, pontosan cselekedni. A választásos reakcióidő mérések



1. ábra

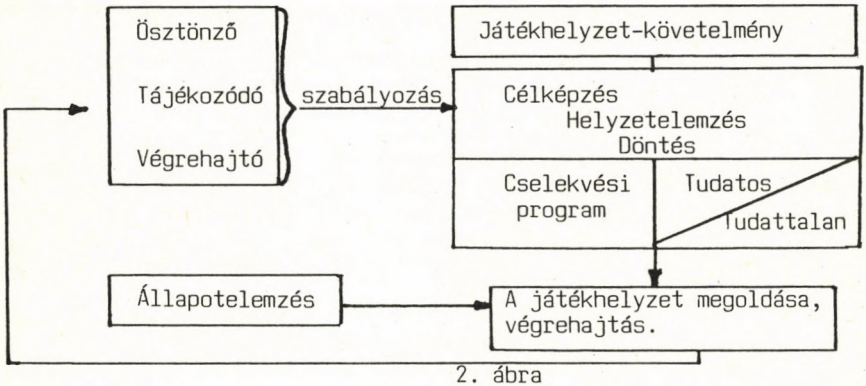
Gyorsaság és pontosság modellje sportcselekvésekben

eredményei azt mutatják, hogy egyes játékosok igen magas végrehajtási gyorsaság mellett is elérnek magas szintű mozgáspontosságot. Más játékosok lassú végrehajtás mellett is követnek el pontatlanságokat, hibákat. Az élvonalbeli labdarúgók, jégkorongozók, kosár- és kézilabdázók esetében tehát a már említett fordított arányosság nem feltétlenül érvényesül, természetesen az optimális zónán belül.

A tökéletes technikával párosuló mozgásgyorsaság és mozgáspontosság mind a ciklikus, mind az aciklikus sportágakban, főként sportjátékokban kétségtelenül fontos, de nem elegendő feltétele a teljesítménynek. Az a játékos, aki nagyon gyorsan, de rossz irányba indul éppen olyan eredménytelenül, alacsony hatékonysággal cselekszik, mint az a labdarúgó, aki tökéletes technikával kezeli le a felé szálló labdát, ahelyett, hogy mozgásban lévő társait egyből átadással segítené. Nem elegendő tehát a játékosok izomgyorsaságának, technikai tudásának fejlesztése, mert a gyors, eredményes cselekvésnek a sportjátékokban. illetve bármely sportküzdelemben, a legfőbb tényezője az információfelvétel és -feldolgozás, a játékosok "belső cselekvése". A gyorsaság biológiai meghatározóinak, mindenekelőtt az idegi folyamatoknak javítására kevés az esély. Ezzel szemben a mindenkori játékhelyzetből adódó, lényeges információk felvétele, feldolgozása - a cselekvés pszichikai szabályozása - a gyors és pontos végrehajtásnak, a játékhelyzetek eredményes megoldásának legfőbb feltétele. Ha a játékos képes a leglényegesebb információkat felismerni, ezeket gyorsan és biztosan fel tudja dolgozni, előnybe kerül társaival, ellenfeleivel szemben. Ezek a folyamatok nem pusztán biológiai természetűek. Olyan pszichikai folyamatok ezek, amelyek edzhetők, fejleszthetők. Pusztán az a tény, hogy nagyon kevés - ezzel szemben lényeges - információ alapján gyors és jó döntést lehet hozni, gyorsasági előnyt, időnyerést jelent a játékos számára. A kezdők főként abban különböznek a haladóktól, hogy döntéseikhez sok információra van szükségük. (3)

Játékosaink gyorsasági hátránya elsősorban nem abban keresendő, hogy lassan futnak, nem kielégítő a technikájuk. Az elmaradás fő oka a gyors és pontos cselekvés hátterében rejlő pszichikai szabályozás gyengeségében, alacsony

színvonalában van. Célképző folyamatok, játékhelyzetteremtés, a mindenkori helyzet elemzése, döntésfolyamatok és a rendelkezésre álló cselekvési programok gazdagsága, sokrétűsége mondják ki a végső szót a hatékonyságot illetően, valamely játékos eredményes, eredeti megoldásait illetően. (2. ábra)



2. ábra

Sportcselekvések pszichikai szabályozása

Az edzők gyakorlati tevékenységében alig szerepel a cselekvések pszichikai szabályozásának befolyásolása, javítása. Ez a folyamat természetesen tökéletesedik a gyakorlás következtében, főként azzal, hogy a játékos próbálgat, különböző megoldásokat alkalmaz, tulajdonképpen "próba-hiba" módszerrel tanul, ami természetesen nem a leghatékonyabb eljárás.

A cselekvésszabályozás elmélete szerint a sportoló cselekvése programokra épül, amelyekkel vagy rendelkezik már vagy tanulás, gyakorlás révén újakat alakít ki magának, újakat tárol mozgásemlékezetében. A játékos előtt álló helyzetnek, illetve a helyzet felfogásának, tükröződésének megfelelően a sportcselekvés a következő jellemzőkkel írható le: gyors, pontos, illetve lassú, pontatlan. A cselekvésprogramok célszerű és tudatos fejlesztése a legfőbb feltétele a gyors és pontos végrehajtásnak. Programot lehet kialakítani egy meghatározott cselekvéshez, például labdaátvétel fejjel, de olyan program is kifejlődhet, amelyik konkrét cselekvési programra használható fel, például cselezés hasonló feltételek között (testcselek), taktikai megoldások (letámadás). Az a játékos, aki egy-egy játékhelyzet, egy-egy feladat (átadás, átvétel, csel) megoldására több cselekvési programmal rendelkezik, meghatározó előnyben van azzal az ellenféllel szemben, aki még nem sajátított el elegendő számú és minőségű mozgásprogramot. Aki előre tudja, hogy a felé szálló labdát hogyan veszi át, erre jól működő programja és technikai felkészültsége van, ráér arra gondolni kinek, hová adja a labdát, van ideje a mezőnyt áttekinteni annak megállapítására, hogy ki van kedvező helyzetben. A jól helyezkedő, jól passzoló, a helyzetet sikeresen megoldó játékos látszólag lassú. Gyors azonban gondolkodása, gyorsak gondolati műveletei.

A gyorsaságért és pontosságért felelős pszichikai szabályozás megjavítása érdekében figyelemmel lehetünk a következőkre.

1. Meg kell tanítani a játékosokat arra, hogy az előttük levő játékhelyzet gyors és pontos megoldását segítő, lényeges információkat fel tudják ismerni. Minden helyzetben találhatunk egy kulcsinformációt, amihez igazodnak a többiek. Természetesen egyénenként változóan alakulhat a felismert, felfogott információk sorrendje. A helyzetek azonban általában önmagukban hordják a megoldás kulcsát, ezt a néhány kulcsinformációt kell - azok kölcsönös összefüggésében - felhasználnunk. Az egyes tipikus helyzetek megoldási módjainak gyarapításával, magas szintű elsajátításával javul az egyén információfelvevő, -feldolgozó képessége is.

2. A technikai képzés, az alapelemek elsajátítását követően, váltson át cselekvési programba ágyazott tanulássá. Az irányváltoztatásos labdavezetést tehát ellenfél ellen, vagy legalább botok, tárgyak megkerülésével gyakoroltassuk. A gyakorlás legyen mindig tárgyhoz kötött, feladathoz kötött. A sarokrúgás lehetőleg meghatározott legyen, álló játékoshoz irányuljon, illetve a játékosnak adjunk lehetőséget a döntésre. Ő határozzon hova adja be, vagy kinek adja a labdát. Fordítsunk időt a mérkőzésből kiemelt játékelemek gyakorlására. Dícsérjük meg a jó, eredeti megoldásokat, mert ezzel elősegítjük azok tartós elraktározását, növeljük előhívhatóságukat. Mivel a játékban elvileg végtelen számú megoldási változattal számolhatunk, a gyakorlás legalább növelje a véges számú megoldási változatot. (1) A cél az, hogy cselekvési programjaink rugalmasak, változtathatók, hajlékonyak legyenek. Arra törekedjünk, hogy amit egy konkrét helyzetben meg tudunk oldani, azt meg kell oldanunk hasonló helyzetben is. Ez a lényege a taktikai keretbe ágyazott technikai képzésnek, ez a fő feltétele a játékhelyzetek gyors és pontos megoldásának.

IRODALOM

1. Istvánfi Cs.: Taktika. (Nádori L.: Az edzés elmélete. Sport. Bp. 1986.)

2. Machac, M.: Doszorevnovatyelnüje szosztajanyiga i vozmozsnosztyi ih szamoregulacija. (Teorija i Praktika Fizicseszkoj Kulturü, 1962. 11. 10.)

3. Nádori L.: Edzéselmélet és módszertan. Sport. Bp. 1986.

NÁDORI, László

THE CHARACTERISTICS OF FAST AND PRECISE MOVEMENTS

In most sports the importance of fast and precisely executed movements has increased a lot. The researches suppose that there is an optimal zone in which the athletes act fast and precisely. Further on they also suppose that athletes differ from each other depending on what they prefer is learning, the fast or the slow but precise execution.

As a summery the author points out that the reason of game players' acceleration handicap is due to the weakness of the physical regulation is the background of fast and precise acts.

The author provides some methods for improving the physical method of acceleration and preciseness.

НАДОРИ, Ласло

Характерные черты быстрого и точного движения

В большинстве видов спорта всё повышается значение быстрого и точного выполнения движений. Предполагается существование оптимальной зоны, в которой спортсмен действует быстро и удовлетварительной точностью. Предполагаются и различия между спортсменами в зависимости от того, предпочитают ли они в ходе учёбы быстрое или медленное, но точное выполнение движений. В итоге указано на то, что главная причина скоростных недостатков игроков включается в слабости психической регуляции определяющей быстрое и точное действие. Автором сформулированы рекомендации для улучшения психической регуляции, определяющей скорость и точность.

MŰHELY – TÁJÉKOZTATÁS

ELŐSZÓ

A Testnevelési Főiskola Tudományos Diákköri Tanácsa minden tanévben megrendezi a diákkörök tudományos konferenciáját. A 70-es évek elejétől kezdődően a páros években - nemzetközi jelleggel-a szocialista országok társintézményeinek részvételével rendezett TDK Konferenciák jelentették a továbblépést. A nyugat-európai testnevelési egyetemek hallgatói 1986-ban voltak először vendégeink.

Az 1988-ban rendezett konferenciának az ad különös jelentőséget, hogy 23 ország 49 egyetemének hallgatói és témavezető tanárai vettek részt. Nagyban emelte a konferencia rangját, hogy az Egyesült Államok, Kanada, Líbia és a Szovjetunió testnevelési egyetemeinek hallgatói is elfogadták a főiskola rektorának meghívását. A konferencia két munkanapján 113 előadás hangzott el angol, német, orosz és magyar nyelven. Saját tapasztalataink és az idelátogató vendégek megállapításai szerint, ilyen sok ország, illetve egyetem részvételével még sehol a világon nem rendeztek nemzetközi tudományos diákköri konferenciát.

Az előadások többsége az iskolai testnevelés, az utánpótlás-nevelés és a versenysport közvetlen gyakorlatának olyan kérdéseit elemezte, amelyek csak tudományos megközelítés után válaszolhatók meg.

A másik csoportot azok a munkák képviselték, amelyek eredményei "csupán" közvetetten kapcsolódnak a testnevelés és a sport gyakorlatához, viszont metodikai és/vagy gondolati-tartalmi újdonságuk révén kerültek az érdeklődés középpontjába.

Az előadások és ezen keresztül a konferencia sikerét mindig a megalapozott szakmai vita minősíti. Ilyen megközelítés után nem tekinthető csupán udvariasságnak a külföldi témavezetők egyöntetű véleménye, mely szerint a 8. Nemzetközi TDK Konferencia színvonalában sem maradt el a "felnőtt" konferenciáktól.

Jelezték azt is, hogy őszintén számítanak az 1990-ben rendezendő konferenciara szóló meghívásra. Hogy a vendégek véleményében milyen súlyú volt az udvariasság és az őszinte vélemény, az rövidesen eldől, amikor beérkeznek a jelentkezések a 9. Nemzetközi TDK Konferenciára.

dr. Mészáros János
egyetemi docens
a TDK alelnöke

OZSVÁTH Miklós

A 10-12 ÉVES TANULÓK TELJESÍTMÉNYE ÉS ÉLETMÓDJA KÖZÖTTI ÖSSZEFÜGGÉSEK

1. Helyzetelemzés, a téma indoklása

Az ember egészségi és kondicionális állapotát életmódja határozza meg. Ennek kialakulásában döntő szerepet játszanak a gyermek- és ifjúkorban kialakított szokások, kapcsolatok és kötődések. Az óvodáskor viszonylag kedvező lehetőséget biztosít a szervezet irányított és ösztönös fejlesztésére. Az iskolai tanulmányok megkezdése drasztikus változásokat hoz a gyermek életében. A mozgásos és játékos tevékenységek köre jelentősen szűkül, az üléssel és az információáradat befogadásával töltött idő ugrásszerűen emelkedik. A jelenlegi iskolarendszernek több tartalmi és formai kérdése ellentmond az élettani és lélektani törvényszerűségeknek. A kritikussá vált helyzetben a szülő és a pedagógus szerény lehetősége a kompenzálás, amennyiben azt szakértelme, a tananyag elsajátítására fordítandó idő és a szakmai felügyelet lehetővé teszi. Az alsó tagozatban a gyermek üléssel eltöltött munkaideje már az 1. és 2. osztályban megközelíti, 3. és 4.-ben pedig már meghaladja a felnőttekét. Itt figyelembe kell venni a tanórákat, a napköziben és az otthon végzett tanulást, a házi feladatok elvégzését és pótlását, újraírását, a különórákat, a szakköri, mozgalmi és egyéb foglalkozásokat. Az erre a korra jellemző fő pedagógiai törekvés: "megtanítani" a kezdetben még ösztönösen védekező gyermeket sokat ülni, nagy mozgásigényét visszafejleszteni.

Ez a természetes fejlődést gátló napirend azért is alakulhatott ki az általános iskola első szakaszában, mert a kitűnő bizonyítvánnyal kapcsolatos és egyéb szülői illúziók még élnek. Be nem teljesedett vágyaikat utódaiknál szeretnék megvalósítani. Az csak javít a helyzeten, ha ezek - a többségükben irreális vágyak - a kompenzálást is támogatják (élsportoló, népi vagy balettáncos stb.).

Mindezek következtében a gyermek napirendje rendkívül szorossá válhat. Játékra, fejlesztő és regeneráló mozgásos tevékenységre kevés idő jut. Ennek a korszaknak jellemzője a kapkodás, az időrestancia, a napirend labilitása. Mindezek nem biztosítják a felnőttkori korszerű életvitel eredményes alapozását.

Ez az állapot természetesen nem minden gyermekre jellemző, hiszen nagy részük magára hagyott, rendszeres napirendje nem alakul ki. A tereken és utcákon lődörög, idősebb "barátokra" tesz szert, hamis ideálok és egészséget károsító szokások alakulhatnak ki náluk.

Az időhiányon túl a városban élő gyermekek mozgásos lehetőségét még több tényező korlátozza. Kevés a kiadós és tértölelő futásokhoz, a természetes mozgások fejlesztéséhez, a neuromuszkuláris kapcsolatok alakításához szükséges terület, létesítmény. Eltűntek az erdős, ligetes, változatos terepű övezetek, illetve megközelítésükre korlátozottak a lehetőségek.

A gyermekek többségének nem biztosított a nyugodt és kellő idejű éjszakai pihenése. Ebben jelentős szerepet játszik a televízió. A táplálkozási szokások tartalmi és formai jellemzői sem kielégítőek. Sok szénhidrát és koleszterin tartalmú ételt és italt fogyasztanak, többségük nem reggelizik otthon. Ebben a korban ismerkednek többen a dohányzással, az alkohollal és izgatja fantáziájukat a kábítószer.

A családi, iskolai és társadalmi hatások sem mindig megfelelőek. Sok a dohányzó szülő, pedagógus és orvos, és az alkoholizmus hatásai is egyre jelentősebbek. A válások száma magas, sok gyermek nevelkedik csonka családban, főleg az anyánál. Ez az esetek többségében indokolt ugyan, de a pozitív "apai minta" hiánya károsan befolyásolhatja a gyermek (testi) fejlődését.

A károsító tényezők száma az említetteken kívül még jelentős. Vizsgálatunk lehetőségei korlátozottak, ezért az általunk fontosnak tartott mikro- mezo- és makrokörnyezeti hatásokra koncentráltunk. Ezek figyelembevételével állítottuk össze az alkalmazott kérdőívet és személyi lapot.

A teljesítménymérés közismerten időigényes. Ezért azokról a területekről kíséreltünk meg adatokat gyűjteni, melyekben a teljesítmény olyan szervekkel és szervrendszerekkel van szoros kapcsolatban, melyeknek állapota napjainkban kritikus. Ennek megfelelően izomerő, gyorsasági és aerob állóképességi teljesítmények mérését terveztük. Ez utóbbiban mutatott eredmény a szív, a vérkeringési és légző szervrendszerek állapotát is jelzi, melynek gyermekkori elmaradásait felnőtt korban már nem lehet pótolni.

2. Irodalmi áttekintés

A motoros képességek edzéselméleti és élettani kérdései egyre inkább az érdeklődés középpontjába kerültek. A rendelkezésemre álló irodalom alapján Nádori László, Koltai Jenő, Bakonyi Ferenc, Apor Péter, Frenkl Róbert, Csillag Béla, Szmodis Iván és Ozsváth Ferenc kutatási eredményeit vettem figyelembe.

Az életmóddal foglalkozó szociológusok közül a következők írásait tanulmányoztam: Köpeczi Béla, Kulcsár Kálmán, Losonczi Ágnes, Gazsó Ferenc, Ferge Zsuzsa és Schiller János.

Az egészséges életmód alakításának elvi kérdéseiről a következő szerzőktől olvastam: Steinbrück, Fehér Györgyné, Frenkl Róbert, Rókusfalvy Pál.

Az életmód és a kondicionális képességekben mutatott teljesítmények közötti összefüggésről rendelkezésemre álló szakirodalomban kutatási eredményeket nem találtam.

Az egészséges életmód értelmezéséhez különösen Ferge Zsuzsa gondolatát használtam fel: "... nehezen körülírható fogalom, hiszen hozzátartoznak a tevékenységek, a tevékenységek tárgyi feltételei és körülményei, valamint a személyi feltételek, vagyis az egyén tartós kapcsolatai. (6)

2. A vizsgálat célja

A vizsgálat célja a tanulók egészséges életmódjának néhány, általunk fontosnak tartott területének elemzése, az állóképességi, izomerő és gyorsasági teljesítmények mérése, valamint az életmód és a mért kondicionális teljesítmények közötti összefüggések vizsgálata. Az adatok birtokában a tanulók életmódját és az iskolai testnevelés tartalmi kérdéseit is érintő ajánlások is tehetők mindezek alapján. Megkíséreltük a szakemberek számára az iskolai testnevelésben a tanterv optimális felhasználását lehetővé tevő, valamint az élsportban is felhasználható adatokat nyújtani.

3. A vizsgálat módszere

A vizsgálatban a kaposvári Gyakorló, Zrínyi, Toldi és Krénusz Általános Iskola nem testnevelés tagozatos 5-6. osztályának 251 fiú és 279 leány, összesen 530 tanulója vett részt. A mérések és a vizsgálatok lebonyolításában az iskolákban tanító testnevelő tanárok segítségünkre voltak.

Az életmód vizsgálatát 23 feleletválasztásos kérdésből álló kérdőív alkalmazásával végeztük, melyeknél az életmód szempontjából negatív válaszok jelentették az alacsonyabb értéket. Így a módszer csoportfelvétele biztosított volt.

A vizsgálatokat az általunk fontosnak tartott területeken végeztük, és az alábbi paramétereket vizsgáltuk:

- az iskolával kapcsolatos körülmények,
- a családi-otthoni viszonyok,
- a baráti hatások,
- a káros szenvedélyek,
- az aerob állóképesség,
- a lokomotorikus gyorsaság,
- az izomerő.

4. Az adatfeldolgozás módszere

Az adatok feldolgozását Commodore 64 számítógépen a Testnevelési Főiskola Oktatás- és Számítástechnikai Csoportja által kidolgozott "ADEL", "ADSOFGY" és "MIN. ALST" programokkal végeztük.

Az "ADEL" program az adatok feldolgozásra való előkészítését, az "ADSOFGY" az adatok csoportokba sorolását végezte. A "MIN. ALST" programmal a következő alapstatisztikákat számoltuk ki:

- a megfigyelések száma,
- átlag,
- minimális érték,
- maximális érték,
- a minta terjedelme,
- az átlag standard hibája
- a variációs együttható,
- korrigált szórás.

Gyakorisági és kumulatív gyakorisági táblázatot készítettünk az

- összes értékre,
- intervallumokra.

Az egyes gyakorisági értékeket hisztogrammal és kumulatív hisztogrammal ábrázoltuk.

5. Hipotézis

Feltételeztük, hogy a vizsgált tanulók többségének életmódja nem felel meg a korszerű követelményeknek. Feltételeztük továbbá, hogy az általunk vizsgált életmód területek hatással vannak a tanulók kondicionális állapotára és teljesítményére.

6. A vizsgálat jelentősebb eredményeinek bemutatása

A vizsgálatban résztvevő 251 fiú életkorának decimális átlaga 11,64, a 279 lányé 11,65 év. A minimális és maximális értékek a fiúknál és a lányoknál megközelítőleg azonosak (10,42 - 13,84; 10,76 - 13,76), és az ún. túlkoros tanulók száma elenyésző.

Közismert, hogy a tanulók többsége válogatás nélkül nézi a TV műsorait, mely a bizonyos mértékű negatív nevelési hatásokon túl erősen korlátozza a mozgásos fejlesztés lehetőségeit. Különösen kritikus a szombati és vasárnapi, valamint a szünidei műsorkínálat, mely a gyermekek többségét a TV elé láncolja. Vizsgálatunkban ennek részletkérdéseire nem állt módunkban kitérni, csupán az esti TV-nézés kérdését elemeztük. Ennek megfelelően a fiúk 3,98 %-a 10 óra után is nézi a TV-t, ami különösen negatív jelenség. Az esti főműsort a fiúk

59,76, a lányok 48,38 %-a tekinti meg. Ez azt jelenti, hogy az ezt követő tisztálkodás és egyéb tennivalók elvégzése után a gyermekek többsége 10 - 1/2 11-kor kerül ágyba. A fiúknál kevesebb azok száma (36,25 %), akik a főműsort nem nézik. Érdekes módon a lány tanulóknál kedvezőbb a kép. A 10 óra utáni TV nézést egy tanuló sem jelezte, és 51,61 %-uk nem nézi rendszeresen a híradó utáni főműsort sem.

Mi a jó alvásidő?

- Az éjszakai alvásidő és az esti TV-nézés feltehetően összefüggenek. A nyert adatok azonban rosszabb képet mutatnak. A fiúk 10,75, a lányok 5,01 %-a 8 óránál kevesebbet alszik. 8 órai alvásidőt jelölt meg a fiúk 43,82, a lányok 42,29 %-a. A kiegyensúlyozott és megfelelő idejű éjszakai pihenés a fiúk 45,41, a lányok 52,68 %-ának biztosított.

- A rendszeres mozgásos tevékenységben nyújtott szülői példa is negatív képet mutat. Ez különösen kritikus az anyák esetében, akiknek döntő többsége nem sportol rendszeresen. Ez a fiúknál 93,97, a lányoknál 92,44 %-ot mutat. Valamivel kedvezőbb, de korántsem megnyugtató a helyzet az apák esetében, ahol a fiúknál 80,47 %, a lányoknál 77,98 %-os az eredmény.

Az adatok egyben azt is jelzik, hogy a szülők többsége szabadidős sporttevékenységet nem végez együtt gyermekével, és ezért példát sem mutat. Az ismert jelenség kialakulásában feltehetően szerepet játszik az ún. második műszak, a hiányzó anyagiak pótlása.

- A prepubertás korban a szervezet harmonikus fejlesztését és a természet erőivel való edzést legalább 4-5 óra mozgásos tevékenység, illetve a szabadban történő tartózkodás biztosítaná. Ebben az esetben már jelentős eltérés tapasztalható a fiúk javára, akiknek több, mint a fele (54,98 %) napi 1 óránál több időt tölt mozgásos tevékenységgel. A lányoknál ez az arány csak 35,48 %-os. A fiúk 35,05, a lányok 49,82 %-a napi egy órát mozog. A minimális mozgásos tevékenységet végzők száma (fiúk 9,96 %, lányok 14,69 %) nem tűnik magasnak, de jogosan feltételezhetjük, hogy a későbbiekben közülük kerülnek ki az ún. civilizációs betegségben szenvedők.

- A káros szenvedélyekben szenvedő szülők hatása ez esetben duplán negatív. A tapasztalatok szerint a dohányzók gyermekeinek többsége is dohányzó lesz, és már gyermekkorában a passzív dohányzást kell elviselnie. A fiúknál az anyák 41,60, a lányoknál 40,79 %-a, az apák 52,20, illetve 49,44 %-a dohányzik. A nyert adatok az országos átlaggal megközelítően megegyeznek, és a kormány egészségmegőrző programjában leírtaknak megfelelően súlyos egészségrontó tényezőként értékelhetők.

- A gyermek- és fiatalkori dohányzás súlyos következményei ismertek. Az általunk vizsgált korosztály még nem ért el ahhoz az életkorhoz (14-15 év), amikor a dohányzók száma ugrásszerűen emelkedik. A fiú tanulók 2,78, a lányok 0,35 %-a már dohányosnak nevezhető, 15,53, illetve 6,81 %-uk pedig már megpróbálkozott a dohányzással. Az alacsony százalékos arány ellenére a kép riasztó, hiszen az állapot a trend induló fázisát jelzi.

- A dohányzáson kívül a másik súlyos egészségkárosító szenvedély az alkoholfogyasztás. A nyert adatok itt már súlyosabb állapotra utalnak. A fiúk 27,70, a lányok 12,18 %-a már többször fogyasztott alkoholt. Az eredmények mögött a későbbi potenciális alkoholistákat sejthetjük. Különösen aggasztó ez esetben az alkoholt fogyasztó lányok magas aránya, ami összefüggést mutat a hazánkban rohamosan terjedő női alkoholizmussal.

- A rendszeres testedzési és sportolási lehetőséget elsősorban a szervezett keretek között körtenő sportiskolai vagy egyesületi edzéseken való részvétel jelenti. Ez a kép már korántsem olyan kedvező, mint amit a sportolással

eltöltött időről nyilatkoztak a tanulók. A fiúknak csak 38,00, a lányoknak 26,52 %-a végez ilyen tevékenységet.

- A kiegyensúlyozott családi kapcsolatok a gyermekek harmonikus testi és szellemi fejlődését feltétlenül támogatják. A tanulók közel 20 %-a csonka családban, elsősorban az anyával él (fiúk 18,80 %, lányok 17,92 %). Ez a jelenség azért is negatív hatású, mert a korábbi adatok szerint az apák lényegesen magasabb számban sportolnak. Távozásuk a családtól a gyermekekre gyakorolt ilyen hatást csökkenti. Transfer módon további egészségkárosító hatású lehet a férfiminta hiánya, ami a fiúk körében tapasztalt elnőiesedés egyik okozója is lehet.

7. A kondicionális képességek teljesítményeredményei és néhány alkati jellemző

7.1 Az aerob állóképesség

A 12 perces futás átlaga a fiúknál 2373,55, a lányoknál 2066,5 m, ami gyenge-közepesnek minősíthető. Itt azonban figyelembe kell vennünk, hogy a fiúk 19,14, a lányok 20 %-a rendkívül gyengén teljesít. Mivel az állóképességi teljesítmény és a szív-vérkeringési rendszer állapota között szoros az összefüggés, ezek a tanulók sürgős és megfelelő fejlesztés hiányában munkaképes korukra növelhetik az említett szervrendszer betegségeinek számát. Ugyanakkor ezen a területen megfelelő teljesítményt a fiúknak csupán 26,36 %-a, a lányoknak 8,62 %-a ért el. A hisztogram által jelzett Gauss-görbék a gyenge-közepes teljesítményűek nagy számát jelzik mindkét nemnél.

7.2 Az izomerő

7.2.1 Karhajlítás és -nyújtás fekvőtámaszban

A kielégítőnek tűnő átlag ellenére a vizsgált tanulók musculus triceps brachii izmának fejlettsége nem megfelelő. A fiú 14,11 és a lány 10,41 átlag mellett a hisztogram az 5-10, illetve a 3 körüli gyakoriságot mutatja. Az átlagot kevés számú, de feltűnően eredményes tanuló teljesítménye emelte. A vizsgálat során meggyőződtünk arról, hogy a kiemelkedő teljesítmények mögött nem különleges tehetségek rejlenek, hanem ezek az otthoni, elsősorban az apával végzett rendszeres fejlesztés eredményei.

7.7.2 Húzódzkodás

A függésből történő húzódzkodásokban nyújtott teljesítmény a tanulók gyenge karhajlító izom erejét mutatja. A fiúk 2,07 átlaga és a 2,03-as standard hibája jelzi, hogy 43,98 %-uk egyetlen húzódzkodást sem tud végrehajtani. A lányok teljesítménye még rosszabb képet mutat. Az átlag is rendkívül alacsony (1,25), és a fiúknál már jelzett statisztikai mutatók szerint 59,39 %-uk a feladatot egyszer sem tudta végrehajtani.

Az adatok azt a kritikus, sajnos szakmai körökben is elfogadott állapotot jelzik, mely szerint a prepubertás és a pubertás korban a nőies formák alakulásánál a lányok relatív ereje csökken. Kísérleti tapasztalatok bizonyítják (16), hogy ennek az állapotnak a kialakulása nem törvényszerű, a relatív erő csökkenése a leánytanulók szisztematikus erőfejlesztésével megállítható.

7.3 A lokomotorikus és a reagálási gyorsaság

A 60 méteres síkfutás eredményei sem megnyugtatóak. A fiúk 10,86, és a lányok 11,01 másodperces átlaga mellett jelentős a gyengén teljesítők száma. A közepes-gyenge eredmények oka lehet a szabadidő csökkenésével eltűnő termé-

szetes fejlesztő ingerek hiánya, és az iskolai testnevelés fogyatékosságai.

7.4 Testmagasság

A fiúk átlaga 150,73, a lányoké 151,50 cm. A nyert adatok az Eiben-féle statisztikai adatok kb. 70 percentiliseivel egyeznek meg.

7.5 Testsúly

A fiúk testsúlyátlaga 40,09 kg a lányoké 40,89 kg. A szórásértékek jelzik, hogy meglehetősen magas a sovány, illetve túlsúlyos gyerekek száma. Az adatok itt is az Eiben közlések 70 percentiliseivel egyeznek meg. (4)

8. Az életmód és a mért teljesítmények közötti összefüggések vizsgálata

Mint ahogy azt már korábban jeleztük, vizsgálati tervünkben alapvető feladatként határoztuk meg a gyermekek életmódjának és aerob állóképességi, izomerő és gyorsasági teljesítményei összefüggéseinek vizsgálatát. Mivel a hazai irodalomban sem a vizsgálat módszerére, sem magára az összefüggésre utalásokat nem találtunk, a következő módszert választottuk. Az általunk fontosnak tartott életmód kérdéseket kódjelekkel láttuk el úgy, hogy a pozitív jelleget a magasabb pontszám jelentette. A kérdések megfogalmazásánál és válogatásánál egyaránt figyelembe vettük a gyermek mikro-, mezo- és makrokörnyezetéből eredő hatásokat.

A nyert pontszámok alapján a tanulókat 4 csoportba soroltuk. A csoportokat "igen gyenge", "gyenge", "közepes", és "jó" jelzőkkel láttuk el.

A számítógépes programok felhasználásával kiszámítottuk az egyes csoportok teljesítménymutatóit.

A tanulók közismert helyzetéből eredő életmódja kritikus. A "jó" csoportba csupán 21 fiú és 7 lány tanulót sorolhattunk. Többségük a "gyenge" ill. a "közepes" kategóriákba került.

A hipotézisben megfogalmazott életmód és teljesítmény összefüggéseit a számítógépes eredmények meglepő módon igazolták. A 60 méteres síkfutás "igen gyenge" fiú csoportját kivéve minden területen a jobb életmódminősítésűek teljesítményeredményei a jobbak. (1. táblázat)

Az adatok elemzése során a következő jelenségekre figyeltünk fel:

- A variációs együtthatók értékei azt mutatják, hogy a csoportok homogenitása lényegesen jobb a futó, mint az erőteljesítményekben. Ez azt is jelzi, hogy az erőfejlesztés lehetőségeit nem használjuk ki az iskolai testnevelésben, a tanulók erőfejlesztő ingereket csak alkalomszerűen és nem speciálisan kapnak.

- Egy-két kivételtől eltekintve a variációs együtthatók értékei a "gyenge" jelzésű csoportokban a legmagasabbak. Feltételezésünk szerint ez annak köszönhető, hogy az "igen gyenge" csoportok tanulói a fejlesztő ingerek csaknem teljes hiányának megfelelően, homogén módon nagyon gyenge teljesítményt nyújtanak. A véletlenszerű ingerek leginkább a "gyenge" csoportokban éreztetik hatásukat, ezért tapasztalható a tanulók nagy teljesítménybeli különbsége.

- A variációs együtthatók értékei a "jó" csoportokban a legalacsonyabbak, de az erőteljesítmények esetében ezek sem mutatnak megnyugtató állapotot. Valószínű, hogy ezen csoportok tanulói kapják meg azt a rendszeres ingermennyiséget, amire ennek a korosztálynak szüksége lenne. Az erőteljesítményeknél tapasztalható magas v%-os értékek a megfelelő tervszerűség hiányára is figyelmeztetnek.

- A fiú és lány csoportok teljesítményeit összehasonlítva a következő megállapításokat tehetjük:

- A 12 perces futás eredményeket tekintve a burkoló görbe hasonló alakú, csak az eredmények szintjében van eltérés. Ez azt jelenti, hogy az egyes életmódcsoportokban az állóképességi ingerek aránya a fiúknál és a lányoknál hasonló, de a mennyiséget tekintve a fiúk több ingert kapnak, valamint adottságaik is kedvezőbbek.

- 60 méteres eredményekben a "gyenge" fiúknál található visszaesés ellenére is megállapítható, hogy az életmód a gyorsasági teljesítményekre is hatással van ebben az életkorban. A kapcsolat tehát nem zárható ki, mert a trend egyértelműen felfelé ívelő. Érdekes, hogy a "gyenge" és a "közepes" csoportokban a fiúk és a lányok megközelítően azonosat teljesítettek. Feltételezhető, hogy a fiúk csak a "jó" csoportban kapták meg azt a gyorsasági ingermennyiséget, ami kiaknázta bennük rejlő biológiai adottságokat. Az "igen gyenge" csoportbeli nagy különbség a lányok nem megfelelő életmódjából, főleg a rossz táplálkozási szokásokból eredő alkatváltozásokból (elhízásból) következhet.

- A fekvőtámasz teljesítményekben a két szélső csoportban a leánytanulók felülmúlják a fiúkat. Ez a jelenség a nemi hormonális rendszer működésével is magyarázható. A görbék érdekes lefutását befolyásolhatja továbbá a nemi érés különböző időpontja, ami a lányoknál általában előbb következik be, továbbá az is, hogy a fizikai terhelés visszahathat a hormonális rendszerre.

Sajátos módszert kerestünk az egyes teljesítményfaktorok életmódfüggéseinek vizsgálatára. Erre legalkalmasabbnak az látszott, hogy az egyes csoportok eredményeit egy külső, állandó eredményhez hasonlítsuk, százalékosan. Kézenfekvő volt, hogy ezek állandók, az egyes teljesítményekhez tartozó, és az egész vizsgálati populációra vonatkozó átlagok legyenek. Ezeket a százalékos eredményeket összehasonlítva a következő jelenségekre figyeltünk fel:

A legkisebb összefüggés a gyorsasági teljesítményekben mutatkozik. Itt nem tapasztaltunk lényeges különbséget a fiúk és a lányok között. Ezután az állóképességi teljesítmény következik, szintén kis eltéréssel a fiúk és a lányok között.

Az erőteljesítményeknél az összefüggés az előbbieknek többszöröse. Ezen belül az életmóddal a húzódzkodás mutatott jelentősebb összefüggést. A jelenséget vizsgálva azt tapasztaltuk, hogy az eredmény családi, főleg apai hatások következménye. A fejlesztés ez esetben kevésbé időigényes, a lakásban is elvégezhető.

Feltűnő, hogy a lányok százalékos teljesítménygörbéi ez esetben meredekebb emelkedést mutatnak. Ez arra hívja fel a figyelmet, hogy a lányok életmódja ebben a korban jelentősebben hathat a teljesítményükre. (5. ábra)

A vizsgálat hipotézisünket igazolta: a tanulók többségének életmódja nem felel meg a korszerű követelményeknek. Az életmód és a fizikai-egészségi állapot között összefüggés tételezhető fel.

9. Ajánlások

A tanulók életmódjának aránytalanságait megszüntetni és korszerűbb formákat kialakítani a jelen társadalmi és gazdasági körülmények között nem lehetséges. Ehhez alapvető változásokra lenne szükség az iskolarendszerben, a gazdasági viszonyokban és ezt követően az emberek gondolkodásában, értékítéletében és felelősségtudatában. Mindezek megoldása csak szakszerűen irányított össztársadalmi munkálkodás eredményeként valósulhat meg. Ezért szerény lehetőségeink-

nek megfelelően a legfontosabb és reális eséllyel megoldható feladatokra hívjuk fel a figyelmet.

A gyermeküket felelős és kellő ismeretekkel nem rendelkező szülőket kívánatos lenne tájékoztatni a gyermeki egészséges életmód alapvető követelményeiről, és a megoldás hiányában a súlyos következményekről.

Ismereteink szerint a Művelődési Minisztérium tervei között szerepel az általános iskolai gyermekek szabadidejének jelentős növelése. Ennek létrejöttével gondoskodni kell annak tartalmas, fejlesztő és alapozó kitöltéséről.

Kívánatos - főleg alsó tagozatban - alapvető tantervi korrekciók végrehajtása. A legsürgősebb és aktuális feladatok meghatározását követheti az eszközök ajánlása. Különös gondot kell fordítani a szív, vérkeringési és légzőszervek, az izomrendszer és a gyermekkorban hatásosan fejleszthető ideg-izom kapcsolatok fejlesztésére, valamint a testneveléshez való pozitív emocionális viszony kialakítására.

A hátrányos fizikai helyzetben lévő tanulók gyermekkorban még felzárkóztathatók a középmezőnyhöz. Ezért ha a feladatokat rangsorolni kell, akkor az anyagi és szellemi energiákat ide kell koncentrálni.

Az említett feladatok megoldásához új típusú és korszerű szemlélettel rendelkező szakemberekre van szükség. Ezért a pedagógusképzés korszerűsítése is indokolt.

A testnevelő tanárok munkájának értékelésekor ne elsősorban a versenysportban mutatott eredményeket vegyék figyelembe, hanem a gyenge képességű tanulók fejlesztésében végzett tevékenységet.

Az élet minden területén, de főleg az egészségügyben és az iskolában fokozott gondot kell fordítani az egészséges életmód alakítását szolgáló példamutatásra. A feladat előkészítő megoldásában kiemelt szerepet kell vállalniuk a pedagógusképző intézményeknek.

KÉRDŐÍV ÉS SZEMÉLYI LAP

Név:_____

Születési év:_____ hó:_____ nap:_____

(A megfelelő választ kérjük aláhúzni!)

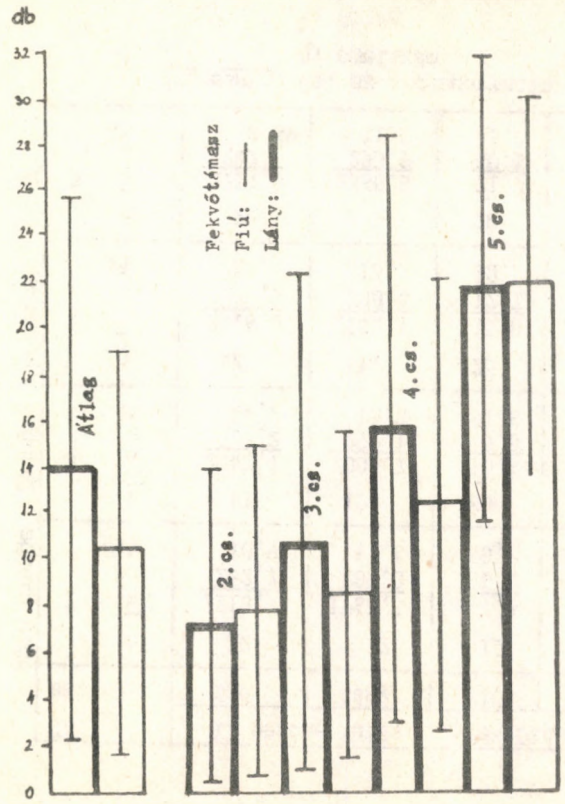
1. Napközis (0), nem napközis (1)
2. Fel vagy mentve testnevelésből?
   nem (0), igen (1)
3. Bérházban vagy családi házban laktok?
   bérházban (0), családi házban (1)
4. Mivel jársz iskolába?
   busszal, autóval (0), kerékpárral, gyalog (1)
5. Hányan alusztok egy szobában?
   egyedül (2), ketten (1), többen (0)
6. Este meddig nézed a TV-t?
   8-ig (2), 10-ig (1), tovább (0)
7. Hány órát alszol naponta?
   10 (2), 8 (1), 8-nál kevesebbet (0)
8. Szüleid sportolnak?
   édesanyád: igen (1), nem (0)
   édesapád: igen (1), nem (0)
9. Szoktatok-e együtt kirándulni, sportolni?
   igen (1), nem (0)
10. Egy nap mennyi időt töltesz sporttal, testedzéssel?
    semmit (0), 1 órát (1), 1 óránál többet (2)
11. Szüleid dohányoznak?
    édesanyád: igen (0), nem (1)
    édesapád: igen (0), nem (1)
12. Megpróbáltad már a dohányzást?
    nem (2), egyszer (1), többször (0)
13. Barátaid sportolnak?
    igen (1), nem (0)

14. Ittál már szeszes italt?
nem (2), egyszer (1), többször (0)
15. Sportolsz egyesületben?
igen (1), nem (0)
16. Milyen különórákra jársz?
.....
Hetente hányszor:.....
heti óra:.....
17. Nyári szünetet hol töltöd?
szüleimmel nyaralok (4), rokonaimnál (3),
táborban (1), napköziben (2), egyedül
vagyok otthon (0)
18. Van autótok?
nem (1), igen (0)
19. Ha szüleid elváltak, nem szülővel (0),
édesanyámmal (1), édesapámmal (2) élek.
Nem váltak el (3)
20. Hiányzott órák száma:.....
21. Szülők foglalkozása:
apa:.....
anya:.....
22. 12 perces futás:.....
23. Fekvőtámasz:.....
24. Húzódzkodás:.....
25. 60 m.:.....
26. Gerincferdülés jelei: nem (0), igen (1)
27. Testmagasság:.....
28. Testsúly:.....

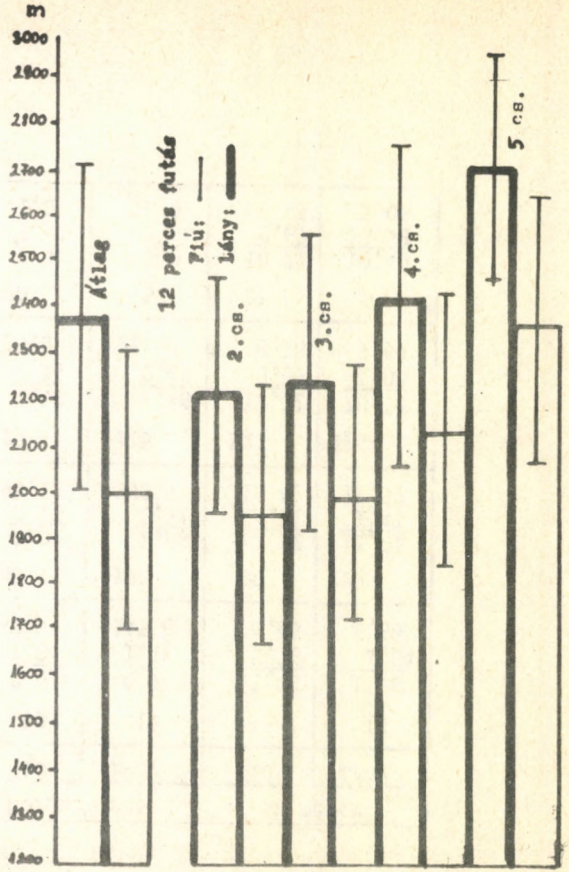
1. táblázat

	Cs. sz.		12 perces futás		fekvőtámasz		húzódzkodás		60 méter	
			fiú	lány	fiú	lány	fiú	lány	fiú	lány
igen gyenge	2	n	12	12	13	13	13	13	13	13
		$\bar{x}$	2218,3	1963,3	7,2	7,84	0,61	0,76	11,06	11,6
		s	252,7	280,0	6,8	7,61	1,04	1,16	0,76	1,04
		v%	10,9	13,6	90,7	93,2	162,9	145,6	6,65	8,68
gyenge	3	n	81	124	83	127	83	130	80	129
		$\bar{x}$	2247,7	2005,7	10,6	8,52	1,07	1,06	11,22	11,21
		s	323,2	279,1	9,8	7,23	2,10	2,51	1,51	1,41
		v%	14,2	13,8	91,6	84,5	195,1	235,9	13,41	12,57
közepes	4	n	122	111	125	114	125	115	121	116
		$\bar{x}$	2416,0	2140,7	15,8	12,51	2,52	1,46	10,71	10,74
		s	349,5	300,4	12,7	9,79	2,86	2,65	0,89	1,03
		v%	14,4	13,9	80,1	77,9	113,0	181,0	8,30	9,57
jó	5	n	20	5	20	5	20	5	21	5
		$\bar{x}$	2717,0	2368,8	21,9	22,0	4,3	3,0	10,22	10,40
		s	242	293,9	10,1	8,27	3,18	2,54	0,67	0,58
		v%	8,69	11,0	45.?	33,6	72,0	76,0	6,45	5,05

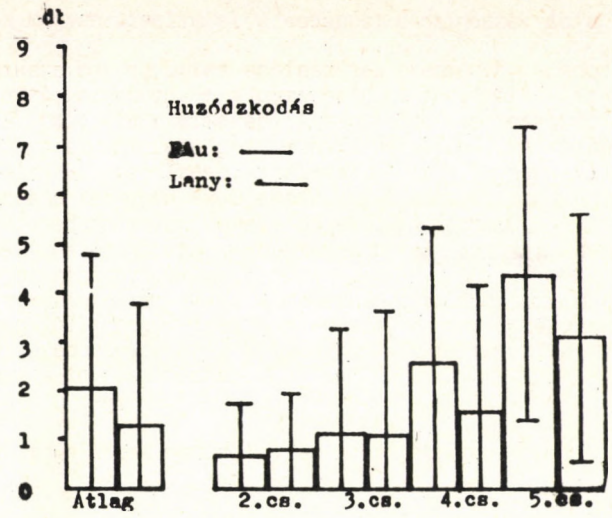
Jelzések: Cs. sz.: csoportszám
n: esetszám
$\bar{x}$: átlag
s: korrigált szórás
v%: variációs együttható %-ban


db
32
30
28
26
24
22
20
18
16
14
12
10
8
6
4
2
0
Átlag
Fekvőtámasz
Fiú:
Lány:
2.cs.
3.cs.
4.cs.
5.cs.

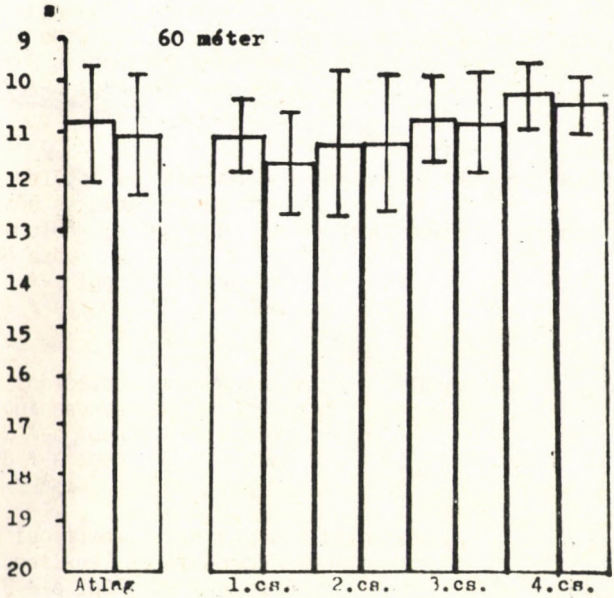
1. ábra


m
3000
2900
2800
2700
2600
2500
2400
2300
2200
2100
2000
1900
1800
1700
1600
1500
1400
1300
Átlag
12 perces futás
Fiú:
Lány:
2.cs.
3.cs.
4.cs.
5 cs.

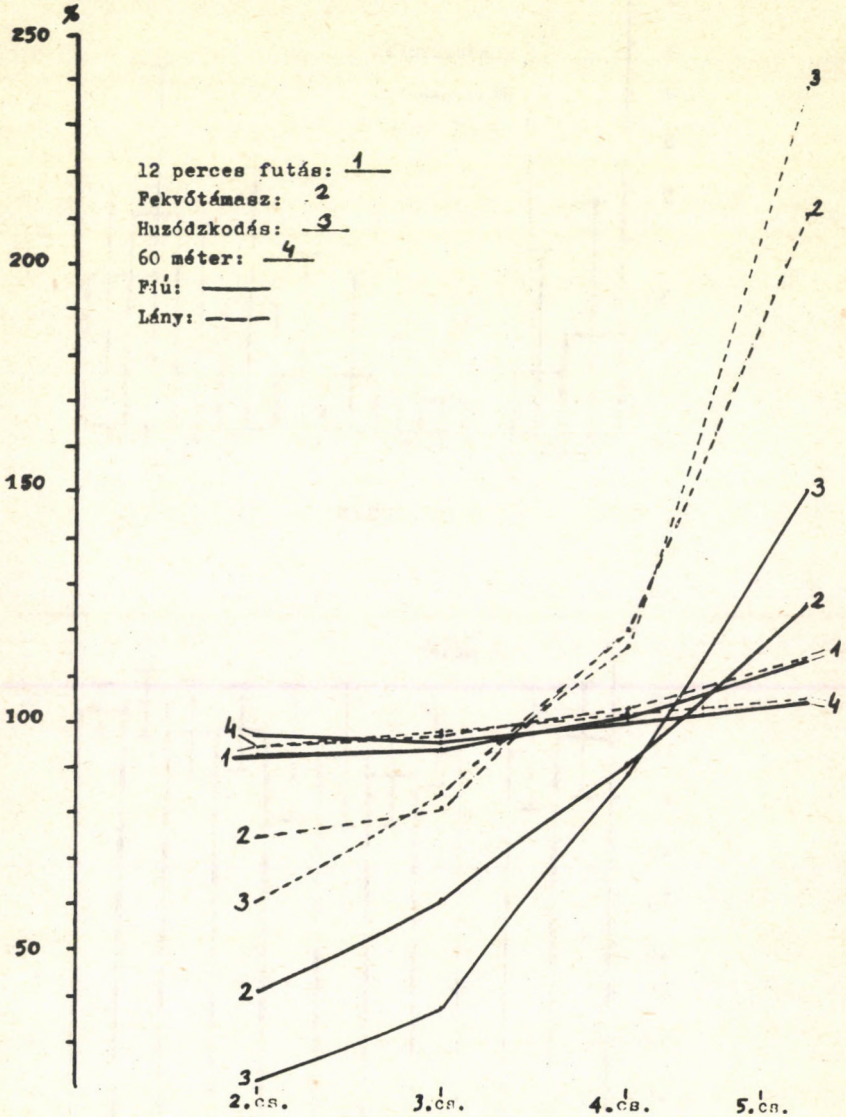
2. ábra


db
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
Huzódzkodás
Fiu:
Lany:
Atlag
2.cs.
3.cs.
4.cs.
5.cs.

3. ábra


s
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
60 méter
Atlag
1.cs.
2.cs.
3.cs.
4.cs.

4. ábra


%
250
200
150
100
50
12 perces futás: 1
Fekvőtámasz: 2
Huzódzkodás: 3
60 méter: 4
Fiú:
Lány:
2. cs.
3. cs.
4. cs.
5. cs.

5. ábra

A TÉMA IRODALMÁBÓL

1. Apor P.: Az állóképesség néhány élettani vonatkozása. (Testneveléstudomány, 1975. 1. 19-26.)

2. Bakonyi F. - Nádori L.: Az állóképesség életkori szintjei 4-12 éves korban. (A sport és testnevelés időszerű kérdései. 1980. 22. 5-38.)

3. Csillag B.: A 10-14 éves tanulók motoros képességeinek vizsgálata. (= Az óvodások, iskolások, felnőttek testnevelése. MAB Mozgásbiológiai Munkabizottságának kiadványa. Bp. 1987.)

4. Növekedési értékek Magyarországon, 1986. (Közread. Eiben O. - Pantó E. ELTE Embertani Tanszéke. Bp.)

5. Fehér Gy.-né: A mindennapos testedzés az ifjú életmódjában. (Pedagógiai Szemle, 1980. 5. 445-450.)

6. Ferge Zs.: Társadalmunk rétegződése. Gondolat. Bp. 1969.

7. Frenkl R.: Az edzett szív (sportszív) korszerű szemlélete. (Tanulmányok a testnevelés- és sporttudományok köréből, 1978. 151-158.)

8. Frenkl R.: Életmód, egészség, sport. (Tanulmányok a testnevelés- és sporttudományok köréből, 1978. 219-228.)

9. Gazsó F. - Pataki F. - Várhegyi Gy.: Diákéletmód Budapesten. Gondolat.Bp. 1971.

10. Koltai J. - Nádori L.: Sportképességek fejlesztése. Sport Bp. 1976.

11. Köpeczi B.: Az életmód tudati összetevői és jellegzetességei a mai magyar társadalomban. (= Életmódkutatás a szocialista országokban. Kossuth. Bp. 1978.)

12. Kulcsár K.: Életmód és magatartásirányítás. (=Életmódkutatás a szocialista országokban. Kossuth. Bp. 1978.)

13. Losonczi Á.: Az életmódkutatás néhány elvi problémája.(= Életmódkutatás a szocialista országokban. Kossuth. Bp. 1978.)

14. Ozsváth F.: A 6-10 éves korú gyermekek alapállóképessége. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1981. 3. 249-256.)

15. Ozsváth F.: Testnevelés. Tankönyvk. Bp. 1986.

16. Ozsváth F. - Pandurics L.: Az alsó tagozatos tanulók állóképességének és izomerejének fejlesztése. Kaposvári Tanítóképző Főiskola. Kaposvár. 1984.

17. Rókusfalvy P.: Az egészség értelmezése és az egészséges életmódra nevelés. (Testnevelés és sporttudományos közlemények, 1978. 221-228.)

18. Schiller J.: A sportszociológia néhány kérdése. Sport. Bp. 1978.

19. Steinbrück, B.: Gesundheit und Lebensweise. (Theorie und Praxis der Körperkultur, 1979. 12. 23-29.)

20. Szmodis I.: A 12 perces futás szintjei a 10 éves sportiskolásoknál.(Utánpótlás-nevelés, 1971. 1.)

ÁBRAHÁM János

VÍVÓSZAKOSZTÁLYOK KÖZÖSSÉGI HAGYOMÁNYAINAK PEDAGÓGIAI VIZSGÁLATA

Közismert tény, hogy az ideológiájában önmagát közösséginek valló - vagy legalább perspektíváiban közösségi - magyar társadalom tényleges gyakorlatában feltűnően "közösséghiányos". E "közösséghiányos állapot" kialakulásának okát a társadalomtudományi szakirodalomban sokféleképpen magyarazzák - különösen érdekes és karakterisztikus Hankiss Elemér gondolatmenete. (1) Tény azonban hogy a neveléstudomány is valamiféle megtorpanast észlel a pedagógiai gyakorlat közösségépítő munkáját illetően, ezt azonban szinte természetesnek tartja "...egy durva és manipulatív "kollektivisztikus" korszak örökségével a hátunk mögött..." (2) Nem arról van szó, hogy társadalmunk "föladná" alapvető elveit. Sőt, programadó munkákban egyre inkább tisztázódik az egyént nem elnyomó, nem alárendelő, hanem éppen azt fölemelni képes, teljes kibontakozásához közeget adó közösségek kívánatos - és kellően differenciált - mibenléte. Ez a tisztázódási folyamat eléggé kedvezőtlen társadalmi feltételrendszerben kell, hogy utat törjön magának, ugyanis "...kétségtelennek látszik, hogy a kelet-európai térségek manapság sokkal inkább egy heves, szinte elemi erejű és sok spontán mozzanatot hordozó, elkésett individualizációs folyamat kibontakozásának szinterei... Mindezt jól tükrözi a szellemi életben mutatkozó zavar a kollektivisztikus és az individualisztikus értékek viszonyáról... e fejlemény sok szempontból váratlan, korántsem a kollektivisztikus ideológia és értéktételezés meggyöngülésének és visszaszorulásának egyszerű következménye, mint sokan vélik. Jól lehet ez is szerepet játszik, de a fejlemények mélyén kemény társadalmi tények és szükségszerű folyamatok lappanganak". (3) állapítja meg Pataki F.

Véleményünk szerint e közösségivé válni óhajtó, de tényleges gyakorlatában közösséghiányos magyar társadalom egyik reménye lehet a sportmozgalom a közösségépítés tekintetében is. Evvel persze korántsem szeretnénk azt állítani, hogy sportmozgalmunk élen járna közösségek létrehozásában és példaszerű működtetésében. Sőt, éppen ellenkezőleg, szomorúan állapítjuk meg, hogy tapasztalatunk szerint ma a sportmozgalomban sincs minden rendben az emberi kapcsolatok körül (sem), s inkább a közösségek elszürkülése és szétesése a jellemző, mintsem a sportkollektívák kívánatos virágzása. Ez természetes is, jól tudjuk, hogy a sportmozgalom maga is része - még ha bizonyos mértékben független is - az össztársadalmi gyakorlatnak.

Optimizmusunk azonban a sport sajátos realitásaira épít. A sportban a "produktivitás" a cél, a rendező elv, fontos érték; produktív, aki győztes tud lenni. Tudjuk, nem kizárólagos értékről van itt szó - lásd: régi, szép elv: az olimpián a részvétel a fontos! - de alapvetőről. A produktivitás, a győzelemre való "alkalmasság" ésszerű, könnyen belátható fontos kelléke és feltétele az egyes embert a teljesítményben is előrelendítő pozitív emberi viszonyok, azaz a közösség léte. Erről a problémáról - tudniilik teljesítmény és közösségi bázisának összefüggéseiről - szép gondolatmenetben ír Kis J. (4) Latinovits Zoltán és a "csapatmunkát" mint a színházban - sportpályán egyaránt fontos "kellék"et emlegetve. Szilasiné Szabó Gyöngyi (5) szerint: "A csapatok összeforrottsága és produktivitása közötti összefüggés feltárása nem csupán elméleti probléma. A sportvezetés gyakorlata számára nem közömbös annak a kérdésnek az eldöntése: elegendő-e a magas színvonalú sporteredmények eléréséhez - és megóvá-

sához-, ha a vezetés csupán a teljesítmény növelésére irányul, vagy ügyelnie kell a csapattagok közötti kohézió fenntartására is. Természetesen a mi társadalmi viszonyaink között a vezetésnek nem csupán a teljesítményfokozás érdekében szükséges a csapaton belüli társas viszonyok kiegyensúlyozottságával foglalkoznia. Szocialista társadalmi rendszerben egyetlen sportcsapatnak sem lehet kizárólagos célja a sport tárgyi céljainak elérése; biztosítania kell a csoportot alkotó versenyzők személyiségének fejlődését is, ez pedig csak szociálisan hatékony közösségben lehetséges." Az eddig idézett gondolatmenetben is felbukkan a teljesítmény és az őt létrehozó közösségi emberi szféra összetartozása, de inkább csak mint periferikus összefüggés, fontosabb a szerző számára az ideológikus pedagogikus mozzanat: sport és közösségi elv akcentuális kapcsolata. Ha magunk optimisták vagyunk sport és közösségi életgyakorlat egyre természetesebb összekapcsolódását illetően, akkor kevésbé látjuk élesztő erőnek az előbb szóbahozott ideológikus követelmény valóságos működését a sportmozgalomban, sokkal inkább azt a nyilvánvalóan kényszerítő helyzetet, mely sportvezetőt, edzőt egyaránt arra sarkal, hogy mindent megtegyen a sportoló megnyeréséért és megtartásáért. Egyebek közt azt is, hogy a sportoló huzamosabb ideig jól érezze magát az egyesületben, a szakosztályban. Egyre kiélezettebb verseny folyik az emberért, pontosabban az ember megtartásáért. Ezt az elkeseredett küzdelmet kevésbé érzékelheti az, aki csak a sport napos oldalát, a mindenkori élvonal életét szemléli. Ott már "mérhető" megtartó erők működnek: pénz, a szinte naponta átélhető siker. Az élmezőny mögötti derékhad megtartása - s különösen az ifjúsági s junior korúaké - szinte valamennyi sportágban igen nagy - s tegyük mindjárt hozzá: elsősorban pedagógiai természetű - gondot jelent. Kiélezett helyzetet lehet tapasztalni a szerényebb tömegbázisú sportágakban, s elsősorban ott, ahol a sporteredmény igen kemény és fáradságos edzésmunka gyümölcseként érhet csak be. E sportágak közé tartozik többek között saját sportágunk, a vívás is. Optimizmusunk a közösségek megerősödését illetően aligha táplálkozhatna a sport terén szerzett mindennapos tapasztalatunkból, sokkal inkább abból, hogy meggyőződésünk szerint a sportvezetők és edzők előbb-utóbb rákényszerülnek a társadalmi céljainkkal is egy irányba mutató közösségépítő tevékenységen nem valami, a sportoláson kívüli, mintegy ráadásként megjelenő járulékos munkafeladatot értünk. A közösség "hordozója" a sporttevékenység, csakis annak bázisán jöhet létre az egyre bonyolultabb, sokrétűbb emberi viszonyokban megjelenő sportközösség. Nem mást kell csinálni mint amit eddig tettünk, hanem más szemlélettel. A közösség "... emberek és dolgok, vala mint az emberek és dolgok viszonyát, "materiális összefüggését" kifejező eszmék közössége. A közösség tényleges összetartó ereje nem az önmagában vett "közösségi szellem", "közösségi tudat", "közösségi eszmekör", hanem a konkrét munkafeladatok tervszerű elosztásán alapuló együttműködés, az az "anyagi szféra"... ... Ugyanis pedagógiai tény, mondhatnánk pedagógiai törvény, hogy az ún. összetartozási tudat csakis a közösségi tevékenység valóságos talaján alakulhat... állapítja meg Gáspár László (6) majd így folytatja: "A ... közösség stabilitását ... állandó tevékenységei biztosítják. (Ezek) ... nélkül a közösségben aligha jöhetnének létre maradandó vonások, a közösség szociális egység helyett valamiféle szociális amőbává silányulna. Az alkalmi tevékenységek kiegészítő jellegűek; szerepük éppen az, hogy a közösség rugalmasan hozzáigazodhassék nemcsak a fokozatosan, hanem a hirtelen változó körülményekhez is, anélkül, hogy a külső hatások felzaklatnák, összezilálnák belső rendjét." (7)

(Szóhasználatunk - mint ahogy az az eddigiekből kiderülhetett - a pedagógiai szaknyelv szóhasználatát követi. Ez a szóhasználat nem problémátlan ugyan ebben a témakörben - hiszen a pedagógiai kritériumok szerint nem közösségi típusú alakulatokra is a közösség megjelölést kell alkalmaznunk - igen

körülményesnek tartanánk azonban a pontosabb értelmezést. Nem kínálkozott jobbnak a "csoport" terminus technicus sem, ebben az esetben az integrációs alakulatok kívánatos fejlődési irányáról lenne nehézkesebb szólni.)

Összefoglalva bevezető gondolatmenetünket megállapíthatjuk, hogy fontos társadalmi - össztársadalmi - érdek s egyúttal - mint a jobb sporteredmény elérésének és a sportolók megtartásának eszköze - edző, sportvezető és sportoló számára - egyaránt fontos - egyéni érdek színvonalas sportközösségek létrehozása és működtetése.

Vizsgálatunk célja: vívószakosztályok közösségi hagyományainak föltárása. Meggyőződésünk szerint ugyanis sportközösségeknek az eddigieknél hatékonyabb működtetése - pontosabban a közösségi vonások elmélyítése és kiteljesítése csakis annak a pedagógiai tapasztalatnak a birtokában lehetséges, melyeket a működő szakosztályok fölhalmoztak, melynek a pedagógiai elemzése azonban ismereteink szerint - eddig nem történt még meg. A teljes közösségi működésmechanizmus vizsgálata időbeli és technikai korlátok miatt nem látszott megoldhatónak, ezért döntöttünk úgy, hogy e működésmechanizmusoknak csak egy viszonylag jól körülhatárolható, jellemző szegmentumát tesszük vizsgálat tárgyává. Így esett a választásunk a közösségi hagyományokra. Mint köztudomású, a hagyományok gazdagsága, elevensége és sok más megragadható tulajdonsága többek között a közösség értékszínvonalának is fontos mutatója. Azt remélhettük, hogy a működtetett hagyományanyag feltárásával egyúttal a közösségi szerveződés minőségére vonatkozó információkat is nyerünk.

A neveléstudomány a hagyományok két típusát különbözteti meg:

a) a szokáserőre emelkedett viselkedésmódot,

b) a közösségi események lezajlásának visszatérő formáit.

A hagyományok alapvető funkcióit illetően pedig megállapítja, hogy az a tagokban elmélyíti a közösséghez tartozás érzését és segíti az új tagok beilleszkedését, azaz identifikáló szerepe van.

A közösségi hagyományokkal kapcsolatos újabb irodalom vitáit, melyben a közösségi szokások és tradíciók megkülönböztetését szorgalmazzák - nem tartjuk szükségesnek szóba hozni. Mi úgy fogjuk föl a hagyományt mint - Markarján szavaival élve - "... integrális jelenséget, amely a szokásokat, rituálékat és az emberi tevékenységnek egy sor más sztereotipizált formáját magában foglalja... ... a tradició a kultúrának olyan információs karakterisztikája, amely azonos szinten és kivétel nélkül kifejezi a közösségi élet minden szféráját, amennyiben megmutatja, milyen mértékben hordoznak e szférák a csoport által elfogadott s így szociálisan sztereotipizált tapasztalatot..., tehát olyan szociálisan szervezett sztereotípiákban kifejeződő csoporttapasztalat, amely tér-időtranszmisszió útján akkumulálódik és termelődik újra a különböző emberi kollektívákban." (8)

A vizsgálat módszere: szóbeli és írásbeli ankét volt.

A vizsgálat összesen kilenc szakosztályt (9) képviselő ötven vívóra terjedt ki. Ebben az esetben fontosabbnak kellett tartanunk azt, hogy minél több közösség legyen bevonható a vizsgálatba, mint a vizsgálati személyek száma noha tudjuk, hogy a konkrét közösségek konkrét hagyományait a közösség minden egyes tagja másképpen éli át, dolgozza föl, s így a vizsgálati személyek számának növelése árnyaltabb elemzést tett volna lehetővé. Sajnos erre nem volt módunk. A vizsgált szakosztályok és személyek kiválasztásában kevésbé elvi, inkább praktikus szempontok vezettek.

Az írásbeli ankétban használt kérdőívünk az ún. Caselman-féle "egy kérdéses" kérdőív volt; benne a vizsgálttól azt tudakoltuk meg, hogy szakosztálvi (egyesületi) "múltjából" mire emlékszik különösen szívesen.

Várakozásunknak megfelelően a kérdés a közösségi élményeket juttatta az emlékezetbe, sőt, nem az esetleges, a véletlen egyszeri élményt - nyilvánvaló, hogy ilyen különleges esemény is történt mindenkivel - hanem a hely és körülmények megszabta szinte törvényszerűen megjelenőt, folyamatosan átélhetőt, a közösségi szokásokat, hagyományokat. Nyomatékosan szeretnénk hangsúlyozni, hogy nem vezetnek félre a vizsgálatunk gondolatmenete szempontjából számunkra kedvező válaszok, tudjuk, hogy a sportolók többségének döntő sportélményei a par excellence sportélmények: a vívó számára a sikeres mozdulat s persze győzelem öröme, a kosaras számára a "bejött" csel, a pontos dobás élménye, stb. S evvel együtt azt is, hogy a sportolói közösségben szerezhető szekunder élmény sem másodlagos.

Reméljük nem tekintik üres szójátéknak e megállapítást.

"Hiába fürösztöd önmagadban,
csak másban moshatod meg arcodat..."

mondja József Attila szép képben kifejezve a magányos ember boldogságának teljes képtelenségét.

Az a tény, hogy valamennyi megkérdezett fölsorol több-kevesebb közösségi élményt, mint sportolói múltjának becses emlékét, híven kifejezi az igényes, a sportolói személyiséget minél gazdagabban kibontani képes közösségek működtetésének nyilvánvaló szükségességét. Nem hihetjük persze, hogy közösségi élmény nem jöhet létre spontán módon. Az azonban aligha vitatható, hogy a pedagógiai tudatossággal létrehozott és "karbantartott" közösség meghatványozza a sok és tartósan szép élmény lehetőségét, és kiváló lehetőséget nyújt a személyiség kibontakozására.

A kérdőívre adott válaszok statisztikai feldolgozása nem sok hasznot igért, ezért mellőztük. Nem hiszünk abban, hogy ha valaki több pozitíven átélt hagyományról írt, az feltétlen színvonalasabb közösség tagja lett volna. Sokkal inkább érdekelt bennünket a válaszok tartalmi része, hogy ti. milyen típusú hagyományok kerülnek szóba. E vonatkozásban megállapítható, hogy a vívószakosztályok közösségeinek viszonylag kevés speciális, a sportág lényegéből fakadó hagyománya van. Idősebb, ötven év feletti egykori sportoló említi a "tartás és büszkeséget" mint az egykori klub minden tagját jellemző stílust, mely egyben közösségi élménynek is átélhető volt, s mely nemzedékről nemzedékre hagyományozódott. "A vívó nem anyámasszony katonája volt, hanem férfi, valaki!"

A stílus, hangnem, hangulat, sportolók és edzők egymáshoz való pozitív viszonya mint fontos közösségi hagyomány egy aktív (BSE) sportoló kérdőívén is szóba kerül: "A mi szakosztályunkra szerencsére nem jellemző az, ami sok más helyen, hogy fúrják egymást az edzők, versenyzők. Mi drukkolunk egymásnak, együtt örülünk a sikernek. Persze nálunk is vannak nehéz pillanatok, de ennek ellenére örülök neki, és szerencsésnek érzem magam, hogy egy ilyen közösségben sportolhatok." "Emiatt a jó légkör miatt elég ritkák az átigazolások."

A válaszok nagyobb része a közösségek hagyományos eseményeit írja le. A leggyakrabban előforduló események az avatási szertartások. Ezek igazán ott válnak a sportolók emlékezetes élményeivé, bennük nem a kegyetlenség és az erőszak, hanem a szellemesség, a játék megjelenése a lényeges. Többen leírták az elmúlt évek jól sikerült, ötletes avatási feladatait is. Az avatáshoz hasonlóan általánosan elterjedt hagyományos esemény az edzőtábor sajátos és a szakosztályra jellemző rituáléval, s a majd minden szakosztályban elmaradhatatlan - különböző dátumokhoz és eseményekhez kötődő "bulik". A turnéknak is megvan legtöbb helyen a maguk jellemző szertartásmenete. Túlságosan megterhelné a dolgozat terjedelmét, ha részletesen ismertetném ezeknek az általánosan működő hagyományoknak a konkrét megjelenését, csupán illusztrációként álljon itt egy

BVSC vívó néhány mondata "... edzőtábori hagyomány nálunk, hogy az idősebbek élvezik az úgynevezett előny jogát. Ez abban áll, hogy megérkezéskor életkori sorrendben választanak házat vagy sátrat, a házakban ágyat, szekrényt stb. Étkezésekkor az idősebbeket szolgálják ki először, ők kapják a nagyobb adagokat..." Egy egykori egri vívó egy "hétköznapi" hagyományt tart különösen emlékezetesnek: "Amire szívesen emlékszem vissza, edzések után a Fekete Tóba mentünk egy üdítőre és közben rengeteget beszélgettünk. Nagyon jó hangulatúak voltak az edzés végi futballmérkőzések ..."

A szóbeli ankéttal gyűjtött anyagot valamivel részletesebben szeretném bemutatni, s ebből az anyagból is elsősorban a leggazdagabb közösségi hagyománynak mutatkozó Vasast s elődjét, a BVTE-t. Ez az egyesület az ötvenes-hatvanas években nem csupán a vívást, hanem általában a vívók közösségi életének központja is volt. Az akkori vívó szakosztályok közül a legnagyobb vívóteremmel rendelkezett, és ezért a nagyobb versenyek többségét itt, a pasaréti teremben rendezték. A versenyek után a különböző egyesületbeli vívók a Vasas vívókkal együtt a közeli Rózsadomb vagy Kislugas étterembe mentek bankettezni, ahová a mennyasszonyok és feleségek is hivatalosak voltak. A vívók "baráti körökbe" szerveződtek, amelyekben kedélyes hangulatú ulti, bridzs és tarokk csaták zajlottak. Az egyik leghíresebb volt a Sákovics József, Kárpáti Rudolf, Nedeczky László, Tilli János alkotta baráti kör. Szép hagyomány volt a minden hét keddjén megtartott "keddi teaest", megjelenés öltönyben, nyakkendővel! A szakosztály évente öt-hat bált rendezett. (Megjelenés estélyi ruhában!) A farsangi álarcos bálon kötelező volt a jelmez viselete, s volt szilveszteri mulatság szertartásos pezsgőbontással. Várva várt esemény volt az ózdi másodosztályú női tőr- és kardverseny. Az egész szakosztály már előző nap busszal leutazott, a Szalajka völgyében hagyományos szalonnasütés történt. Nem feledkezhetünk meg az egyesületi "kulturversenyről" sem az itteni KI MIT TUD-okon fontos szerep jutott a vívóknak.

Más szakosztályokban is hasonlóan szerveződött a közösségi élet. A riportokból egészen furcsa közösségi hagyományok is felszínre kerültek. Ilyen például az ASI vívóinak vasárnaponkénti találkozója a Margit templomban a "féltizenkettes szentmisén". Az Elektromosban férfi lábszépségverseny volt az egyik kedves hagyomány, ugyanitt karácsony előtti estén forralt boros tekepartikat szerveztek, ahol a fiatalok állíthatták az "öregeknek" a bábut, s együtt élvezhették a "nagyok" szócsatáit, szellemes "parád-riposztjait". A BVSC-ben vívókból szerveződött az "Aiszkhülosz" együttes, szerepléseik köré igen szép hagyományok szerveződtek.

A bemutatott példák csupán illusztrációs anyagként szolgáltak annak az érzékeltetésére, hogy a vívószakosztályokban gazdag hagyományokban is kifejeződő tartalmas közösségi élet volt. Vizsgálatunk legfőbb tanulsága, hogy az ötvenes-hatvanas években többnyire színvonalas szakosztályi közösségi élet napjainkra elszürkült. Ez a szomorú tény egészen egyértelműen kiderül a vizsgálati anyagnak a válaszolók korosztályai szerinti rendezéséből. Tudjuk, hogy az idősebbek emlékezése némileg torzít, néha szebbnek látják a múltat mint az valójában volt, hiszen a múltban saját fiatalságukat szemlélik. A "mérőműszer" e torzítását is számítva ismételhetjük meg fenti állításunkat: Elszürkültek a vívószakosztályok egykor szebb napokat megélt közösségei.

Ennek az elszürkülésnek a víváson kívül eső okai közismertek. A társadalmunkban egyre jobban elidegenülő ember sajátos módon a sportársak között is egyre kevésbé lelhet közösségre. Megváltozott a társadalom s benne a sportoló is. (10)

E változások egy része nem végzetszerűen jelenik meg, s nem rombolja ki-

védhetetlenül az emberi viszonyokat. Látnunk kell, hogy edzők és sportvezetők pedagógiai hozzáértése és tudatossága és látszólag-ráadás-terheket vállaló áldozatossága válhat közösségteremtő erővé. Ebben a tudatosságban és hozzáértésben fontos hely illeti meg a hagyományteremtés és hagyományápolás pedagógiai fortélyainak ismeretét, emennek pedig egyik alapkövét jelenti az eddig fölhalmozódott gazdag hagyományanyag ismerete.

JEGYZETEK

1. Hankiss E.: Társadalmi csapdák. Diagnozis. Magvető. Bp. 1983. 37-57. p.

2. Pataki F.: Szocializmuskép és pedagógia (= A társadalom, az iskola, és a pedagógia. Művelődési Minisztérium. Bp. 1986. 38-39.)

3. Ugyanott.

4. Kis Jenő: Latinovits Zoltán: Ködszurkáló című könyvét elemezve mutat rá, hogy miképpen a színházi teljesítmény is csak csapatmunka eredménye lehet, a sportban sem nélkülözhető a közösséget feltételező együttes erőfeszítés.

5. Szilasiné Szabó Gy.: A sportcsapatok teljesítményét befolyásoló főbb szociológiai és szociálpszichológiai tényezők az evezős sportban. (A Testnevelési Főiskola Tudományos Közleményei, 1974. IV. 8.)

6. Gáspár L.: A közösségi tevékenységekre épülő nevelési folyamat általános vonásai. (= Tanulmányok a neveléstudományok köréből. Akadémiai K. Bp. 1967. 78 p.)

7. Ugyanott 80. p.

8. Markarján E. sz.: A kulturális tradíció elméletének alapvető problémái. (= Kultúra és közösség, 1983. 3. 4.)

9. Ezek: Vasas, Újpesti Dózsa, BVSC, BSE, Eger SE, Dunaújváros, BVTE, Elektromos SE, ASI. Ez utóbbi három együttes már megszűnt.

10. Nem gondoljuk, hogy a társadalom változása negatív irányú volt. az ötvenes évek, sőt a hatvanas évekhez képest is jelentősen demokratizálódott stb. Azt azonban látni kell, hogy a társadalom sok szempontból pozitív változásai (viszonylag magasabb életszínvonal. anyagi javak megszerzésének lehetősége stb.) az emberi kapcsolatok fejlődése, közösségek alakulása szempontjából hátrányos helyzetet teremtett.

VONNÁK László

SZÍNÉSZ-RENDEZŐ, EDZŐ-SPORTOLÓ PEDAGÓGIAI TEVÉKENYSÉGÉNEK ÖSSZEHASONLÍTÓ ELEMZÉSE

1. Hol tart e témában a világ?

A színházról szóló könyvek nagy részében gyakran találunk utalásokat a sportra, emlékeztetve bennünket, hogy ami a küzdőtéren és a színpadon folyik, az nagyon hasonló jellegű cselekvés.

Latinovits Zoltán (6) nagyszerű könyvében szintén sokszor előfordul, hogy az edzőket és a "csapatot" hozza fel példaként egy-egy gondolatának érthetőbb megvilágítására: "Az edző nem lehet középszerű, mert felborul a játék, elhal a bizalom" - írja a Ködszurkálóban.

Hogy a sportolók és a színészek lelkük mélyén ugyanabból az anyagból dolgoznak, az kicsit idegennek hat, de sok összefüggést találunk a két embertípus között. Popper Péter (11) írja: "Színész az lehet, aki mint művészetének eszközével tud bánni saját testével... Ezért a testi létezésének a saját testi lehetőségeinek és korlátainak, formálhatóságának és felhasználhatóságának olyan szintje fejlődik ki a színésznél, ami a civil világban soha nem jelenik meg. Talán csak a sportoló él meg hasonlót, de jóval egyoldalúbban."

Ez az egyoldalúság azonban természetes. Egy színész lehet Rómeó és Hamlet, Lucifer vagy Mózes. Ám a mai öldöklő harcban, ami a sportpályákon folyik, gondolhat-e arra egy sportoló, hogy kézilabdás és teniszező legyen - ugyanolyan magas szinten? A másik oka az egyoldalúságnak a színész verbális képessége, amely a sportolóknál nem kifejezési eszköz. Ám van egy fontos ága az előadóművészetnek, amely szintén beszéd nélküli színház: a tánc. Itt talán még szembeszökőbb a hasonlóság a két tevékenység között, hiszen a test művésze, a táncos a testével és arcmimikájával mutatja meg nekünk tehetségét. Erről az összekapcsolódásról írt Dimitrij Briancsev, a moszkvai Nagy Színház koreográfusa: "A színpadon a jégen és a sportpályán" című cikkben, ahol kiderül, hogy a klasszikus balett népszerűbbé tételére gyakran fordul a különböző sportágakban látható mozgások anyagához, sőt a közelmúltban még oly divatos break-tánc elemeit is szívesen beépíti a nagy hagyományokkal rendelkező szovjet balett előadásaiba.

A világbajnok Natalia Besztyemjanova - Andrej Bukin jégtáncpáros koreográfiájának összeállításában nagy szerepet vállalt a híres edzőnő, Tatjana Taraszova mellett. A sport, a művészet kapcsolatát mutatja az is, hogy a korcsolyaversenyeken a művészi hatást is pontozzák.

Ha ennyi összefüggés van a sportolók és a színészek, illetve a táncosok között, kell, hogy kapcsolatot találjunk az edző és a rendező munkájában is.

Ha azt vesszük alapul, hogy az író fejében megszületett darab a rendezői felfogás kohóján átjutva kerül a színészekhez, majd a közönség elé, és ebben a folyamatban a rendező pedagógus jellege nem alkotótársként, hanem főleg irányító oktatóként van jelen, akkor kapcsolódik ehhez Herbart (5) véleménye: "Az érdeklődés feltételei" című munkájában: - "Az oktatásnak az a feladata, hogy irányítsa, helyes útra terelje a gyermekek gondolatait és törekvéseit." A színész azonban nem gyerek. Popper Péter szerint (11): "A művészi-színészi teljesítmény laza struktúrájú, plasztikus személyiségeket követel, bizonyos mérvű infantilizmust, az infantilis személyiségdinamika lehetőségeinek tudatos vagy

vagy spontán kihasználását."

Tehát a színész nem gyerek, de a munkájában felhasználja azt a lelkében maradt gyerekességet, ami a játékban, végül is a szerep megformálásában láthatunk.

És a rendező? A rendező ennek a gyereknek az apja, nevelője, néhány esetben szellemi társa, de legfőképpen vezetője. Hogy vélekedik a világhírű angol rendező Peter Brook? (1)

"A rendezőnek furcsa szerep jutott: Nem tart igényt az Isten szerepére, ez a szerep mégis hozzá tartozik... egyetlen csoport sem juthat vezetés nélkül belátható időn belül egységes eredményre... Azért van a rendező, hogy támadjon vagy engedjen, provokáljon vagy visszavonuljon."

A rendező pedagógus voltának alátámasztására hadd idézzem Iovsztogonov, a moszkvai Művész Színház vezetőjét: "... a rendezőnek tudnia kell játszani az emberi lelkeken, ismernie kell azokat a rezdüléseket, amelyek révén irányíthatja a színészeket." Vajon ugyanilyen vezetője az edző is a sportolóknak?

Hogy az edző pedagógus is, azt hiszem nem kétséges, de hogy ez a pedagógia milyen csatornákon és hogyan jut el a sportolókhoz, annak formája számtalan lehet. A bírói sípszó után az edző szemlélője az eseményeknek, a játékhelyzeteket a sportoló oldja meg, az edző tehetetlen. (Igaz ugyan, hogy a rendező tehetetlenebb, mert míg a pályán az edző hangját gyakorta hallhatjuk, a rendező az előadás folyamán nem szólhat bele a játékba.)

Az edző munkájának alapja az edzés, ennek objektív eredménye a mérkőzés végeredménye. Azokat az energiákat, amelyek az edzőben lakoznak átadni a sportolónak, és azt a tudást, ami benne évek alatt felgyülemlett, egy adott szituációban megfelelően alkalmazni, ehhez kell az az ösztönösség, amely talán a tehetség fogalmával is kifejezhető.

2. Mit kérdezünk?

Ha az edzőt, mint szellemi vezért és mint pedagógust keresem, és ezt a színházi élettel akarom kapcsolatba hozni, kézenfekvő, hogy az edzőt ne a színész szempontjából vizsgáljam, hanem a rendezőjéből, aki egy adott színészcsoport szellemi munkájának szintén vezetője, irányítója.

Milyen hasonló feladatai vannak a rendezőnek és az edzőnek, hogy adott társulatból a lehető legtöbbet hozza ki? Vizsgálatom fő területe a próbaidőszak, illetve a felkészülési időszak, amelynek pedagógiai feladatai feltevésem szerint hasonlítanak egymáshoz.

Ezen belül a rendező, illetve az edző munkájára vagyok kíváncsi, éspedig legfőképpen arra, hogy melyek azok a közös "vénák", amellyel a szereplők, illetve a sportolók személyiségét az általuk legmegfelelőbbnek vélt irányba terelik. Látni fogjuk, hogy rengeteg közös elem rejlik a két foglalkozásban.

3. Miért új ez a téma?

Sem a Testnevelési Főiskola, sem a Színművészeti Főiskola könyvtárában, mint ahogy a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár bibliográfiájában sem bukkantam olyan anyagra, amely konkrétan a rendezők és az edzők tevékenységének összehasonlításával foglalkozott volna.

Utalást bőven találhatunk az egyik ág szerzőinek tollából a másikra és viszont, azonban olyan műre, amely e két tevékenység közös vonásait gyűjtötte volna össze, kutatásaim során nem akadtam. Az alábbiakban egy olyan irányba kutatok, amely megpróbálja bizonyítani, hogy a két foglalkozás űzői - a rendezők és az edzők - tevékenysége hasonló és módszereikben sokszor fellelhető a közös vonás, ugyanúgy, mint ahogy a sportolóknál és a színészeknél is.

4. Módszerek

A vizsgálatok első részét, az összehasonlító elemzést úgy végeztem, hogy amikor valamilyen állítást fedeztem fel, ami színházra, illetve az ott folyó munkára vonatkozott, azt megpróbáltam behelyettesíteni a sportolók világába, illetve fordítva.

Egy edzéselméleti előadáson hangzott el, hogy a sportversenyek jellemzői:

1. Meghatározott időben igényli a teljesítményt
2. Szerepvállalást jelent.
3. Konkrét vállalása, tétje van stb.

Hasonló jellemzői vannak egy színházi előadásnak is.

A következő lépésként magnót, illetve tollat és papírt fogtam, és felkerestem néhány ismert színházi, illetve sportszakembert, továbbá akit nem tudtam elérni, levéllel kerestem meg. Mindegyiküknek hasonló kérdéseket tettem fel és e kérdéseket összehasonlítva próbáltam eredményre jutni. (4. táblázat) Interjúalanyaim voltak: Krasznai Endre, Ruszt József, Mocsai Lajos, levélben választ kaptam kérdéseimre James Counsilmantól, és Kovács Pétertől.

Ezután általánosítottam azokat az állításokat, amelyek a leghasonlóbbak a két tevékenység között, és ezt teszt formában kérdőívre vezettem. A huszonhárom kérdést tartalmazó tesztből két változatot készítettem, egyet a sportolók, egyet pedig a színészek részére. 100 sportoló (csapatsportágat űző) és 50 színész - illetve színész növendék - töltötte ki a teszteket. Az ezekből kapott eredményeket dolgoztam fel az alábbiakban. Tehát indirekt úton próbáltam meg eredményt elérni. (A két teszt állításai az 1. illetve 2. táblázaton találhatók).

4. táblázat

Kérdések a rendezők számára

- Miben nyilvánul meg a rendezők pedagógiája?
- Vannak-e jogai a színészekkel szemben, cserébe azért, hogy ők aratják le a sikert?
- Hogyan kelti fel színészeiben az érdeklődést a darab iránt?
- Lehet-e különbséget tenni a fontosságban a szakmai tudás és a pedagógiai érzék között?
- Kell-e szeretet vagy elég a munkakapcsolat rendező és színész között?
- Kell-e emberismeret a rendezőknek?
- Szükség van-e arra, hogy a színész állandóan érezze a rendező jelenlétét?
- Hogyan segít a rendező a színésznek abban, hogy az jobban elmélyüljön a szerepében?
- Miért a rendezőé a vezetés?

Kérdések az edzők részére

- Miben nyilvánul meg az edző pedagógiája?
- Vannak-e jogai a sportolókkal szemben cserébe a sikerért?
- Hogyan tudja elfogadtatni a sportolóival, ha a felkészülési időszak elején ők nem hajlandók magukat teljes intenzitással belevetni a munkába, hogy arra mégis szükség van?
- Mi a fontosabb, a szakmai tudás, vagy a pedagógiai érzék?
- Kell-e szeretet vagy elég a munkakapcsolat edző és sportoló között?
- Sportolókból lesznek csak ugyanazon sportág legjobb edzői?

- Kell-e emberismeret az edzőnek?
- Szükség van-e rá, hogy a versenyző állandóan érezze az edző jelenlétét?
- Hogyan segítheti az edző a sportolóját a nagyfokú fizikai megterhelés elviselésében?
- Miért az edző a vezető?

1. táblázat

Teszt a színészek számára

1. állítás: Szeretem, ha a rendező megmutatja, mit kell tennem.
2. Az a jó, ha a rendező minden körülmények között ragaszkodik eredeti elképzeléseihez, és ebbe a színész nem szólhat bele.
3. Szeretem, ha a rendező nem szól bele az alkotás folyamatába.
4. Mindig szükségem van a rendezői kontrollra.
5. A rendezőnek legalább harminc évesnek kell lennie.
6. Csak úgy vagyok képes nagy teljesítményre, ha bízom a rendezőben.
7. Ha szeretem a rendezőt, minden instrukciót elfogadok tőle.
8. Ha a rendező fellelkesít egy feladatra, képes vagyok felülmúlni önmagamat.
9. Egy színpadi helyzet megoldásába a legjobb, ha mindenki beleszólhat, és nem pont a rendezőé az utolsó szó.
10. A rendezőnek fontosabb a megújulás, mint a színésznek.
11. A kudarc - a bukás - elsősorban a rendezőé, nem a színészé.
12. A rendezőből kisugárzó energia rengeteget segít a színész munkájában egy szerep megformálásánál.
13. Nem jó rendező az, aki szakmai tudása mellett nem rendelkezik megfelelő pedagógiai érzékkel.
14. Ha a rendező fanatikus, az átragad színészeire.
15. Szimpatikus, mikor a rendező elismeri tévedését.
16. A rendező feladatai közé tartozik az is, hogy bebizonyítsa nekem, hogy többet ki tudok adni magamból, mint amennyit gondolok.
17. A rendezőnek sok mindenhez joga van cserébe azért, hogy a taps a színészeknek szól.
18. Néha kell, hogy a rendezőt utáljam.
19. Néha kell, hogy a rendező csak velem foglalkozzon.
20. A rendező feladata, hogy olyan körülmények között dolgozzunk, hogy mindenki a legjobb tudását adhassa.
21. Én csak akkor dolgozom teljes intenzitással egy próbán, ha hiszek abban, amit csinálunk, és erről a rendező győz meg.
22. Inkább tisztelni kell a rendezőt, mint szeretni.
23. Bukás után a rendező ad hitet a továbblépéshez.

2. táblázat

Teszt a sportolók számára

1. állítás: Szeretem, ha az edző megmutatja, mit kell csinálnom.
2. Az a jó, ha az edző minden körülmények között ragaszkodik eredeti elképzeléseihez, és ebbe a játékos nem szólhat bele.
3. Szeretem, ha az edző nem szól bele a játékba, csak a szünetben.

4. állítás: Mindig szükségem van az edzői kontrollra.
5. Az edzőnek legalább harminc évesnek kell lennie.
6. Csak úgy vagyok képes nagy teljesítményre, ha bízom az edzőmben.
7. Ha szeretem az edzőmet, minden feladatot maradéktalanul végrehajtok.
8. Ha az edzőm fellelkesít, képes vagyok felülmúlni önmagamat.
9. Ha figurát tanulunk, a legjobb, ha mindenki beleszólhat, és nem pont az edzőé az utolsó szó.
10. Az edzőnek fontosabb a megújulás, mint a sportolónak.
11. A kudarc elsősorban az edzőé, a siker a játékosé.
12. Az edzőből kisugárzó energia sokat segít a sportolónak is a nehéz munkában.
13. Nem jó edző az, aki a szakmai tudása mellett nem jó pedagógus.
14. Ha az edző fanatikus, az átragad a sportolóra.
15. Szimpatikus, ha az edző elismeri a tévedését.
16. Az edzőnek az is a dolga, hogy bebizonyítsa nekem, hogy többet tudok, mint amit kiadok magamból.
17. Az edzőnek sok mindenhez joga van cserébe azért, hogy a siker a sportolóé.
18. Néha kell, hogy az edzőt utáljam.
19. Néha kell, hogy az edző csak velem foglalkozzon.
20. Az edző feladata, hogy olyan körülmények között dolgozzunk, hogy az a legoptimálisabb legyen.
21. Én csak akkor "halok meg" edzésen, ha hiszek abban, amit csinálunk, és erről az edző győz meg.
22. Inkább tisztelni kell az edzőt, mint szeretni.
23. Vereség után az edző ad hitet a továbblépéshez.

3. táblázat

A két teszt összefoglaló értékelése

I. kategória

Ha a két teszt kitöltői adott állításra 80 %-nál többen feleltek "igen"-nel vagy "nem"-mel.

	Sportolók		Színészek	
1. állítás:	84 % igen	16 % nem	81 % igen	19 % nem
8. állítás:	100 % igen	0 % nem	100 % igen	0 % nem
12. állítás:	100 % igen	0 % nem	100 % igen	0 % nem
13. állítás:	88 % igen	12 % nem	85 % igen	15 % nem
15. állítás:	98 % igen	2 % nem	85 % igen	15 % nem
16. állítás:	88 % igen	12 % nem	91 % igen	9 % nem
19. állítás:	88 % igen	12 % nem	89 % igen	11 % nem
továbbá				
2. állítás:	2 % igen	98 % nem	10 % igen	90 % nem
3. állítás:	14 % igen	86 % nem	8 % igen	92 % nem

II. kategória

Nagy véleménykülönbség a színészek és a sportolók válaszai között adott állításra.

	Sportolók		Színészek	
5. állítás:	6 % igen	94 % nem	60 % igen	40 % nem
6. állítás:	82 % igen	18 % nem	25 % igen	75 % nem
11. állítás:	1 % igen	99 % nem	50 % igen	50 % nem

III. kategória

Az állításokra adott válaszok megoszlása a két tesztben.

4. állítás:	62 % igen	38 % nem	71 % igen	29 % nem
7. állítás:	64 % igen	36 % nem	55 % igen	45 % nem
9. állítás:	66 % igen	34 % nem	71 % igen	29 % nem
10. állítás:	42 % igen	58 % nem	58 % igen	48 % nem
14. állítás:	78 % igen	22 % nem	68 % igen	32 % nem
17. állítás:	38 % igen	62 % nem	79 % igen	21 % nem
18. állítás:	56 % igen	44 % nem	50 % igen	50 % nem
20. állítás	70 % igen	30 % nem	62 % igen	38 % nem
21. állítás:	54 % igen	46 % nem	22 % igen	78 % nem
22. állítás:	64 % igen	36 % nem	79 % igen	21 % nem
23. állítás:	74 % igen	26 % nem	31 % igen	69 % nem

A tesztet úgy állítottam össze, hogy huszonhárom állítást szerkesztettem, ezek mindegyikére igennel vagy nemmel lehetett válaszolni. A válaszok értékelésénél kiszámoltam, hogy egy adott állításra a színészek és a sportolók hány százalékkal válaszoltak igennel vagy nemmel. A kapott értékeket összehasonlítottam, és felállítottam három kategóriát. (3. táblázat)

Az első kategóriába kerültek azok az állítások, amelyre a sportolók vagy színészek legalább 80 %-a igennel vagy nemmel válaszolt. (9. állítás)

A második kategóriába soroltam azokat az állításokat, ahol a színészek és sportolók válaszai között nagy volt a véleménykülönbség. (3. állítás)

A harmadik kategóriába jutottak azok az állítások, amelyekre mind a színészek, mind a sportolók válaszai megoszlottak. (11. állítás)

5. Eredmények

I. kategória

A két teszt kitöltői adott állításra 80 %-nál többen feleltek igennel vagy nemmel.

1. állítás:

Szeretem, ha a rendező megmutatja mit kell tennem.
Szeretem, ha az edző megmutatja mit kell csinálnom.
Sportolók: 84 %-a igen, 16 %-a nem,
Színészek: 81 %-a igen, 19 %-a nem,

8. állítás:
Ha a rendező fellelkesít egy feladatra, képes vagyok felülmúlni önmagamat.
Ha az edzőm fellelkesít képes vagyok felülmúlni önmagamat.
Sportolók: 100 %-a igen, 0 %-a nem,
Színészek: 100 %-a igen, 0 %-a nem,

12. állítás:
A rendezőből kisugárzó energia rengeteget segít a színész munkájában egy szerep megformálásánál.
Az edzőből kisugárzó energia sokat segít a sportolónak is a nehéz munkában.
Sportolók: 100 %-a igen, 0 %-a nem,
Színészek: 100 %-a igen, 0 %-a nem.

13. állítás:
Nem jó rendező az, aki szakmai tudása mellett nem rendelkezik megfelelő pedagógiai érzékkel.
Nem jó edző az, aki a szakmai tudása mellett nem jó pedagógus.
Sportolók: 88 %-a igen, 12 %-a nem,
Színészek: 85 %-a igen, 15 %-a nem.

15. állítás:
Szimpatikus mikor a rendező elismeri a tévedéseit.
Szimpatikus ha az edző elismeri a tévedését.
Sportolók: 98 %-a igen, 2 %-a nem,
Színészek: 85 %-a igen, 15 %-a nem.

16. állítás:
A rendező feladatai közé tartozik az is, hogy bebizonyítsa nekem, hogy többet ki tudok adni magamból mint amennyit gondolok.
Az edzőnek az is a dolga, hogy bebizonyítsa nekem, hogy többet tudok mint amennyit kiadok magamból.
Sportolók: 88 %-a igen, 12 %-a nem,
Színészek: 91 %-a igen, 9 %-a nem.

19. állítás:
Néha kell, hogy a rendező csak velem foglalkozzon.
Néha kell, hogy az edző csak velem foglalkozzon.
Sportolók: 88 %-a igen, 12 %-a nem,
Színészek: 89 %-a igen, 11 %-a nem.

2. állítás:
Az a jó, ha a rendező minden körülmények között ragaszkodik eredeti elképzeléseihez és ebbe a színész nem szólhat bele.
Az a jó, ha az edző minden körülmények között ragaszkodik eredeti elképzeléseihez, és ebbe a játékos nem szólhat bele.
Sportolók: 2 %-a igen, 98 %-a nem,
Színészek: 10 %-a igen, 90 %-a nem.

3. állítás:
Szeretem, ha a rendező nem szól bele az alkotás folyamatába.
Szeretem, ha az edző nem szól bele a játékba, csak szünetben.
Sportolók: 14 %-a igen, 86 %-a nem,
Színészek: 8 %-a igen, 92 %-a nem.

Az utólsó két állítástól eltekintve az igen válaszok voltak túlsúlyban, az utóbbi kettőnél a "nem" válaszok.

A Nemzeti Színházban Vámos László próbáit látva figyeltem meg, hogy szívesen játszik elő színészeinek, nemegyszer túlkarikírozva a szerepet, sőt, néha önmagát is, - innen vettem az 1. állítást is. Latinovits Zoltán írja a Ködszurkálóban (6): "Ideális esetben tehát a rendező sokoldalú színészi képességekkel megáldott egyéniség. A színésznek az emlékpróbákon, ahol a legtöbb információt kapja a rendezőtől, még kevés elképzelése van a szituációt, illetve a figurát illetően. A rendező előjátszása az első impulzusok közé tartozik, amelyet a darabbal kapcsolatban kap." Ruszt József nyilatkozza: (17) "A rendező játszik a színpadon, de Ő a színészeinek játszik. A feladatom, hogy lelassítsam a munkát, mint valami filmet, hogy a lehetőségekre és a mélységekre rávilágíthassak."

A sportolók is igénylik a bemutatást. Itt egy másik fontos témát is meg kell említeni,azt, hogy kell-e az edzőnek adott sportágban előbb versenyeznie, vagy legalább aktívan sportolnia? Kovács Péter (14) szerint: "... labda- és csapatsportokban szinte elengedhetetlen, egyéni sportágakban nem feltétlenül, de ott is elég a kivétel."

Testnevelő tanárokkal folytatott beszélgetésekből kiderült, hogy a tanítványok figyelmét leginkább úgy kelthetik fel, ha bemutatják az elsajátítandó gyakorlatot. Nincs ez másképp edzésen sem. Azonban a bemutatásra való igény egészen más jellegű tízéves korban, mint válogatott szinten. A bemutatás tehát fontos kelléke egy edzésnek ugyanúgy, mint egy színházi próbának.

Egyöntetűen igennel felelt minden sportoló és színész a 8. állításra. Counsilman (2) írja:"ha az edző lelkesedést tud kiváltani a sportág iránt mindenkiben, aki a munkában részt vesz, az már hatalmas lépés a siker felé. Ha az edzőből kihal a lelkesedés a sport iránt, ezt a sportoló rögtön észreveszi, és ez a saját érzéseit végzetesen befolyásolhatja."

Vajon mi a lelkesedés? Az, ha valamit teljes odaadással végzünk, és ha azzal, amivel foglalkozunk érzelmileg teljesen azonosulni tudunk. A lelkesedés hatalmas energiákat mozgósíthat. Gondoljunk csak arra, hogy a szurkolók buzdításától hogyan kap szárnyra egy csapat és képes megfordítani az eredményt. Malonyai Péter cikkében irja (8): "... dr. Görgényi azzal kezdte, hogy a kapu mögött melegítő cserejátékosokhoz beszélt, így bizonyította jelenlétét... A játékosok később valamennyien állították, hogy az edző szándéka célt ért: valamennyien érezték, érzékelték, hogy a mester minden porcikájával segíteni igyekszik, semmi más nem létezik számára, mint a siker."

Ezzel létrehozható egy olyan közös kontaktus edző és játékosa között, amely a külső körülmények teljes figyelmen kívül hagyásával, csak a célra való koncentrálásban tör a felszínre.

A rendezőnek hasonló a feladata a próbaidőszak folyamán. A csapatmunka állandó magas hőfokon tartásával lehet igazi, egységes előadást létrehozni. Lelkesedéssel erőt lehet önteni a csüggedőkbe, sokakat a többiek lelkesedése ragad magával.

Ez a közös munka egyik leglátványosabb formája.

Szintén igennel felelt mindenki a 12-es állításra is.

"Az energia átadásának képessége tehetség is" - nyilatkozta Mocsai Lajos (16) a vele készített interjúban. "Nem szabad hit nélkül végezni a munkát. Arra az emberre, aki felkészülés nélkül, hit és elképzelés nélkül akar egy edzést levezetni, nem néznek fel játékosai, s egy idő után elszürkül."

"Az edző nem lehet középszerű, mert belevész a csapat, felborul a játék, elhal a bizalom." - írja Latinovits Zoltán a Ködszurkálóban. (6)

Energia felszabadulása nélkül nem történik semmi, a sportoló lazsál, és a visszaesés hamar bekövetkezik. Az edzői energiával ezt el lehet kerülni, mert a hiúság, becsvágy megpiszkálásával a motivációt fenn lehet tartani. Egy edző-

nek azonban nem szabad elfáradnia. Az energia átadásának, illetve felszínre törésének egyik legfontosabb csatornája a szuggesztivitás, ezzel a tulajdonsággal elfogadtathatja akaratát edző és rendező egyaránt. A 13. állítással arra kerestük a választ, hogy a szaktudás vagy a nevelői erény a fontosabb?

Edzőnek és rendezőnek munkája során kapcsolatot kell kiépítenie sportolóval és színésszel. "A nevelés hatalma mellett a leghathatósabb érv az a kapcsolat, amelyet állandóan észlelünk a különböző nevelések, valamint a különböző nevelési eredmények között." - mondja Helvetius. (4) Az eredmény a mi esetünkben a színpadon és pályán mutatkozik meg. Hogy mihez kell értenie egy edzőnek, arról Philostratos (12) így ír: "Ismernie kell a fiziognómiát, ki kell tudnia olvasnia a szemből az egész jellemet..." Tehát elengedhetetlen e szakmában is az emberismeret.

Szakmai tudással rendelkező edző nem biztos, hogy a feladatokat el is tudja végeztetni sportolóival. "Én inkább azt a filozófiát vallom, hogy az edző inkább neveléssel motiválja sportolóit..." írja Counsilman. (2)

Annyira azonban ismernünk kell sportolóinkat, hogy kihez hogyan kell közeledni, kinek mekkora edzői törődésre van szüksége.

"Mint nevelőre, úgy érzem, már nincs szükségem az edzőre, persze nem szabad elfelejteni, hogy én már pályafutásom vége felé járok." - írja Kovács Péter. (14)

Természetesen a nevelés, illetve a pedagógiai érzék mellett elengedhetetlen az átfogó szakmai tudás.

"A művészetben vagy a tudományban jól el kell mélyülni ahhoz, hogy az elemi dolgokkal tisztában legyünk" olvashatjuk Diderot-nál. (3)

Az elemi dolgok az edzőnek az edzésen és a pályán történő mikrocselekvések, szituációk, amelyeket meg kell tudni oldani. Ezt az átfogó tudást meg kell szereznie a rendezőnek is. "A műveltség megszerzésének folyamata, a rendező edzése, gondolatainak, nézeteinek, ízlésének tréningje." - írja Tovosztogonov. (13)

Az edző pedagógiája és szakmai tudása tehát együttjáró fogalmak. Jó munkát nem lehet egyik nélkül sem végezni. A módszer, pedig ahogy ezeket alkalmazzák, mindenki, saját maga.

Hogyan reagálnak a sportolók és a színészek vezetőik tévedéseire? Ezt vizsgálta a 15. állítás.

Szimpatikus az élet minden területén, ha valaki elismeri a tévedését. Az edző-rendező döntések sora előtt áll nap mint nap. "... (a rendező) nem akar csalhatatlan lenni, a színészek ösztönös konspirációja mégis döntőbíróbá teszi, mert döntőbíróra mindig átkozottul szükség van." -írja Peter Brook. (1) Érdekes azonban, hogy a színészek 15 %-a nem helyesli ha a rendező elismeri tévedését. Ez egy meghatározott színésztípus válasza, akik a rendezőt csalhatatlannak, túlozva Istennek tekintik. Egy Isten pedig nem szokott tévedni.

"... (a rendező) nem tart igényt az Isten szerepére, ez a szerep mégis hozzá tartozik" - írja ismét Brook. (1) "Az Istennek tökéletesnek kell lennie, mert különben megfeszítik" - írja Popper. (11)"Ha azonban a rendezői tévedés bebizonyosodik, a próba hangulata elromolhat. "... akkor elszabadul a pokol. A komédiás dühvel néz a rendezőre, a dacos tagadás minden ötletes lehetőségét felvonultatja a rendező gyötrése érdekében, aki persze nem marad adós saját eszközével " - olvashatjuk Poppernál. (11)

Ha az edzőt csalhatatlannak kiáltják ki, hamar megbukhat, a Popper-féle idézet rá is vonatkozik. Ám mivel a sportoló a következő héten - más ellenféllel szemben javíthat, addig a színész egy rosszul rendezett darabbal már nem tud mit kezdeni. A rendezői beismerés vajmi keveset számít.

A 16. állítás kapcsolódik a 13-hoz. Hogy a színész és a sportoló számára bebizonyítható legyen, hogy többre képes, mint amit adott pillanatban nyújt, bizalomra van szüksége a vezetője iránt. A vezető számára viszont itt is nagy emberismeretre van szükség.

Latinovits (6) írja: "A rendező az az ember, aki a kezében tartja a társulat testi-lelki kulcsait." Ezeknek a kulcsoknak nyitniuk kell az emberi lélek legeldugottabb zárait is. A színész e zárak megnyitásával bonthatja ki tehetségét... Ez az ún. jéghegy-elv. A jég egytizede látszik a vízből, a többi alatta van. Az emberi léleknek is csak egytizede látszik. A rendező dolga, hogy e jéghegybe minél mélyebbre jusson, így adva meg a hitelességet egy figurának. Hiszem, hogy a sportolói lélek nagyon hasonlít a színészére. "Színész az lehet, aki mint művészetének eszközével tud bánni a saját testével" - írja Popper. (11) A sportoló is a testét használja tevékenységéhez. A lelki kulcsok itt is elvezetnek a mélységekhez, és a sportoló bizalma révén az edző megfelelő motivációval újabb eredményekre sarkallhatja sportolóját.

A 19. állítás a csapatokon belül élő személyiségek igényeit vizsgálja, hogy mennyire igénylik az egyéni foglalkoztatást. Érdekes ténye a vizsgálatnak, hogy az összesen vizsgált 150 embernek 90 %-a igényli, hogy külön foglalkozzanak vele. Pedig a százötven vizsgált személy között a pedagógiai módszerek széles skáláját kell alkalmazni egy edzésen vagy próbán.

Bármilyen sokrétű az emberi lélek érzékenysége, az idős sportolótól a fiatalig mindenki igényli az egyéni képzést. Mint ahogy a sokfajta színész sem tud meglenni nélküle.

Egy bizonyos eltöltött idő után az edzőnek rá kell jönnie, hogy egy-egy sportolója mennyire igényli az egyéni képzést, mennyi időt kell vele négyszemközt eltölteni. Itt ismét meg kell említenünk, hogy mennyire fontos az emberismeret.

A következő állítás a 2-es arra kíváncsi, mennyire jó, ha a rendező és az edző ragaszkodik eredeti elképzeléseihez a próbaidőszak, illetve az edzés folyamán?

A vezetői pálca az edző és a rendező kezében van. "Ebből fakad fantasztikus hatalma, ha karaktere, intellektusa, szeretető képessége, pedagógiai képessége és nem utolsó sorban szakmai tudása alkalmassá teszi, hogy kreátor szerepének megfeleljen" - olvashatjuk Poppertől. (11)

Ám tudja azt is, hogy nem robotokkal dolgozik, hanem érző, gondolkodó emberekkel, akiknek munkát - a próbát és az edzést illetően saját elképzelésük van. "... (az edzőnek) keménynek és egyértelműnek kell lenni bizonyos helyzetekben" - írja Counsilman (2), ami nem zárja ki, hogy ne fogadja el sportolója elképzeléseit bizonyos szituációban.

" Mindenképpen fontos, hogy az edző szava legyen a döntő az edzésen, persze nem diktatórikusan, ám ha nem megy másképp, ez is megengedhető, csak ezt az állapotot nem lehet sokáig fenntartani" - írja levelében Kovács Péter. (14) Tehát ezek szerint a legjobb, ha az edző szava az uralkodó, de a sportoló ne érezze, hogy ha megszólal, az teljesen hiábavaló, nincs foganatja. Az edzőnek kell a versenyzőt meggyőznie saját igazáról.

Az előző állításhoz kapcsolódik a 3. is, hogy a sportoló szereti-e, ha az edző beleszól a munkájába, illetve a színész az alkotás folyamatába. A válaszokból kiderül, hogy mindketten igénylik, ha az edző mögöttük, illetve a rendező előttük van, és figyeli tevékenységüket.

Nagyon ritka az a színész, aki "... úgy véli, semmi szükség a rendezőre, nélküle is boldogulnak." - írja Brook, majd később hozzáteszi: "... egyetlen csoport sem juthat vezetés nélkül belátható időn belül eredményre." (1)

A két vezető tehát csak akkor végezhet eredményes munkát, ha megtalálja azt az utat, ahol elképzeléseik ötvöződnek a színészével és sportolóéval. Végeredményben ez jelenti a csapatmunkát.

Vannak helyzetek, amikor egyikük sem engedhet. E helyzetek későbbi kimenetele igazolja tettük helyességét, s ez nagyban befolyásolja a vezető presztizsét is.

II. Kategória
Nagy véleménykülönbség a színészek és a sportolók között.

5. állítás:
A rendezőnek legalább 30 évesnek kell lennie.
Az edzőnek legalább 30 évesnek kell lennie.
Sportolók: 6 %-a igen, 94 %-a nem,
Színészek: 60 %-a igen, 40 %-a nem.

6. állítás:
Csak úgy vagyok képes nagy teljesítményre, ha bízom a rendezőben.
Csak úgy vagyok képes nagy teljesítményre, ha bízom az edzőmben.
Sportolók: 82 %-a igen, 18 %-a nem,
Színészek: 25 %-a igen, 75 %-a nem.

11. állítás:
A kudarc- a bukás elsősorban a rendezőé, nem a színészé.
A kudarc elsősorban az edzőé, a siker a játékosé.
Sportolók: 1 %-a igen, 99 %-a nem,
Színészek: 50 %-a igen, 50 %-a nem,

Az 5. állítást Latinovits Zoltántól vettem, aki azt írta a Ködszurkálóban, hogy: "A színházi rendező csak krisztusi-hamleti életkorban, kellő tapasztalatok birtokában kezdheti meg alkotói munkáját" (6). A sportolók nagyobb része nem tartja fontosnak, hogy az edző idősebb legyen náluk, a színészek már jobban igénylik a korosabb rendezőt.

"... tudhatok többet a kezdő, fiatal edzőnél, ez nem baj. Őket nagyon szívesen segítem, ha erre igényt tartanak" - írja Kovács Péter. (14)

Főleg fiatalabb sportolók fogadják el a fiatal edzőt. Ám minél magasabb színvonalat vizsgálunk egy sportágban, annál magasabb az edzők átlagéletkora, hiszen a magasabb szint megköveteli a nagyobb tudást, amit csak sokéves edzői tapasztalattal és sok tanulással lehet megszerezni. Fontos leírni azonban, hogy a legtöbb gondoskodást és odafigyelést éppen a fiatalabb generáció igényli, akik legtöbbször a pályakezdő, tapasztalatlan edzők keze alatt dolgoznak. Ebből kiderül, hogy az edző előkészítő és szervező feladata szintén fontos momentum az eredményesség szempontjából.

A belső környezet egyik fontos összetevője az anyagi biztonság. A rendezők és az edzők rendelkezzenek olyan adminisztratív hatalommal, hogy az anyagi körülményeket befolyásolni tudják. Itt is elengedhetetlen az igazságérzet.

Hogy mennyiben befolyásolja az edző, illetve a rendező a munka intenzitását, arra eddig is kaptunk információkat, azonban konkrétan a 21. állítás foglalkozik e témával.

A sportolók sokkal nagyobb százalékban teszik függővé munkájukat az edző tevékenységétől, mint a színészek.

"A játékhoz sok munka kell. De amikor a munka a játékélményt adja, nem é-

rezzük többé munkának." A Színház - játék" - írja találóan Brook. (1)

Megint az edző pedagógiai képességeire és tapasztalataira kell hivatkoznunk. A szuggesztivitás és rábeszélőképesség itt is nélkülözhetetlen. "Ha meg tudom győzni úszóimat, hogy keményen edzenek és szorgalmasan gyakoroljanak, akkor az azért van, mert sikerült intellektusukat lekötnöm és a bizalmukat megnyernem. Az Ő elkötelezettségük az edzésen abból áll, hogy hisznek annak a fontosságában, amit csinálunk, és abban a módban, ahogy azt tesszük" írja Counsilman. (2) A kudarc kérdésével a 11. állítás nem is foglalkozik, de abból a szempontból, hogy kié a sikertelenség? A 23. állítás azt kutatja, hogy a kudarc okán elkeseredett sportoló vagy színész mennyire keresi az edző, illetve rendező segítségét a továbblépésben?

A sportolók jóval nagyobb száma az edzőben keresi a hitet a vereség után. Ennek több oka van. A színészek általában minden évben egyszer kétszer legfeljebb háromszor játszanak ugyanazon rendező darabjában. Így a kudarc következménye, hogy a színész inkább magára hagyatott, mint a sportoló. A sportoló általában egy edző irányítása alatt dolgozik a versenyidőszakban, így sikertelenség esetén adott, hogy együtt boncolják a hibákat (bár annak megkeresése, mint fentebb írtam, legfőképpen az edző feladata).

A vereség után hitet adni egy csapatnak, elhitetni, hogy ami az elmúlt versenyen történt csak ksiklás volt, ez a legfontosabb. Az önbizalom, elvesztése esetén a kudarc folyamatos lehet, ha a sportoló nem bízik kellően önmagában, még a gyengébb ellenféllel szemben is alulmarad. Önbizalom meg-, illetve visszaszerzésében az edzőnek kell a sportoló segítségére sietnie.

A színész azonba, ha jó képességű, nem keseredik el annyira egy rossz szerepformálás esetén, hiszen a többi darabban kárpótolhatja magát. A sportolónak erre nincs lehetősége.

Egy egészséges önbizalommal, kellően felkészített csapat a részleges sikertelenséget hamarabb kiheveri, és hamar erőt gyűjt a sikerekhez.

Kevés főiskoláról kikerült rendező dicsekedhet azzal, hogy a diploma átvétele után rögtön egy nagyobb lélegzetű színdarab vagy film rendezését bízták rá. Az első időkben tapasztaltabb rendezők mellett gyakornokoskodnak, majd a későbbiekben jutnak egyre komolyabb feladatokokhoz.

A rendezőre az a nehéz feladat vár egy darab színrevitelekor, hogy használható instrukciókat adhasson színészeinek. Ebből az aspektusból nézve a színészek könnyebb a helyzete a rendezőnél. Neki egy szerep bőrét kell magára ölteni.

A teljesítmény és a bizalom kapcsolata a témája a 6. állításnak.

A színész helyzete sokkal egyértelműbb a színpadon, mint a sportoló a pályán. A színész - képletesen szólva - a próbaidőszak folyamán egy filmet próbál, mely film a premierre így vagy úgy, de elkészül. A továbbiakban a színésznek az a dolga, hogy este, amikor az öltözőbe ér, ezt a filmet lelke egy bugyrából elővegye, és behelyezze az agyába és a testébe, s ezzel megszületik a szerep. A sportoló ezzel szemben minden mérkőzésen és versenyen új és új feladatok elé állíttatik, hiszen mindig más elllenféllel méri össze tudását, minden pillanatban újabb szituációkhoz kell alkalmazkodnia. Ez indokolja a mélyebb kötődést az edzőhöz, hiszen az edző jelenléte folyamatos a versenyen, míg a rendező a premier után már nem tud lényegesen változtatni az előadáson.

Ha a sportoló nem bízik edzőjében, és nem érzi az edző és a társak bizalmát akkor elbizonytalanodhat, cselekvései előre kiszámítottak, felismerhetőek lehetnek. Az edzői utasításokba vetett hit magában hordozza az improvizációs képesség magas fokát is, és a játékhelyzeteket a versenyző sokkal magabiztosabban, eredményesebben oldhatja meg. "A komédiás biztonsága a rendező... művészi igazából fakad" - írja Popper (11). A sportoló biztonsága pedig az edzőbe ve-

tett hitből. Vajon hogyan viselik el a kudarcot a színészek és a sportolók? (11. állítás)

"A program sikere egy együttes erőfeszítés eredménye, a sportolóé, az edzésirányítás, az edző, az orvos és a pszichológus részéről" - írja Counsilman. (2) De mi történik, ha a siker elmarad? A sportolók - a tesztből kiderül - inkább magukra veszik a sikertelenséget, mint a színészek. "A színész egyetlen támpontja a környezet visszajelzése, ítélete." - írja Popper. (11)

A színész mércéje teljesen szubjektív. Az ő sikerét tapsban mérik, míg a versenyeknek olyan eredménye van, amely objektíven mérhető.

A sportolónak lehetősége van a következő héten javítani, de a színész egy darabban nem tud jelentősen javulni.

A sorozatos sikertelenség okait a sportban általában az edzőkben keresik. Az edzőt jobban meg kell, hogy viselje a kudarc, mint a játékosokat. Ám másnap neki kell odaállni a sportolók elé, hogy a hibákat feltárva, a későbbiekben kijavítva hitet adjon a továbblépéshez.

III. Kategória

Az állításokra adott válaszok megoszlottak a két teszten.

4. állítás:

Mindig szükségem van a rendezői kontrollra.
Mindig szükségem van az edzői kontrollra.
Sportolók: 62 %-a igen, 38 %-a nem,
Színészek: 71 %-a igen, 29 %-a nem.

7. állítás:

Ha szeretem a rendezőt, minden instrukciót elfogadok tőle.
Ha szeretem az edzőmet, minden feladatot maradéktalanul végrehajtok.
Sportolók: 64 %-a igen, 36 %-a nem,
Színészek: 55 %-a igen, 45 %-a nem.

9. állítás:

Egy színpadi helyzet megoldásában a legjobb ha mindenki beleszólhat és nem pont a rendezőé az utolsó szó.
Ha figurát tanulunk, a legjobb, ha mindenki beleszólhat és nem pont az edzőé az utolsó szó.
Sportolók: 66 %-a igen, 34 %-a nem,
Színészek: 71 %-a igen, 29 %-a nem.

10. állítás:

A rendezőnek fontosabb a megújulás mint a színésznek.
Az edzőnek fontosabb a megújulás, mint a sportolónak.
Sportolók: 42 %-a igen, 58 %-a nem,
Színészek: 58 %-a igen, 42 %-a nem.

14. állítás:

Ha a rendező fanatikus, ez átragad a színészekre.
Ha az edző fanatikus, az átragad a sportolókra.
Sportolók: 78 %-a igen, 22 %-a nem,
Színészek: 68 %-a igen, 32 %-a nem.

17. állítás:

A rendezőnek sok mindenhez joga van cserébe azért, hogy a taps a színészeinek szól.
Az edzőnek sok mindenhez joga van cserébe azért, hogy a siker a sportolóé.
Sportolók: 38 %-a igen, 62 %-a nem,
Színészek: 79 %-a igen, 21 %-a nem.

18. állítás:

Néha kell, hogy a rendezőt utáljam.
Néha kell, hogy az edzőt utáljam.
Sportolók: 56 %-a igen, 44 %-a nem,
Színészek: 50 %-a igen, 50 %-a nem.

20. állítás:

A rendező feladata, hogy olyan körülmények között dolgozzunk, hogy mindenki a legjobb tudását adhassa.
Az edző feladata, hogy olyan körülmények között dolgozzunk, hogy az a legoptimálisabb legyen.
Sportolók: 70 %-a igen, 30 %-a nem,
Színészek: 22 %-a igen, 78 %-a nem.

21. állítás:

Én csak akkor dolgozom teljes intenzitással egy próbán, ha hiszek abban amit csinálunk és erről a rendező győz meg.
Én csak akkor "halok meg" edzésen, ha hiszek abban amit csinálunk és erről az edző győz meg.
Sportolók: 54 %-a igen, 46 %-a nem ,
Színészek: 22 %-a igen, 78 %-a nem.

22. állítás:

Inkább tisztelni kell a rendezőt, mint szeretni.
Inkább tisztelni kell az edzőt, mint szeretni.
Sportolók: 64 %-a igen, 36 %-a nem,
Színészek: 79 %-a igen, 21 %-a nem.

23. állítás:

Bukás után a rendező ad hitet a továbblépéshez.
Vereség után az edző ad hitet a továbblépéshez.
Sportolók: 74 %-a igen, 26 %-a nem,
Színészek: 31 %-a igen, 69 %-a nem.

A harmadik kategória tehát azoké az állításoké, amelyekre mind a színészek, mind a sportolók között megoszlottak a vélemények. Érdekesnek bizonyult a 7. állításra kapott válaszok értékelése, ahol a színészek és a sportolók majd- fele-fele arányban válaszoltak igennel, illetve nemmel. A sportban és a színjátszásban hasonló vonás, hogy az edző vagy a rendező megújulása a sportoló és a színész megújulása is. Ez felelősség, és a vezetők vállán nyugszik az is, hogy a megújulás, illetve egy új felfogás magával ragadhatja az irányított személyeket, akik mivel a vezetőkben látják a jövőjüket, követik az edzőt, illetve a rendezőt az új úton. A felelősséget a vezetőnek kell vállalni. A rendezők és az edzők jogai a közös munka kapcsán. Ez foglalkoztatott bennünket a 17. állításban.

"A rendezőnek, akire a felelősség hárul, jogokat kell kapnia" - írja Tovsztogonov. (13) Ám ezzel a színészek és a sportolók csupán átlagban fele ért egyet.

"... (a rendező) legtermészetesebb tulajdonsaga az igazságérzet " olvashatjuk Latinovitstól. (6) Ha minden vezető valóban rendelkezne ezzel a tulajdonsággal, talán nem lenne annyi sértett ember a sport és a színház világában. Az irányítókat egy cél vezérli: a minél nagyobb teljesítmény a sportolóktól és a színészektől. Vissza kell kanyarodnunk a rendező és edző pedagógiai képességéhez, hiszen "... (a nevelő) feladata az, hogy az embereket olyan helyzetbe juttassa, amely a tőluk megkívánt képességek és erények megszerzésére kényszeríti őket" - írja Helvetius. (4) Ezért a célért kiabálhat egy edző, ezért szitkozódhat egy rendező a próbán, ha valami nem úgy megy, ahogy szeretné. Mint fentebb írtuk, a felelősség fokozottan az ő terhük, ezért több a joguk is. Ám ezzel a hatalommal nem szabad visszaélni, mert a sportoló és a színész csak addig viseli el, amíg eredmény mutatkozik. Kell, hogy utáljam az edzőt, illetve rendezőt? Teszi fel kérdést a 18. állítás.

A színházban és a sportéletben fokozódnak a követelmények. Néha emberfeletti teljesítményt követel az edző a sportolótól. Annyit kell edzeni amennyit bírunk, és még egy kicsit - szól a mondás, ami az élsportolóknál tejesen igaz, ha eredményt akar. "... (az úszók) napi két edzés alatt alkalmanként 5 órát töltenek a vízben, az év 11 hónapján keresztül. A legtöbb úszó még heti öt órát erősítéssel tölt. Hogy egy úszó kihozza magából a legtöbbet, ilyen terheléses életmódra van kárhoztatva" - írja Counsilman. (2) Van-e olyan stádiuma a szenvedésnek, amikor az edzőt okolom a kínlódásért?

"A sportoló és az edző között egy edzésen ellentétnek kell lennie, hiszen nem sok sportoló szereti, ha úgy meghajtják, hogy legszívesebben leállna, de az edző tovább hajtja, dehát az edzőnek ez a dolga. Ilyenkor a sportoló magában "melegebb éghajlatra küldi" az edzőt, mert őt látja szenvedéseinek okozójaként. - fejti ki Kovács Péter. (14) Ennek az utálatnak azonban már a zuhany alatt el kell múlnia.

Counsilman szerint azonban (2) "Személyesen soha nem hittem abban, hogy az edzőknek ahhoz, hogy hatásos legyen, ellenséges szerepet kellene játszania."

A sportolók illetve edzők megosztottságát már e két idézet is jól megmutatja. Ám mint említettem, nagy a különbség sportolói válaszok között is.

A színészeknek pontosan a fele "utálja" a rendezőt a próbaidőszak valamely fázisában, de ez inkább fakadhat abból az okból, hogy a rendező nem enged elképzeléseiből, nem pedig azért, mert a színész úgy érzi, hogy a rendező "nem rendezi őt".

Tovsztogonov (13) szerint "Van konfliktus rossz rendező, és jó színész, illetve jó rendező és rossz, fejlődésükben megtorpant színészek között". Az utálat, ha kifejlődik, de itt a munka hátráltatója lesz. Fordítva a sportolóknál, ahol a versenyző megteszi, elvégzi a feladatot becsületesen, bármilyen nehéz is, ezért "cserébe" gyűlöli az edzőt, mint a kínja kitalálóját, okozóját.

A külső és belső környezet kialakításának kérdése egyaránt érdekelt bennünket a 20. állításnál. "Én úgy büntetek, hogy nem simogatok" - nyilatkozta Ruszt József. (17) A külső optimális környezet megteremtésénél ez egyik legfontosabb feladata edző és rendező számára, a megfelelő fegyelem létrehozása. "A fegyelem logikájából következik, hogy a fegyelem az egyes ember, az egész személyiség számára védettebb és szabadabb helyzetet teremt" - írta Makarenko. (7) A fegyelem megteremtése mellett a másik fontos feladata a csapategység létrehozása. Nem lehet úgy dolgozni, hogy a rendet esetleg vetélkedő klikkek, kisebb csoportosulások bontsák meg. "A csapattagok számára az egység érzése olyan

feltétel, amely nélkül a csoport, mint egész sohasem éri el teljes potenciálját. Azokban a csapatokban, amelyekben kettő vagy több klikk alakul ki, tönkreteszik az erőfeszítés alapját és mindenki számára elviselhetetlenné teszik az életet. Ha az edző észrevesz ilyen széthúzást, azonnal vessen véget neki" - írja Counsilman. (2) "Az edző célja az kell, hogy legyen, hogy a csapatban való részvétel mindenki számára nagy pozíció legyen."

"Az edző feladata az is, hogy olyan külső körülményeket teremtsen a sportolónak, amely pozitívan motiválja. Ez a környezet olyan dolgokat is magába foglal, mint a kedvező publicitás a sportoló számára, a versenyeken megfelelő nézőszám, szép melegítők, pólók, úszóruhák stb.

6. Összefoglalás

Úgy érezzük, vizsgálatainkból kiderül, hogy a színházi élet és a sportvilág résztvevőinek tevékenysége sokban hasonlít egymásra. A színészek munkájában ráismerünk olyan vonásokra, amelyek a sportolóknál is megtalálhatók, a versenyzők bizonyos helyzetekben hasonlóan cselekszenek, mint a színészek.

Egyértelműen kiderül, hogy mindkét tevékenység vezetőinek feladata rendkívül összetett, sokrétű, és sok a hasonló momentum mindkét foglalkozásban.

Az emberekkel való tevékenység mindig nagy figyelmet és felelősséget jelentett, ám ez fokozottan igaz, ha a rendezők és az edzők munkájánál arra gondolunk, hogy mennyire érzékeny, sokszor az emberi teljesítőképesség határán mozgó személlyel végzik tevékenységüket.

A rendezők és az edzők munkája napjainkban fokozottan hangsúlyossá válik, hiszen mint a teljesítmény meghatározói, növekvő felelősség és növekvő anyagi és erkölcsi hatalom összpontosul a kezükben. Ezzel a hatalommal jól kell bánni, úgy, hogy az irányításukalatt dolgozó személyek a legoptimálisabb körülmények között bonthassák ki tudásuk javát.

Az összehasonlításokból, amelyeket a két teszten végeztünk, kiderülnek meglepő dolgok, de legfőképpen az, hogy a vezető szava, hite és lelkesedése az egyik legalapvetőbb feltétel e két pályán.

Remélem, munkámmal hozzájárultam az edzők tapasztalatának apró bővítéséhez.

IRODALOM

1. Brook, P.: Az üres tér. Gondolat. 1976. Bp.

2. Counsilman, J.: The Role of the Coach in Training for Swimming. (Clinics in Sports Medicine. 1986.)

3. Diderot, D.: Rameau unokaöccse. Európa K. Bp. 1958.

4. Helvetius C. A.: Az emberről. Táncsics K. Bp. 1962.

5. Herbart J. F.: Pedagógiai előadások vázlata. K. n. Bp. 1932.

6. Latinovits Z.: Összegyűjtött írások. Magvető. Bp. 1985.

7. Makarenko A. Sz.: Fegyelem. (= Művei. Akadémiai K. Bp. 1955.)

8. Malonyai P.: Az edző sorsa a magány (Mai Magazin, 1986. 9.)

9. Owen, R.: Nevelés és társadalom. Tankönyvk. Bp. 1957.

10. Pestalozzi J. H.: A szemléletről. (= Pestalozzi válogatott művei Tankönyvk. Bp. 1959.)

11. Popper P.: Színes pokol, Magvető. Bp. 1979.

12. Philostratos: A tréneri tudományról. Országos Testnevelési Tanács Bp. 1928.

13. Tovsztogonov G.: Gondolataink köre. Magvető. Bp. 1975.

14. Kovács P.: Levelezés. A szerző birtokában. Bp. 1987.

15. Krasznai E.: Interjú. 1987. A szerző birtokában levő magnetofonfelvétel.

16. Mocsai L.: Interjú. 1987. A szerző birtokában levő magnetofonfelvétel.

17. Ruszt J.: Interjú. 1987. A szerző birtokában levő magnetofonfelvétel.

TÓTH Orsolya

KOSÁRLABDÁZÓK, TENISZEZŐK, SÚLYEMELŐK SZEMÉLYISÉGJELLEMZŐINEK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA

1. Bevezetés

Három sportágban az élsportolók személyiségjegyeit hasonlítottam össze. Mivel gyakran látogatom ezen sportágak eseményeit, mérkőzéseit, bőven volt alkalmam megfigyelni a versenyzőket, játékosokat. Teljesen más a hangulat egy súlyemelőversenyen, egy kosárlabda vagy egy teniszmérkőzésen. A versenyzők, játékosok is másképpen viselkednek. A súlyemelő "magányossága", a kosárlabdázó csapattársaihoz való viszonya vagy a teniszező küzdelme mind sajátos jellemzője az adott sportágnak.

Nézzük meg, mely tulajdonságok meghatározóak az eredményes sportteljesítményben!

- törzsléti tulajdonságok (erő, állóképesség, gyorsaság, hajlékonyság,),
- taktikai képességek (ismeretek, összetett technikai-taktikai készségek)
- személyiségtulajdonságok (sajátos-sportághoz, versenyzéshez igazodó pszichikai tulajdonságok)

Ezen összetevők közül egyik sem élvezhet elsőbbséget a másikkal szemben, mert bármelyiknek az alacsonyabb szintje károsan befolyásolhatja a sportteljesítményt.

Véleményem szerint napjainkban a teljesítményfokozásban eléggé elhanyagolt a személyiségtényezők vizsgálata. Az edzők a fizikai, technikai és taktikai képzés terén próbálnak előbbre lépni. Ehhez segítséget nyújtanak az egyre modernebb berendezések is (képmagnó, számítógépek, orvosi laboratóriumok stb.) Viszont arra a kérdésre, hogy két, közel hasonló képességű és tudású versenyző vagy csapat között mi az a "hajszál", ami egyikőjük javára dönti el a versenyt, a mérkőzést, arra kevesebb figyelmet szentelnek. Azt mindenképpen meg kell jegyezni, hogy ezek a pszichikai jellemzők különösen magas színvonalú sportteljesítményekben döntőek, például egy Wilander-Lendl teniszmérkőzésen vagy egy súlyemelő világbajnokságon. Mai, hazai viszonylatban bőven akad még dolguk az edzőknek a fizikai, technikai, taktikai képzés terén is. Mindezek mellett, ezeknek a különböző személyiségtényezőknek a szerepére, jelentőségére voltam kíváncsi. Az érdekelt, hogy milyen személyiségtényezőknek van szerepe az eredményességben, találhatók-e köztük olyanok, amelyek csak az egyik vagy csak a másik sportágra jellemzők? Az esetleges különbségekre megpróbálok magyarázatot adni és gyakorlati szempontból hasznosítani az eredményeket.

2. A vizsgálat célkitűzése és hipotézise

A vizsgálat során a következő kérdésre próbáltam választ adni:

A három különböző sportágat egymással összehasonlítva adódnak-e különbségek a nyíltság-zárkózottság, érzelmi stabilitás, dominancia, lelkiismeretesség, gyakorlatiasság, aggodalmaskodás, csoportfüggés, illetve önállóság, belső hajtóerő, akarati kontroll és a szorongási szintek területén?

Hipotézisem a következő volt:

Feltételeztem, hogy az egyes sportágakon belül a sportági jellegzetesség-

ből adódóan eltérő, sajátos összefüggések mutathatók ki az egyes személyiségjegyek között.

- Feltételeztem továbbá azt is, hogy a sportági jellegzetességeken túl találok olyan összefüggéseket is, melyek mindhárom sportág sportolóira, versenyzőire jellemzőek.

3. A vizsgálat körülményeinek bemutatása

Vizsgálódásom alanyául a hazai élmezőnybe tartozó férfi sportolókat választottam. Összesen 40 főt vizsgáltam, akik közül 10 teniszező, az MTK-VM bajnokcsapatának tagjai, 10 súlyemelő, akik a szombathelyi Haladás VSE színeiben versenyeznek, tízen a körmendi Dózsa MTE bajnokcsapatának tagjai, tizen pedig az NB II-ben játszanak. A súlyemelők átlagéletkora 27,5 év, a teniszezőké 26,5, a kosarasoké 26,8 év.

A vizsgálatokat 1987 novemberében, decemberében és 1988 januárjában folytattam. Edzések után töltötték ki a versenyzők a Cattell 16 PF tesztet és a Spielberger-szorongástesztet. Érdekességként megemlítem, hogy voltak olyan versenyzők, akik csak hosszas rábeszélés után voltak hajlandóak kitölteni a teszteket. Két versenyző nem írta rá a nevét az értékelő lapra mondván, hogy félnek attól, hogy "beléjük fogok látni". A többség azonban szívesen együttműködött.

4. Az alkalmazott módszerek

A sportolók személyiségének vizsgálatára a Cattell 16 PF tesztet és Spielberger-féle szorongástesztet használtam. A Cattell-teszt 16 dimenzió mentén méri fel a személyiségtényezőket, amelyek a következők:

A faktor: nyíltság, illetve zárkózottság,
B " : intelligencia,
C " : érzelmi stabilitás,
D " : dominancia,
F " : óvatosság, illetve élénkség,
G " : lelkiismeretesség,
H " : merészség,
I " : gyanakvás,
L " : magabiztosság,
M " : gyakorlatiasság,
N " : őszinteség,
O " : aggodalmaskodás,
Q_1 " : konzervativizmus, illetve radikalizmus,
Q_2 " : önállóság,
Q_3 " : akarati kontroll,
Q_4 " : belső hajtóerő.

A Spielberger-féle (A-T) szorongásteszt 20 kérdés alapján méri fel a vizsgált személyek szorongás-szintjét.

Az adatokat számítógéppel dolgoztam fel. Az alapstatisztikában átlagot, szórásértéket, variációs együtthatót és az átlag hibáját számítottam ki. Ezenkívül F-próbát, kétmintás T-próbát alkalmaztam a különböző sportágak egymással történő összehasonlításában.

Az egyes sportágakra vonatkozóan pedig korrelációs számításokat használtam a különböző faktorok egymáshoz való viszonyára és az egyes faktorok és a szorongásértékek közötti viszonyra vonatkozóan.

Összehasonlításra kerültek egymással a
- teniszezők-súlyemelők (T-S),
- teniszezők-kosarasok (T-K),
- kosarasok-súlyemelők (K-S).

5. A vizsgálat eredményei

Az eredményeket háromféle szempont szerint mutatom be:
- Az átlagprofilok értelmezése a nyerspontok alapján a szignifikáns ($p < 0,05$) különbségek figyelembevételével történt.
- A korrelációs mátrixok értelmezése.
- Sten-pontok szerinti értelmezés.

5.1 Az átlagprofilok elemzése

A "nyerspont"-értékeket alapul véve csak a szignifikáns eredményeket vettem figyelembe. Az összehasonlítás teniszezők-súlyemelők, teniszezők-kosarasok és súlyemelők-kosarasok csoportjai között végeztem.

5.1.1 Teniszező-súlyemelő csoportok összehasonlítása (1. ábra)

Szignifikáns ($p < 0,05$) különbséget a Q_2 faktorban találtam. Ez a faktor az önállóságra utal. Ezek szerint a teniszezők önállóbbak, alkatilag függetlenebbek, saját fejük után döntenek és cselekednek. A súlyemelők jobban szeretik és igénylik a csoport általi megerősítést, elismerést.

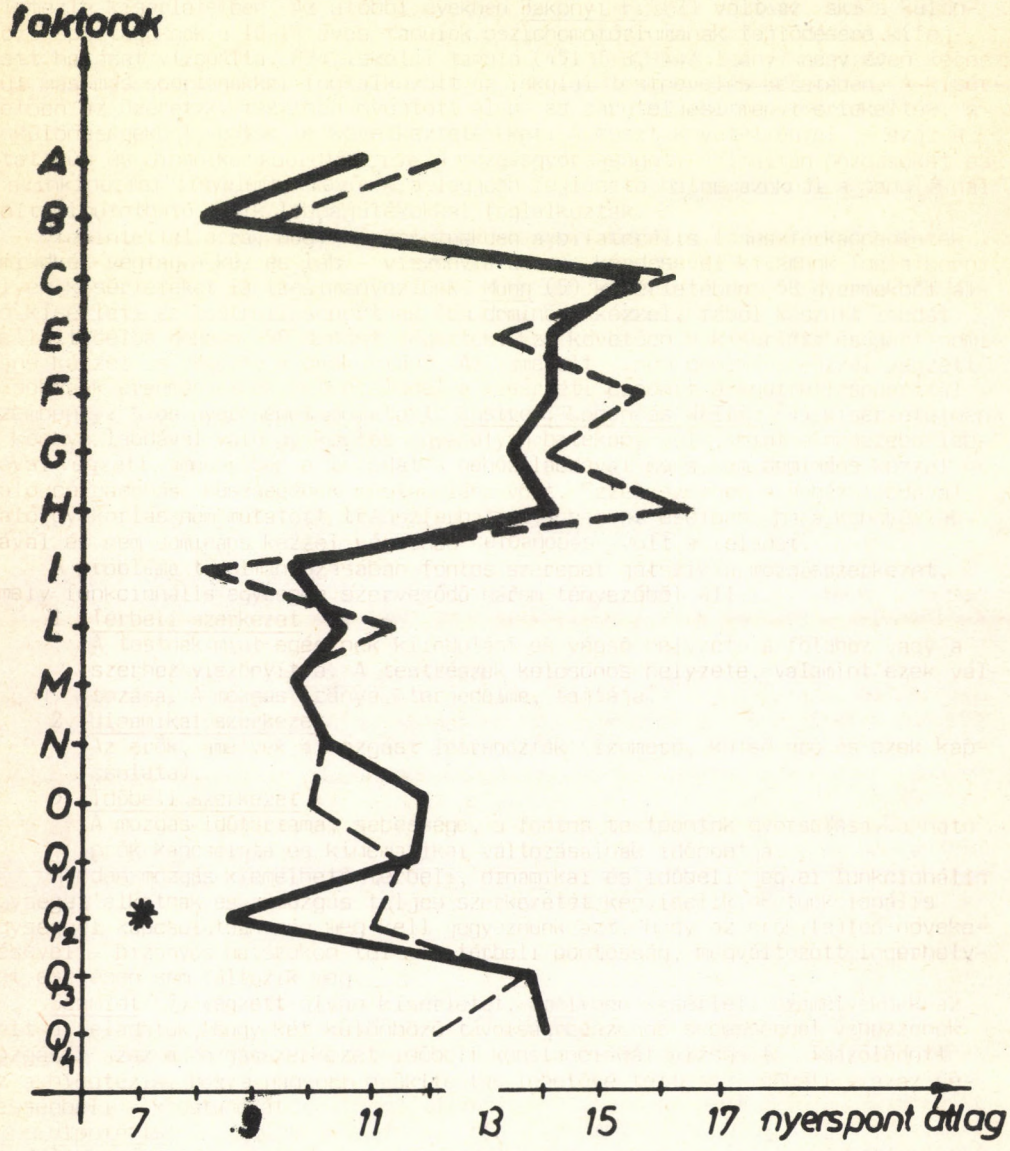
5.1.2 Teniszező-kosaras csoportok összehasonlítása (2. ábra)

Szignifikáns ($p < 0,05$) különbséget az N és a Q_3 faktorban találtam. Ezek szerint a teniszezők ravaszabbak, dörzsöltebbek, élesebbek, anyagiasabbak mint a kosarasok. A helyzeteket intellektuálisan közelítik meg érzelgősség nélkül. A kosarasok viszont őszintébbek, egyenesebbek, természetesebbek. Néha nyersek és kényelmetlenné tudnak válni, de könnyen kedvükre lehet tenni.

A Q_3 faktor az akarati kontrollt vizsgálja. A kapott eredmény alapján elmondhatjuk, hogy a teniszezők kontrolláltabbak a kosarasoknál. Erősen uralkodnak érzelmeiken és viselkedésükön, gondosan és tudatosan mozognak, hogy respektálják őket. Időnként hajlíthatatlanok, önfejűek. A kosarasoknak ezzel szemben kisebb mértékű az akarati kontrolljuk, jobban engednek saját késztetéseiknek, kevésbé izgatja őket, hogy önuralmuk legyen.

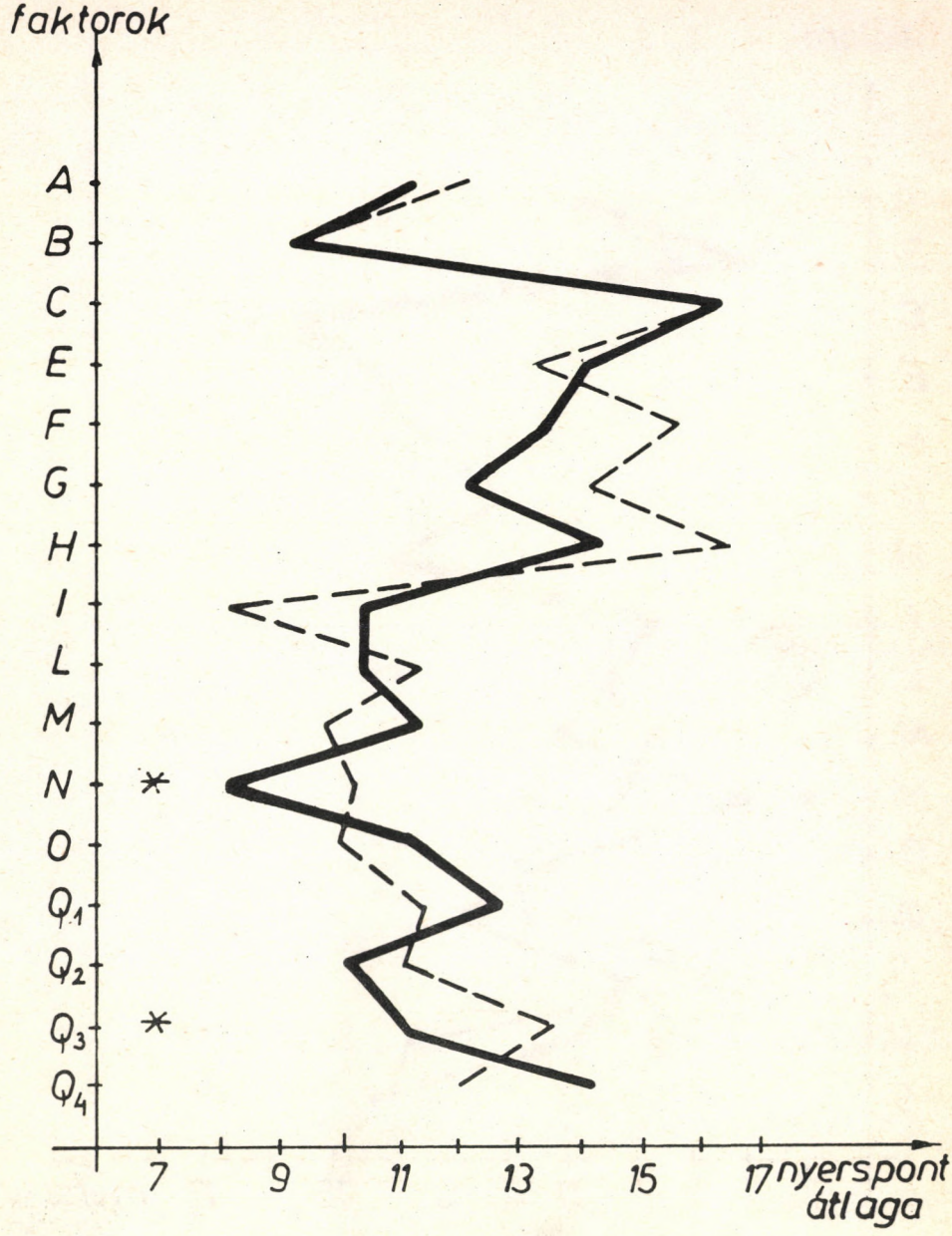
5.1.3 Súlyemelő-kosaras csoportok összehasonlítása (3. ábra)

Szignifikáns ($p < 0,05$) különbséget szintén két faktorban, az N-ben és a Q_3-ban találtam. A súlyemelők ezek szerint ravaszabbak, dörzsöltebbek, anyagiasabbak, míg a kosarasok őszintébbek, egyenesebbek, természetesebbek, mint a súlyemelők. A Q_3 faktor az akarati kontrollt vizsgálja. Itt azt az eredményt találtam, hogy a súlyemelők akarati kontroll-értéke magasabb, erősen uralkodnak érzelmeiken, gondosan és tudatosan mozognak. A kosarasoknál alacsonyabb az akarati kontroll értéke, kicsit fegyelmezetlenebbek, jobban engednek saját késztetéseiknek. Kevésbé vannak tekintettel a társadalmi elvárásokra, követelményekre. Esetleg beilleszkedési nehézségeik is vannak.



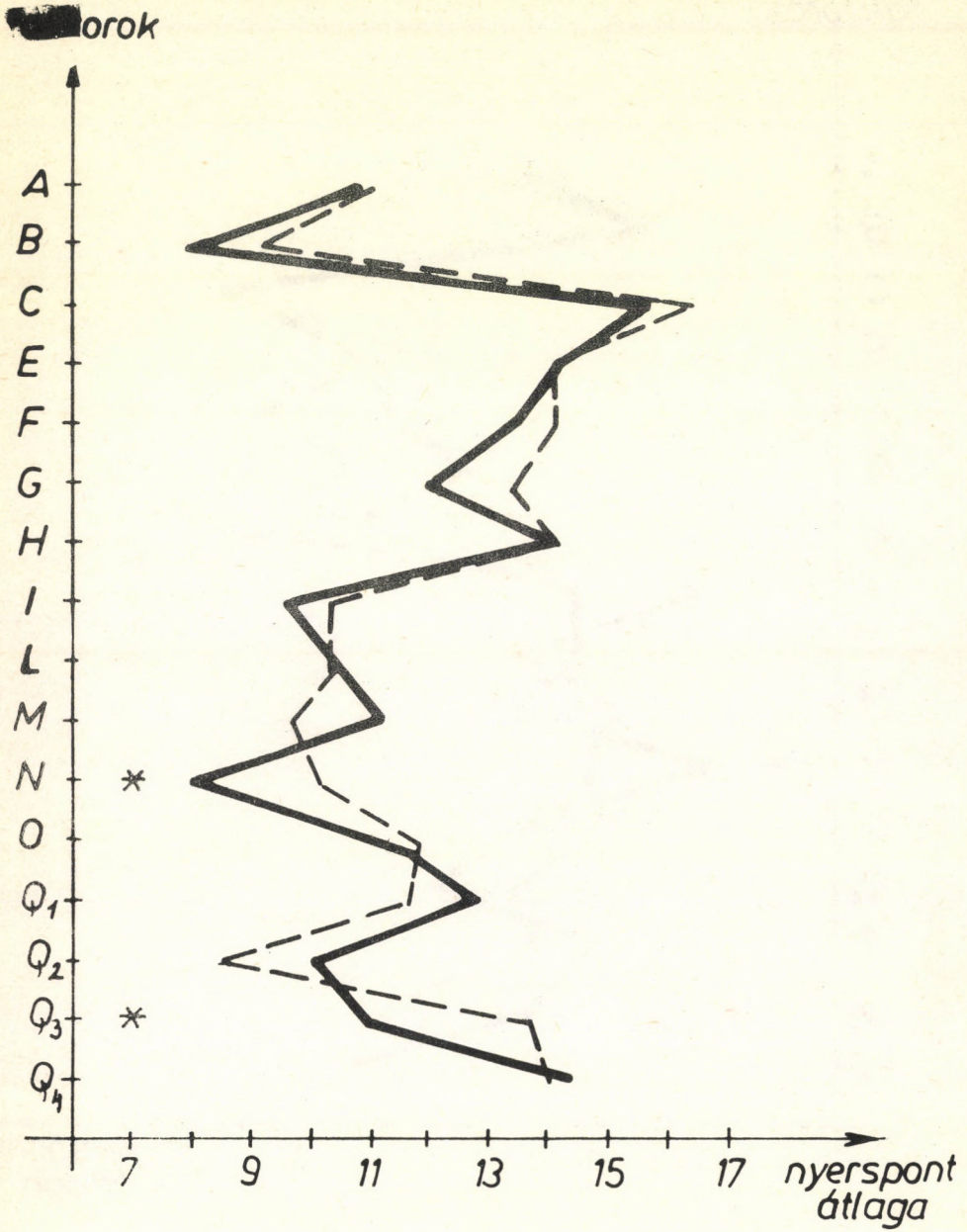
1. ábra

Tenisz-súlyemelő átlagprofil * $p < 0,05$



2. ábra

Tenisz-kosárlabda átlagprofil * $p < 0,05$



3. ábra

Súlyemelő-kosárlabda átlagprofil * $p < 0,05$

5.2 A korrelációs mátrix értelmezése

Kérdésfeltevésemben nemcsak az egyes sportágak közötti eltérésekre, illetve összefüggésekre voltam kíváncsi, hanem egy bizonyos sportágon belül a személyiségfaktorok közötti viszonyok, kapcsolatok is érdekeltek. A korrelációs mátrixban a szignifikáns (x $p < 0,05$), erősen szignifikáns (xx $p < 0,01$) és az igen erősen szignifikáns (xxx $p < 0,001$) értékeket tüntettem fel. (1., 2., 3. táblázat). Nemcsak a Cattell 16 PF teszt faktorainak egymás közötti kapcsolataira voltam kíváncsi, hanem a faktoroknak a szorongással való kapcsolatára is. Így összesen elméletileg 136 összefüggés lehetséges. A teniszezőknél 16 szignifikáns kapcsolat (11,8 %), a súlyemelőknél 18 szignifikáns kapcsolatot (13,2 %), a kosarasoknál 25 db szignifikáns kapcsolatot (18,4 %) találtam.

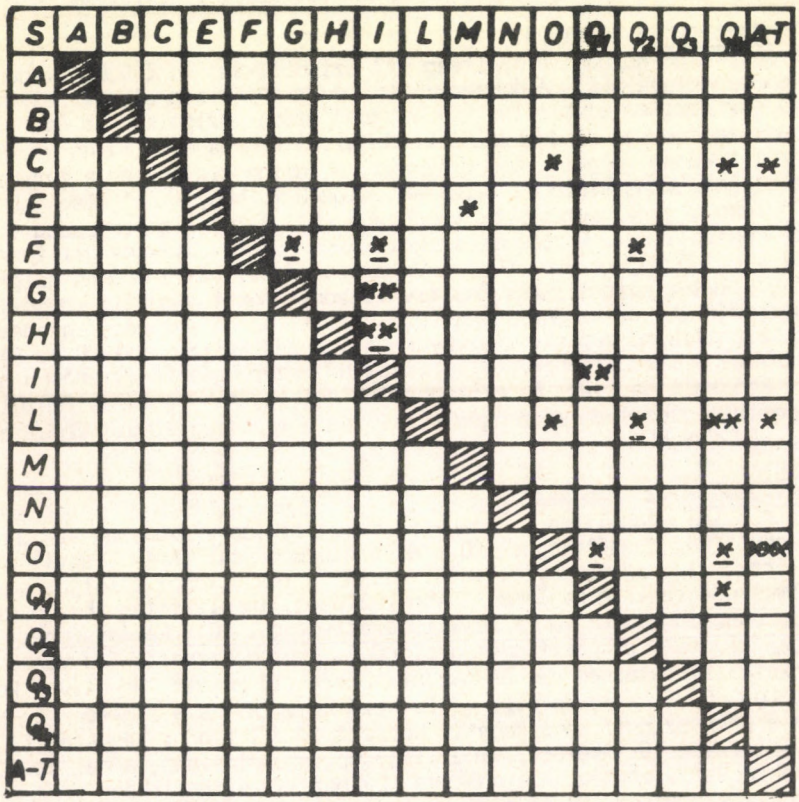
Teniszezők (1. táblázat)

E sportolók körében a nyíltság (A) szignifikáns ($p < 0,05$) kapcsolatban áll a dominanciával (E), élénkséggel (F) és a merészséggel, vállalkozó szellemmel (H). Az érzelmi stabilitás (C) viszont erősen szignifikáns (p 0,01) negatív kapcsolatban van az aggodalmaskodással. A dominancia (E) és az élénkség (F) között erősen szignifikáns viszonyt, a dominancia (E) és a merészség (H) között szignifikáns viszonyt találtam. Kiderült, hogy minél élénkebb könnyebb (F) a játékos, annál merészebb, vagányabb (M). A lelkiismeretesség (G) és az akarati kontroll (Q_3) között is szignifikáns pozitív viszony áll fenn. A lágyság (I) a belső hajtóerővel (Q_4) és a szorongással (A-T) erősen szignifikáns pozitív, illetve szignifikáns pozitív viszonyt mutat. Negatív kapcsolat van az alkalmazkodás (L) és az önállóság (Q_2) között. Az őszinteség, egyenesség (N) erősen szignifikáns negatív viszonyban áll a radikalizmussal (Q_1). Az aggodalmaskodás (O) a feszültséggel (Q_4), illetve a szorongás (A-T) erősen szignifikáns pozitív kapcsolatban van. És elmondhatjuk azt is, hogy a magas feszültséggel (Q_4) sportoló személyek szorongóak (A-T) és a magas az elkülönülési hajlamuk (Q_2) is. ($p < 0,05$)

Súlyemelők (2. táblázat)

Az érzelmi stabilitás (C) negatív szignifikáns viszonyban van az aggodalmaskodással (O), feszültséggel (Q_4) és a szorongással (A-T). Vagyis minél stabilabb érzelmileg a versenyző, annál kisebb a feszültségi szintje, szorongása, aggodalmaskodásra való hajlama. A könnyelműség, impulzivitás (F), negatív szignifikáns összefüggésben van a lelkiismeretességgel (G), keménységgel, magabiztossággal (I) és a csoportfüggőséggel (Q_2). Erősen szignifikáns viszony áll fenn a lelkiismeretesség (G) és magabiztosság (I) között. Negatív a korreláció viszont ($p < 0,01$) a merészség, vállalkozó kedv (H) és a lágyság (I) között. Szintén erősen szignifikáns negatív korreláció áll fenn a lágyság (I) és a konzervativizmus (Q_1) között, minél lágyabb, szenzitivebb, annál kevésbé hajlik a konzervativizmusra. A gyanakvás (L) pozitív szignifikáns viszonyban van az aggodalmaskodással (O) és a szorongási szinttel (A-T). A gyanakvás erősen szignifikáns pozitív korrelációt mutat a sportoló feszültségi szintjével (Q_4), negatív szignifikáns viszonyban áll a csoportfüggéssel (Q_2), tehát minél gyanakvóbb, annál inkább hajlik arra, hogy a maga útját járja. Az aggodalmaskodás (O) pozitív szignifikáns viszonyú a személyiség feszültségi szintjével (Q_4), igen erősen szignifikáns a szorongással (A-T) és negatív ($p < 0,05$) kapcsolatban áll a konzervativizmussal (Q_1), vagyis minél aggodalmaskodóbb a sportoló, annál inkább hajlik a konzervativizmusra. Negatív korrelációs viszony található a konzervativizmus (Q_1) és a személyiség feszültségi szintje (Q_4) között.

TENISZEZŐK

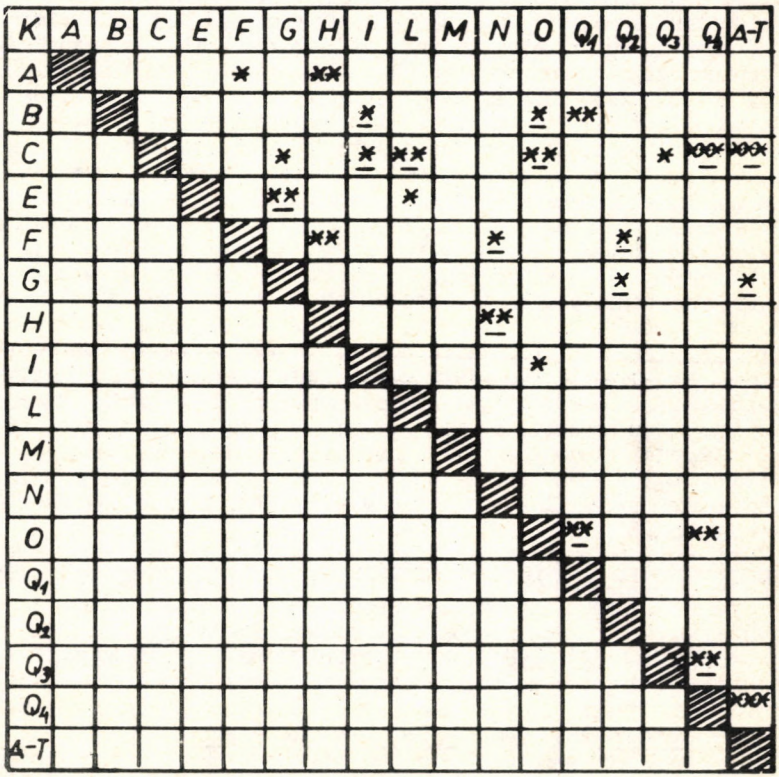


* $p<0,05$
** $p<0,01$
*** $p<0,001$

— negatív előjelű az 't'-érték

SÚLYEMELŐK

2. táblázat



* $p<0,05$

** $p<0,01$

*** $p<0,001$

Kosarasok (3. táblázat)

Pozitív összefüggés tapasztalható a nyíltság (A) és a vidámság, aktivitás (F) ($p < 0,05$), illetve a nyíltság (A) és merészség, vállalkozókedv (H) faktorai ($p < 0,01$) között. Az intelligencia (B) negatív szignifikáns kapcsolatot mutat a lágysággal (I) és az aggodalmaskodással (O), vagyis minél intelligensebb a játékos, annál magabiztosabb, higgadtabb, békésebb. Pozitív, erősen szignifikáns összefüggés van az intelligencia (B) és a radikalizmus, kísérletező kedv (Q_1) között. Az érzelmi stabilitás (C) pozitív szignifikáns eredményt ad a lelkiismeretességgel (G) és az akarati kontrollal (Q_3). Negatív szignifikáns a kapcsolat az érzelmi stabilitás (C) és a lágyság, szenzibilitás (I) között. Tehát minél stabilabb érzelmileg a játékos, annál magabiztosabb, realistább. Erősen szignifikáns negatív kapcsolat áll fenn az érzelmi stabilitás (C) és az aggodalmaskodás (O) illetve az érzelmi stabilitás (C) és gyanakvás (L) között. Igen erősen szignifikáns negatív kapcsolatot találhatunk az érzelmi stabilitás (C), az önfeszültség (Q_4) szintje, illetve az érzelmi stabilitás (C) és a szorongás (A-T) között. Vagyis minél stabilabb érzelmileg a játékos, annál kisebb a belső feszültsége és a szorongás szintje. A dominancia (E) és a lelkiismeretesség (G) erősen szignifikáns negatív kapcsolatban áll egymással, míg a dominancia (E) és a gyanakvás (L) pozitív szignifikáns kapcsolatban. A józanság, mértékletesség (F) erősen szignifikáns pozitív korrelációt mutat a félénkséggel, visszahúzódással (H), negatív szignifikáns kapcsolatban áll a józanság, mértékletesség, (F) a ravaszsággal, dörzsöltséggel (N) és a csoportfüggőséggel (Q_2). Szintén negatív szignifikáns viszonyt találhatunk a lelkiismeretesség (G) és csoportfüggőség (Q_2), illetve a szorongás (A-T) között. Erősen szignifikáns negatív korreláció áll fenn a félénkség (H) és ravaszság, dörzsöltség (N) között. Pozitív szignifikáns viszony található a lágyság, szenzitivitás (I) és az aggodalmaskodás (O) között. Az aggodalmaskodás (O) a radikalizmussal (Q_1) erősen szignifikáns negatív, a személyiség feszültségi szintjével (Q_4) erősen szignifikáns pozitív viszonyban áll. Továbbá az is megfigyelhető, hogy minél kontrolláltabb (Q_3) a személyiség, annál alacsonyabb feszültségi szintje ($p < 0,01$) és igen erősen szignifikáns pozitív a kapcsolat, a személyiség energetizáltsága és szorongása között.

Közös vonások a teniszezők és a súlyemelők között:

Minél alkalmazkodóbb (L) a versenyző, annál kevésbé önálló- (O), független (Q_2), és minél inkább aggodalmaskodóbbak annál magasabb a szorongásértékük.

Közös vonások a teniszezők és a kosarasok között:

A nyíltságuk (A) együtt jár az aktivitással, vidámsággal (F), ez utóbbi (F) pedig együtt jár a vállalkozó kedvvel, merészséggel (H). Minél nagyobb a sportoló feszültségi szintje, (Q_4), annál magasabb a szorongás értéke is.

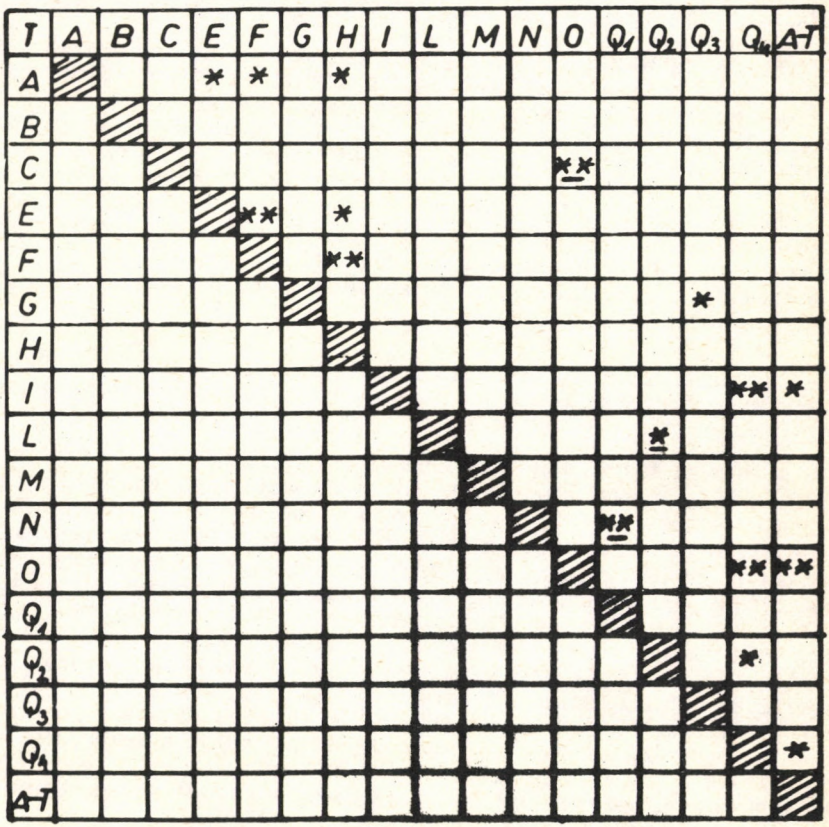
Közös vonások a súlyemelők és kosarasok között:

Minél magasabb szintű az érzelmi stabilitásuk (C), annál kisebb a személyiség feszültségi szintje. (Q_4) Minél inkább józanabbak, mértékletesebbek, óvatosabbak (F), annál inkább maguk szeretnek dönteni, önállóbbak, alkatilag függetlenebbek. (Q_2) Továbbá azt is megállapíthatjuk, hogy minél aggodalmaskodóbbak, (O), annál inkább hajlanak a konzervativizmusra (Q_1).

Közös vonások mindhárom sportágban:

Minél nagyobb az érzelmi stabilitása a sportolónak, annál higgadtabb, magabiztosabb. Az aggodalmaskodó (O) személynek magas a belső feszültsége (Q_4).

KOSARASOK



* $p < 0{,}05$
** $p < 0{,}01$
*** $p < 0{,}001$

5.3 Az egyes csoportok jellemzése, összehasonlítása a gyakorisági megoszlás alapján, a standard pontokat figyelembe véve

A vizsgált személyek átlagéletkorára tekintettel a TF-es standardet használtam az adatok értelmezéséhez. A legnagyobb gyakoriságot jellemzőnek elfogadva a következőket tapasztaltam: (4., 5., 6. ábrák) (Az ábrákon a legnagyobb gyakoriság mellett feltüntettem a jobb tájékozódás érdekében a csoport további jellemző megoszlását.)

Teniszezők (4. ábra)

A teniszezők többsége a standard szerinti átlagnál szerényebb, alkalmazkodóbb (E) bizalomtelibb (L), higgadtabb, magabiztosabb (O) és alacsonyabb a belső feszültsége (Q_4).

Átlagos mértékű jellemzőkkel mutatkoznak a következő személyiségvonásokban: nyíltság (A), érzelmi stabilitás (C), gyakorlatiasság (M), akarati kontroll (Q_3) és elmondható még, hogy sem a szélsőséges radikalizmus, sem a szélsőséges konzervativizmus nem jellemző rájuk. (Q_1) Az átlagosnál magasabb pontértékekkel szerepelnek a következő faktorokban: intelligencia (B), könnyelműség, impulzivitás (F), lelkiismeretesség (G), merészség, vállalkozószellem (H), önállóság (Q_2). Három faktorban (I, N, Q_3) erősen megosztott a csoport. Ez azt jelenti a magabiztosságot illetően, hogy a teniszezők 50 %-a a standard szerinti átlagos mértékben magabiztos, a csoport másik felére viszont kifejezettebben jellemző a realitás, gyakorlatiasság, magabiztosság. Az N faktor az őszinteséget, illetve a ravaszságot vizsgálja.

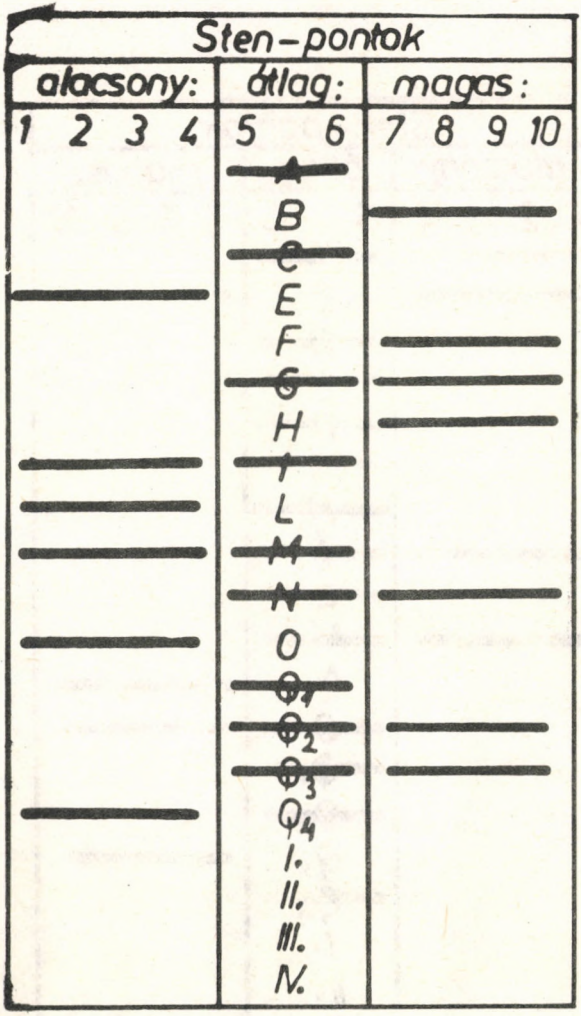
Itt a csoport úgy oszlik meg, hogy 50 %-uk a TF standardhez viszonyított átlagos zónába tartozik, másik fele a csoportnak pedig inkább hajlik a dörzsöltségre, anyagiasságra.

Súlyemelők (5. ábra)

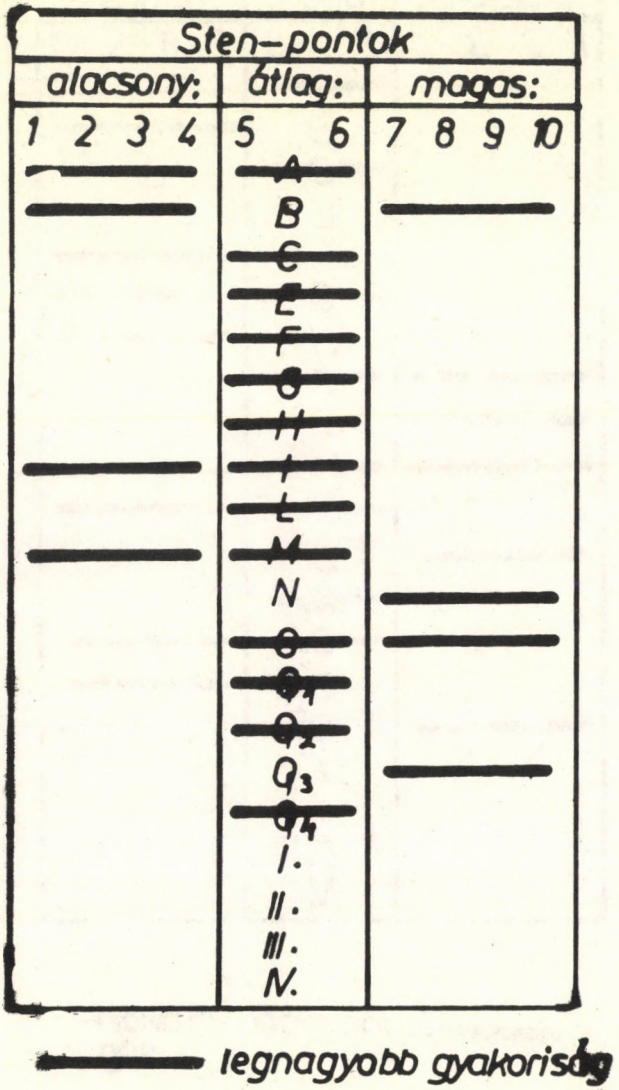
A csoport tagjai a TF standardhez viszonyított átlagos zónába tartoznak nyíltság (A), érzelmi stabilitás (C), dominancia (E), józanság, mértékletesség (F) lelkiismeretesség (G), merészség (H), gyanakvás (L), aggályoskodás (O), radikalizmus-konzervativizmus (Q_1) önállóság (Q_2) és belső hajtóerő (Q_4) szempontjából. Ez azt jelenti, hogy ezen tulajdonságok szempontjából nem szélsőségesek. A súlyemelők többsége gyakorlatias, óvatos, gondos (M). A többség intelligencia (B) faktorban elért pontszáma az átlagosnál alacsonyabb zónába esik, de a csoport további jellemző gyakoriságmegoszlása az intelligencia magas szintje felé mutat. Ez azt jelzi, hogy a v. sz.-ek között viszonylag nagy volt az eltérés intelligencia kérdésében. A ravaszság, dörzsöltség (N) és az akarati kontroll (Q_3) faktoraiban a súlyemelők többsége magasabb pontszámokat ért el az átlagosnál. A csoport érdekes megoszlást mutat a keménység, magabiztosság illetve a lágyság, szenzivitás (N) faktorában. A v. sz.-ek felére inkább jellemző a keménység, realitás, férfiasság, gyakorlatiasság, míg a csoport másik fele az átlagos értékbe tartozik e szempontból.

Kosarasok (6. ábra)

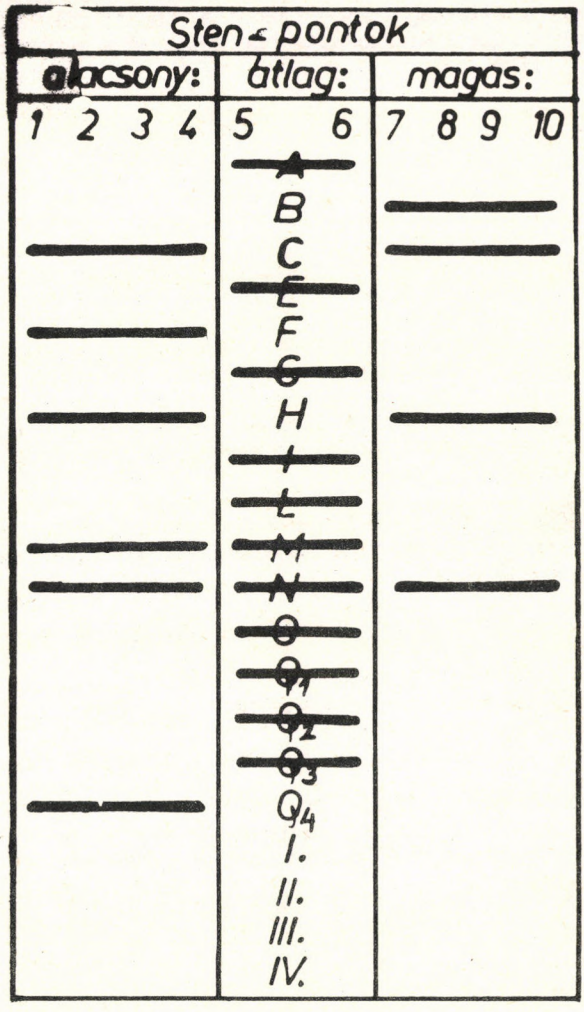
E csoport tagjai átlagos értékeket képviselnek, azaz nem szélsőségesek a következő tulajdonságokban: nyíltság (A), dominancia (E), lelkiismeretesség (G), lágyság (I), gyanakvás (L), aggályoskodás (O), radikalizmus (Q_1), önállóság (Q_2), akarati kontroll (Q_3). A kosarasok az átlagosnál józanabbak, mérsékletesebbek, tartózkodóbbak (F), őszintébbek, egyenesebbek, nyíltabbak (N) és alacsonyabb a belső feszültségük (Q_4) is. E csoport tagjai az átlagosnál intelligensebbek (B) és magasabb az érzelmi stabilitásuk (C). A vizsgált személyek


Sten-pontok
alacsony:
átlag:
magas:
1 2 3 4
5 6
7 8 9 10
A
B
C
E
F
G
H
I
L
M
N
O
Q1
Q2
Q3
Q4
I.
II.
III.
IV.
legnagyobb gyakoriság

4. ábra


Sten–pontok
alacsony:
átlag:
magas:
1 2 3 4
5 6
7 8 9 10
A
B
C
E
F
G
H
I
L
M
N
O
Q1
Q2
Q3
Q4
I.
II.
III.
IV.
legnagyobb gyakoriság

5. ábra



——— legnagyobb gyakoriság

6. ábra

erősen megoszlanak (50-50 %) a H faktorban es a gyakorlatiasság (M) faktorában. Ezek szerint a csoport felére inkább jellemző a félénkség, visszafogottság, szégyenlősség, bátortalanság, míg a másik fele inkább merészebb, vállalkozóbb, vagányabb. Gyakorlatiasság szempontjából a csoport feleátlagos értéket képvisel, míg a másik felére kifejezettebben jellemző a gyakorlatiasság, gondosság, óvatosság, realitás.

IRODALOM

1. Karczag J.: A Cattell-féle 16 faktoros személyiség kérdőív. Országos Ideg- és Elmegyógyászati Intézet. Bp. 1973. (Vade mecum sorozat.)

2. Monitor 26 ET Klinikai-pszichológiai kutatócsoport közleményei. Országos Ideg- és Elmegyógyászati Intézet. Bp. 1973. (Vade mecum sorozat.)

3. Mádi K.: Nevelőotthonban és családban élő általános iskolás tanulók személyiségjellemzőinek összehasonlító vizsgálata. TF. Bp. 1986. Szakdolgozat.

4. Márkus A.: A szorongás összefüggése különböző személyiségjellemzőkkel középiskolás testnevelés tagozatos és nem tagozatos tanulóknál. TF. Bp. 1986.

5. Nádori L.: Az edzés elmélete és módszertana. Bp. Sport. 1981.

6. Nádori L. - Derzsy B. - Fábián Gy. - Ozsváth K. - Rigler E. - Zsidegh M.: Sportképességek mérése. Sport. Bp. 1984.

7. Pálhegyi F.: Személyiséglélektani kalauz. Tankönyvk. Bp. 1982.

8. Sipos K. - Sipos M.: A "State-Trait Anxiety Inventory for Children" (STAIC) standardizálása és validizálása magyar nyelven. MTA Pszichológiai Intézete. Bp, 1979. (Elméleti-módszertani tanulmányok)

9. Rókusfalvy P.: Sportpszichológia. Sport. 1981. Bp.

NÁDORI Orsolya

A FÉRFIAS SPORTÁGVÁLASZTÁS MOTIVÁCIÓI A NŐKNÉL

1. Bevezetés

Napjainkban egyre inkább eltünnek a jellegzetes különbségek férfiak és nők tevékenysége között a mindennapi életben. Ugyanezt a jelenséget láthatjuk a sportban is. Alig találunk olyan sportágat, amelyet csak a férfiak űznének. Dolgozatomban arra szeretnék választ kapni, hogy a nők miért választanak ún. hagyományosan férfias sportágakat, illetve ezek milyen hatással vannak egész személyiségükre.

A kiválasztott sportágak: vizilabdázás, súlyemelés, labdarúgás. Utóbbinak van a legnagyobb hagyománya itthon, ezt játsszák a hölgyek legrégebben szervezett keretek között a három sportág közül. A vizilabdázó lányok is ötödik idényüket fogják kezdeni tavasszal. Jó részük élvonalbeli úszó, búvárúszó volt. Amint mondják, nem bírták tovább a monoton, faltól-falig úszást és ezzel nem állt arányban eredményük, elmentek vizilabdázni. A női súlyemelés csak néhány éves múltra tekint vissza. Legtöbbjük korábban dobóatléta volt. A súlyemelő lányokat külön is motiválta a novemberben lezajlott I. Női Súlyemelő Világbajnokság, amelyet az Egyesült Államokban rendeztek meg.

2. Szakirodalmi áttekintés

Elsősorban Ferencziné Horváth Györgyi bölcsészdoktori dolgozatát használtam fel, amelynek címe: Élsportoló nők nemi identitása. A legfontosabb kérdések, amikre választ keresett a következők voltak:

Kimutatható-e eltérés a sportoló és a nem sportoló nők nemi identitása között?

Eltér-e a vizsgálati személyek identitása a vizsgált sportágakon belül?

Hogyan jelenik meg az önjellemzés az egyes sportágakon belül? (3)

Buda Béla szerint a nemi szerep a nemek számára előírt viselkedési mód.(2) Azoknak a szabályoknak és előírásoknak az összességét jelenti, amelyeket egy adott és társadalmilag minősített emberi helyzetben vagy társadalmi pozícióban levő egyén követ, más emberekkel való kapcsolataiban. Mindkét nem szerepébe beletartoznak a munkamegosztás témái az adott társadalomban; az erkölcsök, szokások parancsai, tilalmai; milyen helyzetben hogyan kell viselkedni a férfinak és a nőnek. A nemi szerep az emberekben csak részlegesen tudatos. A nőkre vagy a férfiakra jellemző magatartásmód teljesen spontán, magától értetődően jelenik meg az emberek viselkedésében, akik ezt természetes, ösztönös késztetésként élik át.

A nemi szerep kialakulása és fejlődése feltételezhetően más utakon halad azoknál a nőknél, akik gyermekkoruktól férfiasnak tartott, a közvélemény által elítélt, tevékenységet folytatnak hosszú időn keresztül. A sport - legyen az nőiesnek, vagy férfiasnak ítélt - önmagában is sok olyan tulajdonságot feltételez, illetve alakít ki az évek során, amely általában férfiasnak mondható (energikusság, kockázatvállalás, agresszivitás...).

A nemek közötti pszichológiai különbségek napjainkban egyre intenzívebben foglalkoztatják a kutatókat. A jelenség okát egyrészt azokban a társadalmi moz-

gásokban kereshetjük, amelyek a női "OUTSIDE THE HOME" foglalkoztatottság elterjedéséhez vezettek, másrészt olyan problémák kiélezésében, amelynek hátterében a "férfi" és a "nő" pszichológiai különbségének kérdései húzódnak meg.

A nők megjelenése a hagyományosan férfiasnak tekintett területeken - például a sport területén - látványosan érzékelhető.

A nemi identitás kutatásának jelenlegi szemlélete szerint nem érvényes az a nézet, hogy a legtöbb nő csak nőies, a legtöbb férfi csak férfias pszichés vonásokkal rendelkezik, a másik nemre jellemzőkkel pedig egyáltalán nem.

A nemi szerepekről alkotott 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. A férfias vagy nőies, vagyis nemileg tipikus énképű személyektől elkülöníthetők olyanok, akik a társadalmi sztereotípiák szerint férfiasnak és nőiesnek írják le magukat. Ezt a jelenséget pszichológiailag androgün személyeknek nevezi a szakirodalom.

Androgünia - a "férfit" és a "nőt" jellemző görög szavak összevonásából származik. Olyan állapotot jelent, amelyben a feminin és maszkulin elemek elismerten és felhasználhatóan vannak jelen az egyénben.

Dolgozatomban nagyon fontos fogalom az "androgűnia". A 70-es évek közepén életre keltek és divatossá váltak - elsőként az USA-ban - az új szemléletű, a pszichológiai androgűniát vizsgáló kutatások, az erre alkalmas kérdőívek segítségével.(4)

A sportpszichológiai szakirodalom is foglalkozik a nemi szerep kérdésével.

A társadalmi sztereotípiák szerint a teljesítmény, a kimagasló teljesítmény, a sport és az eredményes sportolás férfias érdeme, a férfi nemi szerep tevékenységi körébe tartozik. A versenysporthoz szükséges pszichés tulajdonságok, attitüdök (mint az agresszivitás, az ambíció, a rivalizálás, a dominanciaigény, a szívósság, az emocionális állóképesség, a teljesítményorientáltság, a kokázatvállalás) férfias tulajdonságoknak számítanak.

Nőnek lenni és sportolónak lenni hagyományosan ellentétes szerepeket, konfliktusos szerepelvárásokat jelent.

Felshin szerint a sportoló nőben elfogult védekezés: apologetika működik a nőiesség fenntartása érdekében a rettegett "maszkulinálódás" veszélyének elhárítására. A nőiesség kiemelését szolgálja a hangsúlyozottan nőies öltözködés, vagy a sportolás nem túlságosan komolyan vétele. Hajlamosak sikerüket rajtuk kívül eső okokkal magyarázni.

Metheny szerint a női szereppel kapcsolatos társadalmi elvárásokkal leginkább ütköző, legkevésbé elfogadott sporttevékenység jellemzői: testi kontaktus az ellenféllel, nehéz tárggyal szembeni erőkifejtés, a test nyílt térre kitétele hosszú távon keresztül. Ezzel szemben a leginkább elfogadott, s így a női szereppel legkevésbé ellentmondásos sportági jellemzők: esztétikailag vonzónak mutatni a testet, kézi eszközt alkalmazni a mozgás megkönnyítésére, az ellenféllel szembeni elhatároltság fenntartása.(2)

3. Vizsgálati módszerek

Kétfajta kérdőívvel végeztem el a vizsgálatokat. Az egyik alapja az átvett Bem Sex Role Inventory, amely három, egyenként 20-20 itemet tartalmazó "maszkulin", "feminin" és "neutrális" skálából áll. A vizsgálati személy feladata, hogy egy hétfokozatú skálán jelölje meg az adott pszichés tulajdonságot menynyire tartja jellemzőnek önmagára.

Az itemek szelekciója úgy történt, hogy elsőéves amerikai egyetemisták két, egymástól független csoportját kérték meg arra, hogy egy 200 tulajdonságokat, amelyeket kívánatosabbnak ítélnek meg a férfiak, mint a nők, illetve a nők, mint a férfiak számára. Az a 20 tulajdonság amelyet szignifikánsan a férfiak számára jellemeznek "kívánatosabbnak" - alkotja a maszkulinitás skáláját, a nők számára "javasolt" tulajdonságok pedig a feminitás skálát. A neutrális skála itemei azok lettek, amelyek kívánatosságát illetően a két nem között nem mutatkozott különbség.

Férfias tulajdonságok:	Nőies tulajdonságok:
magabiztos	engedékeny
független természetű	vidám
sportos	félénk
önérvényesítő	gyengéd
erős egyéniség	hízelgő
energikus	hűséges
logikus gondolkodású	nőies
vezetői képességei vannak	jó indulatú
kockázatvállaló	átérzi mások gondját
könnyen dönt	megértő
elégedett önmagával	jószívű
befolyásolja környezetét	kibékítő
férfias	halkszavú
határozott véleménye van	kedves, közvetlen
agresszív	érzékeny
kezdeményező	hiszékeny
egocentrikus	naív
versengő	nem beszél csúnyán
ambiciózus	gyermekszerető
kitart meggyőződése mellett	szelíd

A tulajdonságok kiválasztása alapján 5 csoportba kerülhetnek a vizsgálati személyek: férfias, közel férfias, androgün, közel nőies és nőies.

A másik kérdőíven 15 kérdés szerepelt. Feltételezem, hogy nem rögtön ezt a sportágat választotta a sportoló, ezért az első néhány kérdés előző tevékenységére vonatkozott (mikor kezdte, miért azt választotta?). Rátérve mostani sportágára az indítóokokra voltam kíváncsi, illetve arra, hogy a családban milyen minta volt a sporttal kapcsolatban. A legfontosabb kérdések három téma körül csoportosultak:

1. Ellenzik vagy támogatják környezetében sportágválasztását?
2. Mi a közvélemény reagálása, ha megtudják milyen sportágat űz?
3. Milyennek képzeli el manapság a női ideált? (külső, belső tulajdonságok)

Néhány szóval jellemezték sportágukat: hogy látják, milyen elemek dominálnak benne.

Megkérdeztem, hogy mekkora részt foglal el életükben, mennyire fontos nekik az edzés, versenyzés, illetve mennyit, milyen intenzitással edzenek. Fontos kérdés volt még, hogy mennyire tartja durvának, keménynek sportágát.

Vizsgálati személyek

12 vizilabdázó lány, életkoruk 19-25 év között,
12 labdarúgó lány, életkoruk 19-26 év között,
9 súlyemelő lány, életkoruk 20-24 év között,

Összesen 33-an töltötték ki a kérdőíveket, akik közül válogatott versenyző volt 8 vízilabdázó, 2 labdarúgó, és mind a 9 súlyemelő. Valamennyi válogatott versenyző részt vett világversenyen (EB-n, VB-n).

A vízilabdázó lányokkal együtt kitöltött kérdőív felvételekor néhány edzésre is eljutottam. Az uszodában a lányok és fiúk rendszeresen együtt végezték edzéseiket. Gyakran alkottak vegyes csapatot, illetve fiú-lány csapatok mérkőzései is természetesek ebben a sportágban. A női válogatott 1986-ban és 1987-ben is részt vett az országos serdülő fiúbajnokságban.

(Ilyen szoros kapcsolatot a fiú- és lányversenyzők között egyik vizsgált sportágban sem tapasztaltam.) A sajátos helyzet jobb megismerése érdekében vízilabdás fiúknak is feltettem néhány kérdést;

1. Mi a véleménye a női vízilabdáról?
2. Milyennek képzeli el a női ideált?

Arra voltam kíváncsi, hogy a fiúk - egy hagyományosan férfias és kemény sportágban - hogyan vélekednek a nők "megjelenéséről", és vajon milyen szerintük az ideális nő.

4. Eredmények és elemzés (a BSRI alapján)

Az általam vizsgált 3 sportágban a súlyemelők között lesznek inkább férfias (KF és androgün) típusúak, a labdarúgók is inkább ezekbe a tartományokba kerülnek, és a vízilabdás lányok állnak majd közelebb a nőies (KN, androgün) típusokhoz.

Feltételezésem szerint a két sportág hagyományai és tevékenységükhöz tartozó mozgások nemcsak a nemi szereppel függenek össze, de más társadalmi értékekkel és sztereotípiákkal is kapcsolatban állnak.

Típusok	Vízilabda	Labdarúgás	Súlyemelés
Férfias	---	1	---
Közel férfias	---	---	1
Androgün	6	3	3
Közel nőies	1	4	1
Nőies	5	4	4
	12	12	9

Az előzetes várakozásokkal ellentétben a súlyemelők és a labdarúgók között is vannak nőies énképűek, sőt nem egy-egy, hanem 4-4 sportoló. Férfias énképű csak a labdarúgók között volt 1 fő. Sajátos az elosztás az androgün énkép tekintetében, ezt az énképet legtöbben a vízilabdázók között "vállalták", a labdarúgók nagyobb számban tartoztak a közel nőies és nőies tartományba (4; 4).

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

Ferencziné Horváth Györgyi sportági rangsort állított az öt típus alapján, amelyet saját vizsgálataim kiegészítenek két újabb sportággal (labdarúgás, súlyemelés).

	Sportág	Elemszám	$\bar{x}$	Kategória
	vívás	17	0,19	androgün
	röplabda	20	0,61	androgün
	vízilabda	15	0,68	androgün
	tenisz	17	1,02	közel nőies
saját	labdarúgás	12	1,38	közel nőies
	lövészet	21	1,42	közel nőies
saját	vízilabda	12	1,49	közel nőies
	kézilabda	22	1,59	közel nőies
saját	súlyemelés	9	1,73	közel nőies
	torna	17	2,52	nőies
	RSG	19	2,68	nőies

Meglepő a súlyemelés helye a sportágak között, a pontozások alapján közvetlenül a nőies kategóriát követi a rangsorban. A vízilabdázás helyzete is sajátos, mert nem az androgün típusba került, (mint Horváth Györgyinél) hanem a közel nőies típusba. Az eltérő eredmény indokolja az a tény, hogy a kísérleti személyek másik csapat tagjai, sokan közülük gyermekes anyák, felnőtt életet élő nők, dolgoznak, hivatásuk van.

Nem sportolókon végzett vizsgálatok (Ferenczíné Horváth Györgyi anyaga) összehasonlításában saját eredményeim a következők:

	Sportoló (33 fő)	Nem sportoló (120 fő)
Férfias	0,03 %	5 %
Közel férfias	0,03 %	4 %
Androgün	35,00 %	6 %
Közel nőies	19,00 %	20 %
Nőies	39,00 %	66 %

A két mintát nem lehet összehasonlítani szigorú statisztikai normák szerint (a minták eltérő száma miatt), de arányaiban látható az elosztás. A sportolók a legnagyobb százalékban az N tartományba esnek, de majdnem olyan nagy százalékban az androgün típusba is. A nem sportolóknál a KN és N kategóriákban van a vizsgált személyek 86 %-a, míg a sportolók az androgün és a nőies énképekhez

állnak közel (35 %, 39 %). A nőies típus feltételezhetően tudatosult énképformálás, alakítás eredménye lehet, a sportolás férfias tulajdonságainak kompenzálásaként.

A sportági elosztás szerint elvégeztem az elosztás százalékos kiszámítását.

	Vízilabda (%)	Labdarúgás (%)	Súlyemelés (%)
Férfias	---	9	---
Közel férfias	---	---	1
Androgün	50	25	32
Közel nőies	9	33	1
Nőies	41	33	66

A három sportágat összehasonlítva a labdarúgók között van a legkevesebb nőies típus. A vizsgált minta alacsony elemszámára való tekintettel a százalékos arány nem önmagában eredmény, de az összehasonlításhoz ad támpontot. Csak a labdarúgásban van férfias énképű sportoló, ebben az esetben feltételezhetjük, hogy a nemi identitás tekintetében valóban férfias tulajdonságokkal rendelkezik, mert a kérdőív válaszai szerint édesapja kisgyermekkorától meccsre vitte, focizott vele, a labda volt a legkedvesebb játéka. Ez a "háttér" jellemző a többi labdarúgó ra is, szinte valamennyien édesapjuk hatására, mintájára, már jóval versenyszerű sportolásuk előtt "fociztak" otthon. A többi sportágválasztás nem ilyen kora gyermekkori választás alapján történt.

5. Eredmények saját kérdések alapján

Saját kérdéseimre adott válaszok elemzését elvégezve a következő megállapításokat tehetem.

5.1. Ellenzik vagy támogatják sportágválasztását?

A válaszokból egyértelműen kitűnik, hogy a család és a környezet nem fogadja el a lányok érdeklődését és aktív tevékenységét ezekben a sportágakban.

Legjobban a súlyemelést utasítják el, kevésbé a labdarúgást és - ebben a sorrendben - a vízilabdát a legkevésbé. Az a tény, hogy elutasítják választásukat, konfliktust okoz a sportolóknak a napi edzések folyamatában is, például a lányok vízilabdázását sok edző nyiltan ellenzi, nem a lányok féltése, hanem a kevés pálya miatt. Ezeket a konfliktusokat különböző módon oldják meg a vizsgált sportágakban. A súlyemelők elhárítják a konfliktust "nem érdekel", "nem figyelek oda", "mondjanak amit akarnak" - ilyen válaszaik vannak.

A labdarúgóknál az édesapák általánosnak mondható szövetsége következtében nem olyan nagy az elutasítás, így könnyebb megoldani a konfliktust is.

A vízilabdázók olyan módon igyekeznek "bizonyítani", hogy a lehetőségekkel élve, jól szerepelnek nemzetközi versenyeken, sok klubban játékosedző tevékenykedik - társadalmi munkában - és már nemzetközi minősítésű női játékvezető is működik a sportágban. Ez a konfliktusmegoldás látszik a legérettebbnek a három közül, mert nem hárítják el, és tulajdonképpen segítség nélkül igyekeznek elfogadtatni sportolásukat.

5.2. Mi a közvélemény reagálása, ha megtudják, hogy milyen sportágat űz?

A válaszok összefüggnek az előzővel, illetve nagyon sokan nem is tudnak a nők sportolásáról ezekben a sportágakban. Nem szívesen beszélnek választott sportágukról, mert értetlenség, otromba kíváncsiskodás és leértékelés (nőiesség és intelligencia tekintetében) az általános reakció. Érdekes, hogy a súlyemelést inkább a nők értik meg jobban (hozzátartozók, ismerősök) mint a férfiak. A két labdajátékban a sportág színvonalát is megkérdőjelezik - nem elég okosak hozzá a nők - mondják a férfiak. Vízilabdában a testi képességek hiányát vetik fel ellenérvként, olyan módon, hogy azt elérhetetlennek tartják a nők számára. Ez igaz is, hogy egy nő lövőereje sohasem lesz olyan erős, mint egy férfié, de a kézilabdában is ugyanez a helyzet, a sportág mégis elfogadott.

5.3. Milyennek képzelik a megkérdezett sportoló nők a női ideált külső-belső tulajdonságok tekintetében?

Mind a három sportágban hasonló válaszokat adtak; a belső tulajdonságok nőiesek, a külsők férfiasak.

Olyan nőt képzelnek el, aki külsőleg ideális férfitulajdonságokkal rendelkezik (izmos, arányos, erős, ápolt), belül ideális nő (elfogadó, gyengéd, türelmes, kedves). Ez az idealizált "lény", akit elképzelnek - természetesen nem létezik. Elképzelésük alapja saját kisportolt, egészséges testük, ami közel áll a férfias külsőhöz. Ezt vállalni kell, hiszen a sportolás következménye. Ugyanakkor feszültséget, konfliktust okoz nagyon sok helyzetben, szinte mindenhol a sportpályán kívül. Ezt a feszültséget próbálja oldani a nőies belső tulajdonságokkal - amikkel rendelkezni szeretne. Úgy gondolom, elfogadhatjuk saját vágyunknak az ideális nő képét - olyan nőét, amilyennek szeretnének lenni. Ellentétben az átlag (nem sportoló) nőkkel szinte egyetlen férfitulajdonsággal sem ruházzák fel az ideális nőt, még olyanokkal sem, amelyek beleillenek a sztereotípiakba)határozottság, kiegyensúlyozottság).

A fiúk a női ideált érintő kérdésre azt a választ adták, hogy "nem baj, ha egy nő izmos, arányos alkatú és sportol, de nem ragaszkodnak hozzá". Viszont legyen nőies - külsőségekben is, öltözködés, smink, mozgás stb. Belső tulajdonságokban hasonló idealizált vágyuk van a nőkről, mint a nőknek saját magukról.

5.4 A válaszok értelmezése

A részletesen elemzett három kérdésen kívül a válaszokat a következő módon értelmeztem.

A sportágválasztás motivációjában egyrészt jellemző volt, hogy a szülők sportoltak-e, vagy sem, de nem a sportágat, hanem magát a sportolást támogatták a szülők.

Mind a három vizsgált sportágban már a második vagy harmadik választás volt sportpályafutásukban. A labdarúgók kézilabdáztak általában, a vizilabdázók úsztak, a súlyemelők atletizáltak. Új sportágak választásában nem annyira a mély elkötelezettség volt a jellemző, (kivéve 1-2 labdarúgó), inkább egyéb motiváló tényezők játszottak szerepet.

A sportágválasztás kérdésére adott válaszok, illetve a személyes beszélgetések alapján két fő motivum játszott szerepet.

- -Kiöregedett előző sportágából, illetve nem érte el a vágyott eredményeket és egy olyan új sportágat választott, ahol mozoghat, versenyezhet tovább - esetleg sikerei is lehetnek,
- az új sportágak születésével alkalmuk nyílt utazni (barátságos mérkőzések, tapasztalatcsere) részt vehettek nemzetközi versenyeken (EB, VB).

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA

Valamennyien megfogalmazták ezeket az indítékokat, nyíltan vagy rejtett módon. Ezek a külső motivációk uralkodtak a választásnál és a további sportolás folyamatában is benne vannak. Példa erre a súlyemelés; tulajdonképpen a VB-re alakult a női válogatott csapat, ahol nagyon szépen szerepeltek több súlycsoportban, de azóta már megszüntek a közös gyakorlások. Hogy valóban született-e új sportág, még nem lehet tudni.

6. Összefoglalás

Vizsgálatomban arra szerettem volna választ kapni, hogy miért választanak nők hagyományos férfias sportágat az utóbbi években. Feltételezésem szerint a sportágválasztás - különösen ilyen esetben - a nemi identitással áll kapcsolatban, a választás nem véletlenszerű, hanem énképünknek megfelelő. Várhatóan inkább férfias tulajdonságokkal rendelkeznek, amit sportolásuk folyamatában beépítenek személyiségükbe.

Az eredmények alapján a sportágválasztás nem annyira az identitásban keresendő, ugyanakkor a vélt és várt hagyományos férfias tulajdonságok jelen vannak a sportoló nőkben, de ez a hosszan tartó sportolás (előző sportágban) eredménye inkább, és nem igazi belső motiváció egy keményebb, férfiasabb sportág választására. Nagy jelentőséget kapott a külső motiváció (utazás, elismerés), ugyanakkor kielégülhetett egy ki nem élt belső motiváció - a sikerélményre, eredményességre törekvés.

Véleményem szerint a sportágválasztás motivációit olyan hagyományos - évtizedek óta őzött - sportágakban érdemes és kell vizsgálni, ahol már 8-10 éves korban választják a lányok a férfiasnak ítélt sportágakat (kézilabda, vívás, lövészet). Az énkép és a sportágválasztás, és ezek egyensúlya elengedhetetlen feltétele a kiemelkedő sportteljesítményeknek. Éppen ezért tartom hasznosnak az ilyen vizsgálatokat sportoló nők körében.

IRODALOM

1. Barkóczy I. - Putnoki J.: Tanulás és motiváció. Tankönyvk. Bp. 1967.

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

3. Ferencziné Horváth Gy.: Élsportolók nemi identitása. ELTE. Bp. 1986. Bölcsészdoktori értekezés.

4. Nádori L.: Sportlexikon. I-II. köt. Sport. Bp. 1986.

GÖMÖRI Zsolt

ADATOK AZ ÉBERSÉGI SZINT ÉS SZORONGÁS KAPCSOLATÁRÓL VÍVÓKNÁL

1. Bevezetés

Ez a munka a vívók szorongási és éberségi szintje közötti összefüggéseket vizsgálja. A vívásban nagy jelentősége van az éberségnek (arousal) és a pszichikai igénybevételnek, amelyet a szorongással is jellemezhetünk. A szorongási és éberségi szintek mutatói segítségével azt vizsgáljuk tehát, hogy van-e változás az alacsonyabb osztályú vívók és a magasabb minősítésűek között.

2. Vizsgálati személyek és módszerek

A vizsgálatban a magyar vívás minden minősítési szintje szerepel:
I. osztályból 10 fő,
II. osztályból 10 fő,
III. osztályból 10 fő,
IV. osztályból 10 fő.

Minden versenyzőről figyelembe vettük az edzői értékelést is, amely a nyugalmi állapottól az erős rajtlázig 1-5. osztályba sorolással kapott értékeket.

Az éberségi és szorongási mutatókat az AAI (Anxiety and Arousability Inventory) nevű kérdőív alkalmazásával nyertem. Ezt a módszert Nabil El Zahar fejlesztette ki és egy szorongási (AN), és egy éberségi (AU) skálát tartalmaz.(1)

A már említett edzői értékelést magam alakítottam ki és az a rajtláz (RL) fokozatait pontozza:

Minimális rajtláz ---------- 1 2 3 4 5 ---------- Maximális rajtláz

optimális

Az egy pontot kapott sportolón a rajtláz jelei nem mutatkoznak, nyugodt, magabiztos magatartású. Az öt pontra értékelt vívó ellenkezőleg viselkedik, ideges, sokat és feleslegesen mozog és nagyon izgul.

A mérési módszerek közül számunkra az AN és az AU megállapítása a fontosabb. Az edzői értékelés szubjektívabb, erősen befolyásolja például az edző-tanítvány viszony.

Hipotézisek:

1. A szorongás szintje a különböző minősítésű kategóriákban a magasabb minősítéshez közeledve növekszik, mert a felelősség és a tét egyre fokozódik.

Indoklás:

Annak a versenyzőnek a szorongási szintje, akinek a jó szereplése nagyon fontos, a verseny előtti szorongása fokozódik, mert ő többet veszíthet, szemben azokkal, akik csupán a mozgás kedvéért "passzióból" indulnak a versenyen. A keretbe tartozó vívókat nagyobb erkölcsi és anyagi veszteség éri az esetleges kudarc esetén.

2. Feltételezésünk szerint az éberségi szint is magasabb értéket ér el a

magasabb osztályokban, mert a jobb teljesítményhez szükséges a magasabb éberség is.

Indoklás:

Az éberebb vívó érzékenyebbé válik a külső jelekre, előbb észreveszi az ellenfele mozdulatait, akcióit sőt a szándékát is (anticipáció). Az előbb észlelt mozzanatok alapján gyorsabban tud felkészülni a válaszreakciókra sőt a megelőzésekre. Erre a képességre egy jó vívónak valóban szüksége van.

Összegezve hipotézisemet, az éberségi és szorongási mutatók magasabb értékeit várom a magasabb osztályokba tartozó vívóktól.

3. Eredmények

	AN pontátlag	AU pontátlag	RL pontátlag
I. osztály (N=10)	28,5	35,0	3,5
II. osztály (N=10)	26,2	31,7	3,5
III. osztály (N=10)	27,8	29,0	3,6
IV. osztály (N=10)	28,6	28,8	3,5

Az I. osztályban a szorongási értékek és az éberségi szintek viszonylag magasak. Ezek közül a szorongás egyforma a IV. osztályba tartozókkal. Ennek a valószínű oka lehet egyrészt a jó vívóknál a versenyzés magas tétje, a csaknem kezdőknél pedig a sok új szituáció, amelyekbe belekerültek. A különbségek azonban statisztikailag nem szignifikánsak.

Az éberségi szint egyértelműen emelkedik a magasabb osztályú vívóknál. Magyarázatára két szempontot lehet megemlíteni: lehetséges, hogy a magasabb eredmény eléréséhez eleve magasabb éberségre van szükség, ebben az esetben tehát az alkalmasságnak egyik jelzője; az is valószínűleg igaz, hogy a magasabb éberség kialakulását a vívás elősegíti. Hogy melyik szempont a jelentősebb, még nem tudjuk eldönteni.

Az RL-értékek átlagai egy szinten mozognak, az edzők ebből a szempontból nem tettek különbséget az eltérő minősítésűek között. Az osztályokon belül azonban az I. osztályúaknál észlelhető a legnagyobb differenciálás, ugyanis 2 és 5 pont között minősítettek, míg a II., III., és IV. osztályúaknál csak 3 és 4-es pontszámok szerepelnek.

Vizsgálatom tárgyát képezi még az éberségi és szorongási szint közötti kapcsolat az azonos minősítésű osztályokon belül, interkorrelációs elemzéssel történt. Az eredményeket a következő táblázat tartalmazza:

I. osztály

	AN	AU	RL
AN	-	0,6971 xxx	0,4923 x
AU	-	-	0,5848 xx

II. osztály

	AN	AU	RL
AN	-	0,6898	0,0599
		xxx	NS
AU		-	-0,2871
			NS

III. osztály

AN	-	0,6439	0,1671
		xx	NS
AU		-	0,0
			NS

IV. osztály

AN	-	-0,1934	0,7556
		NS	xxx
AU		-	0,0669
			NS

xxx = $p < 0,001$ igen erősen szignifikáns,
xx = $p < 0,01$ erősen szignifikáns,
x = $p < 0,05$ szignifikáns,
NS = nincs összefüggés,

4. Következtetések

1. Különböző minősítésű osztályoknál a mérési tapasztalatok alapján eltérő éberségi és szorongási szintek jelentkeznek. Ezek hatással vannak a mért mutatók közötti összefüggésekre is, tehát a korrelációk eltérő fokára.

2. Különösen szembetűnő a szoros korreláció ($p < 0,001$) az AN és az AU között I. osztályú vívóknál. Ennek értéke II. és III. osztályokban csökken, de még mindig szignifikáns, a IV. osztályokban azonban már nincs kapcsolat, illetve gyakorlatilag elhanyagolható.

3. A szorongás érdekes módon csak a legjobbaknál és a leggyengébbeknél (IV. osztály) áll jelentős kapcsolatban a rajtlázzal (RL), tehát kapcsolódik az edzői véleményhez. A magyarázatra már az előbb kitértem.

4. A szorongás és a rajtláz között csak az I. osztályú vívók esetében van szignifikáns korreláció.

Általában megállapítható, hogy a szorongás és éberség, amely szerepet játszik a vívó eredményességével, szorosan együttjáró tényezők. Az a véleményem, hogy az eredményeknek csak egy meghatározott optimális éberségi és szorongási szint kedvez.

IRODALOM

Nagykáldi Cs.: Összefüggések a szorongás és arousabilitás értékei között röplabda és cselgáncs válogatott csapatoknál. (= V. Sportpszichológiai Munkaértekezlet az egészséges életmód jegyében. 1986. Miskolc. 69-73 p.)

KIS Jenő Tamás

TRANSZFERKAPCSOLATOK LABDAJÁTÉKOSOKNÁL

A transzfer problémája részben, mint a tanulás gazdaságosabbá tételének kérdése, részben pedig mint az általános képességfejlesztés (formális képzés) ügye régóta foglalkoztatta a pedagógusokat és pszichológusokat. A transzfer két - klasszikusnak tekinthető - területe:

a) az azonos alkotóelemek transzfere,

b) a struktúrák (elvek) transzfere.

Az előbbi azt jelenti, hogy a korábban megtanultak egyes konkrét alkotóelemeit (vagy az egészet) közvetlenül lehet transzferálni egy később megtanulandó feladatra. Az utóbbi pontban foglalt megállapítás viszont inkább a megtanult elveknek (struktúráknak) tulajdonít transzferálhatóságot.

Az elvek (struktúrák) transzferálhatóságát - többek között - a mozgásos cselekvéstanulási kísérletekben is igyekeztek bizonyítani s ez annál inkább figyelemre méltóbb, mert - amint az a szakirodalomból is kitűnik - igen kevés a motoros tanulással kapcsolatos transzferkísérletek száma. Új irányt adott a kutatásoknak az S - R (stimulus-response) relációban történő gondolkodás. Bruce (3) verbális tanulással végzett kísérletei (páros asszociációk) a következő hipotézis felállítását tették lehetővé (a hipotézis a hasonlóságon mint transzfertényezőn alapszik):

1. Ha a kísérleti személy megtanulja az S_1 - R_1 kapcsolatot, akkor egy másik, hasonló kapcsolat megtanulása esetében maximálisan pozitív lesz a transzferhatás.
2. Amennyiben a régi választ új ingerhelyzet esetében alkalmazza (S_2 -R_1), az előbbinél kisebb mértékű - pozitív - transzferhatás mutatkozik.
3. Ha a régi ingerhez új választ tanulunk (S_1 - R_2), akkor a transzferhatás negatív lesz.
4. Új ingerhez új válasz (S_2 - R_2), tanulásakor viszont a transzferhatás sem pozitív sem negatív, hanem nullával egyenlő.

A továbbiakban elemző kísérletek foglalkoztak részben az ingerhelyzet, részben pedig a válaszok alkotóelemeinek sorrendjével, az ingerhasonlóság fokának megállapításával és így tovább. Természetesen a válaszok hasonlóságának kérdését is alapos vizsgálat tárgyává tették.

Igen jelentősek voltak a bilaterális transzferrel kapcsolatos kutatások, amelyeket kronológiai sorrendben elsőként kellett volna említeni (Weber, Fechner, és Volkmann különbségi küszöbmérései).

Külön nehézséget okoz a transzferkísérletekben a hatások egymástól való elkülönítése. Swift (8) célba való labdadobásnál kívánta megállapítani hogy a kevésbé domináns kéz gyakoroltatása által szerzett ügyesség transzferálódik e a domináns kézre. Eközben azonban kiderült, hogy a kísérlet esetében:

a) a vizuális ingerjelzések,

b) a szóbelileg exponált szabályok,

c) az ingerhelyzethez való emocionális alkalmazkodás azonos, tehát nem pusztán az ügyetlenebb kézen kialakult motoros készség okozza az esetleges transzferhatást.

Az akaratlagos mozgások területén régebben végzett transzferkísérleteket

Várkonyi (9) ismerteti monográfiájában.

Swift (8) a 3 labdával végzett játék és a gépírás ügyességének kapcsolatát elemezte kísérleteiben. Az utóbbi években Bakonyi F. (2) volt az, aki a különböző sportágaknak a 10-14 éves tanulók pszichomotóriumának fejlődésére kifejtett hatását vizsgálta. 894 iskolai tanuló (451 fiú, 443 leány) négy éven keresztül más-más sportágakkal foglalkozott az iskolai testnevelés keretében. A kísérletben az Ozeretzky-tesztben nyújtott alap- és záróteljesítményt értékelték, s e különbségekből vontak le következtetéseket. A teszt követelményei - azaz a statikus és dinamikus koordinációt, a mozgásgyorsaságot, szimultán mozgásokat és a szinkinézist figyelembe vevő - a legjobb fejlesztő hatás azoknál a tanulóknál volt kimutatható, akik labdajátékokkal foglalkoztak.

Tekintettel arra, hogy kísérletünkben a bilaterális transzferkapcsolatok (mindkét végtag - kéz és láb - viszonylatában) kérdésével kívánunk foglalkozni, ilyen kísérleteket is tanulmányoztunk. Munn (5) kísérletében 50 gyermekből álló kísérleti és kontrollcsoportnak nem domináns kézzel, fából készült labdát kellett célba dobnia. 50 dobást végeztek. Ezt követően a kísérleti csoport domináns kézzel is végezte a gyakorlást. Az ismételt - nem domináns kézzel végzett - dobások eredményeinek felvételénél a kísérleti csoport a kontrollcsoporttal szemben 32 %-os nyereséget mutatott. Egstrom, Logan és Wallis (4) kísérleteiben a könnyű labdával való gyakorlás ugyanolyan hatékony volt, mint a nehezebb labdával végzett, amennyiben a feladat a nehéz labdával és a nem domináns kézzel való célbadobás készségének megtanulása volt. Ezzel szemben a nehéz labdával való gyakorlás nem mutatott transzferhatást abban az esetben, ha a könnyű labdával és nem domináns kézzel végzendő célbadobás volt a feladat.

A probléma tanulmányozásában fontos szerepet játszik a mozgásszerkezet, amely funkcionális egységbe szerveződő három tényezőből áll:

1. Térbeli szerkezet
   A testnek mint egésznek kiindulási és végső helyzete a földhöz vagy a szerhez viszonyítva. A testrészek kölcsönös helyzete, valamint ezek változása. A mozgás iránya, terjedelme, fajtája.
2. Dinamikai szerkezet
   Az erők, amelyek a mozgást létrehozták (izomerő, külső erő és ezek kapcsolata).
3. Időbeli szerkezet
   A mozgás időtartama, sebessége, a fontos testpontok gyorsulása, a ható erők kapcsolata és kinematikai változásainak időpontja.

Minden mozgás kiemelhető térbeli, dinamikai és időbeli jegyei funkcionális egységet alkotnak és a mozgás teljes szerkezetét képviselik. E funkcionális egységgel kapcsolatban még meg kell jegyeznünk azt, hogy az erőkifejtés növekedésével - bizonyos határokon túl - a térbeli pontosság, megváltozott ingerhelyzet esetében sem változik meg.

Schmidt (7) végzett olyan kísérletet, amelyben kísérleti személyeknek az volt a feladatuk, hogy két különböző távolságra azonos sebességgel végezzenek mozgást, azaz a mozgásszerkezet időbeli konstanciáját vizsgálta. Igazolódott az a hipotézis, hogy a nagyobb erőkifejtés lehetővé tette az időbeli - azaz sebességbeli - konstanciát.

Hipotézis

A mozgásszerkezet funkcionális egysége értelmében az is vizsgálható, hogy ez a konstancia a térbeli pontosság viszonylatában is fennáll-e megváltozott szituációban és nagyobb erőkifejtés esetében, továbbá ennek milyen a bilaterális transzferhatása a célbadobás feladata helyzetében.

A kísérleti személyek a TF válogatott férfi kézilabdázói voltak (N = 10).

Módszer

A feladat a következő volt: A kísérleti személyeknek 270 cm távolságról dobólándzsával célba kellett dobniuk. A céltábla 10 körös beosztású volt, átmérője 31 cm, középpontja 170 cm magasan volt a talajszint felett. Domináns és nem domináns kézzel egyaránt 30-30 dobást kellett végezniük a legjobb teljesítményre törekedve. Ezt követően 540 cm távolságból (azaz kétszeres távolságról) 62 cm átmérőjű céltáblára kellett dobniuk ugyanazokkal a dobólándzsákkal. A kétszeres távolság következtében jogosan feltételeztük, hogy az erőkifejtés megkétszereződött, s ennek következtében a térbeli pontosság is közel azonos lesz a kétféle feladathelyzetben.

Az eredményeket a következő táblázatok mutatják:

1. táblázat

Domináns kéz

	270 cm	540 cm
Átlag	125,1	126,4
Szórás (SD)	32,9	32,07
Variációs együttható	26,2 %	25,3 %

2. táblázat

Nem domináns kéz

	270 cm	540 cm
Átlag	110,6	88,1
Szórás (SD)	28,4	15,1
Variációs együttható	25,6 %	17,1 %

A táblázatok alapján megállapítható, hogy a domináns kézzel végzett célbadobások esetében a teljesítmények átlagai és szórásai majdnem azonosak. A térbeli pontosság tehát a kétszeres távolság esetében is azonos maradt és ez a transzferhatás mellett az erőkifejtés megkétszerezésének is tulajdonítható. A továbbiakban a transzferhatást a korrelációs koefficiens segítségével vizsgáltuk. Egyedül a 270 cm-es távolság esetében találtunk 5 %-os szinten szignifikanciát ($r = 0,7916$) a domináns és a nem domináns kéz teljesítményei között.

A 270 cm-es és az 540 cm-es távolságról domináns kézzel végzett teljesítmények között a korreláció nem bizonyult szignifikánsnak, de erős pozitív tendenciát mutatott.

Tekintettel arra, hogy kísérletünknek még csak a kezdetén tartunk és a rúgáspontosságra is ki akarjuk terjeszteni, a két különböző távolság közötti szignifikáns kapcsolat hiányára vonatkozóan még nem tudunk magyarázatot adni.

Kutatásainkat azonban változatlanul a sebességkonstancia és a térbeli pontosság funkcionális összefüggésének tükrében kívánjuk folytatni.

IRODALOM

1. Appelt, K.: A sportmozgások szerkezetének néhány kérdéséhez. (Teorie a Praxe Telesne Vychovy, 1964. 14-15.) TF Könyvtár:

2. Bakonyi F.: A különböző sportágak hatása a 10-14 éves gyerekek pszichomotoriumának fejlődésére. (Testneveléstudomány, 1967. 3. 3-20.)

3. Bruce, R. W.: Conditions of transfer of training. (Journal of Experimental Psychology, 1933. 16. 343-361.)

4. Egström, G. H. - Logan, G. A. - Wallis, E. L.: Acqiusition of throwing skill involving projectiles of varying weights. (Research Quarterly, 1960. 31. 420-425.)

5. Munn, N. L.: Bilateral transfer of training. (Journal of Experimental Psychology, 1932. 15. 343-353.)

6. Nagy Gy.: A cselekvéstanulás néhány pszichológiai és ezzel összefüggő módszertani problémája. (= A testnevelés néhány tantárgypedagógiai problémája. OPI. Bp. 1972. 185-213. p.)

7. Schmidt, R. A.: Motor factors in coincident timing. University of Illinois. 1967.

8. Swift, E. J.: Memory of skillfull movements. Psychological Bulletin. 1906.

9. Várkonyi H.: Az alaki képzés és az átvitel kérdése. Stephaneum. Bp. 1938.

SZAPPANOS István

KÍSÉRLETI TÁVOLUGRÓ STRATÉGIA AZ ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZATÁBAN

1. Bevezetés

Akkor gondoltam kísérleti munkára, amikor az atlétikai szakképzésen a távolugrás technikájával és oktatásának módszereivel foglalkoztunk. Azon gondolkoztam, hogyan lehetne hatékonyabb módszert alkalmazni az általános iskolák felső tagozatában a gyerekek távolugró eredményeinek javítására?

Az általános iskola 6. osztályos tanterve kiemelt szerepet tulajdonít a tanulók képességeinek, mozgásműveltsége fejlesztésének. Erre igen alkalmas a távolugrás mozgásanyaga, hiszen nélkülözhetetlen a nekifutás során a koordinált maximális sebesség elérése, az elugráshoz jó ritmusérzékre van szükség és gyorserőre és ügyességre a légmunka végrehajtásához, illetve a talajfogáshoz.

Hasznosnak gondolom, ha az iskolai testnevelésben is felhasználjuk a tudományos kutatások eredményeit. A legtöbb iskolában megtalálhatók a tárgyi feltételek a távolugrás hatékony oktatásához. Versenyeket is szervezhetnek testnevelő tanáraink ahhoz, hogy munkájuk eredményét és a tanulók fejlődését lemérhessék. Tanulmányunkkal szeretnénk hozzájárulni az iskolai testnevelés hatékonyabb képzéséhez azáltal, hogy megpróbáltunk egy kísérleti távolugró stratégiát alkalmazni.

Az 1978-ban kiadott általános iskolai testnevelési tanterv a következő alapfeladatokat jelöli meg:

1. A mozgásműveltség kialakítása,
2. Az egészséges testi fejlődés, alapvető fizikai képességek fejlesztése.

A tanterv a távolugrásról csak kevés konkrét feladatot jelöl meg. Guggoló technikát ír elő. Szűkszavúan és vázlatosan fogalmazza meg a feladatait: 8-14 lépés nekifutással, az elugrás helyzetét megtartva, leérkezés párhuzamosan előretartott lábakkal. Távolugró versenyekről is tesz említést a leírt formák alkalmazásával.

Ebbe az oktatási koncepcióba jól beleilleszthető és kiegészítésképpen felhasználható kísérleti távolugró stratégiánk. (1)

Hazánkban széles körben a következő oktatási módszert alkalmazzák: a tanulók koordinált futásának kialakítását futóiskolai gyakorlatok segítségével, míg a dinamikus láberőfejlesztést szökdelő -ugróiskolai gyakorlatok alkalmazásával végzik.

2. Célkitűzés

Kutatásunk célja, hogy minél hatékonyabb módszert találjunk az általános iskolás tanulók távolugró eredményeinek javítására.

3. Hipotézis

A távolugrást úgy lehet hatékonyabban fejleszteni, ha a futóiskolai gyakorlatokat elugrással kötjük össze.

4. Módszer

Ennek eldöntése érdekében azt vizsgáltuk, hogy új szellemű távolugró iskolánk hatása mennyiben különbözik a hagyományostól.

A kísérletet Budapesten, a XII. kerületi Alkotás úti Általános Iskola tanulóival végeztük, Krajczár Mihály testnevelő tanár közreműködésével. A kísérletben az általános iskola 6. osztályos tanulói közül 47-en vettek részt. Kísérletünket a Testnevelési Főiskola Csörsz utcai pályáján tartott testnevelési órákon végeztük.

A kísérlet megkezdése előtt az alábbi paraméterekben állapítottuk meg a tanulók tudásszintjét:

- távolugrás kb. 20 m-es nekifutásból - az ugrásokat 8 mm-es filmre rögzítettük,
- 20 m-es síkfutás állórajtból, indításra, (A tanulók egyesével futottak, mert így közelítenek az eredmények legjobban a távolugrás nekifutási sebességéhez.)
- helyből indulva ötösugrás váltott lábon.

A filmelemzés alapját mérhető és becsült paraméterek adták.

A mérhető paraméterek a következők voltak:

- az utolsó lépés hossza,
- a kitámasztás szöge (1. ábra)
- legnagyobb térhajlásszög (2. ábra)
- csípőszög (3. ábra)

A becsült paraméterek:

- a lendítő láb térdlendítésének mértéke (4. ábra)
- az elugró láb kinyúlása (5. ábra)
- a karlendítés módja (6. ábra)

A kísérleti program 8 héten keresztül tartott, a testnevelési órákon körülbelül 20 perces időtartamban.

Mindkét csoportnál az első 3 hét programja fokozatosan nehezedett, a 4. héten könnyebb terhelést kaptak, míg az 5-8. hétig ismét nehezedő edzésmunkát végeztek a tanulók. (1-4. melléklet)

A kontrollosztály a kötelező tantervi anyag szerint dolgozott, míg a kísérleti osztály az általunk megfogalmazott módszer szerint: a futóiskolai gyakorlatokat elugrással egybekötve végezte. A gyakorlatok mindig térdemeléssel végződtek, s ebből kellett az elugrásokat végrehajtani.

A 8 hetes program után 1 hét pihenőt iktattunk be, majd a Testnevelési Főiskola atlétikai csarnokában elvégeztük a 2. felmérést.

5. Az adatok értékelése, értelmezése

Az adatokat matematikai-statisztikai módszerekkel dolgoztuk fel, és az alábbi paramétereket számítottuk ki: átlag, szórás, variációs együttható, az átlag hibája, egymintás t-próba, kétmintás t-próba és korreláció.

A számítógépes adatfeldolgozást a TF Oktatástechnológiai Csoportjánál, Fábián Gyula vezetésével végeztük el.

A tervezett kísérlet végrehajtását lehetővé tette az, hogy a kétmintás t-próba eredményei a két csoport esetében nem mutattak szignifikáns eltéréseket. (6. táblázat)

A kétmintás t-próba eredményei alapján a befejező felmérésnél

- az utolsó lépés hossza ($p < 5\ \%$),
- a csípőszög ($p < 1\ \%$)

- a távolugrás ($p < 1$ %) paraméterek esetében találtunk jelentős változást.

Az utolsó lépésnél a $p < 5$ %-os változás annak köszönhető, hogy a kísérleti csoport utolsó lépése lerövidült, míg a kontrollcsoporté növekedett. Az utolsó lépéshosszának növekedése abból adódhat, hogy nem végeztek elugrásokat magas futómozgásból.

A csípőszögnél is hasonló jellegű változás figyelhető meg, mivel a kísérleti csoportnál a csípőszög csökkent, míg a kontrollcsoportnál nőtt.

A kísérleti csoport nagyobb fejlődése távolugrásban az előbbi kettőből következik.

Amint az egymintás t-próba táblázatból látható (5. táblázat) a kísérleti csoport 3 paraméterében mutat önmagához képest javulást:

- utolsó lépés hossza ($p < 1$ %),
- távolugrás ($p < 0{,}1$ %),
- 20 m-es síkfutás esetében ($p < 0{,}1$ %).

A kontrollcsoportnál viszont 5 esetben figyelhető meg szignifikáns változás:

- az utolsó lépés hossza ($p < 5$ %)
- a csípőszög ($p < 5$ %)
- távolugrás ($p < 0{,}1$ %)
- 20 m-es síkfutás ($p < 5$ %)
- ötösugrás ($p < 1$ %)

Az adatokból látható, hogy fejlődés csupán 3 esetben fordult elő. A többi esetben:

- az utolsó lépés hossza, és
- a csípőszög mértéke megnövekedett - ez egyértelműen helytelen végrehajtást jelent.

Ötösugrásban a kontrollosztályunk erős szignifikáns fejlődést ért el ($p < 1$ %), amit a rendszeres ugróiskolai gyakorlatoknak tulajdoníthatunk. Véleményünk szerint az örvendetes javulás akkor lenne még értékesebb, ha a készségtanulásban (távolugró teljesítmény) is megjelenne.

A korrelációs mátrixok elemzésekor a kísérleti csoport esetében a vizsgálat elején 5 esetben figyelhető meg matematikailag jelentős kapcsolat, mely a 8 hetes edzésprogram után 6-ra változott. Az első felméréshez képest az utolsó lépés - csípőszög közötti ($p < 5$ %) kapcsolat felbomlott és helyette a csípőszög - távolugrás között találtunk korrelációt ($p < 5$ %). Feltételezésünk szerint a csípőszög - utolsó lépés közötti kapcsolat azért szűnt meg, mert az utolsó lépés kismértékben lerövidült és ez javuláshoz vezetett a csípőszög esetében, mely pozitívan befolyásolta a súlypont kirepülésének szögét, ami statisztikailag is jelentős távolugró eredményjavulást idézett elő. (7. táblázat) Továbbá az elemzés során bebizonyosodott, hogy a távolugrás esetében a 20 m-es síkfutás és az ötösugrás szignifikáns közlési érték, hiszen meghatározó szerepet játszik a teljesítményben a futógyorsaság és az ugróerő. (7. a, b táblázat)

A kontrollcsoport esetében (8. a, b táblázat) a kísérlet előtt 3 esetben figyelhető meg a felmérési számok kapcsolata.

- az utolsó lépés hossza - kitámasztás szöge ($p < 0{,}1$ %),
- a távolugrás - ötösugrás ($p < 0{,}1$ %),
- a 20 m-es síkfutás - ötösugrás ($p < 5$ %).

A 8 hetes edzésprogram után viszont már 6 esetben található kapcsolat a felmérési számokban. A kísérlet után az utolsó lépés - kitámasztási szög közötti igen erős szignifikancia azért tűnhetett el, mivel az aránylag jelentős lépéshossznövekedést nem követte a kitámasztás szögének hasonló mérvű változása.

A távolugrás - ötösugrás közötti ($p < 0,1$ %) kapcsolat a kísérlet után is megmaradt és további összefüggések alakultak ki a felmérési számok viszonyában:

- az utolsó lépés hossza - távolugrás ($p < 5$ %),
- az utolsó lépés hossza - ötösugrás ($p < 5$ %),
- a térdszög - csípőszög (p 5 %)
- a távolugrás - 20 m-es síkfutás ($p < 5$ %).

Ezenkívül erősödött a kapcsolat a 20 m-es síkfutás és ötösugrás esetében az első felméréshez képest.

A távolugrás - 20 m-es síkfutás közötti (p 5 %) kapcsolat annak tulajdonítható, hogy 20 m-es eredményjavulásuk pozitívan hatott távolugró teljesítményükre.

6. Összefoglalás

A kísérlet eredményeiből a résztvevők kis elemszáma miatt nem lehet általános érvényű következtetéseket levonni, de a kísérleti program hatására kialakult változásokból megállapíthatjuk, hogy az általunk végeztetett gyakorlatok nagyon kedvező hatást fejtenek ki a távolugró teljesítményekre. Az edzésprogram elvégzése nem igényel különösebb előképzettséget, lényegében képességfejlesztő gyakorlatokból áll. A tervezett munka végrehajtható a testnevelési óra keretein belül, hiszen csak kb. 20 percet vesz igénybe, az óra fő részében még egyéb feladatok megoldására is van mód.

A kísérlet tapasztalatainak és a számítási módszerek eredményeinek felhasználásával megállapíthatjuk, hogy ebben az életkorban (11 - 12 éveseknél) az általunk hasznosabbnak vélt távolugró stratégia alkalmazható az iskolai testnevelésben, hiszen a tantervi követelményekhez is alkalmazkodik, s mint látható az eredményessége is jobb. Ez természetesen nem jelenti a megszokott fejlesztés háttérbe szorítását, de testnevelő tanárainknak mindenképpen ajánljuk kipróbálásra, s úgy véljük szép sikereket érhetnek el módszerünk alkalmazásával.

1. melléklet

A nyolchetes edzésprogram

1. hét: 1987. szeptember 21-25.

Kísérleti osztály	Kontrollosztály
Futóiskolából elugrás (homokba 20 m-ről) 1. 15 m dzsoggolás - 5 m térdemelés 2. térdemelés, 3. 6x sarokemelés - 6x térdemelés, 4. 10 m lendületes futás - 10 m térdemelés /4 sorozat	Futóiskola 20 m 1. dzsoggolás, 2. sarokemelés, /2 sorozat 3. térdemelés, Ugróiskola (homokba 10 m-ről) 1. váltott lábú szökdelés, 2. 2x bal - 2x jobb lábon, szökdelés, 3. páros lábon szökdelés bokából kis haladással /2 sorozat

2. hét: 1987. szeptember 23- október 2.

Kísérleti osztály	Kontrollosztály
Futóiskolából elugrás (homokba 20 m-ről) 1. 10 m dzsoggolás - 10 m térdemelés, 2. térdemelés, 3. 4x sarokemelés - 4x térdemelés, 4. távolugrásszerű elugrás / lépésenkent érkezés a lendülő lábra - 30 m-ről /4 sorozat	Futóiskola 20 m 1. dzsoggolás, 2. sarokemelés, /2 sorozat 3. térdemelés, Ugróiskola (homokba 10 m-ről) 1. váltott lábú szökdelés, 2. bal lábon szökdelés, 3. jobb lábon szökdelés, 4. elugrás egy lépésenként érkezés a lendülő lábra - 15 m-ről /2 sorozat

2. melléklet

3. hét: 1987. október 5-9.

Kísérleti osztály	Kontrollosztály
Futóiskolából elugrás (20 m-en már nem homokba) 1. 5 m dzsoggolás - 15 m térdemelés, 2. 15 m lendületes futás 5 m térdemelés, 3. 4x sarokemelés - 4x térdemelés, 4. távolugrás szerű elugrás 5 lépésenként - érkezés a lendülő lábra - - 30 m-en /5 sorozat	Futóiskola 20 m 1. dzsoggolás, 2. sarokemelés, /3 sorozat 3. térdemelés Ugróiskola (homokba 10 m-ről) 1. 4x bal - 4x jobb lábon szökdelés, 2. bal lábon szökdelés, 3. jobb lábon szökdelés, 4. páros lábon szökdelés bokából kis haladással /2 sorozat

4. hét: 1987. október 12-16. "Könnyű hét"

Kísérleti osztály	Kontrollosztály
Futóiskolából elugrás (20 m-en) 1. 15 m dzsoggolás - 5 m térdemelés, 2. 20 m könnyű lendületes 3. 8x sarokemelés - 8x térdemelés 4. távolugrás szerű elugrás 7 lépsenként - érkezés a lendülő lábra - 30 m-ről /4 sorozat	Futóiskola 20 m 1. dzsoggolás 2. sarokemelés /2 sorozat 3. térdemelés Ugróiskola (homokba 10 m-ről) 1. váltott lábú szökdelés, 2. 2x bal - 2x jobb lábon szökdelés, 3. Elugrás 3 lépésenként érkezés a lendülő lábra - 15 m-ről /2 sorozat

3. melléklet

5. hét: 1987. október 19-23.

Kísérleti osztály	Kontrollosztály
Futóiskolából elugrás 20 m-en 1. 10 m dzsoggolás - 10 m térdemelés, 2. 6x sarokemelés - 6x térdemelés, 3. térdemelés 4. távolugrás szerű elugrás 7 lépésenként - érkezés a lendülő lábra - 30 m-ről / 5 sorozat	Futóiskola 20 m 1. sarokemelés, 2. térdemelés, /3 sorozat 3. sarokemeléses térdemelés. Ugróiskola homokba 10 m-ről) 1. 4x bal - 4x jobb lábon szökdelés, 2. bal lábon szökdelés, 3. jobb lábon szökdelés, 4. elugrás egy lépésenként érkezés a lendítő lábra - 15 m-ről /2 sorozat

6. hét: 1987. október 26-30.

Kísérleti osztály	Kontrollosztály
Futóiskolából elugrás 20 m-en 1. 5 m dzsoggolás - 15 m térdemelés, 2. 4x sarokemelés - 4x térdemelés, 3. térdemelés 4. távolugrás szerű elugrás 5 lépésenként - érkezés a lendülő lábra - 30 m-ről /6 sorozat	Futóiskola 20 m 1. sarokemelés, 2. térdemelés, /3 sorozat 3. sarokemeléses térdemelés Ugróiskola (homokba 10 m-ről) 1. váltott lábú szökdelés, 2. bal lábon szökdelés, 3. jobb lábon szökdelés, 4. páros lábon szökdelés bokából kis haladással /3 sorozat

4. melléklet

7. hét: 1987. november 2-6.

Kísérleti osztály	Kontrollosztály
Futóiskolából elugrás 20 m-en 1. 10 m sarokemelés - 10 m térdemelés, 2. 15 m lendületes futás - 5 m térdemelés, 3. távolugrás szerű elugrás 7 lépésenként - érkezés a lendülő lábra, 4. távolugrás szerű elugrás 5 lépésenérkezés a lendülő lábra 3., 4. gyak. - 30 m-en /6 sorozat	Futóiskola 20 m 1. sarokemelés, 2. 10 m dzsoggolás - 10 m térdemelés, 3. sarokemeléses térdemelés /3 sorozat, Ugróiskola (homokba 10 m-ről) 1. 4x bal - 4x jobb lábon szökdelés, 2. bal lábon szökdelés, 3. jobb lábon szökdelés, 4. páros lábon szökdelés bokából kis haladással /3 sorozat 5. guggolásból-guggolásba szökdelés /1 sorozat

8. hét: 1987. november 9-13.

Kísérleti osztály	Kontrollosztály
Futóiskolából elugrás 20 m-en 1. 10 m sarokemelés - 10 m térdemelés 2. 4x sarokemelés - 4x térdemelés, 3. 10 m lendületes futás - 10 m térdemelés, 4. távolugrás szerű elugrás 7 lépésenként - érkezés a lendülő lábra, 5. távolugrás szerű elugrás 5 lépésenként - érkezés a lendülő lábra, 4., 5. gyak. -30 m-en /6 sorozat	Futóiskola 20 m 1. 10 m dzsoggolás - 10 m térdemelés 2. sarokemelés, /3 sorozat 3. térdemelés, 4. sarokemeléses térdemelés Ugróiskola (homokba 10 m-ről) 1. 2x bal lábon - 2x jobb lábon szökdelés, 2. bal lábon szökdelés, 3. jobb lábon szökdelés, 4. elugrás egy lépésenként érkezés a lendülő lábra - 15 m-ről /3 sorozat 5. guggolásból - guggolásba szökdelés /2 sorozat

Az elért eredmények ismertetése - kísérleti csoport (6.c. osztály)

1. táblázat

SORSZÁM	NÉV	I. FELMÉRÉS - TÁVOLUGRÁS							II. FELMÉRÉS - TÁVOLUGRÁS							I. FELMÉRÉSI SZÁMOK			II. FELMÉRÉSI [illegible]		
		UTOLSÓ LÉPÉS	KITÁM SZÖGE	TÉRD SZÖG	CSÍPŐ SZÖG	TÉRD LEND.	ELLÖK LÁB KINY.	KAR-LEND.	UTOLSÓ LÉPÉS	KITÁM SZÖGE	TÉRD SZÖG	CSÍPŐ SZÖG	TÉRD LEND	ELLÖK LÁB KINY.	KAR LEND	TÁVOL-UGRÁS	20 M-ES SIKFUTÁS	HELYBŐL 5-ÖS UGRÁS	TÁVOL UGRÁS	20 M-ES SIKFUTÁS	5-ÖS UGRÁS
1	BÁRDOS GYULA	2,00	76°	150°	105°	10	10	5	1,96	75°	148°	108°	10	10	10	380	3,38	945	361	3,13	906
2	BERECZ BARBARA	1,66	78°	144°	112°	5	5	5	1,68	78°	148°	114°	10	10	5	290	4,21	840	325	3,19	880
3	BOROS RICHARD	2,06	76°	138°	116°	10	10	5	1,95	76°	145°	108°	10	10	10	335	3,59	1050	385	3,44	1000
4	CSÁNYI TINEA	2,14	74°	122°	114°	10	5	5	2,24	80°	136°	108°	10	5	5	320	3,63	1080	372	3,48	1015
5	DRÁFI ZOLTÁN	2,24	74°	134°	114°	5	5	5	2,16	78°	134°	116°	5	5	10	361	3,84	945	385	3,36	950
6	FEJÉR ORSOLYA	1,85	71°	141°	103°	0	5	0	1,66	78°	148°	94°	10	10	0	293	3,90	880	342	4,03	840
7	GERGELY VIRÁG	1,65	76°	145°	114°	5	0	5	1,81	80°	135°	108°	5	5	10	254	4,42	848	305	4,05	880
8	HALÁSZ GYÖRGYI	2,20	73°	142°	106°	10	10	5	1,96	76°	142°	100°	10	10	10	380	4,04	1040	359	3,37	1086
9	KATOVICS ANDRÁS	1,60	62°	135°	101°	10	5	0	1,64	82°	134°	102°	10	10	5	336	3,55	910	369	3,29	922
10	KENDERESI EDINA	1,86	81°	142°	118°	0	0	0	1,70	80°	128°	120°	5	5	5	312	3,80	841	365	3,29	845
11	LÁNG PÉTER	1,74	69°	142°	105°	10	10	5	1,72	72°	140°	94°	10	10	5	344	3,90	882	371	3,71	940
12	LÉVAI ZOLTÁN	1,43	80°	143°	106°	5	10	5	1,42	72°	142°	104°	10	10	5	310	3,81	836	334	3,83	862
13	MÁRKU ANDREA	1,80	72°	150°	100°	10	10	5	1,62	80°	142°	124°	5	10	5	280	4,08	853	321	3,88	921
14	NÉSZÁROVICS PATRIK	2,14	77°	148°	118°	0	5	5	2,02	66°	144°	112°	5	10	10	322	4,12	845	349	3,82	910
15	NÉSZÁROVICS SZABINA	1,80	81°	150°	100°	10	10	0	1,60	68°	140°	90°	10	10	5	303	4,19	910	358	4,11	952
16	SÁNDOR SÁRA	1,87	76°	143°	102°	5	10	0	1,60	78°	146°	114°	5	10	5	272	4,44	763	305	4,23	820
17	SÁRDI GYÖRGY	2,00	79°	142°	103°	10	10	0	1,92	76°	144°	91°	10	10	5	340	3,60	950	391	3,58	930
18	SCHAY DÁNIEL	1,66	76°	144°	115°	5	5	0	1,34	68°	138°	102°	10	5	5	258	3,72	850	348	3,48	934
19	SURÁNYI ADRIAN	1,84	74°	150°	102°	10	10	5	1,60	70°	150°	94°	5	10	5	368	3,85	941	402	3,74	980
20	SZABÓ ORSOLYA	2,08	80°	134°	116°	0	5	5	1,98	78°	148°	117°	0	5	5	280	3,93	845	327	3,94	837
21	SZŐDY TAMÁS	1,57	76°	144°	110°	10	10	0	1,50	82°	145°	116°	5	10	5	270	4,30	902	330	4,21	930
22	SZŐLLŐSI RICHARD	1,48	92°	130°	90°	10	5	0	1,58	70°	124°	94°	10	10	5	320	3,68	833	362	3,73	885
23	VARJASI VERA	2,13	81°	142°	112°	0	0	5	2,04	68°	144°	108°	5	10	5	384	3,80	1035	390	3,12	1055
24	VENDELMOHAI LUCA	2,20	86°	138°	116°	0	5	0	1,82	76°	135°	105°	5	10	5	295	4,11	885	308	4,09	[illegible]

Az elért eredmények ismertetése - kontrollcsoport (6. d. osztály)

2. táblázat

SORSZ.	NÉV	I. FELMÉRÉS - TÁVOLUGRÁS							II. FELMÉRÉS - TÁVOLUGRÁS							I. FELMÉRÉSI SZÁMOK			II. FELMÉRÉSI SZÁMOK		
		UTOLSÓ LÉPÉS	KITÁM SZÖG	TÉRD SZÖG	CSÍPŐ SZÖG	TÉRD LEND	ELVEZETT LÁB KINY.	KAR-LEND	UTOLSÓ LÉPÉS	KITÁM SZÖG	TÉRD SZÖG	CSÍPŐ SZÖG	TÉRD LEND	ELVEZETT LÁB KINY.	KAR-LEND	TÁVOL-UGRÁS	20 M-ES SÍKFUTÁS	HELYBŐL 5-ÖS UGRÁS	TÁVOL-UGRÁS	20 M-ES SÍKFUTÁS	HELYBŐL 5-ÖS UGRÁS
1	BÁRÁNY BEA	2,22	73°	133°	104°	0	5	0	2,29	72°	137°	110°	10	0	0	351	3,75	945	360	3,72	985
2	BÉNYI TIBOR	1,29	60°	130°	98°	5	0	0	1,41	76°	138°	122°	0	0	0	342	3,63	1108	354	3,93	998
3	BOLDVAI BALÁZS	1,78	78°	140°	114°	0	5	0	2,01	71°	138°	105°	10	0	0	300	3,60	836	328	3,60	868
4	CSERÉNYI ANDRÁS	1,92	77°	142°	101°	0	5	0	1,82	74°	139°	129°	0	0	0	286	3,70	885	310	3,72	867
5	FICHER GABRIELLA	1,89	79°	136°	103°	0	5	5	1,88	75°	140°	110°	10	0	5	315	3,78	945	340	3,74	993
6	GÁBOR ZSUZSA	1,83	77°	145°	111°	5	5	5	1,85	85°	141°	117°	0	10	10	310	3,89	900	300	3,93	962
7	GÖMBICZKI ZSUZSA	1,50	83°	134°	108°	5	0	0	1,60	81°	146°	121°	5	0	0	281	4,15	608	301	4,30	632
8	HAJDÚ ÁGNES	2,15	69°	138°	120°	5	5	0	2,17	71°	134°	115°	5	0	0	330	3,86	920	348	3,77	921
9	HARGITTAI GABRIELLA	1,80	77°	138°	104°	10	10	5	2,03	69°	135°	95°	10	10	5	363	3,88	965	385	3,64	986
10	KOVÁCS DIANA	1,90	78°	142°	112°	0	0	0	1,97	71°	145°	122°	0	0	10	330	4,02	923	346	4,00	943
11	KUZSEL VIKTOR	1,88	78°	142°	116°	0	5	5	1,88	76°	141°	124°	0	10	0	240	4,21	880	289	4,18	879
12	MAGYAR ÁGNES	1,78	76°	152°	102°	10	10	0	1,82	76°	138°	106°	10	5	0	332	3,99	946	351	3,97	956
13	MÁTÉ RÉKA	1,62	81°	158°	114°	10	10	5	2,16	84°	144°	126°	5	5	5	257	4,11	802	317	4,05	833
14	MONDA SÁNDOR	1,82	79°	148°	110°	10	10	10	2,20	80°	150°	122°	0	5	5	385	3,46	1033	426	3,24	1091
15	NAGY ÁGNES	1,91	76°	139°	114°	0	0	0	1,90	74°	140°	125°	0	0	0	311	4,23	890	302	3,80	923
16	NAGY ANIKÓ	2,09	74°	159°	111°	0	5	5	1,90	76°	148°	110°	10	10	10	331	3,48	964	383	3,64	1007
17	NAGY REGINA	1,30	82°	142°	104°	5	10	0	1,38	78°	134°	102°	10	5	5	295	4,00	670	311	3,94	888
18	PINTÉR GYÖNGYI	1,83	79°	148°	118°	5	5	0	1,77	77°	139°	104°	5	5	0	311	4,29	840	326	3,81	890
19	PÓSA PÉTER	1,72	75°	144°	108°	10	0	5	1,70	77°	133°	114°	10	5	5	305	4,14	823	316	4,02	846
20	PRÓBÁLD ADRIENN	1,90	75°	150°	102°	10	10	0	2,29	76°	134°	114°	0	0	0	280	3,84	980	302	3,88	972
21	SZABÓ GÁBOR	1,65	73°	144°	105°	0	5	5	1,80	72°	143°	123°	5	0	0	230	3,50	767	260	3,40	832
22	SZEDLMAYER LÁSZLÓ	2,05	75°	136°	110°	10	5	10	2,17	73°	142°	104°	10	10	10	284	3,70	824	303	3,72	860
23	TÓTH NOÉMI	1,87	83°	140°	116°	0	0	0	1,91	81°	137°	112°	5	0	0	257	4,34	830	275	4,26	832

A kísérleti csoport alapstatisztikája a program előtt és után

3. táblázat

Vált.	Átlag		Szórás		Var. e. h.		Átl. hiba	
	I.felm.	II.felm.	I. felm.	II. felm.	I. felm.	II.felm.	I. felm.	II. felm.
1.	1,87	1,78	0,24	0,2109	13,22	11,85	0,05	0,043
2.	77,5	76,166	4,98	5,264	6,42	6,91	1,016	1,074
3.	141,66	140,958	6,76	5,7971	4,77	4,11	1,38	1,183
4.	108,62	106,208	7,137	9,6503	6,57	9,086	1,456	1,969
5.	6,25	7,5	4,234	2,9483	67,759	39,317	0,8645	0,601
6.	6,66	8,75	3,5098	2,2116	52,647	25,276	0,716	0,451
7.	2,91	6,04	2,518	2,5449	86,33	42,12	0,514	0,519
8.	318,208	353,5	34,61	28,8745	10,877	8,168	7,065	5,894
9.	3,98	3,739	0,304	0,3206	7,837	8,572	0,0622	0,065
10.	907,458	913,75	79,74	71,7315	8,788	7,807	16,2784	14,6421

Jelölések: 1. = utolsó lépés hossza (m),
2. = kitámasztás szöge,
3. = térdszög,
4. = csípőszög,
5. = térdlend. mértéke,
6. = elugró láb kinyúlása,
7. = karlendítés,
8. = távolugrás (cm),
9. = 20 m síkfutás (s),
10. = helyből ötös ugrás váltott lábon
Vált. = változók,
felm. = felmérés,
Var. e. h. = variációs együttható,
ált. hiba = átlag hiba,

4. táblázat

A kontrollcsoport alapstatisztikája a program előtt és után

Vált.	Átlag		Szórás		Var. e. h.		Átlag hiba	
	I. felm.	II.felm.	I. felm.	II.felm.	I. felm.	II.felm.	I. felm.	II. felm.
1.	1,81	1,937	o,23	o,2o7	12,731	1o,7o1	o,o48	o,o43
2.	77,347	75,869	3,365	4,7o3	4,351	6.198	o,7o1	o,98
3.	14o,956	139,39	5,927	4,271	4,2o5	3,o647	1,236	o,89
4.	1o9,o4	114,956	6,19o	9,349	5,676	8,132	1,29	1,949
5.	4,347	5,217	4,34	4,389	99,92	84,134	o,9o5	o,915
6.	5,oo	3,478	3,69	4,11o6	73,854	118,18	o,77	o,857
7.	2,6o8	3,o43	3,326	3,913	127,525	128,58	o,693	o,816
8.	3o5,86	326,56	38,32	37,933	12,528	11,616	7,99o7	7,o99
9.	3,91o9	3,837	o,285	o,252	7,31	6,578	o,o59	o,o526
1o.	887,3o4	9o8,391	98,9o8	9o,787	11,147	9,994	2o,623	18,9[illegible]

Jelölések: Ua. mint a 3. táblázatnál.

5. táblázat

Egymintás t-próba táblázata

Osztály	Szabadság fok	Utolsó lépés	Kitámasztás szöge	Térdszög	Csípőszög	Távolugrás	20 m-es síkfutás	5-ös ugrás
		1.	2.	3.	4.	8.	9.	10.
Kisérleti csoport	46	3,0395 xx	0,8772	0.6081	1,2885	-10,9644 xxx	4,514 xxx	-1,6174
Kontroll csoport	44	-2,6463 x	1,6428	1,0098	-2,5084 x	- 5,6862 xxx	2,1491 x	-2,9527 xx

2,01-től p < 5 % szignifikancia jele x
2,69-től p < 1 % erős szignifikancia jele xx
3,52-től p < 0,1 % igen erős szignifikancia jele xxx

6. táblázat

Kétmintás t-próba

Osztály	Szabadság fok	Utolsó lépés	Kitámasztás szöge	Térdszög	Csípőszög	Távolugrás	20 m-es síkfutás	5 - ös ugrás
		1.	2.	3.	4.	8.	9.	10.
I. felmérés kisérleti - kontroll kisérlet előtt	45	0,8588	0,1222	0,3822	- 0,2143	1,1593	- 0,2564	0,7706
II.felmérés kisérleti - kontroll kisérlet után	45	- 2,5717 x	0,2037	1,0512	- 3,1544 xx	2,7464 xx	- 1,1587	0,4350

2,01-től p < 5 % szignifikancia jele x
2,69-től p < 1 % erős szignifikancia jele xx
3,52-től p < 0,1 % igen erős szignifikancia jele xxx

7/a. táblázat

Lineáris korrelációs mátrix, kísérleti csoport, I. felmérés

	Utolsó lépés	Kitám. szög	Térd-szög	Csípő-szög	Távol-ugrás	2o m-es síkfutás	5 - ös ugrás
Utolsó lépés		-o,1868	-o,1979	o,4572 x	o,3o45	-o,146	o,4356 x
Kitám. szög			-o,28o3	-o,194	-o,o362	-o,2o45	-o,2o58
Térd-szög				-o,1o72	-o,o863	o,33o6	-o,2418
Csípő-szög					o,o179	o,o621	o,1915
Távol-ugrás						-o,6982 xxx	o,6754 xxx
2o m-es síkfutás							-o,5187 x
5-ös ugrás							

p < 5 % = 0,4227 x
p < 1 % = 0,5368 xx
p < 0,1 % = 0,6524 xxx

7/b. táblázat

Lineáris korrelációs mátrix, kísérleti csoport II. felmérés

	Utolsó lépés	Kitám. szög	Térd-szög	Csípő-szög	Távol-ugrás	2o m-es sikfutás	5-ös ugrás
Utolsó lépés		-o,16o5	-o,o636	o,o929	o,39o9	o,4644 x	o,5652 xx
Kitám. szög			-o,o667	o,2o13	-o,3478	o,3445	-o,2268
Térd-szög				o,1o35	o,oo56	o,o4o2	o,o263
Csípő-szög					-o,4466 x	o,1764	-o,2569
Távol-ugrás						-o,68o8 xxx	o,6654 xxx
2o m-es sikfutás							-o,4668 x
5-ös ugrás							

p < 5 % = 0,4227 x
p < 1 % = 0,5368 xx
p < 0,1 % = 0,6524 xxx

8/a. táblázat

Lineáris korrelációs mátrix, kontrollcsoport, I. felmérés

	Utolsó lépés	Kitám. szög	Térd-szög	Csípő-szög	Távol-ugrás	2o m-es síkfutás	5-ös ugrás
Utolsó lépés		-o,6688 xxx	-o,1o54	o,3475	o,189	-o,1661	o,1239
Kitám. szög			o,1o56	o,o226	-o,2981	o,3445	-o,2782
Térd-szög				o,3853	-o,3862	o,o942	-o,2334
Csípő-szög					-o,2514	o,3716	-o,2995
Távol-ugrás						o,3458	o,6819 xxx
2o m-es síkfutás							-o,4996 x
5-ös ugrás							

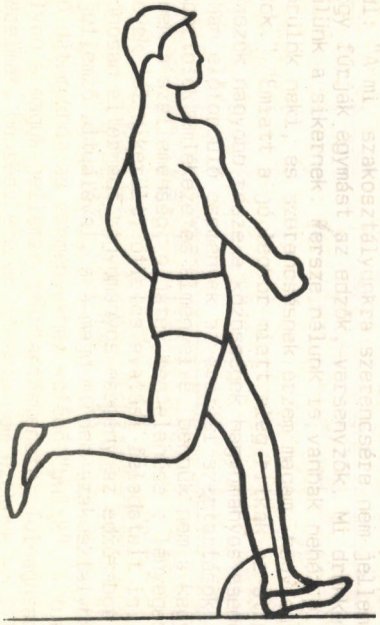
p < 5 % = 0,4227 x
p < 1 % = 0,5368 xx
p < 0,1 % = 0,6524 xxx

8/b. táblázat

Lineáris korrelációs mátrix, kontrollcsoport, II. felmérés

	Utolsó lépés	Kitám. szög	Térd-szög	Csípő-szög	Távol-ugrás	2o m-es síkfutás	5-ös ugrás
Utolsó lépés		-o,1524	-o,o386	-o,o77	o,4539 x	-o,2188	o,5282 x
Kitám. szög			o,2131	o,2686	-o,2182	o,4o71	-o,2543
Térd-szög				o,4341 x	o,1935	-o,2317	-o,o31
Csípő-szög					-o,2711	o,o739	-o,1452
Távol-ugrás						-o,4911 x	o,7134
2o m-es síkfutás							o,5699 xx
5-ös ugrás							

p < 5 % = 0,4227 x
p < 1 % = 0,5368 xx
p < 0,1 % = 0,6524 xxx



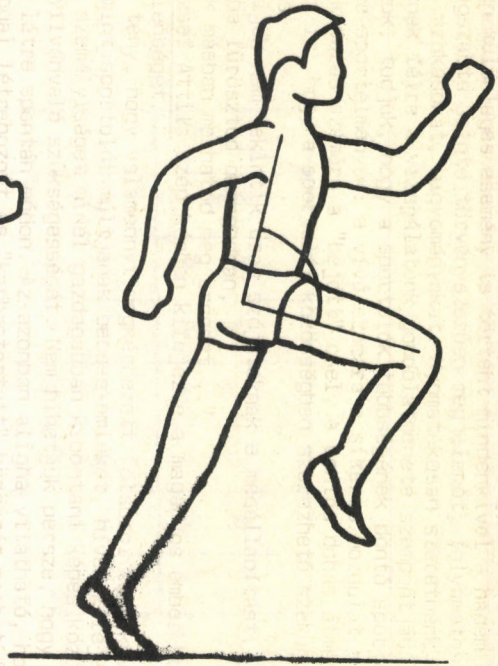
1. ábra

A kitámasztás szöge



2. ábra

A térdszög



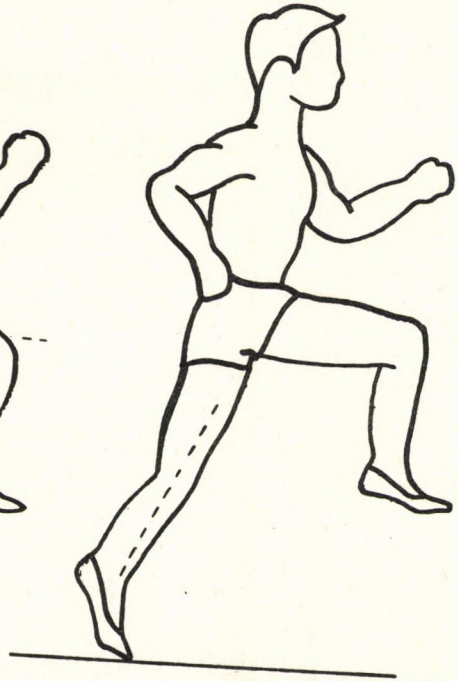
3. ábra

A csípőszög



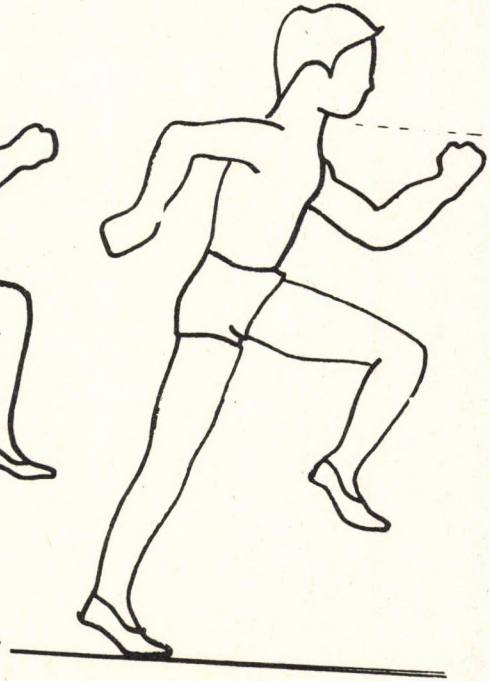
4. ábra

A térdlendítés mértéke



5. ábra

Az elrugaszkodóláb kinyúlása



6. ábra

Karlendítés

IRODALOM

1. Az általános iskolai nevelés és oktatás terve. Testnevelés. OPI. Bp. 1981.

2. Koltai J.: Atlétika II. Sport. Bp. 1980.

3. Koltai J.: Az atlétika oktatása. Sport. Bp. 1975.

4. Nagy Gy. - Báthori B. - Makszin I.: Mérési és számítási módszerek a testnevelésben. Tankönyvk. Bp. 1984.

5. Nádori L.: Sportképességek mérése. Sport. Bp. 1984.

STRÉHLI Ildikó

CSELGÁNCSTECHNIKÁK OKTATÁSI LEHETŐSÉGEI AZ ÁLTALÁNOS ISKOLAI TESTNEVELÉS KIEGÉSZÍTŐ ANYAGÁBAN

1. Bevezetés. Problémafelvetés

Amennyiben sorra vesszük az általános iskolában tapasztalt mozgásformákat, a kiegészítő anyag keretében, a kötelező tananyag mellett olyan jellegű mozgásformákkal találkozunk, ahol lehetőség van a küzdősportok - például a cselgáncs - cselekvésrendszerének oktatására is. Ha az általános testnevelés anyagába beépítve oktatjuk a cselgáncs mozgásanyagát, ez a fejlődő gyermeki szervezetben kiegyensúlyozza azokat az esetleges negatív hatásokat, amely a didaktikailag egyoldalú testnevelés tanítása során jöhet létre. Itt azonban érdekes jelenséggel találkozunk, amit a Testnevelés tanításában Sikó Attila a következőképpen ad közre: "Az évek múlásával egyre több tanítványomnál tapasztalom, hogy idegenkedik a test-test elleni küzdelemtől." (18) Azért is sajnálatos, mivel a küzdősportnak több mint kétezer éves hagyományai vannak az eredményes személyiség nevelésében. Napjainkban azonban az tapasztalható, hogy ritkán láthatunk iskolában, játszótereken egészséges és a gyerekek természetéből adódó virtuskodó gyerekeket. Körültekintő gondoskodással teljesen elfojtjuk az érzelmi kitöréseket ahelyett, hogy segítenénk levezetni azokat.

Legalább a testnevelési órákon biztosítsunk teret az ütközésre, hogy küzdve tudják felmérni maguk és társaik képességét.

Adott lehetőségeimen belül megkísérlek egy olyan módszert vázolni, hogy megkedveltessük a gyerekekkel - mindenekelőtt az önvédelmi jellegű - küzdősportokat.

A foglalkozások hatéves korban kezdhetők, fiúkkal lányokkal egyaránt. Ebben a korban is a szomatikus hatások pozitív irányba fejlesztik a személyiséget.

Igazolható az, ha valaki gyermekkorában sokat játszik, bizonyos szintű játékintelligencia, mozgáskoordináció alakul ki, a gyermek szokatlan helyzetekben is hamar feltalálja magát. Később ezt alkalmazza, hiszen az egészséges küzdőszellemre minden sportág területén szükség van. A játékban el kell érni a küzdőszellem bizonyos fokát minden sportág területén. Magának a játéknak már egy bizonyos szintű küzdőszellem a kritériuma. A változtatás szükségszerűségére hívja fel a figyelmünket Bakonyi Ferenc a Testnevelés és Sporttudomány 1984. 3. számában megjelent "A testi fejlettségi változások általános iskolai tanulóknál" című munkája. Ennek megállapítása "Az 1965-ös felmérésben résztvevő tanulók fizikai képességbeli teljesítményei általában jobbak, mint az 1980-ban felmért tanulóké." (1) Ezt támasztják alá a Honvédelmi Minisztériumban felvett adatok is, mely szerint a bevonuló fiatalok egészségügyi alkalmatlansága növekvő tendenciát mutat, 1988-ban megközelíti a 10 %-ot.

2. Cselgáncstechnikák módszertani elemzése

Hazánkban a cselgáncs - judo - az 1950-es években kezdett népszerűsödni, különösen a fiatalok körében. A világviszonylatban is közkedvelt sportág meg-

teremtője Jigoro Kano (1860-1938) akinek eltökélt szándéka volt, hogy a judót beépíti a japán testnevelési rendszer anyagába, mivel a fiatalok sokirányú testi nevelése szempontjából ezt a sportot elengedhetetlenül fontosnak tartotta. Nemes törekvését siker koronázta. A judo a japán iskolai testnevelés kötelező tananyaga lett, valamennyi iskolatípusban szerepel.

Kano egyidejüleg nagy gondot fordított a fiatalok erkölcsi nevelésére is. Hangsúlyozta, hogy kitartásra és bátorságra kell nevelni a fiatalokat. Az igazi cselgáncsozó nyugodtan, gyorsan és határozottan cselekszik. Csak annyit használ fel erejéből, amennyivel a sikert eléri és biztosítja. A túl sok erőkifejtés veszélybe sodorhatja. Fontosnak tartja a határozottság, az óvatosság, a figyelem, a bátorság gyakorlását, fejlesztését. Ennek érdekében alkotta meg a judo technikai anyagát:

- szabályos övkötés,
- jugodi rendezettsége,
- üdvözlések: rei (tachirei, zarei),
- felállások,
- megfogások (kumitaka),
- esések (ukemi) eséstechnika:
  - csúsztatott esések,
  - zuhanások előre, hátra, oldalt,
  - zuhanás társon át és dobásból,
  - gurulások előre, hátra,
- haladások a szőnyegen,
- fordulatok, köríves mozgások (taisabaki),
  - lépésvariációk,
- egyensúlyvesztések (kuzushi),
  - előre, hátra, oldalt, rézsút,
  - dobáselőkészítő gyakorlatok (tsukuri, uchikomi)
- dobások
  - kézzel,
  - csípővel,
  - lábbal,
  - vetődéssel: előre, oldalt,
- földharctechnikák (newaza)
  - leszorítások
  - karfeszítések, karkulcsok
  - fojtásfogások,
- megelőzések,
- kombinációk,
- ellenakciók,
- cselek. (4)

3. A módszer

Hatéves korban azokat a technikákat oktatjuk, amelyek viszonylag könnyen elsajátíthatók, nem jelentenek sérülésveszélyt, végrehajtása a perifériás látómezőben zajlik. Például kis belsőhorog (kouchigari), nagy belsőhorog (ouchigari). A gyakorlatokat játékos foglalkozások keretében oktassuk, sajátos oktatástechnikai eszközök felhasználásával.

1. táblázat

ANYAG:

- kombinációk
- kontraakciók
- versenyszerű küzdelmek (bírói irányítással)
- versenyzés
- randori

12-14 éves fiúk, lányok

VERSENYTECHNIKÁK ÉS ALKALMAZÁSUK

III. BLOKK

ANYAG:

- alapdobások
- földharctechnikák
- technikák
- 5-4. kyu anyagából

10-12 éves fiúk, lányok

ALAPTECHNIKA

II. BLOKK

ANYAG:

- szokatlan testhelyzetek
- helyzet és helyváltoztatások
- versenyszellem kialakítása
- ütközések, esések
- erőadagolás képesség fejlesztése
- eséshatástalanítás
- szoktatás az esésekhez
- fogáskeresések, fogásbontások

6-10 éves fiúk, lányok

c) különböző megfogásokból, ölelésekből való szabadulás

b) helyes eséstechnika alkalmazása sérülésveszély nélkül tudjon esni váratlan szituációkban

a) küzdőszellemet fejlesztő játékos gyakorlatok

JÁTÉKOS FOGLALKOZÁSOK

I. BLOKK

Az első táblázat értelmezése

Az I. blokk anyaga: 6-10 éves korú fiúk, lányok esetében játékos foglalkozások keretében fejleszthetők:

- eséstechnika, esésektől való félelem leküzdése,
- biztonságérzet kialakítása minden testhelyzetben,
- egyensúlyérzék fejlesztése, társ egyensúlyvesztésbe hozása (egyensúlyvesztés-egyensúlytartás),

- az ellenfél testsúlyával való bánni tudás,
- helyzetfelismerés, döntési készség fejlesztése, küzdőszellem kialakitása,
- bátorságfejlesztés, fájdalomtűrésre nevelés,
- öntevékenységre nevelés,
- az ellenfél tisztelete,
- judo etikett, versenyszabályok, a judo szellemének ismertetése elméleti képzés keretében,
- japán judo gimnasztika (taiso nippon).

A II. blokk anyaga: 10-12 éves korú fiúk, lányok esetében:
Alaptechnikák oktatása, ismeretszintű alkalmazása:
- dobások: kézzel,
  csípővel,
  lábbal,
  vetődéssel: előre, oldalt,
- földharctechnikák: leszorítások
  karfeszítések, karkulcsok,
  fojtásfogások,

Feltételekhez kötött küzdelmek, az ismert technikák felhasználásával.

A III. blokk anyaga: 12-14 éves korú fiúk, lányok esetében:
Versenytechnikák alkalmazása, versenykörülmények megteremtése.
Randori feladatokkal.
Versenyszerű randori.

Bemutatás

Az 1985/86. tanévben a paksi Bezerédj István általános iskolában az MM, az OPI és a Tolna megyei Pedagógiai Intézet engedélyével a testnevelési tantárgy keretében - a kiegészítő tananyag óraszámában - kiegészítő jelleggel, szervezett cselgáncsoktatás indult.

E kísérleti oktatás szakmai irányítását, az akkori Időszaki és küzdősportok Tanszéke, valamint a Neveléstudományi Tanszék vállalta. A kisérleti oktatás a felső tagozatban, az V. c. (n = 36 fő) osztályban indult meg felmenő rendszerrel. A kontrolleredményeket az V. a.-ban végzett mérésekkel biztosították. Az ötödik osztályban 32 óra a kiegészítő anyag óraszáma. Ennek tükrében a foglalkozások aránya a következőképpen oszlik meg, a már jelenleg VII. c. osztályban:

Az "A" héten a délelőtti foglalkozás a testnevelési óra keretében zajlik, tehát fizikai terhelés szempontjából nem éri el a délutáni tömegsport jellegű foglalkozást. Az ilyen jellegű órarendi foglalkozás egyben megoldja a "mindennapos" testnevelés problématikáját is.

A cselgáncsoktatás pedagógiai előnyei:
- nemcsak valamennyi testrészt és szervrendszert veszi egyaránt és arányosan igénybe (s ezeket egyszersmind fejleszti is), hanem pszichológiai követelményrendszere a teljes személyiséget fogja át,
- játékos előkészítő gyakorlatai egyaránt tartalmaznak atlétikai és gimnasztikai elemeket is,
- elsajátítása - a testgyakorlati ág lényegi sajátosságaiból fakadóan - természetes módon biztosítja a pedagógiai tevékenység során a megismerés és a cselekvés egységét.

A kísérleti testneveléstanítás eredményeit pszichológiai szempontból Rókusfalvy Pál a következőkben foglalja össze:

A kísérleti (V. c.) és kontroll- (V. a.) osztályok már az első év végén is

2. táblázat

1 tanítási ciklus (A+B hét)

		H.	K.	Sz.	Cs.	P.
"A"	de.	judo-test-nevelés		testneve-velés		judo-testneve-velés
	du.		judo		judo	
"B"	de.		testnevelés		testnevelés	
	du.	judo		judo		judo

eltérést mutattak kockázatvállalásban, az új benyomások kedvelésében, a kihívások vállalásában. Hasonló a helyzet az empátiával, a mások problémái iránti fogékonysággal, együttérzéssel is. Egyértelmű különbségek mutatkoznak már az első év végén a tanulók teljesítménymotíváltságában, sikerorientáltságában. A szorongás tüneteit vizsgálva az V. osztályban nincs eltérés, viszont a VI. osztályban a cselgáncsozók szorongás-szintje - különösen a fiúknál - alacsonyabb, mint a nem cselgáncsozóké. Az első két év tapasztalatai biztatóak, s a cselgáncs személyiségnevelő, jellemformáló hatékonyságát bizonyítják. (16)

A cselgáncs mozgásos cselekvésrendszeréből Galla Ferenc által kifejlesztett ún. GAMI mérőműszerekkel az alábbi sajátosnak mondható paramétereket mérték.

Speciális próbák:

- csípőgyorsaság (Cifamer),
- fordulógyorsaság (Former).

Az általános erőparaméterek mindkét csoportnál a következők voltak:

- lebegőülés (1 perc alatt),
- fekvőtámasz (1 perc alatt),
- szorítóerő (3-szor az erősebbik kézzel).

Vági Miklós testnevelő tanár a kísérlet beindulásakor, majd a tanév végén kérdőíves felmérést végzett a kísérleti osztályban. Tanítványai közül (n = 36) 35-nek a judo testnevelési óra jobban tetszett, mint a hagyományos. Szerintük a judo-testnevelés eredményeként gyorsabbak, ügyesebbek, erősebbek lesznek. Amit a testnevelési órán csinálnak, azt a judo-testnevelés keretében is el tudják végezni. Szeretnék, ha a judo-testnevelési óra több lenne. A kísérleti osztály tanulmányi átlaga az 1985/86. tanévben 4,19, a kontrollosztályé pedig 4,08 volt.

Török László igazgató véleménye szerint:

"A sportág jól fejleszti a gyerekek mozgáskészségét, teljesítményét. A megyei sportfelügyelet nagyszerű szakmai munkát állapított meg. A sportág iskolánkhoz kerülését szerencsésnek, és jónak tartjuk. Remény van arra, hogy ifjúságunk nevelését jó irányba segítheti.

A judot nevelési rendszernek tekintjük!"

4. Összefoglalás

- A cselgáncs anyagát tartalmazó kísérleti testnevelés reális igényeket, társadalmi szükségletet elégít ki. Ezzel a személyiségnevelés régi hiányosságait

is segíti felszámolni.

- Különleges teremigényt, vagy egyéb felszerelést nem kíván, hiszen az iskolában megtalálható különféle tornaszőnyegek megfelelnek a biztonságos oktatásnak. A dobásokhoz szükséges megfogást egy egyszerű hevederrel biztosíthatjuk.
- Gyakorlata kedvezően hat vissza a tanulásra.

IRODALOM

1. Bakonyi P.: Testi fejlettségi változások általános iskolai tanulóknál. (Testnevelés- és Sporttudomány, 1984. 3.)

2. Dubecz J. - Nagy S.: A testnevelés tantárgyban bevezetett nevelési és oktatási tapasztalatairól. I-III. rész. (A testnevelés tanítása, 1984. 3. 65-84., 4. 106-118. 6. 170-178.)

3. Djanokov, I. A.: 11-12 éves gyerekek motoros tulajdonságainak fejlesztése. (Fizicseszkaja Kultura v Skole, 1979. 9. 13.) TF Könyvtár: FK-8810.

4. Galla F. - Horváth I.: Judo övvizsgák. Sport. Bp. 1982.

5. Galla F.: Adalékok a cselgáncs oktatásának pedagógiai technológiájához. TF. Bp. 1981. Testnevelésdoktori értekezés.

6. Galla F.: Oktatástechnikai eszközök a cselgáncs tanításához és tanulásához (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1983. 2. 83-100.)

7. Gyúró L.: A kouchi-gari rávezető, kényszerítő és célgimnasztikai gyakorlatai. TF. Bp. 1984. Szakdolgozat.

8. Horváth L.: Rávezető gyakorlatok a cselgáncs alapdobások oktatásánál. TF. Bp. 1982. Szakdolgozat.

9. Kovács Á.: Fiúk és lányok munka- és sportmozgásainak összehasonlítása az általános iskolában. (A TF közleményei,1983. 2. 49-61.)

10. Kun L.: Egyetemes testnevelés- és sporttörténet. Sport. Bp. 1984.

11. Kertész Zs.: A 6-7 éves gyerekek cselgáncsoktatásának néhány kérdése. Sport. Bp. 1984.

12. Kiss A.: Sajátos bemelegítő és előkészítő gyakorlatok a cselgáncs sportban Bp. 1983.

13. Matsumo-Takenchi: Az egyensúlyvesztés elemzése a dobástechnikában. 1978.

14. Nádori L.: Edzéselmélet és módszertan. Sport. Bp. 1986.

15. Nádori L.: A testi képességek fejlesztésének elméleti és módszertani alapjai. Sport. Bp. 1981.

16. Rókusfalvy P.: Kísérleti cselgáncsoktatás Pakson. 1986.

17. Rigler E.: Tanulók állóképességi teljesítményének alakulása néhány motoros teszteredmény alapján. (A testnevelés tanítása, 1987. 1-2. 1-8.)

18. Sikó A.: Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához. (A testnevelés tanítása, 1987. 1-2. 14-21.)

CSÁKI Melinda - KÓSA Erika - KOVÁCS Erika

A NŐI RÖPLABDAMÉRKŐZÉSEK TELJESÍTMÉNYKARAKTERE

1. Bevezetés

A labdajátékokban - kiváltképpen a csapatjátékok esetén - nem problémamentes az eredmény megállapítása. A gondot nemcsak az okozza, hogy nehéz a csapat teljesítményeiből levezetni az egyéni munkát, hanem az is, hogy az ellenfél - aki szüntelenül változik - ugyancsak törekszik a küzdelem nagyságának változtatására.

Maga a mérkőzésszituáció azt célozza, hogy a két csapat között bizonyos teljesítménykülönbséget tudjunk megállapítani a másik javára. Ebben a tekintetben sajátos karaktert képvisel - a tenisz tipusú játékokkal együtt -, hiszen itt nincs döntetlen, az egyik győztesként a másik vesztesként hagyja el a pályát. A csapatok teljesítménye közötti különbség valójában a küzdelem nagyságából adódik. Szakmai berkekben elfogadott, hogy a röplabda mérkőzések küzdelmét hármas tagolásban értelmezzük: total-, makro- és mikroküzdelmet különítsünk el. Totálküzdelem alatt az egyes játszmák megnyerését értjük; mikroküzdelemnek pedig az egy-egy pont vagy nyitásjog elnyerése számít. Ebből a logikai meggondolásból a küzdelemnek különböző szintereit vázolhatjuk fel. A mérkőzés időtartamában ezen küzdelmek jelentősége különböző módon érvényesül.

A mérkőzés legkisebb önálló egységének a labdamenet megvívásáttartjuk. Az itteni történések és terhelési értékek egymásutánisága jól kifejezheti a tényleges versenyterhelés értékét. Munkánkban arra tettünk kísérletet, hogy lehetőleg objektív alapú mennyiségi viszonylatokat tárjunk fel, amelyek befolyásolják a mérkőzés eredményét, meghatározzák azt.

Hasonló felfogásban számos eddigi vizsgálatra találunk példákat, a teljesség igénye nélkül: Abád (1), Ejem (2), Garamvölgyi (3), Karcaginé (4), Rigler E., Kovács Á. (5), Rigler E. (6), Zoltainé (7).

Viszonylag kevés számú olyan megfigyeléssel találkozunk, melynek során a teljesítmény "születésének" menetét fölfedezhetjük. Munkánkban látva a nehézségeket, arra tettünk kísérleteket, hogy az akciószervezés, befejezés és alakulás folyamatából, ha mozaikok alapján is, képet kapjunk.

Mivel minden előzmény - következmény viszonyokból épül fel, nem érhetjük be azzal, hogy pusztán a végeredményt rögzítjük. Egy akcióbefejezés sikere ugyanis nagy mértékben függ a megelőző technikai, taktikai megoldások megválasztásától és a kivitelezés módjától. Az akcióbefejezés arra irányul, hogy a labdát úgy juttassuk át az ellenfél térfelére vagy legalább légterébe, hogy a visszajuttatás megnehezüljön vagy lehetetlenné váljon. Ez természetesen úgy sikerül jó hatásfokkal, hogyha a csapat tagjai közreműködnek, együttműködnek a támadás felépítésében.

Döntő momentumnak tartjuk a nyitásfogadást - beleértve a fogadott labda irányítását-, majd a közvetlen támadást előkészítő érintést, a feladást, melynek helye, módja és iránya direkt módon befolyással van a támadás kivitelezésére. A támadásbefejezés döntő elemének a leütés tekinthető, ugyancsak nem figyelmen kívül hagyva az ütőjátékos helyét, ütésének módját, irányát. Az akcióbefejezés eredményeképpen kezdeményezést nyerhetünk (vagy a megnyertet elveszthetjük) a nyitásra, illetve a pontszerzésre. Így a megfigyelési munkánk terve-

zésénél abból indultunk ki, hogy adatgyűjtést végezzünk a feladásokról, a támadóérintésekről, valamint az eredményalakulás folyamatáról. Munkánkat nagyban megkönnyítette, hogy a Magyar Röplabda Szövetség tradicionálisan megrendezi a Savaria Kupát, ahol a jó színvonalat képviselő csapatok játékát is megfigyelhettük.

Mivel minden sportág számára a mindenkori hazai és nemzetközi válogatottak teljesítménye alapvető jelentőségű, úgy gondolkoztunk, hogy az itt tapasztalt eredmények és tendenciák egyfajta mértékként tekinthetők a hazai mérkőzések megfigyelése szempontjából. Ezt követően hazai első- és másodosztályú mérkőzések megfigyelésére is sort kerítettünk, lehetőséget biztosítva most már ahhoz, hogy különbözőképpen kvalifikált csapatok összevetésére is szert tegyünk.

2. Kérdésfelvetés

Mindezek alapján kérdésfeltevéseink az alábbi témákra irányulnak:

1. Milyen jellemző támadást előkészítő és támadást befejező megoldási gyakoriságokat tapasztalhatunk női mérkőzéseken?
2. A mérkőzésre jellemző gyakoriságok hogyan tükröződnek a különböző minősítettségű csapatok játékában?
3. Igazolható-e, hogy a mérkőzés kimenetele (győztes vagy vesztes) mintegy előrevetítetten jelentkezik a választott megoldási módok típusában, gyakoriságában és kivitelezésében?
4. Mennyiben állandó és mennyiben játszmánként változó a megoldási típusok gyakorisága?

3. A megfigyelés módszere

Közvetlen írásos mérkőzésjegyzetelések képezték a megfigyelési technikát, melyben az akció folyamatában, majd külön a befejezés pillanatában rögzítettük a megoldás típusát és a kivitel minőségét. Ezzel a technikával egy jegyzetelő képes volt mindkét csapatra vonatkozó feljegyzéseket elkészíteni. A nagy figyelmet, gyors szituációfelismerést és döntést kívánó jegyzetelési technika kritikus pontjának minősült az a "kettős könyvelés", amely ugyanazt az akciót, mind a győztes, mind a vesztes szempontjából regisztrálja és eldönti a labdamenet kimenetelét. A akció végét jelentő technikai elemek regisztrálása viszonylag egyszerűbbnek bizonyult. Ahhoz, hogy kellő esetszám alapján tegyünk észrevételeket összességében 45 mérkőzés megfigyelésére került sor.

Valamennyi női mérkőzés volt. Minősítésüket és megoszlásukat a következőkben ismertetjük.

15 válogatott;
15 hazai I. osztályú;
15 hazai II. osztály.

Mivel különböző játszma eredményű mérkőzéseket jegyzeteltünk az összehasonlíthatóság érdekében, a megfigyelt gyakoriságokat relativizáltuk. A számításokat ezen százalékos értékek alapján végeztük. Az alapvető statisztikai számítások köréből átlagot és szórást, a különbségek igazolására t-próba számítást alkalmaztunk, s az értékek táblázatos bemutatása mellett oszlopdiagrammos ábrázolást is mellékeltünk.

4. Eredmények bemutatása és megbeszélése

4.1 A támadáselőkészítések elemzése

Az 1. kérdésfeltevésben a támadást előkészítő momentumok női mérkőzéseken tapasztalt gyakoriságára kérdeztünk rá. A feladási típusokat vizsgálva megállapítható (1. táblázat), hogy a támadás előkészítésben döntő hányad - 75 % - előre irányuló labdatovábbításból áll, míg 25 %-ban hátra történő feladással találkozunk. A jelenség hátterében a következőket látjuk:

- az előre történő labdatovábbítás egyszerűbb, könnyebb;
- az ütők döntő részben (80 %) jobbkezesek, s számukra kedvezőbb a jobb oldalról jövő feladás;
- az előkészítő játékos legtöbbször a 2-es helyen tartózkodik, így számára az előre feladás adja a legkedvezőbb lehetőséget több társ játékbahozásához.

A kérdéskör finomabb bontását ismerhetjük fel az 1. ábrán, ahol a feladási típusokat a minősítést kifejező csoportosításban mutatjuk be. A válogatottnál - némiképp a várakozástól eltérően - közel 80 %-os az előre feladások aránya, szemben az NB I. és NB II-es 73 %-kal. Válogatott szinten is a viszonylag egyszerűbb megoldást részesítik előnyben, de ez a kombinációk érdekében történik így. Az eredményeket látva összességében megállapítható, hogy a képzettség csökkenésével a könnyebben végrehajtható egyszerűbbnek tekintett feladási módok aránya nő.

Feltételezésünk szerint a győztes és vesztes játszmák különbözősége a feladási módokban is tükröződik.(2. ábra) A támadáselőkészítések területén utólag megállapítható volt, hogy:

- egyfelől, többször adtak fel kiemelt labdát a vesztes csapatok;
- másrészről a nehezebben végrehajtható feladási típusokat a vesztesek ritkábban alkalmazták.

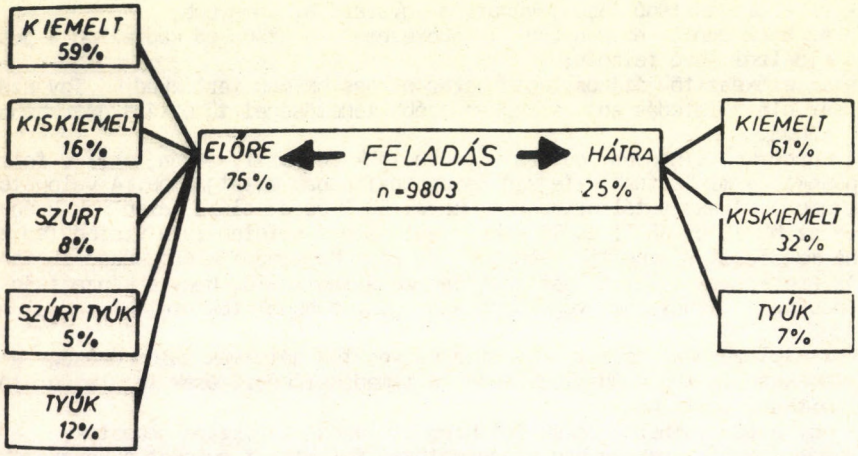
Összevetve a három elemzett szintet, bebizonyosodik, hogy mindegyik esetben a kiemelt feladások alkalmazási gyakorisága a legnagyobb; a győztes, vesztes játszmák megkülönböztetésében pedig a vesztes csapatoknál jelentősebb. A feladási típusok további vizsgálatánál már különválik a válogatott, az NB I. és NB II. Míg az előzőeknél már komoly technikai felkészültséget igénylő feladási formák kerülnek előtérbe mint például a szúrt és szúrt-tyúk, addig az utóbbi csapatokban inkább az egyszerűbb feladások kapnak nagyobb hangsúlyt, mint például a kiemelt és kiskiemelt. Az a felkészültség és képzettség - amely a nehezebb elemek eredményes kivitelezéséhez elengedhetetlen - a válogatott csapatok játékosaira inkább jellemző, mint az első- és másodosztályúakra. Ebből adódóan az alacsonyabb minősítettségű csapatoknál a vereség alapvető oka nem abban rejlik, hogy "eltaktikázták" a mérkőzést, hanem a technikai elemek rossz végrehajtásában, a hibázásban. Az élvonalbeli csapatoknál azonban a kivitelezési hibákhoz párosulhat még a felfogásból, a rossz taktikai megoldásokból származó hiba is.

Összefoglalóan: míg az NB I-es és NB II-es csapatoknál a technikai megoldások sikeres végrehajtása a fő szempont, addig válogatott szinten emellett még a taktika is teljesítménymeghatározó tényezőként kerül előtérbe. A feladási típusokról, mint kivitelezésről az eddigi megállapításaink: az NB II-es csapatok esetében kevésbé jelentkeztek egyértelműen. Úgy kell fogalmaznunk, hogy másodosztályú női csapataink játékában többnyire az esetlegesség és kevésbé a taktikai érettséget mutató tudatosság jellemző.

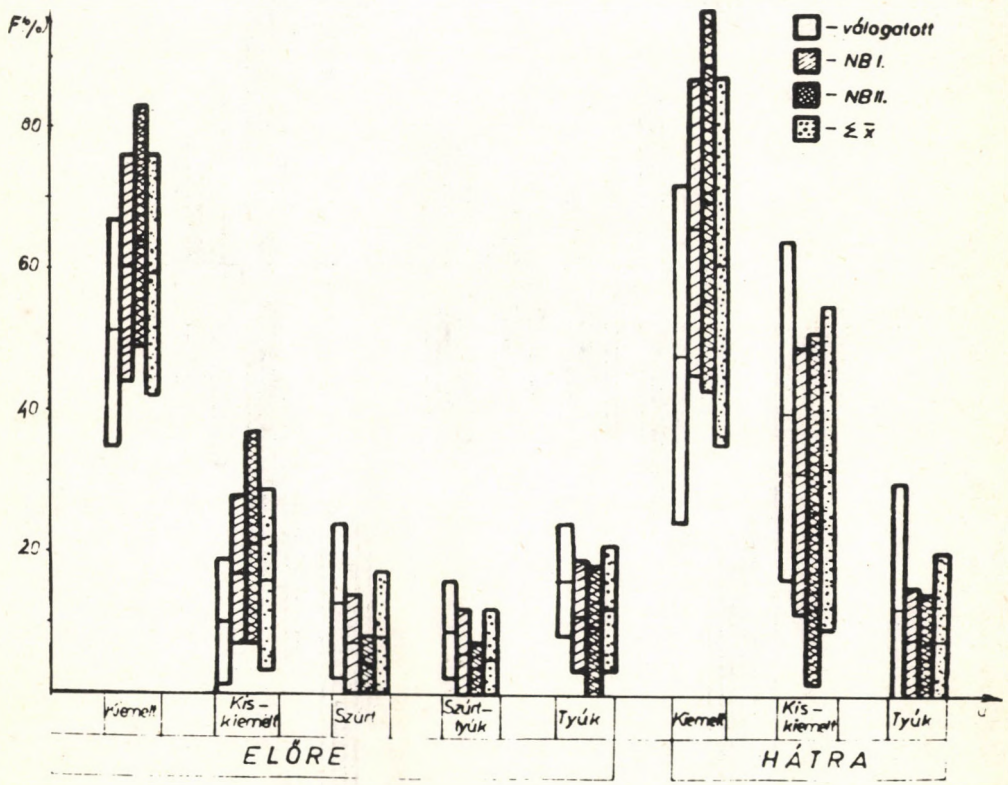
Véleményünk szerint a röplabda mérkőzéseken másképp alakul a támadás előkészítése a mérkőzés egymás utáni játszmáiban. A feladások eredményeiből a leglényegesebb momentumra szeretnénk felhívni a figyelmet. A válogatottak a mérkő-

1. táblázat

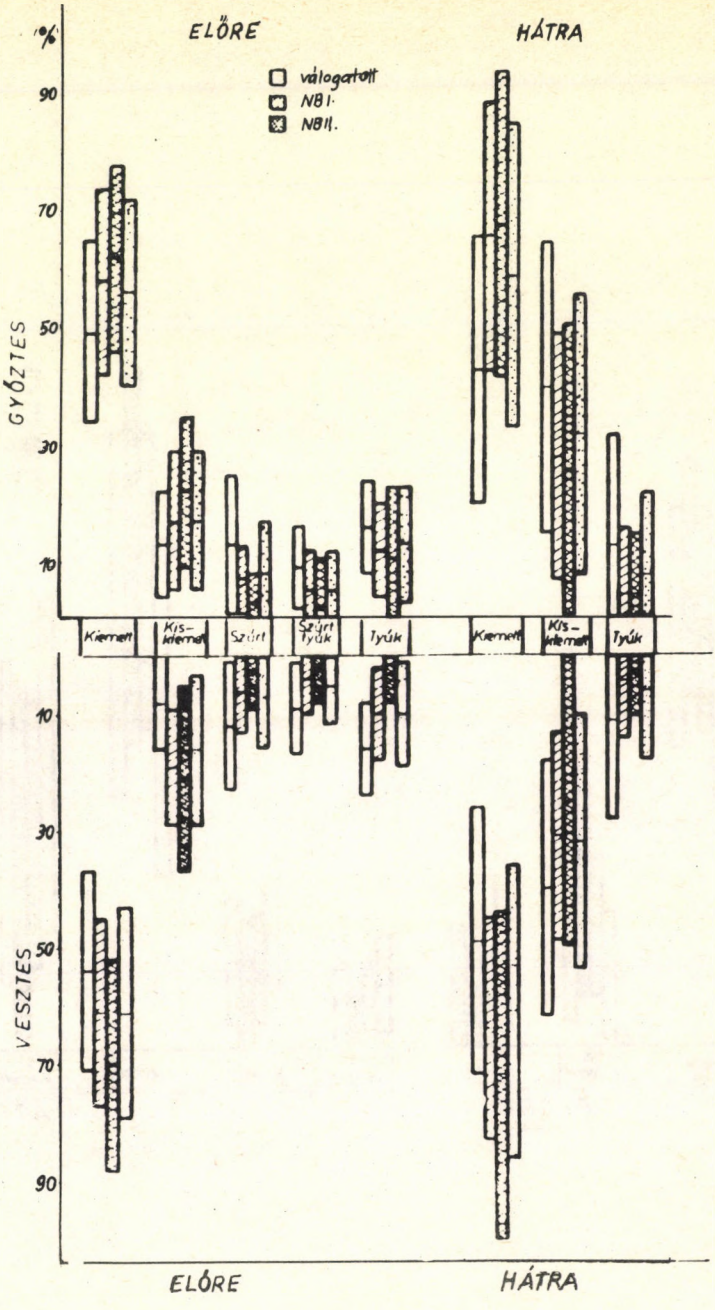
Az előre és hátrafeladások megoszlása



VÁLOGATOTT		NB-I		NB-II		Σ n	
n=3665 (37%)		n=3507 (36%)		n=2631 (27%)		n=9803 (100%)	
ELŐRE	HÁTRA	ELŐRE	HÁTRA	ELŐRE	HÁTRA	ELŐRE	HÁTRA
n 2883 (79%)	782 (21%)	2545 (73%)	962 (27%)	1928 (73%)	703 (27%)	7356 (75%)	2447 (25%)



1. ábra
Különböző minősítésű csapatok feladásának gyakorisága



2. ábra

Feladások gyakorisága a győztes és vesztes játszmákban

zés elején inkább magas ívű, egyszerűbb támadáselőkészítő formákat alkalmaznak, és a végén gyorsítják fel a játékot a lapos ívű tyúk és szúrt labdákkal, az első osztályú csapatok pedig épp ellenkezőleg. Miből eredhet ez a merőben ellenté tes sajátosság? Belátható, hogy a játszmák során ahogy közeledünk a mérkőzés vége felé egyre inkább fokozódik a tét, s mindemellett csökken a játékállóképesség. A különböző képzettségű csapatok ezeket a tényezőket másképp viselik, tűrik. A válogatottak jobban bírják a versenyszituáció kívánta pszichés megterhelést, hiszen nagyobb tapasztalatuk, rutinjuk van, s ezen a szinten még a mérkőzés végére is marad energia a gyors játékra, míg az alacsonyabb képzettségű csapatok ekkor már elfáradnak.

4.2 Támadások helyének és irányának bemutatása

A röplabdapálya hagyományos számozását alapul véve a hálómenti, azaz a támadó- és felezővonal közé eső 2-es, 3-as 4-es pályarészek számítanak döntőnek a támadási akciók kiindulásához. Jól lehet napjaink játékában tapasztalhatunk már a magasabban képzett csapatok egy-egy klasszis játékosától 1-es, 5-ös és 6-os helyekről indított leütéseket, de ezek aránya az összes támadáshoz viszonyítottan nem magasabb, mint 6-8 % (Rigler, 6). Ezért megfigyelésünket kizárólag a hálómenti területekre irányítottuk. A lehetséges támadóérintéseket alapul véve a leütések, ejtések, húzások és ezek változatait tekintjük leggyakoribbnak, bár újabban a sáncnak, mint "aktív támadó érintésnek" szerepéről is beszél a sportgyakorlat. Feladatunknak választottuk annak megfigyelését, hogy mely pályarészről indulnak a támadások és az ellentérfél mely pályarészeire irányulnak az ütések, nagy valószínűséggel a labdamenet végén.

A kérdésfelvetésben vázoltaknak megfelelően a jellemző gyakoriságok meghatározásán túl, sikeres és sikertelen kimenetelű akciók, valamint minősítettségnek megfelelő kimutatást is végeztünk. A 3. ábrán látható, hogy a női mérkőzéseken a leggyakoribb támadóhelynek a 4-es pályarész bizonyult a befejező akciókban.

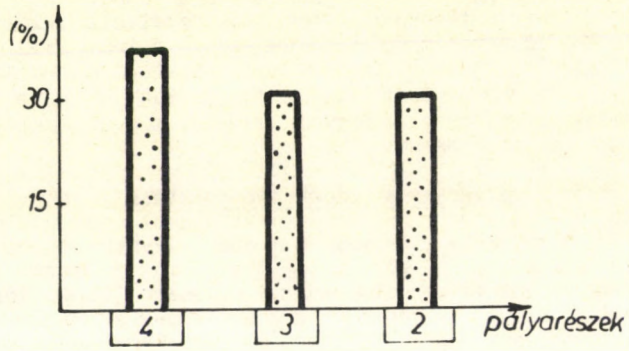
Ez megfelel a korábbi jegyzeteléseknél tapasztaltaknak. A jelenség magyarázatára azokat az okokat tudjuk megemlíteni, amelyeket a feladások kapcsán már tárgyaltunk. Ha megfigyeljük, hogy az egyes pályarészekről indított támadások eredménye milyen arányban tekinthető sikeresnek ("+"), illetve sikertelennek ("-"), úgy az 5-ös (K1) számú ábrán kifejezett gyakoriságok figyelemre méltó megállapításokhoz segítenek bennünket:

- a pályarészek jellemző gyakoriságai eltérőek, amennyiben a kimenetelt is figyeljük;
- arányaiban lényegesen több a rontás a 4-es helyről és közel azonos a 2-esről.

Annak eldöntésére, hogy a támadási gyakoriságok tekintetében a minősítés okoz-e különbséget itt is elvégeztük a válogatott, NB I-es és NB II-es csapatok szerinti bontásban eredményeink feldolgozását (4. ábra).

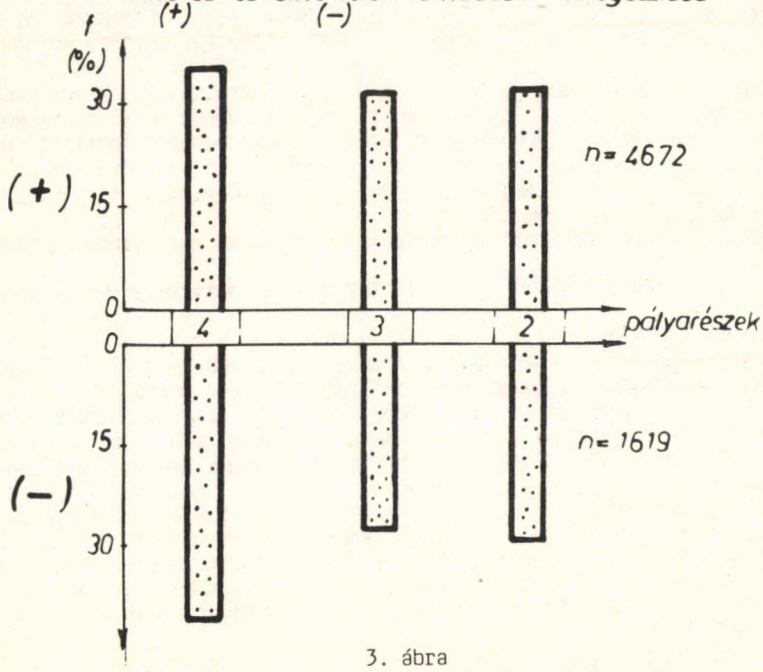
Elsődlegesen megállapíthatjuk, hogy a kvalifikációtól függetlenül a pályarészek sorrendje a támadásindítás szempontjából alapvetően nem változott. Nem várt eredmény, hogy NB II-es szinten viszonylag nagy százalékban fejezik be a labdameneteket a 3-as helyről. Véleményünk szerint ennek oka, hogy az NB II-es bajnokság élén álló, a feljutást megcélzó csapatok (pl. TFSE) a korszerűbb röplabdázást képviselik és így többet támadnak középről, ahonnan az akcióbefejezés eredményesebb. A sikeres, illetve sikertelen megoldási módokat a minősítettség szerint ugyanez az ábra mutatja. Úgy fogalmazhatunk, hogy e téren a már korábbi megállapítások érvényesek, a minősítés szerinti bontás új eredményekhez nem vezet.

támadások (n=6291) gyakoriságának
megoszlása a pályarészek alapján



A támadások (n=6291) gyakoriságának megoszlása a pályarészek alapján

Sikeres és sikertelen támadások megoszlása



3. ábra

Sikeres és sikertelen támadások megoszlása

Az 5. ábrán az ellentérfél pályarészeire eső gyakoriságokat láthatjuk a 2-es, 3-as, 4-es helyről indított támadások esetében. Megállapíthattuk, hogy a 2-es helyről a minősítettségtől függetlenül legjobban az ellentérfél 1-es helye veszélyeztetett. Másodsorban az 5-ös és 6-os helyekre irányulnak az ütések s mindezek a befutó játékosok helyét határozzák meg. A 3-as helyről némiképp jobban megoszlanak a támadásirányok, igazolva, hogy milyen hatásos lehet az akció befejezés középről. A minősítettség szempontjából megfigyelhető, hogy a válogatottnál mindkét irányban elforgatnak, míg az alacsonyabb játéktudást képviselő másodosztályúak inkább az 1-es helyről irányítják támadásaikat. A 4-es pályarészről, mint domináns támadóhelyről nagy gyakoriságban irányulnak a válogatottak leütései, az átlós 5-ös irányba. Az első és másodosztályúak azonban jobban előnyben részesítik a vonalmenti támadásokat (pl. 1-es helyre). E téren világosan kitűnik, hogy egy támadó mennyire ismeri föl az előkészítő játékos (többnyire ő a legalacsonyabb) tartókodási helyét.

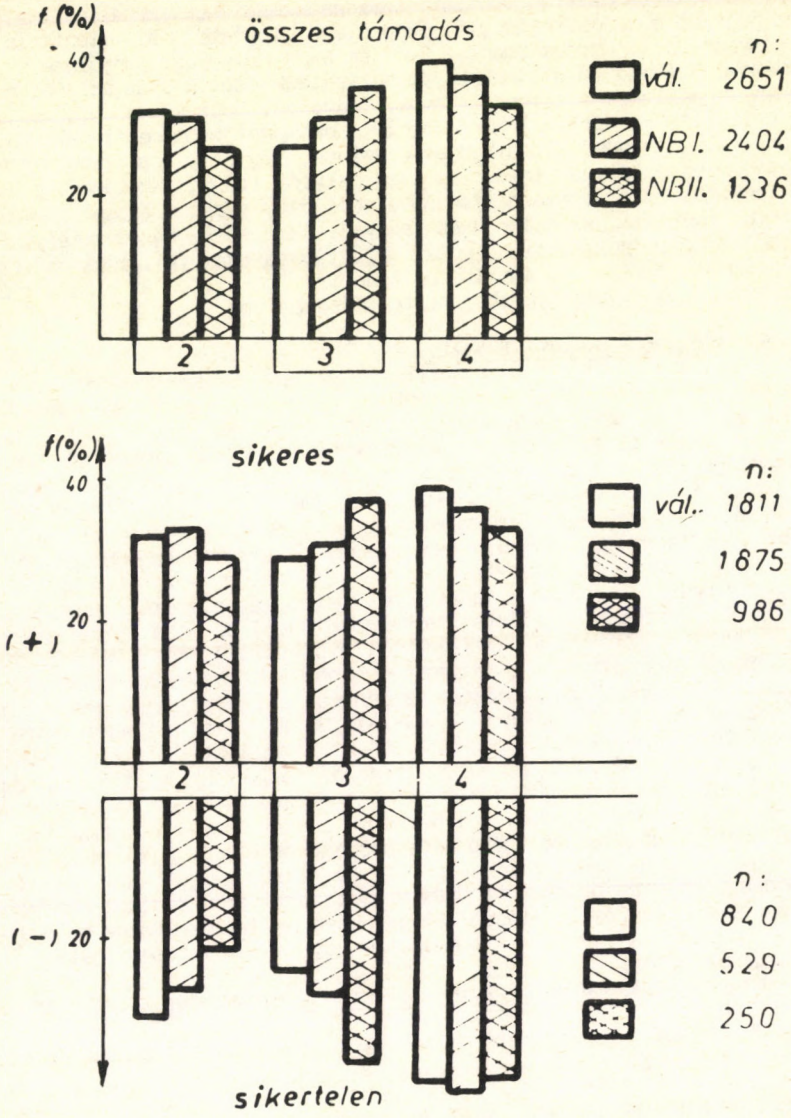
4.3 Befejező akciók vizsgálata

A 6. ábra felső részén a pozitív, míg alsó részén a negatív eredményt hozó befejező momentumok láthatók. A pont- illetve nyitásszerzést figyelve az első szembetűnő sajátosság, hogy a labdamenet megnyerése több mint 1/4-es részben (28 %) az ellenfél rontásának következménye. Szakmai szempontból azonban nagyobb hangsúllyal bír, hogy az illető csapat saját maga milyen megoldásokkal képes pozitív eredménnyel befejezni a labdamenetet. E tekintetben egyértelmű az ütések döntő szerepe, hiszen ez a legeredményesebb támadási forma. Az ábrán azonban jól látható, hogy nyitásszerzésnél jelentősen nagyobb az ütések százalékos aránya, mint pontszerzésnél. Ennek oka az, hogy az első támadásra - a nyitáson kívül - a fogadó - tehát a nyitást megszerezhető - csapatnak van lehetősége. A sikertelen akcióbefejzés szempontjából az első fontos észrevétel, hogy a csapatok döntően a védekezésbeli hibákból, és nem a támadó érintések elrontásából vesztik el a labdamenetet. Ebbe a kategóriába sorolható a nyitás-fogadás, ütésvédés, sánc, fedezés és mentés. A labdamenet végén a támadó technikai elemek közül a legnagyobb hibaszázalék az ütés, nyitás tekintetében tapasztalható. Ennek okai a csapatok minősítettségének megfelelően különböző.

A 6. ábra minősítettség szerinti megoszlásban is mutatja a labdameneteket befejező jellemző megoldási típusokat és módokat. Az első figyelemreméltó megjegyzésnek azt tartjuk, hogy a lehetséges esetek nem azonos arányban fordulnak elő. A pozitív eredménnyel járó befejező akciók közül jelentős különbségek adódnak a leütés és nyitás tekintetében. A képzettebb csapatoknál igazolható, hogy a támadás befejezés döntően az ütésre épül, azaz több pozitív eredménnyel befejeződő akció származik ütésből. A jelenség hátterében három ok húzódik meg:

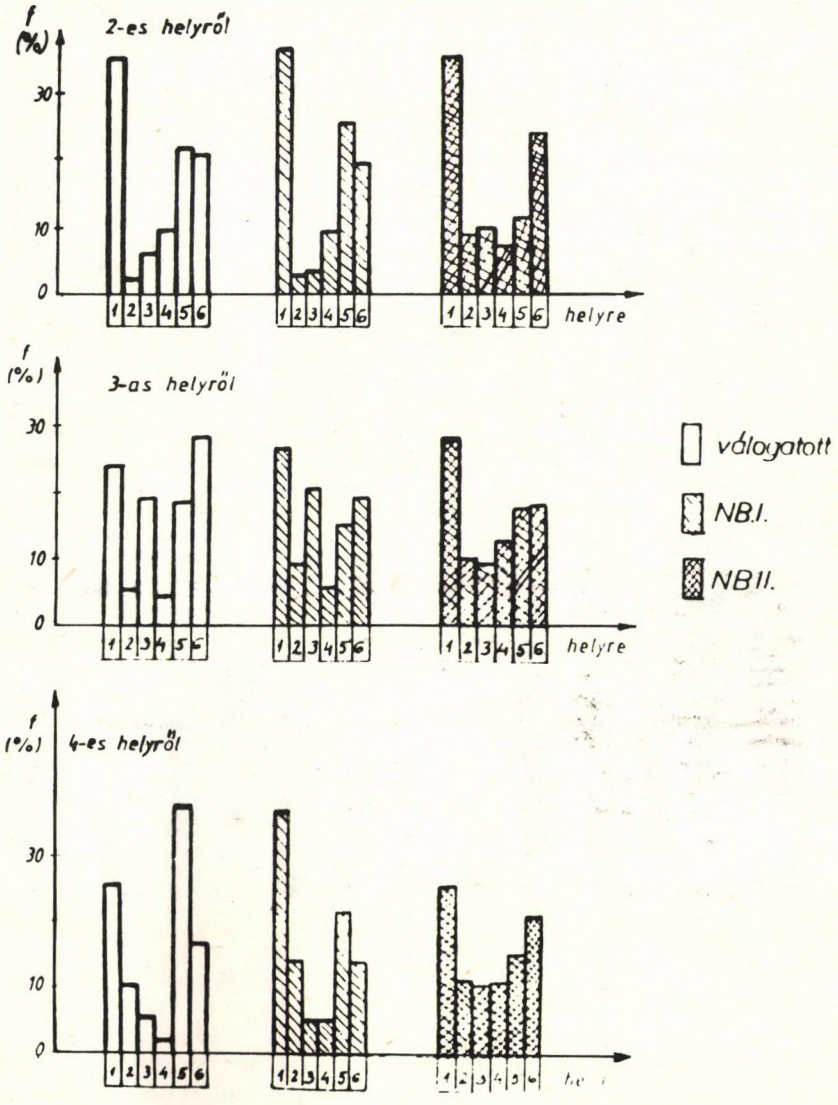
- a magasabban kvalifikált csapatok egyáltalán többször jutnak el a leütés mozgáseleméhez;
- maga a leütés a kombinációk, illetve a dinamizmus következtében csaknem védhetetlen;
- NB II-ben a labdavezetés bizonytalansága miatt kevesebbszer vállalkoznak ütésre.

Az utóbbi állítást igazolja az is, hogy - mint az az ábráról leolvasható - a kevésbé képzett csapatok játékában nagyobb szerepe van az ejtésnek, amik technikailag könnyebben végrehajthatók. Az NB II-es csapatok esetében a nyitás jelentősége emelkedik ki a pontszerzés szempontjából, ami szintén a labdabiztonságban rejlő hiányosságokra vezethető vissza. Az illető csapat a saját sikeres befejező akcióin kívül nyitást, illetve pontot szerezhet az ellenfél rontása következtében is. Bár a pontszerzésnél e tekintetben nincs jelentős különb-



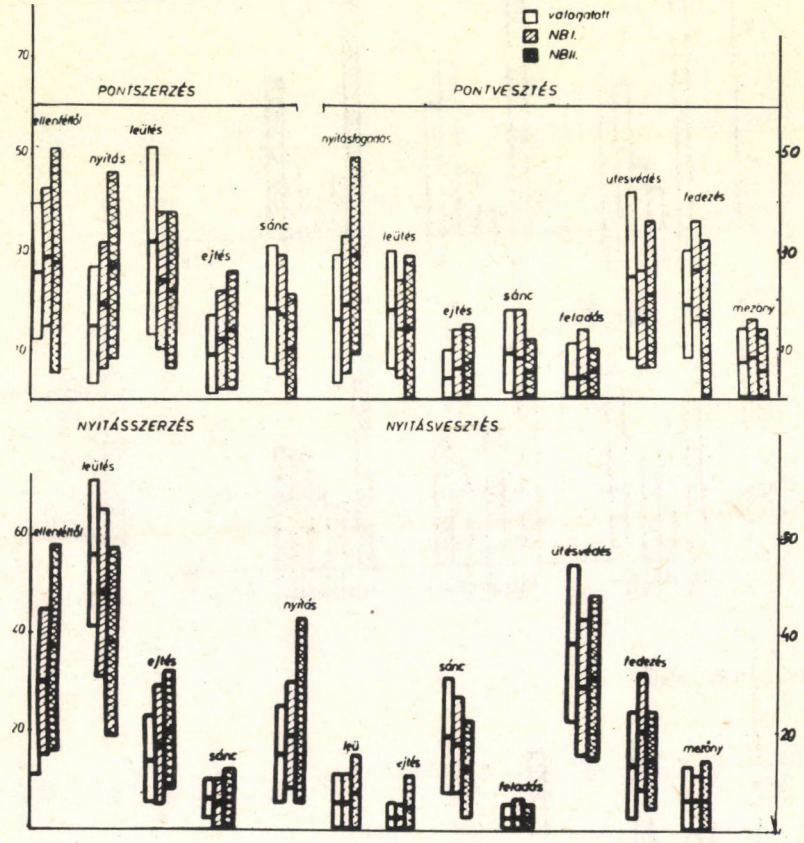
4. ábra

Különböző minősítésű csapatok támadási gyakoriságai



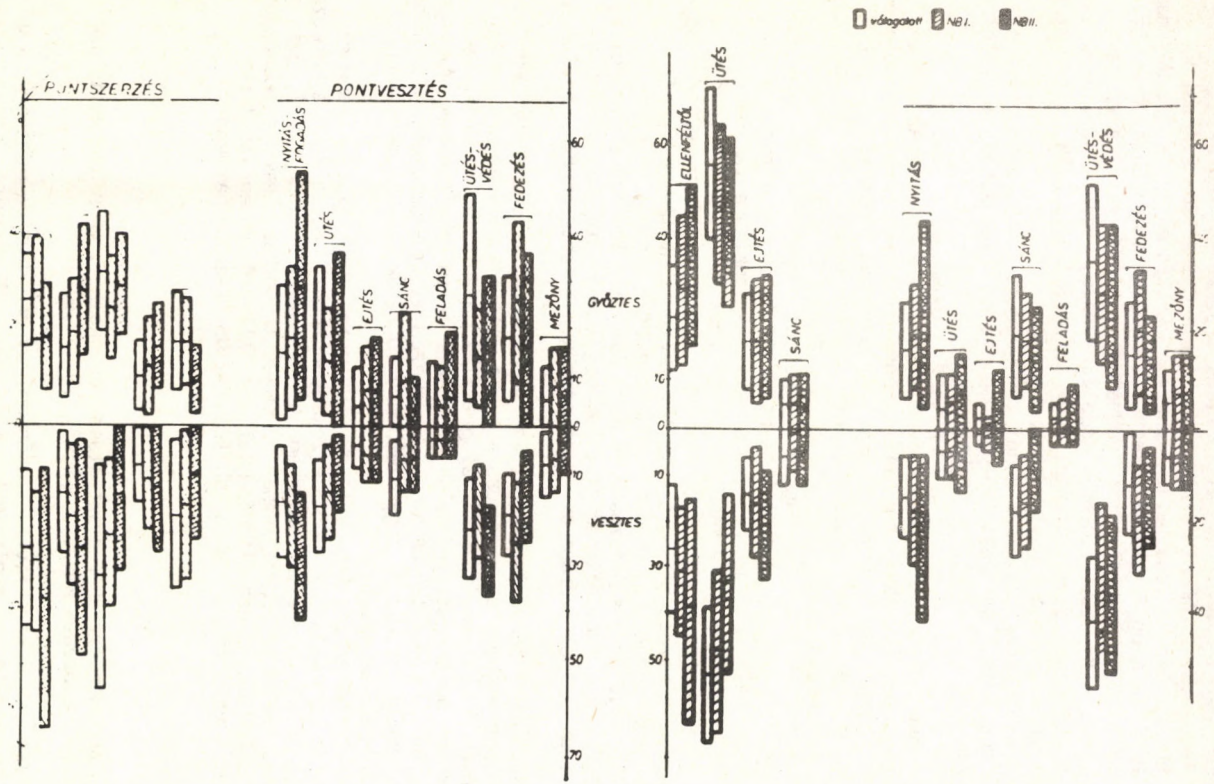
5. ábra

A támadási irányok gyakoriságai



6. ábra

Teljesítményösszetevők a mérkőzések során



7. ábra

Teljesítményösszetevők gyakorisága a győztes és vesztes játszmák során

ség, megfigyelhető, hogy a másodosztályúak gyakrabban jutnak nyitáshoz az ellenfél hibája miatt. Ennek oka az NB II-es csapatoknál tapasztalható magasabb nyitás-rontási arány. Ezzel azonban már eljutottunk a sikertelenség okának elemzéséhez. Itt a legszembetűnőbb eltéréseket döntően tehát a védekezéssel kapcsolatos elemek végrehajtására vezethetjük vissza. A nyitás és nyitásfogadás magasabb értéke az NB II-ben egyértelműen a technikai képzetlenség függvénye. Az ütésvédés hibaszázaléka a gyakran szinte védhetetlen ütések miatt a válogatottaknál a legnagyobb. A fedezést figyelve megállapítható, hogy a hazai első osztályú csapatok e technikai elem rotásából nagy százalékban vesztik el a pontot, illetve a nyitás jogát. Okait a következőkben látjuk:

- első osztályú csapatok gyakran saját támadásukat, illetve az ellenfél támadásának megfékezését, hárítását szolgáló áncot nem biztosítják megfelelően;
- bár a támadások erőteljessége gyakran megközelíti a válogatottakét, a áncmunka kevésbé hatékony, azaz sok a lepattanó, "lecsorgó" labda.

A következőkben a labdamenet befejezését elemezzük a győztes és vesztes játszmák viszonylatában (7. ábra) A pozitív eredménnyel járó befejező akcióknál jelentős eltérést csak a másodosztályú csapatok játékában tapasztalhattunk. A pont- és nyitásvesztésnél az ütésvédés döntő szerepe igazolódik azáltal, hogy a játszmát megnyerő csapatok kisebb százalékban rontják el azt a technikai elemet, mint a vesztesek. Érdekesség, hogy a válogatott csapatoknál ezt a momentumot a pontszerzésnél vizsgálva fordított a helyzet. Az okokat keresve a áncolás hibaszázalékára kell felfigyelni. Nemzetközi színvonalon a támadás hárításában az erőteljes ütések miatt a áncolás döntő fontosságú. A játszmát elvesztő csapatoknál ez az érték megkétszereződik. Úgy tűnik, a játszma elvesztéséhez vezet, ha a győztes játszmát jellemző mutatókhoz képest nyitásszerzésnél kb. 1/3-ával, és pontszerzésnél kb. felére csökken az ütések száma. A másik figyelemreméltó sajátosság, hogy a játszmát vesztett csapatot továbbá az is jellemzi, hogy a szórványosan szerzett pontjait sem saját maga vívja ki, hanem ezek is az ellenfél rontásaiból származnak. Most nézzük a sikertelen eredményű akció-befejezéseket.

Kimutattuk, hogy a lehetséges megoldási módok közül e tekintetben egy védekezési forma, pontosabban az ütésvédés az, ami jelentős különbséget képez. Ezért figyelmünket erre irányítjuk. A válogatottak ugyanis már a áncolással kívánják megfékezni a leütést, így náluk a hibák e téren jelentkeznek. Az első- és másodosztályúak - elégtelen hálómenti védekezés miatt - az ütésvédést többnyire a mezőnyvédekezésre bízzák, így ezekben a rontások gyakorisága mind pont-, mind nyitásvesztésnél magasabb.

Megfigyelésünk során itt arra voltunk kíváncsiak, hogy akció kimenetelére vonatkozó jegyzetelési metodikánk elég érzékeny-e ahhoz, hogy általa a mérkőzés folyamán a játszmák alakulása tekintetében különbségeket tudjunk tenni. Bár az egymásutáni játszmák összehasonlításában az egyes technikai elemek gyakoriságát figyelve találkozhatunk kisebb eltérésekkel, de jellemző tendenciákat nem mutathatunk ki sem a válogatott, sem az NB I-es és NB II-es csapatoknál.

IRODALOM

1. Abád J.: Röplabdamérkőzések regisztrálása, értékelése. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1978. 19. 33-87.)

2. Ejem, M.: Příspěvek k objektivizaci určování výkonů družstva odbíjené. (Acta Universitatis Carolinae I., II., III., IV. Gymnica, Praha, 1967-1973.)

3. Garamvölgyi M.: IBV 1985. (Értekezések, felmérések, tapasztalatok...) (Röplabda, 1985. 12. 7-10.)

4. Karcaginé Draspó E.: Kondicionális és technikai készségek alakulása női röplabdázóknál egyéves terhelés hatására. TF. Bp. 1986. 137 p. Testnevelésdoktori értekezés.

5. Rigler E. - Kovács Á.: Módszer a röplabdázók taktikai tevékenységének megfigyelésére. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1979. 83-103.)

6. Rigler E.: Taktikai megfigyelések női és férfi röplabdázók Ifjúsági Barátság Versenyén. (Testnevelés- és Sporttudomány, 1987. 1. 23-31.)

7. Zoltai A.-né: Az előkészítő játékosok speciális felkészítése. TF. Bp. 1979. Szakdolgozat.

RAPPAI Mónika

A FELUGRÁSOS LÖVÉSGYAKORLÁS HATÁSA AZ ÁLTALÁNOS ISKOLÁS TANULÓK SÚLYPONTEMELKEDÉSI ÉS KISLABDAHAJÍTÁSI TELJESÍTMÉNYÉRE

1. Bevezető

Napjainkban tanúi lehetünk a civilizáció szinte kozmikus sebességű fejlődésének. A tudományos technikai forradalom, az élet minden területén megnövekedett követelmények, az új viszonyokhoz történő alkalmazkodás lehetővé teszi az ember szabad és sokoldalú kibontakozását a munka és a sport tevékenységének hatékonyabb fejlesztését, fejlődését. Ugyanakkor ez a lehetőség nagyobb követelményeket is támaszt az emberrel szemben. Társadalmunk szükséglete, hogy a felnövekvő ifjúság egészséges, edzett, kultúrált egyénekből álljon, szellemi, fizikai teljesítőképessége magas szintű legyen. E célok átfogó feladatokkal valósíthatók meg az iskolai testnevelésen keresztül. Legfontosabb feladatok a következők:

- a szervezet általános, sokoldalú és arányos képzése,
- az egyes fizikai képességek fejlesztése,
- a mozgásműveltség (játék, sportműveltség) kialakítása,
- a játék, sport iránti igény felkeltése és kielégítése.

Az iskolai testnevelés egyik legfontosabb nevelési - képzési célja a tanulók teljesítőképességének, teljesítményének növelése. Mint látható a teljesítmény fokozása központi szerepet tölt be az iskolai testnevelésben. A teljesítmények ellenőrzése megmutatja a fejlődési irányvonalakat és a további feladatokat. A teljesítmény fokozását és mérését elősegítik az iskolán belüli évfolyambajnokságok, az iskolák közötti versenyek és az újonnan megalakult Diák Olimpiák.

Az iskolai testnevelés kevés óraszáma, a tantervben a képességek fejlesztésére fordítható csekély idő, az iskola eszköz, létesítmény kapacitásának hiánya szükségessé teszi, hogy a hatékonyság fokozása érdekében a lehető leghatásosabb eljárásokat és módszereket alkalmazzuk a testnevelési órák keretében.

Ezért nagyon fontosnak tartjuk a pozitív transzfernatások feltárását a különböző sportági mozgásanyagok között. Vizsgálatunk tárgyául ezért választottuk az atlétika és a kézilabda mozgásanyagát, mivel meggyőződésünk, hogy e két sportág képesség- és készségrendszere nagyban hasonló és így hatékonyan kiegészíthetik egymást az iskolai testnevelésben.

2. Irodalmi áttekintés

A motoros tanulás mozdulatok, cselekvések, cselekvéssorok elsajátítása. A motoros - de általában minden - tanulásnál, amely irányított folyamatként zajlik abból a tényből kell kiindulni, hogy minél kevesebb időráfordítással, minél jobb eredményt érjünk el. (1)

A motoros cselekvések rendkívüli bonyolultsága miatt keressük azokat a lehetőségeket, amelyek a cselekvések megtanulását és a cselekvések által létrehozott teljesítmények fokozását hatékonyabbá, eredményesebbé teszik.

A tanulási folyamat általános törvényszerűsége, hogy az adott feladat megoldásának megtanult műveletét átviszi részben eltérő helyzetekre. A transzfer így megkönnyítheti, vagy megakadályozhatja egy későbbi anyag tanulását is, így beszélhetünk pozitív, illetve negatív transzferhatásról.

Várható, hogy kimutathatóan nagyobb eredményjavulást fognak elérni súlypontemelkedésben és kislabdahajításban a kontrollcsoport tagjai a kísérletivel szemben, mivel ők az edzésprogramjukban a felmérési feladatokat gyakorolták.

Miért várunk a kisérleti csoporttól is javulást?

Azért, mert a felugrásos lövés, amit hat héten át gyakoroltak, mozgásszerkezetét tekintve nagyon hasonlít technikailag, biomechanikailag és anatómiailag az előző két mozgáshoz. Magába foglalja a hajítás és a felugrás mozdulatát is.

A transzfer két - klasszikusnak tekinthető - területe:

- azonos alkotórészek transzfere,
- struktúrák (elvek) transzfere.

A transzferhatás azonban kiszélesedik a motoros képességek transzferével is. Ez azt jelenti, hogy már a meglevő egyéni adottságokat, kimunkált motoros képességeket használjuk fel egy másik tevékenység fokozására, nem pedig egy olyan transzfermechanizmust, amely az új idegkapcsolatok kialakítására jellemző. (Swift kisérletei nyomán) (13)

A transzferhatás vizsgálatának újabb - viszonylag szűkebb - területét a testnevelés tantárgy vonatkozásában, a tantervben szereplő torna, atlétika és játék egymásra hatásának vizsgálata jelentheti. E testgyakorlati ágak különböznek egymástól, ezt leginkább az S-R modellen keresztül érzékeltethetjük a legszemléletesebben, de sok hasonlóságot is mutatnak. (9)

Milyen hatással van valamely feladat edzése egy másik feladat tanulására és teljesítményére különböző sportági mozgásanyagok között? Lehet pozitív hatással, negatívval és néha interferenciát okoz, ez azonban nem egyezik meg a negatív transzferhatással (időlegesen akadályozza az új megtanulását, de ugyanakkor lehetővé teszi a készségnek rövidebb idő alatt történő elsajátítását).

A transzfert legjobban azon az alapon lehet megmagyarázni, hogy az két hasonló szituáció szintjén következik be. A hasonlóság azonban különbözőképpen jöhet létre. Hasonlók lehetnek az ingerek, vagy hasonlóak a válaszreakciók; de az is lehet, hogy ugyanazok az általános principiumok irányítják mindkét feladatot. A hasonlóságot érzékeli a tanuló és ebből következik, hogy az egyes személyeknél nem ugyanazok a transzferhatások érvényesülnek. (9)

3. A kutatás módszerei

A felmérési számok a következők voltak (részletezésük a későbbiekben):

- 30 m síkfutás,
- kislabdahajítás,
- súlypontemelkedés (három lépés nekifutásból egylábas felugrás).

A vizsgálatot normál 6. osztállyal végeztük, amelyek heterogén összetételűek voltak.

Megpróbáltunk két olyan osztályt kiválogatni, amelyek előképzettsége azonos, illetve nagyon hasonló volt, tanulták már a felugrásokat, kislabdahajítás és a sportjátékok oktatási anyagából, így kézilabdából a felugrásos lövést is.

A két osztály atlétika és kézilabda sportágból magasabb szintű felkészültséggel rendelkezett, mint a többi hatodikos osztály, mivel ezen osztályok tanulói igen eredményesen szerepeltek az úttörő olimpiákon és az iskolák közötti versenyeken is.

A felméréseket a gyerekek nagy lelkesedéssel hajtották végre, mód nyílt az egyéni versengésre, így az órák alatt jó versenyhangulat uralkodott, mely pozitívan befolyásolta az eredmények alakulását.

Az első felmérést követően a már kijelölt kontroll- és kísérleti csoport 6 hétig előre meghatározott program szerint dolgozott, ciklusonkénti 5 testnevelési órában, osztályfoglalkozás keretében. Az órákon mind a két csoport végezte a tantervi kötelező anyagot és emellett az óra fő részéből húsz percnyi időt az általunk előírt edzésprogrammal töltött. A gyakorlatokat úgy állítottuk össze, hogy a tanulók előképzettségének és a fokozódó terhelés elvének megfeleljenek. Edzésadagjuk összeállításában törekedtünk arra is, hogy hasonló terhelést kapjanak. A kísérleti csoport 6 hetes edzésprogramjának ismertetésére az áttekinthetőség kedvéért táblázatot készítettünk:

Feladat		1-2 hét	3. hét	4-6 hét
Helyből dobások	1 kg-os tömöttlabdával	20 x	10 x	25 x
	kézilabdával	20 x	10 x	25 x
3 lépés nekifutásból felugrásos lövés	1 kg-os tömöttlabdával	15 x	10x	20 x
	kézilabdával	15 x	10 x	20 x
Felugrásos lövés kapott 1 kg-os tömöttlabdával		5 x	5 x	8 x
Fél-pályáról labdavezetéssel felugrásos lövés, passzív védővel szemben.		5 x	5 x	8 x
Időszükséglet:		19 perc	15 perc	20 perc

4. A gyakorlatok részletes leírása:

4.1 Helyből dobás 1 kg-os tömöttlabdával:

A tanulók párokban egymástól 15 m távolságra álltak fel. A labdát egykezes felső átadással dobták egymás kezébe. Felhívtuk a tanulók figyelmét arra, hogy pontosan a társ kezébe próbálják juttatni a labdát, így gördülékenyebb lett a végrehajtás.

Ismétlésszám: 1-2. hét: 20 x (egyénenként)
3. hét: 10 x
4-6. hét: 25 x

4.2 Helyből dobás kézilabdával:

A gyakorlás abban volt eltérő az első feladattól, hogy a tanulók egymástól nagyobb távolságra álltak fel, kb. 20 m-re.

Ismétlésszám: 1-2. hét 15 x (egyénenként)
3. hét 10 x
1-6. hét 20 x

4.3 Három lépés nekifutásból, felugrásos lövés 1 kg-os tömöttlabdával:

A gyakorlást a tanulók szintén párokban végezték, egymástól 20-22 m távolságra. Felhívtuk a figyelmet arra, hogy a dobókézzel ellentétes lábbal lépjenek ki és a felugrás során meredeken emelkedjenek, képzeljenek magukkal szemben egy védőt.

Ismétlésszám: 1-2. hét: 15 x (egyénenként)
3. hét: 10 x
4-6. hét: 20 x

4.4 Három lépés nekifutásból felugrásos lövés kézilabdával:
A gyakorlás ugyan úgy folyt le mint a harmadik gyakorlat, csak a labdát nem a másik kéz segítségével, hanem technikailag megfelelően készítették fel.
Ismétlésszám: 1-2. hét: 15 x (egyénenként)
3. hét: 10 x
4-6. hét: 20 x

4.5 Felugrásos lövés kapott 1 kg-os tömöttlabdával:
Kettes oszlopból az elsők tetszőleges módon dobták tömöttlabdájukat a passzív védőnek aki a kézilabdapálya 6-os vonalával egy magasságban állt és a megindult társnak passzolta vissza a labdát. A dobó játékos az elkapott labdával három lépés nekifutás után felugrásos lövést hajtott végre, páros kézzel való felkészítéssel.
Ismétlésszám: 1-2. hét: 5 x
3. hét: 5 x
4-6. hét: 8 x

4.6 Félpályáról labdavezetéssel felugrásos lövés passzív védővel szemben:
A kettes oszlop első tagjai labdavezetéssel indultak a félpályáról, majd a kézilabdapálya 9-es vonalával egy magasságban felugrásos lövést hajtottak végre passzív védővel szemben, akik a 6-os vonalon álltak. A labdát az alapvonalon álló társuknak kellett tovább adniuk, aki elkapva a labdát saját oszlopa végére futott, a dobó játékos pedig az ő helyére állt az alapvonalra. A passzív védőt a meredekebb felugrás végrehajtása miatt kényszerítő jelleggel állítottuk fel.
Ismétlésszám: 1-2. hét: 5 x
3. hét: 5 x
4-6. hét: 8 x

A kontrollcsoport edzésprogramjának ismertetése táblázattal:

Feladat		1-2. hét	3. hét	4-6. hét
Helyből dobások	1-kg-os tömöttlabdával	20 x	10 x	25 x
	kislabdával	20 x	10 x	25 x
Lendületből kislabdahajítások	1 kg-os tömöttlabdával	15 x	10 x	20 x
	kislabdával	15 x	10 x	20 x
Felugrások		40 x	30x	50 x
Időszükséglet:		19 perc	15 perc	20 perc

5. A gyakorlatok részletes leírása:

5.1 Helyből dobás 1 kg-os tömött labdával:
A tanulók egymással szemben kb. 20 m távolságra álltak fel.
Ismétlésszám: 1-2. hét: 20 x
3. hét: 10 x
4-6. hét: 25 x

5.2 Helyből dobás kislabdával:
A dobás gyakorlása az első feladat végrehajtásával megegyező. Csak a tanulók közötti távolságot növeltük meg 30-35 m-re.
Ismétlésszám: 1-2. hét: 20 x
3. hét: 10 x
4-6. hét: 25 x

5.3 Lendületből dobás 1 kg-os tömött labdával:
A dobás végrehajtási módja tetszőleges volt, mivel mint már azt említettük ebben az életkorban a dobóritmus még nem tantervi anyag. A tömöttlabdával való gyakorlást két kézzel történő felkészítéssel próbáltuk könnyíteni.
Ismétlésszám: 1-2. hét: 15 x
3. hét: 10 x
4-6. hét: 20 x

5.4 Felugrások:
A gyakorlatok közül talán ez volt az, amit a gyerekek nem szívesen végeztek, monotóniája és a nagy ismétlésszáma miatt. A tanulókat kettes oszlopba állítottuk fel a kosárlabda palánkkal szemben.
Feladat: három lépés nekifutásból, egylábas felugrással megérinteni a palánkot.
Ismétlésszám: 1-2. hét: 40 x
3. hét: 30 x
4-6. hét: 50 x

Először mindkét csoportban a három vizsgálati paraméterre alapstatisztikai számításokat végeztünk (3-4. táblázat).

A táblázatból az látható a leány tanulóknál, hogy a 30 m-es síkfutásban lényeges változás nem állt be egyik csoportnál sem, kislabdahajításban azonban mind két csoport átlagosan 2 m-t fejlődött, súlypontemelkedésben is javultak a tanulók átlagosan 1 cm-t.

A fiúk két csoportjánál 30 m síkfutásban jelentősen a kísérleti csoport fejlődött, de a kontrollcsoport is mutat javulást. Kislabdahajítási eredményeik a lányokhoz hasonlóan átlagosan 2 m-rel jobbak mint a kísérlet elején, súlypontemelkedésben a kísérleti csoport és a kontrollcsoport esetében is javulás figyelhető meg.

Kísérletünkben arra voltunk kíváncsiak, hogy az általunk vizsgált csoportok milyen fejlődést mutatnak az egyes felmérési számokban a kísérlet előtti eredményekhez viszonyítva. Ezt az egymintás t-próba segítségével vizsgáltuk meg. (5-6. táblázat)

Amíg a kísérleti csoport leány tanulóinak 30 m-es síkfutó eredményeiben alapstatisztikai számítás alapján lényeges változás nem következett be, addig az egymintás t-próba táblázat $p < 1$ %-os fejlődést mutat, a változás erősen szignifikáns.

Kislabdahajításban $p < 5$ %-os fejlődést mutatnak. Súlypontemelkedésben, habár az eredmények javultak az első felméréshez képest ez mégsem volt jelentős egyik szignifikancia-szinten sem.

- A kontrollcsoport leány tanulóinak kislabdahajítási eredménye is $p < 5$ %-os fejlődést mutat. A kísérleti csoporttal ellentétben ők erősen szignifikánsan fejlődtek súlypontemelkedésben, míg 30 m-es síkfutó eredményeikben $p < 5$ %-os szinten sem mutatkozott változás.

- A kísérleti csoport fiú tanulóinak 30 m-es síkfutó, és kislabdahajító eredményei $p < 0{,}1$ %-os fejlődést mutatnak.

- A kontrollcsoport fiú tanulóinak 30 m-es síkfutó, és súlypontemelkedési eredményei is $p < 1$ %-os, erősen szignifikáns változást mutatnak. Kislabdahajításban $p < 5$ %-os fejlődést értek el.

Az alapstatisztikai adatokból és az egymintás t-próba alapjan is a 30 m-es futó eredmények nagyon erősen szignifikánsan javultak, addig a súlypont-emelkedési eredmények átlagosan csak kis mértékben javultak a kísérlet előtti eredményekhez képest. Tehát a gyorsaság növekedése hátrányos volt a súlypontemelkedésre. Ennek biomechanikai magyarázata van: Hiszen minél nagyobb a nekifutás sebessége felugrásnál, annál nehezebben téríthető a test függőleges irányba.

Mint az a táblázatokból látható a kislabdahajítási eredmények mind a két csoport leány és fiú tanulói esetében szignifikánsan változtak, súlypontemelkedésben csak a kontrollcsoportok fiú és leány tanulóinál mutatható ki $p < 1$ %-os fejlődés. Kísérleti csoportoknál jelentős változás nincs. A 30 m-es síkfutó eredményeik $p < 0{,}1$ %-os, illetve $p < 1$ %-os fejlődést mindkét fiú csoportnál és a kísérleti leány csoportnál mutatnak. A kislabdahajítás eredmények az eltérő edzésprogram hatására is jelentősen változtak, hiszen a két edzésprogram hasonlított egymásra terhelés és végrehajtás szempontjából is. Súlypont-emelkedésben a kontrollcsoport fejlődött jobban, úgy tűnik tehát a sok felugrás monotonsága ellenére erősebb ingert jelentett, mint a felugrásos lövés gyakorlása a kísérleti csoportnál. A két nem közül ebben a számban a lányok nagyobb fejlődést mutatnak,ezt élettani okokra vezethetjük vissza.

Az egymintás t-próba értékelése során ugyan kitűnt a csoportok önmagukhoz viszonyított jobb fejlődése, azonban a kétmintás t-próba mutatja meg, hogy ez a fejlődés statisztikailag jelentős-e az eltérő edzésmunkát végző csoportok fejlődéséhez képest. (7. táblázat)

A táblázatból, amelyen a fiúk és a lányok eredményei együtt szerepelnek, láthatjuk, hogy a kísérleti csoport tanulóinak kislabdahajítási eredményei a kísérlet előtt és végén nagyon erősen szignifikánsak voltak, míg a kontrollcsoporté a kísérlet előtt erősen szignifikáns, a kísérlet végén csak szignifikáns volt. 30 m-es síkfutásban mind a két csoport a kísérlet végén $p < 5$ %-os fejlődést mutat, és súlypontemelkedésben a kísérlet elején mutat csak $p < 5$ %-osat.

A kísérletben résztvevő csoportok kis elemszáma miatt nem lehet általános érvényű következtetéseket levonni a kapott eredményekből, azonban a változások mértékéből óvatos következtetéseket vonhatunk le ezen módszer hatékonyságával kapcsolatban.

Az egymintás t-próba alapján látható, hogy mindkét csoport leány és fiú tanulói esetében a kislabdahajítási eredmények nagyon erősen szignifikánsan változtak. Súlypontemelkedésben csak a kontrollcsoport fiú tanulóinak eredménye változott szignifikánsan, a kísérleti csoport fiú tanulóinál ez a fejlődés kisebb volt. A leányoknál szintén fejlődés mutatkozik, ami jelentősebb mint a fiúknál (a két nem közötti különbség élettani okokkal magyarázható).

A vizsgálat tapasztalatai és a számítási módszerek eredményeinek felhasználásával megállapíthatjuk, hogy a felugrásos lövés gyakorlása fejlesztő hatás-

sal van az általános iskola 6. osztályos tanulóinak kislabdahajítási és súlypont-emelkedési eredményeire.

Eredményeink alapján úgy gondoljuk, hogy azokban az iskolákban, ahol lehetőség nyílik a felugrásos lövés gyakorlására (eszköz, létesítmény-kapacitás megfelelő), ezek a feltételek könnyen kialakíthatók. Az órákat hangulatosabbá és hatékonnyá tehetjük e módszer alkalmazásával a gyakran monotonnak tűnő atlétikus képességfejlesztéssel szemben.

6. A kutatás célja, kérdésfelvetés, hipotézis

Kísérletünkkel szerettünk volna választ kapni arra, hogy vajon az általános iskola 6. osztályainál milyen módon lehetne hatékonyan fejleszteni a tanulók kislabdadobási és súlypontemelkedési teljesítményeit. Ennek a vizsgálatára azért a felugrásos lövést választottuk, mert a sportjáték, a labdával történő tevékenység elfeledteti a tanulókkal a fáradtságot, sőt szórakoztatóbbá teszi a képességfejlesztést, a gyakran száraznak, unalmasnak tűnő, vagy nagy terhelést jelentő atlétikus fejlesztéssel szemben.

Arra kerestünk választ, hogy az általunk kiválasztott hathetes edzésprogram hogyan befolyásolja a kislabdahajítási és súlypontemelkedési eredményeket, a felugrásos lövés gyakorlása, hogyan vihető át, transzferálható ez előző két mozgásanyag teljesítményének fokozására, fejlesztésére.

Hipotézisünk a következő volt:

Mind a két csoport (kísérleti és kontrollcsoport) eredményei a hathetes edzésprogram hatására javulni fognak mind a három vizsgálati paraméteren.

1. táblázat

Alapstatisztikák

Lányok

A kísérlet előtt (1.) és után (2.)

Kísérleti csoport N = 8

		Átlag	Szórás	Variációs együttható	Átlaghiba
30 m síkfutás	1.	5,8475	0,2124	3,6321	0,0751
	2.	5,8588	0,243	4,1474	0,859
Kislabdahajítás	1.	21,375	3,5431	16,576	1,2527
	2.	23,75	3,151	13,2672	1,114
Súlypontemelkedés	1.	27,675	4,0686	14,728	1,4385
	2.	28,375	4,2405	14,9446	1,4993

Kontrollcsoport N = 11

		Átlag	Szórás	Variációs együttható	Átlaghiba
30 m síkfutás	1.	5,6318	0,2849	5,0051	0,0859
	2.	5,6864	0,3117	5;4812	0,094
Kislabdahajítás	1.	23,3636	5,514	23,6005	1,6625
	2.	25,1818	5,2549	20,8677	1,5844
Súlypontemelkedés	1.	30,3636	3,3548	11,0487	1,0115
	2.	31,2727	3,4667	11,0855	1,0453

2. táblázat

Kísérleti csoport N = 20 Fiúk

		Átlag	Szórás	Variációs együttható	Átlaghiba
30 m síkfutás	1.	5,6235	0,285	5,0686	0,0637
	2.	5,593	0,2737	4,8934	0,0612
Kislabdahajítás	1.	33,025	5,5357	16,7622	1,2378
	2.	35,225	5,4808	15,5593	1,2255
Súlypontemelkedés	1.	31,065	3,7135	11,9538	0,8304
	2.	31,2	8,0779	27,0164	1,8063

Kontrollcsoport N = 17

		Átlag	Szórás	Variációs együttható	Átlaghiba
30 m síkfutás	1.	5,6712	0,6204	10,9399	0,1505
	2.	5,6365	0,6083	10,7927	0,1475
Kislabdahajítás	1.	30,3529	6,71	22,1065	1,6274
	2.	32,0294	7,2725	22,7058	1,5046
Súlypontemelkedés	1.	30,8824	6,2037	20,088	1,5046
	2.	31,6471	6,5378	20,6584	1,5856

3. táblázat

Egymintás t-próba

Lányok

Csoport	30 m síkfutás	Kislabdahajítás	Súlypontemelkedés
KÍSÉRLETI	- 0,3784	- 2,6240	- 1,6550
N = 8	xx	x	
KONTROLL	0,5122	- 2,5565	- 3,6274
N = 11		x	xx

Jelölések: $p < 5$ % szignifikáns = x
$p < 1$ % erősen szignifikáns = xx
$p < 0{,}1$ % nagyon erősen szignifikáns = xxx

4. táblázat

Egymintás t-próba

Fiúk

Csoport	30 m síkfutás	Kislabdahajítás	Súlypontemelkedés
KÍSÉRLETI	3,6806	-6,2423	-0,6479
N = 20	xxx	xxx	
KONTROLL	2,9588	-2,6922	-3,4900
N = 17	xx	x	xx

Jelölések: Ua. mint a 3. táblázatnál.

5. táblázat

Kétmintás t-próba
a kísérlet előtt (1.) és végén (2.)
Leányok + fiúk

Csoport	30 m síkfutás		Kislabdahajítás		Súlypontemelkedés	
	1.	2.	1.	2.	1.	2.
KÍSÉRLETI	-2,0023	-2,3903	5,4855	5,5278	2,1570	0,5030
N = 28		x	xxx	xxx	x	
KONTROLL	-0,1030	-0,2504	2,8775	2,6934	0,2533	0,1740
N = 28		x	xx	x	x	

Jelölések: Ua. mint a 3. táblázatnál.

IRODALOM

1. Barkóczi I. - Putnoky J.: Tanulás és motiváció. Tankönyvk. Bp. 1980.
2. Báthori B.: A testnevelés elmélete és módszertana. Sport. Bp. 1985
3. Frenkl R.: Sportélettan. Sport. Bp. 1983.
4. Jólesz F.: A sportmozgások biomechanikája. Tankönyvk. Bp. 1985.
5. Koltai J.: Az atlétika oktatása. Sport. Bp. 1975.
6. Miltényi M.: A sportmozgások anatómiai alapjai. I. köt. Sport. Bp. 1980.
7. Mocsai L.: A felugrásos kapuralövés, körívben történő labdafelkészítéssel végrehajtott változatának technikai, mozgástani, biomechanikai elemzése. TF. Bp. 1978. Szakdolgozat.
8. Nádori L.: Az edzés elmélete és módszertana. Sport. Bp. 1981.
9. Nagy Gy.: Cselekvéstanulás és mozgástranszfer. Akadémiai K. Bp. 1978.
10. Nagy Gy.: Mérési és számítási módszerek a sportban.
11. Nagy Gy. - Báthori B. - Makszin I.: Mérési és számítási módszerek a testnevelésben. Tankönyvk. Bp. 1983.
12. Portnov, V. P.: A magasugrás (Prizsok v Viszotü.) Fizkultura i Szport. Moszkva. 1979. TF Könyvtár: FK-9295.
13. Rókusfalvy P.: Sportpszichológia. Sport. Bp. 1981.

KOLOZSVÁRY Zsolt

AEROB-ANAEROB ÁTMENETVIZSGÁLAT EREDMÉNYEINEK FELHASZNÁLÁSA AZ ÁLLÓKÉPESSÉGI TERHELÉSEK PONTOSÍTÁSÁBAN 12-13 ÉVES TANULÓKNÁL

Napjainkban a fiatalság sajnos nagyobbik hányada rendkívül gyenge kondicionális képességekkel rendelkezik. Nem becsülhetjük le a tanórán végzett futóedzések fontosságát, hiszen az ifjúság ezen részének állóképességfejlesztése teljes mértékben az iskolai testnevelésre hárul.

Az e téren tapasztalt holtpontról elmozdulást, az iskolai állóképességi munka korábbiaknál tudatosabb tervezése és végrehajtása hozhatna. Úgy vélem e munka jelenlegi eredménytelensége részben az edzés terhelési összetevőinek pontatlan megítélésében rejlik. Az "iskola-kör" lefuttatása helyett a testnevelőnek kellő információval kellene rendelkeznie a tanítványairól és ezek alapján, a különböző képességek szerint differenciálnia kellene a terhelések mértékét.

Feltételeztem azt, hogy míg egy adott intenzitású vagy terjedelmű munka a szintén nem sportoló, de jobb képességű tanulóknak, esetleg tartósan aerob-zónába eső terhelés, addig ugyanaz a gyengébb képességűektől már jelentős anaerob erőkifejtést kíván. Ebből adódóan fejlődésük esetleges, nehezen irányítható lesz, ha egyáltalán tapasztalunk fejlődést.

Az élsport gyakorlatában már bevált anaerob küszöb vizsgálatot alkalmaztam. A differenciálás jogosságát különböző távokon felmért aktívan nem sportoló gyengébb és jobb képességű tanulók anaerob erőkifejtésének összehasonlításával szeretném igazolni.

1. Arra kerestem a választ, milyen mértékben válik anaerobbá az energianyerés a jobb és gyengébb képességűeknél. Összehasonlítást kívántam tenni az
   a) anaerob átmenetben,
   b) anaerob energianyerés gazdaságosságában.

2. Természetesen az ilyen, élsportban alkalmazott laboratóriumi mérések elterjedésére az iskolai testnevelés gyakorlatában nincs lehetőség.

Ezért a mért anaerob teljesítőképességet kifejező mutatót (laktacid átmenet), összefüggésbe hoztam a különböző távokon mért futóteljesítményekkel (Cooper-teszt , 400 m, 60 m). Amennyiben valamelyik távon elért eredmény szoros összefüggést mutatna ezzel az anaerob állóképességi mutatóval, úgy a tanórán végzett futóteljesítménypróbák eredményeiből következtetni tudunk a tanulók anaerob erőkifejtésére és a további fejlődésükhöz elengedhetetlen differenciálást el tudnánk végezni.

Ezt a következtetést a sportági kiválasztásban is hasznosítani tudnánk.

A kísérleti személyek 12-13 éves fiú tanulók voltak. (62 fő) A tanulókat 60 m-es és 400 m-es futásban, valamint Cooper-tesztben felmértük, és a 400 m-en és a Cooper-tesztben elért eredmények alapján rangsorba állítottuk. Méréseinket a rangsorban szereplő 1-15 és 30-45 helyen található tanulóknál végeztük el. (31 fő)

Ennél a 31 fiúnál végeztük el az anaerob-küszöb vizsgálatot. A tanulók általános bemelegítés után 3x (5x60) métert futottak atlétikai pályán.

A terhelések intenzitása szériánként fokozatosan emelkedett. Az első sorozat hatvan méter (12-13 s) és a második (11-12 s) mindenki számára megközelítőleg azonos sebességű lefutása után a harmadik szériát maximális erőkifejtéssel

kellett teljesíteniük a gyerekeknek. Az időket egyénileg stopperóraval mértük. A távok lefutása között 10 s, míg a szériák között a vérvétel és pulzusszámlálásnak megfelelő 3 perc volt a pihenő. Egy-egy kísérleti személytől tehát 4x vettek vérmintát és ugyanannyiszor számolták a pulzusát. Egyszer a bemelegítés és a terhelések előtt nyugalomban, majd minden széria után egy-egy alkalommal. A pulzust tapintással csuklón az arteria radialis felett számlálták, míg a vérmintát a fülcimpa arterializált kapilláris véréből vették.

A laktát-meghatározás a Loomis-féle fluorometriás eljárással történt. Ezeket a méréseket és értékeléseket az Országos Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézet kutató osztályának munkatársai végezték.

A kísérleti adatok feldolgozása után a két csoport edzettségi mutatói között t-próbát végeztünk, illetve a tanulók futóteljesítménypróbákban elért eredményei és terhelés alatti pulzusa összefüggésének mértékét a laktát-átmenettel Pearson-féle mértékkorrelációs számítással kerestük. A kapott eredményeket grafikonon szemléltettem.

A 3x(5x60) m-es terhelés első szériájának intenzitását (sebességét) úgy határoztam meg, hogy lehetőleg könnyedén, erőlködés nélkül, döntően az aerob energiaszolgáltató folyamatok rovására történjék az erőkifejtés, míg az utolsó sorozatban a tanulónál - maximális sebességre törekedve - jelentős legyen az anaerob folyamatok aránya. A terhelés tehát alkalmas volt - mint azt a mérések is bizonyították - hogy a tanulók folyamatosan elérjék az aerob-anaerob határt, illetve a tejsav felhalmozódása a vérben meg is haladja ezt. Így a gyerekek anaerob erőkifejtését jellemző adatokhoz jutottam.

Már az első terhelési széria után szembetűnővé vált a különbség, hiszen míg a gyengébb képességűek az első sorozatra megadott sebességtartomány alsó határát teljesítve is, aránylag magas, de még aerob zónába tartozó értékre savasodtak (3,59 mMol) (L;SD = 0,98), addig a másik csoportnál csak minimális laktátszintet tudtunk regisztrálni a vérben (1,79 mMol) (L;SD = 0,8).

A második terhelési szakasz során a tanulók ("B" csoport) szervezetében az aerob energiaszolgáltatás dominánssá vált, mivel vérükben a 4 mMol/l-es anaerob határnál nagyobb mennyiségű laktátot mutattunk ki. (4,69 mMol) (L;SD = 1,4) Ezalatt a jobbak ("A" csoport) eredményei arról tájékoztatták, hogy a tanulók még mindig döntően aerob energiaszolgáltatás mellett végzik a felmérést. (2,97 mMol) (L;SD = 1,03)

A maximális erőkifejtést igénylő harmadik sorozatban a "B" csoport tanulói jelentős savasodást értek el (7,35 mMol/L;SD = 2,2) miközben sebességüket a második széria értékéhez viszonyítva csak kis mértékben tudták fokozni (5,36 m/s),míg az "A" csoport viszonylag magas sebesség mellett is (6,2 m/s) csak mérsékelt savasodást mutatott. (4,33 mMol/L;SD = 1,14)

Az elért laktát-szinteket mind az "A" mind a "B" csoportnál a sebesség függvényében ábrázoltam. Az anaerob átmenetet intrapolálással határoztam meg.

a) Az "A" és "B" csoport anaerob átmenete 5,83 m/s. (SD = 0,35), illetve 4,75 m/s (SD = 0,35)-os értékre tehető. A csoportok laktát-átmenetei között t-próbát végeztünk és igen erősen szignifikáns különbséget kaptunk. ($p < 0,001$) Mint az ábrán is látható a jobbik csoport jóval nagyobb sebességnél lépte át a 4 mMol/L-es anaerob hatást. Tehát míg az "A" csoport tanulói, például 5,25 m/s-es sebesség mellett még mindig döntő módon az aerob energiaszolgáltatást vették igénybe, addig ugyanilyen energiaszolgáltatás mellett a gyengébb képességű gyerekek vérlaktát-szintje meghaladta a 6,5 mMol/L-es értéket, ami arra utal, hogy szervezetükben az anaerob energianyerés vált dominánssá. Könnyen belátható, hogy mennyire eltérő edzéshatást vált ki. Ilyen esetben ugyanaz a terhelés.

b) A grafikon jól szemlélteti a két csoport közötti különbséget az anaerob energiaszolgáltatás gazdaságosságában is. (dLAs) A "B" csoport egységnyi sebességnövekedésre jutó laktátszintemelkedését, azaz a gazdaságosságot leíró görbéje jóval meredekebben ível, mint a jobbaké, ami azt jelenti, hogy a gyengébb képességűek fokozására több anaerob energiát igényelnek. A két csoport tanulóinak dLAs értékei között t-próbát végezve szignifikáns különbséget találunk, "A" tanulók javára. ($p<0,02$)

A mérések tehát egyértelműen megmutatták, hogy a jobb és gyengébb képességű - de egyaránt nem sportoló - gyerekek anaerob edzettségi mutatóiban (s ezáltal egyes aerob mutatókban is) jelentős eltérés mutatkozik.

Ez azt bizonyítja, hogy elképzelésem helyes volt. A tanulók a testnevelés órán, ha egységesen meghatározott intenzitású terhelést végeznek, akkor az eltérő aerob - anaerob átmenet értékek következtében eltérő az energiaszolgáltató folyamatok aránya is a jobb, illetve gyengébb képességűeknél. Tehát mint korábban kifejtettem, fejlődésük irányíthatatlanná, esetlegessé válik. A korszerű, tudományos alapokon nyugvó állóképességfejlesztés igényelné, hogy viszonylag pontos, a tanulók képességeihez igazított terheléseket jelöljünk meg a tanulók laktacid átmenetének hozzávetőleges ismeretében. Így a tanulókat képességeik szerint csoportba osztva, pontosan meghatározhatjuk - csoportonként külön-külön - a fejlődést biztosító aerob határterheléseket, illetve azokat a sebességtartományokat, amelyben biztosan aerob körülmények között regeneráló futásokat végezhetnek, illetve - ebben a korosztályban ritkán - olyan intenzitásokat is megjelölhetünk, amelyekben jelentős az anaerob energiaszolgáltató folyamatok aránya is.

E differenciálás a nevelési folyamat szempontjából is kedvező lenne, hiszen a csoportok szerint meghatározott reálisan teljesíthető eredmények elérése a gyermekek akaraterejét fejlesztené, a pontos cél előírása tudatosabb munkavégzésre serkentene.

Továbbá az anaerob-küszöb hozzávetőleges ismeretében a fiatalokban egészséget károsító jelentős anaerob erőkifejtést igénylő terheléseket kerülhetjük.

Miután beláttuk, hogy mennyi előnnyel jár a testnevelő számára az állóképességfejlesztés tervezésében, ha ismeri tanítványai anaerob edzettségi mutatóit, felmerül a kérdés, hogyan juthat ezen mutatók birtokába. Természetesen sem mód, sem lehetőség nincs arra, hogy minden iskolás korú gyermeknél vértejsavszint vizsgálatot végezzünk. Korrelációszámítással arra kerestem a választ, hogy melyik futóteljesítmény-próba eredményeiből következtethetnénk olyan edzéstervezésben fontos mutatóra, mint az anaerob-átmenet. Vizsgálatomat 12-13 éves tanulókkal végeztem, így annak eredményei is csak erre a korosztályra érvényesek.

A vizsgálat során három különböző terjedelmű és intenzitású más-más energianyerési módot feltételező futóteljesítmény eredményeit (60 m; 400 m; Cooper-teszt) próbáltam összefüggésbe hozni a vértejsavszint- meghatározás során kapott laktacid-átmenettel. A mért anaerob-átmenet értékeket a Cooper-teszt eredményeivel összehasonlítva ($r = 0,84$) szignifikáns ($p < 0,05$) összefüggést kapunk. 400 m-es futás esetében az összefüggés ($r = 0,91$) erősen szignifikáns, míg a 60 m-es futás eredményeivel összehasonlítva ($r = 0,80$) nem szignifikáns az összefüggés. ($p < 0,05$)

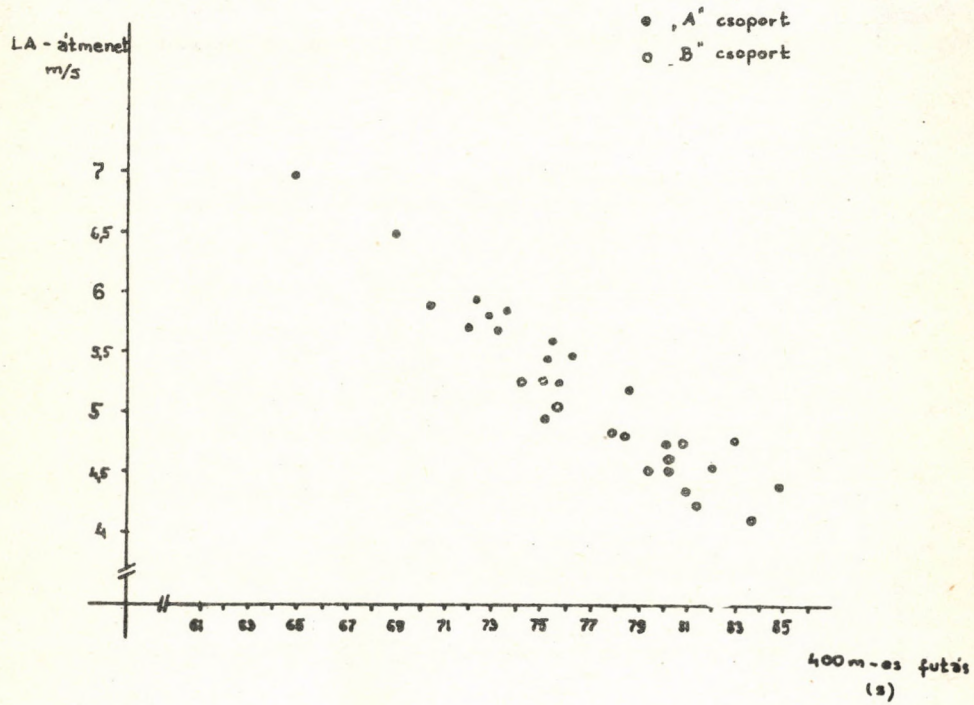
Tehát a legszorosabb összefüggést az anaerob átmenettel a 400 m-es futás eredményei adták. Ez alapján következtethet a testnevelő legpontosabban a gyermek anaerob teljesítőképességére. Bár ez az összefüggés nem olyan szoros, hogy a tanulók 400 m-en elért eredményeiből pontosan meghatározhatnánk az anaerob átmenetüket, de ez alapján a testnevelési órán alkalmazott állóképességfejlesztéshez elegendő mértékben, megközelítőleg megbecsülhetjük tanítványaink anaerob-küszöb értékeit, és ez alapján a korábbiakban már ismertetett differenciálást elvegezhetjük.

Összefoglalás

A vizsgálat eredményei igazolták azt a feltételezésemet, amely szerint ugyanaz a terhelés és a jobb, illetve gyengébb állóképességű tanulók esetében eltérő energianyerési módot vesz igénybe. Anaerob átmenetükben, az anaerob energianyerés gazdaságosságában jelentős eltérés mutatkozott a két csoport között. Ezek szerint az eltérő aerob-anaerob átmenetek arányában a különböző képességű tanulók csoportjainak, eltérő nagyságú futóállóképességi terheléseket kellene megszabni. Ez a differenciálás biztosítaná, hogy képességeitől függetlenül minden tanulót állóképességét fejlesztő inger érje. A korszerű edzéstervezésnek és -vezetésnek nem felel meg az a nézet, hogy miszerint mintegy "természetes" differenciálásszerűen, az eltérő képességű gyerekek úgy is más-más intenzitással futják le a kijelölt távot, hiszen az eltérő sebességek ellenére az erőkifejtés milyensége az energianyerő folyamatok aránya is eltérő lehet. A laktacid-átmenet ismeretében azonban olyan differenciálást kell végezni, ahol a különböző terhelések ellenére az energianyerési folyamatok aránya hasonló.

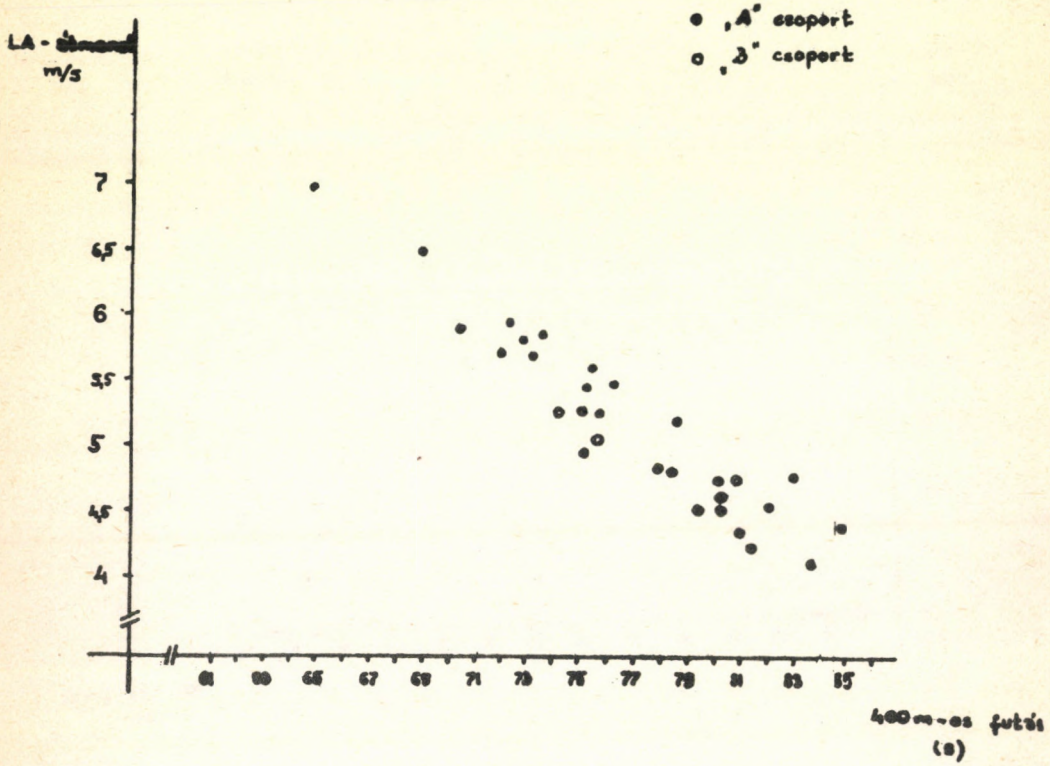
Megállapítást nyert, hogy az aerob-anaerob átmenetet 12-13 éves tanulóknál a 400 m-es futóteljesítmény alapján lehet a legpontosabban megbecsülni.

Véleményem szerint az iskolai állóképességfejlesztést is a tudományos igényességre való törekvésnek kellene jellemeznie. Igaz, hogy ezen a területen nem érhetők el olyan látványos csúcseredmények mint az élsportban, ám rendszeres minőségi munkával egészséges, tettrekész fiatalokat nevelni azt hiszem mindenféle rekord elérésénél fontosabb feladat.



1. ábra

A 400 m-es eredmények és a laktát-átmenet összefüggése



2. ábra

"A" és "B" csoport vértejsavszintjének változása a terhelés intenzitásának függvényében. Laktát-átmenet meghatározása.

IRODALOM

1. Apor P.: A sportolók vérsavasodásának vizsgálata. (Közlemények a testnevelés- és sporttudományok köréből, 1976. 87-96.)

2. Apor P.: Miért mérjük az aerob teljesítőképességet? (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1981. 25. 64.)

3. Bakonyi F.: Az állóképesség megalapozásának pszichikai vonatkozásai. (Testneveléstudomány, 1975. 1. 22-23.)

4. Bíróné Nagy E.: Sportpedagógia. Sport. Bp. 1977.

5. Föhrenbach, F.: DLV női középtávfutók edzésének mennyisége és intenzitása az időtartamfutásban és megfelelő eljárások az individuális és versenyoptimáláshoz. (Leichtathletik, 1981. 32. 1343-1354, 1381-1388.)

6. Frenkl R.: Sportélettan. Sport Bp. 1977. 147. p.

7. Kindermann, W. - Kaul, J.: Anaerobe Energieberaitstellung in Hochleistungsport. Hoffmann. Schorndorf. 1977.

8. Malomsoki J.: Módszerek a sportbeli edzettség jellemzésére. (Sportorvosi ismeretek, 10. OTSI. Bp. 1984. 11., 45-50.p.)

9. Malomsoki J.: A sportbeli edzettség mérése komplex eljárással. MTA. Bp. 1975. Kandidátusi értekezés. 79-81.

10. Malomsoki J.: A sportbeli edzettség jellemzésének szempontjai és néhány új lehetősége. (Testnevelés- és sporttudomány, 1982. 3. 105-108.)

11. Margaria, R. - Agnemo, P. - Sarsi, G.: Effects of alkalosis on performance and lactate formation in supramaximal exercise. (Internationale Zeitschrift für Angenwandte Physiologie, 1971. 29. 215-224.)

12. Molnár S.: Az állóképesség és fejlesztésének módszerei az atlétikában. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1985. 3. 29-38.)

13. Molnár S. - Apor P. - Csopaki I.: A dombrafutás hatása 15-16 éves tanulóknál. (Testnevelés- és sporttudományos közlemények, 1978. 75-79.)

14. Molnár S.: Az aerob és az anaerob kapacitás együttes növelésére irányuló edzésmódszerek, különös tekintettel a dombrafutásra (Tanulmányok a testnevelés- és sporttudományok köréből, 1978. 2. 102-105.)

15. Nádori L.: Az edzés elmélete és módszertana. Sport. Bp. 1972.

16. Phalke-Peters, N.: Az állóképesség fejlődésének néhány kérdése iskoláskorban. (Sportélet, 1969. 9. 10.)

MOLNÁR Ákos

SERDÜLŐ LABDAJÁTÉKOSOK ALKATI JELLEMZŐI

1. Bevezetés, problémafelvetés

Utánpótlás-nevelésünk központi kérdése a kiválasztás folyamata és szempontjai. Ezen belül is leginkább vitatott a különböző jellemzők hangsúlya, amely természetesen sportáganként más és más lehet.

A legszembetűnőbb alkati sajátosság, amely több sportágban kiemelt helyen szerepel: a testmagasság. A termet nagysága a sportági teljesítményekben az eredményesség egyik meghatározója lehet. Ilyen sportágakban mint például a kosárlabda, röplabda és egyre inkább a mind magasabb játékosokat keresik a kézilabdázásban is.

A testalkati jellemzők sportágspecifikus jegyei az élsportban jellegzetes formában juthatnak érvényre - így nagy valószínűséggel kiválaszthatjuk a nehézatlétákat, a tornászokat és a labdajátékosokat a sportolók csoportjából.

De vajon a serdülő korú sportolók testalkata a labdajátékosoknál különbözik-e az egyes sportágakban? Vajon az esetlegesen tapasztalható eltérések sportági hatásként értékelhetők-e, vagy inkább a kiválasztáskor figyelembe vett szempontokkal magyarázhatók?

Schaub (9) adatai szerint a fiatal kosárlabdázók termete és testtömege meghaladja az általános iskolás kontrollcsoport jellemző átlagait. Az általa vizsgált kosárlabdázók biológiai korukat tekintve is fejlettebbek voltak a viszonyítási csoporthoz képest.

Buttás (2) kosárlabdázók kiválasztásában a legfontosabb szempontnak a termet nagyságát tartja. Ez a nézet ma már általánosan elfogadottnak tekinthető, hiszen a kosárlabdázásban az eredményes pontszerzésben vitathatatlanul nagyobb esélye van a magasabb sportolónak.

A sportolók vizsgálata mellett a spontán fejlődés általános menetét figyelembe véve azt mondhatjuk, hogy a fiúk esetében a legnagyobb léptékű fejlődés-növekedés a 12-15 éves életkori szakaszban következik be, szinte minden alkati jellemzőben. (Bakonyi, 1; Mészáros, Mohácsi, Szmodis, 4)

Mohácsi és munkatársai (7) KSI sportolók és budapesti általános iskolások testalkati jellemzőit és motoros teljesítményeit vizsgálva megállapították, hogy mind az alkati, mind pedig a motoros eredmények a korosztályra jellemzőnek bizonyultak.

Jelen vizsgálatban serdülő korú kosár- és kézilabdázó fiúk antropometriai jellemzőit elemeztem arra keresve választ, hogy vajon ilyen fiatal korban mindössze néhány éves edzésmúlttal, tapasztalható-e alkati mutatókkal jellemezhető különbség az egyes labdajátékosok között.

2. Vizsgált személyek, módszerek

A vizsgált sportolók 13-14 éves naptári életkorú budapesti és vidéki sportegyesületben sportoló fiúk voltak.

A sportolók kor és sportág szerinti megoszlását az 1. táblázatban láthatjuk.

1. táblázat

A sportolók életkor és sportág szerinti megoszlása

KOR	KÉZILABDÁZÓ	KOSÁRLABDÁZÓ	ÖSSZESEN
13 éves	36	24	60
14 éves	38	32	70
Összes:	74	56	130

Az adatok felvétele a Nemzetközi Biológiai Program ajánlásai alapján történt. (Weiner, Lourie, 10)

A vizsgált testalkati jellemzők a következők voltak:

- testmagasság - talaj-fejtető távolság - 0,1 cm-es pontossággal;
- testtömeg - minimális alsóruházatban - 0,5 kg pontossággal;
- metrikus és plasztikus indexek - Conrad (3) módszerével jellemezhető növekedési típus meghatározására szolgáló mutatók;
- testzsírtartalom (%) - Parizková (8) táblázata segítségével, a bőrredők alapján számított érték, a testtömeg százalékában kifejezve;
- decimális életkor - a naptári életkor két tizedes pontossággal kifejezve;
- morfológiai vagy alakkor - a biológiai kor becslésére Mészáros és munkatársai által kidolgozott (7) módszer, ahol a testalkati jellemzők segítségével jó közelítéssel becsülhető a fejlettségi szint.

Az adatfeldolgozás során kiszámoltam az egyes mutatók életkoronkénti átlagát ($\bar{x}$) és szórását (s). Kétmintás t-próba segítségével összehasonlítottam az egyes sportági csoportok átlagértékeit egymással, valamint a választott referencia-minta fiúkat jellemző korosztályos értékeivel, a véletlen hiba 5 %-os szintjén.

3. Eredmények és megbeszélés

A 13 éves sportolók mutatóinak átlagértékeit és szórásait, valamint, a viszonyítási csoport korosztályos értékeit a 2. táblázat tartalmazza.

A testmagasság átlagai azt mutatják, hogy a mintában a kézilabdások nem különböztek lényegesen az átlagos termettől, de a kosárlabdázók mind az átlagoshoz képest, mind pedig a kézilabdásoknál magasabbak voltak. A szignifikáns eltéréseket szaggatott, illetve folyamatos vonallal jelöltem.

A testtömeg tekintetében a kézilabdások szintén "átlagosnak" bizonyultak, a kosarasok azonban itt is meghaladták az átlag tömeget, statisztikailag bizonyíthatóan.

A metrikus és plasztikus index átlagértékek szintén jelentősen eltérnek az átlagostól a kosárlabdázóknál, de a két sportág között nem volt lényeges

különbség. A kosarasok tehát fejlettebb csont-izomrendszerrel jellemezhetők és nyúlánkabbak is a korosztályos átlagértékekhez képest.

2. táblázat

Összehasonlító táblázat a 14 éves sportolók és a magyarországi átlagos értékek között

	Kézilabdázók (n=36)		Viszonyítási csoport (n= 963)		Kosárlabdázók (n=24)	
Dimenziók	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
TTM/cm	158,23	7,38	156,59	8,31	165,04	7,97
TTS/kg	46,96	8,66	45,53	9,24	49,86	7,76
MIX	-1,43	0,29	-1,34	0,41	-1,56	0,34
PLX	75,42	4,32	74,08	4,69	77,28	3,66

Jelölések: TTM = testmagasság,
TTS = testtömeg,
MIX = a testarányokat, a nyúlánkságot jelző metrikus index,
PLX = csont- izomrendszeri fejlettséget jellemző plasztikus index.
--- = szignifikáns eltérés a viszonyítási átlagtól,
___ = szignifikáns eltérés a két sportág között az adott jellemzőben.

3. táblázat

Összehasonlító táblázat a 14 éves sportolók és a magyarországi átlagos értékek között

	Kézilabdázók (n =28)		Viszonyítási csoport (n=928)		Kosárlabdázók (n=32)	
Dimenziók	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
TTM/cm	166,6	10,11	164,07	8,45	171,07	6,66
TTS/kg	51,04	8,21	52,24	9,51	54,82	9,89
MIX	-1,47	0,28	-1,35	0,37	-1,52	0,28
PLX	78,91	4,91	77,76	4,81	79,20	4,66

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

A 3. táblázaton a testmagasság és a metrikus index átlagértékeiben volt a kosarasok "javára" statisztikailag értékelhető eltérés, tehát nyúlánkabbak és magasabbak voltak az átlagosnál. A két sportági csoport között nem volt lényeges eltérés.

A 4. táblázatban a sportolók testzsírtartalma látható, a testtömeg százalékában kifejezve.

4. táblázat

A sportolók testzsírtartalma (%)

KOR	KÉZILABDA		KOSÁRLABDA	
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
13 éves	18,16	4,49	16,76	4,65
14 éves	15,40^{x}	2,65	17,48	4,77

^{x}= szignifikáns eltérés a két kézilabdás koradat között, $p < 0,05$

A két sportág életkoronkénti testzsírtartalom átlagai között nem volt különbség, de a kézilabdások esetében a 14 évesek átlagai lényegesen különböztek a 13 évesekétől. Így tehát a 14 éves kézilabdások kevesebb depózsírral jellemezhetők. A kosárlabdázóknál az átlagok gyakorlatilag egyformák voltak.

Az eredményeket elemezve megállapítható:

- A vizsgált sportolói csoportok biológiailag a naptári koruknak megfelelő fejlettségűek voltak;
- A testmagasság vizsgálatakor tapasztalt jelentős eltérés, a kosárlabdázóknál ma már szinte elsődlegesen elfogadott szelekciós szempont bizonyítéka lehet;

A kosaras fiúk nem csak az átlagosnál voltak magasabbak, de a 13 éveseknél a kézilabdázók termetét is lényegesen meghaladták. Az a tény, hogy a 14 éves fiúk között a két sportágban már nincs jelentős termetbeli különbség azt is jelentheti, hogy a régebben sportolók esetében a termet nagysága mellett további szelekciós szempontok is előtérbe kerülnek, mint például: ügyesség, gyorsaság, kombinációs készség stb.

- A 13 éves kosarasoknál kapott magasabb testtömeg átlaga valószínűleg a bizonyítottan nagyobb termet következménye;
- A növekedési típust jellemző metrikus és plasztikus index értékek szintén a 13 éves kosarasoknál mutattak lényeges eltérést az átlagtól. A nyúlánkabb testalkat szintén következménye lehet a nagyobb termetnek.
- A 13 és 14 éves kézilabdás csoportokban a testzsírtartalom csökkenő tendenciáját figyelhetjük meg, bár a vizsgálat egyszeri adatfelvételen alapul. A testzsírtartalom "csökkenését" feltehetően a régebbi edzésmúlt magyarázhatja, amennyiben a rendszeres edzésben résztvevő kézilabdás fiúk nagyobb területen mozognak (mint a kosarasok), ami befolyásolhatja a depózsír ilyen irányú változását.

Az eredményeket összegezve elmondható:

A mintában vizsgált 13 éves kosarasok kitüntetett csoportnak tekinthetők. Minden vizsgált jellemzőben lényegesen különböztek a referencia minta átlagértékeitől, valamint a kézilabdás fiúk termetét is jelentősen meghaladták.

Ezt elsődlegesen szelekciós hatásnak minősíthetjük, hiszen ezek az eltérések a 14 évesek esetében már nem tapasztalhatók.

Ez a tény pedig azt mutatja, hogy ebben a fiatal korban a sportolás, esetünkben a kézi- és kosárlabdázás alkatilag nem szelektál, illetve az átlagos alkati és megfelelő motoros képességekkel rendelkező fiúk hasonló eséllyel válhatnak jó sportolókká.

IRODALOM

1. Bakonyi F.: 7-18 éves tanulók testi fejlődése. (A testnevelés tanítása, 1973. 9. 122-147.)

2. Buttás P.: Kosárlabdázók kiválasztása, főleg az antropometriai és fiziológiai szempontok alapján. TF. Bp. 1980. Szakdolgozat.

3. Conrad, K.: Konstitutionstypus. Springer Verl. Berlin. 1963.

4. Mészáros J. - Mohácsi J. - Szmodis I.: A testnevelés és sportedzés alkatfejlődési alapjai. (A sport és testnevelés időszerű kérdései. 1979.)

5. Mészáros J. - Mohácsi J.: A biológiai fejlettség meghatározása és a felnőtt termet előrejelzése a városi fiatalok fejlődésmenete alapján. MTA. Bp. 1983. Kandidátusi értekezés.

6. Mészáros J.: Sportantropometria. Tankönyvk. Bp. 1987.

7. Mohácsi J. - Farkas A. - Mészáros J.: A naptári életkor és a motorikus próba eredmények összefüggése. (A testnevelés tanítása, 1983. 2. 51-53.)

8. Parizková, J.: Aktív testtömeg és zsír a szervezetben és mennyiségük befolyásolása testnevelési módszerek segítségével. (Testnevelési Főiskola Tudományos Közleményei, 1971. 2. 53-77.)

9. Schaub G.: A biológiai alapú életkor szerepe az utánpótlásnevelésben. TF. Bp. 1985. Szakdolgozat.

TÓTH Ildikó - SIPOS Dávid - LESKÓ Anna - KOZÁK István - FEDERI János

TESTMÉRETEK ÉS MOTOROS TELJESÍTMÉNYEK SZABOLCS-SZATMÁR MEGYEI ÁLTALÁNOS ISKOLÁSOKNÁL

1. Bevezetés, a probléma felvetése

A testi fejlődés és a motorikus teljesítőképesség változásainak elemzése hosszmetszeti vizsgálatok eredményei alapján a legcélszerűbb. Ilyen módon valóban a változások regisztrálhatók és nem esetlegesen a csoportok közötti különbségek. A longitudinális vizsgálatok szervezése és lebonyolítása lényegesen nehezebb, mint a keresztmetszetieké. A legtöbb problémát általában a vizsgáltak elemszámának a csökkenése jelenti és ez még az iskolai keretek között szervezett vizsgálatok alkalmával sem tervezhető pontosan.

A jelen tanulmányban a Szabolcs-Szatmár megyei negyedikes, testnevelési osztályos tanulóknak két vizsgálatáról számolunk be. Az adatok egy négy évre tervezett követéses vizsgálat első eredményei, amelyeket 1986 és 1987 decemberében gyűjtöttünk.

A vizsgálat célja elsősorban az volt, hogy meghatározzuk azt, hogy az emelt óraszámú és speciális tantervű testnevelés hatására a motorikus teljesítőképesség változásának a sebessége megfelel-e a testnevelő tanári elvárásoknak.

Választ kerestünk arra is, hogy a 10-11 éves tanulóknál megfigyelt jellemzők átlagai között, valamint a változás sebességében van-e különbség nemenként.

A hazai szakirodalom tanulmányozása után megállapítható, hogy viszonylag kevés az iskoláskorúak longitudinális vizsgálatáról beszámoló közlemény. Az okok véleményünk szerint nem személyiek elsősorban, hiszen a tanulók éves (sőt több éves) teljesítményváltozásait rögzítő iskolai dokumentumok rendelkezésre állnak. A problémát az okozza, hogy az általános fizikai képességek változását minősítő próbák (iskolai felmérési anyagok) két évenként más-más távon, vagy más szersúllyal hajtandók végre. Ilyen módon az összehasonlítás egyalapúságára vonatkozó kritériumnak ezek a dokumentumok nem tudnak megfelelni. Pedig egyértelmű az, hogy a hosszmetszeti vizsgálaton alapuló fejlődési görbék az iskolai testnevelés és az utánpótlás-nevelés számára egyaránt nélkülözhetetlenek.

Témánk szempontjából nagyon értékes a Központi Sportiskola munkatársainak öt közleménye (Szabó és munkatársai, 11, Új Józsefné és munkatársai, 13, Kovács és munkatársai, 3, Rendi és munkatársai, 9, Szmodis és munkatársai, 12), amelyben az alsó tagozatos testnevelési osztályosok testi fejlődését és motoros teljesítőképességét jellemzik a szerzők. Alátámasztja a korábbi megállapításunkat az a tény is, hogy a II. Testnevelési Tudományos Konferencia két napja alatt elhangzott előadások közül mindössze ez az öt vizsgálat volt hosszmetszeti.

A motoros teljesítmények változásának értékelésekor még longitudinális vizsgálatok esetén is találkozunk egy nagyon nehezen elkülöníthető értékelési szemponttal. Ez nem egyéb, mint a spontán fejlődés. Köztudott ugyanis, hogy a növekedés és az érés eredményeként kisgyermekkortól egészen a posztpubertásig a fizikai teljesítőképesség változik, javul. Ezen hatások elkülönítésére már csak felkészültségünk alapján sem vállalkozhatunk, de tudjuk azt, hogy eredményeinkben a spontán fejlődés következményei is megnyilvánulnak.

2. Vizsgált személyek és módszerek

Az adatfelvételt csak testnevelési osztályos tanulóknál végeztük el. A megyeszékhelyeken kívüli települések közül Fehérgyarmat, Nyírbátor, Mátészalka és Kisvárda, míg Nyíregyházáról a 2-es, 6-os és a 9-es iskolák tanulói alkotják a vizsgált mintát. Összesen 70 nyíregyházi (28 leány és 42 fiú) és 99 vidéki (45 leány és 54 fiú) tanuló adatait dolgoztuk fel, mivel a 200 fős induló létszámból csak ezeknek a gyermekeknek volt meg mindkét vizsgálata.

Önkontrollos vizsgálatról lévén szó, az osztálykereteket nem bontottuk fel a decimális kor szerinti csoportosítással, hiszen ez az amúgy is kis csoportonkénti elemszámokat tovább csökkentette volna.

A vizsgált változók:

- testmagasság: a meghatározás pontossága 0,1 cm;
- testtömeg: a meghatározás pontossága 0,5 kg;
- relatív testtömeg = testtömeg x 0,01 testmagasság^{-1};
- 60 méter futás a gyorserő jellemzésére. Végrehajtás az atlétika szabályai szerint (mivel testnevelési osztályosak, térdelő rajttal). A meghatározás pontossága 0,1 s;
- 400 méter futás a kardio-respiratorikus állóképesség jellemzésére. Végrehajtás az atlétika szabályai szerint. A meghatározás pontossága 0,1 s;
- tömöttlabda-dobás előre kétkezes felső dobással (2 kg) a karerő és a kar-törzs-láb koordináció jellemzésére. A meghatározás pontossága 10 cm.

A testmagasság és a testtömeg regisztrálása laboratóriumi körülmények között, a motoros próbák felvétele a Tanárképző Főiskola fedett atlétika csarnokában történt. Mind a hét iskola tanulóit ugyanazon a napon (délelőtt) mértük.

Az adatfeldolgozás első lépéseként meghatároztuk a vizsgált változók csoportonkénti átlagát ($\bar{x}$) és szórását(s) iskolánként és nemenként. A nyíregyházi és a vidéki tanulóknál mért változók átlagainak különbségeit variancia-analízis után F-próbával elemeztük. Mivel a vidéki iskolások jellemzőinek átlagai statisztikailag nem különböztek egymástól, a négy csoport eredményeit összevontuk. Hasonlóan a vidéki tanulók eredményeihez, a három nyíregyházi iskola tanulóinál mért változók eredményei is összevonhatók voltak. Az így kapott nemenként 2 csoport átlagait kétmintás t-próbával elemeztük a véletlen hiba 5 %-os szintjén. A testméretek átlagainak (első és második mérés) különbségeit statisztikailag nem elemeztük, hiszen a méretek növekedése egészséges gyermekek esetében törvényszerű. A motoros próbák változását a statisztikai analízis mellett testnevelő tanári szemmel is minősítettük.

A 10, de méginkább a 11 éves korosztályok nemenként eltérő fejlődési jellegzetességei következtében célszerűnek látszott az azonos korú, de különböző nemű csoportok teljesítményeinek az összehasonlítása, amelyet szintén kétmintás t-próbával végeztünk el. (Hajtmann, 2). Az adatok feldolgozása során programozható, asztali számológépet használtunk (HP-92 típus).

3. Megbeszélés

A test méreteire vonatkozó eredményeket és a motoros teljesítményeket célszerű külön tárgyalni. Elsősorban azért, mert a testdimenziókra vonatkozóan van érvényes referenciánk (Eiben és munkatársai, 1, Mészáros és Mohácsi, 6, Mohácsi és Mészáros, 8), a motoros teljesítményeket viszont csak a Központi Sportiskola felvételi vizsgáin megjelent 10-11 éveseket jellemző átlagokkal

(nagyelemszámú viszonyítási csoport) vethetjük össze. (Szabó, 10).

A vizsgált változók átlagait és szórásait az 1. és a 2. táblázatban foglaltuk össze. A bemutatás és az elemzés során következetesen a vidék-Nyíregyháza (azonos nemű) és a nemenkénti összehasonlítás sorrendet követjük.

A leányok testtömegének és a relatív testtömegnek az átlagai között valódi különbség nem tapasztalható. A nyíregyházi leányok viszont 1986-ban és egy évvel később is magasabbak voltak, mint vidéki kortársaik (1. táblázat). A nyíregyháziak testmagasság átlagai (talán éppen a szekuláris trend egyik következményeként) kissé magasabbak, mint a budapestieké (Eiben és munkatársai, 1), de a vidéki városokban tanuló fiatalokéval megegyező (Mészáros és Mohácsi, 6, Mohácsi és Mészáros, 8). Vizsgáltjainak testtömege viszont következetesen kisebb, mint a viszonyítási testtömeg átlag. Ezek ismeretében érthető az is, hogy a relatív testtömeg alapján vizsgáltjaink kissé gracilisak.

A nyíregyházi és a vidéki fiúk statisztikailag egyforma testmagasság és testtömeg átlagokkal jellemezhetők. A testmagasságuk megegyezik a referencia értékekkel, a testtömeg átlagai viszont mind a négy csoportban kisebbek azoknál. A gracilitás tehát a fiúknak is jellemző konstitucionális tulajdonsága.

1. táblázat

A vidéki és a nyíregyházi leányoknál mért változók átlagai és szórásai

1986			1987	
		V I D É K		
$\bar{x}$	s		$\bar{x}$	s
31,02	4,59	TTS	34,59	4,99
136,60	6,25	TTM	146,35	6,77
22,04	3,36	rTTS	23,64	3,41
10,96	0,59	60	10,24	0,55
91,52	6,68	400	86,89	5,50
4,51	0,98	MED	5,13	1,06
		N Y Í R E G Y H Á Z A		
30,02	4,09	TTS	36,15	5,14
139,64 x	4,84	TTM	149,99 x	5,59
22,21	3,00	rTTS	24,11	3,44
10,67 x	0,54	60	10,34	0,47
90,77	6,09	400	86,96	5,35
4,69	0,87	MED	5,27	1,06

Jelölések: $\bar{x}$ = átlag,
s = szórás,
TTS = testtömeg (kg)
TTM = testmagasság (cm)
rTTS = relatív testtömeg (kg cm^{-1})
60 = 60 m futás (s),
400 = 400 m futás (s),
MED = tömöttlabda-dobás (m),

az x-szel jelölt átlag statisztikailag különbözik a vidéki megfelelőjétől.

2. táblázat

A vidéki és a nyíregyházi fiúknál mért változók átlagai és szórásai

1986			1987	
		VIDÉK		
$\bar{x}$	s		$\bar{x}$	s
30,65	4,62	TTS	35,11	4,87
137,05	6,14	TTM	147,09	6,24
22,36	3,37	rTTS	23,87	3,31
10,56	0,60	60	10,08	0,54
86,91	5,85	400	83,87	5,04
5,02	1,22	MED	5,68	1,12
		NYIREGYHÁZA		
31,93	4,00	TTS	35,66	4,37
137,81	6,29	TTM	147,00	6,68
23,10	2,90	rTTS	24,26	2,97
10,36	0,66	60	10,14	0,62
87,29	6,62	400	84,51	6,33
5,16	0,79	MED	5,86	0,99

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.

Figyelmet érdemel továbbá az is, hogy vizsgáltjaink testmagasságának az egy évre eső növekedése mindkét nemben 10 centiméter. Ez értékelhetően nagyobb, mint a keresztmetszeti vizsgálatokban kapott évenkéni differencia.

A leányok és a fiúk testméreteinek és relativ testtömegének átlagait összehasonlítva megállapítható, hogy azok egyformák. A tizenéves leányok többször megfogalmazott "előretartása" (Eiben és munkatársai, 1, Mészáros és Mohácsi, 6) csak a hormonális érés időszakára, tehát esetünkben 1988 decemberére várható.

A leányokat és a fiúkat egyaránt jellemző mérsékelt gracilitás feltehetően a beiskolázást megelőző szelekció következménye. Sokkal lényegesebb viszont a 10 cm · év^{-1} átlagos testmagasság növekedés értelmezése. Malina (4), valamint Meen és Oseid (5) felhívják a figyelmet arra, hogy a rendszeres fizikai aktivitásnak milyen jelentős növekedést és érést moduláló hatásai vannak. A fizikai aktivitással (rendszeres) provokált hormonális szabályozás eredményeként a növekedési hormon, az inzulin, a másodlagos növekedési faktorok (elsősorban a szomatomedin A frakciója) szérumszintje időlegesen megnő (Mészáros, 7). Nagyon valószínű az is, hogy a hormontöbblet rövid idő alatt eltűnik a plazmából (kb. 30-60 perc), de azt nem feltételezhetjük, hogy a megemelkedett hormonmennyiségek szerepe a növekedés regulációjában teljesen elhanyagolható. A rendszeresen és naponta legalább kétszer jelentkező neuroendokrin "segítség" bizonyára szerepet játszik a növekedés harmóniájának a beállításában.

A nagyobb növekedési sebesség bizonyára kapcsolatba hozható a testi felépítéssel is. Mint már korábban hangsúlyoztuk, a vizsgált gyermekek testi felépítése (konstituciója) gracilis.

Az elemszámok alapján, tegyük hozzá jogosan, felvetődhet a mintafüggő jelenség (sampling error) - amely nem mintaválasztási hiba, hiszen minden testnevelési osztályost felmértünk - mint egy lehetséges magyarázatot. Ez ellen szól azonban az, hogy a növekedés mind a négy vizsgálati alcsoportban 10 centiméter körüli.

A motoros próbaeredmények átlagait "testnevelő tanári szemüvegen" keresztül minősítve megállapíthatjuk, hogy azok összességükben inkább csak közepesek, mint jók. A csoporton belüli variabilitás (s) mind a három próba esetében és mindkét nemben általában nagy, ami a nagyon heterogén egyedi teljesítményekre is ráirányítja a figyelmünket. Külön szólni kell a 400 méter futásról, amely próba ebben az életkorban még valóban a kardio-respiratorikus állóképesség egyik jellemzője. A Szabolcs-Szatmár megyei gyermekek teljesítménye következetesen elmarad a Központi Sportiskolába jelentkezőkétől. (Szabó, 10). Ez a gyenge teljesítmény elgondolkoztató és a felkészítés hiányosságaira irányítja a figyelmet.

A leányoknál mért motoros próbák átlagai csoportonként nagyon hasonlóak. Csupán egyetlen statisztikai különbség emelhető ki: a 60 m futás próbában 1986-ban a vidéki leányok teljesítménye szignifikánsan gyengébb, mint a nyíregyházié. Egy évvel később azonban az átlagok már egyformák.

A nyíregyházi és a vidéki fiúk motoros teljesítményének átlagai az első és a második adatfelvétel alkalmával is egyformák, szintén közepesek.

Érdekes eredményekre vezet a leányok és a fiúk teljesítményeinek a statisztikai összehasonlítása. A 10 éves fiúk mindkét csoportja gyorsabb volt 60 m-en, mint a leányoké. Egy évvel később viszont valódi különbségek már nem regisztrálhatók. A 400 m futás 90 másodperc körüli átlagai a nemtől és a kortól függetlenül (!) egyformák és ismételten tegyük hozzá, hogy meglehetősen gyengék is.

A tömöttlabda-dobás próbában a fiúk teljesítménye mindkét vizsgálat alkalmával jobb, a különbség 5 %-os szinten szignifikáns.

A két futáspróba esetében még egy nagyon érdekes jelenség is megfigyelhető: mindkét nemben az életkor előrehaladtával a szórások csökkennek, vagyis a teljesítmények homogénabbak lettek. Ez véleményünk szerint azért jöhetett létre, mert a kifejezetten gyenge teljesítményt produkáló 10 évesek teljesítményei nagyobb mértékben javultak, mint a jóké, hiszen az átlagos teljesítmények változatlanok.

A motoros teljesítőképességet ugyan csak három próbával minősítettük, de egy következtetés még ezek alapján is megfogalmazható. A testnevelés órák és az edzések hatékonyságát célszerű lenne fokozni. Az eredmények arra utalnak, hogy ezek intenzitása a mintában nem éri el az adaptációt megindító és azt folyamatosan fenntartó ingerküszöböt. Ezt a véleményünket még abban az esetben is fenntartjuk, ha figyelembe vesszük, hogy a csoportokban több sportág fiatal képviselőit együttesen vizsgáltuk.

- A 10-11 éves (de általában a klasszikus értelemben vett prepubertás) kor alapvetően az "alapozás", tehát az általános fizikai képességek szükséges szintjének kialakításának a kora.

- Az állóképesség, a gyorsaság, az erő, a neuromuszkuláris koordináció stb. magas szintje gyakorlatilag minden sportág eredményes gyakorlatának az egyik alapja, még akkor is, ha ezek speciális, a sportági profilnak megfelelő formái lesznek szükségesek a későbbiekben.

- Végül meg kell említeni azt is, hogy a gyermekfejlődés sajátosságaiból adódóan is az általános fizikai képességek (az erő kivételével) fejlesztésének az egyik leghatékonyabb szakasza éppen a prepubertás kor.

IRODALOM

1. Eiben O. - Hegedus Gy. - Bánhegyi M. - Kiss K. - Monda M. - Tasnádi I.: A budapesti óvodások és iskolások testi fejlettsége (1968-1969). Fővárosi KÖJÁL. Bp. 1971.

2. Hajtmann B.: Bevezetés a matematikai statisztikába pszichológusok számára. Akadémiai K. Bp. 1971.

3. Kovács T. - Szabó T. - Szép Á, P. - Szmodis I.: Testnevelési alsótagozatosok négyéves vizsgálata. II. r. Ügyesség és gyorsaság. (= Gál L. - - Kristóf L. - Papp J.: Az óvodai és általános iskolai testnevelés és sport időszerű kérdései. TSTT. Bp. 107-111. p.)

4. Malina, R. M. - Spirduso, W. W. - Tate, C. - Baylor, A. M.: Age at menarche and skeletal maturity characteristics in athletes at different competitive levels and in different sports. (Medicine and Science in Sport, 1978. 10. 218-222.)

5. Meen, H. D. - Oseid, S.: Physical activity in children and adolescents in relation to growth and development. (Scandinavian Journal of Social Medicine, 1982. 29. 121-134.)

6. Mészáros J. - Mohácsi J.: A biológiai fejlettség meghatározása és a felnőttkori termet előrejelzése a városi fiatalok fejlődésmenete alapján. MTA. Bp. 1983. Kandidátusi értekezés.

7. Mészáros J.: Sportantropometria. Tankönyvk. Bp. 1987.

8. Mohácsi J. - Mészáros J.: Height and weight of Hungarian schoolchildren between 7 to 18. Eight International Anthropological Poster Conference. Zagreb, 1987. 87-89. p.

9. Rendi M. - Szép Á. P. - Szabó T. - Szmodis I.: Testnevelési alsótagozatosok négyéves vizsgálata III. r. Állóképesség. (= Gál L. - Kristóf L. - Papp J.: Az óvodai és általános iskolai testnevelés és sport időszerü kérdései. TSTT. Bp. 1987. 119-125. p.)

10. Szabó T.: A Központi Sportiskola kiválasztási rendszere (I. rész) A felvételi vizsga általános próbáinak tapasztalatai. (Utánpótlás-nevelés, 1977. 2. 3-54.)

11. Szabó T. - Szép Á. P. - Szmodis I.: A robbanékony teljesítményszerkezet változásai testnevelési osztályokba járó lányoknál. (= Gál L. - - Kristóf L. - Papp J.: Az óvodai és általános iskolai testnevelés és sport időszerű kérdései TSTT. Bp. 1982. 103-106. p.)

12. Szmodis I. - Szabó T. - Szép Á. P.: Testnevelési alsótagozatosok négyéves vizsgálata. IV. r. Erő és robbanékonyság. (= Gál L. - Kristóf L. - Papp J.: Az óvodai és általános iskolai testnevelés és sport időszerű kérdései. TSTT. Bp, 1982. 126-133. p.)

13. Uj J.-né - Szép Á. P. - Szabó T.: Testnevelési alsótagozatosok négyéves vizsgálata. I. Testnevelői tapasztalatok. (= Gál L. - Kristóf L. - - Papp J.: Az óvodai és általános iskolai testnevelés és sport időszerű kérdései. TSTT. Bp. 1982. 107-111.

SOMOGYI Andrea - BORVENDÉG Katalin

RÉSZLEGES NYAKI ÉS ÁGYÉKI GERINCVELŐSÉRÜLTEK MOZGÁSTERÁPIÁJA

1. Bevezetés

A motorizáció ugrásszerű fejlődése, az élettempó felgyorsulása a gerincet ért balesetek számának ijesztő emelkedését vonták maguk után.

Az egészségügyi ellátás szintjének emelkedése azonban lehetővé tette olyan sérültek életben tartását is, akiket eddig menthetetlennek tartottak.

Guttmann 1944-ben, egy különlegesen felszerelt osztályon új alapokra helyezte a gerincvelősérültek, bénultak rehabilitációját. Módszere világszerte elterjedt. (7)

Hazánkban 1961-ben az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet elődjében a Fodor József TBC Szanatóriumban, különböző szakemberek (orvosok, pszichológusok, gyógytornászok, gyógytestnevelők, ortopéd műszerészek) bevonásával indult meg a sérültek visszavezetése a társadalomba.

Munkánk célja, az Intézet tevékenységének és elért eredményeinek ismertetése.

Az életfontosságú funkció károsodása, a fellépő adaptációs nehézségek gyökeresen átalakítják a gerincvelősérültek eddigi életvitelét. Kiszolgáltatottá válnak, mert a helyváltoztatásban akadályoztatásuk miatt képtelenek a mindennapi élettevékenység feladatainak önálló megoldására.

A nyaki szakasz teljes harántléziója mind a négy végtag teljes bénulását eredményezi, ezért a sérültek életük végéig környezetük segítségére szorulnak.

A gerincvelő ágyéki szakaszának teljes harántsérülése az alsó végtagok bénulásához vezet. Felső végtagjaik funkcionálisan épek, ezért a megmaradt izomcsoportok kondicionálásával, a kerekszék használatának megtanulásával csökken kiszolgáltatottságuk, önellátóvá válhatnak.

A gerincvelő nyaki és ágyéki szakaszának részleges harántsérülését követő bénulások igen tarka képet mutatnak.

A mozgásszervi rehabilitáció során elérhető eredmények a bénulások kiterjedésétől, illetve a sérült hozzáállásától függően a járógéppel történő járástól a teljes járóképesség visszanyeréséig terjedhetnek.

Az átfogó rehabilitáció célja ezért a kiszolgáltatott helyzet enyhítése, a rokkantság fokának csökkentése.

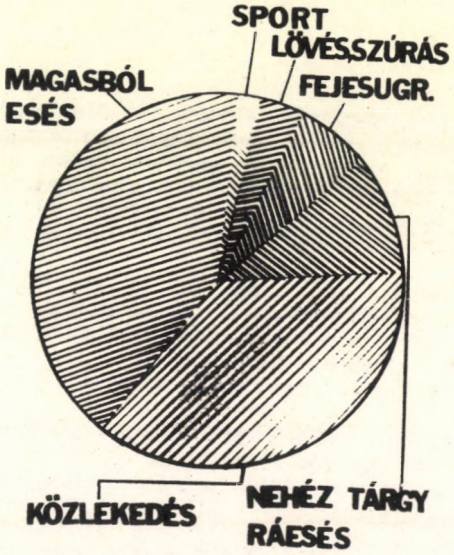
Az átfogó rehabilitáció orvosi, pedagógiai, foglalkozási és szociális intézkedések tervszerű, együttes, összehangolt egyénre szabott alkalmazása, amelyben a rehabilitálandó személy aktív részvétele nélkülözhetetlen. (7)

2. Az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézetben kezelt gerincvelősérültek adatainak statisztikai feldolgozása 1962-1986 december 31-ig

2.1 A sérülések leggyakoribb okai:

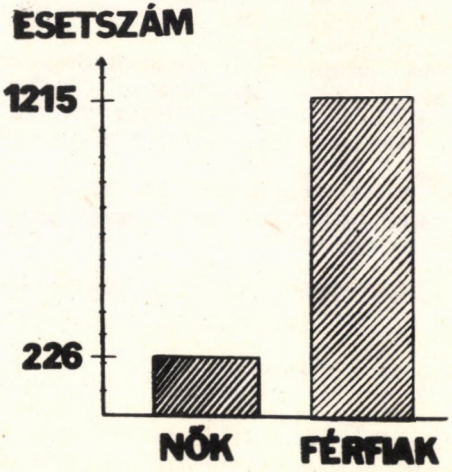
Az elmúlt 25 év statisztikai adatait összegezve elmondhatjuk, hogy a sérülések hátterében elsősorban a figyelmetlenség, felelőtlenség áll.

Legnagyobb, mintegy 43 %-át a magasból való leesések, 33 %-át pedig a közlekedési balesetek okozzák. Előfordul sportolás következtében is, ami számunkra különösen elgondolkodtató.



1. ábra

2.2 A gerincvelősérülések nemek szerinti megoszlása:

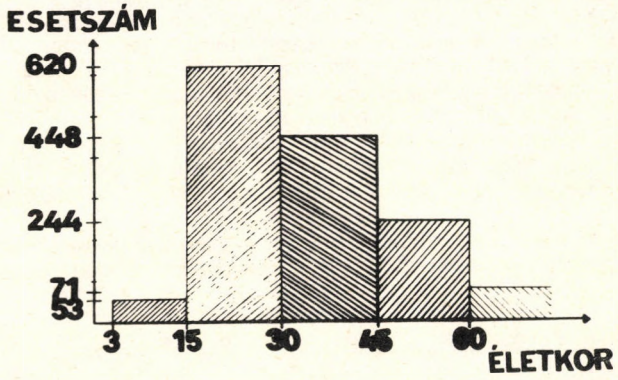


2. ábra

A sérülések nemek szerinti megoszlását figyelembe véve megállapíthatjuk, hogy férfiaknál ötször gyakoribb, mint a nőknél.

Ennek magyarázata a társadalmi tradíciókban, a férfiak munkavállalási sajátosságaiban, személyiségvonásaiban kereshető.

2.3 A gerincvelősérülések korosztály szerinti megoszlása:



3. ábra

A legveszélyeztetettebb a 15-45 év közötti munkaképes korosztály, amelynél a sérülés az egyéni, családi tragédián kívül súlyos társadalmi következményekkel is jár.

A probléma összetett:

1. Az egészségügyi segédeszköz-ellátás költségeit az állam viseli.
2. A társadalomba való reintegrálás szűkebb és tágabb környezetet érintő szociális probléma.
3. A fellépő komplex funkciókárosodás következtében a sérültek nagy része nem lesz önellátó, állandó segítségre, gondozásra szorul, ami újabb munkaerőkiesést jelent a termelő munkából. Emelkedik az eltartottak száma.

3. A gerinc felépítése és a sérülések kapcsolata

Ahhoz, hogy a gerincvelősérülésből eredő funkcionális károsodásokat megérthessük, ismernünk kell az emberi test szilárd vázát alkotó gerinc felépítésének anatómiai jellegzetességeit, funkcióit:

- védi a gerincvelőt,
- hordozza a törzset, a fejet, a karokat, az ehhez kapcsolódó terheket, és
- biztosítja a törzs, a fej mozgathatóságát.

A gerinccsatorna az által, hogy nem merev, hanem segmentumokból áll, a mozgásrendszer részévé válik.

3.1 A sérülések lehetőségei

3.1.1 A gerincvelő hossznövekedése elmarad a csigolyaoszlopétól, ezért nem tölti ki teljesen. Az ágyéki 1., illetve 2. csigolyáig ér le, ahol kúpszerűen elvékonyodva vékony, idegszövetet nem tartalmazó fonálba megy át. Ha ezen a szakaszon történik a sérülés, a gerincvelő ép marad, csak a perifériás idegrendszer károsodik.

3.1.2 Vastagsága fentről lefelé futva folyamatosan csökken, de a nyaki és ágyéki szakaszon két orsószerű megvastagodást találunk. E szakaszokból erednek az alsó, illetve a felső végtagot ellátó nagy idegek. E szelvények sérülése súlyos, részleges vagy teljes bénulást okozhat. (9)

3.1.3 Ha a gerincet olyan erőhatás éri, amelynek nagysága túllépi a szokásos feszülési viszonyokat, törés vagy ficam keletkezik.

Ilyen típusú sérülések a gerinc bármelyik szakaszán keletkezhetnek. Legjelentősebbek e téren a háti-ágyéki segmentumok károsodásai, amikor is a sérülés következtében a tört és ficamodott ízületi nyulványok össze is akadhatnak.

A gerinccsatornát ért sérülés alkalmával, a hatóerő nagyságától függően a gerincvelő különböző súlyosságú traumát szenvedhet.

Amennyiben a gerincvelő súlyos sérülése következtében a végtagok petyhüdt vagy spasztikus bénulása, a hólyag- és végbélműködés, a felületes és mély érzés teljes és szimmetrikus kiesése a shock elmultával változatlan marad, a bénulás teljes.

Ha a sérülés után valamelyik izom beidegzése megmarad, az érzéskiesés nem teljes, a gerincvelő csak részlegesen, inkomplett módon sérült meg. (8)

4. A gerincvelő részleges sérülése következtében fellépő funkciózavarok

4.1 A motoros működés zavarai

4.1.1 Az idegek sérülésekor az érintett izmok megbénulnak. Megfelelő körülményeket biztosítva, a regenerálódó axon újra beidegzi az izmokat, ami az izommőködés visszatérését jelenti.

4.1.2 A motoneuronok elpusztulásakor az általuk beidegzett izomrostok megbénulnak. Ha marad ép motoros egység, az épen maradt izomrostok hypertrophizálva pótolhatják a hiányzó rostok működését.

4.1.3 A tractus corticospinalis pusztulásakor főleg a végtagok distális részén csökken vagy megszűnik az akaratlagos mozgások kivitelezése.

4.2 Az érzőműködés zavarai

Az érzőpályák első és második neuronjainak sérülése, vagy működészavara érzéskiesésben és zavaró érzésféleségekben, bizsergésként vagy fájdalomként jelentkezik. (9)

4.3 A vegetatív működés zavarai

A vegetatív reflexek működéséért az ágyéki és keresztcsonti gerincvelői szakasz a felelős. Az érintett szelvények sérülése részleges vagy teljes inkontinenciát eredményez. Elveszti a széklet- vizeletérzés és -tartás képességét.

A sérültek mindaddig katéter használatára vannak utalva, amíg ki nem alakítják a vizelet- és székletürítés mechanizmusát. (4)

A szexualitás zavartalan funkcionálásához anatómiai, élettani és biopszichológiai feltételek sora kell: a nemi apparátus fejlettsége és hibátlan szerkezete, megfelelő működési képessége, idegi és hormonális szabályozások épsége.

A gerincvelősérültek nem mindig rendelkeznek ezen adottságokkal, mégis náluk is beszélhetünk a partnerkapcsolatok iránti szükségletekről. Amennyiben a trauma az egyént a szexuális identitás lezárása után éri - az élettani feltételek károsodása ellenére - megmarad a másnemű partner utáni szükséglet és a szexuális vágy. (2)

A részleges gerincvelősérülés következményei - a bénulások tarkasága miatt - minden sérültnél más és más, ezért mozgásterápiájuk sem lehet egyforma. Bizonyos törvényszerüségek vannak, de ezeket adaptáltan kell alkalmaznunk minden egyes sérültnél.

5. A részleges gerincvelősérültek mozgásszervi rehabilitációja

5.1 Az akut ellátás feladata a gerinc stabilizálása és a gerincvelő nyomás alóli felszabadítása. Ez a sérüléstől függően történhet műtéti beavatkozás, illetve konzervatív kezelés útján.

Az eredményeket a beteg javulásában jelentős mértékben meghatározza az, hogy mennyi idő elteltével kerül a rehabilitációs osztályra. Általános tapasztalatok szerint, az akut ellátást végző kórházakban nem fordítanak megfelelő figyelmet a sérültek szakszerű kezelésére, ami szövődmények kialakulásához vezethet. A kontrakturák, decubitusok lassítják az eredményes rehabilitációs munkát. Ezért nagyon fontos, hogy a műtétet követően, rövid időn belül - amint a beteg túl van az életveszélyen és szállítható állapotba kerül -, olyan intézetbe szállítsák, ahol megkezdődhet rehabilitációja. (13)

5.2 A sérülést követően kialakuló szövődmények

5.2.1 Spasmus

A spasmusok akarattól független, rövid ideig tartó izomösszehúzódások. Minél magasabb gerincszakaszon van a harántlaesio, annál gyakrabban jelentkezhetnek és annál erősebbek. (6)

5.2.2 Kontraktura

Kontrakturán az ízületi mozgáshatárok kóros beszűkülését értjük.

Oka - a gerincvelősérülések esetében - : a bénulás következtében az izomegyensúly megbomlik, az ép oldali izmok tónusa fokozódik és az ízületben zsugorodás alakul ki.

Megelőzésének módjai:
- helyes fektetés,
- a végtagok kitámasztása, passzív mozgatása,
- az ízületi szalagok és épen maradt izomzat lazítása. (1, 7)

5.2.3 Decubitus

A hosszantartó fekvés következtében a bénult testrészen a vérkeringés pangása és a fokozódó nyomás miatt a kiálló csontok feletti bőrfelületen felfekvéses sebek, decubitusok alakulhatnak ki. Megelőzésüknek egyetlen módszere a sérült két óránkénti forgatása. (3, 7)

5.3 A részleges gerincvelősérültek mozgásterápiájának szakaszai

5.3.1 Mozgásterápia kórtermen belül

Amíg a gerinc instabil, a sérültet tehermentesített helyzetben kell tartani.

5.3.1.1 A későbbi mobilizálás szempontjából már a fektetés időszakában meghatározó jelentőségű a felső végtag erősítése.

Alkalmazott módszerek: - izometriás gyakorlatok,
- izotóniás gyakorlatok.

A különböző szerek (súlyzó, expander, gumikötélre szerelt buzogány stb.) adta lehetőségeket kihasználva, eredményesen erősíthetjük, tornásztathatjuk a vállöv izmait, a karhajlítókat, karfeszítőket, - távolítókat és - közelítőket. Nyaki sérültek esetében - mivel a felső végtagok is érintettek a bénulásban, a szert a kézhez kell erősíteni. Az ágyéki sérültek felső végtagjai funkcionálisan épek, így ők önállóan végezhetik a gyakorlatokat.

A felső végtag erősítésével párhuzamosan, a gyógytornász fontos feladata, a felső és alsó végtag ízületeinek passzív bemozgatása, lazítása, valamint a kötőszöveti masszázs, ami javítja az érintett terület vérkeringését.

Mikor a gerinc terhelhető állapotba kerül, megkezdődik a beteg felültetése. Ügyelni kell a fokozatosságra, mert a hosszantartó fekvés következtében a vérkeringés lelassul és a felülés a vérkeringési egyensúly megbomlásához vezet.

Az agy vérellátása hirtelen lecsökken, ami szédülést, rosszullétet, ájulást okozhat.

A kerekesszék használatának tanítása panaszmentes - szédülés, rosszullét nélküli - stabil ülés esetén kezdődhet meg.

Kezdetben fokozott segítségadással történik a be-, illetve a kiülés, később - a lehetőségekhez képest - egyre önálóbban gyakorolhatják.

A kerekesszék használatának elsajátításával oldódik a beteg ágyhoz kötöttsége, kiszolgáltatottsága.

5.3.1.3 Tovább folytatódik a felső és alsó végtagok erősítése, amely kiegészül az állás gyakorlásával. Az állás a statikus izomerősítésen kívül javítja az egyensúlyérzéket és segíti a vese- bélműködési és keringési zavarok elkerülését. Ha az alsó végtag kellőképpen megedződött, elkezdődhet a járás újratanulása. Eleinte korlát között, később görgős, majd görgő nélküli járókerettel.

5.3.2 Tornatermi kondicionálás

A vegetatív funkciók automatizmusának kialakításával egyidőben és az ergometriai vizsgálatok után kezdődhet meg a sérült tornatermi kondicionálása, szakképzett gyógytestnevelő irányításával.

A sportterápia sajátos mozgásanyagával és módszerével kedvezően befolyásolja a sérült pszichés rendeződését és mindennapi tevékenységének önálló elvégzését.

A sportterápia összetevői: - általános és speciális kondicionálás,
- a mindennapi élettevékenység feladatainak gyakorlása, tanulása,
- klinikai sport. (5, 6)

A teljes kiszolgáltatottság megszüntetésének nagyon fontos feladata az önálló helyváltoztatóképesség kialakítása, a sérülés súlyosságától függően ez lehet a járás újratanítása - segédeszközökkel, illetve anélkül -, valamint a kerekesszék használatának megtanítása.

A járás komplex folyamat, amelyben az egész test valamennyi izomcsoportja valamilyen mértékben részt vesz, ezért az általános kondicionáláson belül el kell végezni a felső végtagok erősítését, ügyesebbé tételét, ami segíti a felállást és a járáshoz szükséges izmok fejlesztését.

5.3.2.1 A tornatermi foglalkozásokon használatos szerek

Az Intézet tornatermében a legkülönfélébb szerek állnak rendelkezésre, amelyek annyiban különböznek a sportfoglalkozásokon használt eszközöktől, hogy

felszerelésük és kiképzésük lehetővé teszi adaptált alkalmazásukat a mozgássérültek kondicionálásában.

A tornatermi foglalkozások célja a főbb izomcsoportok erősítésén keresztül a közlekedőképesség kialakítása.

5.3.3 Általános kondicionálás

5.3.3.1 A felső végtag látványos erősítésére nagyon jól használható szer a norvég "PIONER" 2 x 3 rugós expander. Végezhető gyakorlatok:

- talajon fekvésben,
- kerekesszékben ülve, bordásfalra erősített szerrel.

Az expanderrel végzett gyakorlatok igénybe veszik a kar hajlító, feszítő, távolító és közelítő izmait egyaránt. Az expander gyakorlatokat mindkét karral végeztethetjük, külön-külön és együtt.

Az ismétlésszám 1-2 rugós expandernél 10, 3 rugós expandernél 5. A szériák közötti pihenési idő 2 rugó használata esetén kétszerese, 3 rugó alkalmazásánál háromszorosa a végrehajtásra fordított időnek.

5.3.3.2 A tömöttlabdával végzett gyakorlatoknál a terhelést fokozhatjuk a tömöttlabda súlyával, 1-5 kg-ig.

A labda érdekessége, hogy anyaga tömött gumi, ezért pattogtatható és változatos, játékos gyakorlatok végzésére is alkalmas.

A labda feldobások és elkapások, labdavezetések, sajátos karizomfejlesztő gyakorlatok görgőkön stb. igénybe veszik az alkar és az ujjak hajlító és feszítő izmait.

A gyakorlatok kiválasztásánál (pl. a különböző kétkezes átadásoknál) ügyelni kell arra, hogy az ülőegyensúlyt a sérült meg tudja tartani.

5.3.3.3 Eredményesen erősíthetjük valamennyi megmaradt működőképes kar-, vállöv-, és törzsizmot gyűrűn és kötélen végzett gyakorlatokkal (függeszkedések, húzódzkodás - tolódások).

Megjegyzés: a gyűrűnek érintőmagasan kell elhelyezkednie. Ezeket a gyakorlatokat csak azok a sérültek tudják végrehajtani, akiknek felső végtagjaik funkcionálisan épek.

Kerekesszék hajtása görgőkön:

A felső végtag speciális erőfejlesztő gyakorlata, amely a futást helyettesítve, a szív és vérkeringési rendszer edzésén keresztül remekül alkalmazható az állóképesség fejlesztésére.

A futóedzésekhez hasonlóan időre, maximális sebességgel kell hajtani a kerekesszéket.

A sérült aktuális állapotától, a sérülés fokától, a sérült életkorától, edzettségi szintjétől függően határozzuk meg a terhelés nagyságát.

5.3.3.4 A csípő körüli és az alsó végtag izmainak erősitése a járás biztonságosabbá tételére szolgál. A főbb izomcsoportokat terhelhetjük: a) gurulóskocsival.

A bordásfalhoz rögzített gurulókocsi ülőrésze, a térd nyujtásával és hajlításával előre-hátra mozgatható. A terhelést növelhetjük az ellenállás fokozásával.

Igénybevett főbb izmok: m. quadriceps femoris, m. gluteus maximus

b) evezőspaddal.

A térdhajlítás és térdnyujtás közben leginkább igénybevett izmok a m. quadriceps femoris, a m. triceps surae, m. tibialis anterior.

A terhelés fokozható a lábtartó alá felszerelt rugóval. Az evezőspaddal történő kondicionálás az egyensúlyérzéket is fejleszti.

c) a finomabb mozgások kondicionálására remekül alkalmazható szer a felsővégtag erősítéséné1 már elemzett expander.

Különböző kiinduló helyzetekben változatos gyakorlatok segítségével valamennyi csípő körüli és alsó végtag izmainak erősítésére alkalmas.

5.3.4 Speciális kondicionálás

5.3.4.1 A biztonságos járás kialakításának érdekében stabilizálnunk kell az egyensúlyhelyzet - és térérzékelést, ami eredményesen fejleszthető felfújt labda segítségével. Az eldobott labda visszafejelése, illetve kézzel történő visszaütése közben a sérült a labdára koncentrálva néhány pillanatig kapaszkodás nélkül, a törzsizmok aktív közreműködésével stabilizálja ülőhelyzetét.

5.3.4.2 A járás speciális előkészítő gyakorlata a gumikötél taposása a bordásfalnál.

A gyakorlat mozgáselemei lehetővé teszik, hogy a járásban résztvevő izmokat izoláltan tudjuk erősíteni. Alkalmas ezen kívül még az egyensúlyérzék, az ügyesség és a mozgáskoordináció fejlesztésére is.

Ezt a gyakorlatot csak azok a sérültek tudják végrehajtani, akik az alapvető ízületi mozgásokat (hajlítás, nyújtás) aktív izomerővel el tudják végezni, valamint működőképes izmaiknak kondicionális állapota megfelelő.

Az Intézetben folyó mozgásterápia befejező szakaszának legfontosabb feladata a biztonságos félelemmentes járás kialakítása. Egy dobogórendszer segítségével gyakorolhatják a lépcsőkön és lejtőn le-, illetve felfelé történő helyváltoztatást. Valódi közlekedési helyzet szimulálásával elérhető, hogy bottal, nagyon ritkán anélkül is legyen bátorságuk a forgalomban is részt venni.

A tornaterem pavilonjának folyosóján közlekedési lámparendszer, felfestett gyalogos átkelőhelyek, dobogórendszer segítségével történik a gyakorlás. A gyógytestnevelő a lámparendszer bekapcsolásával indítja a gyakorlatot. A felvillanó zöld fény mellett hang is jelzi a szabad utat. Az időeredményeket regisztrálhatjuk, így nyomon követhetjük a sérült fejlődését.

6. Klinikai sport

A sérültek egyéni foglalkoztatását színesebbé teszik a sportjátékok adaptált alkalmazása, amelyen keresztül a játék élettani és pedagógiai hatása is érvényesül. Minden tornatermi foglalkozásnak tartalmaznia kell a játék elemeit, amelyek oldják a feszültséget és szinte "észrevétlenül" megdolgoztatják a szervezetet. Az Intézet tornatermében leggyakrabban alkalmazott sportjáték az asztalitenisz és a tollaslabda.

7. Összegzés

A részleges gerincvelősérülteknél a lehetséges eredmények - amelyek csúcsa a járás újratanulása, de sajnos sok esetben már a kerekesszékben önállóvá válás is a maximális lehetőségek kihasználása - elérése rendkívül hosszú és sok kitartást, türelmet igénylő folyamat.

Mind a sérültek, mind a rehabilitációs team tagjai részéről nehéz, nagy odaadást igénylő munka, ami nagymértékben befolyásolja a betegek további életlehetőségeit. Ezért rendkívül fontos, hogy a pszichikailag és fizikailag egyaránt kemény feladat véghezvitelét a sérültek aktív közreműködésükkel elősegítsék. A rehabilitációs intézetben folyó mozgásterápia jelentőségét a statisztika is igazolja.

1. táblázat

A mozgásterápia eredménye

A SÉRÜLÉS MAGASSÁGA	TELJES	RÉSZ-LEGES	JÁRÓKÉ-PES LETT
C4-D1	171	322	221
D2-D11	335	102	71
D12-L1	198	207	181
L1 ALATT	28	78	91
ÖSSZESEN:	732	709	564

A táblázat számadatai ábrázolják a sérülések és a járóképessé vált sérültek számát, a sérülés fajtái szerint. Összegezve megállapíthatjuk, hogy a részleges nyaki gerincvelősérültek 70 %-a, a részleges ágyéki gerincvelősérültek 86 %-a nyerte vissza járóképességét.

Mozgásszervi rehabilitáció nem ér véget az Intézetben. Nagy felelősség hárul a gyógytornászokra, gyógytestnevelőkre. Tudatosítaniuk kell a betegekben, hogy csak akkor lesznek képesek továbbiakban a már kialakított funkciók elvégzésére, ha megőrzik és továbbfejlesztik megszerzett kondicijukat rendszeres otthoni gyakorlással.

Rendkívül fontos a családtagok megértő felkészítése, a megfelelő szociális háttér kialakítása, amely segíti a sérültnek állapota elfogadását, új énkép kialakítását és beilleszkedésüket a társadalomba.

IRODALOM

1. Barta O.: Az ortopédia tankönyve. Medicina. Bp. 1983. 24. p.

2. Buda B.: A szexualitás modern elmélete. Tankönyvk. Bp. 1972. 66-82. p.

3. Fejes A.: Gerincsérültek rehabilitációs pszichológiája. Medicina. Bp. 1981.

4. Koltai E.-né: A rokkantsport 10 éve. Rehabilitáció - rokkantsport 1970-1980. (Egészségügyi Munka, 1981. 4.)

5. Koltai J. - Nádori L.: Sportképességek fejlesztése. Sport. Bp. 1983.

6. Laczkó Magyar Gy.: Mozgástanulás és sporttherápia az orvosi rehabilitációban. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1986. 3. 77-93.)

7. Novoszel, T.: Balesetes gerincvelősérültek, bénultak rehabilitációja. (Balneológia - Rehabilitáció, 1987. 1. 23-33.)

8. Stohkendl, H.: Funktionelle Klassifizierung für den Rollstuhlsport, Rehabilitation und Prevention. Springer Verl. Berlin - Heidelberg - New York. 1987. 17.

9. Szentágothai J.: Funkcionális anatómia. III. köt. Medicina. Bp. 1985. 1155-1201. p.

SCHÄFFER Tamás

A MEDENCE- ÉS A VÁLLTENGELY ELFORDULÁSÁNAK MÉRTÉKE ÉS DINAMIKAI JELLEMZŐI ÉLVONALBELI DISZKOSZ- ÉS KALAPÁCSVETŐKNÉL

1. Bevezetés

A sportmozgások mozdulatainak javításához, optimalizálásához hasznos segítséget adhat a biomechanikai mozgáselemzés.

Sajnos a hazai sportágak legtöbbjében, így az atlétikában is ezek nagyrészt kiaknázatlanok maradnak. A szakemberek ilyen irányú érdektelensége több okra vezethető vissza. A legfontosabb ezek közül az eszközigényesség. Vegyük sorra, hogy mire is van szükség egy sportoló mozgásanalíziséhez, ha precíz munkát akarunk végezni.

a) Speciális, nagy felvételi sebességű 16 mm-es kamera.
b) A film kidolgoztatása a Magyar Filmlaboratórium Vállalatnál (csak ott foglalkoznak ilyennel).
c) Mozgásanalizálásra alkalmas vetítőgép.
d) Valamilyen rendszerű koordináta-megállapító módszer.
e) Számítógépes adatfeldolgozás.

Ezt bizony egyesületi szinten nehéz biztosítani. Pedig fontos lenne, hogy legalább a dobó és ugró szakág válogatottjai egy évben többször is ilyen szintű vizsgálatokban részt vegyenek. Mert mi ma az általános tudományos gyakorlat ezen a téren? Valakin vagy valakiken elvégzik a mozgásanalízist, aminek alapján törvényszerűségeket próbálnak megállapítani egy sportágra vonatkozóan. De mit kezdjen ezzel a gyakorlati szakember? Ő a szemére - jó esetben videofelvételre kell, hogy hagyatkozzék, és az így szerzett információk távol esnek egy filmfelvétel számítógépes feldolgozásával nyerhetőktől. Hibák sora maradhat rejtve az edző szeme előtt - legyen az bármilyen tapasztalt is, amik mozgáselemzésnél nyilvánvalóvá válnak. Egy ilyen elemzés irányadó lehet az edzésmunkában technikai és kondicionális téren egyaránt. Ezért fontosnak tartanám a Testnevelési Főiskola, a MASZ vagy az ÁISH keretein belül egy olyan "biomechanikai team" létrehozását, amely a mindennapos gyakorlat számára végez hasznos tevékenységet Megfelelő gyakorlattal az elemzés teljes ideje néhány napra zsugorodna, tehát gyakorlatilag naprakész információt nyújtana.

2. Irodalmi áttekintés

Dobó Ferenc (6) a fő feladatnak a sportmozdulatok fizikájának vizsgálatát tartja.

Ratov J. P. (8) szerint a biomechanika segít a sportoló potenciális lehetőségeinek kihasználásában.

Böcsvarov, M. (2) kitűnően körvonalazza az alkalmazási célokat:

1. A technomotorikus és kondicionális edzési célok elérése, irányértékek megállapítása;
2. Mozgásteljesítmények objektív információinak készentartása.

Nemessuri Mihály (7) a pontosan megismerendő mozgásfolyamatra és a nyert adatok birtokában annak optimalizálására helyezi a hangsúlyt, vagyis az edzésmódszertani kérdések megválaszolását tekinti a legfőbb feladatnak.

Hasenbusch W. (6) a mozgásfolyamatok lényeges kritériumainak felismeréséről beszél.

Boucherin B. (1) rámutat, hogy a biomechanikai analízis segít az esztétikai formák kidolgozásában.

Buchmann R. (3) a biomechanikának a sporttechnikára vonatkoztatott optimális hozzájárulását a következőkben látja:

- technika objektiválása, kinetikai, dinamikai leírása;
- célszerű technikai variánsok megokolása;
- vezető technikai ismérvek és paraméterek megállapítása;
- specifikus sporttechnikai célelképzelések kidolgozása;
- edzéseszközök követelményeinek levezetése;
- gyenge pontok felkutatása a technikai variánsokban.

Böcsvarov M. (2) a következő összegzést adja:

- mozgások útvonal-szerkezete, sebességek, gyorsulások;
- biomechanikai információk alapján a megfelelő technikai modell megalkotása;
- célok elérésében a kompenzációs mechanizmusok feltárása;
- edzésterhelések sportpedagógiai kritériumainak optimalizálása, objektivizálása.

Összefoglalóul Szécsényi Józsefné (10) véleménye: " A biomechanika alapvető lépésként a komplex mozgásfolyamatot a biológiai és a külső körülmények figyelembevételével, mechanikai folyamatokra transzportálja. A specifikus biomechanikai módszerek biztosítják a technika biomechanikailag ábrázolható paramétereinek objektivitását. Így a biomechanika elősegíti, hogy a nagymértékben elterjedt szubjektív megítélések háttérbe szoruljanak."

3. Vizsgálati személyek, a kutatás módszerei

3.1 Vizsgálati személyek

A vizsgálat tárgyául szolgáló filmfelvételeket a hazai élmezőny legjobbjairól, 3 diszkosz- és 3 kalapácsvetőről készítettük. A filmezés 1988. szeptember utolsó hetében, vagyis a versenyidőszak legvégén történt - 7 héttel a magyar bajnokság után - így a versenyzők már nem voltak csúcsformában, de pihentnek tekinthetjük őket.

A vizsgált versenyzők egyéni csúcsa és mérési alapul szolgáló eredményei egy kategóriába tartoznak, ami a vizsgálati következtetések levonása szempontjából fontos.

A diszkoszvetők közül Horváth A. 19 éves korában korosztályos világcsúcsot dobott; a szintén válogatott Ficsor J. rekordját javította meg. Ficsor J. tartja a junior csúcsot hazánkban (1986).

A kalapácsvetőknél Gécsek T. a római VB-n VII. helyezést ért el, és az országos csúcsnak is ő a gazdája.

3.2 A kutatás módszerei

Filmfelvétel számítógépes kiértékelése alapján történő biomechanikai analízis.

3.2.1 A filmezés adatai

A felvételeket a Népstadion edzőpályáján készítettük, 1987 szeptemberében. A filfelvételeket Ficsor J. dobásainál Fábián Gyula, a többi atlétánál pedig magam készítettem. A felvétel eszköze egy Stalex típusú speciális kamera volt,

A vizsgált versenyzők fontosabb antropometriai adatai:

	szül. év	magasság(cm)	testsúly(kg)	karöltő(cm)	egyéni csúcs
DISZKOSZVETŐK					
Horváth Attila	1967	194	106	209	62,94 m
Németh László	1960	191	115	198	61,64 m
Ficsor József	1965	194	110	210	63,92 m
KALAPÁCSVETŐK					
Gécsek Tibor	1964	185	98	195	79,14 m
Vida József	1963	192	117	200	79,06 m
Szitás Imre	1961	185	118	194	78,84 m

melynek felvételi sebessége 0 és 300 kocka/s között változtatható. A vizsgálathoz 120 kocka/s sebességet alkalmaztunk. A filmanyag 16 mm-es, kétoldalt perforált, 18 DIN-es fekete-fehér ORWO film volt, melynek kidolgozását a Magyar Filmlaboratórium Vállalat végezte. A fénymérés Asahi Pentax spotméterrel történt.

A felvételeket rögzített kamerával felülről, majd oldalról készítettük. Oldalirányú felvételnél a haladó-forgó mozgásra merőleges körátló meghosszabbításában, a kör középpontjától 10 m-re helyeztük el a kamerát. A felülről történő filmezés egy hidraulikus emelő kosarából történt, amelyben a kamera 6, 8 méterrel a dobókör felett és 1 m-rel a mozgásirányú körátló és a középpont metszéspontja mögött, a körátló vonalában helyezkedett el.

Összesen 187 m-nyi filmanyag készült, amelyből a legjobb dobások anyaga került elemzésre.

3.2.2 A filmanalizálás

A filmkockákat Spector Mark III. Motion analysis projektorral vetítettem ki. A kivetítés Robotron Reiss Ordinat III. kiértékelő táblára történt, aminek segítségével a kívánt testszegmentek koordinátáit a Hunor 158-as digitális kijelzőről olvashattam le. Minden 3. filmkockát értékeltem ki. A testszegmentek megkeresését könnyítette, hogy azokat a filmezéskor fehér folttal megjelöltem (jobb és bal csípőtaréj és acromion).

3.2.3 Számítógépes munka

A filmek kiértékelésével nyert adatok nagyrészét számítógéppel dolgoztuk fel (IBM XT). A "két egyenes hajlásszöge" programot a gépbe betáplálva - a programot Fábián Gyula írta -, az x és y koordináták beütése után, megkaptam a keresett szögértékeket. Ábrázolásra Hewlett Packard számítógépet és plottert használtam.

3.2.4 A számítógépes adatok feldolgozása

A számítógéppel és a plotteres megjelenítéssel nyert adatokat, mechanikai képletekbe helyettesítettem be. A következő jellemzőkre voltam kíváncsi.

Felülnézeti adatokból:

- medence és válltengely torzióváltozásai diszkosz- és kalapácsvetésnél, a kidobás előtti egylábtámaszos helyzettől nézve,
- válltengely és dobókar torzióváltozásai diszkoszvetésnél, szintén az előző tartományban, valamint a dobás jellemző fázisaiban,
- a diszkosz súlypontja útjának dinamikai jellemzői.

Oldalnézeti adatokból:
- a medencevonal középpontjának útja diszkosz és kalapácsvetésnél, a kidobás előtt egylábtámaszos helyzettől nézve,
- a diszkosz- és kalapácsvetés időadatai.

Számított paraméterek:
- sebességek (a diszkosz súlypontja, torzióváltozása, a testpontok haladása),
- gyorsulások,
- max. erőhatás útja (plotteres megjelenítés alapján),
- működő max. erő (plotteres megjelenítés alapján),
- a kidobáskor fellépő max. teljesítmény és munka.

A számításhoz a következő képleteket használtam fel, és az alábbi műveleteket végeztem el:
A lépték meghatározása: A dobókör átmérőjének valóságos (250 cm) és felvételen levő adatának (x egység) ismeretében.
Az idő meghatározása: Ismerem az értékelt kockák közötti időt, amely 0,025 s
A sebesség kiszámítása: $dv = ds/dt$ m/s.
A gyorsulás kiszámítása: $a = dv/dt$
$s = \frac{a}{2} t^2$ m/s^2
A működő erő kiszámítása: $F = m \cdot a$ kg m/s^2
A teljesítmény kiszámítása: $P = w/t = F \cdot ds/dt$ J/s

3.3 Az adatnyerés módszerei
a) Medencetengely-válltengely torzióváltozásai a kidobás alatt. Számítógépes szögszámítás a két tengely koordinátái alapján. Mivel ismerem a képkockák közötti időt (25 ms), így szögsebességet és szöggyorsulást is tudok számolni.
b) A medencetengely középpontjának pályagörbéje. A koordináta értékek alapján - a léptékek átszámítása után - vízszintes és függőleges irányú utat, sebességet, gyorsulást tudok számítani.
c) A válltengely-dobókar torzióváltozásai a kidobás alatt. Számítógépes szögszámítás a válltengely és a diszkosz koordinátái alapján. Szögsebesség és szöggyorsulás is számítható.
d) Időbeli tényezők összehasonlítása a képkockák között eltelt idő alapján.

Az anyag nagy terjedelme miatt csak a medencetengely-válltengely torzióváltozásaival foglalkozunk.

4. Vizsgálati eredmények

A medence- és a válltengely által bezárt szög változásai a kidobás alatt, a kidobási izommunka dinamikai jellemzői (2. táblázat)

4.1 Diszkosz

A diszkoszvetőmozgás milyenségére, az elért eredmény nagyságára nézve súlyponti szerepe van a medence- és a válltengely különböző mértékű elfordulásával létrejövő torziónak, és ezen a torzió szögsebességváltozásainak. Ennek a torziós helyzetnek a lényegét az adja, hogy a dobókarral azonos oldali törzsfor-

1. táblázat

A medencetengely-válltengely torzióváltozásai diszkoszvetésnél

	Horváth Attila	Ficsor József	Németh László
Holtpont (α^{o})	64,82	51,48	67,09
ETH_1 (α^{o})	26,56	26,56	51,60
LH	10,97	16,41	24,07
ETH_2	42,83	45,00	38,49
KTH	54,06	12,91	68,97
Kidobás	+ 5,41*	+ 12,52*	+ 5,07*
ω max. rad/s	14,20	8,96	13,34
ω a törzsforgatók nyugalmi hosszának elérésekor	7,42	8,96	13,34
Eredmény (m)	56,52	55,20	54,88

* A + jel a 0° utáni elfordulást jelenti.

Jelölések: ETH = egylábtámaszos helyzet,
KTH = kétlábtámaszos helyzet,
LH = levegős helyzet.

gató izmok (m. latissimus dorsi, jobb oldali hasizmok és jobb oldali mély hátizmok - jobbkezes dobó esetében) összehúzódásának hatására, az ellenoldali azonos izmok megnyúlnak, előfeszülnek. Ez az előfeszült izomzat a kellő pillanatban - kidobáskor - akcióképesebb, mint ha nyugalmi hosszról kellene összehúzódnia. A torziós szögértéket természetesen nem úgy kell elképzelni, hogy az a dobás megkezdésétől (holtponti helyzet) a kidobás kezdetéig azonos értéken marad. A változás tendenciája azonban hasonló karakterisztikát mutat, ha azonos szintű dobókat vizsgálunk. Így adódott ez az általam elemzett versenyzők dobásainál is.

Megállapíthatjuk, hogy a holtponti helyzetben elért torziós szögérték általában a legnagyobb a mozgás folyamán - mások például Faragó (5) vizsgálatainak alapján is -, azt csak N.L. tudta jelentéktelen mértékben, $1,09^{o}$-kal meghaladni. Ez az izom- és idegélettani szempontokat figyelembe véve természetes is, hiszen az izmok nyújtási sebessége behatárolt, és a megnyújtásra a holtponti helyzetben áll a legtöbb idő a rendelkezésre, optimális anatómiai helyzetben akaratlagos úton. A kétlábtámaszos helyzet (KTH) alatt a balkar nyitómunkájának hatására az egész felsőtest felgyorsul, a vállvonal közelít a csípővonalhoz. Az egylábtámaszos helyzet (ETH) kezdeti pillanatának szögértéke. H.A.-nál és F.J-nél

FŐISKOLA * TESTNEVELÉSI

2. táblázat

A medencetengely-válltengely torzióváltozásai kalapácsvetésnél a kidobáskor

	Gécsek Tibor	Vida József	Szitás Imre
KTH	23,56	75,07	45,00
KTH + 50 ms	47,49	60,81	51,12
KTH + 100 ms	45,00	45,08	18,21
KTH + 150 ms	23,57	29,57	+ 17,83
Kidobás	+ 45,00	+ 45,00	+ 45,00
ω max. rad/s	15,16	23,51	16,10
ω törzsforgatók nyugalmi hosszának elérésekor	15,16	12,29	16,10
Eredmény (m)	70,34	70,14	65,70

A + jel a 0^{0} utáni elfordulást jelenti.

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.

megegyezik ($26,56^{0}$), N.L-nál azonban nagyon magas ($51,60^{0}$) értéken marad, aminek nála az az oka, hogy KTH_1-ban nagyon rövid a bal kar nyitómunkája, túl hamar vált át egylábtámaszos helyzetre. ETH_1 alatt a vállvonal szögsebessége még mindig nagyobb, mint a medencevonalé, így a levegős helyzet (LH) kezdetére további torzióleépülés történik, a szögérték itt éri el mindhárom adatnál a mozgásfolyamatbeli minimumát. A LH alatt a jobb láb helyes talajra helyezésének érdekében a jobb csípő nagy sebességgel előre mozog, minek hatására a medencevonal szögsebessége már meghaladja a vállvonalét, aminek következménye a torziónövekedés. A növekedés mértéke nem függ a LH időtartamától, de azt nagy valószínűséggel megállapíthatjuk, hogy azoknál a dobóknál, akiknek az LH rövid (kb. 80 ms alatti) nem jöhet létre akkora torziónövekedés, mint a hosszabb LH-júaknál (optimálisan 100-130 ms). Ez annak tulajdonítható, hogy a forgóugrást követően fellépő külső nyújtóerő (medence, lábak tehetetlensége, növekedéssel) a rövid idő alatt nem tudja kifejteni nyújtó hatását a törzsforgató izmokra. Ezért tapasztalhatjuk H.A-nál, hogy a $17,77^{0}$-os eltérésű LH után, az ETH_2 kezdetén már $42,83^{0}$-os torzió mérhető. F.J-nél ez a két érték megegyezik 45-45^{0}, míg N.L-nál $39,24^{0}$-ról; $38,49^{0}$-ra csökken.

KTH_2 eléréséhez a bal láb nagy sebességgel mozog a talaj irányába és ez megint csak a medencevonal szögsebességét növeli, ami fokozza a torziót. Ebben a helyzetben az előfeszülés általában nagymérvű - Faragó vizsgálataiban is - kivételes esetet jelent F.J., akinél nagyon alacsony, sőt csökken az ETH_2-höz

viszonyítva. Oka lehet ennek az, hogy nála a válltengely-dobókar torziója az ETH_2-ben alacsony értékű, és a KTH_2 kezdetén emelkedik meg hirtelen. Ezt ő a válltengely olyan mérvű szögsebességével éri el, amely magasabb a medence tengelyénél, így az ezek közötti torzió csökken.

KTH_2-ben megindul a baloldali törzsforgató izmok koncentrikus feszülése. A továbbiakban részletezem, elemzem az ETH_2 és a szer kiengedésének pillanata közti szakaszt. (ETH_2+KTH_2)

Horváth Attila (1., 7. ábra)

A vizsgált dobók közül a medence- válltorzió alakulásának tendenciája nála a legjobb.

A 42,83°-os ETH_2 torzióértéket KTH_2-re 54,06°-ig növeli. Nagy hiba viszont, hogy ez a növekedés túl sok időt vesz igénybe. A 250 ms-os időtartam rendkívül hosszúnak tűnik Wilkins 120 ms-os, vagy Tégla 160 ms-os értékéhez képest. Pedig a cél a minél rövidebb idő alatt elért lehető legnagyobb előfeszülés lenne.

A torzió lebontását kellő időben, a KTH_2 kezdeti pillanatában indítja. Ezt azonban az ETH_2 végén megelőzi a 3,5 rad/s sebességgel történő torziónövekedés. Tehát egy közepes sebességgel történő excentrikus feszülést vált fel hirtelen a koncentrikus feszülés. Ez mindenképp helyes tendencia, csak a megújulás sebességét kellene növelni kb. 6 rad/s-ra. A KTH_2-t végig a koncentrikus fázis jellemzi, erősen változó értékekkel. A legnagyobb sebességet 14,2 rad/s-ot a kidobás előtt 75 ms-mal mérhetünk, ami egybeesik a dobókar maximális gyorsító hatásával, tehát itt ezt a nagymérvű torziócsökkenést a válltengely szögsebesség gyorsulása okozza.

A KTH_2 időtartama 150 ms, ami alapján feltételezhető, hogy nem minden lehetséges izom tud a dobásba bekapcsolódni.

Ficsor József (2., 8. ábra)

Alapvető hibára mutatott rá az elemzés. Az ETH_2-nél mért 45°-os torzió, KTH_2-re 12,91°-ra csökken. Ennek valószínű okát az előzőekben már részleteztem, magyarázni azonban semmivel sem lehet a helyességét. Mert igaz ugyan, hogy így a válltengely dobókar torzió optimálisan alakul, de ennek az az ára, hogy a törzsforgatók munkáját, az előfeszülés energia akkumuláló szerepét elhanyagoljuk. Ez pedig mindenképp megelőzendő lenne. A mozgásszerkezetek ezen hibájának javítására több lehetőség is kínálkozik. A legkézenfekvőbb az időtényezők vizsgálatából adódik. Az ETH_2 akárcsak H.A.-nál itt is nagyon hosszú, 225 ms. Ha ezt sikerülne 125-150 ms körüli értékre rövidíteni, az a medencetengely jelentős mértékű növekedését jelentené. Emellett a válltengely ω -t sem kellene ebben a szakaszban növelni, ha erre jutna idő a KTH_2-ben. Jelenleg azonban az olyan extrém rövid idejű, hogy a megfelelő izmok bekapcsolódását a kidobásba is károsan befolyásolhatja.

Nagy hiba az is, hogy az amúgy is kis mérvű torzió már a bal láb leérkezése előtt 25 ms-mal oldódni kezd. Nincs meg tehát a KTH_2 kezdetén az az excentrikus-koncentrikus feszülésváltás, ami H.A-ra jellemző.

A KTH_2-ben végig koncentrikus feszülések mérhetők. A legnagyobb érték, 9,0 rad/s a kidobás előtt 25 ms-mal mérhető.

Németh László (3., 9. ábra)

Dobásnál ETH_2 alatt nagymérvű, 31,52°-os torziónövekedés jött létre. Az erre felhasznált idő is jó értéket, 175 ms-ot mutat, vagyis ő éri el a legnagyobb szögérték növekedést, a legrövidebb idő alatt. Nagy hiba viszont, hogy a bal láb talajra érése előtt 25 ms-mal mérhető a max. torziós érték, amely 7,1°-kal nagyobb a KTH_2 kezdeti pillanatában mérhetőnél. Akárcsak F.J-nél itt sem tapasztalhatjuk az excentrikus-koncentrikus feszülésváltást.

A KTH_2 nem tisztán koncentrikus feszülés, egy excentrikus fázist is mérhe-

tünk. Ez a diszkosz kiengedése előtt 10^0 ms-mal kezdődik és 25 ms-on keresztül tart, mégpedig 4,2 rad/s ω -val, ami $5,76^0$-ok torziónövekedést jelent. Ez ilyen szintű dobóknál szokatlan, inkább a kezdőknél figyelhető meg. A medence és a válltengely részletes vizsgálata kimutatta, hogy a dobás folyamatában itt egy pillanatnyi "megtorpanás" észlelhető. Mindkét tengely ω -ja jelentősen lelassul, de mivel a válltengely lassulása a nagyobb, ez torziónövekedést eredményez. Ez azonban itt már szükségtelen, tehát kiküszöbölendő. A dobásnak ebben a szakaszában már a folyamatos koncentrikus feszülés lenne kívánatos. A legnagyobb ω érték 13,3 rad/s a kidobás pillanatában mérhető.

4.2 Kalapács

A kalapácsvetőmozgás értelmezésével kapcsolatosan nem eldöntött tény, hogy a kidobást megelőzi-e olyan mértékű medencetengely és válltengely közötti szögelfordulás, amelynek hatása figyelembeveendő a kidobás izommunkájának elemzésénél. A kalapácsvetés szakirodalmában nem tulajdonítanak nagy jelentőséget a torzió létrejöttének. Ezen elemzés adatai is adhatnak némi adalékot a kérdés árnyaltabb vizsgálatához.

A kalapácsvetés a törzsforgató izmok pillanatnyi állapotát figyelembe véve lényegesen eltér a diszkoszvetéstől. Míg a diszkoszvetésnél nyugalomban lévő izmok megnyújtásával számolhatunk, addig ez a nyújtás kalapácsvetésnél tónusban lévő izomzatra hat, ez pedig lényeges különbség. Kísérletileg bizonyított (Szécsényi J. - Kovács E., 9), hogy az ingerelt izom egységnyi erőhatásra kevésbé nyúlik meg, mint a nyugalomban lévő, és hogy ugyanakkor a megnyújtáshoz nagyobb erő szükséges. Tehát ha kalapácsvetésnél az előfeszített törzsforgatókra ugyanakkora erő hat, mint a diszkoszvetés törzsforgatóira, akkor az kisebb torziót eredményez.

Tételezzünk fel most torzió nélküli helyzetet két szemszögből:

a) Izommechanikailag: az előfeszített, de nem előfeszült bal oldai törzsforgatók (bal oldalon történő kidobás esetén) jóval kisebb sebességű összehúzódásra képesek, mint excentrikus feszülésből induló összehúzódás esetén.

b) Mechanikailag: figyelmen kívül hagyva a kalapács talajtól számított emelkedését, a következő összefüggést kaphatjuk:

$$s=\frac{2\pi/r_e+r_k/}{360}\cdot\alpha \qquad s_t=\frac{2\pi/r_e+r_k/}{360}\cdot/\alpha+\beta/$$

ahol: s = a golyó útja, s_t = a golyó útja torziós helyzetben, re = a kar hossza, r_k = a kalapács hossza, α = a medence és válltengely egymáshoz viszonyított elfordulása dobásirányba, β = a medence és válltengely torziója.

a szorzat első tagját kiemelve:

$$\frac{s_t}{s}=\frac{/\alpha+\beta/}{\alpha}$$

A számításból kitűnik, hogy a β -val egyenes arányban nő a gyorsító erőhatás útja.

Tehát "a" és "b" szempont alapján a torziós helyzet által létrejövő izomélettani, izommechanikai és mechanikai viszonyok egyáltalán nem tűnnek elhanyagolhatónak, hatásukat hasznosnak kell megítélnünk.

Ezután a rövid bevezetés után térjünk rá arra, hogyan alakult a medence-tengely-válltengely torziója a kidobás alatt az általam vizsgált kalapácsvetőknél.

Az utolsó forgás utáni KTH-től a kidobás pillanatáig tartó szakaszt elemeztem.

Gécsek Tibor (4., 10. ábra)

Kicsi 23,56°-os torziós érték jellemzi, a jobb láb letételének pillanatában. Ez 25 ms alatt 18,69°-ra csökken, de újabb 25 ms elteltével 47,49°-os max. torziós értéket ér el. Az első 100 ms-ra jellemző az excentrikus és koncentrikus feszülések 25 ms-onkénti váltakozása. A folyamatos koncentrikus feszülése ezen szakasz végétől 45,0°-os torzióval indul 13,4 rad/s-os ω -val. Innentől kezdve az ω végig váltakozó értéket mutat. A bal oldali törzsforgatók 200 ms alatt nyerik vissza nyugalmi hosszukat, innentől kezdve már rövidülnek. Erre a váltásra esik a legnagyobb ω, amely 15,2 rad/s. A kidobás előtt 25 ms-mal a váll és medencetengely szöge csökken, amit a jobb csípő előrebillenése okozhat. Ennél a dobásnál ez csak kismérvű, 2,87°-os - másik dobásánál 6° is mérhető - de mindenképpen káros tendencia.

A kalapács kiengedése 45,0°-os medence-válltengely szögnél az erre a szögre vonatkozó 12,1 rad/s sebességgel történik.

Vida József (5., 11. ábra)

A jobb láb talajra helyezése magas, 75,07°-os torzió mellett történik. Ez magyarázat lehet arra, hogy nála miért indul meg már itt a folyamatos koncentrikus feszülés. 100 ms-mal a KTH kezdete után így is ugyanakkora torzió mérhető (45°), mint G.T.-nél, akinél pedig nyújtásnövelő tendenciával koncentrikus - excentrikus fázis váltakozik, eddig az időtartamig. A bal oldali törzsforgatók eredeti állapotukra kb. 215 ms alatt húzódnak össze, majd tovább rövidülnek. A váltásra magas, 12,3 rad/s-os ω jellemző.

A szer kiengedése nála is 45°-os medence-válltengely szögnél történik, amikor a két tengely nagyon magas, 23,5 rad/s-os ω -val távolodik egymástól. Mivel ezt mindössze 0,7 rad/s-os előzi meg, ezért nagymérvű 912,8 rad/s^2-es gyorsulás szükséges a 23,5 rad/s-os eléréséhez, ami már rángatást jelenthet.

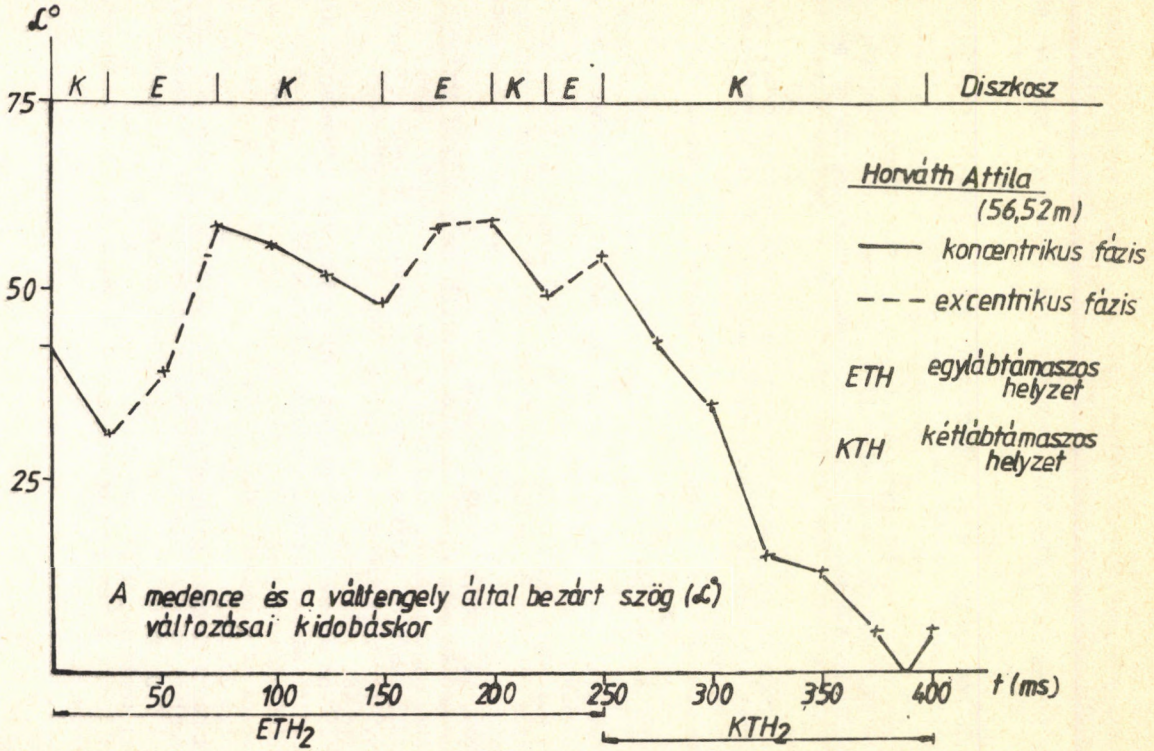
Szitás Imre (6., 12. ábra)

Közepes, 45°-os medence- válltorzióra esik a jobb láb letétele. Ez az 50 ms-ra egy koncentrikus-excentrikus feszülésváltással 52,12°-ra növekedik. Ettől kezdve a törzsforgatók nyugalmi hossz elérése kb. 130 ms-nál következik be. A nyugalmi hosszra való összehúzódás-rövidülés váltásnál itt is magas, 16,2 rad/s-os mérhető. Ezt egy 25 ms-on át tartó, 4,1 rad/s-os ω -gel történő excentrikus fázis követ. Innen a kidobás pillanatáig 125 ms telik el folyamatos koncentrikus feszüléssel, amelyet azonban alacsony szögsebességértékek jellemeznek, különösen a kidobáskor. A kidobás nála is, mint a másik két dobónál 45°-os medence-válltengely szögnél történik, a két tengely 3,5 rad/s ω távolodásakor. Az 1. és 2. számú táblázat lehetővé teszi az egyes versenyzők és a két dobószám összehasonlító elemzését.

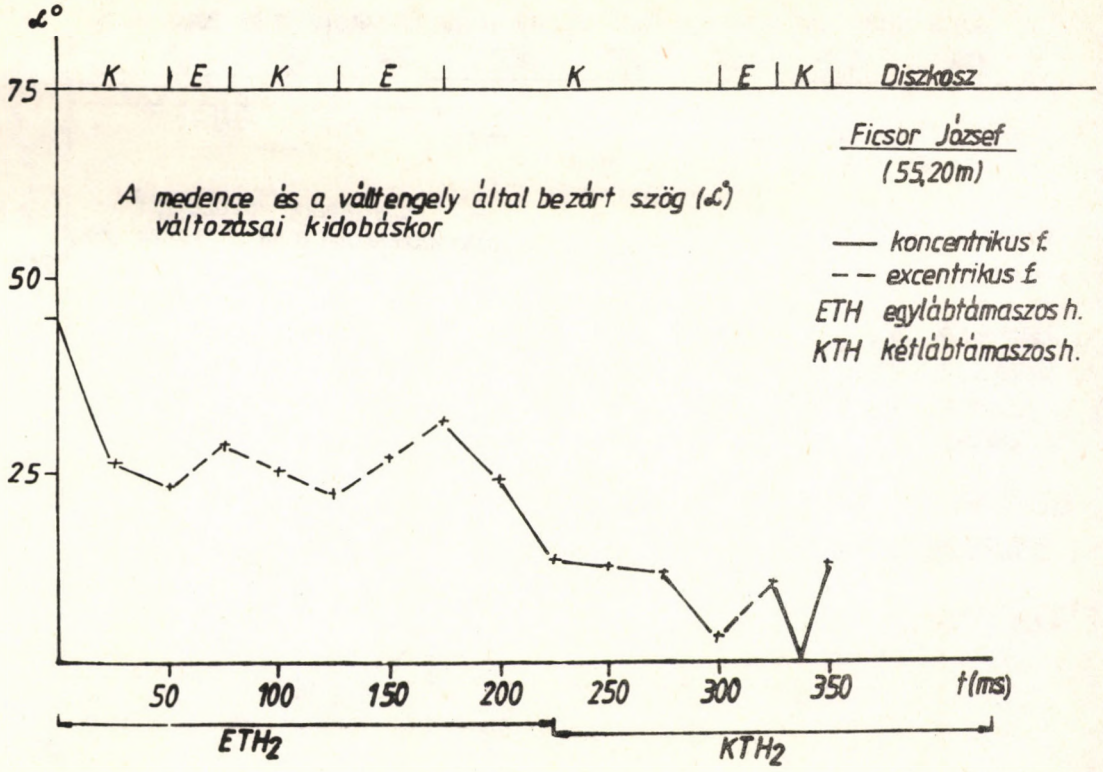
5. Megbeszélés

Kalapácsvetés és diszkoszvetés összehasonlítása:

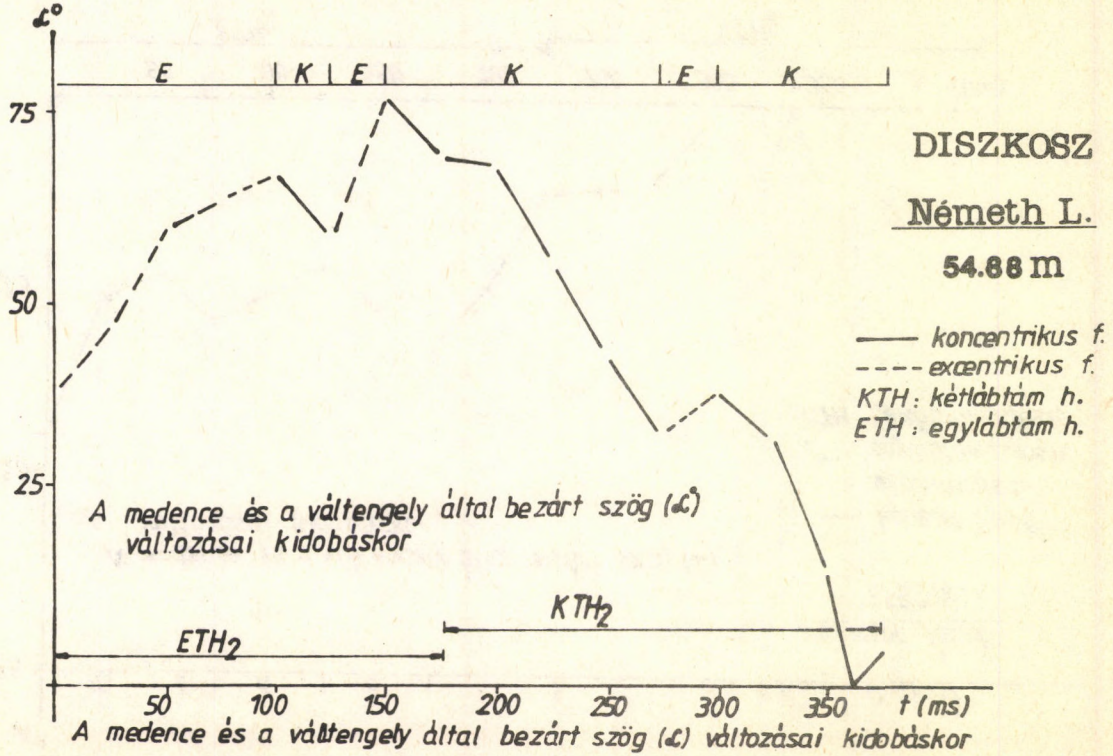
a) Az előzőekben már volt róla szó, hogy izomélettani és izommechanikai eredményeket figyelembe véve világossá válik, hogy kalapácsvetésnél a tónusban lévő törzsforgatók egységnyi megnyújtásához nagyobb erő szükséges, mint diszkoszvetésnél, mert ott ezek az izmok helyes technikai végrehajtás esetén jobban


α°
K
E
K
E
K
E
K
Diszkosz
75
50
25
Horváth Attila
(56,52m)
koncentrikus fázis
excentrikus fázis
ETH egylábtámaszos helyzet
KTH kétlábtámaszos helyzet
A medence és a váltengely által bezárt szög (α°) változásai kidobáskor
50
100
150
200
250
300
350
400
t (ms)
ETH2
KTH2

1. ábra

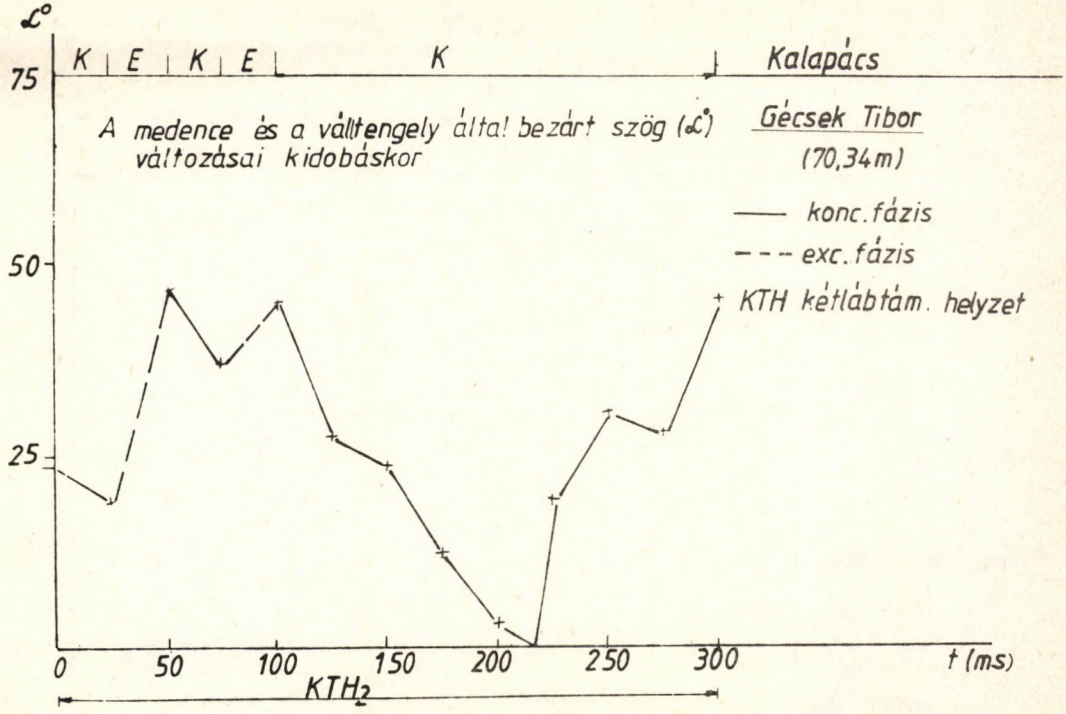

α°
75
50
25
K
E
K
E
K
E
K
Diszkosz
Ficsor József
(55,20m)
A medence és a váltengely által bezárt szög (α°) változásai kidobáskor
koncentrikus f.
excentrikus f.
ETH egylábtámaszos h.
KTH kétlábtámaszos h.
50
100
150
200
250
300
350
t(ms)
ETH2
KTH2

2. ábra

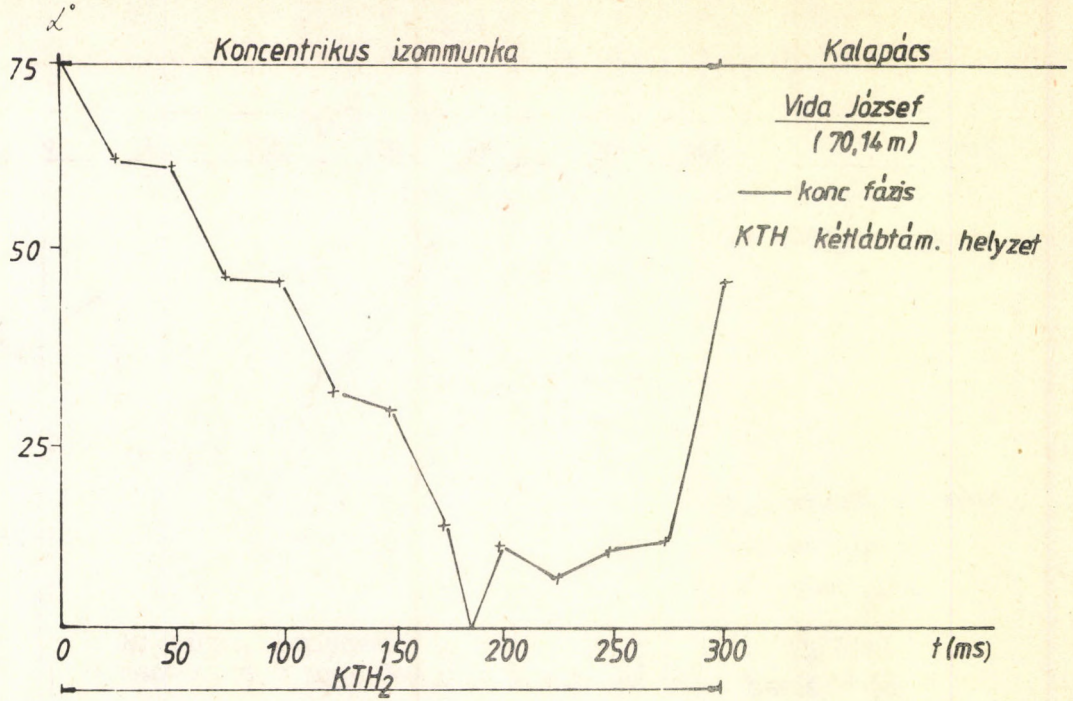


A medence és a váltengely által bezárt szög (α) változásai kidobáskor

3. ábra

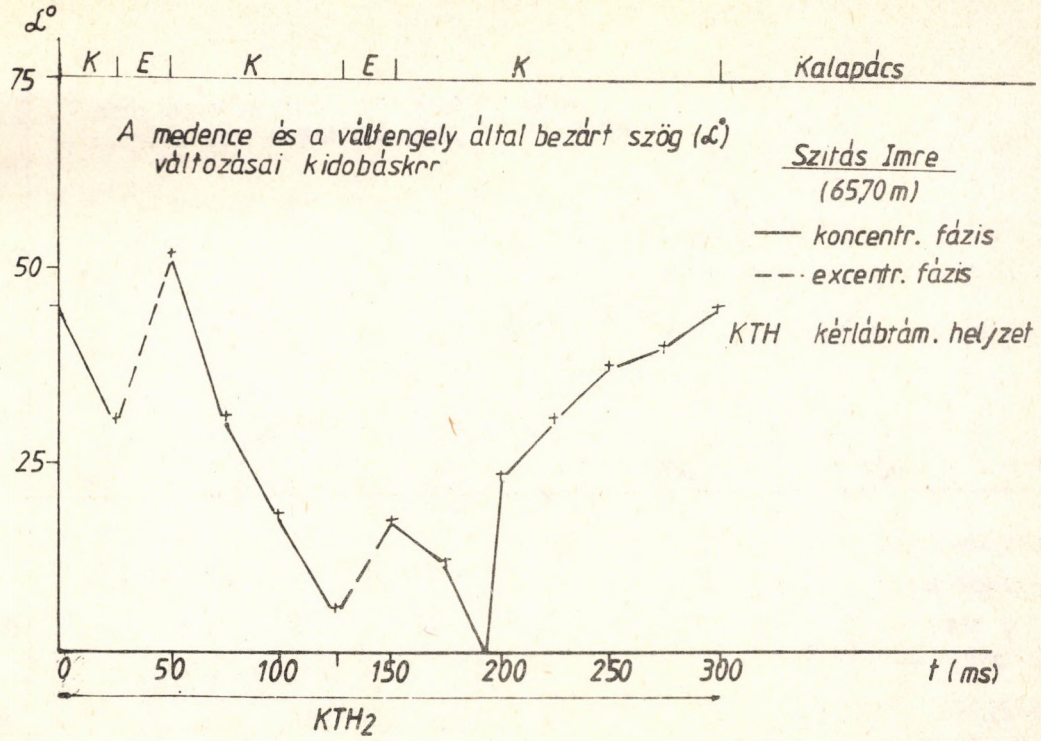

α°
K | E | K | E | K
Kalapács
75
A medence és a váltengely által bezárt szög (α°) változásai kidobáskor
Gécsek Tibor
(70,34m)
konc.fázis
exc.fázis
KTH kétlábtám. helyzet
50
25
0
50
100
150
200
250
300
t (ms)
KTH2

4. ábra

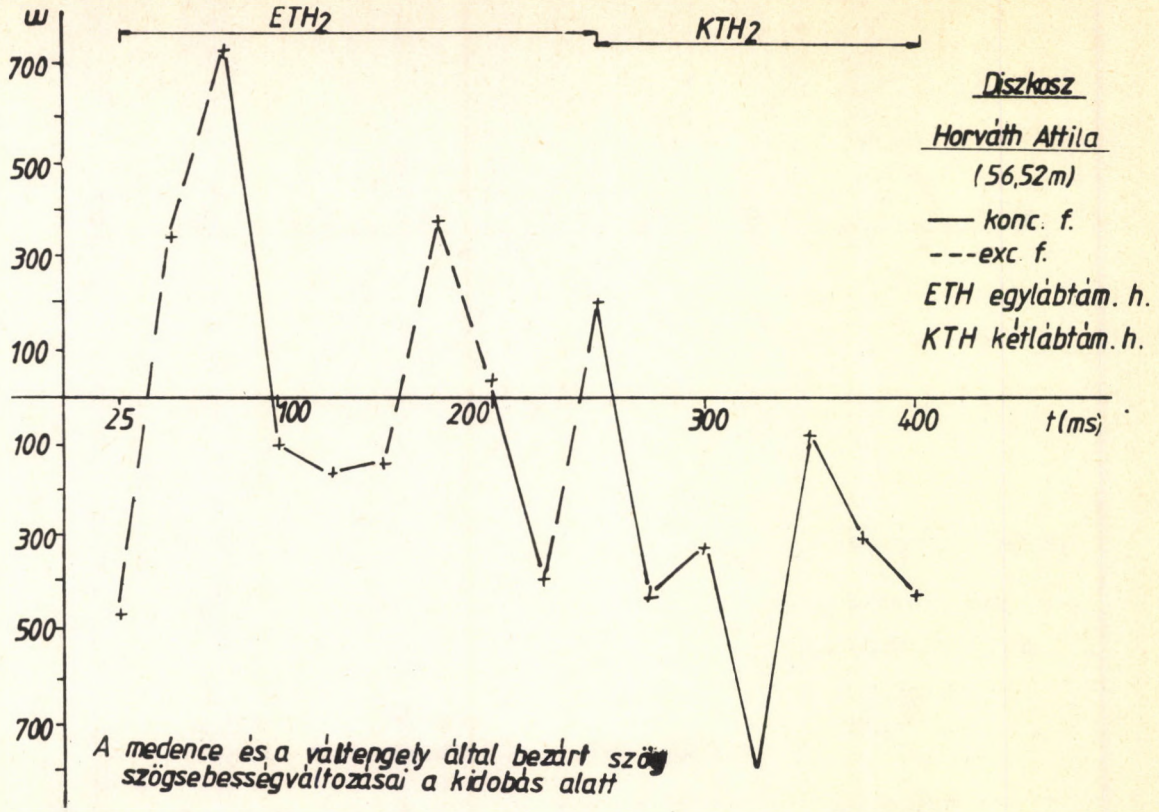


A medence és a váltengely által bezárt szög (α°) változásai kidobáskor

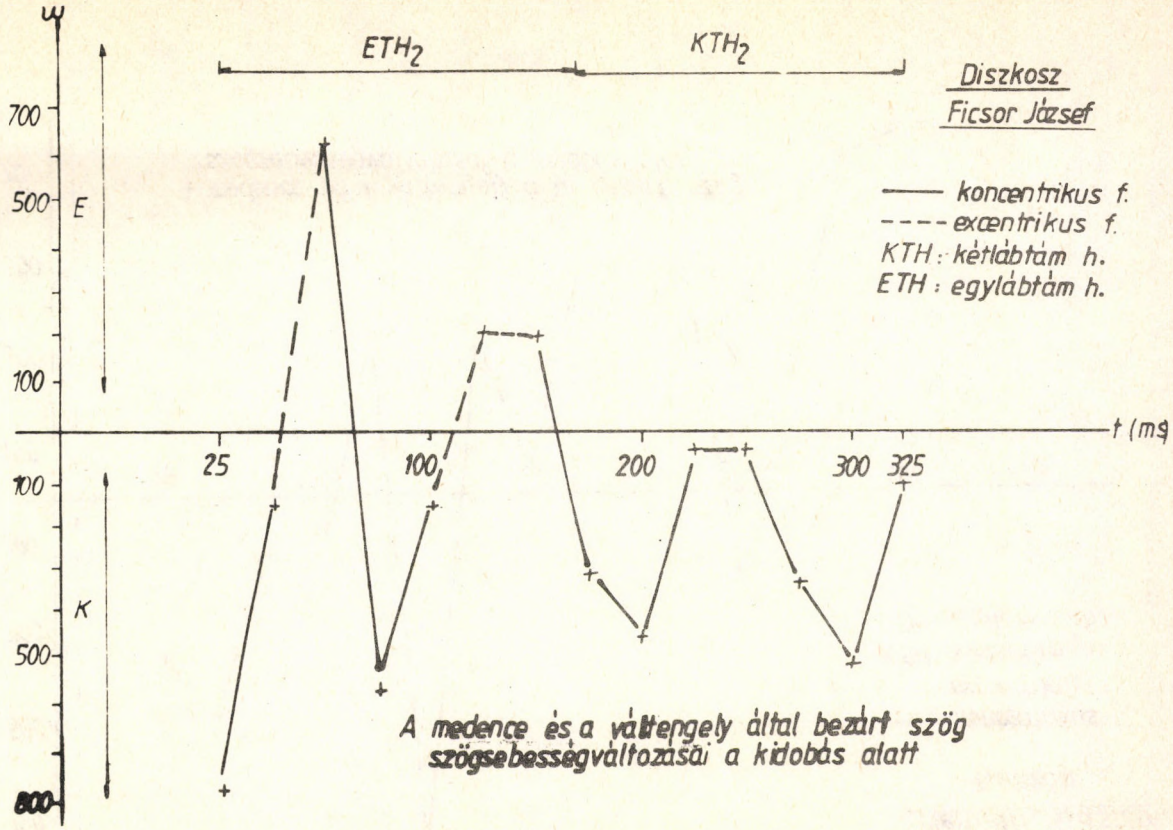
5. ábra


α°
K
E
K
E
K
Kalapács
75
A medence és a váltengely által bezárt szög (α°) változásai kidobáskor
Szitás Imre
(65,70 m)
koncentr. fázis
excentr. fázis
KTH kérlábtám. helyzet
50
25
0
50
100
150
200
250
300
t (ms)
KTH2

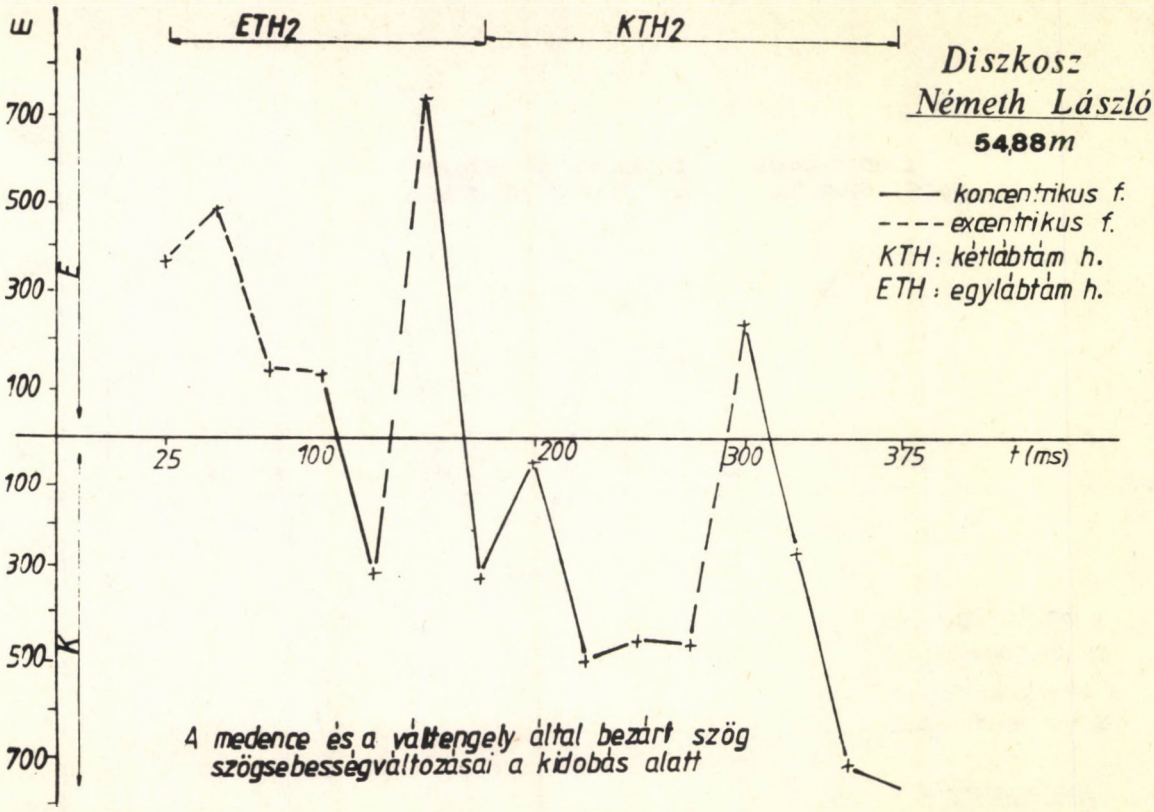
6. ábra


ω
ETH2
KTH2
700
500
300
100
25
100
200
300
400
t(ms)
100
300
500
700
Diszkosz
Horváth Attila
(56,52m)
konc. f.
exc. f.
ETH egylábtám. h.
KTH kétlábtám. h.
A medence és a váltengely által bezárt szög
szögsebességváltozásai a kidobás alatt

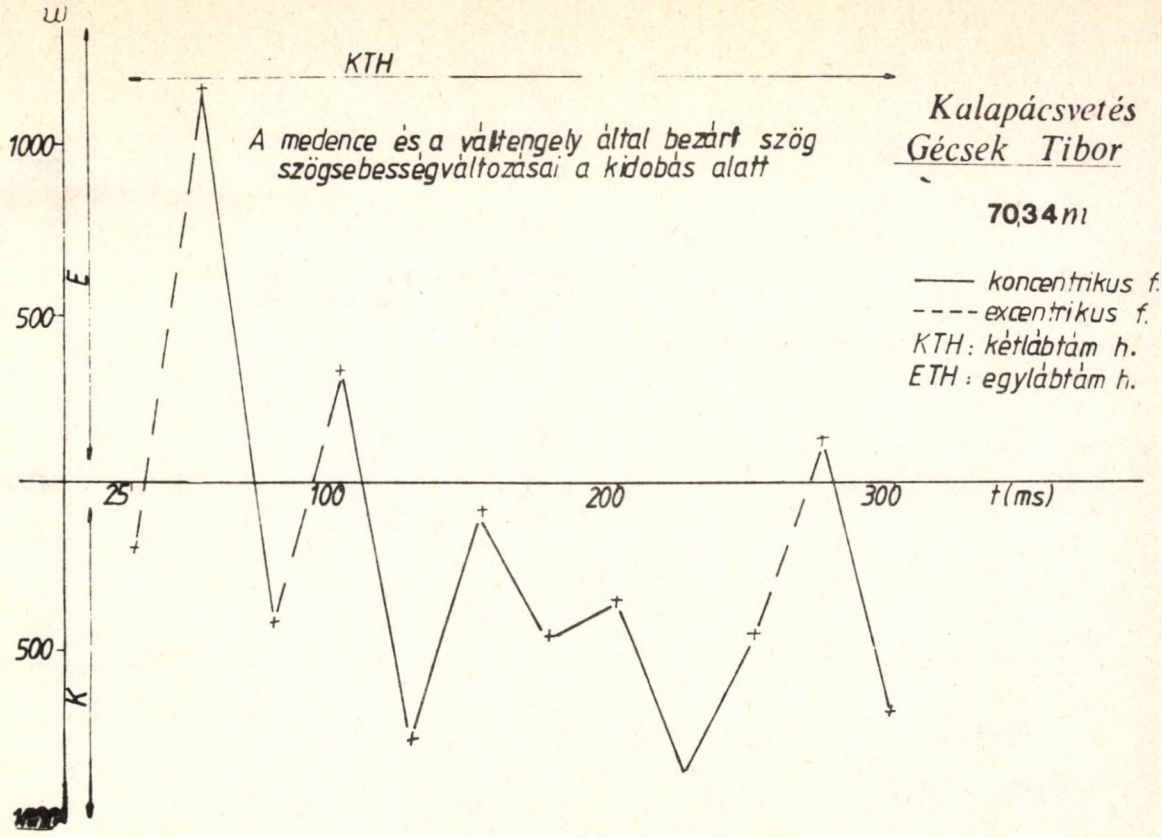
7. ábra


ETH2
KTH2
Diszkosz
Ficsor József
koncentrikus f.
excentrikus f.
KTH : kétlábtám h.
ETH : eglábtám h.
ω
700
500
E
100
100
K
500
600
25
100
200
300
325
t (ms)
A medence és a váltengely által bezárt szög szögsebességváltozásai a kidobás alatt

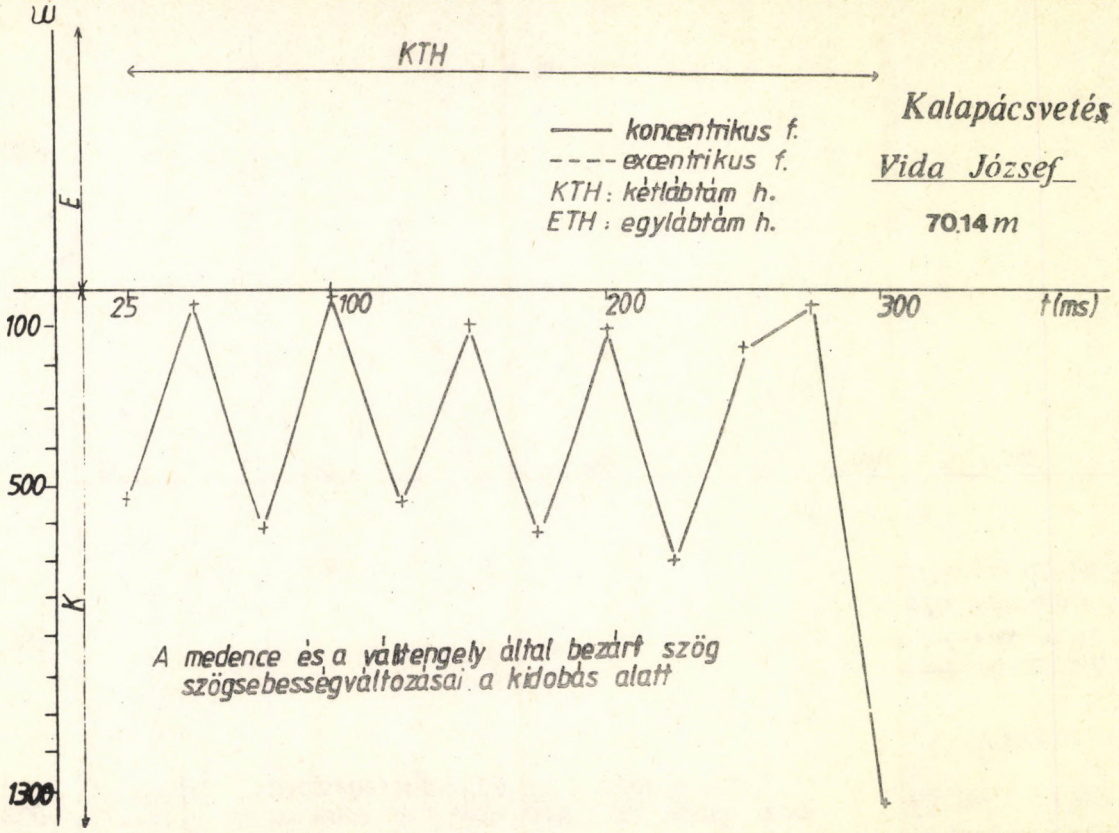
8. ábra


ω
ETH2
KTH2
Diszkosz
Németh László
54,88m
koncentrikus f.
excentrikus f.
KTH: kétlábtám h.
ETH: egylábtám h.
700
500
300
100
E
25
100
200
300
375
t (ms)
100
300
500
K
700
A medence és a váltengely által bezárt szög
szögsebességváltozásai a kidobás alatt

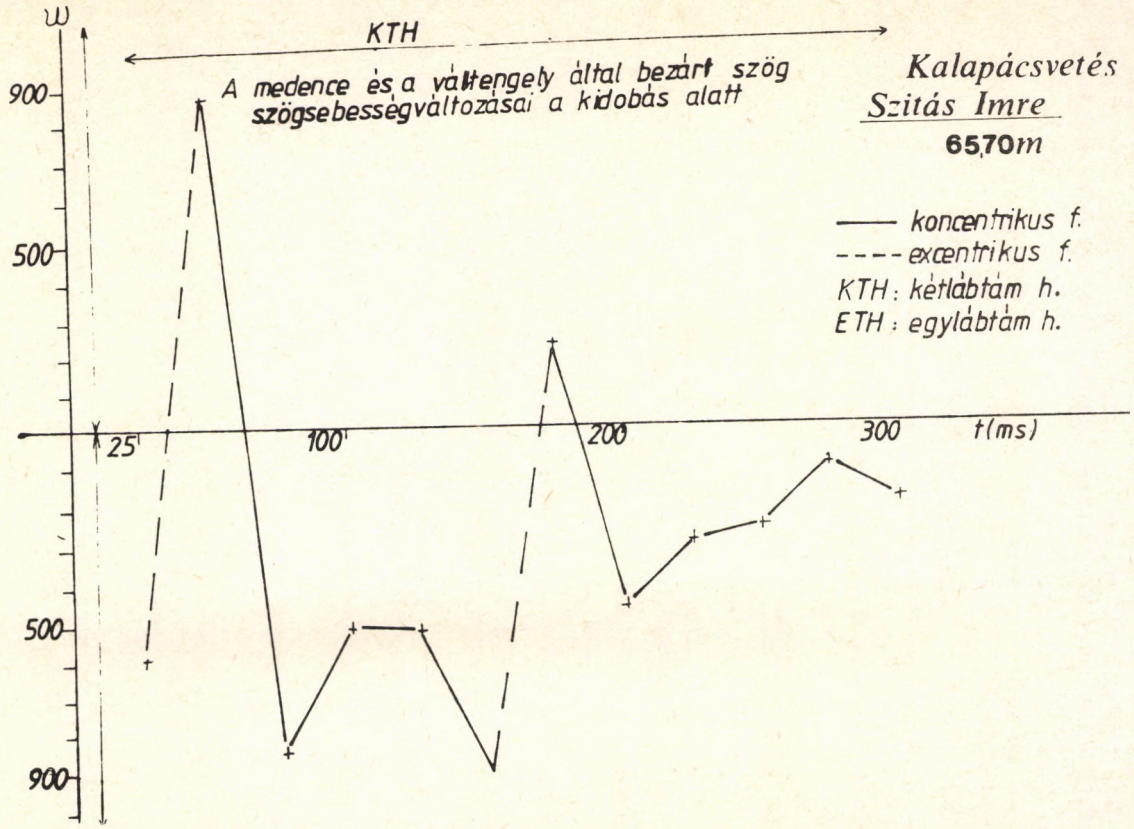
9. ábra


ω
KTH
A medence és a váltengely által bezárt szög szögsebességváltozásai a kidobás alatt
Kalapácsvetés
Gécsek Tibor
70,34 m
koncentrikus f.
excentrikus f.
KTH: kétlábtám h.
ETH: egylábtám h.
1000
500
E
500
K
25
100
200
300
t(ms)

10. ábra


ω
KTH
Kalapácsvetés
koncentrikus f.
excentrikus f.
KTH: kétlábtám h.
ETH: egylábtám h.
Vida József
70.14 m
E
K
25
100
200
300
t(ms)
100
500
1300
A medence és a váltengely által bezárt szög
szögsebességváltozásai a kidobás alatt

11. ábra


ω
KTH
A medence és a váltengely által bezárt szög szögsebességváltozásai a kidobás alatt
Kalapácsvetés
Szitás Imre
65,70m
koncentrikus f.
excentrikus f.
KTH: kétlábtám h.
ETH: egylábtám h.
900
500
500
900
25
100
200
300
t(ms)

12. ábra

megközelítik a nyugalmi feszülési értékeit.

b) De még anatómiailag is sokkal kedvezőbb a diszkoszvetés KTH helyzete a torzió létrehozására, a modelltechnika anatómiai viszonyait figyelembe véve.

c) A max. torziós értékre nézve 3-3 dobás alapján természetesen nagyon nehéz bármit is megállapítani, annyi bizonyos, hogy ennél a vizsgálatnál a kalapácsvetőknél kezdődött nagyobb megnyúlásról a koncentrikus feszülés. Természetesen ez más mintánál fordítva is alakulhat. A kérdés eldöntéséhez mindenképpen nagyobb elemszám szükséges.

d) A folyamatos koncentrikus feszülés ω -a kalapácsvetőknél 6,63 rad/s-os míg a diszkoszvetőknél 6,59 rad/s, gyakorlatilag azonos értékek.

e) Kalapácsvetésnél a megnyúlt törzsforgató izmok 130-215 ms-mal a kidobás előtt érik el nyugalmi hosszukat, míg a diszkoszvetésnél ez az idő 25-50 ms-ra tehető. Ez érthető is ha figyelembe vesszük, hogy kalapácsnál a medence-válltengely a 0^{0} elérése után 45^{0}-os szögig tovább mozog, míg diszkosznál ez kb. $5-10^{0}$. Természetes,hogy a 45^{0}elérése tovább tart mint 5^{0}-é.

IRODALOM

1. Boucherin, B.: Üben und Formen an Gerätebahnen. (Jugend und Sport, 1979. 1 10.)

2. Böcsvarov, M.: Biomechanicsen analizator za nuzsdite na szornata praktika. (Vöproszi na fizicseszkata kultura, 1978. 9. 538.)

3. Buchman, R.: Beitrag der Biomechanik zur Optimierung der sportlichen Technik. (Theorie und Praxis Körperkultur, 1978. 6. 456.)

4. Dobó F.: Biomechanika. TF. Bp. 1966.

5. Faragó J.: Különböző felkészültségű diszkoszvetők mozgásának biomechanikai analízise. TF. Bp. 1979. Szakdolgozat.

6. Hasenbusch, W.: Handstandüberschlag am Boden. Lehrhilfen für den Sportunterricht. 1978. 12. 191.

7. Nemessuri M.: A futás mozgáselemzése. (Testnevelés- és Sportegészségügyi Szemle, 1965. 6. 164.)

8. Ratov, I. P.: Niektóre zaliznosci koordynacyjne w zespotowym dziatamiu miesni. (Kultura Fizyczna, 1966. 5.)

9. Szécsényi J. - Kovács E.: Az izom előzetes megnyújtása, mint a teljesítményfokozás egyik lehetősége az atlétika ügyességi számainál. (Magyar Testnevelési Főiskola Tudományos Közlemények, 1972. II-III. 173-188.)

10. Szécsényi J.: Az RSG alapforgásainak biomechanikai elemzése és oktatásának néhány szempontja. TF. Bp. 1984. Doktori értekezés.

PERÉNYI Csilla

A CSÍPŐÍZÜLETI ARTHROPLASZTIKÁK UTÓKEZELÉSE ÉS ÉRTÉKELÉSE

1. Bevezető

Az emberi szervezetet érő különböző károsító hatások a mozgatórendszerre is kiterjednek. Számos, sok esetben ismeretlen eredetű betegség az ízületek alkotórészeinek deformációjához, fájdalomhoz, mozgáskorlátozottsághoz vezet.

A csípőízület az aktív mozgásban a legfontosabb ízület, ezért funkciózavara veszélyezteti a járást. A súlyos elváltozások, károsodások megoldásának egyik lehetősége a protézis beültetése. Az elmúlt fél évszázadban dinamikusan fejlődött a tudomány, a csípőízület elemeinek majd a teljes ízület alkotórészeinek pótlása ma már leginkább rutinszerű műtétekkel megoldható, a TEP (totál endoprotézis) beépítésének indikációi, kontraindikációi átértékelődtek. (6) Nem kevés tapasztalat gyűlt össze a rehabilitáció minden egyes fázisáról (3, 4, 5, 8, 9, 10, 11).

Az ORFI Rheuma "M" Osztályán folyó csípőízületi arthroplasztika utókezelésébe beépült e sok hasznos tapasztalat. A munka hatékonyságának ellenőrzése országosan kevésbé megoldott, így az osztályon kialakult módszereket mutatjuk be.

Az utókezelés nem csupán közvetlenül a műtétet követő időszakra esik, hanem évek múlva is, évente is szükséges egyrészt a státusz ellenőrzése és rendszerint a javítása érdekében. E háromhetes utókezelés négy egységre tagolódott:

- hydrotherápia, balneotherápia, masszázs;
- vízi gyakorlatok, vízi torna;
- tornatermi foglalkozások;
- pedagógiai, pszichológiai felkészítés.

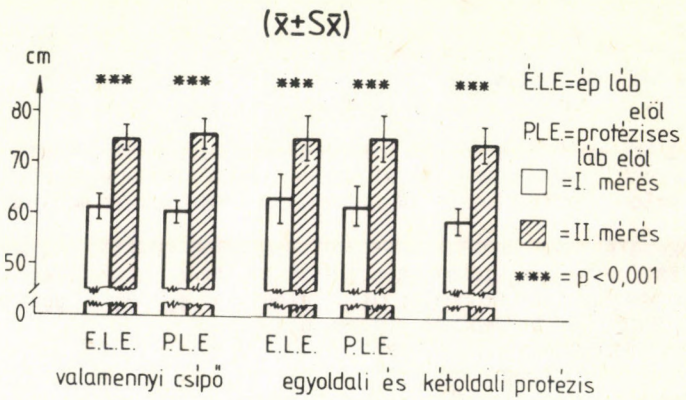
Az utókezelésben részt vevő valamennyi beteg TEP-t kapott, de különbözőek voltak a beépített protézisek, a műtéti körülmények, volt aki több éve él protézissel, és olyan is, aki egy éven belül esett át a műtéten.

Vizsgálatainkban arra voltunk kíváncsiak, hogy a fiziotherápia milyen módon változtatja meg az esetleges panaszokat, csökken-e a fájdalom, javul-e a járóképesség-stabilitás, másrészt szubjektív próbákkal igazolni kívántuk, hogy e háromhetes therápia a kondicionális képességeket, az ízület mozgékonyságát is befolyásolja, javítja. A felmérésben 23 beteg 31 protézisét vizsgáltuk meg a háromhetes kezelés előtt és után. A 23 beteg közül 20 nő és 3 férfi volt, 15 beteg egyoldali (4 bal, 11 jobb) és 8 kétoldali protézissel rendelkezett. A betegek átlagéletkora 67,5 év volt. Mértük a maximális lépéstávolságot, a lábterpesztés fekvésben, törzshajlítás előre nagyságát, a csípőízület mozgékonyságának mértékét (a flexio, ab- és addukció, ki- és berotáció) "Mobimet" ízületi szögmérő segítségével. (3) Adott lépcsőszakaszon a lépcsőn fel- és lejárás próbát is alkalmaztuk. A betegek szubjektív véleménye alapján, a Cser-féle coxarthrosis felméréséhez készített adatlap segítségével vizsgáltuk a járás, sántítás, a gluteus erő, nyomásérzékenység, fájdalomérzékenység mértékét. (1) Az alapstatisztikát Commodore 128 D típusú számítógépre írt programmal végeztük el.

2. Eredmények

Először a különböző próbákkal szerzett tapasztalatainkról számolunk be. Elfogadhatónak tartottuk, hogy az egy, illetve két protézissel rendelkező betegeink adatait külön-külön és együtt is értékeljük, hiszen majd minden próbában és csoportosításban igen erős szingnifikáns javulást tapasztaltunk.

Az első próba, a maximális lépéstávolság eredményeit az 1. ábrán mutatjuk be. Valamennyi oszloppáron megfigyelhető, hogy a háromhetes kezelés hatására jelentősen növekedett a lépéstávolság. Kiemelésre érdemes - bár statisztikailag nem volt igazolható - hogy a dupla protézissel rendelkezők kiindulási lépéstávolsága alacsonyabbnak látszik, mint az egy műízülettel rendelkezők hasonló értéke, a rehabilitáció végén pedig kiegyenlítődik ez a kis különbség.



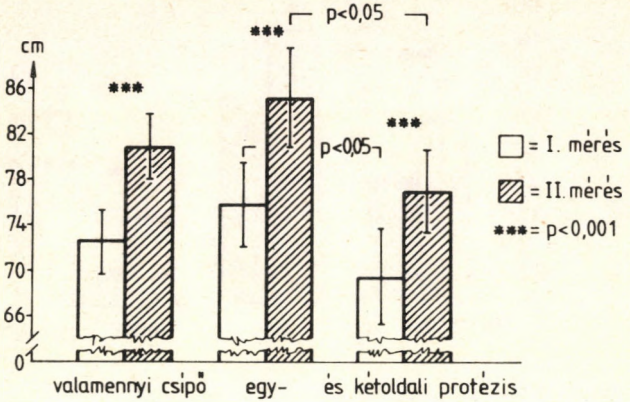
1. ábra

A maximális lépéstávolság változása háromhetes rehabilitáció hatására ($\bar{x}\pm s_{\bar{x}}$)

Jelölések: függőleges tengely = lépéstávolság cm-ben;
üres oszlopok = a rehabilitáció előtt;
satírozott oszlopok = a rehabilitáció végén mért átlagértékek;
É.L.E. = ép láb elől;
P.L.E. = protézises láb elől;
V.CS. = valamennyi lépcső;
E.P. = egyoldali protézis;
K.P. = kétoldali protézis;
*** = $p < 0{,}001$.

A lábterpesztés mértékének változását a 2. ábrán követhetjük nyomon. A különböző kezelések eredményeként a lábterpesz az egy, illetve két protézissel rendelkezők esetében is erősen szignifikáns módon növekedett. Az átlagértékeket vizsgálva azt állapíthatjuk meg, hogy az egy, különösen a dupla protézissel rendelkezők lábterpesze elmarad kiinduláskor, de a három hetes rehabilitációt kö-

vetően is a felnőtt egészséges emberek hasonló értékeitől.



2. ábra

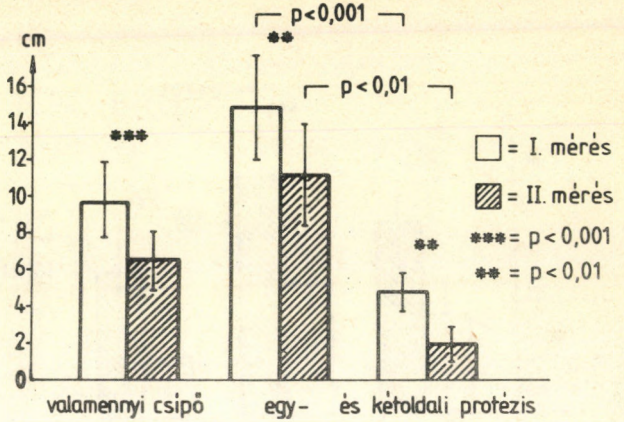
A lábterpesz mértékének változása a háromhetes rehabilitáció hatására ($\bar{x} \pm s_{\bar{x}}$)

Jelölések: függőleges tengely = a lábterpesz mértéke cm-ben;
üres oszlopok a rehabilitáció előtt;
satírozott oszlopok = a rehabilitáció végén mért átlagértékek;
V.CS. = valamennyi csípő;
E.P. = egyoldali protézis;
K.P. = kétoldali protézis;
*** = $p < 0,001$

A 3. ábrán a törzshajlítás előre próba eredményeit mutatjuk be. Szembetűnő, hogy az egy, illetve dupla protézissel rendelkező betegek között már kezelés előtt, a kiindulási értékekben is jelentős a különbség. A dupla protézissel rendelkezők ujjheggyel jobban megközelítették a talajt. Kezelés hatására ugyan mindkét csoport jelentősen javult, de a kiinduláskor meglévő különbség nem változott.

A következő próbák eredményei még inkább összefüggnek egymással, hiszen valamennyi a csípőízület mozgékonyságát ellenőrizte, az élettani mozgáslehetőségek szerint. A flexió, ab- és addukció, a ki- és berotáció értékeit, az ép, nem beteg csípő esetében is ellenőriztük és összehasonlítottuk a protézises oldal hasonló értékeivel.

A 4. ábrán a flexió mértékének változását ábrázoljuk. Az ábrát figyelve az tűnik fel, hogy az ép láb kiindulási különbség szignifikánsnak bizonyult, ugyanakkor a kezelések hatására olyan mértékben emelkedett a műízület flexiója, hogy a három hét után ez a különbség szignifikánsnak bizonyult, ugyanakkor a kezelések hatására olyan mértékben emelkedett a műízület flexiója, hogy a három hét után ez a különbség elmosódott.



3. ábra

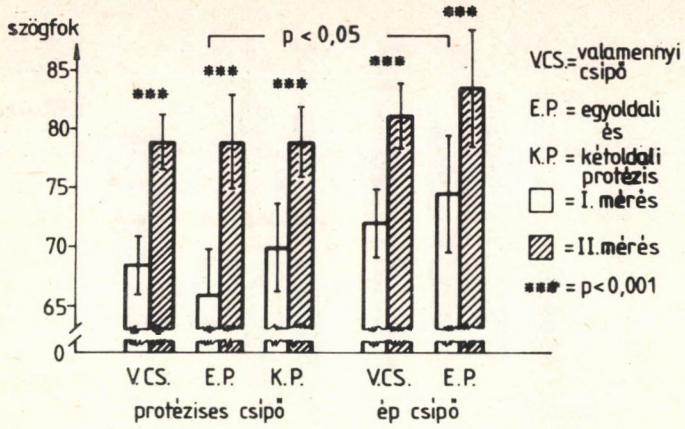
A törzshajlítás előre próba eredményeinek változása háromhetes rehabilitáció hatására ($\bar{x} \pm s_{\bar{x}}$)

Jelölések: függőleges tengely = ujjhegy távolsága a talajtól cm-ben;
üres oszlopok = a rehabilitáció előtt;
satírozott oszlopok = a rehabilitáció végén mért átlagértékek;
V.CS. = valamennyi csípő;
E.P. = egyoldali protézis;
K.P. = kétoldali protézis;
*** = $p < 0,001$;
** = $p < 0,01$;

Az 5. ábrán az ab- és addukció átlagértékeit közösen tüntettük fel.

Valamennyi összehasonlításban - kivéve az egyoldali protézises csoport ép lábon mért értékeit - jelentősen javult az ab- és addukció a különféle kezelések hatására. Érdekes, hogy sem a kiindulási, sem a második mérés alkalmával kapott átlagértékek nem különböztek egymástól a különböző csoportosításban, kivételt képez - bár a szórások magas volta miatt nem volt igazolható statisztikailag - az egy, illetve dupla protézissel rendelkezők addukciós kiindulási és rehabilitációt követő átlagértékei.

A be- és kirotáció átlagértékeinek változását a 6. ábrán láthatjuk. A legszembetűnőbb jelenség a két ellentétes irányú forgatás csoportonkénti szimmetriája az abcisszára, tehát az, hogy a forgatást mindkét irányba egységesnek találtuk a rehabilitáció előtt és után. A kiindulási értékek nem térnek el egymástól, mégis, a kétoldali protézissel rendelkezők viszonylag alacsony kiindulási, forgatási szintjei a legalacsonyabbak és rehabilitációt követően elérik, sőt meg is haladják az egy műízülettel rendelkezők be-, illetve kirotációs értékeit, azaz ez a csoport fejlődött a legdinamikusabban. Továbbá fontos megjegyezni, hogy nem csupán a műtött, hanem az ép oldali csípőízület forgási mozgásterjedelme is javult.

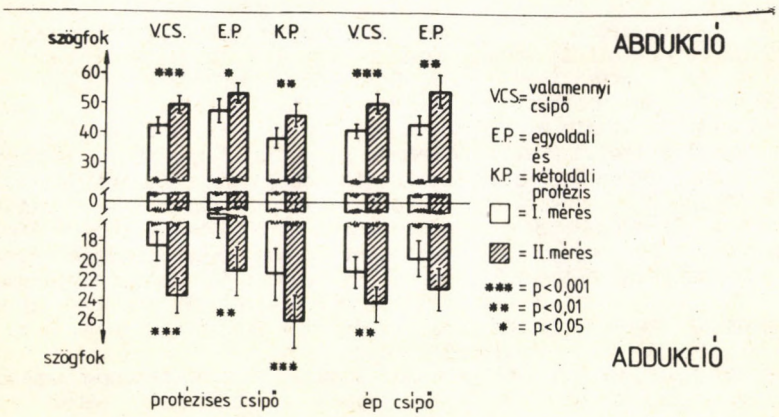


4. ábra

A flexió mértékének változása a háromhetes rehabilitáció hatására ($\bar{x} \pm s_{\bar{x}}$)

Jelölések: függőleges tengely = a flexió mértéke szögfokban;
további jelölések = mint az előző ábrán.

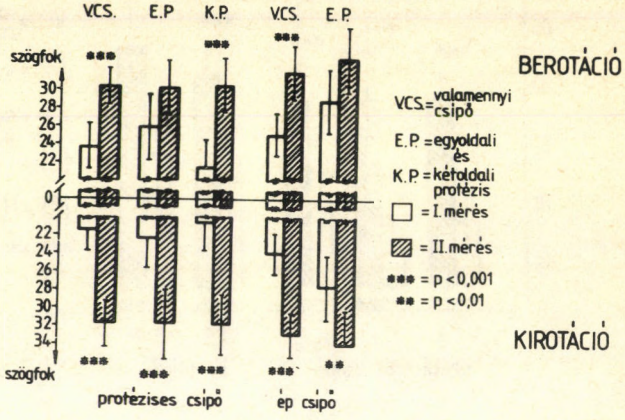
Valamennyi csoportban külön-külön és együtt is a flexió értékei erősen szignifikáns módon növekedtek.



5. ábra

Az abdukció és az addukció mértékének változása a háromhetes rehabilitáció hatására ($\bar{x} \pm S\bar{x}$)

Jelölések: függőleges tengely = az ab- és addukció mértéke szögfokban;
további jelölések = mint az előző ábrán.
*** = $p < 0,001$; ** = $p < 0,01$ * = $p < 0,05$



6. ábra

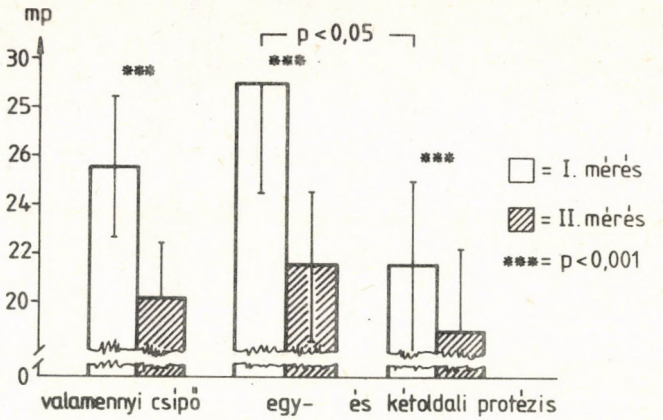
A befelé és kifelé rotáció mértékének változása háromhetes rehabilitáció hatására ($\bar{x} \pm s_{\bar{x}}$)

Jelölések: függőleges tengely: a be- és kirotáció mértéke szögfokban; további jelölések: mint az előző ábrán.

A 7. ábrán lécsőnjárás próba (fel) eredményeit állítottuk egymás mellé oszlopdiagrammokon. Elmondható, hogy az egy és kétoldali műízülettel rendelkezők esetében egyaránt igen erős szignifikáns időeredmény javulást tapasztaltunk, továbbá azt, hogy az egyoldali protézist viselő betegek kiinduláskor lassabban teljesítették a távot, mint a kétoldali protézissel rendelkezők, rehabilitáció befejeztével felmérve őket a különbség gyakorlatilag eltűnt. Az egyoldali csípőprotézissel rendelkezőket dinamikusabb időeredmény javulás jellemezte.

A lépcsőnjárás lefelé próba eredményeit a 8. ábrán (1-2-3. táblázat) tüntettük fel. Az eredmények elsősorban abban különböznek a lépcsőnjárás fel próba eredményeitől, hogy mind kiinduláskor, mind a rehabilitáció végén lefelé lassabban haladtak betegeink. Mind a két csoport javított időeredményén a kezelések hatására, és itt is elmondható, hogy a kétoldali protézissel rendelkezők kiinduláskor kevesebb másodperc alatt értek a lépcsőforduló aljáig, mint az egyoldali műízülettel rendelkező betegek.

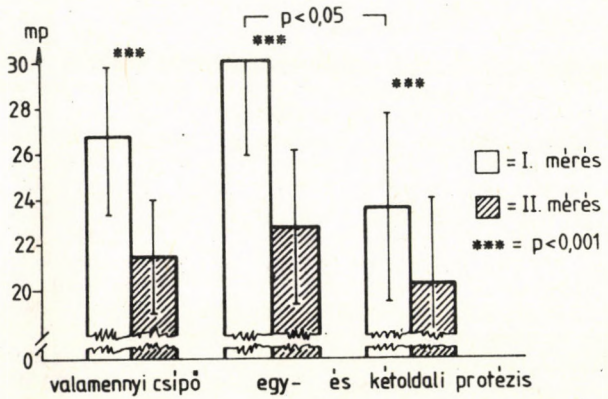
A hat szubjektív paraméter közül a járás és sántítás pontozása és értékelése során nem kaptunk szignifikáns javulást a három hetes rehabilitációt követően. Ezzel szemben a nyomásérzékenység, a fájdalomérzet csökkent, vagy megszűnt, a gluteus izomzat ereje megnőtt, a betegek saját státuszukat kedvezően ítélték meg az intézet elhagyásakor. E hat próba együttes pontjai alapján készült diagrammot a 9. ábrán mutatjuk be. Látható, hogy az első felmérés alkalmával a megszerezhető pontok (31) felét sem érték el betegeink, távozáskor pedig megközelítették a kétharmadát úgy, hogy a hat közül csak négy próbában javultak igazán.



7. ábra

A lépcsőnjárás próba (fel) eredményeinek változása a háromhetes rehabilitáció hatására ($\bar{x} \pm s_{\bar{x}}$)

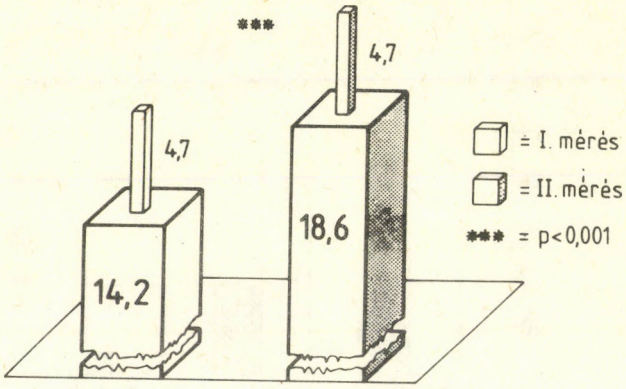
Jelölések: függőleges tengely: időeredmények másodpercben;
további jelölések: mint az előző ábrán.



8. ábra

A lépcsőnjárás próba (le) eredményeinek változása a háromhetes rehabilitáció hatására ($\bar{x} \pm S\bar{x}$)

Jelölések: függőleges tengely: időeredmények másodpercben;
üres oszlopok: a kiindulási;
satírozott oszlopok: a rehabilitáció végén mért átlagértékek;
további jelölések: mint az előző ábrán.



9. ábra

Hat szubjektív paraméter összevont pontértékeinek változása a háromhetes rehabilitáció hatására ($\bar{x}\pm s_{\bar{x}}$)

Jelölések: üres oszlopok: a kiindulási;
satírozott oszlop: a rehabilitáció végén számított pontátlagok;
*** = $p < 0{,}001$.

3. Az eredmények megbeszélése

Munkánkban 23 beteg, 31 csípőízületét vizsgáltuk különböző próbákkal, majd szubjektív, pontozásos rendszer szerint újabb hat paraméter felvételével igyekeztünk vizsgálatainkat még alaposabbá tenni.

A kezelések rendkívül sokoldalúan gyógyítottak, több fizikai képesség együttes fejlesztését célozták meg, ugyanakkor sokat törődtünk betegeink pedagógiai, pszichikai, szociális kezelésével, nevelésével. Fontos volt az is, hogy a betegek jól érezzék magukat az intézetben, ne elsősorban betegnek tekintsék magukat, hanem inkább beutaltaknak egy olyan "üdülőben", ahol a kulturális, szellemi törődés mellett megoldódik aktív izomerejük fejlesztése, mozgáskoordinációik javítása, a korábbi kötött, sőt spasztikus csípőízület körüli izmok fel- és ellazítása. Ügyesebbé, gyorsabbá válnak, növekszik stabilitásuk, s nem utolsósorban csökken a fájdalmuk. Célunk volt az is, hogy a kúra egyfajta életmódbeli szemléletformálással is járjon, a mozgástherápia hatékonyságára, az otthoni munkánk hatékonyságát, illetve tovább formálni, keresni a csípőprotézis korszerű rehabilitációjának elemeit, másrészt az eredmények tükrében betegeink meggyőzése az alkalmazott rehabilitációs módszerek helyességéről.

Rehabilitációs munkánk sikere elsősorban azon múlik, hogy betegeink milyen mértékben működnek együtt, hogyan járulnak hozzá saját gyógyulásukhoz. Vizsgálati eredményeink és tapasztalataink alapján kialakított rehabilitációs terv és a megvalósulás között betegeink készséges együttműködésének köszönhetően alig volt különbség. Talán megengedhető, hogy eredményeink értelmezésénél ne tartsuk be az eddigi sorrendet.

Először a csípőízület mozgékonysága és lazasága fejlődésének okait, következményeit boncolgatva a flexió, az ab- és addukció, a ki- és berotáció változásaira keresünk választ. A csípőízület lazításának jelentősége abban áll, hogy a megnövekedett mozgáskiterjedés révén a járás a közlekedés is biztonságosabbá válik. Nemcsak arról van szó, mint ahogy az a számadatokból is következik, hogy a beépített ízület a műtétet követően kevésbé mozgékony, hanem arról is, hogy betegeink kímélik magukat, bátortalanok, így e kettő eredője a kiinduláskor tapasztalt jelentős különbség a műízület és az ép láb mozgékonysága között. A kezelést követő flexiós értékek kiegyenlítődése az ép- és műízületes láb között egyfelől az alkalmazott therápiának köszönhető, másfelől annak, hogy megítélésünk szerint a műtött ízület kiindulási értékei a kontrakturák, és a pszichés fék miatt nem voltak valódiak, e gátlás leküzdése a fájdalomérzet megszűnése is hozzájárult a beteg ízületi mozgékonyságának visszaszerzéséhez. A therápia hatékonyságára jellemző, hogy az ép ízületek mozgékonysága, tehát a flexió mértéke is jelentősen javult.

Ellentmondásosnak tűnik, miért vizsgáltuk az abdukció mellett az addukciót is a középvonalon túl, hiszen az ízület élettartama, a protézis kilazulásához, luxációhoz vezethet. A kezelések során egyszer sem alkalmaztunk olyan tornagyakorlatot, amelyek az addukciót célozták volna, sőt betegeinkkel tudatosítottuk is, hogy számukra ez kifejezetten káros következménnyel jár. A második mérés alkalmával kapott magasabb addukciós értékek azonban azt bizonyítják, hogy a csípőízületi mozgáshatárok kiszélesítése komplex folyamat. Ha célzottan ki is hagyunk egy irányt, a kezelések és a mozgások egyéb irányba történő gyakorlása aktív torna keretében kontraindikált következményekkel is járhat, tehát esetünkben az addukció mértéke is növekedett. Ez az eredmény arra int bennünket, hogy meg kell keresni az optimális csípőízületi lazítás mértékét, lehetőleg az addukció növekedése nélkül, ugyanakkor betegeinkkel fontos megértetni, hogy az addukciós mozgásokat kerüljék el. Ez utóbbi munkánk olyan hatásosnak bizonyult, hogy a háromhetes kezelést követő felméréseknél - emlékezve az addukciós tiltásra - sokan rosszallólag, nem szívesen hajtották végre e feladatot.

Együtt tárgyalandónak ítéletük a maximális lépéstávolság és lábterpesztés próbákat, amelyek statikus jellegűek, részben az ízületi mozgáshatárok változásával összhangban szintén növekedtek, és ezen is alapultak, ugyanakkor az aktív izomerő növekedésével is összefüggésbe hozhatók. A két próbánál nem vizsgáltuk külön, hogy az egyoldali protézissel rendelkezők eredményeiben milyen mértékben felelős az ép és a protézises láb mozgásterjedelme. Egyrészt a flexiós és abdukciós különbségek ismeretében kiinduláskor elmondhatjuk, hogy az eredményekben nagyobbrészt az ép ízület mozgáskitérései domináltak. A rehabilitációt követően ez a különbség is kiegyenlítődött.

Az izomerő növekedése, az egyensúlyi helyzet megtalálása, a stabilitás helyreállítása, a félelem leküzdése számunkra elsősorban abban nyilvánult meg, hogy az első felmérés alkalmával betegeink a maximális lépéstávolság próbánál szinte kivétel nélkül, valamilyen módon segédeszközt használtak, megkapaszkodtak a bordásfalban, az ágy szélében. A második mérés alkalmával viszont már kapaszkodás nélkül, önállóan végezték el a kilépést. A maximális lépéstávolság növekedésével a közlekedésben is ügyesebbé váltak.

A motoros próbaként alkalmazott lépcső-teszt eredményei arról győztek meg bennünket, hogy a rehabilitáció fiziológiás része is rendkívül fontos, hiszen elsősorban ez teszi lehetővé az eredmények tényleges fejlődését, amelyek a hétköznapi életben beváltható előnyökkel járnak, ugyanakkor rendkívül fontos e folyamatnak a pedagógiai, pszichológiai oldala. Nem véletlen, hogy a dupla protézissel rendelkezők gyor-

sabban közlekedtek a lépcsőn az első mérés alkalmával, hiszen ők azt már megszokták, bátrabban, jobb technikával, sok esetben kapaszkodás, segédeszköz nélkül teljesítették a feladatot. A második mérés alkalmával jelentősen mérséklődött az egy, illetve kétoldali protézissel rendelkezők közötti különbség a haladás sebességében, éppen a tanulási folyamatok eredményeként is.

Jelentős előrelépést jelentett e próbánál, hogy akik segédeszközt használtak (botra, korlátba kapaszkodtak, vagy mindkettőt egyszerre, nem váltott lábbal léptek) a második alkalommal ezeket részben vagy teljesen elhagyták. A láb izmainak erősödése a gyakran végzett járásgyakorlatok - lépcsőn és síkon egyaránt - járásbiztonságot adtak betegeinknek.

Nem véletlenül hagytuk a végére a törzshajlítás előre próba értékelését, hiszen ez a legkevésbé jól értelmezhető paraméter. Növekedéséhez nem csupán a csípőízület környéki izmok lazasága szükséges, hanem a combhajlító, az ágyéki gerincszakasz mély feszítő izmainak lazasága is. Összefüggésbe hozható természetesen a csípőízületi mozgáshatárok változásával is.

Szubjektív paraméterek értékelése szintén nem könnyű feladat. Ha szigorú pontozás alapján a járás és sántítás terén szignifikáns javulást nem tapasztaltunk, mégis jelentős eredményként könyvelhetjük el, hogy az erősen sántító betegek járását jelentősen javítottuk, a gyengén sántítók között volt példa a sántítás teljes megszűnésére.

A fájdalom elmaradása, a nyomásérzékenység megszűnése, általában a panaszmentesség, nem csupán a balneotherápiának, masszázsnak, és a tornának köszönhető, hanem a betegek nem fizikai közérzetének javulása is hozzájárult eredményeinkhez.

Táblamagyarázat

Az alapstatisztika és a korrelációs mátrix táblázat jelmagyarázatát az alábbiakban adjuk meg. Az első oszlopban a változókat számmal tüntettük fel.

Változó száma	A változó megnevezése	
2,3	Maximális lépéstávolság próba (protézises láb elől)	Kezelés előtt-után
4,5	Maximális lépéstávolság próba (Protézises láb elől)	Kezelés előtt-után
6,7	Lábterpesztés fekvésben próba	Kezelés előtt-után
8,9	Törzshajlítás előre próba	Kezelés előtt-után
10,11	Flexió mértéke (protézises láb)	Kezelés előtt-után
12,13	Flexió mértéke (ép láb)	Kezelés előtt-után
14,15	Abdukció mértéke (protézises láb)	Kezelés előtt-után
16,17	Abdukció mértéke (ép láb)	Kezelés előtt-után
18,19	Addukció mértéke (protézises láb)	Kezelés előtt-után
20,21	Addukció mértéke (ép láb)	Kezelés előtt-után
22,23	Kirotáció mértéke (protézises láb)	Kezelés előtt-után
24,25	Kirotáció mértéke (ép láb)	Kezelés előtt-után
26,27	Berotáció mértéke (protézises láb)	Kezelés előtt-után
28,29	Berotáció mértéke (ép láb)	Kezelés előtt-után

Változó száma	A változó megnevezése	
30,31	Lépcsőn járás próba fel	Kezelés előtt-után
32,33	Lépcsőn járás próba le	Kezelés előtt-után

Az összes protézis egybevetett alapstatisztikája 1. táblázat

VÁLT.	ÁTLAG	SZÓRÁS	VÁR.E.H.	ÁTL. HIBA
1	1.5161	0.5080	33.5064	0.0912
2	60.7742	13.8797	22.8382	2.4929
3	75.0968	16.1149	21.4589	2.8943
4	61.5484	15.2596	24.7929	2.7404
5	74.9677	15.2063	20.2838	2.7311
6	72.5806	15.5751	21.4591	2.7974
7	80.9677	16.9125	20.8879	3.0376
8	9.7097	10.2052	105.1035	1.8329
9	6.4839	9.3305	143.9031	1.6758
10	68.0645	15.2029	22.3361	2.7305
11	79.0323	13.3803	16.9302	2.4032
12	72.2581	17.1677	23.7589	3.0834
13	81.2903	15.9670	19.6420	2.8678
14	42.6452	15.6067	36.5967	2.8031
15	49.5161	14.2802	28.8395	2.5648
16	40.4839	14.1630	34.9844	2.5438
17	49.8387	17.5349	35.1833	3.1494
18	18.5484	9.9326	53.5495	1.7839
19	23.5484	10.4238	44.2655	1.8722
20	30.4839	9.1610	44.7232	1.6454
21	24.1935	9.9244	41.0210	1.7825
22	21.4516	11.8458	55.2209	2.1276
23	31.7742	13.8773	43.6749	2.4924
24	24.0323	13.0652	54.3652	2.3466
25	32.9032	14.0697	42.7609	2.5270
26	23.7097	13.4144	56.5778	2.4093
27	30.4839	11.7157	38.4325	2.1042
28	25.1613	13.1329	52.1949	2.3587
29	32.0968	12.9598	40.3773	2.3277
30	23.5800	15.9013	62.1615	2.8560
31	20.1935	12.7839	63.3068	2.2961
32	26.7742	16.6247	62.0923	2.9859
33	21.5161	13.9329	64.7554	2.5024

2. táblázat

VÁLT.	T-ÉRTÉK	VÁLTOZÓ	T-ÉRTÉK
1	-9,4357 ***	2	-8,8022 ***
3	-7,4165 ***	4	4,3164 ***
5	-7,3497 ***	6	-6,0527 ***
7	-3,8740 ***	8	-4,6667 ***
9	-4,1500 ***	10	-3,2019 **
11	-6,0619 ***	12	-5,4263 ***
13	-3,9557 ***	14	-3,7193 ***
15	4,6220 ***	16	5,0209 ***
		SZABADSÁGFOK = 60	

(A változók oszloppárokat jelölnek.)

* = 2,00; ** = 2,66; *** = 3,46

Az egyoldali protézis alapstatisztikája

3. táblázat

VÁLT.	ÁTLAG	SZÓRÁS	VÁR.E.H.	ÁTL.HIB.
2	62.1333	17.0204	27.3934	4.3947
3	75.7333	18.8584	24.9010	4.8692
4	63.7333	19.2297	30.1721	4.9651
5	75.4667	17.1750	22.7584	4.4346
6	75.8667	13.7314	18.0994	3.5454
7	85.2000	17.7933	20.8841	4.5942
8	14.8667	12.0527	81.0717	3.1120
9	11.2667	11.1449	98.9195	2.8776
10	66.0000	15.1422	22.9427	3.9097
11	79.0000	15.3762	19.4636	3.9701
12	74.6667	19.0363	25.4951	4.9152
13	83.6667	19.6820	23.5243	5.0819
14	47.4667	16.2299	34.1922	4.1905
15	53.3333	12.9099	24.2061	3.3333
16	43.0000	14.3676	33.4131	3.7097
17	54.0000	19.5667	36.2347	5.0521
18	15.6667	8.4233	53.7659	2.1749
19	21.0000	9.4868	45.1754	2.4495
20	19.6667	7.4322	37.7910	1.9190
21	22.6667	8.6327	38.0855	2.2290
22	22.3333	12.3732	55.4022	3.1947
23	31.6667	14.8404	46.8645	3.8318
24	27.6667	13.8701	50.1331	3.5813
25	34.0000	15.1422	44.5353	3.9097
26	26.0000	14.9045	57.3248	3.8483
27	30.3333	11.8723	39.1396	3.0654
28	29.0000	13.6539	47.0824	3.5254
29	33.6667	14.2009	42.1810	3.6667
30	29.8000	17.3213	58.1253	4.4723
31	21.6000	11.8792	54.9961	3.0672
32	30.1333	16.5739	55.0020	4.2794
33	22.6000	13.0832	57.3827	3.3781

4. táblázat

VÁLT.	T-ÉRTÉK	VÁLTOZÓ	T-ÉRTÉK
1	-6,3956 ***	2	-5,6648 ***
3	-4,4130 ***	4	3,0040 **
5	-6,1445 ***	6	-4,0059 ***
7	-2,2740 *	8	-3,4299 **
9	-2,7792 **	10	-1,7898
11	-4,0000 ***	12	-3,3003 **
13	-1,8178	14	-1,6290
15	3,7457 ***	16	3,816 ***
		SZABADSÁGFOK = 28	

(A változók oszloppárokat jelölnek.)

* = 2,05; ** = 2,76; *** = 3,67

A kétoldali csípőprotézis alapstatisztikája 5. táblázat

VÁLT.	ÁTLAG	SZÓRÁS	VÁR.E.H.	ÁTL.HIB.
2	59.5000	10.5515	17.7335	2.6379
3	74.5000	13.6626	18.3391	3.4157
4	59.5000	10.5515	17.7335	2.6379
5	74.5000	13.6626	18.3391	3.4157
6	69.5000	16.9784	24.4294	4.2446
7	77.0000	15.5521	20.1975	3.3880
8	4.8750	4.6025	94.4110	1.1506
9	2.0000	3.7238	186.1899	0.9309
10	70.0000	15.4919	22.1313	3.8730
11	79.0625	11.7216	14.8257	2.9304
12	70.0000	15.4919	22.1313	3.8730
13	78.0625	11.7216	14.8257	2.9304
14	38.1250	14.0089	36.7447	3.5022
15	45.9375	14.9687	32.5850	3.7422
16	38.1250	14.0089	96.7447	3.5022
17	45.9375	14.9687	32.5850	3.7422
18	21.2500	10.7238	50.4650	2.6810
19	25.9375	10.9877	42.3621	2.7469
20	21.2500	10.7238	50.4650	2.6810
21	25.6250	11.0868	43.2655	2.7717
22	20.6250	11.6726	56.5945	2.9182
23	31.8750	13.4009	42.0419	3.3502
24	20.6250	11.6722	56.5945	2.9182
25	31.8750	13.4009	42.0419	3.3502
26	21.5625	11.9330	55.3413	2.9832
27	30.6250	11.9548	39.0360	2.9887
28	21.5625	11.9330	55.3413	2.9832
29	30.6250	11.9548	39.0360	2.9887
30	21.6250	13.9269	63.9395	3.4567
31	18.8750	13.8317	73.2807	3.4579
31	23.6250	16.5685	70.1314	4.1421
32	20.3125	15.0099	73.8947	3.7525
33	20.3125	15.0099	73.8947	3.7525

6. táblázat

VÁLT.	T-ÉRTÉK	VÁLTOZÓ	T-ÉRTÉK
1	-6,7706 ***	2	-6,7706 ***
3	-7,7632 ***	4	3,0464 **
5	-4,4156 ***	6	-4,4156 ***
7	-3,1266 **	8	-3,1266 **
9	-3,0325 **	10	-2,6713 *
11	-4,4630 ***	12	-4,4630 ***
13	-3,8057 ***	14	-3,8057 ***
15	8,1989 ***	16	4,7354 ***
		SZABADSÁGFOK = 30	

(A változók oszloppárokat jelölnek.)

* = 2,04; ** =2,75; *** = 3,65

IRODALOM

1. Cser I.:
Coxarthrosis miatt végzett intertrochantericus osteotómiák klinikai és radiológiai értékelése. SOTE. Bp. 1979. 9-19. p. Kandidátusi értekezés.

2. Csermely M.: Csípőízületi arthroplasztika utókezelése. (Magyar Reumatológia, 1987. 3. 123-131.)

3. Domján L. - Bálint G.: New goniometer for measuring spinal and periheral joint mobility. (Magyar Rheumatológia, Supplementum, 1987. 71-77.)

4. Gardi Zs. - Tóth L. - Veres T.-né: A traumatológiai gyógytorna elmélete és gyakorlata. ORFI. Bp. 1985. 143-153. ORFI Könyvtár: 1040.

5. Gardi Zs.: A gyógytorna helye a rehabilitációban. (Balneológia-Rehabilitáció-Gyógyfürdőügy, 1982. 3. 265.)

6. Gál D. - Lakatos J. - Riskó T. - Kremsier K.: A totál endoprotézis helye és szerepe a destruktív csípőbetegség gyógyításában. (= Az orvostudomány aktuális problémái. Medicina. Bp. 1985. 52.57-77.)

7. Illés É.: Csípőízületi totál endoprotézissel rendelkező betegek gyógytorna kezelése. ORFI. Bp. 1979. Szakdolgozat.

8. Lovass F.-né: Csípőízületi arthroplasztika, vele kapcsolatos gyógytorna kekezelés főbb vonatkozásai egy konzervatív osztály beteganyaga alapján. ORFI. Bp. 1981. Szakdolgozat.

9. Tarnóczy M. - Cserhalmi G. - Piszker A.: Csípőízületi protézissel rendelkező betegek műtéti rehabilitációja. (Rheumatológia-Balneológia, 1973. 4. 211-225.)

10. Vajna Z.-né - Dobsa M.: Gyógytornász feladatok csípőízületi arthroplasztika során. ORFI. Bp. 1982. Szakdolgozat.

11. Zsuffa A.-né: A gyógytorna szerepe a coxarthrosis konzervatív kezelésében. ORFI. Bp. 1983. Szakdolgozat.

FŐISKOLA * TESTNEVELÉSI KÖNYVTÁRA

Ára: 52 Ft

80
577

A Testnevelési Főiskola közleményei

1989/1

melléklet

Testnevelési Főiskola Budapest

TF könyvtára Bp.
80
1989.IX.12
577 8.277.

2009 - 1

SZABÓ Lajos

A TESTNEVELÉSI FŐISKOLA OKTATÓINAK, KUTATÓINAK 1988. ÉVI PUBLIKÁCIÓI

Az adatgyűjtés lezárva: 1989. február 15.

A bibliográfia készítése során az irodalomban megtalálható publikációkat vettük figyelembe. Szerepel összeállításunkban mindaz az anyag is, amely az 1987-es publikációs jegyzékből - a megjelenés elhúzódása miatt - kimaradt.

A bibliográfiai tételek előtt szereplő kódszámok az alábbi dokumentumtípusokat jelölik:

1.1. Idegen nyelvű könyvek, konyvrészletek
1.2. Idegen nyelvű szakcikkek
1.3. Idegen nyelvű doktori és kandidátusi értekezések, pályamunkák
1.4. Idegen nyelvű előadások
1.5. Idegen nyelvű publicisatika, ismeretterjesztés
1.6. Idegen nyelvű szerkesztések

2.1. Magyar nyelvű könyvek, könyvrészletek
2.2. Magyar nyelvű szakcikkek
2.3. Magyar nyelvű doktori és kandidátusi értekezések, pályamunkák
2.4. Magyar nyelvű előadások
2.5. Magyar nyelvű publicisztikai, ismeretterjesztés
2.6. Magyar nyelvű szerkesztések
2.7. Magyar nyelvű beszámolók



ATLÉTIKA TANSZÉK

ECKSCMIEDT SÁNDOR

2.1. 1. Eckschmiedt S.
A dobások oktatásának előkészítése, az előkészítő dobásgyakorlatok technikája és oktatása. (Kiad. az ÁISH Tudományos Tanácsa.) Bp. 1988. 145 p.

2.2. 2. Eckschmiedt S.
Az izomerő megnyilvánulási formáinak, az izomerő-fejlesztés módszereinek és edzéseszközeinek áttekintése. = Atlétika. 1988. 1. 14-19.
2. 16-18.

3. Eckschmiedt S.
Körkép a TF-es hallgatókról, életkörülményeikről, véleményeikről - kérdőíves vizsgálat alapján = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 1. 115-155.

HORVÁTH BEÁTA

2.2. 4. Horváth B.
Adalékok a szakközépiskolai leánytanulók fizikai képességvizsgálatához egy budapesti szakközépiskola tanulóinak vizsgálata alapján. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 1. 11-39.

5. Horváth B.
Serdülő "A" korcsoportos fiú rövidtávfutók és ugrók teljesítményszerkezete. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs. 1987. 125-132.

KERESZTESI KATALIN

1.2. 6. Keresztesi, K.
The history of javelin throwing (How did they throw in the antiquity?) = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 145-162.

2.2. 7. Keresztesi K. - Mihály O.
Adatok egy lakótelepi sportegyesület tagjainak életmódjáról és sport iránti érdeklődéséről. = Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 3. 1-8.

8. Keresztesi K.
Néhány szó a sport és a közösség kapcsolatáról az iskolában.
= Szakmunkásnevelés. 1988. 2. 17-21.

9. Keresztesi K.
A norvég iskolai testnevelésről. = A Testnevelés Tanítása. 1988. 2. 57-58.

10. Keresztesi K.
A tanulók testkultúra és sport iránti viszonyának mérése a mindennapos testnevelés keretében. = Testnevelés- és Sporttudomány. 1988. 1. 19-25.

11. Keresztesi K.
Videotechnika a sportban. = Atlétika. 1988. 3. 1-3.

2.3. 12. Keresztesi K.
A rendszeres testmozgás, az egészséges életmód helye és szerepe a komplex intézmények tevékenységrendszerében. Kutatási zárójelentés. Bp. 1988. 277, 32 lev., (9) mell.

13. Keresztesi K.
Vizsgálatok és kísérletek a szomatikus nevelés fejlesztésére. Kandidátusi értekezés. Bp. 1988. 240, 35 lev,, (147) mell.

14. Keresztesi K.
Vizsgálatok és kísérletek a szomatikus nevelés fejlesztésére. Kandidátusi értekezés tézisei. Bp. 1988. 23 p.

2.4. 15. Keresztesi K. - Mihály O. - Petrov, A.
3-8 éves korosztály intenzív testnevelési programja az Apáczai Nevelési Központ óvodaiskolájában. = Óvodások szomatikus nevelése. Veszprém, 1988. VEAB. 68-76.

2.7. 16. Keresztesi K.
Norvégiai tanulmányút (1987. V.) = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 369-374.
Társszerzőként lásd még: 18-19.

KOVÁCS ETELE

1.4. 17. Kovács, E.
Training theory and methodology of the throwing events.
= Coaching Course at the IAAF Regional Development Centre-Cairo. 1988. május 2-15.

2.4. 18. Kovács E. - Keresztesi K.
A korszerüsítési törekvések a testnevelő tanári sportszakember képzés területén, különös tekintettel az atlétikára. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs. 1988. okt. 21-22. 4.

19. Kovács E. - Keresztesi K. - Oros F.
A motorikus képességek vizsgálata a testnevelő tanári felvételi rendszerben. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs. 1988. okt. 21-22. 4.

MOLNÁR SÁNDOR

2.4. 20. Molnár S. - Malomsoki J. - Kovács S. - Martos É.
Az anaerob átmenet longitudinális vizsgálata közép-, hosszútávfutó atléták felkészítésében. = Magyar Sportorvosi Társaság nemzetközi konferenciája. Tata. 1988. okt. 28.

21. Ékes E. - Malomsoki J. - Nemeskéri V. - Kovács S. - Molnár S.
Utánpótláskorú atléták aerob és anaerob mutatóinak alakulása a felkészülés során. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs. 1987. 276-287.

OROS FERENC

2.2. 22. Oros F.
Küzdelem a századmásodpercekért. (Kovács Attila felkészülésének fontosabb mutatói.) = Atlétika. 1988. 6. 1-9.
7. 7-17.

23. Oros F.
Reformra vár a gátfutók edzése. = Atlétika. 1988. 4. 1-9.

24. Oros F.
Vágtázók edzése és felmérő gyakorlatai. = Atlétika. 1988. 11. 1-7.

Társszerzőként lásd még: 19.

SCHULEK ÁGOSTON

2.2. 25. Schulek Á.
Az 1987. évi atlétikai világbajnokság tapasztalatai. = Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 4. 46-48.

SKOUMAL ANDRÁS

2.2. 26. Skoumal A.
Így edzett Vanyek Zsuzsa. = Atlétika. 1988. 5. 15-21.

SZÉCSÉNYI JÓZSEF

2.2. 27. Szécsényi J. - Schaffer T.
A sportmozgások biomechanikai elemzésének szerepe a teljesítményfokozásában, kialakulásának történeti előzményei. = Atlétika. 1988. 5. 1-5.

Társszerzőként lásd még: 346.

TIHANYI JÓZSEF

1.2. 28. Tihanyi, J.
Fisiologia e meccanica della forza.
= Rivista di Cultura Sportiva. 1988. 13. 11-17.

Társszerzőként lásd még: 358.

VÁGÓ BÉLA

2.3. 29. Vágó B.
Első évem mint többpróba edző. Szakedzői dolgozat. Bp. 1988. TF. 96 lev.

KÜZDŐSPORTOK TANSZÉK

GALLA FERENC

1.2. 30. Galla, F.
The Olympic Ideal and the Hungarian wrestling.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 163-171.

2.1. 31. Galla F.
A kinesztézia eszközeiről. = Kis J. - Hajdu J. - Gombocz J. - Makszin I.: Bevezetés a testnevelés és sport oktatástechnológiájába. Bp. 1988. Sport. 282-286. p.

ORVOSTUDOMÁNYI TANSZÉK

BARABÁS ANIKÓ

1.2. 32. Barabás, A.
Motor performance of Hungarian schoolchildren.
= Children and Exercise XIII. Eds.: Oseid & Carlson Chapler I.-4, 34-41 pp. Human Kinetics Publ. Champaign, Illinois.

1.4. 33. Barabás, A. - Fábián, Gy.
Biomechanics and child development 6th International Symposium on Biomechanics in Sport, 5-11 July 1988,
= Montana State University Bozeman, Montana, USA Abstracts. p. 21.

34. Barabás, A.
Motor performance of Secondary Schoolchildren Influenced by Selected Socio-Economical Factors.
= 6th Congress of the European Anthropological Association, 5-8 September 1988. Budapest, Hungary; Abstarcts. p. 77.

• *1989. január 1-től a Biomechanikai csoport munkatársa*

35. Barabás, A.
Physical performance aspects of growth with special regards to the level of biological development expressed by body height and body weight. = Proceedings of Fifth International Auxology Congress 20-23 July 1988. Exeter University, UK; Abstracts.p. 64.

2.1. 36. Eiben O. - Barabás A. - Pantó E.
Adatok Vas megye ifjúságának testi fejlettségéhez és fizikai erőnlétéhez az 1980-as években. Humanbiológia Budapestinensis, Supplementum 4. Bp. 1988. 48 p.

2.2. 37. Eiben O. - Barabás A. - Pantó E.
Adatok Vas megye ifjúságának testi fejlettségéhez és fizikai erőnlétéhez az 1980-as években. = Vasi Szemle, 1988. 2. 192-218.

38. Barabás A. - Fábián Gy.
A különböző nagyságrendű települések tanulóifjúsága motoros teljesítményeinek összehasonlítása diszkriminancia analízissel. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 2. melléklet 57 p.

39. Barabás A.
A magyar fiatalok motoros képességeinek vizsgálata. = Magyar Pedagógia. 1987. 2. 34-42.

40. Barabás A.
Tanulmányút a lipcsei Testnevelési Főiskolán. = Testnevelés- és Sporttudomány 1988. 2. 96-99.

2.4. 41. Barabás A.
A 6-10 éves korú gyermekek fizikai teljesítőképessége. = Óvodások szomatikus nevelése. Veszprém, 1988. VEAB. 131-153.

2.7. 42. Barabás A.
Az V. Nemzetközi Sportbiomechanikai Szimpozion (Athén, 1987. VII. 13-17.) = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 263-264.

BARTON JÓZSEF*

1.2. 43. Barton, J. - Barton, G. J.
Data processing software programs adapted to different sports techniques.
= Biology of Sport. 1988. 1. Supplement 193-198.

2.1. 44. Barton J.
Testnevelés-anatómia, élettan, egészségtan. Tanárképző főiskolák egységes jegyzete. 7. kiadás. Bp. 1988. Tankönyvkiadó. 336 p.

2.7. 45. Barton J.
Az I. Lengyel Biomechanikai Konferencia (Gdansk, 1987. jun. 22-24.) és a Számítógépes Szimuláció a Biomechanikában I. Nemzetközi Szimpozion.(Varsó, 1987. jun. 25-27.) = A Testnevelési Főiskola közleményei 1988. 185-186.

* *1989. január 1-től a Biomechanikai csoport munkatársa*

46. Barton J.
Látogatás a Bécsi Egyetem Biomechanikai Laboratóriumában. (1986. december 10-11.) = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988.1. 201-202.

47. Barton J. - Iglói L.
Nemzetközi konferencia az ergonómiáról, a sportról és a szabadidőről Liverpoolban. = A Testnevelés Tanítása. 1988. 2. 54-56.

48. Barton J.
Nemzetközi Sport, Szabadidő és Ergonómiai Konferencia (Liverpool, 1987. XI.) = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 265-268.

49. Barton J.
Szocialista országok sporttudományos együttműködése, 5. sz. téma koordinációs értekezlete (Gdansk, 1987. június 20-24.) = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 275-276.

BATOVSZKI KATALIN

Társszerzőként lásd: 50., 52., 114., 136.

FARKAS ANNA

1.4. 50. Farkas, A. - Mészáros, J. - Frenkl, R. - Batovszki, K. - Sabir, R.A. - - Hetényi, A.
The physique of the students applying for admission to the University of the Physical Education in respect of the parents' educational qualification.
= 6th Congress at the European Anthropological Association, Budapest, 1988. Programme and Abstracts 98., IV/54.

2.2. 51. Farkas A. - Murai J. - Pórszász J.
TÁSI tanulók testalkati vizsgálatának tapasztalatai. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs 1987. ÁISH TSTT. 47-54.

2.4. 52. Farkas A. - Mészáros J. - Mohácsi J. - Batovszki K.
A testi felépítés és a motorikus teljesítőképesség jellemzése 7 és 11 éves általános iskolásoknál = MÉT LIII. Vándorgyűlés, Előadás és poszterkivonatok, Szeged, 1988. 110.

Társszerzőként lásd még: 106., 112., 114., 123., 125., 127.

FARMOSI ISTVÁN

2.2. 53. Varga S. - Martiroszov, E. G. - Szkomorohov, J. V. - Farmosi I.
Élvonalbeli labdarúgók szomatotípusa. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs. 1987. 217-224.

54. Farmosi I. - Bakonyi F.
A kondicionális képességek szekuláris változásai. = Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 3. 20-26.

2.3. 55. Farmosi I.
Adatok a magyar férfi sportolók testösszetételének és szomatotipusána tanulmányozásához. - Data to investigation of body composition and somatotype of hungarian top male athletes. Kézirat. Bp. 1988. 45 lev.

2.4. 56. Farmos I.
A teljesítmény szomatikus és motorikus előfeltétele fiatal súlyemelőknél = Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, Tata, 1988. Előadáskivonatok, 22.

57. Farmosi I.
A testösszetétel, a motorikus tulajdonságok és a teljesítmény változása intenzív edzés hatására fiatal súlyemelőknél = Magyar Élettani Társaság LIII. Vándorgyűlése. Szeged, 1988. Előadáskivonatok 105.

FEKETE GYŐZŐ

2.4. 58. Fekete Gy.
Sportágakra jellemző izomszerkezetek = Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, Tata, 1988. Előadáskivonatok 22.

Társszerzőként lásd még: 358.

FRENKL RÓBERT

1.1. 59. Hollmann, W. - Frenkl, R. - Berteau, P. - Rost, R.
The cardiovascular system. = The Olympic book of sports medicine. Vol. 1. of the Encyclopaedia of sport medicine, Ed: A. Dirix, H. G. Knuttgen, K. Tittel. Oxford, Blackwell Scientific Publications. 1988. 40-49. p.

1.2. 60. Frenkl, R.
The past, the present and the future of sports medicine.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 122-134.

1.4. 61. Frenkl, R. - Szabó, T.
Endurance fitness and liver function in adolescents.
= 1988. Seoul Olympic Scientific Congress. 83. p.

62. Frenkl, R. - Mónus, A.
Gonio-anthropometry in the assessment of posture and postural disorders.
= 1988. Seoul Olympic Scientific Congress. 92. p.

63. Frenkl, R. - Mészáros, J. - Ramsia, A. S.
New Tendencies in the Hungarian University Sports in Respect of Health Promotion and Health Education.
= Proceedings of FISU/CESU Conference Universiade '88 Zagreb. FISU Publ. 1988. Zagreb, 326-328.

64. Frenkl, R.
The selection of sports talents and the problems with it.
= Vth European Congress of Sports Medicine. Resumen de comunicationes. 1988. Barcelona, 33.

2.1. 65. Frenkl R.
Sporttáplálkozás. = Tápanyagtáblázat. Szerk. Bíró Gy. - Lindner K., Bp. 1988. Medicina,

2.2. 66. Frenkl R.
A diáksport csak a versenysporttal együtt fejleszthető = Köznevelés. 1988. 12. 18-19.

67. Frenkl R. - Mészáros J. - Sabir, A. R. - Főnyedi G.
Az egyetemi sport, mint utánpótlás. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs. 1987. 133-137.

68. Frenkl R.
Élsport és egészség. = Egészség. 1988. 2. 13-14.

69. Frenkl R.
Gyerekek. = A sportról. Vélemények viták. Szerk: Radnai Gy. Bp. 1988. Kossuth. 109-114.

70. Frenkl R.
Iskolai szomatikus nevelés. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 2. 53-59.

71. Frenkl R.
A magyar sport eltékozolt évtizede. = A sportról. Vélemények viták. Szerk: Radnai Gy. Bp. 1988. Kossuth. 361-383.

72. Frenkl R.
Mindennapos testedzés. = A sportról. Vélemények viták. Szerk.: Radnai Gy. Bp. 1988. Kossuth. 103-108.

73. Frenkl R.
A nők és a sport. = Sportvezető. 1988. 5. 6-7.

74. Frenkl R.
A sport jövője - kettős kihívás. = Sportvezető 1988. 1. 4-6.

75. Frenkl R.
A sportorvoslás időszerű kérdései. = A MOA Évkönyve. 1987. Bp. 1988. 103-114.

2.5. 76. Frenkl R.
Demokrácia nélkül a sport sem él. = Képes Sport. 1988. 42. 21-22.

77. Frenkl R.
Edzettség és egészség. = Élet és Tudomány. 1988. 12. 364.

78. Frenkl R.
Egyetlen esély a reform. = Képes Sport. 1988. 27. 2-3.

79. Frenkl R.
Az eltűnt gyerekkor. = Magyarország. 1988. 43. 44.

80. Frenkl R.
Az értelem kohéziója. (A nemzetközi tudományos diákköri sportkonferenciáról.) = Képes Sport. 1988. 9. 19.

81. Frenkl R.
A féligazság is káros az egészségre. = Képes Sport. 1988. 36. 2-3.

82. Frenkl R.
Megjártuk Szöult. = Képes Sport. 1988. 38. 18-19.

83. Frenkl R.
Mi van a jelentésben? = Képes Sport. 1988. 47. 2-4.

84. Frenkl R.
Most már tudjuk, merre megy a világ. = Képes Sport. 1988. 7. 19.

85. Frenkl R.
Reform. = Képes 7. 1988. 22. 61.

86. Frenkl R.
Ritmusok, ciklusok, változások. = Mai Magazin. 1988. 11. 50-51.

87. Frenkl R.
A siker íze. = Magyarország. 1988.5. 28.

88. Frenkl R.
A sikertűrés próbája. = Képes Sport. 1988. 41. 5-6.

89. Frenkl R.
Sport - életesély. = Képes 7. 1988. 45. 58-61.

90. Frenkl R.
Sportorvoslás. = Képes Sport. 1988. 50-52. 28-29.

2.4. 91. Frenkl R. - Szabó T.
Áz állóképességi edzettség és a májműködés összefüggése serdülő sportolókban = MÉT LIII. Vándorgyűlés Szeged, 1988. Előadás- és poszterkivonatok, 96.

92. Frenkl R.
Az egyetemi ifjúság orvosbiológiai megítélése. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs. 1988. október 21-22. 3.

93. Frenkl R. - Petrekanits M.
Enzimaktivitás-változások jelentősége terheléses vizsgálatokban. = Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, Tata, 1988. Előadáskivonatok 17.

94. Szórády I. - Sánta A. - Frenkl R.
A sportolók veleszületett (örökletes) gyógyszerérzékenysége. = Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, Tata, 1988. Előadáskivonatok 24.

Társszerzőként lásd még: 50., 108., 125., 128., 130., 139-142.

GUNDA ANDRÁS

2.5. 95. Gunda A.
Épül és kopik. = Ötlet Fitness Magazin. 1988. 2. 32.

96. Gunda A.
"Gimnasztika a szőnyegen" Fizikai képességek fejlesztése
- Általános kondicionáló gyakorlatok V. variáció 15. csomag 7. 8. 9. 10. kártya
- Sohasem késő elkezdeni Testedzés 6. csomag 24. kártya

97. Gunda A.
"Gyógyító mozgás"
- Lúdtalp 1. csomag 10. kártya
- Helytelen testtartások: Fokozott ágyéki görbület (lordózis) 2. csomag 9. kártya

98. Gunda A.
"Kismamák testápolása"
Terhestorna
- Alapszabályok 5. csomag 16. kártya
- Az anya és a magzat közös érdeke 6. csomag 17. kártya
- A légzőgyakorlatok 12. csomag 18. kártya
- Általános légzőgyakorlatok: A hasi légzés 12. csomag 19. kártya
- Alsó bordai légzés 14. csomag 14. kártya
- A felső bordai légzés 16. csomag 13. kártya
- Speciális légzőgyakorlatok
- A tágulási szakasz gyakorlatai 18. csomag 16. kártya
- A kitolási szakasz légzőgyakorlatai 18. csomag 17. kártya

99. Gunda A.
Mégsem a tejsav a bűnös. = Ötlet Fitness Magazin. 1988. 2. 33.

100. Gunda A.
Pirula helyett. = Ötlet Fitness Magazin. 1988. 2. 31-32.

HATFALUDY ZSÓFIA

1.4. 101. Guba, F. - Kohán, J. - Török, A. - Hatfaludy, S. - Sohár, I.
Effect of stretch on biochemical and biomechanical factors in skeletal muscles.
= 2nd Symp. on Basic and applied aspects of Muscle Physiology, Reinhardsbrunn, DDR, 1988.

102. 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.1988. 13, 15P (Abstract)

103. Hatfaludy, S. - Shansky, J. - Vandenburgh, H.H. - Zacks, S. I.
Glucose uptake and lactate efflux during stretch-relaxation activity of cultured skeletal myotubes.
= FASEB Congress. Las Vegas. May 1-5. 1988. A. 759.

104. Sohár, I. - Hatfaludy, S. - Rohán, J. - Guba, F.
Proteolytic enzyme activity in skeletal muscules of high jumping rats.
= 2nd Symp. on Basic and applied aspects of Muscle Physiology, Reinhardsbrunn, DDR, 1988.

105. Hatfaludy, S. - Shansky, J. - Vandenburgh, H.H.
Skeletal muscle cell growth and creatine kinase release during stretch/relaxation activity in tissue culture.
= Biochemistry of Exercise 7th International Conference. London (Canada) june 1-4. 1988.

Társszerzőként lásd még: 358.

MÉSZÁROS JÁNOS

1.4. 106. Mészáros, J. - Ramsia A. Sabir - Mohácsi, J. - Farkas, A. - Szmodis, I.
Body build and motor performance of male university students of physical education.
= 6th Congress of the European Anthropological Association. Budapest, 1988. Programme and Abstracts, 85.

107. Főnyedi, G. - Madarász, J. - Mészáros, J. - Mohácsi, J. - Csótai, J.
A longitudinal study of University of Technology students (1985-1987)
= 6th Congress of the European Anthropological Association, Budapest, 1988. Programme and Abstracts, 102.

2.1. 108. Mészáros J. - Mohácsi J. - Frenkl R.
A testmagasság előrejelzés jelentősége és lehetősége az utánpótlás--nevelésben.
= A sportedzés, versenyzés új útjai. Bp. 1988. Sport. 139-152.

2.2. 109. Szmodis I. - Szabó T. - Mészáros J.
Csont-izomrendszeri fejlettség és funkció. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs. 1987. ÁISH TSTT. 81-88.

110. Nagy S. - Mészáros J. - Szabó T.
Hetedik és nyolcadik osztályos serdülők motorikus teljesítőképessége.
= A Testnevelés Tanítása. 1988. 2. 42-45.

111. Főnyedi G. - Madarász J. - Mészáros J. - Mohácsi J.
Labdarúgásra és kosárlabdára szelektált fiatalok testalkati és motorikus jellemzői. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs 1987. 118-124.

112. Mészáros J. - Mohácsi J. - Farkas A. - Sabir, A. R.
Az úszóteljesítmény és a testi felépítés kapcsolata 9-11 éves korban.
= Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs. 1987. ÁISH TSTT. 99-104.

2.4. 113. Mészáros J. - Pápai J.
Főiskolai hallgatók testösszetétele. = Magyar Biológiai Társaság XVIII. Vándorgyűlése, Keszthely, 1988. 14.

114. Mészáros J. - Mohácsi J. - Farkas A. - Batovszki K.
Hétéves kövér és sovány általános iskolai tanulók testi felépítése és motorikus teljesítménye = MÉT LIII. Vándorgyűlés. Szeged, 1988. Előadás- és poszterkivonatok, 108.

115. Mészáros J. - Béres F. - Mohácsi J.
A naptári és morfológiai életkor különbségének hosszmetszeti vizsgálata serdülő labdarúgóknál.= Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, Tata, 1988. 23.

116. Főnyedi G. - Madarász J. - Mészáros J. - Mohácsi J. - Csótai J.
A testösszetétel és a fizikai teljesítőképesség longitudinális vizsgálata műszaki egyetemistáknál.= Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, Tata, 1988. Előadáskivonatok, 24.

Társszerzőként lásd még: 50., 52., 63., 67., 123-127., 138., 338.

MILTÉNYI MÁRTA

2.1. 117. Miltényi M
A sportmozgások anatómiai alapjai. 2. Bp. 1988. Sport. 527 p.

2.3. 118. Miltényi M. - Fábián Gy.
Filmre rözített korlátozott környezethasználati mozgások biomechanikai szempontú elemzése, leírása IBM compatibilis számítógépek segítségével. Módszertani tanulmány. Bp. 1988. 16 p.

119. Miltényi M. - Hulman T.
A számítógép, mint oktatástechnikai eszköz az anatómia oktatásban. (Rektori pályázat.) Bp. 1988. 19 lev. 13 mell.

2.4. 120. Miltényi M. - Petrekanits M. - Török I.
Olimpiai és VB-helyezett férfi távolugró rendszeres labóratóriumi, illetve gyorserő vizsgálata (esettanulmány). = Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, Tata, 1988. Előadáskivonatok 43.

2.5. 121. Miltényi M.
Dédelgesd a futóművedet. Az alsó végtag ön-massage. = Spiridon. 1988. 1. 6-7.

122. Miltényi M.
Tanuljunk meg pulzust mérni.= Planétás sorozat. Bp. 1988. Mezőgazd. Kiadó 22.

MOHÁCSI JÁNOS

1.4. 123. Mohácsi, J. - Mészáros J. - Ramsia A. Sabir - Farkas, A. - Szmodis, I.
Study of the secular trend among the male applicants to the University of Physical Education.
= 6th Congress of the European Anthropological Association, Budapest, 1988. Programme and abstracts, 101.

2.2. 124. Béres F. - Mohácsi J. - Mészáros J. - Török L.
A keszthelyi Haladás ATE utánpótlás korú labdarúgóinak longitudinális vizsgálata. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs. 1987. 162-166.

125. Mohácsi J. - Mészáros J. - Frenkl R. - Farkas A.
A testi felépítés és az edzői szelekció összefüggése fiatal sportolóknál. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs. 1987. ÁISH TSTT. 105-110.

2.4. 126. Mohácsi J. - Petrekanits M. - Mészáros J.
Az életkor, a testalkat és a relatív aerob kapacitás összefüggése labdarúgóknál.= Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, Tata, 1988. Előadáskivonatok 23.

127. Mohácsi J. - Farkas A. - Mészáros J. - Ramsia A. Sabir
Prepubertás korú kövér és sovány általános iskolások testi felépítése és motorikus teljesítőképessége. = MÉT LIII. Vándorgyűlés, Szeged, 1988. Előadás- és poszterkivonatok, 109.

Társszerzőként lásd még: 52., 106-108., 111-112., 114-116., 138.

OLEXÓ ZSUZSA

2.4. 128. Olexó Zs. - Frenkl R. - Petrekanits M. - Simon L.
Rally-versenyzők spiroergometriás értékei. = Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, 1988. Tata, Előadáskivonatok 42.

129. Olexó Zs. - Pavlik G. - Lángfy Gy. - Bachl N. - Prokop L.
A szisztolés intervallumok változása országúti kerékpárosok éves felkészülésének különböző szakaszaiban. = MÉT LIII. Vándorgyűlés. Előadás- és poszterkivonatok. Szeged, 1988. 97.

Társszerzőként lásd még: 132-133., 136-137.

PAVLIK GÁBOR

1.2. 130. Pavlik, G. - Frenkl, R.
Perdermal theraphy with the help of an adhesive plaster in sports injuries and harms.
= Hung. Rev. Sports Meds. 1987. 3-4. 293-300.

131. Pavlik, G.
The effect of carbohydrate ingestion on physical performance.
= The World of Sports Medicine. 1988. 1. 20-23.

1.4. 132. Pavlik, G. - Lángfy, Gy. - Bachl, N. - Prokop L. - Olexó, Zs.
Age-dependent changes in the resting echocardiographic parameters of adult endurance athletes.
= 1988. Seoul Olympic Scientific Congress. 86.p.

133. Pavlik, G. - Lángfy, Gy. - Bachl, N. - Olexó, Zs. - Barón, R. - Prokop, L.
Systolic time intervalls in different groups of athletes.
= Vth Congreso Europeo de Medicina del Deporte, Barcelona, 1988. 40.

2.2. 134. Pavlik G.
Kommentár a "Gyógyítás Rivaldafényben" c. összeállításhoz. = START. Bp. 1988.

135. Pavlik G. - Koltai M. Zs. - Pogátsa G.
Rendszeres edzés hatása noradrenalinnal kiváltott érreakciókra.
= Kísérletes Orvostudomány. 1988. 96-104.

2.4. 136. Pavlik G. - Olexó Zs. - Bakovszki K.
Vizilabda játékosok kondicionális állapotának ellenőrzése. = Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, Tata, 1988. 10. 28-30. Abstr. 39. o.

137. Pavlik G. - Olexó Zs.
Vizilabda játékosok terheléses vizsgálatának eredményei az életkor függvényében. = MÉT LIII. Vándorgyűlés, Szeged, 1988. Előadás- és poszterkivonatok 98.

Társszerzőként lásd még: 129.

FŐISKOLA TESTNEVELÉSI Könyvtára

PETREKANITS MÁTÉ

2.4. 138. Petrekanits M. - Mészáros J. - Mohácsi J. - Gellei I.
A vita maxima tipusú terhelést követő regeneráció jellegzetességei labdarúgóknál. = Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, Tata. 1988. 10. 28-30. Előadáskivonatok, 41.

Társszerzőként lásd még: 93., 120., 126., 128.

PRÓKAI ANDRÁS

2.4. 139. Prókai A. - Toncsev H. - Frenkl R.
Izommunka hatása a granulociták C-vitamin tartalmára. = MET LIII. Vándorgyűlés. Szeged. 1988. Előadás- és poszterkivonatok 260. o.

SZŐTS GÁBOR

2.4. 140. Szőts G. - Frenkl R.
Nyugalmi és sportterhelés közbeni vércukorszint vizsgálatok sportolókon. = Magyar Táplálkozástudományi Társaság XIV. Vándorgyűlése. 1988. Táplálkozás és Egészség I. 49-56.

TONCSEV HRISZTO

2.4. 141. Toncsev H. - Vereckei A. - Pál J. - Blázovits A. - Frenkl R. - Fehér J.
Amiodaron és silibinin kölcsönhatás a lizoszomális membrán permeabilitására patkányban. = Quarterly Bulletin of the Hungarian Gastroenterological Society. 1988. 2. 79.

142. Toncsev H. - Prókai A. - Frenkl R. - Vereckei A.
A C-vitamin membrán permeabilitást módosító tulajdonsága granulocitákban. = MÉT LIII. Vándorgyűlés, Előadás- és poszterkivonatok, Szeged. 1988. július 2-5. 261.

143. Vereckei A. - Blázovits A. - Szénási G. - Tóth M. - Toncsev H. - Láng I. - Fehér J.
Szabad gyök reakciók szerepe az amiodaron mellékhatásainak pathogenezisére. = Quarterly Bulletin of the Hungarian Gastroenterological Society, 1988. 2. 79.

Társszerzőként lásd még: 139.

PSZICHOLÓGIA TANSZÉK

KELEMENNÉ TÓTH ÉVA

2.2. 144. Kelemenné Tóth É.
A felvételi vizsga eredményei és a felvételizők intelligenciaszintje közötti összefüggés vizsgálata a Testnevelési Főiskolán. = A felsőoktatási felvételi rendszer problémái a testnevelő tanárképzésben. Bp. 1988. Oktatáskutató Intézet. 73-92.

KORMOSNÉ ACSAI IRÉN

2.2. 145. Simon M. - Kormosné Acsai I.
Kiscsoportmódszerek bevezetésének terve a Testnevelési Főiskolán. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 2. 149-152.

146. Kormosné Acsai I.
A pedagógiai beállítódás vizsgálatának módszere és standardjai. = A felsőoktatási felvételi rendszer problémái a testnevelő tanárképzésben. Bp. 1988. Oktatáskutató Intézet. 49-72.

2.4. 147. Kormosné Acsai I.
Testnevelési szakos főiskolás hallgatók pedagógiai attitüdjének összehasonlító vizsgálata. VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc 1988. jun. 3-4. 123-133. p.

KUDAR KATALIN

2.2. 148. Kudar K.
A Fischer-féle BFQ ismertetése és alkalmazása. = Mérei F. - Szakács F. (szerk.) Pszichodiagnosztikai vademecum. Bp. 1988. Tankönyvk. 149-173.

2.4. 149. Kudar K.
Sportlövők profilja a személyiségvizsgálatok területén. VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc. 1988. jún. 3-4. 31-51 p.

LÉNÁRT ÁGOTA

2.4. 150. Lénárt Á.
Az egyéni élet problémáinak interferenciája a sportpszichológiai felkészítő munkában. VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1988. jún. 3-4. 157-168.p.

MAKKÁR MÁRTA

1.6. 151. Makkár, M.
Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. Bp. 243 p.

2.2. 152. Makkár M.
Juan Antonio Samaranch díszdoktori avatása a Testnevelési Főiskolán. = Hegyvidék. 1988. december. 12.

2.6. 153. Makkár M.
Tájékoztató a tárcaszintű kutatásokról. 1987-es beszámolók. Magyar Testnevelési Főiskola. Bp. 1988. 40 p.

154. Makkár M.
Testnevelés és sporttudomány. 1987. 2. 32 p.
3. 44 p.
4. 48 p.
1988. 1. 48 p.

155. Makkár M.
A Testnevelési Főiskola közleményei 1988. 1. 218+80 p.
2. 191+57 p.
3. 279+41 p.

NAGYKÁLDI CSABA

1.4. 156. Nagykáldi, Cs.
Psychische Anforderungen an sensomotorische Präzisionsleistungen (Einführungsvortag)
= Proceedings VII-th Congress of FEPSAC 1988. Vol.1. 235-243. Deutsche Hochschule für Körperkultur, Leipzig, DDR, 1988.

2.1. 157. Nagykáldi Cs.
Sportági pszichológiai profilok gyakorlati jelentősége. = A sportedzés, versenyzés új útjai. Bp. 1988. Sport. 217-226.

2.4. 158. Nagykáldi Cs. - Sipos K.
Élsportolók, testnevelési főiskolai hallgatók, szakmunkástanulók és nemsportoló felnőtt férfiak AAI-teszt eredményei. VII. Sportpszichológiai munkaértekezlet. Miskolc, 1988. június 3-4. 80-95 p.

PINTÉR LÁSZLÓ

2.2. 159. Pintér L.
Sikeres élvonalbeli sportolók és gépkocsivezetők problémamegoldásának pszichológiai vizsgálata (Résztanulmány) = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 139-152.

RÓKUSFALVY PÁL

1.2. 160. Rókusfalvy, P.
Psychologische Aspekte der Ethik (am Beispiel des Sports)
= Studia Pszichologica. 1988. 4. 309-317.

2.2. 161. Rókusfalvy P.
A felsőoktatási felvételi rendszer problémái a testnevelő tanárképzésben. = A felsőoktatási felvételi rendszer problémái a testnevelő tanárképzésben. Bp. 1988. Oktatáskutató Intézet. 5-16.

162. Rókusfalvy P.
Kísérleti cselgáncsoktatás Pakson. = A Testnevelés Tanítása. 1988. 1. 4-5.

163. Rókusfalvy P.
Kommunikáció és sportvezetés. = Sportvezető, 1988. 11. 8-9.

164. Rókusfalvy P.
Dr. Lénárt Ferenc (1911-1988) = Pedagógiai Szemle 6. 678-680.

165. Rókusfalvy P.
Neveléselméletünk - válságtudat és kibontakozás között? (Gondolatok Kronstein Gábor tanulmánya nyomán.) = Pedagógiai Szemle. 1988. 9. 831-838.

2.4. 166. Rókusfalvy P.
Elnöki megnyitó. VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1988. jún. 3-4. 7-10 p.

2.5. 167. Rókusfalvy P.
A felsőoktatási felvétel, alkalmasság és beválás problémái a testnevelő tanárképzésben. Bp. 1988. Oktatáskutató Intézet. 110 p.

2.7. 168. Rókusfalvy P.
Münchenben jártam. VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc 1988. jún. 3-4. 11-17. p.

Társszerzőként lásd még: 172.

SIPOS KORNÉL

1.1. 169. Sipos, K. - Bujdosó, L. - Bangó, I. - Zakar, I. - Sipos, M.
Some psychological characteristics of institutionalized delinquent teenager boys in Hungary.
= Individual differences in children and adolescents. Eds: D.H. Saklofke and S.B.G. Eysenck. London, 1988. Hodder and Stoughton. 86-98. p.

1.4. 170. Sipos, M. - Sipos, K. - Dévai, M.
Examination of the test anxiety, self-concept, socio-economic status, and school achievement of 14-15 year-old technical school boys.
= Ninth International Conference of the Society for Test Anxiety Research (STAR), Padua, julius 7-9.

171. Sipos, K. - Zsembery, J. - Vura, M. - Sipos, M. - Jakabházy, L.
Psychological examination in the selection of members the jury and technical ambulance staff of the Formula-1 World Championship in Hungary.
= Proceedings VII th Congress of the European Federation of Sports Psychology. Volume 3. Leipzig, 1988. DHfk. 1167-1180.

172. Sipos, K. - Stuller, Gy. - Rókusfalvy, P. - Sipos, M.
A study on the relationship of the test anxiety, arousability with personality dimensions and smoking habits in 15-16 year-old technical school boys.
Abstracts, p. 82

2.2. 173. Sipos K. - Sipos M. - Spielberger, C. D.
A State-Trait Anxiety Inventory (STAI) magyar változata. = Mérei F. - Szakács F. (szerk.) Pszichodiagnósztikai vademecum, Budapest, 1988. Tankönyvkiadó, 123-135 p.

174. Sipos K. - Sipos M. - Spielberger, C. D.
A Test Anxiety Inventory általános iskolások vizsgálatára kidolgozott magyar változása. = Mérei F. - Szakács F. (szerk.) Pszichodiagnosztikai vademecum. Bp. 1988. Tankönyvk. 136-148. p.

2.4. 175. Sipos K. - Gauland M.
Mentálhigiénés gondozás szakmunkás tanulók körében. VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc 1988. jun. 3-4. 96-113. p.

Társszerzőként lásd még: 158.

STULLER GYULA

2.4. 176. Stuller Gy.
Az egyes sportágcsoportok iránti érdeklődés alakulása szakmunkástanuló fiúknál. VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc 1988. jún. 3-4. 114-122. p.

SPORTJÁTÉK TANSZÉK

FEKETE BÉLA

2.2. 177. Fekete B.
A testtel való játék a kézilabdázásban. = Testnevelés- és Sporttudomány. 1988. 2. 78-84.

HALMOS IMRE

1.2. 178. Halmos, I.
A teniszjáték oktatásmódszertani elemei. Kéziszet. 10 p.

2.4. 179. Halmos I.
A sportjátékok oktatásmódszertani alapjainak elemzése. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs. 1988. okt. 21-22. 4.

JÁKFALVI BÉLA

2.2. 180. Jákfalvi B.
Az első adogatás... = Tenisz Magazin, 1988. 10. 23-25.

181. Jákfalvi B.
A fonák ütés = Tenisz Magazin, 1988. 7. 23-25.

182. Jákfalvi B.
Lábmunka = Tenisz Magazin, 1988. 3. 23-25.
4. 24-26.

183. Jákfalvi B.
A lecsapások. = Tenisz Magazin, 1988. 12. 23-25.

184. Jákfalvi B.
A második adogatás. = Tenisz Magazin, 1988. 9. 28-30.

185. Jákfalvi B.
A nyesett ütés. = Tenisz Magazin, 1988. 8. 23-24.

186. Jákfalvi B
A pörgetett tenyeres. = Tenisz Magazin, 1988. 6. 23-25.

MOCSAI LAJOS

2.2. 187. Mocsai L.
Az 1986. évi VB-től a szöuli olimpiáig. (Tájékoztató a férfi kézilabda válogatott felkészüléséről.) = A MOA Évkönyve. 1987. Bp. 1988. 122-134.

188. Mocsai L.
A kézilabdázás technikai és taktikai elemeinek, valamint szabályrendszerének felépítése testnevelési, előkészítő és sportágspecifikus játékok segítségével. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs, 1987. ÁISH TSTT. 197-205.

2.3. 189. Mocsai L. - Papp P.
Kísérlet a kézilabda mérkőzés személyi számítógépre írt programmal történő, teljesítményértékű, illetve szelektív teljesítmény diagnosztizálására. Rektori pályázat. Bp. 1988. 30 lev.

NÉMETH LAJOS

2.5. 190. Németh L.
Edzőink figyelmébe. (Szakirodalmi tájékoztató) = Röplabda, 1988. 7. 3-8.

OROSZ PÁL

2.2. 200. Orosz P.
Néhány tulajdonság fejlődéstendenciájának jellegzetessége fiatalkorú labdarúgóknál. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs. 1987. ÁISH TSTT. 177-196.

PORUBSZKY LÁSZLÓ

2.2. 201. Porubszky L.
Jubilál a magyarországi röplabdázás. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 1. 157-167.

REIGL MARIANN

2.2. 202. Reigl M.
Utánpótlás korú kosárlabda játékosok képesség szintjének alakulása. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs. 1987. ÁISH TSTT. 206-216.

RIGLER ENDRE

2.1. 203. Rigler E.
A játék megfigyelése és elemzése röplabdázásban. = A sportedzés, versenyzés új útjai. Bp. 1988. Sport. 185-216.

2.2. 204. Rigler E.
A dinamikus erőkifejtés alakulása ifjúsági röplabdázók próbateljesítményei alapján. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs. 1987. ÁISH TSTT. 167-176.

205. Rigler E. - Barabás J.
A dinamikus erőkifejtés alakulása ifjúsági röplabdázók ugró- és dobóteljesítményében. = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1988. 2. 71-90.

206. Rigler E. - Barabás J.
Egyéves felkészülés hatása az ifjúsági röplabdázók kondicionális és koordinációs képességeinek alakulására. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 87-114.

207. Rigler E.
Röplabdamérkőzés és teljesítménymegfigyelés újabb lehetősége. = Röplabda. 1988. 4. 3-12.

Társszerzőként lásd még: 271., 356.

ZALKA ANDRÁS

2.2. 208. Zalka A.
Amit a néző nem láthat a lelátóról. = Képes Sport. 1988. márc. 22. 18.

209. Zalka A.
A bundabotrány "kificamította" a bajnokságot. = Népsport 1988. nov. 2. 3.

210. Zalka A.
Csodát ne várjunk! = Népsport. 1988. aug. 17. 2.

211. Zalka A.
Csődöt mondott az emlékezet...? = Népsport. 1988. jun. 3. 3.

212. Zalka A.
Elfogyott a hadtáp? = Népsport. 1988. máj. 9. 2.

213. Zalka A.
Ezt a futballt az idén sem sikerült eladni a nemzetközi piacon. = Népsport. 1988. dec. 7. 2.

214. Zalka A.
A fiatalok nélkül elveszítjük a reményt is. = Képes Sport. 1988. júl. 12. 4-5.

215. Zalka A.
Az igény szintje. = Népsport. 1988. márc. 16. 3.

216. Zalka A.
Kié a labda? = Népsport. 1988. ápr. 13. 3.

TÁRSADALOMTUDOMÁNYI TANSZÉK

FERENCZINÉ HORVÁTH GYÖRGYI

2.2. 217. Ferenczíné Horváth Gy.
A tanulóifjúság egészségtelen életmódja és az iskolai nevelés. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 171-180.

2.7. 218. Ferencziné Horváth Gy.
Ösztöndíjas tanulmányút (Nizza, 1987. július 6-30.) = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 2. 187-188.

Társszerzőként lásd még: 249.

FÖLDESINÉ SZABÓ GYÖNGYI

1.2. 219. Földesiné Szabó, Gy.
The health of Hungarian Olympians: A sociological approach. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 105-121.

220. Földesiné Szabó, Gy
Szasztajanyije i perszpektyivi razvityija fizicseszkoj kulturi v Vengrii.
= Filoszofszko - szociologicseszkije iszledovanyija fizicseszkoj kulturi i szporta. Ezsegodnyik. Moszkva. 1988. Izdatyelsztva "Szovjetszkij szport" 40-51.

1.4. 221. Földesiné Szabó, Gy.
A comparison of the opinions of five nations concerning the present and future of the Olympic Movement.
= 1988. Seoul Olympic Scientific Congress. 103. p.

222. Földesiné Szabó, Gy.
Sport for All: Utopia or Reality.
= 1988. Seoul Olympic Scientific Congress. 167.

2.2. 223. Földesiné Szabó Gy.
Egészségesnek lenni kötelező. = Képes Sport. 1988. 29. 19-20.

224. Földesiné Szabó Gy.
A kutatás száraz adatain átizzott a népek békevágya. = Képes Sport 1988. 38. 20-21.

225. Földesiné Szabó Gy.
Szobakerékpár a kártyateremben. = Képes Sport. 1988. 47. 24-25.

226. Földesiné Szabó Gy.
A tanárokat is választják. = Képes Sport. 1988. 30. 21-22.

227. Földesiné Szabó Gy.
Tévhitek a női sportban. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 11-28.

2.7. 228. Földesiné Szabó Gy.
A szöuli Nemzetközi Tudományos Konferencia (1987. aug. 17-20.)
= A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 2. 177-183.

SZENTIRMAI KAROLA

2.2. 229. Laki L. - Szentirmai K.
Mennyit érnek a testnevelési órák? = Köznevelés. 1988. 40. 11.

TAKÁCS FERENC

1.2. 230. Takács, F.
The Development and Theoretical Background of Sport-Sociology in Hungary.
= International Review for the Sociology of Sport. 1988. 4. 287-303.

231. Takács, F.
Some ethical problems of Olympism.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 48-62.

232. Takács, F.
Physical education and way of life. Physical Culture and Sports in the way of life of the young generation.
= ICSS Symposium Prague. August 27-30. 1985. 53-61. p.

2.2. 233. Takács F.
Gondolatok egy kiállításon. = Sportvezető, 1988. 11. 24.

234. Takács F.
Kemény Ferenc emlékműve. = Sportvezető, 1988. 9. 4.

235. Takács F.
A mindenséggel mérd magad! (A tevékenységszféra, az életmód és a testkultúra összefüggése.) = Sportvezető. 1988. 5. 28-29.

236. Takács F.
A modern olimpia eszméje. = Világosság, 1988. 11. 795-799.

237. Takács F.
Az olimpizmus néhány etikai problémája. = A MOA Évkönyve. 1987. Bp. 1988. 89-102.

238. Takács F.
Sport és karikatúra. = Sportvezető, 1988. 12. 29.

239. Takács F.
Szabadidősportunk aktualitásai. = Népsport 1988. jún. 17. 6.

240. Takács F.
Szociológiai magánvélemény testkultúránk néhány gondjáról. = Sportvezető. 1988. 8. 8-9.

241. Takács F.
A testkultúra esztétikai alapjai. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 1. melléklet 80 p.

2.7. 242. Takács F.
A VIII. Európai Sportkonferencia (Athén, 1987. IX. 23 - X. 1.) = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 243-246.

TESTNEVELÉSELMÉLET ÉS PEDAGÓGIA TANSZÉK

ARDAY LÁSZLÓ

1.4. 243. Arday, L.
Olympism and the evolution of Olympic Phyilosophy along the XXth century.
= International Olympic Academy 28-th Session. 29. June- 14. July 1988. Ancient Olympia. 9.

2.2. 244. Arday, L.
A testgyakorlatok csoportosítása és az irányított tapasztalatszerzés.
= A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 29-44.

BÍRÓNÉ NAGY EDIT

1.2. 245. Bíróné Nagy, E.
Prognostic in P.E. Teachers Training.
= Coaches and physical education teachers training in socialist countries. Task No. 6. Volume 3. Prague. 1988. 229-252.

246. Bíróné Nagy, E.
Modern Olympic Games - the games of Coubertin.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 18-22.

247. Bíróné Nagy, E. - Elbertné Farkas, J. - Nagyné Kovács, I.
The P.E. Teacher's System of Activity His Functions, Comissions, Roles and Behaviors.
= Coaches and physical education teachers training in socialist countries. Task No. 6. Volume 3. Prague 1988. 105-126 p.

248. Bíróné Nagy, E. - Kis, J. - Vas, M.
Some considerations on the New Model of Physical Education in the Socialist Educational Schools; the Teachers-pupil relationship in physical education.
= Coaches and physical education teachers training in socialist countries. Task No. 6. Volume 3. Prague 1988. 214-229. p.

2.2. 249. Bíróné Nagy E. - Ferencziné Horváth Gy. - Vass M.
Az interakció sajátosságai az iskolai testnevelés tanításában. = Testnevelés- és Sporttudomány. 1988. 2. 51-58.

250. Bíróné Nagy E.
A modern olimpia - a játékok coubertini eszméje. = A MOA Évkönyve. 1987. Bp. 1988. 155-159.

251. Bíróné Nagy E. - Elbertné Farkas J. - Kis J. - Nagyné Kovács I.
A testnevelő tanár tevékenységrendszere a szocialista nevelőiskolában. = Testnevelés- és Sporttudomány. 1988. 1. 8-18.

2.4. 252. Bíróné Nagy E.
A tanár-diák viszony specifikus jellemzői és az interakciók a testnevelésben. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs. 1988. okt. 21-22. 5.

2.7. 253. Bíróné Nagy E.
Szocialista országok sporttudományos együttműködése, 6. sz. téma koordinációs értekezlete (Prága, 1987. X. 5-10.) = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 277-279.

CSIDER TIBOR

2.1. 254. Csider T.
Csinálja velünk, ha ... Bp. 1988, Sport. 116 p.

2.2. 255. Csider T.
A centrum rendszerű iskolai gyógytestnevelés értékelése és reformjának lehetősége. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 115-126.

256. Csider T.
A középfokú iskolások fizikai képességeinek alakulása az 1978-ban bevezetett testnevelési tanterv hatására. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 1. 41-56.

DUBECZ JÓZSEF

2.5. 257. Dubecz J.
Testnevelés 7-8. osztály. Tanári kézikönyv. Bp. 1988. Tankönyvk. 514 p.

ELBERTNÉ FARKAS JUDIT

2.5. 258. Elbertné Farkas J.
Budapest, Testnevelési Főiskola. Felvételi tájékoztató 1989. Bp. 1988. 32 p.

Társszerzőként lásd még: 247., 251.

GOMBOCZ JÁNOS

2.2. 259. Gombocz J. - Jády Gy.
Asztmás gyerekek testnevelés therápiás rehabilitációs programjának pedagógiai vizsgálata. = Testnevelés- és Sporttudomány. 1988. 1. 26-34.

2.4. 260. Gombocz J. - Fazekas É.
Pedagógusjelöltek szakmai önbizalmának néhány kérdése. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs. 1988. okt. 21-22. 5.

Társszerzőként lásd még: 271., 371.

HORTOBÁGYI TIBOR

2.1. 261. Hortobágyi T. - Nádori L.
Elemzések és kutatási eredmények az izomerőfejlesztés területén. = A sportedzés, versenyzés új útjai. Bp. 1988. Sport. 9-70.

262. Hortobágyi T.
Atlétika. = Testnevelés 7-8. osztály. Tanári kézikönyv. Bp. 1988. Tankönyvk. 57-174.

2.2. 263. Hortobágyi T. - Lachance, P. F. - Katch, F. I.
Az erőfejlesztés hagyományos és újabb változatainak összehasonlító elemzése. = Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 3. 14-19.

264. Hortobágyi T. - Sargeant, A. J. - Round, J. M. - Greig, C.
Maximális intenzitású izommunka hatása a térdfeszítő izom erő-sebesség-teljesítmény kapcsolatára és elektromos aktivitására. = Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 2. 20-26.

ISTVÁNFI CSABA

1.2. 265. Istvánfi, Cs.
The actuality of Coubertin's work from philosophical point of view. = Review of the Hungarian University of Phisical Education. 1988. 33-35.

1.4. 266. Istvánfi, Cs.
History of Hungarian University of Physical Education.
= AISEP World Congress. Madrid. 1988. jun. 26-aug. 1. poster.

267. Istvánfi, Cs.
Olimpism in the curriculum at the Hungarian University of Physical Education.
= International Olympic Academy. International Special Session for Directors and Responsables of Higher Institutes of Physical Education. Ancient Olympia. 1988. june 21-26. 6 p.

2.2. 268. Istvánfi Cs.
Az olimpizmus a Magyar Testnevelési Főiskola tantervében. = Sportvezető. 1988. 9. 5.

2.4. 269. Istvánfi Cs.
- - rektor beszéde Juan Antonio Samaranch díszdoktorrá avatása alkalmából. Magyar Testnevelési Főiskola Budapest, 1988. nov. 9. 4 p.

2.7. 270. Istvánfi Cs.
A felsőfokú testnevelő tanárképző intézetek vezetői konferenciája, (Görögország, Olümpia, 1986. június 22-28.) = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 1. 203-204.

271. Istvánfi Cs. - Gombocz J. - Rigler E.
Nemzetközi sporttudományos tanácskozás (Köln, 1987. X. 28-XI. 1.) = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 247-256.

272. Istvánfi Cs. - Metzing M.
Tanulmányút a gwaliori (India) Testnevelési Főiskolán (1987. január 12-február 1.) = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 1. 205-210.

JAKABHÁZY LÁSZLÓ

2.2. 273. Jakabházy L.
A teljesítmény boszorkánykonyhája. = Fitness Magazin. 1988. 3. 31-32

Társszerzőként lásd még: 171.

KUN LÁSZLÓ

1.1. 274. Kun, L.
Az aranyérmek árnyékában. Olimpizmus és demokrácia. (kínai nyelven) Chengdu 1988. Egyetemi jegyzet 161 p.

276. Kun, L.
A sport nemzetközi története (kínai nyelven) Chengdu 1987. 311 p.

1.2 276. Kun, L.
Regional games from the turn of the century till today.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 92-104.

2.2. 277. Kun L.
Coubertin életútja. = A MOA Évkönyve. 1987. Bp. 1988. 149-154

278. Kun L.
Előszó. = Jan Lis - Tadeusz Ulszanski: Fair Play Bp. 1987. Sport 5-8.

279. Kun L.
A helytörténetírás viszontagságai. = Kürti Béla: Fejezetek a ceglédi sport múltjából II. Cegléd. 1987. Városi Tanács 7-12.

280. Kun L.
A nemzetközi olimpiai mozgalom a két világháború között. = A MOA Évkönyve. 1987. Bp. 1988. 17-27.

281. Kun L.
A nemzetközi olimpiai mozgalom fejlődése a II. világháború után.
= A MOA Évkönyve. 1987. Bp. 1988. 28-37.

282. Kun L.
Regionális játékok a századfordulótól napjainkig. = A MOA Évkönyve. 1987. Bp. 1988. 50-61.

2.5. 283. Kun L.
Békés megye sportjának története a kezdetektől a felszabadulásig. Békéscsaba, 1987. 238 p.

KUTASSI LÁSZLÓ

1.2. 284. Kutassi, L.
The International Olympic Movement and international university sport.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 75-91.

285. Kutassi L.
Woven from several yarns. The activity of the Hungarian Olympic Academy.
= Olympic Bulletin. 1988. 33. 21-22.

1.5. 286. Schmitt, P. - Kutassi, L. - Krasovec, F.
The book of the members in the Hungarian Olympic Team. Seoul 1988. Bp. 1988. Hungarian Olympic Academy. 60, 4 p.

2.2. 287. Kutassi L.
A Magyar Olimpiai Akadémia eddigi tevékenysége. = Olimpiai Bulletin, 1988. 33. 21-23.

288. Kutassi L.
"A magyar olimpiai kronológiáról". = Olimpiai Bulletin, 1988. 31. 19-20.

289. Kutassi L.
A MOA az olimpiai eszme szolgálatában. = A MOA Évkönyve. 1987. Bp. 1988. 172-175.

290. Kutassi L.
Napirenden: a magyar olimpiai kronológia. = Sportvezető. 1988. 3. 24.

291. Kutassi L.
A nemzetközi olimpiai mozgalom és a nemzetközi egyetemi sport.
= A MOA Évkönyve. 1987. Bp. 1988. 62-78.

2.5. 292. Schmitt P. - Kutassi L. - Krasovec F.
Olimpiai kézikönyv. (A magyar olimpiai csapattagok könyve, Szöul, 1988.) Kiad. a Magyar Olimpiai Akadémia. Bp. 1988. 50 p.

MAKSZIN IMRE

1.2. 293. Makszin, I. - Laki, L.
Physical Education Classes in Hungary.
= International Review for the Sociology of Sport. 1987. 4. 317-329.

1.4. 294. Makszin, I.
Naucsnoje osznovi masszovoj fizicseszkoj kulturü i masszovo szporta.
Szofia 1988. nov. 15-16. 5.

2.1. 295. Laki L. - Makszin I.
A testnevelés tagozatos képzés és az iskolarendszer. Bp. 1988. Oktatáskutató Intézet. 152 p.

Társszerzőként lásd még: 371.

NÁDORI LÁSZLÓ

1.2. 296. Nádori, L.
The influence of the Olympic Spirit on the development of training methods.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 135-139.

297. Nádori, L. - Giardina, F. - Madella, A. - Mastruzzo, G.
Modelli organizzativi dell'insegnamento sportivo.
= Dal gioco allo sport. 69-74. p.

298. Nádori, L.
Problemi psicologici dell'allenamento giovanile.
= Rivista di Cultura Sportiva. 1988. 13. 15-18.

1.4. 299. Nádori, L. - Apor, P. - Lőrincz, L.
Cardiorespiratoric indices of swimmers through their sporting career.
= 1988. Seoul Olympic Scientific Congress. 117. p.

300. Nádori, L.
Identification of talents in Sport.
= National Conferency of Physical Education's Teachers. Athen, 1988. okt. 12-13. 2.

301. Nádor, L.
Psychological approach of education of young gymnasts.
= Conferency of Italian Gymnastic Association 1988. dec. 14-16. 3.

302. Nádori, L.
Psychopedagogical traits of sports selection.
= 1988. Seoul Olympic Scientific Congress. 112 p.

303. Nádori, L.
Suggestion for popularising and developing weightlifting (Psychological approach of an antidoping concept.)
= International Weightlifting Federation, Extraordinary Executive Borard Meeting, Budapest, 1988. november 15-16. 6.

2.2. 304. Nádori L.
Alkalmazkodás a sportterheléshez. = Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 2. 8-12.

305. Nádori L.
1988. Seoul Olympic Scientific Congress. = Sportvezető, 1988. 11. 10-11.

306. Nádori L.
Felértékelődő sporttudomány. = Sportvezető. 1988. 8. 6-7.

307. Nádori L.
Kikerülhetetlen a gyökeres életmódváltás. = Sportvezető, 1988. 9. 8.

308. Apor P. - Nádori L.
Kondicióedzés a labdarúgásban. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 153-170.

309. Mónus A. - Nádori L. - Székely G.
Az olimpiai felkészülést segítő tudomány és sportegészségügyi tevékenység. = Testnevelés- és Sporttudomány. 1988. 1. 37-41.

310. Nádori L.
Az olimpizmus hatása az edzésmódszerek fejlődésére. = A MOA Évkönyve. 1987. Bp. 1988. 79-88.

311. Nádori L.
Pihenés-helyreállás-feltöltődés. = Sportvezető, 1988. 10. 9-10.

312. Nádori L.
Sportpszichológia a gyakorlatban. = Sportvezető. 1988. 7. 20-21.

313. Nádori L.
Az utánpótlásnevelés időszerű kérdései. = Kiválasztás és utánpótlás edzés. Pécs. 1987. ÁISH TSTT: 12-22.

2.4. 314. Nádori L.
Pszichológiai nyomelemek az ókori atléták felkészítésében. Coubertin emlékülés, Bp. 1988. nov. 8. 2.

315. Nádori L.
Tehetségkutatás, gondozás. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs. 1988. okt. 21-22. 3.

2.5. 316. Nádori L.
A bírók lélektana. = Népsport. Különszám. 1988. IV. 12. 2.

317. Nádori L.
Dolgozni elhivatottan = Magyar Hírlap, 1988. 287. 6. old.

318. Nádori L.
Eszmények és tények. = Képes Sport. 1988. 45. 20-21.

319. Nádori L.
Kocog a légierő = Magyar Hírlap, 1988. 105. 8.

320. Nádori L.
Magaslaton, magasabbra. = Magyar Hírlap, 1988. 154. (Melléklet) 6.

321. Nádori L.
Tanács edzőknek. = Foci. 1988. 1. 14.

2.6. 322. Nádori L.
A sportedzés, versenyzés új útjai. Bp. 1988. Sport. 236 p.

2.7. 323. Nádori L.
A labdarúgás I. világkongresszusa (Liverpool, 1987. ápr. 13-17.) = Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 3. 36-40.

32. 324. Nádori L.
A szöuli tudományos konferencia tapasztalatairól (1986. augusztus 12-13.) = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 1. 211-215.

Társszerzőként lásd még: 261.

NAGY GYÖRGY

2.2. 325. Nagy Gy.
Gondolatok a sportpszichológiáról. = Sportvezető. 1988. 3. 21.

326. Nagy Gy.
Siker és kudarc. (A siker és a kudarc élménye edzésen és versenyen.) = Sportvezető. 1988. 5. 25.

NAGYNÉ KOVÁCS ILDIKÓ

2.2. 327. Nagyné Kovács I.
Néhány szocialista ország és hazánk testnevelő tanári tevékenység-rendszerének összehasonlítása egy felmérés alapján. = Testnevelés- és Sporttudomány. 1988. 2. 59-62.

2.4. 328. Nagyné Kovács I.
Néhány szocialista ország és hazánk testnevelőtanárai tevékenységrendszerének összehasonlítása egy felmérés alapján. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs. 1988. okt. 21-22. 5.

Társszerzőként lásd még: 247., 251.

SZIKORA KATALIN

2.6. 329. Kahlich E. - Papp L.,Gy. - Szikora K.
Olimpiai kézikönyv. Bp. 1988. MOA. 44-46.

VÁGI JÓZSEF

2.2. 330. Vági J.
Szervezni kell! De hogyan? = Sportvezető. 1988. 2. 19.

VITTEK LAJOS

2.1. 331. Vittek L.
A tájékozódási futás. = Testnevelés 7-8. Tanári kézikönyv. Bp. 1988. Tankönyvk. 470-502.

TORNA TANSZÉK

GÖLTL BÉLÁNÉ

2.2. 332: Göltl B.-né
Izomnyújtás-fokozó gyakorlatok (stretching) alkalmazása a női tornában. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 2. 153-167.

HAMZA ISTVÁN

2.2. 333. Hamza I.
Beszélgetés Muhinával. = Magyar Torna. 1988. 5. 7.

334. Hamza I.
Igy csinálják az Egyesült Államokban. = Magyar Torna. 1988. 3. 1-16.
4. 2-16.
5. 1-6.

335. Hamza I.
Interjú Jurij Tyitovval. = Magyar Torna. 1988. 9. 6-13.

336. Hamza I.
T'ai Chi. Pekingből jött. = Magyar Torna. 1988. 2. 14-16.

KARÁCSONY ISTVÁN

2.2. 337. Karácsony I.
Férfi tornászok életmódjának néhány jellemzője. = Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 2. 1-7.

338. Karácsony I. - Mészáros J.
Speciális erőfejlesztés a férfi tornában. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 1. 85-112.

2.7. 339. Karácsony I.
Angliai élmények. = Magyar Torna. 1988. 9. 1-4.

340. Karácsony I.
Tornaedzők nemzetközi konferenciája (Cardiff és Lilleshall, 1987.) = A Testnevelési Főiskola közleményei 1988. 3. 261-262.

LEOPOLD JÓZSEF

1.4. 341. Leopold, J.
The Olympics and the Hungarian gymnastics.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 172-189.

2.2. 342. Leopold J.
Az olimpizmus és a magyar tornasport. = A MOA Évkönyve. 1987. Bp. 1988. 115-121.

2.7. 343. Leopold J.
Ez is, az is Nagybányáról. (IBV.) = Magyar Torna. 1988. 9. 14-16.

344. Leopold J.
Nyitott szemmel Nagybányán. = Magyar Torna. 1988. 10. 6-16.

METZING MIKLÓS

2.1. 345. Németh M. - Metzing M.
Body roll. Játék és sporteszköz. Bp. 1988. 28 p.

Társszerzőként lásd még: 272.

SZÉCSÉNYINÉ FEKETE IRÉN

2.1. 346. Józsa E. - Szécsényiné Fekete I. - Szécsényi J.
Saját kezedben vagy. Bp. 1987. Zrínyiny. 80 p.

ÚSZÓ ÉS VÍZISPORTOK TANSZÉK

CSABA LÁSZLÓ

2.1. 347. Csaba L. - Fliegauf J.
Uszodamester betanító tanfolyam tananyaga. (3. u.ny.) Bp. 1988. (Vízügyi Dok. Szolg. Leányváll. ny.) 157 p.

2.2. 348. Csaba L.
A segédeszközökkel történő úszásoktatás első tapasztalatai. = Testnevelés- és Sporttudomány. 1988. 2. 87-91.

349. Csaba L.
Ifjúsági úszó Európa-bajnokság, Amersfoort. Egerszegi Krisztina harmadszor is aranyérmes. = Népsport 1988. augusztus 1. 2.

350. Csaba L.
Ifjúsági úszó Európa-bajnokság, Amersfoort. Kettős magyar siker a női hátúszásban. = Népsport 1988. július 30. 2.

Társszerzőként lásd még: 357.

KOVÁCSHEGYI FERENC

Társszerzőként lásd: 357.

NÁDORI KATALIN

2.4. 351. Nádori K.
Utánpótlás vizilabdacsapat szerkezeti változásának nyomonkövetése szociogramon. VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc 1988. június 3-4. 59-79. p.

TÓTH ÁKOS

1.2. 352. Tóth, Á.
The development of results in 400 metres men's medley.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 188-193.

ZSIDEGH MIKLÓS

1.1. 353. Zsidegh M. - Apor P.
Zur sportartspezifischen Leistungsfähigkeit von ungarischen Spitzenruderern.
= Rudern (Hrsg: Steinacker, J. M.) Berlin, Heidelberg, 1988. Springer-Verlag 90-93.

1.2. 354. Zsidegh, M.
The development of Olympic time-results in swimming, 1952-1984. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 194-218.

2.1. 355. Zsidegh M.
Korszerű felkészítés a kajak-kenu sportágban. = A sportedzés, versenyedzés új útjai (Szerk.: Nádori L.) Bp. 1988. Sport. 153-183.

2.2. 356. Zsidegh M. - Rigler E.
A mozgásciklus reprodukálása evezős élversenyzőknél. = Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 4. 28-34.

357. Zsidegh M. - Csaba L. - Kovácshegyi F.
Az olimpiai időeredmények fejlődése úszásban 1952-1984. = Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 4. 40-45.

2.4. 358. Apor P. - Zsidegh M. - Fekete Gy. - Hatfaludy Zs. - Tihanyi J.
Spiroergometriás mutatók és a teljesítmény fordulatszámfüggése kerékpározókon. = MÉT LIII. Vándorgyűlése. Szeged. 1988. július 2-5. 95.p.

KÖNYVTÁR

FÖLDÉNYI JÁNOS

2.4. 359. Földényi J.
Szakmunkástanulók aerob erőnlétének és hangulati szintjének vizsgalata. VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc 1988. jún. 3-4 169-175 p.

KRASOVEC FERENC

2.6. 360. Krasovec F.
Atlétika. (A Magyar Atlétikai Szövetség lapja.) 1988. 1-12. sz.

361. Krasovec F.
A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1987. Bp. 1988. MOA. 233, XIV p.

362. Krasovec F.
Magyar Testnevelési Főiskola. - Hungarian University of Physical Education. Bp. 1988. 50 p.

363. Krasovec F.
Olimpiai Charta. Bp. 1988. MOA. 24 p.

Társszerzőként lásd még: 286., 292.

NAGY ISTVÁNNÉ

2.6. 364. Nagy I.-né
Iskolai Testnevelés. Bibliográfia. = A Testnevelés Tanítása. 1987. 6. 184-190.

ORTUTAY BÉLA

2.6. 365. Ortutay B.
Szakirodalmi gyorstájékoztató 1988. 1-8. sz.

SZABÓ LAJOS

1.6. 366. Szabó, L.
Selected bibliography of Hungarian literature on the Olympic Games, 1980-1987.
-Review of the Hungarian University of Physical Education 1988. 219-241.

2.6. 367. Szabó L.
A Testnevelési Főiskola oktatóinak és kutatóinak publikációi, 1986.
= A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 1. 169-197.

368. Szabó L.
A Testnevelési Főiskola oktatóinak, kutatóinak 1987. évi publikációi.
= A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. melléklet 41 p.

OKTATÁSTECHNOLÓGIAI CSOPORT

HAJDU JÁNOS

Társszerzőként lásd: 371.

KIS JENŐ

1.2. 369. Kis, J.
Pedagogical technology in the instruction of sports teachers.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 140-144.

1.4. 370. Kis, J.
Some Considerations on the New Model of Physical Education on the New Type of Schools.
= Szocialista országok sporttudományos együttműködése, tudományos szimpozium, Krakkó, 1988. IX. 27. Abstracts. 125-137.

2.1. 371. Kis J. - Hajdu J. - Gombocz J. - Makszin I.
Bevezetés a testnevelés és sport oktatástechnológiájába. Bp. 1988. Sport. 307 p.

372. Kis J.
Az oktatástechnológiai szemlélet jelentősége. = Testnevelés 7-8. osztály. Tanári kézikönyv. Bp. 1988. Tankönyvk. 503-511.

2.2. 373. Kis J.
A felvételi vizsgálatok helyzete és koncepcionális fejlesztése a Testnevelési Főiskolán. = A felsőoktatási felvételi rendszer problémái a testnevelő tanárképzésben. Bp. 1988. Oktatáskutató Intézet. 17-34.

374. Kis J.
A sportolók neveléséről. = Sportvezető. 1988. 4. 4-5.

Társszerzőként lásd még: 248., 251.

SZÁMÍTÁSTECHNIKAI CSOPORT

FÁBIÁN GYULA

2.1. 375. Fábián Gy.
Számítógépek. = Kis J. - Hajdu J. - Gombocz J. - Makszin I. Bevezetés a testnevelés és sport oktatástechnológiájába. Bp. Sport. 1988. 286-294. p.

2.7. 376. Fábián Gy.
Beszámoló a szófiai Informatikai és Számítástechnikai Konferenciáról (1987. február 10-13.) = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 1. 217-218.

Társszerzőként lásd még: 33., 38., 118.

NÉVMUTATÓ

ARDAY László 243-244.
BARABÁS Anikó 32-42.
BARTON József 43-49.
BATOVSZKI Katalin 50., 52., 114., 136.
BIRÓNÉ NAGY Edit 245-253.
CSABA László 347-350., 357.
CSIDER Tibor 254-256.
DUBECZ József 257.
ECKSCHMIEDT Sándor 1-3.
ELBERTNÉ FARKAS Judit 247., 251., 258.
FÁBIÁN Gyula 33., 38., 118., 375-376.
FARKAS Anna 50-52., 106., 112., 114., 123., 125., 127.
FARMOSI István 53-57.
FEKETE Béla 177.
FEKETE Győző 58., 358.
FERENCZINÉ HORVÁTH Györgyi 217-218., 249.
FÖLDÉNYI János 359.
FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi 219-228.
FRENKL Róbert 50., 59-94., 108., 125., 128., 130., 139-142.
GALLA Ferenc 30-31.
GOMBOCZ János 259-260., 271., 371.
GÖLTL Béláné 332.
GUNDA András 95-100.
HAJDÚ János 371.
HALMOS Imre 178-179.
HAMZA István 333-336.
HATFALUDY Zsófia 101-105., 358.
HORTOBÁGYI Tibor 261-264.
HORVÁTH Beáta 4-5.
ISTVÁNFI Csaba 265-272.
JAKABHÁZY László 171., 273.
JÁKFALVI Béla 180-186.
KARÁCSONY István 337-340.
KELEMENNÉ TÓTH Éva 144.
KERESZTESI Katalin 6-16., 18-19.
KIS Jenő 248., 251., 369-374.
KORMOSNÉ ACSAI Irén 145-147.
KOVÁCS Etele 17-19.
KOVÁCSHEGYI Ferenc 357.
KRASOVEC Ferenc 286., 292., 360-363.
KUDAR Katalin 148-149.
KUN László 274-283.
KUTASSI László 284-292.
LÉNÁRT Ágota 150.
LEOPOLD József 341-344.
MAKKÁR Márta 151-155.
MAKSZIN Imre 293-295., 371.

MÉSZÁROS János 50., 52., 63., 67., 106-116., 123-127., 138., 338.
METZING Miklós 272., 345.
MILTÉNYI Márta 117-122.
MOCSAI Lajos 187-189.
MOHÁCSI János 52., 106-108., 111-112., 114-116., 123-127., 138.
MOLNÁR Sándor 20-21.
NÁDORI Katalin 351.
NÁDORI László 261., 296-324.
NAGY György 325-326.
NAGY Istvánné 364.
NAGYKÁLDI Csaba 156-158.
NAGYNÉ KOVÁCS Ildikó 247., 251., 327-328.
NÉMETH Lajos 190.
OLEXÓ Zsuzsa 128-129., 132-133., 136-137.,
OROS Ferenc 19., 22-24.
OROSZ Pál 200.
ORTUTAY Béla 365.
PAVLIK Gábor 129-137.
PETREKANITS Máté 93., 120., 126., 128., 138.,
PINTÉR László 159.
PORUBSZKI László 201.
PRÓKAI András 142.
REIGL Mariann 202.
RIGLER Endre 203-207., 271., 356.
RÓKUSFALVY Pál 160-168., 172.
SCHULEK Ágoston 25.
SIPOS Kornél 158., 169-175.
SKOUMAL András 26.
STULLER Gyula 176.
SZABÓ Lajos 366-368.
SZÉCSÉNYI József 27., 346.
SZÉCSÉNYINÉ FEKETE Irén 346.
SZENTIRMAI Karola 229.
SZIKORA Katalin 329.
SZŐTS Gábor 140.
TAKÁCS Ferenc 230-242.
TIHANYI József 28., 358.
TONCSEV Hriszto 139., 141-143.
TÓTH Ákos 352.
VÁGI József 330.
VÁGÓ Béla 29.
VITTEK Lajos 331.
ZALKA András 208-216.
ZSIDEGH Miklós 353-358.

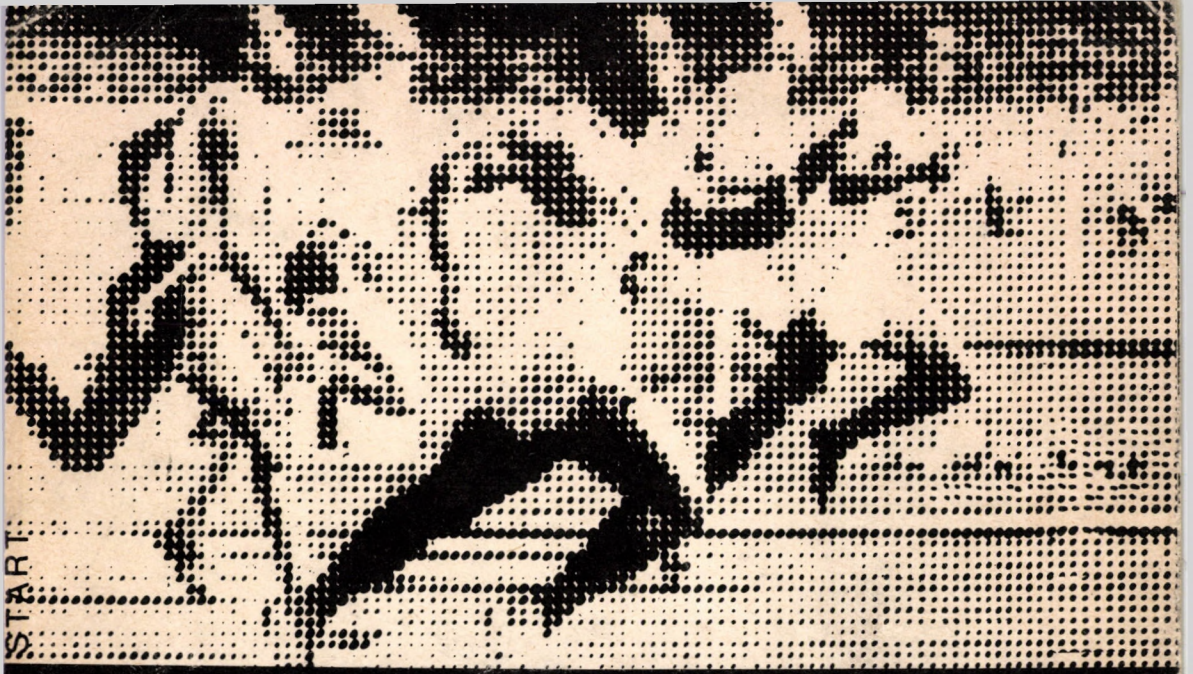
TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtár

FŐMCSŐÉRT

Csatornaépítési Anyagokat Értékesítő Telep
Budapest XXII., Nagytétényi út 57 1222
Telefon 738-187

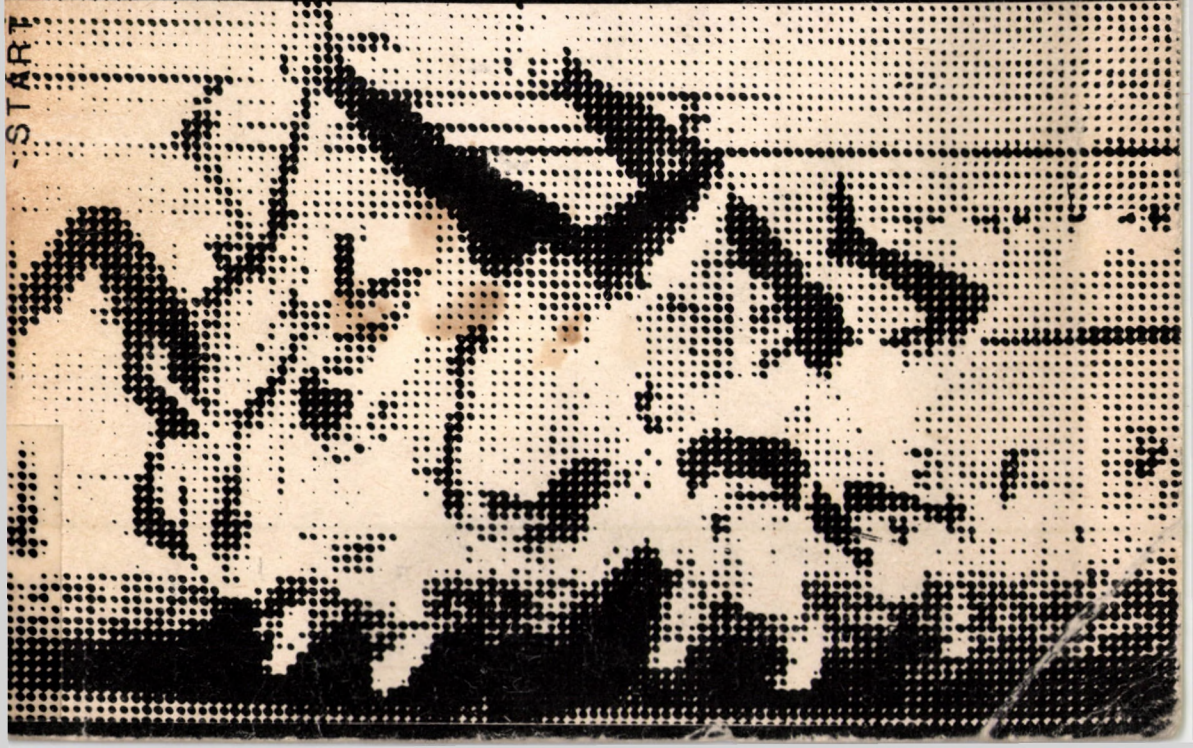
Kaphatók: betoncsövek., eternitcsövek., kútgyűrűk., aknatetők., elágazók., öntöttvas aknakeretek és fedlapok., víznyelő rácsok.

A telep hétfőtől péntekig 8-16 óráig, szombaton 8-13 óráig tart nyitva.



A Testnevelési Föiskola közleményei

1989/2



TF könyvtára Bp.
80
1989. IX. 30
97 8.302.



2009

A Testnevelési Főiskola közleményei

1989/2


10042224
TF Könyvtár

Testnevelési Főiskola Budapest

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

Szerkesztőség: 1123 Budapest, Alkotás u. 44.

A kötet szerzői:
BÁNHIDI Miklós főiskolai tanársegéd, dr. BARABÁS Anikó tudományos munkatárs, dr. BÍRÓ Péterné egyetemi tanár, FARKAS József egyetemi adjunktus, dr. FEKETE Győző tudományos főmunkatárs, FÖLDESINÉ dr. SZABÓ Gyöngyi egyetemi tanár dr. KARÁCSONY István egyetemi adjunktus, dr. KERESZTESI Katalin tudományos főmunkatárs, dr. KIS Jenő egyetemi docens, dr. MAKSZIN Imre egyetemi docens, dr. NÁDORI László egyetemi tanár, dr. SIPOS Kornél tudományos főmunkatárs, SZERB György edző (Kaposvár), WÁGNER Ferenc testnevelő tanár (Szekszárd).

A fedéllapot KERÉNYI János 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 Testnevelési Főiskola, 1123 Budapest, Alkotás u. 44.

A kiadásért felel a TF rektora
Készült a TF sokszorosítójában.
A borítófedél a Vízügyi Dokumentációs
Szolgáltató Leányvállalat Nyomdaüzemének munkája.
Terjedelem: 18,2 A/5 ív. Példányszám: 500.

8302

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
Könyvtára

TARTALOM

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi: A teljesítménysport és az olimpiák társadalmi értékei Budapesten, Havannában, Prágában, Tallinban és Varsóban.. 11

NÁDORI László: Javaslat a testnevelés tanításának korszerűsítésére..... 39

BÁNHIDI Miklós: Az iskolai testnevelés feltételei egyes mutatóinak alakulása az utóbbi 35 évben..... 47

KARÁCSONY István: Tornászfiatalok sportpályafutásának megszakadása, azok szakmai és társadalmi háttere..... 59

WÁGNER Ferenc: Ökölvívók motivációjának, beállítódásának és személyiségtényezőinek vizsgálata..... 73

CZERB György: A motocross biomechanikai alapjai..... 87

FARKAS József: A mezőnyből elért pontok összehasonlító vizsgálata a kosárlabdában.....115

MŰHELY-TÁJÉKOZTATÁS

NÁDORI László: A tudományalkalmazás felértékelődése az olimpiai tudományos kongresszuson.....127

KERESZTESI Katalin: Vizsgálatok és kísérletek a szomatikus nevelés fejlesztésére. (Kandidátusi értekezés tézisei)..... 141

FEKETE Győző: A vázizomrostok alkalmazkodása a fizikai aktivitáshoz. (Kandidátusi értekezés tézisei).....151

BESZÁMOLÓK

MAKSZIN Imre: A "Sport mindenkinek" 2. nemzetközi kongresszusa (Prága, 1988. május 16-18.).....157

BARABÁS Anikó: A 6. Nemzetközi Sportbiomechanikai Szimpozion (USA, 1988. július 5-15.).....163

SIPOS Kornél: A "Society for Test Anxiety Research"(STAR) 9. Nemzetközi Kongresszusa. Padua, 1988. július 7-9.....165

BIRÓ Péterné: Koordinációs tanácskozás pedagógiai témakörökről(Krakkó, 1988. szeptember 25-29.).....169

MELLÉKLET

KIS Jenő: Attitűdök, jellemvonások alakítása és alakulása a testnevelésben és a sportban

CONTENTS

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi: The Social Values of Performance Sport and of the Olympic Games in Budapest, Havanna, Prague, Tallin and Warsaw... 11

NÁDORI, László: A Proposal for Modernizing P.E. Education..... 39

BÁNHIDI, Miklós: Index Development of School P.E. Conditions In the Last 35 Years..... 47

KARÁCSONY, István: Why Young Gymnasts' Finish Their Sport Career and Its Professional and Social Background.....59

WÁGNER, Ferenc: Examination of Boxers' Motivation, Attitude and Personal Traits.....73

SZERB, György: Biomechanical Basis of Motocross.....87

FARKAS, József: A Comparative Analysis of Points Scored From the Field in Basketball.....115

INFORMATION

NÁDORI, László: Revaluation of Science Application at the Olympic Scientific Congress..... 127

KERESZTESI, Katalin: Examinations and Experiments for the Development of Somatic Education. (Thesis of a Dissertation for a Candidate's Degree).....141

FEKETE, Győző: The Adaptation of Muscle Fibers to Physical Activity. (Thesis of a Dissertation for a Candidate's Degree).....151

REPORTS

MAKSZIN, Imre: 2nd International Congress of "Sport for All" (Prague, 16-18 May 1988)..... 157

BARABÁS, Anikó: 6th International Sportmechanical Symposium (USA, 5-15 July 1988.)..... 163

SIPOS, Kornél: 9th International Congress of the "Society for Test Anxiety Research" (STAR) (Padua, 7-9 July 1988).....165

BIRÓ, Péterné: Coordinational Conference on Pedagogical Matters (Cracow, 25-29 September 1988).....169

SUPPLEMENT

KIS, Jenő: Forming and Development of Attitudes and Character Traits in Physical Education and Sport

INHALT

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi: Die gesellschaftlichen Werte des Leistungssports und der Olympischen Spiele in Budapest, Havanna, Prag, Tallin und Warschau..... 11

NÁDORI, László: Vorschlag zur Modernisierung der Körpererziehung in der Schule.....39

BÁNHIDI, Miklós: Zur Entwicklung einiger Parameter der Bedingungen der schulischen Körpererziehung in den letzten 35 Jahren.....47

KARÁCSONY, István: Bruch in der Sportkarriere von jungen Turnern, ihr spezifischer und gesellschaftlicher Hintergrund.....59

WÁGNER, Ferenc: Untersuchung der Motivation, Einstellungen und Persönlichkeitsfaktoren der Boxer.....73

SZERB, György: Biomechanische Grundlagen des Motocross-Sports.....87

FARKAS, József: Vergleichende Untersuchung der aus dem Feld erreichten Punkte im Basketball.....115

INFORMATION

NÁDORI, László: Aufwertung der Anwendung der Wissenschaften beim Olympischen Wissenschaftlichen Kongress.....127

KERESZTESI, Katalin: Untersuchungen und Experimente zur Entwicklung der somatischen Erziehung. (Thesen einer Habilitationsschrift).....141

FEKETE, Győző: Die Anpassung der Faser der Skelettmuskulatur zur Physischen Aktivität (Thesen einer Habilitationsschrift).....151

BERICHTE

MAKSZIN, Imre: 2. International Kongress "Sport für Alle" (Prag, 16-18. Mai 1988).....157

BARABÁS, Anikó: 6. Internationales Symposium für Biomechanik (USA, 5-15. Juli 1988).....163

SIPOS, Kornél: 9. Internationaler Kongress der "Society for Test Anxiety Research" (STAR) (Padova, 7-9. Juli 1988).....165

BIRÓ, Péterné: Koordinationsberatung zu pädagogischen Themen (Krakkau, 25-29. September 1988).....169

BEILAGE

KIS, Jenő: Gestaltung und Bildung von Attituden und Charakterzügen in der Körpererziehung und im Sport

СОДЕРЖАНИЕ

ФЁЛЬДЕШИНЕ САБО, Дёньди: Общественные ценности спорта высших достижений и олимпийских игр в Будапеште, Гаване, Праге, Таллине и Варшаве.....11

НАДОРИ, Ласло: Предложение на модернизацию обучения физическому воспитанию.... 39

БАНХИДИ, Миклош: Развитие некоторых показателей условий школьного физического воспитания в последние 35 лет..... 47

КАРАЧОНЬ, Иштван: Срыв спортивной карьеры юных гимнастов, его социальный и общественный фон..... 59

ВАГНЕР, Ференц: Исследование мотивации, отношений и факторов личности у боксеров... 73

СЕРБ, Дьёрдь: Биомеханические основы мотокросса 87

ФАРКАШ, Йожеф: Сравнительное исследование пунктов достигнутых с поля в баскетболе..115

ИНФОРМАЦИЯ

НАДОРИ, Ласло: Повышенная оценка применения научных результатов на олимпийском научном конгрессе.....127

КЕРЕСТЕШИ, Каталин: Исследования и эксперименты для развития соматического воспитания /Тезисы кандидатской диссертации/ 141

ФЕКЕТЕ, Дёзё: Приспособление волокон скелетных мышц к физической деятельности /Тезисы кандидатской диссертации/ 151

ОТЧЁТЫ

МАКСИН, Имре: 2-ой Международный конгресс "Спорт для всех" /Прага, 16-18.мая 1988г./157

БАРАБАШ, Анико: 6-ой Международный симпозиум по биомеханике спорта /США, 5-15-ого июля 1988г./.....163

ШИПОШ, Корнель: 9-ый Международный конгресс общества для исследования тревожности при помощи тестов /СТАР/ /Падова, 7-9. июля 1988 г./.....165

БИРО, Петерне: Координационное совещание по педагогическим проблемам /Краковия, 25-29. сентября 1988г./.....169

ПРИЛОЖЕНИЕ

КИШ, Енё: Создание и развитие отношений и черт характкра в физическом воспитании и спорте

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi

A TELJESÍTMÉNYSPORT ÉS AZ OLIMPIÁK TÁRSADALMI ÉRTÉKEI BUDAPESTEN, HAVANNÁBAN, PRÁGÁBAN, TALLINBAN ÉS VARSÓBAN

1. Bevezetés

A közép-kelet európai országok sporttudományos szakirodalmában az elmúlt évtizedekben a tudósok rendszeresen tárgyalták azt a kérdést mi a sport társadalmi funkciója napjainkban a világban, ezen belül a szocializmust építő társadalmakban. (Wohl, 22, Wonneberger, 23, Ponomarjev 20, Balyi-Heleszta, 1, Laki-Nyerges, 13) Ezek az írások általában elméleti kutatásokra épültek és jórészt hipotetikus érvényű megállapításokat tartalmaztak. Előfordult ugyan néhány próbálkozás annak elemzésére, hogyan valósultak meg a deklarált funkciók, de a valóság tényleges megismerése empirikus vizsgálatok alapján elmaradt. A történeti konkrétság elve nem érvényesült megfelelően, a "van" és a "kell" szint egyértelmű elválasztása nem történt meg.

A nyolcvanas évek elején lengyel-magyar összehasonlító kutatás keretében kísérlet történt annak tanulmányozására, hogyan érvényesül a sport néhány deklarált társadalmi funkciója a mindennapi életben. Földesiné Szabó Gyöngyi és Zbigniew Krawczyk konkrét empirikus felmérések alapján elemezték azt a kérdést, mi a sportesemények társadalmi szerepe Lengyelországban és Magyarországon (9) és melyek a budapestiek és varsóiak olimpiával kapcsolatos társadalmi értékei. (8) Ezeknek a vizsgálatoknak tapasztalatait figyelembe véve a nyolcvanas évek közepén csehszlovák, észt, kubai, lengyel és magyar összehasonlító vizsgálatot végeztünk, amelynek során többek között azt kívántuk megtudni: hogyan realizálódnak az élsport és az olimpiák deklarált funkciói a társadalmi gyakorlatban. Alapvető célkitűzésünk annak a kérdésnek megválaszolása volt, hogyan vélekedik az öt város lakossága

- az élsport társadalmi szerepéről,
- az élsportolók társadalmi helyzetéről,
- az olimpiák jelenéről és jövőjéről.

2. Módszerek

Empirikus kutatásainkat öt városban folytattuk. Közülük négy országának fővárosa: Budapest magyar, Havanna kubai, Prága csehszlovák és Varsó lengyel főváros. Az ötödik Tallin, a Szovjetunió egyik szövetségi köztársaságának, az Észt Szövetségi Köztársaságnak a fővárosa.

A vizsgálat módszerei mind az öt városban azonosak voltak. A mintavétel lépcsőzetes és egyszerű véletlen kiválasztással történt. (N=4410.)

A csehszlovák, észt, lengyel és magyar minta legfontosabb jellemzői (életkor, nem, foglalkozás, iskolai végzettség) nagyjából jól becslik az alapsokaság megfelelő paramétereit. A kubai mintában a fiatalabb korosztályok és a szellemi dolgozók túlreprezentáltak, ezért a kubai adatok alapján csak korlátozott érvényű általánosításokat lehet tenni.

Az adatgyűjtés mind az öt városban zárt és alternatív kérdéseket tartalmazó kérdőívek segítségével, személyes interjúval történt, ezt kiegészítette a dokumentumelemzés és a mélyinterjú.

3. Az élsport társadalmi szerepe

A nemzetközi szakirodalomban nem túl gyakori téma a testnevelés és sport vizsgálata abból a szempontból, melyek az egyes területek tényleges társadalmi funkciói. Annak elemzésével, hogyan vélekednek az egyes országok, nemzetek az élsport deklarált társadalmi szerepének megvalósulásáról még ritkábban találkozunk. Abból a tényből kiindulva, hogy a sport és ezen belül a magas szintű versenysport korunkban fontos társadalmi jelenség, néhány sportkutató hibásan arra a következtetésre jut, hogy az emberek nyilvánvalóan szükségesnek tartják országukban maximális sportteljesítmények elérését és hasznosnak tartják a nemzeti és nemzetközi sportversenyek szervezését. Néhány megközelítésben az is előfordul, hogy összemosódik a sportteljesítmény és a versenysport fogalma.

Korábbi kutatásainkban azt tapasztaltuk, hogy a sportesemények társadalmi szerepéről alkotott ambivalens és negatív értékítéletek mögött sok esetben a győzelem, a rekordhajhászás kizárólagosságának elutasítása állt. (Földesiné - Krawczyk, 7) Jelen kutatásunk során egyértelműen elhatároltuk egymástól ezeket a fogalmakat és külön-külön tanulmányoztuk az élsport és a maximális sportteljesítmény megítélését. A lakosság értékszemlélete a két témával kapcsolatban mind az öt városban eltért egymástól, de jelentősek az egyes városok lakosságán belüli véleménykülönbségek is.

A társadalom működése és fejlődése szempontjából a sporteseményeket a kubaiak ítélték a leghasznosabbnak, de a lengyelek és az észtek több mint háromnegyede is egyértelműen kedvezően nyilatkozott. E három nemzet képviselői között elvétve akadtak olyanok, akik úgy vélték, hogy a sportversenyek feleslegesek társadalmi szempontból, és az ambivalens vélemények aránya is csak a lengyelek körében van tíz százalék felett. A másik két nemzet vizsgált populációinak válaszai eltérőek. A csehszlovákok körében kétszer annyian látják ellentmondásosnak az élsport társadalmi szerepét, mint a lengyelek, a magyarok között pedig meglepően sok az elutasító és viszonylag kevés a pozitív vélemény. (59,6 ill. 25,1 %) χ^2 számításaink azt mutatják, hogy a nemzetek közötti eltérések a sportesemények társadalmi hasznosságának megítélésében szignifikánsak.

1. táblázat

Hasznosak-e a sportversenyek társadalmi szempontból?

Vélemények	Budapest	Havanna	Prága	Tallin	Varsó	Összesen
Igen	25,0	94,5	61,1	78,0	79,9	67,7
Részben	14,9	3,4	23,2	9,1	12,0	12,5
Nem	59,7	0,1	3,3	1,3	1,7	13,2
Nincs véleménye	0,4	2,0	12,4	11,6	6,4	6,6
Összesen	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

χ^2 = 2364,681
Df. = 12

A nagyfokú véleményeltérések egyik alapvető oka, hogy bár a kérdés általában vonatkozott az élsport társadalmi szerepére, a válaszadók zöme nem tudott elvonatkoztatni saját országában szerzett tapasztalatairól. Márpedig a hetvenes és a nyolcvanas években a versenysport ténylegesen jelentősebb társadalmi szerepet játszott Kubában, a Szovjetunióban, de még Lengyelországban is, mint Magyarországon és részben Csehszlovákiában. Ezekben a társadalmakban még mindig érvényesült az élsport sikerpótló funkciója. (Laki, 13, Brohm, 2) Egyfelől, mert különösen Kubában és a Szovjetunióban, de részben Lengyelországban is a politikai vezetés kitűntetett jelentőséget tulajdonított a nemzeti versenysportban elért eredményeknek és ezért nagyobb súlyt helyezett fejlesztésükre. Miután ezekben az országokban állami és pártdokumentumok több ízben deklarálták a versenysport kiemelt társadalmi fontosságát, feltételezhető, hogy az a tény is befolyásolta a válaszok arányát, hogy a megkérdezettek egy része az elvárásoknak megfelelően igyekezett válaszolni. Sőt még az is valószínű, hogy a "nincs véleménye", "nincs válasz", "nem nyilatkozik" válaszalternatívák e helyütt- és más kérdések kapcsán is - negatív véleményt takarnak, csak a megkérdezettek egy része nem kívánt a hivatalos állásfoglalásokkal ellentétesen nyilatkozni. Ebből a szempontból figyelemreméltó, hogy a válaszmegtagadás általában a magyar mintában volt a legalacsonyabb és a kérdéstől függően az észt, csehszlovák és kubai mintában a legmasabb. Úgy tűnik, hogy ez a jelenség inkább a szabad véleménynyilvánítás helyi szintjét, mechanizmusát tükrözi, mint a hozzáértés, illetve a vélemény hiányát.

A versenysport másfelől azért töltött be fontosabb szerepet ebben a három országban, mert társadalmi, gazdasági fejlődésük adott fokán a szabadidő eltöltésére kevesebb alternatíva állt a lakosság rendelkezésére, és a meglevő lehetőségek között a versenysportnak nagyobb részesedése volt a tömegkultúrában.

A magyar adatok azért feltűnőek, mert néhány évvel korábban, egy részben hasonló kutatás során kapott eredmények számottevően pozitívabb képet tükröztek. (Földesiné-Krawczyk, 8) A vélemények megváltozásához minden bizonnyal jelentősen hozzájárult az is, hogy a magyar versenysportban - nagyjából az adatgyűjtés időszakában - jelentős, strukturális átalakulások zajlottak le. Ezek előkészítése együtt járt a problémák, negatívumok feltárásával és ilyen fokú nyíltsággal első ízben publikálásukkal. A közvélemény hosszú évek után először szembesült nyíltan a korábban jól működőnek hirdetett és részben hitt versenysport hiányosságairól. Például arról, hogy megannyi bázisszerv alacsonyabb szintű sporcsoportok, főként labdarúgó csapatok tagjainak megfelelő munka- és sportteljesítmény nélkül aránytalanul magas fizetéseket utal ki, vagy arról, hogy jónéhány második, harmadik vonalban dolgozó edző félmunkaidőben többet keres, mint egyes sportágakban a válogatottak agyonhajszolt mesterei. A szurkolók eddig is sejtették, de a tömegkommunikációban most olvastak, hallottak először részletes információkat arról, hogy a sportban szerzett jövedelmek (edzőké, vezetőké, játékosoké egyaránt) gyakran függetlenek a teljesítménytől és arról, hogy az élsportban több sportágban hallgatólagosan eltűrik, sőt támogatják a doppingolást. A kérdőíves adatgyűjtést követő mélyinterjúkból az derül ki, hogy a magyar válaszadók csak az ilyen versenysport társadalmi hasznosságát vonják kétségbe, a szurkolókra figyelő, szórakoztató, "tiszta" versenysport befogadására nyitottak. Aminek szükségességét igazán megkérdőjelezték, az a sportrekordok hajszolása, az emberi teljesítőképesség határainak mesterséges, káros eszközökkel történő kiterjesztése volt.

A kutatási eredmények értelmezése alapján egyértelműen arra lehet következtetni, hogy a vélemények kialakulását a nemzeti hovatartozás befolyásolta a legerősebben. Az egyes nemzeteken belül a különböző szociológiai, demográfiai té-

2. táblázat

A nők és a férfiak véleménye a sportversenyek társadalmi szükségességéről (%)

Vélemények	Budapest		Havanna		Prága		Tallin		Varsó		Összesen	
	N	F	N	F	N	F	N	F	N	F	N	F
Igen	25,1	25,0	93,6	95,6	48,3	71,2	74,7	82,7	75,5	84,4	63,4	71,8
Részben	15,6	14,0	3,2	3,6	32,0	16,2	10,4	7,2	14,0	10,0	15,1	10,2
Nem	59,3	60,2	0,3	0,0	4,0	2,8	1,5	0,9	2,6	0,8	13,5	12,9
Nincs véleménye	0,0	0,8	2,9	0,8	15,7	9,8	13,4	9,2	7,9	4,8	8,0	5,1
Összesen	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

nyezők - bár figyelmen kívül nem hagyhatók - általában kisebb szerepet játszottak a vélemények alakulásában. Így például a férfiak és a nők hasonló módon vélekednek a versenysport társadalmi szerepéről Budapesten és Havannában. Varsóban és Tallinban a férfiak között valamivel több ugyan a pozitív vélemény, de a nemek közötti véleménykülönbségek egyedül Prágában számottevőek: a nők körében kétszer annyi az ambivalens és lényegesen kevesebb a pozitív vélemény. (2. táblázat)

Az iskolai végzettség, a társadalmi származás, a foglalkozás együttesen befolyásolja az állásfoglalásokat: Kuba kivételével minél magasabb egy egyén társadalmi státusza, annál elutasítóbb vagy ambivalensebb a sportversenyekkel szemben. Itt is nagyobbak azonban a városok közötti, mint városokon belül az egyes társadalmi csoportok közötti különbségek.

Számításaink arra utalnak, hogy a maximális sportteljesítmények társadalmi szükségességével kapcsolatos véleményeket is a nemzeti hovatartozás határozta meg a legnagyobb mértékben. (3. táblázat)

Az érintett nemzetek közötti véleménykülönbségek ugyan nem olyan élesek, mint a sportesemények társadalmi hasznosságát illetően, de még így is szignifikánsak. Havannában négyszer, Varsóban kétszer annyi a pozitív vélemény mint Budapesten.

Az egyes nemzeteken belül a különböző társadalmi, demográfiai csoportok véleménye ebben a kérdésben is kisebb eltéréseket mutat. Budapesten, Havannában, Tallinban és Varsóban a férfiak és nők nagyjából hasonlóan gondolkodnak a sporteredmények állandó fokozásáról. Csupán a prágai férfiak és nők véleménye különbözik számottevően: sokkal kevesebb férfi figyel fel az ellentmondásokra, és sokkal több igenli a magas szintű sporteredményeket. (4. táblázat)

3. táblázat

Szükség van-e társadalmilag maximális sportteljesítményekre?

Vélemények	Budapest	Havanna	Prága	Tallin	Varsó	Összesen
Igen	13,2	52,5	12,5	18,0	26,2	24,4
Részben	42,5	30,7	57,7	20,0	47,2	39,7
Nem	40,6	10,8	15,4	5,0	16,8	17,7
Nincs véleménye	3,7	6,0	14,4	57,0	9,8	18,2
Összesen	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

χ^2 = 1848,142

Df. = 12

Említésre méltó véleménykülönbségeket a különböző életkorú és foglalkozású csoportok között találtunk még. A fiatalabbak és életkorra való tekintet nélkül az alkotó jellegű foglalkozással rendelkezők jobban lelkesedtek a teljesítményre törekvésért.

4. táblázat

A nők és a férfiak véleménye a maximális sportteljesítmények társadalmi szükségességéről (%)

Vélemények	Budapest		Havanna		Prága		Tallin		Varsó		Összesen	
	N	F	N	F	N	F	N	F	N	F	N	F
Igen	12,0	14,7	50,4	55,5	6,9	17,8	16,2	20,1	27,8	24,6	22,6	26,5
Részben	42,0	43,0	33,1	27,4	57,9	57,5	20,5	19,2	45,4	49,0	39,9	39,3
Nem	40,5	40,8	10,6	11,0	21,8	9,3	5,0	5,0	15,7	18,0	18,7	16,8
Nincs véleménye	5,5	1,5	5,9	6,1	13,4	15,4	58,3	55,7	11,1	8,4	18,8	17,4
Összesen	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

4. Az élsportolók társadalmi helyzetének megítélése

Az élsportolók társadalmi helyzetét Közép-Kelet Európában több empirikus kutatás vizsgálta az elmúlt években. Ezek nagy része az élsportolók nézőpontjából tárgyalta társadalmi státuszukat, szerepüket, pályafutásuk alatt és után. (Merhautova, 17, A. Pawlak, 21, B. Krawczyk, 11, Földesiné, 7 stb.)

Kisebb részük elemezte a lakosság szemszögéből az élsportolók társadalmi pozicióját, elismertségét. (Földesiné, 4)

A korábbi vizsgálatok arra utaltak, hogy a közvélemény az élsportolók helyzetét különlegesnek ítélte meg, és általában el is fogadta kivételezett helyzetüket. A legkiválóbb versenyzők a közönség kedvencei voltak, akiknek jogosan jártak kedvezmények: lakás, részleges vagy teljes munkaidőkedvezmény, előny a lakásvásárlásnál, az egyetemi felvételinél. Az élsportolói pálya rendkívül vonzó, népszerű volt, az élsportolók az ifjúság példaképei, a nemzet büszkeségei voltak. A közönség és az élsportblók kapcsolatában az emocionális összetevő volt a domináns.

Kutatási adataink arra engednek következtetni, hogy az élsportolói pálya megítélése a közvéleményben megváltozott. Csökkent az érzelmi oldal súlya és szélesebb körűvé vált a kérdéskör racionális megközelítése. A felmérésekbe bevont populációk többsége mind az öt városban úgy látja, hogy az élsportolók ma is kivételes társadalmi helyzetben vannak, érdekes életet élnek, anyagi helyzetük az adott ország életszínvonalát tekintve kiemelkedő. Azzal azonban egyre többen nem értenek egyet, hogy társadalmi státuszuk tisztázatlan és ennek következtében a teljesítmény és a társadalmi elismertség nincs mindig szinkronban: az eltérések mindkét irányban gyakoriak. Elavultnak tartják a "kettős" (munkahelyi és sportolói) státuszt és a sportolók jövedelemszerzésének, premizálásának rendszerét. A felemás megoldást jelentő "ösztönzőrendszer" helyett egyértelmű, a teljesítmény alapján meghatározott bérezést kívánnak. Elutasítják a sportolók munka alóli felmentésének jelenlegi gyakorlatát és elsőbbségüket lakásszerzésnél. Társadalmi szempontból azt tartják a legfontosabb kérdésnek, hogy az élsportolók tevékenysége hasznos-e országuknak.

Azoknak a válaszadóknak aránya, akik a magas szintű sportolást hazájukban társadalmi szempontból teljesen feleslegesnek, haszontalannak tartják mind az öt városban tíz százalék alatt van. (5. táblázat)

5. táblázat

Hasznos-e az élsportolók tevékenysége országuknak? (%)

Vélemények	Budapest	Havanna	Prága	Tallin	Varsó	Összesen
Hasznosabb mint másoké	31,5	19,7	43,3	33,9	46,5	34,9
Ugyanolyan hasznos mint másoké	45,1	74,9	54,8	52,9	47,0	55,0
Kevésbé hasznos mint másoké	8,5	2,4	1,9	5,2	6,2	4,8
Nincs véleménye	14.9	3,0	0,0	8,0	0,3	5,3
Összesen	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

χ^2 = 475,7912 Df. = 12

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtára

Az elutasító válaszok aránya alacsonyabb Prágában és Havannában, s magasabb Budapesten és Varsóban. Egyik városban sem éri el azonban az ötven százalékot azok aránya, akik azt vallják, hogy a versenysportolók több hasznot hoznak országuknak, mint a társadalmi munkamegosztás más területein működők. Sőt, Havannában a megkérdezetteknek alig egyötöde, Budapesten és Tallinban egynegyede vélte úgy, hogy országuk kiemelkedően sokat tud profitálni az élsportolók tevékenységéből. Havannában, Prágában és Tallinban azok vannak többségben, akik a magas szintű sportolás társadalmi hasznosságát ugyanúgy ítélik meg, mint bármely más foglalkozását. Akkor fogadják el, ha elősegíti a társadalom előrehaladását, ha jó ügyet szolgál, ha hozzájárul a társadalom életének szebbé, gazdagabbá tételéhez. Ebben az összefüggésben az élsport nemzeti presztízst növelő funkciójában is csak akkor hisznek, ha egy adott ország nem érdemi gazdasági, politikai eredmények helyett, hanem mindezek mellett kíván élsportjából nemzetközi elismertséget szerezni. Feltűnő, hogy a kubaiak háromnegyede válaszolta azt, hogy a válogatott sportolók tevékenysége sem több sem kevesebb hasznot nem hoz országuknak, mint bármely más munkavégzés. Ebben a véleményben benne van egyfelől a versenysport elismerése, az a pozitív tendencia, mely szerint a sportot egyre többen egyenértékűnek tekintik a társadalmi élet más területeivel: a gazdasággal, a kultúrával, az oktatással stb. Másfelől azonban igen erősen benne foglaltatik az élsportolói tevékenység leértékelése is az, hogy eltúlzottnak, időnként manipuláltnak tartják a sporteredmények társadalmi szintű felértékelését, túlbecsülését. E mögött az húzódik meg, hogy Kubában az elmúlt évtizedekben a hivatalos állami, politikai vezetés közismerten kiemelten nagy szerepet szánt a versenysportnak a nemzetközi presztízsszerzésben. A vizsgálatba bevont kelet-európai szocialista államokban a korabbi évekből ismeretes ez a probléma, de itt napjainkra már elmúlt ez az időszak. Ezekben az országokban a megkérdezettek nagyjából fele gondolta azt, hogy az élsportolók tevékenysége ugyanolyan hasznos, mint a bármely más területen dolgozóké. Ezúttal azonban az "ugyanúgy" válaszokban az egyenrangúságnak van nagyobb súlya.

A nemzeti hovatartozás ebben a témában is jobban befolyásolta a megkérdezettek állásfoglalását mint az iskolai végzettség, foglalkozás vagy társadalmi származás. A vizsgálatban résztvevő városok többségében, nevezetesen Budapesten, Havannában, Tallinban és Varsóban a férfiak és a nők hasonlóképpen véleked-tek erről a kérdésről. Csupán Prágában van említésre méltó véleménykülönbség a két nem képviselői között: ahol lényegesen több férfi értékeli nagyra az élsportolók tevékenységét. (6. táblázat)

A nemek közötti véleménykülönbségek élesebbnek mutatkoznak abban a kérdésben, vonzónak tartják-e az élsportolói foglalkozást. (7. táblázat)

Figyelemre méltóak a különböző foglalkozású és életkorú csoportok közötti eltérések is az élsportolói foglalkozás megítélésében. Miként a maximális sportteljesítmény társadalmi szükségességével kapcsolatban ebben a kérdésben is az alkotói foglalkozással rendelkezők voksolnak az élsportolók mellett. Az életkor másként befolyásolja az élsportolói pálya iránti hozzáállást, mint ahogyan várható lett volna. Elég sok középkorú lenne élsportoló, ha újra kezdhetné, és viszonylag kevés fiatalt vonz a sportolói karrier. Úgy tűnik, hogy a sport szimbolikus értékeinek megítélésében a nemzetek közötti, a sport saját (ön) értékeinek megítélésében az egyes demográfiai, szociológiai csoportok közötti véleménykülönbségek nagyobbak.

Élsportolói foglalkozást egyébként mind az öt országban elég kevesen választanának. A legtöbben Prágában és Kubában, a legkevesebben Tallinban és Budapesten. (8. táblázat)

6. táblázat

A nők és a férfiak véleménye az élsportolói tevékenység társadalmi hasznosságáról (%)

Vélemények	Budapest		Havanna		Prága		Tallin		Varsó		Összesen	
	N	F	N	F	N	F	N	F	N	F	N	F
Hasznosabb mint másoké	30,5	32,5	21,3	17,6	34,4	51,7	35,6	31,7	44,7	48,2	33,3	36,3
Ugyanolyan hasznos mint másoké	48,0	41,9	73,2	77,2	62,7	47,4	50,4	56,1	49,2	44,6	56,5	53,5
Kevésbé hasznos mint másoké	5,7	11,8	2,9	1,6	2,9	0,9	5,5	4,8	6,1	6,4	4,8	5,1
Nincs véleménye	15,8	13,8	2,6	3,6	0,0	0,0	8,5	7,4	0,0	0,8	5,4	5,1
Összesen	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

7. táblázat

Az élsportolói foglalkozás népszerűsége a nők és a férfiak körében (%)

Szeretnének-e élsportolók lenni?	Budapest		Havanna		Prága		Tallin		Varsó		Összesen	
	N	F	N	F	N	F	N	F	N	F	N	F
Nem	91,8	86,2	90,3	79,6	97,3	74,9	93,4	87,7	95,1	83,6	93,6	82,4
Igen	8,2	13,8	9,7	20,4	2,7	25,1	6,6	12,3	4,9	16,4	6,4	17,6
Összesen	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

8. táblázat

Az élsportolói foglalkozás népszerűsége (%)

Szeretének-e élsportolók lenni	Budapest	Havanna	Prága	Tallin	Varsó	Összesen
Nem	89,2	85,8	85,8	91,0	89,5	88,3
Igen	10,8	14,2	14,2	9,0	10,5	11,7
Összesen	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

χ^2 = 17,71798
Df. = 4

Bár nincsenek pontos, empirikus kutatáson alapuló adataink arról, hogy néhány évtizeddel korábban az öt város lakosságának körében milyen mértékben volt népszerű a versenysport, igen valószínűnek látszik, hogy sokkal szélesebb körben. Bizonyosra vehető, hogy a versenysport vonzereje meglehetősen lecsökkent az ötvenes, de még a hatvanas évekhez képest is. A versenysportolók jórészt egész embert kívánó nehéz, idegi, fizikai munkát végző átlag állampolgárokká váltak. Kevés kivételtől eltekintve alig-alig ismertek a legszűkebb a szurkolói gárdán túl. Úgy tűnik, van egy sajátos ellentmondás. Miközben a sportpolitika a versenysportnak némiképp megváltozott tartalommal és súllyal ugyan, de lényegében továbbra is fontos szerepet szán a bel- és külpolitikában, és a nehezedő gazdasági körülmények mellett is megteremtette a válogatott szintű sport feltételeit, eközben nem találta meg a módját sem a versenysport, sem a sportolók sokoldalú menedzselésének. Ez egyrészt azt jelenti, hogy amikor az utóbbi években végre a közvélemény elé kerülhettek a magas szintű versenysporttal együttjáró problémák, a negatívumok ábrázolása dominánssá vált és a pozitív oldal nem kapott elegendő hangsúlyt. A sport szépségének, esztétikájának és még ma is érvényesülő morális tartalmának bemutatása elmaradt, illetve ha időnként megtörtént, az igaz szavak - a több évtizedes hazugságok, szépítések, elferdítések miatt - hitelüket veszítették.

Másrészt a közelmúltban a nemzetközi szintű sportolás változatlanul megkapott ugyan minden támogatást, de a hozzá vezető út már nem mindig. A versenysport második, harmadik vonalának finanszírozásában, főként Lengyelországban és Magyarországon összekuszálódtak a frontok. Illegálissá váltak olyan pénzforrások, amelyek évtizedeken keresztül félhivatalosan megengedettek voltak. A gazdasági szabályozók a vállalatokat a versenysportra fordított összegek csökkentésére kényszerítették, az önfinanszírozás és finanszírozás újabb formái pedig még nem alakultak ki. Egyidejűleg felerősödtek tehát az ellentmondások a sporton belül és versenysport társadalmi támogatását illetően. Eközben maguk a versenysportban résztvevők: sportolók, edzők, sportvezetők, sportorvosok és különböző elméleti szakemberek nem kaptak kellő figyelmet. Mindez azzal a következménnyel járt, hogy az élsportolói tevékenység, maguk az élsportolók, sokat veszítettek népszerűségükből. A többé-kevésbé gyenge lábon álló sportpropaganda ezen a téren alig-alig tett valamit. Az utánpótlás fokozatos - sőt egyes sportágakban drasztikus csökkenésének egyik alapvető okát ebben a problémakörben is kell

keresnünk. A kutatás eredményei arra hívják fel a figyelmet, hogy olyan egyensúlyi helyzetet kell teremteni, amely mindenkor demokratikusan szabad utat enged az árnyoldalak bemutatásának, de amelyben egyidejüleg megfelelő teret kap a versenysport ténylegesen meglévő pozitív oldalainak hitelt érdemlő bemutatása is.

5. Az olimpiai játékok jelene és jövője

Az olimpiai eszme befolyását a nemzetközi együttműködésre, a békés egymás mellett élésre, a kulturális cserekapcsolatokra stb. számos sporttörténeti, sportpolitikai, sportszociológiai elméleti munka elemezte. Viszonylag kevés azonban az olyan írások száma, amelyek empirikus kutatásokra építve azt tanulmányozták, milyen tényleges szerepet játszik az olimpiai mozgalom a társadalmi és egyéni értékrendszerek alakulásában.

Az olimpiai kutatások egy része élsportolók olimpiával és általában élsporttal kapcsolatos értékszemléletét próbálta megismerni (Zeigler, 25, Milstein és Kulinkovics 18, Földesiné, 5, Pawlak, 20), valamint azt vizsgálta, hogy a versenyzők tapasztalatai szerint hozzájárul-e a versenysport egy békésebb világ létrehozásához, elősegíti-e a népek közötti barátságot és egymás jobb megértését (Heinila, 10, Földesiné, 7).

A kutatások másik csoportja különböző országok lakosságának az olimpiához fűződő attitüdjeit, véleményét tárta fel. (Patriksson, 19, McPherson - Kenyon, 16, Lim Hysup 16)

A kelet-európai szocialista országokban a lakosság olimpiákhoz fűződő értékszemléletét Földesiné és Krawczyk (7) vizsgálta Magyarországon és Lengyelországban. Eredményeik szerint a lengyel és magyar népesség véleménye az olimpiákról lényegesen pozitívabb volt, mint általában a magas szintű versenysportról. Az olimpiai mozgalom mindkét országban a sport szűkebb értelemben vett értéktartományán messze túlmutató morális, ideológiai, politikai értékeket is megtestesített a lakosság számára. Ez egyaránt megnyilvánult értékszemléletükben és magatartásukban. Az 1984-es Los Angeles-i olimpiáról való távolmaradás azonban nagy csalódást jelentett mindkét országban és ráirányította a figyelmet az olimpizmus árnyoldalaira.

Az olimpiai mozgalom - eredeti szándékával ellentétben - soha nem volt politikamentes. Az utóbbi években azonban a nemzetközi viszonyok meghatározó szerepet játszottak az olimpiai játékok megrendezésében és a NOB tagországainak részvételében a játékokon. Az olimpiai mozgalom válságos időszakot élt át. A politikai tényezők dominánssá váltak és kérdésessé tették az olimpizmus jelenét és jövőjét. Ehhez hozzátevődtek még a mozgalom belső problémái: például a gigantizmus veszélye, a dopping térhódítása, a fejlődő országok alulreprezentáltsága a vezetésben, valamint az "amatőr" szabály anakronizmusa. (Schmitt, 22)

Ebben a helyzetben tanulmányoztuk újra a budapestiek és varsóiak olimpiai értékeit és terjesztettük ki kutatásainkat Havannára, Prágára és Tallinra. A vizsgálatok e szakaszában alapvető célunk annak megismerése volt, hogy az öt város népessége (1) hisz-e az olimpiai mozgalom eredeti céljainak megvalósulásában, (2) bízik-e az olimpiai mozgalom jövőjében és (3) milyen mértékben valósítja meg az olimpiai játékokkal kapcsolatos deklarált értékeit.

Feltételeztük, hogy az utóbbi évek sportpolitikai eseményei kedvezőtlenül hatottak az emberek olimpiai játékokkal kapcsolatos véleményére és részben magatartására.

6. Az olimpiai mozgalom céljainak megvalósulása

A lakosság véleményét az olimpiai mozgalom eredeti céljainak megvalósulásáról alternatív és nyitott kérdések segítségével próbáltuk feltárni. A válaszok feldolgozásához az olimpiai alapelvekben megfogalmazott célok jelentettek vezérfonalat. Az Olimpiai Charta a következőképpen határozza meg a mozgalom céljait:

- a sport alapjait képező fizikai képességek és erkölcsi értékek fejlődésének elősegítése;
- az ifjúság sport révén történő nevelése a kölcsönös megértés és barátság szellemében, ezáltal is hozzájárulva egy jobb és békésebb világ építéséhez;
- az olimpiai elvek világméretű elterjesztésével a népek közötti megértés és jószándék megteremtése;
- a világ sportolóinak négyévenkénti összehívása a sport nagy ünnepére, az olimpiai játékokra. (Olympic Charter, 1987: Comité International Olympique Lausanne. 3. p.)

A lakossági vélemények eltérő részletességgel és részben hangsúllyal vonatkoztak az egyes célokra. A válaszok jellegének megfelelően az elemzést végül is a következő főbb dimenziók mentén végeztük.

- Sportolók közötti barátság;
- Népek közötti barátság, békés egymás mellett élés;
- Nemzetközi kapcsolatok: rivalizálás, presztizsszerzés;
- Az ember tökéletesedése: fizikai képességek és erkölcsi értékek (citius, altius, fortius; személyiségfejlesztés, fair play);
- Az olimpiai mozgalom függetlensége.

A vizsgálat eredményei azt igazolták, hogy - hipotéziseinkkel összhangban - a vizsgált populációkban meglehetősen kevesen hisznek az olimpiai mozgalom deklarált céljainak megvalósulásában. (9. táblázat)

Legtöbben azt vallották - hogy a sport egyéni szinten ma is hozzájárul barátságok kialakulásához, egymás kölcsönös megismeréséhez, ezáltal jobb megértéséhez. A havannaiak, prágaiak és talliniak szerint a megvalósult értékek élén ez áll. Látszólag kedvező a harmadik, illetve a negyedik hely a varsói, illetve a budapestiek értékhierarchiájában. A rangsúlyok azonban azt mutatják, hogy valójában a varsóiaknak csupán egytizede, a budapestiek közül még ennyi sem azonosul ezzel a nézettel. A korábbi lengyel-magyar vizsgálat során lényegesen többen fogadták el, hogy az olimpiai mozgalom elősegíti egymás kölcsönös megértését. Amikor magyarázatot kerestünk a vélemények megváltozására leggyakrabban azzal az érveléssel találkoztunk, hogy egyrészt az egyébként sajnos indokolt biztonsági rendszabályok alkalmazása óta az olimpiai falu hangulata, légköre gyökeresen megváltozott. Másrészt a sportolók egy-egy nagy csoportja - eltérő okok miatt - évtizedeken át nem jutott el az olimpiára. A sportolókra kényszerített bojkottok, távolmaradásuk eleve nemtették lehetővé baráti szálak szövődését, egymás megismerését.

A három másik nemzetre vonatkozóan nincsenek összehasonlító adataink, de a mélyinterjúk alapján valószínűnek látszik, hogy a lakosság véleménye az olimpiai értékekről az utóbbi években Havannában, Prágában és Tallinban is sokat változott, főként a Los Angeles-i és a moszkvai olimpiai játékok politikai célú felhasználása miatt. Még fokozottabban érvényes ez az olimpiai békét elősegítő funkciójának elfogadására. Néhány évvel korábban a magyaroknak jóval több mint fele, a lengyeleknek közel egyharmada hitt abban, hogy az olimpiai mozgalom hozzájárul a békés egymás mellett éléshez, a béke megőrzéséhez. Jelen vizsgálatban ez az arány a rangsúlyok alapján a magyaroknál mindössze 4,68, a lengyeleknél 8,74 %, s a békeküldetés az értékrangsor vége felé, a hatodik, illetve a hetedik helyre

9. táblázat

Megvalósult olimpiai értékek rangsora

Olimpiai értékek	Budapest		Havanna		Prága		Tallin		Varsó	
	Rang-hely	Rang-súly	Rang-hely	Rang-súly	Rang-hely	Rang-súly	Rang-hely	Rang-súly	Rang-hely	Rang-súly
Békeküldetés	6	4,6	2	24,5	3	15,9	3	14,4	7	8,7
Sportolók közötti barátság	4	7,8	1	29,0	1	20,4	1	16,9	3	11,6
Nemzetközi presztizsszerzés	1	19,7	3	15,9	6	5,3	4	10,2	6	10,6
Országok közötti rivalizálás	2	12,0	5	7,9	4	13,2	7	4,0	1	16,4
Citius, altius, fortius	3	8,0	7	1,9	5	5,8	5	5,5	4	11,1
Személyiségfejlesztés	5	6,6	6	2,8	8	1,4	8	3,1	8	2,8
Fair play	8	2,2	8	0,5	2	17,7	6	4,3	2	12,1
Az olimpiai mozgalom függetlensége	7	2,2	4	12,0	7	4,5	2	11,5	5	10,9

került. Az észtek, csehszlovákok és kubaiak valamivel bizakodóbbak, de még a legoptimistább havannaiaknak is alig egynegyede fogadja el azt a nézetet, hogy az olimpiai eszme kedvezően befolyásolja a nemzetközi békeharcot. Ezzel szemben más idevonatkozó információk szerint mind az öt városban igen sokan (70-90 %-ban) vélekednek úgy, hogy az olimpiai mozgalom túl sok konfliktusforrást hordoz magában és a nemzetközi erőviszonyok megméretésének egyik jelentős színterévé vált. Ehhez az álláspontho azonban jónéhányan azt is hozzátették: igaz, hogy ennek a sport, a sportolók és a sportszerető emberek kárát látják, de még mindig jobb, ha az erőviszonyok kipróbálása ebben a "fegyvermentes" szférában történik és nem helyi háborúkban, nem politikai vagy kereskedelmi kapcsolatokban, például politikai retorziók vagy gazdasági szankciók alkalmazásával. Így végül is ha a békeküldetés tiszta formában nem is valósul meg, az olimpiai mozgalom néhány esetben katalizátorként szolgálhat és levezethet tényleges - az olimpiáktól teljesen függetlenül létező - nemzetközi konfliktusokat. Ebben a megközelítésben az olimpiai játékok sajátos módon főként azáltal befolyásolják a nemzetközi kapcsolatokat, hogy megerősítik egy-egy ország pozicióját a világban, s a sportsikerek révén megszerzett presztizs a sporton kívüli területekre is kihat. E felfogás szellemében helyezték a megvalósult olimpiai értékek rangsorának elejére a rivalizálást a lengyelek, a magyarok és a csehszlovákok. Úgy látják, hogy ellentétben az olimpizmus eredeti szándékával - amelyet úgy fejez ki az Olimpiai Charta, hogy az "olimpiai játékokon nem országok, hanem egyének és csapatok versenyeznek egymással" - az olimpiai játékok elsősorban nem az egyének, hanem az államok közötti versengés szolgálatában állnak.

Abban, hogy az olimpiai sporteredmények ténylegesen és hosszútávon hozzájárulhatnak az országok nemzetközi elismertségéhez a budapestiek és havannaiak hisznek többen. A megvalósult olimpiai értékek rangsorában a magyaroknál az első, a kubaiaknál a harmadik helyen van a sportsikerek presztizsnövelő funkciója. Ugyanakkor a rangsúlyból kiderül, hogy a pozitív vélemények aránya ezekben a városokban is mindössze 15-20 %, a másik három mintában pedig alig 5-10 % körül mozog. Mind az öt városban általános volt az az állásfoglalás, hogy egy adott ország presztizsét politikai és gazdasági életének kell megalapoznia. A sport alkalmas eszköz arra, hogy mindezt kiegészítse, de arra semmiképpen nem, hogy tartósan helyettesítse a politikai és gazdasági eredményeket.

Az egyén tökéletesítése az az olimpiai érték, amelynek megvalósítása látszólag független a sport bel- és külpolitikai funkcióitól. A magas szintű versenysport önmagában kiválóan alkalmas színtere lehet a személyiség sokoldalú kibontakoztatásának az olimpiai mozgalomra, hiszen "Coubertin alapeszménye az olimpiai mozgalom magas fokú morál-etikai és nevelési minősége volt". (Kun L.: Az aranyérmek árnyékában. Sport. Bp. 1984. 35. p.) Valójában azonban az élsportban potenciálisan meglevő értékek érvényesülését igen nagy mértékben meghatározza az a körülmény, hogy a teljesítmények ösztönzése milyen sporton kívüli társadalmi, politikai célok érdekében történik. Nem kivétel ez alól az olimpiai mozgalom sem. Hiába központi gondolata az olimpiai eszmerendszernek a személyiség sokoldalú fejlesztése. Amikor az olimpiai mozgalom belső értékrendje és a szélesebb értelemben vett "külső" társadalmi értékrendszer ellentétbe kerülnek egymással, akkor a hatalmi viszonyoknak megfelelően általában a társadalmi érdekek érvényesülnek az olimpiai értékek rovására. Az a tény pedig, hogy az olimpiai versenyek politikai eszközzé váltak éppen azt akadályozza, hogy az olimpiai mozgalom belső értékrendje érvényre jusson.

Azt a feltételezést, hogy az olimpiai részvétel napjainkban elősegíti a sportolók fizikai tulajdonságainak fejlesztését lényegében mind az öt városban kétségbe vonták. A megvalósuló olimpiai értékek rangsorában a "citius, altius,

fortius" ugyan csak a havannaiaknál, prágaiaknál és talliniaknál került hátra. A budapestieknél és a varsóiaknál viszonylag elől, a harmadik, illetve a negyedik helyen van. A rangsúlyok szerint ez azonban mindössze a népesség 8,0, illetve 11,11 %-ának pozitív véleményét jelenti. Valamennyi mintában különösen a magasabb iskolai végzettségűek és a nők érveltek azzal, hogy a teljesítményfokozás, a győzelem ára ma már a sportolók egészsége. Az alapproblémát sokan a gyakran idézett coubertini gondolat: "Nem a győzelem, hanem a részvétel fontos" megcsúfolásában látták. Egy prágai férfi így fogalmazott: "Ma már annyira komolytalannak tűnik az eredeti jelszó, hogy akár teljes joggal meg is lehetne fordítani. Igazabb lenne, ha azt hirdetnék: Nem a részvétel, hanem a győzelem a fontos".

A pozitív vélemények alacsonyabb iskolai végzettségűektől, férfiaktól, fiatalonktól és bizonyos "alkotói" hivatást végzőktől származnak. Ez utóbbiak nagyrésze is látja ugyan, hogy a nemzetközi szintű teljesítményre törekvés gyakran árt az egészségnek, de szerintük az ember fizikailag ennek ellenére tökéletesebbé válik, s az önmegvalósítás többet ér, mint a testi egészség. A magyarok és lengyelek körében találkoztunk leggyakrabban ezzel a felfogással.

Még kevesebben vélekedtek pozitívan a teljesítménysport személyiségformáló hatásáról. Egyetlen populációban sem érte el a tíz százalékot azok aránya, akik hisznek abban, hogy az élsportban a sikerorientáltság együtt jár az egyén kedvező tulajdonságainak kialakulásával. A havannai és tallini férfiak, valamint a budapesti és varsói nők viszonylag többen nyilatkoztak kedvezően az élsportolók hősiességéről, kitartásáról, küzdeni tudásáról, akaraterejéről, de a prágaiaknak (férfiak és nők egyaránt), a havannai nőknek és a magyar férfiaknak alig 2-5 %-a említette, hogy a magas szintű versenysport elősegítheti kedvező személyiségvonások kifejlesztését. Annál többen voltak azok, akik azt jelezték, hogy megítélésük szerint a kiélezett küzdelem több vonatkozásban kedvezőtlenül hat a sportolók személyiségére. Legtöbben a sportszerűtlen magatartás széles körű terjedése miatt aggódtak. A havannaiak, budapestiek és talliniak alig néhány százaléka látta úgy, hogy a versenyzők a fair play szabályainak követését elsőrendű feladatuknak tartják. A prágai és a varsói populációban 12-14 % ez az arány. Valamivel több fizikai munkás, több nő, több nagyon fiatal, valamint nagyon idős hisz abban, hogy a nemzetközi sportversenyeken és még inkább az olimpiákon a résztvevők magatartását alapvetően a sportszerűség vezérli.

Az adatok értelmezése azt is feltárta, hogy a fair play értékveszteset és általában az ember tökéletesedésével kapcsolatos olimpiai értékek devalválódását nehezebben fogadja el a közvélemény, mint az olimpiai mozgalom nemzetközi szerepének kedvezőtlen alakulását. Igen sokan hangot adtak meggyőződésüknek, mely szerint ha az olimpizmust nem lehet megvédeni a "külső" erőkkel, körülményekkel szemben, legalább "belső" értékeit kellene megmenteni. Csak kevesen - többségükben értelmiségi férfiak - látták át a két szféra közötti kölcsönös összefüggéseket, azt, hogy a sport nem lehet független a szélesebb társadalombar uralkodó értékektől, normáktól, magatartásszabályoktól, s mindenekelőtt érdekviszonyoktól. Jónéhány magasabb iskolai végzettségű és sportolói múlttal rendelkező lengyel és magyar nő és valamivel kevesebb férfi a NOB és a nemzetközi olimpiai bizottságok politikáját is figyelemmel kísérte. Úgy vélekedtek, hogy ezeknek a szervezeteknek többet kellene foglalkozniuk az olimpiai elvek érvényesítésével és a nemzetközi sportszövetségekkel együttműködve hatékonyabb intézkedéseket kellene hozniuk az olimpiai értékek megvédésére. Nagy elismeréssel szóltak ezzel összefüggésben a Nemzetközi Olimpiai Akadémia és a nemzeti olimpiai akadémiák működéséről, amelyekről meglepően sokat tudtak. A magyar populációban több fizikai dolgozó hangsúlyozta, hogy bár sokan idejét múlt dolognak

tartják a tömegek "direkt" nevelését, az olimpiai akadémiák ismeretterjesztő és pedagógiai nézőpontból egyaránt rendkívül hasznosak, kár, hogy az ott hirdetett elvek átültetése a gyakorlatban olyan ellentmondásosan történik. Ennek egyik alapvető okát abban látják, hogy az olimpiai mozgalom relatív önállósága, amely a modern olimpizmus közel évszázados fennmaradását és többé-kevésbé progresszivitását is lehetővé tette, egyre inkább csorbát szenved.

A korábbi vizsgálatban a lengyelek 58, a magyarok 15 %-a hitt az olimpiai mozgalom függetlenségében. Jelen vizsgálat adatai szerint a magyarok 2,28, a csehszlovákok 4,57, a lengyelek 10,98, a kubaiak 12,08 a talliniak pedig 14,59 %-ban vélekednek úgy, hogy az olimpiai versenyeken a világ sportolóinak egyenlő esélyük van a részvételre, erejük összemérésére, tekintet nélkül nemzeti, faji, politikai, vallási hovatartozásukra. A döntő többség úgy látja, hogy az olimpiák - az eredeti szándéktól eltérően - nem egyének, hanem nemzetek, sőt politikai csoportok, katonai blokkok közötti versengések, s ez a körülmény rendszeresen meggátolja a deklarált esélyegyenlőség biztosítását. Ebbe az értékfelfogásba a legutóbbi olimpiai játékokkal kapcsolatos tapasztalatokon túl belejátszott a soron következő olimpiai játékokért érzett aggodalom is. A felmérések időpontjában a vizsgálatban részt vevő nemzeti olimpiai bizottságok még nem döntöttek arról a kérdésről, hogy részt vesznek-e az 1988-as nyári olimpiai játékokon, és a vizsgált populációkban sokan tartottak attól, hogy a szóuli olimpián sem lesz ott a NOB tagállamainak egy jelentős csoportja. Különösen érzékelhető volt ez a kubaiak válaszaiban, akik leginkább féltek attól, hogy sportolóik távolmaradnak a játékokról.

7. Az olimpiai játékokkal kapcsolatos magatartások és vélemények

Kutatásunk eredményei egyértelműen tükrözik, hogy a vizsgálatban résztvevő öt város lakossága szerint a NOB és a nemzeti olimpiai bizottságok által elfogadott olimpiai alapelvek a gyakorlatban eléggé ellentmondásosan vagy egyáltalán nem érvényesülnek. Az adatok ugyanakkor arra is utalnak, hogy az olimpiai értékek hatókörének drasztikus csökkenése nem járt együtt az olimpizmus teljes devalválódásával. A vizsgált populációkban észlelik az olimpiai mozgalom belső és külső problémáit. Látják, hogy célkitűzései nem valósulnak meg. Társadalmi jelentőségét azonban még így is fontosnak ítélik. A nem olimpiai sportesemények társadalmi hasznosságát Havanna kivételével valamennyi populációban sokan (20--70 %-ban) kétségbe vonták. Az olimpiai játékokat lényegében nemzetiségre, foglalkozásra, nemre, iskolai végzettségre, sportmúltra való tekintet nélkül döntő többségben (85-95 %-ban) fontosnak tartják. Ez az eredmény azért meglepő, mivel az utóbbi olimpiák társadalmi szempontból ténylegesen nem váltották be a hozzájuk fűzött reményeket. A lengyeleknél és a magyaroknál, ahol rendelkezünk összehasonlításra alkalmas adatokkal, egyértelműen bizonyítható, hogy az elfogadott olimpiai értékek rangsora számottevően megváltozott előző felmérésünk óta. A lakosság mindkét országban kevésbé hisz abban, hogy az olimpiai mozgalom eléri céljait. Valószínű hasonló változás ment végbe az olimpiával kapcsolatos értékfelfogásban a másik három országban is. Az észtek, csehszlovákok, kubaiak, lengyelek és magyarok többsége felismerte, hogy az olimpiai játékokat eszközként használják a nemzetközi politikában és hogy a mozgalomban felerősödött a nacionalizmus és az üzletiesség tendenciája. Hogyan lehetséges, hogy ennek ellenére szükségesnek tartják a játékokat és kötődnek az olimpiai mozgalomhoz? A kutatás során egyértelműen kiderült, hogy az állásfoglalások mögött gyakran nem racionális megfontolások, hanem érzelmi összetevők húzódnak meg. A vizsgált populációkban az olimpiai sportversenyek természetesen mint sportesemények is is széles körben vonzóak.

Még szélesebb körben jeleníti meg azonban az olimpizmus az emberi ideálokat, a társadalmi reményeket, a "social dream"-et. A vizsgált országokban a legerősebben ható "social dream" a béke. A kutatás száraz adatain átizzott a népek békevágya. Az a körülmény, hogy a békeküldetés az elmúlt években nem járt sikerrel nem tette kérdésessé az emberek előtt azt, hogy az olimpizmus belső értékrendszere egyértelműen a népek közeledését, a békés egymás mellett élést hirdeti. Úgy látják, hogy a kudarcok ellenére az olimpia világában számos pozitív törekvés figyelhető meg a jóakarat ösztönzésére, ezáltal a béke fenntartására.

Az olimpiák társadalmi jelentőségének nagyrabecsülése mögött másrészt az húzódik meg, hogy az olimpizmus a közép-kelet európai szocialista államokban a hivatalosan elfogadott ideológiával, a marxizmussal való nyílt szembefordulás nélkül lehetőséget teremtett egy más, egy általános humanista eszmerendszerrel való azonosulásra. Ez a lehetőség jelentős értéket képviselt azokban a társadalmakban ahol az alkotmányban ugyan mindig bennefoglaltatott a gondolatszabadság, de ahol a marxizmus hegemón szerepe miatt az ideológiai hovatartozást gyakran politikai kérdésként kezelték és a másként gondolkodók megítélése bizonyos történeti időszakokban igencsak ellentmondásos volt.

Mindezeken túl vonzóak az emberek számára az olimpizmus formai elemei, külsőségei is. Az olimpiai rituálék bizonyos fokig kielégíthetik a néhány évtizeddel korábban mélyen vallásos, de azóta a vallástól elfordult vagy elfordított észtek, csehszlovákok, magyarok, lengyelek szertartások, ceremóniák iránti igényét.

A közép-kelet-európai szocialista országok az elmúlt évtizedekben következetesen síkra szálltak az olimpiák külsőségekben megnyilvánuló hagyományainak, formai elemeinek (nemzeti himnusz, zászló stb.) ápolása, megőrzése mellett. Az olimpiai szertartások és általában a sporttal kapcsolatos szertartások, rituálék iránti vonzódás ugyan még nem bizonyíték arra - mint ahogyan Riordan Leninre hivatkozva állítja, hogy a sport ezekben az országokban a vallás durkheimi funkcióit helyettesíti nevezetesen: "A sport közelebb került a vallási rituálékhoz, és ezáltal - Emil Durkheim meglátása szerint - alkalmat nyújt a kohézióra, a szolidaritásra, az integrációra, a fegyelemre és az érzelmi eufóriára." (Riordan J.: Soviet Muscular Socialisme: A Durkheimian Analysis. Sociology of Sport Journal, 1987. 376. p.)

Az azonban tagadhatatlan, hogy különösen a nem állandó szurkolók, a nem igazi sportkedvelők sportértékeinek hierarchiájában az olimpiai játékok külsőségei hangsúlyos értéket képviselnek. Ebben az összefüggésben elgondolkodtató Riordan egy másik megállapítása: "Ezért elmondható, hogy a rituálissá vált sport intézménye a strukturális integráció és az értékkonszenzus elérésének funkcióját látja el a szocialista államok csoportján belül, némiképpen hasonló módon, ahogyan a vallási intézmények, mint a római katolikus egyház azokban az országok - ban, amelyek azt a hitet vallják és a közös rituálékon keresztül gyakorolják."

Ezt a gondolatot alátámasztják az olimpiai értékek realizálására vonatkozó adatok is. Havanna kivételével a többi városban a lakosság több mint háromnegyede kíséri figyelemmel a TV-ben az olimpiai megnyitó és záróünnepélyeket, és általában az ünnepélyes eredményhirdetéseket. (10. táblázat)

A kubaiak sem az érdeklődés hiánya miatt nézik kevesebben a programokat, hanem mert náluk az egy főre jutó televízió készülékek száma alacsonyabb mint a többi vizsgált országban. A közvetítésekre rendszerint összegyűlik a család apraja-nagyja, tekintet nélkül nemre, életkorra, foglalkozásra. Főként Tallinban és Varsóban gyakran összejönnek a barátok, ismerősök is erre az alkalomra. A megnyitó és záróünnepélyeket természetesen olyanok is megtekintik, akik egyáltalán nem kötődnek az olimpiákhoz, s az ezeket az eseményeket kizárólag látvá-

nyosságként, "show"-ként kezelik. A többség azonban érzelmileg is azonosul a látottakkal, s mindazzal amit az olimpiai rituálék és szertartások szimbolizálnak. A ceremóniák emocionális hatásáról így beszélt egy középkorú magyar férfi:

"Nem vagyok olyan nagy sportbarát és távol áll tőlem az érzelgősség, de amikor látom a sok fiatalt a zászlókkal, meg hallom a himnuszokat valahogy úgy érzem, hozzájuk tartozom. Amikor meg a mieink jönnek, vagy a magyar himnusz szól, nem restellem bevallani, hogy néha könnyes lesz a szemem a büszkeségtől."

10. táblázat

Megtekintik-e az olimpiai ceremóniákat? (%)

Válaszok	Budapest	Havanna	Prága	Tallin	Varsó	Összesen
Nem	22,8	44,8	22,4	15,0	18,6	24,7
Igen	77,2	55,2	77,6	85,0	81,4	75,3
Összesen	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

χ^2 = 203,2352
Df. = 4

Az olimpiai sporteseményeket kevesebben tekintik meg a televízióban, mint a megnyitó és záróünnepélyt, de nézettségük még így is kiugróan magas. (11. táblázat)

11. táblázat

Az olimpiai sportversenyek közvetítésének megtekintése a televízióban (%)

Sportágak	Budapest	Havanna	Prága	Tallin	Varsó	Összesen
Valamennyi sportág	52,2	48,6	54,0	60,3	60,8	55,2
Néhány sportág	38,1	19,5	34,3	29,4	29,4	30,1
Nem nézi a sportközvetítéseket	9,7	31,9	11,7	10,3	9,8	14,7
Összesen	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

χ^2 = 241,2147
Df. = 8

A vizsgált populációk több mint fele válogatás nélkül minden olimpiai műsort megnéz, további 20-30 %-uk pedig bizonyos sportágak közvetítését. A lakosság alig 8-10 %-a nem tölti ideje jelentős részét a TV készülék előtt az olimpiai játékok idején. Ez az arány lényegesen magasabb mint általában a nemzetközi és hazai sporttalálkozók nézettségéé. Ezzel csupán a labdarúgó világbajnokságok népszerűsége veheti fel a versenyt. A TV képernyője előtt ott ülnek az alacsonyabb és magasabb társadalmi státuszú idősek és fiatalok, férfiak és nők, közöttük nagyon sokan olyanok, akik csak négyévenként foglalkoznak sporttal.

A nézők sajátos összetételére utal az a tény is, hogy - a vizsgálat adatai szerint - a megszokottól eltérő a sportágak preferáltsági sorrendje. A rangsort az adott ország sporthagyományain túl fokozottabban meghatározza a sportágak látványossága, színvonala, elismertsége.

Jól példázza ezt a labdarúgás helye a nézettségi rangsorban, amely a közép-európai országokban nemzeti sportág, de amelynek olimpiai presztizse nem éri el sem a labdarúgó világbajnokságokét, sem sok más olimpiai sportágét. (12. táblázat)

A tévénézés mellett a vizsgált populációkban rendszeresen olvassák az újságok sportrovatát és alkalmasint a különböző sportkiadványokat - különösen Kubában, ahol az újságok a TV készülékek szerényebb elterjedtsége miatt igen népszerűek. A többi országokban azonban a TV és közvetlen mögötte a rádió játszik a legnagyobb szerepet a tömegkommunikációs eszközök közül a sportinformációk szerzésében.

Az olimpizmus változatlanul erős társadalmi hatását jelzi az is, hogy az öt város lakosságának többsége négyévenként az olimpiai játékoknak rendeli alá mindennapi életvitelét. Aki csak teheti ekkor veszi ki évi szabadságát, vagy úgy osztja be szabadidejét, hogy alkalma legyen a sportközvetítések megtekintésére. Az sem ritka, hogy egy-egy döntő mérkőzést a munkahelyeken munkaidőben közösen szurkolnak végig főnökök és beosztottak, ügyfelek és ügyintézők. Órákra megáll az élet, kihaltak az utcák, a tömegkommunikáció és az emberek közötti kommunikáció központi témája az olimpia. És hogy nem kizárólag hazafias érzésről, a nemzeti színeket képviselő versenyzőkkel való azonosulásról van szó, hanem az olimpiai mozgalom kitüntetett szerepéről, helyéről az objektív és szubjektív értékrendszerekben azt jól bizonyítja az a tény, hogy a vizsgált populációk magatartása az olimpiai játékokkal kapcsolatban nem változott meg lényegesen akkor sem, amikor országaik versenyzői távol maradtak a játékoktól.

Úgy tűnik, hogy az olimpiai játékok idején a társadalmi integráció olyan fokban erősödik fel, hogy - összhangban a durkheimi koncepcióval - a versenyek alatt Magyarországon alacsonyabb az öngyilkosságok száma. Erre vonatkozó kutatásaink még kezdeti stádiumban vannak, de már ennek alapján is jogos az a feltételezés, hogy az olimpiai játékok hatása az öngyilkossági arányszámok alakulására kedvezőbb, mint amit J. Curtis és John Loy tapasztaltak az Egyesült Államokban néhány nemzeti ünnep és sportesemény (Super Bowl, World Series) kapcsán. (Curtis, J. - Loy, J. - Kornilowicz,W.: A Comparision of Suicide - Dip. Effects of Major Sport Events and Civil Holydays. (Sociology of Sport Journal. 1986. 1. 1-14.) A különbség egyéb tényezők mellett éppen abból is fakadhat, hogy Curtis és Loy az elsődlegesen sport jellegű események hatását tanulmányozták, az olimpiai játékok pedig nem csupán sportversenyeket jelentenek, hanem sporton kívüli értékeket is szimbolizálnak.

Az olimpiai sportversenyek nézettségi adatai azt jelzik, hogy a játékok vonzereje ma még rendkívül erős. Ugyanakkor az olimpiai játékok jövőjére vonatkozó vélemények azt tükrözik, hogy elindult egy folyamat, amelyet az aggódás mellett egyre inkább csalódottság is jellemez. (13. táblázat) Előre vetíti az

12. táblázat

Sportági preferenciák a TV sportadásainak nézettsége alapján

Sportágak	Budapest		Havanna		Prága		Tallin		Varsó	
	Rang-hely	Nézettség %-ban	Rang-hely	Nézettség %-ban	Rang-hely	Nézettség %-ban	Rang-hely	Nézettség %-ban.	Rang-hely	Nézettség %-ban
Atlétika	2	55,8	2	35,7	4	38,9	2	41,9	5	44,0
Jégkorong	9	47,4	6	33,1	1	45,7	4	40,0	10	37,4
Kerékpár	11	46,3	0	0,0	8	22,8	9	37,1	8	40,7
Kézilabda	7	51,4	9	32,2	10	16,4	12	21,8	1	47,9
Kosárlabda	4	53,1	1	44,2	11	15,8	8	37,6	2	45,2
Labdarúgás	6	52,5	8	32,8	2	43,9	7	37,9	9	39,7
Műkorcsolya	12	43,5	0	0,0	5	28,3	5	38,9	11	34,8
Ökölvívás	10	47,1	4	35,4	12	14,7	10	31,5	12	26,1
Röplabda	8	50,7	5	34,7	9	20,2	6	38,6	3	44,7
Tenisz	5	52,9	3	35,5	3	40,8	11	30,9	6	43,8
Torna	3	54,1	10	22,5	6	26,3	1	45,9	4	44,7
Úszás-műugrás	1	57,6	7	32,9	7	24,4	3	41,9	7	42,7

13. táblázat

Mi lesz az olimpiai játékok jövője? (%)

Folytatódnak-e az olimpiai játékok?	Budapest	Havanna	Prága	Tallin	Varsó	Összesen
Igen, változatlan formában	1,3	7,9	14,4	9,2	20,5	10,6
Igen, megváltozott formában	66,3	81,6	24,9	34,6	53,4	52,3
Nem	21,9	0,8	12,1	1,4	3,9	8,0
Nincs véleménye	10,5	9,7	48,6	54,8	22,2	29,1
Összesen	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

χ^2 = 1359,107
Df = 12

árnyékát, hogy amennyiben az olimpiai mozgalom függetlensége továbbra is csorbát szenved, a kiábrándultság még nagyobb méreteket ölt. Ebben az esetben várható, hogy az emberek közömbössé válnak, esetleg szembe fordulnak az olimpizmussal. Varsót kivéve elvétve találkoztunk azzal a meggyőződéssel, hogy az olimpiai játékok a jelenlegi feltételek mellett, mai formájukban folytatódhatnak. Azt ugyan a budapestiek és prágaiak kivételével nem sokan gondolják, hogy megszűnnek és a borúlátó magyarok és csehszlovákok is hozzátették pesszimista jóslataikhoz, hogy az olimpiai játékok akkor halnak el, ha az utóbbi években eluralkodott kedvezőtlen tendenciák tovább folytatódnak: "Az olimpizmusnak sokat ártott a moszkvai és a Los Angeles-i olimpia bojkottja, na meg a szöuli játékok körüli politikai kötélhúzás. Az olimpiai mozgalom csak akkor heveri ki teljesen a kudarcokat, ha újra független lesz, s ha a szöuli és barcelónai játékok a megbékélés szellemében folynak. Ha a politika továbbra is beleszól az eseményekbe, az az olimpizmus halálát jelenti" - mondta egy 45 éves prágai férfi.

A legáltalánosabb vélemény az volt, hogy az olimpiai játékok más formában folytatódnak a jövőben, s ahhoz, hogy folytatódhassanak bizonyos változások elkerülhetetlenül szükségesek. A javasolt változtatások döntően az olimpiai mozgalom függetlenségére és az élsportolói tevékenység humanizálására vonatkoztak. Ezek az alapfeltételei az olimpiai alapelvekben foglalt célkitüzések megvalósulásának, az olimpizmus továbbélésének.

Az olimpiai játékok jövőjéről némiképpen eltérő nézetet vallottak a férfiak és nők, az alacsonyabb és magasabb iskolai végzettségűek, de a leghatározottabb véleménykülönbségek az egyes nemzetek között voltak. Különösen feltűnő, milyen sok prágainak és tallininak nem volt véleménye erről a kérdésről. Van némi okunk feltételezni, hogy ezekben a városokban sokan azért adták a "Nincs vélemény" választ, mert nem akartak a hivatalos állásponttal szembenálló elképzeléseiknek hangot adni.

8. Befejező gondolatok

Az olimpizmus hosszú időn át századunk egyik legátfogóbban ható eszmerendszere volt. Mozgósította az embereket, mint az olimpiai játékok legitimizációs ideológiája, mint a testi nevelés eszmerendszere és végül mint "az ember nevelésére vonatkozó univerzitásra, globalitásra törekvő és ilyen érvényességre igényt tartó eszmerendszer." (Mihály O.: A teljes ember marxi ideálja és az olimpiai eszme emberideálja. A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1987. MOA. 1988. Bp. 139 p.)

Vizsgálatunk alapján úgy tűnik, hogy noha az olimpiai játékok népszerűsége változatlan, az eszmerendszer befolyása csökkenőben van. A vizsgált öt város lakossága úgy ítéli meg, hogy szemben az Olimpiai Chartában megfogalmazott célokkal, az olimpiai mozgalom az elmúlt évtizedekben nem segítette elő kellőképpen a népek közötti megértés és jószándék megteremtését, nem járult hozzá eléggé egy jobb és békésebb világ építéséhez, a kölcsönös megértés és barátság kialakításához, ellentmondásosan formálta a sport alapját képező fizikai képességeket és erkölcsi értékeket, és még arra sem volt képes, hogy a világ valamennyi sportolóját négy évenként összehívja.

Az észtek, csehszlovákok, kubaiak, magyarok és lengyelek racionálisan látják, hogy az olimpizmus politikai célú felhasználása az utóbbi olimpiák idején fokozódott, a célok és a megvalósításuk közötti távolság növekedett, az olimpiai nevelés hatástalan, inkább utópia mint valóság. Mindezek ellenére érzelmileg erősen kötődnek a mozgalomhoz, társadalmi szempontból fontosnak tartják az olimpiai játékokat és bíznak abban, hogy a józan ész felülkerekedik a mai nehézségeken és a játékokhoz kapcsolódó politikai aspirációk korlátozódni fognak. Álláspontjuk összecseng Seppänen gondolataival, aki négy évvel ezelőtt Eugene-ban az olimpiai tudományos kongresszuson a nacionalizmus, az üzletiesség és a sportraorientáltság szentháromságát elemezve így fogalmazott: "Annak ellenére, hogy az olimpizmust külső erők saját céljaikra használták fel és hogy belső problémái is sokasodnak, az olimpiai mozgalom potenciálisan még mindig képes arra, hogy több örömet adjon, mint gondot, bánatot. (Seppänen, P.: The Olympics: A sociological Perspective. International Review for the Sociology of Sport. 1984. 2. 125.)

Ehhez azonban az elmúlt négy év eseményei és a kutatási eredmények alapján azt is hozzá kell tenni, hogy az olimpizmus jövője érdekében egyre sürgetőbbé válik az eredeti olimpiai célok felújítása és adaptálása korunkra. Olyan változtatásokra van szükség amelyek hosszú távon biztosítják az olimpiai mozgalom függetlenségét és az emberközpontú, humanista és sportszerű teljesítménysportot.

IRODALOM

1. Balyi I. - Heleszta S.: A testkultúra társadalmi funkciói. (Testnevelástudomány. 1973. 3. 13-29.)
2. Brohm, J. M.: Sociologie politique du sport. Delarge. Paris. 1976.
3. Edwards, H.: Sportpolitics: Los Angeles, 1984. "The Olympic Tradition Continues". (Sociology of Sport Journal, 1984. 2. 172-183.)
4. Földesiné Szabó Gy.: Középiskolások és szüleik az élsportról. (A testnevelés tanítása, 1981. 6. 5-10.)
5. Földesiné Szabó Gy.: Conception de rôle et de valeur de vie sportifs d'élits. (=Sports et société contemporaine. Paris. 1983. (Société Française de Sociologie du Sport. 209-220.)

6. Földesiné Szabó Gy.: Magyar olimpikonok önmagukról és a sportról. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1984.

7. Földesiné Szabó Gy. - Krawczyk, Z.: Value Orientation Towards Olympic Games in Hungary and in Poland. Olympic Scientific Congress. 1984. July 19-26.

8. Földesiné Szabó Gy. - Krawczyk, Z.: _ : Az olimpiai játékokhoz fűződő értékek Budapesten és Varsóban. (Testnevelés- és sporttudomány, 1985. 1. 22-28.)

9. Földesiné Szabó Gy. - Krawczyk, Z.: A sportesemények társadalmi szerepe Lengyelországban és Magyarországon. (= Sport a változó világban. Sport. Bp. 1985. 222-255.)

10. Heinilä, K.: Sport and International Understanding - A Contradiction in Terms? (Sociology of Sport Journal, 1985. 3. 240-248.)

11. Krawczyk, B.: Social Values of a Sporting Career. (= Sport in the Modern World - Chances and Problems. Springer Verlag. Berlin. 1973. 5. 365-367.)

12. Laki L. - Nyerges M.: Élsport és társadalom. (Tanárképzés, testnevelés, sport. 1980. 173-186.)

13. Laki L.: Élsport, társadalom, csoporttudat. (Ifjúsági Szemle, 1981. 4. 86-104.)

14. Lee Sang Hwe: The Survey on the Korean People on the '86 Asian Games. (The First International Conference on the Olympics and East/West and South/North Cultural Exchange in the World System. 1981. August 17-19.)

15. Lim Hysup: Significance of Asiad and Olympiad to Korean Society. The First International Conference on the Olympics and East/West and South/North Cultural Exchange in the World System. 1987. August 17-19.

16. McPherson, B. D. - Kenyon, G. B.: Values Held for the Olympic Games by Anglophone and Francophone Urban Canadians. Quebec City - Canada. 1976.

17. Merhautova, J.: Szociológiai adatok csehszlovák olimpikonokról. (= Sport a változó világban. Sport. Bp. 1985. 215-221.)

18. Milstein, O. A. - Kulinkovics, K. A.: Szovjetszkij olimpijec: szocialnüj portrer, szgatyelsztva. (Fizkultura i Szport. Moszkva. 1979. 141.)

19. Patriksson, G.: Attitudes Toward Olympic Games of Swedish Adolescents. Paper presented at the International Congress of Physical Activity Sciences in Quebec City 11-16. 1976. July.

20. Pawlak, A.: Status polskich olimpijczkow po zakonczeniu kariery sportowej. AWF. Warszawa. 1983.

21. Ponomarjev, J. N.: The Social Phenomenes of Game and Sports. (International Review of Sport Sociology, 1974. 9. 117-126.)

22. Schmitt P.: Az olimpiai mozgalom aktuális kérdései. (= A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. MOA. Bp. 1986. 29-33.)

23. Wohl, A.: Competitive Sport and its Social Functions. (International Review of Sport Sociology, 1970. 5. 117-130.)

24. Wonneberger, G.: Obscsesztvennüje funkcii bolsovo szporta. (Szport za Rubezsom, 1980. 3. 8-9.)

25. Zeigler, E. F.: Some Expressed Values within the Olympic Experience: A Preliminary Analysis. (= Philosophy, Theology and History of Sport and Physical Activity. Quebec. Éditeur Officiel. 1978. 3-12.)

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi

The Social Values of Performance Sport and of the Olympic Games in Budapest, Havanna, Prague, Tallin and Warsaw

On the basis of an empirical research (N = 4410) in five cities (Budapest, Havanna, Prague, Tallin and Warsaw) the author analyses how the declared social functions of top sport and Olympics are realized in practice. She introduces the opinion of the inhabitants in the five cities about the social role of top sport, the social situation of top athletes and about the present and future of the Olympic Games. She points out that the population under examination is not so positive towards maximal sport performance, top competitive sport and top athletic activity as it was some years ago. The Olympic Games are still popular but the influence of the Olympic ideas is getting less effective. The population of the above five cities think that the Olympic Movement has not contributed much to the mutual understanding and good will among nations, to the building of a better and more peaceful world and to the forming of mutual understanding and friendship. It has formed in a contradictory way physical skills and moral values i.e. the basis of sport and it has not even been able to call together all the athletes of the world in every four year. Making use of Olympism in politics has increased during the last few Olympic Games, the aims and their realization have abandoned each other, the Olympic education is not effective, it is more like an utopia than reality.

Inspite of all the above people in general are very close emotionally to the movement, in social aspects they regard the Olympic Games very important and they hope that common sence will overcome the present difficulties and the political aspirations connected to the Games will be limited.

ФЁЛЬДЕШИНЕ САБО, Дёньди

Общественные ценности спорта высших достижений и олимпийских игр в Будапеште, Гаване, Праге, Таллине и Варшаве

В статье анализируется на основе данных эмпирического исследования автора проведенных в пяти крупных городах /Будапешт, Гавана, Прага, Таллин, Варшава/, каким образом осуществляются на практике декларированные общественные функции спорта высших достижений и олимпийских игр. Представлены мнения жителей пяти городов об общественной роли большого спорта, о социальном положении спортсменов высокого класса, о настоя-

щем и будущем олимпиад.Устанавливается, что в изученном населении по сравнению с прежними годами изменялась положительная оценка максимальных спортивных щ достижений и популярность спорта высокого класса и деятельности высоко-квалифицированного спортсмена. Популярность олимпийских игр не изменялась, но снижается воздействие системы идей олимпизма. Жители изученных пяти городов считают, что олимпийское движение в последние годы не способствовало в достаточной мере созданию взаимопонимания народов и доброй воли, не воздействовало достаточной эффективностью строению лучшего и более мирного мира и укреплению взаимного понимания и дружбы. Оно в противоречивом направлении развивало физические способности и моральные ценности, лежащие в основе спорта и даже и не успело каждые четыре года соединять всех спортменов мира.

Во время последних олимпиад всё сильнее использовали олимпизм для политических целей, возростала дистанция между целями и их осуществлением, олимпийское воспитание осталось без результата, оно скорее утопия чем действительность. Несмотря на всё это, люди эмоционально сильно и положительно относятся к этому движению , они считают олимпийские игры значительными для общества и надеются на победу здравного смысла над актуальными трудностями и на то, что в будущем ограничиваются политические аспирации связанные с Играми.

NÁDORI László

JAVASLAT A TESTNEVELÉS TANÍTÁSÁNAK KORSZERŰSÍTÉSÉRE

Iskolai testnevelésünk történetében, az elmúlt évtizedekben nem nyílt emlékezetes, jól dokumentált, alapvető, elméleti problémákat tárgyaló, vitató alkalom. Máig hiányzik a testnevelő tanárok, az iskolában tanítók és az elméleti szakemberek erőfelmérése, nézeteik egyeztetése, alapvető témakörökben pedig az egyetértésig eljutás. Igaz,ilyen igényt egyik fél sem támasztott a másikkal szemben. Ezért volt örvendetes az a konferencia, amit a Művelődési Minisztérium önálló testnevelési osztálya, az OPI, a JPTE testnevelési tanszéke, a Baranya megyei Tanács VB ifjúsági és Sportosztálya, a tanár- tanító- és óvónőképző intézmények szakértő képviselőinek közreműködésével rendeztek március 29-30-án, Pécsett. A résztvevők között olyan szaktekintélyek mondták el véleményüket (Ballér Endre, Burka Endre, Kálmánchey Zoltán), akik mind elméleti, mind gyakorlati oldalról képesek a lényeg megvilágítására. Tovább kell azonban lépnünk, hogy meg tudjunk felelni a kor kihívásainak. A nemzetközi téren elfogadott tantervelméletek, taxonómiák, valamint a hazai értelmezések árnyékában iskolai testnevelésünk elmélete és módszertana nem mutat korszakos, elvárt megújulást, ennek jelei, körvonalai nem mutatkoznak. A problémafelvetéseknél, részjavaslatoknál, intézkedéseknél nem jutottunk tovább, jóllehet a hetvenes évek második felében országos szintű, méretű átrendeződések, felmérések, majd koncepcióként induló programjavaslatok láttak napvilágot, követelményrendszerek kaptak zöld utat. Nem a bevezetett intézkedések jogosságát vitatom, az elméleti tisztázást, megalapozást hiányolom. Javaslataim - támaszkodva a témában, tehát az oktatási tartalmak rendezése, felosztása, értelmezése terén található elméleti és gyakorlati eredményekre - szerény hozzájárulás szerepét kaphatják csak. Átfogó kutatási, szintézisalkotó munkára az erre hivatottaktól várunk kezdeményezést.

A hazai és részben nemzetközi iskolai testnevelési dokumentumoknak - tantervek, programok, fejlesztési elképzelések - áttekintése után sokrétűség és bizonytalanság rajzolódik ki bennem mind tantervelméletünk, mind iskolai testnevelésünk módszertani megalapozottságát illetően. Az iskolai gyakorlat - elvileg - ettől függetlenül lehet jó is, meg rossz is. Hosszú távon azonban feltétlenül hiszek abban, hogy a korszerű pedagógiai elvekre épülő gyakorlat hatékonyabb a hagyományos, megújulásra képtelennél. Félreértés ne essék, iskoláinkban van jó és gyenge testnevelés. Általában a tanártól és nem elsősorban a tárgyi feltételektől függően. Mielőtt valaki azt kérdezné mire alapozom véleményemet, kérdéssel kezdem. Hol található felmérési, vizsgálati eredményre épülő elemzés, amelyik összefüggést tud kimutatni tantervelméletünk, didaktikánk, tantárgypedagógiai alapvetésünk és az iskolai testnevelés fejlődése, hatékonysága között. Egyáltalán hatékonyságot hogyan kell a nevelésben értelmeznünk, tudjuk-e mérni? A japán közoktatás például a hatvanas években hatékonyságvizsgálatokkal és az oktatáspolitikai paradigma váltásával élt, hogy meg tudjon felelni a kor követelményeinek, a társadalmi-gazdasági kihívásoknak. (A paradigma a tudományos gyakorlat elfogadott mintája, amely magában foglalja az elméletet, az alkalmazkodást, a kutatási eszközöket. A paradigma az adott tudományág általános rendezési, szervezési elve: az az elv, amelyik az adott tudomány kutatásainak, vizsgálatainak fő irányát, érdeklődésének kereteit megszabja. Sokak szerint a paradigmaváltás (szempontváltás) a tudomány fejlődésének egyik fő

mozgatója, a felismerések, a kutatási eredmények a paradigmákhoz (váltáshoz) rendeződnek.) A paradigma váltására akkor van szükség, amikor elméleteink, módszereink alapján nem tudjuk már a felmerülő problémákat felismerni, kezelni, nem vagyunk képesek, alkalmasak arra, hogy az új jelenségeket megfelelően magyarázzuk, értelmezzük. Amikor a régi út és módszer csak lényeges továbbfejlesztéssel válik alkalmassá a feladatok kitűzésére, megoldására, amikor tehát a felmerülő kérdéseket új módon kell vizsgálni és értelmezni.

Ilyen történelmi helyzetként fogható fel a mai, amikor a kötelező iskolát elhagyó ifjúság körében a testedzés, az aktív sportolás az érdeklődési struktúra perifériájára szorul, a szabadidő tevékenységek sorrendjének pedig az alsó harmadára kerül. Történelmi jelentőségű kérdés tehát: "Hogyan lehetne az ifjúságot és a felnőtteket saját érdekeiknek, vitális szükségleteiknek megfelelően a sporthoz közelebb hozni?"

Haslam, J.R. (7) szerint az iskolai testnevelési tantervek, programok steppelt és foltozott paplanhoz hasonlítanak, amelyet át- és átszőnek, színeznek a különböző égtájakról, kultúrákból, személyiségekből származó elméletek, módszerek, eljárások, magyarázó elvek, gyakorlatok. Előszeretettel veszik át a szerzők a kitűnő referenciával rendelkező szaktekintélyek anyagait. Javorski Z. (8) azt állapítja meg néhány ország iskolai testnevelési tantervének és testnevelő tanárképzési programjának összehasonlító elemzésében, hogy a gyakorló tanárok - az iskolában és a felsőoktatásban egyaránt - az éppen előttük álló feladatokra, tanórákra, programokra összpontosítanak, ezekre helyezik a hangsúlyt. Többsége meg sem kísérli azt, hogy elméleti megalapozottságú, távlati, középtávú fejlesztési elképzelésekbe ágyazzák az előttük álló feladatok körvonalazását és megoldását.

"Az elmélet a szakkönyvekben, szakfolyóiratokban él, a tanárt a gyakorlat levegőjének oxigénje tartja életben! - mondják a változtatástól idegenkedők. A kutatók arról számolnak be, hogy a megvizsgált 20 amerikai és 800 angol középiskolában a tanárok általában nem veszik figyelembe a javasolt terveket, módszereket. Ehelyett saját, gyakorlatban kialakult felfogásuk és rutinjuk alapján oktatnak. Ezzel együtt a tervezők, a kutatók, a curriculum készítők nem állítják azt, hogy tőlük függetlenül nem lehet hatékony az iskolai testnevelés, a gyakorló tanárok működése. Mégis elgondolkoztató az, hogy az elméleti és gyakorlati tervező tevékenység súlypontja főként az oktatási folyamatra esik, lényegesen kisebb hangsúlyt kap a tanulási, elsajátítási folyamat. A tanári munka szervező, előkészítő, folyamatellenőrző összetevőire fordított energiát a tanulás hatékonysága sínyli meg. Ez a hangsúlyeltolódás azt a benyomást kelti az emberben, hogy a tanár fő feladata a tanulók foglalkoztatása, gondoskodás a tanulókról, a jó közérzetről és a fegyelemről. Kevés figyelmet kap ezért a képességek fejlesztése, a tudásszint növelése. Ezek után felmerülhetnek ilyen kérdések: Fel tudja-e venni az iskolai testnevelés azt a kesztyűt, amit a neveléselmélet képviselői eléje vetettek? Meg tud-e az iskolai testnevelés felelni a korszerű nevelés kihívásainak? Mit lehet válaszolni olyan véleményekre, amelyek szerint a testnevelési óra "túlértékelt óraszünet", "tartalék edzés", a testnevelő tanár pedig "jól fizetett póttanár". A legsúlyosabb megállapítás szerint a testnevelés célja: lélegezetvételnyi szünetet adni a tanulóknak iskolai elfoglaltságuk alatt. Taylor (18) végkövetkeztetése a vélemények összegezése alapján ez: "A testnevelésnek a tanulókra gyakorolt, feltételezett de nem bizonyított kedvező hatása enyhén szólva megkérdőjelezhető! Elgondolkoztató megállapítások ezek, hazai viszonyaink ismeretében egyértelmű elutasításukra nehezen találnánk elegendő számú és súlyú érvet."

Marsh (12) a testnevelés nevelési hatékonyságát, az iskolai testnevelési programok vonzó voltát illetően szkeptikusan jegyzi meg:"Vajon az Egyesült Államok iskolai testnevelése képes lesz-e létét igazolni az elégedetlen adófizetők előtt?" A társadalom az iskolai programok számos elemét, módszereit, továbbá kellő változást a lakosság és a tanuló ifjúság erőnlétében. A várt és a tényleges edzettség között kiáltó különbség fedezhető fel. Ugyanakkor a szabadidős tevékenységekre fordított költségek növekednek, a tárgyi és személyi feltételek javulóban vannak. Határozott formát és tartalmat öltött az az igény, hogy az iskolai testnevelés helyi hagyományai, a tanulók érdeklődése, szabadidő programja, tevékenység-preferenciái, a helyi objektív lehetőségek összhangban legyenek az oktatási tartalmakkal, követelményekkel. Ez feltétlenül korszerű követelés. A tanárképző főiskolák hallgatóinak sport iránti érdeklődése, a szabadidőben űzött sportágválasztás érdekes tendenciát tükröz. (Szigeti és mtsai, 17)

Tendencia: - miközben az iskolai testnevelés meghatározott sportágakat részesít előnyben a tantervekben, és elsősorban ezekhez ad tárgyi feltételeket, ezekre készít elő;
- ugyanakkor a diákok érdeklődése, tényleges sportágválasztása ezt a "központi akaratot" nem követi és a tantervben szereplő sportágak egy része (úszás, kosárlabda, gimnasztika) és más sportágak (tenisz, síelés, önvédelmi sportok, aerobic stb.) kerülnek előtérbe.

Elfogadom és helyesnek tartom azt a véleményt, hogy a tanulók harmónikus, sokoldalú fejlesztéséhez a tantervben szereplő sportágak mozgásanyaga kiváló eszközt adnak a tanár kezébe. Abban már nem vagyok határozott, hogy ilyen határozottan "expressis verbis" előnyt kell adnunk egyes sportágaknak. Tény, hogy az iskolai sportágak, iskolai "kötelező"jellegét, szerepét a hagyományok alakították ki. A századfordulón tornatermek és atlétikai pályák voltak. Az iskolák ezeket bérbevették, például az NTE Szentkirályi-utcai tornacsarnokát a vele udvarszomszédos Vörösmarty Mihály Gimnázium. (Több mint jellemző az, hogy amikor az NTE létesítményeit az ötvenes évek végén a szövetkezeti mozgalom átvette, a diákok-egyetemisták és középiskolások kötelező, délelőtti foglalkozásai kiszorultak az új termekből. Az iskolai, egyetemi testnevelés a sportfejlesztési elképzelésekbe már nem fért bele. Nagyon jellemző módon a hivatalos sportirányítás örömmel járult hozzá a tulajdoncseréhez, a "sportbázis" szélesítéseként értékelte a változást, még feltételeket sem szabott a hagyományos funkció (testnevelés) részbeni megtartása érdekében.)

Később, a labdarúgás mellett más sportjátékok is népszerűsödtek, elterjesztésükben az iskolai sportcsapatoknak oroszlánrészük volt. Az ötvenes években kialakult preferenciák azonban megmerevedtek. Az úgynevezett kötelező és szabadon választható mozgásanyag-elrendezés bővítette ugyan az iskolai tananyag terjedelmét, alapvető, koncepcionális változást azonban nem hozott. Haag (6) szerint az oktatási célok és tartalmak az iskolai nevelés, a tanító-tanuló folyamat központi elemét alkotják. Ezért kellene a tantervekben - véleményem szerint - világosan, egyértelműen körvonalazni az iskolai testnevelés tárgyát, az objektivációkat. Ha azt mondjuk, hogy a testnevelés és a sporttudomány kutatásainak tárgya az emberi mozgás, ugyanezt állíthatjuk az oktatási tartalmakra vonatkozóan is. Természetesen ebben az esetben oktatási tartalmat jelentő sportmozgást, annak elemeit a nevelés, képzés eszközeként értelmezzük, ez az ideológiai alaphelyzet, kiindulás a tárgymeghatározásban.

Az iskolai testnevelésben az oktatási tartalmak pontosabb körülhatárolása, egyértelmű megnevezése, a tanterv és az iskolai testnevelés céljának, feladatainak további közelítését, az iskolai testnevelési, a pszichomotoros képzés és a

nevelési taxonomia összehangolását eredményezheti, a tanmenet és óratervkészítés elvárt szintjét idézné elő. Kísérletet teszek ennek érdekében a hazai taxonómia továbbfejlesztésére, amit a mozgásosztályozás egy lehetséges (vitatható) modelljével szeretnék alátámasztani.

A nevelési objektivációk taxonómiája végül is egy osztályozási téma, amelyik kutatási eredményekre épül és olyan hierarchikusan szervezett alapra támaszkodik, amelynek egymást követő szintjei feltételt, könnyítést jelentenek egymásnak. A nevelés irodalmában a két legismertebb taxonómia Bloom (2) kognitív szintjei és Krathwohl (10) affektív szintjei. Mind a mai napig nem rendelkezünk hasonló szinten kidolgozott és elfogadott a pszichomotorium területére érvényes taxonómiával. Figyelemreméltó Gentile (5) Mullan és Harrington (13) gondolatmenete, megközelítései, amelyekben a mozgásügyességet két egymást követő szinten mutatják be. Nem kétséges, hogy nemcsak a testnevelő tanárok meríthetnek hasznot ezekből az összehasonlításra alkalmas példákból, paradigmákból, hanem a vizuális művészeti ágak, drámai, zenei, színházi, technológiai képzés is. Sőt a nyelv- és matematikaoktatás is, amennyiben a szépírás és a fínom mozgás szerepel a követelmények között. A testnevelés elméletét, gyakorlatát azonban azok gazdagítják, akik a neveléselméletben alkalmazott taxonómiákat megfelelő mélységben, összefüggésben ismerik. Mager (11) és Popham (16) tettek először kísérletet magatartási objektivációk leírására. Azt javasolják, hogy a leírásban három összetevővel számoljunk: a tanulók várható magatartása, állásfoglalása, a teljesítményt befolyásoló körülmények és a szükséges alkalmasság, tudásszint. A negyedik összetevő lehetne az a tartalom, amelyre a tanuló a figyelmét összpontosítja.

A leírásban szempontként használhatók:

1. Az objektívációk megnevezése a tanártól a szakkifejezések ismeretét és új fogalmak meghatározásának készségét követeli meg. Ha a tanulók mozgáscselekvését le akarják írni, ezeket a szakirodalom "cselekvés-szavak"-kal jelöli. Ebben támaszkodhatunk a nevelési objektivációk taxonómiájára, a kognitív az affektív és a pszichomotoros szféra figyelmbevételével.

2. Megkövetelni a mozgásanyag ismeretét, amely a mozgáskészségek, mozgáselemek vagy mozgásfolyamat felismerését, leírását segíti elő.

3. Megköveteli a teljesítmény feltételeinek ismeretét (a környezeten kívül a fizikai és emocionális tényezőkét is), amely körülveszi a tanuló viselkedését.

4. Megköveteli a szükséges alkalmasságot, tudásszintet, amellyel a tanulónak adott életkorban rendelkeznie kell.

Az 1. táblázat jelzi a motoros ügyesség elsajátításának hierarchikus elrendeződését, egymástkövetését. (Jewett és Mullan, 9) Purpose-Process Curriculum Framework tehát a "Cél-folyamat kerettanterve" lehetne a szerzők koncepcionális felismerésének leghűbb megnevezése. A célok ugyanis egymásraépülően az oktatási tartalmakkal szinkronban rendeződve alkotnak folyamatot. Számos tanulmány igazolja annak a taxonómiának érvényességét, gyakorlati alkalmazhatóságát, az oktatás továbbfejlesztésében pedig növekvő szerepet kap az amerikai és az angol iskolai testnevelésben. Az a tény, hogy nem tudott még szélesebb körre hatni, annak oka a taxonómia komplexitásában és egymástól eltérő értelmezésében keresendő. Ennek ellenére az a véleményem, hogy a testneveléselmélet és módszertan nem nélkülözheti tovább a saját munkahipotéziseinek kidolgozását a taxonómiát illetően sem.

A 2. táblázatban áttekintést kap az olvasó a taxonómia fejlődésének különböző fázisairól, továbbá "cselekvést kifejező szavak"-nál szakfogalmakról, amelyekkel leírható a tanuló magatartása a különböző szinteken.

1. táblázat

Mozgásfolyamat Kategória Rendszer

Mozgásügyességi szintek:	Tartalmi szintek:
1. Percepciós szint A hangsúly a tanuló mozgáselképzelésein van, amikor tudatos mozgásképzetei alapján helyzetek, tartások felvételével cselekszik. Képes megkülönböztetni mozgásmintákat, helyzeteket, mozgásképességeket. 2. Kapcsolási, mintázási szint A hangsúly a testrészek összerendezésén, az elképzelt, a környezet révén kiváltott, a mozgásminta megvalósításán van.	Egyszerű, (elemi) mozgások Kutató, kereső, környezetfeltáró tájékozódó mozgások, amikor a tanuló információkat vesz fel. Ezek segítségével egyszerű elemi mozgásfeladatokat old meg. (Durva a mozgáskoordinációs szakasz az elsajátításban.)
3. Alkalmazkodási szint A hangsúly az elsajátított mozgásminta módosítási, átállási képességén van, a mindenkori feladatnak megfelelően. 4. Finomítási szint A hangsúly a lágy, csiszolt, gazdaságos hatékony mozgásvégrehajtáson van.	Összetett (sportági) mozgások A cél: mozgások szervezése, finomítása, jártassági-készségi szintű megvalósítása. (Finom koordinációs szakasz a mozgáselsajátításban.)
5. Átállítási szint A hangsúly a mozgásteljesítmény egyéni, szabad választásra épülő, menetközben módosuló végrehajtásán van. 6. Improvizációs szint (sztereotip, rögtönzési) A hangsúly készségszintű megoldások felismerésén, a pillanatnyi feladat megoldását segítő mozgáskapcsolatok létrehozásán, bonyolult helyzetek megoldásán van. 7. Alkotási szint A hangsúly a tanult mozgásokra épülő mozgáskombináicó létrehozásán, új, meglepő mozgásválaszokon, egyéni előre nem jelezhető megoldásokon van.	Kreatív mozgások Alkotó módon létrehozott, eredeti készségszintű mozgások megvalósítása. (Finom koordináció változó feltételek között.)

2. táblázat

Szakkifejezések a Mozgásfolyamat Kategória Rendszer leírásához

Szintek	Cselekvésre utaló szakkifejezések
Percepció (észlelés):	Utánzás, azonosulás, megkülönböztetés, felfedezés, felismerés.
Kapcsolás (mintázás):	Bemutatás, felidézés, összekapcsol, végrehajt, összerendez, teljesít.
Alkalmazkodás:	Illeszkedik, megold, becsül, összehasonlít, újjárendez, változtat.
Finomítás:	Koordinál, integrál, formál, szabályoz, fejleszt.
Átállítás:	Változtat, helyettesít, felülbírál, változatossá tesz, új kiutat, megoldást talál.
Improvizáció:	Értelmez, anticipál, felfedez.
Alkotás:	Tervez, alkot, szimbolizál, felvázol, körvonalaz, összeilleszt, komponál.

A különböző szinteken jelentkező azonos szakkifejezések a végrehajtás eltérő minőségére utalnak.

A mozgásfolyamat kategória rendszer alapján egy mozgáscselekvés, a feladat elemzése, tehát az egyszerűtől a bonyolult teljesítményekig elvégezhető. A tanmenet, illetve óraterv felépítésében és az órán elvégzendő feladatok meghatározásában így pontosabban tudunk eljárni. A következő példa szolgál erre a célra mintául: cselezés kosárlabdában, a hét ügyességi szint figyelembevételével. Ehhez hasonló oktatási tartalmak az általános iskola V., középiskola IV. osztályáig szerepelnek, Hasław (7) szerint a tanmenetben, természetesen egyre magasabb szintű feladat - meghatározással és megfelelően módosuló oktatási módszerrel, tevékenység-minőséggel.

3. táblázat

Cselezés kosárlabdában

Percepció:	Háromféle cselezés felismerése kosárlabdában.
Kapcsolás:	Bemutatást követően a kosárlabda cselek végrehajtása.
Alkalmazás:	A kosárlabda csel illesztése az iramváltáshoz.
Finomítás:	Cselezés gyors végrehajtással.
Átállítás:	Cselváltás az ellenfél lerázásával.
Improvizáció:	Védekező beavatkozás elővételezésével cselezés.
Alkotás:	Csellel kimozdítani az ellenfelet egyensúlyi helyzetéből.

A tanulmányban jelzett oktatási tartalmak felosztása, elrendezése, egymásbaépülése mindenekelőtt szemléleti, metodikai megközelítéseket, lehetőségeket képvisel. Sok út vezet a hatékony testneveléshez. A vázolt módszer egyfajta ösvényt szeretne nyújtani a tanárok számára.

IRODALOM

1. Ballér B.: Tantervelmélet és tantervi reform. Tankönyvk. Bp. 1981.

2. Bloom, Taxonomy of educational objectives: Cognitive domain. New York. McKay. 1956.

3. Bruner, J. S.: Új utak az oktatás elméletéhez. Gondolat. Bp. 1974.

4. Burka E.: A testnevelés műveltségtartalma. (= Tanulmányok az ifjúság testi neveléséről Sport. Bp. 1975.)

5. Gentile, A. M.: A Working model of skill acquisition with application to teaching. (Quest, 1972. 17. 3-23.)

6. Haag, H.: Sport pedagogy: content and metodology. Baltimore, Marylan d. University Park Press.

7. Haslam, J. K.: A movement approach to the development of instructional objectives in the psychomotor domain. (International Journal of Physical Education, Vol. XXV. 1. 1988.)

8. Javorsky, Z.: Ksztalcenie nauczycieli w akademiach wychowania fizycznego. (Zycie Szkoly Wyzszej, 1986. 3.)

9. Jewett, A. E. - Mullan, M.: Curriculum design: Purposes and processes in physical education teaching learning. Washington, D. C., AAHPER. 1977.

10. Krathwol, D. R. - Bloom, B. S. - Masia, B. B.: Taxonomy of educational objectives: affective domain. McKay. New York. 1964.

11. Mager, R.: Preparing instructional objectives. Belmont, CA: Fearon Publishers.

12. Marsh, D.B.: Competency based curriculum: An answer for accountability in physical education.(Journal of Physical Education and Dance. November-December.)

13. Mullan, M. R. - Harrington, W. M.: Movement process category system. (Journal of Teaching in Physical Education, 6. 224-232.)

14. Nádori L.: Edzéselmélet és módszertan. Sport. Bp. 1986.

15. Placek, J. H.: A multi-case study of teacher planning in physical education. (Journal of Teaching in Physical Education, 4. 39-49.)

16. Popham, W. J.: Objectives and instruction. (= Stake, R.: Instructional Objectives. Rand Mcnally. Chicago. 1969.)

17. Szigeti L. és mtsai: A tanárképző főiskolák hallgatóinak sportolása, sportágválasztása. 1978. Kézirat.

18. Taylor, J.: Surviving the challage. (Journal of Physical Education Recreation and Dance. 1986. January.)

NÁDORI, László

A Proposal for Modernizing Physical Education

In the background of the internationally accepted curriculum theories, taxonomies and national interpretations the theory and methodology of our school P.E. has not shown a revolutionary change or renewal. Comprehensive research and synthesis producing work and starting of new researches are needed. There is no doubt that a change of paradigma is necessary in our education, i.e. in our school P.E.. The problems arising are to be examined and interpreted in a new way. The author considers three components: the students' behaviour that can be expected, their attitude, the circumstances influencing performance and the necessary capacity and level of knowledge. The author unfolds the different phases of the taxonomy development and specific terms expressing activity

НАДОРИ, Ласло

Предложение на модернизацию обучения физическому воспитанию

В свете теорий учебных планов и таксономий, принятых на международном уровне, а также в свете изложений в Венгрии теория и методика школьного физического воспитания страны не показывает ни исторического поворота, ни обновления. Для создания общеохватывающих синтез необходимы новые исследования. Нет сомнений, что в деле образования и точнее в школьном физическом воспитании необходимо изменять парадигмы, изучать и объяснять возникающие проблемы по новому. Автор учитывает три компонента: ожидаемое поведение и положение учащихся, условия определяющие достижение и необходимые пригодность и уровень мастерства. Автором изложены различные фазы развития таксономии и специальные выражения касающиеся действия.

BÁNHIDI Miklós

AZ ISKOLAI TESTNEVELÉS FELTÉTELEI EGYES MUTATÓINAK ALAKULÁSA AZ UTÓBBI 35 ÉVBEN

1. Bevezetés

A felszabadulást követően a közoktatásban jelentős változások mentek végbe. Évek során, a szocializmus építése útján számos reformtörekvés látott napvilágot. Sorra születtek a különböző iskolatípusok számára tantervek, melyek újabb és újabb célokat, feladatokat fogalmaztak meg. Ezzel párhuzamosan változott az iskolai feltételrendszer, régi épületek helyébe újak kerültek, hozzá egyre modernebb tornatermekkel.

A változások jellege és mértéke azonban nem volt elegendő ahhoz, hogy a közoktatásban lévő igényeket kielégítse, vagy a funkciózavarokat megszüntesse. A legutóbbi tantárgypedagógiai vizsgálatok is azt bizonyítják, hogy a felszabadulást követő évtizedekben a reformintézkedések nem hoztak kellő fejlődést a tárgyi ellátottsági gondokkal folyó küzdelemben. Az okok közé tartozik, hogy korábban nem tudtak lépést tartani (vagy nem fordítottak kellő figyelmet) a demográfiai hullámok során bekövetkezett változásokkal. (7, 8) Az állam ilyen irányú kapacitása, az állami beruházások mértéke annyira alacsony szinten volt, hogy az iskolai munkában a szükségmegoldások alkalmazása nemhogy csökkentek volna, hanem lassan növekedni kezdtek. Gazsó (3) szerint a 80-as évekre a magyar oktatás olyan helyzetbe került, hogy a fejlesztés, további reformfeladatok megoldása érdekében kormányzati szinten is minden eszközzel arra törekedett, hogy felszámolja a hiányosságokat, melyhez tartalékok mozgósítását javasolta.

Varga Júlia (7) vizsgálatai azt mutatják, hogy a tárgyi feltételek fejlődési tendenciáját figyelembe véve, a kezdeti hiányzó feltételek pótlásának elmulasztása miatt a közoktatás ott tart, hogy szinte egy évszázadot kellene várni arra, hogy az iskolai képzés fogyatékosságai (így pl. tanteremhiány) megszűnjenek.

Az általános iskolai testnevelés feltételeinek színvonalát is számos kritika érte már. Vizsgálatok sora utal arra, hogy az ifjúság testi nevelését csak megfelelő feltételek között lehet eredményesen végezni. Egyes szerzők szerint az itt is jelenlévő hiányhelyzet az oka annak, hogy egyes iskolákban funkciózavarok keletkeznek, melyeknek veszélyes következményei is lehetnek. (1, 2, 8)

Az évenként megjelenő Művelődési Minisztériumi statisztikák (6) adatai értesítenek bennünket arról, hogy a mai magyar általános iskolák még nem mindegyikének van tornaterme, illetve azok nem megfelelő nagyságúak. Ezek az adatok közismert igazságokat támasztanak alá, azonban kevésbé igazítanak útba ahhoz, hogy megértsük a közoktatásra jellemző folyamatok stabil, hosszú távon ható sajátosságait.

Vizsgálatunkban ezért ezeket az adatokat matematikai-statisztikai módszerek segítségével próbáltuk meg elemezni azzal a céllal, hogy a testnevelés egyes feltételeinek változásait összefüggések feltárásával, tendenciákban is értelmezhessük. A pedagógiai kutatásokban már bevált (4, 7) regressziós elemzési módszereket alkalmaztunk, hogy egzakt módon bizonyíthassuk az egyes feltételparaméterek befolyásoló szerepének mértékét. Kíváncsiak voltunk arra, hogy

a tornatermi hiány nagysága is hasonló-e a tanteremhiány mértékéhez, vajon a jelenlegi fejlesztés elegendő-e a hiányok megszűntetéséhez.

2. Módszerek

A statisztikai tájékoztatókból vett adatok feldolgozásánál a következő dilemmáink voltak:

- A száraznak mondható statisztikai értékek elemzéseinkben vajon nem adnak-e torz képet a valóságról, hisz ismeretlenek számunkra a szórásértékek és a minőségi mutatók.
- Nem voltunk biztosak abban, hogy az adott adathalmazra (N = 168) megfelelő érvénnyel alkalmazhatjuk-e statisztikai módszereinket.

Természetesen mindenféle hasonló, statisztikai számításokkal tűzdelt vizsgálatban figyelembe kell venni, hogy a kapott eredmények csupán kódok, melyek dekódolását csak óvatosan lehet kezelni. Jelen vizsgálatban az idősoros illesztéseinkből sem következtethetünk egyértelműen az iskolákban történő változások irányára és mértékére, hisz ezek iskolánként és időközönként nagyon is eltérőek. Az országos tendenciák feltérképezése azonban mindenképp felhívó jel lehet. Az adattorzulások megelőzése érdekében mindvégig kontrollpróbákat alkalmaztunk.

A regresszió-elemzéseink során lineáris egyenleteket állítottunk fel, két- és többváltozós módszerekkel. Ez azt a feltételezést foglalja magában, hogy a feltételparaméterek közül egyes független változó (-k) bizonyos egységnyi változása milyen nagyságú változást eredményez (-nek) a kiválasztott függő változóknál.

Az egyváltozós egyenletek:

$$y = a * x + b$$

Többváltozós egyenletek:

$$y = a_1 * x_1 + a_2 * x_2 + \ldots + a_n * x_n + b$$

Az egyenletek felállításával írhattuk fel hipotéziseinket, hogy például az évenkénti tornateremhiány nagyságára miként hatnak a tanulólétszám, teremépítkezések ... stb. változásai. Ezután meghatároztuk a koefficiensek számszerű értékét úgy, hogy minden megfigyelt x értékre olyan y értéket adjon, mely a lehető legjobban megközelíti az összes megfigyelt y értékeket. Korrelációs együtthatóval (R^2) meghatároztuk a becsült görbe eltérésének nagyságát, t-próbával számítottuk a függő és független változók kapcsolatának szignifikanciaszintjét. Végül pedig Durbin-Watson-próbával elemeztük, hogy elegendő változót vontunk-e be elemzéseinkbe.

A vizsgálatba a következő változókat vontuk be:

1. Évszám (1950-1985),
2. Iskolák száma,
3. Az általános iskolai tanulók száma,
4. A tanulócsoportok száma,
5. A tornatermek száma.

Továbbá két olyan változót rögzítettünk, melyek részben magyarázzák az évenkénti hiányhelyzetet.

6. Tornateremhiány - hiányosnak nevezhetjük azt a helyzetet, ha az országban több az iskola, mint a tornaterem (Természetesen tudjuk, hogy van olyan iskola, ahol 2 tornaterem is van, vagy éppen azt a helységet, amit testgyakorlásra használnak, nem minősíthetjük tornateremnek.) Így mérőszámnak a következőt fogadtuk el:

Tornateremhiány = iskolák száma - tornateremszám.

7. Szükségmegoldás (óra) - a hiányhelyzetet élethűbben tükrözi, ha figyelembe vesszük a testnevelésórák megtartásához szükséges helyigényt, mint keresletet és a tornateremkapacitás által nyújtott kínálatot. Például egy iskolában optimálisnak tarthatjuk azt a helyzetet, ha a kereslet kisebb, mint a kínálat. Vagyis a délelőtti tanítás 6 óráján, a hét öt napján képes az iskola torlódásmentesen, egyenletesen elosztani a testnevelésórákat. A felszabadulást követően volt természetesen 2 majd 3 kötelező óraszám és hat munkanap állt az iskolák rendelkezésére. Vizsgálatunkban egységesen a jelen helyzet alapján a kínálat meghatározásához ciklusonként a 60 óra mérőszámot alkalmaztuk. A kereslettel ez az érték akkor lenne egyensúlyban, ha egy iskola 12 osztályának testnevelésórái egyenletesen oszthatnánk el egy tornateremre (ciklusonként 12 o. x 5 óra = 60). Az ezen felüli helyigényt (pl. 0. óra, délutáni foglalkozás, 2 osztály egy teremben...) vizsgálatunkban szükségmegoldásnak fogadtuk el:

Szükségmegoldás = (tanulócsoportok száma x 5) - (tornatermek száma x 60).

3. Eredmények

A különböző változók értékeit, azok változásait 5 évenként az 1. táblázat mutatja be. Az adatok alapján már első pillantásra felfedezhető, hogy az 1950-es évektől az egyes változók értékei milyen irányba mutatnak. A kezdeti és a végértékeket összehasonlítva elmondhatjuk, hogy az utóbbi 3 és fél évtizedben növekedett a tornatermek száma (mintegy hatszorosára), de növekedett a tanulók és a tanulócsoportok száma is. Az országban a jelenleg működő iskolák száma alig több, mint az 1950-ben működők fele.

Az adatok változásait jobban megértjük, ha felelevenítünk néhány sporttörténeti információt is.

1. táblázat

A magyar általános iskolák egyes statisztikai adatai

Évszám	Iskolák száma	Tanulók száma	Tanulócsoportok száma	Tornatermek száma
1950/51	6185	1 229 957	31 459	472
1955/56	6220	1 226 200	38 404	690
1960/61	6307	1 392 360	42 763	988
1965/66	6036	1 413 512	43 949	1122
1970/71	5480	1 115 993	41 527	1334
1975/76	4468	1 051 095	41 186	1908
1980/81	3633	1 162 203	43 626	2339
1985/86	3546	1 297 818	48 610	2920

Az 1948-63-ig terjedő időszakban a közoktatás számára fontos feladat volt az egyes örökölt hátrányok felszámolása. A testnevelési órák számát heti 2 órában szabályozták ugyan, de tartalmát tekintve korszerűbb volt az eddigieknél. A tanulók száma mintegy 13 %-kal növekedett, melyhez kezdetben újabb iskolák beindítására volt szükség, melynek folyamata az 1960-as évekig tartott. Ebben az időszakban a tornatermek építésének üteme jelentősnek mondható (24 %-kal több), de az igényekhez mérten az ellátottság szinte csupán 10 %-kal javul

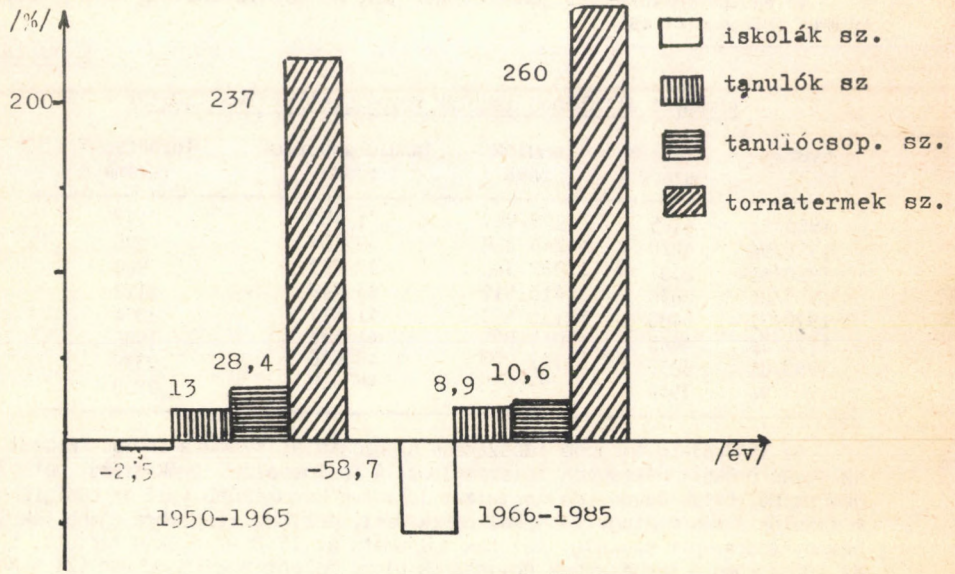
(49 %-59 %-ra). A javuló feltételekhez továbbá nőtt a megfelelő szakképzettségű tanárok száma, de alig változott a tanárra eső tanulószám. (5)

Az 1964-től kezdődő időszakra a korábbi maximalista követelményekkel ellentétben a rugalmas tantervi előírások lesznek jellemzők, miszerint az iskolák feltételeik színvonala alapján tervezhetnek, a felmérések alapján az iskolai testnevelés ellátottsága nem elegendő (5). A közoktatás ekkor kezdi az iskolakörzetesitéseket, holott a tanulók száma ekkor éri el a csúcspontot.

1973-ban heti 3-ra emelték az óraszámot és evvel együtt központi intézkedésekkel igyekeztek javítani az általános iskolák helyzetén. (7) A kormány rendeletben szabályozta, hogy az ötéves tervben minden iskolatípus számára gondoskodjanak a hiányzó termek pótlásáról, melyet támogatott a Minisztertanács 1976-os állásfoglalása is. A táblázat adatai szerint talán ennek hatására létesült több, mint 300 tornaterem. Az ötnapos tanítási hét bevezetése miatt bevezették ciklusonkénti 5 órás testneveléstanítást, melynek rendszerét 1988-ban a társadalmi igények miatt újra heti 3-ra állítottak vissza.

Az egyes mutatókban történt változások mértékét, kronológiailag kettéosztottan az 1. ábrán mutatjuk be. Az oszlopdiagrammok alapján a tornatermek fejlődése lineárisnak mondható és legnagyobb értékű. Eltérés mutatkozik az iskolák száma esetében, ami mutatja az említett iskolakörzetesítések eredményeit.

A mutatók változásaiból csupán nehéz kideríteni, hogy a háttérben milyen következményekkel számolhatott az iskolai testnevelés, ezért egyéb adatokat is számoltunk (2. táblázat). Így az iskolánkénti tanulószám, mely a változásokat tekintve az iskolák túlzsúfolásának tendenciáját igazolja. Az osztálylétszámok változásait kedvezőbbnek tarthatjuk, hiszen a kezdeti 39-es átlagról 27-re csökkent (természetesen a ma igényeinek ez a szám még mindig magasnak mondható).



1. ábra

2. táblázat

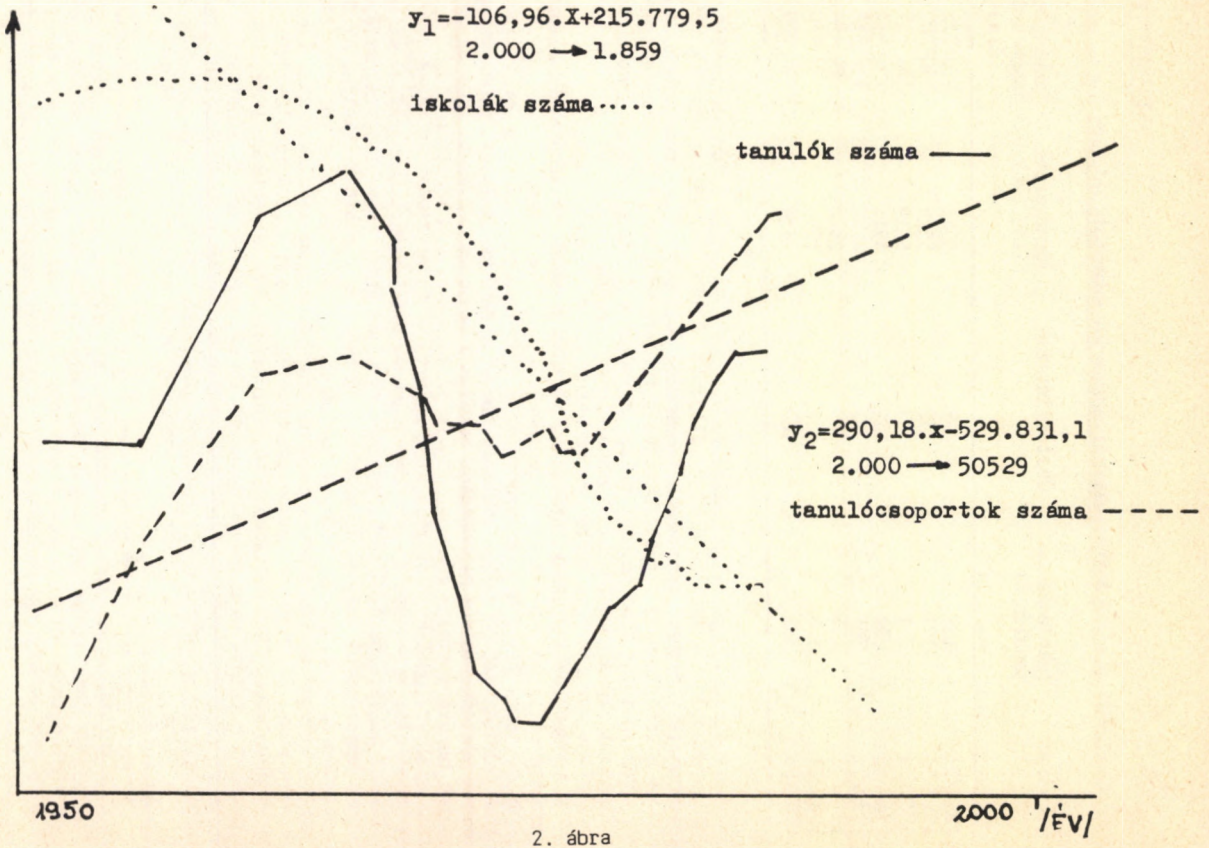
A statisztikai adatokból számított értékek

Évszám	Iskolánkénti tanulószám	Osztálylétszám	Tornaterem-hiány (db)	Szükségmegoldások száma (óra)
1950/51	199	39	5713	128 975
1955/56	197	32	5528	150 500
1960/61	221	33	5319	154 535
1965/66	234	32	4914	152 425
1970/71	204	27	4146	127 595
1975/76	235	26	2560	91 450
1980/81	320	27	1294	77 790
1985/86	366	27	626	67 850

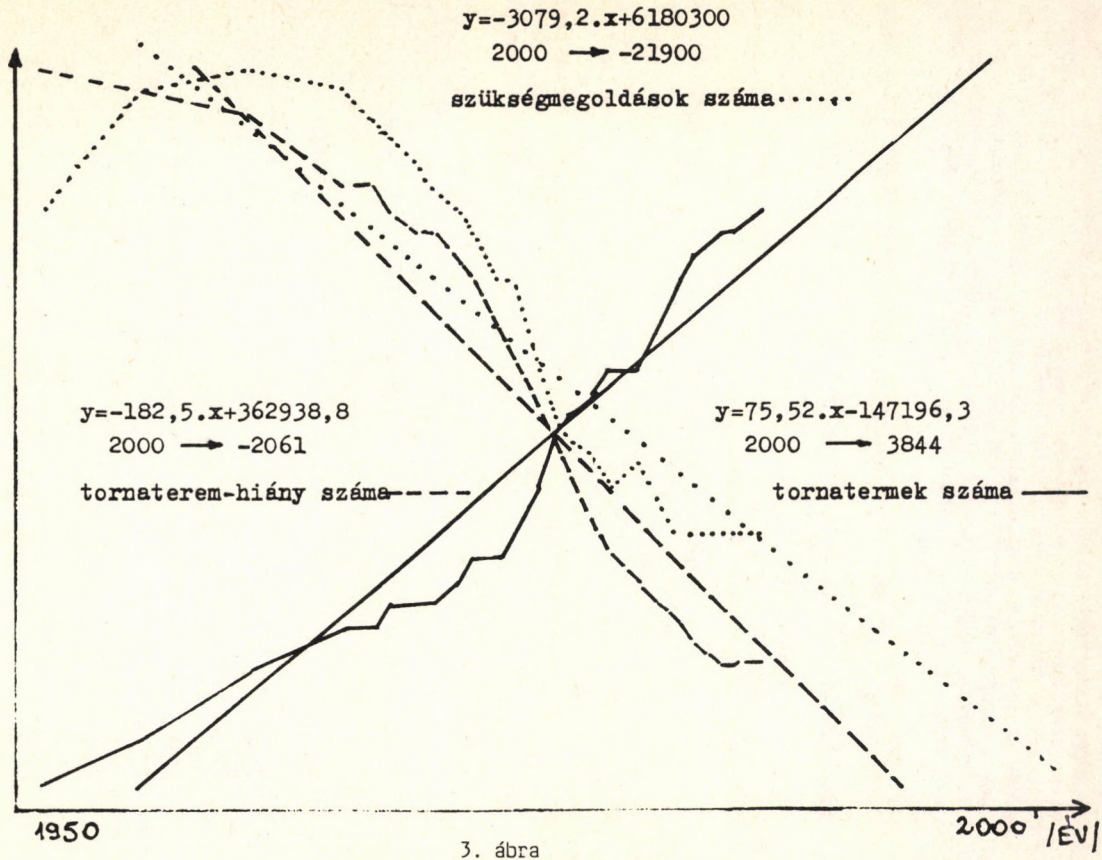
Vizsgálatunk egyik alapkérdése volt, hogy évek során a tornateremhiány és a szükségmegoldások mértéke miként változott. A táblázat adatai alapján mindkét oszlopban felfedezhető a csökkenő tendencia, amit pozitívnak mondhatunk. A kezdeti és a végértékeket figyelembe véve a tornateremhiány 1965-ig másfélszeresével, 1985-ig több, mint hétszeresével mérséklődött. Az általános iskolákban alkalmazott szükségmegoldások száma eleinte növekedett (25,4 %), a 60-as évektől viszont már fokozott mértékben csökkent (2 és félszeresével).

A tendenciák irányának, számszerű mértékének megállapítására kétváltozós egyenleteket írtunk fel, amit függvénnyel, a koordináta rendszerben ábrázoltunk. (2. és 3. ábra) Itt függő változónak az évszámot választottuk, s ehhez számítottuk a különböző független változók függvényszerű kapcsolatát. Lineáris egyeneseket húztunk, melyek meredeksége mutatja a fejlődés mértékét. Hogy az egyeneseink becslési hibája mekkora, vagyis az adatok milyen mértékben térnek el az egyenestől, szignifikanciavizsgálatot végeztünk. Szignifikáns különbséget kaptunk a tanulók számánál, melynek oka a sokunk által ismert demográfiai szinuszhullámmal magyarázható. A többi egyenes alkalmas arra, hogy behelyettesítéssel további becsléseket tegyünk a különböző paraméterek várható értékeire. Az ábrán az ezredforduló helyzetét kívántuk feltárni. Ezek szerint, ha a körzetesítések ebbez az ütemben folytatódnának tovább, megfelelődne az iskolák száma. (Természetesen reméljük, hogy itt stagnálás következik majd be.) A tanulószámnál, ha képzeletben követjük a hullámvonalat, valószínű, hogy az értékek ismét kedvezőbb képet mutatnak majd, mivel kevesebb tanuló számára kell biztosítani a feltételeket. A tornatermek számának növekedése merekeden ível fölfelé. Ha a gazdasági helyzet megengedi és az építések üteme nem lassul, elérhetjük, hogy a termi hiányhelyzet és a szükségmegoldások értékei negatív, tehát kedvezőbb értékeket mutatnak.

Az egyenesek különböző irányai azt mutatják, hogy az egyik paraméternél javulnak a feltételek, máshol viszont esetleg romlanak. A hiányhelyzetet viszont akkor tudjuk sokoldalúan értelmezni, ha többváltozós módszereket alkalmazunk. Ezért többváltozós egyenleteket írtunk fel. Függő változónak vettük a termi hiány és a szükségmegoldás paramétereket, függetlennek pedig a korábban már felsorolt változókat. Az évszámot, mint független változót csak a becsült értékek meghatározásánál vettük figyelembe, hisz az évek múlása kevésbé nevezhető befo-


y_1=-106,96.X+215.779,5
2.000 → 1.859
iskolák száma .....
tanulók száma ——
y_2=290,18.x-529.831,1
2.000 → 50529
tanulócsoportok száma - - - -
1950
2000
/ÉV/

2. ábra


y=-3079,2.x+6180300
2000 → -21900
szükségmegoldások száma
y=-182,5.x+362938,8
2000 → -2061
tornaterem-hiány száma
y=75,52.x-147196,3
2000 → 3844
tornatermek száma
1950
2000
/ÉV/

3. ábra

lyásoló tényezőnek. Feltétellel kezeltük továbbá az iskolaszámot és a tanulószámot, mivel számításainkban a hibaértékek nagyobbak voltak, mint a regressziós koefficiensek. A többszörös korrelációs koefficiensek (R_1^2 = 0,934, R_2^2 = 0,899), a t-próbák és az F-próbák kontrollelemzések azonban igazolják azt az állításunkat, hogy a vizsgálatba vett független változók szinte egyértelműen meghatározzák a hiányhelyzet (függő változók) alakulását. A Durbin-Watson-próba értékei pedig azt bizonyítják, hogy a jelenlegi vizsgálatba elegendő magyarázó változót vittünk be (DVV_1 = 2,47, DVV_2 = 2,25).

Az egyenletek:

Termi hiány = (1,001* x_1(+)-5,476E-07 * x_2(+)-5,927E-05 * x_3)+(-0,999*x_4)-
-3,294+0,414

Szükségmegoldás= (0,032*x_1)+(-2,681E-05*x_2)+(4,998 x_3(+)-
=59,93* x_4(-140,4+25,4)

ahol x_1 = iskolák száma,
x_2 = tanulók száma,
x_3 = tanulócsoportok száma,
x_4 = tornatermek száma.

Az egyenletekben a regressziós együtthatók (x_1, x_2...) nagysága, előjelei mutatják a változók hatásának mértékét. Ha a változók közül a tornateremszám, vagy bármelyik változik, számszerűleg kimutatható a hiányhelyzet alakulása.

Behelyettesítésekkel azt kívántuk becsülni, hogy ha a változók közül valamelyik változik és a többi nem módosul, vajon hogy változik a hiányhelyzet. A jelenlegi tendenciák ismeretében a jósláshoz figyelembe vettük továbbá az idő változását (mint független változót), melyet a 3. táblázat szemléltet. Ezek szerint, ha a változók a jelenlegi szinten maradnak, a gazdasági okok miatt nem tudnak tornatermeket építeni, akkor az iskolai testnevelésben is a problémák nemhogy csökkenni, de lassan növekedni is fognak.

3. táblázat

A tornateremhiány és az egyes szükségmegoldások értékeinek alakulása a független változók módosulásával

Évszám	Tornateremhiány (db)	Szükségmegoldás (óra)
1985	626,2	67 859
1990	626,7	67 886
1995	627,1	67 914
2000	627,6	67 941
A tornatermek száma		
2020	626	67 863
3000	546	63 068
3300	246	45 088
3500	47	33 101
3700	(-52)	21 114
4000	(-452)	3 134

Újabb tornatermek építésével természetesen gyökeresen lehet változtatni a helyzeten. A tornateremhiány természetesen akkor szűnne meg, ha minden iskolának lenne tornaterme, amihez legalább 600-700 létesítmény építésére lenne szükség. Továbbá akkor mentesíthetnénk az iskolákat a szükségmegoldásokhoz fordulástól, ha kb. másfél ezer megfelelő nagyságú tornatermet nyújthatnánk. Jelenleg ez még jelentős kérdés, vajon az állami kapacitás e téren mennyiben tud segítséget nyújtani.

4. Összefoglalás

Vizsgálatunk célja az volt, hogy matematikai-statisztikai módszerek segítségével kövessük nyomon az általános iskolai testnevelés egyes feltételeinek változásait a felszabadulást követő években.

A vizsgálat során megállapíthattuk, hogy a testnevelés az elmúlt 35 évben állandóan tornateremhiánnyal küszködött, melynek során a feladatok teljesítése céljából az iskoláknak kényszermegoldásokhoz kellett folyamodniuk. Ezek mértéke évek múltával fokozatosan csökkent, melynek tempóját gyorsították az intenzív tornateremépítések és (relatív) a körzetesesítési törekvések, viszont lassították egyes időszakokban a tanulók és tanulócsoportok számának változásai.

A tendenciák ismeretében az a véleményünk, hogy a gazdasági nehézségek ellenére továbbra is szorgalmazzuk a tornatermek építését a minőségi követelmények betartásával, mivel elképzelhető, hogy a hiányhelyzet nemhogy csökkeni, de növekedni fog. Kevésbé támogassuk az iskolák további túlzsúfolását, hisz a tornatermekkel rendelkező iskolákban nem biztos, hogy a testnevelésórákat szükségmegoldások nélkül tudják megtartani. De korábbi vizsgálataink (1) arra utalnak, hogy egyes iskolákban a nehézségeket az is fokozza, hogy a tornatermi kapacitást nem tudják egyenletesen elosztani, mivel előnyt élveznek az órarendelosztásnál a más tárgyak, vagy ha mégis, a létesítmény nem mindig biztosítja egy nagyobb osztálylétszám számára a megfelelő feltételeket.

Eredményeink egyben figyelmeztetők is, hogy az országos átlagot véve jelenleg könnyelmű lenne a szükségletek ellenére további óraszámbővítést bevezetni, mivel ez a hiányhelyzet mértékét jelentősen növelné. Lehetőség kínálkozik azonban, hogy társadalmi összefogással, tartalékok mozgósításával, jobb szervezéssel újabb testmozgásra alkalmas helyiségeket keressünk, nyissunk még iskoláink számára.

IRODALOM

1. Bánhidi M.: Az iskolai testnevelés személyi, tárgyi és anyagi feltételei. (Az 1980-as évek első felében, egy vizsgálat tükrében) (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1988. 1. 57-83. p.)

2. Fésüs L.: A tiszántúli tanulóifjúság testnevelésének vizsgálata az ehhez szükséges feltételrendszer tükrében. (Egészségnevelés, 1987. 28. 8-11.)

3. Gazsó F.: Az oktatási rendszer fejlesztésében számos területen orientációs irányváltoztatásra és az eddig követett stratégia átértékelésére van szükség. (A társadalom, az iskola és a pedagógia, Bp. 1986. 61-70.)

4. Kozma T.: Az iskola, mint társadalmi szervezet. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1985. 7-9.

5. Kutassi L.: A szocialista testnevelés és sport általános kibontakozásának kezdete Magyarországon. I. rész.(A Testnevelési Főiskola közleményei, 1981. 3. 11-31.) II. rész (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1982. 1. 11-34.)

6. Művelődési Minisztérium Statisztikai Tájékoztató: 1950-1985-ig megjelent példányok. (Alsófokú oktatás, Tudományszervezési és Informatikai Intézet. Bp.)

7. Varga J.: Osztályteremhiány és beruházások az általános iskolában. (Társadalom, oktatáspolitika, általános iskola. Oktatáskutató Intézet. Bp. 1983. 61-134.)

8. Várhegyi Gy.: Oktatásfejlesztési stratégiák és az általános iskola. (Társadalom, oktatáspolitika, általános iskola. Oktatáskutató Intézet. Bp. 1983. 7-60. p.)

BÁNHIDI, Miklós

Index Development of School P.E. Conditions in the Last 35 Years

The author analyses the level of primary school gym supply with mathematical and statistical methods on the basis of country wide reports. He attempts to reveal the development of primary school physical education of the post war period by a chronological order of different indexes (schools, pupils, groups of pupils, number and lack of gyms and the lesson number of emergency measures). The authors sets up equations with two or more unknown quantities on the basis of which and with the knowledge of the present tendencies of development the author drans conclusions about the expected gym supply of the future primary schools.

БАНХИДИ, Миклош

Развитие некоторых показатклей условий школьного физического воспитания в последние 35 лет

Автором анализируется на основе данных отчётов национального масштаба и при помощи математических-статистических методов снабжение физического воспитания гимнастическими залами в начальных школах. Сравнением различных изменяющихся /числа школ, учащихся, групп учащихся и гимнастических залов, наличия залов и вынужденных решений, числа уроков/ нарисовано развитие физического воспитания в начальной школе после освобождения страны. Написаны уравнения с двумя или больше изменяющимися и на этой основе сформулированы выводы - зная актуальные тенденции развития - об ожидаемом снабжении начальных школ гимнастическими залами в будущем.

KARÁCSONY István

TORNÁSZFIATALOK SPORTPÁLYAFUTÁSÁNAK MEGSZAKADÁSA, AZOK SZAKMAI ÉS TÁRSADALMI HÁTTERE

1. Bevezetés

A tornászok gyakori lemorzsolódása a korai életkorban a sportág egyik fájó pontja. A szakosztály életének kellemetlen pillanata, amikor a tornász szüleivel együtt eljön és bejelenti: a versenyszerű tornát be fogja fejezni. Van aki el sem jön, csak elküldi felszerelését, nehogy esetleg további edzésmunkára bíztassák.

Ez a helyzet szinte kivétel nélkül - elsősorban erkölcsi és természetesen szakmai gondot okoz a nevelő edzőnek. Pedig ő már sejtette, hogy valami nincs rendben a tornásza körül. S ennek ellenére segíteni mégsem tudott!? E jelenség nemcsak a torna sportág sajátja, hanem feltehetően más sportágaknál is hasonló jelenségek tapasztalhatók.

Susan L. Grendorfer és Elain M. Blinde azt a három dimenziót (sport, tanulás, társadalom) vizsgálta a sportolók visszavonulásával kapcsolatban, amely együttesen befolyásolja döntésüket. Véleményük szerint ezen keresztül lehet és kell ábrázolni a visszavonulás folyamatának többdimenziós voltát és összetettségét.(10)

A hazai iskolarendszer, mint fő "munkaadó" olyan életmódot kényszerít napjainkban a diák sportolókra, amely nem biztosítja a napi pihenést, a regenerálódást, minimálisra csökkenti a szabadidőt. (15)

Az élsportolói státusz aránylag rövid ideig tartó állapot, amely csak átmenetileg oldja meg a sportoló pillanatnyi egzisztenciáját a társadalmi makrostruktúrában. A sportoló visszavonulásával foglalkozó kutatások egyik alapkérdése: hogyan képes a sportoló beilleszkedni a társadalomba, (11, 12, 13) melyek a megváltozott életmód alapproblémái. (14)

A KSI 1984-ben végzett növendékeinek búcsúztatóján Szemerédy L. (1) igazgató többek között érintette e problémát:

"... Persze nem mindenki bírta a kötöttségeket, a naponta többször ismétlődő edzéseket, vagy az idők során kiderült, a követelmények meghaladták képességeiket. Mindenesetre ők is hasznos tapasztalatokkal, állandó mozgásigénnyel távoztak.

... Mindenesetre külön sors. A már említett objektív tényezők mellett sem a baráti környezet, a felnőttek tévedése, szociális problémák, esetleg már elhivatottság okozhatta a pályamódosítást."

2. A vizsgálat célja

A vizsgált probléma mélyebb megismerésére empirikus kutatást végeztünk a férfi torna sportágban. A vizsgálat célja volt bemutatni azokat az alapvető problémákat, amelyek a tornászokat a sportágválasztástól az abbahagyási kísérleteken keresztül a teljes elszakadásig végig kíséri. A sportág szempontjából döntő kérdés annak tisztázása, hogy milyen életkorban és miért szakad el sok tehetséges fiatal a teljesítménysporttól. A kérdés úgy merül fel, hogyan fordul-

hat elő, hogy a nemzetközileg is jelentős erőt képviselő utánpótlás egy-egy olimpiai ciklusban miért csak alig egy szűk csapatra való tornászt tud produkálni? A "tornász futószalag" végterméke a sportági felkészültséget tekintve nemzetközi színvonalú, de a "darabszáma" nyugtalanító.

A szerteágazó problémakörből elsősorban azokat a determinánsokat kívánjuk vizsgálni, amelyek a fiatalok sportágban maradásának esélyeit csökkentik. E tények feltárásával és megismerésével kívánjuk a szakemberek bizonytalanság érzetét csökkenteni, esetleg tudatos megelőző tevékenységgé hozzásegíteni.

A kutatás során összegyűjtött adathalmazokból az interjúk, vélemények kiválogatását az előzőekben leírtak vezették.

Kutatásunk során a következő fő kérdésekre kerestük a választ:

- melyek a sportpályafutás abbahagyási kísérleteinek az okai;
- milyen gyakoriak ezek a kísérletek, s melyik életkorra jellemzőek;
- milyen a tornászok napi edzésidő leterheltsége;
- milyen esélyük van ezeknek a fiataloknak az esetleges visszatérésre.

3. A vizsgálat köre

A vizsgálat alapsokaságát aktív tornászok (N=165) és szüleik (N=165), illetve sportpályafutásukat végleg befejezett tornászok (N=43) adták.

A versenyzők körében végzett felmérésünk teljes volt. Aktív versenyzőknél alapsokaságnak tekintettük az 1984. évi tavaszi budapesti és országos versenyein részt vett serdülő I. osztályú (N=90), ifjúsági I. osztályú (N=45) és felnőtt I. osztályú (N=30) tornászokat. Az alapsokaság életkori megoszlását meghatározták a serdülő, ifjúsági és felnőtt korcsoportok életkori határai a tornacsoportban.

A vizsgált sokaság egyúttal magába foglalta a teljes ifjúsági (N=25) és felnőtt válogatott keretet (N=14). Összesen 165 kérdőívet osztottunk szét, ebből a válaszolási arány a következőképpen alakult.

	Alapsokaság	Vizsgált sokaság
Felnőtt tornászok	30 fő	25 fő
Ifjúsági tornászok	45 fő	34 fő
Serdülő tornászok	90 fő	66 fő
	Összesen: 165 fő	125 fő

A szülők körében vizsgálatunk alapsokaságát a versenyzők alapsokasága határozta meg. A kérdőíveket a szülők, gondviselők (apa és anya) a családban közösen töltötték ki. Válaszolási arány 55,1 %.

	Alapsokaság	Vizsgált sokaság
Aktív tornászok szülei	165 fő	91 fő

A volt versenyzők alapsokaságát a sportpályafutásukat az utóbbi 15 évben befejezett válogatott és különböző korosztályú, többségében I. osztályú minősítésű tornászok adták. A címek alapján 70 kérdőívet küldtünk szét, a válaszolási arány 61,2 %.

A volt tornászok szüleinek kiküldött 70 kérdőívből 31 érkezett vissza. A válaszolási arány 44 %. Mélyinterjút 27 személlyel készítettünk. Törekedtünk arra, hogy a megkérdezett edzők, szakvezetők, testnevelő tanárok stb. alapvetően hivatásukból adódóan is ismerjék sportágukat.

A felmérésbe bevont egyesületek

Budapesti Honvéd SE
Ferencvárosi TC
Újpesti Dózsa
Budapesti Spartacus
Központi Sportiskola
Kiskunhalasi AC
Dunaújvárosi Kohász
Győri Rába ETO
Tungsram SC
Testnevelési Főiskola Sportegyesülete

Vizsgáltuk és értékeltük

1. A sportpályafutás megszakadásának okait.
2. A sportpályafutás megszakítási kísérletének gyakoriságát és kritikus érveit.
3. A visszatérés esélyeit és okait.

3. A sportpályafutás megszakadásának okai

A témával kapcsolatos hazai kutatások eredményeit felhasználva, valamint a sportágban dolgozó szakemberekkel, tornászokkal és szüleikkel folytatott mélyinterjúk anyagából kiválasztottunk és bemutatunk néhány tipikusnak ítélhető véleményt.

Bakonyi Ferenc (2) kutatása eredményeként az alábbiakban foglalta össze a sportolás abbahagyásának okait:

- a családi körülmények megváltozása;
- az érdeklődési kör megváltozása;
- az edzésektől való csömör.

E témában az edzők véleményét így összegzi:

1. A szülők csak általános iskolás korban nézik szívesen, hogy gyermekük tornázik, később tanulásra serkentik. Sokan csak addig küldik tornázni a gyerekeket.
2. Nagy a lemorzsolódás, erős állandó a fluktuáció. A jó tanulók hagyják előbb abba.

Földesiné Szabó Gyöngyi (3) vizsgálódásának eredményeként megállapítja, hogy a rövid sportkarrier oka:

1. Súlyos felkészítési hiba az eredményhajszolás miatt.
2. A versenyző egyéni elhatározásának következménye is lehet.

E témáról a legeredményesebb vidéki szakosztály vezető edzője a következőket mondta:

"Jó tanuló gyerekeink vannak, s csak azok maradnak meg, akik a középiskolában tanulmányi problémákkal nem küzködnek. Ezek közül is csak azoknak tudunk sportállást biztosítani, akiknek már e korban kiemelkedő sporteredményei vannak. A többi abbahagyja."

"Feltétlen külön kell választani és elemezni a pubertáskori és az ifjúkori lemorzsolódások indítékait - mondja egy szakember. Véleményem szerint míg az előbbinél a tanulás, az utóbbinál már a sportági alkalmatlanság játsza a döntő szerepet. Mindkét korosztály döntésében szerepet játszanak a sikertelenség és a gyakori fejlődési (olykor születési) rendellenességből fakadó egészségi alkalmatlanságok."

A szakemberek és a sportpályafutásukat befejezett volt tornászok szerint a lemorzsolódás egyik gyakran előforduló oka, hogy már a szülői választás sikertelen a gyerek számára. Mivel a torna sportágban a beiskolázás 5-7 éves korra tehető, így érthető ha a gyerekek 59 %-a (4) a család döntését követően kezd aktívan sportolni. Ha a gyermek lelki alkatának, személyiségének a torna nem ked-

vező, akkor törvényszerű, hogy sűrűn kudarc éri és az első adandó alkalommal hátat kíván fordítani az aktív sportolásnak.

Egy volt ifjúsági válogatott kerettag tornász, aki nem maga választotta sportágát - ragyogó tehetségként - 14 éves korban abbahagyta a versenyszerű tornát, így emlékezett vissza az abbahagyás okaira:

"Mivel sportágamat nem szerettem, nem is érdekeltek különösképpen az elért eredmények. A nagyobb sikereknek persze örültem, büszke voltam rájuk utólag, mert olyan területen értem el őket, mely idegen volt számomra."

Erről a problémáról így vélekedett egy volt tornász, aki ma több nyelvet beszélő üzletkötő:

"Nem szerettem igazán. Egy viszonylag komoly sérülés pedig megszüntette a fő kényszerítő erőt, a szülői akaratot. Bennem pedig további ellenérzéseket és félelmet ébresztett."

A sportágban dolgozó szakemberek naponta tapasztalják, hogy a torna jelenlegi fejlődési tendenciájában, a rendszer hazai működésében néhány olyan probléma merül fel, amely e rendszer esetenkénti zavarához vezet, illetve vezethet. Ennek egyik legszembetűnőbb konfliktusa az, hogy az utánpótlás szelekciója nem folyamatos és a sportág csúcsán mind kevesebb a versenyző. Tapasztalatunk szerint a torna szakosztályok sportiskoláiban nagy létszámú előkészítő csoportokat foglalkoztatnak. A legalacsonyabb korosztályú (serdülő II. o.) szövetségi versenyekre az egyes szakosztályok még olyan nagy létszámmal neveznek, hogy a rendező szövetségnek szinte gondot okoz a versenyek zökkenőmentes lebonyolítása. A lényeges minőségi különbséget jelentő következő korosztályban (serdülő I. o.) jelentősen megcsappan a versenyzők létszáma. Itt már működésbe lép a sportági szelekciós mechanizmus. Eredményeként az előbbit követő (ifjúsági I. o.) korosztályban még tovább csökken az indulók létszáma és a felnőtt korosztályban már alig két tucat tornászt lehet csak megszámolni a versenyeken. Bemutatjuk e folyamatot a konkrét számok tükrében:

1. táblázat

Az 1984 első félévében országos és budapesti versenyeken részt vett csapatok száma

	Serdülő II. o.	Serdülő I. o.	Ifjúsági I. o.	Felnőtt I. o.	
Vidéki csapat	22	9	3	-	N=34
Budapesti csapat	28	6	5	4	N=39
Összesen:	50 csapat	15 csapat	8 csapat	4 csapat	

A szakemberek e kérdés felvetése kapcsán rendszerint indulatosak, mert kivétel nélkül mindegyikük edzői tevékenysége során előfordult, hogy tehetséges tanítványaik tucatjai hagyták el a sportágat. Az edzők többsége - a versenyzőhöz hasonlóan - gyakori lemondással, álmatlan éjszakával, az újat akarók kiközösítésének érzésével sokszor képtelenek belenyugodni a tornászuk "hűtlenségébe".

Ahhoz, hogy egy edző nemzetközileg is eredményes versenyzőt tudjon nevelni 8-10 év kemény munka, kitűnő szakmai felkészültség és sok szerencse kell.

A szakágban alapvetően ún. "végig vivős" rendszer van, ami annyit jelent, hogy az edző a beiskolázástól a sportpályafutás befejezéséig felelős tanítványáért. Szerencsés körülmények között a versenyző egy edzővel készül egész pályafutása során. A versenyző pályafutásának sikerében meghatározó jelentősége van a

versenyző és edző szakmai kapcsolatán túl az emberi kapcsolatok minőségének. Napjainkban sikeresnek mondható az az edző, aki egy csoportból 2-3 válogatott szintű tornászt tud felnevelni és megtartani. Ha a későbbiek folyamán ebből a létszámból akár egy tanítvány is abbahagyja, akkor már akár egzisztenciális problémát is okozhat számára. S ettől a pillanattól kezdve kiszolgáltatottá válik a megmaradt versenyzőknek. De ezt a - egyébként fontos - kérdést most nem kívánjuk tárgyalni. Nem elhanyagolható viszont az a probléma sem, amit az ilyen esetek a szakosztálynak okoznak.

Tapasztaltuk, hogy gyakran azok a tornászok is elhagyták a sportágat, akit az egyesület esetleg más versenyzővel szemben sokszor előnyben részesített, favorizált. Ezért is hálátlan feladat egy torna szakosztály "versenyzői-struktúra" tervét elkészíteni hosszabb távra. A lemorzsolódás csak részben tervezhető meg, a "kész" tornászok pótlása - épp a hosszú felkészülési - beérési idő miatt komoly gondot okozhat. Idézzük fel az 1984-es év tavaszi csapatbajnoki versenyeken a legalacsonyabb (serdülő II. o.) és a legmagasabb (felnőtt I. o.) osztályban indult versenyzők létszámát.

Serdülő II. osztályban indult 50, míg felnőtt I. osztályban csak 4 csapat. 300, illetve 24 versenyző! Figyelemre méltó számok. Megvizsgáltuk a 18 év alatti és a felnőtt aktív tornászok sportpályafutásuk során tett abbahagyási kísérletének okait. 12 jellemzőt soroltunk fel választási lehetőségként. 1-5-ig kellett pontozni a válaszokat, ami véleményük szerint leginkább befolyásolta korábbi elhatározásukat.

A serdülő és ifjúsági tornászok válaszait az "A" oszlopok, míg a felnőtt tornászok válaszait a "B" oszlopok tartalmazzák. Az adatok összegzése után minden válaszlehetőség egy "ranghelyet" kapott. (2. táblázat)

Azt tapasztaltuk, hogy a két korosztály abbahagyási kísérlete között az okok lényegesen különböztek egymástól.

Az általános iskolai és középiskolás tornász számára a tanulás, a versenysport összeegyeztetése jelentette a legnagyobb gondot.

"Ebben az életkorban a szerencsétlen srácot húzza maga felé az egyetem, de húzza magafelé a versenysport is. Teljesen érthető emberi és egzisztenciális okokból: ma az előbbi vonzása az erősebb, s ez ugye, megint csak nem a versenysport malmára hajtja a vizet." (5)

A következő táblázatban bemutatjuk a tornászgyerekek napi edzésidő leterheltségét. Mindezek után már csak matematikai művelet kiszámolni a fennmaradó "szabadidőt".

3. táblázat

Serdülő és ifjúsági korú tornászok napi edzéselfoglaltsága

Napi edzésidő	%	S	D^2
1 óra	-		
2 óra	11		
3 óra	37,9		
4 óra	27	3,56 óra	1,22 óra
5 óra	19,9		
6 óra	2,1		
nem válaszolt	2,1		
Összesen:	100,0		

N = 100

2. táblázat

	PONTSZÁM													
	nem válaszolt		1 pont		2 pont		3 pont		4 pont		5 pont		ranghely	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
1. Egészségi állapot	78	15	7	2	4	1	3	1	4	1	4	5	6	1
2. Félelem	77	17	6	3	5	2	3	0	2	2	7	1	4	5-6
3. Szülők lebeszélték	82	2o	11	2	1	0	1	2	1	0	4	1	11	11
4. Unalmas volt	76	19	6	1	10	1	2	1	1	2	5	1	5	7-8
5. Sport és tanulás összeegyeztethetetlensége	66	17	6	4	6	1	2	1	4	1	16	1	1	9
6. Kevés szabadidő	66	19	4	1	7	3	7	2	4	0	12	0	2	12
7. Nem voltak sikerei	8o	2o	8	1	3	1	4	0	4	2	1	1	7	10
8. Barátai lebeszélték	81	21	11	3	2	0	2	0	0	0	4	1	10	7-8
9. Edzőjével kialakult viszony	81	19	8	2	3	0	3	1	1	1	4	2	8	2
10. Pszichikai fáradtság	76	16	9	1	0	3	5	2	2	1	8	2	3	3-4
11. Kilátástalanság a kitüzött célok elérésére	82	18	7	0	4	3	2	2	3	1	2	1	9	3-4
12. Egyéb tényezők	89	2o	3	0	3	1	2	0	0	1	3	3	12	5-6

A megkérdezett tornászok nagy része (37,9 %) megközelítőleg napi három órát tölt el edzésen, míg a többségük (46,9 %) 4-5 órát edz. Ezek a tornászok járnak Budapesten és vidéken a nem hivatalos "torna osztályba", amely lehetővé teszi a heti kilenc, illetve tíz edzést.

A serdülő és ifjúsági tornászok átlagban napi három és fél órát töltenek edzéssel. Ha ehhez hozzáadjuk még az utazással, öltözködéssel, tisztálkodással stb. járó perceket, akkor megállapíthatjuk, hogy a tornászok edzéssel kapcsolatos időterhelése jelentős. E tartós állapot "hullámszerűen" pszichikai fáradtsághoz vezet. Tulajdonképpen e három tényező jelenti a leggyakoribb okát a sportág elhagyásának. Nem szabad figyelmen kívül hagynunk a torna edzéséből fakadó félelem, a sikertelenség érzéséből táplálkozó unalom elszippantó erejét sem.

Szakemberek számára nem, de feltehetően a tornasportot közelről nem ismerők számára meglepő, hogy a sportsérülést, mint abbahagyási okot csak a hatodik helyen jelölték meg a gyerekek.

Nem így a felnőtt tornászok, akiknél az első helyre került az egészségi állapotban beállott kedvezőtlen változás. Ez magában foglalja nemcsak a sportsérüléseket, hanem a biológiai életkorban jelentkezett egyéb kedvezőtlen változást is. A sportsérülések rehabilitációjának az ideje, a gyógyulás utáni visszatérésnek sikeresélyei nem mindig kedvezőek a felnőtt korban. Nyilván ez sok tényezőből tevődik össze.

A felnőtt tornász alkalmazkodó képessége nem csak a fokozott edzésteljesítményben csökken, de a felhalmozódott gondok, problémák az edző-tanítvány viszonyt is kikezdhetik. Pedig a versenytornában ez a kapcsolat semmilyen konfliktust nem tűr meg. Az egymásrautaltság talán egyetlen más sportág versenyző-edző kapcsolatához sem hasonlítható. Az előbbiek fokozatosan kialakítanak a versenyzőben egyfajta közömbösséget az edzés és a versenyek iránt. Fokozatosan csökken az edzésteljesítmény, ami magával vonja a torna elemek gyakorlásából fakadó félelmet. Tehát fokozatosan megteremtődik a feltétele a visszavonulásnak.

Sok a párhuzam a tornászok visszavonulásának okai és Földesiné Szabó Gyöngyi (6) magyar olimpikonok körében szerzett hasonló irányú kutatási tapasztalatai között. Érdemes a folyamatot végigkövetni. Minél fáradtabbak voltak a tornászok pszichikailag, minél kilátástalanabbnak látták céljaik elérését stb., annál inkább elmérgesedett a viszonyuk az edzővel. Az ezzel párhuzamosan vagy ezt megelőzően bekövetkezett sérülés, ezt az állapotot nem javította, hanem tovább rontotta. A sérülés - mely a legrövidebb időn belül gyógyulótól a porcműtétig, széles skálán mozgott - sok esetben jelen volt a sportpályafutás befejezésének egyik okaként.

Végül elmondhatjuk, hogy a sportpályafutás befejezésére ható tényezők reális skálán mozogtak. Nagyon nehéz - bár tanulságos volna - elemezni azokat az okokat, amelyek együtt hatottak. A legtöbb tornász átlagosan két-három tényezővel is magyarázza sportpályafutásának befejezését, ám az eltérések nagyok.

5. A sportpályafutás megszakítási kísérletének gyakorisága és kritikus évei

Egy bizonyos életkorban a versenytorna kötöttségeitől való megszabadulás vágya nem csak a 80-as évek sportági jellemzője. De bizonyára ezek gyakorisága és életkori sajátossága már tartalmaz "korspecifikumot".

Különválasztottuk az abbahagyási kísérlet gyakorisági adatainak elemzését az ezzel összefüggésben levő életkori adatoktól. Annyit előljáróban megállapíthatunk, hogy a vizsgálatban részt vevő 18 év alatti tornászok jelentős része soha nem akarta abbahagyni a versenyszerű tornát.

4. táblázat

Aktív tornászok sportági abbahagyási kísérleteinek gyakoriságai (%) és életkori jellemzői

	18 év alatti tornászok		18 év feletti tornászok	
	átlag év	%	átlag év	%
Abba akarta hagyni	11,51	40	17,58	48,1
Nem akarta abbahagyni	-	47	-	39,9
Többször akarta abbahagyni	9,27	13	17,33	12
Összesen:	100,00			100,00
	N = 100		N = 25	

Az okokat vizsgálva nagyon széles a motiváló tényezők sora. Majd mindegyiküknél szerepelnek olyan indokok, amely a tizenévesek esetében komoly megtartó erőt jelentenek. E közösségben találtak jó barátokra, itt ízlelték meg először a győzelem semmihez sem hasonlítható élményét stb. Viszont a többségük legalább egyszer (40 %), de néhányan (13 %) több alkalommal tettek arra kísérletet, hogy feladják a küzdelmet. S ezt olyan tornászok is megtették, akik az eredményeiket tekintve a sikeres versenyzők közé sorolhatók. Tehát a siker, a sikeresség érzése nem mindenkit egyformán motivál! Feltételezhetően ezeknél a fiúknál a már egyszer átélt siker tökéletesen elegendő volt abban az adott korban és szituációban. Ezzel ez a fajta siker betöltötte lélektani mozgató rugó szerepét és megszűnt a továbbiakban funkcionálni.

A témát ezzel nem tekintettük lezártnak. Ezért a siker szerepét tovább kutattuk a sportpályafutásukat már befejezett (N = 43) tornászok körében, azoknál akik - megítélésünk szerint - korán fejezték be sportpályafutásukat. Így esett a választás a húsz év alatti volt tornászokra. A felmérésekben részt vett fiatalok lemorzsolódásának életkora jól elkülöníthető volt egymástól, 42 %-uk 14,1 éves míg 58 %-uk 17,6 éves (átlag) korukban vonult vissza. Ezek az adatok nagyjából egybeesnek az aktív tornászok versenysporttól tett kiválási kísérletük évszámával.

"Egy 15-18 éves tornász, amikor rájön arra, hogy már nem lesz belőle élversenyző, gyakran előfordul, hogy még tornászna tovább - mondja a Torna Szövetség titkára. Alacsonyabb szinten, de nyilván nem napi négy-öt órában.

Mivel a szakosztályok általában alacsonyabb szinten nem szívesen versenyeztetik így kénytelen - kelletlen vagy abbahagyja a tornát, vagy átnyergel más sportághoz." Ez az állapot pedig mindenképpen csökkenti a sportág tömegbázisát.

A serdülő-ifjúsági tornászok - saját véleményük szerint - általában 11-12 éves korukban érezték kritikusnak tornászpályafutásuk folytatását. A tornászpályafutásukat már befejezett tornászok szülei (N = 31) szerint a legnehezebb időszak a 13 éves kor.

Hogy miért, erről a következőket mondta egy korábban volt tornász, ma orvos-pszichológusként dolgozó szakember:

"Az első nagy lemorzsolódás a gyermek esetében éppen a 13-15 éves kor között van, amikor a gyerek szeparálódik a családtól, a család által korábban hozott döntéssel mintegy szembeszegülve hátat fordít a tornának. Ez egy teljesen ép lélektani folyamat."

A ma felnőtt tornászai közül több mint a fele legalább egyszer, de volt aki többször is szeretett volna visszavonulni a versenytornától. Visszaemlékezésük szerint a legtöbb konfliktusuk 17-18 éves korukban volt. S vajon hogyan értékelte ezeket az adatokat az előbbi szakember?

"A fiatal néhány versenyen túl van, amely föl tudta saját maga képességeit mérni, mind pszichikai, mind fizikai kondició tekintetében. Tehát valamiféle siker-kudarc élménye van, amely sporttal kapcsolatos élményei már döntésekre képessé teszik. A pubertás időszaka után az alkati tényezők is öntudatlanul rádöbbentik, hogy a továbbiakban képes-e megbírkózni a feladatokkal?"

Végül is feltételezhetjük, hogy a legkritikusabb időszak átlagban a gyermek 12-13 éves korára tehető.

Egyforma recepttel érdemben e korosztály lemorzsolódását fékezni nem lehet. Itt már nem csak a dacolás a szülői házzal az irányt mutató, hanem - többek között - a saját képességeinek valódi felmérése is.

6. A visszatérés esélyei és okai

A ma is aktív tornászfiatalok csak kísérletet tettek az elszakadásra, végül is nem hagyták abba. Sőt többségük igazán sikeres versenyzővé vált. Vajon ők - miután a versenysportot fel akarták adni - milyen okok miatt tértek vissza a tornaterembe?

Íme a serdülő-ifjúsági korú tornászok válasza:

33 %-át a szüleim rábeszéltek,

27 %-a szeretem a tornát,

13 %-ának szükségem volt a tornára,

13 %-át az edzőm segített vissza a sportágba.

A fennmaradó 14 %-ot az egyéb válaszok adták (Pl. egészségi állapotban beállt javulás).

Az adatok láttán felvetődött a család prioritásának jelentősége. A család kérése, kényszerítése meghatározó szerepet töltött be, nemcsak a tornászpályafutás kezdetén, hanem a folytatásban is.

A sportágba való visszatérés okait volt aki bővebben kifejtette.

Íme a tipikus válaszok:

"Mert apukám nem engedte, hogy kiálljak."

"Mert apám azt mondta, hogy jobb ha folytatom, így könnyen jutok külföldre."

"Edzőmmel és szüleimmel folytatott beszélgetések miatt."

Az aktív sportolás befejezésére kísérletet tett versenyzők visszatérésének okaként második helyen a "szeretem a tornát" válasz áll. Feltételezzük, hogy ezeknél a fiúknál volt a legszerencsésebb a visszatérés. Döntésükben magát a tevékenységi formát, a sportágat - annak minden konzekvenciájával - ismét elfogadták és döntésüket feltételezhetően most már önként hozták. A versenyzők 13 %-a úgy ítélte meg, hogy szüksége volt a tornára. Ez a vélemény úgy ítélte meg, hogy szüksége volt a tornára. Ez a vélemény úgy tűnik érzelmektől, illúzióktól mentes. Felismerték a sportolás tényéből fakadó előnyöket is - most már a korábbi tapasztalatok birtokában - ismét megkötötték a maguk és a sportág számára a "hasznos üzletet". A döntések megindokolása is józanságot tükröz.

"Úgy éreztem, hogy ha már több évet tornásztam nem szabad abbahagyni."
"Mert az csak rövid ideig tartott, hogy elkeseredtem."

Érdekességként megemlítjük, hogy nem minden gyerek fordítana teljesen hátat a sportágnak. A sportpályafutásukat befejezett tornászok szüleinek 58 %-a is úgy nyilatkozott, hogy szeretné, ha fia valamilyen formában tornászhatna tovább. Többen még magasabb tagdíjfizetést is vállalnának. Csak, hogy ők már nem kellenek a szakosztálynak!? Jelenlétük "hátráltatja" a hatékony edzésmunkát.

7. Összegzés

A sportági lemorzsolódás problémáival kapcsolatos kutatásunk eredményeit összegezve úgy tűnik, hogy a versenytornából való kimaradás okai sok vonatkozásban hasonlóak az egész magyar sport problémáihoz. Ezektől a gondoktól képtelen szabadulni a torna sportág is.

Mindenekelőtt a tanulás és versenytorna értékollíziójából fakadó problémákat említenénk. E gond megoldatlansága átszövi nemcsak a sportágat, hanem az egész magyar sportot. Tehát ez csak annyiban sportágspecifikus probléma, amennyiben a versenytornába bekapcsolódás ideje az iskolai tanulmányok megkezdésével egybeesik. Gyakran válságba kerül a szülő, aki támogatja, vagy legalábbis szeretné támogatni gyermekét a tanulásban és a versenysportban. Aztán amikor a remélt sporteredményt a gyerek nem teljesíti, türelmetlenné válik. Aggódik fia jövője miatt, mert a versenytornász tanulmányi és edzési lehetőségei intézményesítetten nem összehangoltak.

Úgy tapasztaltuk, hogy az iskola sem anyagilag, sem erkölcsileg nem érdekelt tornász-tanítványa sportelőmenetelében. A tornászok elmondták, hogy az ifjúsági-politikai szervezetek (úttörőszövetség, KISZ) is gyakran csak formailag tekintik a sporttevékenységet "politikai" munkának. Ezért fordulhat elő, hogy - egy esetleg szervezetlen mozgalmi összejövetel (pl. őrsi gyűlés) miatt a válogatott tornásznak is ott kell hagynia az edzését. Ezt a konfliktushelyzetet kell feloldania, illetve elszenvednie a sportoló diáknak, aki a legjobb szándéka ellenére is olykor falba ütközik. Úgy tűnik ugyanis, hogy sem az iskola, sem az egyesület nem vesz tudomást a másik jelenlétéről.

Vizsgálatunk során tapasztaltuk, hogy van néhány olyan sportágspecifikus tünet, mely feltétlen figyelmet érdemel.

A sportági lemorzsolódás gyakori oka a versenytorna tevékenységéből fakadó sérülésveszély, illetve az egészségi állapotban beállt kedvezőtlen változás. Annak ellenére, hogy a sportág vezető szakorvosától kaptunk magyarázatot egyfajta "sérülés"-típusról, ő is felhívta a figyelmünket arra a "veszélyhalmazatra", ami körülveszi a versenytornászt. Feltételezhető azonban, hogy amíg a sportág nem képes tovább csökkenteni (akár versenyszabály-változtatással, akár az edzésfeltételek kedvezőbbé tételével stb.) a versenytorna jellegéből fakadó gyakori sérülések számát, úgy tovább növekszik az esetenkénti sportágellenes hangulat, a szakmai és sportszerető közvélemény aggódása.

Tipikus jelenség, hogy a sportág legnagyobb méretű visszavonulási hulláma a serdülőkor végére, az ifjúkor elejére esik. A gyermeket tovább "manipulálni" nem lehet, és eljön az a kor, amikor pszichés fejlődése szempontjából kritikus szakaszhoz érkezik, a szüleihez fűződő erős érzelmi kapcsolatok időlegesen fellazulnak, megtörténik az ún. "leválás". A sportolás kényszere dacot vált ki a gyerekből, aki valamilyen indokot keresve-találva akar szembeszállni szülei által hozott korábbi - sportolásra kényszerítő - döntésével.

Véleményünk szerint kedvező állapot, ha a szülő nem felejti el, hogy a gyermek sportágba való kerülése - a korai specializálódás miatt - nem minden esetben a gyermek akarata szerint történt - akinek személyisége időközben tovább fejlődött, önálló döntésű emberkévé formálódott. Ha a szülő ezt nem ismeri fel és ugyanúgy puszta jószándékú akaratát igyekszik rákényszeríteni gyermekére, hibát követ el. Célszerű esetenként már egyenlő partnerként megbeszélni a torna helyét és szerepét a gyermek és a család életében. Ha ez nem történik meg kellő időben, akkor feltételezhetően, helyrehozhatatlan hibát követ el a család.

E feszültségek feloldásában rendszerint nem maradnak magukra a szülők. Többségük belátja, hogy gyermeke edzőjével - és fordítva - képes csak a konfliktusokat eredményesen megoldani. Kedvező, ha az edző figyelemmel kíséri a gyermek és szülei kapcsolatát, mert így időben tájékozódhat arról, hogy miként változik a kapcsolat, s ez hogyan befolyásolja a tornász sportági fejlődését. Ezen ismeretek birtokában lehet esetleg eredményesen alkalmazni mindazokat a pedagógiai módszereket, amelyek a gyermek sportágban maradásához kedvező feltételeket biztosítanak. Azt tapasztaltuk, hogy az edzők, szülők, volt versenyzők a pubertáskori sikereknek kiemelten fontos szerepet tulajdonítanak. A sportág elhagyásának egyik okaként pontosan ennek hiányát, a "kis és nagy győzelmek" elérésének reménytelenségét jelölték meg. Ezzel kapcsolatban Földesiné Szabó Gyöngyi (3) azt javasolja, hogy jó lenne a kezdő sportolókkal foglalkozó edzők esetében azt nézni, hogy milyen a lemorzsolódási arány csoportjukban. A túl korai mozgástanítás akkor okoz gondot, ha a gyerek mozgásérettsége és megtanulandó mozgásfeladatának bonyolultsága és természete nincs összhangban. Így nemcsak a többi mozgástanulási folyamat károsodik, hanem a különböző lélektani hatások (kudarcélmények, sikertelenség stb.) szembefordítják a kezdőket a választott sportágukkal, s így más irányba tájékozódnak.

Földesiné megállapításaival egyetértve, azonban nem feledkezhetünk meg a gyerek családi környezetéből hozott igényszint különbözőségekről sem. Hiszen a legtehetségesebb edzőnek is kevés az esélye az "igénytelen" környezetből származó gyereket következetes edzésre bírnia és a sportágban megtartani.

8. Mi lehet a megelőzés?

A tapasztalatok azt mutatják: a társadalom nincs felkészülve arra, hogy általában a teljesítménysportban aktivizált fiatalok továbbtanulási, egzisztenciális problémáit hosszú távon megoldja. Ezért a szakemberre hárul a legnagyobb felelősség, hogy tanítványainak várható teljesítményét mielőbb prognosztizálja.

Ez nemcsak a sportoló, hanem az edző számára is döntő folyamat. Úgy tűnik, hogy napjainkban csak annak a fiatalnak szabad áldoznia időt, energiát, kockáztatni egészségét a versenysportért, akinek jó esélye van nemzetközileg is kiváló teljesítményt nyújtani. Aki pedig nem rendelkezik az ehhez szükséges képességekkel, készségekkel annak alá kell rendelni a sportot a pályaválasztás követelményeinek. Ezt tudomásul kell venni - akármilyen keserű is - az edzőnek, sportolónak, és a gyermekéért aggódó szülőnek.

A másik lehetőség, annak a megállapítása, hogy ki a családban a meghatározó személy, az anya vagy az apa, - függetlenül a szociális státustól - milyen az életvitelük.

A család két alappilléréről való tájékozódás kiindulási támpontot jelenthetne a gyerek sikerére és teljesítményszintjére is. Ha a teljesítményelv mélyen gyökerezik a családban, akkor nagyobb az esélye annak, hogy a gyerek az elkövetkező időben az adott tornacsoport követelményeihez jól alkalmazkodik,

mivel a család legkülönb tagjaitól ugyanezt a mintát látja. Természetesen ez sem tekinthető az egyetlen megoldásnak.

IRODALOM

1. Ballag már a sportoló. (Képes Sport, 1984. 51-52. 59. p.)

2. Bakonyi F.: Élvonalbeli sportolók szociológiai és szociálpszichológiai vizsgálata. (A Testnevelési Főiskola közleményei. Különszám. 1973. 2. 233-282.)

3. Földesiné Szabó Gy.: Az életkor szociológiai problémái, az élvonalbeli versenysportban. (Sportvezető, 1977. 10. 13-15.)

4. Karácsony I.: Férfi tornászok sportbeli pályafutásának társadalmi háttere. TF. 1985. Testnevelésdoktori értekezés.

5. Gondolatok, kérdőjelek. (Képes Sport, 1984. 51-52.)

6. Földesiné Szabó Gy.: Magyar olimpikonok önmagukról és a sportról. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1984.

7. Gazsó F. - Pataki F. - Várhegyi Gy.: Diákéletmód Budapesten. Gondolat. Bp. 1971.

8. Frenkl R.: A sport közelről. Sport. Bp. 1984.

9. Laki L. - Nyerges M.: Élsport és társadalom. (Tanárképzés-Testnevelés-Sport, 1980.173-186.

10. Greendorfer, Susan L. - Blinde, Elaine M.: "Retirement" from intercollegiate sport: theoretical and empirical considerations. (Sociology of Sport Journal, 1985.)

11. Hoerle, R.: Career Patterns and Career Contigencies of Professional Baseball Players. Mass. Addision Wesley. 1975.

12. Pawlak, A.: Aspiracia kulturalne bylych olimpczkow (Kultura Fizyczna, 1980. 8. 2-6.)

13. Földesiné Szabó Gy.: Élsport és társadalmi esélyegyenlőség. Művelődési Minisztérium - Marxizmus Oktatási Főosztály. Bp. 1983.

14. Hill, P. - Lowe, B.: The inevitable metathesis of the Retiving Athlete. (International Review of Sport Sociology, 1974.)

15. Laki L. - Nyerges M. - Pethő R.: Szempontok versenysportunk helyzetének elemzéséhez. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1984. 1. 45-70.)

KARÁCSONY, István

Why Young Gymnasts Finish Their Sport Career and its Professional and Social Background

The author did a social investigation on the social background of male gymnasts sport career in 1984.

In his work he examines those social factors which help young gymnasts to remain in their sport. The author examines the subjective first of all and the active and retired ex-gymnasts in a way as they and their parents see it and tries to find the main reasons why they stopped active sporting.

It is a part of an overall study on gymnastics.

КАРАЧОНЬ, Иштван

Прекращение спортивной карьеры молодых гимнастов, его социальные и общественные причины

Автором было проведено социологическое исследование о социальном фоне спортивной карьеры гимнастов в 1984-ом году. В рамках этого исследования изучались общественные определяющие факторы, повыщающие шансы продолжения занятий в этом виде спорта для юношей. Автор изучает прежде всего субъективную сторону у активных гимнастов и у гимнастов уже ушедших из спорта: какие у них - и у их родителей - мнения о причинах ухода из спорта. В статье представлены частичные результаты исследования, охватывающего весь вид спорта.

WÁGNER Ferenc

ÖKÖLVÍVÓK MOTIVÁCIÓJÁNAK, BEÁLLÍTÓDÁSÁNAK ÉS SZEMÉLYISÉGTÉNYEZŐINEK VIZSGÁLATA

1. Bevezetés

Korunk ökölvívására jellemző, hogy a jelentős hazai és nemzetközi versenyeket azok nyerik, akik optimális technikai és taktikai felkészültségük mellett fizikailag és pszichikailag is maximálisan felkészültek. Ökölvívásban a versenyzők igen nagy pszichikai terhelésnek vannak kitéve. Ezek a sportág olyan sajátosságaiból erednek többek között, mint az ellenféllel való követlen kontaktus, a sérülések lehetősége, a kiütés veszélye, a kudarc, a fájdalom tűrése stb.

Az utóbbi évtizedekben a pszichológiai vizsgálatok sportágunkban is az érdeklődés középpontjába kerültek. Sportszakembereink viszonylag jól ismerik a negatív rajtállapot szimptómáit, ugyanígy az érzelmi kiegyensúlyozottság fontosságát, de a kiválasztás és a versenyzés pszichikai problémáit csak felületesen.

Zagajnov, R. M. 1967-68-ban 400 jelentős szovjet ökölvívó mérkőzésen felmérést végzett és azt tapasztalta, hogy az ökölvívók 5,5 %-a volt csak a mérkőzésre pszichológiailag jól felkészítve. Hazánkban sincs ez másképp. A gyakorlat azt mutatja, hogy az ökölvívó edzők az ún. "pszichikai felkészítést" többékevésbé ösztönösen végzik; erről egységes, használható útmutató sportágunkban nincs. Ahhoz, hogy az edző tanítványát pszichikailag is megfelelően felkészítse, ismernie kell sportolójának motivációs rendszerét, a sportoló ösztönző, szervező és végrehajtó szabályozásában résztvevő személyiségtényezőket, ezek működését és dinamikus kölcsönhatásait. Ezen tényezők és összefüggések mélyebb, alaposabb ismerete, a teljesítményfokozás mellett, lehetőséget ad arra, hogy az edző, tanítványainak személyiségfejlesztését pedagógiailag is hatékonyabban végezhesse.

Ismert, hogy a sporttevékenység alakítja a személyiségvonásokat. Hudadov, N.A. - Frolov, O.P. (4) összefüggéseket fedezett fel a személyiség sajátosságai és a sporttevékenység között. Meggyőződésem, hogy az ökölvívás gyakorlásával pozitív jellemvonások alakíthatók ki; és egyike azon sportágaknak, amelyek segítségével a személyiség kiválóan fejleszthető. Bár sokan támadják ezt az ősi sportágat; és napjainkban egyre többen teszik fel a kérdést: - vajon szükség van-e a mai civilizált társadalomban azokra a tulajdonságokra, amiket az ökölvívás gyakorlása fejleszt? Azt azonban mindenki elismeri, hogy a sportág sajátosságaiból adódik az önuralom, a bátorság, az önbizalom, a gyors reagálóképesség, a lovagiasság, és a fair-play szellem megtanulásának kiváló lehetősége. Hazánkban, a felszabadulás után, az életszínvonal emelkedésével párhuzamosan, rohamosan csökkent az ökölvívás presztizse. Mindennapi életünk apró kis harcai az érvényesülés, az önmegvalósítás terén annyira bonyolulttá, szövevényessé váltak, hogy az egyenes nyílt küzdelemben szerezhető tulajdonságok egyre kevésbé hasznosíthatók. A technikai fejlődés vívmányait élvező, elkényelmesedett emberek szemében az ökölvívás kockázatos, "igen veszélyes sportágnak tűnik". Ahhoz, hogy ez a sportág a már évek óta tartó hullámvölgyből kikerüljön, elsősorban jobb eredményekkel kellene előre lépni. Jobb nemzetközi eredmények esetén, növekedne a társadalmi "odafigyelés" is. Az anyagi ráfordíthatóság növekedése pedig alapja lehetne az ökölvívás bázisának kiszélesítésére és előbb-utóbb meghozná ez ügyben a szemléletváltozást is.

Az ökölvívás lényege a versenyküzdelem. Vagyis a cél az ellenfél legyőzése, s ehhez a siker kivívására irányuló kialakítása. Ennek ellenére használatos eszközökben, módszerekben, valamint a felkészítés fejlődésében jelentős változások, nagy reformok nem várhatók. (Az ökölvívó sportág két évezredes történelme során szinte maximálisan letisztult, kifinomult.)

A gyakorlati életben, a versenyeken sokszor csak egy "hajszál" kell a győzelemhez. Kontinensversenyeken, Európa-bajnokságokon, olimpián számtalanszor előfordult, hogy 3:2 arányban kapott ki a versenyzőnk. (Ez annyit jelent, hogy öt pontozóbíró közül kettő a mi versenyzőnket, három az ellenfelet látta jobbnak.) Ha a felkészítésben csak egy ici-picit csinálunk valamit jobban, ha jobban rá tudjuk hangolni ökölvívónkat a mérkőzésre, ha jobban el tudjuk hitetni vele, hogy ő a jobb, ha tudunk segíteni neki abban, hogy jobban mozgósítsa tartalék energiáit stb. - akkor minden másképp alakulhat.

Edzői munkám során azt tapasztaltam, hogy sportágunkban felmerülő számtalan kérdés közül, a legérdekesebb, legégetőbb kérdések a motivációs bázissal és a beállítódással függnek össze. Gyakran láttam jó alkati adottsággal megáldott, technikailag képzett versenyzőket, akik veszteségként hagyták el a szorítót. Valahogy úgy tűnt, hogy a versenyzők nagyon kis hányada akart csak minden erejével győzni.

Ha ezt a problémát vizsgáljuk, az okok keresésénél feltétlenül középpontba kerülnek a következő fogalmak: - teljesítménymotiváció, igényszint, beállítódás, közvetlen verseny előtti ráhangoltság, vagy másnéven versenyattitűd.

Sportágunk másik nagy problémája az, hogy az ökölvívó versenyzők nagy része megközelítően sem tudja azt a teljesítményt produkálni versenyen, mint edzésen. Ez döntően érzelmi szabályozottság kérdése, de ennek jobb megértéséhez, vagy ha ezen változtatni próbálunk, feltétlen ismernünk kell a problémában érintett személyiségtényezőket, és ezek összefüggéseit.

A következő fő problémából indulunk ki.

Elméleti célkitűzésem a következő: Az ökölvívók személyiségjellemzői és motivációs bázisuk összefüggései és ezek sajátosságainak a feltárása.

A vizsgálat gyakorlati célja: Az ökölvívók eredményes versenyzéséhez szükséges motiváltság feltételeinek feltárása. A kapott motivációs bázis, beállítódás és személyiségtényezők birtokában, a rámbízott ökölvívók differenciáltabb felkészítése.

Kérdésfeltevésem a következő: Van-e az eredményes ökölvívó személyiségjegyei és motivációja között különbség?

Továbbá: Melyek azok a sajátos személyiség- és motivációs tényezők, amelyek az eredményes ökölvívót jellemzik, különös tekintettel a versenyzési beállítódásra?

2. A vizsgálatok menete és metodikája

Vizsgált személyek: Ez alkalommal egy megye - Tolna megye ökölvívóira szűkítettem vizsgálataimat. Úgy gondoltam, hogy a megye összes ökölvívó versenyzőjének alapos, mélyreható vizsgálata adja előreláthatóan edzői munkám végzéséhez a legtöbb segítséget. A megye ökölvívóinak teljeskörű felmérésénél, a vizsgált személyeket illetően két kritérium volt csupán - kérdőíveket csak azok a sportolók töltsenek ki, akik:

1. Egyesületi minősítő könyvvel rendelkeznek, tehát már leigazolt, minősített versenyzők;

2. Akik már álltak szorítóban, vagyis már részt vettek ökölvívó versenyen.

Így megyénk öt szakosztályában 116 ökölvívó versenyzőt találtam, közülük 94-en töltötték ki értékelhetően a kérdőíveket, a következő megoszlásban:

Paks:	27 versenyző
Szekszárd:	38 versenyző
Dombóvár:	20 versenyző
Németkér:	5 versenyző
Dunaszentgyörgy:	4 versenyző
Tolna megye összesen:	94 versenyző

A vizsgált személyeket életkoruk szerint három csoportba osztottam:

Úttörő versenyzők	29 fő	30,85 %
Ifi és serdülő versenyzők	38 fő	40,42 %
Felnőtt versenyzők	27 fő	28,72 %
Összes vizsgált versenyző	94 fő	100 %

(A 8 fő serdülő és 30 fő ifjúsági versenyző a vizsgálatban azért került összevontan egy korcsoportba, mert a serdülők a 8 fős elemszámával a külön vizsgálatok értelmetlenek.)

Az úttörő korcsoportú versenyzők életkora 14-15 év

A serdülő korcsoportúaké: 15-16 év

Az ifjúságiaké: 17-18 év

A felnőtt versenyzőké 18 év felett.

A felmért versenyzők közül 7 fő első osztályú, 4 fő válogatott, 9 fő másodosztályu, 11 fő harmadosztályú, 9 fő ifjúsági aranyjelvényes, 5 fő ifjúsági ezüstjelvényes, 4 fő pedig ifjúsági bronzjelvényes sportoló volt. A serdülők közül heten az Országos Serdülő Bajnokság dobogós helyezettei, az úttörők közül pedig 12-en az Úttörő Olimpia, illetve az Országos Diákolimpiai dobogós helyezettei voltak.

Ezután mindhárom mért korcsoportban, kiválogattam a legeredményesebb legtehetségesebb versenyzőket.

2.1. A vizsgálat módszerei:

a) OTIS - értelmi képességvizsgáló teszt kis és nagy változata az életkornak, iskolai végzettségnek megfelelően. (OTIS. J. L., 6.)
b) FPI-B - 12 faktoros személyiségvizsgáló eljárás (J. Fahrenberg-H., Selg., 2.)
c) SLM - Allmer-féle Sport teljesítménymotivációs kérdőív (Allmer H.: Sport Leistungsmotivation. 1)
d) Nagykáldi-féle versenyzői önértékelési teszt az aktuális állapot felmérésére (Nagykáldi Csaba, 5)
e) Nagykáldi-féle értékelési eljárás az edző részéről, a versenyző aktuális állapotára vonatkozóan. (Nagykáldi Csaba, 5)
f) Versenyzéssel kapcsolatos beállítódást felmérő kérdőív (a kérdőívet Schellenberger H.: - Psychologie im Sportspiel, 8. - alapján magam szerkesztettem.)

A tesztek értékelésénél a kis és a nagy OTIS eredményül kapott nyers pontjait egymással összehasonlíthatóvá kellett tenni. A nagy OTIS különböző szintű eredményeit alapul véve a kis OTIS pontszámait százalékos arányban kellett a nagy OTIS pontszámaival megfeleltetni. Tehát a kis OTIS kapott pontjait mindig egy ugyanakkora arány konstanssal kellett bővíteni. Az értelmi teljesítmény -teszt nyerspontjainak eloszlásából kapott tartományokat tovább differenciáltam és a számolás egyszerűsítése miatt, az egyes tartományban lévő értékeket egy 10-es skálán rangszámmal helyettesítettem.

A Nagykáldi-féle versenyzői önértékelés, az edző értékelése a versenyzőről, valamint a beállítódás kérdőívben minden kérdésre egy hétfokozatú skálán jelölhetők be a megfelelő válaszok.

A kérdőíven: 3 2 1 0 1 2 3

Az értékelésnél: 6 5 4 3 2 1 0

A Nagykáldi-féle tesztben szereplő "MTT"-tulajdonképpen a teszt magva.

A következő három kérdésre adott válaszok értéke:

- Munkabírás (M),
- Technikai szint (T),
- Teljesítményelvárás (T).

A beállítódás kérdőív megszerkesztése előtt, megpróbáltam összegyűjteni azokat a tényezőket, amelyek véleményem szerint egy ökölvívó versenyző beállítódását meghatározzák. Majd az egész beállítódást felbontottam:

- Az ellenféllel szembeni beállítódásra,
- A versennyel szembeni beállítódásra,
- A sportággal, edzésekkel kapcsolatos beállítódásra.

A versennyel szembeni beállítódást további két részre bontottam:

a) Az aktuális mérkőzéssel szembeni beállítódás

b) Általában a versenyzéssel szembeni beállítódás.

Ezután összegyűjtöttem azokat a tényezőket, amik ezeket a beállítódásformákat külön-külön befolyásolják.

(Ezek az összetevők természetesen egymással nagyon szoros kapcsolatokat alkotnak, dinamikus kölcsönhatásban, egységben működnek, a motivációs bázistól függnek és arra működésük folyamán visszahatnak.)

A kérdőívben még a következő minden beállítódásra hatást gyakorló kérdéscsoportok szerepeltek:

- A versenyző bizalma edzőjében,
- Kockázatvállalás,
- Teljesítménymotiváció,
- Szorítórutin.

A felsorolt s általam fontosnak tartott tényezők mindegyikére kérdéseket fogalmaztam úgy, hogy a kérdésekre a két végpont között egy hétfokozatú skálán differenciált, súlyozott válaszokat kaphassunk. A kérdések szerkesztésében a nagyobb értékek a versenyzők verseny előtti jobb beállítódását feltételezik. Az általam megállapított faktorokra végül is 55 kérdés vonatkozott, ezek a kérdőívben tetszőleges sorrendben szerepeltek. A beállítódás kérdőívet, és a Nagykáldi-féle két kérdőívet verseny előtti napon, vagy a mérkőzés előtt fél nappal töltötték ki a versenyzők, amikor már tudták ki lesz az ellenfelük.

A felmérésben végül is a következő faktorokban kaptunk választ kérdéseinkre:

A vizsgált paraméterek

Sorszám		Faktorok	Kérdések száma a tesztben	A lehetséges érték (max)
OTSI	1.	Értelmi teljesítmény	44	0-10
	2.	Idegesség	16	0-16
	3.	Agresszivitás	13	0-13
	4.	Depresszió	14	0-14
FPI-B	5.	Izgathatóság	10	0-14
	6.	Társulási készség	13	0-13
	7.	Oldottság	10	0-10

	9.	Gátoltság	10	0-10
	10.	Nyíltság	13	0-13
	11.	Extroverzió	12	0-12
FPI-B	12.	Emocionális labilitás	12	0-12
	13.	Férfiasság	15	0-15
	14.	Tartós erőfeszítésre való készség	12	0-12
	15.	Igényszint	10	0-10
	16.	Saját teljesítmény túlszárnyalására való		
SLM		törekvés (önbecsülés)	9	0-9
	17.	Külső szociális hatások iránti fogékonyság		
		(elismerés)	9	0-9
	18.	Siker-orientáció	9	0-9
	19.	Stressz-tűrőképesség	11	0-11
	20.	MTT versenyző	3	0-18
	21.	Kondíció	1	0-6
	22.	Munkabírás	1	0-6
	23.	Aktivitás	1	0-6
	24.	Hangulat	1	0-6
Nagy-	25.	Izgalmi szint	1	0-6
káldi-	26.	Koncentráció	1	0-6
-féle	27.	Mozgásszabályozás	1	0-6
verseny-	28.	Technikai szint	1	0-6
zői	29.	Edzésmotiváció	1	0-6
önérté-	30.	Önbizalom	1	0-6
kelés	31.	Versenyattitüd	1	0-6
	32.	Teljesítményelvárás	1	0-6
	33.	Együttműködés	1	0-6
	34.	Szociabilitás	1	0-6
	35.	Megelégedettség	1	0-6
	36.	MTT edző	3	0-18
Nagy-	37.	Erőnlét	1	0-6
káldi-	38.	Terhelhetőség	1	0-6
-féle	39.	Stresszérzékenység	1	0-6
edzői	40.	Rajtláz	1	0-6
értéke-	41.	Technikai tudás	1	0-6
lés	42.	Szorgalom	1	0-6
	43.	Várható teljesítmény	1	0-6
	44.	Közösségi jellemzés	1	0-6
	45.	Felkészültség	1	0-6
	46.	A sportággal, edzésekkel kapcsolatos beállí-		
		tódás a sportág, az ökölvívás szeretetének		
		motívuma	8	0-48
	47.	A versenyzéssel kapcsolatos, az ökölvívó		
		mérkőzésekre való beállítódás	13	0-78
	48.	Az aktuális mérkőzésre való beállítódás	7	0-42
Beállí-	49.	Az ellenféllel szembeni beállítódás	19	0-114
tódás	50.	Teljesítménymotivációs szint	12	0-72
	51.	Bizalom az edzőben	3	0-18
	52.	Kockázatvállalás	5	0-30

53.	Távolabbi célok az ökölvívásban (vágyak törekvések)	3	0-18
54.	Összbeállítódás (összes tényező a beállítódásban)	70	0-420
55.	A mérkőzés nehézségi foka a versenyző megítélése szerint	1	0-6
56.	A mérkőzés nehézségi foka az edző megítélése szerint	1	0-6
57.	A mérkőzés kimenetele, az adott versenyen elért eredmény	1	0-6
58.	Szorítórutin (mióta boxol)	1	0-6

3. Az adatfeldolgozás módszerei

Az adatfelvétel után a kapott adatokat Szegeden a JATE Pedagógia Tanszékén, Commodore 64-es számítógéppel a "TTSP A/1 8409 Társadalomtudományi Statisztikai Programok többváltozós minták alapstatisztikái" - programcsomag segítségével dolgoztam fel.

A kapott teszteredmények feldolgozásánál a következő matematikai statisztikai módszereket alkalmaztam:

- Gyakorisági eloszlások,
- Átlag, szórás,
- Kétmintás t-próba,
- F-próba,
- Interkorreláció,
- Klaszteranalízis.

A program nyújtotta lehetőségeket kihasználva, az alapmintát 12 csoportra osztottam és a csoportok mindegyikének kiszámítottam, és kinyomtattam az átlagát, szórását és interkorrelációit. A vizsgálatban szereplő 58 faktorból a legjelentősebbnek vélt paramétereket gyakorisági poligonokkal, hisztogramokkal ábrázoltam.

Az adatfeldolgozásban különválasztott csoportok:

Úttörő élsportolók	14 fő
Úttörő átlagos	15 fő
Összes úttörő	29 fő
Serdülő ifi élsportolók	15 fő
Serdülő ifi átlagos	23 fő
Serdülő ifi összesen	38 fő
Felnőtt élsportolók	14 fő
Felnőtt átlagos	13 fő
Összes felnőtt	27 fő
Összes élsportoló	43 fő
Összes átlagos	51 fő
Összes ökölvívó	94 fő

A 12 csoporttal külön elvégzett matematikai-statisztikai számítások után lehetővé vált, a versenyzők eredményeinek korcsoportonkénti összehasonlítása, az értékek változásainak megfigyelése, nyomonkövetése, az életkor növekedésével, az egyes faktorokban, valamint az eredményes és a kevésbbé eredményes sportolók eredményérték különbözőségének megfigyelése.

Majd ezután az érdekesnek ígérkező faktorok számának további szűkítésével kiszámoltam a 30-as elemszám fölött lévő csoportok többszörös regresszióanalízisét, különböző függő változókra vonatkoztatva. Ezután a legfontosabbnak kiválasztott faktorokból klaszteranalízist számoltam és nyomtattam.

A klaszteranalízisek, regresszióanalízisek, interkorrelációs mátrixok, valamint a különböző csoportok gyakorisági ábráinak közzétételére most helyszűke miatt nincs mód.

A különböző korcsoportok személyiségjegyeinek és motivációs tényezőinek fejlődésbeli összehasonlításával, valamint a kiemelt faktorok összefüggéseivel egy másik alkalommal foglalkozom. Az összes elvégzett hossz- és keresztmetszeti vizsgálat közül ez alkalommal csak az élversenyzők és az átlagos versenyzők személyiségjegyeinek, beállítódásának és motivációs tényezőinek különbözőségét részletezem.

Átlagok és szórások (Átlagos - Összes)

(N = 51)

S; SZ.	Változó	Átlag	Szórás	V %
1.	Értelmi képesség	4,765	1,946	40,8
2.	Idegesség	6,118	2,382	38,9
3.	Agresszivitás	6,000	2,284	38,1
4.	Depresszió	7,706	3,114	40,4
5.	Izgathatóság	6,882	2,617	38,0
6.	Társulási készség	8,294	2,117	25,5
7.	Oldottság	4,843	1,474	30,4
8.	Fölérendelődés	5,902	2,070	35,1
9.	Gátoltság	4,686	2,227	47,5
10.	Nyíltság	9,627	2,376	24,7
11.	Extroverzió	6,824	1,812	26,6
12.	Érzelmi labilitás	6,961	2,671	38,4
13.	Férfiasság	7,647	1,769	23,1
14.	Tartós erőfeszítés	5,667	1,927	34,0
15.	Igényszint	6,902	1,524	22,1
16.	Önbecsülés	6,647	1,439	21,6
17.	Elismerés igénye	7,020	1,721	24,5
18.	Sikerorientáció	3,843	2,071	53,9
19.	Stressztűrő képesség	5,157	2,476	48,0
20.	MTT Versenyző önértékelése	10,353	2,699	26,1
21.	Kondíció	4,000	1,172	29,3
22.	Munkabírás	3,882	1,353	34,9
23.	Aktivitás	4,235	1,148	27,1
24.	Hangulat	4,176	1,097	26,3
25.	Izgalmi szint	3,549	1,432	40,3
26.	Koncentráció	3,804	1,314	34,5
27.	Mozgásszabályozás	4,373	1,252	28,6
28.	Technikai szint	3,490	1,073	30,7
29.	Edzésmotiváció	4,765	1,021	21,4
30.	Önbizalom	4,196	1,237	29,5
31.	Versenyattitűd	3,941	1,259	31,9
32.	Teljesítményelvárás	3,176	1,465	46,1

33. Együttműködés	3,980	1,244	31,3
34. Szociabilitás	4,490	1,144	25,5
35. Megelégedettség	3,176	1,368	43,1
36. MIT edző szerint	6,961	4,205	60,4
37. Sportoló erőnléte	2,569	1,575	61,3
38. Terhelhetőség	3,078	1,713	55,7
39. Stresszérzékenység	2,451	1,576	64,3
40. Rajtláz	3,941	1,614	41,0
41. Technikai tudás	1,627	1,644	101,0
42. Szorgalom	2,745	1,959	71,4
43. Várható teljesítmény	2,157	1,731	80,3
44. Közösségi jellemzők	3,784	1,257	33,2
45. Felkészültség	1,588	1,510	95,1
46. Sp.-ággal edz. szembeni beáll.	31,667	6,888	21,8
47. Mérkőzésekre való beáll.	47,725	7,268	15,2
48. Aktuális vers.-re való beáll	23,373	6,970	29,8
49. Ellenféllel szembeni beáll.	58,039	13,133	22,6
50. Teljesítménymotiváció	42,843	9,533	22,3
51. Bizalom az edzőben	13,176	2,902	22,0
52. Kockázatvállalás	18,824	6,981	37,1
53. Távolabbi ök. célok	13,353	3,824	28,6
54. Össz. beállítódás	248,314	33,735	13,6
55. A verseny nehézsége az edző szerint	4,059	1,434	35,3
56. A verseny nehézsége az edző szerint	3,784	1,193	31,5
57. A versenyen elért eredmény	2,059	0,958	46,5
58. Szorítórutin	1,098	1,695	154,4

Átlagok és szórások (Átlagos - Összes)

(N = 43)

Sorszám	Változó	Átlag	Szórás	V %
1.	Értelmi képesség	4,047	2,167	53,5
2.	Idegesség	5,930	2,574	43,4
3.	Agresszivitás	5,767	2,122	36,8
4.	Depresszió	9,395	12,559	133,7
5.	Izgathatóság	6,977	2,318	33,2
6.	Társulási készség	8,488	2,462	29,0
7.	Oldottság	5,744	21,40	34,8
8.	Fölérendelődés	6,000	2,157	35,9
9.	Gátoltság	4,953	1,855	37,5
10.	Nyíltság	9,279	2,385	25,7
11.	Extroverzió	7,419	23,40	27,0
12.	Érzelmi labilitás	6,070	2,609	43,0
13.	Férfiasság	7,837	1,613	20,6
14.	Tartós erőfeszítés	6,698	2,216	33,1
15.	Igényszint	7,023	1,607	22,9
16.	Önbecsülés	7,256	1,432	19,7
17.	Elismerés igénye	6,721	1,980	29,5
18.	Sikerorientáció	4,930	1,885	38,2

19. Stressztűrő képesség	4,860	2,247	46,2
20. MTT Versenyző önértékelése	12,953	2,505	19,3
21. Kondíció	4,535	1,188	26,2
22. Munkabírás	4,372	1,057	24,2
23. Aktivitás	4,628	1,142	24,7
24. Hangulat	4,860	1,069	22,0
25. Izgalmi szint	3,605	1,296	36,0
26. Koncentráció	4,047	1,056	26,1
27. Mozgásszabályozás	4,744	1,183	24,9
28. Technikai szint	4,256	0,942	22,1
29. Edzésmotiváció	4,767	1,138	23,9
30. Önbizalom	4,419	1,017	23,0
31. Versenyattitüd	4,256	1,278	30,0
32. Teljesítményelvárás	4,558	1,018	22,3
33. Együttműködés	4,302	1,533	35,6
34. Szociabilitás	4,326	1,653	38,2
35. Megelégedettség	4,093	1,444	35,3
36. MTT edző szerint	15,628	15,036	102,6
37. Sportoló erőnléte	4,256	1,480	34,8
38. Terhelhetőség	4,767	1,309	27,5
39. Stresszérzékenység	3,140	1,692	53,9
40. Rajtláz	3,907	1,197	30,6
41. Technikai tudás	3,721	1,647	44,3
42. Szorgalom	3,767	1,963	52,1
43. Várható teljesítmény	4,837	1,293	26,7
44. Közösségi jellemzők	4,070	1,704	41,9
45. Felkészültség	3,442	1,769	51,4
46. Sp.-ággal edz. szembeni beáll	36,791	7,926	21,5
47. Mérkőzésekre való beáll.	57,767	7,772	13,5
48. Aktuális vers.-re való beáll.	31,000	6,416	20,7
49. Ellenféllel szembeni beáll.	81,302	14,069	17,3
50. Teljesítménymotiváció	53,163	9,850	18,5
51. Bizalom az edzőben	16,605	6,089	36,7
52. Kockázatvállalás	23,163	4,340	18,7
53. Távolabbi ök. célok	14,186	3,545	25,0
54. Össz. beállítódás	309,116	42,932	13,9
55. A verseny nehézsége a versenyző szerint	4,023	1,517	37,7
56. A verseny nehézsége a versenyző szerint	3,023	1,191	39,4
57. A versenyen elért eredmény	4,000	1,121	28,0
58. Szorítórutin	3,023	2,328	77,0

Kérdésfeltevésünk első része így hangzott: - Van-e különbség az eredményes ökölvívók motivációi, személyiségjegyei és a kevésbé eredményes ökölvívók motivációi és személyiségjegyei között? Vizsgálatunkban a sportág legsúlyosabb problémáit szem előtt tartva, a sportági profil mentén haladva 58 paramétert vizsgálva kerestük erre a választ. Megyénk összes ökölvívó versenyzőjének felmérése után (94 fő), az ismertetett személyiségösszetevők közül 20-nál találtunk szignifikáns különbséget 0,1 %-os valószínűségi szinten, 2-nél 1 %-os, és további két paraméternél 5 %-os valószínűségi szinten.

Ezen motivációk, beállítódási összetevők és személyiségjegyek tehát minden bizonnyal az eredményes ökölvívó jellemzői. Más szemszögből nézve, pedig hangsúlyos feltételei is egy ökölvívó eredményességének.

Az eredményes ökölvívókat és a kevésbé eredményes ökölvívókat jellemző személyiségjegyek, motivációs tényezők és beállítódási összetevők a következőkben különböznek:

14.	Tartós erőfeszítésre való késztetés	szign. $p < 0{,}001$ %
16.	Önbecsülés	szign. $p < 0{,}001$ %
18.	Sikerorientáció	szign. $p < 0{,}001$ %
20.	MTT versenyző önértékelése	szign. $p < 0{,}001$ %
24.	Hangulat	szign. $p < 0{,}001$ %
28.	Technikai szint	szign. $p < 0{,}001$ %
32.	Teljesítményelvárás	szign. $p < 0{,}001$ %
37.	A sportoló erőnléte	szign. $p < 0{,}001$ %
38.	Terhelhetőség	szign. $p < 0{,}001$ %
41.	Technikai tudás (edzői értékelés)	szign. $p < 0{,}001$ %
43.	Várható teljesítmény (edzői értékelés)	szign. $p < 0{,}001$ %
45.	Felkészültség	szign. $p < 0{,}001$ %
47.	Mérkőzésekre való beállítódás	szign. $p < 0{,}001$ %
48.	Aktuális mérkőzésre való beállítódás	szign. $p < 0{,}001$ %
49.	Ellenféllel szembeni beállítódás	szign. $p < 0{,}001$ %
50.	Teljesítménymotiváció	szign. $p < 0{,}001$ %
54.	Össz-beállítódás	szign. $p < 0{,}001$ %
57.	A versenyen elért objektív eredmény	szign. $p < 0{,}001$ %
58.	Szorítórutin (mióta boxol)	szign. $p < 0{,}001$ %
35.	Megelégedettség	szign. $p < 0{,}001$ %
46.	Sportággal edzésekkel szembeni beállítódás	szign. $p < 0{,}001$ %
39.	Stresszérzékenység	szign. $p < 0{,}005$ %
42.	Szorgalom	szign. $p < 0{,}005$ %
21.	Kondíció	szign. $p < 0{,}001$ %

Feltételezésünk beigazolódott, az eredményes ökölvívók rendelkeznek bizonyos átlagostól eltérő személyiségjegyekkel, amelyek a magas szintű ökölvíváshoz feltétlenül szükségesek. Ezeket érdemes megkeresni, hiszen a kiválasztásnál és a nevelésnél az egyes személyiségtényezők hangsúlyának ismerete hasznos lehet.

Kondicióban, erőnlétben, technikai tudásban, technikai szintben és felkészültségben az élversenyzők és a kevésbé eredményes versenyzők közötti szignifikáns különbség nem szorul külön magyarázatra. A versenyen elért eredmény különbözősége is magától értetődik. A többi sportághoz hasonlóan ökölvívásban is döntő fontosságú a fizikai képességek és készségek mellett, a technikai és taktikai tudás szintje. A taktikai érettség alakulásában meghatározó a szorítórutin. Ennek értéke az eredményes versenyzőknél nyilvánvalóan különbözik a kevésbé eredményes versenyzők értékeitől.

Szorgalom-faktorban a szignifikáns különbség a felméréskor igazolta a gyakorlatot. Az eredményességnek ökölvívásban is legfőbb záloga a szorgalmas, kitartó edzésmunka.

Ha ennek mélyebben fekvő okait vizsgáljuk, középpontba kerülnek azok a motívumok, amelyek az ökölvívó eredmények elérésének elsődlegességét erősítik. Egy 1986-ban végzett vizsgálat során kiderült, hogy nagyon sok fiatal valamilyen insufficientia (kisebbségi érzés vagy valós sérülés, vézna alkat stb.) ellensúlyozására, mintegy kompenzálásképpen kezdi el az ökölvívást.

A szürkeségből való kiemelkedni vágyás, a sikerek elérésére való törekvés erőssége, a sportoló szűkebb-tágabb környezetétől, nevelésétől, nagy mértékben függ.

Attól függően, hogy szocializációja során milyen hatások érték és érik a versenyzőt, aszerint alakul értékrendje. Motivációs bázisának és személyiség-

tényezőinek dinamikus egymásra hatása eredményeképpen vagy képes elképzeléseit megvalósítani, vagy megelégszik egy középszerű "ökölvívói" státusszal, ami sok embernek így is felkelti az érdeklődését, hiszen egy ökölvívó "állandó veszélyek között forog és maga is veszélyessé tud válni".

Tartós erőfeszítésekre való készségben, önbecsülésben, teljesítményelvarásban, sikerorientáltságban, hangulatban, terhelhetőségben, várható teljesítményben és megelégedettségben, az eredményes és a kevésbé eredményes versenyzők értékei között szintén szignifikáns különbséget találtam. Ezen tényezők feltehetően szorosan összefüggnek, hiszen a gyakorlatban ha valaki sikerorientált, akkor annak rendszerint nagyobb a teljesítményelvárása, és nagyobb az önbecsülése. Ha nagyobb az önbecsülése, akkor általában nagyobb a tartós erőfeszítésre való készsége is. A sikerorientált versenyzőnek feltehetően jobb a hangulata és gyakrabban elégedett teljesítményével. Ezeket a feltevéseket az összefüggésvizsgálat vagy elveti, vagy igazolja. Ennek részletes ismertetésére egy más alkalommal térek ki.

Az összbeállítódás minden faktorában, a sportággal, edzésekkel szembeni beállítódásban, a versenyekre való beállítódásban, az aktuális mérkőzésekre való beállítódásban és az ellenféllel szembeni beállítódásban az eredményes ökölvívók értékei szignifikánsan különböznek a kevésbé eredményes ökölvívók értékeitől.

Az összbeállítódás szempontjából, az ellenféllel szembeni beállítódás a legjelentősebb tényező az ökölvívó versenyzőnél. Nagyon fontos, hogy a versenyző milyennek látja ellenfelét, hogyan értékeli saját magát, és milyen az ellenfél valójában. A meglévő alkati tulajdonságok, személyiségjegyek és speciális sportági sajátosságból adódó tényezők aktuális szintje képezi az ellenféllel szembeni beállítódás alapját. A versenyző önbizalmától, helyes önértékelésétől, önértékérzésétől függ, hogy ezen tényezők meglétét, szintjét, reálisan értékeli-e, vagy eltúlozza pozitív vagy negatív irányban. Az hogy az ellenfelét milyennek látja, feltehetően a sportoló bátorságától, teljesítménymotivációjától és önbizalmától is nagymértékben függ. Mind az ellenfél, mind a saját maga megítélésében, kiemelkedő szerepe van a "szorítórutinnak". Az ökölvívásban egy versenyzőnek minden más információnál (hogy erős, izmos, technikás, kemény stb.) - többet mond, ha azt az információt kapja, hogy ellenfele már 10 éve boxol.

A sportággal, edzésekkel szembeni beállítódás elemzésénél, ha egy pillantást vetünk az egyes korcsoportok átlagára, azt látjuk, hogy az úttörők, serdülők, ifik és felnőttek korcsoport átlag - értékei megközelítően azonosak, de az eredményesek és a kevésbé eredményesek között szignifikáns különbség található. Az okok keresésénél figyelembe kell venni a következőket. Ez a faktor tartalmazza a legkorábbi motivációkat, amelyek a versenyzőt az ökölvívás választására késztették. Tartalmazza azokat a motívumokat is, amelyek az ökölvíváshoz kötik, amelyek az ökölvívás nimbuszát benne kialakították (példaképek, szülők, barátok, tanárainak véleménye az ökölvívásról stb.).

Ezek a tényezők már az ökölvívás elkezdése előtt kialakítottak egy bizonyos beállítódást a versenyzőkben. A szülők, nevelők, barátok befolyása, véleménye az ökölvívásról, lehet hogy azóta sem változott. De mi, edzők, sportszakemberek tehettünk volna valamit azért, hogy sportolóink beállítodása nagyobb mértékben s kedvező irányba változzon. Ha megyénkben folyó ökölvívók felkészítésekor végzett sportpedagógiai tevékenységünket átgondolom, el kell ismernem, vajmi kevés súly fektettünk ökölvívóink ez irányú motivációnak a nevelésére.

Amint látjuk, beállítódásban és annak összetevőiben az élsportolók eredményei mindenütt különböznek az átlagos sportolók eredményeitől. A legpregnánsabb szignifikáns különbségeket, a mérkőzésekre való beállítódásban és a teljesítménymotivációban találjuk.

Vessünk egy pillantást, a teljesítménymotiváció alakulására:

Úttörő élsportolóknál:	51,929 - az átlag	a szórás:	7,564
Úttörő átlagosoknál:	39,533 - az átlag	a szórás:	10,236
Ifi élsportolóknál:	51,733 - az átlag	a szórás:	11,790
Ifi átlagosoknál:	43,391 - az átlag	a szórás:	8,948
Felnőtt élsportolóknál:	55,929 - az átlag	a szórás:	8,972
Felnőtt átlagosoknál:	45,692 - az átlag	a szórás:	8,525

Azt látjuk, hogy megyénk ökölvívóinál a teljesítménymotivációbeli különbség már úttörő korban is fennáll, sőt akkor a legnagyobb. Az élversenyzők teljesítménymotivációja úttörőkorban és ifikorban közel azonos. Valószínű, hogy ezt a számtalan ok közül a korcsoportváltás, az iskolaváltás, és a pubertás millió problémája is befolyásolja, a tényleges okok feltárása azonban egy másik vizsgálat feladata lesz.

4. A vizsgálat eredményeinek felhasználási területei:

a) Kiválasztásban,
b) A rövid távú felkészítésben (versenyre, bizonyos ellenfélre való ráhangolásban),
c) A versenyzők hosszabb távú pszichológiailag megalapozott motiválásában, nevelésében.

Az ökölvívó szakemberek körében ma is uralkodó nézet, hogy "kiválasztás a mi sportágunkban nincs, felesleges foglalkozni vele. Örülünk ha betéved egy jelentkező, nem hogy még kiválasztani". Ez igen kényelmes álláspont, az edzők egymásnak mondogatva, egymástól eltanulják és maximálisan egyetértenek vele.

Ha megvizsgáljuk a világszínvonalon lévő NDK-ökölvívást, akkor azt látjuk, hogy ők igen komolyan veszik sportágukban a kiválasztást. Szerintük eredményességükben, a tudományos, hatékony kiválasztás igen fontos szerepet játszik. (Fiedler H. - Kirchgassner H.,3) Való igaz, hogy egyre kevesebb fiatal vállalja az ökölvívó versenyekkel, edzésekkel járó megpróbáltatásokat, de akkor is érdemes "kiválasztani", hiszen ha minden betévedő fiatallal foglalkozunk, nem marad időnk, energiánk a tehetségeseket tanítani.

Azt kiválasztani pedig, hogy "tehetséges"-e, jobb hatásfokkal lehet az eredményes ökölvívót jellemző tényezők és személyiségjegyek ismeretének birtokában.

Kevesebb esetben fordul elő, hogy egy-két jó fizikai mutatóval rendelkező, tehetségesnek látszó sportolóra pazaroljuk évekig a figyelmünket, ha már az elején kérdőívekkel mélyrehatóan megvizsgáljuk személyiségét, motivációit, beállítódását. A kezdő ökölvívó teszteredményeit összehasonlíthatjuk az eredményes ökölvívókat jellemző, az átlagos ökölvívóktól szignifikánsan különböző faktorok átlagaiból szerkesztett "kívánatos", ideális ökölvívói profillal.

A rövid távú felkészítésben, egy bizonyos versenyre készülésnél, vagy egy bizonyos ellenfélre való rákészülésnél, egészen a szorítóbalépés pillanatáig, sőt még utána is a verseny folyamán, az egy perces szünetekben, sportágunkban az edző meghatározó lehet, versenyzője teljesítményének alakulásában. Versenyzőjének személyiségét, motivációit mélyrehatóan kell ismernie, hogy a megfelelő küzdőmodor megválasztásában, a technikai-taktikai megoldások egyéni begyakorlásában, a fellépő rajtláz ellenszerének megtalálásában stb. - a tőle telhető optimális segítséget adhassa. A "beállítódás" - kérdőív verseny előtti kitöltésekor, a versenyző magában tudatosítja és elemzi a saját magára és az ellenfélre vonatkozó, maximálisan a sportág gyakorlatára vonatkozó kérdéseket és reak-

ciókat (ezeket megbeszélheti edzőjével) - ennek következtében ellenféllel szembeni és versennyel szembeni beállítódása javulhat. A kérdőívben szereplő, ellenfélre vonatkozó konkrét kérdések megválaszolása ezen kívül segítséget nyújthat, az aktuális ellenféllel szembeni optimális taktika és küzdőmodor kiválasztásában.

A vizsgálatok folyamán, számtalan apró, új információt kaptam sportolóimról. A felmérésnél, az adatfelvételnél ökölvívóink többsége készséges, érdeklődő volt. Kíváncsiak voltak a tesztek eredményeire, szinte valamennyien szeretnék jobban megismerni önmagukat. Egy-két érdeklődővel folytatott négyszemközti beszélgetésnél lehetőségem nyílt ez irányú ismereteiket, általános világképüket bővíteni. Az ismeretek közlése mindig összekapcsolható valamilyen egyéb pedagógiai célirányossággal. A felmérés során kapott eredményeket elemezve, jobban megismertem sportolóim személyiségét, jobban megértettem egyes "nehéz fiú"-nak számító öklözőm időnként deviánsnak tűnő viselkedését.

A jobban megismert személyiség, motivációk birtokában, az egyénre szabott célok, feladatok megtervezése hatékonyabbá vált. A kudarcok, letörések, sérülések, visszaesések esetén fellépő lelki problémák feltárásához, és segítségadáshoz, a motivációk és személyiségjegyek jobb ismerete okvetlenül szükséges. Az egyes versenyzők motivációs szintjének, személyiségjegyeinek és beállítódásának vizsgálata után nyilvánvalóvá vált, hogy az adott versenyzőnél pedagógiai munkánkban hová kell a hangsúlyt helyezni, hol vannak hiányosságok, mit kell másképpen tenni a nevelés, és az egyén személyiségfejlesztése érdekében.

IRODALOM

1. Allmer H.: Zur Diagnostik der Leistungsmotivation, konstruktion eines sportspezifischen Motivationsfragebogen„ Verlag Czwalina. Ahrensburg. 1973.

2. Fahrenburg, J. - Selg. H.: Das Freiburger Persönlichkeitsinventar (FPI). Hogrefe. Göttingen. 1970.

3. Fiedler H. - Kirchgassner H.: Boxsport. Sportverlag. Berlin. 1983.

4. Hudadov, N. A. - Frolov, O.P.: Az ökölvívók pszichológiai kiválasztásának kérdései. TF szakfordítás 1977.

5. Nagykáldi Cs.: A hazai sportpszichológia aktuális kérdései. (Önértékelő skálák elméleti és módszertani kérdései és diagnosztikai tapasztalatai.) Bp. 1985.

6. Otis J. L.: Self Administering-Test of Mental Ability, (Journal of Psychology, 1941.)

7. Rókusfalvy P.: A sporttevékenység regulációs felfogása. Akadémia K. Bp. 1980.

8. Schellenberger, H.: Psychologie im Sportspiel. Sportverlag. Berlin. 1981.

9. Wágner F.: Szociális környezet és agresszivitás vizsgálata fiatal ökölvívóknál. JATE. Szakdolgozat. Szeged. 1986.

10. Zagajnov, P. M.: Profilaktika a reguljacii nyeblagoprijatnüh pszihicseszkih sosztajnüj bokszerov. Moszkva. 1970.

WÁGNER, Ferenc

Examination of Boxers's Motivation Attitude and Personal Traits

The examination of the registered competitors of Tolna county (N = 94) has been done by the following methods: OTIS - intellectual capacity test, FPI 8-12 factors personality test, SLM Allmer Sport performance-motivation questionnaire, self-evaluation test for competitors by Nagykáldy, evaluation method for coaches by Nagykáldy and a questionnaire on competitions attitude constructed by the author on the basis of A. Schellenberger's Psichologie im Sportspiel 1981. Having divided the more and less successful boxers and comparing the 58 parameters of the two groups the author gives an analyse of the 24 significantly different factors and the fields of application of the examination results.

ВАГНЕР, Ференц

Исследование мотивации, отношений и факторов личности у боксеров

В изучение были привлечены все классифицированные боксеры комитата Тольна /N=94/. Были приняты следующие методы исследования: ОТИС - тест для исследования интеллектуальных способностей, приём ФПИ-8 с 12 факторами для исследования личности, вопросник ШЛМ-Альмера для исследования мотивации спортивных достижений, метод Надькальди для оценки тренером и вопросник разработанный автором на основе труда Х.Шеллен-бергера "Психология в спортивныхиграх,1981 для изучения отношения к соревнованию. На основе распределения боксеров в группу успешных и менее успешных, потом сравнением 58-и измеренных показателей двух групп указывается на возможные области применения результатов анализа, значительно различающихся 24 факторов и всего исследования.

SZERB György

A MOTOCROSS BIOMECHANIKAI ALAPJAI

1. Bevezető

Napjaink egyik legnépszerűbb technikai sportja a motocross. Egy-egy nagy verseny tízezreket vonz a pályák szélére vagy a stadionok lelátóira. A közönség élvezettel nézi az akrobatikus ügyességgel végrehajtott fordulókat, ugrásokat, de csak a szakavatott néző fedezi föl e látványosságok mögött az igen komoly fizikai, pszichikai és technikai fölkészültséget.

A népszerűség és a műszaki forradalom hatására a nyolcvanas években fölgyorsult a sport fejlődése.

A technikai felkészültség szerepe a jövőben még inkább előtérbe kerül, mert a motor és a versenyző kettőséből a versenyzők technikai fejlődése nem tudott lépést tartani a motorok rohamos tökéletesedésével.

A motocross ma már bekerült a stadionok és sportcsarnokok küzdőterére is, ahol a pálya és az akadályok felépítését céltudatos tervező munka előzi meg. E tények is erősítik az igényt, hogy a versenyzők technikáját is mindinkább tökéletesíteni, tervezni lehessen.

E célra a sporttudomány egyik legdinamikusabban fejlődő ága a biomechanika látszik legalkalmasabbnak. Általa lehetőség nyílik a sportmozgások objektív leírására, elemzésére, esetleg új, eredményesebb technikák tervezésére.

Érdekes problémát vet fel, hogy míg a biomechanika leggyakrabban az embert vizsgálta különböző környezetben (tornaszeren, vízben, futás közben), a motocross esetében ettől eltérően egy rendszert kell szemlélni, mely két egységből áll. Egyik az ember, a másik egy tehetetlen tömeg, a gép. E rendszer két egységét külön-külön, majd együtt vizsgálva lényeges felismerésekhez juthatunk a motocross versenyző technikáját illetően. Ennek érdekében végeztünk el egy, az eddigiektől sok tekintetben eltérő vizsgálatot, melynek célja, hogy feltárjuk a motocross-versenyző mozgásának legalapvetőbb biomechanikai törvényszerűségeit.

2. A motor

Ahhoz, hogy a versenyző technikáját vizsgálhassuk, előbb meg kell ismernünk a rendszer két egységének egymáshoz fűződő viszonyát.

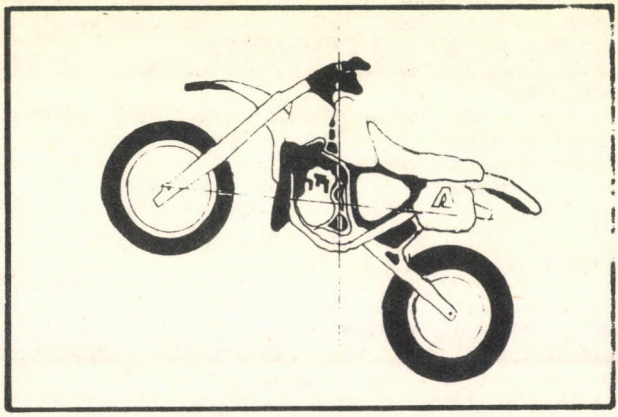
A motor, vezetőjének "utasítására" gyorsít, fékez, csúszik, az ember pedig a gép és a terep adta lehetőségeket mindjobban kihasználva, azokkal tökéletes összhangban koordinálja saját mozgását. Cél a leggyorsabb haladás, ennek érdekében változtatja a versenyző helyét és helyzetét a gépen, s közben kezeli ezt a nem éppen egyszerű sporteszközt.

Foglalkozzunk először kissé részletesebben a rendszer objektív tényezőjével, a motorral, mivel a sporteszköz határozza meg döntően a versenyző technikai lehetőségeit.

Nézzük például egy, a vizsgálatban később is felhasznált SUZUKI motorkerékpár számunkra fontos paramétereit. Tömege tankolatlanul 97 kg (üzemanyag: 9 kg), a tengelytávolság 147 cm, rugóút elől, hátul is több mint 30 cm. Külön tanulmányt lehetne írni a motor viselkedéséről pályán történő haladás közben.

A rendszerben fellépő összetett, bonyolult erőhatásokat laborvizsgálatokkal elemzik a gyárak tervezőmérnökei. Bennünket e tényezők közül csak azok a legfontosabbak érdekeltek, melyek alapjaiban határozzák meg a versenyző technikáját. Ezért először a motor súlypontját határoztuk meg felfüggesztéses kísérlettel. Először a kormánynál, majd a kereknél felfüggesztve a motort, megkaptuk a két súlyvonalat, ezek metszéspontja kijelölte a motor súlypontjának helyét. (1. ábra)*

Megvizsgáltuk még, hogy mennyiben változtatja meg a súlypont helyét az üzemanyag fogyása, a lengéscsillapítók és vele együtt a kerekek fel-le mozgása. Ezek alapján megállapítottuk, hogy pályán történő haladás közben a motor súlypontja egy (4 cm átmérőjű) kis ellipszis alakon belül oszcillál, de ez a mozgás olyan kis mértékű, hogy vizsgálatunk szempontjából nem követünk el hibát, ha ennek az oszcillációs körnek a közepén rögzítve vesszük fel. Ez az első és a hátsó keréktől is megközelítőleg azonos távolságra: 80-80 cm-re van. Ez a súlypont a nehézségi erő támadáspontja, evvel jellemezhető a motorkerékpár.



1. ábra

A motor súlypontjának meghatározása.

3. Az alkalmazott módszerek

Az elemzéshez igen szerény tárgyi és (saját) anyagi lehetőségekkel fogtunk hozzá.

Három jól képzett motorversenyző segítségével, a biomechanikai fotó feltételeinek megfelelően, fényképre rögzítettük a legfontosabb vezetési testhelyzeteket. Ezt követően videófilmre vettük a cross összes alapvető technikáját. Ezek: start, gyorsítás, fékezés, haladás, fordulók, ugrások. Közülük az ugrásokkal foglalkoztunk legrészletesebben. A videófilmről kiválasztottunk 3 ugrást, ezekről fényképre kiragadva rögzítettük az ugrások legfontosabb mozzanatait. Időmérésre a kamerában futó századmásodperc pontosságú óra szolgált, jól láthatóan elhelyeztünk még hossz- és vízszintmérőt is.

*Az ábrákat Gáspár Andor készítette.

A közvetlenül fotóra rögzített, valamint a videóról kifotózott képekről a jellemző adatokat levéve számítógép segítségével hajtottuk végre a versenyző súlypontjának, valamint a rendszer (motor-ember) közös súlypontjának meghatározását. Ezt a számítógépes program Dempster táblázatai alapján vetorok segítségével végezte el.

Kísérletet tettünk az ugró versenyző mozgása alapján a sebesség-idő, gyorsulás-idő, elmozdulás-idő grafikonok elkészítésére, elemzésére is, erre egy másik cikk keretében szeretnék visszatérni.

4. A motoros egyensúlya

A pálya terepakadályokkal teli feladatokat tűz a versenyző fizikai, technikai és pszichikai képességei elé. A versenyző mechanikus eszközök, kormány- és testmozdulatok, súlyontáthelyezések révén irányítja a motort.

4.1. Mechanikai eszközök:

- gáz,
- első fék,
- hátsó fék,
- sebességváltó,
- kuplung.

4.2 Testmozdulatok (súlypontáthelyezések)

előre-hátra,
befelé-kifelé,
állás-ülés.

Ennek a három mozdulatnak egyetlen közös célja van: a gyorsítás és az egyensúly maximálása. (Az egész vizsgálatnak is a mottója lehetne e szó: egyensúly.) Ha a versenyző meg tudja tartani egyensúlyát, uralma van a motor felett, függetlenül attól, hogy mekkorát repül egy ugrás során a levegőben. Ha elugráskor nincs egyensúlyban a versenyző, akkor azt teszi vele a motor, amit akar, és nem lesz képes visszatartani.

Vizsgáljuk meg az ábrák segítségével, hogy is jön létre ez a stabil egyensúlyi helyzet, különböző alapszituációkban.

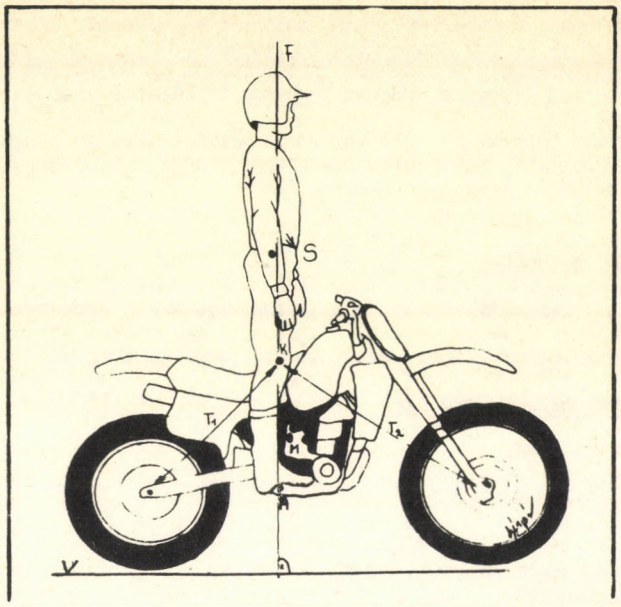
1. Vízszintes motoron a versenyző függőlegesen állva van egyensúlyban. (2. ábra)

Ekkor az alátámasztási ponton (A) áthúzott, függőleges egyenes mellett, a csípő magasságában van a versenyző súlypontja (S). A motor súlypontjától (M) mért vízsintes távolsága alig néhány centiméter. A rendszer (motor-ember) súlypontja (K) e két súlypontot összekötő egyenesen a tömegek arányában (versenyző 64, motor 100 kg) a motor súlypontjához közelebb található. E pont a keréktengelyektől is megközelítőleg azonos távolságra van (T_1, T_2).

2. Lejtőn gördülő motoron a következőképpen alakul a helyzet (3. ábra):

A versenyző itt is a függőleges tengely (F) mellett találja meg az egyensúlyát, és súlypontja (S) ismét megközelítőleg a motor súlypontja (M) felett helyezkedik el.

3. Ugyanez a helyzet, ha a motor emelkedőn halad. (4. ábra) Itt is a vertikális tengely az egyensúly központja. Tehát megállapíthatjuk, hogy a testnek mindig a lábtartón át húzott függőleges tengely felé kell törekedni, hogy egyensúlyban legyen. Ezt bizonyítja a valós haladási poziciók állóhelyben történő vizsgálata.



2. ábra
A rendszer egyensúlyi helyzete vízszintes talajon, ha a versenyző egyenesen áll a lábtartón.

4. Nézzük újra először a vízszintesen haladó motorost! (5. ábra) Súlypontja a haladási pozició felvétele után is az alátámasztási ponton át húzott függőleges tengelyében maradt.

A motor súlypontjától mért vízszintes távolság itt is csekély. A közös súlypont is a középpontban, a tengelyektől szinte egyenlő távolságra van.

5. Lefelé haladva a helyzet a vártnak megfelelően alakul. (6. ábra)

A súlypont itt is a haladás pozició felvétele miatt kissé lejjebb került, de jelentősen nem távolodott el az alátámasztási ponton át húzott függőlegestől. Így a közös súlypont helye is közel van a függőlegeshez.

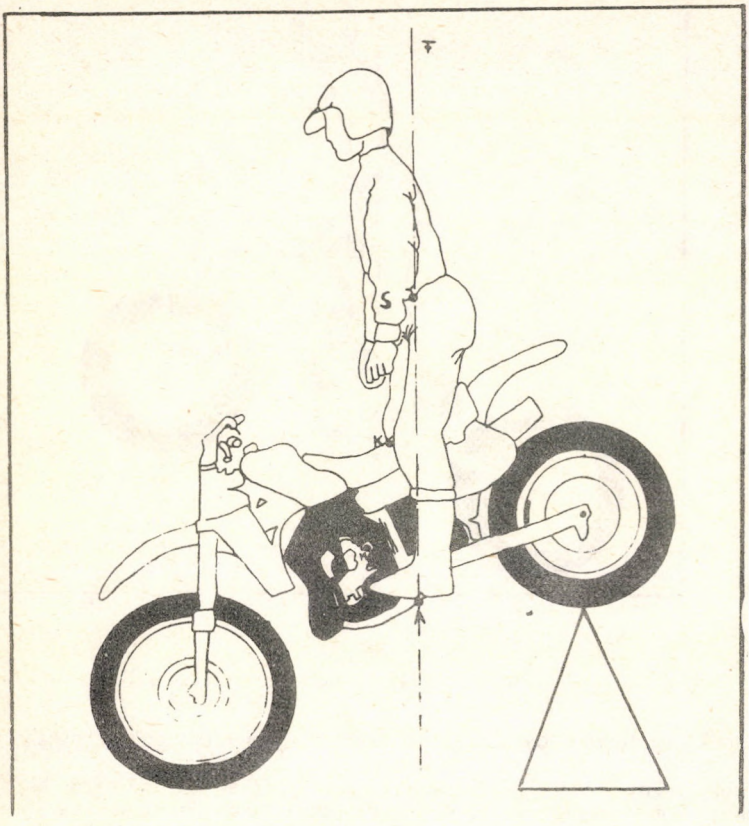
6. Fölfelé haladáskor is a versenyzőnek e függőleges tengely felé kell törekedni.

Az oldalirányú egyensúlyozásnak is mindvégig szerepe van a pályán történő haladás során, de különösen a fordulókban és egyes ugrásoknál kerül döntően előtérbe.

Ennek szemléltetéséhez vegyük először azt a példát, amikor a versenyző állóhelyben dönti le a motort. (7. ábra) (Ezt a pozíciót a profi motorosok ugrás során a levegőben szokták bemutatni a közönség szórakoztatására.) A gép súlypontja az alátámasztás síkjából elmozdul, az egyensúly megtartása végett, a versenyző az ellenkező irányba dől. A rendszer akkor stabilizálódik ha

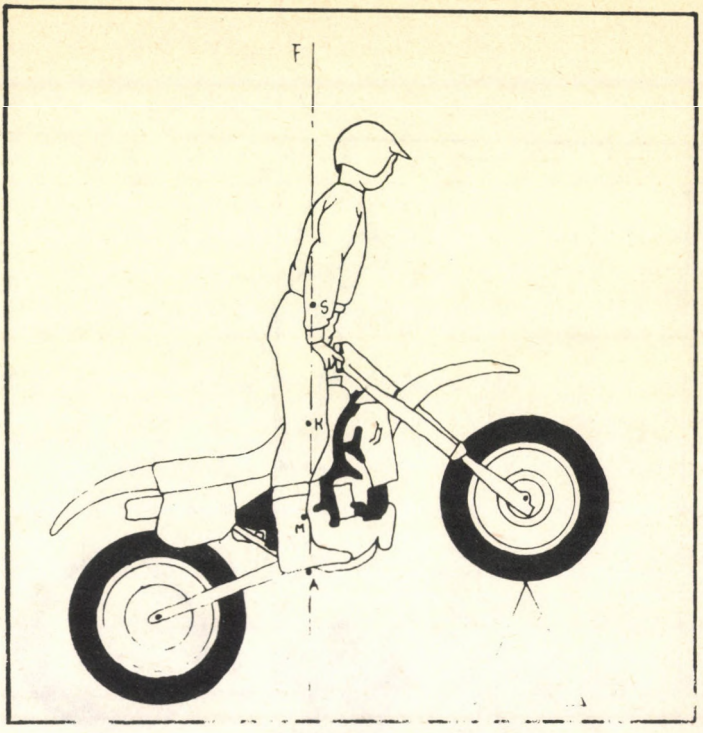
$$M \cdot r_1 = S \cdot r_2$$

Láthatjuk, hogy a térbeli mozgásnál is(ha nincs lendület) az egyensúly tengelye a függőleges.



3. ábra

A rendszer egyensúlyi helyzete lefelé haladó motoron, ha a versenyző áll a lábtartón.



4. ábra

A rendszer egyensúlya felfelé haladó motoron a lábtartón állva.

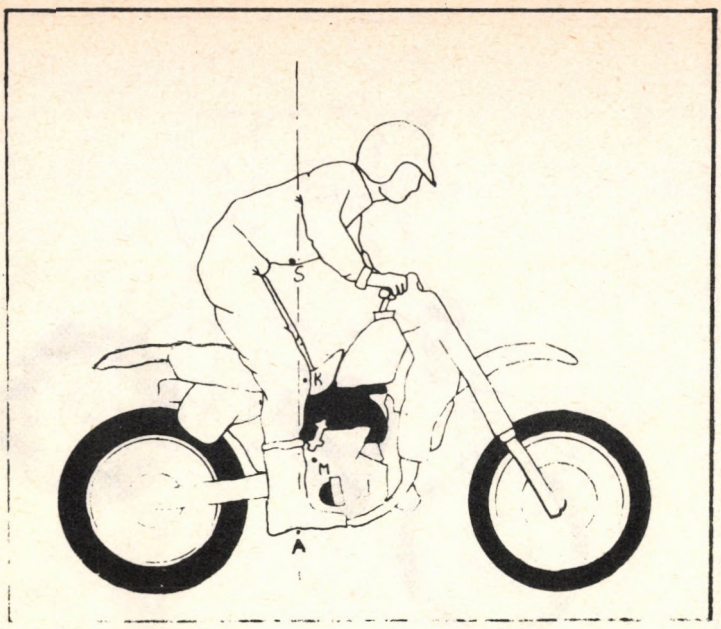
Fordulóban történő haladáskor a térbeli egyensúlyozás technikája megváltozik. (8. ábra)

A körív mentén száguldó versenyző, akár az íven haladó sízó, befelé dől. Ennek oka, hogy a rendszerre $r_2 \cdot F_{CF}$ nagyságú forgatónyomaték hat, mely kifelé döntené. Ellensúlyozására a versenyző motorral együtt befelé dől, $K \cdot g \cdot r_1$ nagyságú fortatónyomatékot létrehozva.

Ha $r_2 \cdot F_{CF} = K \cdot g \cdot r_1$, a rendszer egyensúlyban van.

Ezt az egyensúlyt tehát közvetetten a nagy sebességű előrehaladás biztosítja. Tulajdonképpen a crossban a nagy sebesség és az ezzel együtt fellépő jelentős előrehajtó erő minden helyzetben stabilizálja a rendszert. Következésképpen a kisebb testmozdulatok, amivel a lassúbb versenyző állandóan korrigálva tartja magát egyensúlyban, és a pályaegyenetlenségek révén fellépő erők nem tudják befolyásolni a rendszer megnövekedett stabilitását. Ezért látszik úgy, hogy az igazán gyors versenyző sokkal "egyszerűbben" motorozik, mint lassúbb társa, szinte nem is csinál semmit, "csak" győz.

Vizsgáljuk meg ezek után azt a problémát, hogy mennyiben változik meg a rendszer egyensúlya és így a haladási pozició, ha a versenyző hirtelen gyorsítani vagy lassítani kezd!



5. ábra

Haladási pozició vízszintesen.

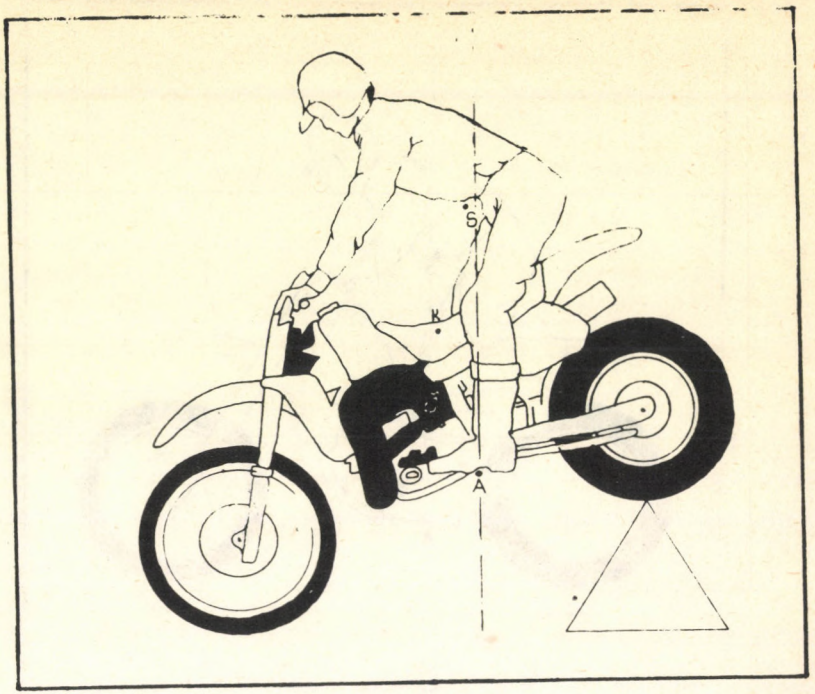
A motor tulajdonságaiból kell itt is kiindulnunk. A kérdés megválaszolására vegyünk egy hétköznapi példát: Tegyük fel, hogy beszállás után az utas nem kapaszkodik meg a buszon. Az alatta hirtelen meginduló szerkezethez képest az utas a tehetetlenség következtében hátra mozdul el. (Relatíve helyben akar maradni.) Ahhoz, hogy alkalmazkodni tudjon a rendszer megváltozott mozgásállapotához, meg kell kapaszkodnia, vagy hátra kell lépnie, egyébként hanyattesik.

Hasonló jelenség játszódik le a motoron is. A rendszer (motor-ember) súlypontja a forgástengelytől (hátsó keréktengely) távol, jóval a meghajtott kerékben ébredő erő hatásvonala felett van. Gyorsításkor a hirtelen előre mozduló (meghajtott) hátsó kerékhez képest a tehetetlenség következtében a rendszer súlypontja hátra mozdul el. (Valójában helyben akar maradni.) A motor első kereke ilyenkor elemelkedik a talajról, a gép "egykerékre áll".

Ezzel összefüggésben 2 dolog állapítható meg:

a) A versenyzőnek úgy kell felvennie a gyorsítási poziciót, hogy egyre jobban megközelítse a gyorsító erő hatásvonalát, minél lejjebb és előrébb, a forgásponttól távolabb kerüljön a súlypontja.

b) Az alacsony versenyzők a gyorsításoknál és a lassításoknál előnyben vannak magasabb ellenfeleikkel szemben, mert lejjebb van a súlypontjuk. A biomechanika többek között arra is alkalmas lenne, hogy miután minden technikai elem vizsgálatát elvégeztük, megállapítsuk, milyen az ideális versenyző alkata, valamint meghatározhatóvá válna, hogy a különböző alkatú versenyzőknek, melyik az ideális felépítésű motor.



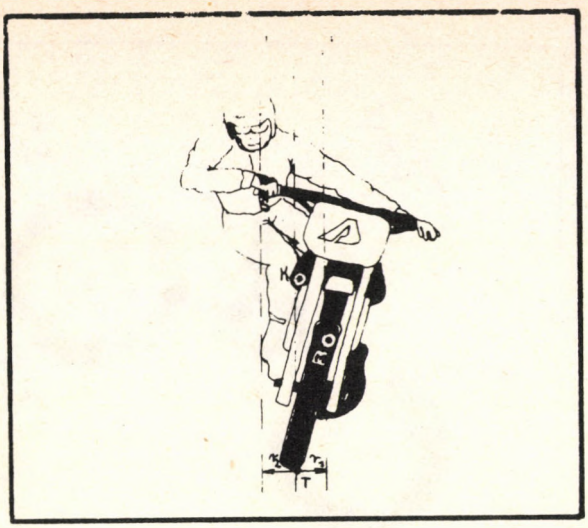
6. ábra

Haladási pozició lefelé.

Egy technikás versenyző 100-150 m-t is tud egykeréken haladni. Nézzük, mi is ennek a magyarázata! (9. ábra)

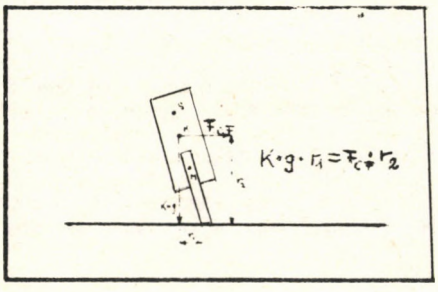
A versenyző egészen hátra ül, majd gázadással egykerékre emeli a motort. Ha továbbra is gyorsít, a meghajtott hátsó kerékkel együtt (F) forgáspont előre (E nyíl irányába) mozdul el, ezzel a közös súlypont (K) a forgáspont (F) függőleges vetülete mögé kerül, a versenyző hanyattesik. Ha a "holtpontra" érve a versenyző megfékezi a hátsó kereket, a forgáspont (F) hátra (H nyíl irányába) mozdul el, a súlypont(K) a forgásponton átmenő függőleges elé kerül, a motor első kereke süllyedni kezd. A jó egyensúlyérzékű versenyzők ilyen gáz és fék játékkal képesek a rendszer súlypontját egészen kis kitérésekkel (F) forgásponton átmenő függőleges közelében tartva, olykor több száz méteren keresztül is egykeréken motorozni. A rendszer tehát akkor van egykeréken egyensúlyban, ha $\Sigma Mi = 0$, vagyis $S \cdot g \cdot r_1 = M \cdot g \cdot r_2$. Az egykerekezés persze nem olyan öncélú dolog, ahogy az első pillanatban látszik.

A jó versenyző huplis terepen úgy gyorsít - helyes gázadagolás és súlypont-áthelyezés révén -, hogy a motor a legrövidebb idő alatt a legnagyobb sebességet érje el, miközben a gép első kerekét annyira megemeli, hogy az éppen csak a talajt érintse. Ennek köszönhetően, a huplis terepen az első kerék egyenesen halad tovább, átugorva a terep egyenetlenségeit, a versenyző így sokkal gyor-



7. ábra

A rendszer egyensúlya oldal irányú mozgásnál.



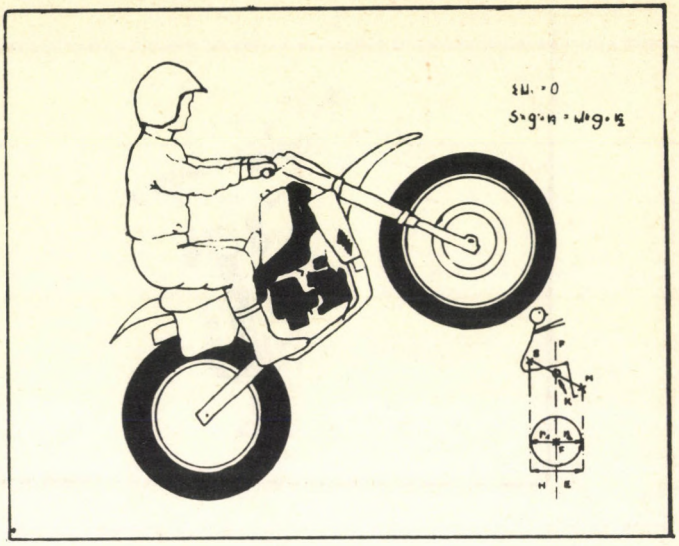
8. ábra

A rendszer egyensúlya fordulóban.

sabban tud előre haladni. Másrészt, mivel gyorsabban halad, a hátsó kerék is átsiklik a huplin (nincs ideje belemenni), így a jó versenyző gyorsabban és biztonságosabban küzdi le az egyébként kellemetlenül rázós pályaszakaszokat.

Most nézzük meg, mi történik, ha a motor fékez!

Hívjuk újra a buszos példánkat segítségül!



9. ábra

A rendszer egyensúlya egykerekezés közben.

Ha az eddig egyenletesen haladó busz hirtelen fékezni kezd, a tehetetlenség következtében előreesne az utas, ha nem kapaszkodna, vagy támaszkodna meg. Ez a jelenség játszódik le a motoron is. A rendszer tömege fékezéskor szinte előrezúdul, az első kerék irányába. A versenyző ez ellen úgy védekezik, hogy karját megfeszíti, és csípőjét egy kissé hátratolja. (10. ábra)

Mivel fékezéskor az első keréken sokkal nagyobb terhelés van, a két fék közül az elsőnek jóval jelentősebb a szerepe. Az első kerékben fellépő fékező hatás duplája a talajról majdnem elemelkedő hátsó kerekének.

Mindezek alapján nézzük meg, milyen is a jó vezetési testtartás!

Három lehetőség van:

1. állás a lábtartón,
2. ülés,
3. állva ülés (becsapós helyzet, mert a versenyző olyan lazán ül, hogy súlyának nagy részét a lába tartja).

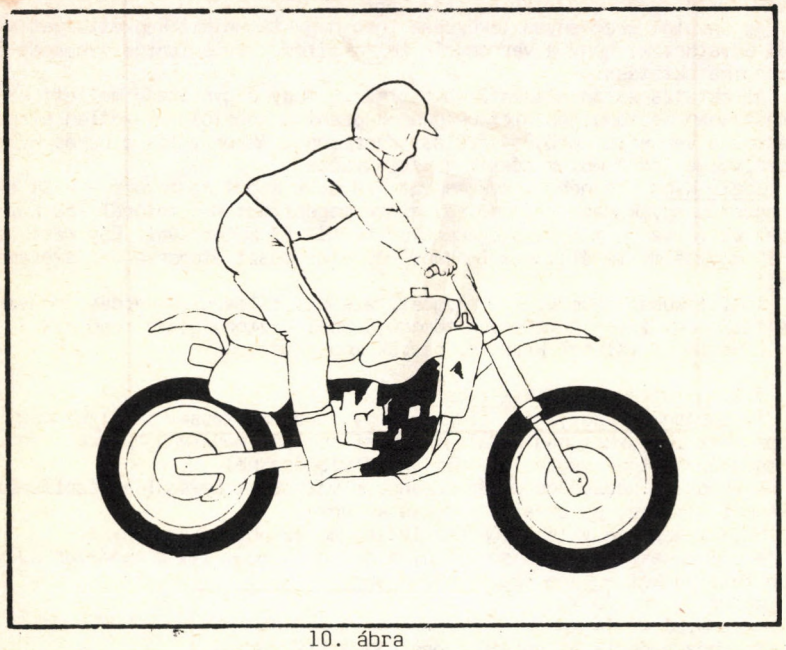
E három közül a leggyakoribbat jellemzem részletesen.

Állás (5. ábra)

A térd kissé hajlított, a törzs enyhén előredöntött. A váll és a fej párhuzamos a kormánnyal, a tekintet előre néz, a kar laza, a könyök legyen minél alacsonyabban, a csukló egyenes. A tenyér és az ujjak lazán fogják a kormányt.

Az állás teljes testkontrollt biztosít. A versenyző folyamatosan tud így sebességet váltani, és jól ki tudja használni a motor erejét a maximális gyorsításhoz. A test és a súlypont a lábtartón átmenő függőleges mentén helyezkedik

el. Innen mozdul a versenyző előre, hátra, kifelé, befelé, a terepfeladatoknak megfelelően. (Az előzőekben már volt erről szó.) Kiegészítésképpen csak annyit, hogy gyorsításkor különösen a laza, csúszós talajon ügyelni kell a hátsó meghajtott kerék megfelelő terhelésére, a súlypontot ilyenkor kissé hátra kell mozdítani.



10. ábra

Fékező pozició.

Az első kerék túlzott elemelkedésekor, valamint irányváltoztatásnál és fordulókban a súlypontot előre nyomva - az első kerék fokozott terhelése révén - lehet a leggyorsabban továbbhaladni.

5. Az ugrások biomechanikai elemzése

5.1 Az ugrásokról általában

A közönség nagy részét minden bizonnyal azok a látványos ugrások csalogatják a versenyre, amikor a versenyzők 15-20 métereket repülve, hosszú másodperceket töltenek a levegőben.

A modern pályán az ugrások rengeteg változatával találkozunk:

- egyenes hosszú ugrás,
- árokugrás,
- hegynek lefelé ugrás,
- hegynek felfelé ugrás,

- sorozat ugrás,
- ugrás kanyar előtt,
- ugrás kanyarban,
- ugrás kanyar után.

Ezek közül mi a nagy (v_0) sebességű kis (α) szögű ugrások technikájával foglalkozni. (11. ábra)

Az ugratók eredményes leküzdése igen nagy technikai képzettséget kíván. Ebből következik, hogy a versenyzők felkészítésekor is fontos szerepet játszik a technika oktatása.

Az oktatás során alapvető követelmény, hogy a gyorsaság mellett ezzel kölcsönhatásban megtanuljon biztonságosan ugrani a sportoló. Egyetlen elrontott ugrással a versenyző örökös sérülést szerezhet. Akkor válik a bukás különösen veszélyessé, ha a motor ráesik a versenyzőre

Eddie Kidd - a néhány éve meghalt 20 éves angol kaszkadőr - volt a motorral ugratás egyik nagymestere. Egy előre megépített dobbantóról 160 km/h sebességgel elugorva 80 m széles szakadékot repült át motorjával. Egy másik alkalommal 15 egymás mellé állított londoni emeletes buszt átugorva ért szerencsésen talajt.

Analítikusan szemlélve a mozgást, azonnal felmerül a kérdés, hogyan lehet egyáltalán egy ilyen tehetetlen tömegű géppel biztonságosan repülni?

E kérdésre választ keresve, nézzük meg először:

5.2. Az ugrások fizikai alapjait

Az ugrások röppályáját vizsgálva egy ferdehajítással találjuk magunkat szembe. Ezt leggyakrabban a talajra érési pontnál magasabb helyről, "h" kezdőmagasságból hajtják végre, úgy mint a súlylökéseknél.

A rendszer sebessége ugrás során nem változik. Egyedül a légellenállás csökkenti némileg, de ezzel nem foglalkozunk.

Nézzük meg, mely tényezők befolyásolják az ugrás eredményét!

A súlylökéssel összehasonlítva, a golyó tömegét itt a rendszer súlypontjában fellépő két egység közös tömege adja.

motor = 100 kg,

versenyző = 64 kg.

Kidobás szöge - az ugrató szöge (α) (12. ábra)

A kidobás magassága az ugrató magassága: (h),

A lökés sebessége, amennyivel a motoros elhagyja a talajt: (Vo).

Az ugrás idejét a következőképpen kell kiszámítani:

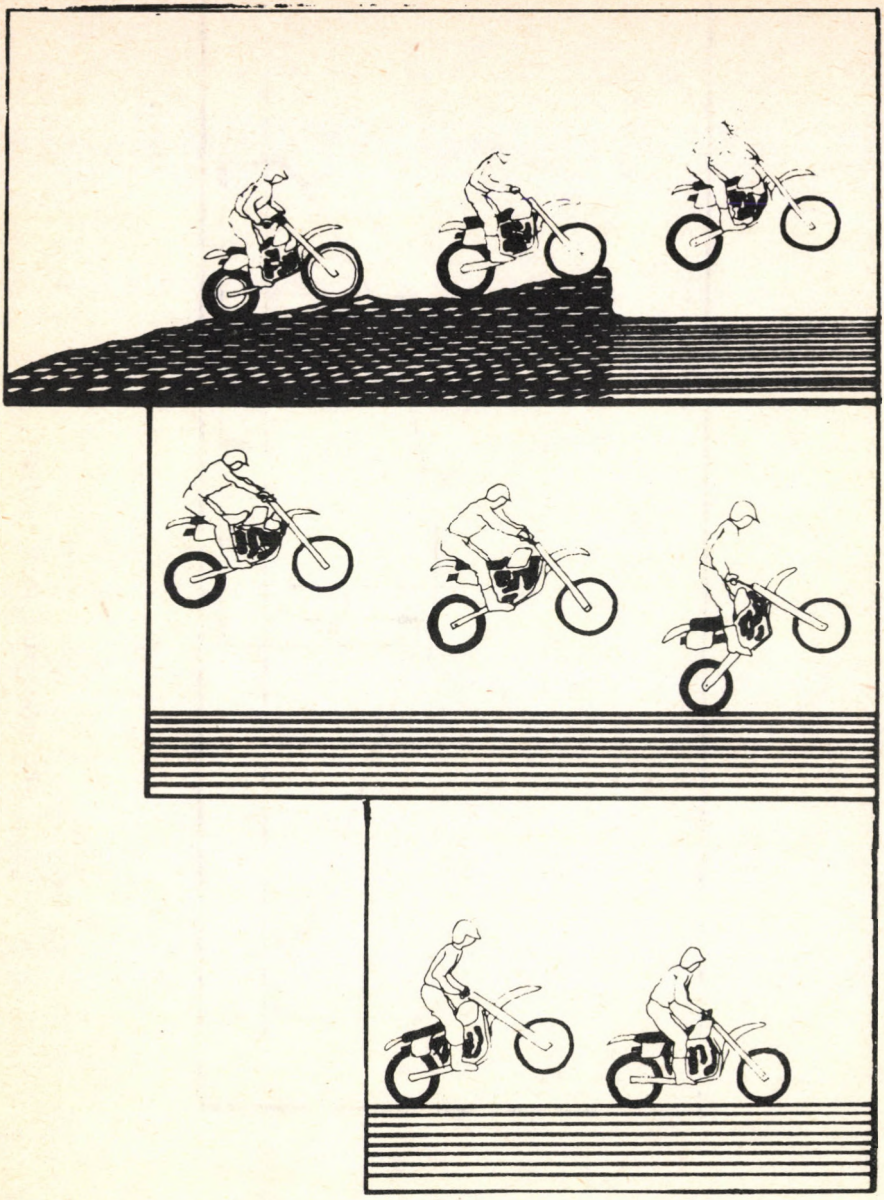
$$t_m = \frac{v_0 \cdot \sin\alpha + \sqrt{v_0^2 \cdot \sin^2\alpha + 2gh}}{g},$$

Ezzel összefüggésben az ugrás távolsága:

$$s = v_0 \cdot \cos\alpha \cdot \frac{\sqrt{v_0 \cdot \sin\alpha + v_0^2 \sin^2\alpha + 2gh}}{g},$$

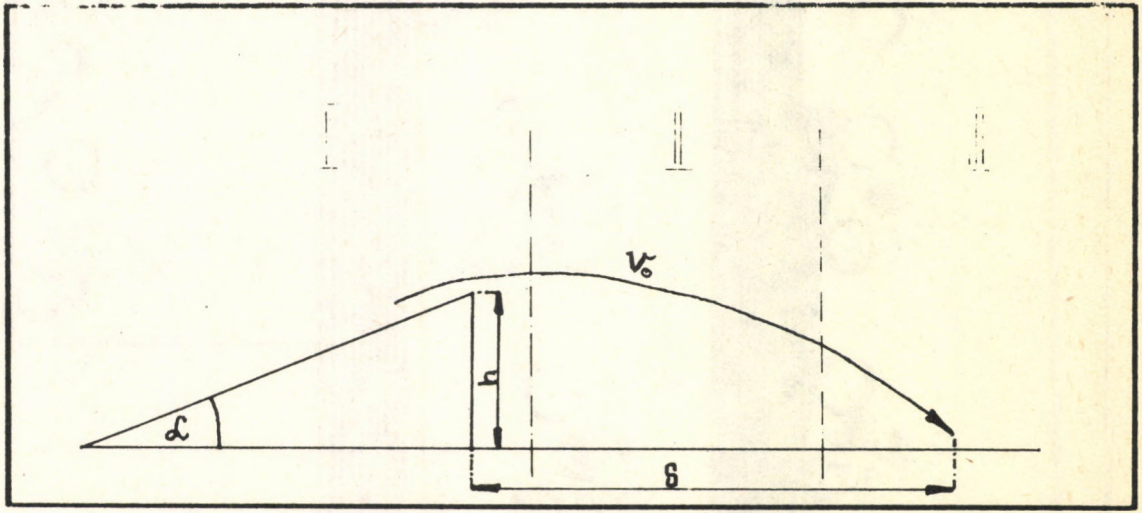
A képletet elemezve megállapíthatjuk, hogy a tényezők közül a sebesség a legfontosabb, mivel ennek változása hatványozottan befolyásolják az ugrás távolságát.

Beszélnünk kell még az ugrás röppályájáról. Az elugrás pillanatáról a rendszer súlypontja egy meghatározott parabola pályán mozog. Ha h = 0-val, akkor bármilyen sebesség mellett a beesés szöge megegyezik az elugrás szögével. Ha "h" nagyobb nullánál, akkor a szögek már nem egyeznek. (13. ábra)



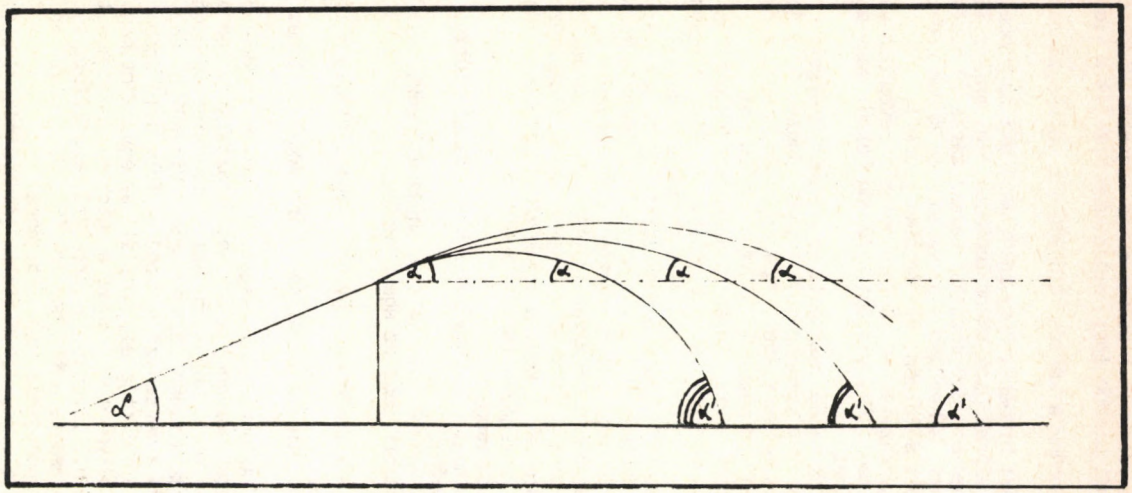
11. ábra

A nagy sebességű kis (α) szögű ugrások technikája.



12. ábra

Az ugrás, mint ferde hajítás.



13. ábra

Az ugrás beesési szögének változása a sebesség függvényében.

Kisebb sebességű ugrásoknál a beesés szöge nagyobb. Minél nagyobb a sebesség, a beesés szöge annál kisebb lesz, mindinkább közelít a kidobás szögének értékéhez.

Rögtön felmerül bennünk a kérdés: előnyös-e a versenyző számára a nagy látványos ugrás?

Első pillanatban azt hinnénk, hogy igen, mert aki nagyobbat ugrik, az biztosan gyorsabban halad előre. Csak akkor lepődünk meg, amikor látjuk, miként előzi meg a versenyen nagyot ugró motorost ravasz társa (ő biztosan jobban tudja a biomechanikát!), aki, elkerülve vagy valamilyen módon csökkentve az ugrás nagyságát, több időt tölt a földön, és hirtelen gyorsít.

Ennek egyszerű magyarázata van. Amíg a motor a levegőben van, sebessége állandó, nem tud gyorsítani. Aki viszont a földön marad, vagy előbb földre ér, máris növelheti sebességét.

A repülésnél még egy hatás csökkenti az eredményességet.

A $\overline{v}_0$ sebességvektor két komponensből tevődik össze, (14. ábra) egy függőleges $\overline{v}_y$-ból és egy vízszintes v_x-ből. $\overline{v}_0$ iránya nem követi a motocross pályairányát, hanem a ferdehajítás parabola-pályája mentén hat.

A $\overline{v}_y$ és $\overline{v}_x$ közül csak a vízszintes v_x komponens (képletben $\cos\alpha$) mozgatja a motort a Rívánt haladás irányába. E mellett a motor a levegőben hosszabb utat is tesz meg az elrugaszkodás és a talajra érkezés pontjai között (parabola-pálya, mint aki a földön halad (ez megközelítőleg a valós elmozdulás).

E tényezőkből az következik, hogy a nagyot ugró versenyző még akkor is lemaradna földön haladó társától, ha mindketten végig egyenlő $\overline{v}_0$ sebességgel haladnának, következésképpen minden ugrás időveszteség. (Vannak persze kivételes helyzetek is a verseny során, ezekkel itt nem kívánok foglalkozni.)

Arra kell tehát törekedni, hogy a versenyző elkerülje az ugratót, vagy legalább is csökkentse a levegőben töltött időt.

Ennek több módja lehetséges.

Az ugratóra lassan hajt rá, vagy fékez közvetlenül előtte.

Ez két okból sem előnyös:

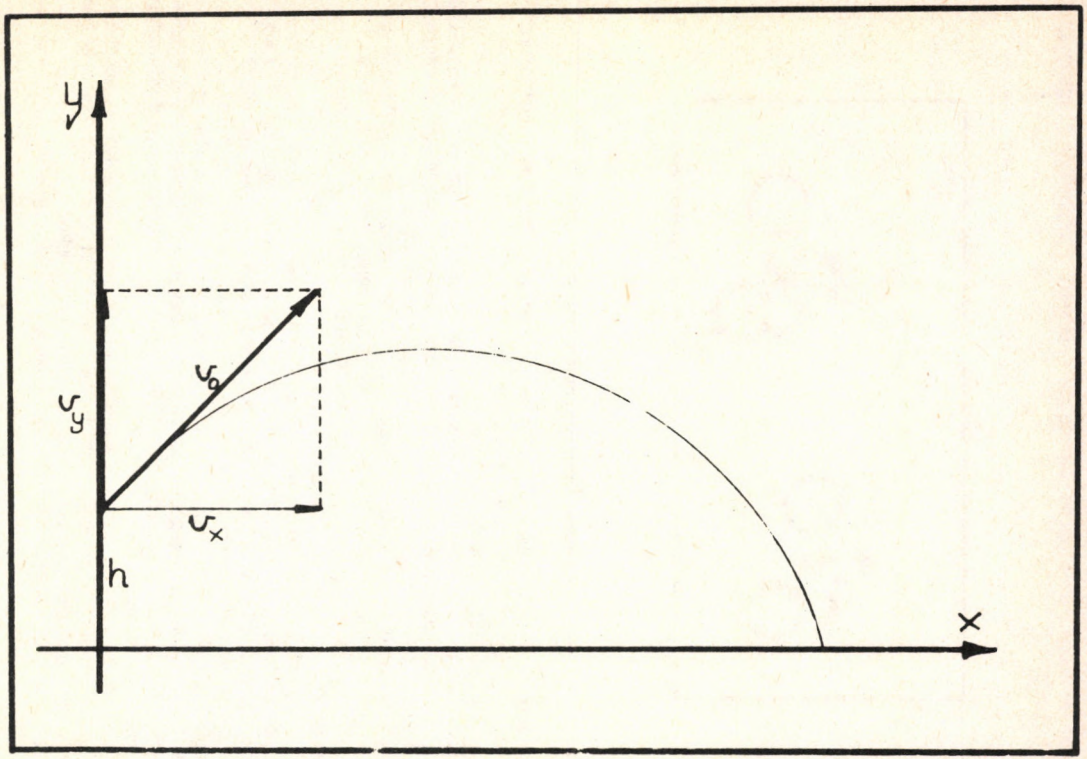
- sokkal több időt veszít így, amit az ugrásnál nyer,
- bizonytalan, instabil lesz az egész ugrása.

Jó megoldások:

- mivel az ugrató nem mindenhol egyforma magas, mindig a legalacsonyabb pontjáról kell elugrani,
- több kisebb huplit kihasználva, apró ugrásokkal ki lehet védeni a nagy ugratót,
- csökkenteni kell az ugrás távolságát. Ez nagyon trükkös dolog. A fizika szerint ugyanis a rendszer súlypontja egy megváltoztathatatlan pályán mozog.

A versenyzőnek e súlypont körül úgy kell a rendszer tömegpontjait elmozdítania, hogy a hátsó kerék mielőbb talajt fogjon. Vizsgáljuk meg e jelenséget kissé részletesebben! Ha a versenyző a röppálya felszálló ágában lábát behajlítva súlypontját lefelé mozdítja el, közelíti az egyébként megváltoztathatatlan pályán mozgó közös súlyponthoz, akkor a motor súlypontja a tömegek arányában felfelé fog elmozdulni. Ilyenkor a versenyző behajlított lábbal egészen közel maga alá engedi a gépet, a tömegpontok (S_1; M_1) közel kerülnek egymáshoz és a rendszer közös súlypontjához (K). (15. ábra)

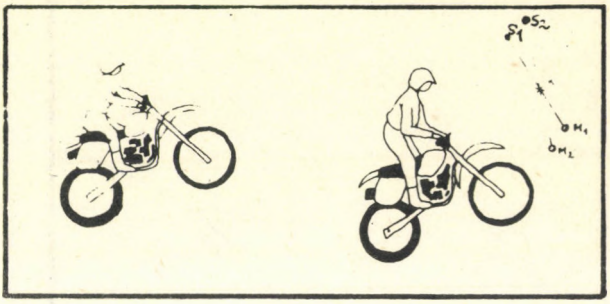
A talajfogás előtt a versenyző hirtelen térdnyújtással eltolja magától a gépet. A közös súlyponttól (K) a versenyző súlypontja (S_2) feljebb, a motoré (M_2) ennek arányában lejjebb mozdul el. Következésképpen, bár a közös súlypont pályája nem változott, a motor hátsó kereke előbb fog talajt érni, a versenyző



14. ábra

V_0 sebességvektor összetevői.

így előnyhöz jut. Ha a versenyző még a talaj elhagyása előtt térdet hajlítva súlypontját lejjebb tudja helyezni, a rendszer súlypontja is valamivel lejjebb kerül, következésképpen az elugrás magassága csökken, a röppálya alacsonyabb ívű, rövidebb lesz.



15. ábra

A korai talajfogás technikája.

Ha a versenyző a levegőben nagy gázt ad, a hátsó kerék tömegpontjai gyors mozgásuk révén a gépet elmozdítják, a közös súlypont körül, így megemelkedik a motor eleje, a hátsó kerék előbb talajra ér.

Ezek ellenkezője értelemszerűen növeli a távolságot és az időt. Ha például teljesen nyújtott lábbal ugrik el valaki, a rendszer súlypontja eleve magasabbról indul, nagyobb lesz a röppálya, később fog a motor talajt.

Ezek után felmerülhet a kérdés, miért kell a versenyzőnek egyáltalán az ugrás technikáját, ezt az egyensúlyozó manővert végrehajtania? (11. ábra)

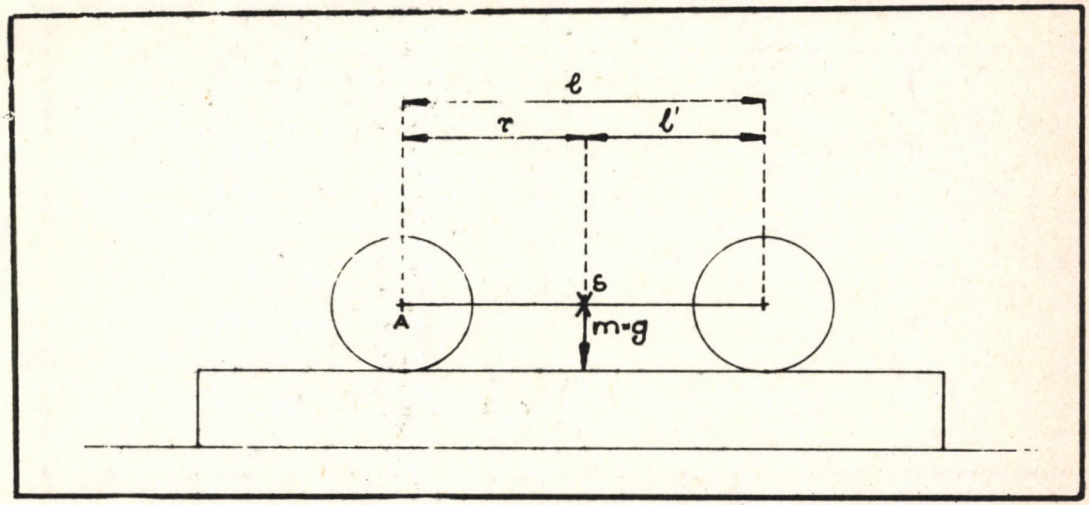
Ha itt egy egyszerű súlygolyó ferdehajításáról lenne szó, a rendszer elvileg nem is fordulhatna el a súlypontja körül, és a motornak szinte ugyanabban a pozicióban kellene földre érnie, ahogy elhagyta a talajt. Ebben az esetben, ha a versenyző mindvégig az elugráskor felvett pozíciójában maradna, mozdulatlanul, biztonságosan kellene talajt fognia. A valóságban mégsem ez történik.

Ha ugyanis a versenyző nem mozdulna el, például egy kis lendületű, nagy (h) kezdőmagasságú ugrásnál, a rendszer a talaj elhagyása után viszonylag gyorsan előre kezdene forogni, és a levegőben tartózkodás idejétől függően első keréken, vagy még tovább fordulva, a versenyző a hátán fogna talajt. Ennek a következményeit nem kell részleteznem.

Itt érkeztünk el a biomechanikai elemzés egyik legérdekesebb kérdéséhez: miért jelentkezik ez az előreforgató hatás? A cross nyelvére fordítva a kérdést a kevésbé meredek ugratóknál: miért akar a motor orra bukni?

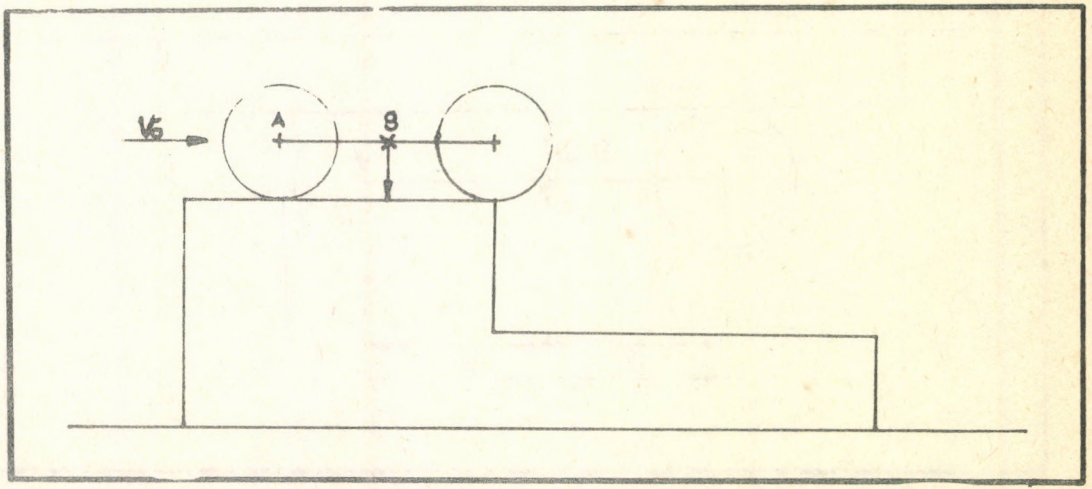
A választ a motor - mint sajátos sporteszköz - felépítésében kell keresnünk. (16. ábra)

E szerkezet valójában egy kiterjedt test, amely két ponton van alátámasztva (kerekek). A gép mindaddig egyensúlyban van, amíg mindkét kereke érintkezik a talajjal. (17. ábra)



16. ábra

A motor, mint kiterjedt merev test.



17. ábra

A motor egyensúlya az ugratón.

Abban a pillanatban azonban, amikor az első kerék elhagyja a talajt, a rendszer stabilitása megbomlik. (18. ábra)

Mivel a motor csak a nehézségi erő támadáspontja, a súlypont mögött van alátámasztva (ez az alátámasztási pont a hátsó keréktengely), a súlypontra ható nehézségi erő $l - l' = r$ távolságban az alátámasztási pontról szabadesést akar végezni, és így a motort elfordítja előre. Ez a mozgás addig gyorsul, míg a hátsó kerék is elhagyja a talajt.

Newton első törvénye szerint: Minden test megtartja nyugalmi állapotát, vagy egyenes vonalú egyenletes mozgását, amíg külső erő mozgási állapotának megváltoztatására nem kényszeríti. Ezért a hátsó kerék levegőbe kerülése után is állandó sebességgel folytatódik a forgó mozgás mindaddig, míg a motor talajra nem ér. Az elfordulás tengelye a levegőben a rendszer súlypontja.

Nézzük ezt az esetet, most már konkrétan a fizika tükrében!

Vizsgáljuk először a 17. ábra fizikai alapjait!

Ekkor - az egyébként állandó sebességgel mozgó - testre ható erők eredője nulla, a rendszer egyensúlyban van.

Ha az első kerék elkerül a talajról, a helyzet megváltozik. (18. ábra)

A motor elfordul előre. Ennek a fázisnak az időtartamát ismernünk kell, tehát, hogy mennyi idő telik el az első kerék és a hátsó kerék talaj elhagyása közben. Ez a motor sebességétől és a tengelyek távolságától függ.

$$t = \frac{s}{v} \qquad s = l$$

Ezek után ki kell számítanunk, hogy t idő alatt mekkora α szöggel fordul el a motor.

$$M = F \cdot r$$

$$r = (l - l') \cdot \cos\alpha \quad (\cos\alpha = 1, \text{ mivel az ugrató vízszintes})$$

$$M = F \cdot (l - l') \cdot \cos\alpha$$

$$M = F \cdot (l - l')$$

$$M = \Theta \cdot \beta$$

$$F \cdot (l - l') = \Theta \cdot \beta$$

$$F \cdot (l - l') = m \cdot r^2 \cdot \beta$$

$$F = m \cdot g; \quad \Theta = m \cdot r^2; \quad r = (l - l')$$

Általános esetben $\Theta = \Sigma m \cdot r^2$

Az eredmény egyszerűsége kedvéért a rendszert egy tömegpontként tekintettem: ekkor $\Theta = m \cdot r^2$

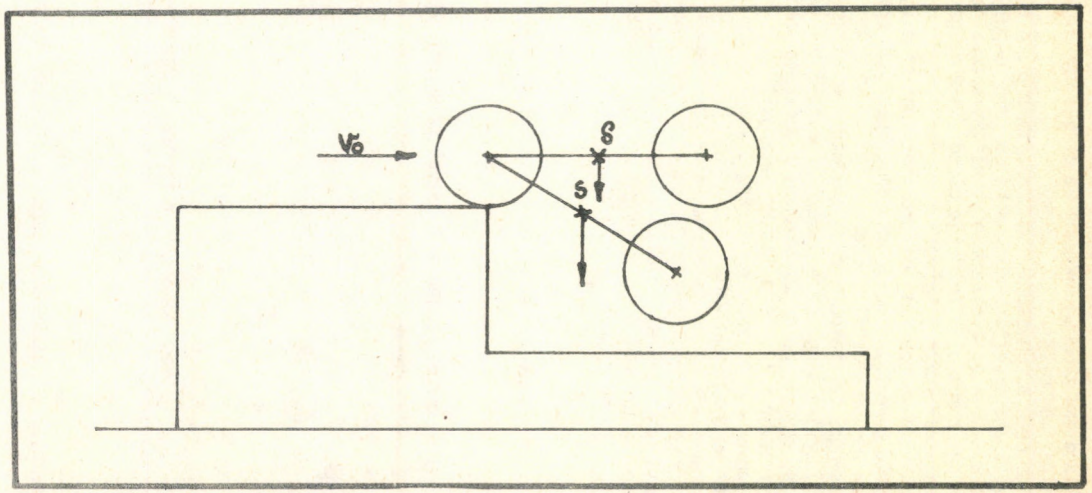
$$\beta = \frac{m \cdot g \cdot (l - l')}{m \cdot r^2} = \frac{g}{l - l'}$$

a súlypontnak az A (egyébként mozgó) pontra vonatkoztatott szöggyorsulása.

$$\omega = \beta \cdot t$$

$$\alpha = \frac{\omega}{2} \cdot t = \frac{\beta \cdot t}{2} \cdot t = \frac{\beta}{2} \cdot t^2$$

$$\alpha = \frac{g}{2 (l - l') \cdot \cos\alpha} \; t^2 \qquad \cos\alpha = 1 \qquad t = \frac{s}{v}$$



18. ábra

A motor egyensúlyi helyzetének változása az ugrató elhagyása közben.

$$\alpha = \frac{g}{2(l - l') \cdot \cos} \cdot \frac{s^2}{v^2}$$

Megkaptuk tehát α -t, a motor hossztengelyének szögelfordulását.

E képletből megismerhetjük az elfordulást meghatározó fő tényezőket.

Legdöntőbb az idő, mivel ennek csökkenésével négyzetes arányban csökken a motor szögelfordulása. Hatványozottan nő a stabilitás, a biztonság. Ha valaki nagy sebességgel érkezik az ugratóra, a két kerék talaj elhagyásának ideje a minimálisra csökken. Ezt érzékelteti az említett Eddie Kidd ugrása is. 160 km/h sebességnél ez az idő 3 század másodpercre csökkent. Ezt még négyzetre kell emelni. Tehát az ő esetében a gép szinte teljes egyensúlyban hagyta el a talajt. Az egyik legdöntőbb felismerés tehát, hogy az ugrásokat leginkább a sebesség növelésével lehet stabilizálni, mert ennek révén csökken az idő

$$(t = \frac{s}{v}),$$

és hatványozottan csökken az elfordulás.

Vegyük sorra a többi tényezőt!

"l" - a motor tengelytávolsága. A motor tengelytávolságát csökkentve, ami a $t = \frac{s}{v}$ képletben az "s"-t (l = s) jelenti, szintén négyzetes arányban csökken a szögelfordulás. Ebből következik, hogy a kis tengelytávolságú motorokkal biztonságosabban lehet ugrani.

(l - l') = r • "r" a rendszer súlypontjának tuggőleges vetülete és a hátsó keréktengely közti távolság, vagyis az erő karja. Ennek csökkenése szintén csökkenti az elfordulást. Ha tehát a versenyző az elugrás előtt hátrább helyezi a súlypontját (így a rendszer súlypontja is hátra kerül), csökken az elfordulás. Befolyásol még a cosα . Ez gyakorlatilag a lejtő dőlésszöge. Minél meredekebb lejtőről ugrik el a versenyző, annál kevésbé fordul el előre a motor, mert így is csökken az erő karja. (19. ábra)

Ezek ismeretében már áttérhetünk a versenyző mozgásának elemzésére.

6. A versenyző mozgásának biomechanikája

Végül, mindezek alapján nézzük gyakorlatilag hogyan is lesz a legeredményesebb egy kis (α) szögű ugratóról nagy (v_o) sebességgel végrehajtott ugrás. Minden ugrás három nagy sebességre bontható. (12. ábra)

6.1 Az elugrás

Az ugratóhoz érkezéstől addig a pillanatig tart, míg mindkét kerék elhagyja a talajt.

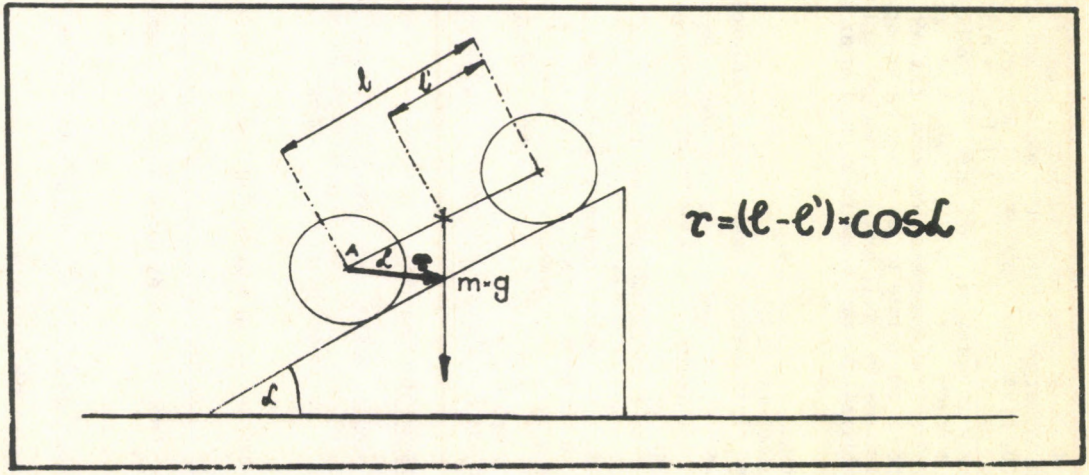
6.2 Repülés

Tulajdonképpen a röppálya fel- és leszálló ágának legnagyobb részét foglalja magába.

6.3 Talajfogás

A leérkezés előkészítését és a biztonságos talajfogást tartalmazza.

6.4 Az elugrás (három részre bontható)



19. ábra

Az ugrató szögének növekedésével arányosan csökken az erőkar.

6.4.1 Haladás az ugrató felé

Legfontosabb tudnivaló, hogy a nagy lendület stabilizálás. A pillanat tört része alatt kell az ugrásra leginkább alkalmas helyet kiválasztani.

Ez az ugratónak az a legalacsonyabb pontja, ahol a talaj és a nyomok erre megfelelőek.

6.4.2 Az ugratónak felfelé

A térdet behajlítva a motorral szinte el kell nyeletni az ugratót. Így a közös súlypont alacsonyabbra kerül, rövidülni fog az ugrás távolsága.

6.4.3 Elugrás

A súlypont hátra mozdításával fel kell venni az ugró poziciót. Az így fellépő impulzus ($m \cdot v$) és a gáz adagolása révén ellensúlyozni lehet az előzőekben tárgyalt előre forgató hatást. Ugyanakkor nem szabad a motor elejét túlzottan megemelni, mert ez szintén csökkenti a stabilitást.

6.5 A repülés

6.5.1 Repülő pozició

Amennyire lehet, hajlított a térd, a súlypont a lábtartó függőleges vetülete mögött van. A felső test előre hajlított, a könyök enyhén hajlított, a csukló egyenes, a tekintet előre néz.

A versenyző feladata, hogy a gépet egyensúlyban tartsa, és az esetleges korrekciókat elvégezve stabil helyzetben repüljön a levegőben. A közös súlypontól távolítva-közelítve, balra vagy jobbra mozdítva a rendszer tömegpontjait, befolyásolható annak elmozdulása. A gázzal is változtatható kissé a rendszer elfordulása.

6.6 Talajfogás (2 részre bontható)

6.6.1 A talajfogás előkészítése

A versenyző ilyenkor térd- és csípőnyújtással a föld felé nyomja a motort, ezzel egyidőben a kormányt maga felé húzva lefelé fordítja el a szerkezetet.

6.6.2 Leérkezés

A versenyző súlypontja a lábtartón átmenő függőleges közelében van, a térd minél nyújtottabb, a talajfogáskor így hosszabb úton tudja csillapítani az ütést. A hátsó kerék ér először talajt.

- Néhány más jellegű ugrásnál van ez alól kivétel. Például a nagyobb (α) szögű ellenoldalas ugratóknál.

A leérkezés pillanatában gázt kell adni, a talajfogást térd- és csipőhajlítással tompítani kell. Mielőbb stabilizálva a helyzetet, a haladási poziciót felvéve elő lehet készülni a következő terepakadályra.

Nem az ugrik jól, aki látványos, nagy mozdulatokkal egyensúlyoz a levegőben. Ez bizonytalanná teszi a repülést, és sok energiabefektetést igényel.

Az tudja profi módon végrehajtani a technikát, aki még a földön úgy helyezkedik és kezeli a motort, hogy az levegőbe kerülve szinte mozdulatlanul, stabilan repüljön a biztos talajfogásig. Tehát a legjobb a legegyszerűbb ugrás, mindig erre kell törekedni!

IRODALOM

1. Barton J.: Biomechanika. Tankönyvk. Bp. 1984.

2. Barton J.: Biomechanika. Tankönyvk. Bp. 1974.

3. Derzsy B.: A lóugrás biomechanikai elemzése. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1976. 15. 149-162.)

4. Lalkex, B. - Weed, L.: Motocross Techniques, Training, Tactics. 1982. USA.

5. Dékán I.: Fantázia és fényképezés. Műszaki k. Bp. 1984.

6. Jólesz F.: Sportmozgások biomechanikája. Tankönyvk. Bp. 1983.

7. Koltai J.: Atlétika II. Tankönyvk. Bp. 1980.

8. Kökényesi Gy.: Porban az igazság. Sportpropaganda. Bp. 1985.

9. Nádori L.: Az edzés elmélete és módszertana. Sport. Bp. 1981.

10. Miltényi M. - Ránky E.: Az alpesi sízés néhány biomechanikai kérdése. (Testnevelés- és sporttudomány, 1987. 1. 8-14.)

11. Petrók J.: A stabilitás fizikai alapjai. (Technika, XXX. évf. 2.)

12. Szalay B.: Fizika. Műszaki K. Bp. 1964.

13. Zsidegh M. - Rigler E.: A mozgáselemzés lehetőségei a sportban. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1980. 22. 81-136.)

SZERB, György

Biomechanical Basis of Motocross

There is only one book published so far on motocross in Hungary. Contrary to the researches up till now the author's aim has been to realize the competitors' techniques by analyzing first separately then together the two units of the system of motocross. In the first part of the study he examined basis situations. In the second part a detailed analyse of jump techniques is given. It also can be interesting for those interested in biomechanics as considering the peculiarities of the sport (and of the means of sport) they are to solve several unusual problems. The author has attempted to reveal the execution of the most successful jump technique.

СЕРБ, Дьёрдь

Биомеханические основы мотокросса

В Венгрии до сих пор была издана одна единственная книга о мотокроссе. Автор статьи ставил себе цель в отличии от прежних биомеханических исследований изучать в случае мотокросса две единицы системы сперва отдельно потом совместно и прийти таким путём к значительным выводам о технике спортсменов. В первой части изучаются основные ситуации, а во второй даётся подробный анализ техники прыжка. Этот анализ представляет интерес и для специалистов биомеханики, так как в этом случае следует решить – из-за характеристик данного вида спорта /снаряда/ ряд необычных проблем. В этой части указано на характерные черты техники изучаемых прыжков и на способ их выполнения.

FARKAS József

A MEZŐNYBŐL ELÉRT PONTOK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA A KOSÁRLABDÁBAN

A játékszabályok változása mindig valami új, érdekes, látványos esemény bevezetését jelenti, illetve ennek érdekében is történik. Így volt ez többek között a 3 pontos dobások alkalmazása esetében is. Valóban érdekessé, izgalmasabbá vált a játék és 10 pont körüli előny könnyen behozhatóvá vált. E dobások hatását sokféle összefüggésében a játéknak, annak végeredményt is befolyásoló szerepét sokszor vizsgálták. Alkalmazásában egész szélsőséges nézetek érvényesültek. "A 3 pont több mint a 2" elv hívei csatáztak, a "biztos 2 pont jobb mint a bizonytalan 3" elmélet hirdetőivel. 1983, e szabályok alkalmazása óta eltelt 5 év elegendő kellett, hogy legyen ahhoz, hogy a játék megtisztuljon a túlzásoktól és a 3 pontos dobási kísérletek szervesen beépüljenek a csapatok taktikájába, mint egy új pontszerzési lehetőség.

Megfigyelésem éppen erre irányult. Arra voltam kíváncsi, hogy az eltelt időszak alatt hogyan rendeződtek az elképzelések, mely időszakban válnak uralkodó tényezővé, illetve hogyan oszlanak el a mérkőzés egészében a három pontos dobások. Szubjektív megfigyeléseink azt érzékeltették, hogy valóban változtak a 3 pontos dobások körülményei, lényegesen egyenletesebben alkalmazzák és mind a győzteseknek, mind a veszteseknek vannak domináns időszakai, amikor az átlagtól eltérő számban dobnak kosárra. Ezt igazolni vagy cáfolni igyekeztem felmérésemmel.

Keresnem kellett olyan objektív, elfogadható "adatgyűjteményt", mely a kosárradobásokat pontértékük alapján rögzíti. Két dolog között választhattam:

- a statisztikai lap;
- a jegyzőkönyv.

A statisztikai lap (NB I-ben kötelező a vezetése) számomra nem volt kedvező. Rögzíti ugyan az adatokat, de csak összegezve és játékosokra lebontva. Úgy találtam, hogy a jegyzőkönyv a megfelelő "adatgyűjtemény". A jegyzőkönyv ugyanis időrendi sorrendben tartalmazza az érvényes kosárradobásokat, azok pontértékének feltüntetésével. Az időrend azonban nemcsak egyszerű "egymásutániságot" jelent, hanem mutatja a perceket is, amiben az események történtek. Így lehetőségem volt egy mérkőzés teljes idejét (2x20 perc) meghatározott szakaszokra bontani. A félidőket 4-4 azaz a mérkőzést nyolc 5 perces szakaszra osztottam. Ez a tagoltság lehetővé tette, hogy szakaszonként értékelhető adatokat kapjunk, hasonlíthassunk össze. (Ettől kisebb időegységre bontást a hárompontos dobások esetében nem tartottam szükségesnek.) E szakaszokon belül értékeltem a két-, illetve hárompontos dobások, valamint az elkövetett személyi hibák számát. (A büntető dobásokat nem, mert azok nagyobb részt sikertelen kosárradobások következményei).

Az 1986/87. évi NB I-es női és férfi bajnokság jegyzőkönyveit dolgoztam fel, részben a csoportmérkőzésekből, részben a "Play off" (rájátszás) találkozókból.

Női mérkőzések:

Rájátszás 1-6. helyért	18 mérkőzés
15-20. helyért	15 mérkőzés
Csoportmérkőzés (A-B)	15 mérkőzés
Összesen:	48 mérkőzés

Férfi mérkőzések:

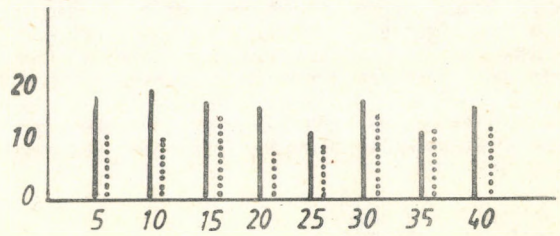
Rájátszás 1-6. helyért	21 mérkőzés
"A"-csoport	15 mérkőzés
"B"-csoport	15 mérkőzés
Összesen:	51 mérkőzés

A mérkőzések adatait csoportonként, nemenként valamint győztesek és vesztesek bontásban összesítettem és hasonlítottam össze a teljesítményeket. (Ha a 2x20 perc után a mérkőzés állása döntetlen volt, az adatokat a végeredmény alapján csoportosítottam, nem számítva a hosszabbítás(ok)ban elért kosarakat.) Az adatok csak a sikeres dobásokat tartalmazzák, hisz a jegyzőkönyvekben csupán azok szerepelnek. A kosárradobási kísérletek száma sem a végeredmény, sem a jelenlegi vizsgálat szempontjából nem jelentős.

Az adatok értékelése

Nők

Perc	> 10	10	15	20	25	30	35	40
Rájátszás 1-6 helyért								
Győztes	1	5	5	6	3	3	2	3
Vesztes	2	3	4	-	1	6	4	4
15-20 helyért								
Győztes	11	10	8	6	4	7	6	9
Vesztes	7	5	7	2	2	6	5	2
A-B csoport								
Győztes	6	4	4	3	4	8	3	5
Vesztes	2	2	3	6	5	3	2	6
3 pont összesen								
Győztes	18	19	17	15	11	18	11	17
Vesztes	11	10	14	8	8	15	11	12



1. ábra

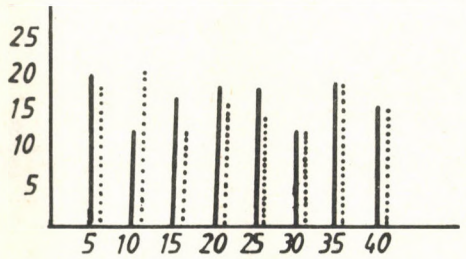
Mind a számokból, mind a grafikonokból viszonylagos egyenletesség tűnik ki. Annak ellenére, hogy a győztes csapatok a 20-25, illetve 30-35 perc, a vesztesek a 15-20, 20-25 perc között dobták a legkevesebb 3 pontos kosarat. A győztesek ezen szakaszban is magasabb értékeket értek el. Mint ahogy érdekes és a 15-20 helyért játszott mérkőzéseken döntőnek is bizonyult, hogy a győztesek valamennyi szakaszban több kosarat értek el, mint ellenfeleik.

Az egyes szakaszok számadatai közötti kis különbségek (csak győztes vagy vesztes csapatok), tehát a feltételezés helyességét igazolják, azaz kiegyensúlyozottságra, egyenletes eloszlásra utalnak.

Az 1985. évi női EB értékelésénél írtam: "előrelépést a három pontos dobások hatékonyabb alkalmazásával érhetünk el." (1) A számok abszolút értékét figyelembe véve csak legfeljebb egyenletességről beszélhetünk, tudatos alkalmazásról, a játékba való beépítéséről már nem. Mindezt a számok alacsony értéke igazolja. A 48 mérkőzés mérkőzésenkénti átlaga (győztes + vesztes) 4,5 kosárradobás. A háromponto's dobások a mezőnyből dobott kosarak (3 pontos + 2 pontos) mindössze 8,7 %-át teszik ki. A számok elgondolkodtatók. Ennyi idő, ez már nemcsak szemléleti kérdés. Vajon helyesen képezzük-e játékosainkat, célszerű technikát tanítunk-e, vagy csak egyszerűen a távolságtól félnek? E felmérés jelzi a problémát, mutat egy utat, mely előrelépés, fejlődés felé vezet. A következő feladat tehát megkeresni a gondok alapvető okait és javaslatot tenni azok kijavítására.

Férfiak Rájátszás 1-6. helyért

Perc	5	10	15	20	25	30	35	40
Győztes	20	13	17	18	18	13	18	16
Vesztes	18	20	13	16	14	13	18	16

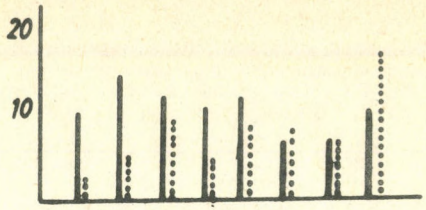


2. ábra

"A" csoport

Perc	5	10	15	20	25	30	35	40
Győztes	10	14	11	10	11	7	7	10
Vesztes	2	5	9	5	8	8	6	17

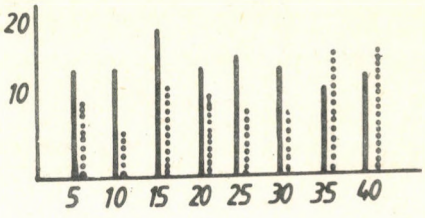
TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtára



3. ábra

"B" csoport

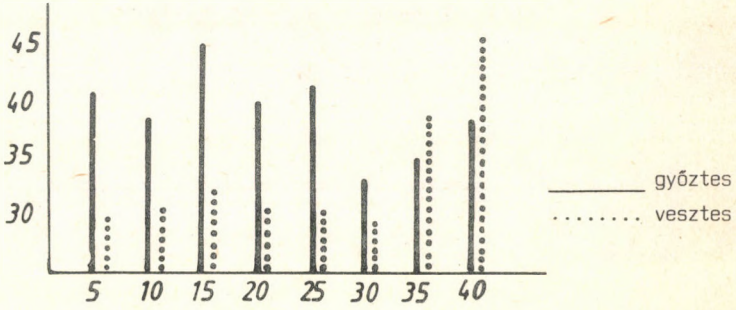
Győztes	13	13	19	13	14	13	11	12
Vesztes	9	6	11	10	8	8	15	15



4. ábra

3 pont összesen

Győztes	43	40	47	41	43	33	36	38
Vesztes	29	31	33	31	30	29	39	48



5. ábra

Mind a számadatok abszolut értékéből, mind a grafikonok vonalvezetéséből látszik, hogy a szakaszok többsége - minimális distanciával - közel azonos szinten mozog. Kirívóan gyenge teljesítmény egy akad, az "A" csoport vesztes csapatainál az első 5'-ben, melyet az utolsó 5' kiemelkedően jó teljesítményével korrigálnak. Szembetűnő a vesztes csapatok esetében az utolsó két szakasz emelkedő teljesítménye az előzőek egyenletes, de alacsony értékével szemben. A győztes csapatok az első 5 szakaszban (5-25') magasan a vesztesek felett és viszonylag azonos szinten teljesítenek, kiemelkedően a 10-15' között. Ebben a szakaszban a különbség is a legnagyobb.

Megvizsgáltam - külön szakaszonként is -, hogy a 3 pontos kosarak hány százalékát teszik ki a mezőnyből elért kosaraknak.

Perc	5	10	15	20	25	30	35	40
Győztes	19,3	16,9	31,8	18,6	18,8	15,1	18,8	17,8
Vesztes	15,1	14,8	17,3	17,9	15,8	16,2	21,4	25,0

A győztes csapatok összátlaga 22,5, a veszteseké 21,0, míg összesen (győztes + vesztes) 21,8 %-át teszik a 3 pontos kosarak a mezőnyből elért kosaraknak. A mezőnykosarakban való részvételi arány, lényegében analóg képet mutat a ténylegesen dobott hárompontos kosarak számértékeivel. Közel azonos értékek mellett a győzteseknél magas a 10-15' közötti teljesítmény, míg a veszteseknél a mérkőzés utolsó 10 percében emelkedik az átlag fölé.

Végeredményben a számok igazolták a feltevésemet! Mérkőzésenként (győztes + vesztes) 11,5 kosárradobás történt, ami az összkosarak 21,8 %-a. Ez már elfogadható arány és a két domináns szakaszt is beleértve a hárompontos dobás beépült a csapatok játékába, annak természetes részévé vált.

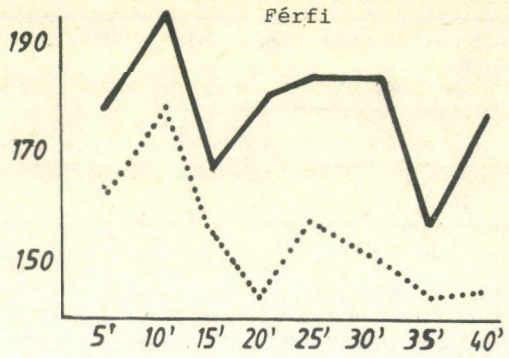
Mivel magyarázható a két domináns szakasz kiemelkedő teljesítménye? Győzteseknél például csökken ebben az időszakban a 2 pontos kosarak száma. Ez azt jelzi, hogy a csapatok visszafogottabbak, kevesebb a gyorsindítás, így nő a felállt védelem elleni játék, s mivel ennek már szerves része a hárompontos dobás, természetesen nő a dobások száma is. A vesztes csapatok esetében egyértelműbb a válasz. 30-35'-ig eldőlhet a mérkőzés, illetve a későbbi győztes megnyugtató előnyhöz juthat. Ebben az esetben a vesztésre álló csapatnak kockáztatnia kell, azaz felgyorsítani a játékot és erőltetni a hárompontos dobásokat. Több kísérletből több a találat, de kérdés, milyen a dobott százalék. A magas dobásszám nem biztos, hogy jobb teljesítmény következménye. A vesztes szalad az ellenfél után, de utolérnie így sem sikerül. Nem szólva arról, hogy a leendő győztes ismét taktikát változtat, kijátsza a támadási időt és ezzel is csökkenti az ellenfél lehetőségeit a pontszerzésre.

A hárompontos dobások adatainak vizsgálata közben önmagától adódott a kétpontos dobások és a személyi hibák eloszlásának összehasonlítása is. Az adatok értékelése és a grafikonok vizsgálata közben igen érdekes, eddig a hazai szakirodalomban még sehol sem publikált és értékelt összefüggéseket vettem észre.

1. Valamennyi vizsgált csoport (női, férfi) összteljesítményét, a kétpontos dobásoknál figyelembe véve, minden szakaszban a győztesek dobtak több kosarat. (Ez csak az összteljesítményre igaz.)

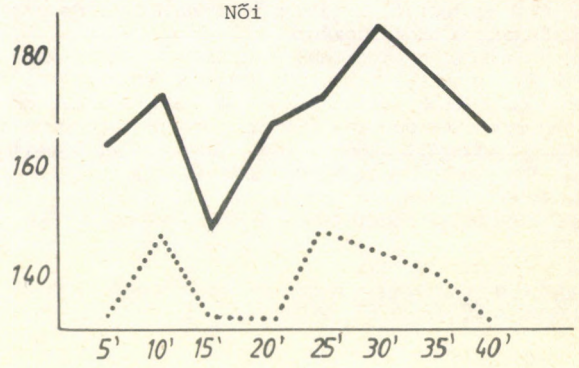
Az ábra további vizsgálatából kitűnik, hogy:

- a győztes csapatoknál (női, férfi) a 15'-től a 30'-ig fokozatosan nő a kétpontos dobások száma;
- legnagyobb a különbség - győztesek és vesztesek között - nőknél a 30'-ben, férfiaknál a 20' és a 30' végén.

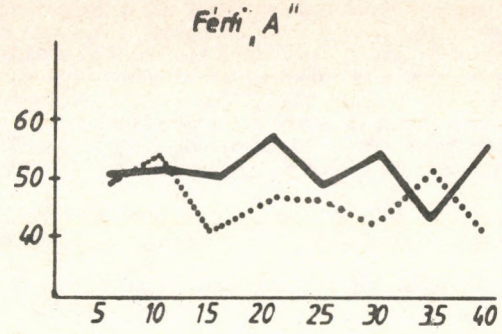


6. ábra

2. A vizsgált csoportokat külön-külön elemezve lényegesen kiegyensúlyozottabb a győztesek és vesztesek dobásszáma. Vannak szakaszok, ahol a veszteseké a több.

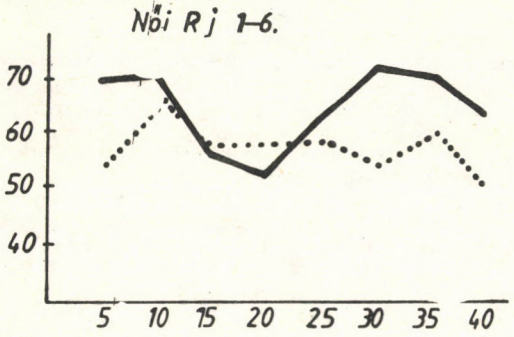


7. ábra

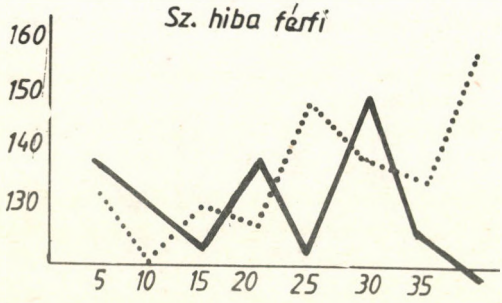


8. ábra

3. A személyi hibák számának alakulása igen változó képet mutat. Egészen eltérő összefüggés mutatható ki a női és a férfi csapatok elkövetési arányában a győztesek és vesztesek viszonylatában. A nőknél nagyobb részt azonos irányú a győztesek-vesztesek grafikonjának vonalvezetése (kivétel az 5-10') illetve 30-35' közötti szakasz), míg a férfiaknál az 5-10' közötti részt kivéve mindig ellentétes irányú. Azaz amikor nő a győztesek hibaszáma, ugyanakkor csökken a veszteseké vagy fordítva. Általános és egyértelmű következtetésként csupán azt állapíthatjuk meg, hogy a mérkőzés utolsó szakaszában rohamosan növekszik a vesztes csapatok személyi hibáinak a száma.



9. ábra



10. ábra

A felsorolt észrevételek közül elsőként azzal foglalkozom, mely a 20-30. adik perc eredményeit érinti. Ebben a szakaszban a győztes csapatok teljesítménye állandóan emelkedik, míg a veszteseké kis emelkedés után (20-25 perc) csökken. Megállapítható, hogy a mérkőzésnek ez az időegysége döntő jelentőségű a végeredmény kialakulása szempontjából. Azok a csapatok, melyek ebben az időszakban több 2 és 3 pontos kosarat érnek el, mint ellenfeleik nagy valószínüséggel meg is nyerik a mérkőzést. Mert, hiába szűkül az "olló" a 30-35. perc között és emelkedik némileg a vesztes csapatok dobásszáma az előnyt behozni már nem lehet. Ennek több oka van:

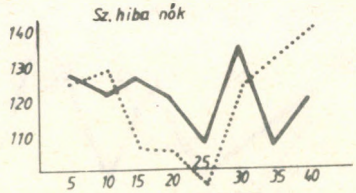
- kevés a hátralévő idő; a vezetés birtokában türelmesebb játékot választ a csapat, ami hosszabb támadási időt, s ezzel együtt kevesebb dobási kísérletet jelent.
- a hosszabb támadási idő automatikusan megnöveli (növelheti) az ellenfél által elkövetett személyi hibák számát, ami tovább csökkenti a felzárkózás időbeli lehetőségeit.
- a személyi hibák számának növekedése egyúttal kényszerű cseréket is eredményez. A cserejátékosok teljesítménye legtöbb esetben gyengébb, mint akik helyett beálltak (ezért is "cserék").
- az utolsó időszakban éppen a fentiek miatt, már nem segít a 3 pontos dobások számának növekedése, mert relative csökken a 2 pontosoké. (A győztes csapat 2 pontos dobásai meredekebben emelkednek.)

E magyarázatok az előny megtartására vonatkoznak csupán. Az előny megszerzéséhez milyen okot vezettek, milyen összefüggést lehet találni a számok, a számok és egyéb tényezők (szubjektív is) között.

- A személyi hibák számának alakulását - ebben az időszakban - figyelve láthatjuk, hogy az emelkedik a győztes csapatok esetében. Ennek következtében a vesztes csapat kevesebb kosárradobási kísérlethez jut. A személyi hibák megtörik a játék folyamatosságát, kizökkentik a csapatot a megszokott játékritmusból, ami még a dobások pontatlanságát is eredményezi.
- Ez a magyarázat egy korábbi feltevésemet igazolja konkrét arányok segítségével. Azok a csapatok, melyek a két félidő közötti időben csak pihentek és nem készültek fel a II. félidőre sem lélektanilag, sem élettanilag, eleve hátránnyal indulnak. E megállapításomat igazolják a számok. A II. félidő első szakasza döntő. Erre fel kell készülni, szinte "ismételten" be kell melegíteni. Az itt elvesztett lehetőség már nem szerezhető vissza.

A 3 pontos dobások hatékonyságának vizsgálatából indultam ki. A számok igazolták feltételezésemet e dobások átértékelődésében, hasznosításában a csapat játékában. Vizsgálati módszerem is helyesnek bizonyult. Sőt ennek segítségével olyan összefüggéseket is találtam, melyekre eredetileg nem is gondoltam.

E vizsgálat során jutottam arra az elhatározásra, hogy a mérkőzések szélesebb körű és keresztmetszetében mélyebb, teljesebb értékeléséhez a jövőben ötperces szakaszokban kell készíteni a mérkőzés értékelőlapját. A teljesítmények hullámzása így jobban nyomon követhető, mely kondicionális kérdéseket is felvethet, és egyúttal segítséget nyújthat az edzésmunka tervezésében.



ll. ábra

Összesítés

1. táblázat

	5			10			15			20			25			30			35			40			3p.
Női 1987	2	3	H	2	3	H	2	3	H	2	3	H	2	3	H	2	3	H	2	3	H	2	3	H	
Rájátszás Gy.	69	1	39	70	5	47	55	5	44	52	6	38	63	3	32	73	3	54	71	2	42	64	3	47	29
1-6-ig 18mén. V.	54	2	36	66	3	43	59	4	38	58	-	43	60	1	46	54	6	45	60	4	47	50	4	53	24
15-20-ig Gy.	52	11	42	54	10	34	48	8	43	57	6	39	57	4	40	58	7	41	51	6	40	54	9	40	61
15 mérk. V.	38	7	42	49	5	38	35	7	36	46	2	33	43	2	27	55	6	37	37	5	43	46	2	44	36
A-B csop Gy.	43	6	46	40	4	40	46	4	39	58	3	43	53	4	33	57	8	39	54	3	24	49	5	32	37
15 mérk. V.	40	2	47	32	2	47	39	3	32	29	6	29	46	5	24	36	3	39	45	2	40	36	6	41	29
Összesen Gy.	164	18	127	173	19	121	149	17	126	167	15	120	173	11	105	188	18	134	176	11	106	167	17	119	127
48 mérk. V.	132	11	125	147	10	128	133	14	106	133	8	105	149	8	97	145	15	121	142	11	130	132	12	138	89
Átlag Gy.	3,4		2,6	3,6		2,5	3,1		2,6	3,47		2,5	3,6		2,2	3,9		2,7	3,7		2,02	3,47		2,47	2,64
V.	2,7		2,6	3,06		2,6	2,7		2,2	2,7		2,2	3,1		2,02	3,02		2,65	2,95		2,7	2,7		2,87	1,8
Férfi 1987																									
A csop. Gy.	54	10	40	54	14	34	51	11	33	59	10	43	51	11	35	56	7	45	44	7	41	57	10	25	80
15 mérk. V.	53	2	39	56	5	27	42	9	41	44	5	36	48	8	42	43	8	37	53	6	39	41	17	50	53
B csop. Gy.	57	13	42	52	13	36	49	19	40	49	13	40	49	14	38	52	13	41	54	11	34	46	12	33	108
15 mérk. V.	47	9	35	55	6	37	52	11	36	41	10	38	47	8	45	45	8	38	40	15	39	46	15	35	82
Rájátszás Gy.	69	20	55	81	13	59	68	17	49	71	18	55	85	18	47	77	13	64	58	18	49	73	16	60	133
1-6-ig 21m. V.	63	18	58	67	20	54	63	13	52	55	16	52	64	14	61	62	13	64	50	18	56	57	16	74	128
Összesen Gy.	180	43	137	197	40	129	168	47	122	179	41	138	185	43	120	185	33	150	156	36	124	176	38	118	321
51 mérk. V.	163	29	132	178	31	118	157	33	129	143	31	126	159	30	148	150	29	139	143	39	134	144	48	159	263
Átlag Gy.	3,52		2,68	3,86		2,52	3,29		2,39	3,5		2,7	3,62		2,35	3,62		2,94	3,05		2,43	3,45		2,31	6,29
V.	3,10		2,53	3,48		2,31	3,07		2,52	2,8		2,47	3,11		2,9	2,94		2,72	2,8		2,62	2,82		3,11	5,15

Gy = győztes V = vesztes

IRODALOM

1. Bánki F.: 1983. évi férfi EB értékelése. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1984. 1. 237-245.)

2. Farkas J.: A XX. női kosárlabda EB. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1986. 3. 129-134.)

FARKAS, József

A Comparative Analysis of Points Scored From the Field in Basketball

Game analysis reflected in the performance of the players and/or the teams have always been an exciting topic for the experts. The date either proved the performance or predicted the future work. The present study aims at the latter. On the one hand it puts an end to a period and on the other hand reveals such connections which applied in practice can result in a more effective and planned offensive game. It also takes us back to the realization of an old saying: i.e. basketball is "a game of logics and not of luck."

ФАРКАШ, Йожеф

Сравнительное исследование пунктов достигнутых с поля в баскетболе

Анализы матча в свете достижений команд или отдельных игроков всегда были интересны для специалистов. Полученные данные или объясняли достижение, или предсказали работу на следующие периоды. Статья служит скорее этой последней цели. Онс с одной стороны заключает приод, а сдругой стороны указывает на взаимоотношения, использованием которых можно развивать более эффективную и планомерную игру команд в нападении. При этом вернёмся к практическому применению старой поговорки: "баскетбол - это не азартная игра, а игра логики".

MŰHELY – TÁJÉKOZTATÁS

NÁDORI László

A TUDOMÁNYALKALMAZÁS FELÉRTÉKELŐDÉSE AZ OLIMPIAI TUDOMÁNYOS KONGRESSZUSON

1. Bevezetés

1988. szeptember 9-15. között rendezték Cheonanban "1988 Seoul Olympic Scientific Congress" címen a XXIV. Nyári Játékokhoz kapcsolódó tudományos kongresszust. Ez volt az első a rendezvények sorában, amelyik hivatalosan, kötelezően előírtan szerepelt a Szervező Bizottság programjában. Tapasztalataimat a Kongresszus szervezési és szakmai értékelésében egyaránt szeretném hasznosítani.

1952 óta fokozódó igény merült fel az edzők, majd sportorvosok, a sportmozgásokkal foglalkozó fizikusok, végül a pszichológusok tapasztalatcseréje iránt. Ezek informális keretekben le is zajlottak. Az ICSSPE* megalakulásának is ez az igény szolgált alapul. Tuladonképpen az IOC** analógiájának megfelelően az ICSSPE-nek kellene az olimpiai tudományos kongresszust rendezni, a házigazdák közreműködésével. Hogy ez mennyire közeledik a megvalósuláshoz jelzi az a tény, hogy August Kirsch, Werner Sonnenschein, Marcel Hebbelinck, Jan Borms, Edelfrid Buggel, Fernand Landry, tehát az ICSSPE vezérkara előzőleg Szöulban jártak a kongresszus előkészítése érdekében.

2. Szervezés

Az előkészítés és szervezés, a kongresszus tartalmi szerkezete korszerű, leegyszerűsített volt:

- 10 interdiszciplináris (tudományközi) vitadélelőttöt szerveztek, egyszerre két helyen, egymástól erősen eltérő témák felhasználásával.
- 12 tudományterületi szeminárium lehetőséget adott kb. 800 előadónak nézetei kifejtésére, a következő diszciplinákban: sporttörténet, sportfilozófia, sportszociológia, sportadminisztráció (marketing, sportépítészet), sportpedagógia, alkalmazott testnevelés, méréstan és értékelés a sportban, sportpszichológia, sportfiziológia, sportbiomechanika, sportorvostudományok, tánc.
- Poszter-ülések (sportpszichológia, sportfiziológia, sportbiomechanika, alkalmazott testnevelés, méréstan és értékelés a sportban, sportorvostudomány, sportszociológia) témakörökben, tudományterületeken. A legnépszerűbbek a sportpszichológiai, a sportfiziológiai és a biomechanikai témák voltak.

Az előadások színvonala megfelelt a várakozásoknak, helyenként átlagon felüli volt. Feltűnt az ázsiai előadók kitűnő angol nyelvtudása és vitakészsége. Az is kitűnt, hogy örvendetesen nő a kísérletekre épülő előadások száma. Ugyanakkor - a vitafórumokat kivéve - kevés volt az átfogó, szélesebb összefüggése-

* International Council of Sports Science and Physical Education.
(A sporttudomány és testedzés nemzetközi tanácsa, népszerűbben: Sportvilágtanács)

** International Olympic Comittee (Nemzetközi Olimpiai Bizottság)

ket szintézisbe hozó referátum. A kongresszus tartalmi sokszínűsége egyértelműen jelzi a sporttudomány előretörését, robbanásszerű fejlődését.

3. Szakmai tapasztalatok

1. A szakmai szempontból hasznosítható tapasztalatok sorából kiemelkedik egy jól kitapintható jelenség, nevezetesen a tudomány, a tudományalkalmazás felértékelődése. Ez a folyamat tetten érhető a sportolók kiválasztásában, a versenyzők edzésterveinek elkészítésében, a felkészülés ellenőrzésében egyaránt. A felértékelődés konkrét, nagyon szemléletes példájaként mutatom be a koreai sportkutató intézet vázlatos szervezeti felépítését és működését. A kongresszuson a nyitott szemmel és füllel járók számára szembetűnő volt a sportban fejlődést mutató országok feltörekvése. Ennek mintapéldája a Koreai Sporttudományos Intézet léte, működése. Fontosnak tartom bemutatását, a jövőt illető fejlesztési elképzelések miatt is.

1980. december 29-én alakult meg a Koreai Sporttudomanyos Intézet /KASA/

1982. június 1. Extenzív továbbfejlesztést követően a Sportminisztérium átveszi az intézetet.

1983. szeptember 2. A sportkutatóintézetet központi edzőtáborral bővítik, ahol a tehetséges élsportolókat képzik.

1985. május 1. A sportkutató intézetet és a központi edzőtábort átszervezik.

1985. december 2. A sportkutató intézet új épületbe költözik.

1987. július 1. Az intézményt adminisztratív feltételekkel erősítik, kialakítják a végleges szervezeti keretet. (1. 2. ábra)

Négyféle publikációt adnak ki:

- Sporttudományos folyóirat, negyedéves, 1000 példány. Legfrissebb információk, gyakorlatban alkalmazható adatok.
- Edzők könyve, 3 db évente 1000 példány. Edzéselméleti megalapozottságú sportági kézikönyvek.
- Sportkutatási eredmények, évente, 1000 példány. Tézisek gyűjteménye a világon elérhető adatok alapján.
- Friss Hírek, negyedévenként, 1000 példány. A kutató intézet tevékenységéről szóló tájékoztató, kiegészítve sporttudományos hírekkel.

Az 1988. évi kutatási témák is figyelemre méltóak:

1. Optimális iram vizsgálata evezésben (pszichofiziológia).
2. Panax Ginseng hatás, tejsavtűrés és az átalakulás irama.
3. Kiváltott erythrocythemia hatása az aerob munkaképességre.
4. A lipid metabolizmus vizsgálata sportolókon.
5. Térdsérültek izom és aerob edzése; az izokinetikus izomösszehúzódás hatása gyorserő terhelések esetében és vízben futás alkalmával.
6. Célzás hatása az íjász szorongására.
7. Az ébrenléti szint (arousal) és íjászteljesítmény összefüggése.
8. Több célra alkalmazható reakcióidőmérő kifejlesztése.
9. Büntető sarokütés elemzése női gyeplabdázásban.
10. Fizikai erőnléti teszt összeállítása.
11. Labdasebesség és reakcióidő közötti összefüggés vizsgálata a kézilabdázásban.
12. A Fosbury magasugró technika biomechanikai elemzése.
13. Korlátgyakorlatok kinematikai elemzése.
14. Tkacsev mozgáselem kinematikai elemzése felemás korláton.
15. Videoelemző rendszer automatizálása.

16. Röplabda blokkolásfajták biomechanikai elemzése.
17. Olimpiai judo kerettagok dobótechnikájának biomechanikai elemzése.
18. A röplabda játékot szimuláló műszeregyüttes kifejlesztése.

Az ázsiai országok egy része közvetlen ellenfelünk lesz az elkövetkező években. Ezért igyekeztem példaként, helyesebben modellként részletesen bemutatni a koreai sportkutató központot. Nem soroltam fel a legkorszerűbb műszereket, filmfelvevőket, automata és félautomata megoldásokat, laboratóriumi és terepfelszereléseket. A programban szereplő feladatok színvonalas megoldásához kellenek ezek a műszerek.

Ezek a multidiszciplináris kutató csoportok dinamikus hatást, ösztönzést adnak a kapcsolódó tudományterületeknek. Így például a sportcsapatok körében végzett komplex szociometriai-személyiségpszichológiai vizsgálatok a szociálpszichológiának nagyon termékeny ágát teremtették meg.

Jelentősen megnőtt a különböző tudományterületek neves tudósainak érdeklődése a sport iránt. Mindenekelőtt azért, mert az emberi teljesítőképesség alakulására vonatkozó ismereteink követhetők, bővíthetők a világcsúcstartók, olimpiai bajnokok teljesítményének komplex elemzése segítségével. Astrand, P. O. a híres Karolinska Institute (Stockholm) Élettani Intézetének igazgatója akkor sem vált meg a sportkutatásoktól, amikor a Testnevelési Főiskola élettani tanszékét az orvosegyetemével cserélte fel.

Több nagy egyetem (Harvard, Boston, Freiburg, Tübingen, Párizs (V.) stb.) intézetei élettani, pszichológiai, szociológiai kinantropometriai, biomechanikai kutató csoportokat hoztak létre sporttudományos vizsgálatok céljára, modellezés céljából.

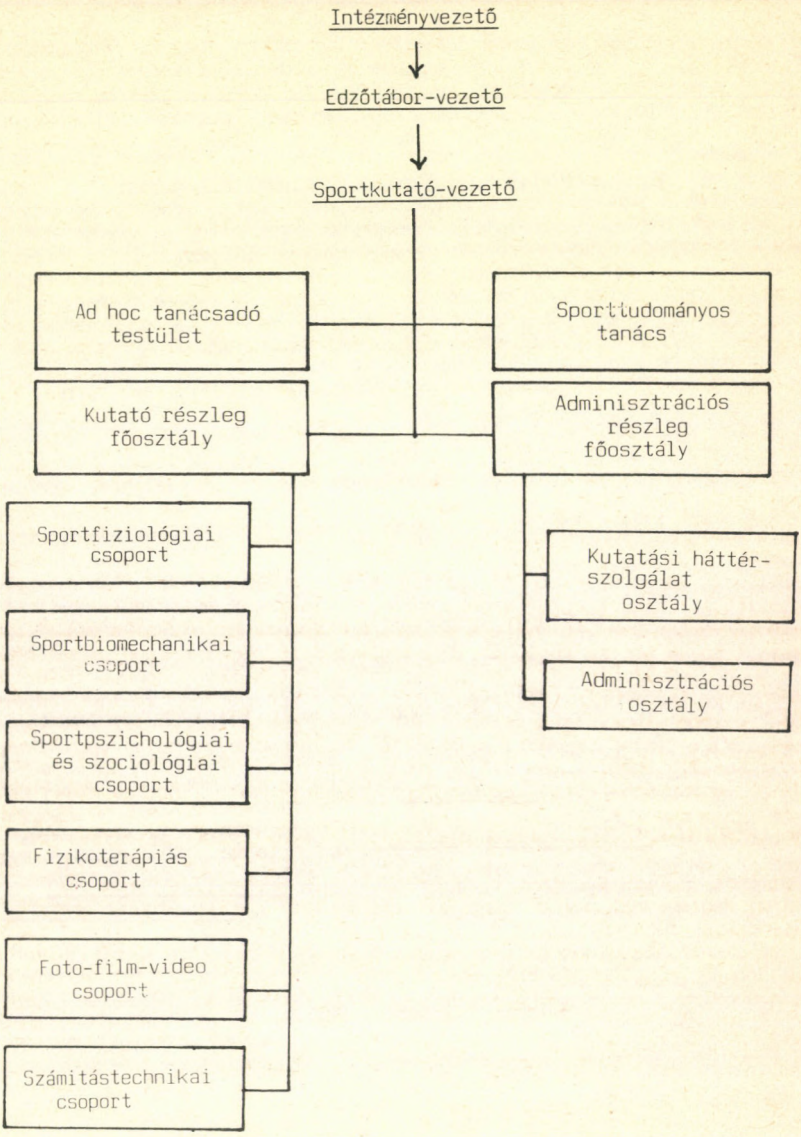
Fontos egyéb szempontok jelzik a sporttudomány felértékelődésének folyamatát.

- Egyértelműen jelentkezett az a tapasztalat, hogy a szabadságukat, függetlenségüket visszanyert országokban a sport, a verseny, a nemzetközi sportsikerek milyen fontos szerepet játszanak a nemzeti azonosságtudat erősítésében. Egy szingapuri pszichológus a versenyzésre készülésben, a szereplésben a személyiség "haza-kötődésének" lehetőségét vélte felfedezni. Nem véletlen tehát, hogy a gazdaságilag fejlett ázsiai országok jelentős összegeket fordítanak sportberuházásokra. Ebben természetesen az iskolai sport anyagi feltételrendszerének is van helye.

- A tudományos kutatások új területen is jelentkeznek. Az előző kongresszusokhoz képest lényegesen több előadó foglalkozott az élsportolók szocializációjával, a társadalmi beilleszkedés, a hivatásra készülés problémáival. Ezt a feladatot, egyetlen állam sem hárítja át teljes egészében az egyénre, az egyén családi környezetére. Olyan edzőtáborokról is tudósítottak, ahol az edzők mellett a közismereti tárgyak tanárai segítik behozni a fiatal sportolók (tornászok, úszók) tanulmányi lemaradását. A francia gyakorlat pedig az iskolai előrehaladással való lépéstartást tűzte maga elé.

- Új tudományterületként kért helyet magának a sporttudományokon belül a sportépítészet. Professzor Roskom (Köln), a nemzetközi téren ismert építész a sportlétesítményfajták tucatjait tervezte - magaslati, tengerparti, központosított, többfunkciójú, atlétikai, vizisport, sísport stb. - és önzetlen tanácsokat ad a hozzáfordulóknak. A sportépítészeti kutatások nagy segítséget adnak a döntéshozó sporthatóságoknak, szakfórumoknak. Rendszerint nagy beruházásokról van szó, amelyek módosítása, utólagos kiegészítése nehéz helyzet elé állítja a szakembereket és a beruházókat.

Szervezeti felépítés (KASA)



1. ábra

Célkitűzés

- a nemzeti válogatott felkészítése
- A sporttudomány fejlesztése
- A lakosság erőnlétének javítása

A célkitűzéseket három területen közelítik

Kutatás

. A sportteljesítmény elemzése, a sportképességek optimális fejlesztése
. Edzésprogramok és ellenőrző módszerek kidolgozása
. Lakossági erőnléti programok, tesztek kidolgozása.

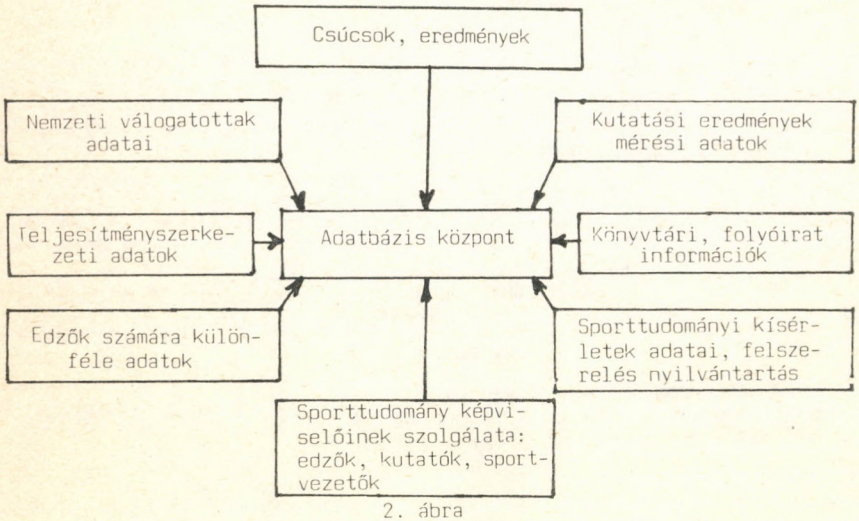
Nevelés

. Sporttudományos módszerek, tesztek elsajátítása
. Előadások sajátos /sportági, tudományterületi/ témákban
. Speciális témákban viták, szemináriumok, pl. magaslat.

Szolgáltatás

. A nemzeti válogatottak edzésének irányítása
. Az igéretes sportolók felkészülésének segítése, felkarolása
. A sporttudományos információk, szakanyagok kiadása, terjesztése.

Figyelemreméltó az intézet számítástechnikai csoportjának komputer programja:



2. ábra

Az emberi teljesítőképesség teljes vertikumát is vizsgálat alá veszik manapság a kutatók. Ezért az egyetemi hallgatók erőnléti kérdései is fontos vizsgálati területet képviseltek. Normákat dolgoznak ki a megfelelő minősítés, önértékelés segítésére. Hazai törekvések is vannak ezen a területen (POTE Testnevelési Tanszék: Kis Sándor, Nehézipari Egyetem, Miskolc: Csátai József)

Hangsúlyozták az előadók a genetikai konferencián, hogy a genetikus hatásokon, meghatározottságon belül a test és funkció megváltoztathatók. Ezeket a folyamatokat természeti törvény szabályozza, ellenőrzi. Ebbe avatkozik bele a dopping! Ugyanakkor lehetőségeink 55-60 %-át mozgósítjuk csak egyenlőre! Végső megoldásként is felesleges tehát a dopping, mert a könnyebb ellenállás vonalába esik.

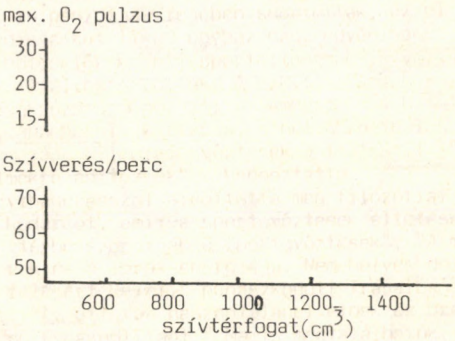
Siegfried Israel a következő normák elfogadására tett javaslatot:

1. táblázat

Normák	Nyugalmi szívverés/perc	VO_2
minimális	90	30
átlagos	70	40
ideális	55	50
speciális	40	75

N:650 egészséges 17-35 éves egyént vizsgált meg, akik ülőfoglalkozásúaktól olimpiai bajnokig váltakoztak. A vizsgált paraméterek normái a következők voltak:

- szívtérfogat: 600 - 1400 cm^3
- szívverésszám nyugalomban: 32 - 90 / perc
- Max. oxigénpulzus: 14 - 34 ml, vagy VO_2max/kg/p (egyéni normák.)



3. ábra

A minimális norma jellemzője az, hogy az

- a fiziológiai és patológiás határon van,
- kielégítő, de bizonytalan az egészségi állapot,

- alacsony a teljesítőképesség,
- alacsony az ellenállóképesség, mindezek az orvos döntéséhez irányelvként használhatók.

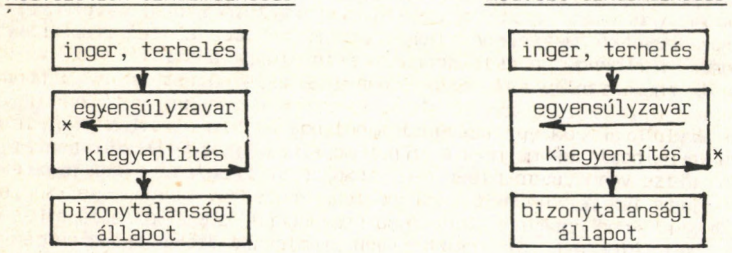
Az átlag (többség) normájaként fogható fel
- az egészséges népesség átlagértékei a különböző motorikus és funkcionális mutatókban,
- közepes, elfogadható egészségi állapot,
- normális élettani folyamatok, amelyek az egyén mindennapi igényeinek megfelelnek.

Az ideális norma a magasan edzett egyénekre jellemző:
- magas működési szint, állandó belső egyensúly (homeosztázis),
- szilárd egészség, jó, munkaképesség,
- pozitív keresztalkalmazkodás, illetve magas specifikus alkalmazkodás,
- alacsony érzékenység, illetve magas ellenállóképesség,
- a szervezet egyensúlyát megbontó zavaró hatások megbízható kiegyenlítése,
- tartalékok a váratlan hatások kivédésére.

A speciálisan edzettek normája:
- a jó előfeltételek a magas, illetve speciális fizikai teljesítményekhez,
- magas, igen magas alkalmazkodási pontenciál és annak kihasználása,
- az alkalmazkodási szint egyénhez mérten maximális, igazodik a teljesítmény szerkezetéhez, sajátosságaihoz,
- élsportolókra jellemző norma.

4. Megjegyzés

Az átlagos norma statisztikai norma. Ez lehet a kívánatosnál alacsonyabb szintű, ha a lakosság a kívánatosnál gyengébb teljesítőképességű. Lényeges feltétel mindenkinél, az hogy erős legyen a kiegyenlítő mechanizmusok hatása.



4. ábra

A verseny értelmezéséről, a versenyértékről és a versenyzés értelméről Jeu, Bernard (The value and meaning of competition) számolt be.

Kifejtette, hogy az olimpizmus, a versenysport ambivalens érzelmeket válthat ki az egyénben. "Gyönyörű melengető érzés volt látni a győzelmeket. A dop-

* Az alkalmazkodás sikerét a kiegyenlítő mechanizmusok túlsúlya teremti meg. Ellenkező esetben az egyesúlyzavar nem szűnik meg.

ping beárnyékolta az örömöt. "A sport nevelő értékét a kommercializmus kikezdte" - mondták sokan az olimpiai játékok befejezésekor.

Keleti és nyugati filozófák, gondolkodásmódok konfrontációja jellemezte a vita extrém változatait. Egy vázlatos áttekintés bepillantást adhat a vita lényegébe.

5. A felfogások fő igazodási pontjai:

- a verseny abszolút értéket jelent (1),
- a verseny relatív értéket jelent (2),
- a versenynek semmi értéktartalma sincs (3).

(1) Ehhez irodalmi alátámasztásként Homeros (Odysseia) szerepelt: "Nincs nagyobb dicsőség az ember életében, mint győzelmet szerezni kezével és lábával." Továbbá: Platon (Protagoras): "Nem könnyű valóban ügyes fickóvá, vagyis kiegyensúlyozottá, nyugodttá és tökéletessé válni."

Pindaros: "A győztes egész életében élvezi a boldogság mámorát." Voivenel (A Francia Rugby Szövetség elnöke): "A gyengédség az erőn keresztül érzékelhető." Továbbá ugyanő: "A barátságos meccsek jelentéktelen flörtök csupán vízfesték szerelmek."

(2) A sport viszonylagos értékét sokan a sport eszköz jellegében látják. A sport alá van rendelve más célok elérésének. Vagyis a sport hasznos: a katonai felkészítésben, a megelőző orvoslásban, a nevelésben, a szabadidő egészséges eltöltésében.

Platon, aki sokat foglalkozott sportpolitikájának érvényesítésével a "Törvények" című művében a sportot ebbe a kategóriába (eszköz) sorolja. Xenofon is dícsérte a győzelem élményét.

Szalézi Szent Ferenc, az ellenreformáció egyik apostola is ebbe a kategóriába sorolja a sportot. Realista, óvatos, nem rejtette véka alá a sportszenvedéllyel szembeni bizalmatlanságát a "Bevezetés az ájtatos életbe" című könyvében. Azt tanácsolta, hogy a sportszenvedélyt gondosan tartsuk féken. Sajnos valamikor még a királyok is pénzdíjak fejében sportoltak, ezzel rossz példát adtak a népnek - elmélkedik a katolikus egyház nagy egyénisége.

(3) A klasszikus bölcselők között sportellenesek is voltak, akik a versenyzést alacsonyabb értékosztályba sorolták. A szkytiai Anacharsis a hét görög bölcsek egyike: "Az olajkoszorú megőrjíti az embert." (A hatalom megrontja a személyiséget!) Solon, Anacharsis kortársa, a hét görög bölcs egyike pedig mérsékelte az athéni származású olimpiai győztesek juttatásait. "Megvetném önmagamat, ha ilyen győzelmekre áhítoznék" - hangoztatta.

Xenofanész, aki Pythagorasszal alapította meg filozófiai iskoláját, nem tudta elviselni azt a kudarcot, amit a sportgyőztesek éltetése okozott számára. "A szellem óriásait háttérbe szorítják a sportgyőztesek", "A mi tudományunk értékesebb, mint az emberek és a lovak energiája. Nem helyes dolog a fizikai erőt a szellemiség előnyei felé értékelni," panaszkodott írásaiban.

Euripidész szerint: "Az atléták haszontalanul élnek és öreg korukban viseltes, kopott ruhához fognak hasonlítani." Ma is megtalálhatók, tapasztalhatók ilyen ellenséges állásfoglalások.

Pierrefeu az olimpiai irodalmi versenyek zsűrijének francia tagja az olimpiai játékok művészeti versenyén így nyilatkozott kiábrándultan: "A sport ópium, amelyik az ifjúság társadalmi tudatát elaltatja." Elveti a sport pozitív nevelő szerepét.

Manapság a kormányok érthető módon a sport eszköz jellegét domborítják ki. Erre a célra szerveződnek egyesületek, szövetségek.

A verseny jelentését illetően többféle nézet körvonalazódott. A verseny találkozót, egymást keresést jelent elsősorban.

A találkozó paradox, mert a sportolók azért találkoznak, hogy győzzenek egymás ellen.

A sportnak szociális természete van, méghozzá nyugtalan természete. Sőt! Erőszakos, mert fizikai erőszakba torkollik néha. Persze szabályokkal korlátozottan. Nem igazi erőszak, hanem színlelt erőszak. A verseny tehát találkozó, paradox karakterrel. Ugyanakkor kommunikációs rendszert is képvisel a verseny.

Sokan hangoztatták a verseny esztétikai jellegét. A versenyt nem lehet elválasztani az érzelmektől, a motivációktól, szevedélytől. Ezek a verseny velejárói. Örömet, kielégülést okoz a szép mozgás, egy szellemes taktikai megoldás, az eredetiség, a mozdulatok plasztikussága, virtuozitása. Az esztétika lényegében benne rejlik a tragikum is. Két végtelen akarat mérkőzik, korlátozott, meghatározott térben azért, hogy győzzön. Az ellenfelek egyike szimbólikusan meghalni megy. A két versenyző egy tragédia protagonistái, küzdőfelei, főszereplői. Ilyen értelemben a sport dráma. A sportszereplő írja maga a szerepét, szerzője saját sorsának.

Fontos szempont a verseny történelmi jellegének elemzése, amivel a lényeghez közelebb kerüljünk. Honnan származik a versenyzés, hogyan alakult, milyen változásokon ment át, milyen társadalmi környezetben? A sport örökség-e? És ha igen, milyen történelmi hátterű ez az örökség? Igaz-e, hogy a népi játékokból kölcsönöztük a szinpadi kelléket, viselkedést, szcenáriót. Igaz-e, hogy ezek ősi kultikus vallási szokásokra támaszkodnak? Például ahogyan Homeros leírja a temetési szertartást Patroklos tiszteletére, amikor a temetés alkalmával versenyeztek.

Milyen kapcsolata van a verseny eredetének a házassági szertartásokkal? Penelopét le kellett győzni Ulyssesnek futásban, Atalantát Hypoménának, Hyppodamiasszt Pelops-nak kocsiversenyen.

Vajon a férfivé avatási szertartások hátterül szolgálnak-e? Az isthmosi, nemeai játékok ehhez a szertartáshoz is kapcsolódtak Herodotosz szerint. A Genesisben van egy fejezet, amikor Jákob egész éjjel küzd az Istennel.

Kétségtelen tény, hogy ritmust és súlyt adnak a játékok, a versengések, küzdelmek a primitív társadalom életének három említett eseményéhez. (Temetés, házasság, avatás.)

Igazi mélysége az értelmezésnek azonban kétségtelenül az, hogy a versenyen a rend és a rendetlenség elemei harcolnak egymással. Ebben az értelemben a versenynek kozmogonikus értéke van. Ilyen körülmények között a harc szimbolikus értelmezést kap, az ellentétes elemek konfliktusa zajlik az univerzumban.

A nyugati kultúrában a verseny az ellentétek küzdelemben történő feloldását szimbolizálja. (Szt. Ágoston csodálattal vegyes megütközéssel szemléli a kakasok párviadalát, a szép és célszerű támadó-védő akciókat.)

A keleti kultúra az ellentétek egyesítésére törekszik, ez a kultúra érdektelen a győzelemmel szemben. (A harcra felkészített kakast, amikor ereje teljében van, nem érdeklik már a mások, a gyengébb legyőzése.)

6. Tehetségkiválasztás és tehetséggondozás

Azonos értékű feladatokról van szó, amikor kiválasztásról és edzésről beszélünk. A tehetségfeltárás a társadalom erőforrásait nyitja meg, ugyanakkor a tehetségek speciális gondozást igényelnek. A tehetség a vitázók szerint a kö-

vetkező területeken jelentkezik:

- általános intellektuális képesség,
- speciális tanulásra való alkalmasság,
- kreatív, produktív gondolkodás,
- vezetésre alkalmasság,
- vizuális és alkotó művészetek,
- pszichomotoros alkalmasság.

Kik tehát a tehetségesek? Válaszként fogadható el a következő két megállapítás.

a) Általános és speciális adottságúnak kell elfogadni azokat a fiatalokat, akiket szakmájukban kiváló egyének ilyennek ismernek el, akik kétségkívül alkalmasak nagy teljesítményekre. Ezek a gyermekek speciális gondozást igényelnek.

b) Gyermekek, ifjak 8 és 18 év között, akiket iskolájuk úgy ismer, hogy sokoldalú és magas szintű intellektuális képességekkel rendelkeznek. (Education of the Gifted and Talented; Report to the Congress of the United States March 1972. P2.)

A tehetségkutatásban az edző rendszerint szubjektíven jár el, tapasztalataira, intuiciójára támaszkodik. (Szeretne ugyan egy katalógust venni, amelyben szerepelnek sportáganként a tehetségjellemzők.)

Óvatosságot tanusítsunk az előrejelzésben! Figyelmeztettek az előadók. A legmegbízhatóbb mérési adatok megbízhatósága is csak 2-4 évre szól. Közben a folyamatot kell tanulmányozni. A longitudinális vizsgálati eredmények adnak alapot az előrejelzéshez. A tudományos vizsgálatok eredményeként nyerhetünk sportspecifikus referencia értékeket korhoz és érettséghez, sporttudáshoz kapcsoltan. Rendszeres edzés hatására feltűnnek, majd körülrajzolhatók (méréssel) a kor és sportágspecifikus mutatók. Filippovics és Turevszkij szerint, minél fiatalabb a gyermek, annál integráltabb a motoros tehetség. Szerintük: 7-8 évesen 5, 11-12 évesen 8, 15-16 évesen 12 motoros tehetségfaktor különíthető el.

A korral tehát növekszik a motoros képességek differenciálódása. Az acikli-kus sportágak edzésének jobb a differenciáló hatása, mint a ciklikus sportágaké. (A játék fontossága ebben van.)

11-12 éves ökölvívóknál 12 faktort, kosárlabdázók és tornászok esetében 10 faktort, úszóknál 9 faktort, nem sportoló gyermekeknél 8 faktort tudtak elkülöníteni. Ez is jelzi, hogy a serdülés előtti tehetségkeresésben fontos szerepet játszik a megelőző edzés anyaga, minősége. A tehetségkeresés folyamat jellegű vállalkozás. A tehetségkeresés megismétlődő, megszakítatlan folyamat.

A tehetségjegyek közül az antropometriai mérések kapták a legnagyobb figyelmet az olimpiákon. Antropometriai méréseket végeztek a következő olimpiai játékokon: 1928 (Amsterdam), 1948 (London), 1952 (Helsinki), 1960 (Róma), 1964 (Tokyo), 1968 (Mexico City), 1972 (München), 1976 (Montreal). Hirato (1979) emelkedik ki ezek közül azért, mert a hivatalos nevezési lapra rávezették a következő adatokat: kor, testmagasság, testsúly. Ezekre támaszkodva dolgozta ki ajánlásait korra, magasságra, súlyra é előrejelző mutatókra vonatkozóan. Orvanova (1987) átvizsgálta Hirato adatait, kiegészítette a téli sportok versenyzőinek adataival, és megállapította: "Az élvonalbeli sportolók magasan szelektált csoportnak foghatók fel, akik biomechanikai szempontból sportágukban a legkiválóbb fizikai felépítéssel rendelkeznek."

A fizikai, alkati előnyt nehéz kiegyenlíteni. A jó alkatúak összpontosíthatnak az egyéb teljesítménymeghatározók fejlesztésére.

Hebbelinck és mtsai (1980) vizsgálatai a fizikai érés nagy variabilitását mutatták, főként a pubertáskori növekedés idején.

A korán érők teljesítményeit a későn érők behozzák, esetenként túlszárnyalják. Az ugrásoknak nagyobb a variablitásuk, nehezebben előrejelezhetők, mint a rövidtávfutás, 10 éves korban. Beunen és mtsai (1981) azt találták, hogy hat motoros teljesítmény 40 %-os biztonsággal 13 éves korban 18 éves korra jelezhető: oda-vissza futás (1), nyújtott ülésben lábujj érintés (2), függőleges emelkedés (3), húzódzkodás (4), lábemelés hátsó függésben (5), hajlított karral függés időre (6). Nem rendelkezünk gyermekkortól élsportig terjedő longitudinális vizsgálati adatokkal. Életrajzi adatok: Ben Johnson*, világcsúcstartó 100 méteren. 15 éves korában 152 cm magas, 42 kg testsúlyú. Hat hónap alatt - ezt követően - 15 cm-t nőtt és 19 kg-al gyarapodott. (Time, 1988. május 16.) Abdi Bile 1500 m, a világbajnokot testnevelő tanára fedezte fel 18 éves korában, labdarúgóként. Későn érő volt. Christina Cretu, román tornásznő egyike annak a 20 tornásznak, akiket 5000 jelentkezőből szűrtek ki. Szűrőspróbák:

- mozgásgyorsaság: 30 m síkfutás,
- hasizom ereje: hátsó függésben páros lábemelés,
- hajlékonyság: nyújtott ülésben lábujjérintés,
- anaerob állóképesség: (valószínű anaerob küszöb, tejsavkoncentráció és szívverésszám kapcsolata).

A kiválasztás tehát statisztikai eljárást, problémát is jelent. Prognosztikus értékű és revelanciájú módszerekkel lehetőleg kevés számú hibás pozitív, illetve hibás negatív előrejelzést kell elérni.

7. Három szakaszt hangsúlyoztak az előadók a kiválasztásban

1. Általános iskolások tömeges felmérése, szűrése, általános fizikai teljesítmény tesztkészlettel (Szlovénia például teljes felmérést végzett). A tesztprogramok elemei: erő (sztatikus, dinamikus), koordináció, állóképesség (kardiorespiratorikus és izom), gyorsaság (egész test és testrészek), hajlékonyság és testalkat. A 80-100 százalékos kategóriában (felső percentilekben) teljesítők bevonhatók a rendszeres edzésekbe, ahol az általános fizikai felkészültség növelése, a speciális előkészítés a fő feladat. Minél nagyobb a szűrésen átmentek száma, annál jobb az esély a helyes előrejelzésre.

2. A rendszeres sportolás kezdete a választott sportágban erőltetett irányítás nélkül, az edzéshatás folyamatos értékelésével. Ezt követően kerül sorra a megfelelő sportág felé irányítás. A végső döntést az edző, a szülő és a tanár megbeszélése előzi meg.

3. Specifikus edzés a választott sportágban az uralkodó vonás ebben a szakaszban. Specifikus tulajdonságok fejlesztése a fő feladat, szisztematikus edzésre, versenyzésre támaszkodóan.

Az NDK-ban évente kb. 200.000 főt szűrnek ki. Ebből 50.000 jut el előzetes szelekcióig, ahonnan 25.000 kezdi meg az edzéseket. 2000 gyermek kerülhet be sportiskolába (18-20 sportágba), kb. 20 fő jut el évente a nemzetközi szintig.

Nagy visszhangot váltott ki Pollock, Michael (Physical activity, fitness and the new health paradigm, Univ. of Florida USA) ajánlás-csomagja a keringés-légzési erőnlét, a testösszetétel, az izomerő és az állóképesség fenntartására vonatkozóan egészséges egyének esetében. Szerinte az egészség és átlagos munkaképesség megtartása érdekében a következő követelményrendszernek kell

* Pozitív dopping eredménye miatt megfosztották olimpiai bajnoki címétől (Szöul, 1988).

megfelelni:

- edzésgyakoriság: 3-5 hetenként,
- edzésintenzitás: 60-90 %-a max. szívverésszámnak,
  50-80 %-a a VO_2 max-nak,
- edzésidőtartam: 20-60 perces folyamatos aerob tevékenység. A tartam függ a tevékenység intenzitásától. Kevésbé edzettek közepes intenzitással, hosszabb ideig gyakoroljanak.
- a tevékenység módja: nagy izomcsoportokat mozgasson a tevékenység és folyamatosan: séta, túrázás, futás, dzsoggolás, biciklizés, sífutás, tánc, kötélugrálás, evezés, lépcsőnjárás, úszás, korcsolyázás, játékok,
- az edzés jellege: ellenállóképességet növelő edzés mérsékelt intenzitással a zsírmentes testtömeg optimális megőrzésével. Emellett 8-10 gimnasztikai gyakorlat, a nagyizomcsoportok foglalkoztatása, legalább heti két alkalommal a minimum elfoglaltság, otthoni torna keretében.

Micheli, L. J. a fiatalkori sportsérülésekre utalt (Sports injuries in children)

Szerinte a hajlékonyság fejlesztése első, és legfontosabb megelőzési eszköze a sérülések megelőzésének.

Tanácsai:

- a bemelegedett izmokat erőfejlesztés előtt nyújtó, lazaságot fejlesztő gyakorlattal foglalkoztassuk. A hideg, előkészítetlen izom és szalag nem nyúlik, hanem elszakad;
- "túlhasználati sérülés" (overuse injury) ma már ismert jelenség. Kosárlabdázók lábsérülései tipikusak, valamennyi hivatásos ez ellen küzd.
- A sérülések a könyök porcos sérülésétől a növekedési fájdalmakig terjedhetnek. (Growing Pains)
- A korai specializálódás következményeként foghatók fel serdülőknél az izomfájdalmak.
- "Repetitive microtrauma" fordul elő akkor, ha valaki gyermekkorban csak egy sportágat űz. Tipikus sportsérülés lehet ez felnőtt korban is.

Ez a sérülés a helyi szövetet érő krónikus, megismétlődő megterhelés (inzultus) eredménye. Hónapokig tartó fájdalmat okozhat, erősen befolyásolja az edzés minőségét. Elmondta az előadó, hogy serdülők krónikus fájdalomérzéssel keresik fel újabban a klinikákat, méghozzá növekvő számban.

8. Rizikó faktorok a fiatalok edzésében

- Edzésvezetési, gyakorlási hibák. Intenzív edzésre előkészítetlen gyermekek hamar sérülnek.
- Izom és szalag egyensúlyzavara. Ha az izom erősebb, gyorsabban gyarapszik mint a szalag, szakadás következhet be a tapadás helyén. A növekedési lökés idején csökken a gyermek hajlékonysága, ezért intenzív edzést kövesse lazító, hajlékonyságot növelő gyakorlat.
- Lábhossza-különbségek a csípőforgás zavarai, lúdtalp, genu varum, genu valgum (dongaláb, "O" láb) stb. okozhatnak működési zavarokat.
- Jó futócipő, bokát borító, szorító, hajlékony talp megelőz lábsérülést.
- Pályafelszín keménysége krónikus sérülést okoz.
- Csontozatban éretlen sportoló hamar sérül.

9. Személyes észrevételek

Számomra a legfőbb tanulság az edzésvezetés, edzésterhelés, minőség felé fordulása. Ismerték a ciklikus sportágak napi 6-8 órás edzésadagjai. Ezek mennyiségi növelése nem járható út a jövőben. Két fő okkal támasztható alá a megállapítás. Az egyik: a szövetek, szalagok sérülékenysége egyénileg változó módon ugrásszerűen megnőtt. A másik: a fiatal sportolók életre, hivatásra készülése alig oldható meg a sportágak jelentős részében. Emellett azt is figyelembe kell venni, hogy az élsport vonzása, amennyiben ütközik a fiatal távlati érdekeivel, egyre csökkenőbb irányzatú. Megfigyelhető ez a hagyományosan jó sportágaink utánpótlásának csökkenésében. Át kell tehát - törvényszerűen - térnünk a minőségi, sportági és versenyspecifikus edzésekre, feltételezve egy sokrétű megalapozottságot. A minőségi edzéstervezéshez, fenntartáshoz emelni kell az edzésvezetés színvonalát. Itt lép be a sportkutatás és napra kész elméleti metodikai felkészültség. A sportfelkészülés tudományos szintű irányításához, ellenőrzéséhez a kutatás és szolgáltatás (tudományos infrastruktura) megteremtése elengedhetetlen.*

"Tudós csapatunk tevékenységének, szereplésének megítélése nem tartozik rám.** Annyi igen, hogy az alkotó légkörhöz szükséges kollegiális, baráti kapcsolatokat optimálisan létrehoztuk. Szinte minden napra esett egy magyar előadós, kollégáink aktívan vettek részt a vitákon, informális beszélgetéseken. Tiszielet övezte kollégáim magatartását, amit a több országból, intézetből jelentkező, jövőt illető együttműködési készség is kifejezett.

Talán elfogadható tőlem, anélkül, hogy az "aulikus" kétesértékű jelzőt kiérdemelném, a köszönet, a kollégák nevében is. Köszönet a sportvezetésnek azért, hogy felkarolta a tudományt és képviselőit, merem remélni: meggyőződésből. Első ízben fordult elő az, hogy nem "megtűrtként" vettünk részt az olimpián, a rendezvényeken. Első ízben vehettünk fel formaruhát, váltunk az olimpiai csapat alkotó elemévé. Ez kivételesen jó közérzetet, ösztönzést adott nekünk a jövőre. Bizonyára sokan fogják elemezni a magyar olimpiai csapat váratlanul jó szereplését. Anélkül, hogy szakmai részletekbe mennék, a sikernek mindenekelőtt pszichológiai okai vannak. Röviden: az a bizalom, az az előítéletektől mentes emberi kapcsolat, ami honossá kezd válni a sportirányítás felső szintjétől kisugárzóan lefelé. Az állami és társadalmi irányítás munkájában jelentkező értelmes kompromisszumok, a kezdeményezések felkarolása, a felső vezetésnek a feltételekért folytatott következetes küzdelme elismerést vált ki a sportmozgalomban érdemi szerepet játszó (játszani tudó) szakemberek körében. A "milieu interieur" meghatározó szerepére először Claude Bernard francia fiziológus mutatott rá, egy évszázaddal ezelőtt. Ma ezt evidenciaként éljük át, éljük meg. Szerencsére!

10. Utószó

Egy lengyel kolléga a záróünnepség után azt kérdezte tőlem, hogyan sikerült ilyen nagy létszámmal megjelennünk. Mit gondolsz hányan vagyunk? Legalább 10-12 főre tippelek, mondta bizonytalanul régi jó lengyel barátom. Ez adta az apropót az utószó megírására. A "jegyzőkönyvi hűség" kedvéért, a magyar sporttudomány

* Nézeteimet részletesen kifejtettem a Sportvezető 1988. augusztusi számában.

** A szöuli küldöttség tagjai: Földesiné Szabó Gyöngyi, Frenkl Róbert, Guba Ferenc, Mónus András, Nádori László, Pucsok József és Tigyi József.

megfelelő értékelése érdekében néhány "műsoron kívüli" megjegyzéssel egészítem ki ezért beszámolómat.

Nincs ebben az érzékcsalódásban semmi különös. Földesiné Szabó Gyöngyi "vezérszónok" volt, a szervezők felkérésére "A tömegsport fejlesztése" című interdiszciplináris ülésen. Ennek a feladatnak a súlyát talán az jelzi a legjobban, hogy összesen tíz tudós kapott lehetőséget ilyen feladat ellátására. Vitaindító előadásához több korreferátum hangzott el. Aznap délután a sportszociológiai szekcióban megtartotta szakmai beszámolóját, amikor egy nemzetközi együttműködési program eredményeit tárta hallgatói elé. Ezen kívül részt vett a Nemzetközi Szociológiai Társaság elnökségének, lapja szerkesztő bizottságának megbeszélésein, a különböző kötelező meghívásokat: ebéd, fogadás, stb. nem is említve. Nem véletlen tehát, hogy a szervezők vendége volt, és repülőjegyet küldtek számára.

Ez egy példa volt csupán annak jelzésére, hogy a magyar tudósküldöttség valamennyi tagja feladatát becsülettel és elismeréssel látta el. Ezért tűnt úgy, hogy mindegyikünkből kettő létezik, egyik teremben előad, a másikban vitatkozik, ha nem is egyidőben.

KERESZTESI Katalin

VIZSGÁLATOK ÉS KÍSÉRLETEK A SZOMATIKUS NEVELÉS FEJLESZTÉSÉRE

(Kandidátusi értekezés tézisei)

1. Az értekezés tudományos előzményei, célja

Magyarországon is, mint a hasonló társadalmi-gazdasági háttérrel rendelkező országokban az iskola szerepe változóban van. Új társadalmi követelmények fogalmazódtak meg az intézményes neveléssel szemben. Átalakulóban van az iskola szerepe a felnövekvő nemzedékek életében, szocializációjában. "Az iskola, az iskolai nevelés megújítása szempontjából alapvető feladatként jelentkezik, hogy elméletileg is megalapozottan újra értelmezzük és újjáteremtsük az intézményes nevelés keretében képviselendő értékrendet, a nevelés követelményeit és a preferált, tolerált tiltott magatartások rendszerét. A nevelési folyamat fejlesztésének döntő kérdése, amelyen a fejlesztés áll vagy bukik, az iskola mint intézmény átalakíthatóságának problémája." (Mihály Ottó, 1984.)

Az eddigi kutatások, kísérletek alapján leszögezhető, hogy az iskola, az iskolai nevelés csak akkor lesz képes megfelelni az új, vagy új módon jelentkező feladatoknak, ha nyitott iskolaként szervezi meg önmagát.

Az iskolai tevékenységrendszert jelentősebb vizsgálódások, gyakorlati fejlesztési törekvések és újabb hivatalos dokumentumok is a tanulás-munka-közéleti tevékenység mellett az egészséges életmód kialakítását szolgáló kulturális, alkotó, művészeti jellegű, valamint a pihenést, szórakozást, a kellemes időtöltést biztosító tevékenységekre osztják. (Mihály Ottó, 1987)

Megközelíthető az intézményes nevelés felé támasztott új társadalmi kihívás a testnevelés, sport megújításának szempontjából is. Időszerűségét hangsúlyozzák a közelmúltban a magyar ifjúság fizikai állapotát vizsgáló kutatások eredményei. (Eiben O., 1964, 1966/67, 1978, 1981, 1985, 1987, Bakonyi F., 1973, 1981, Szmodis I. 1978, Nagy T. 1980, P. Keresztesi K. 1981, Nemeskéri J. 1983, Barahás A. 1985.)

E jelentősebb felmérések eredményei bizonyítják, hogy ifjúságunk fizikai állapota, testi fejlettsége nem megfelelő. Ezért tartjuk fontosnak az iskola tartalmi megújításában az egészséges életmód, a szomatikus nevelés hangsúlyozottabb, átértékelt szerepét. A felnőtt lakosság elrettentő egészségügyi statisztikái is arra késztetnek bennünket, hogy átgondoljuk jelenlegi nevelési célrendszerünket, és ezen belül szomatikus nevelésünk céljait, feladatait részben a munkaerő fejlesztése, megőrzése szempontjából, részben az egyén életvitele, személyiségének fejlesztése érdekében.

A nevelési céloknak, a nevelési folyamat fejlesztésének a szomatikus nevelés szempontjából is döntő kérdése, hogy megtalálja a közoktatási-közművelődési intézményeken belül azokat a gyakorlati lehetőségeket, amelyek ma részben vagy teljes mértékben adottak, csak szervezeti, tartalmi szempontokból nem kihasználtak.

A közoktatás és a közművelődés feladatai megvalósítására hozták létre az általános művelődési központokat, komplex intézményeket. Ezen intézmények hivatottak arra, hogy nyitott iskolaként a lakókörzetükbe tartozók - gyermek, ifjúsági, felnőtt lakosság oktatását, művelődését, sportját szolgáltatás szinten ellássák.

Az értekezésben összefoglalt vizsgálatok, kísérletek bázisa az Apáczai Csere János Nevelési Központ, Pécs. Az intézményben folyó fejlesztő kutatás legáltalánosabb célja egy több funkciójú, (gondozás, közoktatás, közművelődés, sport és lakóhelyi közösség szervezés) integrált közoktatási-közművelődési-sport-intézmény és rendszer kiépítése, amely gyermek- és ifjúkorban pedagógiailag megszervezi, felnőttkorban pedig tevékenyen elősegíti a személyiség minél teljesebb sokoldalú fejlődésének folyamatát.

Az Apáczai Csere János Nevelési Központ működése és maga a kutatási fejlesztési program is öt fő tevékenységi terület köré szerveződik:

- egészséges életmódra nevelés,
- tanítás-tanulás, képzés, továbbképzés, önképzés,
- közéleti, közösségi szervező tevékenység,
- szabad, önművelő, szórakozási rekreációs tevékenységek,
- értéket termelő, a közösséget szolgáló munka, szolgáltatás.

A tevékenységi területeken jelentkező feladatokat, illetve igények kielégítését az életkornak, érdeklődésnek megfelelően szervezett, kötelező-kötött, választható kötött, szabadon választható és önállóan szervezett formák keretében törekszik megoldani.

Az egészséges életmódra nevelés tevékenységi rendszere magába foglalja az óvodai, iskolai nevelés-oktatás keretében zajló tevékenységeket, a szorosabb értelembe vett testi nevelést; a nem kötelező jellegű mozgás-sport műhelyek munkáját a Fitness Klub keretében zajló tevékenységrendszert, valamint a Nevelési Központ bázisán működő Diák és Lakóterületi Sportegyesület által a lakosság részére szervezett szabadidős sporttevékenységeket és a preventív, illetve korrekciós céllal létrehozott (rizikófaktoros, elhízott és asztmás) speciális csoportok működését.

Az ismertetett intézményi szervezeti feltételek, koncepcionális keretek jelzik azt a hátteret, amelyben az értekezés összefoglalt empirikus vizsgálati és kísérleti munkája illeszkedik.

Az Apáczai Csere János Nevelési Központ adottságai lehetővé, az átfogó kísérleti fejlesztési program szükségszerűvé tette egy olyan kutatási-fejlesztési tevékenység elindítását és végzését, amely kettős feladatot vállalt:

- mérésekkel megalapozott és ellenőrzött módon, kísérletekkel is kimunkálni az adott feltételekkel és az adott nevelési-művelődési koncepcióval adekvát szomatikus nevelés programját, szervezeti megoldásait, módszereit;
- ezzel egyidőben a más intézményi keretek között dolgozó iskolák, szabadidős sportintézmények számára is adaptálható eredményeket szolgáltatni a szomatikus nevelés megújításához.

A kutatási fejlesztési program a tartalmi, pedagógiai fejlesztési feladatok között alapvető célként jelöli meg a fizikai fejlődést, az egészséges életmód kialakítását szolgáló tevékenységek és műveltségi anyag korszerűsítését.

2. Vizsgálati módszerek

A vizsgálatokban, kísérletekben 3908 általános iskolai tanuló és 161 felnőtt vett részt. Ezek részben helyzetelemző felmérések voltak, részben egy-egy kísérlet hatékonyságát elemezték. Az adatokat iskolai osztályonként (korcsoportonként) és nemenként alcsoportokra osztva bontottuk és végeztük el az alcsoportokra vonatkozó alapstatisztikai számításokat, statisztikai próbákat, összefüggés-vizsgálatokat.

Alkalmazott módszerek:

1. A tanulók motoros jellemzőinek vizsgálatára olyan próbarendszert állítottunk össze, amely figyelembe veszi az életkori sajátosságokat és az alapvető kondicionális és koordinációs képességeket méri. Az óvodaiskola tanulóinál (N = = 786) 13, az általános iskola felső tagozatos tanulóinál (N = 1229) 16 motoros próbával mértünk. Vizsgálatunk részben keresztmetszeti vizsgálat volt, részben a kísérleti osztályoknál longitudinális jellegű.

2. A tanulók testi, antropológiai jellemzőit elemezve összehasonlítottuk az Apáczai Csere János Nevelési Központ tanulóinak adatait a magyarországi reprezentatív felmérések értékeivel, vizsgálva tanulóink jelenlegi fizikai állapotát és növekedés jellemzőit.

3. A lakóhely típusa és a tanulók motoros jellemzői közötti összefüggést a különböző település jellegű iskolák tanulóinak 4 testnevelési teszteredménye összehasonlítása alapján vizsgáltunk. Az iskolák tanulóinak teszteredményeit összehasonlítottuk a tesztek országos átlagainak eredményeivel.

4. A tanulók testkultúra és sport iránti viszonyának vizsgálatát a megváltozott testnevelési rendszerben, a mindennapos testnevelésben, az Osgood-féle szematikus differenciál módszerrel határoztuk meg. (N = 354)

5. A testnevelés oktatásának korszerűsítésére kísérleteket végeztünk kísérleti és kontrollcsoportos, és önkontrollos módszerekkel. (N = 594)

5.1 A testnevelési tantárgyteszt vizsgálatához 16 motoros próba eredményeit faktoranalízissel elemeztük. (N = 142)

5.2 A mozgásoktatás problémakörét, egy atlétikai mozgás technikája tanításának alapján kísérleti-kontrollcsoportos módszerrel vizsgáltuk. (N = 332)

5.3 A képmagnetofon alkalmazását a mozgástanulás-mozgástanítás területén önkontrollos kísérlet keretében vizsgáltuk. (N = 40)

5.4 A serdülő korúak motoros intelligenciáját különböző összetett labdajátékos gyakorlatok elsajátításának mértékével vizsgáltuk. Képmagnetofont alkalmaztunk a mozgástanulás tanítás folyamatában. (N = 31)

5.5. A differenciált tanítás-tanulás szervezési eljárások és eljárásrendszerek vizsgálatára a testnevelési tananyag elsajátítása eredményét elemeztük, elsősorban az úszás-oktatás területén.

6. A felnőtt lakosság sport iránti beállítódását, életmódját 60 kérdésből álló önkitöltős kérdőívvel elemeztük, és kétdimenziós megoszlások segítségével általunk kiemelt kérdéspárok között az összefüggéseket vizsgáltuk. (N = 161)

3. Fontosabb eredmények, következtetések összefoglalása

3.1. Empirikus vizsgálatok, eredmények

3.1.1 Helyzetmegállapító, elemző vizsgálatok

3.1.1.1 Eredmények a tanulók motoros jellemzői vizsgálatának köréből:

- Kísérleti csoportjainknál három tanéven át folyó longitudinális vizsgálatsorozat igazolta, hogy az általános iskolás fiú tanulóknál az alapállóképességet mérő Cooper-teszt eredmények lineárisan fejlődtek, tehát az aerob állóképesség fejlesztése nem csak szükségszerű, hanem megoldható.

A leányok aerob állóképesség programjára nagyobb gondot kell fordítanunk és a nemi jelleget jobban figyelembe vevő mozgásanyagot alkalmazni.

- Az óvodaiskola kísérletben különös hangsúlyt helyeztünk a tanulók testalkatát figyelembevevő szimmetrikus képzésre. A dinamométerrel végzett vizsgálatok alapján megállapíthatjuk, hogy mindkét nemnél, mindkét kéz izomereje összefüggést mutat más testrészek izomerejével, amely a testnevelési program megfele-

lő szimmetrikus képzését bizonyítja.

- Az óvodaiskola kísérlet eredményei egyértelműen bizonyítják, hogy a gyermekek 5-6 éves korában az intenzív testi fejlődése együtt kell hogy járjon a mindennapos testneveléssel. Vizsgálataink igazolták, hogy ebben az életszakaszban nincsen lényeges különbség a fiúk és lányok motoros jellemzői között, ezért a koedukált testnevelési programok, közös játékok beváltak.

3.1.1.2 Eredmények a tanulók testi fejlődése, antropológiai jellemzői vizsgálatainak köréből:

- Az összehasonlító vizsgálat keretében (Eiben O., 1986) és munkatársai 3-18 évesekre kiterjedő országos reprezentatív felmérése, megállapítottuk, hogy a Nevelési Központ tanulóinak testsúly és testtömeg értékei, a különböző korosztályoknál és nemeknél, egy tanév alatt az országos minta százalékos értékeihez viszonyítva általában 50 %-ról 75 %-ra változtak.

- A tanulók növekedésére jellemző metrikus index eredményeit összehasonlítottuk (Mészáros J. - Mohácsi J., 1983) Magyarország városainak reprezentatív mintájával, és megállapítjuk, hogy fiú tanulóink magasabbak az 5. 6. 7. osztályban a budapesti tanulóknál. A lányoknál a legmagasabbak a Nevelési Központ 5. osztályos tanulói, viszont a 6. 7. osztályban a budapestiek túlnövik őket. Összehasonlító vizsgálatainkból nem kívánunk túlzott következtetéseket levonni, csupán arra törekedtünk, hogy alapadatokat nyerjünk tanulóink motorikus szintjéről és néhány alapvető antropológiai jellemzőjéről, testnevelési programjaink kimunkálásához.

3.1.1.3 Eredmények a lakóhely típusa és a tanulók motoros jellemzői összefüggés-vizsgálatainak köréből:

A különböző településjellegű iskolák tanulóinak 4 testnevelési teljesítményteszt eredményeit összehasonlítva megállapíthatjuk, hogy a belvárosi iskola tanulói eredményeinek jelentős az elmaradás az országos átlagtól, míg a legjobb eredményeket a testnevelés-tagozatos iskola tanulói érték el. Tanulóink eredményei a kísérleti programok beindulásakor általában az országos átlag körül helyezkednek el. Igazolva látjuk vizsgálatunkkal, hogy a szociális háttér tényezők befolyásolják a gyermek fejlődését. Bár éppen az iskola lenne hivatott az esélyegyenlőség megteremtésére, azonban az összehasonlító vizsgálatunkból is kitűnik, a lakóhelyi és egyéb szociális tényezők determináns jellegű hatása a tanulók fizikai teljesítményeire.

3.1.2 A fejlesztési kísérletek eredményei

3.1.2.1 Eredmények a tanulók testkultúra és sport iránti viszonyának vizsgálati köréből

- Megállapítást nyert, hogy az affektív szemantikai térben az érték, erő, aktivitás tengelyhez mérten a mindennapos testnevelésben részesülő tanulók (kísérleti csoport) fontos sportfogalmakat szignifikánsan másként helyeznek el, mint a kontrollcsoport tagjai. A 3. osztályosoknál a sport jelentős mértékben magasabbra értékelik és pontensebbnek tartják a kísérleti programban résztvevők, mint a kontrollcsoport tanulói. A játékot a kísérleti csoport az erőtengely mentén majdnem kétszer többre értékeli, mint a kontrollcsoport (szignifikáns eltérés). E korosztályánál érdekes különbség mutatkozott a játék megítélésében a fiúk és a lányok között. A lányok kedvezőbben ítélik meg a játékot és a sportot is a fiúknál, mind az értékelés, mind az erő tengely mentén. Vizsgálati eredményünk megerősíti azt az elméleti feltételezésünket, hogy gyermekkorban nincs különbség a fiúk és a lányok mozgásigénye, játékigénye között.

3.1.2.2 Eredmények a tanulók mozgásoktatása problémaköréből

Az általános iskolás korúak tanítás-tanulás folyamatának vizsgálatában az atlétikai mozgások technikájának oktatásánál megállapíthatjuk, hogy az egész

rész-egész módszer eredményesebb, mint az elaprózott parciális módszer. Természetesen először meg kell teremtenünk a szükséges előfeltételeket, amelyek a motiválás, az érdeklődés, a tanulásvágy felkeltésén túl a tanulók fizikai kondicióját megalapozó eljárásokat is tartalmazza. Kísérleti csoportjaink eredményei bizonyítják, hogy a megfelelően felépített - előkészítő, rávezető gyakorlatok és az egész-rész-egész körkörösen bővülő oktatási módszeren alapul - tanítási--tanulási folyamat hatékonyabb technikai elsajátítást eredményez. Jobban érzékelteti a mozgás tér-idő-dinamikai szerkezetét.

3.1.2.3 Eredmények a testnevelési tantárgyteszt vizsgálat köréből

16 motoros próba faktoranalízissel történő vizsgálata során megállapíthatjuk, hogy a testnevelési órákon történő képességfejlesztés hatása leány tanulóknál (statisztikus értelemben) pregnánsabban, tisztábban kimutatható formában jelentkezik. Kézenfekvő magyarázat erre az, hogy ma még a leány gyermekek iskolán kívül fizikai aktivitása- és így a más úton elsajátított képességek vizsgálatot zavaró hatása - kisebb mint a fiúk esetében. Eredményeink során joggal feltételezhetjük, hogy képzetlen serdülőkorúak mért eredményeit nem elsősorban a klasszikus irodalmi képességek befolyásolják. Ennek okát abban is látjuk, hogy a teljesítményeket a kialakulóban lévő fizikai képességek mellett sok más körülmény is erősen befolyásolja:

- a viszonylagos értelmi fejlettség elfedi a sport vonatkozású technikai "ügyesség" képességeket. Ezzel magyarázható, hogy a kimondottan nehezen végrehajtható, figyelmet és felfogóképességet igénylő ugrásfajták egyértelmű hovatartozását faktoranalízissel nem lehetett kimutatni;
- a tanulók eltérő testi fejlettségéből (biológiai életkor), a viszonylagos testsúly és testmagasság fölényéből adódó előnyök elfedik a szisztematikusan fejlesztett erő és ügyesség hatását.

3.1.2.4 Eredmények a képmagnetofonnal történő mozgástanítás-mozgástanulás témaköréből

Kísérleteink alapján megállapíthatjuk, hogy a motorikus tanulási folyamat optimalizálása eredményesebbé tette a mozgástanulást. Lényegesnek bizonyult a megfelelő tanulói beállítódás. Saját mozgásuk ismételt szemlélésével, értékelésével a mozgásmegfigyelés és analizálás képességét fejleszteni tudtuk. Lényeges mozzanata a képmagnetofonnal történő mozgásoktatásnak, hogy hozzászoktassuk tanulóinkat a saját tükörképnek a képernyőn történő tudatos megfigyelésére. Az önkorrekciót egy összetett mozgásos cselekvéshelyzetnél, az általános iskola 7. osztályában még nehéz megvalósítani. Kísérletünk során bebizonyosodott, hogy ilyen jellegű feladatok megoldására a középiskolás kor alkalmasabb.

3.1.2.5 Eredmények a serdülőkorúak motoros intelligenciája vizsgálatának témaköréből

Kísérleteink alapján figyelembe vettük, hogy a motorikus kiinduló szintek meghatározhatók, de nehezen különíthetők el egymástól, viszont pedagógiai szempontból csakis együtt kezelhetők. A 10 hetes tanítási egység cékitűzését, a finom koordináció megszilárdítását a feladat teljesítésével, vagyis a találatokkal mértük, figyelembevéve a feladat végrehajtás gyorsaságát is. Megállapíthatjuk, hogy a 7. osztályos tanulóknál, ha azonos súllyal jelöljük meg feladatként a mennyiségi és minőségi követelményeket (vagyis "gyorsan és pontosan"), akkor a tanuló a két követelmény közül képes választani. Ebben az életkorban a tanulók már rendelkeznek "szelektív beállítódási" képességgel.

3.1.2.6 Eredmények a differenciált tanítás-tanulás szervezési eljárások témaköréből

Megállapíthatjuk, hogy az óvodaiskola mindennapos testnevelése keretében történő úszásoktatás során a képességek szerinti differenciált tanítás-tanulási

eljárás alkalmazásával elkerülhetők voltak a kudarcok. A tanulási folyamat meghatározott végpontján:

- a szükséges alaptudás minden tanuló számára szilárdan megadható;
- a tanulási "mezőny" élvonalában a teljesítmények fokozhatók, ezáltal a "mezőny" a hagyományoshoz képest széthúzóbb lesz;
- a középmezőnyben elhelyezkedők között dinamikusabb felfelé irányuló mozgás váltható ki, vagyis a folyamat során mind többen zárkóztathatók fel az "élmezőnybe";
- a minimum követelményeket mindenki teljesíti, szélsőséges esetektől eltekintve (betegségek, sérülések, lemorzsolódás nincs).

Az érdeklődés szerinti differenciálódást a középiskola első és második osztályában vezettük be a harmadik testnevelési óra keretében.

Megállapíthatjuk, hogy:

- pozitív beállítódás alakult ki a tanuláshoz azáltal, hogy a tanulók erejükhöz mért feladatokkal találkoztak;
- az individuálisabb foglalkoztatás révén a gyerekek sport iránti attitűdjének fejlesztése könnyebben megvalósítható;
- az önértékelés módszereinek megtanulása, természetes kezelése elősegíthető azáltal, hogy a teljesítmény szerint, közelítően homogén csoportokban a tanulók képességeikkel adekvát sikerorientált szituációba kerülnek.

3.1.2.7 Eredmények a felnőtt lakosság sport iránti beállítódása, életmódja vizsgálat témaköréből

Vizsgálatunk alapján megállapíthatjuk, hogy a rendszeres fizikai aktivitásban részt vevő felnőttek 97 %-a nem elégedetlen egészségi állapotával. A heti háromszor "sportolók" 43 %-a kitűnőnek és 41 %-a kisebb problémákkal jónak ítéli egészségét. Összehasonlítva adatainkat az alkalomszerűen sportolókkal, láthatjuk, hogy azok közül csak 15 % ítélte kitűnőnek egészségi helyzetét, és az elégedetlenek fele csak alkalomszerűen sportol. A megkérdezettek 40 %-a feszített munkatempóban dolgozik, 32 % ideges természetű embernek tartja magát, a válaszadók fele kialvatlannak érzi magát. E néhány kiragadott eredmény is mutatja, az életmódváltás szükségességét, a rendszeres fizikai aktivitás jelentőségét.

Sport iránti motiváltságukat, a Lakótelepi Sportegyesületbe való belépésüket meghatározta, hogy 40 %-nak hiányzik a mozgás az életéből, 16 % egészsége megvédéséért jelentkezett.

3.2. Kutatás-módszertani eredmények

3.2.1 A tanulók fizikai jellemzőinek mérésére összeállított próbarendszer közül az iskolai testnevelés követelményszintjének megállapítására csupán egy állóképességi tesztet, mindenképpen 8 perc feletti futást, esetünkben a jól bevált, nemzetközi és hazai összehasonlításra is alkalmas Cooper-tesztet (12 perces futást) tartjuk alkalmasnak. A 30, illetve 60 méteres síkfutás eredménye általános és középiskolai tanulóknál megfelelő információt ad a tanulók gyorsaságának képességéről. Az erőt mérő tesztek életkor-specifikusabbak, az általunk használt, a TFKI-ban gyártott hordozható kézi dinamométer, megfelelő gyakorlatokkal objektíven mérte az elkülönített nagyobb izomcsoportokat. Alkalmazását kutatási feladatok megvalósításához ajánljuk.

2.2 A motoros próbák keresztmetszeti és longitudinális vizsgálati eredményeinek összehasonlítása alapján látható, hogy a két metodika eltérő információképességének megállapítására ezen minta nem alkalmas. A kétféle vizsgálati módszert ilyen jellegű kutatási-fejlesztési feladatokhoz egy iskolában elvégzett kísérlet alapján minősíteni túlzás lenne. Eredményeink mutatják, hogy tanulóink motoros jellemzőinek keresztmetszeti és longitudinális vizsgálata bizonyos

tesztekben, tendenciákban hasonlóak voltak.

3.2.3 A képmagnetofon alkalmazása a mozgásoktatás folyamatában nem csak különleges élményt nyújt a tanulóknak, hanem már általános iskolás korban is hatékonyabbá tehető a különböző technikai mozgásanyagok, összetett cselekvési helyzetek elsajátíttatása. A képmagnetofonnal történő tanítás-tanulás során figyelembe kell venni a tanulók életkori sajátosságait és a feladatokat annak megfelelően összeállítani.

3.2.4 Az affektív jelentésmérés a sportfogalmak iránti viszony megállapítására alkalmasnak bizonyult az általános iskolai tanulóknál. A kísérleti és a kontrollcsoportnak a sporthoz fűződő viszonya abban tükröződött, hogy tevékenységük, életkörnyezetük más mezőihez képest értékelik a sportot, annak cselekvésformáit, tárgyait, az azzal foglalkozó személyeket.

Alkalmasnak tartjuk az Osgood-féle szemantikus differenciált, mert a sportfogalmak és más fogalmak között szignifikáns affektív szemantikai eltérést tudtunk demonstrálni.

4. Program-oktatás szervezési, módszertani eredmények és javaslatok

4.1. Szomatikus nevelés a változó iskolában

A gyermek és ifjúkor biológiai fejlődésének dinamikáját figyelembe véve döntő fontosságúnak tartjuk, a közoktatási rendszeren belül, a szomatikus nevelés helyének és szerepének újraértékelését. Az iskola életében kiemelt fontosságot kell, hogy kapjon az egészséges életmód kialakítását szolgáló tevékenységrendszer. Ezt figyelembe véve az iskola egyenlő lehetőségeket biztosítson a fizikai képességek (beleértve a fizikai jellegű termelőmunkához szükséges képességek és készségek), a szellemi képességek és az erkölcsi tulajdonságok megalapozása számára.

4.2. A mindennapos testnevelés megvalósíthatóságát bizonyítja

kísérletünk. Ez elsősorban szervezési feladat, amelynek megoldására az oktatási törvény az iskoláknak biztosított nagyobb önállóság révén megadja a lehetőséget.

A megvalósíthatóság érdekében javasoljuk, hogy az iskola curriculáris és extracurriculáris tevékenységei között a testnevelés területén koncepcionálisan megalapozottabb kapcsolat legyen. Sajnos, jelenleg még nem rendelkezünk széles körben kipróbált, az életkori sajátosságoknak megfelelő programokkal, szakanyagokkal, módszerekkel. A mindennapos testnevelés elterjesztéséhez nekünk, testnevelő tanároknak is szakmailag meg kell újulnunk.

4.3. A testnevelés-sportpedagógia didaktikai megújulása érdekében javasoljuk

előtérbe helyezni a képességek és érdeklődés szerinti differenciált oktatásszervezést.

Nagyobb hangsúlyt kell helyezni szomatikus nevelésünkben az önálló, önirányított tanulásra, az önképzésre. Így jobban elérhető lenne, hogy ifjúságunk életmódjába beépüljön és felnőtt korban az élet szerves része legyen a rendszeres fizikai aktivitás.

4.4. Az Apáczai Csere János Nevelési Központban kezdeményezett fittness mozgalom azokra a pedagógiai alapelvekre épül, amelyek az egyén önfejlődését, érdeklődését helyezik előtérbe. A mozgalom kidolgozott értékelési rendszere a gyermek- az ifjú és felnőtt lakosság alapvető kondicionális képességének fej-

lesztésére, ellenőrzésére, önellenőrzésére alapul. Az egészséges életmódra nevelést, a fitness mozgalmat orvosok, testnevelők, pszichológusok együttes munkájával lehetett elkezdeni az ANK-ban. A népesség egészségszintje, fizikai állapota csak a különböző tudományterületek összefogásával fejleszthető. A társadalmi összefogással elindított egészségmegőrző program az ifjúság szomatikus nevelése korszerűsítésén kell, hogy alapuljon.

Ahhoz, hogy szomatikus nevelésünk megfeleljen a társadalom követelményeinek a kutatóknak, gyakorlati szakembereknek intenzív fejlesztő és innovatív tevékenységet kell folytatni. Ehhez kívánt e vizsgálati és kísérleti munka néhány adalékot szolgáltatni.

AZ ÉRTEKEZÉS TÉMAKÖRÉBŐL MEGJELENT TANULMÁNYOK JEGYZÉKE

1. P. Keresztesi K.: Adatfelvételi eljárás terve az iskolai testnevelés körülményeinek vizsgálatára. (Testnevelés- és Sporttudományos Közlemények, 1978. 2. 39-52.)

2. P. Keresztesi K.: Javaslat új próbákra a testnevelési tanterv mozgásanyagában. (Testnevelés- és Sporttudományos Közlemények, 1979. 2. 75-83.)

3. P. Keresztesi K.: Az iskolai testnevelés hatékonyságát befolyásoló egészségügyi jellemzők kutatása. (A gyermek és az ifjú testedzésének biológiai-pedagógiai hatékonysága. Bp. 1980. 40-46.)

4. P. Keresztesi K.: Terhelés szabályozás az iskolai testnevelésben. (A testnevelés tanítása, 1981. 3. 12-16.)

5. P. Keresztesi K.: Vizsgálatok a testnevelési teljesítmény-teszttel az általános iskola felső tagozatában. (Tanulmányok a testnevelés- és sporttudományok köréből. 1981. 1. 137-148.)

6. P. Keresztesi K.: Az általános iskolai testnevelés hatékonyságában szerepet játszó tényezők vizsgálata (szociológiai, egészségügyi és motoros adatok összehasonlítása). TF. Bp. 1981. Testnevelésdoktori értekezés.

7. P. Keresztesi K.: Néhány statisztikai eljárás alkalmazása a sportban. (A sport és testnevelés időszerű kérdései. 1981. 25. 99-117)

8. P. Keresztesi K.: Egy környezetvizsgálat tapasztalatai általános iskolai tanulóknál. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1982. 3. 72-89.)

9. P. Keresztesi K.: Adatfelvétel és adatfeldolgozás a testneveléstudományban. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, Bp. 1982. 26. 59-87.)

10. P. Keresztesi K.: Alapelvek a rendszeres testmozgásra nevelés feladataihoz. KMK. Módszertani füzetek. 4. sz. OSZK. Bp. 1982.

11. P. Keresztesi K.: Hálótervezés alkalmazási lehetőségei a testnevelési tanterv vizsgálatában. II. Testneveléstudományos Konferencia. Szombathely, 1982. 9-10. p.

12. P. Keresztesi K.: A testnevelés, testkultúra és az egészséges életmódra nevelés az általános művelődési központokban. Útkeresés és tapasztalatcsere. Debrecen. Az általános művelődési (nevelési) központok vezetőinek II. Országos Konferenciájának kiadványa. 72-79. Bp. 1983.

13. Keresztesi K.: A szomatikus nevelés feladatai a szocialista nevelőiskolában. Társadalom - Iskola - Nevelés. (A III. Neveléselméleti Munkaértekezlet. 1983. Zánka. Bp. 1986. 150-162.)

14. Keresztesi K.: Mozgástanulás, mozgástanítás képmagnetofon segítségével a Pécsi Nevelési Központban. Az iskola megújításának mai útjai. OPI. 1983. 127-137. p.

15. Keresztesi K. - Mihály O. - Gombosi A. - Varga I. - Ángyánné, Szatmári É.: A mozgáskoordináció fejlesztési lehetőségei videotechnika segítségével. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1983. 3. 37-49.)

16. Keresztesi K.: Az állóképesség fejlesztésének lehetőségei egy komplex intézmény keretei között. (Az iskola megújításának mai útjai. I. OPI. 1984. 85-94. p.)

17. Keresztesi K.: Videotechnika alkalmazásának lehetőségei a motoros tanulás-tanítás folyamatában. (Audiovizuális Közlemények, 1984. 1. 45-49.)

18. Keresztesi, K.: Opportunitics of the development of staying power in the setting of a complex education institution. (Giernate Italie - Ungheresi Róma. CONI. 1985.)

19. Keresztesi K. - Mihály O.: Lakóterületi sportegyesületi tagok életmódja és sport iránti érdeklődése. Sok mozgással az egészségért. Szerkesztette: Győri Pál. VEAP. 1986. Veszprém. 71-79.

20. Keresztesi K.: Önképzés és önnevelés. (Olympiai Bulletin. 1986. XX/26. 13-14.)

21. Keresztesi, K.: Selfeducation and Self - Training. (Bulletin of the Hungarian. Olympic Committee. 1986. XX/26. 13-14.)

22. Keresztesi, K. - Habermann, M. G. - Mihály, O.: Everyday Physical Training in Elementary Schools: A Measurement of Affective Relations of Pupils to Physical Culture and Sports. (Review of the Hungarian University of Physical Education Budapest, 1986. 123-135.)

23. Keresztesi, K. - Mihály, O.: The ideal of the manysided man and the olympic thought in public education. (International Olympic Academy. 4th International Session for Educationists. Olympia. 1986. jun. 28. - jul. 5.)

24. Keresztesi K. - Mihály O. - Lévai M. - Váradi I.: Adatok egy lakótelepi sportegyesület tagjainak életmódjáról és sport iránti érdeklődéséről. (Testnevelés- és Sporttudomány, 1986. 2. 11-17.)

25. Keresztesi K.: Olimpizmus a közoktatásban. (Pedagógiai Szemle, 1987. 2. 182-185.)

26. Keresztesi K.: Szomatikus nevelés a változó iskolában. (Magyar Pedagógia, 1987. 2. 148-160.)

27. Keresztesi K.: Az állóképesség fejlesztésének lehetőségei egy komplex intézmény keretei között. (Az erőnlét mozgásbiológiai kérdései. VEAP. 1987. 44-56.)

28. Keresztesi K.: Néhány szó a sport és a közösség kapcsolatáról az iskolában. (Szakmunkásnevelés, 1988. 2. sz.)

29. Keresztesi K.: Tanulók testkultúra és sport iránti viszonyának mérése a mindennapos testnevelés keretében. (Testnevelés és Sporttudomány, 1988. 2. sz.)

FEKETE Győző

A VÁZIZOMROSTOK ALKALMAZKODÁSA A FIZIKAI AKTIVITÁSHOZ

(Kandidátusi értekezés tézisei)

1. A vizsgálatok alkalmazása és gyakorlati jelentősége

Az elméleti és gyakorlati szakemberek érdeklődését már régóta foglalkoztatja, hogy milyen folyamatok játszódnak le a működő izomban, és azok milyen kapcsolatban vannak az edzéssel, a munkával, illetve hogyan mutatkozik meg a vázizomban a valamilyen okból történő mozgáskorlátozás, immobilizáció.

Az izom tűbiopsziás vizsgálatával egy adott mozgásban kulcsszerepet játszó izomból vehetünk mintát, és azt az igényeknek megfelelően dolgozhatjuk fel.

Ha feltételezzük azt a tényt hogy a fiatal, egészséges izom bizonyos határok között homogén, akkor a biopsziás minta jó megközelítéssel reprezentálja a teljes izmot.

Mivel a tűbiopsziás mintavétel viszonylag egyszerű eljárás, lényeges károsodást nem okoz, a seb gyorsan regenerálódik, a művelet megismételhető és az általa nyerhető információ igen bőséges, belátható e vizsgálat fontossága.

A mindössze 30-50 mg izmot tartalmazó biopsziás mintából

- a különböző enzimaktivitásokon alapuló hisztokémiai módszerekkel, rosttípusokat lehet megkülönböztetni;
- bizonyos enzimek aktivitásának kvalitatív értékelése is megvalósítható (pl. NADH-diaforáz);
- az egyes rostok nagysága (rostterület) mérhető típusok szerint;
- a disszekcióval elkülönített különböző rosttípusokban a szubsztrátok szintje és a változásuk a különböző típusú terhelések, étrend stb. hatására mérhető;
- vizsgálható a fínomabb struktúra elektronmikroszkóppal (pl. a mitokondriumok száma és mérete, a"Z" csíkok vastagsága stb.). Az értékelhetőségnek határt szab, hogy a mintát nem lehet nyugalmi hosszon fixálni, a kivett izomdarabka valószínűleg kontraktura állapotában van;
- mérhetjük a kappilárisok sűrűségét;
- különböző anyagcserefolyamatok enzimaktivitásának mértékét kvantitative értékelhetjük.

A biopsziás mintából nyert kép azonban csak az adott izomra jellemző.

Az ATP-áz aktivitás alapján hisztokémiailag meghatározott rostösszetétel bár mesterségesen megváltoztatható (elektromos ingerléssel, kereszt-reinnervváció, ín-átvágás) ezek a behatások azonban nem tekinthetők fiziológiásnak. Az állatkísérleteket is, amelyekkel modellezni lehet az embereken is alkalmazható edzéseket, csak nagyon körültekintően lehet értelmezni, mert az állat viselkedését minden edzés megváltoztatja és hiányzik a csak az emberre jellemző motiváció is.

Miután a rostösszetétel az alaptípusokat tekintve (gyors, lassú) az edzéshatás tekintetében nagyjából állandó, így prognosztikai szempontból fontos, hogy az 50 % feletti gyorsrost százalék elengedhetetlen a jó vágtafutó teljesítményhez. Azonban a sok gyorsrost plusz sprintedzés (szelektív rosthipertrófia és enzimváltozások) teremti meg a feltételét a vágtázóvá válásnak. Ugyanígy, a lassú rostok bősége plusz az állóképességi edzés a feltétele a távfutóvá vá-

lásnak. A sok faktor közül, amelyek valamilyen sportbeli teljesítmény eléréséhez szükségesek, az izom csak az egyik, bár igen fontos tényező.

Sok szerző ragaszkodik ahhoz a véleményhez, hogy az edzéshatásra a rostok aránya nem változik meg. Azonban jelek utalnak arra, hogy van bizonyos lehetőség az izomrostok egymásba való átalakulására - bizonyos edzettségű sportolókon - edzés hatására (FTb átalakul FTa-vá, FTC rostok magas aránya, hiperplasia, kollaterális reinnerváció stb.).

Az izomrostok átmérője az edzés hatását tükrözi. Egy bizonyos méreten túl a hipertrófia gátolhatja a teljesítmény növekedését. Az állóképességi teljesítményeket korlátozza, hogy romlik a rostok tápanyagellátása (az optimális diffúziós távolság).

Sok információt szolgáltathat bizonyos rosttípusok nem megfelelő mérete is. Ezek arra hívják fel a figyelmet, hogy az edzéstervezésben hiba van.

Előfordult néhány eset, hogy vágtázó számokban eredményes sportolókban magas lassú rost arányt találtunk. Ilyenkor a gyors rostok extrém mértékben hipertrófizáltak voltak, és így az általuk képviselt területarány nagy volt.

Néhány állóképességi sportolónál viszont magas a gyors rost arány. Ilyenkor minden bizonnyal igen magas oxidatív kapacitással rendelkeznek a gyors rostok.

A példák azt mutatják, hogy léteznek bizonyos kompenzációs mechanizmusok. Az egyéni jellegzetességek minél korábbi felismerése rendkívül fontos, mert a legmegfelelőbb edzésmódszer kiválasztása ezeknél az eseteknél döntő fontosságú.

Ha egy sportolóról egyre hitelesebb képet akarunk alkotni, arra kell törekednünk, hogy minél több oldalról vizsgáljuk meg őt. A biopsziás eredmények különböző vizsgálatokkal való összevetése újabb összefüggések feltárásához vezethet. A gyakorlati szakember számára, akinek feladata a sportoló sokoldalú megismerése, az egyes tulajdonságok fejlesztése, az adott cél érdekében való alakítása - az ilyen vizsgálatok szinte nélkülözhetetlenek. Az egyes mozgásokban szereplő funkcionális fontosságú izmok morfológiai és biokémiai tulajdonságainak ismerete nélkül lehetetlen az eredményes munkájuk, mert ma már a teljesítmény elvárások rohamos növekedésekor nem lehet "általában" edzeni. A speciális tulajdonságokra jól kidolgozott, tudományos vizsgálatokra alapozott, egyéni edzéstervek alapján képzelhető csak el a hatékony edzésmunka, melyben az egyik igen fontos szempont az izom morfológiai és biokémiai vizsgálata.

2. Az eredmények összefoglalása

Vizsgálataimhoz - a számomra elérhető - modern módszereket igyekeztem alkalmazni:

- az izombiopsziás mintavétel, amely alkalmas arra, hogy az adott mozgásban kulcsszerepet játszó izomról közvetlen információkat nyerjünk;
- a pH kezeléskor a miofibrillumban lejátszódó strukturális változások vizsgálatához SDS-poliakrilamid gélelektroforézist alkalmaztam;
- a patkányok ugráltatásához egy olyan készüléket terveztem és készíttettem el, amelyben biztosítható a tanulási időszakban a feltételes reflex kialakítása és az edzési időszakban az állatok progresszív terhelése.

Megállapítottam:

- az állóképességi atlétákban nagyobb mennyiségű FTc rost mutatható ki, amely tartósan cyanotikus szívbeteg gyermekek vázizomzatában is - 10-20 %-ban - megtalálható. Valószínűleg a szöveti hipoxiával magyarázható

ennek a rosttípusnak ilyen mértékű jelenléte;
- sportolókban a rosthasadásra jellemző képet találtam, más degenerációra utaló jel nélkül, amely - szerintem - regenerációs folyamat jele lehet;
- kollaterális reinnervációra utaló kép is megtalálható sportolóknál - bizonyos esetekben. Ez utóbbi kettő a rostarányok megváltozásának lehetőségét hordozza magában;
- a szívizombetegek két csoportjának összehasonlításánál különbséget találtam a lassú rostok területében. Az alkoholos csoportban a lassú ST rostok területe mind a vastus laterálisban, mind a gastrocnemiusban kisebb. A jelenséget feltehetően az alkohol hatása okozza;
- a vastus laterálisban mindkét beteg csoportban - de különösen az alkoholos kardiomyopathiásokban - a lassú rostok aránya kisebb, mint az irodalomban közölt ülőfoglalkozású emberek ST% átlaga.

A sportolói csoportok összehasonlítása:
- a futók mindkét izmában (vastus lateralis, gastrocnemius) a lassú rostok aránya (ST%) a versenytáv növekedtével nagyobb, amely valószínűleg sportági szelekció eredménye. A nem futó atléták mindkét izmában 50 % körüli rosteloszlást találtam;
- az izomrostok keresztmetszeti területe és az enzimaktivitások jól tükrözik az edzéshatásokat az általunk edzetleneknek tekintett COCM betegekkel szemben;
- a vastus lateralisban az ST terület 6400-7600 m^2 között változik, csupán a súlyemelőkben nagyobb lényegesen (8500 m^2). A lassú rost-terület a gastrocnemiusban sem mutat nagyobb változékonyságot (6400-7700 m^2);
- a gyors rostok területének változékonysága mindkét izomban jelentős. Az edzetlenek vastus laterálisában a legkisebb (5100 m^2), a legnagyobb a súlyemelkőkben (10.700 m^2). A futókban a gyors rostok területe kisebb mint a lassúké, viszont a nem futókban a gyorsaké lényegesen nagyobb. A gastrocnemiusban a gyorsrostok átlagos területe a betegekben 5100 m^2, a középtávfutókban 9200 m^2;
- a futókban a citrát syntetáz aktivitás a versenytáv növekedésével növekszik. Jelentős különbség mutatható ki a futók és a nem futók, illetve a futók és az edzetlenek között mindkét izomban;
- vastus lateralisban az ATP-áz aktivitás és az FT terület között 66 elemszám mellett 0,2922-es r értéket kaptam, amely 2 %-os szinten szignifikáns.

A fizikai aktivitás és jellege jól tükröződik a rostmorfológiában és az enzimaktivitásokban, amikor a sportolók értékeit hasonlítjuk össze egymással. A citrát syntetáz aktivitás az állóképességi munkát jellemzi mindkét izomban. Az ATP-áz aktivitás a vastus lateralisban a gyors rostok területével együtt az erőedzettséget jellemzi. Különösen a gyors rostok területe minden csoportban érzékenyen jelzi a fizikai aktivitás jellegét.

Patkányok ugró edzése:
- a patkányok ugrálással való edzésénél csak az első héten mutatkoztak testsúlycsökkenések. Az izomsúly (100 g testsúlyra vonatkoztatva) az edzett csoportban mindhárom izom esetében nőtt. Az izomrostok keresztmetszeti területe jelentősebb változást nem mutatott;
- a vizsgált enzimek aktivitása (CS, aldoláz) azt mutatja, hogy az ugrásban főszerepet játszó két izomban (VL, G) egy kis időeltolódással, először a glycolitikus, majd ezt követően az oxidatív enzimaktivitás növe-

kedett meg. Az eredmények azt sugallják, hogy az adaptáció folyamatában sorrendiség van.

A rost-tipizálás biokémiai hátteréről:
- a rövid ideig tartó pH kezelés hatására a miofibrillum struktúrájában jelentős változás (degeneráció) következett be, amely eltérő a gyors- és a lassú izom esetében. Ez a degeneráció nem magyarázható kizárólag az egyes komponensek specifikus fizikai-kémiai sajátságaival.

Az értekezés megírásához alapul szolgáló tanulmányok

1. Fekete, Gy. - Apor, P. - Simon, Gy.: Muscle fiber splitting and intermediate fibers. XXVIII. Int. Congress. Physiol. Sci. MPS Budapest, 1980.

2. Fekete, Gy. - Apor, P.: Data on muscle fiber conversion and fibre splitting in man. (Acta Phisiol. Acad. Sci. Hung. 57. 163-170. 1981.)

3. Fekete Gy.: Adatok az izomrost tipizálás biokémiai hátteréhez.(Kísérletes Orvostudomány, 33. 9-14. 1981.)

4. Fekete Gy. - Boros Zs. - Rohán, J.: Ugráltatással edzett patkányok néhány izmának vizsgálata. I. Morfológiai és enzimatikus vizsgálatok. MÉT XLVII. Vándorgyűlés. Pécs, 1982. E 188.

5. Fekete Gy. - Hatfaludy Zs. - Tihanyi J.: Izomrostmorfológia és enzimaktivitás a különböző sportágakban. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1984. 3. 109-127.)

6. Fekete Gy. - Boros Zs. - Cserhalmi L. - Apor P.: Muscle biopsy studies of cardiac muscle in diseased men. (Acta Physiol. Acad. Sci. Hung. megjelenés alatt)

7. Fekete Gy.: Életmód és edzéshatás tükröződése az emberi vázizomból vett biopsziás mintában. (Izom és Mozgás. XII. Mozgásbiológiai Szimpózion. VEAB Értesítő 19-36 1984.)

8. Fekete, Gy. - Boros, Zs. - Cserhalmi, L. - Apor, P.: On musclefibers of cardiac patients. (J. Muscle R. 5. 223. 1984.)

9. Fekete, Gy.: Muskelbiopsie-Untersuchungen von Laufern. (Leistungssport. 3. 24. 1985.)

10. Fekete, Gy.: Muscle fibre structure and kind of sports. (IVth. European Congress of Sports Medicine. Praha. E. 49.)

11. Fekete, Gy. - Boros, Zs. - Tihanyi, J.: Muscle fibre morphology and enzyme activity in different sport types. (Eur. J. Appl. Physial. Megjelenés alatt.)

12. Fekete Gy.: Az izombiopsziáról. (Magyar Sportorvosi Szemle 1986. 2.)

13. Fekete, Gy.: Muscle fibre structure and kind of sports. (Hung. Rev. Sports. Med. 1986. 1.)

14. Aport, P. - Fekete, Gy. - Kostre, W. M.: Data on aerobic efficiendy of running. (Acta Physiol. Acad. Sci. Hung. 56. 275-280. 1980.)

15. Apor P. - Hatfaludy Zs. - Fekete Gy. - Tihanyi J. - Mihályfi P. - Faludi J. - - Malomsoki J. - Kustor Zs. - Gál G.: Az izom rostmorfológia és izomenzimaktivitások kapcsolata a futás aerob hatásfokával. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1984. 3. 159-172.)

16. Apor, P. - Boros, Zs. - Fekete, Gy. - Tihanyi, J. - Faludi, J.: Aerob efficiency and its relation to the histochemical biochemical and mechanical muscle characteristics. (J. Muscle R., 7. 81. 1986.)

17. Boros Zs. - Fekete Gy. - Apor P.: Anyagcsere enzimaktivitás vizsgálatok sportolói csoportok izombiopsziás mintáiból. (Kísérletes Orvostudomány 37. 147-156. 1985.)

18. Boros, Zs. - Fekete, Gy. - Apor P.: Effect of dynamic strength training on enzyme activities of rat skeletal muscles. (J. Muscle R. 5. 224. 1984.)

19. Boros Zs. - Fekete Gy. - Apor P.: Női és férfi magasugrók és középtávfutók izomenzim aktivitásának és izomszerkezetének összehasonlítása. (Hung. Rev. Sports. Med. 26. 85-95 1985.)

20. Boros, Zs. - Tihanyi, J. - Fekete, Gy. - Apor, P.: Human muscle adaptation to weight -lifting exercise. (J. Muscle R. 7. 75 1986.)

21. Bosco, C. - Tihanyi, J. - Komi, P. V. - Fekete, Gy. - Apor, P.: Store and recoil of elastic energy in slow and fast types of human skeletal muscles. (Acta Physiol. Scand. 116. 343-349 1982.)

22. Bosco, C. - Komi, P. V. - Tihanyi, J. - Fekete, Gy. - Apor, P.: Mechanical power test and fiber composition of human leg extensor muscles. (Eur. J. Appl. Physiol. 51. 129-135. 1983.)

23. Molnár, S. - Fekete, Gy. - Apor, P.: A study of the muscle fiber composition in elite racing walkers in relation to their spiroergometric characteristics and racing performance. (Hung. Rev. Sports Med. 22. 189-195 1981.)

24. Tihanyi J. - Apor P. - Fekete Gy.: Az izomrosteloszlás és a szelektív izomrost hipertrófia kapcsolata a fizikai teljesítménnyel magasugrókon. (Tanulmányok a TFKI kutatásaiból, 67-82 1980.)

25. Tihanyi, J. - Apor, P. - Fekete, Gy.: A m. quadriceps femoris és a m. triceps surae izomrost szerkezetének kapcsolata a robbanékony erőkifejtés mutatóival. (Hung. Rev. Sports Med. 21. 129-135. 1980.)

26. Tihanyi, J. - Apor, P. - Fekete, Gy.: Zusammenhang zwischen Muskelstruktur und selektiver Muskelfaserhypertrophie und physischer Leistung im Hochsprung. Sportmedizin. (Nowacki. P., Böhmer D., eds.) Thieme Verlag. Stuttgart- New York, pp. 205-209 1980.

27. Tihanyi, J. - Apor, P. - Fekete, Gy.: Force-velocity-power characteristics and fiber composition in human knee extensor muscles. (Eur. J. Appl. Physiol. 48. 331-343 1982.)

28. Tihanyi, J. - Apor, P. - Fekete, Gy.: The effect of isometric contraction on the speed of concentric contraction compared to muscle fiber composition. (Hung. Rev. Sports Med. 23. 273-281. 1982.)

BESZÁMOLÓK

MAKSZIN Imre

A "SPORT MINDENKINEK" 2. NEMZETKÖZI KONGRESSZUSA

(Prága, 1988. május 16-20.)

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság támogatja a "Sport mindenkinek" elnevezésű kongresszus megrendezését. Világméretű kongresszusokat és az egész világ sportmozgalmára befolyással rendelkező kongresszusokat nem mindig rendeznek a közelünkben és főleg nem szocialista országban, amely számunkra anyagilag is elérhető.

A kongresszus jelszavát "A világ szolidaritása a mindenki számára elérhető sport fejlesztéséért" mondatban fogalmazták meg. A házigazdák a rendezésben és a kongresszus lebonyolításában is maximális színvonalat biztosítottak, hiszen Prága legjelentősebb középületeit bocsájtották a tanácskozás rendelkezésére. (Parlament, Kulturpalota, Károly Egyetem, Hotel Inter-Continentál) A kongresszus fővédnöke is magasrangú személy, a Csehszlovák Szocialista Köztársaság akkori miniszterelnöke, Lubomir Strougal volt.

A Károly Egyetem J. A. Samaranchot, a NOB elnökét, a kongresszus alkalmával avatta díszdoktorrá, ezáltal is hangsúlyozva és emelve a "Sport mindenkiért" mozgalom fontosságát. Ennek megfelelően az ünnepélyes megnyitót is a Károly Egyetem Aulájában tartották, majd ezt követően az ADIDAS cég, a résztvevők tiszteletére az Inter-Continentál Szállóban adott díszvacsorát.

Másnap a Parlament gyűléstermében kezdődött plenáris üléssel az érdemi munka, ahol J. A. Samaranch: "A NOB és a Sport mindenkiért mozgalom" címmel tartott előadást J. Polednik a Csehszlovák Testnevelési és Sportszövetség elnökének megnyitója után.

A kongresszus előadásait lényegében négy nagy témakör plenáris ülésein bonyolították le, amelyeket hozzászólások követtek, előzetes jelentkezés alapján.

Témacsoportok:

1. A "Sport mindenkiért" mint a kölcsönös megértés, segítségnyújtás és együttműködés egyik tényezője.
2. A "Sport mindenkiért" mozgalom társadalmi és gazdasági tapasztalataiból származó szempontok.
3. Szakemberek képzése a "Sport mindenkiért" mozgalom fejlesztése érdekében.
4. A "Sport mindenkiért" mozgalmon belüli információcsere javításának módozatai.

A témacsoportok bevezető előadásait olyan magas beosztású előadók tartották, mint az 1. témában India Sporthatóságának titkára S. S. Basu, a másodikban Marat Gramov a Szovjetunió Testnevelési és Sporttanácsának elnöke, a harmadikban Hans Hansen az NSZK Sportszövetségeinek elnöke, a negyedikben a kanadai kormány "Fittségi és Amatőr" helyettes sportminisztere Lyle Makosky.

A plenáris ülések végén a résztvevők rendelkezésére bocsátották az elhangzott előadások és a hozzászólások anyagát egyaránt, a legfontosabb világnyelveken (angol, francia, német, orosz, spanyol).

A kongresszus jelentőségét mindenképpen kiemeli, hogy a résztvevő országok magasrangú tisztségviselőkkel képviseltették magukat, ami az iménti felsorolásból is kitűnik, de a további résztvevők is hazájuk szakterületének kiemelkedő képviselői voltak: elnökhelyettesek, főtitkárok, egyetemek rektorai,

egyetemi tanárok, sportszövetségek vezetői. Azért fontos ezt hangsúlyozni, mivel én csak megfigyelői engedélyt kaptam, a szakmai eszmecserére és kapcsolatfelvételre rendkívüli lehetőségként kínálkozó alkalmat szűkösen tudtam kihasználni.

Az első napi, a Parlamentben lebonyolított, plenáris ülés után a résztvevők egy részének Prága város polgármestere adott fogadást a régi városháza patinás tanácskozó termében, majd bemutatta a történelmi értékű épületet. A magas rangú vendégek pedig a Prága Szállóban a NOB "Sport mindenkiért" Bizottságának tagjaival találkoztak. Este az új Nemzeti Színházban dísztornával köszöntötték a vendégeket.

A kongresszus keretében rendezték meg a "Sport és Művészet" című kiállítást Prága belvárosának leglátogatottabb galériájában. A második napi üléseket a Kongresszusi Palota modern, minden technikai kényelemmel felszerelt épületében tartották. A hely lehetőséget adott az egyes országoknak poszтereken bemutassák hazájuk tömegtestnevelésének, sportmozgalmának különböző formáit, vagy videófilmen szemléltessék azokat. Egy ilyen poszteren Magyarország is bemutatkozott. Nagyobb országok valódi standokat létesítettek, ahol propaganda-anyagokat osztogattak a fittségi, a mindennapos testnevelés, az önkéntes segítségadás, vagy konkrét programok témakörében. Csehszlovákia, mint házigazda, sporthíradójának gazdag bemutatóját rendezte meg vásárlással egybekötve.

Az általam meghallgatott előadások és hozzászólások anyagából a következőket emelném ki:

Stig Hedlund a Svéd Sportszövetségek nemzetközi kapcsolatok osztályának igazgatója a politikai, gazdasági és társadalmi élet vezetőinek befolyásáról a "Sport mindenkiért" mozgalom szükségességére címmel hangsúlyozta, hogy jelentős előrelépést azzal értek el, hogy mindegyik párt parlamenti képviselőjét meghívták a mozgalom tanácskozására, és a templomokban a papok felolvasták a püspöki körlevelet az "ép testben ép lélek" mozgalom érdekében.

Marat Gramov a Szovjetunió Testnevelési és Sporttanácsának elnöke a szociális és gazdasági tényezők hatása a "Sport mindenkiért" mozgalom című előadásában kiemelte, hogy elsősorban az az indok volt a mozgalom támogatásának elindítója, mely szerint rendszeresen sportolók egészségügyi rizikófaktora 3-4-szer kisebb, mint a nem sportolóké. Ezért első javaslatban egységes testnevelési programokat dolgoztak ki, majd pedig heti 6-8 órás egyéni programokat. Területenként az igények és lehetőségek függvényében változó alternatív megoldások születtek még a mozgássérültek számára is.

J. Z. Chiluba, zambiai sportigazgató a mozgalom pedagógiai aspektusait hangsúlyozta. Ezzel a mozgalom hatékonyságának lényegét ragadta meg, a fiatal generációk aktív bekapcsolásával. Az egész mozgalom kiindulópontja az iskola kell legyen, hiszen a személyiség formálás a nevelésen (tervszerű, szervezett keretek között folyó) keresztül megvalósuló tevékenység. A tevékenységet hangsúlyozta, mivel a szándékok elégtelenek.

Jarmila Kostkova a Károly Egyetem Testnevelési Karának professzora a nők testnevelésének jelentőségét emelte ki elsősorban, mint édesanyákét. A gyermeknevelésben betöltött szerepük miatt nem hangsúlyozott eléggé, sőt túlságosan elhanyagolt. A szükséglet kisgyermekkorban történő kialakítása nagymértékben felerősíti az iskolai nevelés eredményességét.

Gerd Winkler az osztrák Szövetségi Sportszervezetek Fittségi Tanácsának igazgatója arról számolt be, hogy Ausztriában a felnőtt lakosság 40 %-a egyáltalán nem sportol. Olyan magasnak találták ezt az arányt, hogy ezért csatlakoztak "Sport mindenkiért" mozgalomhoz. Számvetést, felmérést készítettek a heti testnevelési órák szükséges számáról az összes iskolafokon, még az egyetemeken

is. Határozatokat hoztak az edzők és testnevelő tanárok nagyobb számú képzéséről, továbbá a városok szabad területeinek beépítési tilalmáról, minden gyermek kötelező úszni tudásáról. Ez idáig határozatok náluk is születtek, viszont azt is elmondta, hogy Ausztriában valóban minden gyermeket megtanítanak úszni és előbb úszni és csak azután síelni. A szabad területek beépítőit nagyon komoly büntetéssel sújtják.

Azt szeretnék elérni, hogy minél több sportszer legyen a családok tulajdonában, mivel a "Sport mindenkiért" mozgalom számukra az "aktívnak maradni" fogalmat jelenti. A több sportszer biztosítása segítheti a nők jobb aktivizálását is.

Az előadásokat követő hozzászólásokban nagyon sokan erősítették meg az iskola jelentőségét a mozgalom sikerében, valamint az édesanya-gyerek, vagyis a családi együttjátszva-sportolva hasznosságát. Egy francia hozzászóló abbeli aggodalmának adott hangot, hogy a világ nem érdeklődik eléggé az új szervezet iránt, mivel már szerinte követhetetlen a nemzetközi mozgalmak száma.

BARABÁS Anikó

A 6. NEMZETKÖZI SPORTBIOMECHANIKAI SZIMPOZION

(USA, 1988. július 5-15.)

A Nemzetközi Sportbiomechanikai Társaság (International Society for Biomechanics in Sport; ISBS) 1988. évi szimpózionára az Amerikai Egyesült Államok Montana állam Bozeman városának állami egyetemén került sor, melyen mint meghívott előadó vettem részt.

Montana állam legnagyobb egyeteme a Montana State University mintegy tízéves múltra tekinthet vissza. Ennek megfelelően korszerű, kutatási oktatási lehetőségekkel igen jól felszerelt intézmény, 124 féle képzettséget tanusító oklevelet adó szakon folyik a képzés, 34 szakterületen nyílik lehetőség a masters degree fokozat megszerzésére és 19 tudományterületen doktori fokozat elnyerésére. A sport az egyetemi életforma elválaszthatatlan eleme. Az állam területén számtalan természetadta lehetőség kínálkozik a különféle téli és nyári valamint szabadtéri és teremsportok művelésére. (A méreteket jelzi, hogy 13 ezer férőhelyes sportcsarnokkal és 15 ezer férőhelyes szabadtéri stadionnal rendelkeznek, ami természetesen az egyetem hallgatóinak és dolgozóinak sportolásán kívül a város lakosainak is rendelkezésére áll.)

A szimpozion fővédnöke a Sportbiomechanikai Társaság és az Egyetem volt, menedzsere, főszervezője Ellen Kreighbaum a Department of Health and Human Development vezetője és egyben a Biomechanikai Laboratórium igazgatója.

A szimpozion közel 150 résztvevője három földrész 13 országából érkezett. A legtöbben az Egyesült Államok különféle tagállamaiból és Kanadából. Az európai kontinensről Belgiumból, Csehszlovákiából, Görögországból, Olaszországból, Lengyelországból, Magyarországból, a Német Szövetségi Köztársaságból és Szovjetunióból érkeztek biomechanikusok, oktatók, kutatók, testnevelő tanárok, edzők. Az ázsiai kontinenst Kína, India és Japán küldöttei képviselték, valamint a következő ISBS szimpózium színhelyéről Ausztráliából is érkeztek a sport biomechanikájának területén dolgozó kutatók.

A 66 előadás és a 10 poszterbemutató több témakört ölelt fel, melyeknek bevezető, átfogó jellegű előadásait neves, meghívott előadók tartották.

A hagyományos G. Dyson emlékelőadást ez évben M. Adrian tartotta. A biomechanika előadáscsoporton belül kiemelésre érdemes a sífutásban alkalmazott V1 technika elemzése (G. Smith, USA), a kocogás-futás-sprintelés összehasonlító elektromiográfiás vizsgálata (G. Moran, USA). Az evezős technikát vizsgálta az eredményesség szempontjából Lu Deming (Kína). Az atlétikai mozgások biomechanikai, kinematikai-kinetikai elemzési lehetőségeire mutatott rá jó példákat felsorakoztatva P. Susanka (Csehszlovákia). A birkózó technikákat A. Sactipanti (Olaszország) elemezte.

A biomechanika és a motoros kontroll összefüggésrendszeréről Diana Ross adott áttekintést. Speciális sportági példaként a kerékpározás biomechanikája törvényszerűségeit, a múlt, jelen és jövő lehetőségét tárta fel M. Hull (USA). A közeljövő az űrkorszak biomechanikája, a súlytalanság állapotának fizikai és fiziológiai hatásainak kutatásáról. vizsgálatáról kaphattunk átfogó, igen sok új szempontú információt O. Sampson előadásából (USA).

A gyermekek és ifjak sportmozgásának fizikai és fiziológiai vizsgálata is több előadás témája volt, ami a sportbiomechanikai szimpózionok sorában egy új

témakör. A gyermekek és ifjak sporttevékenysége során az eredményességet befolyásoló fizikai törvényszerűségek más mértékben és nem azonos módon jutnak érvényre, mint a felnőtt sportolók esetében. Ebben a szekcióban került sor Barabás A. - Fábián Gy. (Budapest, Testnevelési Főiskola) előadására Biomechanika és gyermek-fejlődés címmel. B. Gowitzke (Kanada) tollaslabdázó gyermekek mozdulatvégrehajtását, M. Satern (USA) felnőttek és serdülők kosárlabda büntetődobás végrehajtásának különbözőségét határozta meg. A különféle mozgásokat filmanalízis, ergometriai tesztelés, antropometriai mutatók alapján vetették össze. A tudományterület interdiszciplináris jellege s a vizsgáló módszerek (élettani, biomechanikai, edzésmódszertani) komplex alkalmazása mindennapossá vált a különböző sportági kérdések tárgyalásánál.

Számos sportágspecifikus részkérdést is megtárgyaltak. A versenytorna nyújtón végrehajtott óriáslendületének erőlökés és mechanikai energia viszonyait tárta fel A. Okanote (Japán). A jó és rossz rúdugrás kísérleteket elemezte H. Gross (NSZK), valamint a baseball, tenisz, kosárlabda, amerikai futball, röplabda, gerelyhajítás, hármasugrás, távolugrás, úszás, műugrás és súlyemelés sportágak biomechanikájából hangzottak el előadások.

A komoly előadások sorát egy-egy bemutatóval illusztrált előadás tarkította, így emlékezetes volt a kosárlabdázás sportág egyik "Atyjának", megalapítójának John Coopernek (Usa) az előadása valamint R. Stull (USA) egy karate mozdulat kinematikai, valamint erő és teljesítmény analízisek látványos ismertetése.

A mozgássérültek sportjának biomechanikai kérdéseit is többen vizsgálták. A sporteszközök tervezése során az ergonómiai problémákról és annak fontosságáról R. Therrien (Kanada) tartott bevezető előadást.

J. Hudson (USA) a különféle látásmódoknak biomechanika elemzéseket befolyásoló hatására hívta fel a figyelmet.

Az emberi mozgások kinematikai vizsgálatának méréstechnikai problémáira a közelítés, becslés, a hibakiszűrés optimalizálására M.D. Amico (Olaszország) hívta fel a figyelmet. Számos új software-t- és számítógépes rendszert fejlesztettek ki a mozgások vizsgálatára, melyeket műszerbemutatókon, előadásokon és poszter bemutatón ismertettek.

Az Egyesült Államok egyik Olimpiai Edzőközpontjában (Colorado állam) folyó sporttudományos munkáról előadást hallhattunk, a téli sportok új magaslati edzőtáborát (Butte-ban) látogatáson ismerhettük meg.

Az 1989. évi szimpózion nehezen megközelíthető színhelye Ausztrália, utána azonban 1990-ben Prágában, majd 1991-ben Stuttgartban kerül sor ISBS szimpózionra, amelyekre a magyarországi szakembereket is várják a szervezők.

SIPOS Kornél

A " SOCIETY FOR TEST ANXIETY RESEARCH" (STAR) 9. NEMZETKÖZI KONGRESSZUSA

(Padua, 1988. július 7-9.)

Az 1988. évi STAR konferencián (A Páduai Tudományegyetemen) nyugat-európai országokból 36, USA-ból, Kanadából 21, Közép- és Dél-Amerikából 1-1, Közel-Keletről 3, Indiából 2, a Kínai Népköztársaságból 1 előadás szerepelt a programban. Az európai szocialista országokat 3 csehszlovák, 6 lengyel, és 5 magyar előadás, illetve poszter képviselte.

A Testnevelési Főiskola Pszichológia Tanszéke és az MTA Pszichológiai Intézete közös publikációi több éves közös munka eredményeit mutatták be. Első előadásunk ("Vizsgaszorongás, énkép, iskolai teljesítmény, valamint a család szocioökonómiai státuszának vizsgálata 14-15 éves szakmunkástanuló fiúknál" - Sipos Kornél és Dévai Margit) a "Szorongás és énkép" szekcióban hangzott el. Legfontosabb eredményünknek az tűnik, hogy a teljesítmény mérésével kapcsolatos (teszt) szorongás mértéke szakmunkástanulók között a gyenge iskolai teljesítménynek és/vagy az alacsony szocioökonómiai státusznak érzékeny indikátora.

Az év végi tanulmányi átlag, valamint a magyar nyelv és a matematika tantárgyakban elért eredmény a vizsgaszorongás "aggodalom" komponensével szorosabb kapcsolatban vannak mint a vizsgázás idején észlelt "emocionális izgalom" szintjével. Ugyanakkor a testnevelés tantárgyban kapott év végi osztályzat csak az utóbbi ("emocionális izgalom") mértékével mutat statisztikusan jelentős, negatív kapcsolatot.

A "problémás" tanulók között (akiket a szakmunkástanulók között is igen alacsony teljesítmény jellemzett) éppúgy mint más tanulói csoportoknál azt találtuk, hogy a jobb teljesítmény alacsonyabb vizsgaszorongással járt együtt.

A család szocioökonómiai státusza - míg a vizsgáltak énképét nem befolyásolja - mind a szorongás mind az iskolai teljesítmény tekintetében "kemény" változónak adódott: a rossz szocioökonómiai státusz magasabb vizsgaszorongással és gyengébb iskolai teljesítménnyel járt együtt.

Az "énkép" mutatókra a szorongás és az "arousal" (AAI-H) emelkedése kedvezőtlenül hat. Ugyanakkor a magyar nyelvű Tennessee-II Énképskálának sikerült egy szorongással - és személyiségvonásokkal szorosabb kapcsolatot mutató "belső magját" meghatároznunk. Ide tartozik a személyes énkép, a testi énkép és az önkritikai mutató.

Rókusfalvy Pál, Stuller Gyula és Sipos Mihály társszerzőkkel írott előadásunk ("A vizsgaszorongás, az arousal, az FPI és HJEPQ személyiségdimenziók, valamint a dohányzási szokások vizsgálata 15-16 éves szakmunkástanuló fiúknál"[x] a "Szorongás és egészség" című szekcióban hangzott el.[x] Teszt adaptációs és validizáló munkánk eredményei élénk érdeklődést váltottak ki. 15-16 éveseknél a dohányzással kapcsolatos emocionális labilitás fokozódást csak az Eysenck szerint "alacsony P" csoportban nem észleltük. A szélsőségesen introvertáltak és a magas P-értékkel jellemzettek csoportjaiban igen jelentős, a szélsőségesen extrovertáltaknál mérsékelt N-érték (emócionális labilitás) emelkedés volt megfigyelhető dohányzó tanulóinknál, ha azok eredményeit nemdohányzó társaik eredményeihez hasonlítottuk.

[x] A Pszichológia Tanszék angol nyelvű kiadványaként az előadás teljes anyaga megjelent.

A "Szorongás és sport" szekcióban kínai, holland és nyugat-berlini szerzők számoltak be eredményeikről. Kleine és Schwarzer (Free University of Berlin) a szorongás és a sportteljesítmény kapcsolatát vizsgáló empirikus munkák meta-analízisét adva arra a következtetésre jutottak, hogy a szorongás és a sportteljesítmény közötti igen alacsony korreláció azzal magyarázható, hogy annak mértéke jelentősen változik az életkorral, nemmel, sportággal, továbbá a szorongásmérés időpontjával és módszerével, de számos más tényező által is befolyásolható.

Moormann és van der Knoop (Hollandia) jégtáncosokkal végzett vizsgálatait bemutató előadásának azt a címet adták, hogy "Az emóciók, a motiváció és a figyelem mérésére szolgáló kérdőívek segítségével mennyire megbízhatóan lehet a stressz-szituációban bemutatott korcsolyagyakorlat eredményét előrejelezni?". STAI (Spielberger), SCAT (Martens), TAIS (Nideffer) tesztek mellett a stresszre adott testi tüneteket mérő kérdőívet, teljesítménymotivációt mérő Herman-skálát, valamint a düh mérésére szolgáló Spielberger-skálát alkalmaztak edzés előtt és versenyek előtt. A vizsgálat metodikája és az eredmények interpretálása jól jellemzi az "alkalmazott sportpszichológia" szoros kapcsolódását az általános pszichológia, a pszichometria, és más szakterületek legújabb eredményeihez.

Zhou Jia-Ji és Ye Ren-Min (Shanghai Teacher's University) a Sanghai Tanárképző Főiskola 150 női sportolójánál végzett szorongásvizsgálatról számoltak be. Azt találták, hogy az egyéni sportok (ritmikus sportgimnasztika, tűvészet, stb) a pillanatnyi szorongás tekintetében magasabb emócionális feszültséggel járnak mint a csapatsportok (pl. futball). Ugyanakkor a versenyszituáció a profikra és az amatőrökre jelentősen nagyobb "pszichés terhet" ró, mint a "fél-profikra".

A kínai szerzők eredményeit a transzkulturális értéken túl azért is érdemes külön kiemelni, mert jelzik, hogy a kínai sportsikerekben a sportpszichológia gyakorlati alkalmazása is szerepet játszik.

Azok közül az új szorongás skálák közül, amelyek eredményeivel a konferencián is meg lehetett ismerkedni, kettőt említek meg. Sarason (University of Washington) "Reactions to Tests" (1984) 4 komponensű skálájával egyre többen szereznek kedvező tapasztalatokat. A "feszültség" és az "aggodalom" skálák mellett az "irreleváns gondolatok" és a "testi tünetek" 10-10 tételes alskálák segítségével határozhatók meg Sarason vizsgaszorongás tesztjében (RTI). Az 1988/89-es tanévben mind főiskolai hallgatóknál mind középiskolásoknál megkezdtük a teszt magyar változatának kipróbálását.

Annette M. La Greca (University of Miami, USA) "Social Anxiety Scale for Children" (SASC) 2-6. osztályos tanulóknál való alkalmazásra kifejlesztett szorongás skálája külön-külön méri a társak részéről megnyilvánuló negatív értékeléstől való félelmet, és a "social avoidance and distress" általában jelentkező (SADG) és csak új helyzetekben, új társakkal kapcsolatban (SADN) észlelhető feszültség, tartózkodás mérőszámát. Tekintettel arra, hogy igen fontos szempontokat (a társak részéről jelentkező aktív elutasítást és a szociális negligációt) vezeti be La Greca a teljesítmény mérésével kapcsolatos szorongás kutatásába, a mindennapi iskolapszichológusi munkába hasznosítható módszerként igyekszünk a skála magyarországi elterjesztését elősegíteni.

A szorongást mérő módszerek folyamatos fejlesztése mellett a szorongás szabályozására irányuló technikák (a stress coping módszerek) mind a kutatók, mind a gyakorló pszcihológusok számára központi problémává váltak. Jeanne D. van der Ploeg-Stapert, hollandiai gyermekpszichológus külön workshop kis számú résztvevőjével ismertette meg módszerét, melynek "behavioral group treatment of test anxiety" címet adta.

A három plenáris ülésen elhangzott előadások egy-egy nagyobb témát dolgoztak fel, és a konferencián bemutatott új tudományos folyóirat, az "Anxiety

Research" 1. évfolyam, 1. számába kerültek be többnyire. A 17 parallel szekció közül csak néhánynak a címét említem meg: "A vizsgaszorongás kezelése"(2. számú szekció), "Szorongás és teljesítmény" (4. számú szekció), "A szorongás orvosi szempontjai" (8. számú szekció), "A különböző szervezetekben fellépő stressz és szorongás" (10. számú szekció) stb.

A STAR mint tudományos fórum és a szorongáskutatásban világszerte elért legújabb eredményeket publikáló üzleti vállalkozás dinamikusan fejlődik. 1989-ben már 10 éves fennállását ünnepli Amszterdamban. A mintegy 200 tag több mint 40 országból kerül ki. 1988 novemberében a magyarországi tagok száma 8 fő. Így nem érte váratlanul a STAR vezetőit az a javaslatunk, hogy valamelyik következő STAR konferenciát Budapesten, az ÁISH és a Testnevelési Főiskola rendezésében bonyolítsák le.

BIRÓ Péterné

KOORDINÁCIÓS TANÁCSKOZÁS PEDAGÓGIAI TÉMAKÖRÖKRŐL

(Krakkó, 1988. szeptember 25-29.)

A szokásos évi koordinációs tanácskozásunknak a lengyel partnerünk a krakkói Akademia Wychowania Fizycznego (Testnevelési Egyetem) volt a házigazdája. A sporttudományos kutatási együttműködés 11. : évében összehívott értekezlethez szervesen illeszkedett a háromnapos tudományos konferencia, "A testnevelő tanár és edzőképzés" témával. Ezen a konferencián Lengyelország minden sportszakemberképző intézménye képviseltette magát a külföldi résztvevőkön felül.

Magyar részről az összekötő szerepében a tanácskozáson Bíróné Nagy Edit vett részt, a tudományos ülésen az egyetemünkön folyó sportpedagógiai kutatásainkról magam és Kis Jenő rektorhelyettes számoltunk be.*

1. A koordinációs tanácskozás programja részben összefoglaló, részben továbbmutató volt. Összefoglaló jellegű annyiban, amennyiben az egyes országok beérkezett írásos kutatási beszámolói alapján megjelent a 3. közös kiadványunk: "A testnevelő tanár és edzőképzés a szocialista országokban" címmel.**

Ebben a kötetben hangsúllyal a testnevelő tanárképzéssel foglalkozó kutatási eredményeket tartalmazó tanulmányok találhatók. Úgy tűnik ezek alapján, hogy a kutatásoknak ezen iránya járhatóbb utakon folyt, problémamentesebb volt, ennek következtében eredményesebb is.

A testnevelő tanárképzésben - az egyes országok sajátosságait tudatosan figyelembe véve - hasonló problémákkal találkozunk, a reform szükségessége mindenütt a felismerés szintjére jutott, az új tantervi dokumentumok kidolgozása - különböző szinten - de mindenütt megkezdődött. Ezeket a munkálatokat készítettük elő a kutatásainkkal három alapvető kérdéskörben:

- a testnevelő tanár tevékenységterülete, a társadalmi normarendszer;
- a testnevelő tanári tevékenységek, szerepek főbb csomópontjai;
- a testnevelő tanár interperszonális kapcsolatai, tanár-diák viszony; a tanári személyiség jellemzői.

A kötet tanulmányai - különböző hangsúllyal - ezen kérdéskörök mentén, a kutatás eredményeire támaszkodva vonnak le curriculumelméleti konzekvenciákat.

A koordinációs tanácskozáson megállapodás született arra vonatkozólag, hogy a testnevelő tanárképzés témában a kutatások a reprezentativitása érdekében tovább folynak. de lényegében az eddigiekben mind értelmezésben mind metodikailag sikerült a nézeteket egyeztetni, az összehasonlító elemzések megindíthatók.

*Edit Bíró: Die Spezifischen Merkmale des Lehrer-Schüler verhältniss und ihrer Interaktion in der Körpererziehung.
Jenő Kis: Some Considerations on the New Model of Physical Education in New Type of Schools.

**A collection of studies in the international scientific cooperation (Task No. 6) Prague 1988.

A továbbfolytatás szükségessége egyértelműen megfogalmazódott az edzők vizsgálatában. Sok alapvető közös vonása ellenére a testnevelői és edzői pálya jellegzetességei eltérőek. A vizsgálatok során kiderült, hogy az edzőknél sokkal nehezebb általánosítható képet alkotni a kutatási eredményekből, sőt - meg merjük kockáztatni - nem is szabad feltétlenül arra törekedni. Problémák merültek fel a metodikával kapcsolatban is. Ugyanis az edzői tevékenység "dinamizmusa" szinte kizárja például a pszichológiai személyiségvizsgálati eljárások aprólékos időigényességét, az edzésfolyamatok eredményretörése az edző-sportoló interakció vizsgálat intimitásainak feltárását.

Azok az adatok, amelyek kérdőíves felvétellel szerezhetők, viszont csak olyan statisztikai jellegű eredményeket hozhatnak, melyekből a "siker-edzők" titkaira visszakövetkeztetni merészség, a képzésre nézve sem jelent megbízható támpontot. Mind emellett ezen a téren érvényesül leghatározottabban a nemzeti határok korlátozó ereje is. Megegyezés született abban, - hogy miután az eddigiekben végzett vizsgálatok az edzők vonatkozásában elmaradtak a testnevelő tanárihoz képest - tovább szükséges az adatfelvételt folytatni. Két szempont kihangsúlyozása vált egyértelművé:

- a sportágak specifikumai szerint, több sportágban
- elsősorban nem élvonalbeli sportolókkal foglalkozó edzők munkájának vizsgálata szükséges. Ezen a szinten jobban érvényesülnek a pedagógiai munka általánosítható, így a képzés számára is figyelembeveendő jegyei.

2. A tudományos konferencia néhány tanulsága. Kirajzolódtak a tantervi reform irányelveinek alapvető kontúrjai. Elsősorban egy olyan tendencia, amely a testnevelési egyetemek fő profiljának meghatározásában segít tájékozódni, abban ugyanis, hogy a fő feladatuk a magasan kvalifikált sportszakember-képzés. Tartalmi és szerkezeti "építkezésükben" tehát nem elsősorban a tanárképző főiskolák mintáját veszik alapul, hanem az ún. nagy egyetemek, igazi universitas-ok modelljét. Ezek ugyanis az adott tudományos szakterület fellegvárai, az adott "szakma" tudósainak képzésével, akik az adott szakterület különböző területeire specializálhatják is magukat, többek között az iskolai tanári munkára is. Ezeknek a testnevelési egyetemeknek magas szintű egységes sportszakmai alapot kell nyújtaniuk, amelyekre modellekként építkezhetnek a speciális szakirányok (tanári, edzői, szervezői, rekreátori, gyógytestnevelői, rehabilitációs, menedzserképző stb.)

Jó példával szolgált Lengyelország, ahol három testnevelési egyetem működik (önálló intézményként) Varsóban, Poznanban, Krakkóban. Mindhárom egyetemen a képzés alapjai egységesek, de különböző szakiranyok épülnek erre például edzői szak van Varsóban, de nincs Krakkóban, tanári szak mindegyiken van, rehabilitációs szak csak Krakkóban működik.

A konferencián 40 előadás hangzott el. Egy-két a lengyel testnevelési egyetemek kialakulásának történetével foglalkozó előadáson kívül, valamennyi előadáson kívül. valamennyi előadó a sportszakemberképzés különböző tartalmi, követelményrendszerbeli kérdésével foglalkozott. A főbb témakörök a következők voltak:

- a testnevelő tanár és edző tevékenységei és szerepe a testneveles és sport tanításában;
- a testnevelő- és edzőképzés programjának és tantervének készítési problémái;
- a testnevelési és sportórák didaktikai-metodikai ismeretei;
- speciális pedagógiai kérdések a rehabilitációs és rekreációs sportszakemberképzés területén.

A Testnevelési Főiskola közleményei

1989/2

melléklet

Testnevelési Főiskola Budapest

KIS· Jenő

ATTITŰDÖK, JELLEMVONÁSOK ALAKÍTÁSA, KÉPESSÉGTERMELÉS A TESTNEVELÉSBEN ÉS A SPORTBAN

1. Cél. Műfaj. Forma. A kiinduló kérdés

Célom: testneveléstudományi hátteret keresni a testnevelés gyakorlati feladatainak (társadalmi küldetésének) megoldásához (tantervek, hatékonyabb technológia stb.). A TESTNEVELÉS (mint a társadalmi gyakorlat részrendszere) a társadalmi gyakorlat válságának, stabilizációjának és kibontakozásának menetében "rámozdul" a folyamatokra. E folyamatokat nem csak elszenvedi, hanem alakítja is, mintegy megtermeli azokat az emberi képességeket, amelyek a stabilizáció és a kibontakozás feltételei (nem önmagában, hanem a NEVELÉS EGÉSZÉT átható részrendszerként). A TESTNEVELÉS változtat és változik. E nagyon gyakorlati szakmának nagy elméleti gondokkal kell szembenéznie. A testnevelőknek meg kell tudniuk fogalmazni önmagukat a nevelés egésze (és a társadalmi gyakorlat egésze) számára. Ehhez a gyakorlati testnevelésnek össztársadalmi "sikeressége" okából van szüksége. Mert a társadalomnak csak nagyon elvont elképzelései vannak arról, hogy mit nyerhet a testnevelés reneszánszával és mit veszíthet, ha ezt a renesszánszot elmulasztja.

A testnevelőknek saját szakmájukon belül kell kérdezniük és válaszolniuk. Más szakmát (tudományt) segítségül hívhatnak, de a labdát nem passzolhatják pályájukon kívüli térbe. Tudományunk nem szakadhat el gyakorlatunktól, gyakorlatunk igazi gondjaitól és feszültségeitől. Tudományunk művelése még látszat szerint se veheti fel a külső kényszer formáját, az nem lehet valami elvont követelményrendszer kényszerű teljesítése.

A testnevelés és a sport mai gyakorlatának tán legvalóságosabb kérdése a testneveléstudományhoz tartalmi természetű. A mozgásos játékoknak, a sportoknak, a testnevelésnek melyek azok a legjelentősebb tartalmai, amelyeket a felnövekvő nemzedékeknek feltétlenül birtokba kell venniük? Ezt a kérdést, a nyomában szükséges kutatásokat és értékeléseket nem lehet tekintélyi alapon megválaszolni, illetve elvégezni. Itt a TUDÁS A HATALOM és a TUDÁS ad jó választ. A tudást senki nem sajátíthatja ki, a tudás mindannyiunké. A testnevelő-sportszakemberek gyakorlata érlelte és érleli. Birtokba kell venni egy relatíve egységes testnevelés- és sporttudomány szintézisében.

Az alábbi dolgozat a testnevelés és sport szóban forgó lényegi tartalmi elemeit kérdező stílusban közelíti meg. A vitatott, a nem eléggé tisztázott, a praktikus tevékenységben feszülő, a további kutatásokat, meggondolásokat igénylő vonatkozásokra figyelek. (Ezeket sorszámozással jelölöm, bekezdésekkel hangsúlyozom a szövegben.)

Meglepő módon különös figyelemre szorul a szakmai lényeg, a testnevelés és a sportszakma lényegének meghatározása. Gyakorlatias szándék vezet. De nem lehet gyakorlatias lényegét TUDNI annak, aminek elvi lényege nem világos, ütköző tudományos reflexiók tárgya, szétesőnek tűnik. Sok testnevelési államvizsga résztvevőjeként, tekintélyes államvizsga-elnökök írásban rögzített tapasztalataiból GYAKORLATILAG tudom, hogy NEM vagy NEHEZEN vagy KEVÉSSÉ áll össze a szintetikus szakmai szemlélet a jelöltekben. A SZAKMAI RENDEZŐ ELV szükségességét hangsúlyozzuk. Nem a résztudományok mozaikjai raknak össze SZAKMAI EGÉSZET, hanem valóságos dialektikus EGÉSZ RENDSZERÉBE KELL TAGOLÓDJANAK A RÉSZEK.

A szakemberképzés tartalmi valóságában is. Ehhez pedig ilyesmit garantáló TANTERV, tantárgyi programok kellenek. Ellenkező esetben árul esik a CÉL, a folyamatok egybetartása, lendülete, technológiája, hatékonysága, motiváltsága, a szakember öntudata. A TESTNEVELÉSI FŐISKOLÁN VÉGZŐ HALLGATÓ TANÁRI MŰKÖDÉSE SORÁN AZT ÉS ÚGY FOG TANÍTANI, AMIT ÉS AHOGY ITT TANULT.

Provokálni, előkényszeríteni szeretném az eszmecserét a gyakorlat hézagai felett és mellett lévő elméleti fehér foltokon.

Műfaját tekintve tehát munkám terv a tervhez, kérdések és feltételezések fogalmazása, jó értelemben vett "provokáció". Figyelmemet a gyakorlatra irányítom, a nevelőiskola testnevelési aspektusának jelenben érlelt jövőjére gondolok. E jövőt a gyakorlat múltja és jelene rajzolja elénk. Huxley, A. (28) figyelmeztet: semmi nem hiábavalóbb, mint a valóságot néhány tudományos sémára leegyszerüsíteni, s aztán ezt az egyszerüsítést "visszakényszeríteni" a valóságra. Az ilyen "visszakényszerítéseknek" a gyakorlat ellenáll, s az ún. tudomány lebeg a valós folyamatok fölött. A nevelőiskola jövőbeli valósága testkulturális vonatkozásában is a mai élet valóságából fog kinőni. Tudományunknak a mai "teljes élet" valóságát kell megközelítenie, hogy meglássa, amit a "jövő a mában érlel". Kell, hogy a testnevelés, a sport a jövő valóságában megélje reneszánszát, megkapja a ma még sokszor csak frázisokban hirdetett, de nem valóságos értékrangját. Főleg akkor, ha bátran szembenézünk a mai gondokkal, a ma fő kérdéseivel. Világos kérdések a mához egyet jelentenek a jövő reális vázlatával: "... az emberi nem mindig olyan problémákat tudatosít, amelyeket meg is tud oldani, mert kissé alaposabban vizsgálva a dolgot mindig úgy találjuk, hogy a probléma csak akkor keletkezik, amikor megoldásának anyagi feltételei már adva vannak vagy legalábbis a feltételek formálódásának folyamata már zajlik." (Mills, 1962.)

Sajnos testnevelésünk ma jelentős hatékonysági gondokkal küzd. Fölösleges unalomig ismételgetni a hatékonysági gondok lényegét és riasztó statisztikákban való visszacsapódásukat. Helyes volna tudatosítani, hogy nem csupán a testnevelés, hanem az egész nevelés hatékonysága kétes. A társadalom egyre élénkebben reagál, visszatérő refrénekkel: az iskolában nem "szerettetik" meg eléggé az olvasást, a zenét, a filmkultúrát, a modern fizikai, matematikai gondolkodást, nem szerettetik meg ..., nem szerettetik meg...

A "megszerettetés" mint olyan nem pontosan definiált szakkifejezés, de jól utal a lényegre: hamis racionalizmus uralja a terepet, a "tudatformálás" bűvölete, egyfajta soha el nem ismert, de lényegileg érvényesülő újfajta etikai intellektualizmus.

Ez különösen nem kedvez az ún. "készségtárgyaknak", de általában a nevelői hatékonyságnak sem. Az ún. készségtárgyak - igen szerencsétlen elnevezés - alá-értékelődnek, s az objektíve érvényre jutó torz értékrendeken semmit nem változtatnak a gyakori szép szavak a "készségtárgyak" fontosságáról stb. Ám az ún. "közismereti" tárgyak, nevelési irányok szintén a kívánatos hatékonysági szint alatt "futnak" (a kognitív célmező egyoldalú, hibás felülértékelődése miatt). Az értékelési hibákért nagy árat kell fizetni; az ár az attitűdformálás elhanyagolása, a "nem érdekel mit érzel, az a fontos, hogy tudjál" típusú tanári magatartás, a közvetlen cselekedtető tárgykörök értetlen alábecsülése. Ez percemberkéknek percnyi eredményeket tán megenged, a személyiségformálás tágabb érvényköreiben viszont súlyosan negatív következményekkel jár.

A testnevelés legfőbb gondja a nevelőiskolában (egyetemen) saját emancipációja.

1. Kérdés a jövő iskolája szempontjából a folyamatok tartalmának feltárása. Mely okokkal magyarázható a testi nevelés-testnevelés-sportolás tevékenységeinek jelenlegi alulértékeltsége?

E kérdésfeltevésen belül gond, hogy a testnevelés "elmélete" inkább, de gyakorlata kevéssé bizonyítja a testi nevelés körébe tartozó tevékenységnyaláb értékközvetítő, attitűd- és jellemformáló szerepét. A gyakorlat - nem csak saját hibájából - "megcsúszott", sokat "tanított", de nem tudott a magatartás hosszú távú szabályozójává, hatékony programozójává lenni.

A testi nevelés folyamataiban, a testnevelés lényegében olyan tárgyiasult értékkészlet hatékony életrehívásáról van szó, amely értékkészlet nem valami egészen más, hanem éppenséggel nagyon is közös azzal, ami felé a szocialista nevelőiskola tör. A testnevelés "emancipációjáért" akkor küzdünk helyesen, amikor specifikumait (az általánoson belüli különbségét) öntudatosan felvállaljuk, megmutatjuk a világnak. Így és csakis így bizonyítható, hogy a testnevelés UGYANARRA tör, mint a nevelés általában, de specifikus céláttételeken át és specifikus eszközökkel. Éppen ezekben a specifikumaiban rejlik nagy nevelő, képző ereje.

2. Az alapprobléma

Makarenko a nevelési gyakorlat fogyatékosságait 1937-ben így látta:

- a pedagógusok munkájának megszervezésében nincs megfelelő rendszer és következetesség,
- a nevelőmunka esetről-esetre, főként a tanítványok botlásaival kapcsolatosan történik,
- a nevelőmunkában, annak folyamatosságában sok a törés,
- a nevelés és az oktatás elszakadnak egymástól,
- gyakoriak a tapintatlan bánásmód esetei. (Makarenko, 60)

Ezek a képletek gyakoriak mai nevelési gyakorlatunkban, testnevelésünkben is. Makarenko úgy magyarázza, hogy a szóbanforgó "fogyatékosságok" közös oka a célok kidolgozatlansága, az, hogy nincs pontosan meghatározva: mely célok felé halad a nevelőmunka.

A testi nevelés-testnevelés-sport terén a célok kidolgozásában sok történt az utóbbi időszakban, de lehetetlen szabadulni attól a benyomástól, hogy a célok nem jutottak "le" a testnevelés gyakorlatához. A gyakorlat a jól vagy kevésbé jól bevált sémák szerint halad ("rutin"), a "tudós" célok pedig sokszor szinte csak lebegnek a gyakorlat fölött.

Anekdótába illő, de a dolog lényegét jól szemléltető eset történt egy testnevelési tanácskozáson. Az értekezlet vezetője a "célok" tárgyalása után így szólt, (szólhatott):

- A célok ügyét lezárhatjuk, most már rátérhetünk az érdemi munkára.

A célok ügye nem lezárható és megkönnyebbülten félredobható dolog, s ha ilyennek tűnik, akkor az alapgond közelében járunk. Polgár Tibor (86) pályadíjnyertes diákköri dolgozatában kimutatta, hogy a testnevelésben sokszor hangzatos célfrázisok görögtüze lobog kemény értékpreferenciák átélése helyett. Várpalotai Anikó kanadai állampolgár magyarországi tanulmányútja során testnevelési rendszerünket tanulmányozta. Arra a meggyőződésre jutott, hogy nagymértékű az elmélet és a gyakorlat feszültsége, a testnevelés céljait a testnevelő szakemberek "elméleti" kérdésnek tartják, szóban és írásban úgy nyilatkoztak a kutatónak, hogy "nem a célokkal bíbelődünk, mi dolgozunk". Idézem: "Sok beszélgetésem a TF testnevelőivel és hallgatóival, megfigyeléseim, illetve az ő megfigyeléseik

arra utalnak, hogy az írott politika és az élő gyakorlat között diszkrepancia feszül..." Sok megkérdezett úgy vélte, hogy a tömegsport rovására túlzott hangsúlyt nyer az elitsport... ... A gyakorlati sportemberek a testnevelés végső célját tekintve mély elkötelezettséget mutatnak a sportteljesítmény iránt. Más tanárok és megkérdezett hallgatók többsége viszont szélesebb horizontú nevelési célokat hangoztatnak, mint amilyen például az életfogytiglan való tömeges sportaktivitás elérése. A tanítványok arról is panaszkodnak, hogy gyakran magas és irreális várakozásokat fogalmaznak a tanulók irányába, s ezek ellentmondanak a testkultúra szocialista ideáljának. Az idősebb tanárok és sok más állampolgár is ugyanakkor a magyar sport hanyatlásával kapcsolatban vívódik, panaszolják, hogy az ifjúság fegyelmezetlen és felpanaszolják az iskolai testnevelési tantervek tartalmi inadekvátságát is." (Várpalotai A., 96)

Meglehet, ezek nem árnyalt és nem eléggé elemző összefoglalásai a tapasztaltaknak, ám ehelyütt ne erre figyeljünk. (Kis J., 49) Lehet, hogy lényegében hiteles a látlelet: a tételes célok és a gyakorlati célok közötti feszültség nagyobb a szükségesnél, gyakran konfrontálódik a cél és az eszmény stb. Ez mindkét parton szüli a gondokat: egyfelől a testnevelés nem produkálja a neki tulajdonított személyiségértékeket, másfelől hanyatlik a versenysport. Ugyanakkor mi sem egyszerűbb, mint felpanaszolni a testnevelési tantervek "inadekvátságát." Tény azonban; mintha létezne egy "latens" testnevelési tanterv is. Tudni kell, hogy a "tartalom" önmagában kétarcú: céltartalmi vonatkozásait a célokban és feladatokban foglalják össze, a tanterv tananyagtartalmai pedig eszköztartalmak, s mint ilyenek életképtelenek a célok nélkül. A célok nagyon is érdemi "részei" a gyakorlati munkának, s ha a testnevelés tantárgyi presztizsének esését tapasztaljuk, akkor a testnevelési célok kezelésének gyakorlatát elsősorban kell kárhoztatnunk.

Egy tanulmány írója arra figyelmeztet, hogy az ifjúság testi nevelése "megmarad" a céltudat befolyásolásánál és nem jut el a céltevékenységek standard rendszerének kialakításáig. (Magyar B., 57) Gondjaink lényege: hogyan juthatunk a céltudat befolyásolásával "együtt" hatékony attitüdök, beállítódások, jellemvonások kialakításáig, (amelyek garantálják tanítványaink testnevelési céltevékenységeinek kívánatos rendszerét és színvonalát). "Azt is figyelembe kell venni, hogy maga a pedagógiai célelmélet sem vert még mély gyökeret pedagógiai közgondolkodásunkban" - olvasunk egy másik fontos figyelmeztetést. (Burka E. 12) Tegyük hozzá: így éppen az elméletileg igényesen kidolgozott célok válnak talajtalanná, felületesen kezeltté, esetleg értetlenség miatt mellőzötté. A testnevelés újabb cél- és követelményrendszerének ugyanis éppen a nevelési dimenzió a lényege, tehát a "megtanítás" olyan átfogó értelmezése, amely személyiségformálódásban, attitűdök, beállítódások, jellemvonások képződésében csapódik le. Nagy Tamás (77, 78) a testnevelési tantervek követelményrendszerét így mutatta be:

1. Az értelmi neveléssel, a megismeréssel összefüggő feladatok, illetve követelmények,
2. A mozgástanulással (cselekvéstanulással) összefüggő követelmények,
3. Az érzelmi, akarati neveléssel, a pozitív lelki tulajdonságok kialakításával összefüggő követelmények.

Ha ezt a három követelményszférát - írja - a fizikai teljesítményekben megjelölt fizikai képességfejlesztéssel egészítjük ki és ismételten hangsúlyozzuk egymással való összefüggésüket, felvázoltuk a tanterv követelményrendszerét.

És íme a tantervi követelményrendszert értékelő szakíró híradása:

"A nevelési feladatokat egy-egy tananyaghoz szorosan nem kapcsolható, egész évre szóló és tantervi fő fejezetek szerint fogalmaztuk meg. A nevelési fela-

datok teljesítését nem mértük... Többen kérték azt, hogy a nevelési feladatokat írjuk le részletesebben és azt is hiányolták, hogy a nevelési szintek megállapítására ma még nem tudunk megbízható értékelési, mérési módszert ajánlani." (Nagy T. 75)

Az a benyomásunk, hogy körkörösen egymás súlyát nehezítő gondokról van szó. Amire nem tudunk értékelési eljárást adni, ott az "értékmivolt" is kérdésessé válik. Az immár nevezetes meghatározás szerint érték ott van, ahol értékelés van, értékelés ott van ahol érték van. (Heller Á., 25)

Ahol az értékelési eljárás kérdéses ott bizonytalan az értéktartalom is: komoly a veszélye az origo elgurulásának, az aláértékelésnek. Ugyanez a veszély fokozódik akkor, ha a testnevelés nevelési feladatait az akarati-affektív szférára "szűkítjük". Itt komolyan bűnhődik a gyakorlat a cél-elméleti gondolkodás hiányáért, hiszen hiába hangoztatják a teoretikusok, hogy a célszférák összefüggenek egymással, hogy tehát nevelési dimenziókról van szó a kognitív tanulás és a cselekvéstanulás szféráiban is, ha egyrészt maguk is félreérthetően fogalmaznak, másrészt ez az összefüggés a gyakorlatban egyáltalában nem kézenfekvő. A fogalmazás félreérthetőségét abban látom, hogy az összefüggések kijelentése után az érzelmi-akarati célszféra a szóhasználatban elkezd önálló életet élni, mint "a" nevelési feladatok szférája. (A Részletes Követelményrendszer (RKR) értékelésére felkért pedagógusok is így "vehették", mert amikor a nevelési feladatok részletes leírását kérik, amikor a nevelési szintek megállapításának értékelési eljárásait kérik, akkor csak az érzelmi - affektív akarati célszférára gondolnak, nem az EGÉSZRE.) A célszférák egységes összefüggésének tétele (részletesebb magyarázattal Kis J. 27) világossá teszi, hogy az érzelmi-affektív-akarati szférát relatíve önállónak sem lehet kiemelni, sőt (bár vita tárgya), Bloom alapelképzelése szerint még a célszintek között is van vízszintes összefüggés. E vízszintes összefüggések szemléleti birtoklásakor nyilvánvalóvá válik, hogy nem az affektív-akarati célszintek értékelésére kell itt elsősorban eljárásokat keresni, hanem a kognitív, az affektív és a motoros szférák összefüggésére. A cselekvésben, a pszichomotoros aktivitás színvonalában "benne rejlik" az affektív-akarati és a kognitív megvalósulás színvonala is. A sportcselekvések, a sporttevékenység szabályozottsága révén válik pszichológiai problémává (Rókusfalvy, 91) és teljesen világos, hogy e szabályozási szintek, a szervező szabályozás mint kognivitás, stb. "benne vannak" a cselekvésben, a tevékenységben. Pedagógiai szempontból ez kettős dolgot jelent: egyszer követelményt, hogy ti. minél szabályozottabb legyen a mozgásos aktivitás, másrészt értékelési technológiát, hogy ti. a mozgásos aktivitás kognitív és affektív-szociális-akarati színvonalát meglássuk.

Nagy Tamás (75) magyarázatban utal rá, hogy "... a három szférán belül - a fő kategóriák, szintek között - hierarchikus összefüggés van, s a magasabb szintek kialakulása a másik két szférában mutatkozó fejlődés áthatásain keresztül valósul meg. (Kiemelés tőlem Kis J.) Az érzelmi kötődéseknek erős befolyásoló szerepük van a pszichomotoros tanulásban, a megértés nélkülözhetetlen a feladatmegoldásokban stb." Az áthatásokra való utalás azonos értelmű azzal, amit fentebb a célszintek közötti "vízszintes összefüggés-"ként emlegettem. Ez az utalás azonban a későbbi publikációkban és az életben vérszegénnyé vált. Így jött létre a fentebb emlegetett gyakorlati bizonytalanság. A félreértés forrása a következő: "A három nevelési területnek megfelelően a tantervi követelmények is egymással összefüggésben, de bizonyos mértékig elkülönülve fogalmazódnak meg:

- cselekvési elvek, törvényszerűségek ismerete, kiegészítve a tanulással összefüggő "elméleti" ismeretekkel;
- különböző mozgásformák (elsősorban sportági technikák, taktikai formák) magasabb szintű elsajátítása;

- a neveltségi szintek, amelyek bizonyos fokig általánosan, de a tanítás anyagához kötődve mindig konkrétan elérhetők."

E fogalmazást követőleg "kezdi el" az irodalomban relatíve önálló "életét" a harmadiknak említett szféra; az érzelmi-akarati szféra azonosul a neveltséggel, a nevelési követelményekkel, a nevelési feladatokkal.

(Nem az zavaró, hogy a három nevelési területnek megfelelő három tantervi követelménykör "bizonyos szempontból mégis elkülönülve" fogalmazódott meg, hanem az, hogy az elkülönülés a neveltségi szintek tekintetében csaknem teljes lett, mi több "leszűkült" a célrendszer nevelési dimenziója. Így szorultak "egyéb nevelési követelmények" címszó alá a testnevelés lényegét tevő tartalmi értékek. (Nagy T., 76)

Minden bizonnyal szükséges a testnevelés célelméleti problémáival, célfeladat- és követelményrendszerével újólag foglalkoznunk. Hiszen nyilvánvaló, hogy amikor a testnevelés-testi nevelés körében az attitűdök, jellemvonások konkrétságát keressük, akkor választ kell keresnünk - és kiindulásként kell választ keresnünk az alábbiakra:

2. Igaz-e az, testnevelésünk jelenleg elsősorban a céltudat befolyásolásáig jut el, s így objekíve "leszűkült" célokkal dolgozik? Igaz-e az, hogy ebben a gondjában többé-kevésbé osztozik más nevelési feladatok és más tantárgyak hasonló gondjával? Mennyiben általános ez? Mik az okai annak, hogy a hagyományosan "cselekvéses" tantárgy hatása elsősorban kognitív-tudati? Hogy kevéssé tudja az életmódot a fizikai aktivitás irányában befolyásolni? Hogy feladata un. életmódmodellek nyújtása (Burka E., szóhasználata) és úgy tűnik, hogy "csak" nyújtja ezeket? Vagy ahogy a már idézett szerző kérdezte: "Hogyan lehetséges az, hogy a testnevelés és a sportolás jelentőségéről elvben és általában mindenki meg van győződve, de ez a meggyőződés az esetek túlnyomó többségében megmarad a szavak szintjén és nem megy át valóságos cselekvésekbe, tevékenységekbe? (Magyar B., 56)

3. Helytálló-e mindezzel kapcsolatban a testi nevelési-testnevelési gyakorlat "csúszásáról" beszélni? Helytálló-e arra gondolni, hogy a célfogalmazások túlságosan "leszakadtak" az élő gyakorlatról? "Értem, csinálom úgy, ahogy eddig és legjobb meggyőződésem szerint." Vizsgálni volna szükséges a tanterv nevelési dimenziójú célfogalmazásainak "tudatosultsági fokát", "elfogadottsági fokát", stb. Lehet, hogy a megújult cél- és követelménykoncepció felkészületlenül találta a szakmát stb.

4. Fentiekkel összefüggésben kérdés, hogy a testneveléssel kapcsolatos neveltségi szinteket és követelményeket az akarati-affektív célszférában felsoroltakkal kell-e azonosítani? És a többiek "egyebek"? Világos-e, hogy a "nyíltság", a "befogadás", az "értékképzés", az "értékrendszer" kialakítása, s végül a "magatartás" célszintjei mit jelentenek, mint neveltségi szintek? Nem kellene itt az "alaptaxonomiát" átformálni, közérthetőbb és a magyar pedagógiai hagyományban jobban gyökeredző, megfoghatóbb dolgokkal javítani? Olyan megfogalmazásokat adni, amelyek az érzelmi-akarati szférában felsoroltakat egyértelműen "kötik" az értelmi és pszichomotoros szférában adottakhoz?

3. Megoldási "javaslat"

Attitűdöket, jellemvonásokat a testi nevelési-sportolási tevékenységrendszer nevelési céldimenziójának tengelyébe!

Javaslatom lényege, hogy a testnevelési "kelleket" szükségletek, érdek/lő-

dés/ek, erzelmek, magatartások és jellemvonások tartalmi kategóriáin belül helyezzük el. Úgy ítélem, hogy a testnevelés és sportolás valós tevékenységeiből kell kiindulni, azok elemzése révén kell kimutatni e "tevékenységnyaláb" személyiségformáló jelentőségét, aspektusait, tehát induktíve is (és nem csak valami általános pedagógizálásból deduktíve).

Amikor a tevékenységrendszer személyiségformáló tartalmi jegyeit keresem, akkor szükségképpen céljához jutok, célja a lényege, céljában struktúrálódik az a tartalom, amelyet keresek. Ezért - többek között ezért - látom fontosnak a fentebbi 2., 3., és 4. számmal jelzett problémakörök beható vizsgálatát: a testi nevelés-testnevelés-sport célproblémáit. Az adott célok megfogalmazásának kritikája, a célok "gyakorlati működésének" vizsgálata stb. ráirányítja figyelmünket a tevékenységfolyamatok belső lényegének újabb és újabb vizsgálatára, pontosabb, hatékonyabb, működésképesebb cél- és követelményrendszer kidolgozásához vezet, mely utóbbi magasabb színvonalon struktúrálja a "tevékenységnyaláb" lényegét stb. Így tulajdonképpen dialektikusan bonyolult, spirálisan előrehaladó folyamat részévé válik a kutatás. Az a kutatás is, amelyre most javaslatot teszek.

Kiindulok abból, amit az "alapprobléma" kapcsán fejtegettem. Hogyan lehetséges az, hogy a testi nevelés-testnevelés sok - szociológiai és statisztikai stb. visszajelzések tanúsága szerint túlságosan sok - vonatkozásban "megmarad" a céltudat kognitív befolyásolásának szintjén? A válasz az lehet, hogy "túlságosan" általános modell "megengedi", lehetővé teszi az etikai intellektualizmus egy sajátos testi nevelési - testnevelési változatát is. (Most ne firtassuk újólag, hogy ez mennyiben csak a testi nevelés - testnevelés gondja.)

A szóbanforgó modellt tüzetesebben megismerhetjük Mihály Ottó (64) munkájából. A nevelésnek, mint teleologikus tevékenységnek lényegét az ún. finális kapcsolat szerkezeti vázlatával ragadja meg. Ez a modell Arisztotelesznek az emberi tevékenység teleologikus lényegéről adott elemzéséhez nyúl vissza, s az ún. "hiányos elemzés" kiegészítésével alakult ki. (N. Hartmann, 16)

A "modell" termékeny az általános pedagógia számos problémájának megvilágításában (Kis J., 29) a testi nevelés legáltalánosabb lényegének megragadásában (Kis J. - Gombocz J., 22, és Kis J. 34) A testi nevelésnek e modell szerinti felfogása érzékletessé teszi, hogy a testi nevelés lényege szerint a társadalmi összgyakorlat sajátos "leképezése", visszatükrözése, koncentrátuma, sűrítménye, részrendszere, ugyanúgy, ahogy a nevelés általában is az. (Mihály Ottó meghatározását használom.) A testi nevelésnek e legáltalánosabb értelmezése fontos, mert kifejezi a nevelés általános lényegéhez "kötődésen" belül azt is, hogy a részrendszer részrendszeréről, specifikus részrendszerről van szó, arról, hogy miközben a testi nevelésben "benne lüktet" a nagy egész, a nevelés általános teleologiájáról soha nem szakadhat le, a benne megvalósuló tükröződés, sűrítés, koncentrálás specifikus, különös, sajátos. (Burka E. 6) Ez a meggondolás témánk kutatásának fontos metodológiai "előfelvetése". Amennyiben a testi nevelés (testnevelés-sport) személyiségformáló lényegeit keresem, annyiban kötődnöm kell az általában vett nevelés teleológiai lényegéhez, a vizsgált tevékenységköröknek e teleologiába való "beágyazottságához", s e kötődésben kell megtalálnom a specifikus tartalmakat. (Így bizonyára nem jutok olyan helyzetbe, hogy a testnevelés nevelési céldimenzióinak leírásában leszűkítem a nevelési vonatkozásokat az érzelmi - akarati szférára s ami ide "nem fér bele" azt "egyéb nevelési feladatok" megjelöléssel tárgyalom. Így óhatatlanul alulértékelném, ami "egyéb" lesz és ami viszont lényeg.)

Az ún. módosított arisztoteleszi modell érvényesítése garancia arra, hogy a testnevelési tevékenység célját, értelmét, értékeit soha ne függetleníthessük a tényleges tevékenységtől, se elvben, se gyakorlatban. Ugyanakkor a modell a

mély társadalmi és össznevelési meghatározottság kifejezésén túl a cél-eszköz viszonylat tisztánlátását is segíti. Amennyiben a testnevelés "céltanulás" és "eszköztanulás", akkor ennek a "tisztánlátásnak" gyakorlati jelentősége nyílvánvaló.

A szóbanforgó modellt minden itt írt és itt nem írt jelentőségét elismerve is tovább kell fejleszteni. Rózsahegyi Edit (93) úgy látja, hogy módosított arisztoteleszi modell a társadalmi gyakorlatot "erősen formális szinten" értelmezi. A modell "első pillantásra látszik alkalmasnak" a marxista tartalom kifejezésére. Igaz ugyan, hogy a modellben kidolgozott cél-eszköz viszonylat elemzésében "bevihető" az objektív társadalmi viszonyként felfogott érték- és érdekmeghatározottság, csakhogy az e modell szerinti gyakorlat az érték- és érdekmeghatározottságot a célviszony logikai szerkezetének megfelelő legegyszerűbb módon veszi tekintetbe. "Nyitvahagyja a kérdést, hogy a tárgyi irányultságát tekintve társadalmi meghatározottságú cél szubjektív szükséglettartalmát illetően milyen természetű. A tárgyi tartalom vagy tárgyi irányultság társadalmi meghatározottságának állítása még összefér az egyéni szubjektivitás és ezzel az egyéni szükségletek legkülönbözőbb értelmezésével."

Meghaladja e dolgozat kereteit az elemzés, máshol (Kis J., 80) a dolog lényegét igyekeztem megmutatni. Az ún. módosított arisztoteleszi modell nem a formális szintű gyakorlat modellje, hanem a formális szintű gyakorlat modellje is. A lehető legáltalánosabb kifejezése annak, amiről szó van, így mintegy "megengedi", "magyarázza", "szemléletessé teszi" a formális szinten tartott gyakorlatot is, amely tehát az érték - és érdekmeghatározottságot a legegyszerűbb módon veszi tekintetbe, amely összefér az egyéni szubjektívitás bármiféle - és sokszor szakszerűtlen értelmezésével, elhanyagolja a cél szubjektív szükséglettartamát. "Tanít" ortodox herbartiánus értelemben, de nem nevel; nem érdekli, hogy a tanítványok milyen személyiségjegyeket és hogyan mozdítanak, miközben úgymond "tanulnak", nem érdekli, hogy "szeretik"-e a tárgyat, a pedagógust, hanem azt tartja lényegesnek, hogy "tudjanak", hogy bebiflázzák, hogy felmondják, hogy bármi áron "megcsinálják": "kitapossa" a tanítványból a szótudást, a "cselekvést" a tevékenység kényszeres látszatát, az értékképzést sima kognitív viszonyok alakításává egyszerűsíti, az értékválasztáson alapuló öntevékenységet miközben követelésről beszél, "keménységről" és szigorról.

Etikai intellektualizmus ez, melynek sajátos változata testnevelésben is mutatkozik, s amelyet a módosított arisztoteleszi modell filozófiai tágasságában önmagába foglal. De önmagába foglalja annak az értelmezésnek, "kiegészítésnek" a lehetőségét is, amely nem engedi meg a gyakorlat formális szinten tartását, az érték- és érdekmeghatározottságot nem egyszerűsíti le, pontosan értelmezi a szubjektivitást mint dinamikusan alakítót és alakulót, meglátja a személyiség "szükségleti magvát," arra épít és azt építi. Így nem légvárat épít, amikor értékszintre jut, hanem embert formál, személyiséget formál, nevel.

A módosított arisztoteleszi modell szóban forgó "kiegészítését" általános vonatkozásban Rózsahegyi Edit munkája alapján (lásd Kis J., 41) végeztük.

Testi nevelési- testnevelési vonatkozásban mindebből arra jutok, hogy a testnevelés a testnevelés műveltségtartalmának átszármaztatását célzó tevékenység és hatásrendszer, a testnevelés műveltségtartalmában adott, illetve azzal összefüggő szükségletek, érdekek, értékek, érzelmek, magatartások, jellemvonások alakítása és alakulása, formálása. (Sajátos, "különös" műveltségkörből fogan, de e műveltségkör pedagógiai "feldolgozásában" lényegileg azonos a nevelés egészével, az "általában vett" neveléssel, személyiségformáló lényege amazzal azonos). A nevelés totalitásának részrendszere.

Ez a "meghatározás" kijelentő módban állást foglal néhány alapvető, de erősen vitatott kérdésben. A testnevelés fogalmi lényegét azonban a lehető legtisztábban kell látnom ahhoz, hogy a tartalmát tevő tevékenységrendszer leglényegesebb személyiségformáló tartalmait megragadhassam.

5. Ezért e fenti "előlegezett" meghatározás alapos tartalmi kritikája, pontosítása számos gyakorlati feladatunk megoldása szempontjából igen lényeges.

4. Kritikus vonatkozások a testnevelés lényegének általános meghatározásában. Fogalmi alapvetés

4.1 A testnevelés tartalma "nevelés központú"

A testnevelés lényegére vonatkozó fenti állásfoglalás "magában rejti" azt a meggyőződést, hogy a testnevelés legmélyebb lényege - szerkezeti és tartalmi lényege szerint is - nevelés központú, nevelési lényegű, a nevelés általános teleologiájához kötött. Ez - úgy tűnik - vita tárgya lehet. Nagy Gy. (71) erősen exponálja a vitát. Kroll, W. P. (53)-re hivatkozva írja: "A sportnak és testnevelésnek egyre kifejezettebbé válik a jelentősége a nevelésben. A testnevelésnek azonban vannak olyan szociális tényezői, amelyeket az általános nevelés-elmélet nem foglalhat magába." A hivatkozás első mondata "sejteti" a problémát. Úgy "sejlik", hogy a (sport és) a testnevelés mint relatíve önálló gyakorlatszférák mintegy "bevállalják" a nevelési dimenziókat, önmagukból fejezik ki azokat. Ez egyfelől bizonyosan így van, a sport "egészére" csaknem biztosan. Ám a "testnevelés" esetében a dolog másik oldala egyértelműen halványul, az ti., hogy a testnevelés lényege nemcsak és nem elsősorban önmagából, hanem a nevelés egészében való poziciójából, a nevelés totalitása által való determináltságából fakad. Az idézett gondolatvezetés e determináltság elhalványítása irányába halad: "Az "egész személyiség" gondolata megakadályoz minden prioritást és szigorúan előírja, hogy egyforma hangsúlyt kell kapnia itt is a nevelés minden területének." És tovább: "Ennek megfelelően született meg egy újabb meghatározás, amely értelmében "a testnevelés szerves része az egész nevelési folyamatnak, törekvése, hogy fizikailag, mentálisan, emocionálisan és szociálisan egészséges embereket neveljen a testgyakorlás eszközeivel, amelyeket ennek a célnak megfelelően kell megválasztani. E szigorúnak nevezhető nevelésközpontúság miatt azonban hiányzik magának a testnevelésnek a tartalmi lényege. A meghatározás ugyan világosan leszögezi, hogy a nevelési célokat a testgyakorlás eszközeivel kell elérni, de ki fogja meghatározni a testnevelés lényegét, amelynek alapján a tartalmi válogatást el kell végezni? Ha a testnevelésben a fő hangsúly csak (kiemelés tőlem, Kis J.) a nevelési szempontra esik, kevés remény van rá, hogy lényegének megfelelő program kialakulhasson. A testnevelésnek minden olyan sommás meghatározása, amelynek lényege az, hogy a "nevelés szerves része", a testgyakorlatokat a nevelési feladatok szemszögéből tekinti és ez kevés a fizikai, mentális, szociális és emocionális célok elérésére megfelelő gyakorlatok kiválasztásához." Még tovább Nagy György lényegbevágó példával érzékelteti, hogy milyen következményekkel jár, ha "magukról a testgyakorlatokról csak keveset, vagy semmit sem tudunk." Végül a szerző arra a következtetésre jut, hogy a testnevelés lényege a fizikai aktivitás, ez tehát a központi mag mind a gyakorlat, mind pedig az elmélet számára. (Nagy Gy., 72) Erőteljes érvelés ez, amely elveti a testnevelésnek minden olyan sommás meghatározását, amely szerint az "a nevelés szerves része" s szigorúan nevelés központú. Ebben az érvelésben a testneveléstudomány nagytekintélyű és széles látókörű kutatója szólal.

A testnevelés nevelési lényegének, nevelésközpontúságának stb. kapcsán kérdések:

6. A testnevelés nevelésközpontúsága, a nevelés részrendszereként való meghatározása nem egyeztethető-e össze azokkal a testnevelési specifikumokkal, amelyekről az idézett érvelésben szó van? Állítja-e a testnevelés nevelés központú definiálása, hogy a testnevelés speciális tényezői az általános neveléselmélet tárgyába "belefférnek"? A testnevelésben az "egész személyiség gondolata" akadályozza-e vagy éppen segíti a testnevelési prioritások érvényesítését? A testnevelés pedagógiai értékegyenlősége (lásd az 1. vizsgálati kérdéskört!) nem azt kívánja-e, hogy kimutassuk és érvényesítsük a nevelés egészéhez való sajátos kötődést? Biztos-e, hogy az "egész személyiség" gondolata azzal jár a testnevelésben, hogy egyforma hangsúllyal kell abban érvényesülnie a nevelés minden területének, s így elsikkad a testnevelés kiemelt testi nevelési lényege? Annak állítása, hogy a nevelési célokat a testgyakorlás eszközeivel kell elérni kizárja-e azt, hogy meghatározzuk a testnevelés speciális lényegeit? Helyes-e úgy felfognunk - és a probléma megoldását abban az irányban keresnünk - hogy a testnevelésben nem csak a nevelési szempontra kell gondolnunk, hanem sok minden másra is igen lényeges hangsúlyt kell fektetnünk, (hogy a testnevelés "lényegének megfelelő program kialakulhasson"), de ez a "sokminden más" azért mégis csak a nevelés "egészén" belül kerül szóba?

Végül is, ha az egyik irányban "hiba" a testnevelés nevelésközpontúságának "túlhangsúlyozása", akkor a másik oldalon nem "hiba"-e a testnevelés lényegét egyszerűen mint fizikai aktivitást definiálnunk? Elsikkad-e a testnevelés "nevelés központú" meghatározásában és valóságában a fizikai aktivitás, mint speciális lényeg, ha a testnevelést speciális műveltségtartalom (sportok, egészségügyi kultúra) átszármaztatását, adekvát birtokbavételét célzó tevékenységrendszerként írjuk le?

4.2 A testi nevelés és a "testnevelés" tartalmi dialektikája

A testnevelés lényegéről adott "előzetes" meghatározás további vitatott pontot érint, amikor a testi nevelés és testnevelés viszonyában "megkockáztat" egy terminológiai "csúszást". A testi nevelés a nevelés egyik fő feladata, a testnevelés pedig elsősorban tantárgy, amelynek kitüntetett szerepe van a testi nevelés folyamatában. A fölösleges elvi - gyakorlati - kutatási bonyodalmak elkerülésének célja vezet, amikor "egybeveszem" a két szóhasználatot, mert a tantárgyak kitüntetett nevelési vonatkozása módot ad erre. A céllogika érvényesítésével világos, hogy a testi nevelésben adott funkcionális lényeg a testnevelésben is adott, stb.

A kérdés nem egyszerű, vitatják, hogy a testi nevelésből kell-e "levezetni" a testnevelés lényegét stb.

Ez lényegében rokon azzal a vitával, amely a testnevelés nevelésközpontú-
7. ságával kapcsolatos, (s megválaszolása a fentebb írt 6. kérdéskör megoldásával kapcsolatos). Szorosan vett szakmai gondolkodásunk, témafelvetésünk előrehaladásában nem ez, hanem az előbbi vitakör a döntő.

4.3 "Testnevelés" és "sport" tartalmi összefüggése

Komoly gondot okoz a harmadik "előtételezés", amely a testnevelés és a sport viszonyára utal. Amikor úgy fogalmazunk, hogy a testnevelés sajátos műveltségtartalom adekvát formában való átszármaztatása (mozgásműveltség, egészség-

ügyi kultúra) akkor itt (az első vonatkozásban) a mozgásműveltség lényegét tevő sportokra, játékokra gondolunk, s állást foglalunk a testnevelés és a sport viszonyáról. Azt az álláspontot fejezzük ki, hogy a sportok és játékok eszközi jelentőségűek a testnevelés céljainak megvalósításában. (Burka, 10) De egyúttal azt is hogy a testneveléssel bensőleg, lényegileg, tartalmilag azonosnak tekintjük a sportot. Ez világos, amíg a tárgy tartalmává formált sportokról és játékokról van szó. Nem sportági képzésről, hanem a sportágak alapjairól stb.

A nevelőiskola azonban a tantárgy nevelési dimenzióit érvényesíti és kiterjeszti hatósugarát az iskolán kívüli stb. sportolásra is, életmódmodelleket nyújt és ha a sportági képzés közvetlenül nem is célja, de közvetve "bekapcsolódik" a sport össztársadalmi vérkeringésébe, a sport "összgyakorlatába". A "bekapcsolódás" természetesen dialektikus. A fő irány nem a "visszakapcsolódás", hanem a társadalmi sportgyakorlatban tárgyiasult tartalmak testnevelési értékelése, "leképzése" stb.

Nagy György idézve Winkiel, W.-t (98) írja: "olyan nézetekkel is találkozunk, amelyek a testnevelést - éppen jelentőségénél fogva - lényegesen többnek tekintik mint iskolai tantárgyat." A szerző szerint a kötelező testnevelési foglalkozások mellett fokozott figyelmet kell ezért fordítani az iskolán kívüli, illetve a tanórán kívüli sportfoglalkozásokra is. (Nagy Gy. 69) Engem a "tantárgy nem tantárgy" kérdés különösebben nem zavar metodologiailag, mert nyilvánvaló, hogy a testnevelés Winkiel, W. által is jelzett össztársadalmi beágyazottságában kell gondolkodnom a testnevelés és a sport nevelőtartalmainak leírásakor. Zavar viszont, ha a tantárgyként definiált testnevelésből definiálják a sportot, lásd majd alább, és mindenképpen figyelembe kell vennem a tantárgyi specifikumokat akkor, amikor témám második vonatkozásában a testnevelésnek és sportnak tulajdonított nevelési-személyiségformálási szempontok érvényesítésének és érvényesülésének feltételeit keresem. Lévén, hogy vizsgálódásunk konkrét lényege éppen ez, tehát a sportok legáltalánosabb tartalmi jegyeinek elemzése, "értékelése" a személyiségfejlesztés szempontjából, így a testnevelés és a sportolás viszonyára vonatkozó ellentétes nézetek között el kell igazodnunk.

Frenkl R. (22) "társadalmi széplelkűségnek" nevezi azt a szemléletet, amely a testnevelést és a sportot szembeállítja egymással, előbbit mint személyiségformálót, utóbbit mint teljesítményelvűt. Utal arra, hogy voltak és vannak akik a testnevelést és sportot élesen megkülönböztették, illetve megkülönböztetik. Nagy Gy. (69) ezt a szemléletet a testnevelés szempontjából alapproblémának mondja: "... a testnevelés és a sport közé éles választóvonalat húztunk. Az így kialakult vitában éppen azt tévesztettük szem elől, hogy ugyanazon tartalommal - mert itt is ott is sportágak tanítása, gyakorlása folyik - eltérő célok is megvalósíthatók. A tartalom tehát mindenképpen elsődleges, ennek problémáira kell koncentrálnunk az erőnket, nem pedig arra, hogy ezt az erőt hogyan oszthatjuk meg, hogyan verhetünk éket egyazon tevékenység két aspektusa közé". Ezt a fejtegetést előrehaladásunk szempontjából döntően jónak tartom, mert világos kérdésfelvetéseket tartalmaz. Nevezetesen: azt a szemléletet kárhoztatja, amely éles határvonalat húz sport és testnevelés közé, s nem azt, amely azért húz határvonalat, hogy a kettő egységét jobban meglássa. Továbbá az idézett fejtegetés felveti az "ugyanazon tartalom eltérő cél" problémáját, (ami ugyan a testnevelés és a sport tartalmi célviszonyulásában tüzetes magyarázatot igényel), de kulcsot ad a tisztázáshoz. Tételesen is kijelenti, hogy a testnevelés és a sport ugyanazon tevékenység két aspektusa. Ezt a dolog elvi-gyakorlati megoldásában metodologiai alapelvként tekintem: a jelen gondolatvezetés címében és tárgyában megjelölt "kettőzésnek" (testnevelés és sport) egyfelől nincs különösebb bonyolító jelentősége. Akár a tágabban értelmezett testnevelés, akár a

sport "címén" megjelenő személyiségformáló tartalmakat, ugyanazon tartalmakat találom. Másfelől viszont amikor gondolkodásunk a feltételek leírását célozza (amely feltételek között a testnevelés és a sport szóban forgó közös tartalmi személyiségformáló hatásukat érvényesítik), akkor bonyolultságokkal kell szembenézni, mert a feltételrendszerben az összefüggések mellett különbségekkel is számolni kell. A testnevelés és a sport tartalmi azonossága nyilvánvaló a pedagógiai közmegegyezést tükröztetni köteles Pedagógiai Lexikon vonatkozó szócikkeiben. Itt a testi nevelés-testnevelés komplexum azonos tartalmi értelmezésben kerül szóba, mint ahogyan fentebb e dolgozat is taglalja, világos nevelési céldimenzióval és összenevelési meghatározottságban. (Pedagógiai Lexikon, 1979. R-Z. 4. köt.) A sport: "1. testi erőnek, ügyességnek alkalmazásával, felhasználásával végzett olyan tevékenység, amelynek célja a testi-lelki erők, képességek harmónikus fejlesztése, illetve versenyszerű összecsapásokon való bemutatása stb. 2. valamely testnevelési ágazat rendszeres versenyszerű művelése." (Uo. 101. old.) A nyilvánvaló tartalmi azonosság "mellett" azonban nyilvánvaló a különbségek jelzése is.

A Pedagógiai Lexikon vonatkozó anyagának tanulmányozása egyébként szemléletessé tesz azt a fogalmi "dúlást" amellyel a téma bármely résztémájában is szembe kell néznie a kutatásnak. A testnevelést a lexikon úgy definiálja, mint a testi nevelést célzó tantárgyat, iskolai tantárgyat ami így önmagában problematikus, mert a tantárgy aláértékelésével, a testnevelés nevelő-személyiségformáló lényegének egyszerűsítésével stb. jár. Már a differencia specifika megfogalmazásában világos kell, hogy legyen: a testnevelés a nevelés minden feladatát célzó tantárgy, totális nevelési dimenziója van, (determináltsága és visszahatásai vonatkozásában is). Szerintem a testi nevelés-testnevelés proritásait, specifikumait semmivel nem sértjük, ha úgy fogalmazunk: a testnevelés a nevelés feladatrendszeréhez kötött tantárgy, e feladatrendszeren belül elsődlegesen a testi neveléshez stb. Amikor azt mondom, hogy a testi nevelést célzó tantárgy, akkor a "célzó" műszóval megszűkítem a célmezőt. Még akkor is, ha egyébként tudom, hogy aki megcéloz egy nevelési főfeladatot, az megcélozza az egészet is. Ez azonban gyakorlatilag "rejtve marad", s megtörténhet, hogy a testnevelési tanterv koncepciója megcélozza a nevelési feladatokat egyszer és "egyéb nevelési feladatokat" mégegyszer stb. Érdekes észrevenni, hogy a "közmegegyezés" nagy belső ellentmondását vétíti ki a lexikon, amikor a (kötelező iskolai tantárgyként definiált) testnevelést jelöli meg a sport differencia specifikájaként és sport címén valamely testnevelési ágazat rendszeres műveléséről beszél.

A testnevelés és sport lényegi tartalmi azonosságán belül a különbségek vizsgálata gondolkodásunkat nagyban előreviszi.

8. Első megközelítésében elővételezhetjük a testnevelési és a sport-tartalmak azonosságát (a testnevelés és a sport belső lényegeinek fentebb utalt tartalmi azonossága alapján). Itt kutatási feladatként jelentkezik a testnevelés és a sport lényegére vonatkozó álláspontok történeti és "szinkron" feltérképezése, elemzése, tüzetes tartalomelemzés. A sporttudományi tartalomelemzés sokat ígér gyakorlatilag, mert az elemzendő elvi álláspontok a gyakorlat számára "feladott" objektivációk értékelései. A tudományos-elvi állásfoglalások, "definiciók" mindenkor értékelő állásfoglalások, kötelesek megadni kiemelt, preferált értéktartalmakat. Éppen ezeket keressük.

Második megközelítésben szükséges lesz különös figyelmet fordítani arra, hogy a kimutatott, kitüntetett közös tartalmi jellemzők hogyan strukturálódnak a "testnevelésben" és hogyan strukturálódnak a "sportban"

Amikor ugyanis a kimutatott kitüntetett tartalmi elemek érvényesítésének feltételeit kutatjuk, akkor figyelnünk kell a testnevelés és a sport különbségeire. E különbségeket azonos tartalmak mellett a célok különbségével lehet csak magyaráznunk. Az itt mutatkozó ellentmondás lehetséges "feloldásaként" azt kell feltételeznünk, hogy a célok különbségei azonos tartalmak különböző értékstruktúráiból (preferencia soraiból) adódnak. A testnevelés és a sport különbségei, (Nagy Gy., 46 Kis J. 36) célstruktúrájának különbségei. A sportban és a testnevelésben kifejezett és elsajátított értéktartalmak azonosak, de más szerkezetet mutatnak az egyik, s mást a masik szférában. Például mindkettő "hordozza" a testi-lelki-szociális egészséget mint értéket, de a testnevelésben ez a preferenciasor élén, a sportban alább helyezkedik el. Utóbbiban az értékstruktúra "tetején" a maximális teljesítmény és versenygyőzelem van, előbbiben a teljesítmény és a győzelem alacsonyabban, lejjebb preferált stb. Azonos téglákból mindkét esetben ház épül, de különböző funkciójú házak. És nem árt, ha a házépítők figyelnek egymásra: erre végső céltartalmi azonosság kötelezi őket. Sokat beszélnek a versenysport lehetséges káros hatásáról. Ha a versenysport értékként nem az értékalkotó, a tevékenységet megújító mozzanatokat tételezi, hanem kizárólag a világversenyen elért helyezést, akkor "inadekvát irányultságot ad",
8. a tételezés hibás. (Lásd majd e dolgozatban 11.oldalon. A "testnevelés" és a "sportolás" értéképítkezése nem független egymástól. A helyes értékorientáltság mindkettő sikerének "záloga". Az építési tér azonos!)

Az itt emlegetett két megközelítést, - első megközelítésként kiindulás a tartalmi azonosságokból, második megközelítésként a strukturális különbségek elemzése a "feltételek" tisztánlátása szempontjából - helyes lesz a kutatás valóságos menetében szinkronban kezelni.

E szinkronitás megvalósítása szempontjából fontos, hogy a sportágakat abból a szempontból is mérlegeljük, milyen eszköztudást nyújtanak. Tekinthetem a kislabdahajítást az alsó tagozatos tantervben a középiskolai gerelyhajítás előgyakorlatának. De úgy is tekinthetem, mint annak a dobásmódnak a mintáját, amelyben a dobóeszköz maximális gyorsítása a feladat és mintája lehet más dobásoknak is (például kézilabdázásban a kapuralövésnek, a lerohanásos támadásindítás esetében a labdatovábbítás módjának stb.) és ezért eltér a művelete például a személyi büntetődobásétól a kosárlabdázásban. Az előbbinél ugyanis a dobás erejének növelése érdekében kell a szert hosszú úton gyorsítani, az utóbbinál a pontos irányítás miatt hosszú úton kisérni. A kislabdahajítás értékének fontos összetevője tehát az általa szerezhető eszköztudás. Ebben az értelemben a kislabdahajítás különböző célt (célokat) szolgálhat. (Burka Endre dolgozatomhoz írt lektori jelentését használom ebben a bekezdésben).

4.4 Feltételezem, hogy a testnevelés és a sport személyiségformáló tartalmi lényegi szükségletek stb. formájában leírhatók

A testi nevelés-testnevelésről adott definicióm előtételezései közül problematikus, hogy a testnevelés személyiségformáló lényegét (testnevelési) szükségletek, érdekek, értékek, érzelmek, beállítódások és magatartások, jellemvonások formáiban kívánom leírni. Tanulmányomban "attitűdökről", beállítódásokról" és jellemvonásokról beszélek. Tisztában vagyok vele, hogy a szociálpszichológiai fogantatású attitűd-kategória pedagógiai behelyettesítése milyen veszélyekkel jár, ("felvizezés", "leszűkítés", "kitágítás", általában értelmezési nehézségek.) Úgy remélem, hogy e problémakereső, elsősorban kérdezni kívánó "tervtanulmányban" kifejezésre jut: a szükségleteket, érdekeket, értékeket, érzelmeket

nem azonosítom (sem leegyszerűsítő sem felvizező értelemben) az attitűdökkel. A testnevelés nevelési dimenziójának "síma" pszichológiai kezelésmódját, a nevelési követelményeknek értelmi, cselekvési és akarati szférákra való "egyszerűsítését" bírálom, különösen a nevelési vonatkozás azonosítását az akarati-affektív szférában felsorolható tulajdonságszintekkel. Ugyanakkor tudom, hogy a testnevelési gondolkodás szükségszerűen más tudományok szorításában él, s nem akkor jár el helyesen, ha elzárkózik, hanem akkor, ha a praxis egészére érzékeny módon testébe építi a testnevelésben is interpretálhatót. Egyébként abba a helyzetbe jut, hogy más tudományok képviselői illetékesebbeknek tűnnek szaktestnevelési kérdésekben, mert életszerűen, hatékonyabban, érzékenyebben ragadnak meg akár par exellance testnevelési-pedagógiai problematikákat is (mindezt v.ö. Mihály Ottó, 62), a testnevelés pedig aláértékelődve megnemértettségén, "népszerűtlenségén" stb. kesereg. Tehát a szóbanforgó személyiségformálási problematikát - szükségletek, érdekek, értékelések, érzelmek - távolról sem látom kimerítve az attitűd kategóriájával és hangsúlyozom is, hogy mélyebb merítésű dologról van szó. De azért az attitűdök kapcsán adott megközelítési aspektusról nem mondok le. (A jelen dolgozat címéből sejlő egyszerűsítéstől viszont ezúttal határolom el magam.)

Ahogyan vitatható és vita tárgya az attitűd fogalmának meghatározása, ugyan úgy vitatható az az álláspont is, amely az "attitűdöt" szükségletekkel, érdekekkel, értékelésekkel és érzelmekkel írja le. Eközben azért tudja, hogy pedagógiai értelemben e kategóriákat szélesebb értelemben kell használnia, de azt is, hogy a testnevelés és a sport - specifikus lényege lévén a mozgásos aktivitás - különösen érzékeny a nevelési szféra attitűdökkel való megközelítésére.

Az attitűd sok meghatározásában közösnek tűnik, hogy mindegyikük lényeges vonásnak tartja a reakcióra, a cselekvésre való prediszpoziciót vagy készenlétet. (Horváth Gy. - Nádori L. - Bihari O., 27) A definiciókat lásd Allport, G. W. (1) Fraisse, P. rámutat, hogy a "szerzők valamennyien pozitív, illetve negatív minőségű, intenzitásban eltérő értékelő viszonyulásokat tekintenek ún. attitűdnek... A jelenség leírása utal arra, hogy a megismerésben, illetőleg a viselkedésben funkcionáló beállítódás érzelmi töltetű, legalább is részben affektív jellegű." (Fraisse, P. 41)

E helyütt különösebb terminológiai elemzésbe nem szükséges mélyednem. Szerintem az attitűdök vizsgálata sajátos sporttudományi téma, átfogó metodológiát igényel. Ha az attitűdök lényege értékelő viszonyulás, akkor nyilvánvaló, hogy nem csak a pszichológia érdekelt itt, mert az értékek és értékelések nem tárgyai, illetve az értékelések csak specifikus tárgyai. (V. ö. Popper P. 87) Az értékközvetítő folyamat a legtágabb értelemben vett nevelés, mert az érték nem más mint közvetítő folyamat a társadalom és az egyén között (Rózsahegyi E., 93) E közvetítő folyamat a társadalmi gyakorlat részrendszereként működő nevelésben is bonyolódik, az értékelések alakulása és alakítása a nevelésnek lényegét teszi.

A dolog azonban sem nevelésfilozófiailag, sem gyakorlatilag nem egyszerű. Nem egyszerűen arról van szó, hogy a nevelési tevékenység ún. értékcsatornájának egyik végébe behullajtjuk az értékeket, másik oldalán kivezetjük az értékeléseket, értékrendszereket stb. Ha így teszünk, akkor "sima kognitív viszonyként" fogjuk fel az értékeléseket, pedagógiailag az etikai intellektualizmus csapdájába esünk. (Pl. "szavak" helyettesítik a tevékenységet, a cselekvést). A másik "végletet" Bloom taxonomiája jelenti (4), melyen alapszik a korábban emlegetett testnevelési követelményrendszer. E taxonómiában az érték és értékrendszerképzés "beszűkül" az affektív-akarati célszférába s minden egyéb csak nyugalmi marad. Az értékképzés kognitív és cselekvési oldala a célszférák között-

ti "átvezetések" nem túl világos összefüggéseibe vész, az értékképzés affektív vonatkozása pedig homályos marad. Nem sokat tudunk meg róla ugyanis, hacsak nem elégít ki bennünket, hogy az értékképzés alapfeltételei valamiféle "nyitottság" és "befogadás". Itt világosan kell látni, hogy a tevékenységnek, így a nevelési tevékenységnek, így a testnevelési tevékenységnek is szükséglet és érdekcsatornája is van. A tárgyi irányultságú, társadalmi determináltságú célok szubjektív elsajátításának folyamatában az értékek funkciója az, hogy a társadalmi szükségleteket az érdekek konkrétságában bekapcsolják az egyén szubjektív világába. (Rózsahegyi E.,93) Így lehet megérteni azt, hogy a testnevelés értékközvetítő folyamat, s rögtön hozzátenni szükséges, hogy szükségletek alakítója, érdekek el- és felismertetője stb. Az értékelések adott színvonala tükre annak, hogy mit és hogyan sajátított el az egyén, a tanítvány a társadalom értékkészletéből, s itt főleg a hogyan? Visszatükröződése igen jelentős (mert az értékelés értéktevékenységben nyilvánuló szintje, "színvonala" szükségletrendszer és érdekrendszer (érdeklődések) személyiségbázisát feltételezi és garantálja). A szóbanforgó kategóriakomplexumot a testnevelés és a sport nevelőtartalmainak leírásakor az alábbi értelmezésben használom:

A szükséglet valamely organizmusnak, emberi személyiségnek, szociális csoportnak, a társadalom egészének az az állapota, amely kifejezi függésüket lét és fejlődésfeltételeik objektív tartalmától, és úgy jelenik meg, mint aktivitásuk különféle formáinak forrása (Filozófiai Kislexikon, 1972). Ehhez további konkretizálás érdekében Rózsahegyi Edit nyomán hozzáteszem, hogy a szükséglet definiatív jegye tudatossága (a szükséglet tárgyának tudatos felismerése). Rókusfalvy P. (90) megmutatja, hogy a szükséglet tudatosult szükség, szükségesség és szükségszerűség, a szükségen hiányállapot-valóságot, a szükségességen a szükség megszüntetésének valóságos feltételeit, szükségszerűségen pedig azt az összefüggést érti, amely a jelenségek lényege közötti összefüggés és amely törvényszerű bekövetkezéshez vezet. Máshelyütt ugyanő pszichológiai szempontból hangsúlyozza, hogy a szükségleteket sajátos "feszültségérzés" kíséri. (Rókusfalvy, 90)

Az érdek az egyén vagy a közösség célra irányuló viszonya a szükséglet tárgyához (Pedagógiai Lexikon, 1976. A-F./1. köt.) Rózsahegyi Edit nyomán hozzáteszem, hogy az érdek sajátos "összekötő-szint" a szükséglet és az érték között, a társadalmi értékek az érdekek konkrétságában "érkeznek meg" a szubjektúm szükségletrendszerébe. Két érdekszintről írnak. Az első érdekszinten érdekemmé válik MÁSOK (az ún. "általános másik") tevékenysége, a másik érdekszinten érdekemmé válik MÁSOK tevékenységének befolyásolása. Az érdekek pedagógiailag, mint érdeklődések ragadhatók meg. Az érdeklődés magvában ugyanis mindig ott van az "érdek" a fentebb írt értelemben: "az érdeklődés az egész személyiségnek az a tartós és szelektív odafordulása a környezet szubjektíve jelentős mozzanataihoz, mely a szükséglet feszültségéből ered és viszonylag pozitív érzelmi töltéssel rendelkezik. (Rókusfalvy P.,91)

Korántsem lehet véletlen, hogy az érdeklődés alakításának és alakulásának problémavilága "végigkíséri" a neveléstörténelmet, a központi kérdésként jelentkezik olyan "végleteken" mint a klasszikus etikai intellektualista Herbart és a cselekvéselvet a testneveléspedagógiában is olyan nyomatékkal érvényesítő reformpedagógus Nagy László, (illetve a reformpedagógia egésze). Herbart a nevelőoktatás célértékeit az érdeklődés konkrétságában határozza meg, s tárgyunk szempontjából is időtálló, például a részvételi érdeklődés válfajairól való elmélkedése (szimpatikus, szociális, "vallási"-világnézeti). Nagy László esetében az érdeklődés a nevelés lényegévé "tágul", mondván, hogy az nem más, mint az érdeklődés mesterséges hatásokkal való irányítása. Nagy László mély testnevelé-

si elkötelezettségét ismerve mondhatjuk, hogy itt a testnevelés lényegének megragadásáról is szó van. Úgy ahogyan ezt tüzetesen tükrözteti a Didaktika gyermekfejlődéstani alapon című műve. Ez mindmáig példamutatóan tanulságos abban, hogy hogyan kell a testnevelés feladatrendszerét a gyermeki érdeklődés (és annak feltételköre) szempontjából megragadni. Nagy László jól látta, hogy az ÉRDEKLŐDÉSben megmozdul a tanítvány személyiségének totális világa. A közismert reformpedagógiai egyoldalúságot, (mely az érdeklődésre elsősorban támaszkodni kíván) Nagy László elvben is, testnevelési vonatkozásban is meghaladta, mondván, hogy az érdeklődésre nemcsak támaszkodunk, hanem mesterséges hatásokkal elsősorban irányítjuk, felkeltjük stb.

Nem mindegy - nevelői szempontból lényegileg nem mindegy, hogy mi válik szükségletté, mi válik érdekké. Ennek garantálásáért a tevékenység értékcsatornája a felelős. A szükségletek és érdekek hierarchizált szerkezetben "érkeznek meg" a nevelés tevékenységcsatornáján, a hierarchia kialakulása preferenciákat feltételez, a preferálás értékelés, értékelés pedig ott van, ahol érték van. (Heller Á., 25)

Az értékek a környezeti világ objektumainak társadalmi meghatározottságai. A szubjektumhoz való viszonyukban a szubjektum érdekeinek tárgyaként jelennek meg. Az érték a tevékenységben működő közvetítő mechanizmus társadalom és egyén között. Az értékelés előnyben részesítés, preferálás, viszonyítás, de nem minden preferálás "értékelés". Az értékeléshez "fix pont", "origo", viszonyítási alap, objektív mérce szükséges.

Hol keressük? Hol az értékelés mércéje? Két alapelmélet van adva. Az egyiket Heller Ágnes dolgozta ki (25), s lényege szerint: az értékelés mércéje egyetemes alapértékből származik. Alapérték az emberi gazdagság értéke. Ez az ember lényegi erőinek kibontakoztatását jelenti, e lényegi erők pedig: társadalmiság, munka és alkotás, szabadság, tudatosság, univerzalitás. Az értékelés mércéjének keresésében a másik elmélet (Rózsahegyi E., 93) azt ajánlja, hogy ne az egyetemes alapértékből hanem a tevékenységből magából induljunk ki. Az értékelés mércéje sem a szubjektumban sem az objektumban önmagában nincs adva, hanem a szubjektum és az objektum "közötti" tevékenységben. Az ember a tevékenységben működő értékmércén hoz létre értékeket a külvilágban és fogad be értékeket a külvilágból.

Amennyiben a testnevelési és sporttevékenység kitüntetett nevelési tartalmait le akarjuk írni, nyilvánvalóan értékeket kell leírnunk és értékeléseket kell végeznünk. Az "értékprobléma" testnevelési megoldása témánk szempontjából alapvető metodológiai előfeltétel. E metodológiához fontos figyelmeztetést kapunk: az értékek világának tanulmányozásakor a pedagógiai céllogikát kell érvényesítenünk (egyszerüsítve: "van" - "lehet" - "kell"), (mert egyébként a neveléstudomány "hasztalan szegezi szemét az értékek világára, a praxistól elszakadva jó esetben illúziókat kerget, vagy pedig - és ez még rosszabb, még ártalmasabb - hipokrita szólamokat hirdet." (Zibolen E., 99) A figyelmeztetés aláhúzza, amit fentebb metodologiailag fontosnak mondtam. A dolog nem elkerülhető, hiszen minden nevelés, így a nevelés részrendszerének mondott testi nevelés-testnevelés is lényege szerint, minden vonatkozásban, objektíve magában hordozza az értékelés mozzanatát. (Mihály O. 63) Ha úgy tetszik ez tartalmi lényege, sajátossága.

A szükséglet meghatározásában szó esik a szükségletet kisérő "feszültségérzésről" (hogy itt a sportszakmában milyen lényeges dolgokról lehet szó azt sejteti a kézilabda-kapitánynak az olimpiai felkészülés során edző kollégáihoz intézett kitüntetett kérése: "ne játszadozást, hanem tartsátok állandó feszültség alatt a csapatot!"; Kovács L.,34) A szóbanforgó "feszültségérzés" az érdek-

szinteken, az érdeklődésben érzelmi karaktert kap. Meggyőződésem szerint kiemelkedő jelentőségű az érzelmek testnevelési és sportvonatkozásaival foglalkoznunk. Nem símán attitűdkérdés ez, jóval több annál, de az attitűdök kialakítása nem képzelhető el érzelmi hatások nélkül. Pedagógiai gyakorlatunk általában, testnevelési gyakorlatunk különösen hosszú évekig elhanyagolta az érzelmi nevelést (teljesen hamisan értelmezett racionalizmus jegyében). A testnevelés és a sport személyiségformáló tartalmi lényege, hogy aki e tevékenységet végzi az érzelmi-energetikai bázisból (is) merít, gazdagítja a világ és önmaga érzelmi kultúráját. A testnevelés és a sport érzelemnevelő karakterisztikumainak leírásában Jakobszon alapvető munkájára támaszkodva a közmegegyezés (Pedagógiai Lexikon) nyomán az érzelmeket így tekintem:

érzelem: ... lelki folyamat, a környezet, a saját belső állapotok, a saját viselkedés és az én szubjektív értékelése, mely jellegzetes viselkedésekben nyilvánul meg és a szervezet jellegzetes fiziológiai változásával jár együtt, stb. (Pedagógiai Lexikon 1982. A-I. 2. köt.) Metodologiai szempontból szükséges kiemelnünk, hogy az érzelmek tanult (kondicionált) tulajdonai a személyiségnek, érzelmi kultúrája nem "véletlenül" olyan, amilyen, hanem a születéskor magával-hozott érzelmi alapminőségekre (közelítés-távolítás) "rátanulja". A fő, a gyakorlatias probléma témánk vonatkozásában nem is annyira az, amit a különböző érzelemelméletek exponálnak, hogy ti. azért sírunk-e mert szomorúak vagyunk, vagy azért vagyunk szomorúak, mert sírunk, hanem az, hogy sírni nemcsak a győztesnek "szabad", érzelmi-energetikai bázis nélkül nincs cselekvés, nincs testnevelés, nincs sportolás. Az érzelmek a sportolást és testnevelést nem csupán kísérik, mint kísérőjelenségek, hanem feltételül és eredményül is működnek. Így válnak sajátos testnevelési és sportproblématikává.

A magatartás témám szempontjából mint a magatartás alakítása kerül szóba, mint ilyen "a nevelés egyik fontos feladata annak biztosítása, hogy a személyiség belső motivumokból indítatva mindenkor a közösségi normáknak megfelelően viselkedjék és cselekedjék. Fontos szerepe van benne a szokásrendszer formálásnak"stb. (Pedagógiai Lexikon 1978. L-O. 3. köt. 60. old.)

A jellem mindezekkel összhangban - úgy ahogyan azt Rókusfalvy P. 1972-ben a személyiség és a sporttevékenység relációjában, tehát "sportosan" megfogalmazta - a személyiség azon dinamikus folyamatainak és tulajdonságainak struktúrált egysége, amelyek a személyiség magvában megszilárdulva a cselekvést, a magatartást közvetlenül irányítják, meghatározzák. (Rókusfalvy P., 91) Nagy Gy. a testnevelés és személyiségformálás összefüggéseit elemezve a személyiség strukturális összetevői közül az alábbiak kiemelését ajánlja:

a) vérmérséklet,
b) képességek,
c) érdeklődés (!!!)
d) jellem.
(Nagy Gy. 72)

Így nyilvánvaló, hogy aki a jellemvonás formálóit kívánja a testnevelésben és a sportban kimutatni, annak szükségszerűen állást kell foglalnia valamely pedagógiai személyiségkoncepció mellett. A testnevelésben érvényes, a fenti gondolatvezetéssel szinkron álláspont tüzetesebben olvasható másutt és a testnevelésre adaptálva. (Kis J. 31)

Kiemelendő:

- Horváth György (26) felfogása, mely szerint a személyiség a természeti és társadalmi környezettel kialakult, döntő módon öntevékenységekben megnyilvánuló kapcsolatrendszer. Pedagógiailag tehát megragadható, mint tevékenység- és öntevékeny rendszer, s ez teljes szinkronban van azzal, amit fentebb szükségletekről, érdekről, értékekről, magatartásról és érzelmekről írtam.

- A jellem e kifejezetten pedagógiai megközelítésben és gyakorlatilag jól megfoghatóan a tevékenységrendszer, döntő módon az öntevékenységrendszer stabilitási foka.

- Praktikusan célszerű kiindulnunk a személyiség szükségleti magvából (Bábosik, 3)s ily módon praxisunk számára egy dialektikusan összefüggő kategóriarendszer van adva. Ez pedig: szükségletek, érdekek, értékek, és értékelések, érzelmek, magatartás, jellem, személyiség.

A testnevelés és a sport személyiségformáló tartalmi elemeit, kiemelt lényegi jegyeit ebben a kategóriai rendszerben kívánatos elhelyezni, illetve e kategóriarendszer belső összefüggéseinek sajátos nyilvánulásaiként lehet keresni. Egyúttal az általánosítás egy eléggé jó szintjén azt állítjuk, hogy a testnevelésnek és sportnak e kategóriarendszerbe belefoglalhatók a lényegi tartalmi elemei. A szükséglet - érdek - és értékszintek, érzelmek sajátos összefonódása, "különös" magatartások és jellemvonások "különös" termelése a testnevelés és a sport általában vett tartalmi sajátossága.

5. Problémavázlatok a testnevelés és a sport személyiségformáló tartalmainak leírásához

A testnevelésnek és a sportolásnak a személyiségformálásban kitüntetett tartalmi elemeit feltáró, rendszerező kutatás nem nélkülözheti a történeti analízist. Korszerű problématörténeti vázlat fontos tartalmak "újrafelfedezését", mai elemzéseink tartalmasabbá tételét ígéri. (Lásd Nagy Tamás munkálkodását a tantárgyi cél- és feladatrendszer történeti alakulása vagy a játéktartalmak történetének körében. (Nagy T., 74, 78) A testi nevelés célfeladatának problématörténeti analízisével e sorok írója is foglalkozott. (Kis J., 29) A problématörténeti elemzés logikusan fut a testnevelés és sport jelenét tükröző szakirodalom "tartalomelemzésébe", amihez elsősorban nemzetközi kitekintésben alapot nyújt Nagy György könyve stb. (68)

Ismét 8.

Sok konkrétumot ígér a szélesebb horizontú kitekintés is: a testnevelés és sport közművelődési terének vizsgálata. Így fény derül arra a mechanizmusra", amelyben a testnevelés és a sport "leképezi" a társadalmi összgyakorlatot: a közművelődés terében filmek, színdarabok, esszék, zeneművek, regények és tanulmányok stb. formájában az összgyakorlatra való érzékenységgel jelenik meg az értékek és értékkolíziók világa, amely determinálja a "szűkebb szakmát". E közművelődési tér pedagógiai elemzésére folyamatosan szükség van, s konkrét eredményekkel jár (Kis J., 45)

9.

E feladatok koncentráltan célrairányított megoldására készen állva "előlegesen" - "problémavázlatok" erejéig - vizsgálom a testnevelés és sport néhány jellegzetes tartalmi elemét, sajátosságát. E vázlatokban a dolgozat előző fejezeteiben bemutatott logikát követem.

5.1 Szükségletek, érdekek, értékek összefonódása

Amikor a testnevelés és sport személyiségformáló tartalmi lényegeit leírva (szükségletek, érdekek, érdeklődések) értékek és értékelések "formáiban" gondolkodunk nem adjuk fel a sport specifikusságát, különösségeit, "prioritásait". Nem lehet "véletlen", hogy a testnevelés és a sport szakirodalmában oly gyakori a mozgásszükséglet, cselekvésszükséglet, "biológiai" szükséglet emlegetése. Ugyancsak nem véletlen, hogy gyakori és központi témaként szerepel a testnevelés és sport iránti érdeklődés leírása és fejlesztése. Ugyanígy - főleg utóbb

- a testnevelés és a sport "értékvilága", értékelemzése tudományos és publicisztikai, művészeti megközelítések tárgyaként gyakori. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatban beszéljünk akár szükségletszintről, akár érdekszintről, akár értékszintről: mindig ugyanarról a közös lényegről beszélünk. Bármelyik szintre is tekint a vizsgáló szem, mindig "kiderül", hogy sajátos szükségletek, sajátos érdeklődések és sajátos értékelések SAJÁTOS összefonódásáról van szó. (Kis J., 33)

Vita tárgya lehet, hogy a szakirodalomban gyakran "felcserélik" a mozgásszükséglet és a mozgásigény értelmezését, (Büchler R. 11). A fel- és becserélés gyakorisága tükrözi a valóságos gyakorlatot: minden szükségletnek az érdeklődés/ek/ konkrétságában értékszintre kell emelkednie; egyfajta igényszint "termelése" minden sikeres testnevelési- és sportattitűdök lényegi tartalmi jegyeként - különösségében kötődik az általánoshoz, jellemvonás, része a jellemvonások ama struktúrájának, amelyről a nevelésben beszélünk.

5.2 A "biológiai" és a "társadalmi" sajátos dialektikája a testnevelésben és a sportban

A "biológiai szükségletek" gyakori emlegetése sem nem véletlen, sem nem problémamentes. Elvben Rózsahegyi Edittel lehet egyetérteni, aki bizonyítja, hogy az ember mélyen társadalmi meghatározottságú lény, szükségletei elsősorban társadalmiak, nincsenek "tisztán" biológiai szükségletei. A szükséglet definitív jegye tudatossága, (a szükséglet tárgyának tudatos felismerése), a tudat pedig köztudottan társadalmi termék stb.

A testnevelés és sport lényegét kutató és feltáró irodalomban mégis makacsul tartja magát a "biológiai szükséglet". Ez a testnevelés és a sport sajátos tartalmi specifikumát tükrözteti (mégha hibásan is, "fonákjáról", aláértékeléseket involválva). A testnevelés és a sport olyan "tevékenységnyaláb", amely a nevelési tevékenységek közül "leginkább" hatol a "biológiai" szférába. A "biológiai" szférától való függése és a biológiai szférában való érvényessége sajátos, különös. E tartalmi jellegzetességét tudatunknak jobban kellene elemeznie. De már "induláskor" világos, hogy a "tisztán biológiainak" látszata csak látszat. "Genetikai kódok", "biológiai aranytartalék" stb. megszünnek kitüntetett magyarázó elvek lenni a valóságos folyamatok tartalmi elemzése során. Az "öröklött" sporttehetség, a "genetikailag kódolt" mozgásügyesség stb. látszólagos csodái hátterében szisztematikus nevelő- és edzésmunka is van, (a szükséglet társadalmi tartalmának színvonalas felismerése és közvetítése stb.) Az elemzések kimutatják, hogy a "biológiai átok" látszata a testnevelésben és a sportban nevelési hiányosságokra vezethető vissza. Mivel a testnevelés és a sport sajátos tartalmaival sajátosan képes behatolni a biológiai szférába: eredményesség és eredménytelenség esetén is hajlamos "tisztán biológiai" tényezőkről beszélni. "A biológiai" interpretálás veszélyes csapdákkal jár a testnevelés és sport lehetőségkörének gyakorlati meghatározásában. A sportgyakorlat biológiai és pszichológiai fátumokra hivatkozva "elzavar", "kirekeszt", "korlátoz" és "kizár". Saját egyoldalú alternatíva- kínálatát a "kiválasztás" sokszor áltudományos köntösébe, vagy inkább egyoldalúan tudományos köntösébe burkolja. Ez "egyoldalú tudományosságban" téves preferenciával dolgozik: a biológiai "látszatot" a társadalmi képességtermelés lehetőségköre "elé" helyezi. Meglehet "biológiai determináltság" már tényleg van, az ügyetlen, kövér, tehetetlen, sikertelen, stb. tanítvány (testnevelő: "mozdíthatatlan", "képtelen" stb. edző: "tehetségtelen" "használhatatlan" stb.) most már tényleg nehezen mozdítható, de ez legtöbbször nem biológiai megvertség, hanem társadalmi megvertség) a bioló-

giai látszatában). A társadalmi képességtermelési folyamat hiányosságai - biológiai szférához való speciális kötöttségük alapján - szívesen magyarázzák magukat biológiai faktorokkal. Azt mondják: "lelassult az érés" a labdarúgásban, ami nyilvánvalóan egyet jelent a nevelőmunka elhanyagolásának elismerésével, de egyúttal a felelősség elhárításával is. Azt mondják: "nem értem miféle gyerekek "születnek" manapság, képtelen vagyok aktivizálni őket a testnevelés órán". És kevéssé tudják, hogy nem a születés determinálta elsősorban az "eredményt", hanem a rendszer, amely a kritikus fejlődési időszakban nem képes biztosítani a kritikusan szakszerű testnevelést. A sportgyakorlat ellentmondásai "behatolnak" a szorosan vett iskolai testnevelés gyakorlatába is, amely sajátos módon tükrözteti az értékelési "hibákat". Egyfelől objektíve szembeállítja a testnevelést és a sportot (közös tartalmi lényegüket mintegy megkerülve). Így az ún. "iskolán kívüli" sport teljesítménysportként határozódik meg, a kötelező testnevelés rosszértelemben vett "munkajelleget" ölt, a tanárok jelentős hányadának nincs módja összeegyeztetni a teljesítménykövetelményeket a testnevelés egészének értékstruktúrájával, feloldhatatlan dilemmaként élik át a "tehetség - nemtehetség" kérdését (mintha az egészségügyi és a cselekvéskultúrából való részesedés tehetség kérdése volna elsősorban), a testnevelés gyakorlata nehezen mozdul rá a tényleges társadalmi érték- és eszközkészletre. Az érdekeltségi rendszer problematikusan működik, mert a tanár egyfelől a kiváló gyerekek tanáraként minősül (jutalmaztatik, ha van kiváló kézilabdacsapata, tornásza stb.: iskolánk, kerületünk sportdicsősége versenyeredményekkel azonosul), másrészt a tényleges társadalmi igényt kielégítő különórákra koncentrál, mert ezekben anyagilag érdekeltebb. "Zenés, játékos gyermektornát" hirdet és tódulnak a tanítványok. A "kötelező" testnevelési órán ezzel szemben azt mondja: ha elvégeztétek a munkát, akkor az utolsó öt percben játszhattok. A játékosság, mint technológia zsarolási eszközzé válhat, a sportokat, amelyeknek tartalmi lényege játék nem feltétlenül játékszerűen tanítják. A testnevelési szaklap hasábjain megjelenik a szimptomatikus című dolgozat: "Röplabdázás szórakoztató játékos formában" (Havasiné, 17). A Testnevelési Főiskolán készült - igényes kutatásra épülő - szakdolgozat (Velovszky Zs., 62) kimutatja a játékosság, a játéklényegben levő értékek elsajátításának komoly testnevelési gondjait.

A nevelőiskola modelljében az itt utalt - és a kutatás során bővebben feldolgozandó - problémakört alaposan tükröztetni kell. Nem lehet véletlen, hogy a testnevelésben oly jó "üzleti", "piaci" lehetőségeket fedeztek fel a "kisvállalkozások", a szaporodó sportgazdasági munkaközösségek.

Nem lenne érdektelen témánk összefüggésében sporttudományi vizsgálódást folytatni a kisvállalkozások körében. Feltételezem, hogy a munkaközösségeknek tevékenységében erőteljesen nyilvánulnak a sportnak és a testnevelésnek azon tartalmi jellemzői, amelyeket keresünk és amelyeknek a nevelőiskola tevékenységmodelljében "helyükre" kéne kerülniük.

10.

5.3 A testnevelés és a sport: cselekvéses feladatmegoldás

A szükségleti gyökerek megragadása az érdek-értékszint felé fordítja a figyelmet. (A testnevelés és sportolás "szükségcsatornájának" egy-egy sajátosságát fentebb "érintve" megmozdultak az érdek- és értékszintek is.)

A tudat kognitív síkjain a testnevelés és sporttárgyú szükségletek helyükön vannak, "élnek": utaltam rá, hogy a testnevelésünk "sima" kognitív vonatkozásban "eredményesnek" mondható. A szükségletnek meghatározó jegye azonban a sajátos pszichológiai kísérőjelenség, a "feszültségérzés" is.

Milyen színvonalú ez a "feszültségérzés"? Hogyan lehet "beszabályozni", hogyan lehet olyan mértékűvé "optimalizálni", hogy értéktevékenységhez vezessen és ez szükségszerűen történjen? A szükséglet feszültségének érdeklődéshez kell vezetnie, az értékelésnek értékirányba kell fordulnia!

A testnevelésnek és a sportnak speciális tartalmi eleme a feladatmegoldás, a cselekvéses feladatmegoldó jelleg. A testnevelésnek és sportolásnak, mint cselekvéses feladatmegoldásoknak kitüntetett szerepe van kognitív struktúrák kiépítésében is, hiszen a sportcselekvések a cselekvés-szféra általánosított tapasztalatait hordozzák, "tükrözik", (Burka E., 6, 7) Ám ha a feladatjelleg rejtve marad, ha a sima rutin objektivitásában érvényesül csupán, akkor az elsajátított kognitív struktúrák is megrekednek egy bizonyos színvonalon. Lásd pl. értékszinten azokat az adatokat, értékeléseket, amelyeket Magyar B. (56) gyűjtött sportoló és nemsportoló gyerekek testnevelési szemléletéről. Kitűnik, hogy azok a gyerekek, akik magas szinvonalú, önként vállalt, "öntevékeny" sportolással veszik birtokba a társadalom testnevelési értékkészletét, (ezzel mintegy az "értékellentmondások mögé mennek") erőteljesebben tükröztetik ezt tudati szinten is. A célfrázisok helyébe a magasabb színvonalú feladatmegoldások szisztémája következtében (is) lényeget fogalmaznak és a "frázisok" megéléséről is tanuskodnak. Hasonló következtetéseket vonhatunk le Bakonyi Ferenc szélesebb körű vizsgálati adataiból a testnevelési szemlélet alakulása tárgyában. (Bakonyi F., 2)

Mindezek közvetve vagy közvetlenül érvelnek amellett, hogy a jövőben tüzetesen vizsgáljuk a testnevelés és a sport "cselekvéses feladatmegoldó jellegének" sajátságait. A dolog kutatásmetodologiailag is érvényes lényege: a játék a fejlett organizmusoknak a környezeti szituációkhoz való alkalmazkodási formája, különös módú tanulás (C. Klaus) - az emberi játékra az a jellemző, hogy "benne" az ember cselekvését megkülönbözteti a pillanatnyi szituációtól, a "maga sajátos szerkezetében, szerkezeti állandóságaiban" felfogja és visszatükrözi. A "viszonylagos szerkezeti állandóságok" következtében a játék alkalmas arra, hogy értékes cselekvési tapasztalatok halmozódjanak fel "benne" és "általa". Így a játékban tükröződik az emberi cselekvés gyakorlati lényege: a feladatmegoldás, "ütközés" a környezettel, a konfliktusszituáció "megélése". A játékszituáció specifikuma, hogy leegyszerüsített, a leglényegesebb feltételeket magában foglaló, "letisztult" feladathelyzet. Így világossá, áttekinthetővé válik, érzékletessé válik a cselekvés szabályszerűsége. A játék résztvevői cselekvésbeli egyensúlyra "törekszenek". Elsajátítható a feladatmegoldás szisztémája - megmutatkozik a cselekvés műveletsajátosságának lényege: az átalakítás. A játék műveleti szempontból rendezetté válik: fejlődnek az értelmi erők. (Burka E., 11)

Mindez alapot ad arra, hogy a játékot, a sportokat feladatjellegük alapján a nevelés általános teleologiájához rendeljük. Nem "játszadozásról" van szó, hanem a tevékenységrendszer tartalmának átfogó, de specifikus formálásáról. A "már megint a játékon töritek a fejeteket, ahelyett, hogy tanulnátok" típusú pedagógiai "magatartás" a játék tanuláslényegét nem érti, nem tükrözteti, félrevezet, "aláértékel" és "aláértékelést" szül.

A "játék" speciális szükséglettermelés: a játékszükséglet a tevékenységszükséglet sajátos válfaja, benne az ember önmagát szükségéli. A szükséglet kognitív tartalmában megjelenik, "tükröződik" egyszer a cselekvés "szerkezeti állandósága" másszor a "cselekvési tapasztalatok" sokasága. Ez a tükröződés egyre gazdagabbá, szelektívebbé válik az érdeklődésben, amely "odafordulást", a feladathelyzetből adódó "döntést", további elvi gazdagodást "feltételez" éppen az elvi lényeg egyszerűsödése (tehát lényegkiemelés, elvonás, stb. révén: ahhoz, hogy "egyszerűségében" feltáruljon korábban "bonyolultnak" kellett lennie).

A jól működő érdeklődés alapfeltétel, hiszen mások tevékenységének elsajátításáról, illetve MÁSOK tevékenységének befolyásolásáról van szó, akár az "együttműködés", akár az "akadályleküzdés" szempontjából nézve. Az itt szóbanforgó konfliktusosság szükséglet-konfliktus: a feladathelyzet hiányállapot- tudatosító helyzet, célirányosan "kibillent" az egyensúlyból és új típusú "kiegyensúlyozást" tesz szükségessé. Érdekkonfliktus a feladat/ok/ tényleges vállalását illetően is és a feladatmegoldás menetében is. A konfliktus "megoldása" feltételezi és kondicionálja is az érzelmeket, hiszen a konfliktust végül is szubjektíve éli át a tanítvány, s a feladathelyzetek megoldásában "megtanulja" érzelmi-energetikai tartalékait célirányosan, tehát egyre emberibb módon, tehát egyre "gazdagabban" mozgósítani. Nagy jelentősége van az ún. esztétikai érzelmeknek: amennyiben a cselekvés szabályszerűsége, műveletsajátossági lényege érzéki módon megjelenik, annyiban az esztétikum is megjelenik. S mivel cselekvésbe ágyazottan jelenik meg, mindez jelenti egyszer az esztétikum létrehozását és jelenti másszor befogadását is. Nem részletezem itt azoknak az érzelmeknek, elsősorban az erkölcsi érzelmeknek körét, amelyek köztudottan feltételei és "kisérőjelenségei" sőt produktumai a sportok művelésének.

Nyilvánvaló, hogy a sportoknak és játékoknak szerveződésük, művelésük egyre színvonalasabb fokán végül is komoly értékeket tulajdonítunk. A tanítvány szelektíve elsajátítja a társadalmi cselekvési tapasztalatok sokaságát a játékfeladatok szisztematikus megoldásában. Ez önmagában hordja a preferálás mozzanatát, hiszen nyilvánvalóan nem MINDENT sajátítanak el, hanem a cselekvési tapasztalatok célvonatkozásban hierarchiát alkotnak. Értékes, hogy a játékban feltárul a cselekvés szabályszerűsége, a feladatmegoldás általános szisztémája a vakszerencsés próbálkozások szintjéről ("szükségletszint") a célirányos viselkedésszintre fejlődik. (A célirányos viselkedés feltételezi az értékek birtokbavételét.) Különösen akkor, ha nem általában vett játékról, a műveltségtartalom gondos elemzése és értékelése révén meghatározott játékról van szó. Burka Endre lektorom figyelmeztet, hogy itt rendkívül összetett folyamatról van szó. Elvben sokszor igaz, hogy a játéknak van megoldása - írja - a gyakorlatban azonban a sportoló szokszor kénytelen valószínűségi változókkal kalkulálni. Például a kapusnak a kapura rúgó játékos váltogatja a sarkokat, de a váltogatást nem szabályszerűen végzi, hanem a valószínűségi változóknak megfelelő véletlen kiválasztással. Ez is számolható, szabályszerűsíthető - állapítja meg a lektor -, de a véletlen nem küszöbölhető ki, mert a tevékenység ilyen.Megköszönve a kiegészítő figyelmeztetést hangsúlyozom, hogy éppen ezt és ilyesmit tartok fontosnak, amikor arról írok, hogy a játékban feltárul a cselekvés szabályszerűsége. FELTÁRUL az az életvezetésünkben tulajdonképpen nem nélkülözhető szabálytalansági szabály, hogy cselekvéseink sokasága valószínűségi változókkal operál, sőt, hogy tulajdonképpen biztosra semmikor sem mehetünk. Ez is szabályszerűség! A valószínűségi változókkal való együttélés és a cselekvési optimum meghatározására való törekvés életem szabályszerűségévé válhat. Ha játszom, ha játszatnak, ha játszani is engednek.

A nevelés általában vett célja "szempontjából" a mozgásos játékok, a sportok hierarchiát alkotnak. Az iskola tevékenységmodelljébe elsősorban azokat a sportokat engedjük be, amelyek a szóbanforgó szükséglet-érdeklődés és értéktermelést, érzelemformálást a leghatékonyabban szolgálják. Amelyek feladatjellegeik specialitásában legalkalmasabbak a feladatjellegből adódó konfliktusszituációkat nemcsak produkálni, hanem célirányosan "beszabályozni". Aki konfliktusokkal dolgozik - és a pedagógus ezt teszi - annak konfliktusok célirányos megoldásában is gondolkodnia kell. Ez különösen nyilvánvalóvá válik, ha meggondoljuk, hogy a cselekvés általános szabályszerűségének, a műveleti lényegnek stb. elsajátításán

túl a "célirányba fordulás" egyúttal magatartás- és jellemformálás is. A reafferentáció elvén működő Anohin-féle cselekvéstanulási modell önmagában is figyelmeztet erre: a "kell" érték és a "van" érték folytonos összehasonlítása és közelítése a szükséglet feszültségét, az érdeklődésben való motivált odafordulást, az értékelés pontosságát, magas fokú értékérzelmeket, fűtöttséget, érzelmi energetikát feltételez. Nem "önmagukban" feltételezi ezeket, hanem magatartássá szerveződve, a személyiség magvában megszilárdulva, "kell" és "van" folytonos közelítésében, tevékenységi stabilitást, tehát jellemerőt kívánva. A pedagógiai feltételeket nem ismerő vagy azokat lebecsülő "edzők" a szóbanforgó feltételek hiányában tehetetlennek mondják magukat is, tanítványukat is, stb. Az edző-pedagógusok viszont jól tudják, hogy a pedagógiai feltételeket meg kell termelni. A magatartás és a jellem még szélesebb horizontjain ez egészen nyilvánvaló, s ezért gondolatmenetünk, gyakorlatunk alapozása érdekében az alábbiakat állítom, illetve kérdezem:

Nem elégséges csak általábanvéve beszélünk a sportok és játékok feladatjellegével kapcsolatos nevelési vonatkozásokról. Konkrétabban meg kell tudnunk mondani, hogy a feladat- és konfliktus jelleg mit jelent a szükségletek, érdeklődés/ek/ és a tanítványi értékelések alakulásában. A pszichológiai attitűdskálák pedagógiai hasznosítása szükséges. Nem kell feltétlenül kimondanunk, hogy a szóbanforgók nem mérhetők, hanem kísérletezni kell speciálisan pedagógiai mérésekkel: mit milyen "áron" tanul meg a tanítvány.

Meg kell kísérelni "bemérni" legalább a fejlődéslélektani tágasságú fejlődési periódusra, hogy van-e optimális feladathelyzeteket produkáló sport, játék, melyik az, illetve melyek azok stb. A feladatkonfliktusok

11. optimumát szükséges keresni, mert ellenkező esetben "elfordulással" a szükséglet kihunyásával, érdektelenséggel, aláértékelésekkel, érzelmi szegényedéssel, jellemtorzulással kell számolnunk. Latinovits Z. (54) írja, hogy a sportban (is) mindig valamely relációt kell teremteni, e reláció keretei között kell tudni cselekedni. Nagy Gy. figyelmeztet az "elfordulás" veszélyeire: más kulturkörök vonzóbbak lévén eltérítik a tanítványt. (Nagy Gy. 66) Az "eltérítés" itt nyilván komplex folyamatokat takar, egyfelől biztosan a feladatkonfliktusokból "visszamaradó" kudarcélmények fosztják meg a tanítványt "gazdagságának" egy sajátos összetevőjétől. Másfelől, de ezzel szorosan együtt a testnevelés hatástechnológiájának kidolgozatlansága, illetve hazai mezőkön való alábecsülése az ok.

A testnevelés és a sport feladatjellegét, specifikumait szépen tükrözteti az a tanulmány, amely az optimális elsajátításhoz vezető utat keresi a testnevelésben. (Makszin I., 61) Világosan állást foglal a feladatoptimalizálás mellett, s lehetőségét is megmutatja, amikor az egyéni, individualizált formák mellett érvel "... a torna és az atlétika kifejezetten individuális jellegű tevékenységek, sportágak. Ezek tantervi anyagát csak induvidualizált formában lehet elsajátítani... A testnevelési óra az egyetlen, ahol a tanár minden tanuló munkájáról külön-külön is meg tud győződni... mindenki munkáját, feladatvégrehajtását ellenőrzi és ennek milyensége alapján szabja meg a következő tennivalókat... Gyakorlatilag ugyanez történik ... sportjátékok oktatásában is ... hiszen ahhoz, hogy a játékig - legalább is technikailag - eljusson a tanuló, individualizált munkát végeztetünk vele... verbális tárgyak esetén a tanár számára nem jelennek meg a hibás végrehajtások azonnal, a testnevelésben azonban vizuálisan azonnal regisztrálhatók ... A testnevelésben a feladat megértését nem követi azonnal a helyes megoldás..."

Mindez mutatja mennyi és mennyi feltétele van annak, hogy a testnevelés-sportolás feladatjellege optimálisan érvényesüljön, s hogy itt az egyes sport-

ágak jellegzetessége szerint is differenciált technológiát kell keresnünk. E technológia keresésében az idézett szerző a problematikus ponton eljut a modern technikai eszközök felemlítéséig, de végül elveti őket mondván "nem célravezető".

Mindezzel kapcsolatosan ajánlom, kérdezzük újra:
biztos-e, hogy a testnevelésben a feladatmegértést nem követi azonnal a helyes megoldás, illetve biztos-e, hogy feladatmegértés történik, amikor a hagyományos technológia ezt feltételezi? A konfliktusok optimalizálásában nem fontos-e, hogy a feladat exponálásának új útjait keressük? Helytállóake azok a tapasztalatok melyek szerint a "bemutatás-magyarázat-utánzás-gyakorlás" kombinációk a gyerekek sokaságában túlfeszítik a "kell" és a "van" konfliktusát. (mert tán fel se tudják fogni, hogy mit kell csinálni?)

Hitelt lehet-e adni azoknak a külföldön már nem vitatott kutatási eredményeknek, hogy a "modern technikai eszközök" emberközelbe hozzák a feladatot a testnevelésben is? És ha az ún. modern technikai eszközök testnevelési reneszánszára nincs is remény, nem kellene akkor más eszközök, "szerszámok" kidolgozásán fáradoznunk?

12. A szakirodalomban azt olvassuk, hogy a testnevelés és sport iránti "vonzalom" legfőbb személyi tényezője a testnevelő tanár, legfőbb tárgyi tényezője a testgyakorlati ág maga. Akkor itt a gyerek személyiségéhez "igazodó" feladatrendszer kell mozduljon optimális tanári adagolásban! A konfliktusszituáció pedagógiai lényege a megoldása is. A környezettel való ütközésekből soha fel nem oldódó konfliktusrögzülések helyett (v.ö. Pallai Lajos, 80) pozitívumoknak kell kinőnie. Optimális feladatlátás optimális menetében feltárul, hogy a KÖRNYEZET, amellyel a sportban ütközünk nem ADVA, hanem FELADVA van, a világot elsősorban nem magyarázni kell, a környezet nem "mozdíthatatlan", hanem cselekvéssel birtokbaveendő feladatrendszer s információforrás. Feltételezhető - de vizsgálandó - hogy a rendszeresen sportoló, sportos beállítottságú tanulók "környezetelemzése" ebben a vonatkozásban színvonalasabb.

Célkonfliktusok vonatkozásában a sport konfliktuskihordó természetére elegánsan utal Magyar B. (56) és további vizsgálódásnak is utat szab. A dolog technológiáját (tehát a megvalósítás "feltételeit" is) alapvetően
13. érinti a követelményrendszer újragondolása. A követelési technológia az "önmagához viszonyított fejlődést" tekinti az értékelés mércéjének. Nem szükséges részletezni azt a sok kitűnő meggondolást, amely ehhez vezetett, de szükséges rávilágítani, hogy elsősorban a technológiai következmények kidolgozatlasága miatt értékelési bizonytalanság tapasztalható.

5.4 A sportok, játékok tartalmi lényege tükröződik a sport iránti érdeklődés sajátságaiban

A testnevelés és sport jelentőségét, a nevelőiskola tevékenységrendszerében való "helyét" kereső gondolkodásunknak a "sport iránti érdeklődés" sajátosságaira (is) irányulnia kell. A tevékenységben objektíve összefonódó szükséglet-érdek-értékvonatkozások, érzelmi-akarati-jellembeli feltételek az érdeklődés vizsgálatával jól megragadhatók. Erre a szakirodalomban bizonyítékok olvashatók, egyúttal a kutatási problematika is adva van. (Kis J. 31, Biróné, 5, Kis J. 48)

A tantervhez adott útmutatás(ok) közvetve utalnak a sport iránti érdeklődés fejlesztésére, mint feladatra, követelményre. (Varga S. 95) A kutatásnak az volna a feladata e vonatkozásban, hogy e közvetettséget "feloldja" és köz-

vetlen céllogikát dolgozzon ki a sport iránti "aktív érdeklődés" fejlesztésére. A sport iránti érdeklődés sajátosságait elsősorban "sportoló" gyerekek körében igéretes vizsgálni, úgy ahogyan az történt például a Központi Sportiskolába jelentkező (Kis J.,29) illetve ott aktívan tevékenykedő tanulók (Nagy Gy. 65) körében. A szóbanforgó vizsgálat(ok) pontosított metodikával való megismétlését ajánlom, mert konkrét eredményeket ígérnek a nevelőiskola tevékenységmodellje számára az alábbiakban:

- Melyek a sportoknak azok a tartalmi elemei, amelyek meghatározott korosztály(ok) sport iránti érdeklődésében rögződ/het/nek?
- Mi a sport iránti "általános", "befogadói" ún. "passzív érdeklődés" aktív irányba fordulásának (fizikai cselekvésmotivummá" nevelődésének") mechaniżmusa? Az itt nyilvánvalóan létrejövő "motivumharcban", mely más
14. motivumokkal kell számolnia a testnevelésnek?
- Mi a környezeti tényezők szerepe a szóbanforgó érdeklődés-konfliktusok kialakulásában és kedvező megoldásában? Környezeti tényezőkön elsősorban személyi tényezőket értve: mi a "szerepük" ezeknek a tényezőknek abban, hogy a tanítványok egyik köre "bevállalja" az aktív sportolást, másik köre "elfordul" tőle?
- Adott - a dolog szempontjából döntő fontosságú korosztályban - mik a garanciái annak, hogy környezeti preferenciákat egyenlőre "külsődlegesen", "formálisan" - például a sportiskolában, diáksportkörbe stb. jelentkezés tényével, de még nem "saját" érdeklődési bázison - elfogadó gyerek érdeklődése belsővé váljon?

E folyamatban szerepet játszanak-e a sportági sajátosságok, vannak-e és kimutathatók-e összefüggések bizonyos sportági specifikumok és fejlődéslélektani specifikumok között? Az ún. tudományos sportági kiválasztásban a neveléstudománynak nem kellene-e a szavát hallatnia?

- Ha már el kell fogadnunk azt az ellentmondást, hogy a "testnevelésben" általános testkulturáltságra törünk, gyakorlati sportolásra pedig elsősorban versenysport-kínálat van, akkor mi a "szerepe" a nevelőiskolának az ellentmondás kihordásában? Az ún. iskolai sport funkciókörének meghatározására mindez nyilvánvalóan kihat, de konkrétan hogyan hat ki? Hogyan kell a versenysport szükségszerűen szelektáló, korlátozó-kizáró gyakorlatát pedagógiailag kontrollálni úgy, hogy a versenysport ne kerüljön abba a helyzetbe, melyben lassan elfogy "anyaga" (nem lesz kit "elzavarnia"), a sport iránti társadalmilag szükséges és értékes érdeklődés pedig egyre szélesebbkörű lesz?

Mindezekre és itt nem részletezett kérdésekre megalapozott hipotézisekkel szolgál a korábbi kutatás.

5.5 A sportok, játékok tartalmi lényege: szerepformálás, formálódás

Dolgozatom gondolatmenete, a feltett kérdések és a kutatási irányokra tett ajánlások mélyen elkötelezettek annak, amit egy átfogó terv így fogalmaz: "Kutatásunk kiinduló axiómájából következik, hogy a "bemenő információt" alkotó tevékenységrendszernek a társadalmi gyakorlattal analóg közvetítő láncon kell átszármaznia. Ez lehet különböző közösségek csoportok, szerepek láncolata... stb." Figyelembe kell venni "természetesen", ... hogy a tevékenységek nem önmagukban, hanem meghatározott társadalmi szerepekben (szerepviselkedésekkel) kapcsolatban meghatározott társadalmi kapcsolat- és viszonyrendszerben fejtik ki jellemformáló hatásukat." A fenti problémavázlatokban (5.1-5.4) igyekeztem hasznosítani a szerep kategóriájával kapcsolatos "töprengéseket". (Kis J. 49)

E "közvetettségre" -'a szerep-problematika indirekt közelítésére - számos indokom volt, illetve van (ezek közül a szubjektíveket csak részben érintem):

- A pedagógiának megvan a maga immanens logikájú kategóriarendszere, amelyet persze helyes és szükséges is a társtudományok, mindenekelőtt a pszichológia és szociológia kategóriáival összevetni vagy alkalmasint egy-egy pszichológiai vagy szociológiai kategóriát bizonyos pedagógiai folyamatok értelmezésére felhasználni.

- Fennáll a veszedelme, hogy a "szerző terminológiai csúsztatást" enged meg magának: jóformán minden pedagógiai kategóriát mint valamiféle szerepnyilvánítást, illetve mint valami szerepfüggeléket tűntet fel. Így a nevelés fogalma felhígul a szerepformálásban, a nevelőből "hivatásos szerepformáló" lesz, a magatartásformálás szerepformálássá degradálódik, és így tovább.

- A szereposztó környezet nem a pedagógussal azonos, "... a szereposztó környezet jelentősége éppen abban van, hogy nem egy ember osztja a szerepeket, hogy tehát a szereposztó környezetben a tanár vagy edző csak egy tényező. Innen fakad pedagógiai feladata is: úgy megszervezni a környezetet, úgy befolyásolni azt, hogy helyes célravezető szerepeket osszon az egyénnek". (Loránd I. 38)

Mindezeket "előtételezésként" ajánlom a további gondolkodás számára. Kerülni kell a "felvizezést", a szerep fogalmát alaposan "át kell gondolni" mielőtt összevetjük a pedagógia-testnevelés-pedagógia immanens fogalomrendszerével, a szereposztó környezetet helyesen kell értelmezni. (Kis J., 30) "A testnevelőnek a testnevelésben (testi nevelésben) kiemelkedő szerepe van, de maga a szerep a tantestületé, a nevelőtestület minden tagjáé stb.), de a legfontosabb: szükséges a társtudományok kategóriáival való összevetés, szükséges a szerep-aspektusú értelmezés."

Szükséges még akkor is, na ingoványos a talaj, amire itt lépni kell. Zibolen Endre figyelmeztet: "hasztalan illesztjük a nevelés jelenségvilágát leíró szociológiai vagy szociálpszichológiai diszciplinák elé a "pedagógiai" jelzőt, azok azért még nem válnak neveléstudománnyá... elsősorban a mindenkori társadalom újratermelésének mechanizmusaiba nyújtanak betekintést. A neveléstudomány tárgya ezzel szemben az eljövendő társadalom termelése..." (Zibolen E. 64)

Ebből nyilvánvaló, hogy a szerep kategóriája elé hasztalan "illesztjük" a pedagógiai jelzőt, stb. De a figyelmeztetés nem zárja ki, hogy nagyon is hasznos lehet a fentebb emlegetett "összevetés", ha tudjuk, hogy a szerep önmagában "újratermelésről" beszél, a pedagógiai megközelítés, összevetés lényege pedig a "termelés" szempontja. Úgy kell néznem az újratermelést reprezentáló szerepeket, hogy a "termelés" anyagául szolgáljanak. Az összevetés azonban gyakorlatilag nélkülözhetetlen, hiszen a valóságos folyamatok ezúton "segítenek" abban, hogy a "termelés" célkitűzései és folyamatai reálisak legyenek. A hivatkozott kutatási tervben emlegetett "társadalmi gyakorlattal analóg közvetítő láncot", mint a közösségek, csoportok, szerepek, "termelésének" láncát kell megragadnom, az így adottban elsősorban a lehetségest és a kellet megpillantva. Így nyilvánvaló, hogy miért szükséges a testnevelés szerepformáló vonatkozásában az értékek kontrollját, az értékaspektust hangsúlyozni. A társadalmi szükségességek és értékrendszerek "újratermelik" a szerepeket, a tevékenység értékvonatkozása az, ami képességek termelését szavatolja. (Mihály Ottó magyarázza, hogy a képességek reprodukciója tulajdonképpen nem nevelés, nevelés csak azóta van, amióta társadalmilag szükségessé lett a képességek termelése.) A "szerepben" elsősorban a norma a lényeges, az hogy a szerepben vállalt normarendszer mennyiben a reprodukálás és mennyiben a képességek termelésének normarendszere, illetve hogy a normarendszer külsődleges, kényszeres vállalása helyébe milyen mértékben tud "belépni" az önkéntes, az értékes öntevékenysé-

gekben nyilvánuló normavállalás. (A fejlődés lényege az, hogy a kényszertevékenységek helyébe mind több értékes öntevékenység lép, v.ö. Horváth György, 26).

Az alábbiakat máris feltételezni lehet:

- aki sportol, "játszik", "testnevel" az szerepeket tanul: társadalmi szerepeket tükröztet, sajátít el és értékesen épít. Azt teszi, mert normarendszert sajátít el (lásd a sportok feladatjellegével kapcsolatban mondottakat: feltárulnak a cselekvés elvei, szabályai, lényege stb.);
- mert tipikus cselekvésmódokat sajátít el (megtanulja azokat a konkrétságukban is tipikus cselekvésmódokat, amelyeket a sportok és játékok a társadalmi cselekvés lényeges sémáiként, elemeiként absztrakt formában sűrítenek);
- mert konkrét helyzetekben jár el, s e konkrét helyzetekben is a társadalmi egész jelenik meg a számára úgy, ahogyan a sportok és játékok feladathelyzetei absztrakt formában sűrítik, reprezentálják azokat.

A normarendszer, a tipikus cselekvésmódok és a valóságos helyzetek dialektikus együttese pedig nem más, mint a szerep, illetve annak megnyilvánulása (Pedagógiai Lexikon, 1978 R-Z. 3. köt.). Azt mondhatjuk, hogy a sport a társadalmi szerepek absztrakt leképzése egyfelől, e szerepek modellált birtokbavétele másfelől. Ez a sportnak elidegeníthetetlen tartalmi jegye, lényege, sajátos prioritása (abban az értelemben, ahogy Nagy György nyomán ezekről a prioritásokról a dolgozat korábbi helyén szóltam).

Többek között így válik élővé, hatékonnyá az a normarendszer (értékrendszer), amelynek megvalósítását a testneveléstől és a sporttól elvárjuk. A szerepformáló lényeg ismeretében és hatástechnológiai érvényesítésében nem kell félnünk attól, hogy a szóbanforgó értékvilágot illetően hipokrata szólamokba esünk. Hiszen a társadalmi-gyakorlati valósághoz való kötöttség elvben is, gyakorlatban is nyilvánvaló az értékek (normák) szükségleti és érdekgyökérzetében, a szerep konkrétságában.

Mely (szerep) normákról van szó?

Mindazokról, amelyek a mozgásos játékok kulturális értékét reprezentálják. E kutatásnak csak annyiban lehet "elébe menni", hogy néhány evidenciát - ma már evidenciát - jelzünk, Burka E. (9) nyomán. Például a játékhelyzetekben résztvevők tevékenységét az optimumkeresés jellemzi, ez "alanyi lényegi erőik" kibontakozásához vezethet. (A feltételes mód helyénvaló: technológiai feltételei vannak.) A játékok, a sportok értékét... eszköziség... adja meg, mert a ... megszerezhető cselekvési tapasztalatok növekvő mértékben teszik lehetővé szokatlan, vártlan helyzetekben is a célszerű cselekvés megvalósítását ... így azonosul a cselekvés kulturáltsága a cselekvés szabadságával..." Így fény derül a testnevelés, a sportolás szerepláncaiban megvalósuló, megvalósulható általános pedagógiai lényegre: mód nyílik az elidegenített emberi képességek visszavételére. Ma már "egyre kevésbé indokolható a játék- és sporttevékenység egy-egy oldalának kizárólagos hangsúlya a nevelésben, akár egyes képességekről, akár kompenzációs funkciókról van szó. A játék- és sportműveltségnek a testnevelésben és az iskolai sportban mindenki képességeinek sok irányú kibontakoztatásához kell hozzájárulnia." (Burka E.: Uo.)

- Ily módon a sportolás, a testnevelés folyamataiban (is) végbemenő szocializáció az emberi gazdagság általános alapértékének mércéjén mérhető. Mindez a szóbanforgó szerepviselkedések vonatkozásában állásfoglalást jelent a korábban exponált értékprobléma testnevelési megoldására. A Heller Ágnes javasolta megoldás az értékelésben egyetemes alapértékhez viszonyítsunk (és a Rózsahegyi Edit javasolta megoldás) induljunk ki a valós tevékenységből és az értékelés mércéjét e tevékenységben magában találjuk meg. ("Összeegyeztethető", a két felfogás gyakorlati-pedagógiai szempontból nem egymást kizáró. (Kis J., 39) Ez a testnevelés és a sport "szerepformáló" gyakorlatában bizonyosul.

A testnevelésben, sportban kialakuló szerepeket, szerepvállalásokat a "visszavétel pedagógiájának" normarendszerén "mérhetjük". Egyáltalán nem szükségszerű még, hogy a szóbanforgó szerepek, szerepviselkedések a visszavételt reprezentálják. Ezt jól tudjuk a versenysport gyakorlatából, ahonnan számos híradás érkezik a visszavétel normáinak fonák érvényesüléséről (Kis J., 39), de az iskolai sport gyakorlatából is. Szükségszerű viszont az a kell, amelyet fentebb idéztem (kell, hogy a testnevelés és az iskolai sport mindenki képességeinek sokirányú kibontakozásához hozzájáruljon). Ebben nem egyedüli mérce, hogy a testnevelés a rendszeres fizikai aktivitást beépíti-e az egyén tevékenységrendszerébe, mert a fizikai aktivitástól való elfordulás ténye önmagában még nem bizonyíték arra, hogy az iskolai testnevelés, sport nem járult hozzá az egyén "alanyi lényegi erőinek" kibontakozásához. Ám átfogóbb értelemben mégis "idegenség" jelzője, mert az elfordulás tényében kifejeződik a testnevelés és sport társadalmi céljaitól való idegenedés, a folyamattól való idegenedés, a tevékenység "végeredményétől" való idegenedés, a sportolásban és a testnevelésben adott emberi-közösségi viszonyoktól való idegenedés, stb. tehát a "szerep" elidegenedése is. Hiszen a szerep normáit, valóságos szituációit és tipikus viselkedésmódjait nemcsak az iskolában, hanem azon "túl" is csoportok, közösségek, stb. reprezentálják az egyén számára. A társadalmi értékellentmondások "mögé" a szerepet értéknormák jegyében öntevékenyen vállaló, fizikailag aktív ember mehet. Amennyiben a fizikai aktivitásról "lemond", annyiban lemond önmaga teljes kibontakoztatásának lehetőségéről, a tevékenység elidegenítésével önmagát is "kiüríti". Az iskolai testnevelés és sport folyamataiban a jelzett elidegenedési tendenciák is kimutathatók, de kimutatható az is, hogy a testnevelés és sport a célok, a tevékenységfolyamatok, a tevékenység objektív eredményei, a természet és a közösségek (a MÁSIK) "visszavételének" semmivel nem pótolható lehetőségét kínálja.

Amikor tehát azt mondjuk, hogy a testnevelés és a sport társadalmi "értékkészlete" a társadalmi gyakorlattal analóg szerepek közvetítőláncán sajátítható el, akkor egyáltalán nem mindegy, hogy az analógia mely társadalmi szerepekkel dolgozik. Ha a testnevelésben, sportban csak a "céltudat kognitív befolyásolásáig" jutunk, akkor az egyet jelent a cél, a folyamat, a "munkatermék" stb. idegenségének reprodukciójával.

Ha a szóbanforgó célok társadalmi szükséglettartalmát "biologizáljuk", s a vonatkozó érdekszféra sajátosságait nem ismerve elhanyagoljuk, illetve közvetetté degradáljuk az érdeklődés alakítását (pl. hogy az érdek mindig MÁSOKhoz való reláció is, "miközben" tárgyilag szelektív), akkor elidegenítés folyik, mely a szerep nyilvánításában, a szerep idegenségében fog tükröződni. Újratermelés, de nem "termelés".

Az értékes társadalmi szerep vállalásához nem elegendő csupán elvben látni és az elv megvalósulását automatikusnak feltételezni - a testnevelés és sport feladatexponáló lényegét. A testnevelés és sport tartalmi lényegeként leírt speciális feladatmegoldási szisztémáknak tulajdonított nevelőerők (kognitív struktúrák kialakulása, szabálytudat, konfliktus-tűrés stb.) nem önmaguktól valósulnak meg. A konfliktusok szerepkonfliktusok (is), szükséglet-érdek-értékkonfliktusok, érzelmi-motivációs ütközések és nagyon sokat mondanak arról, hogy a társadalmilag értékes szerepvállalás felé haladunk-e.

A szerep "idegenségének" szimptómái:

- a viselkedés sémáinak és eszközeinek egyénektől való elkülönültsége;
- az önmagukban személytelen feladatok és a személyes viselkedés "különválása";
- a köznapi és az intézményes viselkedés széthasadása.

Gondolatvezetésem, kérdéseim a szerep "visszavételének" útjait keresik. (A sportolói szerep formálására vonatkozóan tüzetesebben Kis J., 48)

A szóbanforgó értékes társadalmi analógiák gyakorlatias megközelítésére lehetőséget nyújt értékorientált sportemberi szerepvállalások normarendszerének, tipikus cselekvéssorainak tanulmányozása. Kilépve a sport szűkebb gyakorlatszférájából egyáltalán nem lehet véletlen, hogy a szenvedélyesen értékelkötelezett Latinovits Zoltán nagy szerepvállalásának normáit a testnevelés és a sport értékkészletével írta le. (Kis J. 48) Ennek az analógiának említésekor természetesen tudatában vagyunk az analógia határainak, a színész-művészi szerepvállalás specifikumainak, de azért azt is tudjuk, hogy a szóbanforgó művész a hivatásteljesítés normáit élete végéig tartó folyamatos sportolásban is "tanulta".

A testnevelésben és sportban "leképezett" és formálódó szerepek vizsgálatának van szűkebb szakmai vonatkozása és tágabb nevelői horizontja is: a kettőt nem feltétlenül elszakítva, de mindenképp érdemes külön-külön szinten vizsgálni. A szerep testnevelés szakmai jelentősége teljesen egyértelmű a kisgyermekkorban preferált ún. szerepjátékokban, amelyek elnevezésükben is kitűnően reprezentálják lényegüket, s azt is, hogy a "szerep" valami nagyon lényegeset ragad meg a sportok, játékok lényegéből. Későbbi életkorokban azonban - a tükrözés magasabb szintjén - már nem szerepjátékokról van szó, hanem mindarról a lényegről, amelynek megragadását a szerepformálás és formálódás aspektusából is kívánatosnak mondunk a 8. és 9. problémakörben.

A sportolás "szintjén" arról van szó, hogy a sport - mint játék egy magasabbrendű formája - a cselekvést nem eszmei tartalmában, hanem mint feladatmegoldást, mint akadályleküzdést tükrözi vissza (nem a szerep, a játékszituáció, hanem a feladat, a szabály az elsődleges)" (Burka E. 7)

Ez - amennyiben így van - sajátos aspektust "visz" a szerep sportszakmai lényegébe és a zárójeles megjegyzés alapos kutatási kidolgozást, magyarázatot igényel.

Kérdések: nem mond-e ellent az idézett gondolat azon meggyőződésnek,
15. hogy a sportok, játékok tartalmi lényege bizonyos eszmei tartalmak feltárulkozása? (Részben világos, hogy itt a társadalmi cselekvés konkrét eszmei tartalmaitól való elvonatkoztatásról van szó, de a sportcselekvésnek magának nincs-e konkrét eszmei tartalma? "Önmaga" egészét nem tükrözi?) Az akadályleküzdés, a feladatmegoldás nem feltételezi-e az akadályt, a feladatot, mint "eszmét"? És témám szempontjából döntő kérdés: a szerepnek nem lényege, hogy feladat, hogy szituáció, hogy szabály, tehát "norma"? Ha a szerep lényege a szabály, a szituáció, és a feladat/megoldás/ tipikus módja, akkor bizonyos értelemben nem a szerep elsődlegességéről, kitüntetett tartalmi fontosságáról van-e szó?

A szereptartalom "szakmai" megragadásában lényeges szempontnak látom - fenti kérdésekkel is összhangban - a szerepeket, mint a MÁSIKnak a közvetettségében formálódót leírni. Ez egyrészt nem vitás, a sportszakma immanens szerepfogalommal is dolgozik, nincs vita abban, amikor a beállós szerepköréről, a "védő" szerepkörről, a "támadó" szerepkörről beszélünk stb. Ezek mind emberi relációk taktikai normarendszer szerinti megragadásai, a szerepkörhöz taktikai normák, helyzetek, tipikus viselkedések kötődnek. (Hogy ezek a szerepkörök mennyire szakmaiak - ugyanakkor mennyire tükröztetik a sport tartalmi lényegét, arra anekdotába illló "bizonyíték" annak a lektornak az esete, aki egy szakcikkben kijavította a beállós játékos kifejezést arra, hogy "a játékos, aki éppen beállt.")

A dolog bonyolultabb, konkrét vizsgálatot kívánó oldala az, hogy a sportolás során való szerepformálódásban a közösségek (csoportok, mások, a MÁSIK) nem homogén közeg, hanem egyszer mint akadály egyszer mint társ jön számításba, s a valós szerepnyilvánításban az akadály-relációt és a társ--relációt egységesen kell megélni. Ennek nevelőereje óriási, de csak akkor, ha az akadály-relációt is megtanulom tágabban értelmezett társreakcióként
16. nyilvántartani normarendszerben, tipikus cselekvésekben, konkrét helyzetekben. Ennek kijelentése egyszerű, megvalósítása nagyon nehéz és úgy tűnik valóban felidézi a hipokrízis veszélyeit, ha ilyenkor - ebben a konkrét összefüggésben - fair playről, becsületről, közösségiségről, szolidaritásról beszélek.

Hogyan lehet az itt vázolt problémát pedagógiailag megoldani úgy, hogy se a szerep elidegenítését, se a versenyérték társadalmiságát (a kettő persze végül egyremegy) ne adja árul?

"Símán" pedagógiailag erre nincs megoldás, de a problémával való szembenézés mindennapos mindenkinek, aki a sport valóságában (élő ember a tizenhatost el ne érje!") és a testnevelés valóságában ("visszavétel") benne él.

A testnevelés és a sport szerepformáló mechanizmusainak sajátosságait tükrözi Nagy György vizsgálata. Nagy György (65) kimutatta, hogy sportiskolába jelentkező gyerekek szülei elsősorban gyermekeik életkori szükségleteit tartják szem előtt és kevésbé a jövendő társadalmi gyakorlatra való előkészítésüket. Más tantárgyaktól elsősorban a jövendő életpályára való felkészítést várják, a testneveléstől az életkori szükségletek kielégítését. Ez - lévén a szülők a "szerepformáló" környezet szerves és hatékony része - a testnevelésben formálódó szerepek problematikus arcát mutatja. Specifikusságában problematikus, hiszen a szerepnnormák a "környezet révén nemcsak megérkeznek a "gyerekekbe", de alakulnak is a környezeti preferenciák révén. Az alulértékelés folyamatáról kapunk itt jelzést: a szerep környezeti elidegenítése még a sportoló gyerekek (sportiskolába jelentkezők) körében is reális veszély.

Így kitűnik, hogy a szerepformáló környezetben mértékadóvá kell válnia a testnevelő tanárnak, aki professzionista módon képes az életkori szükségletek kielégítését a társadalmi gyakorlatra való felkészülés tágabb perspektívájába bekapcsolni. A sport értékes szerepformáló lényegeinek közvetítőláncán a testnevelő tanár "szerepéről" is szó van. Mármost szerep-e ez vagy hivatás? Zibolen Endre már többször idézett dolgozatában teszi fel e kérdést:

"... Ha szerepelmélet szélsőséges képviselőinek álláspontját magunkévá vallánók, hogy a pedagóguslét kimerül egy viszonylag modern szolgáltatási foglalkozás meghatározott időkeretek között való ellátásában, ha a pedagógusnak az ifjú nemzedék nevelésében játszott "szerepe" csupán életének egy dimenziója a többi között, amely elvileg sem fontosabb, mint a többi, ... akkor semmiképpen nem kell önmagát adnia növendékeinek." (Zibolen E. 99)

Csakhogy: nem tesszük magunkévá a szerepelmélet szélsőséges képviselőinek álláspontját sem a testnevelés és sport szerepformáló lényegének megragadásában, sem a testnevelő tanár ésaz edző szerepének leírásában. Abban szeretnénk éppen "szélsőségesek" lenni, hogy a szerep kategóriája "segítségével" a társadalmi gyakorlat értékvilágát közvetítsük tanítványainknak, olyan preferenciákat, amelyek szükségletszinten való megragadására, értékszinten való nyilvánítására pozitív szerepvállalásokban van mód.

Ebben a testnevelő tanár hivatásjellegzetességét ragadjuk meg. Nem lehet ellentmondás a hivatás és szerepvállalás között, a szerepvállalás ebben az értelemben a hivatás vállalása. Zibolen Endre mondja: "Ha ... pedagógusszerepen az iskola nevelőfunkcióinak sokaságát - ha úgy tetszik a különböző pedagógus

"szerepek" együttesét - kell értenünk - akkor nincs különösebb okunk az ellenvetésre." Ezt kell értenünk és a tanítvány vonatkozásában is ezt kell értenünk. A tanítvány testnevelése és sportolása kapcsán olyan normákról, helyzetekről és viselkedésmódokról beszélünk, amelyek szerepként szerepegyüttesekbe, a szerepnek a "visszavétel" jegyében való szerveződésében összegeződik.

John Locke-ra emlékezve gyakran idézzük, hogy aki szerepet akar játszani az életben, annak testnevelésre és sportolásra van szüksége. Gyakran beszélünk a testnevelés és sportolás személyiségformáló szerepéről. A nevelési tevékenységek társadalmi "szerepéről". Ilyenkor igazában nem a tevékenység szerepéről, hanem a tevékenységrendszert tevékenyen birtokbavevő ember szerepéről, az ember önmegvalósításáról van szó. Bízom, hogy a sporttudománynak minderről sajátos és fontos mondanivalója van, amely mondanivalót a sportgyakorlat napról-napra, óráról-órára szüntelenül ír.

JEGYZETEK

1. Allport, G. W.: Az attitűd pszichológiai kutatásának kérdései. Akadémiai K. Bp. 1979. 7-41. p.

2. Bakonyi F.: Adalékok a tanulók testnevelési szemléletéről. Testnevelési Tudományos Kutatóintézet. Bp. 1958. Gépelt kézirat.

3. Bábosik I.: Az erkölcsi nevelés tervezése az általános iskolai erkölcsi nevelés tapasztalatai alapján. MTA Pedagógiai Kutatócsoport. Bp. 1978.

4. Báthory Z.: Értékelés a pedagógiában: problémák, perspektívák. (Pedagógiai Szemle, 1972. 3. 216.)

5. Bíróné Nagy E.: Sportpedagógia. Sport. Bp. 1983. 108-118. p.

6. Burka E.: A tükrözés problémája a testnevelésben és a sportban (= Nagy Gy.: Testnevelés és tudomány. Sport. Bp. 1978. 33-77. p.)

7. Burka E.: Adalékok a tantervelmélethez. IV. (A testnevelés tanítása, 1971. 1.)

8. Burka E.: A testi nevelés szerepe és jelentősége a szocialista nevelésben. (= A testnevelés néhány tantárgyelméleti problémája. OPI. Bp. 1972. 26. p.)

9. Burka E.: A testnevelés műveltségtartalma. (A testnevelés tanítása, 1975. 3. 75.)

10. Burka E.: A testnevelés műveltségtartalma. (A testnevelés tanítása, 1975. 3. 74.)

11. Burka E.: A testnevelés műveltségtartalma. (A testnevelés tanítása, 1975. 3. 74-75.)

12. Burka E.: Lektori jelentés Kis Jenő: Módszermeggondolások a sportolás iránti érdeklődés alakításának és alakulásának körében című dolgozatához. 1979. Gépelt kézirat. 1-2. p.

13. Burka E.: Kutatási terv. 1-19.

14. Burka E.: Kutatási terv. 6-12.

15. Burka E.: Kutatási terv. 8-9. p.

16. Burka E.: Kutatási terv. 10. p.

17. Burka E.: Kutatási terv. 7-8. p.

18. Büchler R.: Eredmények a mozgás fejlődésének pszichológiai kutatásában. (A sport és testnevelés időszerü kérdései, 1977. 16. 32.)

19. Filozófiai Kislexikon. Kossuth K. Bp. 1972. 349. p.

20. Földesiné Szabó Gy.: A testnevelésórák iránti attitűdökről egy empirikus vizsgálat alapján. I., II. (A testnevelés tanítása, 1982. 4. 5.)

21. Fraisse, P.: A kísérleti pszichológia gyakorlati kézikönyve. Akadémiai K. Bp. 1965. 15-55.

22. Frenkl R.: A sport közelről. Sport. Bp. 1974.

23. Hartmann, N.: Teleologiai gondolkodás. Akadémiai K. Bp. 1970.

24. Havasi Gy.-né: Röplabdázás szórakoztató, játékos formában. (A testnevelés tanítása, 1968. 5. 151-154.)

25. Heller Á.: Hipotézis egy marxista értékelmélethez. I-II. (Magyar Filozófiai Szemle, 1970. 5-6.)

26. Horváth Gy.: A marxi személyiségelmélet és a nevelés. (Magyar Pedagógia, 1965. 4. 323.)

27. Horváth Gy. - Nádori L. - Bihari O.: A tanulóifjuság úszás iránti attitűdje. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1983. 1. 85-99.)

28. Huxley, A.: Pont és ellenpont. Európa. Bp. 1983.

29. Kis J.: A KSI 73/74-es évfolyamára jelentkező gyerekek sport iránti érdeklődését alakító környezeti tényezők. Kutatási zárójelentés. KSI. Bp. 1974. 208 p.

30. Kis J.: Környezeti tényezők vizsgálatának jelentősége, lehetősége korszerű testnevelési tanterv alkotásának folyamatában. (A testnevelés tanítása, 1974. 6.)

31. Kis J.: Értékek, értékelések, testnevelés, sport. I-II. (A testnevelés tanítása, 1977. 1-2. 14-19.)

32. Kis J.: Értékek, értékelések, testnevelés, sport I-II. (A testnevelés tanítása, 1977. 1-2. 16-17.)

33. Kis J.: Értékek, értékelések, testnevelés, testnevelés, sport. I-II. (A testnevelés tanítása, 1977. 1-2. 16-19.)

34. Kis J.: Értékek, értékelések, testnevelés, sport. I. II. (A testnevelés tanítása, 1977. 1-2. 43-46.)

35. Kis J.: Az oktatás technikai eszközei. TF. Bp. 1977. 87-88.

36. Kis J.: Oktatástechnológia-testnevelés-sport (Testnevelés- és sporttudományos közlemények, 1979. 35-37.

37. Kis J.: Módszertani meggondolások a sport iránti érdeklődés alakításának körében. (Testnevelés-sport-oktatás, 1980. 4. 43-55.)

38. Kis J.: A pedagógia elméleti alapjai. Tankönyvk. Bp. 1980. 32-90. p.

39. Kis J.: A pedagógia elméleti alapjai. Tankönyvk. Bp. 1980. 74-76. p.

40. Kis J.: A pedagógia elméleti alapjai. Tankönyvk. Bp. 1980. 101-103. p.

41. Kis J.: A pedagógia elméleti alapjai. Tankönyvk. Bp. 1980. 103-106. p.

42. Kis J.: A pedagógia elméleti alapjai. Tankönyvk. Bp. 1980. 109. p.

43. Kis J.: A pedagógia elméleti alapjai. Tankönyvk. Bp. 1980. 111-144. p.

44. Kis J.: Pedagógiai-sportpedagógiai hatósugarak. I. (Tanárképzés-testnevelés--sport, 1980. 11-28.)

45. Kis J.: Pedagógiai-sportpedagógiai hatósugarak. I. (Tanárképzés-testnevelés--sport, 1980. 14-20.)

46. Kis J.: Pedagógiai-sportpedagógiai hatósugarak. II. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1981. 1. 13-47.)

47. Kis J.: Pedagógiai-sportpedagógiai hatósugarak I. (Tanárképzés-testnevelés--sport, 1980. 20-25.)

48. Kis J.: A sportolói szerep pozitív befolyásolásának pedagógiai lehetőségei. (Testnevelés- és sporttudomány, 1980. 2. 15-22.)

49. Kis J.: Töprengések a testnevelő tanárok és edzők pedagógiai szerepjellegzetességeinek leírásához. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1983. 1. 11-24.)

50. Kis J.: Lektori jelentés Várpalotai Anikó Testi nevelés és szocialista ideológia Magyarországon című előadáshoz. Bp. 1985. Gépelt kézirat.

51. Kis J. - Gombocz J.: Testnevelés-egészség és stress. (Testneveléstudomány, 1974. 1-2. 22-23.)

52. Kovács L.: Előadás az NB I. osztályú kézilabdacsapatok edzőinek olimpiai felkészülésről. Bp. 1984. január 23.

53. Kroll, W. P.: Perspektívák a testnevelésben. Academie Press Inc. New York. 1971. TF Könyvtár.

54. Latinovits Z.: Ködszurkáló. Magvető. Bp. 1970. 140. p.

55. Loránd I.: Lektori jelentés. Bp. 1983.

56. Magyar B.: A célviszony alakítása és alakulása az iskolai testnevelésben és sportban. (A testnevelés tanítása, 1979. 2. 48.)

57. Magyar B.: A célviszony alakítása és alakulása az iskolai testnevelésben és sportban. (A testnevelés tanítása, 1979. 2. 48.)

58. Magyar B.: A célviszony alakítása és alakulása az iskolai testnevelésben és sportban. (A testnevelés tanítása, 1979. 2. 49.)

59. Magyar B.: A célviszony alakítása és alakulása az iskolai testnevelésben és sportban. (A testnevelés tanítása, 2. 49-50.)

60. Makarenko: A nevelés célja. (= Neveléselméleti művei. I. köt. Tankönyvkiadó. Bp. 1965. 322-323. p.)

61. Makszin I.: Optimális elsajátításhoz vezető tanulás az iskolai testnevelésben. (A testnevelés tanítása, 1978. 1. 25-26.)

62. Mihály O.: Nevelésfilozófia és pedagógiai célelmélet. Akadémiai K. Bp. 1974. 45. p.

63. Mihály O.: Nevelésfilozófia és pedagógiai célelmélet. Akadémiai K. Bp. 1974. 78. p.

64. Mihály O.: Nevelésfilozófia és pedagógiai célelmélet. Akadémiai K. 1974. 110-112.

65. Nagy Gy.: Szülők és 8-15 éves gyermekek sporttal kapcsolatos indítékai és elvárásai. (A testnevelés tanítása, 1969. 6. 1.)

66. Nagy Gy.: Életkor és motiváció. I. (A testnevelés tanítása, 1975. 2. 60.)

67. Nagy Gy.: Testnevelés és tudomány. Sport. 1978. 7-8. p.

68. Nagy Gy.: Testnevelés és tudomány. Sport. 1978. 12. p.

69. Nagy Gy.: Testnevelés és tudomány. Sport. Bp. 1978. 9-14. p.

70. Nagy Gy.: Testnevelés és tudomány. Sport. Bp. 1978. 14. p.

71. Nagy Gy.: Testnevelés és tudomány. Sport. Bp. 1978. 12. p.

72. Nagy Gy.: Testnevelés és tudomány. Sport. Bp. 1978. 12. p.

73. Nagy S.: A középiskolai részletes követelményrendszer. III. (A testnevelés tanítása, 1979. 4. 98.)

74. Nagy T.: A játék szerepe a testnevelés tanításában. (A testnevelés tanítása, 1974. 1-5.)

75. Nagy T.: A tantárgyi cél- és követelményrendszer. (A testnevelés tanítása, 1976. 4. 98.)

76. Nagy T.: Tantárgyi követelményrendszer. II. (A testnevelés tanítása, 1977. 1. 4.)

77. Nagy T.: Tantárgyi követelményrendszer. II. (A testnevelés tanítása, 1977. 1. 9-10.)

78. Nagy T.: A tantárgyi célok, feladatok és követelmények változásainak történeti áttekintése (1869-1945). I-II. (A testnevelés tanítása, 1980. 3-4.)

79. Pais I.: A teleológia. Tankönyvk. Bp. 1971. 184. p.

80. Pallai L.: A testnevelési óra néhány tipikus konfliktushelyzete és ezek pedagógiai elemzése. Szakdolgozat. TF. Bp. 1982.

81. Pedagógiai Lexikon. A-F. 1. kötet Akadémiai K. Bp. 1976. 378. p.

82. Pedagógiai Lexikon. A-F. 1. kötet Akadémiai K. Bp. 1976. 397-398. p.

83. Pedagógiai Lexikon. L-Q. 3. kötet Akadémiai K. Bp. 1978. 60. p.

84. Pedagógiai Lexikon. R-Z. 4. kötet Akadémiai K. Bp. 1979. 305. p.

85. Pedagógiai Lexikon. R-Z. 4. kötet Akadémiai K. Bp. 1979. 333. 334-335. p.

86. Polgár T.: Személyi tényezők szerepe, jelentősége a testnevelési értékorientációk alakításában és alakulásában. Sárospatak. 1981. TDK előadás.

87. Popper P.: A színes pokol. Magvető. Bp. 1979.

88. Rókusfalvy P.: Általános lélektan. Tankönyvk. Bp. 1972. 153. p.

89. Rókusfalvy P.: A nevelés személyiségèlméleti problémái. MTA Pedagógiai Kutatócsoport. Bp. 1978. 36-37. p.

90. Rókusfalvy P.: Általános lélektan. Tankönyvk. Bp. 1972. 161. p.

91. Rókusfalvy P.: Személyiség és sporttevékenység. (= A testnevelés néhány tantárgypedagógiai problémája. OPI. 1972. Bp. 68. p.)

92. Rókusfalvy P.: Személyiség és sporttevékenység. (= A testnevelés néhány tantárgypedagógiai problémája. OPI. Bp. 1972. 74. p.)

93. Rózsahegyi E.: Cél és tevékenység. Kossuth. Bp. 1973. 110. p.

94. Rózsahegyi E.: Cél és tevékenység. Kossuth. Bp. 1973. 259. p.

95. Varga S.: A nevelés és oktatás tervének értelmezése és a tanítás ajánlott módszere a testnevelésben. FPI. Bp. 1978.

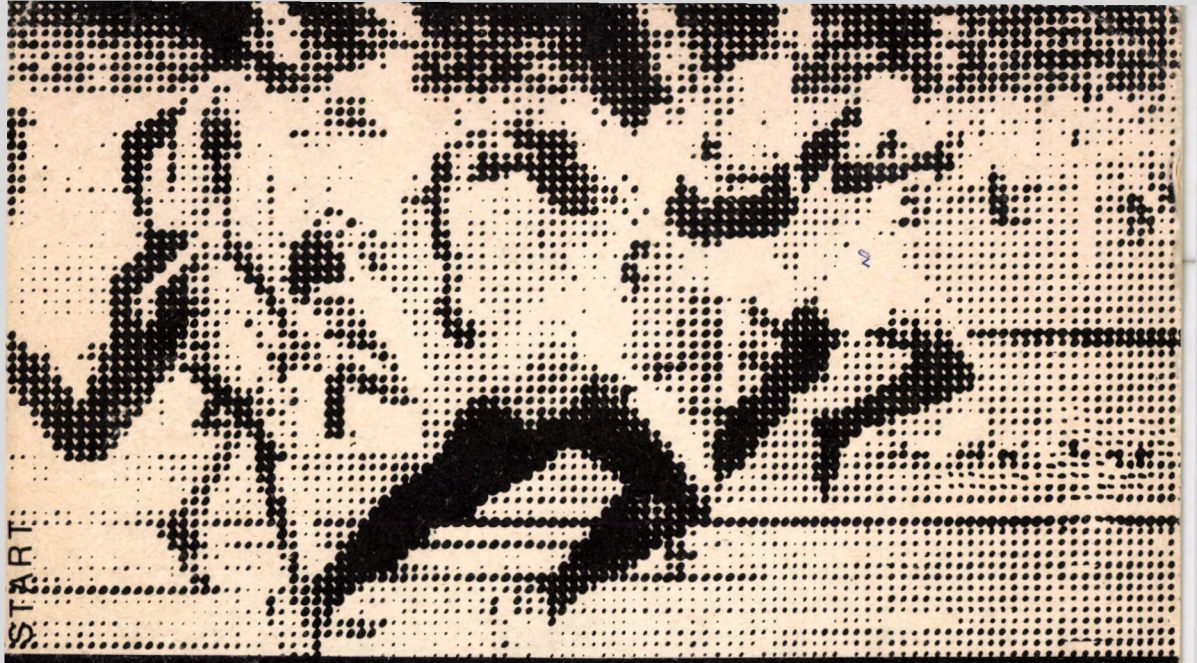
96. Várpalotai A.: Testi nevelés és szocialista ideológia Magyarországon. (Előadás az Amerikai Magyar Nevelők 8. Konferenciáján. Torontói Egyetem. 1983. V. 12-14.)

97. Velovszki Zs.: A játékosság mint eszköztartalom és mint technológia az iskolai testnevelésben. Testnevelési Főiskola. Bp. 1982. Szakdolgozat.

98. Winkiel, W.: A testnevelés és jelentősége az oktatás rendszerében és az ifjúság nevelése. (Kultura Fizyczna, 1969. 7. 301-302.)

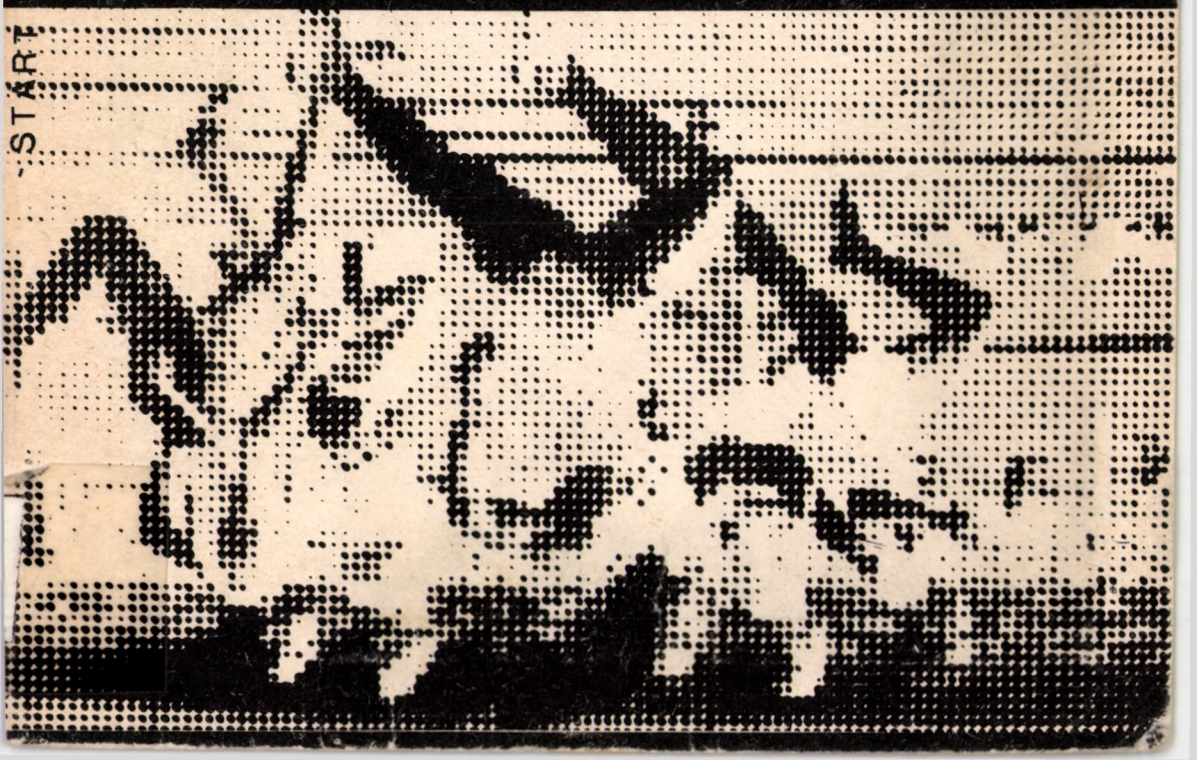
99. Zibolen E.: Szerepember vagy hivatásos (Pedagógiai Szemle, 1983. 561-562.)

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtár

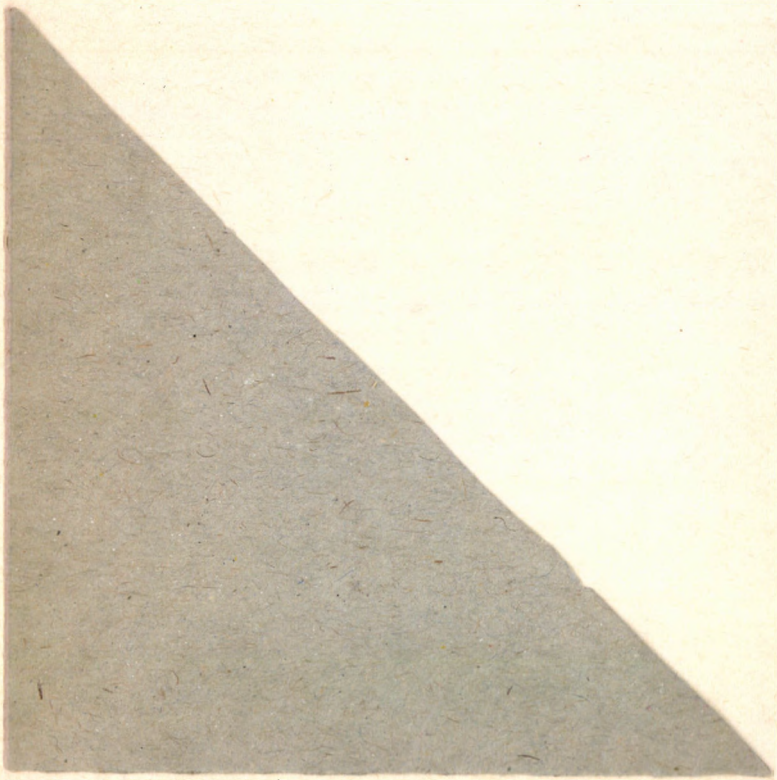


A Testnevelési Föiskola közleményei

1989/3



TF Könyvtára Nyo
80 19 90.I.29.
577 8.470



2009

CONTENTS

GÁLDI, Gábor: Investigating the interest in leisure time sports in different social groups of a new leisure time club 11

KARÁCSONY, István: Reflexions of the selection in gymnastics 33

KISS, Sándor - MEZEI Béla: Physical fitness of the medical students in Pécs: a complex research 45

DOSEK, Ágoston: How to teach the basic knowledge of orientation? 61

HEINEMANN, Klaus: The factors of sport economy in Federal Republic of Germany 87

BARTON, József: Computer program for analysing sports movement in a biomechanical view 117

Information

Inaugural lecture of H.E. Dr. Juan Antonio SAMARANCH at conferring a Doctor Honoris Causa degree on him 159

Address of Csaba ISTVÁNFI on the occasion of conferring a Doctor Honoris Causa degree on H.E. Dr. Juan Antonio Samaranch 163

CILIA, Giuseppe: The duties and the future of Italian institutes for physical education 165

"Sports Science Prize" of the President of IOC (Call for competition papers) 169

NÁSFAY, Gábor: Hydrobic exercises - water gymnastics 171

Reports

ISTVÁNFI, Csaba - NÁDORI, László: Study trip in Dubai (United Arab Emirates) 175

KIS, Jenő - MAGYAR, Károly: Visiting the Institute of Physical Education in Kiew 181

10042210
TF Könyvtár

FÖLDESINÉ, SZABÓ, Gyöngyi: Physical education, sport and science at the CAL-POLY 187

FÖLDESINÉ, SZABÓ, Gyöngyi: Coordinative consultation on the No.1.subject 199

KUDAR, Katalin - LÉNÁRT, Ágota: Study trip to Bucharest ... 207

KUN, László: An invitation to China 213

BRETZ, Károly: An invitation to China 215

Supplement

TAKÁCS, Ferenc: A sociological Approach of Physical Education and Way of Life

INHALT

GÁLDI, Gábor: Untersuchung des Interesses für Freizeitsport in verschiedenen sozialen Gruppen im Zusammenhang mit der Tätigkeit eines neuen Freizeitklubs 11

KARÁCSONY, István: Gedanken zur Auswahl im Gerätturnen 33

KISS, Sándor - MEZEI, Béla: Komplexe Untersuchung des physischen Zustandes von Medizinstudenten in der Stadt Pécs 45

DOSEK, Ágoston: Unterricht der Orientierungskenntnisse an der Grundstufe 61

HEINEMANN, Klaus: Elemente einer Sportökonomik in der BRD . 87

BARTON, József: Erarbeitung von PC-Systemen zur Datenverarbeitung bei biomechanischen Bewegungsanalysen 117

Information

Festrede von Juan Antonio SAMARANCH bei seiner Promovierung zum Ehrendoktor 159

Promovierungsrede von Csaba ISTVÁNFI aus dem Anlass der Promotion von Juan Antonio Samaranch zum Ehrendoktor 163

CILIA, Giuseppe: Aufgaben und Perspektive der italienischen Institute für Körperkultur 165

Konkurs des IOC-Präsidenten "Preis für Sportwissenschaft" . 169

NÁSFAY, Gábor: Hydrobic-Übungen, Wassergymnastik 171

Berichte

ISTVÁNFI, Csaba - NÁDORI, László: Studienreise in Dubai (Vereinigten Arabischen Emiraten) 175

KIS, Jenő - MAGYAR, Károly: Besuch im Staatlichen Institut für Körperkultur in Kiew 181

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi: Körperkultur, Sport und Wissenschaft an der CAL POLY 187

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi: Koordinationsberatung zum Thema 1. 199

KUDAR, Katalin - LÉNÁRT, Ágota: Studienreise in Bukarest ... 207

KUN, László: Einladung nach China 213

BRETZ, Károly: Einladung nach China 215

Beilage

TAKÁCS, Ferenc: Soziologische Ansätze zu Körperkultur und Lebensweise

СОДЕРЖАНИЕ

ГАЛЬДИ, Габор: Исследование интересса к спорту в свободное время у различных социальных групп по примеру нового клуба.....II

КАРАЧОНЬ, Иштван: О прблемах отбора в спортивной гимнастике 33

КИШ, Шандор - МЕЗЕИ, Бела: Комплексное исследование физического состояния студентов Мединститута г. Печь.45

ДОШЕК, Агоштон: Обучение элементарным знаниям по ориентированию 6I

ГЕЙНЕМАН, Клаус: Элементы экономики спорта в ФРГ.....87

БАРТОН, Йожеф: Разработка систем для личных компьютеров с целью обработки данных спортивно-биомеханических анализов движений.....II7

Информация

САМАРАНХ, Хуан Антонио: Выступление по поводу приёма в почётного доктора.....I59

ИШТВАНФИ, Чаба: Приём Хуана Антонио Самаранх в почёкного доктора Венгерского института физкультуры.....I63

ЧИЛИА,Джузепе: Задачи и перспективы институтов физической культуры в Италии I65

Объявление конкурса "Спортивно - научная премия" председателя МОК.....I69

НАШФАИ, Габор: Упражнения "гидробик" - водная гимнастика.....I7I

Отчёты

ИШТВАНФИ, Чаба - НАДОРИ, Ласло: Командировка в Дубаи (Соединённые Арабские Эмираты).....175

КИШ, Енё - МАДАРЬ, Карой: Посещание Государственного института физкультуры в Киеве 181

ФЁЛДЕШИНЕ САБО, Дёньди: Физкультура, спорт и наука в КАЛПОЛИ 187

ФЁЛЬДЕШИНЕ САБО, Дёньди: Координационное совещание по теме 199

КУДАР, Каталин - ЛЕНАРТ, Агота: Научная комондировка в Бухаресте..... 207

КУН, Ласло: Приглашение в Китай..... 213

БРЕЦ, Карой: Приглашение в Китай..... 215

Приложение

ТАКАЧ, Ференц: Социологический подход к проблеме физкультуры и образа жизни

GÁLDI Gábor

A SZABADIDŐSPORT IRÁNTI ÉRDEKLŐDÉS VIZSGÁLATA KÜLÖNBÖZŐ TÁRSADALMI CSOPORTOKBAN EGY ÚJ SZABADIDŐKLUB MŰKÖDÉSE KAPCSÁN

1. Bevezetés

Az utóbbi évtizedek életmódkutatásai egyre riasztóbb adatokat tártak fel Magyarország lakosságának egészségi állapotáról és szabadidő kultúrájáról.

A 80-as évek elejének gazdasági fellendülése, a lakosság életszínvonalának emelkedése, a megnövekedett szabadidő nem vonta automatikusan maga után a népesség egészségi állapotának javulását, illetve a szabadidős aktivitások bővülését, hiszen még mindig a TV-nézés tölti ki annak nagy részét.

Éppen ezért örömömre szolgált a SIÓTOUR felkérése, hogy legyek az épülő Siófoki Szabadidő Klub szaktanácsadója.

A gazdag programválaszték: tenisz, szauna, automata tekepálya, kondicionáló terem - hogy csak néhányat említsek mind azt szolgálják, hogy a helyi lakosság és az üdülők kulturáltan, sokoldalúan és főleg egészségesen tölthessék el szabadidejüket.

Az új klubban azonban véleményünk szerint nagyobb lehetőség rejlik, Siófok speciális adottságait kihasználva a jelenleginél szélesebb rétegeknek biztosíthatna felüdülést, kikapcsolódást, és nem utolsó sorban jobb kondíciót.

Szociológiai szempontú vizsgálatunkban megkíséreljük feltárni azokat a tényezőket, amelyek a Szabadidő Klub látogatottságát leginkább befolyásolják. Úgy gondoljuk, hogy a lakosság közérzetének és egészségi állapotának javítására, munkaképességének növelésére több lehetőség kínálkozik, a kutatás során ezek közül csak eggyel, nevezetesen a Siófoki Szabadidő Központtal, a Klub iránti érdeklődéssel, a látogatási szokásokkal és az elégedettséget befolyásoló társadalmi tényezőkkel (társadalmi helyzet, szükségletek, életmód) szeretnék foglalkozni. Mivel e témával kapcsolatos vizsgálatok nem álltak bőségesen rendelkezésre, hipotéziseink elsősorban tapasztalatokból és a szakirodalom tanulmányozása során nyert információkból származtathatók. A fenti gondolatok figyelembevételével az alábbi hipotéziseket alakítottuk ki:

- a siófoki lakónépesség kis hányada látogatja rendszeresen a klubot, s ezek nagy része a fiatalabb korosztályokból kerül ki;

- a látogatók bizonyos csoportjainak a szolgáltatások árai magasak;

- az üdülési szokások rendszerében még nem épült be megfelelő arányban a mozgásos szabadidő eltöltés, melyet az üdülési intézményhálózat nem megfelelő érdekeltségi és együttműködési rendszere is gátol.

2. Rövid szakirodalmi áttekintés

A kutatási téma sajátos jellegéből kiindulva széles körű szakirodalmi áttekintést végeztem, hiszen a szabadidősport iránti érdeklődést és igényt az adott politikai, gazdasági helyzet, az életmód, a fogyasztási szokások és még számos más tényező is befolyásolja. A szabadidő növekedése és ugyanakkor a lakosság nem kielégítő egészségi állapota közötti ellentmondást felismerte a társadalomirányitás is, ezért már az MSzMP XI. kongresszusa többek között a lakosság egészségesebb életmódjának kialakítását, a hazai turizmus feltételeinek javítását fogalmazta meg. (1)

Az alapvető életmódkülönbségek elsősorban az emberek tárgyi, anyagi környezetének eltérő feltételeiből adódnak - írja Losonczi (2), hiszen a település határozza meg és mélyebben tartósítja a társadalmi különbségeket, mint akár maga a munkamegosztás. Érdekes megfigyeléshez jutottam Szalai (3) vezette időmérleg kutatások tanulmányozása során, ahol a kutatók azt próbálják bizonyítani, hogy minél fejlettebb, iparosodott országról van szó, annál jobban megmutatkozik a tevékenységek rendszerében a változatosság igénye.

A szabadidő, kikapcsolódás egészségügyi aspektusát említi Frenkl (4). A testedzés - írja, az egyén aktivitását igényli, így az egészségnevelésnek ideális partnere, hiszen a holnap emberének értelmes, egészséges élete nem képzelhető el testedzés nélkül. "A pedagógus számára - írja Rókusfalvy (5) az egészség nem az emberi szervezet működésére korlátozódó hiányfogalom, hanem a személyiséget, az emberi élet egészét érintő dinamikus normalitás kategóriája. A testedzés szervezett formái, mint például a szabadidősport, a biológiai egészség megőrzésén és erősítésén túl a pszichológiai és erkölcsi értelemben vett egészség biztosítására is egyik alkalmas eszköz."

Ha egy társadalomban nem jön létre, se nem működik a legkülönfélébb közösségek gazdag hálózata, ha az emberek magukra maradnak problémáikkal - írja Hankiss (6), akkor mindenki kisebb-nagyobb mértékben kielégítetlen, türelmetlen, mindenki bizalmatlan és ingerlékeny mindenkivel szemben. Vizsgálatunk szempontjából leglényegesebb csoport a család és annak szabadidő szokásai. Cseh-Szombathy (7) szerint a veszélyeztetett fiatalok nagy része rendezetlen családban él, éppen ezért a szabadidősportban való családos részvételt napjainkban aligha lehet túlértékelni.

Fleischauer (8) tanulmányában kiemeli, hogy a 80-as években az NSZK vidéki lakosságának sokkal szélesebb rétegei veszik igénybe a szabadidős sportaktivitások különböző formáit, mint régebben. Dolgozatunk szempontjából lényeges konklúziót tartalmaz Pudelkiewicz (9) egy három generáció által lakott varsói lakótelepen végzett szociológiai vizsgálata, mely szerint a kulturális értékek nemzedékről nemzedékre való hagyományozása

mellett a sporttal kapcsolatos értékek átvitele is megvalósul. A sport értékének tudata hatást gyakorol a családtagok viselkedésére, a motiváció felébreszti a mozgásszükségletek kielégítésének vágyát.

Különösen érdekes Földesiné Szabó Gyöngyi (10) szociológiai munkája, melynek során 1013 olimpikont vizsgál kérdőív és interjú segítségével. Az olimpikonok nagy része negatívan ítéli meg napjaink hazai tömegsportját. Úgy látják, hogy a tömegsport nem azt nyújtja a lakosságnak, amit azok várnak tőle, nem tudja elérni, hogy a résztvevők jól érezzék magukat, több formája pedig már idejét múlt, színvonala alacsony.

A szakirodalom kivonatos áttekintése is bebizonyította, hogy a szabadidősport iránti igény és érdeklődés elsősorban nem egyéni, pszichikai, hanem társadalmi tényezők által meghatározott. Felszínre kerültek azok a faktorok is, amelyek e vonatkozásban nagy figyelmet érdemelnek, így például a településtípus, a munkamegosztásban elfoglalt helyzet és a család.

3. A vizsgálatok metodikája

Tanulmányunkban a téma speciális jellegéből adódóan a módszertani sokféleségre törekedtünk.

Esettanulmány formájában elemezzük a Siófoki Szabadidő Klub létrejöttének körülményeit, a klub megnyitását és a klub későbbi kapcsolatait.

A dokumentumelemzés módszerének felhasználásával, melyeket részben a SIÓTOUR, részben pedig a klub vezetősége bocsátott rendelkezésünkre, vizsgáljuk a klub felépítését, dolgozóinak összetételét, programjait, bevételeit, forgalmi jelentéseit stb.

Három empirikus vizsgálatot végeztünk kérdőíves formában, melynek során a klub megnyitása utáni második hónapban, 1986 februárjában a siófoki népességet és a téli üdülőket, márciustól-májusig a klub magyar látogatóit kérdeztük meg.

Fontosnak tartottuk - mégha ez sokkal nagyobb munkát jelentett is -, hogy nemcsak minden lényeges réteget és csoportot kérdezzünk meg, hanem egy egész éves vizsgálattal a téli és tavaszi időszak látogatottságáról, valamint a klub szolgáltatásai iránti érdeklődésről és elégedettségről is információkat kaphassunk.

3.1 A siófoki népesség kérdőíves vizsgálata

A vizsgálatot 1986 februárjának első és második hét végén végezük el, joggal számítva arra, hogy télen a családok többsége a hét végén otthon található. A véletlenszerűen kiválasztott családok, több mint 80 százalékát otthon találtuk és a kérdőíveket ki tudtuk tölteni. Eredetileg a siófoki lakónépességből vett 250 családot érintő, minden jelentősebb társadalmi réteget magában foglaló reprezentatív mintavételt terveztünk,

de a rendelkezésünkre álló rövid idő, a város beépítettségének jellege (18 km hosszú), valamint a megbízható kérdezőbiztosok alacsony száma, csak egy 200-as mintát tett lehetővé. A minta kiválasztásánál természetesen a reprezentatívitásra törekedtünk, melyet a következőképpen próbáltunk biztosítani:

A kutatás során 60 siófoki választókörzetre támaszkodtunk, mivel a 18 éven felüli lakosság szabadidős szokásaira voltunk kíváncsiak. Az összes választói körzetből 20-at véletlenszerűen választottunk ki a legsűrűbben lakottak közül. Ezekben a választói létszám 150 és 400 között mozgott. A felnőtt lakosok száma ezekben összesen 5987 fő volt, ami az összlakosság 27 százalékát jelentette. A mintavétel második lépcsőjében minden 30. család került véletlenszerűen a mintába, ami így 199 családot tartalmazott. A családokból a megkérdezettek kiválasztása oly módon történt, hogy a kérdezőbiztosok igyekeztek a klub potenciális közönségének számbajöhető társadalmi csoportok jellemzőivel rendelkező családtagokat megkérdezni. Ez azt eredményezte, hogy relatíve alacsonyabb a mintában az 50 éven felüliek aránya. A foglalkozás, iskolai végzettség és a nemek szerinti összetétel lényegében megfelel a 18 éven felüli siófoki lakosság összetételének. Az adatfelvétel során a kérdezőbiztosok szinte egybehangzóan említették, hogy az idősebbek, amikor hallották miről van szó, vonakodtak válaszolni, sajátos, a mozgásos szabadidő eltöltés szempontjából beszűkült életvitelükre, rossz egészségi állapotukra hivatkoztak.

A kérdőív a következő témakörök vizsgálatára irányult:

- hogyan töltik a siófoki családok szabadidejüket és milyen szerepe van ebben sportnak, a mozgásos aktivitásnak;

- mennyire ismerik a nemrég megnyílt klubot;

- milyen gyakran látogatják, milyen szolgáltatásokat veszneknek igénybe és mi a véleményük a szolgáltatások árairól.

3.2 A téli üdülők kérdőíves vizsgálata

Úgyszintén 1986 februárjában, a lakossági vizsgálat utáni hétfői napot választottuk ki arra, hogy néhány olyan nagyobb, télen is üzemelő üdülőben folytassuk vizsgálatunkat, melynek lényegesen eltérő távolságra helyezkednek el a Szabadidő Klubtól. Az eredeti tervek szerint egy kb. 250 fős mintán akartunk dolgozni a SZOT Csepel, a SZOT Bányász, a 43. Építők, a Fővárosi Tanács és az RTV üdülőben. 50-50 kérdőívet szerettünk volna a vendégekkel kitöltetni, s bár az üdülők kultúrosai, gondnokai segítségüket megígérték, egy hét alatt mégsem töltettek ki egy darabot sem. A 43. Építők Üdülője zárva volt, külföldi csoportokat vártak, így ezt az intézményt ki kellett hagynunk a mintából. A SZOT Csepel Üdülőben az 50 kérdőívet a kultúrosnak adtuk át azzal a kéréssel, hogy a legkülönbözőbb korú és iskolai végzettségű, fele-fele férfi és nő üdülőkkel töltessék

ki önkitöltéses módszerrel. Ennek a kérésnek 25 fő tett eleget. A Fővárosi Tanács üdülőjének vezetője készségesen segített, nem győzte azonban bizonyítani, milyen gazdag programok várják a téli vendégeket magában az üdülőben. Innen is sikerült 25 értékelhető kitöltött kérdőívet magunkkal vinni. A téli üdülőknél a következőket vizsgáltuk:

- a szabadidő eltöltési szokások az üdülési idő alatt;
- a klubra vonatkozó ismeretek, és a klub látogatottságára;
- a mozgásos szabadidő eltöltés iránti igények.

3.3 A klubot látogató belföldiek vizsgálata

A vizsgálatot 1986. március 8-án kezdtük el, és május 10-ig, 3 hónapig tartott. A klub portáján - ami egyébként az információs központ - helyeztük el a kérdőíveket, s utasításunknak megfelelően a klubportás a látogatókat felkérte a kitöltésre. A kitöltött kérdőívet bedobták a pulton lévő lezárt ládába. A láda kiürítésekor, amit személyesen végeztem, 151 db értékelhető önkitöltéses kérdőívet találtam. Kérdéseink az alábbi témakörökre vonatkoztak:

- a klub látogatottságának rendszeressége, időbeli megoszlása;
- a szolgáltatások igénybevételének szerkezete;
- elégedettség a klub programjaival;
- javaslatok, elképzelések a klub tevékenységének alakítására vonatkozóan.

A kérdőívek adatait Commodore 64 típusú személyi számítógéppel dolgoztuk fel. Az adatokat a TTSP programcsomag segítségével rögzítettük, a táblázást pedig az SPP (Statistics Package for Personal Computers) programcsomag segítségével végeztük.

4. Az empirikus vizsgálatok eredményeinek ismertetése

4.1 A szabadidőklub leírása

A SIÓTOUR által működtetett szabadidő klub Siófokon közvetlenül a Balatonparton fekszik. Az 1985. decemberében átadott második egységgel együtt a következőket tartalmazza: 1 db 300 m^2 alapterületű nagy termet, melyhez egy bárpulttal ellátott büfé, iroda, stúdió, ruhatár, mosdók és egy raktár tartozik.

A terem konferenciák, előadások, egyéb kulturális rendezvények lebonyolítására is alkalmas.

Jelenleg, nappal függönyökkel elválasztva 6 pingpongasztalt helyeztek el benne. Innen egy $_2$fedett üvegfolyóson jutunk az új épületrészbe, ahol egy 150 m^2-es társalgót találunk egy légtérben a 97 m^2-es söröző vel, és az ehhez kapcsolódó étel-

bárral. A söröző́höz kb. 35 m^2 kiszolgálórész tartozik (sörraktár, mosogató, stb.).

A társalgóban vannak elhelyezve a video-játékok a billiárd és a rexasztal, a sarokban pedig játékautomaták állnak.

A bejárattal szemben van a télen-nyáron működő porta és információs központ és ruhatár. Ezzel szemben kicsit lesülylyesztve egy ALBA-CLASP rendszerű 4-pályás automata tekepálya.

A porta mellett elhaladva lehet megközelíteni a 3 szabadtéri, műanyagborítású teniszpályát és a hozzátartozó öltözőket.

Továbbhaladva jutunk be a szauna-részbe, mely előtt 2 öltöző, 1 szolárium, 1 masszázs szoba és zuhanyzók vannak. A szaunához egy 6 m^2-es merülőmedence és egy 20 m^2-es pihenő tartozik. Ezen kívül a klubépület északi részén egy osztrák eternit minigolf-pályát állítottak fel.

4.2 A klub működésének elemzése

A klub sajátos helyzetéből és fekvéséből adódóan egészen más igényeket kell a létesítménynek a nyári, illetve a téli szezonban kielégíteni. Mivel a klub 1985. december 20-án nyitott, vizsgáljuk meg először a téli üzemet.

Ez az időszak szeptember 8-tól május 15-ig tart. Ez alatt a klub 10 órától este 20 óráig üzemel. Az igénybevehető szolgáltatások az árakkal együtt a következők:

Teke	40,-Ft/30 perc 60,-Ft/30 perc		10-16 óráig 16 órától és szombat-vasárnap
Szolárium(ágy)	30,-Ft/10 perc,		
Szauna	60,-Ft (ebben benne van a kondicionáló terem használata is),		
Teniszpálya	90,-Ft/óra	Ütőbérlés:	20,-Ft/óra,
Asztalitenisz	25,-Ft/30 perc	Ütőbérlés: labda	10,-Ft/30 perc
Minigolf	30,-Ft/játék,		
Kondicionáló terem	25,- Ft/óra,		
Rex,billiárd	30,-Ft/30 perc,		
Videojáték	50,-Ft/30 perc,		
Masszázs	80,-Ft/20 perc,		
Fakutya	15,-Ft/óra gyermek (kicsi) 30,-Ft/óra felnőtt (nagy)		

Napi belépő 5,-Ft annak, aki semmilyen szolgáltatást nem vesz igénybe

Esti discó belépő 50,- Ft/fő.

A fentieken kívül néptánc, zenés kondicionáló torna és gyermekeknek bábszínház egészítik ki a szolgáltatásokat.

A klub nyári üzemelése május 16-tól szeptember 7-ig a következőképpen alakul. A fakutyát és a szoláriumot kivéve az összes szolgáltatás igénybe vehető a következő ármódosításokkal:

Teke 70,-Ft/30 perc,

Teniszpálya 150,- Ft/óra.

A nyári időszakban a téli heti egy discó, mindennapos programmá válik.

A két vendéglátó egység személyzetét nem számítva a klub működését a következők biztosítják:

1. Vezetők: egységvezető, egységvezető h., főportás
   téli üzem: 3 fő
   nyári üzem: 3 fő

2. Szaunakezelők
   téli üzem: 2 fő
   nyári üzem: 2 fő

3. Tekepálya felügyelők
   téli üzem: 2 fő
   nyári üzem: 3 fő

4. Portások, teremfelügyelők
   téli üzem: 3 fő
   nyári üzem: 8 fő

5. Valutaváltók
   téli üzem: 0
   nyári üzem: 2 fő

6. Minigolf kezelők
   téli üzem: 0
   nyári üzem: 2 fő

7. Karbantartók
   téli üzem: 1 fő
   nyári üzem: 2 fő

8. Segédmunkás, kerti munkás
   téli üzem: 2 fő
   nyári üzem: 2 fő

9. Takaritók
   téli üzem: 6 fő
   nyári üzem: 7 fő

10. Szervező (mellékállás)
    téli üzem: 1 fő
    nyári üzem: 1 fő

Összesen: téli üzem: 20 fő
nyári üzem: 31 fő

Az 1985. december 20-tól 1986. szeptember 30-ig tartó műszakban az egyes szolgáltatások bevételei különbözképpen alakultak:

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtára

Teke	579718,- Ft	
Szolárium	38040,- Ft	(december 20-április 20)
Szauna	143683,- Ft	
Tenisz	207737,- Ft	
Asztalitenisz	56996,- Ft	(március 10-től)
Minigolf	18015,- Ft	
Kondicionáló	27506,- Ft	
Billiárd,rex	17788,- Ft	(rexasztal augusztus 4-től)
Videojáték	3896,- Ft	
Masszázs	19920,- Ft	(alkalmanként május 10-től augusztus 30-ig)
Fakutya	6390,- Ft	
	1182048,- Ft	
Disco	1296400,- Ft	
Bábszínház	5300,- Ft	
Néptánc	16000,- Ft	

A klub beépülése a siófoki lakosság mindennapi életébe jelentős mértékben befolyásolta az a tény, hogy először kulturális szórakoztató egységként működött. Így a lakosságban olyan képet alakított ki a klubról, amely inkább egy hagyományosabb értelembe vett kulturházhoz áll közelebb. A profilváltás, illetve a funkcióbővülés a lakosság nagyrészénél nem tudatosodott megfelelően, ezt bizonyítják a bevételi adatok is. Ezen a téren nagy tartalékok vannak még, hiszen bizonyos sport jellegű szolgáltatásokat jobbára csak a nyugati turisták vették igénybe.* A különböző társadalmi rétegek körében végzett empirikus érdeklődés- és igényvizsgálataink alátámasztják a fenti megállapításokat, jól érzékeltetik a szabadidősport iránti érdeklődésben megmutatkozó erős differenciálódást.

4.3 A siófoki lakónépesség szabadidős szokásai, érdeklődése a szabadidő sport iránt

Mindenekelőtt kicsit részletesebben át kell tekintenünk, milyen társadalmi-demográfiai összetételű csoportokból nyert információk képezik a lakosság körében lefolytatott felmérés eredményeit. A lakossági minta 46 százaléka férfi, 54 százaléka nő; 30 év alatti 33 százalék, 50 éves és idősebb 17 százalék.

Csak általános iskolai végzettséggel rendelkezik 16 százalék, szakmunkásképzőt végzett 17 százalék, középiskolai végzettségű 43 százalék, főiskolát, egyetemet végzett 24 százalék.

*A vizsgálat 1986 nyarán a külföldi látogatók válaszait elemzi. - FITT 1988., konferencia, Siófok (1989. Somogy megyei Tanács, Kaposvár)

A megkérdezettek 22 százaléka értelmiségi, 23 százaléka egyéb szellemi foglalkozású, 25 százalék szakmunkás, 16 százalék egyéb fizikai dolgozó, 7 százalék szakmunkás, 16 százalék egyéb fizikai dolgozó, 7 százalék nyugdíjas és háztartásbeli és 6 százalék tanuló. Gépkocsival a kérdezettek 50 százalékának családja rendelkezik.

A hajadonok, nőtlenek aránya a mintában 25 százalék, a többség házas (64 %), az elváltak, özvegyek aránya 11 százalék. A megkérdezett családok 10 százaléka egytagú, 15 százaléka kéttagú, 32 százaléka háromtagú, 32 százaléka négytagú és 11 százaléka öt- vagy több tagból áll. A családok 29 százalékában két gyerek található. A három- és többgyermekes családok aránya a mintában 9 százalék. Az egy főre jutó jövedelem 2.000 Ft alatt volt a családok 15 %-ában, 2.000-2.500 Ft között volt a családok 14 %-ában, 2.500-3.000 Ft között 19 %-ánál, 3.000-4.000 Ft között 28 %-ánál és 4.000 Ft felett 24 % esetében.

4.4 A szabadidő eltöltés és szabadidőben végzett sporttevékenység

Ahhoz, hogy megértsük a lakosság viszonyát, érdeklődésének alakulását a Szabadidő Klubhoz, meg kell vizsgálnunk szabadidő-struktúrájukat és a mozgásos tevékenységek helyzetét e struktúrában. Mindenekelőtt vessük össze a hétköznapi és a hétvégi szabadidőeltöltési szokásokat a teljes mintában. Ezt az alábbi adatok mutatják:

1. táblázat

Tevékenység	Hétköznap	A hét végén
	említési arány	
olvasás	25	13
sport, játék	17	16
rádió, tévé	15	12
kirándulás	10	33
munka	9	8
kerti munka	8	18
kézimunka, barkácsolás	8	4
zenehallgatás	5	3
szórakozás	4	5
tanulás	4	1
gyerekkel való foglalkozás	3	6
mozi	3	6

Legjellegzetesebb változás az olvasás hétvégi visszaszorulása és a kerti munka, valamint a kirándulás említési arányának megnövekedése. Ez utóbbi mozgásos tevékenységek arányának emelkedését kedvezően fogadhatjuk. A sporttevékenységek meglehetősen állandó helyet foglalnak el, arányuk nem változik. Meglehetősen alacsony ez az arány, de számításba kell

vennünk, hogy egy nyitott kérdésre adott válasznál a tevékenység előfordulása mögött erősebb kötődés húzódik meg.

Később látni fogjuk, hogy lényegesen többen mondták azt, hogy szoktak sportolni. A mozgásos tevékenységek említése inkább férfiakra volt jellemző, a sportot 36 % említette, szemben a nők 15 %-ával, míg az olvasásnál a helyzet fordított: a nők 47 %-a, a férfiak 26 %-a említette.

Figyelemre méltó, hogy a sporttevékenység és az olvasás is magasabb iskolai végzettségű emberekre jellemző. A sportot az általános iskolai végzettségűek 21 %-a, a felsőfokú végzettségűek 37 %-a említette hétköznapi szabadidő tevékenységként. Az olvasásnál nem vizsgáltuk az olvasott mű tartalmát, az olvasás gyakoriságát stb. A hétvégi kirándulások előfordulása ugyancsak iskolai végzettség specifikus. A legalacsonyabb végzettségűek 21 %-a, felsőfokú végzettségűek 42 %-a említette ezt a tevékenységet.

Említettük, hogy a sportolási tevékenységet alaposabban is megvizsgáltuk a siófoki lakosoknál. Válaszaikból kiderült, hogy a kérdezettek 48 %-a végez valamilyen sport jellegű tevékenységet, ugyancsak 48 % családjában van valaki, aki sportol és 28 % válaszolt úgy, hogy családjuk szokott együtt sportolni, illetőleg sport jellegű tevékenységet együtt végezni. Ez utóbbi adat igen alacsony, különösen akkor az, ha meggondoljuk, itt inkább túlzásról lehet szó. Az egyéni és az együttsportolás is elsősorban a fiatalabb és a magasabb iskolázottságú népességre jellemző. Ezt szemlélteti az alábbi táblázat.

2. táblázat

Sportolási tevékenység életkor és iskolai végzettség szerint (%)

	Egyéni sportolás	Családi sportolás
30 év alatt	60	27
30-39 éves	35	35
40-49 éves	63	30
50- és idősebb	36	14
max. 8 általános	41	11
szakmunkásképző	29	18
középiskola	49	33
főiskola, egyetem	65	38

Ezek az adatok azt valószínűsítik, hogy témánk szempontjából is fennáll a sokat tapasztalt összefüggés, miszerint az előnyök az egyik oldalon, a hátrányok a társadalmi hierarchia másik oldalán halmozódnak. A sportolás rendszerességét tekintve a helyzet még szomorúbb. Különösen így van ez a családi

együttsportolással, hiszen kiderül eredményeinkből, hogy a családdal együttsportoló kisebbség többségénél (60 %) ez a tevékenység igen ritka, heti egy alkalomnál is ritkábban fordul elő. Az egyéni sportolást bevallók zöme (55 %) heti egy alkalommal végez ilyen tevékenységet. Azok, akik nem sportolnak semmilyen formában leggyakrabban az elfoglaltságukra, időhiányra hivatkoztak (47 %), a lustaságot, érdektelenséget 13 % hozta fel magyarázatul. Ugyancsak 13 % hivatkozott egészségügyi problémákra, és az idős korra, 4 % pedig azt állította, hogy azért nem végez sporttevékenységet, mert Siófokon erre nincs lehetőség. Az időhiányra inkább a nők (51 %) és a szellemi dolgozók (60 %) hivatkoztak. Hasonló motívumokkal indokolták a kérdezettek azt is, hogy a család együtt miért nem végez sporttevékenységet. Itt még 15 % utalt a kedvezőtlen családstruktúrára és 9 % a család rossz időbeosztására.

Bár jól tudjuk, hogy ha valaki sporttevékenységet akar folytatni, nem okvetlenül van szüksége sportszerekre, valamint az is igaz, hogy a sportszerek megléte automatikusan nem vezet sporttevékenységhez, hiszen az sok más tényezőtől, életmódelemektől, időbeosztástól, értékrendszertől, szocializációtól is függ, mégis úgy véljük nem haszontalan annak felmérése, hogy a siófoki lakosság körében milyen mértékben találhatók egyes fontos, alapvető sportszerek. Három olyan sportszert találtunk, melv a lakosságnak legalább a felénél, vagy többségénél otthon megtalálható. Ezek a labda (82), a tollaslabda (67 %) és a korcsolya (50 %). Viszonylag sokan rendelkeznek asztalitenisz-felszereléssel (42 %), teniszütővel (35 %), de már igen kevés azok aránya, akik görkorcsolyával (27 %), kempingfelszereléssel(22 %), vagy sífelszereléssel (17 %) rendelkeznek.

Átlagosan összességében egy megkérdezett család 3,4 sporteszközzel rendelkezik. Ez az átlag jóval magasabb a felsőfokú végzettségűeknél (3,82) az értelmiségieknél (3,86) és a tanulóknál (4,70). Az a tény, hogy az egy főre jutó jövedelem szintje nem okozott jelentősebb differenciáltságot, azt erősíti, hogy a sportszerrel való ellátottság életmód, kulturáltsági színvonal, igényszint specifikus és nem egyszerűen a jövedelemtől függ. A szakmunkások családjaiban például átlagosan 3,19, az egyéb fizikai dolgozóknál 2,58, de a szellemi dolgozóknál már 4,05 sportszer található.

4.6 A klub ismerete, látogatási szokások

A lakosok túlnyomó többsége, 90 %-a hallott az új Szabadidő Klubról. Ebben a vonatkozásban nem volt lényeges különbség az egyes társadalmi rétegek között. Az elemi információ hiánya tehát nem lehet oka a látogatás elmaradásának. A megkérdezettek közel fele járt már a klubban, de itt már az egyes rétegek között jelentős eltéréseket tapasztalhatunk.

Adataink szerint a nem képzett fizikai dolgozók 71 %-a, a nyugdíjasok,háztartásbeliek 50 %-a, még egyszer sem járt a klubban. A többi rétegeknél ez az arány szinte egységesen az

egyharmad körül mozgott. Az eltérő életmód, életvitel, kulturális színvonal tehát érezteti hatását: ezek az emberek hallottak ugyan a klubbról, de mondhatni tudatosan nem látogatják. Még plasztikusabban mutatja ezt az összefüggést a látogatás és iskolai végzettség kapcsolata.

3. táblázat

A látogatás gyakorisága iskolai végzettség szerint (%)

	többször	egyszer volt a klubban	nem	összesen
max. 8 általános	29	4	67	100
szakmunkásképző	41	11	48	100
középiskola	45	22	33	100
főiskola, egyetem	54	15	31	100
Összesen:	44	16	40	100

Láthatóan a népesség szinte két részre szakad, egyfelől a látogatókra, másfelől azokra, akik még egyáltalán nem voltak a klubban. A többszöri látogatás azonban rendkívül különböző rendszerességet takar. A látogatók 39 %-a legalább hetente egyszer elmegy a klubba, 33 %-ánál a rendszeresség havonta egyszer-kétszeri látogatást jelent, 29 % pedig még ennél is ritkábban jár a klubba.

A látogatás időpontja napszakonként erősen megoszlik, viszonylag többen a délutáni és az esti órákat jelölték meg. Bár itt már nagyon kicsi az érdemben válaszolók száma, jelzésként elmondható, hogy az értelmiségiek (48 %), és a szellemi dolgozók (76 %) elsősorban családdal vagy társasággal menntek a klubba, míg a nyugdíjasok (40 %) és a szakképzetlen fizikai dolgozók (33 %) inkább egyedül látogatják a klubot, ha elmennek egyáltalán.

4.5 A szolgáltatások igénybevétele és vélemények a szolgáltatásokról

A következőkben adatainkat már csak azokra vonatkoztathatjuk, akik legalább egyszer jártak a klubban, a népesség többi részét ezek után már teljesen kihagyjuk az elemzésből. Három olyan szolgáltatás volt, amelyet a látogatóknak mindössze 2-4 %-a vett igénybe. Ezek voltak az aerobik torna, a minigolf és a masszázs. A továbbiakban ezeket sem kísérjük figyelemmel. A többi szolgáltatás igénybevételének aránya az alábbiak szerint alakult:

söröző	62 %	video-tv	46 %
teke	51 %	asztalitenisz	42 %
szauna	32 %	kondicionálóterm	31 %
szolárium	23 %	tenisz	10 %

A szolgáltatások igénybevétele több esetben markáns összefüggést mutatott egyes társadalmi-demográfiai tényezőkkel. Így például a férfiak nagyobb arányban vettek igénybe tekepályát, mint a nők (59 és 40 %), az asztaliteniszt (52 és 29 %), a söröző (68 és 53 %). Érthetően a szoláriumnál fordított a helyzet: a nők 34 %-a, a férfiak 14 %-a használta ezt a szolgáltatást. A szauna igénybevétele kifejezetten iskolai végzettség-specifikus: a maximum 8 általánosnak megfelelő végzettséggel rendelkezők 14 %-a, a középiskolát végzettek 30 %-a, a felsőfokú végzettségűek 40 %-a szaunázott a klubban. Ugyanezt elmondhatjuk a szoláriumról is, mivel az elacsonyabb végzettségűek közül 32 % vette ezt igénybe. Ez utóbbiak is elsősorban a 40 éven aluliak közül kerülnek ki, hiszen e csoport 27 %-a, az idősebbek 11 %-a volt a szoláriumban. A kondicionálótermet is főként a fiatalabbak használják: a 30 éven aluliak 40 %-a, az 50 éven felüliek közül már senki sem vette ezt igénybe.

Néhány esetben érdemes áttekinteni a foglalkozás szerinti adatokat is. A következő táblázat ezeket tartalmazza (a nyugdíjasokat és a háztartásbelieket alacsony elemszámuk miatt a táblázatban nem szerepeltettük):

4. táblázat

Egyes szolgáltatások igénybevétele foglalkozás szerint (%)

	asztali-tenisz	video	kondicionáló terem	söröző
Értelmiségi	46	46	36	64
Szellemi dolgozó	44	33	33	56
Szakmunkások	50	50	23	68
Szakképzetlen fiz.dolgozó	33	50	17	83
Tanulók	38	75	63	38
Összesen:	42	46	31	62

Az értelmiség és a szellemi dolgozók, továbbá valamelyest a szakmunkások viszonylag kiegyensúlyozottan használják a klub szolgáltatásait. A szakképzetlen fizikai dolgozókat elsősorban a söröző vonzza, a tanulók pedig az átlagnál lényegesen nagyobb arányban vették igénybe a kondicionálótermet és a videót.

A szolgáltatások igénybevételének körülményeit, mint a fenti adatokból látható is, azok a társadalmi tényezők befolyásolják, amelyek az életmód minőségi elemeihez kapcsolódnak. Joggal merül fel azonban az a kérdés, hogy vajon a szolgáltatások árai milyen fékezőhatást gyakorolnak, s különösen érdekes az a kérdés, vajon a jövedelmi helyzet és a szolgáltatások árainak megítélése között milyen a kapcsolat? Kezdjük az utóbbival. Mindössze két esetben tapasztaltuk azt, hogy az egy főre jutó családi jövedelem egyértelműen hatást gyakorolt a szolgáltatások árainak megítélésére. A 2000 Ft-nál alacsonyabb egy főre jutó

jövedelemmel bírók 30 % tartotta drágának a teniszezés díját. Ugyanilyen irányú összefüggés mutatkozott a biliárdnál, ahol ezek az arányok 33 % és 13 % voltak. Az összes többi esetben a jövedelem és az ármegítélés között nem volt szignifikáns kapcsolat.

Általában véve a szolgáltatás árát sokallók, drágának tartók aránya asztaliteniszné volt a legmagasabb (68 %), ezt a tekepálya díjának megítélése követte (65 %), majd pedig a videó szolgáltatás (64 %). A drágállók aránya csökkenő sorrendben a következő: szauna (57 %), szolárium (56 %), kondicionálóterem (38 %), tenisz 38 %), asztaliteniszütő (37 %), teniszütő (30 %), billiárd (22 %).

A szolgáltatások árainak megítélése, ha elsősorban nem a jövedelemtől függ, akkor azt kell kutatnunk, miért tartja valaki drágának, másik ember pedig megfelelő árúnak az adott dolgot. Az, hogy egy tevékenységben való részvétel, vagy egy eszköz kölcsönzése kinek mennyit ér meg, döntően értékrendszer, életmód, szükségletrendszer kérdése. Így van ez a szabadidős sporttevékenységgel is. Igazolják ezt az iskolai végzettség szerinti adatok, melyek azt mutatják, hogy a magasabb iskolázottságúak mindent relatíve olcsóbbnak, az alacsonyabban képzettek pedig drágábbnak tartanak.

5. táblázat

A szolgáltatás árát drágának ítélők iskolai végzettség szerint(%)

	billiárd	asztalitenisz	kondicionáló	teke	tenisz
8 általános	44	81	62	88	59
Szakmunkásképző	26	77	44	43	37
Középiskola	21	65	34	70	35
Főiskola, egyetem	8	59	26	57	32
Összesen	22	68	38	65	38

Ezek az összefüggések jelentkeznek a foglalkozás szerinti adatokban is, hiszen például a kondicionálóterem árát az értelmiségiek 25 %-a, a szakképzetlen fizikai dolgozók 50 %-a tartotta drágának, vagy a teniszné ezek az arányok 36 % és 53 %, a billiárdnál 9 % és 35 % voltak. Mindezek abból a vonatkozásból is elgondolkodtatók, hogy az árpolitika milyen határok között befolyásolhatja a szolgáltatások igénybevételét és hol játszanak ebben szerepet más, társadalmi, kulturális tényezők.

5. A téli üdülők vendégeinek véleménye a siófoki Szabadidő Klubról

A különböző téli üdülők vendégei közül 50 fő töltötte ki a vizsgálati kérdőívet. Ezek fele férfi, fele nő volt. Életkor

szerint a következőképpen oszlottak meg: 30 éven aluli 25 %, 30-39 éves 30 %, 40 éves és idősebb 44 %. A kérdőívet kitöltött üdülők 36 %-a maximum 8 általános iskolai végzettséggel rendelkezett, 32 % végzett középiskolát, 32 % pedig főiskolát vagy egyetemet. A minta fele szellemi dolgozó, fele fizikai dolgozó volt.

Tisztában vagyunk azzal, mint már említettük is, hogy az alacsony elemszám miatt nincs mód alaposabb elemzésre, végérvényes következtetések levonására. Úgy véljük azonban, hogy az adatok, e felmérés eredményei jelzésszerűen ugyan, de alátámasztanak, megerősítenek bizonyos tendenciákat, más forrásokból nyert tapasztalatokat, s így témánk szempontjából jól hasznosíthatók.

Két témakört vizsgáltunk meg alaposabban: egyrészt azt, hogy mivel töltik és mivel szeretnék tölteni szabadidejüket az üdülőkbe télen beutaltak, másrészt azt, hogy mennyire ismerik és mi a véleményük a siófoki Szabadidő Klubról.

5.1 A szabadidő eltöltése

A szabadidős tevékenységek közül 34 % említette az olvasást, ugyanennyi a sportot, 30 % a sétát, kirándulást és a pihenést, 15 % említette a szórakozást, 14 % a táncot, 12 % a televíziózást, rádiózást, 6-6 % a sakkozást és a barkácsolást, kézimunkázást, 2-2 % rejtvényfejtést, az ivást és a horgászást.

Az olvasást inkább a nők (48 %) mint a férfiak (28 %) említették, s ugyanez tapasztalható a pihenés esetében is. A sportnál fordított a helyzet: azt a férfiak 52 %-a említette, míg a nőknek 16 %-a.

Az iskolai végzettség az olvasás, a sport és a pihenés említésénél eredményezett jelentős eltéréseket. Az alacsonyabb iskolai végzettség az olvasás, a sport és a pihenés említésénél eredményezett jelentős eltéréseket. Az alacsonyabb iskolai végzettségűek gyakrabban említették a pihenést, mint a magasabb végzettségűek. Természetesnek vehetjük, hogy az iskolai végzettség emelkedésével nő azok aránya, akik az olvasást említették (8 általános végzettek 6 %; középiskolát végzettek 50 %; felsőfokú végzettségűek 53 %). Hasonló tendencia tapasztalható a sport esetén, amit a szabadidős tevékenységek között az általános iskolát végzettek 22 %-a, a középiskolát végzettek 44 %-a és a felsőfokú végzettséggel rendelkezők 40 %-a említett. Az iskolai végzettség hatása is tükröződik a foglalkozás szerinti adatokban, amelyek közül a jelentősebbeket az alábbi táblázat mutatja be.

6. táblázat

A szabadidőben végzett egyes tevékenységek, foglalkozás szerint
(A tevékenységet említők %-a)

	olvasás	sportolás	séta, kirándulás
Szellemi dolgozók	44	44	24
Fizikai dolgozók	24	24	36

Olvasni a 30-39 évesek olvasnak legtöbbet (53 %), a 30 éven aluliak 39 %-a, a 40 éven felüliek 18 %-a említette az olvasást. A pihenés említése természetszerűleg nő az életkorral (30 év alattiak 23 %, 40 év felettiek 36 %). Figyelemreméltó azonban, hogy minden életkori csoportban kb. egyharmad a sportolást jelzők aránya, ami arra mutat, hogy differenciált propagandával és lehetőségek biztosításával növelni lehet a szabadidőben a sporttevékenység arányát.

Nem volt olyan szabadidő program, amelyet nagyon sokan említettek volna mint olyat, amivel szívesen foglalkoznának. A vágyak meglehetősen szűkreszabottaknak és egysíkúnak bizonyultak. A kirándulásokat, túrákat 26 %, a kulturális programokat, szellemi vetélkedőket 18-18 % említette. A sportot 14 %, a discót és a videoprogramokat egyaránt 12 % jelölte meg kívánatos programként, míg a többi jelölések 10 % alatt maradtak. A kirándulásokat, túrákat a fizikai dolgozók gyakrabban mint 36 % jelölték, mint a szellemi dolgozók (21 %). Ezzel egybecseng az az eredmény, miszerint ezt a programot az általános iskolát végzettek szeretnék a legjobban (44 %), legkevésbé pedig a felsőfokú végzettségűek (20 %). Más programok esetében a vizsgált társadalmi-demográfiai változók nem okoztak jelentős különbségeket.

5.2. Ismeretek és vélemények a Szabadidő Klubról

Összességében a téli üdülők vendégeinek alig több mint kétharmada 68 % hallott egyáltalán a Klubról, s mindössze 20 % állította, hogy a klub programját jól ismeri. A relatív többség csak részben (46 %), 34 % pedig egyáltalán nem ismeri a Klub programját. Ezek az adatok jelzik azt, hogy milyen tartalékok, kihasználatlan lehetőségek vannak még az üdülők és a klub együttműködésében.

A magasabb, de elsősorban a középfokú iskolai végzettséggel rendelkezők nagyobb arányban hallottak a klubról(az általános iskolát végzettek 44 %, a középiskolát végzettek 88 %, a felsőfokú végzettségűek 73 %) s hasonló tendenciát mutat a klub programjainak ismerete is. E szerint a programot jól ismerők aránya az általános iskolát végzettek körében 11 %, míg az egyetemet végzettek csoportjában 33 %. Az általános iskolai végzettséggel rendelkezők 56 %-a egyáltalán nem ismeri a programot, s ez az arány a magas végzettségűeknél csak 27 %. Különösen figyelemreméltó, hogy a legfiatalabbak voltak a legtájékozatlanabbak. A 30 éven aluliak 54 %-a nem hallott a klubról, és a programot jól csak 15 % ismerte saját bevallása szerint.

A téli üdülővendégek 54 %-a kereste fel legalább egyszer a klubot. Ez az arány a 40 éven felülieknél (81 %), a szellemi dolgozóknál (80 %), az egyetemet végzetteknél (83 %) volt a legmagasabb.

A leginkább igénybevett szolgáltatás a teke volt (30 %), ezt követte a szauna (24 %), a szolárium (12 %), a tanisz, a billiárd és a kondicionáló terem (6-6 %), a söröző, a video és

a játékautomata (2-2 %). A tekét a férfiak (85 %), az egyetemet végzettek (80 %), és a 40 éven felüliek (67 %) vették elsősorban igénybe. A szaunát pedig a 30 éven aluliak (60 %), és a középiskolai végzettségűek (60 %) használták leginkább. Más programok igénybevételét a vizsgált objektív változók nem befolyásolták. A klub programjainak bővítéséről igen kevesen fejtettek ki értékelhető véleményt. Legnagyobb arányban a sporttevékenységet említették (12 %). Majd ezt a kulturális és az ismeretterjesztő programok követték (8-8 %), illetőleg az uszodaépítés, videoprogramok, divatbemutató, szabás-varrás tanfolyam (4-4 %). A sort népitánc, a vetélkedő zárta 2-2 % említési aránnyal.

6. A klubot látogató belföldiek véleménye a Szabadidő Klub tevékenységéről

Nehéz lenne annak a kérdésnek eldöntése, hogy a kérdőívet kitöltő személyek mennyire és milyen tényezők vonatkozásában reprezentálják a klub látogatóit. Azt azonban valószínűsíthetjük, hogy inkább a törzsközönséghez tartoznak, hiszen kérdőív kitöltése is egyfajta kötődést, szorosabb viszonyulást jelent a klubhoz. Éppen ezért a minta megoszlása tükrözheti a törzsközönség társadalmi összetételét. A kérdőívet kitöltött belföldi klublátogatók 58 %-a férfi, 42 %-a nő volt. Többségük (60 %) 30 éven aluli, a 30-39 évesek aránya 24 %, az ennél idősebbeké 16 % volt. A legtöbben (57) hajadonok, nőtlenek voltak, a házasok aránya 34 %, a többiek az elváltak, özvegyek csoportjába tartoznak. Az iskolai végzettség meglehetősen magas 46 % középiskolával, 19 % főiskolával, egyetemmel rendelkezett, s a maximum általános iskolát végzettek aránya 14 %, a szakmunkásképzőt jártak aránya 21 % volt. A legnagyobb foglalkozási csoportot a szakmunkások alkották (35%) utánuk a tanulók (25 %) következtek. Az értelmiségi, vezető állásúak aránya 13 %, az egyéb szellemi dolgozóké 16 % volt. 11 %-ot tettek ki a képzetlen fizikai dolgozók. Akik a kérdőívet kitöltötték, azok többségében (68 %) siófoki lakosok voltak, másutt lakott 32 %.

6.1 Látogatási szokások

A látogatások gyakorisága a hét egyes napjain a következőképpen alakul: hétfő 29 %, kedd 42 %, szerda *22 %, csütörtök 35 % péntek 54 %, szombat 70 %, vasárnap 52 %. A péntek, szombat, vasárnap természetesen érthetően magas aránnyal tűnik ki.

Szombatra és vasárnapra a látogatottsági arányokban lecsökkennek a különbségek az egyes rétegek között, de a többi napokon erőteljes differenciáltság tapasztalható. A harminc éven aluliak például szinte minden nap a leggyakoribb látogatók. A foglalkozási rétegek szerinti megoszlást az alábbi táblázatban mutatjuk be:

Megjegyzés: *a szerdai napon a klubot csak a SIÓTOUR dolgozói látogathatják.

7. táblázat

A látogatás alakulása foglalkozás szerint

	értelmiségi	szellemi dolgozó	szakmunkás	egyéb fizikai dolgozó	tanuló
hétfő	42	13	28	39	30
kedd	58	21	45	50	41
szerda	16	4	23	44	24
csütörtök	47	25	42	22	32
péntek	53	33	51	50	73
szombat	58	75	62	61	89
vasárnap	58	46	47	44	62

A pénteki és szombati látogatók között is kiemelkednek a tanulók és a szombati nap az, amikor a szellemi dolgozók látogatottsági aránya is erőteljesen felszökik. E csoport a legalacsonyabb arányokkal véteti magát észre, s ennek feltehetően az az oka, hogy túlnyomó többségük nő, akik otthoni időbeosztásuk, elfoglaltságuk, a velük szemben megnyílvánuló közértékelés miatt hétköznap kevéssé érnek rá ellátogatni a szabadidő klubba.

Nincs lényeges különbség a hétköznapi és a hétvégi látogatások időponti eloszlása között. Mindkét esetben a többség délután és este látogatja a klubot. Érdemes azonban elgondolkodni azon, hogy a délelőtti látogatottságot milyen módszerekkel, hogyan lehet növelni, illetőleg ezeknek a csoportoknak sajátos programot nyújtani.

A látogatók 21 %-a rendszerint egyedül jár a klubba, 38 % egyedül is és családdal, társasággal is, 41 % pedig - tehát a relatív többség - a klubot általában családdal együtt, vagy baráti társasággal keresi fel. Társasággal, családdal elsősorban a 30 éven aluliak (46 %), a nők (51 %), a házasok (48 %) járnak a klubba.

6.2 Vélemények a klub tevékenységének minőségéről és a szolgáltatások igénybevétele

Néhány a szolgáltatások körülményeit érintő tényezőről kértük ki a látogatók véleményét oly módon, hogy azokat az iskolai osztályzatnak megfelelően kellett minősíteni. Az osztályzatok nem estek egy esetben sem a közepes szint alá. Alakulásukat a társadalmi helyzetet jellemző változók közül csak az életkor befolyásolta szignifikáns módon. Ezeket az adatokat az alábbi táblázatban mutatjuk be.

8. táblázat

A szolgáltatások körülményeinek osztályozása életkor szerint

	30 év alatt	30-39 év	40 év felett	összesen
a személyzet munkája	4,42	4,46	4,71	4,78
higiénia	4,52	4,57	4,63	4,55
felszerelés	3,39	3,77	4,20	3,61
a szolgáltatás árai	3,39	3,22	3,04	3,30
programváltozat	2,86	3,17	3,52	3,04

A legjobb osztályzatot a személyzet munkája és a higiénia kapta. E kérdésekben még életkor szerint sincs lényeges eltérés. Egyébként megfigyelhető, hogy a fiatalabbak a program változatosságával és a felszerelések minőségével vannak kevésbé megelégedve, míg az idősebbek inkább az árakat sokallják.

Az egyes szolgáltatások igénybevételének alakulását, rendszerességét érdemes először összességében áttekinteni.

9. táblázat

A szolgáltatások igénybevétele (%)

	soha	ritkán	gyakran	összesen
söröző	19	31	50	100
teke	27	32	42	100
video	40	39	21	100
szauna	40	30	30	100
asztalitenisz	46	20	34	100
szolárium	56	26	18	100
kondicionálóterem	56	21	23	100
tenisz	60	22	18	100

A legnépszerűbb szolgáltatásnak a söröző és a teke bizonyult. A többi szolgáltatások elsősorban kisebb rétegek, csoportok izlésével találkoznak. Ezt azonban egyáltalán nem kell negatív vonásként felfognunk, sőt a változatos, rétegszolgáltatások a szabadidősport iránti érdeklődés növelése szempontjából sem elhanyagolható jelentőségűek.

Ha az egyes látogatóknál a csoportok, rétegek szerint vizsgáljuk a szolgáltatások igénybevételét, azt tapasztalhatjuk, hogy a férfiak gyakrabban veszik igénybe a tekepályát (52 % gyakran), míg a nők a szoláriumot (30 %) és a videót (29 %). A fiatalabbak inkább töltik idejüket a klubban szintén a videózással (28 %), az asztalitenisszel (42 %), míg a 40 éven felüliek a teniszt (33 %), a tekét (54 %) és a sörözőt (58 %) veszik gyakran igénybe.

A tenisz (29 %), a szauna (54 %) elsősorban a magas iskolai végzettségű látogatók szokásos időtöltése, míg a videót (33 %) és az asztaliteniszt (2 %) főként az általános iskolai végzettségűek használják.

Legtöbben az elfoglaltságot, a munkát (27 %) jelölték meg olyan okként, ami akadályozza az embereket abban, hogy többen és gyakrabban járjanak a Szabadidő Klubba, de viszonylag sokan (18 %) említették azt is, hogy nem eléggé ismert a klub tevékenysége, programjai. Kevesen fogalmaztak meg új programok iránti igényeket. Jobbára a több discó-programot, jobb videofilmeket, a vetélkedőket említették, valamint általában a programok változatosságát, az uszodát, és a fedett tollaslabda, teniszpályákat hiányolták.

IRODALOM

1. Az MSZMP XI. kongresszusának határozata. Kossuth K. Bp. 1975. 24-25.
2. Losonczi Á.: Életmód az időben, a tárgyakban és az értékekben. Gondolat. Bp. 1977. 334-335.
3. Idő a mérlegen. Gondolat. Bp. 1978. 213-219.
4. Frenkl R. és mtsai: A sport helye az egészségnevelésben. Medicina. Bp. 1980. 18-21. p.
5. Rókusfalvy P.: Az egészség értelmezése és az egészséges életmódra nevelés. (Testnevelés- és sporttudományos közlemények, 1978. 3. 221-226. p.)
6. Hankiss E.: Társadalmi csapdák, diagnózis. Magvető. Bp. 1983. 227-228.
7. Cseh-Szombathy L.: A változó család. Kossuth K. 1978. 126-137. p.
8. Fleischauer A.: Freizeit möglichkeiten der Bevölkerung in Ländlichen Raum. Stuttgart. 1978. 223-225. p.
9. Pudelkiewicz, E.: Sportszociológiai kutatás egy három generáció által lakott lakótelepen. (=Sportszociológia. Válogatás. Szerk.: Takács F. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1974. 286-288.p.)
10. Földesiné Sz. Gy.: Magyar olimpikonok önmagukról és a sportról. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1984. 216 p.

GÁLDI, Gábor

Investigating the interest in leisure time sports in different social groups of a new leisure time club

The study contains the description and the results of an empiric investigation made in Siófok in 1986.

The author (on the basis on his more than 10 years experience) tries to answere several questions:
What do the families do in their free time? Do they cultivate any sport in it? What are the free time habits during the winter holidays? How often do the inhabitants and the holiday visitors use the new local leisure time club? What is the structure of used services? What are the ideas about forming the club's activity?

On the basis of the authors experiences made on 200-250 subjects he tries to give practical advices and gives starting hypothesis for further studies.

ГАЛЬДИ, Габор

Исследование интереса к спорту в свободное время у различных социальных групп по примеру нового клуба

В статье изложены методы и результаты эмпирического исследования проведённого в первой половине 1986 г., в городе Шиофок. На основе десятилетнего практического опыта автор ищет ответ на вопрос как семьи проводят свободное время в этом городе и какую роль в этом имеет занятие физкультурой.
Каковы у них привычки при проведении свободного времени в зимних каникулах, какой регулярностью население и отдыхающие посещают новый клуб города, какова структура использования обслуживаний и какие мнения у них о работе клуба?
На основе сводного анализа полученных о 200 - 250 лицах данных автором сформулированы советы для практического использования и исходные гипотезы для дальнейших исследований.

KARÁCSONY István

GONDOLATOK A SPORTÁGI KIVÁLASZTÁSHOZ TORNÁBAN

A sportág szakemberei előtt álló feladat: a korszerű felkészítési metodikát eredményesen alkalmazni az optimális adottságokkal rendelkező gyerekeknél. A kiválasztásnak is igazodnia kell a változó nemzetközi sportági színvonalhoz és a hazai társadalmi elvárásokhoz. Tanulmányunk témaválasztásakor ezt tartottuk szem előtt.

1. Bevezetés

Az edző pályafutása a torna sportág gyakorlására alkalmas (!?) gyermekek kiválasztásával kezdődik. Ez határozza meg majdani sikerét vagy kudarcát. A felvételi vizsgán az alkalmasság még csak körvonalaiban fedezhető fel, hiszen a kiválasztás hosszú folyamat, amely - kis túlzással - a sportpályafutás befejezésével ér véget.

E folyamat során, amit lassú szűrésnek is nevezhetünk - a szakemberek azokat tanácsolják el, akik a végzett munka arányában nem nyújtanak életkoruknak megfelelő edzés- és versenyteljesítményt.

A szűrési folyamat elvileg addig tart, amíg a tornász teljesítménye nem éri el a nemzetközi színvonalat. Ez jelenti a tényleges kiválasztás befejezését. A nemzetközi megmérettetés eredményeitől függ a tornász sportágban maradásának esélye, illetve ideje.

2. A sportági kiválasztás feladatáról

A torna hagyományokkal rendelkező országok (Szovjetunió, NDK) és a magyar sportiskolai felvételi szisztéma is az első lépcsőben általános motoros képességeket mér fel. Ekkor még nem a speciális sportági alkalmasság megállapítása a cél, hanem a gyerek potenciális lehetőségeinek a feltárása. Megjegyezzük, hogy a tesztek, a gyakorlati vizsgák anyaga és szintjai permanens szakmai viták ereményeként alakulnak, változnak.

E felvételi vizsgákon lehetetlen felmérni - esetleg előre jelezni - a gyermek torna sportágbeli tehetségének színvonalát. Ezért nincs jelentősége a torna technikai anyaga akár minimális szintű felmérésének, mivel nem ez határozza meg a gyerek jövőben elérendő tudászszintjét.

Fel lehet viszont mérni bizonyos képességeket, külső formai sajátosságokat, az egészségi állapot szintjét, a családi hátteret, életmódot stb. A beiskolázást követő edzések csak jelezhetik a majdani eredményt, amely a tornász sportteljesítményének optimális (fiúknál kb. 17-25 év) időszakában bekövetkezhet.

3. A prognózis szükségessége

A tornasport kiválasztási lehetőségei és értékrendje is Magyarországon többször megváltozott. Kiváltotta ezt a sportág fejlődése, a sportágban dolgozó edzők szakmai fejlődése, de nem hagyhatók figyelmen kívül a társadalmi-gazdasági átalakulások sem.

Megváltozott az élsport össztársadalmi megítélése, kedvezőtlenné váltak a beiskolázási lehetőségek, csökkentek a továbbtanulási eseélyek. Egyre szűkül a toborzási terület, romlottak a tehetséggondozás feltételei. Meghatározóvá vált az edzők azon felismerése, hogy gyakran a serdülőkorban sikeres (mesterségesen felgyorsított fejlődési szakasz) tornászgyerekek rendre eltűnnnek később az élsportból.

Mindezek után szükségesnek látszott, hogy az edzésbe bekapcsolódó gyerek, a sok áldozatot vállaló szülő, valamint az edző megfelelő "biztosítékot" kapjon munkájának, áldozatvállalásának értelméről.

Kimondhatjuk, hogy napjainkban az élsportban dolgozó edzőknek nem az átlaggal, nem is a jókkal, hanem a legjobbakkal kell foglalkoznia. Magának a prognózisnak is az a célja, hogy valamilyen garanciát, támpontot adjon az érdekeltek számára.

A várható sportkészség prognózisának (fő) vizsgálódási területeit a következőkben ismertetjük.

3.1 Az örökölhetőség meghatározottsága

A tornász teljesítményei, eredményei, sikerei, illetve kudarcai az adottságaival függnek össze. Minden tornász csak olyan teljesítményre lehet képes, amelyre örökletes adottságai lehetőséget adnak.

Ha megvizsgáljuk azt, hogy a gyerekek eleve miért különböznek egymástól, akkor úgy találjuk, hogy azért mert örökletes adottságaik eltérőek. Az egyes gyerekek adottságainak különbözőségei pedig azt eredményezik, hogy köztük biológiai egyenlőtlenség van, amit akár elismerünk, akár nem - tény marad (Czeizel). Ez az egyenlőtlenség bármely jellegét nézzük is (testméretek, fizikum, értelem stb.) - azért mindig azt a jellemző eloszlást mutatja, hogy az átlag van túlsúlyban, míg a szélsőségek egyre ritkábbak, egyre kisebb gyakorisággal fordulnak elő. Ezt nevezzük a normális vagy Gauss-féle eloszlásnak. A tehetség öröklődésében két modell különíthető el. Az egyik az, amikor a kiváló adottságok több generáción keresztül érvényesülnek. A másik, amikor minden előzmény nélkül váratlanul egy-egy nagy tehetség tűnik fel. E két szélsőség között számtalan változat fordulhat elő.

A szakemberek számára a legfontosabb feladat, ezen tehetségek megtalálása. Fontos hangsúlyozni, hogy a tehetség nem általános, mindenre kiterjedő pozitív képességet, hanem egy bizonyos irányba megnyilvánuló előnyös adottságok összességét jelenti.

A tehetség kibontakozásának feltételei vannak, amit a családi környezet segíthet vagy gátolhat.

3.2 A családi háttér meghatározottsága

Sorsdöntőek a külső körülmények. Az öröklött lehetőségek realizálódása a környezet hatásaitól, körülményeitől függ (Hebb). Ez is indokolja, hogy napjainkban mindinkább előtérbe kerül a sportoló gyerekek mikrokörnyezetének a vizsgálata. Ezek során fel kell deríteni a teljes családszerkezetet és meg kell állapítani, hogy ki a családban a meghatározó szerepű személy (apa, anya, esetleg valamelyik nagyszülő). Meg kell ismerni, hogy mit produkáltak az életben - függetlenül szociális státuszuktól (tehát függetlenül, hogy akár bányász, ügyvéd stb. a szülő) - milyen az életvitelük, produktivitásuk. Úgy tapasztaltuk, hogy azok a családtípusok a kedvezőbbek a sportoló gyerekek számára, ahol a sikerre való igény mélyen gyökerezik a családban. (Korábban fontosabbnak tartottuk a szülők iskolai végzettségét, illetve a végzett munka jellegét is, a sikerorientáltság azonban jelentősebb ennél.)

A család szerepének meghatározó jellege már a sportágválasztás során megmutatkozik. 1985-ben reprezentatív felmérést végeztünk a férfi torna sportágban, amikor többek között erre is kerestünk választ.

A felmérésben részt vett az összes "A" és "B" kategóriás tornaszakosztály 125 I. osztályú és válogatott sportolója.

Az általunk vizsgált tornászok edzéskezdésének életkori átlaga:

18 év alatti tornászok $\bar{x}$ = 6,7 év,

18 év feletti tornászok $\bar{x}$ = 8,6 év,

1. táblázat

A gyermekek sportágba kapcsolódásának motivációi

	aktív tornászok 18 év alatt	aktív tornászok 18 év felett
család	59	56
iskola	15	16
barátok	2	8
egyesület	7	4
saját maga	17	12
nem válaszolt	-	4
ÖSSZESEN:	100,0 N = 100	100,0 N = 25

Vizsgálatunk e részében szándékosan választottuk külön a serdülő-ifjúsági és a felnőtt tornászok sportágválasztását befolyásoló tényezőket. A két vizsgált korosztály sportágválasztásának időpontja között közel tíz év a differencia. A vizsgálatban résztvett mindkét generáció jelentős többségénél a család befolyása érvényesült, még akkor is, ha a sportág kiválasztásában nem is volt szerepe.

A szülőkkel készített mélyinterjúból idézünk néhány jellemző véleményt.

"A világ legtermészetesebb dolga, hogy a férjemmel együtt mi döntöttünk fiunk sportolásáról." (Értelmiségi szülő)

"Nem sokat tudtam korábban a versenytornáról. Fiam barátja kezdett előbb lejárni az edzésekre, aztán a fiamat is lecsábította. Eleinte nem nagyon akartam, ma már nem bánom." (Szakmunkás szülő)

"Mi imádjuk a sportot és mivel fiúnk is mozgékony típus, tornászni vittük." (Korábban volt sportoló szülők)

"A gyerek képtelen ebben a korban önállóan dönteni, ma foci, holnap torna. A döntésben a család mondja ki a végső szót."

A hazai vizsgálati eredmények realitását támasztja alá a világ vezető tornász nemzetének a szovjet kutatók tapasztalatai. (Filip-Szirotkina-Kargin) Ők a család viszonyát vizsgálták gyermekük aktív sportolásához.

A felmérésben résztvevő szülők többsége

73,5 %-a ösztönözte a sportolást,
míg 13,11 %-a közömbös volt,
és 12,28 %-a megtiltotta azt.

Nyilvánvaló, hogy a családot valamilyen érdek motiválja. Ebben az érdekben kitüntetett szerephez jut a gyermek jövőjéről kialakított elképzelés - amelyben feltehetően a versenytorna is helyet kap -, de a háttérben a szülők vágyai is jelen vannak. Hírnév, mozgás, öröm, pénz, jóbarátok, sok külföldi utazás, egészséges életmód. Ezek közül válogathattak a szülők, mi az ami leginkább motiválja őket arra, hogy gyermekükből esetleg versenytornász legyen.

2. táblázat

A szülők elvárása fiúk versenytorna tevékenységéről

	nem válaszolt	Pontszám 1 pont	2 pont	3 pont	4 pont	5 pont	rang-hely
1. Jó sportoló	40	11	7	11	11	11	8
2. Szabadidőd hasznos eltöltése	19	8	3	9	22	30	3
3. Egészség megőrzése	19	7	5	7	19	34	2
4. Személyiség, jellemformálás	16	4	8	11	19	33	1

	nem válaszolt	Pontszám 1 pont	2 pont	3 pont	4 pont	5 pont	rang-hely
5. Testi-lelki egyensúly biztosítása	29	8	7	14	11	22	5
6. Anyagi megbecsülés	51	20	9	7	2	2	10
7. Mozgásigény kielégítése	18	6	9	14	9	35	4
8. Sikerélmény lehetősége	31	8	3	15	17	17	6
9. Sportolói közösséghez tartozás	37	2	1	16	17	18	7
10. Erkölcsi megbecsülés	48	5	7	10	7	3	9
11. Egyéb	82	1	0	1	0	7	11

N = 91

A szülők egy részének az a véleménye, hogy kezdjen csak a gyermek tornászni, később majd kiderül, hogy melyik sportra alkalmas. Ez elsősorban azért van így, mert a legtöbb sportág szervezetten 5-7 éves gyerekek beiskolázásával nem foglalkozik. Általtanánk magunkat akkor, ha azt hinnénk, hogy mind a tornát választották azok a szülők, akik a gyereküket tornászni viszik. Egyszerűen erre volt lehetőségük. A legtöbb szülő csak azt látja, hogy a gyerek sportolásra alkalmas. Szemléletük mindig az, hogy a torna az alapja minden más sportágnak, ezért viszik tornászni gyermeküket. Miután a gyerek komolyabb eredményeket ér el a szülő is sportcentrikussá válik, és őt is érdekli az eredmény. Gyermekén keresztül magát is sikeresnek akarja érezni, hogy büszkén jelenhessen meg a versenyeken.

A tehetség kibontakozásának a másik alapvető feltétele a jó egészségi állapot. Az egészségben károsult gyerek testi és szellemi energiájának kibontakoztatásában akadályozott, amely tehetségének realizálásához szükséges lenne. A család életvitele, életmódja, szociális körülményei meghatározóak ebből a szempontból.

Néhány tényező figyelmet érdemel:

- Milyenek a lakáskörülmények?
- Van-e lehetősége a gyereknek az edzések fáradalmait nyugodt környezetben kipihennie?
- Képes-e a család a gyerek számára biztosítani a korszerű táplálkozást?
- Tisztálkodási, higiéniai szokások színvonala..stb.

3.3 A személyiségjellemzők stabilitásának tanulmányozása

A személyiségjellemzők kifejezésen a gyermek fizikai, morfológiai, funkcionális, pszichikai és a hozzájuk kapcsolódó képességeinek összességét értjük. A prognózis kimondja, hogy az előrejelzés annál nehezebb, minél fiatalabb korban végezzük. Ismeretes, hogy egyes jellemzők az ember életének egész ideje alatt fejleszthetők, mások csupán 6-7, esetleg 10, 15, 20 éves korig. A gyermek várható testmagasságáról, súlyáról sokkal megbízhatóbban lehet nyilatkozni 12-14 éves korban, mint korábban. Mivel a gyerekeknek a torna sportágba való bekapcsolódási ideje az iskoláskorral egybeesik, így az előrejelzés esélye is csekély marad. Mégis, ha lehet a jellemzők közül olyat találni, amelyik állandó jellegű, akkor lehet az előrejelzés eredményes.

Ilyen támpont lehet a gyerekek külső formai sajátosságainak értékelése, valamint a tornászok testsúlyának és testmagasságának értékelése.

3. táblázat

Az optimális tornászalkat formai értékelése, mint stabil jellemző

Testalkat Testarányok	É R T É K E L É S
Csontozat	- Vékony, könnyű csontozat
Izomzat	- Az izmok kontúrjai jól kivehetők
Zsírszövet	- A bőrredő egyenletes, vékony
Törzs	- Rövid. Keskeny csípő, a vállszélesség a csípőnél egyértelműen szélesebb.
Láb	- Hosszú, lehetőleg egyenes és karcsú.
Comb	- Az állábszárnál észrevehetően hosszabb.
Kar	- A tenyér középső része a comb közepéig ér.
Kézfej	- Az átlagnál valamelyest nagyobb, hosszú karcsú ujjakkal.
Nyak	- Karcsú, hosszú. Elegáns fejtartás.

4. táblázat

Fiatalkorú tornászok testsúlyának, testmagasságának és mellkaskörfogatának közepes értékszintje
(Sz.I. Ljassztovics 1976. felmérése alapján)

	Életkor év	Nem	Közepes értékszint
Testsúly(kg)	8	F	21,5 - 24
		L	21,0 - 22,5

	Életkor év	Nem	Közepes értékszint
	9	F	23,0 - 26,5
		L	23,0 - 26,5
	10	F	26,0 - 29,0
		L	24,5 - 27,5
	11	F	28,5 - 33,0
		L	- -
Testmagasság (cm)	8	F	121 - 125
		L	- -
	9	F	123 - 126
		L	124 - 129
	10	F	126 - 130
		L	129 - 135
	11	F	129 - 133
		L	133 - 139
Mellkaskörfogat (cm)	8	F	57,5 - 59,0
		L	56,0 - 58,5
	9	F	59,5 - 62,5
		L	57,0 - 60,0
	10	F	62,0 - 65,0
		L	58,0 - 61,5
	11	F	65,5 - 67,5
		L	- -

Jelölések: F = fiúk, L = lányok

A korábbiakban utaltunk arra, hogy vannak olyan jellemzők, amelyeket előre nem lehet meghatározni, de a sportági eredményesség szempontjából meghatározó jelentőségűek. Ezek az ún. személyiségi összetevők, a ezek között a legfontosabbak: az értelem, a temperamentum, és a jellem. A gyermek tűrőképességéről, alkalmazkodó képességéről, kitartásáról, igényszintjéről csak az edzések és versenyek során szerezhetünk pontos információkat. A testi képességek csak kedvező pszichés tulajdonságokkal és optimális szülői háttérrel együtt alapozhatják meg az edzés és versenyzés során az adekvát készségeket. A kiválasztási, szűrési folyamat vége a tulajdonképpeni bevá-lás. Azonban az ún. "nyerő" típusú tornászok között is kialakul egy sorrend.

A legtöbb esélye - általában - annak a tornásznak van a győzelemre, aki a következőkben felsorolt jellemzők mindegyikével rendelkezik. Ha már csak az egyik jellemző nem megfelelő, az a győzelemre való esélyt csökkentheti.

4. A versenyzői alkalmasság feltételei

4.1 Különleges megfelelés: kedvező testarányok, illetve külső formai sajátosságok.

4.2 Folyamatosan jó egészségi állapot:
A hangsúly a folyamatosságon van.
Befolyásolják az életmód, a társadalmi (családi) szokások, stb.
(Kiemeljük a folyamatos orvosi vizsgálat jelentőségét.)

4.3 Technikai-kondicionális felkészültség viszonya:
Kondicionális felkészültség nélkül nincs technikai fejlődés, de perspektivikusan a hangsúly a technikai felkészültségen van.
A kondicionális szinteket meg kell határozni. A mozgástanulási feladatokat ki kell bővíteni.

4.4 Célratörés: A tornásznak értenie kell a rövid távú és a hosszú távú célokat és a megvalósításukat szolgáló feladatokat. Az edzővel való együttműködési készsége ezen alapul.

4.5 Pszichikai megbízhatóság:
- kedvezően nyugszik meg a versenyző izgalmi állapota,
- tartós a mozgástanulás minősége,
- optimális a verseny előtti rajtláza,
- a versenyteljesítménye általában kedvezőbb az edzésteljesítménynél,
- a versenyeken vállalja a kockázatot a győzelem érdekében,
- a pillanatnyi sikertelenség nem befolyásolja kedvezőtlenül a további versenyteljesítményét.

A bevezetőben utaltunk arra, hogy napjainkban az élsportban - akármilyen kegyetlenül hangzik is - csak a tehetséges

versenyző képes a magas szintű követelményeknek teljes mértékben eleget tenni. Az előzőekben felsorolt feltételek segítségével ismerhető fel a tehetség. Az edző számára ez egyben azt is jelentheti, hogy az eredménycentrikus gondolkodásmód a célravezető.

Természetesen az ún. "nyerő" típusú tornász mellett az edzőnek minden esetben szüksége van olyan tornászokra is, akiknek életvitelében nem az élsport játsza a meghatározó szerepet, hanem a sportolás mellett egyéb kiegészítő tevékenységet folytatnak. Ezek a tornászok - többek között - az edzőpartner szerepét kell, hogy betöltsék, hisz az élversenyző is jobban edzhető egy sportközösségen belül. A teljesítménysportban a versenyzőknek szükségük van olyan környezetre, ahol a szenvedés, fájdalom, az öröm és siker pillanatait közösen élhetik át sporttársaikkal, barátaikkal.

5. Összefoglalás

Magyarországon nem lehet egységes torna kiválasztási rendszerről beszélni, amelynek különböző (pl. tárgyi, személyi feltételek hiánya, szerény verbuválási lehetőségek stb.) okai vannak.

Speciális és egyben következetesen alkalmazott kiválasztási és szűrési szisztémája az 1963-ban alakult Központi Sportiskolának van.

E rendszer türelemre inti az edzőt, hiszen a szűrési folyamat több évet foglal magába. A felvételt megelőzi egy általános orvosi vizsgálat.

A gyakorlati felvétel általános próbákkal kezdődik, majd azt követik a sportágspecifikus tesztek.

A torna sportági követelmények ellenőrzése négy évfolyamra lebontva történik, ami garantálja a folyamatos kiválasztást.

Tapasztalataink, kudarcaink, illetve a sportágban végzett tudományos vizsgálataink arra késztettek, hogy közre adjuk e témával kapcsolatos észrevételeinket. Úgy találtuk; a látszólag sikeres kiválasztás ellenére sok sportpályafutás - többek között - azért szakadt meg idő előtt, mert az edző figyelmen kívül hagyta a magyarországi társadalmi-gazdasági változásokat. Nem vette figyelembe a sportolásra felhasznált idő és a megmaradt szabadidő kedvezőtlen arányát. Nem számolt a tanulás és a teljesítménysport konfliktusát másként megítélő szülők várható magatartásával, illetve a családok életmódjának különböző ségével.

E tanulmánynak nem volt célja egy teljes, mindenre kiterjedő kiválasztási szisztémának a bemutatása. Tapasztalatainkat és - ezzel összefüggésben gondolatainkat szemléletformálás céljából adjuk közre. Ezek megvalósítása és beépítése egy működő, illetve egy tradicionális kiválasztási szisztémába csak egy szakemberekből álló csoportnak lehet a feladata.

IRODALOM

1. Czeizel E.: Az emberi öröklődés. Gondolat, Bp. 1983.
2. Hebb O.: A pszichológia alapkérdései. Gondolat, Bp. 1978.
3. Filin.V.-Szirotkina,B.-Kargin,N.: Nekotorüje szocialnüje aszpektü razvityija detszkojunoseszkogo szporta. (Teorija i Praktika Fizicseszkoj Kulturü, 1974. 6-7.)
4. Goloubev,V.: ETOILES de la gymnastigue sovietigue. Moscou, 1979.
5. Karácsony I.: A sportágválasztás néhány szociológiai összetevője a férfi tornában. (A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1978. 1. 85-115.)
6. Karácsony I.: Férfi tornászok éeltmódjának néhány jellemzője, gazdálkodásuk önmagukkal és szabadidejükkel. (Testnevelés- és sporttudomány, 1987. 1-7.)
7. Karácsony I.: A tanulás és a sporttevékenység kapcsolata a férfi tornászok pályafutásában. (A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1987. 2.51-67.)
8. Karácsony,I.: The discovery and selection of talented Athletes and talent Management in Hungary. (The growing child in Competition Sport.1987. Banc International Congress Proccedings Cardiff. 34-50.)
9. Kobjakov,J.P.: O prognozirojemosztyi nekotorüki morfologicscseszkih priznakov i szportivnüh dosztizsenij gimnasztov v 12 letnem vozraszte. (Gimnasztika, 1980. 9-14.)
10. Kuznyecov,V.V.: O probleme otbora. Moszkva, 1976.
11. Thomas, K.-Hannon,K.: Gymnastics. New York, 1980.
12. Ljaszsztovics,Sz.I.: Fiatal tornászok morfológiai sajátosságainak értékelése és számítása a sportiskolába való előzetes kiválasztáskor. Ucsot i o cenka morfologicseszkih o szobenosztej junüh gimnasztov pri ih nacsal nom otbore v DJSZS. Moszkva 1976.
13. Machalik J.: Tehetség és kiválasztás. TF. Bp. 1987. Szakdolgozat.
14. Nagy György: Kiválasztás és sportági sajátosságok.KSI Módszertani Konf. 1968.
15. Nádori L.: Az edzés elmélete és módszertana, Sport Bp. 1981.
16. Rókusfalvy P.:A sportági kiválasztás pszichológiai kérdései. KSI. Módszertani Konferencia. 1968.
17. Susztin,B.N.-Brjankin,Sz.V.: A legjobb sportolók modelljének felhasználása a kiválasztásban és a sportágak felé irányításában.

Iszpolzovanyije modelej szilnejsih szportszmenov dlja otbora i szportivnoj orientacii. Moszkva. 1976.

18. Szabó T.: A Központi Sportiskola kiválasztási rendszere, a felvételi vizsga általános próbáinak tapasztalatai. (Utánpótlásnevelés, 1977. 2.)

KARÁCSONY, István

Reflexions of the selection in gymnastics

The author tries to introduce the Hungarian possibilities of the scientifical and practical selections prognosis theory. He emphasizes the role of inheritance, family background and the stabil and altering human factors in prognosing success or failure of a child. He writes down the conditions necessary to the success.

КАРАЧОНЬ, Иштван

О проблемах отбора в спортивной гимнастике

Автор предпринимает попытку представить научные и практические знания теории прогностизирования отбора и возможность применения опыта в Венгрии. Внимание специалистов обращается на роль генетики, семейного окружения и постоянных или изменяющизся человеческих характеристик при предсказывании ожидаемых успехов или неудач ребят. Подчеркиваются физические, психические, ментальные и др. условия обязательно определяющие успех по данному виду спорта.

KISS Sándor - MEZEY Béla

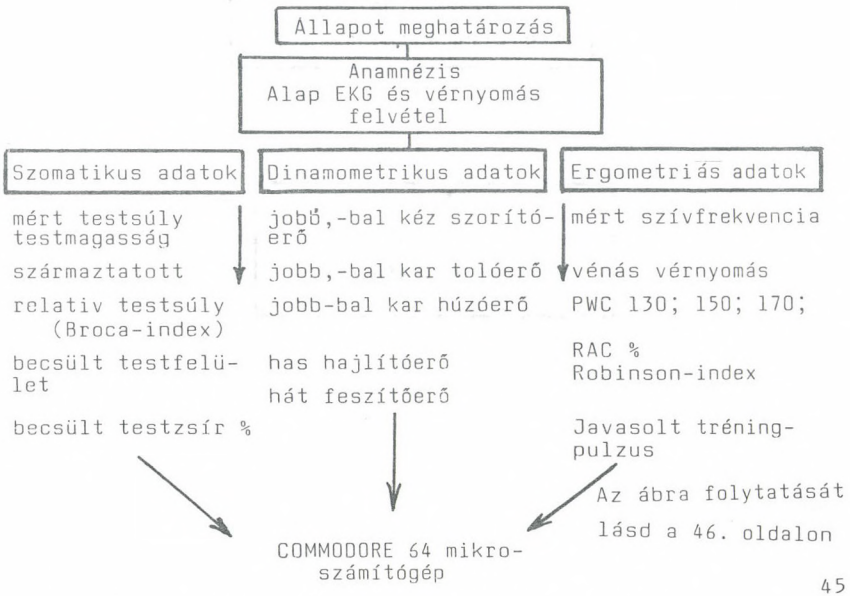
A PÉCSI ORVOSTANHALLGATÓK FIZIKAI ERŐNLÉTÉNEK KOMPLEX VIZSGÁLATA

1. Bevezetés

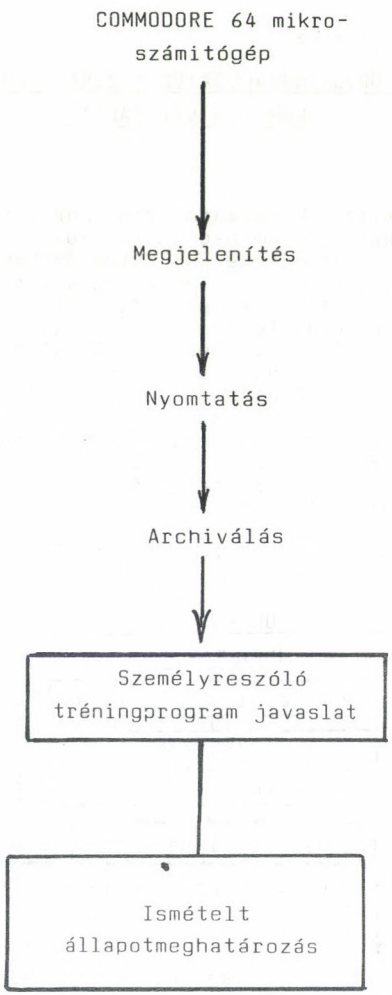
Az elmúlt évtizedek magyarországi morbiditási és mortalitási statisztikáinak elemzése többek között két lényeges tényezőre mutat: 1. A megbetegedési struktúrában átrendeződés figyelhető meg: elsősorban olyan betegségek kerültek előre, melyek kialakulásában az életmódnak jelentős szerepe van, 2. Másrészt az egyes betegségek megjelenése egyre fiatalabb korosztályokban észlelhető (3,10,21,23,25). Ezen tények valamint korábbi adataink (11,17-20) alapján szükségesnek láttuk a 18-24 éves korosztályú fiatalok teljesítőképességének feltáró vizsgálatát. Ennek érdekében Testnevelési Tanszékünkön az I. Belgyógyászati Klinikával és a Pécsi Akadémiai Bizottság Kardiológiai Szakcsoportjával együttműködésben olyan protokollt alakítottunk ki, ami alkalmasnak látszott a hallgatók erőnléti állapotának kiterjedt és tömeges vizsgálatára.

Jelen közleményünkben korai eredményeinkről kívánunk beszámolni

EGYETEMI HALLGATÓK FIZIKAI FITNESS VIZSGÁLATI PROGRAMJA



Az ábra folytatását lásd a 46. oldalon


COMMODORE 64 mikro-
számitógép
Megjelenítés
Nyomtatás
Archiválás
Személyreszóló
tréningprogram javaslat
Ismételt
állapotmeghatározás

1. ábra

2. Vizsgált személyek, módszerek

Vizsgálatainkat önként jelentkező I-III. évfolyamos orvostanhallgatókon végeztük, akik a vizsgálat céljáról, menetéről, esetleges szövődményeiről részletes felvilágosítást kaptak és részvételi szándékukat írásban is megerősítették. Ez ideig 123 hallgatót (70 férfi, 53 nő) vizsgáltunk. Átlagos életkoruk 21 év (szélső értékek: 19-22 év) volt. Kikérdezésük során valamennyien panaszmentesnek mondták magukat, betegségről eddig elvégzett orvosi vizsgálatok alapján nem volt tudomásuk, gyógyszereket nem szedtek. Választ kértünk eddigi átlagos fizikai aktivitásukra: a közölt adatok alapján aktív (52 férfi, 32 nő) és passzív (18 férfi, 21 nő) csoportba soroltuk őket. Aktívnak azokat tekintettük, akik heti két alkalommal legalább 40 percig tartó, jelentős izzadást eredményező testgyakorlatot végeztek. (8,9,28)

Szomatometriás mérések során meghatároztuk a hallgatók testsúlyát, magasságát, a testzsírtartalom becsléséhez szükséges adatokat. (4.5,32)

A test nagy izomcsoportjainak maximális feszülési erejét (kp) univerzális erőmérővel (TFKI, Budapest) mértük. Megmértük a hallgatók fekvő és ülő helyzetű vérnyomását és standard EKG felvételt készítettünk (Medicor MR-11-3 EKG).

A vizsgálat további menetéből kizártuk azokat, akiknek nyugalmi vérnyomása meghaladta a 140/90 Hgmm-t, pulzusszámuk a 100/min értéket, továbbá azokat, akiknél a nyugalmi EKG felvétel ritmus-, illetve vezetési zavart mutatott. (26, 27) Nem végeztünk terheléses vizsgálatot akut hurutos betegségek esetén sem. A kardiorespiratórikus rendszer teljesítőképességét többlépcsős maximális kerékpárergometria segítségével becsültük. A terhelést Bruce protokollja szerint végeztük. (6,7) A terhelés során a szívműködést CM-5 bipoláris mellkasi elvezetés segítségével oszcilloszkópon (Medicor MC3/A) folyamatosan ellenőriztük, percenként regisztrátumot készítettünk és vérnyomásmérést végeztünk. (13,31) Megszakítottuk a terhelést az 1. táblázatban közölt események jelentkezése esetén. A terhelést követően a lecsengést hasonló módon minimum 5 percig, szükség esetén a vérnyomás és a pulzus normalizálódásáig végeztük. (1,2,12,14,16,30)

Az azonosító adatokat, a szomatometriás mérések és statikus izomerő adatait, továbbá a terhelés során észlelt vérnyomás és pulzus változásokat C-64 személyi számítógépre írt intelligens adatbáziskezelő program segítségével tároltuk. Ezt és a statisztikai feldolgozást végző SZOLGA programot a pécsi Computeam GMK készítette BASIC nyelven.

Adatainkat középérték és középérték szórása (SEM) formában közöljük, az egyes adatcsoportok közötti eltérések vizsgálatára

Student kétmintás t-próbát alkalmaztunk. (15)

1. táblázat

A terhelés megszakítási kritériumai

1. Veszélyes ritmuszavar.
2. Ingerületvezetési zavar.
3. Iszkémiás EKG eltérés.
4. Progresszív anginás fájdalom.
5. Progresszív pulzusgyérülés.
6. Progresszív légszomjérzés.
7. Szisztolés vérnyomásesés.
8. Kollapszusérzés.
9. RR = 230/120 Hgmm
10. Fejfájás, látászavar.
11. Szédülés.
12. Gyengeségérzés.
13. Lábizomfájdalom.
14. Elutasító magatartás.
15. Maximális szívfrekvencia elérése.

ad 1.: heveny pitvarfibrilláció, kamrai extraszisztole ha > Lown 2. osztály

2. táblázat

A hallgatók néhány szomatikus adatai

	FÉRFI (70)	NŐ (53)	ÁTLAG (123)
ÉLETKOR	20,8 (0,21)	21,6 (0,64) ns	21,2 (0,31)
TESTSÚLY	72,2 (1,03)	57,7 (1,01)*	66,2 (1,03)
MAGASSÁG	180,6 (0,87)	168,1 (0,84)*	175,2 (0,83)
BROCA-INDEX	100,1 (1,23)	94,2 (1,28)*	97,5 (0,93)

Átlag (SEM), ns = nem szignifikáns, * : $p < 0,001$

3. táblázat

A hallgatók néhány keringési adata

SZÍVFREKVENCIA (1/min)	86,6 (0,95)
VÉRNYOMÁS (Hgmm)	
SZISZTOLÉS	116,4 (1,01)
DIASZTOLÉS	76,1 (0,65)
ROBINSON-INDEX	159,1 (2,73)

Átlag (SEM)

Robinson-index: aktuális szívfrekvencia és szisztolés vérnyomás szorzata/100

3. Eredmények

A 2. táblázatban a hallgatók néhány szomatikus jellemzőjét mutatjuk be. Jól látható, hogy az életkor kivételével minden szomatikus adatban szignifikáns és jelentős különbség van férfiak és nők között, ami egyben azt is megkívánja, hogy az ergometriás adatokat nemi bontásban kell vizsgálni.

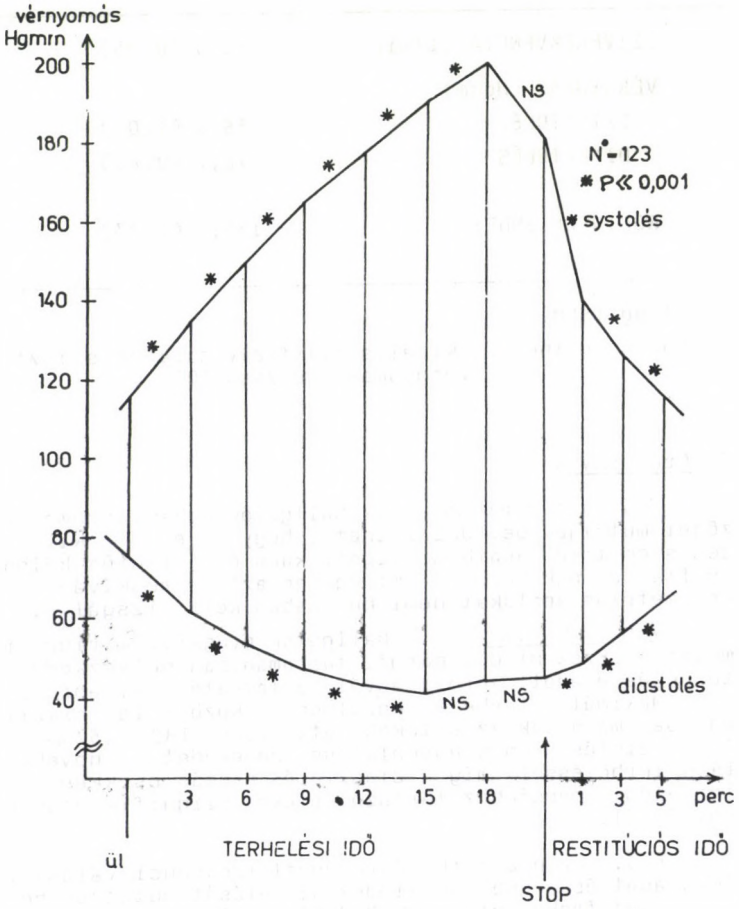
A 3. táblázat a hallgatók nyugalmi keringési adatait mutatja. Ezek mind a normál tartományban helyezkednek el. A terhelésre adott vérnyomásválasz látható a 2. ábrán.

Maximális terhelés körülményei között is normális tartományban maradtak az értékek: átlagosan $182^{\pm}1,6/46^{\pm}1,1$ Hgmm. A szisztolés nyomás egyenletesen növekedett a növekvő intenzitású terheléssel, míg a diasztolés nyomás csökkent. Az egyes terhelési lépcsőkhöz tartozó értékek szignifikánsan eltérnek egymástól.

A 3. ábrán a terhelésre adott frekvenciaválasz időbeli lefutását és a Robinson-index alakulását mutatjuk be. A maximális szívfrekvencia $185^{\pm}0,8$ ütés volt percenként, a Robinson-index maximális értéke $338^{\pm}3,3$ volt.

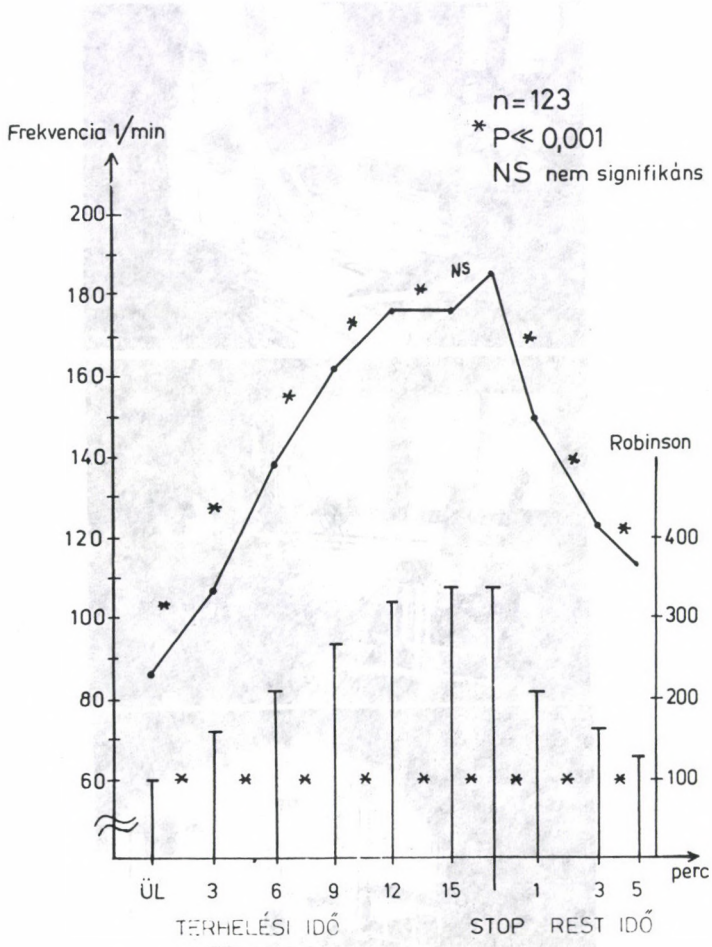
A terheléses vizsgálatok gyakorlatilag szövődmény nélkül zajlottak. Ritmuszavar, kritikus vérnyomásemelkedés, ST-eltérés nem fordult elő. 3 alkalommal alakult ki közvetlenül a terhelés után vazo-vagális kollapszus (kritikus vérnyomás-esés és pulzusgyérülés), ami fektetésre 2-3 perc alatt megszünt.

A terhelési idő átlagosan $12,2^{\pm}0,8$ perc volt, férfiak esetében $13,1^{\pm}0,24$, nőknél $10,9^{\pm}0,18$. A különbség 1 ezrelék szinten szignifikáns.



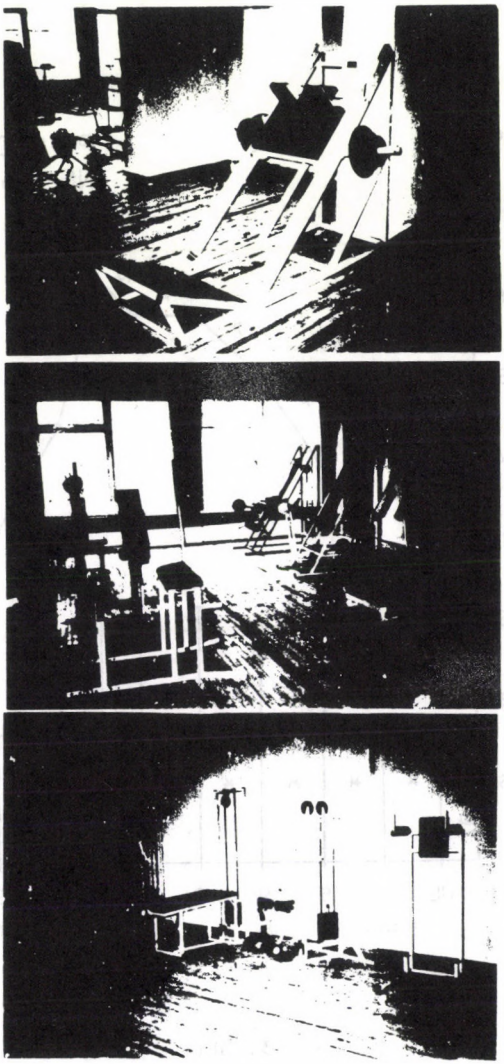
2. ábra

Orvostanhallgatók vérnyomásának viselkedése tünethatárolt többlépcsős ergometria során



3. ábra

Orvostanhallgatók szívfrekvenciájának, valamint Robinson-indexének alakulása tünethatárolt kerékpárergométeres terhelés során



4. ábra

A leggyakoribb megszakítási ok lábizomfájdalom (120 eset) kifulladás 11 esetben, a korcsoportos maximális szívfrekvencia elérése 20 esetben terminálta a terhelést. Az állóképességet jelző adatokat a 4. táblázat mutatja be.

A táblázat alsó részén tüntettük fel a normál referenciákat. A maximális oxigénfogyasztást Bruce regressziós egyenletei alapján kalkuláltuk, figyelembe véve a nemet és az aktivitás szintjét. Szükségesnek látszott ezen paraméterek alakulását aktív és passzív, illetve túlsúlyos és sovány hallgatók bontásában is megvizsgálni. Az aktív és passzív életvitelűnek minősített hallgatók terhelési reakcióit mutatjuk be az 5. táblázatban.

A megálláskor észlelt pulzus, vérnyomás és a származtatott Robinson-index kivételével valamennyi paraméterben szignifikánsan jobb értékek észlelhetők az aktívak javára.

4. táblázat

Orvostanhallgatók becsült keringési állóképességi adatai nem szerinti bontásban

	FÉRFI (70)	NŐ (53)	Átlag (12)
PWC-150 %	98,7 ± 4,01	78,8 ± 3,25 *	90,2 ± 2,85
PWC-170 %	87,9 ± 4,21	69,1 ± 4,01 *	79,9 ± 3,05
VO_2 max/kg	49,5 ± 0,81	39,3 ± 0,63 *	45,1 ± 0,69
RAC %	90,1 ± 1,41	110,1 ± 1,72 *	98,7 ± 1,41
TERHELÉSI IDŐ	13,2 ± 0,24	10,9 ± 0,19 *	12,1 ± 0,18

Átlag +- SEM, * $p < 0,001$

PWC (Physical Working Capacity) 150
Normál férfi: 2,1 x testsúly kg
Normál nő : 1,8 x testsúly kg

$$\text{PWC-150 \%} = \frac{\text{PWC 150 mért}}{\text{PWC 150 normál}} \times 100$$

VO_2 max (ml/kg x min)
Normál férfi: 69,7 - 0,612 x életkor
Normál nő : 44,4 - 0,43 x életkor

$$\text{RAC \%} \quad \frac{\text{becsült } VO_2 \text{ max.}}{VO_2 \text{ max. normál}} \times 100$$

5. táblázat

Orvostanhallgatók ergometriás adatai aktivitási szintek szerint

	AKTIV (84)	PASSZIV (39)	SZIGNIFIKANCIA
PWC-150 %	94,4 ± 3,72	76,6 ± 3,17	p < 1,110
RAC %	96,7 ± 1,73	103,1 ± 2,30	p < 0,01
FREKVENCIA MEGÁLLÁSKOR	185,2 ± 1,09	187,1 ± 1,41	N.S.
SZISZTOLES/ DIASZTOLES	185,1 ± 2,09	176,9 ± 2,37	p < 0,01
VÉRNYOMÁS MEGÁLLÁSKOR	45,3 ± 1,38	49,4 ± 2,33	N.S.
TERHELÉS IDEJE (min)	12,6 ± 0,24	11,2 ± 1,23	p < 0,001
ROBINSON INDEX MEGÁLLÁSKOR	342,5 ± 4,18	331,1 ± 5,13	N.S.

Átlag ± SEM, N.S.: nem szignifikáns

6. táblázat

Orvostanhallgatók ergometriás adatai a testsúly függvényében

	SOVÁNY (27)	TÚLSÚLYOS (11)	SZIGNIFIKANCIA
PWC-150 %	88,1 ± 8,11	79,8 ± 9,04	N.S.
RAC %	105,8 ± 2,45	86,8 ± 3,16	p < 0,001
FREKVENCIA MEGÁLLÁSKOR	186,1 ± 1,77	187,1 ± 3,11	N.S.
SZISZTOLES DIASZTOLÉS	172,7 ± 3,04	186,8 ± 6,01	p < 0,05
VÉRNYOMÁS MEGÁLLÁSKOR	44,2 ± 2,35	44,1 ± 3,22	N.S.
TERHELÉS IDEJE(min)	12,1 ± 0,41	11,0 ± 0,61	N.S.
ROBINSON-INDEX MEGÁLLÁSKOR	321,8 ± 6,81	349,4 ± 12,31	p < 0,05

Átlag ± SEM. N.S.: nem szignifikáns

7. táblázat

A terhelés megszakítási okai

Lábizomfájdalom	120 esetben
Maximális frekvencia	20 esetben
Légszomjérzés	11 esetben
Hypertónia	3 esetben
Gyengeségérzés	2 esetben
Ritmuszavar	1 esetben
Vérnyomásesés	1 esetben
Kollaboráció hiánya	1 esetben

(Értékelő programunkban lehetővé tettük, hogy közel azonos időben kialakuló tünetekből többet is regisztráljunk, ezért van eltérés a tábla adatai és a tényleges esetszám között.)

Egyedül a RAC % volt magasabb a passzívak esetén, ami nők dominanciájával magyarázható. A passzívak PWC-150 értéke magasabb, ami inadekvát tachikardiás reakcióra utal. Adott populációban relatíve túlsúlyosnak vettük azokat, akiknek Broca-indexe nagyobb volt 105 %-nál, míg soványoknak a 85 % alattiakat tekintettük. A populáció átlagos Broca-indexe 97,5 $\pm$ 0,92 % volt. Az adatokat a 6. táblázatban foglaltuk össze.

A súlyosabbak relatív aerob kapacitása szignifikánsan kisebb volt, míg a megálláskor észlelt szisztolés nyomásuk és Robinson-indexük szignifikánsan magasabbnak bizonyult.

A 7. táblázatban a megszakítási okokat tüntettük fel. Túlnyomórészt lábizomfájdalom miatt kellett a terhelést megszakítani. A ritmuszavar szórványosan jelentkező szupraventrikuláris extraszisztolé, a vérnyomásesés oka vagotónia volt.

4. Megbeszélés

A vizsgálat elindításakor főbb kérdéseink az alábbiak voltak:

1. Milyen a vizsgált személyek maximális fizikai teljesítőképessége, illetve ennek az elvárható normál értékhez való viszonya?

2. Az esetleges eltérések rejtett betegségfolyamat vagy nem kellően aktív életmód talaján alakultak-e ki?

3. Bármelyik ok miatt csökkent teljesítőképesség gyakorlás, rendszeres tréning mellett milyen mértékben javítható?

Célul tűztük ki ezen témakörben egy referens módszer és adatbázis kialakítását, ami egyéni és rétegszinten történő értékelés mellett állapotkövetést, visszajelzést tesz lehetővé. Az így nyert adatokat szakmai munkánk javítására kívánjuk felhasználni, továbbá hallgatóinkban az egészséges életmódra való nevelés mellett a metrikus módszerek iránti szakmai érdeklődést kívántuk személyes tapasztalataik által felkelteni.

Ismeretes, hogy a fizikai teljesítőképességet elsősorban a keringési rendszer maximális oxigénszállító képessége határozza meg. (1,6,12,24) Az ún. submaximális tesztek esetén az exakt összevetés lehetősége kérdéses. Emiatt eleve olyan ergometriás eljárás alkalmazása látszott célszerűnek, amely az egyén maximális teljesítőképességét igyekszik megközelíteni. Az oxigénfogyasztást direkt mérő spiroergometria egzakt, de eszköz- és munkaigényes eljárás, tömegvizsgálatok céljaira kevéssé alkalmas. Számos indirekt oxigénfogyasztást becslő ergometriai protokoll ismeretes, ezek közül az egyik legelterjedtebb a Bruce által kidolgozott, amely az edzettséget nem, életkor, egészségi állapot figyelembevételével a terhelési idő felhasználásával becsli a relatív aerob kapacitást. (Egységnyi testtömegre eső oxigénfelvétel)

Igen széleskörű vizsgálatok alapján megalapozott normál értékkel rendelkezik. (7,8)

Az edzettség (fittség) jellemzésére kínálkozó számos lehetőség közül a szív kronotrop kapacitásával kapcsolatos PWC (Physical Working Capacity) értékeket találtuk leginkább jellemzőnek. (22,24,30)

Terheléseink során a korcsoportos maximális szívfrekvenciát (215 - 0,66 életkor) csak tájékoztató jelleggel vettük figyelembe, igyekeztünk az egyéni maximum elérésére.

Mérési pontatlanság forrása az alkalmazott eszköz: a nagyon gyakran jelentkező lábizomfájdalom, mint terminálló tényező miatt vélhetőleg a valós maximális teljesítőképességet alulbecsültük. Ez a hibaforrás a járószalag szélesebbkörű alkalmazásával kerülhető csak el.

A testkomponensek, elsősorban a testzsír-tartalom vizsgálatára számos technika ismeretes (lágy rtg. sugár, ultrahang, izotóp eljárások, víz alatti testtömegmérés) ezek azonban populációs vizsgálatokra nem alkalmasak. (4)

Világszerte elterjedt - elsősorban Brozek munkássága nyomán - a test kijelölt részein történő bőrredő vastagsága alapján becsülni a test százalékos zsírtartalmát. (16,17)

Eredményeink interpretálását a vizsgálat végső értékelésekor a testkomponensek függvényében kívánjuk elemezni.

Következtetéseinket az alábbiakban vonhatjuk le:

1. A tünethatárolt, többlépcsős maximális ergometriás módszer segítségével a hallgatók kondíciója sokoldalúan és lényeget feltáró módon elemezhető.

2. Munka- és eszközigényes volta ellenére is alkalmas tömeges vizsgálatok elvégzésére.

3. Számszerű adatai alapján az edzettségi állapot alakulása jól nyomon követhető.

4. A modellvizsgálat elegendő adatot szolgáltat arra, hogy megállapíthassuk: a hallgatók edzettsége, állóképessége, kívánnivalókat hagy maga után, jóllehet a számszerű értékek alapján adataik normálisak, de ha arra gondolunk, hogy biológiai teljesítőképességük maximumán lévő fiatal emberek fittsége éppen az elfogadható alsó mezsgyéjén mozog, a probléma más megvilágítást kap.

5. A csökkent állóképességű esetek mind egészségesnek bizonyultak, ami igazolja, hogy a probléma kulcsa a rendszeres, effektív testmozgás hiányában jelölhető meg.

6. A tendenciaszerű túlsúlyosak körében a terhelhetőség szignifikánsan alacsonyabb volta mellett olyan jelenségek figyelhetők meg, amik a későbbi betegségfolyamatok kezdeteként jelölhetők meg.Nevezetesen a hypertensiv reakcióra való egyértelmű hajlandóság mellett láttuk, hogy alacsonyabb terhelést is magasabb Robinson-index mellett teljesítettek, ami a miokardiális oxigén igény emelkedettebb voltát, a szívmunka alacsonyabb hatékonyságát jelzi. Ezeket egyértelműen nagyobb kockázattal bíró csoportként kell megjelölni.

IRODALOM

1. Apor P.: Adatok az ember aerob és anaerob teljesítőképességéről. Kandidátusi értekezés. MTA. Bp. 1973.

2. Apor P.: A kardiorespiratorikus diagnosztika fizikai terheléssel. (Orvosi Hetilap, 1977. 118. 1345-48.)

3. Balog J.-Bodnár É.: Magyarországi halandóság néhány jellegzetessége. (Népegészségügy, 1982. 63. 141-153.)

4. Brozek,J.: Body measurements including skinfold thickness as indicators of body composition. Techniques for measuring body composition. Eds.: Brozek,J., Henshel,K., National Academy of Sciences. Washington. 1961.

5. Brozek,J.: Human Body Composition. Pergamon Press, Oxford-London-Edinburgh. 1955.

6. Bruce,R.A.-Kusumi,F.-Hosmer,D.: Maximal oxygen intake and nomographic assessment of functional aerobic impairment in cardiovascular disease. (American Heart Journal, 1973. 85. 546-62.)

7. Bruce,R.A.: Exercise tests. (Physical Conditionins and Cardiovascular Rehabilitation. Eds.: Cohen,L., Mock,B., Ringquist,I. Wiley Med. Publ. New York, 1981. 322.p.)

8. Cooper,K.H.: The new aerobics. Stockholm. 1977.

9. Cooper,K.H.: The Aerobic Program for Total Well-Being. M.Ewans and comp. New York. 1982.

10. Demográfiai Évkönyv. 1966, 1976, 1980, 1986. KSH Bp. 1966, 1967, 1977, 1981, 1987.

11. Egyetemi és főiskolai hallgatók egészségi állapotának vizsgálata. (= Felsőoktatási pedagógiai tanulmányok. Bp.-Pécs. 1978.)

12. Ellestad,M.H.: Stress testing. F.A. David Co.1980.

13. Fortuin,N.J., Weiss,J.L.: Exercise stress testing. (Circulation, 1977. 66. 699.)

14. Jákó P.: Sportorvosi alap- és szakellátás feladatai a lakosság kondicionálásában. Országos Testnevelés- Sportegészségügyi Intézet Módszertani Levele. 10.OTSI. Bp. 1982.

15. Juvancz I.-Paksy L.: Orvosi biometria. Medicina. Bp. 1982.

16. Kékesi E.-Préda I., Antalóczy Z.: Terhelési vizsgálatok a kardiológiában. (Az orvostudomány aktuális problémái. 1983. 47. 135-189.)

17. Kiss S.-Szilárd I.-Csépfalvi Gy.: Orvostanhallgatók fizikai állapotának és életmódjának változása a képzés alatt. (A Társadalomorvostudományi Társaság VII. Kongresszusa. 1985. augusztus 29. Pécs. 262-273.p.)

18. Kiss S.-Szilárd I.-Csépfalvi Gy.: Orvostanhallgatók egészségi állapotát jellemző néhány fontosabb paraméter változása a képzési időszak alatt. (II.Felsőoktatási Testi Nevelési Konferencia, 1984. Balatonfüred. 225-230.p.)

19. Kiss S.: Orvostanhallgatók egészségi állapotának, egészségmagatartásának változása az egyetemi képzés alatt, különös tekintettel a testnevelés és sport szerepére. Pécs. 1985. Egyetemi doktori értekezés.

20. Kiss S.: Orvostanhallgatók fizikai erőnlétének követése, vizsgálatok fejlesztésének lehetőségei. (III. Felsőoktatási Testi Nevelési Konferencia. Bp. 45-56.p.)

21. Knáb E.-Komlósi M.-Tényi J.: A halálozás gazdasági hatásának vizsgálata a vezető halálokok szerint Magyarországon 1979-ben és 1984-ben. (Népegészségügy, 1987. 68. 94-100.)

22. Löllgen,H.: Ergometrie der Praktischen Arbeitsmedizin. (Zentralblatt der Arbeitsmedizin. 1979. 29.30-41.)

23. Lőrincz J.: A szív és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázati tényezői. (Testnevelés- és sporttudomány, 1987. 4. 1-17.)

24. Malomsoki J.: Az edzettség és a teljesítőképesség vizsgálata. (A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1988. 2. 127-148.)

25. Mádai L.: Fiatal produktív korú férfiak halálozási többletének tendenciái Európában a XX. sz. eleje óta. (Demográfia, 1977. 20. 2-3.)

26. Mihóczy L.: Nem invazív kardiológiai vizsgáló módszerek. Medicina. Bp. 1983.

27. Módszertani levél. A Hypertónia Munkacsoport ajánlata a magas vérnyomás betegség gondozási programjához. (Orvosi Hetilap, 1985. 126. 3157.)

28. Recommendation of American College of Sports Medicine. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining fitness in healthy. Adults. 1978. (Sportorvosi Szemle, 1986. 27.2. 140-142.)

29. Robinson, B.T.: Relation of heart rate and systolic blood presure tot he onset of pain in angina pectoris. (Circulation, 1967. 35. 1073-1083.)

30. Sheffield,L.F.-Roitman,D.: Stress testing methodology. (Progress in Cardiovascular Diseases, 1976. 19. 33-49.)

31. Shephard,R.J.,et al.: Standards for adult exercise testing laboratories. American Heart Association Commette Report, 1979.

32. Wickkiser,J.-Kelly S.M.: The body composition of a college football team. (Medicine and Science in Sports. 1975. 7. 199-202.)

KISS, Sándor - MEZEI, Béla

Physical fitness of the medical students in Pécs: a complex research

The authors investigated 123 medical students in the 1-6 semesters. They suggested, that the students sportless way of life is a possible source of a later cardiovascular disease. For determining the physical fitness they measured several muscle forces and made maximal work on a bycicle ergometer.

Very often they found a tachycardial response to the maximal work, and the maximal oxygen uptake was at the lower limit of the healthy young people of their age. The subjects were all healthy, so the measured values pointing to their ill conditions were due to the lack of sport.

Among the moderated overweighted an abnormal answere was more frequent. The authors are convinced the used protocoll is suitable for large expended researches, interventions, and helps correcting the individual conditioning programs.

КИШ, Шандор - МЕЗЕИ, Бела:

Комплексное исследование физического состояния студентов Мединститута г. Печь

В статье даётся отчёт о комплексном исследовании 123-х студентов I-ого и 3-его курсов Мединститута в связи со значением инактивного образа жизни среди возможных факторов заболеваний сердечно - сосудистой системы у взрослых. Для определения физического состояния измеряли мышечное состояние и провели измерения на велосипедо-эргометре с максимальной нагрузкой.

Часто встречались тахикардные ответные реакции и вычисленное максимальное потребление кислорода тоже не превышало нижные пределы величин принимаемых в этой возрастной категории. Испытуемые не были больны, установленные у них отклонения объясняются плохим состоянием в результате отсутствия регулярного занятия физкультурой и спортом.

У студентов с лишним весом чаще имели патологические реакции. Применяемая методика считается хорошо использованной для обширных исследований и для определения индивидуальных предписаний и программ на улучшение выполнения.

DOSEK Ágoston

TÁJÉKOZÓDÁSI ISMERETEK OKTATÁSA ALAPFOKON

A fotózás, a térképkészítés mai színvonala a nyomdai és fénymásolási technika fejlődése óriási lehetőséget nyújt a tájékozódási ismeretanyag szemléltetéséhez.

A szemléltető eszközök, ábrák, az összehasonlítható térképek megfelelő csoportosításával az alapvető ismeretek átadása rövidebb idő alatt, s nagyobb hatékonysággal zajlik mint korábban.

A tájékozódási gyakorlatok megszervezése is egyszerűbb. A Testnevelési Főiskola nyári egyetemén 1988-ban, testnevelő kollégák számára mutattam be azokat a lehetőségeket, amelyeket fiatalok, avagy kezdő tájfutók számára állítottam össze.

A felnőtt hallgatóság számára is ugyanúgy, miként az a gyerekeknél, a KÉP-TÉRKÉPEK elősegítik a megértést. A skandináv országokban néhány éve jelentek meg ezek a könnyen értelmezhető rajzos vázlatok, majd hazánkban is volt néhány próbálkozás a tájékozódási feladatok KÉP-TÉRKÉPEN történő kijelölésére.

Az a tény, hogy ezúttal a felnőttek számára lehet feltárni a tájékozódás szemléltető eszközeit, remek lehetőséget ad a módszer egészének kipróbálására, ellenőrzésére.

Gyermekek esetében az időben elosztott oktatás során nem lehet olyan pontosan követni a KÉP-TÉRKÉPEK alkalmazásának gerincvonalát. A tanulók ugyanis több irányból kapnak újabb és újabb információkat. A közös foglalkozásokon szerzett ismeretanyag állandóan bővül, de egyénenként másként rögzítődik a közösen elemzett és általánosított ismeret is. Minden attól függ, hogy a gyakorlati alkalmazások, a terepgyakorlatok során sikerül-e a megfelelő gondolati tevékenységre késztetni a tanulókat.

Az ellenőrzés (a tájékozódás sikere vagy sikertelensége révén) viszonylag egyszerű, de az ellenőrzőpontokra való rátalálás vagy tévesztés okainak feltárásához egyéni értékelés szükséges.

Éppen ezért találtam megfelelőnek az alkalmat arra, hogy a felnőttek érdeklődését kihasználva és az oktatás menetét néhány órára sűrítve a szemléltető módszer egészéről visszajelzést kapjak.

A rendelkezésre álló rövid idő ellenére határozott célkitűzéssel láttam munkához: az előadás végén versenyt rendezek hallgatóimnak.

Az érdeklődés felkeltése végett a sportág világversenyeit említettem, és azok térképeit mutattam meg az érdeklődőknek. Elmeséltem, hogy a versenyzők a számukra teljesen ismeretlen terepen szinte hibátlanul tájékozódva oldják meg a feladatot, s másodpercekre kiélezett küzdelemben dől el az elsőség sorsa. Egy ilyen bevezetés mindig hitetlenkedéssel vegyes csodálatot kelt a laikus hallgatóban.

Ezek után megígértem, hogy ők valamennyien részt vesznek majd egy tájékozódási gyakorlatban, a térkép alapján ugyanolyan

tájfutó bójákat fognak megtalálni, mint a versenyzők.

A tájékozódás a XX. század emberének mindennapos tevékenysége. Tájékozódunk az ismeretlen városokban, a képtárakban és múzeumokban, ha keresünk valamit. Tájékozódási próbatétel az autósok útvonalválasztása még az ismert városon keresztül is. Igényli az emlékezet és a képzelet aktivitását.

Térképolvasásra vagyunk késztetve a TV-hiradót figyelve; politikai, meteorológiai stb. térképek révén. És ha a fenti szituációkban feltaláljuk magunkat,helyesen döntünk - apró sikerélményt élünk meg.

MIÉRT NE TÁJÉKOZÓDNÁNK HÁT SZABADIDŐNKBEN IS!

Ez a sport testi és szellemi aktivitást igényel, természetes környezetben. Amolyan "furfangos futás."

A testi erőkifejtés a fizikális állapothoz és az életkorhoz igazítható. De nem csak futunk, mert egyszer belekóstoltunk, s rájöttünk, hogy tájékozódva futni sokkal kalandosabb.

A szellemi feladat - a rutintól függően - különböző.

A versenyzők egy számukra ismeretlen versenypályán futnak végig. A pályát terepen jelölik ki, ellenőrző pontok segítségével. A tájfutó feladata az, hogy az ellenőrző pontokon előírt sorrendben, térkép alapján haladjon át, és a lehető legrövidebb idő alatt érjen a célba. A futó az ellenőrzőpontok között maga választja meg útvonalát.

Hadd említsem meg a legismertebb többnapos tájékozódási versenyt, melyet minden évben Svédországban rendeznek. Ez az O-ringen.

Körülbelül 20 000 (húszezer!) versenyző áll rajthoz nap mint nap. Nagy családok, jó barátok, iskolatársak és sporttársak érkeznek különböző országokból. Felállítják sátraikat, leparkolják lakókocsijaikat, szállókban vagy tornatermekben találnak szálláshelyet.

A nemzetközi osztályú, meghívott versenyzők kollégiumokban vagy motelekben alszanak.

Nagy a sürgés-forgás, karneváli a hangulat. Különböző kulturális események teszik teljessé a programot, de középpontban: A TÁJÉKOZÓDÁS, mint erdei mozgás, játék, sport.

A versenyzők életkoruk, képzettségük és ambiciójuk alapján különböző kategóriákba jelentkezhetnek.

Mindenki megtalálhatja a neki megfelelőt, még a kevésbé versenyimádók is. 10 évesnél fiatalabb gyerekek ugyanúgy, mint 70 év feletti nagyszüleik.

A tájfutóverseny örömteli tájékozódásra alkalmas terepeken zajlik. Ilyenek az erdők, nyílt és ligetes területek, továbbá a parkok és magashegyi övezetek. A térkép részletesen és valóságnak megfelelően ábrázolja a terepet.

A versenyzők a rajthelyig a rendezők útbaigazító táblái alapján jutnak el. Az azonos kategóriában, tehát azonos pályán

versenyzők 3-4 perces időközönként vághatnak neki a távnak, előre megállapított sorrend szerint. A rajtból indulva önállóan kell megoldani a feladatot. A térképet a rajt pillanatában, vagy azt megelőzően 1 perccel kapják meg a versenyzők. (Ez a rendezők módszerétől függ.)

A rajt pontos helyét a térképen piros háromszög jelöli, ugyanazt a helyet a terepen piros-fehér színezésű tájfutó bója.

Az első ellenőrzőpont (e.p.) helyét 1-es sorszámmal ellátott piros kör jelöli a térképen.

Adott tehát az álláspontunk (rajt), és a térképen meghatározott, az első felkeresendő e.p.

Ki kell választanunk a számunkra legkedvezőbb útvonalat a két tereppont között. Ehhez csak a térképi információkat, és a tájolót szabad segítségül használni.

Kezdők számára könnyen felismerhető tereptárgyakat adnak meg e.p.-nak, mint például útkereszteződés, hidak, épületek, hegycsúcsok. Ezek a pontok egyszerű módszerekkel, vonalas tereptárgyak követésével könnyen megtalálhatók. Követve például utakat, ösvényeket, patakfolyást, jelleghatárokat, kerítéseket vagy hegygerincet.

Amikor az e.p. közelébe jutottunk, akkor megpillanthatjuk a piros-fehér tájfutó bóját, melyen olvasható annak azonosítási betűjele, vagy száma. Hasonló ez az autók rendszámához. (1.kép)

Annak bizonyítására, hogy megtaláltuk a bóját, használnunk kell az egyedi mintát nyomó különleges szúróbélyegzőt, mellyel a rajt előtt kapott ellenőrzőkartonra lyukasztunk.

A sorszámozott e.p.-okat kötelező az előírt sorrendben felkeresni. Az a győztes, aki az összes pontot a legrövidebb idő alatt megtalálja. A versenyből való kizáráshoz vezet, ha pontot hagyunk ki. A cél helyét a térképen a kettős koncentrikus piros kör jelöli.

Nem annyira bonyolult ez, mint amilyennek tűnik! Több lehetséges és egyenértékű útvonal létezik két e.p. között. A választás a versenyzőn múlik.

A tájékozódás tanítása is több úton lehetséges. Az a cél, hogy fokozatosan fejlesszük a szellemi aktivitást igénylő tájékozódást, és ezzel párhuzamosan fokozatosan nehezedő talajon pedig a terepfutó technikát. (4)

Kezdők számára a tájékozódási elemek közül a térképolvasás a legfontosabb. Ez azt jelenti, hogy állandóan összevetjük a terepalakzatokat azok térképi jeleivel.

A pedagógiai alapelveknek feltétlenül érvényesülni kell.(2)

1. Fokozatosság, kis lépések elve,
2. Állandó visszajelzés és ellenőrzés elve,
3. Szemléletesség elve,
4. Állandó motiváltság elve.

Álláspontom szerint 8 éves kortól lehet elkezdeni a tájékozódás oktatását. Ebben az életkorban természetesen csak játszani szabad!

1. kép

Nagyon fontos, hogy ismert és jól körülhatárolt területen maradjunk. Az általános iskolák 4. osztályos környezetismetei tananyagában szerepelnek a térképolvasás alapismeretei, tehát 10 éves kortól.

Az alábbiakban felsorolom a tájékozódási gyakorlatok helyszíneit, egyre nehezedő sorrendben.

Gyermekszoba - az egész lakás - osztályterem - játszótér - - kert - iskolaudvar - az iskola környéke - a lakótelep - egy városrész - park - városhoz közeli erdő - távolabbi erdők kiválasztott területei -

- erdők, egyértelmű határolóvonalakkal,
- erdők, erdőségek, ahol jól azonosítható vonalas tereptárgyak vannak, az erdő jól átlátható és könnyen áthatolható,
- erdők, melyekben a tereptárgyak nagyobb száma adott, pontszerű tereptárgyak is, és akadályozott az átláthatóság és az áthatolhatóság,
- erdők, ahol tereptárgyak különleges együttesei találhatók, sűrű, bozótos erdőfoltokkal,
- erdők, a megszokottól eltérő tereptárgyakkal,
- eltérő terep tipusú erdők, tájékozódás külföldön. (alföldi...magashegyi; alacsony tűlevelű...magas lombos)
- skandináv tipusú terep (nehezen megjeleníthető terep, sok tereptárggyal.)

Módszertani vázlat az első lépésekhez

A/1 Helyzetmeghatározás szűk környezetben: IRÁNYOK

- Hol vagy? (színházterem, zsöllye 5. sor, 16-os szék),
- A tárgyak helyzete hozzád viszonyítva (előtted, mögötted, balra, jobbra),
- A tárgyak helyzete egy kiválasztott helyhez viszonyítva (pl. a vészkijárathoz).

(következő lépés A/2)

B/1 Távolságok és méretek meghatározása

- kisebb, nagyobb,
- közel hozzád, távol tőled,
- a távolságok összehasonlítása, BECSLÉS (háromszor akkora...)

(következő lépés B/2)

C/1 Tárgyak felismerése az ALAKRÓL
(Tárgyak, épületek felismerése körvonal vagy árnyékkép alapján)

- szabályos mértani alakzatok: - sík felülettel,
  - görbülő felülettel,

- szabálytalan alakzatok
- oldalnézet felülnézet

ALAPRAJZ
(következő lépés C/2)

A/2 irányok meghatározása tájoló segítségével

- Mágneses észak ----- a biztos irány,
- az égtájak meghatározása,
- égtájakkal kapcsolatos földrajzi ismeretek (Nap, csillagok...)
- a tájoló: egyelőre csak a mágnestűre figyelve,
- tárgyak helyzetének meghatározása világtájak segítségével.

B/2 Távolságok és méretek összehasonlítása
(Valóság és annak ábrázolása)
- lásd a mellékletet "Első atlaszom" 1.2.és 3. oldal

- próbáld lerajzolni a környezetedet.
az első saját térképed!

- A valóságos méretek fokozatos csökkentésével a földfelszín egyre nagyobb egységei ábrázolhatók.

A MÉRETARÁNY	RAJZ 1 cm a térképen	:	VALÓSÁG ...cm a valóságban
- Egy betű a könyvedben	1	:	1
- Könyved az aztalon	1	:	10
- Az asztal az osztályteremben	1	:	100
- Osztályterem az iskolában	1	:	1000
- Iskolaépület az iskolaudvarban	1	:	5000
- Iskolaudvar a várostérképen	1	:	10000
- A város a turistatérképen	1	:	40000
- A város az ország térképén	1	:	500000
- Ország a kontinens térképén	1	:	15000000
- Kontinens a Föld térképén	1	:	75000000

C/2 Alak és forma a térképen

1. Panoráma (madártávlati) térkép

Ez az igazi KÉPTÉRKÉP: ahol a teljes térképi alapot perspektivikus ábrázolás fedi. (Pl. az osztályterem vagy az óváros térképe)» Lásd: "Első atlaszom" 2. és 3. oldalát és a 2. képet.

2. Képes térkép: ahol a térképi tartalomra (pl. útrajz vagy határvonalak) rajzokat vagy fényképeket helyezünk. Gyakori megjelenése: várostérképeken jellegzetes épületek homlokzati rajzával.

3. Felülnézeti képek - légifotó térképek

4. Valódi térképek: felülnézeti kép, egyezményes jelek.

C/3 A domborzat ábrázolása
(A földfelszín kiemelkedései és mélyedései, illetve azok kombinációi)

Probléma: a 2 dimenziós papírlapon kell a 3 dimenziót érzékeltetni.

DOMBORZATI VONALAK

1. ALAPFORMÁK: - hegy,
- két hegy és nyereg,
- hegyiláncolatok és völgyek,

2. MEREDEKSÉG: meredekebb hegyoldal - egymáshoz közelebbi szintvonalak,
- modellezés homokban,
- modell gyúrmából,
- a többlépcsős (emeletes) torta,
- modell karton rétegekből (4. ábra)

3. FINOMABB FORMÁK

vízgyűjtők	vízválasztók
Például: patak, folyó, tó völgy, mélyedés, metsződés, horpadás, gödör, árok	Például: gerinc, nyereg, orr, pihenő, töltés, kúp.

(2. ábra)

C/4 A tájfutó térkép (lásd: 2. melléklet)

Fekete színű jelek: (1) mesterséges tereptárgyak (alaprajzi ábrázolás)
- különböző minőségű utak, vasutak, vezetékek,
- épületek,
- pontszerű tereptárgyak, (jelzőtábla, sózó, les, híd - egyezményes jellel)

(2) kő és sziklarajz.

Kék színű jelek: vízrajz (tó, vízfolyás, mocsár-alaprajzi) (kút, forrás, dagonya-egyezményes jel),

Barna színű jelek: - domborzati vonalak (lásd: C/3)
- domborzati jelek: domborzati vonallal nem ábrázolható alakzatok; (pl.: kúp,gödör,árok,töltés).



2. kép

Zöld színű jelek: Növényzet - áthatolhatóság szempontjából
(1) minél sötétebb a zöld szín, annál nehezebb áthatolni az adott területen,
(2) pontszerű növényzeti jellegzetességek (jellegfa, bokorcsoport, kidölt fa).

Sárga színű jelek: Növényzet - az átláthatóság szempontjából - minél több a sárga, (telisárga, illetve pontozott vagy csikozott felület),
annál jobban átlátható a terep.

Fehér alap: a könnyen futható és átlátást nem akadályozó erdő színe.

Piros színű jelek: a pálya jelölései (rajt, cél, ellenőrzőpontok és azok összekötő vonalak).

D/ A térkép tájolása (3. kép) (3)

I. A környező tereptárgyak és azok térképjeleinek beazonosításával,
- Forgasd be térképedet a valóságnak megfelelő irányba: elsősorban a vonalas tereptárgyak és a jól azonosítható objektumok segítenek.

II. Iránytű segítségével
- A térkép észak-déli vonalai párhuzamosak legyenek az iránytűvel. A térképi észak a tű szerinti észak felé mutasson!

TÉRKÉPEDET MINDIG TÁJOLVA TARTSAD!

KEZDŐK TÁJÉKOZÓDÁSI GYAKORLATAI

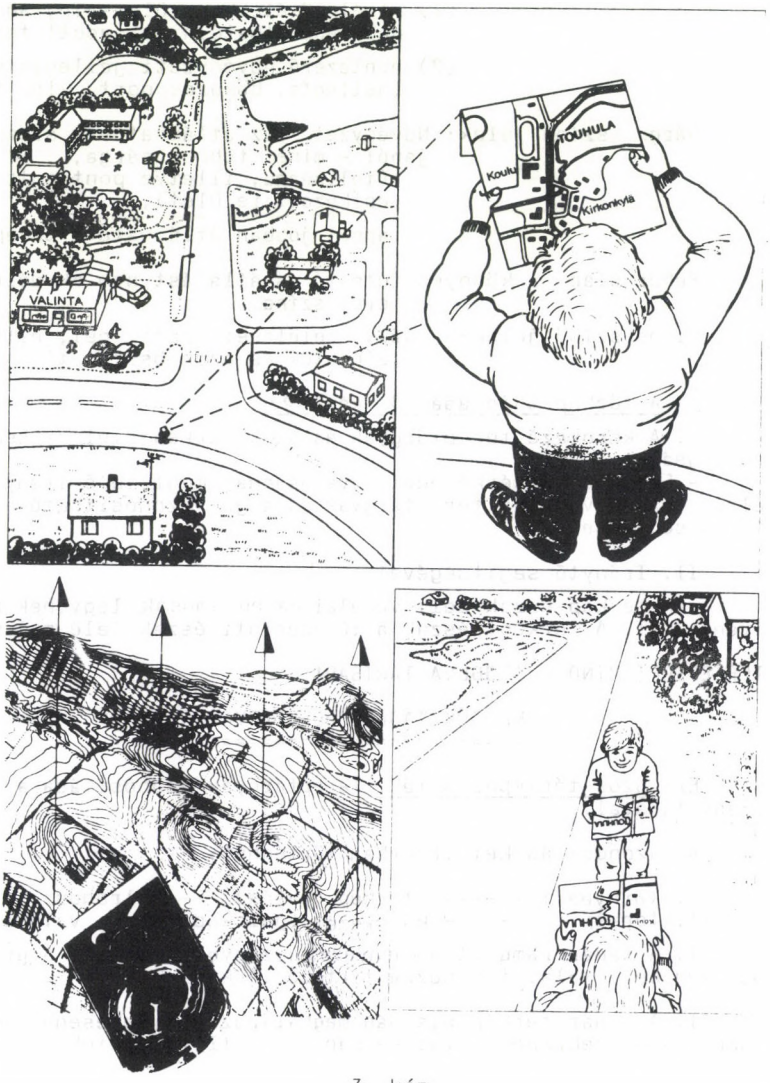
E/ Közös térképes séták: Tereptárgyak azonosítása a tanár irányításával.

Az azonosítás két irányban történhet:

I. Környezet ------ térkép (valóság -- jelrendszer)
II. Térkép ------- környezet (jelrendszer -- valóság)

I. A tanár rámutat a környezet bizonyos pontjai. A gyerekeknek meg kell találni a hozzá tartozó térképi jelet.

II. A tanár térkép alapján meghatározza a keresendő objektumot. A gyerekeknek a valóságban meg kell találniuk.



3. kép

F/ Tájfutó játékok

I. - Egy kiválasztott diák a térképre berajzolt néhány pontról listát kap. (pl.: korlát, nyújtó, zsámoly - 3. ábra vagy a kiserdőben: vadles, ösvénykanyar, kilátó).
Feladata, hogy az adott sorrendben felkeresse azokat.

- A többiek saját térképükön követik a kiválasztott diák útvonalát, s meghatározzák az érintett pontokat. Esetleg berajzolják saját térképükre, hisz nekik nincs előre bejelölve, és a pontok listáját sem ismerik.

Értékelés szükséges, majd szerepcsere következhet!

II. Óvodások és alsó tagozatosok játéka
(pl.: az óvodakertben, vagy parkokban - lehetőleg madártávlati térképpel. 4. ábra)
Mindenki kapjon egy-egy színes térképet. A térkép körül különböző állatfigurák vázlatai láthatók. Mindegyik figurától egy nyíl mutat a kert azon pontjára, ahol az állatról készült színes kártyákat előre elhelyezte az oktató.
Gyűjtögetni kell a színes képeket - de mindegyikből csak egyet szabad venni!

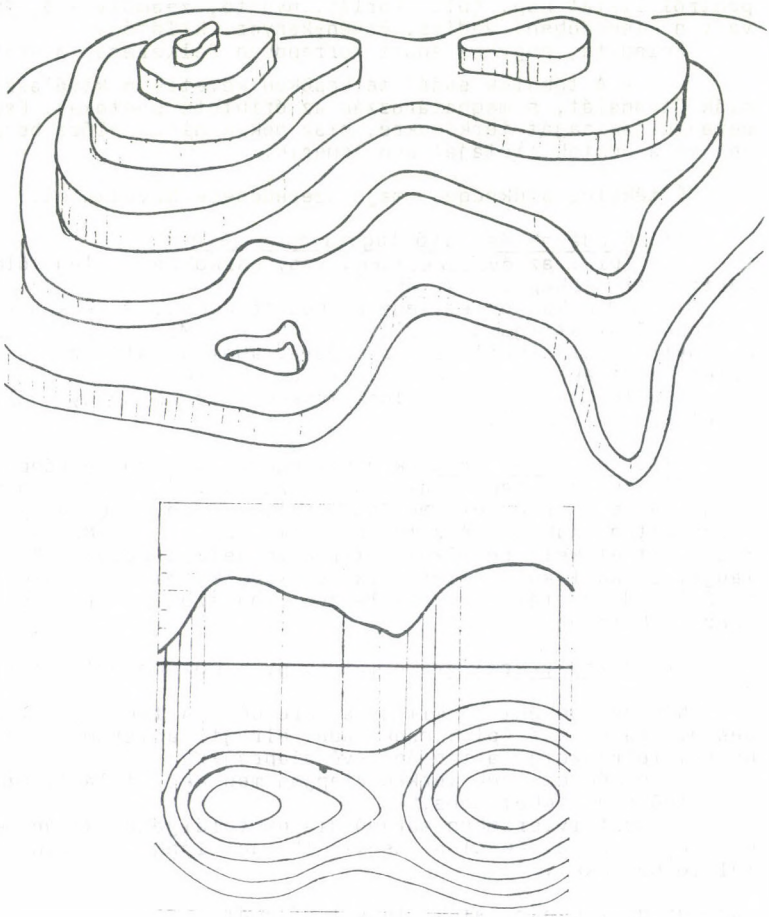
III. Keresd a párod (képzettséghez igazodó térképpel)
"A" és "B" csapat, azonos létszámmal. "A" csapat minden tagja kap egy térképet, melyen egy tereptárgy meg van jelölve. A csapattagoknak természetesen más-más pont jut. Meghatározott idő alatt el kell rejtőzni a térképen jelölt helyen. "B" csapat tagjai ugyanolyan készlet térképet kapnak, mint a rejtőzködők. Az ő feladatuk társaik megtalálása. Többszöri szerep és térképcsere lehetséges.

IV. Osztálytermi gyakorlat (vagy a központból belátható terület)
Néhány "önkéntes" kimegy a teremből. A tanár az előre megbeszélt tárgyakat (pl.: csokoládé) elrejti a teremben, és azok helyét felrajzolja a táblán lévő alaprajzra.
Az önkénteseknek térkép alapján meg kell találni azokat.
Időmérés lehetséges.
Az osztályteremben maradó diákok találjanak ki jó rejtekhelyeket, helyezzék el a "csokikat", jelöljék a táblán a megfelelő helyeket.

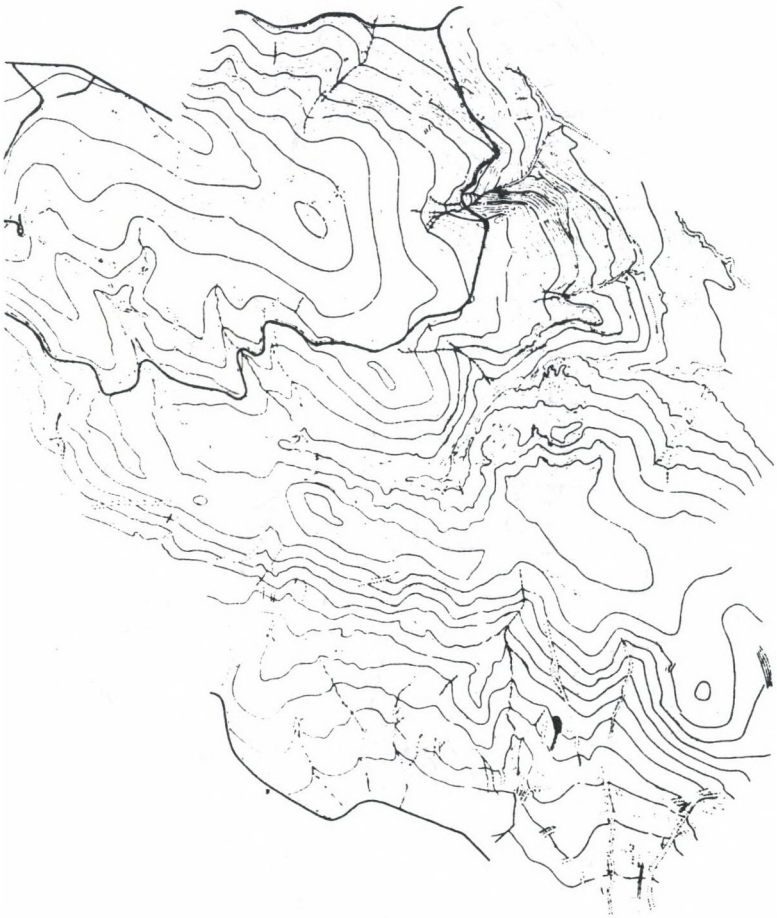
Tájékozódási gyakorlatok alapvető formái

G/ Csillag-pálya (5.ábra)

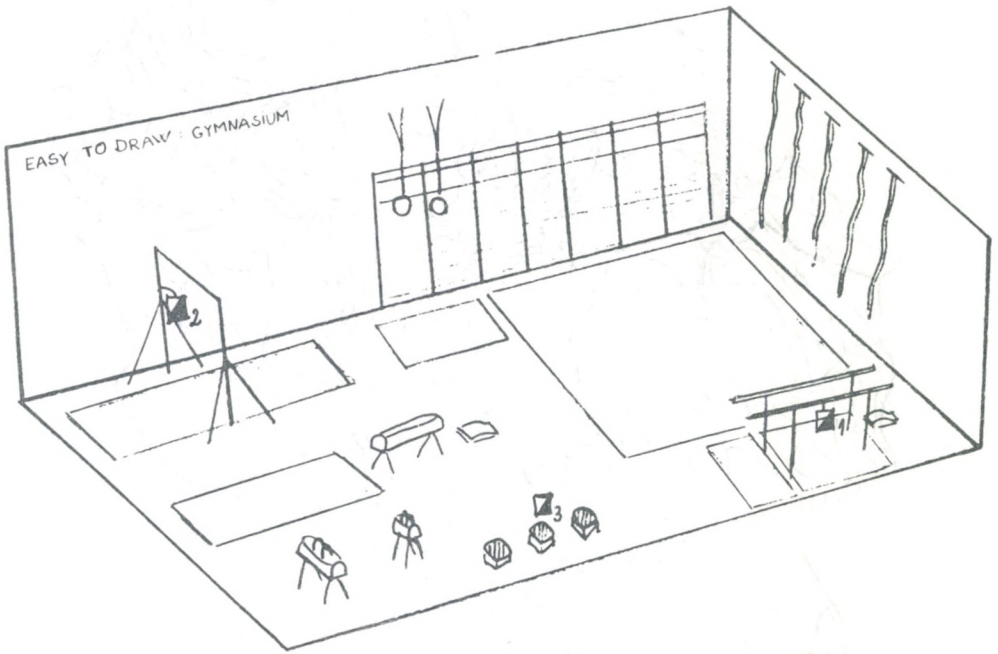
A tanár a tájékozódási terület középpontjában tartózkodik. Az ellenőrzőpontokat ennek meghatározott körzetében helyezi el. Minden egyes térképen egy ellenőrzőpont (piros körrel jelölve), és a rajthely (háromszöggel jelölve) található.



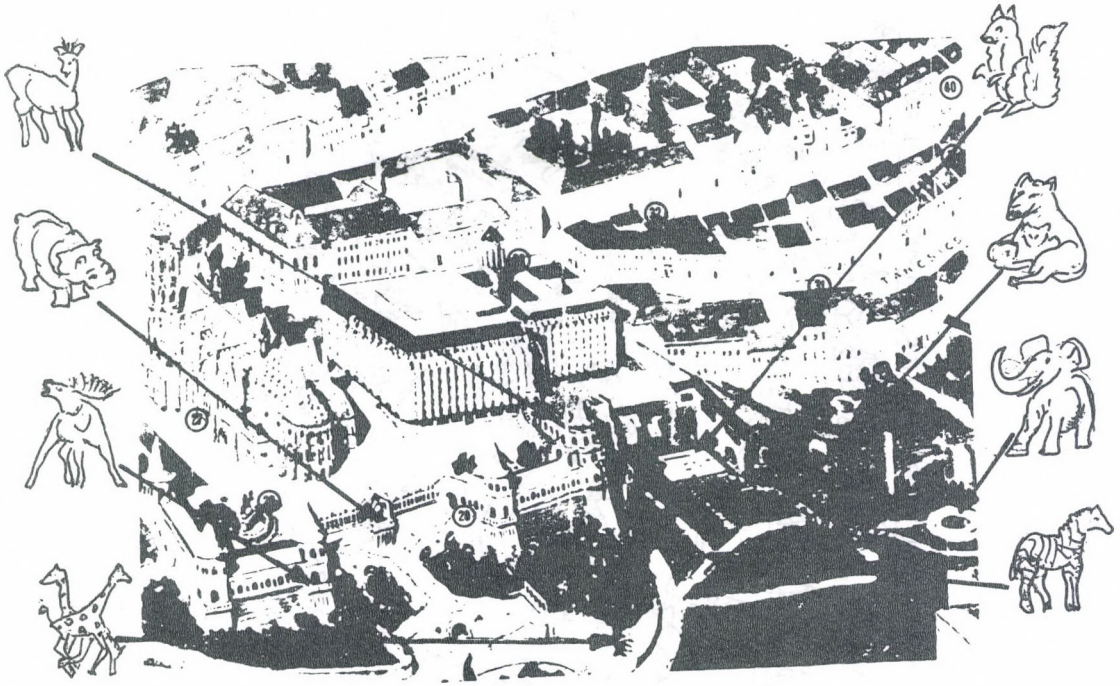
1. ábra



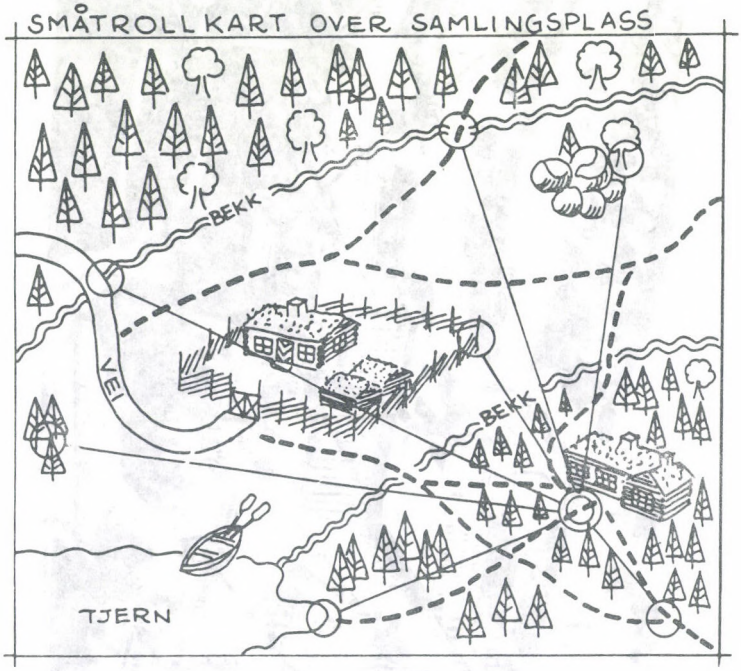
2. ábra



3. ábra



4. ábra



5. ábra

Feladat a pont megtalálása és visszatérés a központba. A központban minden futás után értékelés, majd térképcsere. Időmérés lehetséges. Kezdőket párokban is indíthatjuk, majd később egyénileg.

H/ Hurok pálya

Annyiben különbözik a csillag formától, hogy kettő vagy több pont megtalálása után kell csak visszatérni a központba.

I/ Pontbegyűjtő (6.ábra)

A központ és meghatározott számú e.p. szerepel a térképen. Mindegyiket érinteni kell, de a pontfogások sorrendje nincs megkötve. Tömegrajt és időmérés lehetséges!

J/ Pontszám gyűjtés

Minden ellenőrzőponthoz egy pontérték tartozik. Ez a pontérték a megteendő távolságtól, szintkülönbségtől és a tájékozódási feladat nehézségétől függ.

Megadott idő alatt a lehető legtöbb pontszámot kell összegyűjteni. A pontfogások sorrendje kötetlen.

Az nyer, aki a legtöbb pontot gyűjti össze. Azonos pontérték esetén az a jobb, aki rövidebb idő alatt ért vissza a központba. A megadottidő túllépéséért percenként 3 (vagy megállapodástól függően akár)6 pont levonandó.

A versenyzés formái

K/ Szalagozott pályák

Az ilyen pályák nagyon előnyösek kezdők számára, mert megóvnak az eltévedéstől, de mégis tájékozódásra késztetnek. Szinte biztos a sikerélmény!

I. Kezdőknek, illetve 8 éves korig. Szalagozott pálya bójákkal, minden bójánál igazolni (lukasztani) kell.

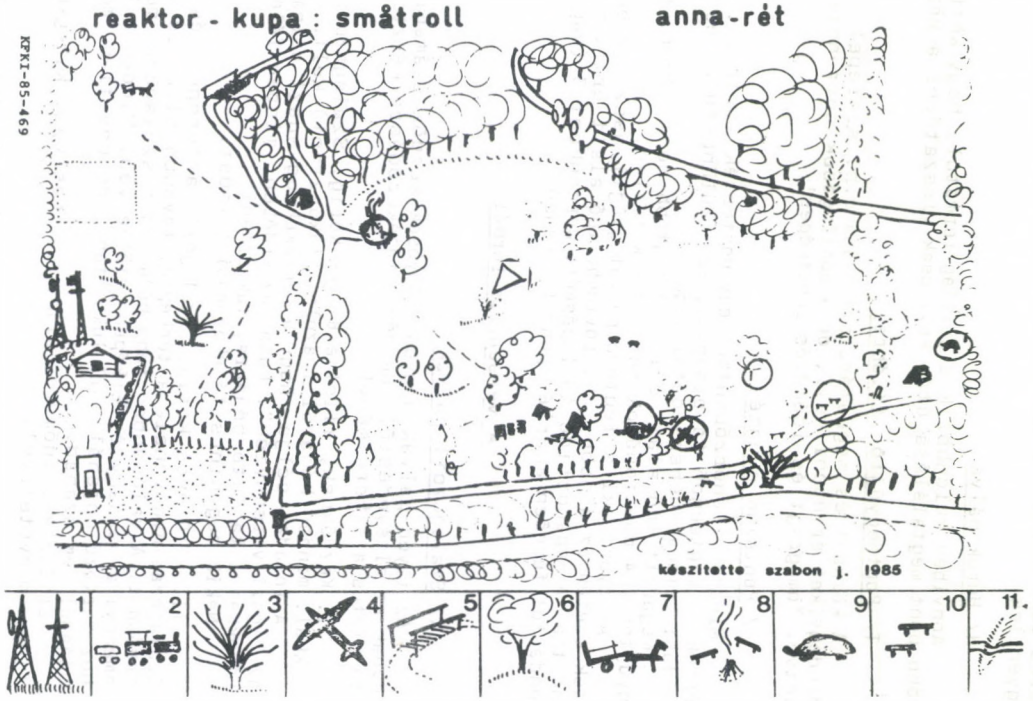
A feladat célja: hogy a gyerekek ugyanazt csinálják, mint az "igazi versenyzők". Futni az erdőben, minden félelem nélkül, rábukkanni tájfutó bójákra, lukasztani.

Nekik még nincs tájékozódási feladat.

II. - 10 éves korig; szalagozás a terepen, és bóják. Szalagozás nyomvonala a térképen, továbbá bïzonyos számú ellenőrzőpont. A valóságban több bója van a szalagozás mellett, mint amennyi a versenyző térképén jelölve van. Minden bejelölt ponthoz tartozó bójánál kell lukasztani, de egyetlen "megtévesztő" bójánál sem szabad.

Értékelés: időmérés alapján, hibás vagy kihagyott pontok figyelembevételével.

III. - 10 éves korig; Szalagozás a terepen és bóják. Szalagozás nyomvonala a térképen, semmi egyéb.


reaktor - kupa : småtroll
anna-rét
KFKI-85-469
készítette szabon j. 1985
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11.

6. ábra

Feladat, a szalagozást követve az útközben látott bóják helyét ceruzavonással bejelölnia térképre. Vigyél ceruzát!

Értékelés: (1) - csak a helyesen berajzolt pontok érvényesek,
(2) - kiértékeljük az elcsúszásokat.

Ha időmérést is alkalmazunk, a hibákat büntetőperccé kell átalakítani!

IV. 8-12 évesek, és kezdő felnőttek.

A szalag nyomvonala nincs a térképre jelölve, de létezik az erdőben. A térkép a sorszámozott ellenőrzőpontokat ábrázolja. A szalagozást követve is teljesíthető a pálya, de előnyösebb "átvágásokat" alkalmazni. A képzettebb tájékozódó előnyben van, de a kezdő sem téved el.

A tájékozódási futó verseny: (lásd 2. sz. melléklet)

A rajt, a sorszámozott ellenőrzőpontok, és a cél helye a térképen. Ezeket az előírt sorrendben kell érinteni.

Aki gyorsabban megcsinálja - az a jobb. S ennyi az egész!

A próba:

Testnevelő kollégáim számára sok térképpel illusztráltam előadásomat. Próbáltam érzékeltetni a nemzetközi élvonal különlegesen magas tájékozódási intelligenciáját. Ugyanakkor arra törekedtem, hogy bemutassam a kezdőkkel való foglalkozás fogásait, olyan egyszerű tájékozódási feladatok megszervezését, amelyhez bőven elegendő bármely tanári diploma.

A beígért tájékozódási gyakorlatot még azok is türelmetlenül várták, akik soha nem vettek részt hasonlóban.

A térképet a TF-kertről fekete-fehérben készítettem el, így azt fénymásolással lehetett sokszorosítani. Az ellenőrzőpontok berajzolását a harmadik (piros) színnel, sablon segítségével végeztem el. (7. ábra)

A röplabdapályán volt a központunk. Bemelegítésként a betűkkel jelzett pontokat érintették kollégáim, csillagformában végezve a gyakorlatot.

Ezután következett a verseny: 10 perces pontszámgyűjtés. A gyorsabb és egyszerűbb értékelés, a nagy létszám, továbbá a TF-kert viszonylag kis területe miatt minden számozott ellenőrző pont 1 pontot ért. A pontokon tájfutó bóják és lukasztók voltak. A lukasztásokat egy sorszámozott kockákkal ellátott ellenőrzőkartonra kellett végrehajtani. A 10 percnyi versenyidőt túllépőket minden megkezdett 1/2 perc után 1 pont levonásával büntettük.

Tömegrajttal indítottam a felsorakozott versenyzőket, s a győztes az összes pontot megtalálta 9 perc 44 s alatt.

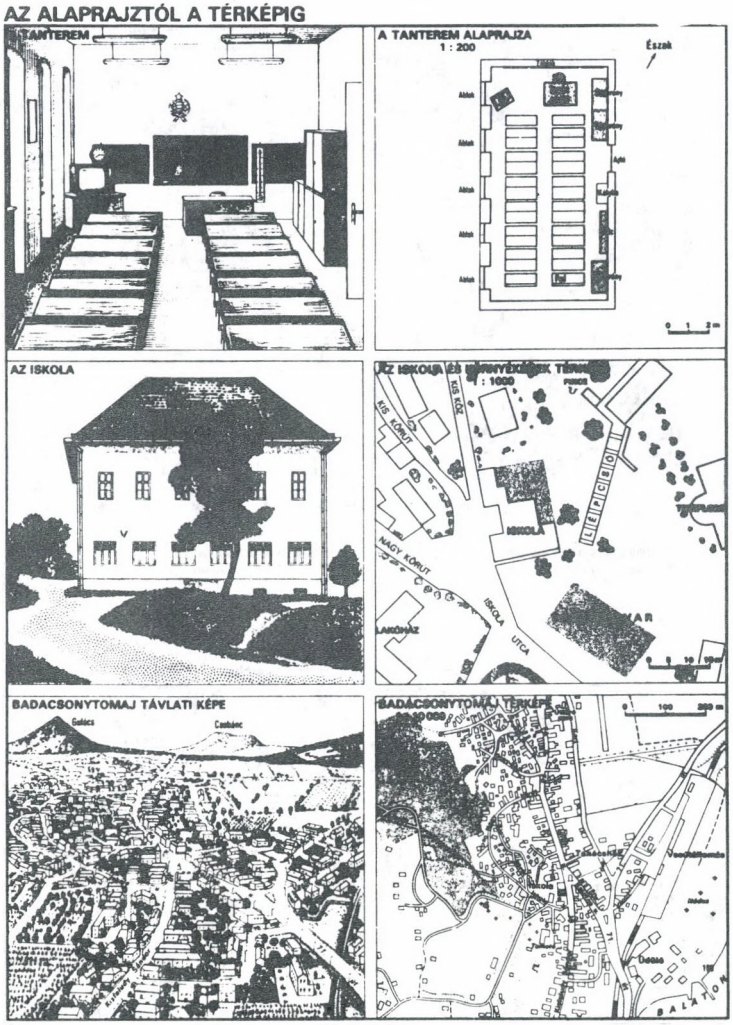
A leggyengébben sikerül produkció 6 pontot ért: (8 ellenőrző pont, 11 perc 20 s alatt)

Megállapítások: A felnőtt résztvevők a KÉP-TÉRKÉPES szemléltető oktatást követően a TF-kert eldugottabb helyén is meg-

7. ábra

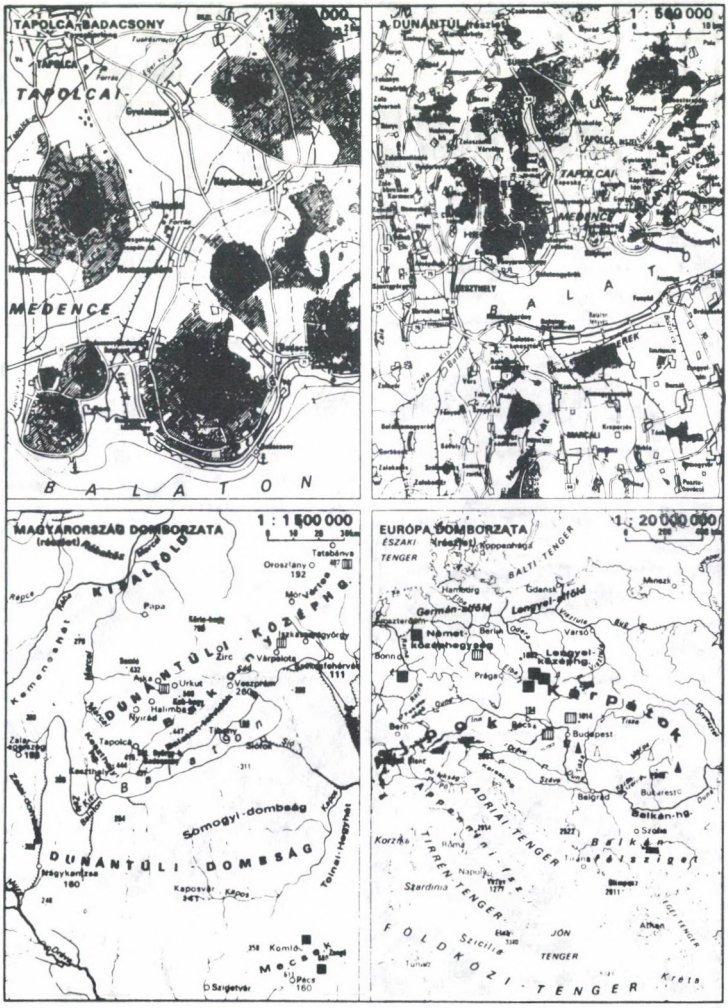
1. melléklet

Első atlaszom: 2. oldal



2

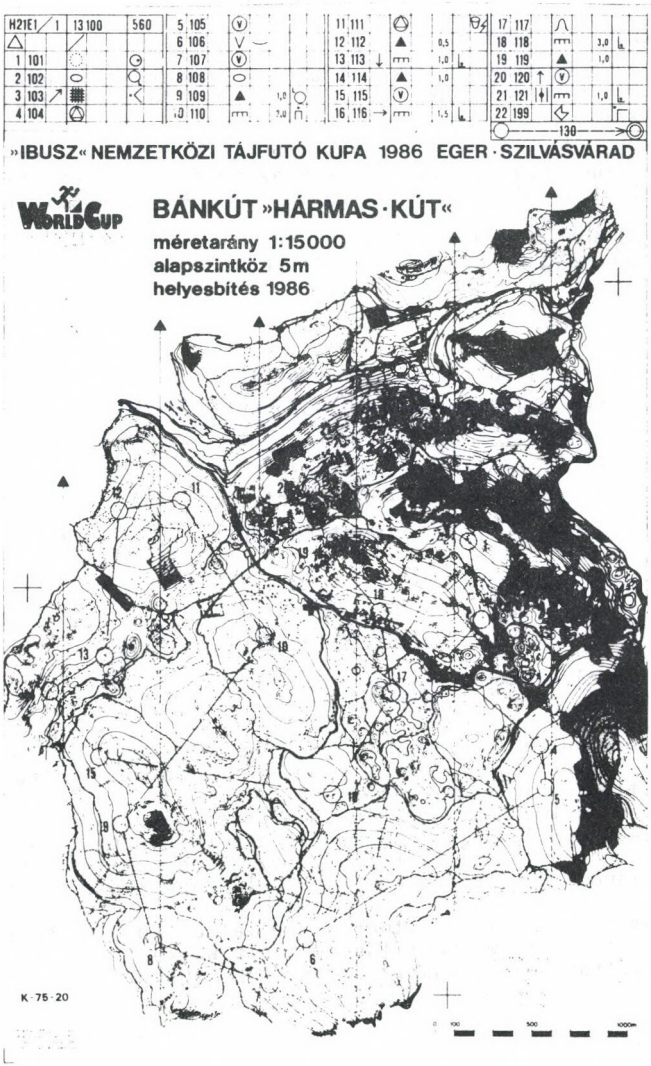
Első atlaszom: 3. oldal



3

3. melléklet

A tájfutó térkép



találták az ellenőrzőpontokat. Egyénenként kiértékeltük a teljesítményeket, illetve visszajelzést kértem a szemléltető módszerrel kapcsolatban.

A tájékozódásban elkövetett hibák a koncentráció csökkenésének, illetve a térkép-terep-beazonosítási bizonytalanságoknak voltak betudhatók. A hibák a TF-kert különböző pontjain, (nem tipikus helyen) fordulnak elő, tehát a hibaokok individuálisak voltak.

A kép-térképes módszer megnyerte a hallgatókat.

Két konkrét javaslat érkezett:

1. Jobb teljesítményt értek volna el a TF-kert alaprajzi térképén, ha azt több színben nyomják. (Pl. füves területek külön színnel)

2. A kép-térképes vázlatok készítéséhez konkrét módszertani tanácsok szükségesek, hogy ne csak az egyéni találékonyság, hanem általános elvek alapján lehessen azokat elkészíteni.

Ennek a témának a kidolgozása lehetne a következő lépés a tájékozódási képességek korszerű oktatásához.

IRODALOM

1. Dosek Á.: A tájfutás oktatása. TF. Bp. 1978. Szakdolgozat.
2. Hanusz M.: A tájfutás tanítása.(BTFSZ. Bp. 1984.)
3. Finn munkaközösség: Peruskoulun Karttaopas (Maanmittaushallitus, Helsinki. 1985.)
4. Vittek L.: Tájékozódási futó ABC. Sport. Bp. 1977.
5. "Smatroll" a Norvég Tájfutó Szövetség népszerűsítő kiadványa.

DOSEK, Ágoston

How to teach the basic knowledge of orientation?

The present level of technics enables us to combine the traditional teaching methods with the new ones. We can promote an easier understanding by using the picture maps.

At teaching beginners I started by putting down the form of competition. It is very important to choose the correct place for the competition, with regard to gradually.

For understanding the map, the students cover several steps. DIRECTION, DISTANCE, MEASUREMENT and SHAPE are returning ideas.

The beginners orientation exercises show the ability of comparison the land and surroundings. In that phase the picture map help a lot.

Among the competition forms there are also some, where beginners can participate without losing their way.

Such a competition was organized by the author in the University yard.

ДОШЕК, Агоштон

Обучение элементарным знаниям по ориентированию

Современный уровень техники позволяет связывать традиционные методы обучения ориентированию с новым подходом. Упрощению понимания можно способствовать использованием карт-картин.
Автор подходил к проблематике обучения начинающихся исходя из описания формы соревнования. Особо важно выбрать хорошее место с учётом принципа постепенности.
Учащиеся добываются понимания карты через несколько этап.
Чаще всего применяются следующие понятия: НАПРАВЛЕНИЕ, ДИСТАНЦИЯ, РАЗМЕР, ФОРМА.
В ориентировочных упражнениях для начинающихся отражается способность сравнивать местность и окружение. На этом этапе особенно полезно применять карты-картины.
Среди различных формсоревнований имеются и такие, в которых могут участвовать и начинающиеся без риска сбиться.
В качестве примера автор устроил такое соревнование в парке ИФК.

HEINEMANN Klaus

A SPORTGAZDASÁGTAN ELEMEI A NÉMET SZÖVETSÉGI KÖZTÁRSASÁGBAN

1. Bevezetés

Bár az elmúlt években növekedett a sport gazdasági jelentősége, a közgazdaságban és a társadalomtudományokban - legalább is a Német Szövetségi Köztársaságban - eddig alig szenteltek figyelmet a sport ökonómiai problémáinak. A szerző a sportgazdaságtan fő kérdéseit kívánja áttekinteni. Mikrogazdasági szinten tárgyalja a "sporttermelők" üzemgazdasági problémáit, azaz a termék jellegét, amelyet a sport előállít, a termelők gazdasági céljait, és elemzi a sporttermelők belső sajátosságait. Mezogazdasági szinten tárgyalja a sportermelők közötti együttműködés kérdéseit, különösen a termelők között érvényes szabályozásokat és megállapodásokat és a munkapiacra, a minőségi játékosok elosztására és a kereslet befolyásolására vonatkozó megállapodásokat. Makrogazdasági szinten helyezkednek el a sport és a gazdaság összefonódásának kérdései, azaz egy adott ország gazdasági teljesítőképességének hatása a nemzetközi versenysportban elért sikerekre, valamint a gazdasági rendszer és a sport szervezete közötti összefüggések.

2. A sportgazdaságtan főbb témakörei

Az utóbbi években rohamosan nőtt a sport gazdasági jelentősége; jelentős szórakoztató értékkel bíró termékként kerül piacra, a reklámgazdaság eszközként használja fel, amelynek segítségével gazdasági vállalkozások, vállalatok ismertté tehetik termékeiket és javíthatják összképüket ("image-ukat"). A sport egyre inkább közpénzekből, illetve szponzorok támogatásából és a közvetítési jogok eladásából tartja el magát. A "sporttermelés" és a sportszergyártó ipar magas növekedési rátákat ér el. A Német Szövetségi Köztársaságban a sportegyesület, mint a legfontosabb "sporttermelő"* a sportot egyre inkább üzemgazdasági alapelveknek megfelelő munkamegosztással, szolgáltatásként szervezi. A teljes professzionalizálódás fenyegeti az amatőr sportot.

*A "sporttermelő" és a "sporttermelés" kifejezések a magyar szakirodalomban eddig nem bukkantak fel. Mivel egyelőre nincs más terminus technikusa ennek a fogalomkörnek, ezt használjuk. Lényegében arról a magasabb szintű sportverseny "előállításáról" van szó, amely látványosságával, tétjének és díjazásának magas fokával,valamint véletlenszerűségével izgató, drámai feszültségével, tradíciójával és egyéb speciális jegyeivel feltétlenül nagy számú közönséget vonz és ezzel együtt kiváltja az írott sajtó, a rádió és főleg a tévé érdeklődését. Mindezek következtében potenciális profithordozó fenoménné válik (a fordító megjegyzése).

Érthető tehát, hogy a sportgazdaság fejlesztése érdekében áll a sporttermelőknek és mindazoknak, akik számukra pénzt biztosítanak: mint például a sportszeriparnak, a tömegkommunikációs eszközöknek, a reklámiparnak és az államnak. A sport gazdasági elemzését indokolttá és jogossá teszik olyan problémák, mint a költség-haszon elemzés, amellyel például az egyesületek pénzgazdálkodását és a haszonszámítások megalapozottságát vizsgálják, az erőforrások optimális elosztása, a hatékony menedzselés (pl. a személyzeti politika termék- és árformálásában, azaz a minőségi játékosok megszervezésében és felhasználásában), a piackutatás és a sportkínálat optimális szervezeti formáinak keresése. Másrészről viszont elméleti kérdésfeltevések is fontossá teszik a sportgazdaságtant. Ilyen kérdéseket először is abból a tényből vezethetünk le, hogy a sporttermelők - legalább is az NSZK-ban - általában nem nyereségérdekelt cégek, hanem egyesületek, amelyek termékeiket, teljesítményeiket általában nem a piacon, hanem saját tagjainak bocsájtják rendelkezésre. Így a sport gazdaságtana inkább az önkéntes egyesülések gazdaságának sajátos esete, mintsem piacorientált gazdaságtan.

A makrogazdaság szintjén a sport és a gazdaság összefonódásának problémáit vizsgáljuk. Többek között azt, hogy a sport milyen mértékben veszíti el autonómiáját a gazdasági kérdések növekvő jelentőségének következtében és mennyiben kénytelen gazdasági kényszereknek és érdekeknek alávetni magát. Itt különösen két kérdés jelentős:

- hogyan befolyásolja egy ország gazdasági teljesítőképessége a nemzetközi versenysportban elért sikereket?
- milyen összefüggés van a sport szabályozása és a kapitalista piacgazdasági és a szocialista tervgazdasági rendszer között?

Az alábbiakban röviden áttekintjük a sportgazdaságtan fenti tartalmi súlypontjait. A sport gazdasági problémáinak elemzését azonban megnehezítik az alábbi tények:

- Az egyesületekben folyó szabadidő- és tömegsport, illetve a nézőkhöz szóló professzionalizálódott sport eltérő gazdasági problémákat vet fel. Az első esetben az egyesületi javak optimális felhasználásáról van szó, azaz nem tisztán közfogyasztásra szánt javakról, a másodikban viszont olyan piaci termékek előállításáról és értékesítéséről, amelyek a sportgazdaságtant eleve két, egymástól eltérő részterületre bontják fel. Külön-külön kell tehát vizsgálnunk a nem tisztán fogyasztásra szánt javak termelésének kérdéseit, mint például a szabadidősportban jelentkező kérdéseket és a profi sportra jellemző piaci javak előállítását. A következőkben elsősorban a második témakörrel kívánunk foglalkozni, azaz a piaci javak előállításával, legalább is amennyiben a mezo- és makrogazdasági szint kérdéseiről van szó. Ebből eleve bizonyos problémák adódnak az ábrázolás rendszerezésével kapcsolatban: az Egyesült Államokban és Angliában - ahon-

nan az irodalom jó része származik, melyre az alábbi fejtegetések támaszkodnak - a sportot nyereségorientált tőkés társaságok szervezik és értékesítik, míg Németországban a sportot lényegében egyesületek, tehát demokratikus társulások, szervezetek alakítják. A rendszerezési probléma tehát abból fakad, hogy a sportgazdaságtan egyes problémái azonos módon vetődnek fel különböző szervezeti formákban. Ugyanakkor az egyesületekben is van profisport (pl. a Bundesligában), Angliában viszont a "termelő" a de facto tőkés társaság jogállásának ellenére is egyesületi jelleget mutat (pl. a döntéshozatal strukturájában, a vezetőségi tagok toborzásában, a tagok bevonásában). Így aztán elvi síkon vetődnek fel bizonyos problémák, például az egyesületi javak (lásd profi sport) előállításában, függetlenül az egyesület jogállásától és céljaitól, illetve (az utóbbi időben nagyobb számban létrejövő) sporttermelőktől. Egy sportgazdaságtan sok sajátossága éppen az egyesületi-demokratikus orientáció, a tagság, illetve piacorientáltság, az amatőr- és a profisport tömeges terjedéséből adódik. Értelmetlen lenne tehát a termelőket aszerint megkülönböztetni, hogy üzemgazdasági vagy közhasznú orientációjúak-e. Más kérdésfeltevések esetén azonban nagyon is érdemes különválasztani a nyereségorientált vállalkozásokat és a sportegyesületeket, a források struktúráját, a termelők célkitűzéseit vagy a döntési struktúrát tekintve.

Egy sportgazdaságtan egyes témáinak tárgyalásánál tehát mindig pontosan körül kell határolni az egyes megállapítások érvényességi körét. "Termelőkről" csak akkor beszélünk, ha a megállapítások egyaránt érvényesek az egyesületekre és a sportvállalkozásokra. Minden más esetben pontosan elhatároljuk a fogalmakat.

A közgazdaságtan és a társadalomtudományok eddig - legalább is az NSZK-ban - nemigen foglalkoztak a sport gazdasági kérdéseivel. Bár az angolszász nyelvű országokban, különösen az Egyesült Államokban kedvezőbb a kutatások helyzete, ott a sportnak mint nyereségorientált üzleti vállalkozásnak mások a szervezeti formái és feltételei, s így az eredmények aligha vihetők át automatikusan az NSZK viszonyaira, másrészről kevés kivételtől eltekintve az ilyen munkák többsége is a professzionalizálódott csapatsportokkal foglalkozik.

Mivel a sportgazdaságtan a bevezetőben vázolt jelentősége ellenére sem képezi önálló kutatások tárgyát, ez a tanulmány egyben kísérlet a terület első rendszerezésére, a legfontosabb kérdések felvázolására, továbbá áttekintés a rendelkezésre álló irodalomról. Az elemzés a sport gazdaságtanában mikro-, mezo- és makrogazdasági szinten jelentkező problémák szerint tagolódik. Az egyes témák tárgyalásánál figyelembe kell venni a megkülönböztetés rendszerezési nehézségeit.

3. Egy sportgazdaságtan mikrogazdasági kérdései

3.1 A termék jellege

3.1.1 A termék szabályozása

A sporttermelők (egyesületek, illetve sportvállalkozások) által előállított javakat két kritérium alapján osztályozhatjuk:

a) A finanszírozás módja, illetve a használatukból való kizárás jellege szerint.

- Piaci javak esetén a kizárást az ár biztosítja. Ez az eset a belépőjegyek eladásánál, a reklám-, közvetítési és koncessziós jogok értékesítésénél;

- nem tisztán közjavak (egyesületi javak) esetén a tagsági viszonyon és a tagságfizetésen keresztül, tehát mindenki, aki nem tagja az egyesületnek, ki van zárva a használatból, a tag a tagdíj befizetésével jogot szerez a közös javak, szolgáltatások használatára, de nem egyes konkrét, pontosan meghatározott javak, illetve szolgáltatások használatára;

- közjavak esetén semmiféle kizárás nincs, hiszen mindenki számára hasznot hoznak, annak is, aki az adott javak előállítási költségéből nem vállalt részt. Ilyenek például a tömegkommunikációs eszközök, amelyek beszámolnak a sporteseményekről, a sportszergyártó ipar és a szolgáltatási ágak (turizmus és utazási vállalkozások), amelyek a sportesemények segítségével növelhetik hasznukat, de azzal a nemzetközi presztizzsel és azonosulási lehetőséggel is, amely a "mi csapatunk" nagy sportsikereiből adódik.

b) A megtermelt javakat aszerint is csoportosíthatjuk, milyen hasznot eredményeznek, azaz fogyasztási célokra (fogyasztási javak), piacon kívüli célokra (potenciális javak) vagy piaci célokra (tőke) használják fel (Heinemann, 25).

A sport különböző felhasználási és finanszírozási formákban megvalósuló termék, amely több különböző formában jelenhet meg.(1. táblázat)Fogyasztás tárgya lehet a nézők számára, potenciális érték a vezetők számára, tőke a reklámipar számára, de tekinthető a közjavak részének is a sportszergyártó ipar és az egyes tömegkommunikációs eszközök szempontjából.

Az 1. táblázatban felsorolt valamennyi termékfajtának megvan a maga sajátos problematikája; a sportgazdaságtannak tehát az egyes termékfajták vonatkozásában külön-külön kellene tárgyalnia a teljesítmény előállításának, illetve értékesítésének kérdéseit. Ebben a dolgozatban azonban ezt csak feltételesen tehetjük meg. Ha az itt következő elemzésben túlsúlyban vannak a piaci javak, közelebbről a profi csapatsport termelésének gazdasági kérdései, úgy ebben a kutatások egyenlőtlen megoszlása tükröződik.

3.1.2 A termék minősége

A sportgazdaság számára jelentős szempont kell legyen az, hogy a termék milyen minőségi tulajdonságai teszik vonzóvá az egyes javakat, hiszen ebből következtethetünk az értékesítési esélyekre. Ezzel kapcsolatban alig folytak gazdasági orientációjú vizsgálatok. Az angolszász irodalomban előforduló néhány írás főleg a "profi csapatsport" mint piaci termék sajátos tulajdonságaival foglalkozott. Ezekből a termék vonzerejét meghatározó következő tulajdonságokat szűrhetjük le:

A versenynek annál nagyobb a vonzereje, minél bizonytalanabb a kimenetele. Mondhatni, a profi, nézőkhöz szóló sportban előállított "termék" a bizonytalanság és a feszültség. Ez a "bizonytalansági hipotézis" nagy szerepet játszik a termelők közötti együttműködés elemzésénél egy ligán belül, a keresleti funkció meghatározásánál, valamint a munkapiac szabályozásában. A bizonytalanság vonatkozhat az egyes verseny kimenetelére (jelentőségét eddig legjobban Quirk, El Hodiri, 39 írta le), egy adott bajnokság eredményére, esetleg abban a formában, hogy valamennyi csapatnak azonos győzelmi esélyei vannak, ami a rendezők számára a legkedvezőbb eset, anélkül, hogy a győzelmi elvárások egyes csapatokra koncentrálódnak (Cairns, Jennett, Soane 5, Jannett, 30), vagy a versenytársak nagyobb köre rendelkezne bajnoki esélyekkel, vonatkozhat végül a verseny gyakoriságára, vagyis hogy sorrendben hányszor képes valaki egymás után egy tétversenyt megnyerni.

A verseny vonzerejét fokozzák a magas összegű jutalmak, díjak, részben a szupersztárok magas jövedelmei is. A magas jutalmak nem csak a játékosok motiválását és teljesítményeik jutalmazását szolgálják, sokkal inkább a nézőben hivatottak azt az érzést kelteni, hogy ez a verseny különösen jelentős, hogy nagy tétért folyik a küzdelem, és hogy a legjobb versenyzők - hiszen a legjobban megfizetettek - küzdenek. Emellett a magas jövedelmek, prémiumok és hasonlók kiegészítő információt is szolgáltatnak az adott játékos kiemelkedő minőségéről, amit a gyakran laikus néző egyébként nem képes megítélni.

3.1.3 A kínálat gazdagsága

A kínálat vonzereje természetesen függ végül terjedelmétől, gazdagságától is. Amikor a versenykínálat több termelő (pl. egyesület) kínálatából tevődik össze, a kínálat terjedelme függ bizonyos megállapodásoktól és szabályoktól - pl. a liga nagyságától - és attól, hogy ennek következtében egy adott bajnokságban meghatározott számú versenyt rendeznek. Így ezt a kérdést a 4.1 fejezetben kell megvitassuk.

Ha a sportot a nem tisztán a közjavak kategóriájában vizsgáljuk, azt látjuk, hogy a tagoknak, illetve a vezetőségnek kell dönteniük a) az elérendő minimális, illetve a nem túlléphető

maximális taglétszámról, amely mellett fedezni lehet az előállítási költségeket és maximálni lehet a tagok hasznát; b) a kínálat terjedelméről: a taglétszámot és a kínálat terjedelmét a költségek fedezése és a haszon maximálása szempontjából kell optimális szintre hozni. Minden más döntést ennek kell alárendelni. Mivel az optimatizáláskor változik mind a teljesítménykínálat terjedelme, mind a tagok létszáma, két feltételt kell összhangba hozni egymással. (Sandter, Tschirhardt 41.)

a) Azok a költségek, amelyeket tagdíj formájában minden egyes tagnak ki kell fizetnie a sportkínálat előállításáért, függenek a taglétszámtól. A kínálat növelése esetén az egy tagra jutó költségek annál nagyobb mértékben emelkednek, minél kisebb a taglétszám. Ugyanakkor (azonos taglétszám mellett) a kínálat növekedésével csökken az egyéni haszon (a hozamcsökkenés törvényének megfelelően). Ily módon minden taglétszámra adódik egy olyan kínálatterjedelem, amely mellett a kínálat változtatásának maximális költségei és a maximális haszon azonos.($\Delta_{opt.}$)

b) Azonos terjedelmű kínálat esetén a haszon a taglétszám függvényében változik. A tagok számának emelkedésével eleinte nő, mert több az esély a jó hangulat és a barátság kialakulására, utána azonban csökkeni kezd, mert érezhetővé válik a névtelenség (anonimitás) és a túl tág kör. Fordított a helyzet az egy tagra jutó költségekkel, amelyek a taglétszám emelkedésével csökkennek. Optimális a taglétszám akkor, ha a változtatható maximális haszon azonos a maximális költséggel ($M_{opt.}$).

A $\Delta_{opt.}$ az a görbe, amely minden taglétszámhoz megadja az optimális kínálatmennyiséget, az $M_{opt.}$ pedig az a görbe, amely minden kínálatmennyiséghez leírja az optimális taglétszámot. A két görbe metszéspontjában helyezkedik el a taglétszám és a kínálatmennyiség optimuma.

3.2 A sporttermelők céljai

A gazdasági cselekvés bizonyos célokhoz igazodik, olyan eszközt kell értenünk rajta, amelynek segítségével - a mellékhatások mérlegelése mellett - elérhetjük a kitűzött célokat. Ezért az egyesületben folyó gazdasági tevékenység elemzése a mindenkori célból kell kiinduljon, függetlenül attól, hogy az leíró jellegű-e, normativ-e, azaz a hatékony cselekvés irányítója kíván-e lenni. A szakirodalomban ezzel kapcsolatban három fő problémakört különböztetünk meg: a) hipotéziseket arra vonatkozóan, milyen célok kerülhetnek előtérbe az egyes sporttermelőknél, b) egyes célhipotéziseket felülvizsgáló empirikus vizsgálatokat és c) a sport számára az eltérő célokból adódó következmények megvitatását.

A célkitűzéseket tekintve (már meghatározásuknál fogva, ex definitione is) különböznek egymástól a sportegyesületek

és a nyereségorientált sporttermelők. Ezekről a különbségekről és a belőlük adódó következményekről külön el kell gondolkodnunk.

3.2.1 Célhipotézisek

A nyereségorientált vállalkozásokkal szemben az egyesület célkitüzései a következő sajátosságokat mutatják: az egyesületi tagság önkéntes, a belépés és a kilépés független döntés az egyesületi kínálat mellett vagy ellen, tehát sem a születés, sem bármiféle (politikai, jogi, gazdasági stb.) kényszer nem határozza meg. Így az egyesület, feladatainak megoldásában, a tagok érdekeivel fonódik egybe. Mivel a tagságot - a nyereségorientált vállalkozásokkal és bürokratikus szervezetekkel ellentétben - a szervezet céljai motiválják, az egyesület elemeinek létfeltétele, hogy az egységesen kitűzött szakmai célokat valóban elérjék.

A tagság értelmét nem rajta kívül álló sikerek adják (Weber 53), tehát nem valamilyen nyereség vagy bevétel elérése, hanem abban, amit a tagság mint olyan magában hordoz. Ebből a szempontból - Weberrel egyetértésben - az egyesületben kifejtett tevékenységet is racionális értéknek tekintjük.

Bár a tagok érdekeihez való kötöttség csak hosszú távon biztosítja az önkéntes egyesületek fennmaradását, ez nem zárja ki, hogy adott esetben az egyesület elnöksége olyan célokat kövessen (esetleg kénytelen legyen) követni ahhoz, hogy tagjait társadalmi munkára ösztönözze, amelyek nem szolgálják közvetlenül a tagok céljait és érdekeit. Ezen esetben beszélünk célracionális formális célokról. Ilyen célok érvényesülhetnek az ipari sporttermelőknél is.

A következő célhipotéziseket bocsáthatjuk vitára:

3.2.1.1 A nyereség maximálása

Nem zárható ki, hogy státuszokat tekintve nem profitorientált egyesületek is a maximális nyereséget tűzzék ki célul, különösen, ha saját munkásságukat kell termékeik piaci értékesítéséből finanszírozniuk. Azt azonban hangsúlyoznunk kell, hogy az a sporttermelő, aki kizárólag maximális nyereség elérésére törekszik, könnyen elbukhat. (Jones, 32, Gratton, Lisewski, 20) Ha ugyanis ez a politika más termelők kárára valósul meg, ezzel a liga egészét és végső soron minden egyes termelőt fenyeget. Egy adott ligán belül tehát az összes nyereség összegét úgy kell maximálni, hogy minden termelő elegendő nyereségre tegyen szert ahhoz, hogy sikeresen fennmaradhasson a ligán belül.

3.2.1.2 A maximális hasznosság elérése

Lényegében itt hasonló összefüggések érvényesülnek, mint a menedzser szempontjából a vállalatelméletben: ez az elmélet ráirányítja a figyelmet arra, hogy ha a tulajdonjog és a tény-

leges rendelkezési jog különválik, megváltozhatnak a menedzser céljai és motivumai. A menedzser magatartásának motívumai között a maximális haszon hipotézise lép a maximális nyereség hipotézisének helyébe. A menedzser haszna ebben az esetben elsősorban anyagi és nem anyagi vagyontárgyak megszerzésében, azaz a menedzser rendelkezési terének megnövekedésében, a neki alárendelt irányító apparátus nagyságában, a különjövedelmek nagyságában és a szabad rendelkezésére álló nyereségtartalékok mértékében nyilvánul meg. Ennek megfelelően mi lehet a maximális haszon az önkéntes egyesülések vezetőségi tagjai számára? Lehet hatalom és tekintély, amit ez a tevékenység biztosít, és amit például versenysikerekkel növelni lehet. Csoportidentitásra és szolidáris kötődésekre is lehet törekedni. Ez a haszon elsősorban akkor lehet jelentős, ha valaki társadalmi munkásságával próbálja kiegyenlíteni hivatásbeli, szakmai csalódásait vagy sikertelen karrierjét, vagy esetleg elégedetlenségét családi életével. A szakirodalom mindenesetre a hasznot sokkal szűkebben, a játéksikerekre törekvésként határozza meg. (Sloane, 49,50, Gratton-Lisewski, 20)

3.2.1.3 Maximális költségvetésre törekvés

Ezt a célt, azaz, hogy minél nagyobb költségvetés fölött rendelkezzünk, csak részben vezethetjük le az elsőként említett célokból. A minél nagyobb kötségvetés nem csak ahhoz biztosít szabad kezet, hogy a vezető adott esetben a tagok beleszólási kísérletei ellenére is változtatásokat eszközöljön és minél nagyobb befolyására tegyen szert. Mivel sok egyesületben a cél nehezen operacionalizálható - gyakran pusztán formálisan fogalmazzák meg, hogy minél többen tudjanak vele azonosulni, és nem ritkán több célkitűzés verseng egymással - a költségvetés nagysága fontos mutatója az elnökség sikerességének, és egyben fontos támasz az újraválasztásért vívott harcban.

3.2.1.4 Az állapot fenntartása

A szervezet túlélésének, fennmaradásának biztosítása, függetlenül attól, mennyire ismerik még el és milyen jelentőséget tulajdonítanak az egyesület céljának **és fela**datainak, de bizonyos határig független az egyesület gazdasági helyzetétől is. A gazdaságosság elve éppen itt érvényesül kevésbé, mindaddig, amíg nem fenyegeti veszély a fenntartáshoz okvetlenül szükséges szintet.

3.2.2 A célhipotézisek empirikus vizsgálata

A sporttermelők céljaival foglalkozó szakirodalom áttekintéséből két alapvető hiányosság tűnik ki: az NSZK-ban teljesen hiányoznak a sportegyesületek céljaira vonatkozó kutatások, Angliában és az Egyesült Államokban pedig a vizsgálatok kizárólag arra a kérdésre korlátozódnak, mennyiben határozza meg a maximális haszonra, illetve maximális nyereségre törekvés a sporttermelők gazdasági magatartását. Valamennyi, a fenti két hipoté-

zis felülvizsgálatát célzó próbálkozást lényegében három csoportra oszthatunk:

- Az angol sporttermelők gazdálkodásának elemzései, - mint pl. Sloana (49, 50), Dabscheck (10) és a Financial Intelligence and Research (1982) vizsgálatai - jelentős és tartós veszteségeket mutatnak a termelők mérlegeiben, valamint jellegzetesen hibás gazdasági fejlődési irányokat, amelyek már nem magyarázhatók a maximális nyereség hipotézisével. Az amerikai sportligák vonatkozásában Davenport (13) ezzel a módszerrel bizonyítékokat talál a sporttermelők nyereségorientált magatartására, Markham és Terlitz (35) azonban nem.

- A maximális nyereségre törekvés hipotézise alapján megpróbálják magyarázni és prognosztizálni a sporttermelők magatartását. Jones (32) arra az eredményre jut, hogy az USA nemzeti jégkorong ligájában a gazdálkodói magatartás tökéletesen megmagyarázható a maximális nyereségre törekvés hipotézisével. Quirk, El Hodiri viszont, akik az összefüggéseket vizsgálják egy adott csapat játékereje, a lakosság lélekszáma, a játékosok jövedelme és a mérkőzések belépőjegyeinek ára között, azt mutatták ki, hogy a nyereségmaximáló modell előrejelzései nem térnek el lényegesen a tényleges helyzettől. (Quirk- El Hodiri, 39) Hasonlóképpen Schofield (42, 43) azt bizonyítja, hogy az angol krikettsportban a nyereségmaximálás a nemzetközi sikerek, a fennmaradás és a hagyományok megőrzésének elengedhetetlen feltétele volt.

- Végül a szerzők egy csoportja megpróbálja becsülni a kereslet árainak rugalmasságát, hogy bizonyítsák: az árak alakulása ennek a rugalmasságnak megfelelően a nyereség szerint orientálódik. (Demmert 16, Hunt-Lewis, 27)Az árak csekély mértékű rugalmassága az esetek többségében arra utalt, illetve azt bizonyította, hogy az árpolitika nem annyira a maximális nyereséghez, mint inkább a minél sikeresebb csapatépítéshez, tehát - a szerzők értelmezése szerint - a maximális haszonhoz igazodik.

A sporttermelők céljairól tehát nem lehet egységes képet alkotni, egyrészt azért, mert minden valószínűség szerint maguk a sporttermelők sem követnek valamilyen egyértelmű politikát, másrészt mert előfordulhat, hogy különböző ligák, vagy akár ugyanazon a ligán belül különböző termelők más-más célokat követnek.

3.2.3 Az eltérő célkitűzések következményei

A célok kitűzése - tehát mind a formális, mind a szakmai célok súlyának meghatározása a döntéshozatalban - az egyesület egész életére messzemenő kihatással van, ezért a gazdálkodó tevékenység alapjául szolgáló célokról a döntéseket tudatosan és tervszerűen kellene meghozni. Különösen egyértelműen megnyilvánul ez az egyesületen belüli céleltolódásokban.

- A szakmai célok segítségével lehet a tagokat megnyerni, bevonni és részben önkéntes együttműködésre ösztönözni.

- A súlyponteltolódás a szakmai célokról a formális célok felé jelentős változásokat eredményezhet a termelőknél. Ha az egyesület maximális nyereségre törekszik, hajlamossá válik a kommercializálódásra, azaz a piacon keresztül igyekszik forrásokat teremteni, miközben elhanyagolja a tagok érdekeit, a maximális költségvetésre törekvés pedig expanziós tendenciákhoz vezet stb. Ennek megfelelően megváltozhatnak az egyesületen belül az értékorientációk.

- Ha a célok elszakadnak a tagok érdekeitől, megvalósításuk már nem finanszírozható azokból a forrásokból, amelyeket a tagok hoznak be az egyesületbe. Az egyesület egyre fokozottabb mértékben rá lesz utalva az egyesületen kívüli forrásokra, azaz vagy az államra vagy a piacra.

- A mindenkori célok befolyásolják a versenyrendszert is. (Sloane 49,50) A maximális haszonra törekvő egyesületek minél sikeresebb csapatokat igyekeznek felépíteni, míg a maximális nyereségre orientáltak inkább arra ügyelnek, hogy csapatuk teljesítményszintje megfeleljen a többi egyesületének, hogy fokozzák az esélyek bizonytalanságát és ezzel a versenyek vonzerejét. (Rottenberg, 40, Demmert, 16) A teljesítményszintet tekintve tehát nagyobb lesz az egyenlőtlenség a hasznosságot maximálóknál mint a nyereségre törekvőknél. Maximális nyereségre törekvés esetén az egyes ligák átlagos nagysága is nagyobb lesz mint ott, ahol a hasznosságot igyekeznek fokozni, hiszen az előbbi esetben a mérkőzések nagyobb száma következtében magasabb lesz a bajnoki idény bevétele is, míg a második esetben egy nagyobb ligában nagyobb a vereség veszélye is. Végül, de nem utolsó sorban a célmeghatározások befolyásolják a játékosok adásvételét és a munkaerőpiac szabályozását is. (Büch- Schellhaass, 4)

3.3 A források strukturájának sajátosságai

Végül a forrásoknak is megvannak a maguk sajátosságai. Az alábbi gondolatok elsősorban a sportegyesület típusa szerinti szervezetekre vonatkoznak.

- A vállalatok forrásaikat, különösen pénzügyi eszközeiket a piacról szerzik, termékeik eladásával. Az egyesületekre viszont az érvényes, hogy döntő mértékben tagjaiból tartják fenn magukat. A tagok beviszik az egyesületbe a maguk eszközeit, és ezért cserébe jogot kapnak, hogy beleszóljanak a források összességének felhasználásába, és jogot szereznek, hogy részesedjenek az egyesület minden produktumából. Demokratikus döntési strukturák - és az a tény, hogy a tagok rendelkezésére bocsátják saját forrásaikat - biztosítják, hogy az egyesület szem előtt tartsa tagjainak érdekeit. Az egyesületben a hatalom alapja tehát nem az egyéni tulajdon, hanem a szavazati jog. Ebből

következően az egyesület nem kétoldalú megállapodásokra, hanem társadalmi szerződésre épül.

- Lényegében az egyesület legfontosabb erőforrása a társadalmi munka, amely ugyan nem abszolút költségmentesen áll az egyesület rendelkezésére, de jelentősen tehermentesíti a költségvetést. Gazdasági szempontból tehát a társadalmi tevékenység azt jelenti, hogy az egyes tagok szubvencionálják a termékek előállítását, azaz a szubvencionálást nem harmadik személyek, hanem maguk a "termelők" biztosítják. (Braun, Articus, 3)

- Az egyesület egy finanszírozási rendszerre támaszkodik (Heinemann, 25), azaz rendelkezésre állnak a tagok erőforrásai: önkéntes munka és pénz formájában, továbbá a tagdíjak, adományok, beiratkozási díjak formájában, tehát harmadik személyektől is kap támogatást, továbbá a termékeinek eladásából származó bevételek és végül az állami támogatások szintén a finanszirozás alapjaihoz sorolhatók.

A társadalmi egyesületek forrásstrukturáját tehát négy dimenzióban osztályozhatjuk:

1. A forrás jellege szerint. A tagok a következő forrásokat biztosíthatják: a) időt (a képességek, készségek, hírnév, kapcsolatok stb. szinonimájaként), amit a tag az egyesület rendelkezésére bocsát és b) pénzt (beleértve a pénzben kifejezhető szakmai teljesítményeket is).

2. A rendelkezésre bocsátás kötelezettsége szerint a) kényszer a tagok kötelességei alapján, és b) önkéntes.

3. A csereérték szerint lehet a) egyoldalú hozzájárulás (transzfer) a közös egészhez, és b) egyéni csere.

4. A források eredete szerint a) a tagoktól és b) nem tagoktól származó források. A nem tagok között ismét csak meg kell különböztetnünk a magánszemélyektől származó adományokat (szponzorok kifizetéseiből, termékek eladásából, a nézőktől, mellékes vagy koncessziós jogokból származó és az állami forrásokat.

Ha a forrásstuktura jellemző dimenzióit összekapcsoljuk egymással az önkéntes, társadalmi egyesüléseknél (kényszer-önkéntes, idő-pénz, közös-egyéni, tagok-nem tagok) akkor összesen 16 megjelenési formát kapunk, amelyekből leolvasható egy adott egyesület mindenkori forrásrendszere (2. táblázat)

Megállapíthatjuk, hogy az egyesület rendelkezésére álló lehetséges források strukturája, vagyis az a tény, hogy a forrásokon belül a tagok pénz- vagy időhozzájárulásán van-e a súlypont vagy külső támogatásokon, illetve forrásokon, lényeges feltételeket és következményeket vonz maga után az egyesület cél-

jai és strukturális sajátosságai terén is. A feladatok teljesítésének módja, a tagok elkötelezettsége, az oligarchizálódási tendenciák, a környezeti feltételek, az alkalmazkodási képesség stb. minden bizonnyal szorosan összefügg az egyesület mindenkori forrásstrukturájával. Az egyesületnek alkalmazkodnia kell különböző oldalakról érkező követelésekhez, és olyan mechanizmusokat kell kifejlesztenie, amelyek az egyes finanszírozási formák konfliktusokat teremtő következményeit, a sportszervezeten belül semlegesítik.

4. Egy sportgazdaságtan mezo-ökonómiai problémái

4.1 A sporttermelők együttműködése

Amikor arra a kérdésre keressük a választ, hogy melyik az a "cég", amelyik a "sportlátványosságot" mint terméket előállítja és felkínálja, a sportgazdaság egy további sajátosságába ütközünk. Az egyik oldalon jogilag és gazdaságilag önálló termelők állítják ki csapataikat, amelyekkel megpróbálják céljaikat megvalósítani. Ennek megfelelően függetlenek termékük piaci forgalmazásában, ár- és személyzeti politikájukban, valamint azokban a stratégiákban, amelyekkel a konkurenciaharcot vívják más termelőkkel. A másik oldalon azonban piacképes terméket - azaz vonzó "sportlátványosságot" - csak más termelőkkel együttműködve lehet előállítani. Egyetlen termelőnek sem lehet (gazdasági) érdeke, tehát, hogy örökké nyerjen. Sokkal inkább az az érdeke, hogy azonos teljesítmény szintű versenytársakkal versenyezzen. Kizárólag egyetlen csapat monopolhelyzete, azaz, ha nincs komoly sportkonkurencia, kimondottan káros a termék minőségére és ezzel értékesítésére is, míg az azonos szintű csapatok gyakori helycseréje a bajnoki tabellán különösen kedvező az üzlet szempontjából. Ebben egyetértés kell legyen valamennyi egyesület között. Ha csak győztesek és vesztesek vannak, erős nyomás alakul ki a helyzet megváltoztatása érdekében. Ezt a helyzetet, amelyben a gazdasági verseny és a sportverseny egymással ellentétes irányban hat, "asszociativ konkurenciának" nevezhetjük.(Heinemann 25)

Még nem tisztázott egyértelműen a kérdés, vajon a kínálatot előállító "cég"-e a liga? (Neale, 37), ez a liga laza kartell-e? (Cottle, 8, Schofield, 42), vagy maguk az egyes termelők jelentik-e a céget, akik előre megállapított szabályok szerint együttműködnek egymással.(Sloane, 50) Vitathatatlan azonban, hogy a ligán belül rögzített szabályok, a liga nagysága, a játékosok elosztása, a versenyszabályok, a bevételek (a televiziós közvetítésből származó bevételek) elosztása, de ugyanakkor az egyes termelők újító kedve, illetve konzervatív beállítódása (Davis, 14, Sloane, 50) és lehetőségeik a ligán belül döntéshozatalban való részvételre jelentősen befolyásolják a termelők gazdasági tevékenységét és sikerét.

Gazdaságilag elsősorban az a fontos, hogy a termék sajátos jellege és előállításának módja szabályozást és az egyes termelők közötti megállapodásokat tesz szükségessé, ha valóban piacképes, vonzó terméket akarnak előállítani. Az ilyen szabályozások a következőkre terjednek ki:

- a liga nagyságának ellenőrző szabályai,
- a versenyek lebonyolításának szabályai,
- a belépőjegyekből, televíziós díjakból, reklámbevételekből stb. származó bevételek elosztásának szabályai,
- a minőségi játékosok elosztásának szabályai (a munkaerőpiac szabályai).

A piaci javak előállításánál, különösen a profi csapatsportokban az optimalizálandó mennyiség az egyes versenyidényben lejátszott mérkőzések száma. Ha eltekintünk attól, hogy a liga nagyságát korlátozza a rendelkezésre álló tehetséges játékosok száma, hogy két csapat regionális versengése általában fokozza a keresletet, valamint attól, hogy a szabadidős rendezvények kínálatának növekedése ellentétes hatást fejthet ki, a következő összefüggéseket látjuk: A javak előállításának fix költségei (a stadionok, létesítmények fenntartása, fizetések stb.) viszonylag magasak, míg a változó költségek (elsősorban a prémiumok, díjak) viszonylag alacsonyak, így az egy mérkőzésre jutó költségek viszonylag alacsonyak, tehát a költségstruktúra alapján gazdaságilag minél nagyobb számú mérkőzést lenne érdemes rendezni (minél több csapat részvételével). Ebben az értelemben a liga nagyságát a kereslet határozza meg, de a kereslet lényegében a kínálat mennyiségétől és minőségétől függ. A liga növelése esetén tehát a maximális hozamok eleinte emelkednének, és az abszolut nyereség is viszonylag magas lenne, míg kisszámú játékos esetén magas belépti díjakat lehet kérni, ha azonban bekövetkezik a telítődés, a bevételek szükségszerűen csökkennek. Ezekből az összefüggésekből adódik a liga gazdasági lag optimális nagysága...

Ennek megfelelően a legtöbb ligában szabályok rögzítik a keretet és a belépési korlátokat. A kínálat szabályai kiterjednek a sportlátványosság időbeli és térbeli elosztásának szabályozására is. Ezek a szabályok azonban hatástalanok maradnak, ha lehetőség van konkurrens versenyrendszerek vagy ligák felállítására, mint ahogy az ökölvívásban vagy a teniszben, illetve egy időben az Egyesült Államokban a baseball-ban is megfigyelhettük. (Craig, 9) Az optimális gazdasági sikerek elérése érdekében tehát a ligáknak monopóliumra kell törekedniük a termékpiacon és monopolhelyzetre a termelés tényezőjének - elsősorban a játékosok, de a sportlétesítmények - piacán is.

A "sportterméket" meghatározott szabályoknak megfelelően állítják elő, amelyek a) rögzítik a célt, azaz hogy mikor és milyen feltételek mellett lehet egy versenyt megnyerni, illetve elveszíteni, b) meghatározzák a cél elérése érdekében felhasz-

nálható eszközöket, c) előírják a verseny térbeli és időbeli kereteit és d) leírják a sporthoz szükséges készségeket, ismereteket, képességeket és technikákat (ami különösen jól látható az egyes sportágakban előírt kötelező gyakorlatok példáján). (Heinemann, 25)

Az irodalomból számos példa ismert arra, mennyire meghatározza a sport szabálystruktúráját az a törekvés, hogy a néző számára vonzó versengést kínáljon. (Sewart, 46)

A termelők és a liga gazdasági tevékenységének szabályozása szempontjából különösen jelentősek a nézőktől, a tömegkommunikációs eszközöktől, szponzoroktól és másoktól származó bevételek elosztására vonatkozó megállapodások. Azok a megállapodások, amelyeknek célja a bevételek egyenlő elosztása az összes egyesület között és ezzel az egyenletes pénzügyi ellátás biztosítása, a játékoserő egyenletes elosztását eredményezik, nagyobb biztonságot nyújtanak a gyengébb csapatoknak, illetve termelőknek és a játékerőnek megfelelő folyamatos jövedelemelosztást a játékosoknak. Legalább is az Egyesült Államokban és Angliában magától értetődő, hogy megállapodások szabályozzák a nézőktől származó bevételek újraelosztását. Az NSZK-ban ezt a problémát elsősorban a TV-közvetítések bevételeinek elosztásával kapcsolatos vitákból ismerjük az egyes szakszövetségek között. Az ilyen "pénzügyi kiegyenlítődéssel" szemben azonban gyakran ellenállás mutatkozik különösen a sűrűn lakott területeken működő, jómódú termelők részéről, egyrészt mert úgy érzik, hogy ezzel csökken saját pénzügyi erejük, másrészt mert az újraelosztás következtében csökken a győzelemmel és a jó csapattal történő nézőközönség szélesítése, ami káros a liga egészére. (Jennett, 30) Az optimális újraelosztással kapcsolatban eddig Jennett, Sloane, 30,50) néhány munkájának kivételével - még nemigen folytattak konkrét vizsgálatokat, valószínűleg a mérés nehézségei miatt. Az irodalomban azonban gyakran szállnak síkra a bevételek egyenletes elosztása mellett. (Különösen Dabscheck, 10)

4.2 A munkaerőpiac szabályozása

A versengés kimenetelét és ezzel - a bizonytalansági hipotézisnek megfelelően - a nézőktől származó bevételeket különösen erősen befolyásolja a minőségi játékosok elosztása egy adott ligán belül a különböző termelők között. A munkaerőpiac és az árupiac szorosan összefonódik egymással. Elméletileg az egyenletes elosztás lenne a legjobb megoldás, hiszen így a ligán belül maximális volna a nyereség és minden termelő számára biztosítanák a játékrendszer fenntartásához szükséges bevételmennyiséget. Kérdés azonban, hogy szabad munkaerőpiacon lehetséges-e ilyen elosztás, vagy a minőségi játékosok elosztását megállapodásokkal és szabályokkal kellene biztosítani.

A profi csapatsportokban a legtöbb liga az olyan szabályozás mellett döntött, amelyek leszűkítik a sportolók számára a termelők szabad megválasztását vagy éppen lehetetlenné teszik

(ez az úgynevezett tartalék-záradék). Ehhez járulnak még a jövedelmet és a transzferkifizetéseket előíró szabályok. Az ilyen szabályzatok tudományos vizsgálatában elsősorban az az érdekes, hogy milyen hatást gyakorolnak ezek a szabályok a minőségi játékosok elosztására, illetve, hogy az ilyen szabályoknak megfelelő elosztás eltér-e a szabad piaci elosztástól.

Rothenberg (40) majd később Jones (33) megkísérelte bizonyítani, hogy a minőségi játékosok optimális eloszlása a szabad piacon is bekövetkezne, tehát az elosztás független a szabályozás lététől vagy nemlététől. Érveik a következők:

A játékospiacon is érvényes a csökkenő hozam törvénye. Egy adott ponttól kezdve tehát a termelő számára már nem kifizetődő további sztárokat vásárolni, mert már nem tudja értelmesen felhasználni őket, és nem csábítanak annyival több nézőt a stadionokba, hogy kifizetődő lenne a többletkiadás. A termelő számára nem lehet rentábilis a harmadik klasszis kapus vagy a negyedik csatársztár, mert már nem használható fel ésszerűen. A sztárok tehát olyan termelőkhöz vándorolnak, akiknél még nem ennyire jó az ellátottság.

Gazdaságilag egyébként sem lehet érdek, hogy minden jó játékost egyetlen termelőhöz kössenek le, hiszen ezzel veszélyeztetnénk azt a célt, hogy minél magasabb bevételekre tegyünk szert. A munkaerőpiac restriktív (korlátozó) szabályozása tehát nem a minőségi játékosok elosztását, hanem a bevételek elosztását befolyásolná a termelők és a játékosok között.

Ezekkel az érvekkel sokan vitatkoztak. Rothenberg és mások elképzelései csak akkor érvényesek, ha a termelők nyereségmaximumra törekszenek. Ha azonban maximális hasznosság a cél, esetleg éppen a sztárok "halmozását" tekinthetik különösen értékesnek (adott esetben a maximális hatékonyság fölött is). Utalnunk kell továbbá arra is, hogy a nézőktől származó bevételek nemcsak a mérkőzés kimenetének bizonytalanságától, hanem a saját csapat játékteljesítményétől is függenek (Sloane, 49), és ez a két hatás az erős csapat számára ellentétes irányú, egészében véve azonban pozitív lehet, a gyenge csapat számára azonban mindkettő negatív. Az erős csapatok menedzserei aligha gondolják át a játékospolitikának ezeket a külső hatásait, és nem szabályozzák a piacot. A piaci szabályozást csak az érinti károsan, ha a ligaranglistán elfoglalt pozició további, nagy bevételeket ígérő versenyekhez is biztosítja a bejutást (pl. UEFA-Kupa), hiszen ilyen körülmények között a játékospolitikát nem csupán az eredmény bizonytalansága és ezzel a termék ligán belüli versenyképessége befolyásolja.

Megfordítva azonban arra is szoktak hivatkozni - pl. Quirk-El Hodiri, (39) és Sloane (49) -, hogy a munkaerőpiac restriktiv szabályozása sem vezet szükségszerűen a minőségi játékosok egyenletes, arányos elosztásához. Elsősorban az adott

terület népszerűsége és ezzel az egyes termelők potenciális nézőszáma gátolja az egyenlő verseny esélyeit a játékpiacon. A munkaerőpiac restriktív ellenőrzése ezért semmiképpen sem elegendő, de okvetlenül szükséges feltétele a minőségi játékosok kedvező elosztásának, mert korlátozza a legjobb játékospiacon. A termelőre koncentrálódását, és mert nagyobb folyamatosságot biztosít a csapatösszeállításban, ami a nézők számára növeli a csapattal való azonosulás lehetőségét. Hosszú távon gazdaságilag marginális helyzetben levő termelők számára is biztosíthatja a bennmaradást a ligában.

Az empirikus vizsgálatok nem bizonyítják, de nem is cáfolják egyértelműen a munkaerőpiac restriktív szabályozásával, illetve a szabad piaccal kapcsolatos különböző téziseket. Canes (6), Dabsheck (10), Daymont (15), akik különböző módszerekkel próbálták becsülni a teljesítményszintet, illetve a játékosok minőségi szintjét és a gazdasági helyzetet az egyes sportágakban, nem találtak egyértelmű összefüggést a munkaerőpiac mindenkori szabályozása, a minőségi játékosok elosztása és a csapatok mindenkori teljesítményszintje között. Daly-Moore (12) ezzel szemben az 1965 és 1976 közötti időszakra, amikor először módosították majd megszüntették a tartalék-záradékot, megállapítja, hogy a munkaerőpiac restrikciója a csapatok egyenletes teljesítőképességét eredményezi, és gyengíti a szoros összefüggést az egyes termelők székhelyének lélekszáma és a csapat teljesítményszintje között.

Bizonyítottnak tekinthetjük, hogy a munkaerőpiac restriktív szabályozása oda vezet, hogy a játékosok bevételei lényegesen alatta maradnak maximális termelési értéküknek. (Demmert, 16, Scully, 44) Az USA-ban, baseball játékosok körében 1967-68-ban végzett empirikus vizsgálatok például azt mutatták, hogy egy átlagos játékos maximális termelési értékének nettó 20 %-át kapja meg fizetésként, a sztárjátékosok pedig esetenként csak 15 %-ot. (Scully, 44) Medoff 1972 és 1974 közötti adatokat vizsgálva arra a megállapításra jutott (más mérési módszerek alkalmazásával), hogy a részesedési arány a maximális termelési értékből 30 és 50 % között mozog. (Medoff, 36) A tartalék-záradék megszüntetése vagy legalább enyhítése, a játékosszakszervezetek és a szabad játékosközvetítők megjelenésével párhuzamosan a játékosjövedelmek erős emelkedéséhez vezetett. (Madura, 34, Daymont, 15)

Végül sajátos gazdasági problémát jelentenek a transzfer-kártalanítással (játékosátadással) kapcsolatos megállapodások. Ez zömében elsősorban nevelési költségtérítést jelent, beleértve azt, hogy a termelő kártalanítást fizet a képzésért, ha változik a munkáltató. (Büch - Schellhaas, 4) A sportolópályafutásasorán ez nemigen befolyásolja a jövedelem nagyságát, legfeljebb annak időbeli megoszlását eredményezi, és azt, hogy a képzés költségeit újraelosztják a termelők, illetve a sikeres és a ke-

vésbé sikeres játékosok között. A sztárjátékosok valamivel kevesebbet kapnak, a kevésbé sikeres játékosok pedig jelentősen többet, mert ők kevesebb képzési költséggel rendelkeznek.

4.3 A keresleti funkció

Bármilyen célokat kövessen is a termelő, a tagdíjakkal, beruházásokkal, árakkal, kínálatstrukturával és szabályalkotással kapcsolatos döntéseit jelentős mértékben meghatározza a kínálat alakulása. Ez a kereslet - fentebb vázolt termékstruktúrának megfelelően - nagyon összetett. Okvetlenül meg kell különböztetnünk a keresletnek legalább három területét: az aktív sportolás iránti keresletet az egyesületen belül, a nézők részéről megjelenő sportkeresletet a stadionokban és a tömegkommunikációs keresletet. Az aktív sportolás iránti kereslet jellegét és mértékét számos sportszociológiai kutatás vizsgálta empirikus úton, így ezekre ehelyütt nem kívánunk bővebben kitérni. (Grieswelle, 21, Heinemann, 24) Inkább a sportlátványosság iránti kereslet vizsgálatára összpontosítunk.

A vizsgálatok első csoportja egy-egy kínálati összetevő megváltoztatásának hatását elemzi a keresletre: Davenport (13) a nézőszámokat hasonlította össze olyan években, amikor eltérő volt a bajnokság kimenetelének bizonytalansági foka. Heilmann és Wendling (25) az árdifferenciáció hatással foglalkozott, Davis (14) a táblázaton elfoglalt hely és a nézőszám közötti összefüggést vizsgálta.Ugyanakkor azonban nem volt bizonyítottnak tekinthető, hogy a kereslet többi meghatározó tényezője állandó maradt. Ezt a hátrányt próbálták kiküszöbölni más kutatók, akik a keresletet meghatározó valamennyi tényezőt akarták feltárni, mint Siegfried és Eisenberg (48), Jennett (30), Gärtner és Pommerehne (17) a labdarúgásban, Schofield (43) a krikettben vagy Jones (33) a jégkorongban.

A kereslet vizsgálata során általában megkülönböztetik:

a) A közvetlen minőségi összetevőket, tehát különösen a csapatok teljesítményszintjét és a játékosok vonzerejét,
b) a közvetett minőségi összetevőket, tehát elsősorban az alternatív kínálatokat, az időbeli eloszlást, a helyi tényezőket, de még az időjárási viszonyokat is stb., valamint
c) a gazdasági tényezőket.

a) A közvetlen minőségi összetevőket elsősorban az eredmények bizonytalansági foka és az egyes játékosok ismertsége, népszerűsége határozza meg. A szakirodalomban különböző változókat alkalmaznak a csapatok teljesítményszintjének meghatározására, a csapatok által a bajnoki táblázatban elfoglalt helyek közötti különbséget, ami a versengés erősségét mutatja (Siegfried 46) az adott csapat helyzetét az első három vagy első öt között (Jones, 1969) hányszor állt a csapat a bajnoki idényben első, illetve második helyen, hogy ezzel a bajnokság kimenetelének

bizonytalanságát mérjék (Demmert, 16), továbbá: hány mérkőzést kellene az adott csapatnak még megnyernie, hogy bajnok legyen (Jennet, 31, Schofield, 42), hány mérkőzést nyert meg, illetve vesztett el az adott csapat a bajnoki idényben, elkülönítve a hazai pályán és az idegenben szerzett győzelmeket, hogy ezzel a csapat szintjét jellemezzék. (Scully 44).Az eredmények egyértelműen alátámasztják a bizonytalansági hipotézist. A nézőszámot különösen erősen befolyásolja az adott idény bizonytalansága és a bajnoki táblázaton elfoglalt hely különbözősége. Az eredményeket kiegészíti az egyes játékosok vonzereje, amit a szakértők értékelése alapján próbálnak mérni. (Schofield, 43) Úgy tűnik, hogy elsősorban a vendégcsapat hírneves játékosai vonzzák a nézőket, esetenként alkalmi nézőket is, akik egyszer "élőben" szeretnének látni egy-egy ismert játékost. A nézői kereslet változásait tehát elsődlegesen a minőségi ingadozások váltják ki, amelyek megközelítőleg jól mérhetők a kereslet, illetve a nézők minőségi elvárásai alapján a résztvevő csapatok egyszerű sikermutatóinak segítségével. (Gärtner - Pommerehne 17)

b) Közvetett minőségi mutatóként elsősorban a klimatikus viszonyokat szokták figyelembe venni. Nem meglepő az az eredmény, hogy a rossz idő negatívan befolyásolja a keresletet. Csekély hatása van a stadion öregségének, a termelők életkorának, a reklámkiadványoknak és más tényezőknek.

c) A gazdasági tényezők közül elsősorban az árak alakítását és a jövedelemelosztást szokták vizsgálni. A belépőjegy ára ugyancsak egy részét képezi a sporteseményen való részvétel költségének, hiszen ehhez járulnak még a közlekedési kiadások, műsorfüzet, étkezés, ital, esetleg még szállásköltségek is. Azzal tehát, hogy csak a belépőjegy árát veszik figyelembe, az árak rugalmasságának becslésekor általában alábecsülik a kereslet rugalmasságát. Ezzel a fenntartással a legtöbb vizsgálat arra az eredményre jut, hogy az árak rugalmassága viszonylag csekély. Ez az eredmény azonban döntően megváltozik, ha egyéb kiegészítő költségeket is figyelembe veszünk. (Bird, 2, Gärtner- Pommerehne, 17)Kevésbé egységesek viszont a nézők jövedelmének hatására vonatkozó eredmények. A vizsgálatok mintegy fele nem talált említésreméltó hatást, más részük viszont azt állapította meg, hogy a sport az olyan alsóbb rendű javak közé tartozik, amelyek iránt a kereslet a jövedelem csökkenése esetén munkanélküliség miatt, jelentősen visszaesik (Heinemann, 26). Az ellentmondásos eredmények nem meglepőek, hiszen az egyes területek közötti jövedelmi különbségek jó mutatói a strukturális különbségeknek (iparosodás, életkori és rétegstruktúra, munkanélküliek aránya stb.) tehát olyan jellemzők mutatói, amelyek magát a sportesemények iránti keresletet is meghatározzák.

Bár ezek az eredmények jó áttekintést nyújtanak a kereslet alakulásáról, de közel sem biztos, hogy következtetéseket von-

hatunk le belőlük a kínálat alakulására nézve. Az eredmények függenek az operacionalizálástól, mérési eljárásoktól és ezzel összefüggésben gyakran merülnek fel, kételyek megbízhatóságukat illetően. Problematikus továbbá, hogy gyakran nem differenciálnak eléggé vagy egyáltalán nem a "vevők" különböző csoportjai között, és gyakran egészen más időszakok és bajnoki osztályok mérkőzéssorozatait foglalják össze.

5. Egy sportgazdaságtan makroökonómiai problémái

A sport és a gazdaság összefonódásával kapcsolatos sokféle kérdésfeltevés közül kettőt szeretnénk kiemelni: egyrészt a gazdasági teljesítőképesség és a sportsiker közötti összefüggés kérdését az olimpiai játékok példáján, másrészt a társadalmi rendszer és a sportszervezet közötti összefüggést.

5.1 Az olimpiai sikereket meghatározó tényezők

Általánosságban azt mondhatjuk, hogy egy ország olimpiai sikerei függnek attól, hogy milyen forrásokkal rendelkezik, valamint attól a módtól, ahogyan ezeket a forrásokat az élsport érdekében mobilizálják. Egy ország olimpiai sikereit összefüggésbe szokták tehát hozni egyrészt a rendelkezésére álló forrásokkal - az ország lélekszámával, gazdasági erejével, iparosítási fokával, oktatásügyének helyzetével, a műszaki-gazdasági fejlődés mértékével -, másrészt olyan tényezőkkel, amelyekből a források felhasználásának módjára következtethetünk, azaz a politikai viszonyokkal, a szociális struktúrával és az uralkodó ideológiákkal. Fontosabb eredmények:

a) Az olimpiai sikerek csak kismértékben függenek a lakosság lélekszámától. Ha elfogadnánk, hogy a sporttehetségek arányosan oszlanak meg a Föld minden országának lakosai között, akkor a nagyobb lélekszámú országok a nemzetközi sportversengésben előnyben kellene legyenek a nagyobb utánpótlás következtében. Több szerző vizsgálta a lakosság lélekszámának hatását az olimpiai sikerekre. (Snyder, 51, Ibrahim, 28, Seppänen, 45) A lakosság és az olimpiai sikerek közötti összefüggés csak nagyon gyengének bizonyult. Olyan országok, mint az NDK, Bulgária, Finnország, Kuba vagy Magyarország lényegesen nagyobb sportsikereket érnek el, mint lélekszámuk alapján várható lenne, a Szovjetunió és az Egyesült Államok sikerei pedig elmaradnak a lakosság függvényében várható értéktől. Sokkal fontosabb tehát, hogy használja ki egy adott ország az élsport számára adott merítési bázist.

b) Egy adott ország gazdasági ereje nagymértékben meghatározza az olimpiai részvételt és a sikereket. A legmegbízhatóbb mutató általában a nemzetközi jövedelem. Kisebb mértékben érvényes ugyanez az iparosodás fokára, a munka termelékenységére és a mezőgazdaságban foglalkoztatottak arányára. (Ibrahim, 28,

Ball, 1, Colwell, 7) Az olimpiai sikerek szempontjából jelentősnek találták azonban a fehérjefelhasználást, az urbanizáció mértékét és az iparban foglalkoztatottak arányát. (Ibrahim 28, Novikov, Maximenko, 38)

c) A rendelkezésre álló források felhasználásának módját és sportra fordítását minden bizonnyal meghatározza a politikai rendszer. A politikai rendszernek az élsportra gyakorolt hatását azonban már csak azért is nehéz meghatározni, mert igen bizonytalan, hogy milyen dimenziók alapján írjuk le és különböztessük meg egymástól a politikai rendszereket. A rendelkezésre álló eredmények azonban arra utalnak, hogy:

- a rendszer belső stabilitása és a politikai rendszer fennállásának ideje az olimpiai versenyeken elért jobb eredményekkel függ. (Ball, 1, Calnell, 7)

- a nemzetközileg elfoglalt hatalmi helyzet és befolyás szorosan összefügg a nemzetközi sportsikerekkel (Shaw-Polley, 47, Sutphen, 52),

- a politikai berendezkedés annyiban hatékony, amennyiben totalitarisztikus rendszerek sikeresebbek, mint a demokratikus és autoriter rendszerek (Colwell, 7),

- a katonai kiadások, a pártrendszer és az érdekcsoportok szerveződése azonban csak gyenge összefüggést mutat az olimpiai sikerekkel.

d) Egy ország társadalmi berendezkedésén belül különösen a társadalmi egyenlőtlenségek foka befolyásolja a sportsikereket. Minél kisebb a különböző társadalmi rétegek közötti szociális távolság, minél homogénebb tehát a társadalom struktúrája (Ball, 1), minél kisebbek a nemek közötti szociális különbségek (Seppänen, 45), minél kisebbek a jövedelemkülönbségek (Ibrahim, 28), annál nagyobb sikereket érnek el az adott országok sportolói nemzetközi versenyeken.

A gazdasági, politikai és társadalmi feltételeknek az olimpiai sikerekre gyakorolt befolyásával kapcsolatos eddigi vizsgálati eredmények minden bizonnyal nem elegendőek. Nem magyarázzák meg milyen formában befolyásolják az egyes országok adottságai a sport szervezését, irányítását, a nemzetközi élsportban a sikerek elérésének feltételeit. Hiányoznak még az olyan vizsgálatok, amelyek feltárják, hogyan befolyásolja az élsportot a lakosságon belül az aktívan sportolók aránya, a nemzeti jövedelemből sportra fordított hányad, a sportlétesítményekkel való ellátottság, a szakemberellátás, a sporttudomány fejlettsége és még sok más tényező.

5.2 Sport a kapitalista és a szocialista társadalomban

A rendelkezésre álló vizsgálatok tanusága szerint a nemzet-

közi versenysportot befolyásoló különböző gazdasági, politikai és társadalmi változók minden bizonnyal szorosan összefüggenek egymással, vagyis a politikai rendszer, a gazdasági erő és a társadalmi szervezet nem független egymástól.

A vizsgálati eredmények egybehangzóan azt mutatják, hogy a tervgazdálkodást folytató szocialista rendszerek az olimpiai játékokon sikeresebbek - azonos egy főre jutó nemzeti jövedelem mellett - mint a piaci gazdálkodást folytató kapitalista rendszerek. Ez különösen a Szovjetunió és az NDK vonatkozásában nyilvánvaló. Fel kell tennünk tehát a kérdést, miből fakadnak a két rendszer közötti különbségek az olimpiai sikerekben. A meghatározó elemek a következők:

1. A szocialista országokban a gazdasági cselekvést az állam irányítja és az állam ezen túlmenően ellenőrzi a társadalmi lét minden területét, sőt az ellenőrzésen túl belekényszeríti egy általa létrehozott és felügyelt intézményes rendszerbe és ezzel alárendeli saját céljainak. A sport központi tervezése, szervezése szemmel láthatólag olyan eredményekhez vezet, amelyeket sokkal nehezebben lehetne elérni a piaci gazdálkodást folytató kapitalista országokban, ahol a sportot szervező önkéntes egyesülések erősebben ellenállnak az állami tervezésnek és ellenőrzésnek. Ehhez járul még, hogy:

2. A szocialista országokban a sport sokkal nagyobb mértékben szerves, államilag támogatott alkotórésze a társadalmi életnek, mint a kapitalista országokban. A sport támogatását nem ritkán az Alkotmány rögzíti, mint például az NDK-ban, ahol a legfőbb jogi intézmény minden állampolgár számára biztosítja az esélyt sportérdekeinek érvényesítésére és kötelezi az államot, hogy mindenki számára biztosítsa a sportolás lehetőségét. "A kommunista országok jobban törődnek a rendszeres tehetségkutatással, a versenyzők edzésével és támogatásával... nagy erőfeszítéseket tesznek, hogy a lakosságból kiválasszák a sportban tehetségeseket, nagyobb eszközöket bocsátanak rendelkezésre e sportolók edzéséhez mint normál körülmények között az azonos egy főre jutó jövedelemmel rendelkező kapitalista országok" (Grimes, Kelly, Rubin, 22). Figyelembe kell venni továbbá, hogy

3. A nemzetközi versenysport különösen a szocialista országok számára bír politikai jelentőséggel, mint a rendszer teljesítőképességének jelképe (különösen a harmadik világ felé).

Emellett a sport egyrészt a politikai rendszerek elhatárolását szolgálja, másrészt pedig erősíti az integrációs erőket a szocialista országok között. Természetesen a kapitalista országokban is felismerik a sport diplomáciai lehetőségeit, és minden bizonnyal mindkét társadalmi rendszer felhasználja a sportot saját fölényének demonstrálására, mivel azonban a piaci gazdálkodást folytató kapitalista országokban a sport sokkal inkább egyénileg orientált és lényegében önkéntes egyesülésekben szerveződik, e cél eléréséhez nem rendelkezik azonos feltételekkel.

4. Figyelembe kell venni végül is, hogy a teljesítménytartalékok mobilizálásáért az uralkodó ideológiák a felelősek. Seppanen (45) és Gillis (18) abból a feltételezésből indul ki, hogy a kulturális értékorientációk és ideológiák is befolyásolják a sport fejlődését és teljesítőképességét. Vonatkozik ez egyrészt a vallásra, másrészről Seppanen (45) arra mutat rá, hogy a szocialista országok ideológiai feltételeik alapján fokozzák sikereiket az olimpiai játékokon, míg a protestáns országokban csökkenő a tendencia. A szocialista ideológiában meggyökeresedett (korábban a protestáns országokra jellemző) világuralmi törekvés szakmai teljesítmények segítségével, valamint az a határozott nacionalista orientáció, amely a második világháború után Európában új, független nemzetek kialakulásával létrejött, kedvez a sportteljesítményekre és a nemzeti sikerekre való törekvésnek.

Tanulmányunkban rendszerezni próbáltuk egy sportgazdaságtan problémakörét, és áttekintést kívántunk adni a szakirodalom jelentősebb műveiről és a fontosabb kutatási eredményekről. Számos probléma elméleti feltárásában és empirikus kutatásban jelentős hiányosságokat tapasztaltunk, elsősorban ami a Német Szövetségi Köztársaságot illeti. Reméljük tehát, hogy a jövőben a közgazdaságtan és a sporttudomány egyaránt nagyobb figyelmet fog szentelni ennek a területnek.

1. táblázat

A sportegyesület termékstruktúrája

	Fogyasztási javak	Potenciális javak	Tőke
Piaci javak	Sportlátványosság - Feszültség - Szórakozás - Kommunikáció	Sportlátványosság - Kikapcsolódás - Kikapcsolódás - Agresszivitás fékezés	Eladás - Rendezési jogok - Közvetítési jogok - Reklámjogok
Egyesületi javak	Aktív egyesületi sport - Öröm - Társadalmi integráció - Kompenzáció	Aktív egyesületi sport - Egészség - Rehabilitáció - Kommunikáció	Versenysport - Szakmai karrier - Anyagi előnyök - Bevétel
Közjavak	Részvétel a sportesemények - Nemzeti presztizs - Opciós javak (elővételi jog)	Sport külső hatásai - Népegészségügy - Nevelő érték - Nemzeti tudat	A sport mint nyereségszerzés külső hatása - Sportszergyártó - Mellékjövedelemszerző ágazatok - Tömegkommunikáció

2. táblázat

Az egyesület forrásainak strukturája

		Idő	Pénz
Alap	önkéntes	társadalmi munka	a tagok adományai
	kényszer	"szolgáltatás"	tagok hozzájárulásai
Csere	önkéntes	ingyenes közreműködés	létesítmények bérbeadása, edzők órái
	kényszer	fizetett közreműködés	-
Alap	önkéntes	cégek tanácsadása	adományok, szubvenciók
	kényszer	polgári szolgálat	törvényileg szabályozott állami támogatás
Csere	önkéntes	nem tagok fizetett munkája	jogok eladása (reklám, közvetítés)
	kényszer	ABM* erők	-

*Az "ABM" a német "Arbeitsbeschaffungs-Massnahme" kifejezés rövidítése, amely munkahely-teremtő (előállító) rendszabályt jelent. Az állam ezzel az intézménnyel enyhíti a munkanélküliséget, olyan módon, hogy úgynevezett ABM-munkahelyeket hoz létre (1987-ben pl. 115 000 ilyen működött), ezek többnyire szociális funkciójú munkalehetőségek, melyek egy része sport jellegű, ezekre utal itt a szerző.

IRODALOM

1. BALL, D.W.: Failure in Sport.(= American Sociological Review, 1976. 41.)

2. BIRD, P.J.W.N.: The Demand for League Football. (Applied Economics, 1982. 14.(6.)

3. BRAUN, H.-ARTICUS, S.: Zwischen ehrenamtlichen Engagement und Unterbezahlter Arbeit. (= Nachrichtendienst des Deutschen Vereins für öffentliche und private Fürsorge, 1985. 10.65.)

4. BÜCH, M.P.- SCHELLHAASS, H.M.: Ökonomische Aspekte der Transferentschädigung im bezahlten Fussball. (=Heinemann, K. (Hrsg.). Texte zur ökonomie des Sports, Schorndorf, 1984.)

5. CAIRNS, J.-JENETT, N.-SLOANE, P.: The Economics of Professional Team Sports. Aberdeen, 1984.

6. CANES, M.E.: The Social Benefits of Restrictions on Team Quality. (=NOLL, R.G. (ed.) Government and the Sports Business, Brookings Institution, Washington D.C. 1974.)

7. COLWELL, B.J.: Sociocultural Determinants of International Sporting Success: The 1976 Summer Olympic Games, Waterloo, 1981. PhD Theses.

8. COTTLE, R.L.: Economics of the Professional Golfers Association Tour. (Social Science Quarterl, 1981. 62.4.)

9. CRAIG, P.S.: Monopsony in Manpower: Organised Baseball Meets the Anti-Trust Laws. (Yale Law Journal 1953. 62.4)

10. DABSCHECK, B.: Sporting Equality: Labour Market Versus Product Market Control. (Journal of Industrial Relations, 1975. 2).

11. DABSCHECK, B.: The Wage Determination Process for Sportsmen. In: Economic Record, 51 (133), 1975 b.

12. DALY, G. -MOORE, W.J.: Externalities, Property Rights and the Allocation of Resources in Major League Baseball. (Economic Inquiry, 1981. XIX(1).

13. DAVENPORT, D.S.: Collusive Competition in Major League Baseball: its Theory and Institutional Development. (American Economist, 1969. 13 (Fall).

14. DAVIS, L.E.: Self-Regulation in Baseball, 1909-71. (=NOLL, R.G.: (ed.). Government and the Sports Business, Brookings Institution, Washington D.C. 1974.)

15. DAYMONT, T.N.: The Effects of Nomopsonistic Proccedures on Equality of Competition in Professional Sports Leagues. (International Review of Sport Sociology, 10 (1975), H. 2.)

16. DEMMERT, H.G.: The Economics of Professional Team Sports. Lexington, Mass. 1973.

17. GÄRTNER,M..-POMMEREHNE, W.: Der Fussballzuschauer - ein homo oeconomicus?. (=Heinemann, K. (Hrsg.): Texte zur ökonomie des Sports. Schorndorf 1984.)

18. GILLIS, J.H.: Olympic Success and Religious Orientation. (Review of Sport and Leisure, 1980. 5.)

19. GLICK, J.: Professional Sports Franchise movements and the Sherman Act: When and Where Teams Should be able to Move. (Santa Clara Law Review, 1983. 23 (Winter)

20. GRATTON, C.-LISEWSKI, B.: The Economics of Sport in Britain: a Case of Market Failure?. (=British Review of Economic Issues, 1981, 3. H.8.)

21. GRIESWELLE, D.: Sportsoziologie. Stuttgart. 1976.

22. GRIMES, A.R.-KELLY. W.-RUBIN, A.: A Socioeconomic Model of National Olympic Performance. (=Social Science Quartely 55. 1984).

23. HEILMANN, R.L.-WENDLING, W.R.: A Note on Optimum Pricing Strategies for Sports Events. (=MACHOL, R.E. et al. (ed.): Management Science in Sports. North-Holland, Amsterdam. 1976.)

24. HEINEMANN, K.: Einführung in die Soziologie des Sports. Schorndorf, 2. Aufl. 1983.

25. HEINEMANN, K.: Probleme einer ökonomie des Sports. (=Heinemann, K. (Hrsg.): Texte zur ökonomie des Sports. Schorndorf 1984.)

26. HEINEMANN, K.: Arbeitslosigkeit, Persönlichkeitsverfassung und Sportengagement. (=Heinemann, K. (Hrsg.): Texte zur ökonomie des Sports. Schorndorf 1984.)

27. HUNT, J.W.-LEWIS, K.A.: Dominance, Recontracting and the Reserve Clause: Major League Baseball. (American Economic Review, 1976. 66. H.5.)

28. IBRAHIM, H.: Olympic Achievement and Social Differentiation. Unpublished, 1969.

29. JENNETT, N.: The Economics of Sport in Britain: a Comment. (British Review of Economic Issues, 1982.4.)

30. JENNETT, N.: Attendances, Uncertainty of Outcome and Policy in the Scottish Football League. (Scottish Journal of Political Economy, 1984. 31. H.2.)

31. JENETT, N.-SLOANE, P.J.: The Future of League Football: a Critique of the Report of the Chester Committee of Enquiry. (Leisure Studies, 1985. 4. H.1.)

32. JONES, J.C.H.: The Economics of the national Hockey League. (Canadian Journal of Economics, 1969. 2. H.1.)

33. JONES, J.C.H.: Winners, Losers and Losers: Demand and Survival in the National Hockey League. (Atlantic Economic Journal, 1984. XII. H.3.)

34. MADURA, J.: The Theory of the Firm and Labour Fortfolio Choice in Professional Team Sports. (Bussiness Economics, 1982. 17. H.4.)

35. MARKHAM, J.W.-TERLITZ, P.V.: Baseball Economics and Public Policy. Lexington, Mass. 1981.

36. MEDOFF, M.H.: Positional Segregation and Professional Baseball. (International Review of Sports Sociology, 1977. 12. H.2.)

37. NEALE, W.C.: Die eigenartige ökonomie des Profi-Sports. (=Hammerich, K., Heinemann, K. (Hrsg.) Texte zur Soziologie des Sports. Schorndorf, 2. Aufl. 1979.)

38. NOVIKOV, A.-MAXIMENKO, A.: The Influence of Selected Socio--Economic Factors on the Level of Sports Achievement in Various Countries. (International Journal of Soort Sociology, 1972. 7.)

39. QUIRK, J.-EL-HODIRI,M.: The Economic Theory of a Professional League. (=NOLL, R:G. (ed.) Government and the Sports Bussiness. Brookings Institution, Washington D.C. 1974.)

40. ROTHENBERG, S.: The Baseball Player's Labor-Market. (Journal of Political Economy, 1956. 64. H.3.)

41. SANDTER, T.-TSCHIRHARDT, J.T.: The Economic Theory of Clubs. (Journal of Economic Literature, 1980. 18.)

42. SCHOFIELD, J.A.: The Development of First-Class Cricket in England: an Economic Analysis. (Journal of Industrial Economics, 1982. XXX. H.4.)

43. SCHOFIELD, J.A.: The Demand For Cricket: the Case of the John Player League. (Applied Economics, 1983. 5.H.3.)

44. SCULLY, G.W.: Play and Performance in Major League Baseball. (American Economic Review, 1974. 64. H.6.)

45. SEPPÄNEN, P.: Olympic Success: A Cross-National Perspective. (=Lüschen, G.-Sage, G. (Hrsg.): Handbook of Social Science of Sport, Champaign/III.: Stipes Publishing 1981.)

46. SEWART, J.J.: The Commodification of Sport. (International Rewiew of the Sociology of Sport,1985.20. H.4.)

47. SHAW, S.-POLLEY, J.: National Success at the Olympics: An Explanation, Paper Presented at the 6th International Seminar, History of Physical Education and Sport. 1976.

48. SIEGFRIED, J.T.-EISENBERG, J.D.: The Demand for Minor League Baseball. (Atlantic Economic Journal, 1980. VIII. H.2.)

49. SLOANE, P.J.: The Economics of Professional Football: the Football Club as a Utility Maximiser. (Scottish Journal of Political Economy, 1971. 17. H.2.)

50. SLOANE, P.J.: Sport in the Market. London. 1980.

51. SNYDER, C.: The Real Winners in the 1936 Olympic Games. (The Scientific Monthly, 1936. 43.)

52. SUTPHEN, R.: National Power and Olympic Success. Memphis State University, 1973. Masters Thesis.

53. WEBER, M.: Wirtschaft und Gesellschaft. Tübingen. 1956.

HEINEMANN, Klaus

The factors of sports economy in Federal Republic of Germany

The subject of study can be divided in 3 points: (a) micro-economical, (b) meso-economical, (c) macro-economical. On the micro-economical level the author discusses the business economy problems about sports producers, that means: the type the product produced by the sport (i.e. the sports producers economic aims, the specific inner connections and characteristics). On the mezo-economic level the co-operations between the different "sports producers" are discussed (i.e. the valid regulation between the producers, the labout market, the qualified players division, the mutual effect of demand and supply). Among the macro-economical problems exists the interpenetration of sport and economy, the complicated relation-system of that two social phenomenon. Among others the author analyses the effect of the economical system on the different sports organizations, and shows the complex effect of a states economical potential on the results of the sport on international level.

ГЕЙНЕМАНН, Клаус

Элементы экономики спорта в ФРГ

Тематику статьи можно разделить на три части: а/ микро-экономику б/мезо-экономику и в/ макро-экономику. На уровне микро--экономики изложены т. наз. проблемы предприятия спортивных "производителей" т.е. характер продукта созданного спортом /напр. экономические цели "спортивных производителей" или специфические внутренние взаимоотношения/. На мезо-экономическом уровне поставлены прежде всего вопросы кооперации между различными " спортивными производителями" /напр. правила определяющие их отношения, рынок "рабочей силы", распределение высококвалифицированных игроков или взаимоотношения спроса и предложения/. На уровне макро-экономических проблем возникает вопрос о связи между спортом и экономикой и сложной структуры взаимоотношений этих двух общественных явлений. Автором анализируется воздействие экономической структуры на различные формы спортивных организаций и указывается на комплексное влияние экономической работоспособности данной страны на большой спорт и на успехи достигаемые в международной арене.

BARTON József

SZEMÉLYI SZÁMÍTÓGÉPES RENDSZEREK KIFEJLESZTÉSE SPORTBIOMECHANIKAI MOZGÁSELEMZÉSEK ADATAINAK FELDOLGOZÁSÁRA

1. Előzmények

Az 1970-es évek közepétől több előadásban (5-9, 11, 15-16, 30, 41, 51) és közleményben (12-13, 62) ismertettük a sportmozgásokat biomechanikai filmelemzésekkel vizsgáló módszereket. Ezekben a különböző sportágakban sportolók számára kívántunk hasznos tanácsokat adni, az optimalizálás útján elérhető eredményesebb mozgás felismerésére és begyakorlására.

A mozgások optimalizálásához alapvető feladat volt a filmszalagra rögzített mozgások kinematikai paramétereinek meghatározása. Ez úgy történt, hogy a sportoló testének meghatározott pontjait - mint a síkmozgás diszkrét pontjait - egy a Föld felszínéhez rögzített derékszögű koordináta-rendszerben x és y koordinátákként követtük az elmozdulások során. Ezek leolvasához a milliméterpapírra kivetített képkocka szélén állandó helyzetű vízszintes x és függőleges y tengelyt rajzoltunk. A sötét helyiségben órákon át tartó munka még csupán az adatgyűjtés kezdete volt. Az irodalomból megismert emberi test modellek közül a legegyszerűbbeket felhasználva Braune és Fischer (24) adataival Hochmuth (49) tankönyve szerint először szegmentális részsúlypontokat, majd teljes test súlypontot határoztunk meg (x és y koordináta formájában) képkockánként. A mozgás síkjában lefilmezett 1 méteres mérőrúd összehasonlításával manuális úton számítottuk ki e pontok mozgásakor megtett útakat és a képváltás idejét is kiszámítva az "ejtőpróbával" (14) jutottunk e pontok sebességének kiszámításához.

Magasugrásnál az ugró súlypontjának kinematikáját vizsgáltuk az eredményes és az eredménytelen kísérlet hibái, erényei után kutatva. A nekifutás sebességét, az elugrás pillanatában a súlypont horizontális (v_x) és vertikális (v_y) sebességkomponensét, a kirepülés α szögét, a kirepülés kezdő magasságát (h) hasonlítottuk össze a ^{o}két ugrásnál, valamint az irodalomban ismertetett adatokkal vetettük össze eredményeinket azonos ugrási magasságokon.

Némi könnyítést jelentett a későbbiekben az, hogy Dempster (31) adataival Walton (71) segédeszközét Bánhidi (17) módosította. A konturogramokon a szegmentális részsúlypontok kijelölése így egyszerűbbé vált.

A Pécsi Tanárképző Főiskola ezekben az években kapta meg első "komolyabb" számítógépét a WANG 2200-at. Rövidesen elkészültünk első adatfeldolgozó programunkkal Szende (69) munkája eredményeként. Ennek segítségével több éven át sikeres pályamunkák, szakdolgozatok születtek a különböző sportágak jellegzetes, az eredményességet különösen befolyásoló mozdulatelemeinek biomechanikai vizsgálatairól. A főiskolai hallgatókból álló biomechanikai speciális kollégium tagjai rendszeresen jó

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA PÉCS

helyezéseket nyertek a TF TDK konferenciáin, OTDK-kon és nemzetközi diákkonferenciákon (Budapest, Szófia) is.

Versenytorna mozdulatelemek, gátfutás rajtja, gát megtámadása, magasugrás, kajak, karate stb. mozgások egy-egy mozzanata szerepelt vizsgálataink között. Nagykiterjedésű teljes sportmozgások, sorozatmozgások, hossztengely körüli forgásokkal tüzdelt mozdulatok elemzésére nem kerülhetett sor a technikai eszközök, műszerek hiánya miatt.

Az 1980-as évek elején terjedtek el hazánkban a mikroszámítógépek. Országos pályázatokat hirdettek meg (pl. "Iskolaszámítógép program"). Ezekre pályázatokat nyujtottunk mi is be. Eddigi eredményeinkre hivatkozva szerettünk volna teljes C-64 konfigurációt kapni, hogy programjainkat továbbfejlesszük. Eleinte a szerencse nem állt mellénk, de végül több sikertelen kísérlet után elnyertük a Művelődési Minisztérium Tárca Kutatási alapjára 1986-88. évekre meghírdetett 1057 beérkezett pályázat közül egy 200,0 eFttal támogatott kutatás lehetőségét. Az elhúzódó kiértékelés miatt az elfogadásról és a Pécsi Janus Pannonius Tudományegyetemről munkahelyem megváltozása miatt a Testnevelési Főiskolára szóló áttelepítésről 1986. december 5-én kelt levélből értesültem. A támogatási összeg adminisztrációs bonyodalmak eredményeképpen 1987. március 23-án került a TF-re. Ennek következtében a megvalósítás 1987. április 1-jét követően kezdődhetett el.

A pályázatban az 580,0 eFt összegű tervezet állóeszközként, beruházásként műszerek (számítógépek, interface-ek) vásárlását, előállítását is tartalmazta, de az elfogadott 200,0 eFt ilyen beruházást nem tett lehetővé. A kutatási programot tehát redukálni kellett program készítésére C-64-re. Ilyen formán az elkészült rendszer nem hardware-software fejlesztés, kialakítás, hanem csupán software, amely azonban jó alapként használható fel nagyobb számítógépes kapacitás és kiegészítő eszközök beszerzése esetén is. IBM PC, AT, fényceruza (light pen), botkormány (joystick), egér (mouse) és egyéb digitalizáló műszerek, mint pl. a digitalizáló tábla (tablet), a felhasználói programokban az ablakos (window), menüs (menu) módszerek segítenek a korszerűsítés további szakadatlan menetében. Optoelektronikus eszközök, speciális videokamerák és videorekorderek számítógéppel összekapcsolt rendszereinek elvi megalapozása is itt kezdődik, s csupán a rendelkezésre álló anyagi háttér szabja meg a felső határt.

2. Bevezetés

A sportteljesítmények szakadatlan fejlődésének egyik alapja a tudományok és a technika rohamos térnyerése a sportban is. Különösen vonatkozik ez a biomechanikára, mely az emberi mozgás törvényeit kutatja különböző környezeti feltételek között. A mozgások kinematikai és dinamikai törvényszerűségeinek vizsgálata egyre hatásosabb, gazdaságosabb és tudományosan is igazolt

mozgásvariánsok kialakításához adja meg az objektív alapokat, különösen azokban a sportágakban, ahol a technikai végrehajtás különböző formákban valósulhat meg.

Azt is érdemes itt megjegyezni, hogy a biomechanika tiszta eszközökkel dolgozik, melyek nem ütköznek a sport etikájával és nem károsak a sportoló egészségére. Ez a szempont manapság különösen megfontolandó, ha a teljesítőképességet mesterségesen fokozó, az egészségre károsan ható doppingszerekre, doppingbotrányokra gondolunk. Ilyen érveléssel emelte ki Zaciorszkij (77) is a különbségeket a biomechanika javára, mikor a mozgáselemzés biomechanikai módszereit jellemezte.

A sportmozgások biomechanikai vizsgálatához alapvető módszerek alakultak ki. A mozgás síkban, illetve térben történő lezajlásának jellegéből következően a mozgást valósághűen rögzíteni kell. Egy vagy több gyorsfordulatú, (nagy sebességű: high speed) filmfelvevő vagy videokamera a legalkalmasabb erre a feladatra. Mivel az emberi test egésze vagy részei elmozdulását, sebességét, sebességváltozásait erők okozzák, a másik alapvető biomechanikai vizsgáló mód ezeknek a kölcsönhatásban levő erőknek nagyság és irány szerinti meghatározása, a sokszor villanásnyi, gyors sportmozgások nagyon parányi időközeiben. Ma már valamennyi biomechanikai tankönyv részletesen foglalkozik ezeknek a rendkívül kifinomult módszereknek, a műszereknek leírásával, használatával. (4, 14, 18, 20-22, 29, 32, 33, 35, 39, 40, 46, 49, 54, 55, 59, 60, 63, 65).

Az aránylag egyszerűbb megoldásnak látszó, a tananyag alapján is elsajátítható, didaktikusabban megközelíthető kinematikai vizsgálatokat tartjuk egyelőre a mi viszonyaink között is megvalósítható eljárásnak.

Bár a kutató laboratóriumok a legfejlettebb technikával rendelkező országokban ezeket a célokat sokkal nagyobb pontossággal (de óriási anyagi befektetéssel, ráfordítással) közelítik meg, nem mondhatunk le a fejlődésről és nem várhatunk arra, hogy javuljanak gazdasági viszonyaink, amíg a célra fordítható pénzügyi források megteremtődnek. Ezért kutatási témaként azt a célt tűztük ki, hogy anticipálva a jövőbeli igéretes fejlődést felkészítsük a nagy ugrásra jelenlegi tanítványainkat, azokat a leendő testnevelő tanárokat, edzőket, sportvezetőket, kutatókat, akiknek a közeljövőben így nem lesz idegen és elsajátíthatatlan tudomány az itt alkalmazott műszerek, számítógépek, programok használata.

Nem bántva ezzel a sportban előforduló sokkal misztikusabb, kevésbé egzakt tudományokat képviselők nagy táborát a mi gondolkodásunk nem szakadhat el a természettudományok egzakt megfogalmazásaitól, a mechanikai törvényekre nem épülhetnek légvárak.

3. Módszer, anyag

C-64 alapkonfigurációra (alapgép, floppy, nyomtató) építve egyszerű TV képernyő felhasználásával működő programot fejlesztettünk ki. A program két fő részből áll:

1. Adatgyüjtő.
2. Adatfeldolgozó.

Az adatgyűjtő program legfontosabb jellemzői és felhasználási lehetőségei:

a) A TV képernyőjére egyes képeket kivetítve diapozitívről (36 mm) vagy negatív filmről,

b) képsorozatokról fóliára kirajzolt (átmásolt) konturogramokat illesztve a képernyőre,

c) normál, illetve gyorsfordulatú filmfelvevővel rögzített mozdulatok 16 mm-es képkockáit egyenként, egymás után, azonos koordináta-rendszerbe kivetítve a képernyőre,

d) előzőleg (gyorsfordulatú) videó kamerákkal, vagy egy kamerával rögzített mozgás videószalagról való visszajátszása rövid időközönkénti (50-200-400 Hz) megállításokkal egy-egy képről.

Sötét helyiségben egy a C-64 billentyüzetével mozgatható és a kívánt pontra rávezethető hajszálkereszttel x és y koordináta-értékeket gyűjtünk megadott sorrendben a gép memóriájába, majd mágneslemezre. E koordináta-értékek a módosított Dempster-féle emberi test modelljének részsúlypontjai, illetve a végtagok izületi forgáspontjai, melyek szegmenthatárokat jelentenek.

Grafikus alprogram egy képkocka koordináta adataiból visszarajzolja a pontok összekötésével a pálcikafigurát. Ezáltal az adatfelvételnél elkövetett hibák láthatóvá, ellenőrizhetővé válnak. A hibás adatok egy táblázatból visszakereshetők, majd a javított adattal ismét ellenőrizhető a pálcikarajz. Ha minden rendben van, akkor a következő utasításra az egymást követő képkockák adatait a mágneslemez a bevitel sorrendjében tárolja.

A program beindításakor több választás lehetséges:

1. Egyes képekről is meghatározható a súlypont helye. Ez a TV képernyőjén is láthatóvá válik (a grafikus alprogram kirajzolja a pálcikafigurát és rajta megjelöli a kiszámított súlypont helyét) és a nyomtató segítségével dokumentálhatóvá is tehető.

2. Képsorozatok esetén (maximum 100 képkockán) visszahívható az emberi test pálcikarajza, rajta a teljes test súlypontjának helye. A képernyőn megjelenve a mozdulatsor tagjai előre-, illetve hátralapozással megjeleníthetők, kiválasztható ezáltal a vizsgálni kívánt helyzet. A nyomtató valamennyi helyzetet kívánságra kirajzolja.

A képsorozatoknál abból kiindulva, hogy a mozdulatfázisok egymást azonos időközökben követve kiszámítható távolságokat (utakat) tettek meg, a bevitt pontok sebességének értékei rendre kiszámíthatók, mint a képkockák közötti pillanatnyi sebességértékek.

Mindehhez a program kérdésére felelve a program elején meg kell adni a vizsgálandó képkockák számát, a két képkocka között eltelt idő nagyságát (szekundumban) és egy kezdő képkockán a mozgás síkjában elhelyezett méterrúd két végpontjának koordináta-értékeit is. Ez utóbbit a mozgatható hajszálkereszt célravitelével alapadatként kell beütni.

Az adatfeldolgozó programrész menüjéről kiválaszthatjuk a kívánt műveletsort. (5. táblázat) Ezek röviden a következők:

- Egy képkocka reprodukálása a lemezen levő digitalizált adatok alapján.
- Az egy képkockán levő emberi test súlypontjának kiszámítása és megjelenítése a képernyőn,
- A lemeztartalomról az összes képkocka pálcikarajzának visszarajzolása.
- A kódtáblán szereplő pontok közül egyszerre egy vagy legfeljebb öt pont elmozdulásának vizsgálata (s-s grafikon).
- Ugyanaz, mint az előző, sebesség-idő (v-t) vizsgálata. Az eredmények kiszámítása és grafikonon történő ábrázolása történhet simítással, illetve anélkül.
- Ugyanaz mint az előző, gyorsulás-idő (a-t) vizsgálata (simitással,vagy anélkül).
- Szögsebesség-idő (ω -t) vizsgálata (simítással, vagy anélkül) azoknak a pontoknak esetében, melyektől proximálisan és disztálisan is van legalább egy pont, illetve ahol egyáltalán adott pont körüli forgás lehetséges.
- Teljes test súlypontja elmozdulásának (s-s) vizsgálata,
- Teljes test súlypontja vízszintes, x irányú sebességkomponensének vizsgálata.
- Teljes test súlypontja függőleges, y irányú sebességkomponensének vizsgálata.
- Teljes test súlypontja eredő sebességének vizsgálata.
- Teljes test súlypontja gyorsulásának (tangenciális konponens) vizsgálata.

4. Eredmények, megbeszélés

A programozói megoldások előtt mindenképpen össze kell foglalni azokat a biomechanikai alapkutatásokból származó ismereteket a nemzetközi irodalomból, melyek során nyomon követhető, hogyan alakultak ki a mozgáselemzéshez szükséges, egyre pontosabb megközelítést adó emberitest-modellek.

Többek között Saziorski (Zaciorszkij) és munkatársai (76), valamint Hatze (44) összefoglaló munkájából ismerhetjük meg az 1800-as évektől napjainkig tartó vizsgálatokat. Ezek egyik megfogalmazásában "az emberi test tömeggeometriájának meghatározása", a másikban az emberi testnek "hominoid" modell formájában való vizsgálata elnevezést kapták.

A "tömeggeometria" fogalom alatt a biomechanikában azoknak a paramétereknek összességét értjük, amelyek a test tömeg-

eloszlását jellemzik. Ilyenek az egyes szegmentek (= az emberi test felosztásában szereplő funkcionális egységek), valamint a teljes test tömege, a tehetetlenségi nyomatékok, a tömegközéppontok /súlypontok/ koordinátái, a fizikai ingáknak megfelelő lengési központok, az egyes szegmentek tehetetlenségi rádiusza stb. (1. ábra)

A "hominoid" kifejezés alatt a szegmentekre felosztott emberi szervezetre vonatkozó antropometriai, matematikai-geometriai modellt kell érteni. Az antorpometriai modellek leírásával különböző összefüggésben számos tankönyv, monográfia, szakcikk foglalkozik. A hosszú sorból néhányat itt említünk meg: Harless (43), Braune és Fischer (24), Fischer (37), Weinbach (72), Dempster (31), Kulwicki és Schlei (52), Drillis és Contini (34), Hanavan (42), Vukobratovic és Juricic (70), Plagenhoef (65), Miller és Nelson (55), Hay (46), Hemami és Farnsworth (47), Morecki és munkatársai (57), Jensen (50), Hatze (44) stb.

A vizsgálati módszereket, melyeket az emberi test tömeggeometriájának meghatározására írtak le az elmúlt közel száz évben részben tetemekre (cadaver), részben élő emberekre dolgozták ki. A szegmentális felosztás paramétereinek pontosítása érdekében az 1970-es évek közepéig közel 50 tetem sectiójára (boncolás) került sor. Ezek eredményeit Harless (43), Braune és Fischer (24), Fischer (37), Dempster (31), Mori és Yamamoto (58), Fujikava (38), Clauser és munkatársai (28), Chandler és munkatársai (27) munkái tartalmazzák.

A száraz jéggel fagyasztott tetemeket a megfelelő ízületekben (röntgen felvételek alapján) szétválasztva a szegmentek tömegét megmérték, meghatározták a fizikai ingák ismert törvényszerűségei alapján a tehetetlenségi nyomatékokat, valamint a tömegközéppontok helyét a szegmenthatárokat összekötő tengelyekre vonatkoztatva. Több vizsgálatban az egyes szegmentek térfogatát és átlagos sűrűségét is megállapították. A fent említett szerzőknél nagy részben idős férfiak adatai szerepelnek.

A tetem-kísérletek adatainak felhasználhatóságát többen azért tartják kétségesnek, mert ezek csak abban az esetben hitelesek, ha a szegmentek paramétereinek nagysága megfelel az élő személyek hasonló paramétereivel. Az viszont valószínű, hogy az élő és holt szövetek több tulajdonsága (vér, testfolyadékok, belső tartalom eloszlása) eltér egymástól. Kérdés, hogy egészében ez mennyiben befolyásolja a mozgáselemzés végeredményét? Novákova és Ulbrichova (61), Barabás (2) vizsgálták több szerző által meghatározott paraméterek alapján milyen különbségeket kapnak a gyakorlati mozgáselemzés során. Clauser és munkatársai (28), valamint Barter (3) regressziós egyenleteit Miller és Morrison (56) is összehasonlították a Hanavan-modellre alkalmazva. A különbségek kimutathatóak, a pontosság fokozható, de kérdés, hogy a regressziós egyenletek, illetve a hosszú időt igénybe vevő részletes antropometriai méréssorozattal kapott adatok megérike a fáradtságot? Ha ismeretlen versenyző (antropometriai mérések adatai nélkül) mozgásáról áll rendelkezésre feldolgozható filmanyag például olimpiákon, nagy világversenyeken történt mozgásrögzítések eredményeként, akkor a megfelelően kiválasztott egyszerűbb módszer is hasznosítható adatokat képes nyújtani az edzők, sportolók gyakorlati munkájához.



1. ábra
Az emberi test szegmentekre bontása.

Röviden összefoglaljuk az élő személyeken (in vivo) végzett vizsgáló módszereket, melyek az emberi test szegmentális tömeggeometriájának meghatározására szolgálnak.

A szegmenthatárok közötti szegmentális térfogatot és térfogatközéppontot vízkiszorításos (immerziós) módszerrel lehet a legegyszerűbben meghatározni Drillis és Contini (34) szerint. A két mérőhengeres zárt rendszerrel kiküszöbölhető a túlcsordulás következtében előforduló folyadékveszteség, párolgás stb. Ha nagyobb pontosságot igényel a meghatározás, akkor Harless (43) vagy Dempster (31) táblázatának segítségével az egyes szegmentekhez tartozó szövetek átlagos sűrűségével szorozzuk be a kapott térfogatot, így a szegment súlyát, illetve tömegét kaptuk meg. ($V \cdot \varrho \cdot g = G$, illetve $V \cdot \varrho = m$)

A fotogrammetria az előbb leírt módszert követi. Érdekes kísérleti módszert dolgozott ki Hill (48). A fizikai ingák mozgástörvényein alapulva meghatározta az izületi forgáspontban felfüggesztett szegment haránttengelyére vonatkoztatott tehetetlenségi nyomatékát. Hasonló elvi megfontolások alapján Fenn (36) a szegment gyors elengedésekor (quick-release) mért szöggyorsulását használja fel erre a célra. Igaz az is, hogy e két módszer in situ alkalmazásakor több szerző szerint, Bouisset és Pertuzon (23), Cavanagh és Gregor (26), meglehetősen megbízhatatlan adatokat ad.

Különböző alakú lapokon (reaction board), ezek lehetnek téglalap, egyenlőoldalú háromszög, különböző testhelyzetben, egy, vagy több mérleg segítségével a lapon fekvő vizsgálati személyek mérésével is meghatározható a szegmentek tömege a reakcióerők által létrehozott forgatónyomatékok elve alapján Williams és Lissner (74) szerint. A hátrány az, hogy a tömegközéppont (súlypont) helyének pontos ismerete szükséges eleve hozzá. Ezt viszont táblázatok alapján, tehát például a már említett tetemboncolás adatait segítségül véve kell megadni. Az is nehézséget jelent, hogy ezzel a módszerrel a fej és nyak, valamint a kis szegmentek, mint a kézfej, lábfej stb. tömegét nagyon pontatlanul lehet meghatározni.

Casper (25) ismertette, majd mások, mint Zaciorszkij és munkatársai (76) továbbfejlesztették a rádioizotóp (gamma-scanning) módszert. Ez azon az ismert fizikai törvényen alapszik, hogy a monoenergiás gamma-sugárnyaláb csökkenő intenzitással fogható fel ismét egy bizonyos anyagvastagságon való áthaladás után. Az objektumot sávonként átsugározva a felszínen megjelölt határok (szegmenthatárok) szerint meghatározható a szegment tömege, a tömegközéppont koordinátái és a három kardinális tengelyre vonatkozó tehetetlenségi nyomatéka. Zaciorszkij módszerének lényege, eltérően az amerikai kutatókétól (ők veszélyesnek tartották élő emberen az általuk kikísérletezett eljárást) az, hogy a detektor kristály vastagságának növelésével fokozták a műszer érzékenységét és ami a legfontosabb, igen keskeny gamma-sugárnyalábot tudtak előállítani, ezáltal a szöveti károsodás veszélyét minimálisra csökkentették. A besugárzási dózis a vizsgált személyen ilyen módon a kb. három óráig tartó besugárzás ellenére 0,01 röntgent tett ki, ami huszadrésze egy mellkasi röntgen átvilágítás dózisának.

Az indirekt matematikai, fizikai modellezés segítségével a szegmentális paraméterek meghatározása közelítésként fogható fel. Harless (43), Amar (1) Kulwicki és Schlei (52), Whitsett (73); valamint Hanavan a legismertebb matematikai modellalkotók. (2-3. ábrák)

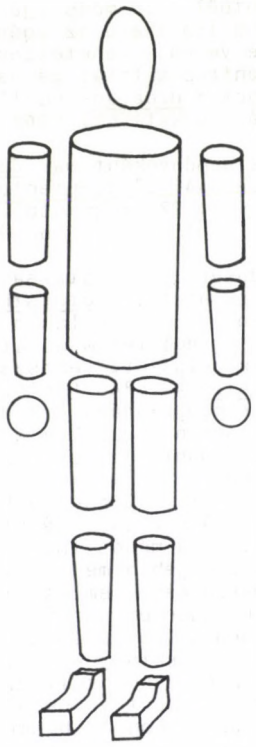
Hanavan 15 szegmentből álló modelljének segítségével a kívánt testhelyzetben megállapítható az egész test és a szegmentális tömegközéppont helye és a tehetetlenségi nyomatékok. A vizsgált személyen 26 antropometriai mérés után Darter regressziós egyenleteivel lehet a Hanavan-modellt alkalmazni. Erről a lehetőségről Santschi és munkatársai (66), valamint Barabás (2) is beszámolt.

Az alapkutatások eredményeként már Jensen (50) 16 szegmentből álló modellje, Hatze (44) 17 szegmentes hominoidja, valamint Erdmann és Luczak (35) 22 szegmentből álló modellje különálló két szegmentként tünteti fel a jobb és a bal vállat. (4-5. ábrák)

A már említett Clauser és munkatársai Hanavan-modellen alkalmazott regressziós egyenlete, Zaciorszkij 16 szegmentes modellje és regressziós egyenletei, valamint Hatze 17 szegmentes modellje és regressziós egyenletei mondhatók a jelenleg legfejlettebb, legpontosaban kidolgozott rendszereknek. Ha viszont meggondoljuk,hogy pl. Hatze ANSEPA (Anthorpomorphic Segment Parameters) számítógépes programjának bemenő adataiként a vizsgált személy életkorán, nemén kívül 242 antropometriai adatra is szükség van, akkor ez a pontosság csak különlegesen fontos esetekben lehet gazdaságos.

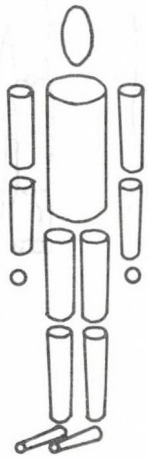
Hazai viszonyok mellett előtérbe kerülnek az oktatás szempontjai is, hiszen a kutatáshoz csak jó alapok esetén lehet eredményesen hozzáfogni. Az a módosított Dempstermodell, mely mellett maradtunk egyszerűségében megfelel a kutatási programunk fő célkitüzésének. A bevezetésben említettek szellemének megfelelően a biomechanikai mozgáselemzést ha első megközelítésben célul is jelöltük meg, nem csupán célnak, (legkevésbé öncélúnak) hanem ugyanúgy eszköznek is tekintjük a testnevelő tanárképzésben, mint a vele szorosan összekapcsolt számítástechnikai megoldások ismertetését, gyakorlását az oktatási programban. E terület kiválóan alkalmas arra, hogy a biomechanikai filmelemzés adatgyűjtés és adatfeldolgozása során a hallgatók megismerkedjenek azokkal a módszerekkel, melyek számítástechnikai kulturájuk megszerzésére, fejlesztésére a legsikeresebben használhatók fel. Ha széleskörűen felhasználható program kialakítására törekszünk, akkor az eszköztár (hardware) kiválasztásakor is ez meghatározó szempont kell, hogy legyen. Tehát nem szűk körben, magas színvonalon műszerezett laboratóriumban, belső használatra, hanem a mi esetünkben a IF-en kívül a tanárképző főiskolák testnevelő tanárképzésében, a sportegyesületekben, válogatott keretekben, edzőtáborokban (pl. tatai edzőtábor) is a megfelelő alapképzésben részesült szakember alkalmassá tehető a mozgásdiagnosztika feladatainak megoldására.

Ezért nem tűztük ki célul, hogy a rendelkezésre álló sze-

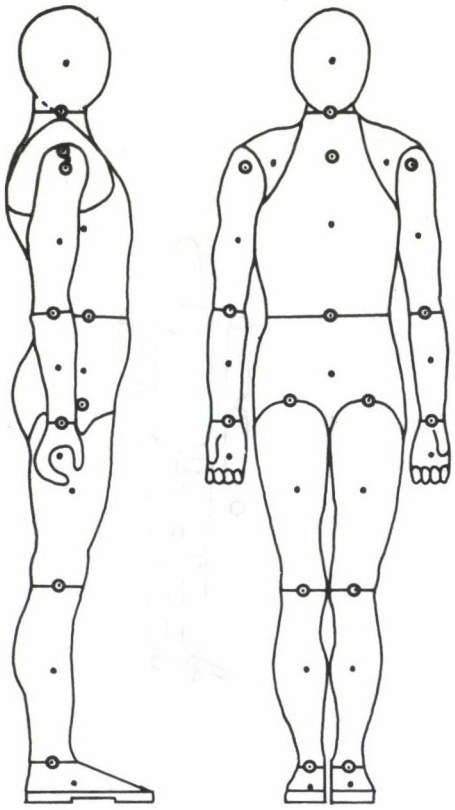


2. ábra

Whitsett (73) matematikai modellje.

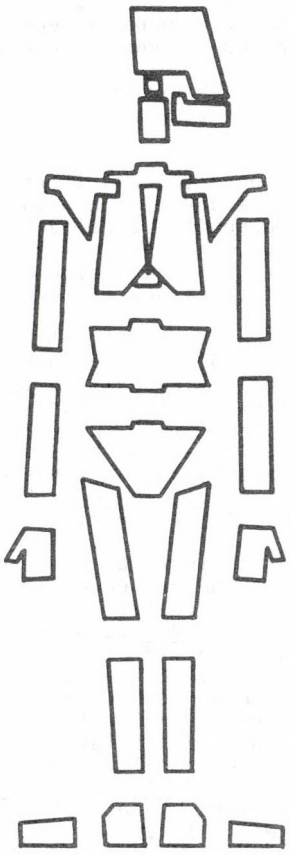


3. ábra
Hanavan (42) matematikai modellje.



4. ábra

Hatze (44) hominoidja.



5. ábra

Erdmann és Luczak (35) modellje.

rény összegből SELSPOT I-II, VICON, IROS, CODA-3, OrthoTrak, ExpertVision, NAC HSV-400 stb. rendszereket vásároljunk (ezek legtöbbje jelenleg a COCOM-listán szerepel), sőt a Schneider (67), majd Hatze (45) nevével fémjelzett Biomlib-rendszer megvásárlására sem gondolhattunk. Nem csupán a kemény deviza megszerzésének nehézségei, hanem az ugyancsak COCOM-listán szereplő nagyszámítógépes kapacitás hiánya miatt. Figyelmünk tehát az egyik legnépszerűbb, a hazánkban legelterjedtebb, számítógépes játékokra is alkalmas Commodore 64 mikroszámítógép felé fordult.

Az emberitest-modellek körének áttekintése után indokoltnak látszik ismertetni az általunk használt modellt és érvelni mellette.

Dempster (31) monográfiájában leírt modellt vettük kiindulási alapnak. Dempster alapvetően nem sportolók, hanem pilótaülésben ülő pilóták mozgását vizsgálta biomechanikai, ergonomiai szempontok alapján. Ez a vizsgálati nézőpont magyarázza azt, hogy az ülő helyzetben nem nagyon mozgó törzs részsúlypontja helyének és résztömegének meghatározását egyszerűen oldotta meg. (6. ábra)

A sportolók körében más a helyzet, hiszen a sportolók mozgásában a különböző sportágak jellegének megfelelően számos olyan akrobatikus, nagy hajlékonyságot igénylő elem van, melyben a sportoló törzse extrém módon hajlított előre, hátra vagy oldalt (ante-, retro-, lateralflexio). A nyílt és zárt kinematikai láncú statikus és dinamikus helyzetek (Barton és Szende, 10) eseteiben szűkszavúakká válnak a szakkönyvek és néhány kivételtől eltekintve, mint Plagenhoef (65) vagy Parks (64), csupán az elmúlt években írták le részletesebben az ilyenkor javasolt módszereket.

A törzs a tömegét tekintve a legjelentősebb meghatározója az egész test súlypontja helyzetének, helyének. Fischer (37) az acromion-trochanterion (vállízület-csípőizületi forgáspont) közötti távolság 44 %-ában, Williams és Lissner (74) a vertex-trochanterion (fejtető-csípőizületi forgáspont) közötti távolságnak a vertextől mért 60,4 %-ában adták meg e helyet. Miller és Nelson (55) a 7. nyakcsigolya (C_7) és a csípőizületi forgáspont közötti távolság 61 %-ában, Walton (71) pedig leegyszerűsítve ugyanezen két pont közötti távolság 50 %-ában jelölte ki a törzs részsúlypontjának becsült helyét.

További szerzők, mint Barter (3), Clauser és munkatársai (28), Hanavan (42), Zaciorszkij és Alesinszkij (75), Zaciorszkij és munkatársai (76) két, illetve három részre osztották a törzset.

A törzs mozgásait figyelembe véve az előbbi szerzőkétől eltérő határok között mi is három részre osztottuk a törzset. (10) A szegmentek határait és ezen belül a részsúlypontjuk helyét az 1. sz. táblázat ismerteti. A mellkasi, hasi, medencei (T_1, T_2, T_3) szegmentre felosztott törzs sémánk egyszerűségében nem törekszik különleges pontosságra, hiszen azt csak igen bonyolult kísérletsorozatokkal lehetne biztosítani (gamma-scanning, rönt-

gen tomográfia). Az általunk megadott szegmenthatárok jobban megfelelnek annak a kritériumnak, hogy funkcionális egységeknek tartsuk az egyes megjelölt szegmenteket. A T_1, T_2, T_3 szegmentek a megadott szegmenthatárok között egységesen mozdulnak el, ugyanakkor mozgékonyabban csatlakoznak a szomszédos szegmenthez, mintha ezt a határt máshol állapítanánk meg. Ez a kritérium fogalmazódik meg a többi (végtag) szegmentnél is, így fe - lelnek meg a quasi-rigid feltételnek. (7. ábra)

A részsúlyokat (résztömegeket) a Dempster által megadott (kerekített érték a cadaver-kísérletek alapján) törzs részsúlyból számítottuk ki úgy, hogy a hossztengelyen mért arányokban osztottuk azt három részre. (14) (2-3. táblázat) A továbbiakban lehetőség nyílik természetesen Dempster élő személyeken megállapított kövér, izmos, vékony, közepes relatív szegmentális tömegarányának táblázatát is felhasználni (4. táblázat). A kerekített törzs tömegarány a cadaver kísérletekben 0,497, az élő kísérleti személyeken megállapítottak a kövér csoportban 0,409, az izmos csoportban 0,439, a vékony csoportban 0,435, a közepes csoportban 0,415. További antropometriai adatokat figyelembe véve pontosíthatók e négy csoportnak megfelelő tömegarányok is, ha ez szükségessé válik.

A módosított Dempster-féle modellünk így tehát 16 szegmentből áll, ennek a táblázatokban rögzített szegmenthatárait, vagy az eleve becsléssel kijelölt részsúlypontjait kell digitalizálni.

5. A számítógépes program szerkezete, megbeszélése

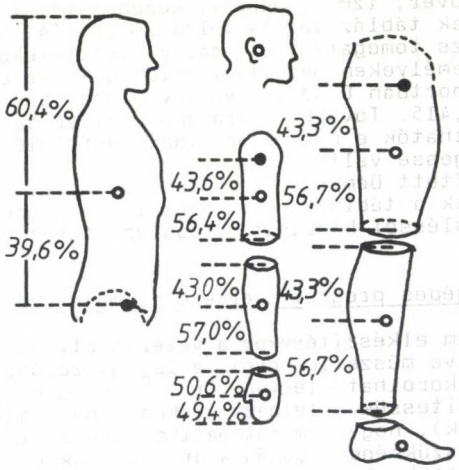
A program elkészítésekor a vezérlő elv az volt, hogy kevés eszköz, illetve műszerigénnyel, a legegyszerűbben megoldható, könnyen begyakorolható legyen. Erre különösen azért volt szükség, hogy elhitessük a felhasználókkal (hallgatók, edzők, testnevelő tanárok), hogy nem matematikai zsenialitás, hanem játékos figyelem szükséges csupán a program működtetéséhez. Azt is figyelembe vettük, hogy sokan először ülnek számítógép elé, ezért minden utasítás, ami a képernyőn megjelenik világos, tömör, félre nem érthető, könnyen követhető.

A program működéséhez szükséges konfiguráció:

- Commodore 64 alapgép (természetesen transzformátorral),
- floppy (meghajtó egység) és diskek (mágneses lemez),
- printer (nyomtató),
- TV vagy monitor,
- video composer (videómagnó-computer keverő),
- Simon's Basic felhasználó software.

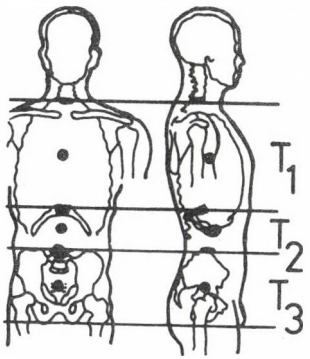
Betöltés: a Simon's Basic aktiválása után a gépi kódú programrészt is be kell tölteni:

```
LOAD "*",8,1  [RETURN]
NEW           [RETURN]
```



6. ábra

Dempster (31) modellje



7. ábra

A törzs három részre osztása Barton-Szende (10) szerint.

Ezután következik maga a program:

```
LOAD "FINAL", 8, 1   [RETURN]
RUN                  [RETURN]
```

A képernyőn megjelenik a menű (5. táblázat) , amelyről bármelyik funkció kiválasztható a neki megfelelő kódszám beütésével, majd a [RETURN] lenyomásával. Megkönnyíti a program használatát az is, hogy minden funkció végrehajtása után visszatér, megjelenik a képernyőn a menű.

A programból a "VEGE" 1.funkcióval lehet kilépni. 2. funkció. Adatfelvétel videóról. (A többi módot lásd a 122.oldalon!) Ezzel a funkcióval lehet a lemezen rögzíteni maximálisan 100 képkocka digitalizált adatait, amit majd a többi funkció (3-14) dolgoz fel. Ha ezt a funkciót hívjuk meg, akkor a floppyba egy üres formattált lemezt kell tenni, ami az adott mozgássorzatot fogja tárolni. Ha egy korábban használt lemezt teszünk be ilyenkor, akkor annak tartalma felülíródik!

Az első kérdés: KÉPKOCKÁK SZÁMA (MAX. 100)?

A mozgásról készült filmen megnézzük, hogy melyik szakaszt elemezzük. Ezt több szekvenciában tehetjük meg, ha 100-nál több a megvizsgálandó képkockák száma. Megszámoljuk tehát az elemzésben részt vevő képkockák számát és ezt a számot gépeljük be a kérdés után, ahol villog a kurzor.

Ha például magasugrás elugró fázisát (ugróláb talajra érése és a talajról való elszakadás utolsó képkockája) elemezzük a 100 Hz képváltással működő gyorsfordulatú filmfelvevővel, akkor 0,3 s idő alatt a film 30 képkockáján látható ez a mozzanat. A filmnek ezt a részét kivetítve tehát 30 képkockán kell az ugró meghatározott pontjait digitalizálni. A példánkban szereplő adatot (30) tehát begépeljük, majd [RETURN]

Ezután a KÉPKOCKÁK KÖZTI IDŐ (s)? kérdés következik. Ezt az "ejtőpróba" (14) segítségével, vagy más módon (de hitelesíthetően!) meghatározva, mint ismert adatot az alábbi módon begépeljük.

A hajszálkereszt jelenti a kapcsolatot a gép és a kezelője között. Nézzük ennek megoldását kissé részletesebben. Alapvető igény az információ bevitel a számítógépbe a monitoron, mint síkbeli - vagy síkba kiterített térbeli - koordináta-rendszeren keresztül. A fényceruza, A/D átalakító, tablet stb. hiányában ennek feltétele egy egyszerűen, de pontosan mozgatható objektum a képernyőn. A C-64 "sprite"-jai ilyen feltételnek tökéletesen megfelelnek, mivel mozgatásuk két regiszter (x és y kiterjedés) írásával történhet, ami néhány rövid utasítással megadható. A nagy felbontás miatt viszont ez a BASIC-ben egyszerűsége ellenére is lassú. Megoldást jelenthetne, hogy a sprite regisztereit kettesével, vagy hármasával növeljük, csökkentjük, ami viszont a felbontást csökkentené felére, harmadára, a vizsgálható

képmező méretét pedig negyedére, kilencedére. Elfogadhatóbb a gépi kódú megoldás, amely az értékeléshez megfelelő sebességű. A programban a sprite formájának megadása is gépi kódban történik, mert ez egyszerűbb és rövidebb, mint BASIC-ben.

Bonyolultabb program esetén ez fontos szempont a szűk memória gazdaságos kihasználása érdekében. A gépben van olyan terület, amire BASIC programot nem célszerű írni, gépi kód alkalmazására viszont van mód. Ezért az egész program a 4 K-s szabad RAM területen helyezkedik el $C000-tól. A gépi kód nagy sebessége mérsékelhető a hardware megszakító rutinba illesztéssel, ami másodpercenként kb. 50_I-szer aktivizálódik, tehát a sprite sebessége kb. 50 pixel $\cdot s^{-1}$ lesz. Ez a sebesség az egész képernyő viszonylatában elfogadható, de a sprite egy adott képpontra irányítása csak kisebb sebességgel oldható meg. Tehát a felhasználónak kell eldöntenie, hogy a sprite nagy sebességgel mozogjon a célpont környezetében, illetőleg lassú mozgatással lehessen ráirányítani pontosan a célpontra. A hardware megszakító rutinba,épített program további előnye még az is, hogy a BASIC program és a sprite mozgatása parallel futhat.

A sprite mozgatása a képernyőn négy fő irányban történik, a további négy átlós irány felesleges. A gép kezelője a sprite-ot vagy botkormánnyal (joystick), vagy a billentyűzet meghatározott gombjaival irányíthatja. Tapasztalat alapján a billentyűzettel pontosabb mozgatás érhető el, programunkban ezt a módszert alkalmaztuk. Megoldottuk azt is, hogy a sprite ne fusson ki a képernyőről. Végső formájában több variáns kipróbálása után úgy működik, hogy a meghatározott gomb folyamatos lenyomásakor sebesebben fut, ha pedig egy-egy leütést teszünk, akkor egy-egy pixellel mozdul a megfelelő irányba.

A kérdéses pont bevitele tehát ezek után a következő módon történik. A képernyőn a következő szöveg jelenik meg:

```
A  KERESZT MOZGATÁSA KLFV GOMBOKKAL
PONTRÖGZÍTÉS SZÓKÖZ GOMBBAL
HA KEZDHETJÜK, ÜSD LE A SZÓKÖZ GOMBOT
```

A négy kijelölt gomb működtetésével az adott helyre kell vezetni a hajszálkeresztet és ahogy ezt a helyzetet elértük, a szóköz billentyűt kell lenyomni.

Az

```
    ADD MEG A MÉTERRUD EGYIK  VÉGPONTJÁT!
```

felszólítás célja, hogy a méterrúd két végpontjának

```
        (MOST A MÁSIKAT!)
```

megadásával a gép kiszámítsa, hogy az ő grafikus mértékegységében (pixel) mennyi felel meg az egy méternek, mert ez után ezzel az értékkel fog számolni. Ez az adat is a lemezre kerül fel.

Az ADJ MEG HÁROM FIX PONTOT szöveg megjelenésére három kereszt rögzíthető a képen, azért, hogy ezzel biztosítani lehessen azt, hogy az egymást követő képkockák azonos koordináta-rendszerben helyezkedjenek el. A három fix pont a képen levő bármilyen három mozdulatlan pont lehet, az egymást követő képeken e három mozdulatlan pont fedésbe kerülve bíztosítja az adatbevitel pontosságát. A három pont a lehető legtávolabb helyezkedjen el egymástól. Ezek eltervezéséről, a képmezőben való elhelyezésről a filmezéskor is gondolni kell!

Ezután a képernyő bal felső sarkában jelenik meg az aktuális képkocka sorszáma, a jobb felső sarokban pedig a testrész (szegment) rövidítése, amit a hajszálkereszttel kell megkeresni a képernyőn. A space után jön a következő szegment. Egy képkocka összes adatának beolvasása után a gép visszarajzolja a digitalizált képet és megkérdezi, hogy a két kép fedi-e egymást ("OK?"). Erre a válasz az I (IGEN), vagy az N (NEM) gomb lenyomásával adható meg. Ha I, akkor az adatok felkerülnek a lemezre, s a figurán látszik, hogy éppen melyik pont koordinátái íródnak a lemezre. Ha N, akkor a kódtáblázat jelenik meg (6. táblázat), ennek segítségével a hibásan levett szegment kódját be kell adni, majd utána azt ismét megkeresni a hajszálkereszttel. A most már helyesen megkeresett pont adataival a visszarajzolás után eldönthető, hogy helyes volt-e az új adatbevitel. A gép "OK?" kérdésére addig adhatjuk az N választ, amig hibát találunk, s csupán az utolsó javítás után ütjük le az I. gombot. (8. ábra)

Az adatlevevő művelet az utolsó sorszámú képkockáig tart, a művelet végén a menü jelentkezik be. Ez volt egyébként az egyetlen művelet, amivel a lemezre írtunk, ezután már a lemezen levő adatokkal számol a gép.

3. funkció. KÉPKOCKA RAJZOLÁS

A gép beveszi a lemezről a képkockák számát, majd megkérdezi, hogy hányadik képkockát rajzolja ki.

A kommunikáció másik módja az inverzbe tett karakter lenyomása. Így a rajz nyomtatható is. A lapozással az adott képkocka környezetét is megvizsgálhatjuk. A funkció végén a menü jelenik meg.

4. funkció. KÉPKOCKA SÚLYPONTJA

Ez a funkció a 3. számútól csak annyiban különbözik, hogy a figura kirajzolása mellett a kiszámított súlypont is látható a képernyőn.

5. funkció. ÖSSZES KÉPKOCKA

A floppyban levő lemez összes képkockáját kirajzolja, utána az ábra nyomtatható.

6. funkció. "s-s".

Maximálisan öt pont vizsgálható, ennél több már zavaros lenne a képernyőn. Egyszerre több pont vizsgálata azért fontos, mert így össze lehet hasonlítani két, vagy több szegment mozgását. Természetesen egy szegment vizsgálata is lehetséges. A vizsgálandó szegment kiválasztása a kódtábla segítségével történik. A beadott szegment kódja mellett egy csillag (*) jelenik meg. Ezután választható, hogy az eredmény numerikusan, vagy grafikusan jelenjen meg. A kiírás képernyőre vagy nyomtatóra egyaránt történhet. A grafikus kép után minden görbe utolsó pontjához a gép húz egy vonalat, aminek végén a görbéhez tartozó szegment kódja jelenik meg. A jobb áttekinthetőség kedvéért a számok a görbe utolsó pontjának y koordinátái szerint rendezve vannak, emiatt a segédmvonalak nem metszik egymást. Azt, hogy a kód melyik szegmentnek felel meg a kódtáblából tudhatjuk meg, amit gombnyomásra behívhatok, utána gombnyomásra visszatérhetünk a grafikonra.

A numerikus, illetve grafikus kijelzés után újból választhatunk, hogy a grafikus, illetve numerikus kijelzést kérjük, vagy térjünk vissza a menühöz? Például egy numerikus kijelzés után kérhetek egy grafikus kijelzést is, bármelyiket nyomtathatom is, majd visszatérhetek a menűre. A grafikus képernyő nyomtatásakor a grafikus kép mellett a kódtábla kiírása is megjelenik.

Az s-t funkcióra azért nincs szükség, mert ezzel egyenértékű a v-t funkció, hiszen csak egy állandóval, a két képkocka között eltelt idővel osztjuk el a megtett utat. A grafikus kép ezért ugyanaz lenne, a felhasználó nem jutna több információhoz.

7. funkció. "v-t".

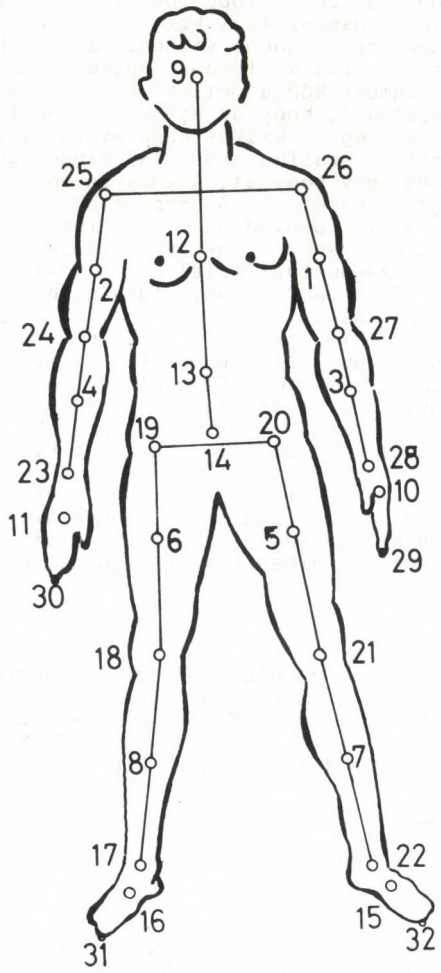
A funkció hasonlít az előzőhöz, de itt eggyel több kérdést kapunk: simított, vagy nem simított értékeket számoljon-e a gép? A simítás Lees (53), valamint Smith (68) "végső különbségek technikája" (=finite difference technique) 3 PMA (= Point Moving Average) által leírt módszerrel történik.

8. funkció "a-t".

Hasonló az előzőhöz, csak gyorsulást számol.

9. funkció. " ∞ -t".

A szögsebesség-idő összefüggés csak olyan pontok esetében vizsgálható, amelyektől proximálisan és disztálisan is van legalább egy pont, illetve ahol egyáltalán adott pont körül forgás lehetséges. Ezek a pontok lehetnek csak egy szögtartomány csúcsában. Ha nem ilyen pontot választunk, akkor a gép ehhez a szegmenthez nem tesz csillagot a kódtáblán és újra kérdez.



8. ábra

A 16 szegmentes modell digitalizálási pontjai.

10. funkció. SÚLYPONT s-s.

A teljes test súlypontja útjának vizsgálata az összes képkockán. Kimarad az öt választható szegment megadása, hiszen a súlypontot az összes szegment adatából kell számítani.

11. funkció, SÚLYPONT v(x)-t.

A teljes test súlypontja vizszintes, x irányú sebességkomponensének vizsgálata.

12. funkció. SÚLYPONT v(y)-t.

A teljes test súlypontja függőleges, y irányú sebességkomponensének vizsgálata.

13. funkció. SÚLYPONT v-t.

A teljes test súlypontja eredő sebességének vizsgálata.

14. funkció. SÚLYPONT a-t.

A teljes test súlypontja gyorsulásának (tangenciális komponens) vizsgálata.

1. táblázat

Az emberi test szegmentje részsúlypontjainak kijelölése (Dempster alapján Barton és Szende módosításával)

Szegmentek	A részsúlypontok helye
Fej (+ nyak)	A csontos koponya alapján a töröknyereg (sella turcica), illetve annak majdnem megfelelő külső hallójárat.
Fej + nyak + törzs	60,4 % a fejtetőtől (vertex), 39,6 % a csípőizülettől.
Törzs 1 (mellkasi)	A mellkasi 1-12 csigolyák magasságában levő harántsíkok a szegment határai. Részsúlypontja e határok közötti szimmetriatengely felezőpontjában van.
Törzs 2 (hasi)	Az ágyéki 1-4 csigolyák magasságában levő harántsíkok a szegment határai. Részsúlypontja e határok közötti szimmetriatengely felezőpontjában van.
Törzs 3 (medencei)	A csontos medencét magába foglaló szegment. Részsúlypontja a szimmetriatengely felezőpontjában van.
Felkar	43,6 % a vállízülettől, 56,4 % a könyökízülettől.
Alkar	43,0 % a könyökízülettől, 57,0 % a csuklóízülettől.
Kéz	50,6 % a csuklóízülettől 49,4 % a 3. ujj hegyétől.
Alkat + kéz	67,7 % a könyökízülettől, 32,3 % a singcsont végétől.
Felkar + alkar + kéz	51,2 % a vállízülettől, 48,8 % a singcsont végétől.
Comb	43,3 % a csípőízülettől, 56,7 % a térdízülettől.
Lábszár	43,3 % a térdízülettől, 56,7 % a bokaízülettől.

Láb	42,9 % a saroktól, 57,1 % az első lábujjhegytől.
Lábszár + láb	43,4 % a térdízülettől, 56,6 % a belbokától.
Comb + lábszár + láb	43,4 % a csípőízülettől, 56,6 % a belbokától.

2. táblázat

Az emberi test szegmentjeinek relatív tömegaránya a teljes testtömeghez viszonyítva cadaver-kísérletek adataival (Dempster kerekített tömegarányai)

Szegmentek	Dempster (1955)
Fej	0,081
Törzs	0,497
Felkar	0,028
Alkar	0,016
Kéz	0,006
Alkar + kéz	0,022
Felkar + alkar + kéz	0,050
Comb	0,101
Lábszár	0,046
Láb	0,014
Lábszár + láb	0,061
Comb + lábszár + láb	0,161

3. táblázat

Az emberi test tömegarányai (Dempster alapján Barton és Szende módosításával)

Szegmentek	Tömegarány
Fej	0,081
T_1 (mellkas)	0,264
T_2 (has)	0,093
T_3 (medence)	0,140
Felkar	0,028
Alkar	0,016
Kéz	0,006
Comb	0,101
Lábszár	0,046
Láb	0,014

4. táblázat

Az emberi test szegmentjeinek relatív tömegaránya a teljes testtömeghez viszonyítva, élő kísérleti személyek adataiból (Dempster alapján).

Szegmentek	Testfelépítés			
	Kövér	Izmos	Sovány	Közepes
Fej	0,079	0,079	0,079	0,079
Fej + nyak + törzs	0,488	0,518	0,514	0,494
Törzs	0,409	0,439	0,435	0,415
Felkar	0,033	0,034	0,030	0,035
Alkar	0,015	0,017	0,016	0,016
Kéz	0,004	0,005	0,006	0,005
Alkar + kéz	0,020	0,022	0,022	0,022
Felkar + alkar + kéz	0,053	0,056	0,052	0,057
Comb	0,148	0,129	0,129	0,137
Lábszár	0,045	0,044	0,048	0,047
Láb	0,011	0,013	0,015	0,013
Lábszár + láb	0,055	0,056	0,063	0,060
Comb + lábszár + láb	0,203	0,185	0,191	0,196

5. táblázat

M e n ű

VÉGE	(1)
ADATLEVÉTEL VIDEÓRÓL	(2)
KÉPKOCKA RAJZOLÁS	(3)
KÉPKOCKA SÚLYPONTJA	(4)
ÖSSZES KÉPKOCKA	(5)
s-s	(6)
v-t	(7)
a-t	(8)
ω -t	(9)
SÚLYPONT s-s	(10)
SÚLYPONT v/x/-t	(11)
SÚLYPONT v/y/-t	(12)
SÚLYPONT v-t	(13)
SÚLYPONT a-t	(14)

6. sz. táblázat

Kódtáblázat

b fkr	1	fej	9	j bka	17	j val	25
j fkr	2	b kez	10	j trd	18	b val	26
b akr	3	j kez	11	j csi	19	b kny	27
j akr	4	trzs 1	12	b csi	20	b csu	28
b cmb	5	trzs 2	13	b trd	21	b kzv	29
j cmb	6	trzs 3	14	b bka	22	j kzv	30
b lsz	7	b lab	15	j csu	23	j lbv	31
j lsz	8	j lab	16	j kny	24	b lbv	32

Jelölések:

b fkr = bal felkar
j fkr = jobb felkar
b akr = bal alkar
j akr = jobb alkar
b cmb = bal comb
j cmb = jobb comb
b lsz = bal lábszár
j lsz = jobb lábszár
b kez = bal kéz
j kez = jobb kéz
trzs = törzs
b lab = bal láb
j lab = jobb láb
bka = boka
trd = térd
j csi = jobb csipő
b csi = bal csipő

b trd = bal térd
b bka = bal boka
j csu = jobb csukló
j kny = jobb könyök
j val = jobb váll
b val = jobb váll
b kny = bal könyök
b csu = bal csukló
b kzv = bal kézvég
j kzv = jobb kézvég
j lbv = jobb lábvég
b lbv = bal lábvég

1. melléklet

A témában elhangzott előadások

1. Barton, J.-Barton,G.: How can biomechanics assist the athlete and the coach in wrestling? (Nemzetközi Sportorvosi Szimpózium a XXIV. Szabadfogású és XXXIV. Kötöttfogású Birkózó Világbajnokság, Bp. 1986. október 16-26.)

2. Barton,J.-Nyári,L.: TF hallgatók bevezetése a biomechanikai mozgásanalízist segítő számítástechnikába. ("Sport és Számítástechnika. Informatika és számítástechnika a sportban konferencia. Badacsonytomaj. 1987. május 13-14.)

3. Barton, J.-Pataki, L.: Some kinematic characteristics of three trials of Fibingerova's shot put. (I.Lengyel Biomechanikai Konferencia. Gdansk. 1987. június 22-24.)

4. Barton, J.-Barton,G.: Data processing software programs adapted to different sports techniques. (I. Nemzetközi Szimpózium a Számitógépes Szimuláció a biomechanikában. Varsó, 1987. június 25-27.)

5. Barton, J. — Barton, G.: PC (Commodore 64) aided data processing in motionanalysis of the wrestler's techniques. (V. Nemzetközi Sportbiomechanikai Szimpózium. Athén. 1987. július 13-17.

6. Barton J.-Barton, G. -Iglói, L.: PC aided optimizations of sports techniques. Sport, Szabadidőtevékenység és Ergonómia Konferencia. Burton Manor College, Burton, Wirral, Cheshire. 1987. november 26-27.

7. Barton, J.: Optimization in flight phase of high jump clearing periode. Riga. 1987. december

8. Barton, J.: Personal computers in biomechanical motionanalysis. Riga. 1987. december.

2. melléklet

A témában megjelent publikációk

1. Barton, J.-Nyári, L.: TF hallgatók bevezetése a biomechanikai mozgáselemzést segítő számítástechnikába. ("Sport és Számítástechnika" Informatika és Számítástechnika a Sportban. Előadáskivonatok. TSTT-VEAB. Bp, 1987. 12.)

2. Barton, J.-Nyári, L.: TF hallgatók bevezetése a biomechanikai mozgásanalizist elősegítő számítástechnikába. (Sport és Számítástechnika. Veszprém, 1987. 45-55.)

3. Barton, J.-Pataki, L.: Niektore chrakterystyki kinematyczne trzech pchniec kula Fibingerowej. (Streszczenia. AWF. Gdansk. 1987. 6. p.)

4. Barton, J.-Barton, G.: Data processing software programs adapted to different sports techniques. (Abstracts. University of Technology, Warsaw, 1987. 22. p.)

5. Barton, J.-Barton, G.: Data processing software programs adapted to different sports techniques. Biology of Sport (Institute of Sport) Vol. V. Supplement 1. 1988. (Proceedings of the 1st International Symposium on Computer Simulation in Biomechanics. Warsaw, 25-27, June 1987. 193-198.p.)

6. Barton, J.: Az I. Lengyel Biomechanikai Konferencia (Gdansk, 1987. jun. 22-24.) és a Számítógépes Szimuláció a Biomechanikában I. Nemzetközi Szimpozion. (Varsó. 1987. jun. 25-27.). (A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1988. 2. 185-186.)

7. Barton, J.-Barton, G.: PC (Commodore 64) aided data processing in motionanalysis of the wrestler's techniques. Abstracts. Athens, 1987. 74. p.

8. Barton, J.-Barton,G.-Iglói, L.: PC aided optimizations of sports techniques. Abstracts. International Conference on Sport, Leisure and Ergonomics. Burton Manor College. Burton, Wirral, Cheshire. November 26-27th 1987. 9. p.

9. Pac.Pomarnacki, A.-Barton, J.: "Rozmaitosci". "Komputery wejda do sportu wraz z nowym pokoleniem szkoleniowcow..." (rozmowa z dr.Jozefem Bartonem z Wyzsej Szkoly Wychowania Fizycznego w Budapeszcie). (Sport Wyczynowy, 1987. 8-9. 73-75.)

10. Barton J.: A sportmozgás, mint jelrendszer, rögzítése, megfejtése, értelmezése a biomechanika módszereivel. (A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1987. 3. 71-78.)

11. Barton J.: Látogatás a Bécsi Egyetem biomechanikai laboratóriumában. (A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1988. 1. 201-202.)

12. Barton, J.-Barton,G. -Iglói, L.: PC aided optimizations of sports techniques. Abstracts. International Conference on Sport. Leisure and Ergonomics. 26-27 November 1987 at Burton manor college, Cheshire, UK. (Journal of Sports Sciences, 1988. 6. 253.)

IRODALOM

1. Amar, J.: The human motor, New York: E.P. Dutton and Co., 1920. Dubuque, Iowa: Brown Reprints, 1972.

2. Barabás,A.: A Hanavan-féle testmodell alkalmazásának lehetősége a sportmozgások biomechanikájának kutatásában. (A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1983. 2. 101-109.)

3. Barter, J.T.: Estimation of the mass of body segments. WADC Technical Report 57-260. Wright-Patterson Air Force Base, Ohio, 1957.

4. Barton J.: Biomechanika. Tankönyvkiadó. Bp. 1974.

5. Barton, J.: Beszámoló az USA-ban tett tanulmányútról. Előadás a Magyar Biológiai Társaság Mozgásbiológiai Szekciója és a Sporttudományos Tanács Biomechanikai Bizottsága által rendezett V. Mozgásbiológiai Szimpoziumon. Tihany, 1976. szeptember 22-24.

6. Barton, J.: Oktatási és kutatási tapasztalatok az USA néhány egyetemének Biomechanikai Intézetében. Előadás a Novi-Sad-i Egyetem Testnevelési Fakultásán és a Belgrádi Testnevelés Fakultáson. 1977.

7. Barton, J.: Biomechanika oktatása a tanárképző főiskolákon. 30 éves az általános iskolai tanárképzés. Tudományos Konferencián elhangzott előadás. Pécs. 1978.

8. Barton, J.: Situation and trends of the sport-biomechanical education and scientifical work at the Teacher's

Training College in Pécs. Az Eszéki és a Zágrábi Testnevelés Fakultáson előadás. 1979.

9. Barton, J.-Szende, A.: A léc feletti áthaladás optimalizálása számítógépes szimuláció segítségével. (Előadás. IX. Mozgásbiológiai Szimpózion, Tihany, 1980.)

10. Barton, J.-Szende, A.: A more accurate definition of segmental centre of gravity of the trunk with special regard to the extreme trunk flexion in some branches of sport. (Sportorvosi Szemle, 1981. 3. 197-206.)

11. Barton, J.-Szende, A.: Új mozgásstratégia kialakítása számítógépes szimuláció segítségével. (Előadás. XII. Mozgásbiológiai Szimpozion, Balatonfüred, 1983. május 31-június 3.)

12. Barton, J.-Szende, A.: A léc feletti áthaladás optimalizálása számítógépes szimuláció segítségével. (=Barton J. (szerk.): Tanulmányok a biomechanika tárgyköréből. JPTE TK Pécs. 1983. 55-67.)

13. Barton,J.-Nyári, L.: A lendítés vizsgálata magasugróknál. (Testnevelés- és Sporttudomány, 1984. 3, 29-33.)

14. Barton, J.: Biomechanika, Tanárképző főiskolai tankönyv. Tankönyvkiadó. Bp. 1984.

15. Barton, J.-Szende, A.: The optimization of clearing the bar in high jump, with the help of computer simulation. (Vth International Conference on School on Biomechanics and Teaching Motor Skills. Przesieka. 1985. 13-16. Mai.

16. Barton, J.: Video techniques - Biomechanics - Teaching motor skills. Előadás, Slupek, 16 Mai, 1986.

17. Bánhidi M.-Barton, J.: Segédeszköz konturogramok súlypontjának meghatározásához. (A Testnevelés Tanítása, 1981. 5 7-11.

18. Bernstejn, N. A.: Biomechanika dlja instruktorov. Novaja Moszkva, Moszkva. 1926.

19. Bernstein, N.A.-O.A. Salzgeber-Pavlenko, P.P.-Gurvich,N.A. Determination of location of the centers of gravity and mass of the links of the living human body. (In Russian), All-Union Institute of Experimental Medicine. Moscow. 1931.

20. Bober, T.-M. Golema, S.-Kornecki,K.-Kulig,J.-Zawadzkij: Biomechanika. Wybrane zagadnienia. Akademia Wychowania Fizycznego we Wroclawiu. Wroclaw. 1983.

21. Bober, T. (Ed.): Przewodnik do cwiczen z przedmiotu biomechanika.Akademia Wychowania Fizyczneno we Wroclawiu. Wroclaw. 1983.

22. Boicsev, K.: Osznovi na naucsno izszledovatyelszkata rabota. Csaszt I-II. Szofia. 1983.

23. Bouisset,S.-Pertuzon, E.: Experimental determination of the moment of inertia of limb segments. (Medicine and Sport, Vol. II. S. Karger, New York. 106-109.)

24. Braune, W.-O.Fischer: Über den Schwerpunkt des menschlichen Körpers mit Rücksicht auf die Ausrüstung des deutschen Infanteristen. Abh. d. math.-phys. cl. d. K. Sachs. Gesellsch. der Wiss. 1889. 26, 561-672.

25. Gasper, R. M.: On the use of gamma ray images for determination of human body segment parameters. Master's Thesis, Pennsylvania State University, 1971.

26. Cavanagh, P. R.-R. Gregor: The quick-release method for estimating the moment of inertia of the shank and foot. (=Biomechanics IV. University Park Press. Baltimore. 524-530.)

27. Chandler, R. F.-Clausen, J. I.-McConville, J. T.-Reynolds--Young, J. W.: Investigation of inertial properties of H.M. the human body. Aerospace Medical Research Laboratory. National Technical Information Service. Springfield. 1975. AMRL-TR-74-137.

28. Clauser, C. E.-McConville, J.T.-Young, J.W.: Weight volume and center of mass of segments of the human body. Wright-Patterson Air Force Base, Ohio. 1969. AMRL-TR 69-70.

29. Cvetkov, A. Bacsev, V.: Rukovodsztvo za uprazsnyenyija po metodologija i metrologija. Szófia. 1982.

30. Csábrák J.-Gosztolya,J.-Molnár F.-Szende,A.-Barton J.: Gátfutás háromdinemziós biomechanikai filmelemzése az egyensúlyi helyzet megőrzése érdekében támasz és repülő fázisban. Előadás. IX. Mozgásbiológiai Szimpózium. Tihany, 1980.

31. Dempster, W. T.: Space requirements of the seated operator. Wright-Patterson Air Force Base, Ohio. 1955. WADC--TR-55-159.

32. Donskoi, D. D.: Grundlagen der Biomechanik. Sportverlag. Berlin. 1975.

33. Donszkoj, D. D.-Zaciorszkij, V. M.: Biomehanika. Fizkultura i Szport. Moszkva. 1979.

34. Drillis, R. and Contini, R.: Body segment parameters. School of Engineering and Science, New York University. 1966. PB 174 945; Techn. Rpt. No. 1166. 03.

35. Erdmann, W.-Luczak, E.: Biomechanika. Materialy Pomocnicze do Cwiczen. Akademia Wychowania Zizycznego w Gdansku. Gdansk. 1983.

36. Fenn, W. O.: The mechanics of muscular contraction in man. (J. Appl. Physics. 1938. 9, 165-177.)

37. Fisher, O.: Theoretische Grundlagen für eine Mechanik der lebenden Körper mit speziellen anwendungen auf den Menschen sowie auf einige Bewegungsvorgänge an Maschinen. Leipzig. Teubner. 1906.

38. Fujikawa, K.: The center of gravity in the parts of the human body. (Okajimos Folia Anat. Jap. 1963. 39. 117-126.)

39. Gagnon, M.: Analyse biomecanique des gestes sportifs. Université de Montreal. Département d'Education Physique. 1975-76.

40. Gaverdovszkij, J. K.-Szmolevszkij, V. M.: Szportyivnaja gimnasztyika. Fizkultura i Szport. Moszkva. 1979.

41. Gellér F.-Szende A.-Barton J.: Szűk, közepes és tág rajttámla helyzetből induló gátfutó rajtjának biomechanikai filmelemzése. Előadás. IX. Mozgásbiológiai Szimpózium. Tihany. 1980.

42. Hanavan, E. P.: A mathematical model of the human body. Wright-Patterson Air Base, Ohio. 1969. AMRL-TR-69-70.

43. Harless, E.: The static moments of the component masses of the human body. 1860. Wright-Patterson Air Force Base, Ohio. 1962. FTD-TT-61-295.

44. Hatze, H.: Methoden biomechanischer Bewegungsanalyse. Österreichischer Bundesverlag, Wien, 1986.

45. Hatze, H.: BIOMLIB. Biomechanics Software News. International Society of Biomechanics Newsletter. 23. 6-7, 1986.

46. Hay, J. G.: The biomechanics of sports techniques. 3rd ed. Prentice-hall. Inc., Englewood Cliffs, New Jersey 07632,1985.

47. Hemami, H.-Farnsworth, R. L.: Postural and gait stability of a planar five link biped by simulation. IEEE Trans. Autom. Contr. AC-22, 425-458. 1977.

48. Hill, A. V.: The dynamic constans of human muscle. (Proc. Roy. Soc., B 128, 263-274, 1940.)

49. Hochmuth, G.: Biomechanik sportlicher Bewegungen. Sportverlag. Berlin. 1967.

50. Jensen, R. K.: Estimation of the biomechanical properties of three body types using a photogrammetric method. J. Biomechanics, 1978. 11. 349-358.

51. Kozó J.-Somorácz D.-Molnár F.-Szende A.-Barton J.: A nyújtóleugrások biomechanikai vizsgálata. Előadás. IX. Mozgásbiológiai Szimpózium. Tihany. 1980.

52. Kulwicki, P. V.-Schlei, E. J.: Weightless man: selfrotation techniques. AMRL-TDR-62-129, Wright-Patterson Air Force Base, Ohio. 1962.

53. Less, A.: An optimised film analysis method based on finite difference techniques. (Journal of Human Movement Studies, 1980. 6, 165-180.)

54. Lakman, L.: Praktikum iz biomehanike. NIP Interpregled Beograd. 1974.

55. Miller, D. I. and R. C. Nelson: Biomechanics of sport. Lea and Febiger. Philadelphia. 1973.

56. Miller, D. I. — W. E. Morrison: Prediction of segmental parameters using the Hanavan human body model. (Medicine and Science in Sport, 1975. 7. 207-212.)

57. Morecki, A.-Busko, Z. A.-Fidelus, K.-Kedzior, K.-Olszewski: Biomechanical modeling of dynamic properties of human motion. Proc. 4th World Congr. Theory Machines and Mechanisms, Newcastle upon Tyne, 1975.

58. Mori, M.-Yamamoto, T.: Die Massenteile der einzelnen Körperabschnitte der Japaner. (Acta Anat. 1959. 37. 4. 385-388.)

59. Nigg, B.: Biomechanik. Vorlesungsmanuskript. ETH Zürich. 1973.

60. Novak, A.: Biomechanika telesnych cviceni. (Statni Pedagogické Nakladatelstvi. Praha. 1970.)

61. Novakova, H., M. Ulbrichova: Vliv distribuce hmoty tela na analyzu prubehu pohybu.(Teorie aPraxe Telesné Vychovy; 1984. 3. 163-169.).

62. Nyári L. és Barton J.: A lendítés impulzust biztosító szerepének vizsgálata biomechanikai filmelemzéssel magasugróknál. (=Nemessuri M.-Győri P.(Szerk.): Izom és Mozgás. VEAB értesítő. Veszprém. 1984. 83-94.old.)

63. Opavsky, P.: Osnovi biomechanike. Naucna Knjiga. Beograd. 1976.

64. Parks, J. L.: Lásd: Plagenhoef, S.

65. Plagenhoef, S.: Patterns of human motion - A cinematographic analysis. Englewood Cliffs, N. J. Prentice Hall 1971.

66. Santschi, W.R. - DuBois, J. - Omoto, C.: Moments of inertia and centers of gravity of the living human body. Wright-Patterson Air Force Base, Ohio, 1963. AMRL-TDR-63-36.

67. Schneider, K.: New Products. International Society of Biomechanics Newsletter. 1980. June, 9-10.

68. Smith, A. J.: A study of the forces on the body in athletic activities with particular reference to jumping. Unpublished Ph. D. Thesis, Leeds University. 1972.

69. Szende A.: Az emberi test súlypontjának meghatározása, valamint a súlypont mozgására vonatkozó adatok kiértékelése Wang tipusú számítógép BASIC nyelvű programjával. (Testnevelés- és Sporttudományos Közlemények, 1979. 213-222.)

70. Vukobratovic, M.-D.Juricic, D.: Contribution to the synthesis of biped gait. IEEE Trans. Biomed. Eng. BME-16. 1969.

71. Walton, J. S.: A template for locating segmental centers of gravity. (Research Quarterly, 1970. 4, 615-618.)

72. Weinbach, A. P.: Contour maps, center of gravity, moment of inertia and surface area of the human body. (Human Biol., 1938. 10. 356-371.)

73. Whitsett, C. E.: Some dynamic response characteristics of weightless man. Wright-Patterson Air Force Base, Ohio, 1963. AMRL-TDR 63-18.

74. Williams, M.-Lissner, H.R.: Biomechanics of human motion. Philadelphia. W. B. Saunders. 1962.

75. Zaciorszkij, V. M.-Aljosinszki, S.Y: Simulation of human locomotion in space. (=Komi, P. V. (Ed.): Biomechanics V/B. University Park Press. Baltimore - London - Tokyo. 1976. 387-394.)

76. Zaciorszkij, V.M.-Aruin, A. S.-Szelujanov, W. N.: Biomechanik des menschlichen Bewegungsapparates. Sportverlag, Berlin. 1984.

77. Zaciorszkij, V.M.: Sports biomechanics: nine questions. (Olympic Message, 1983. 4, (Mai) 34-38.)

BARTON, József

Computer program for analysing sports movement in a biomechanical view

A programme is worked out on C-64 basic configuration, with 16 segments. It is based on the Dempster-model and can be used for analysing films and video casettes by collecting and treating data.

The programme is able to count the most important cinematical parameters by operating in 14 functions. It calculates the velocity and acceleration of point-movements and the center point of the total body mass, calculates the angular velocity or the rotating segments, shows the results in graphics and numbers, and prints them as well.

БАРТОН, Йожеф:

Разработка систем для личных компьютеров с целью обработки данных спортивно-биомеханических анализов движений

Программа разработана на основную структуру С-64. Она основана на модифицированной модели Демпстера и её можно применять для анализа фильмов и видеофильмов, со сбором и обработкой данных. Работая в 14-х функциях , программа вычисляет важнейшие кинематические показатели: передвижение отдельных пунктов, данные скорости и ускорения центра тяжести всего тела, данные угольной скорости вращения отдельных сегментов вокруг оси. Она не только вычисляет: но и графически и числами представляет, выписывает эти ценности.

Műhely—tájékoztatás

SAMARANCH, Juan Antonio

SZÉKFOGLALÓ ELŐADÁSA DÍSZDOKTORRÁ AVATÁSAKOR

(1988. november 9.)

Kedves barátaim,azon ritka és örömteli alkalmakkor, amikor Budapestre látogatok, mindig egy igen kedves barátomra emlékezem, aki túl korán távozott el tőlünk és akit Önök bizonyára még ma is nagyon szeretnek.

Valójában nem mindennapi esemény, ha az ember egy oly híres és régi egyetemtől, mint az Önöké, díszdoktori oklevelet kap. Ez kétségkívül azt az érdeklődést is jelzi, melyet az Önök intézménye tanúsít tevékenységünk, vagy inkább az általam irányított szervezet tevékenysége iránt, továbbá jelzi szerepünk, valamint nevelő és alkotó munkánk értékelését is. Engedjék meg, hogy röviden kifejtsem mit is jelent számomra az újkori olimpiai mozgalom.

A francia Pierre de Coubertin által Párizsban, 1894. június 21- én megalapított Nemzetközi Olimpiai Bizottság hamarosan fennállásának századik évfordulóját ünnepli. Ez idő alatt számos válságot élt meg, túljutott két világháborún és sok küzdelmen anélkül, hogy a kezdetben dicsőbb és nagyratörőbb szervezetek sorsára jutott volna. Természetesen van még tanulmányozást és megfontolást érdemlő anyag e területen, és lehetséges, hogy találunk olyan módszereket, melyeket más területen is eredményesen lehet felhasználni.

A NOB azonban mégsem szándékozik kioktatni senkit. Egyszerűen úgy gondolom, hogy egyrészt a NOB szerkezetében és összetétele eredetiségében, másrészt az általa elfogadott szabályokban rejlik annak titka, ami lehetővé tette, hogy ne csak túlélje az említett válságokat, hanem, hogy a század végére az egyik legfontosabb társadalmi erővé nőjje ki magát. Az engem ma ért megtiszteltetéssel Önök tulajdonképpen az egész olimpiai mozgalmat tüntetik ki.

Azzal, hogy egy pedagógus Európa egyik leghíresebb egyetemén alapította meg a Nemzetközi Olimpiai Bizottságot, s az megalapítása óta a legnagyobb pedagógusok támogatását élvezte, e szervezet egyszerre volt örökös és előfutár is. Ime, ezek azok a sajátos tulajdonságot, melyek révén a mozgalom a valóságban gyökerezik, amellyel történelmi jogérvényességet szereztek neki és hagyományt teremtettek, ugyanakkor felkarolták a modern kor vakmerőségét, lendületét és leleményét, a fiatalság lobogó lelkesedését.

Ezeken az alapokon nőttünk fel. Ezeken az alapokon újult meg az olimpiai mozgalom eleinte zökkenőkkel és tétován, majd lassanként megerősödött és oly mértékben bízott saját magában, ahogy gazdaságának és erejének tudatára ébredt. Így válhattunk mi e század végére, és - bocsássák meg nekem ezt a büszke megjegyzést - minden bizonnyal a harmadik évezred elejére is, minden várakozás, minden jóslat, minden csapda ellenére az egyik legfontosabb társadalmi erővé.

Szerintem függetlenségünk az a fő erő, amely lehetővé tette ezt a sikert. Mi csak saját magunktól, a lelkiismeretünktől kapunk utasításokat. Mi magunk választjuk ki vezetőinket a világ azon férfiúi és hölgyei közül, akiket legalkalmasabbnak tartunk arra, hogy megvédjék és előbbre vigyék az olimpiai eszméket hazájukban.

Az olimpiai mozgalom mindenekelőtt nevelő mozgalom. Ebben fellelhető alapítónk vezérgondolata, aki az átfogó, harmonikus, kiegyensúlyozott nevelést a humán társadalom fejlődése kulcsának tekintette. A munkás egyetemek után, amelyek odáig mentek, hogy már az akkori gyarmatokon is szorgalmazták a sportéletet, Pierre de Coubertin annak szentelte életét, hogy saját országában - anélkül, hogy ez teljességgel sikerült volna neki - megpróbáljon egy olyan, Montaigne-hoz, Szokratészhez, Konfuciushoz közelebb álló nevelési koncepciót kialakítani, amely ellentétben áll a jelenlegi szakosodással, ahol a tiszta intellektualitás elsőbbséget élvez más képességekkel szemben.

E ponthoz kapcsolódva úgy vélem, hogy az elmúlt fél évszázad során a modern társadalom fejlődése mindenekelőtt a könnyedségen alapult. Az ember ebben az időszakban abba a kísértésbe esett, hogy elkerüljön mindenféle fizikai erőfeszítést, izmai és egyéb képességeit gépekkel próbálta pótolni. Ezzel új ártalmaknak, előre nem látható pszichológiai vagy fiziológiai veszélyeknek tette ki magát. Hamarosan nyilvánvalóvá vált, hogy az egyedüli igazán hatásos eszköz, amely segít felszabadítani ezen új rabszolgaság alól, csak azoknak a fizikai képességeknek a rehabilitálása lehet, amelyeket el akartak felejteni. Meg vagyok győződve arról, hogy ez a legfőbb oka annak, hogy - különösen a műszakilag fejlett országokban - a lakosság minden rétegében hirtelen megnőtt az érdeklődés a fizikai tevékenység minden formája iránt. Bizonyára ez nem megy veszélyek és hibák nélkül, mivel mindenki azt képzeli magáról, hogy ő ért legjobban ehhez a kérdéshez. Éppen ezért az olyan szervezeteknek, mint a miénknek, a feladata, hogy támogassa, segítse, ösztönözze és kellő korlátok között tartsa ezt a lelkes lendületet.

Végül az utolsó indok, mely szerintem szintén kapcsolódik az előzőhöz, az a szabadidő érezhető és folyamatos növekedése. Az ember minden területen arra törekedett, hogy időt nyerjen, de gyakran egy olyan dilemmával kerül szembe, melyre nem ké-

szült fel, melyre nem volt felkészítve: mit is kezdjen a rendelkezésére álló idővel? Az elmúlt húsz év során megismert új divatok vagy sportszenvedélyek jó része ebből ered. Ez az eleinte férfiakat tömörítő mozgalom a későbbiekben fokozatosan meghódította a nőket is, akik az újonnan kivívott társadalmi szabadságuk kiteljesedésének egyik formáját látták benne. Itt is sok hibát követtek el, de meg kell jegyezni, hogy e két utóbbi szempont gyakran erősíti és kiegészíti egymást.

Könnyű megállapítani, hogy a sport vagy a fizikai tevékenység nem csak játékot jelent. Szerepe az egyéniség, a jellem, a szándékok kialakulásában, az emberek kiegyensúlyozottságában, egészségében sokkal nagyobb, mint ahogy azt a pedagógusok többsége képzelte a század elején. Társadalmi fontosságát gondolom nem kell jobban bizonygatni. Nemzetközi hatása néhány hete Szöulban újra megmutatkozott.

"Mens sana in corpore sano" ("Ép testben, ép lélek") mondta már majd kétezer éve Juvenalis. A koncepció nem változott, de talán még soha nem állt rendelkezésünkre oly gazdag és fontos eszköztár, melytől most céljaink megvalósítását remélhetjük. Az előttünk álló út még bizonyára elég hosszú, de meg kell állapítanom, hogy egyre több olyan híres intézmény, mint az Önöké, felismeri harcunk megalapozottságát, s ez számunkra különösen értékes bátorítás.

Ezért ez a kitüntetés, melyet a budapesti egyetem óhajt nekünk adományozni, számomra és az olimpiai mozgalom egésze számára annak a fáradhatatlan tevékenységnek az elismerését jelenti, melyet majdnem egy évszázada folytatunk öt kontinensen. Úgy érezzük, hogy ez elképzeléseink értékes támogatása és reményt ad, hogy a testvériség, a barátság és a megértés, valamint a béke általunk védelmezett gondolatát egyre több ember osztja Földünkön.

Mindez megerősíti meggyőződésünket, hogy az olimpizmus hozzájárulhat egy jobb, barátibb, de legfőképp békésebb világ megteremtéséhez. Budapestről azzal a megerősödött hittel utazunk majd el, hogy akik itt élnek, azok nem csupán elveink lelkes beavatottjai, hanem barátaink is.

ISTVÁNFI Csaba

BESZÉDE JUAN ANTONIO SAMARANCH DÍSZDOKTORRÁ AVATÁSA ALKALMÁBÓL*

Tisztelt Elnök Úr!

Engedje meg, hogy bemutassam Önnek egyetemünket, amelynek néhány perce tiszteletbeli doktora lett.

Az 1925-ben alapított intézmény ma a magyar testnevelés- és sporttudomány szellemi központja. A Magyar Népköztársaság Elnöki Tanácsa - elismerve az itt folyó oktató-, nevelő- és tudományos munkát - 1975-ben fennállásunk 50. évfordulóján intézményünket egyetemi rangra emelte.

Az egyetem alapvető feladata a szakemberképzés. Ezt a feladatot a 3 fakultáson és 10 tanszéken dolgozó 150 oktató és tudományos kutató látja el. Ezen kívül a sportélet és a tudomány területéről számos "külső" szakember segíti munkánkat.

A képzési idő 4 év, amelynek végén testnevelő tanári, edzői és sportszervezői diplomát kapnak hallgatóink.

A posztgraduális képzés keretei között hazai és külföldi kollégáinknak lehetőségük nyílik egyetemi doktori cím megszerzésére.

Köztudott, hogy Magyarország dr. Kemény Ferenc révén úttörő szerepet vállalt az újkori olimpiai játékok felújításában. Egyetemünk hallgatói és tanárai közül olyan kíváló egyéniségek segítették az olimpiai mozgalom fejlődését, mint:

Dr. Szymiczek Ottó a Nemzetközi Olimpiai Akadémia dékánja, aki 1930-ban szerzett a Testnevelési Főiskolán diplomát és, aki egyetemünk első tiszteletbeli doktora.

Dr. Mező Ferenc a NOB magyar tagja, aki az 1928-bantartott amszterdami olimpiai játékok művészeti kategóriájában "Az olympiai játékok története" című munkájával aranyérmet nyert, egyetemünk sporttörténeti professzora volt.

Dr. Csanádi Árpád, a NOB magyar tagja és mint Elnök Úr közvetlen munkatársa, nevét örökre beírta a nemzetközi olimpiai mozgalom történelemkönyvébe. Ő, aki egyetemünk Sportjáték Tanszékének vezetője és a labdarúgás professzora volt, váratlan korai haláláig az olimpiai eszme, a népek közötti béke és barátság érdekében dolgozott.

Hallgatóink az újkori olimpiai játékok aktív résztvevői voltak. Olimpiai bajnokaink nevét az egyetem főépületében márványtábla őrzi. Hallgatóink Athéntől-Szöulig 69 olimpiai aranyérmet nyertek a nyári olimpiai játékokon.

Egyetemünkön folyó képzés színvonalát jelzi, hogy az itt szerzett diplomát a világ minden részén elfogadják. A nálunk végzett szakemberek világszerte elismerésre méltó munkát végez-

*Elhangzott: 1988. november 9.

nek. Nemzetközi kapcsolataink az utóbbi években erősödtek. Ennek egyik jele, hogy a nemzetközi edzői tanfolyamokon az utóbbi évtizedben 39 országból, 14 sportágban 329 fő végzett elsősorban a fejlődő országokból. A képzés hivatalos nyelve az angol volt.

Az elismerő külföldi vélemények alapján úgy ítéljük meg, hogy létesítményeink, az oktatói és kutatói gárda tudományos felkészültsége, angol nyelvtudása lehetővé teheti azt, hogy a Magyar Testnevelési Főiskola a NOB egyik közép-európai nevelési központjává váljék.

Tisztelt Elnök Úr!

Az Egyetem Tanácsa és minden sportszerető magyar ember nevében tiszteletbeli doktori címéhez még egyszer gratulálok. Számunkra is megtiszteltetés, hogy a nemzetközi olimpiai mozgalom első számú embere egyetemünk tiszteletbeli doktora lett. Az olimpiai mozgalom fejlesztése érdekében kifejtett munkájához további sikereket, jó egészséget, és magánéletében sok boldogságot kívánok.

CILIA, Giuseppe

AZ OLASZ TESTNEVELÉSI INTÉZETEK FELADATAI ÉS TÁVLATAI

Egy nemzet ereje, egy ország életképessége, egy nép energiája, bármely ember akaratereje nyilvánvalóan mutatja egy közösség egészségét. A mai ember számára a tudományos kutatás, a technikai fejlődés, az orvostudomány vívmányai, a farmakológia megoldásai lehetővé teszik, hogy tovább éljen egy egyre népesebb világban, ahol az az alapkövetelmény, hogy "ragyogó fizikai formában" legyünk.

Az egyes állampolgárok fizikai, szellemi, erkölcsi és lelki hatékonyságának a szintje tehát nyilvánvalóan mutatja pszichofizikai egyensúlyukat. Így napjainkban foglalkoznunk kell ezekkel a kérdésekkel, hogy egy bizonyos életerőt és teljesítményt állandó szinten tarthassunk. Az átlagember hosszabb ideig képes használni pszichofizikai energiáit és ezeket jobban is tudja hasznosítani saját személyes örömeinek biztosítására, általános, teljes megelégedettségére és arra a célra, hogy jobban beilleszkedjen a társadalomba. A jobb képességekkel rendelkező lehetőségek között azt, amelyik a leginkább megfelel szükségleteinek, hogy formában tartsa saját testét annak kihasználása érdekében.

Természetesen a választás azokra vár, akik ismerik az emberi testet, akik tanulmányozzák mozgékonyságát, akik alkalmazzák a pszichofizikai munka módszertanát, akik a mozgástevékenységet művelik, akik keresik azokat a tevékenységi módokat, amelyek lehetővé teszik, hogy az egészséges test megőrizze egészségét.

Ilyenek azok, akik a Testnevelési Főiskolákon diplomát szereztek. Őket alkalmasnak kell tekinteni erre a feladatra, mivel rendelkeznek mind a "tudással", mind pedig a "szakmai ügyességgel."

Elemezzük röviden ezeket az ismereteket. A Testnevelési Főiskolákon végzettek egyrészt rendelkeznek egy bizonyos kulturális, pedagógiai, pszichológiai és társadalmi felkészültséggel, másrészt a "szakmai ügyességeknek" is birtokában vannak: Képesek arra, hogy párbeszédet folytassanak saját tanítványaikkal, meghatározzák a tanulók szükségleteinek megfelelő alapvető módszereket és célkitüzéseket, megválasszák a legalkalmasabb kommunikációs technikákat, kialakítsák az értékelési rendszert, és végül, hogy fejlesszék tanítványaikban azt a vágyat, hogy csoportban tevékenykedjenek.

Hol és hogyan szerez valaki testnevelési diplomát? Ezek a diplomás szakemberek a Testnevelési Főiskolákon nyerik képzettségüket.

Olaszországban tíz PAREGGIATI Testnevelési Főiskola létezik, az alábbi megoszlásban: Piemontban a Testnevelési Főiskola

székhelye Torino. Lombardiában, Milánóban két ilyen intézményt is találunk, a "Milano Lombardia" és a "Milano Cattolica" Testnevelési Főiskolákat. Emilia-Romagna tartományban a Testnevelési Főiskola Bolognában található, Toszkána tartományé Firenzében, Umbria tartományé Perugiában. Marche tartomány Testnevelési Főiskolája Urbinóban, Abruzzóé pedig Aquilában. Végül Campania Testnevelési Főiskolája Nápolyban, Sziciliáé pedig Palermóban van.

Lazio tartományban találjuk az egyetlen Állami Testnevelési Főiskolát, amelynek székhelye Róma, A Foro Italico. Vizsgáljuk meg röviden ennek az intézetnek célkitűzéseit és tanulmányi rendjét.

Az Állami Testnevelési Főiskola célkitűzése:

a) A testneveléssel kapcsolatos alkalmazott tudományok fejlődésének előmozdítása;

b) A szakmai kiképzéshez és továbbképzéshez szükséges tudományos felkészültség és a technikai ismeretek nyújtása azok számára, akik a testnevelés vagy a sport technikai vonalán kívánnak működni.

A tanulmányok háromévesek. Az Intézet biztosítja a hallgatók tudományos és didaktikai felkészülését elméleti és gyakorlati órák nyújtásával. Ezek biztosítják a szükséges egyéni képességek kialakulását, valamint a speciális tudományos, kulturális és technikai felkészültséget a különböző sporttevékenységekben.

A felvételi úgy történik, hogy a hallgatók felvételi vizsgát tesznek. A felvettek számát évről évre a Közoktatási Miniszter határozza meg.

A felvételi vizsga során:

a) A felvételüket kérők orvosi vizsgálaton mennek keresztül, amelynek során megállapítják, hogy alkalmasak-e a testnevelő tanári tevékenységre;

b) Fizikai és sportképességeiket értékelő tesztsorozatot végeznek el;

c) Általános műveltségüket ellenőrző írásbeli vizsgát tesznek.

Az államvizsga az alábbiakból áll:

a) Egy gyakorlati testnevelési óra levezetése, a technikai-kiképző csoport gyakorlati irányelveivel;

b) Szakdolgozat megvédése;

c) A szakdolgozat témájával kapcsolatos, a hallgató által választott két további tézis ismertetése.

Tanulmányaik végén azok a hallgatók, akik az előadásokat látogatták és a megfelelő vizsgákat letették, testnevelő tanári oklevelet nyernek.

A Testnevelési Főiskolán végzettek többnyire a középiskola alsó és felső tagozatán kezdenek tanítani. Napjainkban, amikor az iskolai állások gyakorlatilag mind be vannak töltve, meg kell vizsgálni a szakmai elhelyezkedés egyéb lehetőségeit is. El kell juttatni a Testnevelési Főiskolán végzetteket olyan területekre is, amelyeket sokan talán ma még nem tekintenek sajátos, testnevelő tanári tevékenységnek. Természetesen nem tévesztjük szem elől azt a hagyományos szerepet, amelyet a testnevelő tanár az iskolában játszik, azonban kívánatosnak látszik, hogy tevékenységük ne korlátozódjon a középiskolai oktatás területére, hanem terjedjen ki mind az elemi iskolai, mind pedig az egyetemi oktatás területére is.

Az elemi iskolában a tanító mellett a testnevelő tanár szerepet kaphatna egy vagy több évfolyam testnevelésének a koordinálásában, külön megbízással a hátrányos helyzetűekkel kapcsolatos munkára. Részt vehetne a különböző programok kialakításában, beillesztve előbb a játékos, majd a motoros tevékenységeket a mozgástanulás különböző fokozataiba.

Az egyetemeken a testnevelő tanár kettős szerepet játszhatna: az aktív gyakorló és a passzív eszmei irányító szerepet, a meglévő, vagy éppen hiányzó struktúráknak megfelelően. Az első esetben dolgozhatna az egyetemi hallgatókkal, belülről élve át velük bizonyos reális helyzeteket; a második esetben pedig le kellene ülnie az oktatók asztalához, hogy velük együttműködjön olyan létesítmények tervezésében, amelyek ezen a vonalon még jelenleg nincsenek, de amelyekre már régen szükség van.

Térjünk most át azoknak a működési területeknek az elemzésére, amelyek különböznek a hagyományos, kifejezetten iskolai jellegű tevékenységtől.

1. Sportági szakoktató: tornatermekben, uszodákban, teniszpályákon, vitorlás körökben, golf klubokban, a különböző nyilvános vagy magán jellegű sportintézményekben folytatott gyakorlati jellegű munka, ahol rekreációs vagy hobby jellegű sporttevékenység folyik a magas szintű teljesítmény igénye nélkül.

2. Sportmunkatárs: a Sportfejlesztő Intézmények keretei között végzett munka, mind elméleti, mind gyakorlati síkon, amellyel hozzájárul az intézmény jobb irányításához anélkül, hogy feszültségeket vagy rivalizálást eredményezne.

3. Egészségnevelő munkatárs: nyilvános és magánkórházakban végzett munka, m egelőző vagy rehabilitációs jelleggel, az orvos felügyelete alatt, de bizonyos döntési szabadsággal az egyszerűbb, nem kockázatos helyzetekben.

4. Technikai sportfelügyelő: az Olasz Nemzeti Olimpiai Bizottság (CONI), vagy az egyes országos sportági szakszövetségek keretei között végzett munka, munkaprogramok, edzésmódszerek kidolgozása, versenyek szervezése, előkészítése, a sportolók kiválasztása, a szerek megválasztása.

5. Az idősebb korosztály testnevelése: erre a feladatkörre igen nagy szükség van egyrészt azért, mert az idősebbek száma növekszik, másrészt azért, mert a jelenlegi társadalomban az idősebb emberek tevékenysége is fokozódik, továbbá azért is, mert az intenzív fizikai tevékenység a fokozott szellemi tevékenységgel is együtt jár.

6. Foglalkozásterápia: munkahelyi testnevelés, amely Kínában és Japánban már széles körben elterjedt a legkülönbözőbb jellegű üzemekben és gyárakban. A munkafolyamatot megszakítják és olyan testedzést végeznek, amely ellensúlyozza az ülő helyzetben végzett munkát.

7. Rekreációs terápia: olyan állami létesítmények keretei között végzett munka, amelynek az a célja, hogy a lakóhely közelében, saját környezetükben, saját kerületükben, saját helységükben az embereket a fizikai és sportszerű tevékenységre vegye rá. Így sportolási lehetőséget nyújtanak az állami vagy magánkezdeményezéssel létrejött létesítményekben.

8. Turista-szervező: ezt a munkalehetőséget természetjáró klubok vagy jelentős idegenforgalommal rendelkező falvak nyújtják. A feladat a sporttevékenység irányítása.

9. Művészeti tanácsadó: állami vagy privát vállalkozásoknál vállalt állás, tanácsadás tánccal, koreográfiával, színpadi mozgással kapcsolatban. Erre a munkára szükség van a színházakban, a filmgyártásban azoknál a jeleneteknél, ahol a sportszerű, a kifejező/művészi vagy a mimikai szempontok előtérbe kerülnek.

10. Sportújságírás: versenyek kommentálása rádiós vagy televiziós közvetítések során vagy akár a nyomtatott sajtóban.

11. Sportszervezés: sportszerekkel, sporttermékekkel foglalkozó cégeknél vagy gyárakban vállalt állás.

12. Sport marketing: szakértői feladat a sport kereskedelmi hasznosításában, reklám-lehetőségek eladásában. Ezt a tevékenységet főleg azok a sportolók vállalják, akik korábbi aktív versenyzésükkel híresek vagy legalább is megfelelően ismertté váltak.

13. Sportmenedzselés: sportszervezetek igazgatása, feladatkörök vállalása olyan jelentős eseményeken, mint az olimpiai játékok, világbajnokságok stb., stb.

A NOB ELNÖKÉNEK "SPORTTUDOMÁNYOS DÍJA" (PÁLYÁZATI KIÍRÁS)

1. Általános tudnivalók

1989-től kezdve a Nemzetközi Testnevelési és Sporttudományos Tanács (ICSSPE) a Nemzetközi Olimpiai Bizottsággal összhangban oda fogja ítélni a NOB Elnökének 1989. évi Sporttudományos Díját. A Díjjal elismerést kívánunk adni a sport és testnevelés területén végzett olyan kiemelkedő tudományos teljesítményekért, amelyek

- tanulmányozzák az olimpiai mozgalom és a világ sportjának a fejlődését és ennek hatását a békére és a nemzetközi megértésre, vagy
- jelentősen hozzájárulnak a testnevelés- és sportismeretekhez általában vagy az egyes tudományágak területén, vagy
- tanulmányozzák az egész életen keresztül folytatott sporttevékenység hatását a személyiségfejlődésre és az egészségre, vagy pedig
- hozzájárulnak a sporttudomány és résztudományainak további fejlődéséhez.

A Díjat évenként ítélik oda egyéni vagy kollektív pályázóknak. A Díjat az egymást követő években felváltva ítélik oda a "biológiai-orvosi tudományokban" és a "társadalomtudományokban". A Díj magában foglal egy 7500 USD $ értékű pénzjutalmat, emlékérmet és oklevelet. Az ICSSPE által kinevezett öt tagú nemzetközi szakértő bizottság fogja kiválasztani a kitüntetésre méltónak ítélt pályázatot.

A Díjat általában az ICSSPE közgyűlése vagy a Végrehajtó Bizottság ülése alkalmából fogják átadni, ha lehetséges, a NOB képviselőjének a jelenlétében.

Az ICSSPE fenntartja magának azt a jogot, hogy a győztes pályamunkákat a "Sport Science Rewiew" folyóirat külön számaiban közzétegye.

2. Felhívás az 1989. évi pályázatra

A NOB Elnökének 1989. évi Sporttudományos Díját "a biológiai-orvosi tudományok" területén fogják odaítélni.

A benyújtott pályázatoknak az alábbi követelményeknek kell eleget tenniük:

- a benyújtást megelőzően még nem tették közzé;
- a pályázatot angol vagy francia nyelven nyújtsák be

(kivételesen, az ICSSPE főtitkárságával való előzetes tanácskozástól függően más nyelveken is benyújtható);

- egyetemekhez vagy más felsőoktatási intézményekhez benyújtott disszertációk esetén mellékelni kell a megfelelő Kar értékelését.

A pályázatokkal együtt be kell nyújtani:

- a szerző(k) nevét, címét, tudományos önéletrajzát,

- egy írásbeli nyilatkozatot arra vonatkozóan, hogy a pályázat a szerző független alkotása, és az elkészítése során csak a hivatkozott forrásokat használta.

A pályamunkákat tíz példányban az alábbi címre kell eljuttatni:

Werner SONNENSCHEIN
Secretary General
International Council of Sport Science
and Physical Education
c/o Bundesinstitut für Sportwissenschaft
Carl-Diem-Weg 4

5000 K ö l n 41
Federal Republic of Germany

A beküldési határidő minden év június 30. A később beérkező pályázatokat nem fogadjuk el.

NÁSFAY Gábor

HYDROBIC GYAKORLATOK - VÍZIGIMNASZTIKA*

Az EPS Magazin "Külföldről érkezett" rovata (lásd: Education Physique et Sport, Párizs, 1988. 207. szám, 33. old.) közli Násfay Gábor fenti című dolgozatát. Elismeréssel szól a cikk Magyarországról, mely nagy sporthagyományokkal rendelkező ország, sportúszásának minőségét a szöuli olimpián elért eredményei is bizonyítják (Egerszegi: aranyérem 200 m háton, ezüst 100 m háton, Szabó: aranyérem 200 m mellen, Darnyi: aranyérem 400 m vegyesúszásban). A magas szintű versenyúszással párhuzamosan különösen egyetemi körökben különféle kutatásokat folytatnak, hogy mindnyájunk egészségének javítása érdekében a vizi közeg minden lehetőségét kihasználják.

Az úszásgyakorlás kiegészítéseképpen a "hydrobic" gyakorlatok, amelyeket Vermes Ferenc hozott létre, nagyszerű fizikai (erőnléti) felkészülési lehetőséget nyújtanak, s különböző tevékenységi formákban alkalmazhatóak: kondicionálás, rehabilitáció, edzés.

Az ajánlott módszer lényege, hogy a vízben, különféle testhelyzetekben egyszerű mozdulatsorozatokat végezzünk, amelyhez komoly légzőmunka is társul.

Néhány gyakorlat leírása után a szerző a vízigimnasztika jelentőségével foglalkozik.

*Magyar nyelven megjelent a Testnevelés- és sporttudomány 1987. 4.sz.-ban, 35-39.p.

Beszámolók

ISTVÁNFI Csaba - NÁDORI László

TANULMÁNYÚT DUBAIBA (EGYESÜLT ARAB EMIRÁTUSOK)

A Dubai Al Ahli Sport Club meghívására több napot töltöttünk Dubaiban Martinkó Károly újságíró, riporter társaságában. Minden költségünket Emir Sh. Al-Hamawandi, a Dubai Sport Gulf Service menedzsere állta.

Előzmények. Emir Sh. Al-Hamawandi, mint Nádori László aspiránsa, Magyarországon elnyerte a biológiai tudományok kandidátusa tudományos fokozatot. 1988-ban a TF edzői szak levelező tagozatán labdarúgó szakedzői diplomát szerzett. Kezdeményezésére vállaltuk az utat abból a célból, hogy a tanár-, edző és sportszervező-képzés, továbbképzés és tudományos aspiránsképzés, valamint a klubok közötti kapcsolatok fejlesztésének lehetőségét megvizsgáljuk.

Tapasztalatok, társadalmi, gazdasági helyzet

Az Egyesült Arab Emirátusok 7 államból állnak: ABU-DABI, DUBAI, SHARJAH, AJMAN, UMMAL QAIWAIN, RAS al KHAIMAH, AL FUJAIRAH.

Dubai az Arab-öböl menti állam, az arab világ ázsiai részén a 25. szélességi és az 56. hosszúsági fok találkozásánál helyzkedik el. Éghajlata szubtrópusi. Legmelegebb hónapok: május, június, július, augusztus, amikor a hőmérséklet árnyékban eléri a 40-45 ^{o}C-t, és a páratartalom 75-80 %-os. Látogatásunk alatt meleg, magyar júliusi nyárnak megfelelő volt az időjárás. A tengervíz hőmérséklete 23 ^{o}C körül volt.

A dubai "tél" januárra és februárra tehető, amikor az átlagos hőmérséklet 26-28 ^{o}C. Az emirátus a világ olajtermelésében a 2. helyet foglalja el Szaud Arábia után. A földgáztermelésben a világon az 5. helyen áll.

A nemzeti jövedelem 73 %-át az olaj és a földgáz adja. Ez a rendkívüli gazdagság alapvető forrása. Az előrejelzések szerint az olajkincs a jelenlegi kitermelési tempó mellett kb. 300 évre biztosítja az ország gazdagságát. Jelenlegi olajkitermelésük kb. csak évi 60 %-át használják ki az OPEC korlátai miatt.

A gazdagság másik kisebb, de jelentős forrása a kereskedelem. Dubaiban - Hongkong mintájára - vámmentes szabadkikötő zónát létesítettek, ami a tőke beáramlást lényegesen elősegíti. Az országban minden területen a világ első számú csúcstechnikáját, technológiáját találjuk. Amerikai, angol, japán, kanadai, nyugatnémet cégek termékeit és technológiáját vásárolják meg.

Az emirátus fővárosa Abu-Dabi. Ez az állam, illetve város a politikai központ. Ott él az államfő, az abu-dabi sejk. Mind a hét államnak saját sejkje, államfője van, akik familiáris alapon teljhatalommal irányítják az országot. Dubai lakosságának a létszáma kb. 600.000 fő. Ebből csak 20 % (!) helyi lakos, "bennszülött", a többi 80 % vendégmunkás, kb. 100 országból. Legtöbben Indiából, Pakisztánból, Fülöp-szigetekről, Angliából, Iránból, Szíriából, USÁ-ból és kevesen a szocialista országokból dolgoznak Dubaiban. A lakosság erősen kategorizált. A fizetések nehezen határozhatók meg. Hivatalos fizetőeszköz a DIRHAM. 1 USA dollár = 3,66 Drh, de a jelentősebb konvertibilis valutákkal is lehet fizetni.

A magas szintű vezető pozicíókat a helybeli tulajdonosok, tőkések töltik be, ezek nagyrészt többszörös milliomosok. Az állami hivatalokban vezető pozicíókon is a helyi arab lakosok vannak. Jövedelmük kb. 15-20000 Drh/hó. A nyugati intelligencia (mérnök, orvos, közgazdász, stb.) képzik a következő csoportot (fizetésük kb. 10-15000 Drh/hó). A középhivatalnokok vegyes csoportjában a fizetés kb. 5-7000 Drh/hó. A szállodai személyzet, hivatali szolgák, takarítók, egyszerű kétkezi munkások havi jövedelme 2000 Drh/hó körül mozog, vagy azt sem éri el.

Szakmai tapasztalatok

Ma még nem tudjuk az okot, hogy mi, magyarok eddig miért nem jutottunk el ide. A lehetőségek a nyugati, amerikai, szocialista konkurrencia ellenére, megfelelő alkalmazkodással, a "piaci igények" színvonalas kielégítésével jelentősek.

Tárgyalásokat folytattunk az Egyesült Arab Emirátus Művelődési Minisztériuma Testnevelési, Sport- és Kulturális osztályának igazgatójával, Juma Gharib Mubarak úrral. Érdeklődést mutatott sportedzők angol nyelvű továbbképzése, szakedzők és sportszervező menedzserek testnevelő tanárok angol nyelvű képzése, valamint a posztgraduális tudományos képzés iránt.

Fogadott bennünket az Ifjúsági és Sporthivatal igazgatója, Ahmed Ali Essa úr is, aki a két ország sporthivatala közötti együttműködés fejlesztésének szándékát fejezte ki. Kérte, hogy ez irányú szándékukat tolmácsoljuk a magyar sporthivatal vezetői felé.

Edzéseket és testnevelési órákat látogattunk. Dubaiban négy sportklub működik, amelyek a sporton kívül egyéb társadalmi és kulturális célokat is szolgálnak. A négy klub a következő:

- Al AHLI CLUB (színe piros),
- Al WASL CLUB (színe sárga),
- Al SHABAB CLUB (színe zöld),
- Al NASER CLUB (színe kék).

December 2.-a az ország nemzeti ünnepe. Ebből az alkalomból minden évben, így most is az emirátus fennállásának 17. évfordulóján, nagyszabású "cross country" futóversenyt rendeztek. A táv 7 km volt. A táv 7 km, csak férfiak számára, életkori korlátozás nélkül. Nagy létszám, jó szervezés, szép díjak és ünnepélyes díjkiosztás voltak a verseny jellemzői. A díjak átadására bennünket is felkértek.

A nők nem vesznek részt a sportolásban, a klubéletben. Számukra a mozgást, a sportot az iskolai testnevelési óra jelenti csupán. A klubok nagy területen fekszenek. Szabadtéri és fedett létesítmények együtt, egy helyen vannak elhelyezve. Ezekhez kapcsolódik a kifejezett klubéletet szolgáló társalgó, pihenő, játékszoba, büfé, egészségügyi helyiségek stb.

A klubok zöld vegetációja itt a sivatagban messze meghaladja a magyar klubok parkosításának színvonalát. Semmi különöset nem csinálnak, egyszerűen törődnek a helyi viszonyoknak megfelelően kiválasztott növényzettel.

Létesítményeik korszerűek. A négy klub részére az állami költségvetésből kb. fél éve építettek fel 1-1 komplex csarnokot 30 millió USA dollár összköltséggel amerikai, angol, kanadai, nyugatnémet cégek kooperációjában.

Az Al Ahli (nemzeti) klubban több edzést tekintettünk meg, sok a vendégedző, a külföldi alkalmazott.

Kosárlabda

JABBAR QASSIM iraki kosárlabdaedző kalauzolásával megnéztünk egy kosárlabda edzést. Az emirátusokban 10 csapat játszik a felnőtt férfi nemzeti bajnokságban. Tájékoztatása szerint a bajnokság rendszerint a dubai Al Ahli Club, a Sharjah és az Abu-Dabi tartományok csapatai között dől el. A szezon október 25-től május végéig tart. A bajnokságban a csapatok oda-vissza alapon kétszer találkoznak egymással. A bajnokság után kieséses rendszerekben játszanak a "President Kupáért". A június, július, augusztus, szeptember elvileg szünet, de a felkészülést már augusztusban megkezdik rendszerint külföldi edzőtáborozással és tornákon való részvétellel. Ez lehetőséget jelenthet a magyar klubokkal való kapcsolat kialakítására is. Az Al Ahli Club kosárlabda szakosztályában 5 edző működik. A vezetőedző amerikai, Bross úr. Asszisztense helyi arab, a juniorok edzője iraki, a 15 év alattiaké egyiptomi, a miniké szíriai. A felnőtt csapatból 2 játékos válogatott. Legmagasabb játékosuk 207 cm.

A csapat szemre alacsony, kb. 170-180 cm-es átlaggal. Technikailag és taktikailag egy jó NB II-es magyar csapat szintjén vannak. Az amerikai iskolát "járják". Szorgalmasan és fegyelmezetten gyakorolják a játékelemeket.

Atlétikai, kézilabda, labdarúgó edzéseik jól szervezettek. Ezt a klubok elvárják az ott dolgozó külföldi edzőktől. Megítélésem szerint csak komoly és eredményes munkával lehet valaki Dubaiban vagy az egész Egyesült Arab Emirátusokban tartósan ed-

zõ. Nagyon fontos diplomáciai küldetés ez. A kiválasztást meg kell fontolni, mert a kezdet sokat segíthet, de sokat is ronthat.

Nagyon sokat adnak a kulturált magatartásra. A kíváló szakmai felkészültség mellett az angol nyelvtudás alapfeltétel az eredményes helytálláshoz.(!)

A Művelődési Minisztérium meghívására a szomszédos SHARJAH tartományban (20 km) látogatást tettünk két iskolában, ahol megnéztünk 1-1 testnevelési órát. Az első iskolában a fiúk 11-12 évesek voltak. Létszám: 26 fő. Helyszín: szabadtéri bitumenes kosárlabda pálya. Feltűnő a hazai készítésű fejelő állványok sokasága és a rugófalak szakszerű alkalmazása. Az óra bevezető és előkészítő részét néztük meg, ahol rendkívül ötletesen a gyerekek a melegítőjük felső részét használták fel eszköznek, kéziszernek, amellyel az egyszerűtől a bonyolultig nagyon hatásos gyakorlatokat végeztek.

Iskolarendszerük

6-12 évesig Primary school, időtartama 6 év,
13-15 évesig Junior high school időtartama 3 év,
16-18 évesig Senior high school időtartama 3 ev.

A Primary school kötelező. Az oktatás ingyenes. A másik iskolában a fiúk 9-11 évesek voltak. Létszám 24 fő. Helyszín: kb.14x19-as kistornaterem.

Cirkuit rendszerű csoportfoglalkozás formájában pad, talaj, gumiszőnyeg, szekrényugrás (ló) gyakorlatokat végeztek a gyerekek, szervezetten, színvonalasan, pl. padon cigánykerék oldalt, kézenátfordulás a végén előre.

Az iskolákban legtöbb az egyiptomi vagy Egyiptomban végzett testnevelő tanár.

Az Al-Ahli Clubban három előadást tartottunk. Nádori László: "Sport és tudomány kapcsolata; edzéshatás és alkalmazkodás." Istvánfi Csaba: "Motorikus tanulás" címmel. Ezen kívül bemutattunk 3 saját készítésű angol nyelvű filmet, videón: A gyermek mozgásfejlődéséről, a kondicionális képességekről és a Magyar Testnevelési Főiskola életéről.

Az előadásokat nagy érdeklődés kísérte, ahol edzők és testnevelő tanárok vettek részt. A vezetők mindig jelen voltak és szinte teszteltek bennünket.

Komoly elismerésként értékelhetjük, hogy látogatásunk utolsó előtti napján az Egyesült Arab Emirátusok Rádió és Televízió Sportosztályának vezetője Mohamed Fares úr meghívott bennünket a TV-be és 5 perc tiszta adáshoz felvételt készített velünk.

Ugyanilyen elismerésnek foghatjuk fel, hogy néhány alkalommal a vezetők családi házába hívtak ebédre, ahol tárgyalá-

sainkat kötetlen formában tovább folytathattuk. Általában barátságos légkörben, egymást megfelelően tisztelve, zavartalanul foylt a látogatás.

Azok számára, akik a jövőben az emirátusok területére vagy más mohamedán vallású országba mennek, feltételenül fontos megjegyezni, hogy a mohamedánok naponta ötször imádkoznak. Ez alkalmanként kb. 10-15 percet vesz igénybe. Akkor, amikor a műezzin imára szólít, a foglalkozást az ottani vezetők rendelkezése szerint azonnal félbe kell szakítani. Erről mindig előzőleg kell tájékozódni, mert például a gyakorlati foglalkozásokat nem szakították meg, de az előadásaink ilyenkor szüneteltek.

Befejezésül az elszállásolásról, az étkezésről és a szállításról

Mindenütt légkondicionálás van. Rendkívül gazdag az étlapjuk, minden ehető. Sok a gyümölcs és gyümölcslé. Alkohol nincs, ajándékba nem illik vinni. A szállítás személygépkocsikkal történt.

Összefoglalva

Nagyon elkésve ugyan, de még talán időben hasznos jószolgálati küldetést teljesítettünk. Az Egyesült Arab Emirátusokkal kialakuló kapcsolatainkban jelentős szakmai és pénzügyi lehetőségek vannak.

Javaslataink:

1. A kapcsolatot a diplomáciai és az államigazgatás csatornáin hivatalossá kell tenni.

2. A TF-nek - az arab fél teljes egyetértése mellett - meg kell bízni Emir Sh. Al. Hamawandit a képzés, továbbképzés, valamint a tanfolyamok, edzőtáborok előkészítésével.

KIS Jenő - MAGYAR Károly

LÁTOGATÁS A TESTKULTURA KIJEVI ÁLLAMI INTÉZETÉBEN
(1989. január 15-21.)

1. Körülmények, célkitűzés

Egyetemünk és a Kijevi Állami Testkultúra Intézet közötti kapcsolatfelvétel szándéka régebbi keletű. A szovjet fél hosszabb ideje jelzi szándékát, mi is érdekeltek vagyunk. Vonzó számunkra az a kulturális értékmező, amelyet Ukrajna neve fémjelez, az évezredes kijevi kultúra reprezentál, és amelynek szerves része az egészen kimagasló sportkultúra. E sportkultúrának hátterében hírneves egyetemi rangú intézmény áll, mely közvetlen vonzáskörben a szöuli olimpia szovjet aranyérmeinek csaknem felét "termelte". Sejthető volt - és tanulmányutunk során bizonyosult is - hogy itt a sporttudomány és sportgyakorlat viszonyításának sajátos és sikeresen működő modelljével találkozhatunk.

Rendkívüli szívélyességet tapasztaltunk. A gondos szervezés következtében nem csak felületes, hanem mély élményeket szerezhettünk az évezredes kultúra emlékeiről, egy érdekes emberi világról, amely jellegzetesen orosz annyiban, hogy bármibe kezd, bármilyen közösségi célt tűz maga elé, őszinte, mély hittel lát megvalósításához. Komoly érzelmekkel átszőtt hittel sportolnak ott, s szövik a sportbarátság szálait. A "pereszt-rojka" nagy komolysággal folyik, s számos jele van annak, hogy nem csak a felszínen fecsegnek. (Szemtanúi voltunk, hogy az egyetemi tudományos ülésszak során egy diáklány spontán "belebeszélt" a tudós tanárok szózuhatagába, fölkérdezvén: hogyan lehetséges, hogy itt képzési rendszerről, tartalmakról "tudóskodnak" és egyetlen diák sem kap szószéket. Az egyetem frissen választott, minden jel szerint eredeti tehetségű rektora - Platonov, V. N. - azonnal előadónak kérte fel a szóbanforgó diáklányt. Más kérdés, és a dolog humora is egyúttal: a hallgatónő "előadásában" a diákságnak azt a véleményét fejtegette, hogy teljesen feleslegesek a vizsgák, mert terhelik az idegrendszert. A tanárok is szokatlan hangokat ütöttek meg, például hogy háromévi katonáskodás után nehezen képezhető valaki jó sportszakemberré, hogy az érdemjegyek megállapításában "maffia" van, hogy merev a képzési rendszer stb.

Tanulmányutunk célja volt:

- kapcsolatfelvétel intézményeink között, korszerű együttműködés módozatainak kidolgozása;

- részvétel - előadóként is - a fent említett tudományos üléssza kon;

- tájékozódás, "tapasztalatcsere" képzési reformunk kapcsán;

- az egyetem működésének, gazdasági tevékenységének tanulmányozása.

2. A képzési rendszer és tartalmai

Senki nem mosná le a "vádat", hogy régebbi modell szerint szovjet mintát másolunk, ha nem ért volna bennünket váratlanul a képzési rendszer és tanterv reformjának kijevi állása. Így azt kell mondanunk, hogy a dolog szakmai- pedagógiai céllogikája egymástól függetlenül vezetett el hasonló vagy azonos meggondolásokhoz és döntésekhez a két intézményben.

Platonov rektor úr, Ejcsuk általános rektorhelyettes úr és a már emlegetett tudományos konferencia révén szerzett információkból -ezek özönéből - kiszűrhetők:

A szovjet testnevelési főiskolák erősen központosított strukturális és tartalmi irányításáról lemondtak, így a kijevi intézet is jogot kapott önálló tantervalkotási folyamatra (bizonyos központ direktivák megtartása mellett);

- Így eljutottak egy egységes, közös alapozó képzés gondolatáig, amely náluk 5 szemeszter (képzési idő négy év), az 5. szemeszter végén habilitációs - szelekciós szürővizsgával. Az alapozó képzésben együtt vesznek részt a leendő tanárok, edzők, szervezők, az alapozó képzésben velük szemben támasztott követelmények azonosak, a szűrővizsga után történik szakirányba irányítási döntés;

- Eljutottak annak felismeréséig, hogy az elméleti és gyakorlati kiképzés csak szinkronizálva képzelhető. Vonzó számunkra, hogy a sportági képzést is elméleti képzésként definiálják, gyakorlati képzésen a "tetthelyeken", tehát a sportegyesületekben, iskolákban, hivatalokban végzett alkotó tanulást értik. Így az egyetemre való belépés pillanatától minden félévben minden oktatási héten egy nap elméleti (az intézetben) és egy nap gyakorlati (a leendő hivatásteljesítés színterein) képzés váltogatja egymást. (Tehát egyik nap egyetemen, második nap "színtéren", majd ismét egyetemen stb. A színtér képzési félévenként változik, tehát mindenki egy féléves iskolai és egyféléves sportegyesületi gyakorlattal kezd az első tanulmányi évben, majd a másodév első félévében ismét iskola stb. ;

- A felvételi vizsga általános sportszakmai jellegű alkalmasságvizsgálat, tehát egyelőre nincs tekintettel arra, hogy kiből milyen specialista lesz. A tanári, edzői, illetve szervezői alkalmasság megítélését az általános alapozó képzés 5 szemeszterének időszakában végzik (átvéve a nyugati egyetemekről a "lakva ismerni meg a legjobban a tanítványt" elvét). Az első öt szemeszter elvégzését középfokú szakemberi képesítés nyújtásával ismerik el;

- Az első év első szemeszterében féléves tantárgy ismerteti tüzetesen a sportszakember lehetséges tevékenységi területeit, ez tehát szakmán belüli pályairányítás, pályairányítás-előkészítés, motivációs - kurzus. Ilyesmi nekünk azért tetszhet, mert egyes hivatáskörök tevékenység- és normarendszeréről áttekintést adva egyúttal általános szakmai-sportszakmai alapozásra is alkalmas;

Platonov rektor úr kifejtette, hogy nem tantárgyakat akarnak tanítani, hanem tudást akarnak adni. A tantárgyi szétaprózottság kárára vált a tudásnak. Most az elsajátítandó tananyag "blokkjait" alkotják, ezekhez szabnak óraszám-kereteket és a kerettel való gazdálkodást rábízzák a szakemberekre. Ezt igen jó módszernek tartjuk, mert az egyetemi képzés egészének célratartását biztosítja, lényegében kizárja a szakmai sovinizmus érvényesülését, az óraszámviták elvtelen, illetve hatalom- és tekintély elvű zűrzavarát. Jó, hogy a mi új tantervi irányelveink is ilyen szabályozást tesznek lehetővé;

- Konkrét lehetőséget ad a tartalmi erőfeszítések szemléltetésére az úgynevezett Erőedzés Tanszéken tett látogatásunk. Ez legújabb szervezeti egysége az intézetnek, szakmailag birtokolja a nevében jelzett témakört. A szóbanforgó tanszéken felállítottak erőfejlesztő eszközökből (+ számítógépek + zárt láncú video-kontroll) egy oktatási centrumot. Minden sportági tanszéken van tárgyi-eszközi és személyi reprezentációja, így az általános és sportágspecifikus erőedzési metodikák dialektikusan fejlődnek.

Hasonló létesítmény létrehozására a Testnevelési Főiskolán is van ambició, ezért igyekeztünk gazdasági-üzleti kapcsolatot teremteni az ügyben. A szóbanforgó eszközöket a szovjet ipar finn licence alapján gyártja, a finn céggel szeretnénk kooperálni. A kijevi intézet is készséges, de csak "beüzemelés" után véglegessé váló műszaki specifikációk birtokában indulhat meg a gyártás, akár részünkre is;

- Az új képzési célrendszert, strukturákat, tartalmi meggondolásokat "leképező" óratervet magunkkal hoztunk, kritikai elemzés után sokat segíthet saját reformmunkálatainkban.

3. Kapcsolatfelvétel intézményeink között

Platonov rektor úr tájékoztatott, hogy a kijevi egyetem a kapcsolatok mennyiségi bővítése helyett inkább kevés nemzetközi kapcsolatban érdekelt. Kínai, amerikai, bolgár és lengyel kapcsolataikat rendezték, ezeken túl csak a velünk való együttműködést ambicionálják. Együttműködésünk körvonalai lehetnek:

- Konferenciákon, TDK-konferenciákon való kölcsönös részvétel (például kifejezetten tantervi tartalmi-tantárgyi konzekven-

ciákat keresve ez év májusában az IZOM című témában a szovjet testnevelési egyetemek tíz legjobb professzora részvételével szentesítik a tananyagot. Erre a tudományos értekezletre meghívást kaptunk. Soros TDK - konferenciánkra készülnek a kijevi diákok);

- Tanárcsere (kölcsönös részvétel a képzési folyamatokban);

- Ekvivalens képzési egységek meghatározása után diákcsere (vagyis meghatározott ideig "ott" tanuló magyar, illetve "itt" tanuló szovjet diákok);

- Szakirodalom-csere (könyvtárközi csere, igen gazdag a sportszakirodalom a Szovjetunióban);

- Sportolók, versenyzők, edzők cseréje, egymás versenyein való kölcsönös részvétel;

_ Komputer-programok cseréje;

_ Tanszékek közötti kapcsolatok kiépítése kölcsönös tanszéki látogatások és feladatmegoldások (például szemléltető anyagok készítése) formájában.

A kínai, amerikai, bolgár és lengyel féllel való kijevi együttműködési keretszerződések szövegét magunkkal hoztuk, megvitatásra előterjesztjük. FIGYELEM! NEM A SZOKVÁNY PROTOKOLL--együttműködésről van szó, hanem konkrét feladatok közös megoldásáról.

Részvételünk a tudományos konferencián

A látogatásunk idején zajló tudományos konferencián részt vettünk. Összbenyomásunk az, hogy a régi típusú általánoskodó elvizés (dogmatikus frázisgyakorlatok) fokozatosan háttérbe szorulnak és helyet adnak a konkrét sportszakmai munkának és a pedagógiai technológiai precizitásnak. A tudományos munkát komolyan veszik, a gyakorlatias orientáltságú sporttudománynak tág tere van, sui generis sportszakmai témákból az egyetem falai között kandidátusi fokozat szerezhető.

Kiemelni szükséges a sportszakmai témák mély érzelmi-emberi átélését. Követni érdemes azt a magatartást, hogy aki a peresztrojka szólásszabadságát csak kritikai hajlama kiélésére használja - lefütyülik, letapsolják a szószékről. A KRITIKÁHOZ ILLIK A MIT TEGYÜNK? ÉS HOGYAN TEGYÜK? konkrétságát is hozzátenni.

Ebben a közegben pedagógiai-sportpedagógiai gondolkodásunk modelljét, egyetemünk fejlesztését célzó szervezeti-tartalmi elgondolásainkat és a szabadidősport-rekreáció szakemberek képzésének terveit összefoglaló előadásunk sikert aratott.

Gazdasági-menedzselési vonatkozások

Meglepő, hogy a tartalmi-vezetői gondolkodás megújulásával nem tart lépést a kijevi intézet gazdasági-gazdálkodási koncep-

ciója, illetve gyakorlata. Továbbra is a hagyományos tervutasítá-
sos technológia érvényes, a normatív irányítás, a pénzesz-
közöket a hallgatók és oktatók létszámára vetítve határozzák
meg. A gazdálkodás irányítása igazi gazdasági szakértelmet ke-
véssé kíván.

Mindezzel együtt megjegyzendő: avultsága ellenére ilyesfaj-
ta központi tervutasításos rendszerben elérhető (volt)

- hogy a létesítményfeltételek jók, az egyik kijevi közpon-
ti stadion elsősorban az egyetemé,
- hogy a kollégiumokban minden rászoruló tanítványt el
tudnak helyezni,
- a sportlottó és sporttotó jövedelméből az egyetem jó a-
rányban részesül,
- hogy új központi épületet építenek, amelyre - más beru-
házásokkal együtt - 10 millió rubelt kaptak,
- hogy a tanároknak lakásokat építenek,
- hogy a szovjet viszonyokhoz mérten különösen, de abszo-
lut mértékben is kimagasló fizetéseket tudnak adni a tanáro-
nak és kutatóknak.

"Saját erejű bevételek" szerzésével nem kell kínlódniuk,
a szerződéses munkák bevételéből 5-8 %-ig részesedik az intéz-
mény.

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi

TESTNEVELÉS, SPORT ÉS TUDOMÁNY A CAL POLY-N

Ismeretes, hogy az Amerikai Egyesült Államokban az egyes államok oktatási - és ezen belül felsőoktatási - rendszerei között jelentős eltérések vannak. Azonos szakképzési irány és szint esetén is gyakran mások a felvételi vizsgák kritériumai, különbözőek a képzési tartalmak és formák, de még az azonos besorolásban levő főiskolai és egyetemi oktatók évi jövedelme is meglepően széles skálán mozog.

Kaliforniában, ahol az 1987-88-as tanév tavaszi szemeszterében dolgoztam, - leszámítva a különböző jellegű magánegyetemeket - három típusú felsőfokú oktatási intézmény van: a community college (városi főiskola), a California State University (Kaliforniai Állami Egyetem), a California University (Kalifornia Egyetem). A community college a városi tanácsok kezelésében levő, megközelítőleg főiskola szintű intézményt jelöl. A Kaliforniai Állami Egyetemek és a Kaliforniai Egyetemek állami irányítás alatt állnak. A kettő közötti alapvető különbség az, hogy a megszerezhető legmagasabb képesítés az előbbin a "Master degree", az utóbbin a "Ph-D", ami - leszámítva a nemzetközi ekvivalencia hiányából adódó eltolódásokat - nagyjából az egyetemi szintű diplomát, illetve az egyetemi doktorátust jelenti.

A California State Polytechnic University, népszerű nevén a Cal Poly, amelynek vendége voltam, egyike a közel húsz kaliforniai állami (California State) egyetemnek. Ezeken az egyetemeken a sport- és rekreációs szakember képzéssel, valamint a más szakos hallgatók testnevelésével és szabadidős sportjával az Egészség-Testnevelés és Rekreáció Tanszékek vagy a Testnevelés-Rekreáció-Egészség és Tánc Tanszékek foglalkoznak, attól függően, hogy a széles körben elterjedt és magas szinten oktatott táncot elsődlegesen testedzésnek vagy pedig művészetnek tekintik-e az adott intézményben. E kérdéssel kapcsolatban gyakoriak a viták és a strukturális változások. Így például az elmúlt tanévig a Cal Poly-n az elfogadott koncepció szerint a táncoktatás szerves része volt a testedzésnek és ennek megfelelően Egészség-Testnevelés-Rekreáció és Tánc Tanszék működött. Idén felerősödött a művészetpárti irányzat és a táncoktatás átkerült a Színházművészeti Tanszékre.

Hasonlóképpen véleményeltérések vannak az egyes egyetemek között abban a kérdésben, melyik karhoz tartozzék a testnevelés és a sport. Több kaliforniai állami egyetemen a Tanárképző Kar vallja magáénak, másutt, így a Cal Poly-n is a Bölcsészettudományi Kar a gazdája.

Jobban megértjük a helyzetet, ha tudjuk, hogy a California State Polytechnic University létszámát tekintve középméretű egye-

temnek számít. Ez azt jelenti, hogy az egyetem nyolc karán (Bölcsészettudományi, Közgazdasági, Környezettervezői, Mezőgazdasági, Műszaki, Tanárképző, Természettudományi és Vendéglátóipari Kar) mintegy 16.000 hallgató tanul. Az egyetem évente 2800-3000 frissen végzett diplomást bocsát ki. A diákok nagyjából egyötöde jár a Bölcsészettudományi Karra, ahol tizenkét tanszék van: Angol- és Idegennyelvi, Etnikai és Nőtanulmányok, Gazdaságtudományi, Képzőművészeti, a Kommunikáció művészete, Politikatudományi, Színház- és Táncművészeti, Társadalomtudományi, Egészség-Testnevelés és Rekreáció;Történettudományi, Viselkedéstudományi, valamint Zeneművészeti Tanszék.

1. Egészség-Testnevelés és Rekreáció Tanszék

Az Egészség-Testnevelés és Rekreáció Tanszék egy tágabb koncepció részeként tartozik a Bölcsészettudományi Karhoz. A Cal Poly-n ugyanis nemcsak hirdetik az értelmi és testi nevelés egyenértékűségét, hanem ennek szellemében is cselekednek. Már a tanszék elnevezése is sokat elárul a test és szellem egységét valló koncepcióból: Egészség-Testnevelés és Rekreáció Tanszék. A tanszék feladata nem csupán a testnevelő és rekreáció szakos hallgatók tanítása, hanem e mellett egyenrangú célként az egyetem valamennyi hallgatójának oktatása gyakorlati és elméleti tárgyakban. Itt elsősorban nem arról van szó, hogy valamennyi kar hallgatói ezen a tanszéken vesznek órákat a legkülönbözőbb sportágakból, leggyakrabban talán karatéból, golfból, úszásból, teniszből, atlétikából, labdajátékokból, tornából stb.

A dolog lényeg az, hogy az egyetemen a diákok általános műveltségének növelése érdekében - a választott szaktól függetlenül - vannak mindenki számára megfogalmazott követelmények a nyelvi kifejezőkészséggel,a környezetvédelemmel, a kulturális örökség megbecsülésével, a kreativitással, az alapvető társadalmi, gazdasági és politikai ismeretekkel, az önismerettel, a társadalmi beilleszkedéssel, a társas viszonyokkal és a fizikai állapottal kapcsolatban. Egyértelmű elvárás, hogy a hallgatóknak alapszinten meg kell érteniük a jó egészség kialakítására, megőrzésére vonatkozó követelményeket és képeseknek kell lenniük megfelelő fizikai állapot és közérzet fenntartására. Amennyiben ennek az elvárásnak nem tesznek eleget, nem kapnak egyetemi diplomát. És ami a legfontosabb, mindezt nemcsak elvi szinten várják el a hallgatóktól, hanem kötelezik őket arra, hogy olyan tantárgyakat is vegyenek fel az órarendjükbe, amelyek garantálják a megkívánt ismeretek, jártasságok és készségek elsajátítását.

A hallgatók részvétele a sportban tehát ezen a szinten nem versenyszerű sportolást jelent, hanem a választott sportágak elsajátítását, illetve ûzését, kezdő, haladó és középhaladó fokon. A diákok eredményeik alapján érdemjegyet kapnak, amely beleszámít összteljesítményükbe is.

Testedzésre nemcsak a teljesen egészséges, ép hallgatóknak nyílik alkalmuk, hanem a mozgássérülteknek és különböző testi

fogyatékosoknak is. Megszokott látvány az egyetem uszodájában a szép arcú, jó alakú, féllábú műugró kislány, vagy a teniszpályán a tolókocsiból adogató játékosok. A Cal Poly-n egyébként is nagyon sokat tesznek azért, hogy a mozgássérültek teljes értékű egyetemi polgárok lehessenek és ne szigetelődjenek el társaiktól. Például minden tanszéknek rendelkeznie kell számukra is jól megközelíthető előadótermekkel, mosdókkal, mellékhelyiségekkel.

A versenysporttal az egyetemen belül önálló szervezeti egység, az egyetemi sportklub foglalkozik, amelynek tevékenysége természetesen több szálon (létesítmények, szakemberek) érintkezik a tanszék munkájával, de státuszát tekintve független és más szerepet tölt be az egyetem életében.

A Cal Poly Sportegyesület nőknek nyolc (atlétika, kosárlabda, futball, röplabda, szoftball, tájfutás, tenisz, torna), férfiaknak hat (atlétika, baseball, futball, kosárlabda, tájfutás, tenisz) sportágban biztosít sportolási lehetőséget, a szoftball kivételével, a National Collegiate Athletic Association (NCAA) II. osztályában. Az egyetem szoftball játékosai az I. osztályban versenyzenek.

A hallgatók versenysportját nem a tanszék, hanem az egyetemi sportegyesület személyi állományához tartozó harminc főnyi edzőgárda irányítja, igen sikeresen. A Cal Poly vonzerejét növeli a jelentkezők körében az a körülmény, hogy az elmúlt évtizedben baseball játékosai, női kosárlabdázói és teniszezői több ízben nemzeti bajnokságot nyertek.

Végül, bár szervezetileg nem a sportvonalhoz tartozik, de mivel az egyetemen belüli testedzési lehetőség és egyébként is sajátos és ritka színfolt Kaliforniában, érdemes megemlíteni, hogy a Cal Poly-n a hallgatók lovagolhatnak és versenylovakkal foglalkozhatnak. Az egyetem híres hagyományos lótenyésztéséről és versenyistállójáról. Mezőgazdasági karán az Állattudományi Tanszéken felvehetők olyan mellékszakok, amelyek keretein belül a diákok elméleti és gyakorlati képzést kapnak többek között lovaglásból is. Minden tanév végén nagy esemény a lovaglás művészetében jártas hallgatók látványos bemutatója.

Az egyetemen érvényes általános oktatási követelmények ahhoz is hozzájárulnak, hogy a nem testnevelés vagy rekreáció szakos hallgatók is elég széles körű elméleti ismereteket szereznek az egészségről, testedzésről, sportról. Ezzel összefüggésben vannak kötelező, választható és fakultatív tantárgyak. Így például azokat a társadalomtudományi kurzusokat, amelyeket tartottam:("Sport a jelenkori társadalomban" és "Nemzetközi Sport")többen látogatták más szakos hallgatók, és az ezekben a tárgyakban szerzett osztályzatok - annak ellenére, hogy ezek a diákok nem testnevelés vagy rekreáció szakosok voltak - beleszámítottak az adott szemeszterben elért tanulmányi eredményükbe. Mindezek fényében már nyilvánvalóan nem véletlen, hogy a testnevelés és általában a testedzés kedvezőbb helyet foglal el

az egyetemi ifjúság és a lakosság értékrendjében, életmódjában mint nálunk, ill. a közép-kelet európai szocialista államok többségében.

2. Sport- és rekreációs szakember képzés

A Cal Poly Egészség-Testnevelés és Rekreáció Tanszékén - hasonlóan az egyetem többi tanszékéhez és karához, sőt a legtöbb amerikai állami egyetemhez - főszakot és mellékszakot lehet választani és a választott szakokban a tanulmányokat különböző szinteken lehet folytatni. Nem akarok elmélyedni az első hallásra igencsak bonyolultnak tűnő amerikai felsőfokú oktatási rendszer ismertetésében. Annyit mégis el kell mondanom, hogy a két szint az un. undergraduate és a graduate képzés. Igazából ennek a két kifejezésnek ebben az összefüggésben nincs szó szerinti magyar megfelelője. A "graduate" főnévként egyetemi diplomást, egyetemi végbizonyítvánnyal rendelkező férfit és nőt jelent, melléknévként helyes fordítása: "továbbképző", "egyetemi", igeként viszont egyaránt utal egyetemi diploma, főiskolai oklevél, de még középiskolai záróbizonyítvány kiadására, valamint elnyerésére is. Az "under" jelentése: "alsó fokú". A tanszéken tehát egyetemi és alsó fokú egyetemi oktatás folyik. A két fokozatot azért nem lehet a nálunk honos főiskolai és egyetemi képzés alapján megkülönböztetni, mert a magyar oktatási rendszerben ez a kettő az érettségi után külön-külön szálon, egymástól függetlenül zajlik, az amerikai szisztémában viszont szorosan egymásra épülve, és igen gyakran ugyanannak a felsőfokú intézménynek és ugyanannak a szervezeti egységnek keretei között. Ez utóbbi előnyei nyilvánvalóak, főként ha hozzátesszük: az egymásra épülés abban is megnyilvánul, hogy egyetemi (graduate) hallgató csak az lehet, aki a korábbiakban - ugyanebben az intézményben vagy másutt - már elvégezte az alsó fokú (undergrauate) egyetemet.

A megszerzett oklevelek és diplomák értékét tekintve már jogosabb az összevetés a hazai viszonyokkal. Aki a Cal Poly-n alsó fokú egyetemet végez, az úgynevezett bachelor (baccalaureátusi) fokozatot kap, aki pedig az egyetemi szinten tanul az a master (magister) fokozatot nyeri el. Ezek a végzettségek megközelítőleg egyenértékűek a nálunk megszerzett főiskolai oklevelekkel, illetve egyetemi diplomákkal.

Valószínűleg feltünik, hogy az eltérő oktatási szintek kapcsán nem beszéltem a képzés időtartamáról. Nem véletlenül kerültem a témát, mert az a másik olyan alapvető kérdés, amelyet mi, megszokva a viszonylag merev, félévekre szigorúan lebontott, kötött menetrendet, elég nehezen tudunk követni. A gyökeres különbség ott kezdődik, hogy a hallgatóknak - amennyiben megfelelnek az előfeltételeknek - lehetőségük van anélkül felvételt nyerni az egyetemre, hogy kiválasztanák azt a területet, amelyre szakosodni kívánnak, és jogukban áll három szemesztert végigjárni szakosodás nélkül. Ez alatt az idő alatt olyan tantár-

gyakat tanulnak - és vizsgáznak is ezekből a tantárgyakból - amelyek elsajátítása az egyetemen, a választott szaktól függetlenül, minden diák számára kötelezőek. Mellékesen jegyzem meg, hogy a hallgatók nem egy tanévre, hanem egy-egy szemeszterre iratkoznak be. Egy tanév három, pontosabban négy szemeszterből (szó szerinti fordításban: quarter-ből, negyedévből) áll: őszi, téli és tavaszi szemeszterből, amelyek az igényektől és a lehetőségektől függően bizonyos tantárgyakból kiegészülnek nyári szemeszterrel.

A másik döntő különbség az, hogy a hallgatók sem a szakosodást megelőzően, sem később - és azok a diákok sem, akik már az egyetemre jövetel előtt szakosodtak - nem tartoznak egy meghatározott évfolyamhoz vagy csoporthoz. Órarendjüket tanácsadójuk segítségével szemeszterenként saját maguk állítják össze. Az egyetemi szabályzat csupán azt írja elő, hogy egy-egy szak elvégzéséhez mely tantárgyakból kell levizsgázniuk és hogy egy-egy tanévben vagy szemeszterben hány tanulmányi egységet (unitot) kötelesek elérni. Természetesen az is adott, hogy az egyes tantárgyak különböző szakokon hány egységet érnek. Így azután ugyanazt a szakot szorgalomtól, ambiciótól és más egyéni feltételektől függően több évnyi differenciával fejezik be az együtt induló diákok. Az megszabott, hogy egy szemeszterben mennyi tanulmányi egység teljesíthető, minimálisan milyen összteljesítmény kell az eredmények elfogadásához és maximálisan hány tanév fordítható a végzettség megszerzésére egy adott szakon. Az Egészség-Testnevelés és Rekreáció Tanszék hallgatói általában három-négy év alatt jutnak el az oklevél és újabb három-négy év alatt a diploma elnyeréséig. Elvárás velük szemben, hogy tanévenként folyamatosan iratkozzanak be az őszi, téli és tavaszi szemeszterekre és egy adott szakon - és fokon hét tanév alatt be kell fejezniök tanulmányaikat.

A Cal Poly-n a hallgatók fő- és mellékszakokat vehetnek fel. Főszakot -miként láttuk - a negyedik szemesztertől mindenképpen választani kell, mellékszak(ok) felvételére megvan a lehetőség, de választásuk nem kötelező. A diákok általában egy fő irányban szakosodnak és mellette elég sokan választanak mellékszakot is. Két főszak egyidejű végzése már ritkaság számba megy, de meghatározott feltételek teljesítése esetén engedélyezhető.

A fő- és a mellékszakok a legkülönbözőbb módon párosíthatók, megadva a lehetőséget a hallgatóknak arra, hogy esetenként egymástól igen távol eső érdeklődésüket kielégíthessék.

Ugyanakkor bizonyos főszakok mellé az egyetem speciális mellékszakokat javasol. Így például kívánatosnak tartja, hogy testnevelő főszakosok az élettant vagy a tudományos kutatást válasszák mellékszakként. Az utóbbiaknak - néhány más szakkal együtt - nem tanszékek a gazdái, hanem több tanszék szakembereiből összetevődött tantárgyközi bizottságok.

Az Egészség-Testnevelés és Rekreáció Tanszéken két fő szak választható: testnevelés és rekreáció - irányítás. A testnevelés szakosok képzése mindkét fokon egyetemi (graduate) és

alsó fokú egyetemi (undergraduate) szinten folyik. Rekreáció-irányításból csak alsóbb szinten szerezhető képesítés. A tanszék egyébként, amely különböző természet- és társadalomtudományi területek oktatását magában foglaló, kitűnően szervezett integrált egység, nem tudományágak vagy tantárgyak, hanem a választható fő szakok mentén strukturálódik. Ennek megfelelően két szakcsoportja van, a rekreációs és a testnevelő szakcsoport. Az utóbbi ugyancsak két részre tagolódik, az alsó fokú egyetemi és az egyetemi programot irányító csoportra.

3. Képzési tartalmak

3.1 Testnevelő szakosok

Hasonlóan a többi kaliforniai egyetemhez, a Cal Poly-n a testnevelő és a testnevelő tanár nem szinonim fogalmak, és a megszerzett testnevelői diploma sem alsó fokú egyetemi, sem egyetemi fokon nem tanári diploma. Akkor hát mire ad képesítést? Milyen szaktudást takar? A testnevelő szakos hallgatók elsajátítják a testedzéssel, testgyakorlással, az alkalmazott testneveléssel, edzettséggel és edzéssel kapcsolatos ismereteket. Megtanulják azt is, hogyan kell az egészség és fitness központok munkáját szervezni és az edzéseket irányítani. Tartalmazza az egyetemi tanterv a különböző sportágakra vonatkozó elméleti és gyakorlati követelményeket is.

Az alsó fokú (undergraduate) kurzusokra járó hallgatóknak először fel kell venniük az alapképzés és az általános nevelés körébe tartozó tantárgyakat. Az alapképzés a következő főbb tárgyakat foglalja magában: Bevezetés a testnevelésbe, Bevezetés az alkalmazott testnevelésbe, Testnevelés- és sporttörténet, A testnevelés filozófiája, Humán anatómia, Sportanatómia, Mozgásfejlődés, Motoros tanulás, Méréstudomány. Az ide tartozó programok összeállítása, az ismeretek átadása az Egészség-Testnevelés és Rekreáció Tanszék keretei között történik.

Az általános neveléshez azok az irodalmi, nyelvi, társadalomtudományi, képzőművészeti, természettudományi stb. órák tartoznak, amelyek részben minden testnevelő szakosnak kötelezőek, részben pedig kötelezően választhatóak, de oktatásuk - tudományterülettől függően - más-más tanszékek hatáskörébe tartozik. Így például a Kémia alapjai a Kémia Tanszékhez, a Fizika Tanszékhez, a Bevezetés az etikába, illetve szaketikába a Filozófia Tanszékhez, az Általános pszichológia a Pszichológia Tanszékhez, az Amerikai Egyesült Államok története és az amerikai civilizáció a Történelem Tanszékhez.

A további tantárgyakat a hallgatók a szerint választják, hogy a testnevelésen belül mely területek iránt érdeklődnek leginkább. Az oktatás felé orientálódóknak egyrészt elméleti tudást kell elsajátítaniuk az alábbi tantárgyakból: A sport szerepe a jelenkori társadalomban A testnevelés és sport irányí-

tása, A testnevelés tantervi anyaga, A gyermekek mozgásfejlődése, Lakóhely és iskolaegészségügy! Másrészt meg kell ismerkedniük a legfontosabb sportágak elméletével és gyakorlatával. A sportágak csoportosítása az oktatás során a következőképpen történik: 1. Kosárlabda, gyeplabda, labdarúgás. 2. Súlyemelés, íjászat, úszás. 3. Talajtorna, szertorna, atlétika. 4. Tollaslabda, golf, tenisz. 5. Szoftball, amerikai futball, röplabda. Ezen túl gyakorlati tantárgy még a népi tánc és a modern táncok.

Azok a hallgatók, akiket az edzés, edzettség, mozgástudományok vonzanak, főként biomechanikát, kémiát, sportélettant, edzésmódszertant, táplálkozástudományi, számítástechnikai és a felnőttek edzettségével összefüggő elméleti és gyakorlati órákat látogatnak magasabb óraszámban.

Erre a tudásanyagra építve a testnevelést egyetemi szinten tanuló diákok tanterve három részre oszlok: általános, speciális és szabadon választható programra. Az általános programon belül kutatástervezésből, kutatásmódszertanból, valamint a testnevelés és sport filozófiai alapjaiból kell vizsgázni, el kell készíteni a diplomadolgozatot és végül átfogó záróvizsgát kell tenni.

A speciális program a szakképzést tartalmazza. Ezen a szinten a testnevelésen belül az alábbi öt fő irányba lehet szakosodni: 1. Iskolai testnevelés, tanterv és oktatás, 2. Alkalmazott testnevelés, 3. Sport- és rekreáció-szervezés, 4. A testnevelés természettudományos alapjai, 5. A testnevelés társadalmi - kulturális alapjai.

A hallgatók szakképzésüktől függetlenül azonos értékű diplomát kapnak, de szakosodásuk iránya nyilvánvalóan meghatározza elhelyezkedési és továbbtanulási lehetőségeiket.

Azok az iskolai testnevelésre specializálódott diákok, akik tanítani szeretnének, a testnevelői diploma birtokában egy év alatt tanári diplomát szerezhetnek az egyetem Tanárképző Karán.

Az úgynevezett szabadon választható tantárgyakat meghatározott óraszámban kötelesek felvenni a hallgatók, de a választás teljesen kötetlenül történhet: vonatkozhat az Egészség-Testnevelés és Rekreáció Tanszék által oktatott targyakra, de bármely más tanszékhez, vagy más karhoz tartozó tárgyra is. Az egyetemi szabályzat mindössze azt írja elő, hogy a döntés előtt ajánlatos tanácsot kérni a konzulens tanártól.

3.2 Rekreáció szakosok

A rekreáció szak képzési tartalmainak megértéséhez tudni kell, hogy a rekreáció az amerikai oktatásban - de a köznyelvben is - többet és mást fejez ki mint nálunk. Azt azonban, hogy mit is jelent pontosan és részleteiben, nem könnyű lefordítani. Elsősorban nem nyelvtudási hiányosságok miatt, s nem is azért mintha a magyar nyelv szókincse nem lenne elég gazdag. Egysze-

rűen azért, mert sok esetben azoknak a rekreációval összefüggő jelenségeknek, folyamatoknak nincs meg a magyar megfelelőjük, amelyeket az angol szavak jelölnek.

A főszak neve: rekreáció-irányítás (recreation administration).

A legfontosabb különbség a TF-en és a Cal Poly-n folyó rekreációs szakemberképzés között az, hogy a TF-en az oktatás a sportrekreációra irányul, a Cal Poly-n viszont nemcsak a fizikai aktivitásra, hanem a különböző szabadidős tevékenységek lényegesen szélesebb körére. Kiderül ez abból is, milyen területeken szakosodhatnak a rekreáció szervezését tanuló diákok.

A specializálódásnak három fő iránya van: 1. Gyógyító rekreáció, 2. Ügyvitel (igazgatás, vezetés), 3. Szabadtéri rekreáció. E három szakon a mindenki számára kötelező tantárgyak a következők: Egyrészt az általános neveléshez tartozó, a testnevelő szaknál már ismertetett tárgyak. Ezeken belül követelmény az angol nyelv, a logika, a szemantika és a retorika. A többi tantárgy közül kötelező választás van, de a döntésben meghatározó szerepet játszhat az egyéni érdeklődés. Másrészt kötelezőek az alapképzést jelentő tantárgyak, közelebbről: Bevezetés a gyógyító rekreációba, Bevezetés a szabadtéri rekreációba, Bevezetés a lakossági rekreációba, A rekreáció elmélete, története és filozófiája, Rekreáció-vezetés és sportdinamika, Bevezetés a rekreációval kapcsolatos kereskedelembe, Ügyvitel és eljárás tervezés, Szervezés és ügyvitel, Rekreációval kapcsolatos foglalkozások, Rekreációs képességek gyakorlása. Ez az utóbbi tantárgy fejezi ki a legmarkánsabban, hogy az amerikai felfogás értelmében a különböző szabadidős aktivitások milyen széles körét öleli fel a rekreáció. Ezen belül ugyanis egyaránt megtalálható a kézművesség, a képzőművészet, a játékok, a tánc, a hobbitevékenységek, a szabadtéri testedzés, a színház és még sok egyéb.

Mindezt követi a speciális szakismeret elsajátítása. A gyógyító rekreáció szakosok megismerkednek gyógyító eljárásokkal és technikákkal, az anatómiával, az alkalmazott testneveléssel, a pszichológiával, a mozgástannal, a gyógytestneveléssel, a szellemi és testi fogyatékosok rekreációjával, az öregedés folyamatával és az időskori szabadidő-felhasználás lehetőségeivel. Az ügyvitel (irányítás, vezetés) szakosok vagy a lakóhelyi vagy az ipari vagy a kereskedelmi rekreációs szolgáltatással, szervezéssel, irányítással összefüggő tantárgyakat tanulják. Végül a szabadtéri rekreációra specializálódott diákok fontosabb szaktárgyai az alábbiak: A kempingezés szervezése és irányítása, A táborozás technikája, Szabadtéri oktatás, Alkalmazkodás a szabadtérhez, Ifjúsági és Önkéntes Társulások, A rekreáció irányai és problémái, Rekreáció városi településeken, Kreativitás, Elsősegélynyújtás.

E rövid ismertetésből is kiderül, hogy a rekreáció szakos hallgatók több irányban konvertálható tudást szerezhetnek, amelynek birtokában az egészségügy, a közművelődés és a sportrekreáció legkülönbözőbb területein helyezkedhetnek el.

4. Tudományos munka

A tudományos szemlélet a doktori tanulmányok végzését is biztosító Kalifornia Egyetemeken (California University) uralkodó.

A Kaliforniai Állami Egyetemek (California State University), így a Cal Poly tevékenysége az oktatásra, képzésre irányul nagyobb hangsúllyal.

A legújabb szaktudományos eredmények ismeretét természetesen itt is az eredményes oktatás előfeltételének tekintik, s a tudományok művelése itt is javasolt, de nem minden tanár számára egyértelműen kötelező. Az Egészség-Testnevelés és Rekreáció Tanszéken elsősorban azoktól várják el az önálló kutatómunkát, akik státuszukat tekintve az egyetemi oktatói hierarchiában vannak, vagyis professzorok, docensek, adjunktusok. A hazai gyakorlattól eltérően ugyanis létezik egy másikfajta besorolás is: a különböző sportágak gyakorlati óráit vezető tanárok - sportágtól, életkortól függetlenül - egységesen oktatói (instructor) beosztásban vannak. Feladatuk a golf, tenisz, torna, atlétika, úszás, műugrás, labdajátékok stb. tanítása testnevelés és nem testnevelés szakosoknak egyaránt. Általában nem specializálódnak egyetlen sportágra, s még kevésbé egy vagy két versenyszámra. Például az úszást oktató - egyébként férfi - kolléga zenés, táncos gimnasztika órákat is tart, vagy az atlétika tanára a teniszt is tanítja. A sportoktatóknak nem kell kutatási terveket és beszámolókat írni, doktori fokozatot szerezni, publikációs listájukat sem kérik számon. Munkájuk színvonalát döntően azon mérik le, milyen a szükebb értelemben vett szakmai tevékenységük, ami egyszerűen annyit jelent: milyen órákat tartanak. Ennek megítélése pedig nem - nehezen meghatározható és mindig is vitatható - elméleti szempontok alapján történik, hanem az értékelést a legérdekeltebbekre, a hallgatókra bízzák. Egyrészt feltételezik, hogy a leglátogatottabb, legnépszerűbb gyakorlati foglalkozások a legjobb órák és miután a hallgatók a tantárgyat is és a tanárt is maguk választják, a választottsági arányok hosszabb távon elég jó képet adnak a tanárok és tanóráik vonzerejéről. Másrészt, a szemeszterek végén a diákok - a tanszék által kiadott kérdőíveken, de az érintett oktatók által megjelölt, kiválasztott egy-két csoportban - véleményt mondanak tanáraik szakmai felkészültségéről, tanítási módszereiről és általában pedagógiai tevékenységük hatékonyságáról.

Az egyetemi professzori, docensi, adjunktusi besorolásban levő tanárok tudományos munkájának is döntően az oktatásban kell kamatoznia: az oktatott tananyag naprakész korszerűségében, a diplomamunkák színvonalában, a Cal Poly-n szerzett oklevelek, diplomák elismertségében. Az ilyen irányú tudományos tevékenység feltételei minden külön szervezés, tanszéki költségvetés nélkül, szinte magától értetődően biztosítottak. Ez egyaránt vonatkozik a tudományok műveléséhez szükséges időkeretre és az alapvető tárgyi ellátottságra. Azok a tanárok, akik az egyetemi oktatói hierarchia szerint nyerik el kinevezésüket, lényege-

sen alacsonyabb - megközelítőleg fele annyi - óraszámban tanítanak, mint a sportoktatók. (Ehelyütt csupán zárójelben utalok arra az egyébként igencsak fontos körülményre, hogy egyetlen olyan tanárkollégával sem találkoztam az egyetemen, akinek másodállása, mellékfoglalkozása vagy jövedelemkiegészítés céljából más rendszeres külső elfoglaltsága lett volna. Szakmai tevékenységük teljes mértékben oktató-és kutatómunkájukra koncentrálódhatott. Emellett bizonyos szakmákban esetenként részt vettek tudományos elképzeléseik gyakorlati alkalmazásában és általában aktívabban kapcsolódtak be - egyéni és intézményi szinten egyaránt - a város kulturális, társadalmi és politikai életébe. A napi munkához kitűnően felszerelt könyvtár áll a tantestület és az egyetemi ifjúság rendelkezésére, ahol a könyvtári állományban meg nem levő könyveket az igény leadása után 48 órán belül beszerzik vagy megszerzik. A campuson egyébként hatalmas könyvesbolt is van, amely a szépirodalmi és szakkönyvek gazdag választékát kínálja.

A könyvtárban írógépek, számítógépek, másológépek segítik az anyaggyűjtést és feldolgozást. Ezen kívül a tanszékeken külön erre a célra fenntartott helyiségben is vannak másológépek, amelyhez minden oktatónak kulcsa van és természetesen minden oktató használhatja, s használja is a gépeket a megfelelő kódszám ismeretében. Tanszéki szobám kulcsával egyidejüleg - külön kérés nélkül - a másolóhelyiség kulcsát és a gép működtetéséhez szükséges kódszámot vendégtanárként még én is megkaptam.

Számítógépek is vannak a tanszékeken a szakirodalom nyilvántartásához, az oktatási és kutatási anyagok tárolásához, feldolgozásához stb. Ezek egy része összeköttetésben áll az egyetem számítástechnikai központjával, más kutatóközpontok komputereivel vagy alkalmasint egy-egy egyetemi tanár lakására kihelyezett terminállal, leegyszerűsítve a kutatócsoportok tagjai közötti kommunikációt és felgyorsítva az információcserét.

A számítógépekkel kapcsolatos beszerzési, karbantartási és szakmai kérdések rendezése nem a tanszékek gondja, hanem a Cal Poly Computer Centeré, amelynek alapfeladata az oktató-és kutatómunka hatékonyságát növelő szolgáltatások megszervezése, biztosítása. Kezdeményező szerepet kell vállalnia a dokumentációt és információt segítő számítógépes módszerek, programok megismertetésében, elterjesztésében és ugyanakkor ki kell elégítenie a kutatási adatok feldolgozásával kapcsolatos legkülönbözőbb igényeket. A számításokat a kisebb volumenű adatokkal az oktatók maguk végzik, de amikor szükség van rá a központ szakemberei konzulensként bármikor közreműködnek. Nagyobb adathalmaz és összetettebb számítások esetén a lebonyolítás a programkészítéstől a végső eredmények kiszámításáig - a kutatók elképzelései szerint - a számítógépközpont munkatársainak kötelessége. Az egyetem legmodernebb gépekkel ellátott, kitűnően felszerelt számítógépes központjában két laboratórium állandóan a tanári kar rendelkezésére áll. Az egyik többfunkciójú, 24 órán át tart nyitva és a tanárok közül bárki hosszabb-rövi-

debb időre kulcsot kaphat hozzá. Itt értékeltem magam is a csoportjaimban iratott zárthelyi dolgozatok eredményét. Érdekességként említem meg, hogy például a hallgatók a dolgozatok, vagy vizsgák tesztkérdéseire nem a tesztlapokon, hanem speciális kódlapokon, a kódszámok bejelölésével válaszolnak, amelyet a számítógép optikai leolvasó segítségével dolgoz fel. A kódok (master key) ismeretében a számítógépen két tucat dolgozat öt perc alatt garantáltan hibamentesen kijavítható.

A másik nyilvános számítógépes laboratórium reggeltől estig várja az oktatókat és döntően az információszerzést szolgálja. Miután meglehetősen érzékeny gépekkel van felszerelve, használatához elözetes bejelentés, helyfoglalás szükséges.

Ezen túl, van egy úgynevezett bemutató laboratórium, ahol a számítógépes szakemberek munkanapokon állandóan készenlétben állnak arra, hogy a tantestület érdeklődő tagjainak megfelelő szemléltetéssel alátámasztva elmagyarázzák a gépek működését, kezelését és a programok felhasználását.

A Computer Center negyedévenként megjelenő kiadványaiban rendszeresen közli új szolgáltatásait, beszerzéseit. Megírja például, hogy milyen új adatbázisokkal gazdagodott a központi Cyber 760 és tájékoztat azokról az azonosító számokról is, amelyek ismeretében az egyes szakterületekkel kapcsolatos információk lehívhatóak.

A Computer Center lapjából a Poly Gram-ból az is megtudható, hogy a központ szervezésében milyen számítógépes továbbképzésre jelentkezhetnek a tanárok. Itt-tartózkodásom ideje alatt például lehetőség nyilott arra, hogy 6-8 fős kiscsoportokban megismerkedjenek a Macintosh és az IBM PC kezelésével, a Lotus 1-2-3, Mac Write, World Perfect, Mac Draw, Mac Paint programok használatával.

A Cal Poly-n egyébként számítástechnikai szak is felvehető, de az ez irányú képzés szervezetileg teljesen független a Computer Centertől, a Közgazdasági Kar Számítógépes Információs Rendszerek (Computer Information Systems) Tanszékén folyik.

A számítógépes hálózat alkalmazása lehetővé teszi a folyamatosan korszerű, magas szintű oktatást és egyúttal megteremti a "profi" kutatómunka egyik döntő alapfeltételét. Némiképpen hasonló a helyzet a tanszékek műszerellátottságával is. Az egyes tanszékek műszerezettsége nyilvánvalóan függ az odatartozó tudományterületek jellegétől, de ahol a tananyag igényli, általában optimális. Nem véletlen hangsúlyozom, hogy a tudományos célú műszerek számát az oktatási feladatok jelentősen meghatározzák. A műszerek többségét ugyanis nem kutatási feladatok megoldására vásárolják, hanem azért, hogy a hallgatók ne túlnyomóan elméleti képzést kapjanak, hanem tapasztalati úton is megismerkedjenek a tudományos problémákkal, azok megoldási módjaival vagy akár a kutatási eredmények alkalmazásával. Így például az Egészség-Testnevelés és Rekreáció Tanszéken a gyógytestnevelés szakos hallgatók nem csupán előadásokat hallanak arról, hogyan lehet ellenőrizni a különböző belgyógyászati betegsé-

gekben szenvedő tanítványok aktuális fizikai állapotát, hanem azt is megtanulják - a legmodernebb készülékek segítségével - hogyan mérik a szakemberek - és bizonyos esetekben hogyan mérhetik meg saját maguk is a tanulók fizikai paramétereit. Vagy a rekreáció és a testnevelő szakos diákok kiscsoportos szemináriumokon tanulmányozzák a lakosság fittségi állapotának mérésére szolgáló módszereket és műszereket.

Ebben a légkörben az oktatók természetszerűleg minőségileg más kapcsolatba kerülnek a gyakorlattal, a gyakorlati kérdésekből kiindulva jutnak el a tudományos problémák megfogalmazásáig, s a legkiválóbb tanárok nem külső kényszerből, hanem belső indíttatásból, mintegy észrevétlen válnak kutatókká is. Akkor és ahol ez bekövetkezik, ott már arra is jogosultságot szerezne, hogy elsődlegesen kutatási célra igényeljenek - és kapjanak műszereket. Ehhez és más nagyobb összeget igénylő tudományos tevékenységhez kutatási pályázatot kell beadni és/vagy az egyetemen keresztül kell külön állami támogatást szerezni vagy el kell nyerni magánvállalatok, társaságok finanszirozását. Az egyetemi, tanszéki költségvetésből a rutinjellegű tudományos feladatokkal kapcsolatos kiadások fedezhetőek: a műszerek és a számítógépes hálózat fenntartása, működtetése, továbbfejlesztése, amerikai és külföldi tudósok meghívása egy-két előadás megtartására, a publikációk előkészítése, a hallgatók diplomamunkáinak empirikus vizsgálataihoz kísérleti személyek vagy vegyszerek biztosítása stb. Ez utóbbi is utal arra, ami más vonatkozásban is jellemző az egyetemi kutatómunkára: a tudományos tevékenység szervesebb része az oktatásnak és sokkal több szálon kapcsolódik a gyakorlathoz, mint általában a hazai felsőoktatásban.

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi

KOORDINÁCIÓS TANÁCSKOZÁS AZ 1. SZ. TÉMÁBAN

(Budapest, 1989. február 21-22.)

1. Bevezető

1989. február 21-22-én a szocialista országok 1986-90-re szóló együttműködési tervének megfelelően, Budapesten tartották a szocialista országok képviselőinek koordinációs munkaértekezletét az 1. számú témában.

A tanácskozásokon Bulgária, Csehszlovákia, Kuba, Lengyelország, NDK, Szovjetunió, Magyarország összesen tizennyolc képviselője vett részt.

A tanácskozás programjában a következő kérdések megvitatása szerepelt:

- Beszámoló a nemzetközi együttműködés eredményeiről az 1. számu témában 1987-88-ban.

- Szervezési kérdések 1989-90-re az 1. számu téma kutatási tervének teljesítése érdekében.

- Tudományos együttműködési terv 1991-1995-re a testnevelés és a sport filozófiai - szociológiai problémakörében.

2. Beszámoló az 1987-88-ban végzett munkáról

Meghallgatva az 1. számú téma nemzetközi koordinátorának, V.I.Sztoljarov (Szovjetunió) előadását, valamint Földesiné Szabó Gyöngyi (Magyarország), H.Kunath (NDK), A. Sztojcsev (Bulgária), Z.Krawczyk (Lengyelország) és J.Merhautova (Csehszlovákia) beszámolóit az 1987-88-ban az 1. számú témában végzett nemzetközi együttműködés eredményeiről, a koordinációs tanácskozás megállapította, hogy a szocialista országok tudósainak együttműködése az 1. számú témában ebben az időszakban annak a célirányos programnak megfelelően haladt, amelyet a Nemzetközi Koordinációs Tanács Moszkvában 1987 áprilisában korábban elfogadott. Egészében véve a program alapvető pontjait a részt vevő országok az adott időszakra sikeresen teljesítették.

3. A végzett munka legfontosabb eredményei

- Elkészült és megjelent orosz nyelven a "Filozófiai-szociológiai kutatások a testnevelés és a sport területén" (Moszkva. 1988. Felelős szerkesztő: V.I. Sztoljarov) című évkönyv első kiadása, mint a szocialista országok azon tudósai munkacsoportjának orgánuma, akik a - sokoldalú tudományos együttműkö-

dés keretein belül - a testnevelés és a sport filozófiai-szociológiai problémakörében együttesen dolgoznak. Az évkönyv célja, hogy informálja a tudósokat, a testnevelés és a sport területének gyakorlati szakembereit, és mindenkit, aki érdeklődik az említett problémák iránt, az adott munka eredményeiről és elsősorban azokról a következtetésekről és javaslatokról, amelyeknek gyakorlati jelentőségük van, amelyek felhasználhatóak a testnevelés és a sport területén végzett nevelő-és propagandamunka hatékonyságának javítására, valamint új utak keresésére. A megjelent évkönyvben "Sport, Kultura, Nevelés" címmel annak a filozófiai-szociológiai elemző munkának az eredményei találhatók, amelyet a szocialista országok tudósai a testnevelés és a sport kulturális értékeinek vizsgálata alapján nyertek, s amely során vizsgálták a testnevelési és a sporttevékenység helyét a fiatal nemzedék életmódjában, a gyerekek és az ifjúság viszonyát saját egészségükhöz és a fizikai tevékenységhez és tanulmányozták a testnevelés és a sport területén végzett nevelő-és propagandamunkát.

Az évkönyvben alapvető figyelmet fordítottak a tudományosan megalapozott gyakorlati javaslatok megfogalmazására mindezekben a kérdésekben.

- Publikálásra kész még egy kollektív munka "A testnevelés és a sport filozófiai - szociológiai kutatásai a szocialista országokban" címmel, amelyben először szerepel általános elemzés a szocialista országokban végzett sportfilozófiai és szociológiai kutatások történetéről.

- Teljességgel befejeződött a szocialista országok tudósainak közös kutatása "A testnevelés az óvodás korú gyerekek életmódjában" (vezetői: V.I. Sztoljarov, M.I. Szergejev, SZU, és J. Merhautova, F. Joachimstaler, Csehszlovákia) című témában, amelyet a tudományos együttműködés gyakorlatában először folytattak egységes program alapján a Szovjetunióban, Csehszlovákiában és Bulgáriában. A kutatások eredményei alapján elkészült és megjelent a Szovjetunióban az érintett országok tudósainak kollektív munkája "A testnevelés és a sport a gyerekek élettevékenységében" címmel (Krasznojarszk, 1988) és publikálásra vár "A testnevelés mint az alsó tagozatos gyerekek életmódjának része" című kollektív munka, amelyet 1989-ben adnak ki Csehszlovákiában.

- Lezárult a szocialista országok közös tudományos kutatása "A testnevelés társadalmi értékei" témában is, amelyet szintén több országban végeztek: a Szovjetunióban M. Arviszto , Csehszlovákiában Z. Sprynar, Lengyelországban Z. Krawczyk, Magyarországon Földesiné Szabó Gyöngyi és Kubában P.U. Montano irányításával egységes program alapján.

- Az adott kutatások eredményei alapján közös tanulmánykötet készült, amelyet az együttműködés gyakorlatában először fognak

az egyes országok megfelelo nyelvén - a Szovjetunióban, Lengyelországban, Magyarországon, Csehszlovákiában és valószínűleg Kubában is - kiadni.

- Az együttműködés keretein belül az 1. számú témában egy sor más közös konkrét szociológiai kutatás folyt, 1987-88-ban, amelyek közül a tanácskozás kiemelte:

- "A testkultura értékei a fejlődő és fejlett országokban" című kutatást, amelyet egységes program alapján végeznek Lengyelországban (Z. Krawczyk és V. Kocemba), Csehszlovákiában (O. Uhlipzs és V. Lapocskova), a Szovjetúnióban (M. Arviszto és A. Szemjonov) és Magyarországon (Földesiné Szabó Gyöngyi), valamint Irakban és Libiában;

- "azt a kutatást, amelyet a Szovjetunióban folytattak - az ország 12 vidékén alsó tagozatos iskolások és szüleik között (témavezető: M.I. Szergejev), 12 város egyetemi hallgatói között (témavezető: B.I. Novikov), a Belorusz Köztársaság tanulói között és az ország más vidékein (témavezetők: V. Zsulanova, J.G. Kinkadzo), valamint Csehszlovákiában (témavezető: J. Merhautova, V. Lehak, A. Formankova és mások), Lengyelországban (V. Nalencka) és Kubában (témavezető: P.U. Montano) közös kutatási terv alapján az Egészséges életmód és a testnevelés témakörében;

- "Az olimpiai eszme ideáljai és értékei a gyerekek és az ifjúság nevelésében" című téma kutatását, amelyet a Szovjetunióban folytattak a DUSZS ifjúsági sportolói körében (A. T. Gutin és O. V. Szamuszenkov), valamint a felsőtagozatosok között;

- azt a Bulgáriában folytatott kutatást (Conyev, Stojcsev, Goseva, Marinov), amelynek célja a testnevelési, sport- és turisztikai tevékenység igényeinek tanulmányozása az iskolások, az egyetemisták és a tudományos dolgozók körében;

- a tanulóifjúság (Takács F.) és a felnőtt lakosság (Földesiné Sz.Gy.) testnevelési és sportaktivitásának kutatását, amelyet Magyarországon folytattak.

A kutatások eredményei alapján minden témában konkrét gyakorlati javaslatok készültek, amelyeket a koordinátor eljuttatott a sportvezetéshez.

Az 1. számú téma közös kidolgozása során kapott eredményeket a szocialista országok tudósai ismertették nemzetközi konferenciákon és kongresszusokon - többek között a Szöuli Olimpiai Kongresszuson is.

4. Szervezési feladatok

Az 1989-1990. évekre vonatkozó, szervezési feladatterv megvitatása után az 1. számú téma kutatási programjának befejezése érdekében, a tanácskozás a következő határozatot fogadta el:

Az 1989-es évkönyvet "A testnevelés és sport az új társadalompolitika függvényében" című témának kell szentelni, olyan cikkek közreadásával, amelyek a testnevelés és a sport fontos, aktuális és vitatott kérdéseit tárgyalják a peresztrojkával összefüggésben, a szocializmus humanista megújulásának általános folyamatán belül.

Az 1. számú téma valamennyi résztvevőjének össze kell állítania az 1978-1988 között megjelent, a testnevelés és a sport filozófiai-szociológiai kérdéseiről szóló alapvető munkáinak listáját, és legkésőbb 1989. áprilisáig meg kell küldenie az évkönyv felelős szerkesztőjének, V.I. Sztoljarovnak az évkönyvben való publikálásra.

A tanácskozás a szerkesztőbizottságba szerkesztőségi titkári minőségben felvette O.A. Milsteint (SZU) és felkérte, hogy egyeztesse az évkönyv felelős szerkesztőjével az évkönyvbe kerülő cikkekkel szembeni követelményeket, és (legkésőbb ez év márciusáig) küldje el azokat az összes részt vevő országba.

Az egyes országok témafelelősei előkészítik a "Testnevelés, sport, olimpizmus, szociológiai-filozófiai koncepciók" című munka és a testnevelés és a sport filozófiai-szociológiai problémáival foglalkozó nemzetközi évkönyv kiadását a Szovjetunió Filozófiai Társaságán keresztül 1989-re vagy 1990-re.

A sporttudományos együttműködési terv alapján az 1. számú témában folyó kutatások befejezése során különös figyelmet kell szentelni a gyakorlati tanácsok kidolgozására, amelyek az elvégzett szociológiai kutatásokon alapulnak.

A gyakorlati javaslatok megfogalmazására a tanácskozás résztvevői felkérték J. Merhautovát (Csehszlovákia) az ifjúság testnevelési és sportaktivitásának kérdéseiről, Z.Krawczykot (Lengyelország) a felnőtt lakosság testnevelési és sportproblémáiról, Földesiné Szabó Gyöngyit (Magyarország) az élsport és az olimpizmus problémaköréről, M.Arvistót (SZU) a testnevelés és a sport fejlődéséről és működésének hatásos szervezeti modelljéről, G.Starkét (NDK) a tömegsport kérdéseiről, valamint a tudományos kutatások szerepéről a testnevelés és a sport gyakorlati problémáinak megoldásában, A.Sztojcsevet (Bulgária) a professzionista sportról a szocializmusban és E. Gonzalest (Kuba) az idős korúak sporttevékenységének kérdéseiről.

A soron következő koordinációs tanácskozáson meg kell vitatni ezeket a gyakorlati javaslatokat és el kell juttatni őket az érintett szocialista országok sportvezetéséhez.

A megbeszéléseken felvetődött, hogy célszerű lenne összeállítani és kiadni azoknak a munkáknak az összefoglaló bibliográfiáját, amelyeket a szocialista országokban a sporttudományos együttműködés 10 éve alatt a testnevelés sportfilozófiai-szociológiai témáiban adtak ki (1978-1988 között). Ezzel kapcsolatban a tanácskozás felkérte J.Merhautovát (Csehszlovákia), hogy jegyeztesse elő a megfelelő kiadói tervekben ezen bibliog-

ráfia kiadását Csehszlovákiában 1990-re. A témavezetőknek az egyes országokban az összefoglaló bibliográfiát november 1-ig kell elkészíteniük és megküldeniük J.Merhautovának, aki a bibliográfia összeállításának szempontjait 1989. április 1-ig összeállítja és megküldi az 1. számú témában részt vevő országokba.

5. A következő kutatási tervidőszak munkájának előkészítése

Az 1991-1996 közötti időszak filozófiai-szociológiai tudományos együttműködési tervének megvitatása után a koordinációs tanácskozás a következő határozatokat fogadta el:

A tanácskozás fontosnak tartja, hogy az 1991-1996 közötti időszakra a szocialista országok sportvezetése ne csak kétoldalú, hanem sokoldalú tudományos együttműködéseket is tervezzen, abból kiindulva, hogy ezek, amint az eddig 10 éves tapasztalat is mutatja, termékenyek és hatékonyak, és nemcsak elméleti, hanem gyakorlati eredményekre is vezetnek.

Ezen együttműködés tematikájának kiválasztása során elsősorban olyan tudományos kutatások elvégzésének szükségességéből kell kiindulni, amelyek elősegítik a testnevelés és a sport fejlődése és működése területén jelentkező fontos és aktuális szociális problémák megoldását az új társadalompolitika körülményei között, amelyet a szocialista országok a szocializmus humanista megújulása érdekében folytatnak. Ugyancsak figyelembe kell venni a legutóbbi sportminiszteri tanácskozás (Moszkva, 1988) javaslatait a tudományos kutatások aktuális problémáit illetően a testnevelés és a sport területén. Ebből kiindulva az előzetes tervezet során a tanácskozás, az 1. számú téma kutató koordinátorának, V.I. Sztoljarov professzor javaslatára, indítványozza, hogy a következő ötéves időszakban "A testnevelés és a sport működésének és fejlődésének szociális mechanizmusa az új társadalompolitika függvényében" témát dolgozzák ki.

Figyelembe véve a filozófiai-szociológiai kutatások alkalmazása iránti igény növekedését a testnevelés és a sport területén, a szocialista országok sporttudományos együttműködése keretein belül, a tanácskozás célszerűnek tartja, hogy a jövőbeli tudományos kutatásokat komplex, célirányos programoknak rendeljék alá, és mindenekelőtt dolgozzák ki:

- a különböző lakossági csoportok testnevelési és sportaktivitásának programját, valamint a megvalósításukhoz szükséges új, hatékony módszereket és megoldásokat;

- a gyerekek és az ifjúság sportszocializációs programját iskolákban, felsőoktatási intézményekben, lakóhelyeken, sportegyesületekben stb.);

- a versenysport - társadalmi szempontból - hatékonyabb fejlesztésének programját a szocialista országokban, valamint más szociális problémák megoldási programját a testnevelés és sport működésének és fejlődésének területn az új gazdasági mechanizmus körülményei között;

- a mozgássérültek testnevelési és sportaktivitásának fejlesztési programját;

- a különböző lakossági csoportok körében az egészséges életmód kialakításának programját.

Az 1. számú téma minden résztvevőjének a következő tanácskozásig (Varsó, Lengyelország) meg kell vitatnia ezt a filozófiai-szociológiai együttműködési tervezetet saját országában, és meg kell tárgyalniuk részvételi lehetőségeiket a fent említett programok kidolgozásában.

A legérdekesebb, legfontosabb és a leginkább aktuális kutatási tervek kiválasztása céljából 1990-ig pályázatot szükséges hirdetni.

A szocialista országok azon kutatói kollektiváinak és tudósainak, akik a pályázaton részt kívánnak venni, el kell küldeniük kutatói tervezetüket a részt vevő országok témavezetőinek 1989. október 1-ig. A pályázatra beérkezett kutatási tervezeteket a soron következő koordinációs tanácskozáson, Varsóban, 1989-ben kell elbírálni.

Célszerű Kína és a KNDK képviselőit bevonni a testnevelés és sport filozófiai-szociológiai kutatási munkáiba, a sokoldalú tudományos együttműködés keretein belül.

A tanácskozás ugyancsak állást foglalt a következő kérdésekben:

Célszerű megszervezni a szocialista országok tudományos munkacsoportjainak támogatásával az 1. számú témában:

- a szocialista országok fiatal sportszociológusainak pályázatát(a tanácskozás felkérte az 1. számú téma tudományos koordinátorát, V.I. Sztoljarovot, hogy a következő koordinációs tanácskozásra készítse elő ezen pályázat vázlatát);

- a fiatal sportszociológusok nyári egyetemét(a tanácskozás felkérte A. Sztojcsevet , hogy vizsgálja meg egy ilyen iskola létrehozásának lehetőségét 1989. szeptemberében Bulgáriában a szocialista országok testnevelési főiskoláinak együttműködése keretén belül).

A tanácskozás résztvevői ismételten azzal a kéréssel fordultak a szocialista országok sportvezetéséhez, hogy pozitivan döntsön a szocialista országok képviselői számának növeléséről a Nemzetközi Sportszociológiai Bizottságban, a tagdíjak ezen országok valutáiban történő kifizetése terhére.

6. A tudományos tanácskozás programja

A koordinációs megbeszéléseket szűk körű tudományos tanácskozás követte, amelyen a részt vevő küldöttek kutatásaik eredményeiről számoltak be. A konferencián a következő címmel hangzottak el előadások:

- A peresztrojka társadalmi aspektusai a sport területén (Sztoljarov, V.J., Szovjetunió).

- A szabadidő az ember dialektikus koncepciója és a testnevelés perspektívájában (Koszevic, E., Lengyelország).

- A sportszociológia sorsa mint tudományág és mint tantárgy (Milstein, O., Szovjetunió).

- A sportszociológia gyakorlati alkalmazása és a nemzetközi együttműködés néhány kérdése (Arviszto, M., Szovjetunió).

- Sport mindenkinek: utópia vagy valóság (Földesiné Szabó Gyöngyi).

- A tevékenységi szféra, az életmód és a testnevelés viszonya (Takács F.).

- Értékek, értékorientációk, igények és sporttevékenység - néhány elméleti tétel és a kiválasztott eredmény alapján (Starke, G., NDK).

- A szociológiai kutatások alapvető elméleti fogalmai a gyermekek testnevelésével és az egészséges életmóddal kapcsolatban (Szergejev, M.I. Szovjetunió).

- Az emberi sporttevékenység normáinak funkciója (Kunath, H., NDK).

- A testnevelés társadalmi helyzete Lengyelországban (Krawczyk, Z. Lengyelország).

- A testnevelés helyzetének tanulmányozása a gyerekek életmódjában ontogenetikus szempontból (Merhautova, J. és Joachimstaler, F. Csehszlovákia).

- A testnevelés és sport helye a tudományos dolgozók szabadidő eltöltésének értékei között (Sztojcsev, A., Conyev, Sz., Bulgária).

- Testnevelés idős korben - az idős emberek szabadidő eltöltése Kubában (Gonzalez, E. Kuba).

- Testnevelés mint a magáncégek és társaságok tevékenységi szférája (Jankovszkij, K. Lengyelország).

- A tömegsportban való részvétel és a szabadidő eltöltése nagyvárosi környezetben (Vanat, Sz., Lengyelország).

Az előadásokat hosszabb rövidebb vita követte. A legnagyobb érdeklődést az váltotta ki, hogy kell értelmezni a peresztrojkát a sporttudományban. E mellett az összehasonlító kutatások módszertani problémáit vitatták meg legrészletesebben a külföldi és hazai szakemberek. A tudományos tanácskozás jól tükrözte a közös munka területeit, pozitivumait és gyengeségeit, valamint azt, hogy a meglévő hiányosságok ellenére van értelme az együttműködésnek.

KUDAR Katalin - LÉNÁRT Ágota

BUKARESTI TANULMÁNYÚT

(1988.október 24-29.)

Bukaresti tanulmányutunk során szerzett tapasztalatainkat, melynek témája: Az élsportolók pszichológiai felkészítésének módszertani kérdései, az alábbiakban mutatjuk be:

A CNEFS meghívására a December 23-a Sportstadionban működő Tudományos Sportközpont munkájába nyerhettünk bepillantást. Az intézmény szervezeti felépítéséről és az ott folyó munkáról a sportközpont igazgatónője adott számunkra tájékoztatást. Elmondta, hogy a központ a Nemzeti Tudományos és Technikai Konzilium vezetése alatt áll, 20 éve folyamatosan működik, jelenleg 55 fővel dolgozik.

A sportközpontban metodológiai laboratórium, fiziológiai, biokémiai, biometriai, pszichológiai, farmakológiai (dopping) és audiovizuális kutatóhelyek, illetve laboratóriumok működnek. Ezen kívül számítástechnikai iroda és információs- dokumentációs központ (könyvtár) segíti a munkát.

Az 1988-as évben 8 kiemelt kutatási témájuk volt. Sokat foglalkoznak az erőhatások kérdésével, a kiválasztással, és az olimpiai csapatok felkészítésével. A szakemberek a válogatott keretek mellett terepen is dolgoznak. A munka körülbelül egy hétig tartó felméréssel kezdődik, majd a kapott adatokat értékelik, elemzik. Véleményüket tanács formájában fogalmazzák meg a keret mellett dolgozó edzőknek, orvosoknak. Véleményük szerint jól bevált a metodológusi rendszer; a metodológusok az összekötő kapcsok a sportszakember és az edzők között. Munkájukkal segítséget nyújtanak a sportforma alakításához, modellek, valamint sportági profilok felhasználásával dolgoznak. A felkészülés időszakában tanácsaikkal aktívan próbálják alakítani a sportformát, beavatkozás, ellenőrzés, javítás formájában. Olyan szakembereket igyekeznek kiképezni erre a feladatra, akik megfelelő jártasságot szereznek az orvosi és pszichológiai területeken, valamint helyes problémalátásukkal és kérdésfeltevésükkel segítik a felkészülés folyamatát.

A metodológus végzettségét tekintve edző vagy testnevelő tanár, 3 éves szakmai gyakorlat után kerülhet ebbe a munkakörbe. Előző sportolását figyelembe véve sportágspecifikusan dolgozik, egyben kutatói munkát is végez, valamint továbbképezi magát. A jövő tervei közé tartozik, hogy minden csapatnál dolgozzon ilyen szakember.

A munka alapvetően ún. sportágcsoportokban zajlik. 8 sportággal kiemelten foglalkoznak. Az evezés, kajak-kenu sportágban a felkészítés közös metodológiai program alapján zajlik. Ebben a sportágban hetente találkoznak a sportolókkal, más sportágakban, mint például az atlétikában és a sísportban évente körül-

belül 5-6-szor történik felmérés és metodológiai tanácsadás. Azért említették ezeket a sportágakat, mert ezekben különösen hasznosnak és sikeresnek tartják az eddigi együttes munkát. A pszichológiai információkat - a szükséges titoktartás mellett -, a pszichológus, a más irányú információkat a metodológus adja át az edzőknek. A kiválasztás során a versenyző beválására vonatkozóan határozott véleményt a szakvezetők nem kérnek, de szükség esetén képesek lennének erre. Jelenleg csak a sportoló állapotát és lehetséges fejlődési irányát jelzik.

A sportágakra modelleket dolgoznak ki, amelyek alapvetően 5 tényezőből állnak: teljesítménybefolyásoló paraméterek rendszere ("bajnokmodell" is szerepel benne), pszichológiai, fiziológiai, biokémiai meghatározók, és az ún. reaktivitás-összetevők. A modell 4 állapotot emel ki:-versenyre való felkészülés szakasza (alapozás),
-versenyszakasz,
-előkészület a kiemelt versenyre,
-az év fő versenyének ideje.

A pszichológiai vizsgálatok során mérik a reggeli pszichés állapotot, vizsgálják a személyiséget, és regisztrálják a pszichoterápiaravaló igényt. A beérkező információkat értékelik és integrálják a felkészülési folyamatban. A metodológus egyrészt figyeli a sportolók munkáját, másrészt segítséget nyújt abban, hogy az edzővel közösen meghatározzák, milyen edzésmunkát kell még végezni. Az élettani háttér felmérése az Orvosi Intézetben történik.

A kutató munkatársainak véleménye alapján a sportszakmai és orvostudományi eredmények együttes felhasználása döntő jelentőségű. A külső és belső kondició felmérése után és alapján céljuk a sportolóban lévő lehetőség és tehetség kibontakoztatása.

A Sportközpont pszichológiai laboratóriumának munkatársa Marian Nicolescu tájékoztatást adott az általuk használt pszichológiai eljárásokról és műszeres vizsgálatokról. Vizsgálati repertoárjukban szerepel az Eysenck-féle személyiség-kérdőív, a Progresszív matrix 38-F teszt, az Udors-féle 8 faktoros személyiség-teszt, a Cattell 16 Pf-teszt, a Guillford-Zimmermann-féle temperamentumot mérő skála. Ezekről a Sport és Testnevelés című román szakfolyóiratban találhatunk részletes leírást, az 1988. 3,5,6-os számokban.

Kiemelt jelentőségű az úgynevezett Feed-before programmal végzett kutatásuk, mely szintén a fent említett szakfolyóirat 1988. 5-ös számában látott napvilágot. Ebben a labdajátékok jellegének megfelelő helyzet-elővételezést modellezték, melyet ed-

zés és versenyhelyzetek során egyaránt alkalmaznak, illetve gyakoroltatnak. Az edzésen történő felhasználásra konkrét példát mutattak be számunkra: ismeretes, hogy a közép- és hosszútávú futószámokban a megfelelő pozició kiharcolása és megtartása döntő jelentőségű a verseny eredményessége szempontjából. E program keretében az atlétákat speciálisan edzették arra, hogyan tudják ezt a feladatot megoldani.

Az edzés során sporttársaik modellezték az atléta számára ezt a helyzetet és a megoldási módok begyakoroltatása is így történt. Ennek pedagógiai és autoregulációs funkciója is van, énerősítő tendenciával.

Itt a sportoló megtanulja legyőzni félelmét a sérüléstől, melyet az atlétáknál gyakorta látott ún. "lökdösődés" idéz elő.

A felkészülés során minden sportágban kiterjedten alkalmazzák a mentális tréninget. A hagyományostól eltérően 5 szakaszból álló programmal valósítják meg:

I. szakasz: az ideális mozgásminta megtanulása film, illetve videofelvételek segítségével. Ez a mentális modell a motorikus leképeződés első szakasza.

II. szakasz: A sportoló a valóságban kialakult mozgáselképzelést kivitelezi. Ekkor állapítható meg az ideálistól való időbeli és minőségi eltérés. Ezután törekednek a mozgássor optimálishoz való közelítésére.

III. szakasz: A jól megoldott gyakorlat valóságos sokszori végrehajtása következik. Ezúton történik az adott mozgás, illetve mozgássor funkcionális szerepének és érzetének a tudatosítása, mely alapvetően tanulási fázisnak tekinthető.

IV. szakasz: A sportoló csukott szemmel elképzeli a gyakorlatot reális ritmusban. Ez a negyedik fázis felel meg a klasszikus értelemben vett mentális tréningnek.

V. szakasz: A figyelem szelektálására tanítják meg a sportolót. Bizonyos mozgássorokat kivonnak a tudatos kontroll alól. Így a mozgás egy része automatizált irányítás alá kerül.

A felszabaduló figyelmi kapacitás az eredményes cselekvés végrehajtására irányulhat.

A módszer során szerzett tapasztalatok közül a következők emelhetők ki: a kezdőknél a mozgás végrehajtása során megfigyelhető, hogy a hiányzó információkat pótolni igyekeztek, komplexitásra törekedtek s így hibás mozgáselemek kerültek a végrehajtásba. A módszer segítségével rögtön a helyes mozgássor rögzülhet. Mivel a kezdő sportolóknak nincsenek a végrehajtásban fixációik, így a hibajavítás is könnyebb és gyorsabb.

A továbbiakban a Sportkórházzal és annak Pszichológiai Laboratóriumával ismerkedtünk meg. Ez az intézmény a nemzeti és olimpiai csapatoknál sportorvosi munkát lát el. Tevékenységük

nemcsak erre korlátozódik, alacsonyabb minősítésű sportolókkal is foglalkoznak, kevesebb számban. A munka a Polyklinikán zajlik, olimpiai csapatoknál és csapatsportágakban a helyszínen is. Ekkor mobilis szakosított brigádok utaznak a helyszínre és ott a szükséges vizsgálatokat és a tesztelést elvégzik. Munkájukhoz tartozik még a sportbiológiai kutatás és oktatás is. Ez az intézmény országos metodológiai fórumnak számít. Úgy mint nálunk, a sportorvosi rendelők, megyei, illetve kerületi szinten működnek, ezek szakmai felügyeletét is ők látják el, legalább évente egyszer. A további ellenőrzéseket a megyei szakrendelők végzik.

A pszichológiai laboratórium szorosan együttműködik az orvosi laboratóriumokkal. Nagy általánosságban egy évben kb. 4-szer végeznek szűrővizsgálatokat a válogatott csapatoknál. A magas teljesítmény eléréséhez hiányzó elemeket tárják fel, ennek kompenzálására törekednek, valamint tervet adnak a hosszabb távú személyi felkészítéshez. A nyert adatokat román sportolói populációra standardizálják.

Négy pszichológus dolgozik a laboratóriumban. Az utóbbi időben a pszichológus részvételét a sportági szakszövetségek is igénylik. A szervezeti felépítésből adódóan itt az összekötő szerepet az orvosok, pszichológusok és a sportszakemberek között az ún. és már említett metodológusok látják el. Az egy évben négyszer végzett vizsgálat után a Sportkórház prognosztikus értékű szakvéleményt ad. A felkészülés során kiterjedten alkalmazzák az autogén és a mentális tréninget, jó eredménnyel.

Azoknál a sportolóknál kiemelkedő az együttműködés, akik az általuk fontosnak tartott 3 szempontnak megfelelnek: a közepesnél jobb intellektusúak, érdeklődőek és jó imaginációs képességgel rendelkeznek. Figyelembe kell azonban venni, hogy a sport előhívhat lappangó patopszichológiai jegyeket is. Az ún. nagy személyiségteszteket évente csak egyszer végzik. A többi felmérés azokat az okokat keresi, ami dezorganizálja a teljesítményt. Ezzel párhuzamosan azt is felmérik, hogy mekkora a pszichés ellenállás, milyen irányú és erősségű, valamint a személy adaptációs képessége milyen szinten áll. A csapatorvos tudja a terhelési szintet és erről tájékoztatja a többi szakorvost.

Ezek a felmérések szerepelnek a központi felkészülési tervben is. Az első felmérést a felkészülési szakasz elején végzik, a következőket a felkészülés szempontjából fontosnak tartott időpontokban. A különböző sportágak között jelentős különbség van a felmérések időbeli eloszlását tekintve. A negyedik vizsgálatot a legfontosabb verseny előtt (VB, EB, Olimpia) végzik, de úgy, hogy még javítani lehessen a sportoló formáján. A pszichológiai meg tudja adni a kellő segítséget a csúcsteljesítmény eléréséhez. Véleményük szerint a pszichoterápia önmagában az állapot-felmérések nélkül sohasem nyert volna teret a sportban. A sikeres teljesítménynek több összetevője van, illetve egy sikeres teljesítmény önmagában nem biztos, hogy a jó felkészülés végterméke. Az adatok diagnosztikus iránymutatást adnak, melyek segítségével funkcionális állapotelemzés végezhető. Ezt követő-

en a sportoló javaslatot kap, melyben egészségügyi, pszichológiai és táplálkozására vonatkozó szaktanácsok szerepelnek, va - lamint a hosszabb távra vonatkozó felkészülési program részei. A kapott eredményeket a metodológusok, edzők és sportolók közösen megbeszélik, majd a csapat orvosához kerül az anyag. Ezeken a megbeszéléseken a sportág vezetői is részt vesznek. Ha szükséges a csapat vagy az egyének értékeléséhez, úgy a többiek bevonására is sor kerül.

Ezután konkrét példákat láthattunk arra vonatkozóan, hogy az egyes sportágakban miből áll egy vizsgálat. Ezek a vizsgálatok a sportág szempontjából fontosnak tartott képességekre, motorikus tulajdonságokra és személyiségvonásokra irányulnak. Műszereik főleg lengyel és cseh gyártmányúak, néhány román készülékkel kiegészítve. Vizsgálják többek között a motorikus koordinációt, a dinamikus egyensúlyt, kézbiztonságot, figyelmi, észlelési teljesítményeket, koncentrációt, távolságbecslést, pszichikus fáradtságot, kinesztéziát.

A továbbiakban Mihail Epuran professzor tartott tájékoztatást a Bukaresti Testnevelési Főiskolán folyó pszichológiai oktatás és képzés jellegéről és tartalmáról. Ismertette az egyes évfolyamok számára meghatározott pszichológiai tárgyak óraszámait, az előadások és szemináriumok megoszlásának arányát.

A hallgatók I., III. és IV. évben hallgatnak pszichológiát, illetve vesznek részt szemináriumon. Az I. év 1. felében 2 óra előadás és két óra szeminárium keretében a tanulás pszichológiájával, motorikus tanulással, a tanítás pszichológiájával, személyiséglélektannal, motivációval és az aktivitás regulációjával foglalkoznak.

A III. évben 2 féléven keresztül, a IV. évben 1 féléven át foglalkoznak a sportpszichológiával. Ennek során a hallgatók pszichodiagnosztikai alapismereteket is kapnak. Régebben több laboratóriumi gyakorlat is szerepelt a képzésben. Ezek száma napjainkban lecsökkent.

A professzort az utóbbi időben a sporttudományok interdiszciplináris tematikája érdekli, ebben szeretné elhelyezni a sportpszichológiát. Megközelítésében a taxonómiai szemlélet került előtérbe, mely 21 különböző szempont alapján tárgyalja a kérdést. A sportteljesítményt meghatározó tényezők közül véleménye szerint a legfontosabbak a következők: attitüd, a sportolás körülményei, adottságok és az edzésmunka. Viszonylag új keletű, de egyre nagyobb jelentősséggel bír a pszichoszociális körülmények vizsgálata. Elmondta, hogy régebbi felfogás szerint csak szomatikus és motorikus megközelítésben vizsgálták a sportteljesítményt. 1971 óta a pszichés és pszichoszociális tényezők vizsgálata előtérbe került. Az edző csak néhány faktor alapján tud dolgozni, viszont a teljesítményt sok egyéb más külső tényező is befolyásolja. Ezek közül kiemelte, mint társadalmi körülményt, a civilizáció összes termékét (felszerelés, bázis,

étkezés, dopping), másrészt alapvető tényezőnek tartja a sport szervezettségét, makro- és mikroszinten, ami a legnagyobb irányító szervektől (CNEFS) a legkisebb strukturáig, a csapatig terjed.

Az értékek rendszere a sportban is egyfajta életfilozófiát tükröz és ez megjelenik a csoport pszichoszociális tényezőiben. A nagy teljesítményeknél az összes faktor szerepel, illetve ezek összhangja és tudatos ellenőrzése szükséges. Nem szabad megfeledkezni az úgynevezett kompenzációs faktorok hatásáról, valamint a faktorok egymásra gyakorolt hatásáról sem.

Azáltal, hogy a 20 éve létrejött Sporttudományos Központ fennállhat, a román kollegáknak lehetőségük adódott az eddig használt és bevált pszichológiai eljárások román sportpopulációra adaptált standardok elkészítésére, valamint a sportági profilok kimunkálásához szükséges, ahhoz rendelhető vizsgálati metodikák, műszeres eljárások alkalmazására, célszerűen és hasznosan tudnak részt venni a sportbeli felkészítés folyamatában.

Október 28-án a CNEFS-ben Alexandru Lasarescu osztályvezető fogadott bennünket. Érdeklődött tapasztalataink, benyomásaink felől. Kifejtette, hogy a pszichológiát, mint a teljesítményfokozás eszközét rendkívül fontosnak tartja.

Kifejezte reményét, hogy együttműködésünk a továbbiakban folyamatos és hatékony lehet.

KUN László

MEGHÍVÁS KÍNÁBA

(1988. november 15-26.)

1. Előzmények

A Chengdu-i Testnevelési Tudományos Intézet Egyetemes Sporttörténeti Tanszékének kutatói, valamint a Kínai Sporttörténeti Akadémia (Peking) dolgozói az 1980-as évek első felében áttanulmányozták a nemzetközi szakirodalom érvényben lévő tankönyveinek angol, francia, japán, orosz és német nyelvű példányait. A vizsgálatok után arra a megállapodásra jutottak, hogy a jelenlegi követelményeknek az általam írt Egyetemes Testnevelés- és Sporttörténet, valamint az Aranyérmek árnyékában címmel megjelentetett tan- és szakkönyvem egyik orosz nyelvű kiadását fogják kínaira fordítani. Ez meg is történt. Idő közben azonban megalakult a chengolui Kinai Sporttörténeti Tanszék és egy Népi Játék (WU-shu) Tanszék. Ezzel véglegessé vált az a koncepció, hogy a kínai testnevelési főiskolák és a sporttudományos intézetek leendő szakkáder állományát egyetemes és kínai testneveléstörténet, valamint a népi játékok vonatkozásában itt fogják kiképzeni.

2. Feladataim

a fentiekből adódóan igen összetettek voltak:

a) A meghívó fél meg akarta vitatni egy Kína-centrikusabb sportvilágtörténet kiadásának lehetőségeit.

b) Kíváncsiak voltak arra, hogy milyen elképzeléseim lennének egy tudományosan megírt kínai nemzeti sporttörténetről.

c) Különösen nagy jelentőséget tulajdonítottak a szakmetodikai kérdéseknek (történeti tény, forrás, politikai manipuláció, szemiotika, mozgáselemzés stb.).

d) A wu-shu vonatkozásának a régészeti, a néprajzi és a sporttörténeti dramaturgiája külön kérdésként is szerepelt.

e) Előadásokat kellett tartanom a közép-kelet-európai szocialista országok sporttevékenységéről, az olimpizmus jelentőségéről a magyar sportban, valamint a nemzetközi munkás sportmozgalomról.

3. Az a-c pontban megjelölt témákat Chengduban adtam elő. A d) és az e) pontban szereplőket Pekingben is meg kellett ismételni. Az előadások naponként reggel 9 órától déli 12 óráig tartottak. Délután 14 és 17 óra között voltak a konzultációk, majd vacsora után szűkkörű szakmai megbeszélésekre került sor.

4. Konkluziók

Mindenekelőtt szembetűnő volt a programok konkrét előkészítettsége és a magasfokú tudományos érdeklődés, illetőleg a hazai sporttörténész körökben szokatlan vita és kritikakészség. Ennek illusztrációjaként szeretném megemlíteni, hogy magammal vitt szakmetodikai cikkeket már az első napon elkérték és, amikor adott témakör megvitatására került az anyag már kínai nyelvre lefordítva is a hallgatóság rendelkezésére állt. Ugyanakkor a kínai testnevelés- és sporttörténeti kronológiájának vázlatát magyar nyelvre fordítva én is időben megkaptam. A hallgatóság egy része japán, szovjet, amerikai, NSZK-beli és NDK-beli testnevelési főiskolai végzettséggel rendelkezett, ami lehetővé tette a különféle sporttörténeti iskolák összehasonlító elemzését. Mindez felfogásbeli korrekciók megvitatása saját szakmai fejlődésem szempontjából is jelentős eredményeket hozott. Feltűnő volt a chengdui tudományos kutatók magasfokú történeti tájékozottsága, amely az egyes régiók fejlődésében nagy jelentőséget tulajdonít az ott élő népek etnikai sajátosságainak. Jó érzékkel fejtegették, hogy a sport és a testnevelés kulturfilozófiai és pedagógiai hatékonysága csak akkor érvényesíthető, ha a szakanyag a lényeg és a jelenségszintű összefüggésekben is meg tud szabadulni a napi politikai divat torzulásaitól. A Wu-shu-val kapcsolatos megbeszélések során képet kaptam egy következetes rekreációs mozgalomról, amely elsősorban a létesítmények építésére, az életmód egészségügyi szemléletének kialakítására törekszik. Arról is meggyőződtem, hogy a sportmozgalom irányításában nem szabad összekeverni a politikai, szociális és szakmai szempontokat.

5. Megállapodások

A kínai sportvezetők elismerően nyilatkoztak a Magyar Testnevelési Főiskolán folyó sporttörténetioktatás színvonaláról.

- Kérik, hogy juttassunk el hozzájuk magyar vonatkozású történeti feldolgozásokat is. Szeretnék megismerni az itteni tudományos élet konkrét előrelépéseit az említetteken túlmenően is.

- Kérik, hogy a nemzetközi rendezvényeinkre a jövőben kapjanak meghívót. A nemzetközi tudományos fórumokon pedig támogassuk a kínai szakemberek felvételét.

- Igéretet tettem, hogy képességeimhez mérten támogatni fogom az európai témakörökkel foglalkozó aspiránsaikat.

- Meghívtak a soron következő, Pekingben rendezendő Ázsiai Játékok kapcsán rendezendő tudományos konferenciára.

BRETZ Károly

MEGHÍVÁS KÍNÁBA

(1988. november 14-26.)

Egy kínai delegáció 1983-ban meglátogatta a Testnevelési Főiskolát. A látogatás végén szóban közölték, hogy alkalmas időpontban név szerinti meghívást küldenek részemre. Ezt 1987-ben Münchenben kaptam meg. Négy előadás megtartására kértek fel. Ebből hármat Pekingben, egyet (3 órás) Shanghaiban tartottam. Az előadások témái: "A biomechanika korszerű vizsgáló módszerei", "A bioelektronika speciális időmérési problémái", "A sport-telemetria újabb konstrukciós megoldásai".

A résztvevők köre Pekingben a Nemzeti Sporttudományos Kutatóintézet vezető munkatársai, mérés- és számítástechnikai, biomechanikai és matematikai-statisztikai részlegei, valamint a Tsinghua Egyetem Villamosmérnöki karának tanárai és kutatói (akik a bioelektronika stb. területeken tevékenykednek), a Shanghai Sporttudományi Akadémia tanárai, kutatói, a városi Műszaki Tudományos Egyesület megbízottjai (itt rendezték a szemináriumot), a JIAO TONG Egyetem Villamosmérnöki Kar Műszertechnika Tagozatának tanárai és kutatói (akik a bio- és sporttelemetria területén is tevékenykednek) voltak.

Konzultációk során személyes kapcsolatok is kialakultak, s előzetes, nyilvános szóbeli meghívásra is sor került 1989-re.

A továbbiakban Guo Yang Fu műszaki igazgató meghívott a shanghai sporteszközgyárba.

Visszatérve Pekingbe, a Nemzeti Sporttudományos Kutatóintézet szervezeti felépítését, néhány laboratóriumát, fejlesztési munkáit volt alkalmam megismerni.

Rövid áttekintésem során a legújabb Jaeger berendezést originális IBM géppel egybeépítve, Selspot berendezéseket, a film-analizis eszközeit, Sybex komplexumokat a legújabb kivitelben, önállóan telepített originális IBM gépek sorozatát; sorban beépített Kistler eszközöket, 8 csatornás telemetrikus eszközöket láttam.

Az Intézet létszáma 308 fő, szervezeti felépítése lényegében hasonló más sporttudományos kutatóintézetekhez.

A jövőbeli együttműködés tekintetében figyelemre méltó érdeklődést és szándékot tapasztaltam.

Ára: 75 Ft

A Testnevelési Főiskola közleményei

1989/3

melléklet

Testnevelési Főiskola Budapest

TF könyvtára Ep
19 97. jan. 13.

80-577

8468/mell.

2009 -1

"... ha az ifjak gondozása és nevelése a helyes úton halad, akkor az állam hajója biztosan megy előre; ha ellenben baj van a nevelés körül - arról jobb nem is beszélni".

(Platon)

TAKÁCS Ferenc

A TESTNEVELÉS ÉS AZ ÉLETMÓD SZOCIOLÓGIAI MEGKÖZELÍTÉSE

1. Bevezető

Az újkori iskolai testnevelés első megjelenési formáiban - sőt már az antik gimnasztikai nevelésben is - alapvető szerepet játszott a mindenkori életmódminták átadása és gyakorlattá tétele. Fogalmazhatnánk úgy is, hogy a testnevelés egyik inherens funkciója volt - és ma is az - egy optimális életmód-modell kialakítása, a szomatikus készségek és képességek fejlesztése, a testi erő, valamint az egészség megőrzése, a betegségek megelőzése (prevenció), illetve gyógyítása (mozgásos rehabilitáció, gyógytestnevelés stb.). Érthető tehát, hogy a kutatók érdeklődése előbb vagy utóbb elvezetett e két terület - testnevelés és életmód - összefüggéseinek feltárásához, az életmódkutatások és az iskolai testnevelés tudományos eredményeinek kölcsönös hasznosításához. Ebből a témakörből szeretnénk tanulmányunkban mintegy ízelítőt adni, adalékokkal hozzájárulni egy konzekvens és egzakt tudománytörténeti monográfia vagy másképpen testnevelés-tudományi szintézis elkészítéséhez.

Tanulmányunk első részében az életmód fogalmát tisztázzuk, majd ennek operacionalizálását mutatjuk be elsősorban testkulturális jellegű példák segítségével. A második fejezetben az életmódkutatások nemzetközi és hazai kialakulását, illetve fejlődését vázoljuk röviden, majd a magyar iskolai testnevelés tudományos kutatásaiból - elsősorban szociológiai karakterű forrásaiból - válogatunk ki olyan jelentősnek mondható eredményeket, melyek az életmód valamelyik területét érintik.

2. Az életmód fogalma és néhány elméleti problémája

" Minden kutatómunka természetszerűleg törekszik a használt fogalmak meghatározására. A kutatásokat ugyanakkor nem lehet termékeny módon a definícióalkotásra koncentrálni, még kevésbé olyan kérdéskörök vizsgálatában, mint az életmód, ami nem korlátozódik egy-egy tudomány területére". (1) Egyetértünk ezzel az idézettel és tisztában vagyunk, hogy egy tudományterület kutatási eredményei alapján, mintegy annak szintéziseként lehet csak tartalmas definíciókat adni. (2) Nem szeretnénk feleslegesen szaporítani a meghatározások számát, de úgy véljük, hogy ki-

10042408
TF Könyvtár

induló munkahipotézisként feltétlenül szükség van az életmód fogalmi tisztázására. A helyzet ugyanis jelenleg az, hogy mivel nincs még filozófiai szintű definició, ezért "minden kutató kénytelen-kelletlen maga kényszerül valamiféle életmódfogalom kialakítására..." ami egy átfogó fogalomalkotáshoz kiindulópontokat rajzol ki, de ugyanakkor nehezíti is a tisztánlátást az életmód lényegét illetően. (3) Arra vállalkozhatunk tehát, hogy összefoglaljuk a fontosabb életmódfogalmakat és megkísérelünk egy konkrét testkultúra- és életmódvizsgálathoz használható operácionalizált - vagyis a konkrét gyakorlat számára alapot nyújtó - definiciót körvonalazni.

2.1 Az életmód a köznapi tudatban

Jelentős tanulságokat rejt magában, ha egy fogalmat a köznapi tudat szférájában kezdünk vizsgálni. Az életmód a köznyelvben megközelítően a "hogyan élünk" kifejezésben sűrűsödik. Az életmód ebben a kontextusban egyszerűen azt jelenti, ahogy valaki él, vagy ahogy valakik élnek. Ebben az értelemben mondjuk például azt is, hogy valaki "sportszerű életmódot" folytat, "sportszerűen él".

Ezt a köznapi szóhasználatot tükrözik a szótári és a lexikális meghatározások. Magyarul elsőnek a Czuczor-Fogarasi-szótárban található az életmód meghatározása: "Élésmód (életmód). Mód, mely szerint élünk. Különösen 1. tekintettel az élelmiszerek beszerzésére; - könnyű, nehéz, úrias, szegény életmód, 2. tekintettel azon foglalkozásokra, melyeket folytatunk; - hivatalnoki, szolgai, napszámosi életmód, 3. tekintettel az erkölcsökre és magaviseletre; - becsületes, becstelen, durva élésmód. (4)

Lényegében alig különbözik ettől a mai értelmező szótár megközelítése: "Az a mód, ahogyan valaki testi, szellemi, erkölcsi és anyagi vonatkozásban él. (5) Vagy kicsit részletesebben: "az életmód az a mód, jellemző magatartás, ahogy valaki testi, szellemi, anyagi, erkölcsi vonatkozásban él, továbbá személyek vagy emberek kisebb-nagyobb csoportjának a gazdasági, foglalkozási és társadalmi viszonyok által meghatározott helyzete, viselkedése, lehetősége az életben." (6)

Az idézetek alapján megállapíthatjuk, hogy a köznyelvben használt életmód-definiciók, mint lényeges ismertetőjegyet kiemelik: az anyagi életfeltételeket, a testi állapotot és szokásokat, az erkölcsi magatartást, a tudati összetevőket és a társadalmi meghatározottságot. Szembetűnő a "testi" vonatkozások hangsúlyozása, ez megkönnyíti a testkultúra szerepének érzékeltetését az életmódban, mivel ezek a testi tényezők minden bizonnyal magukban foglalják a testedzést, a testkulturális tevékenységet is (bár valószínű, hogy a szótárt készítő nyelvész elsősorban nem erre gondolt, hanem a test tisztaságára, az élelmezésre stb.).

A köznapi tudatban és az azt kükröző definíciókban hozzávetőlegesen megtalálható az életmód lényege. Ez a megközelítés azonban több szempontból elégtelen. A köznapi tudatra alapozott

meghatározások a circulus vitiosus tipikus esetei, vagyis körben forgó definiciók: életmód - mód ahogy élünk. Ezt a tautológiát elkerülendő szükség van a tudományos, operacionalizált életmód-fogalom kimunkálására, mely egy elméleti modellbe rendezi a differencia specifikákat (megkülönböztető jegyeket) és módot ad az empirikus vizgálatokhoz nélkülözhetetlen arányok és mutatók (indexek, indikátorok stb.) kidolgozására. Egy ilyen definició elkerülné a köznapi életmód meghatározásnak az értékelő, ítélkező jellegét, mely többnyire elfogultsággal párosul. A köznapi tudat nem képes a totális szemléletre, hanem mindig praktikus és eleve partikuláris aspektusból közelít a dolgokhoz, ami óhatatlanul szélsőséges minősítéshez vezet: jó, rossz, értékes, értéktelen, példás vagy elítélendő stb. Végső soron az értékelést a kutató sem adhatja fel, de a tudományos megismerés az objektív valóság (jelen esetben az életmód) egészét, a tények totális rendszerét kell hogy megragadja, mégpedig úgy, hogy a szubjektív értékítéletek ezt ne zavarják.

2.2 "A mindennapi élet" és az életmód

Először is tisztáznunk kell, hogy mit értsünk "mindennapi élet" (köznapiság, mindennapiság) alatt. A mindennapi élet kifejezést a köznapi tudat is és az elméleti szakirodalom is többféle tartalommal használja.

Gyakori felfogás például az, hogy a mindennapiság a szó eredeti jelentésében a naponta előforduló, ismétlődő események halmaza, míg az ezzel szemben álló "nem mindennapi"(ünnepi stb.) a különleges élményt nyújtó történések jelölésére szolgál. Objektív alapunk azonban nincs annak eldöntésére, hogy mi az, ami nem, mivel ez teljes egészében az egyén életvitelétől függ és abszolút relatív. (Például egy bobversenyző számára köznapi dolog, ha beül a bobjába, viszont "ünnepnek" számít mondjuk, ha - nagy elfoglaltsága mellett - egyszer-egyszer elhúzhatja szánkón a gyermekét az iskolába; a példa fordítottját nem nehéz végiggondolni.)

Sokan úgy vélik, hogy a köznapi élet azonos a magánélettel, míg vele szemben a közélet áll. Ez a koncepció is zavaros és hasznavehetetlen, mivel a magánélet eseményei nem zárják ki a "nem mindennapit", a különlegest, a közélet pedig tartalmazhat abszolút mindennapi eseményeket is.

A köznapiság egyik viszonylag széles körben ismertté vált felfogása - főleg Lukács György alapján - az ,hogy a "mindennapi" és a "nem mindennapi" jelenségek közötti különbség a partikularitás és a nembeliség közötti különbségre vezethető vissza. A partikularitáshoz azok a jelenségek (képességek, érdekekek, szemléletek stb.) tartoznak, amelyek egy szűkebb csoport (család, réteg, osztály stb.) vagy egyetlen ember ("privát partikularitás") jellemzői és csupán sajátos érdekeit fejezi ki. Míg a nembeliség azon jelenségek köre, melyek az emberiség érdekeit szolgálják és az egész emberi nem lényegi jellemzőit tartalmazzák. Az így felfogott "nem köznapiság", a "közvetlen magáért való nembeli tevékenység" például a művészet, az erkölcs vagy a vallás. Ezzel szemben a köznapi élet mindig partikuláris és

azon cselekvések halmaza, mellyel az ember a közvetlen környezetét alakítja, alkalmazkodik hozzá. Ez a filozófiai interpretáció sem képes azonban a "köznapiságot" és a "nem köznapit" százszázalékos biztonsággal szétválasztani, mint ahogy végeredményben a partikularitás és a nembeliség között sem lehet merev határt húzni. Gondoljunk abba az egyszerű ténybe, hogy ha a partikuláris érdekből végzett munkát (ipari, mezőgazdasági, kereskedői stb. tevékenységet), vagy mondjuk az eredendően "önös" érdekből való tanulást (viselkedés, beszéd, öltözködés stb. elsajátítását) nem végeznénk el egyenként, akkor végül az egész emberi nem szűnne meg létezni. "A környezethez való alkalmazkodás átlagos készségeinek elsajátítása, illetve elsajátíttatása tehát egyszerre és egyformán partikuláris és nembeli érdek." (7) "A közvetlen magáért való nembeli tevékenység", vagyis a "nem köznapiság" (pl. művészeti alkotás, tudományos felfedezés stb.) csakis akkor válhat "nembelivé", ha a mindennapi élet felhasználja. "Az ilyen tevékenységek tehát nemhogy közvetlenül nembeliek, s a köznapisággal szembeállíthatók volnának, hanem éppenséggel csak a köznapok közvetítésével válhatnak nembeliekké." (8)

A mindennapi élet előző megközelítését úgy lehetne pontosabbá tenni: "ha az emberi élet olyan eseményeit nevezzük köznapinak, mindennapinak, amelyek az emberek nagy százalékánál nagyjából azonos körülmények között mennek végbe, tehát statisztikai értelemben." (9) Ez a tipikus cselekvési rendszer természetesen történelmileg változó, ami régen nem volt köznapi, az ma mindennapi lehet és fordítva (pl. ha valaki a régen köznapinak mondható lovagi páncélban ma megjelenne egy vivóversenyen, az nyilvánvalóan nem mindennapi esemény lenne). Éppen ez a fajta "statisztikailag tipikus", gyakran végzett, ismétlődő mindennapiság áll a legközelebb az életmódhoz, és ezért fontos a mindennapok cselekvésének vizsgálata az életmódkutatásban.

Ezt a "mindennapiságot" másképpen úgy is meg lehet közelíteni - mint filozófiai kategóriát -, hogy: "lényegében azoknak a tevékenységeknek és a velük kapcsolatos objektivációknak, viszonyoknak, tudatformáknak és tartalmaknak az összességét jelöli, illetve azok elemzésére szolgál, amelyek közepette az egyéni reprodukciók folyamata zajlik." (10) Könnyen belátható ugyanis, hogy minden társadalom létezésének alapvető feltétele az egyének folyamatos önreprodukciója, mely végső soron a "mindennapi élet" szférájában megy végbe. Fontos itt is annak szem előtt tartása, hogy a mindennapi életnek csak azok a tevékenységei, cselekvéssorozatai tartoznak az életmódba, amelyek bizonyos rendszerességgel ismétlődnek. Ezekre a mindennapi tevékenységekre nagy hatással vannak a tradiciók, az erkölcsi normák, az osztály- és rétegkülönbségek, a lakóhelyi sajátosságok stb., ezért az életmódkutatásoknak számolni kell vizsgálatukkal.

Végül megemlítjük a mindennapi életnek azt az elterjedt definícióját, mely szerint: "a társadalom életének egyik legfontosabb szférája, amely az emberek termelő-, valamint társadalmi-politikai tevékenységén kívül létét öleli fel egészében; az az anyagi és kulturális közeg, amelyben a táplálkozás, ruházkodás, lakás, pihenés, szórakozás, egészségfenntartás stb. irán-

ti szükségletek kielégítése végbemegy." (11) Ez a meghatározás szintén jól összefüggésbe hozható az életmóddal (azon belül különösen a testkulturális tevékenységgel), arra azonban ügyelni kell, hogy ez a fajta "mindennapi élet" nem tartalmazza a "termelői tevékenységet", márpedig az életmódnak integráns része kell, hogy legyen a munka. Ez a megkülönböztetés is figyelmeztet tehát arra, hogy a "mindennapi élet" és az "életmód" korántsem ekvivalens halmazok, pláne nem szinonimák. De nem is zárják ki egymást diszjunktív módon, hanem tipikus kereszteződési, egymást részben átfedő viszonyokban vannak. Fontos tehát a két fogalom terjedelmének a lehető legpontosabb körvonalazása.

Minden jelentősebb életmódvizsgálatnak feltétlenül a "mindennapi élet" elemzéséből kell kiindulnia és célszerű kapcsolódni a "mindennapi élettel" foglalkozó társtudományokhoz (pl. szociálpszichológia, tudásszociológia, ágazati szociológiák stb.).

Az előzőekben elemzett "mindennapiság" kapcsán kézenfekvőnek tűnik utalnunk a testkultúrára, mivel végső soron a testkulturális tevékenység is része a "mindennapi életnek", és így az életmódvizsgálatoknál hasznos erre is figyelmet fordítani. Már említettem, hogy az életmód köznyelvi fogalmában is jelentős helyet foglalt el a "testiség", most ugyanezt tapasztalhatjuk a "mindennapi élet" tartalmi jegyeinek elemzése során. Az önreprodukció, az egyén (de az egész társadalom) újratermelése nem nélkülözheti a test regenerálását, az aktív pihenést, a test edzettségét, a játék adta sikerélmény pszichés hatását, a versenyben elért teljesítmény értékét és így tovább. Tehát a "mindennapiság" szférájában jelentékeny szerepet tölt be a testkulturális tevékenység az emberi élet összes szakaszában. Nem lehet véletlen, hogy a "mindennapiságot" vizsgáló szakmunkák jó részében találhatunk direkt vagy indirekt utalást a sportra és a testnevelésre. (12) A konkrét empirikus életmódkutatásokban is többnyire a "sportot", a "testedzést" és a hasonló testkulturális tevékenységeket a "mindennapi élet" kategóriájába sorolva találhatjuk. Elég ha csak az N.Sz.Manszurov által kidolgozott életkörülmények mutatóit összefoglaló táblázatok közül a 9. számúra utalunk, amelynek "Viselkedés a mindennapi életben" a címe. Itt a 9.1.6 pont alatt találhatjuk "a sportot", mint az egyén életmódjának egyik fontos tényezőjét." (13)

2.3 Az életmód tudományos defínciói

Az alcímben jelzett többes szám nem véletlen, hiszen egyetlen, mindenhol és minden helyzetre érvényes tudományos életmódmeghatározás mind a mai napig még nem látott napvilágot. Klaszszikus és kortársi kísérletek vannak, ezekből megvizsgáltunk néhányat, és igyekszünk felmutatni az egyes életmód-koncepciók (definíciók) testkulturális vonatkozásait.

A marxizmus klasszikusai abból a ma már közismert megállapításból indultak ki, hogy az életmód az emberek társadalmi létviszonyainak tükröződése cselekedeteikben és gondolkodásukban, vagyis az a mód, ahogy emberi lényüket realizálják, ahogy ter-

melnek, regenerálódnak, szórakoznak, művelődnek és így tovább. A létviszonyok közül döntő a gazdasági viszony, de nem szűkíthető le csak erre az életmódot determináló tényezők köre. Életmódunk nem kizárólagos befolyásolható csupán a gazdasági tényezők alakításával, hanem ehhez szükség van az egész társadalom viszonyainak változására, az intézményrendszerek befolyásoló hatására, a politika, az erkölcs, a művészetek stb. támogatására. Helytelen lenne továbbá az is, ha az élemtódot azonosítanánk a világnézeti meggyőződéssel, vagy esetleg az erkölcsi tevékenység valamilyen konkrét megnyilvánulásával. "A valóságban az egyes tudatformákat alakító információk, ismeretek nem konkrétan érvényesülnek az emberek társadalmi tudatában, hanem összhatásukban úgy hatnak, hogy igényrendszert, irányváltást teremtenek. Ebből következik, hogy az életmód a társadalom létviszonyai által meghatározott cselekvési, tevékenységi forma, igényrendszer, irányulás, hozzáállás a valóságos viszonyokhoz." (14) Az életmód tehát egy komplex társadalmi jelenség, melyet végső soron a társadalmi lét határoz meg, de a társadalom összes tényezői hatást fejthetnek ki rá. Ahogy Marx és Engels fogalmazta: "Az a mód, ahogyan az emberek létfenntartási eszközeiket termelik, mindenekelőtt maguknak a készen talált és újratermelendő létfenntartási eszközöknek a mibenlététől függ. A termelésnek ezt a módját nem szabad pusztán abból a szembpontból néznünk, hogy ez az egyének fizikai létének újratermelése. Hanem ez már ezen egyének tevékenységének egy meghatározott miként je, egy meghatározott életmódjuk. Az tehát, hogy mik, egybevág termelésükkel, mindazzal, amit termelnek, mind pedig azzal, ahogy termelnek." (15) Máshol azonban (pl. A politikai gazdaságtan bírálatának alapvonalai című munkájában) figyelmeztet Marx arra, hogy a gazdasági tényezőkkel szoros összefüggésben vannak az erkölcsi, szellemi mozzanatok, melyek szintén hatnak az életmódra. Ezek azonban csak másodlagosan (ami nem jelenti a lebecsülésüket!) és éppen itt tér el Marx az utópista szocialisták (pl. Fourier) életmód-koncepcióitól, ahol az erkölcs (az erkölcsi nevelés) a döntő determináló. (16)

A marxista életmód-koncepció másik alapvetése az, hogy a klasszikusok rámutatnak arra: a tevékenységek rendszereként meghatározott életmód szoros összefüggésben van az emberek szükségleteivel és ezek kielégítési módjával. Marx és Engels A német ideológiában a termelés és a szükségletek kielégítésére szolgáló eszközök előállítása, magának az anyagi életnek a termelése... A második az, hogy maga a kielégített első szükséglet, a kielégítés cselekvése és a kielégítésnek már megszerzett szerszáma új szükségletekhez vezet... (17) Az életmód szempontjából nem lehet eltúlozni annak jelentőségét, hogy a materialista történelemfelfogás eleve empírikus jellegű, tehát a valóságos egyének szükségleteiből (táplálék, ruházat, lakás stb.) és anyagi létfeltételeikből indul ki. Ebből következik, hogy minden életmódkutatásnak - mely a tudományos kritériumoknak eleget akar tenni - ezekre az alapelvekre kell épülnie.

A klasszikusok életmód-koncepciójának vázlatos rekonstrukciója nemcsak az életmód-definició szempontjából hasznos, hanem

metodikailag is igen jelentékeny haszonnal jár. Ugyanez elmondható a marxi szabadidő felfogásnál, hiszen a szabadidő kétségtelenül az élemód egyik "kemény" mutatója. Érdemes és tanulságos főbb vonásaiban megismerkedni a Marx által körvonalazott szabadidővel, ami természetesen nem mentesít a téma korszerű továbbgondolásától.

"Az idő a képességek stb. kifejlődésének tere" tehát mint ilyen nélkülözhetetlen az emberek életében, ezért eltöltésének mikéntje a legjellemzőbb az egyénre és a társadalomra nézve egyaránt. Marx közismerten abból indul ki, hogy a munkaerő kifejtésének mértéke a munkaidő, mely feloszlik szükséges és többletmunkaidőre (változó és állandó tőke). A szükséges munkaidőben a munkás sajátmunkaerejét újratermeli (az ehhez szükséges javak termelésével), míg a szükséges munkán felüli időben ("a rendelkezésre álló idő") jön létre a többletmunka (többlettermék, illetve értéktöbblet). A többletmunka minden társadalmi-gazdasági alakulatban sajátosan jelenik meg és az antagonisztikus formációkban mindig kisajátítják. Ezen felül van a szabadidő vagy pihenőidő, melyen legelterjedtebben a munkán kívüli időnek azt a részét értjük, amelyet az ember erőinek felújítására (aktív és passzív pihenés, szórakozás) és saját szellemi, valamint fizikai fejlesztésére fordít. A szabadidő forrása az ember termelői tevékenysége, ezért nem szakítható el teljesen a munkaidőtől, amellyel szoros dialektikus kapcsolatban áll. Marx tehát a munkaidőt és a szabadidőt egységben szemléli, nemcsak szembeállítja, hanem össze is köti őket. "A munkaidő megtakarítása egyenlő a szabadidőnek, azaz az egyén teljes fejlődésére szolgáló időnek a gyarapításával, amely maga, mint a legnagyobb termelőerő, megint visszahat a munka termelőerejére." (18) A munkaidő megrövidítésén kívül a szabadidő növelésének, valóban szabaddá tételének másik módja az, hogy a "munka ellentétét, a tőkét" felszabadítjuk, és minél több ember "magasabb tevékenységének" színterévé tesszük. "A szabadidő - amely éppúgy pihenőidő, mint magasabb tevékenységre való idő - a birtokosát természetesen más szubjektummá változtatta, és e más szubjektumként lép ez be azután a termelési folyamatba is." (19) Az elidegenedett társadalmi viszonyok között végzett munka elidegenedett szabadidőt hoz létre. Az ember és munkája, valamint az ember és ember között fennálló elidegenedettség átterjed a szabadidőre is, ennek megszüntetése csak hosszú történelmi folyamatban válik lehetségessé a termelési eszközök társadalmi tulajdonba vétele után. Ezen alapvető megállapítások konklúzióit gyakran elfelejtjük levonni az életmód vizsgálata során.

Marx szabadidő-koncepciójából kitűnik, hogy a par excellence szabadidőt nem csupán az egyéni képességek kifejlesztésére és reprodukálására tartotta alkalmasnak, hanem a pihenés, az "élvezet", a szórakozás, a biológiai és pszichikai megújulás, a játék, a testkultúra eszközének is. Ami az utóbbit illeti, erről a sokat idézett sorok tanúskodnak: "Nevelésen három dolgot értünk: először szellemi nevelést. Másodszor testi nevelést, amilyent a gimnasztikai iskolákban és katonai gyakorlatokkal nyúj-

tunk. Harmadszor politechnikai oktatást, amely megismertet minden termelési folyamat alapelveivel." (20) De más helyeken is utalt Marx és Engels a testkultúra szerepére az emberek életében (lásd: "Tőke" I. kötet, Engels: A lakáskérdésről és A munkásosztály helyzete Angliában, A katonai kérdés Poroszországban stb.). Csupán egy részt idéznék Engels művéből, ahol az angol "előproletariátus" életéről ír, arról, hogy miként rongálta meg a falusi paraszt- és kézműves családok életmódját a városi proletárrá válás:"... annyit dolgoztak, amennyit akartak, és mégis megkeresték, amire szükségük volt, szabad idejükben egészséges testi vagy mezei munkát végeztek, ami már maga is üdülés volt nekik és még szomszédaik szórakozásaiban, játékaiban is részt vettek: tekéztek, labdáztak stb., ami mind jó hatással volt egészségükre és megedzette testüket... nem politizáltak, nem konspiráltak, nem gondolkoztak, testgyakorlatokban lelték örömüket" (az idézet további részeit lásd: MEM 2. köt. Bp. 1971. 224-225. p. Kiemelés: T.F.)

Lenin életmódra és testkultúrára vonatkozó megállapításai szintén alapvetőek és számosak, erről egy részletesebb tanulmányomban adtam vázlatot, itt most nem térek ki rá. (21)

A marxizmus klasszikusainak hagyatéka természetesen nem tekinthető az életmódfogalom végleges kidolgozásának és lezárásának. Mint sok egyéb -filozófiai és szociológiai - témakörben, itt is csak kiinduló bázisként kezelhetők ezek a megközelítések. Ezért tapasztalhatjuk azt, hogy a nemzetközi életmód-szociológiában tevékenykedők - amennyiben marxisták - szinte valamennyien építenek a klasszikusokra, de egyben valahol meg is akarják haladni őket, legalább is ami a részleteket illeti. A következőkben bemutatunk néhányat ezekből a kísérletekből.

Fukász György jelentős mértékben gazdagította az életmód elméleti vizsgálatát. Szerinte: "az életmód, mint meghatározott szükségletek kielégítéséhez kötött tevékenységek komplex rendszere, egyet jelent az ember életfeltételeinek realizálásával (és ebben: újratermelésével és átalakításával). Ennek megfelelően az életmód az ember életnyílvánítása, tartalmazza tehát azt, amit tág értelemben az életre jellemző magatartásnak nevezhetünk. Ez az életnyílvánítás totális, az élet minden szférája szervesen részt vesz az életmódban, ideértve az ember testi, szellemi tevékenységét, az élet anyagi, kulturális, ideológiai, politikai vonatkozásait egyaránt." (22) Azért tartjuk fontosnak ezt a definiciót elsők között emlegetni, mert a totalitás jelleg hangsúlyozásával módot ad arra, hogy könnyen beépíthessük a testkulturális tevékenységet az életmód fogalmába, illetve szférájába. A totalitással természetesen óvatosan kell bánni - mint ahogy erre Fukász is figyelmeztet - mert ha nem egy "meghatározott totalitást" ("definitív totalitást") értünk rajta, akkor olyan pontatlanná tesszük az életmód-definiciót, hogy az azonos lesz a társadalom fogalmával." (23)

Fontos megközelítésnek tartjuk azt, amikor az életmód tudományos definícióját a "mindennapi élettel" és a rendszeresség-

gel próbálják megadni. Ilyen például Szántó Miklós következő meghatározása: "Az életmód az emberek olyan tevékenységi-magatartási rendszere, amelyet több-kevesebb tudatossággal életük fenntartására, különböző szintű, társadalmi helyzetük szerint eltérő és történelmileg is változó szükségleteik kielégítésére szerveznek. Az életmód a személyiség által viszonylagos autonómiával hierarchikus rendszerbe szervezett tevékenység-struktúra, amely az emberi magatartás olyan vonásait fejezi ki, amelyek mindennapi életünkben rendszeresen megnyilatkoznak." (24) Egy hasonló megközelítésben az életmód olyan szociológiai kategória, mely integrálja az emberi tevékenység valamennyi típusát. "Az emberi tevékenységek a társadalmi totalitás különböző szintjein értelmezhetők. Egyeseknek csak az össztársadalom szempontjából van értelmük (pl. a politikai tevékenységek rendszere), mások csak az egyéni életre jellemzőek (pl. tévé-nézési szokások). Egyes tevékenységek (pl. bizonyos fogyasztói szokások) a gazdasági szférában, mások (pl. a politikai közvélemény áramlása) az ideológiai szférában értelmezhetők. Mégis mindezek az emberi tevékenységek sajátos egységgé állnak össze a mindennapokban: életmóddá alakulnak." (25) Itt válik indokolttá, hogy miért elemeztük az életmód kapcsán a "mindennapi élet" fogalmát, ennek ismerete nélkül ugyanis az életmód tudományos szintű ismerete alig képzelhető el.

Losonczi Ágnes az aktivitás oldaláról közelít az életmódhoz, melyet az emberek életük fenntartása érdekében szervezett cselekvési rendszereként fog fel. Ebbe a tevékenységi rendszerbe beletartozik, hogy mivel táplálkoznak, milyen körülmények között laknak, öltözködnek az emberek, valamint, hogy milyen kapcsolatokat alakítanak ki, milyen értékeket fogadnak és követnek (tudatosan vagy spontán), milyen tradíciók rögződtek bennük, milyen eszmék befolyása alatt élnek, döntenek, ítélnek és így tovább. (26) Losonczi továbbá azt vallja, hogy "mindenekelőtt az objektív oldalt kell kutatni, mivel ez határozza meg az emberi élet lehetőségeit, az ember kiszolgáltatottságát vagy autonómiáját, uralmát vagy alárendeltségét a tárgyi-társadalmi viszonyokban." (27) De az ojbektív oldal legalaposabb feltárása sem adhat tökéletes választ az életmód minőségi jegyeit illetően, mivel "az emberi képességek szubjektív oldala és az aktivitás együttesen magyarázza meg, hogy az emberek hogyan tudnak az adott lehetőségeken belül élni, felhasználni azokat vagy változatni rajtuk." (28) Megkockáztatunk erre egy "sportos" példát felhozni: hiába mérnénk fel például, hogy Budapesten objektíve hány üzemi, hivatali sportpálya áll az emberek rendelkezésére (vagy állhatna!), mert ez önmagában még nem adna választ arra, hogy valójában milyen az ott dolgozók testkulturális aktivitása és szemlélete. "Az életmód a belső és külső világ szorításában, azok egymásra ható, állandó mozgásában, kölcsönös cselekedeteiben (interakciójában) formálódik." (29) Az életmód kutatásában az a nehéz (és a szép), hogy a "legkeményebb társadalmi mutatók" ismeretében sem magyarázható kielégítően az életmód tényleges valósága. Pedig hol vagyunk még attól, hogy a testkultúra egyes szférái-

ködés stb.) a legmagasabbrendűekig (tanulás, művelődés, önkifejlesztés stb.) színteret biztosít ezen igények valamilyen szintű kielégítéséhez. Nem kell bizonygatni, hogy ez a "szint" (a szükséglakástól a komfortosig és a luxuslakásig) milyen döntően determinálhatja a benne lakók életmódját. Az alapterület nagysága, a lakók és a helyiségek száma, a háztartás felszereltsége és így tovább mind kihatással vannak az ember életére.

A lakáshoz jutás külön említést érdemel, mert életmódformáló szerepe fokozott. Gondoljunk csak bele, ha valaki önálló lakáshoz akar jutni, mennyiféle módosítást kell eszközölni a mindennapi életében: jövedelemnövelő túlmunka, visszafejlesztett fogyasztás (takarékoskodás), a szabadság munkára való felhasználása stb. Ezek az életmódot szükségszerűen deformálják, mégpedig sokszor elég tartósan, évekig vagy akár évtizedekig. Ráadásul a lakásszerzés gondja többnyire a fiatalokat sújtja, akik amúgy is meglehetősen sok problémával kózdenek: pályakezdés, családalapítás, gyermeknevelés stb., és ez további tartós kényszerpályát eredményez életmódjukban.

A lakáskérdés súlyát érzi és viseli pártunk és kormányunk is - amennyire a gazdasági lehetőségek engedik - de a lakosság áldozatvállalása nélkül ez a feladat kielégítően nem oldható meg. Életszínvonal-politikánknak továbbra is kulcskérdése a lakás (építése, bére, karbantartása stb.). A relatíve fennálló lakáshiány számtalan olyan negatív tendenciát indít el és táplál, mely káros hatással lehet az emberek egész életvitelére. "A lakás tehát nem olyan hiánycikk, mint a T-dugó, vagy az autóalkatrész: a lakáshiány a magyar társadalom első számú problémája." (31) Mellesleg: a sportolás, pontosabban az "élsportolás" egyik fő motiválója is a lakásszerzés.

A lakáshelyzet és a lakásellátás szorosan összefügg az ingatlanok számának és eladási feltételeinek jogi szabályozásával, továbbá az adóval, a kommunális elátottsággal, valamint az infrastruktúrával és sok egyéb más tényezővel, melyeknek életmódot befolyásoló szerepük nyílvánvaló. A településszerkezetet sem hagyhatjuk ki ebből a vizsgálódásból, különösen hazánkban nem, ahol közismerten ez az egyik fő egyenlőtlenségi viszonyt involváló jelenség (tanyai élet, kisváros, külváros, aprófalvak stb.). Ma már egyre inkább elfogadott az a nézet, hogy a lakótelepi életvitel specifikus viszonyokat teremt, melyek alapvetően megváltoztatják az ott élők életmódját ("homo colonus"). Kétségkívül fennállnak ezek a - többnyire negatív - hatások, de a túldramatizálástól óvakodnunk kell, mert a "lakótelepi életforma" még kialakulatlan és nem biztos, hogy "minden bajok forrása", sőt olykor pozitív hatásai is tapasztalhatók. Legyen szabad egy testkulturális példát felhozni ezzel összefüggésben: a lakótelepi sportegyesületek szaporodása és népszerűsége azt bizonyítja, hogy ebben a településszerkezetben sikerült Magyarországon először átütő és viszonylag tartós sikert elérni a lakosság testedzése terén. Ezt az életképes, "virulens" sportfoglalkoztatási formát még nagy erők mobilizálásával sem lehetne létrehozni pél-

dául a diaszporikusan elhelyezett, nagyobb területen széthúzódó kertes családiház-övezetekben, vagy a régi - nosztalgiával emlegetett - körfolyosós bérházakban.

A lakás és a lakóhely hatása a testkultúrára egyébként külön témát alkothatna, hiszen a sportszokások, a testkulturális igények realizálása nagymértékben a lakásviszonyoktól függ. A lakásszociológia és a sportszociológia már régen egymásra talált és eredményeikkel kölcsönösen gazdagítják az emberek életmódjáról kialakított elképzeléseinket. (32)

A másik - általunk említett - életmód-befolyásoló tényező a jövedelem és a fogyasztás. Az, hogy a jövedelem mennyire meghatározza az életmódot, érzékelhető abból a tényből is, hogy az emberek nagy többsége egyszerűen azonosítja az életszínvonalat az életmóddal. Kétségtelen, hogy a "hogyan élünk?" függ a "miből élünk?" kérdésétől, de a kettő mégsem szinonim fogalom (sőt gyakran az életszínvonalat is leegyszerűsítve azonosítják a "jólét" fogalmával). "Az életszínvonal köréhez tartozó tényezők nagy hatással vannak az életmód egészére, többi rétegére, de az életmód az ideológiai-kulturális-politikai tevékenység szféráit is magába foglalja, s ezekben is realizálja az anyagi-társadalmi szféra eredményeit." (33) Az életszínvonal fogalmának a következő összetevőit szoktuk ma megkülönböztetni:

- jövedelem (munkajövedelmek és szociális ellátás);
- fogyasztás (fogyasztói árak);
- lakás- és kommunális ellátás;
- kereskedelmi és termelő szolgáltatások (közlekedés, hírközlés, energia, víz, javítószolgálat stb.);
- egészségügyi ellátás;
- foglalkoztatottság;
- népesedés;
- oktatás, szakképzés, közművelődés;
- testnevelés és sport.

Látható tehát, hogy az életszínvonal - bár nem fedi az életmód fogalmát - igen lényeges mutatókat tartalmaz. Ezért minden életmódkutatás során tisztában kell lennünk az életszínvonal-politika tendenciáival, tervezésének alapelveivel. Ezen túl nélkülözhetetlen az életszínvonal kvantitatív feltárása is, melynek során arra kell törekednünk, hogy a mérés objektív és teljes legyen, minél inkább azonos társadalmi helyzetű csoportokra vonatkozzon és ezen csoportok jól differenciáltak legyenek (ugyanis az egész lakosság életszínvonaláról beszélni konkrét szociológiai kutatások során megengedhetetlen).

Visszatérve a jövedelemre, ismeretes, hogy Magyarországon - de általában máshol is - ezt alapvetően a kereső-eltartott arányszám befolyásolja. Az így létrejött életszínvonalbeli különbségek kihatnak a tevékenységi struktúrára és az anyagi-tárgyi rendszer egészére (lakás, táplálkozás, ruházkodás, szórakozás, sportolás stb.), ezzel együtt az életmód alakulására is. Ez a hatás legkézenfekvőbb módon - és mérhetően - a fogyasztás

mennyiségében és minőségében nyilvánul meg. De az egy főre jutó jövedelem azonossága mellett is jelentős eltérések lehetnek családonként a felhasználás módja (szabad vagy kényszer alatt álló) és a felhasználók értékrendje tekintetében (preferenciák), így a jövedelem életmód-determináló szerepe is más és más lehet. Fontos összetevője az életmódnak az is, hogy a jövedelemből mennyire tudnak a családok beruházni tartós fogyasztási cikkeket, melyek nagy értékűek és radikális kihatásúak, mint pl. az autó, a telek, hétvégi üdülő, bútor stb. Ezt a szélsőségesen magas jövedelműek engedhetik meg maguknak, míg a másik szélső póluson vannak és sajnos egyre többen a kis jövedelműek, akik a létminimum szintjén élnek. Nyílvánvalóan kiderülne egy életmódvizsgálat során, hogy az utóbbiak esetében a testkultúrának a minimális "fogyasztása" sincs jelen, míg az előző réteghez tartozók alkotják a sporttevékenységben is az elit csoportot, akik a presztízsfogyasztás, a státusszimbólum hatása alatt a sportcikkgyártó ipar luxusáruit is képesek megvásárolni (márkás sífelszerelés, szörf, vitorlás, motorcsónak, komplett izomerősítő berendezések, saját fürdőmedence stb.)

A hazai fogyasztási szerkezetet vizsgálva azt tapasztaljuk, hogy konkrétan lebontott formában a kimutatásokban nem szerepel: mennyit költünk sportszerek vásárlására, illetve a testkultúrára (lehet, hogy ez önmagában is jellemző és azt bizonyítja, hogy ez az összeg elenyésző lehet az egyéb fogyasztáshoz képest). Általános utalás van csak erre néhány szakmunkában. Például: "A lakosság egy főre jutó összes reáljövedelme 1974-ben 3-szorosa, fogyasztása 2,8-szerese volt az 1950. évinek, Korszerűbbé vált a fogyasztás szerkezete is. A lakosság kiadásain belül csökkent az élelmiszerekre és a ruházkodásra fordított hányad, miközben megnőtt az oktatásra, kultúrára, sportra és üdülésre.. fordított összegek aránya." (34)

"Az életszínvonal alakulása Magyarországon 1950-1975" című alapdokumentum sem tartalmazza ugyan számszerűen a testkultúrára fordított összegeket vagy százalékokat, de figyelemreméltó megállapításokat tesz az életszínvonal alakulása és a testkulturális tevékenység összefüggéséről, ezért néhány részletet bővebben is idézünk.

"Az első évek dinamikus fejlődése az ötvenes évek első felében tovább folytatódott, bár az időszak jelentős mértékű gazdasági és társadalmi változásai, a nagy strukturális mozgások, az életszínvonal-politika koncepcióváltozásai nem kedveztek a mozgalom fejlődésének. A sportpolitika mindvégig a tömeg- és az élsport egységét hírdette, azonban a tömegprogram és a lehetőségek ellentmondása miatt, valamint a nemzetközi presztizsnövelés érdekében a működési feltételek fejesztésében fokozatosan a minőségi sport, és azon belül az élsport felé fordult.

A hatvanas évektől a konszolidált társadalmi, politikai és gazdasági viszonyok, a kiegyensúlyozott fejlődés jó lehetőséget teremtett a mozgalom kivívott eredményeinek megszilárdítására

és továbbfejlesztésére, a korábban kialakult ellentmondások felszámolására... A tényleges fejlődési tapasztalatok azonban arról tanúskodnak, hogy fennmaradt az élsport és a versenysport preferált helyzete. Az iskolai testnevelés feltételeinek fejlesztésében a dinamikusan növekvő tanulólétszám által támasztott igényekkel nem tudtunk lépést tartani." (35) Tegyük hozzá: az eltelt évek alatt ez a romló tendencia tovább fokozódott.

A kiadvány ismerteti továbbá, hogy 1970-ben a különböző szervezeti keretek között sportolók összlétszáma 1,6-1,7 millió fő volt, és ehhez hozzájött az iskolai keretekben, valamint a fegyveres testületekben sportolók szintén 1,7 milliós tömege, ami "felülről nézvést" szép szám! (Kérdés, hogy mi van valójában a számok mögött?!) A másik megállapítása a könyvnek, hogy a sportmozgalom egyik gyengéje: főleg a városi lakosságot fogja át és az összlakosság csaknem 60 %-át kitevő falusi lakosságot alig érinti (itt a sportolók száma kb. 250.000 fő "hivatalosan"). Az ellentmondások és problémák további felsorolása után a kiadvány szerzői megállapítják: "Az általános kulturális és iskolázottsági színvonal emelkedése a testkultúrát fokozatosan, de szükségszerűen az egyetemes kultúra szerves részévé emeli. A magasabb kulturális színvonalon a testkultúra iránti szükségletek szélesebb körben jelentkeznek." (36) Véleményünk szerint ez a magasabb fokra emelkedés bármennyire is "szükségszerű", mégsem fog automatikusan bekövetkezni. Ezért tartjuk fontosnak az emberek életmódjának - azon belül testkulturális szokásaiknak, igényeiknek és értékitéleteiknek - a minél pontosabb megismerését, amit viszont konkrét, jól kidolgozott empirikus kutatás nélkül nem tudunk megszerezni.

3.2 A tevékenységszféra

Az előzőekben vázolt életmód-koncepciók legtöbbje az "ismétlődő tevékenységek hierarchikus rendszerének" fogta fel az életmódot. Ebből kitűnik, hogy az életmódkutatások nem nélkülözhetik a tevékenységoldalt, arról nem is beszélve, hogy ez a szféra többnyire jól mérhető. Ennek egyik bevált módszere az időmérleg-készítés, melyről több helyen részletesen írtunk (lásd: Szalai Sándor munkáinak és a KSH időmérlegének elemzését, valamint a szabadidő lényegét vázoló részeket). Az időmérleg készítésének döntő lépése a tevékenységek kategorizálása. Az említett KSH-vizsgálat például 12 fő csoportra osztotta a tevékenységeket:

1. Kereső tevékenység (beleértve a munkahelyi közlekedést is).
2. Vásárlás, szolgáltatások igénybevétele.
3. Házi és karbantartási munkák.
4. Személyes fiziológiai szükségletek (alvás, étkezés, tisztálkodás).
5. Gyermekgondozás és -nevelés.
6. Közösségi, társas tevékenység (vendégség, társalgás stb.).

7. Tanulás és szellemi tevékenység.
8. Szórakoztató tevékenység (olvasás, tévézés stb.).
9. Kulturális intézmények látogatása (színház, múzeum stb .).
10. Sport, szabad mozgás, testedzés.
11. Nem munkahelyi közlekedés.
12. Egyéb tevékenységek.

Ezek a legfontosabb, többnyire ismétlődő tevékenységek, melyek kitöltik a napot, de természetesen azok aránya, minősége és intenzitása változik: nemenként, életkoronként, lakóhely szerint, gazdasági helyzet szerint, foglalkozási szerkezet szerint, sőt osztály- és rétegtagozódás szerint is. Ezt a tevékenységi rendszert továbbá jelentősen befolyásolja a napszak (legtöbb tevékenységünket nappal végezzük), kisebb mértékben az évszak, minek következtében ritmikus változások tapasztalhatók a tevékenységek hierarchiájában (életritmus). A tevékenységek tehát bizonyos blokkokat alkotnak, egyfajta sajátos struktúrába szerveződnek, melyek között kialakulnak azután a hierarchikus viszonyok (alá-, fölé- és mellérendeltség, fontos és kevésbé fontos stb.). Láthatjuk, hogy a testnevelés és a sport is külön blokkban található (a felsorolásban a 10. pontban). Kérdés, hogy ez a tevékenységcsoport mennyire fontos, hol helyezkedik el a "ranglétrán", vagyis a preferenciaskálán?

Általában az olyan kérdésekre, hogy egy tevékenység hol található meg a hiererchiában, a szükségletek vizsgálatával lehet válaszolni. Az ember fontos tevékenységei mögött többnyire két alapvető szükséglet rejlik: a biológiai-fizilógiai (táplálkozás, alvás stb.) és a társadalmi (humán, szociális) mint például a tanulás vagy főleg a munka. A természeti szükséglet is. társadalmi (humanizált) formát ölt az embernél, a két szükségletszféra között, tehát nincs merev választóvonal. A testkulturális tevékenység is felfogható például így: az ember biológiai szükséglete a mozgás (izmok működése, zsigerek jó funkcionálása, edzettség, általános egészség stb.), amit társadalmasított formában a testnevelés és a sport keretében elégít ki. Nagy kérdése a testkulturális jellegű életmódkutatásnak az, hogy vajon elég-e ez a biológiai szükséglet a tényleges testgyakorláshoz?, vajon felismerhető-e (átélhető-e) a mozgásigény?. És képes-e mozgósítani az idő és a tér adta akadályok leküzdésére? Probléma az is, hogy a tevékenységek egyik köre kényszercselekvés, szükségszerűen el kell végezni (táplálkozás, alvás stb.), másik részük viszont fakultatív, szabadon választható, mint például a testedzés és a sport is. Ezzel visszaélve - és a szervezet tűrőképessgét a végsőkig kihasználva - az emberek életük nagyobb részéből száműzik a testkulturális tevékenységet, mikor pedig - orvosi javaslatra - bekerül végre a "kényszercselekvések" szférájába a sport, akkor többnyire késő, mert a fizikum irreverzibilis változásokat szenvedett már, arról nem is beszélve, hogy a "kényszer" tudata eleve taszít és elveszi a sikerélményt, a sport örömét, ami pedig nélkülözhetetlen az életmódba integrálódásához.

TESTNEVELÉSI EGYETEM Könyvtára
8.468/mell.

Témánkkal összefüggésben érdemes végül idézni Lukács György Munka és kultúra című tanulmányát, melyet élete utolsó szakaszában írt: Nem szabad soha elfelejtenünk, hogy a kultúra kérdései mindenkor végső fokon azzal függnek össze, hogy az akkori munka milyen igényeket állít az emberrel szemben. Nem kell hozzá különösebb elemző munka, hogy megállapítsuk: a régebbi munka (mezőgazdasági és ipari is) alapvetően és szükségszerűen igényelte a mozgáskultúrát, az aktív fizikai tevékenységet, tehát inherens része volt a korabeli műveltségnek. Manapság viszont tudományosan igazolt tény, hogy a munkatevékenységek nagyobb része nem igényel testmozgást. Ezért a munka irányából nincs különösebb késztetés, hogy a testkultura fejlesztése releváns tevékenységgé váljon. Viszont a szervezet egészséges működése szempontjából ez elengedhetetlen. Ezért a fizikai aktivitás igényét és kielégítésének módját is napjainkban mesterségesen (neveléssel, tömegtájékoztatással, propagandával stb.) kell szorgalmaznunk. El kell érnünk, hogy az iskolai és a családi nevelés súlyának megfelelően tartalmazza a testkulturális tevékenység valamilyen formáját. Nem elég ezt a spontaneitásra bízni, vagyis arra, hogy úgyis mozog a gyerek eleget, a felnőttet meg, ha beteg lesz, majd meggyógyítja az egészségügyi hálózat. Alapvetően téves ez a megközelítés. Az iskolának - a testnevelés tantárgynak és az egész oktató-nevelő munkának - el kell jutnia végre oda, hogy ne csak tananyag legyen, hanem életre szóló szokás a testmozgás. Az egészség pedig nem csupán az egészségügyi tárcára tartozik, ezért felelős az egyén is. A legjobb gyógyszer, sőt prevenció a helyes életmód! Kimutatták ugyanis, hogy az egészség csupán 10 %-ban függ az egészségügyi ellátástól, ezzel szemben 40 %-ban az életmódtól (továbbá 30 %-kal szerepel a genetikai adottság és 20 %-kal a környezet). A mozgás tehát szerves része az életmódunknak, az életmódunk pedig egészségünk alapvető meghatározója. Régen azt mondták: "A tisztaság fél egészség!" Mi azt mondjuk "A mozgás több, mint fél egészség!"

A testkultúra elterjedésében rendkívül fontosak az úgynevezett életmódminták, nevezetesen az, hogy mit lát a lakosság mintaként maga körül vagy a tévében, a filmekben stb. Különösen lényeges ez a fiatalabb korosztályoknál, ahol éppen azt tapasztalja - a jelenlegi gyakorlat szerint - a gyermek, hogy: a felnőtt nem sportol (a mama ül a játszótéren, a papa ül és olvas vagy tévézik stb.), hogy a testnevelési órák maradnak el leghamarabb az iskolákban, különösen az alsó tagozatban, ahol pedig a személyiség a legfogékonyabb az életmódminták iránt! Igaza van Comeniusnak, aki már több száz éve így írt: "Egész életünkben olyanok vagyunk, amilyenekké a gyermekkori nevelés tett bennünket." "Általános és tudományosan igazolt tapasztalat, hogy legaktívabban és legváltozatosabban a tanulóifjúság, illetve a még nem házas fiatalok töltik szabad idejüket, melybe a sporttól, a moziba járáson át az ismeretterjesztő és művészeti szakkörökben való részvételig sok minden belefér." (37) Lehet, hogy "sok minden belefér" ezen fiatalok tevékenységi körébe, de a sport-

szociológiai vizsgálatok is egyre határozottabban és egyre nagyobb számban kimutatják azt, hogy a "sok mindenből" (talán éppen azért, mert "túl sok"?) kimarad a sport, a testkulturális tevékenység! Ennek nyilvánvaló objektív és szubjektív okai felületesen ismertek, de hasznos lenne egyszer ezeket az okokat részletesen kidolgozni és szembenézni a tényekkel.

A "túl sok" kínálat problémáját például röviden így lehetne részletezni: régebben egyszerűbb világban éltek az emberek, világos volt előttük a perspektíva, a lehetőség és a valóság ismeretében szinte szükségszerűen adva volt az egyén számára, hogy mit kell csinálni és hogyan. Manapság viszont egyre több a csábító inger, ami bizonytalanná tesz, a "bőségzavar" terheli az idegrendszert és a sokféle választási lehetőség állandó stresszt vált ki; mely végül káros szervi elváltozások okozója lehet. Egyre világosabban látjuk, hogy társadalom-modellünk - enyhén szólva - nem váltotta be a hozzáfűzött reményeket. A társadalmilag jóváhagyott célokhoz (pl. szakmánknál maradva: a művelődéshez, a testkulturáltsághoz, az egészséges életmódhoz stb.) nem teremtette meg az eszközöket, így ezek menthetetlenül frázisokká váltak, illetve az egyének egy része a célokat cinikusan leértékelte vagy antiszociálissá, deviánssá stb. vált. Ebben a helyzetben érthető - bár el nem fogadható - az a reflexió, hogy az emberek menekülni igyekeznek a stressztől, a konfliktusoktól, ez pedig eleve: zsákutca! Meg kell tanulnunk inkább együtt élni konfliktusainkkal - már csak azért is, mert hiszen mi magunk hozzuk őket létre és termeljük újra - alkoté módon fel kell használni ezeket a szükségszerűen keletkező konfliktusokat személyiségünk kiteljesítésében és ehhez az egyik legjobb segítséget a testneveléstől, a sportolástól kaphatjuk. De erre tudatosan nevelni kellene bennünket...

A tevékenységszerkezetet vizsgáló életmódkutatás nem mellőzheti a munkát, mely az egyéni és a társadalmi újratermelés alapformája. Az ember aktív idejének nagy részét éppen a munkában tölti el, az életmódra való hatása már csak ezért is rendkívül sokrétű és jelentékeny. A munka egyrészt eszköz a szükségletek kielégítéséhez, ilyen megközelítésben egyéni és társadalmi kényszer, másrészt viszont cél is (öncél), mint az emberi képességek kifejlesztésének tere "magáért való szükséglet" a személyiség gazdagításának legjobb módja. A munka életszükséglet-té válása hosszú történelmi folyamat, két alapfunkciójának aránya, közeledése a társadalmi viszonyok fejlettségétől függ. Könnyen belátható, hogy az emberiség nagyobbik részénél eddig a munkának a kényszer és eszköz funkciója dominált, ennek következtében az elidegenedett, monoton munkatevékenység a személyiség kifejlődését gátolja, ami végereményként az egész életmódot deformálta, egyoldalúvá, "embertelenné" tette. Erről, az életmódról írta Marx, hogy: "csak a munkán kívül érezhette magát embernek" a dolgozó. Tegyük hozzá - még ott sem nagyon, mert a szabadidő-tevékenységek leszűkülnek a passzív pihenésre, az

igénytelenebb szórakozásokra stb., amint ezt még ma is kimutatják az empírikus vizsgálatok. Az elidegenedett, "magáértvalóságától" megfosztott munka életmódot "elidegenítő" hatása abban is megnyílvánulhat, hogy az emberek a munkában nem realizálható alkotási vágyukat különböző pótcselekvésekben élik ki, és szükségszerűen túlkompenzálják. Gondoljunk csak a fogyasztás terén történő túlkapásokra (ha végre hozzájuthat), vagy a szabadidős tevékenységek túlzott kultiválására, a fanatikusan "alkotókra" (pl. gyufaszálból parlamentet, kiskertből várat, sziklakertet törpékkel stb.). Ezek az emberek "a mindenséggel mérd magad" költői elvének nem megvalósítói, hanem - sajnálatos módon - "elfuserálói". Nem hagyhatjuk említés nélkül, hogy ez az életmód-deformálódás néha (sőt egyre gyakrabban) jelentkezhet a sporttevékenységekben is. Nemcsak a pszichológusok által sokszor leírt elnyomott ösztöneit, gátlásait a meccsen kiélő szurkolóra gondolok itt, hanem azokra, akik személyiségük egyetlen "önmegvalósító" terepének a sportolást tekintik: a megszállott kocogókra, sízőkre stb. Nem az a probléma, hogy futnak és síelnek, hanem ahogy csinálják. A fanatizmus itt szemmel láthatóan túlkompenzálás, "kényszeres cselekvés", mely akár patologikussá is válhat, ez végső soron embert, személyiséget romboló. Természetesen felhozható az "elidegenedettség" példájaként a másik véglet: a "katatóniába" esett, semmit nem mozgó "nyárspolgár", aki abból csinál "sportot", hogy megveti a sportolást.

Érdemes még néhány további problémát is vázolni a munka és az életmód összefüggésének köréből. A prekapitalista termelési módokban, az elsődlegesen mezőgazdasági jellegű munka közvetlenebb kapcsolatot teremtett az ember és természet között. A munkának ebben a rendszerében a testmozgás, a fizikai tevékenység döntő tényezőként foglalt helyet és az egyén saját ereje lényeges volt a termelékenység szempontjából. A szabadidőt illetően ez a termelési rendszer egy - szintén a mezőgazdasággal és évszakokkal összefüggő - viszonylag statikus, ismétlődő időkeretet biztosított, amelybe beleszülettek az emberek és a hagyományok szerint használták. Ebben a szabadidő-keretben megvolt - korlátozottan és sajátosan - a testkulturális tevékenységek helye is (pl. évszakokhoz kötött népi játékok, vetélkedők, avatások stb.).

Az urbanizáció függetlenítette az embert a természettől és ez súlyos negatívumokat produkált a testkultúra bizonyos szféráiban. A tudományos-technikai forradalom termelői rendszere (a komplex automatizálás) pedig az egyéni erő, a testi képességek szerepét szinte nullára csökkenti, az egyén esetleges fizikai hátrányait a kollektíva és a gépek könnyen kompenzálják. A közlekedés fejlődése, a munka jellegének megváltoztatása és a passzív életmód (inaktivitás) egy általános, "vészes mozgásszegénységet" eredményez. A csökkent izomtevékenység mellett viszont erősen megnő az idegi termelés (urbanizáció, civilizációs ártalmak, az automata gépeken való munkához szüksges erős koncentráció és nagyobb felelősség stb.). Ezt az idegi fáradtságot pedig nem lehet "házon belül" (alvással, üléssel stb.)

kipihenni, ehhez kell a szabadban való mozgás, a sportolás. Egyes felmérések szerint - a feltehetően ilyen munkát végző - 100 érettségizettből ezt a fajta pihenést csak kb. tízen csinálják, de azok sem rendszeresen. Az urbanizáció és a TTF (tudományos-technikai forradalom) megváltoztatja a régi, viszonylag statikus szabadidő-keretet is. A növekvő és rapszodikusan változó, hol több, hol kevesebb szabadidővel nehezebb gazdálkodni a ma emberének, különösen úgy, hogy egyre több a szabadidő eltöltését szolgáló tevékenységi kör, a sok lehetőség ömlesztve éri az embereket és nincs egy kialakult hagyomány ezen a téren (pl. jelentős a nemzedéki eltérés, apák és fiúk más igénnyel lépnek fel a szabadidő eltöltését illetően stb.).

Egy orvosi analógiával élve, alapvetően így tudnánk a helyzetet jellemezni: Adva van a "betegség", a kész diagnózis: mozgásszegénység. Ismerjük a kórokozót is: ezek a civilizációs ártalmak, vagy - ahogy egy francia szociológus nevezi szellemesen - az "urbanitisz" "városgyulladás". A gyógyszer, a mindent gyógyító panacea is birtokunkban van: ez pedig a testmozgás, a sportolás, a rekreáció. Szociológiailag tehát kevésbé érdekes téma ma már feltárni a helyzetet és annak hiányosságait (bár erre is szükség van). Úgy véljük, a valódi szociológiai feladat: megkeresni arra a választ, hogy a "beteg" miért nem hajlandó a "gyógyszert" bevenni? Vajon miért van ez a furcsa szakadék szinte világszerte ezer "betegség" és ennek "gyógyítása" között? Nem tartjuk elég "betegnek" magunkat, vagyis nem érezzük a mozgáshiány okozta egészségi károsodásokat? Vagy talán más gyógyeszközökre várunk, mint a mozgás? Tablettával ezt soha nem lehet "gyógyítani!" Komplex vizsgálatokra van a jövőben szükség, amelyekben a mennyiségi oldal dominanciája helyett inkább a probléma minőségi oldalát kell felmutatnunk. A részletekkel is foglalkoznunk kell a jövőben, az általánosságok ma már a napi sajtóból ismertek. Az eredményekhez azonban nem elég a kutatás, a sportszociológiai vizsgálat. Ennek a témának megfelelő súllyal szerepelnie kell a kormányok programjában, a pártok politikájában is. Egész művelődéspolitikánkba be kellene építeni a testkultúrát, amely valóban a kultúra része, csak eddig nem fordítottunk erre kellő figyelmet. Érdemes itt felhívni arra a figyelmet, hogy az egészségügy, a szociálpoltika, az "emberi tényezők" - így a testkultúra is! - középpontba állítása elsősorban a szociáldemokrata pártoknál fogalmazódott meg markánsan és következetesen, míg a munkásmozgalom "baloldala" ezt a problémakört a "társadalmi viszonyok" átalakításából következő "automatizmusra" bízta, mondván, hogy ez a "szocializmus" körülményei között maguktól megoldódnak. E téves koncepció következménye a magyar egészségügy és oktatásügy leromlása, a maradék elv alapján való anyagi finanszirozás, az a karitatív szemlélet, amely nem tekinti "kifizetődő" beruházásnak az emberek testi fejlettségét, egészségét, testkultúráját szolgáló anyagiakat, hanem voluntarista módon az orvos és a tanár (testnevelő) hivatástudatára apellálva kívánja megoldani az emberek egészséges életét, azt az egész-

séget mely: "nem a betegség hiánya, hanem a teljes testi, szellemi és szociális jólét" (WHO definiciói). Ez radikális szemléletváltoztatás nélkül nem megy. Az ipar extenzív fejlesztésének "a vas és acél országának" hamis elképzelése ugyan a múltté, de véleményem szerint ennek humanisztikus (pl. szociális, testkulturális, életviteli stb.) konzekvenciáit még nem sikerült realizálnunk.

A korszerű életmódmodell szükségszerűen abból kell, hogy kiinduljon: az ember tevékeny lény, aki szereti a munkáját, igényli az alkotás örömét. A sokat emlegetett tudományos-technikai forradalom nem a munkától szabadítja meg az embert, hanem az örömtelen, idegileg és fizikailag káros munkavégzéstől. Ebből következik, hogy a munkahelyen végzett emberi tevékenységet nem lehet egyoldalúan alárendelni a termelés fokozásának, a termelékenység növelésének. Az egészségre és a lelki egyensúlyra káros (pl. monoton, idegfeszítő munka stb.) technológiákat fokozatosan át kell alakítani olyanokra, melyek a szervezetet nem terhelik annyira és az alkotó jellegű munka örömét képesek elősegíteni. Az egészség megőrzése és visszaszerzése létérdeke az egyénnek és a társadalomnak. Ebből az évezredes alapigazságból következik a szocialista életmódmodell egészségcentrikussága.

Nem állhatjuk meg, hogy ezzel összefüggésben ne utaljunk a munkahelyi testnevelés, a vállalati sport óriási kompenzáló és örömforrást jelentő szerepére, addig is, amíg (műszaki-gazdasági-anyagi eszközök hiánya miatt) nem tudjuk a korszerűbb, "humánusabb" technológiákat általánossá tenni. Egészségünk szorosan összefügg azzal, hogy az életünk nagy részét kitevő munkaidőben milyen testkulturális viszonyok között tevékenykedünk. Ezt még elég nehéz elfogadtatni az emberekkel és a vállalatok vezetőivel. A munkahelyi testnevelés is - ahol egyáltalán van - főleg csak termelékenységfokozást szolgál, pedig többről van szó. Az sem mindegy, hogy milyen mozgáskultúrával végezzük a munkánkat. Elgondolkoztató például a következő: "a legtöbb sportnál a mozgáskultúra a nagyobb eredmények érdekében a legnagyobb részletességgel ki van dolgozva. Ott azonban, ahol az emberek napi 8 órán keresztül éveken át termelőmunkát végeznek, az optimális mozgáskultúra kidolgozása csak ritkán tapasztalható." (38)

3.3 Az emberi kapcsolatok rendszere

Közismert, hogy az egyén a társadalomhoz különböző kiscsoportok közvetítésével kapcsolódik. Ezek a kiscsoportok mintegy "köldökzsinórt" alkotva összekötik az egyént a közösséggel, de egyúttal ezek a csoportok "örökítik" át azokat a normákat, melyek meghatározzák az emberek életmódját. Ezért fontos e társadalmi kapcsolatoknak a vizsgálata minden életmódkutatásban.

Első helyen a térbeli együttélésből származó kapcsolatokat szokták említeni és vizsgálni a kutatók. Ez főleg a lakóhelyi (lakás, ház, telep, utca, falu, város stb.) és a munkahelyi (brigád, műhely stb.) kiscsoportokat jelenti. Nem kell bizonygatni, hogy ezeknek a térbeli érintkezésen alapuló kapcsolatoknak milyen fontos szerepük lehet az életmódminták kialakításában és

követésében. Arról, hogy mennyire determináló a lakás, a lakóhely vagy a munkahely milyensége már volt szó (pl. infrastrukturális ellátottság, szociális környezet stb.). De nem beszéltünk még arról, hogy a lakóhelyi vagy munkahelyi közösségnek milyen fontos kontrolláló funkciójuk van (elvileg) az életmódot illetően. A legnyilvánvalóbban ezt a zárt, úgynevezett hagyományőrző falvakban tapasztalhatjuk, ahol a tradicionális életmódminták erősen szabályozottak, ellenőrzöttek, ugyannyira, hogy az ezektől való eltérés sokszor a közösségből való kizárást vonhatja maga után. Az urbanizált körülmények között kialakult kiscsoportok már sokkal lazábban tudják a közösségi kontroll funkcióját ellátni. A zárt, hagyományőrző régi típusú paraszti falvakban például a testkulturális tevékenység mint önálló szabadidő-eltöltési forma, vagy pláne mint életvitel, életstílus soha nem terjedhetett el. Ezért van az, hogy a mai napig is van - az ebben a kultúrkörben felnőtt emberek körében - egy erőteljes idegenkedés a testnevelés és a sport minden formája iránt. Ezt az életmód- a szabadidő- és a karriervizsgálatok egyértelműen bizonyították. Leküzdése azonban nemcsak szemléleti kérdés, hanem létesítmény, "testkulturális infrastruktura" kérdése is, amelyekkel szintén gyengén állnak (vagy sehogy sem!) a falvak, de még a városok többsége is.

A kistelepülésekkel szemben álló nagyvárosi sokkal differenciáltabb, sokrétűbb, kevésbé kontrollált, a társas kapcsolatok beszűkültek (lásd: lakótelepi közöny, "magányosság"). Bizonyos értelemben viszont a városi élet uniformizálhat is, tömeges divatokat, személytelenebb kapcsolatokat teremthet. A "magányos tömeg" életformájában bizonyos rendszeresen visszatérő tevékenységek tapasztalhatók, például a közlekedés reggeli és délutáni "csúcsa", a divatos viselkedés, öltözködés, nyelvezet stb. gyor elterjedése és így tovább. Jó példa lehet erre az aerobic, a testedzésnek ez a felkapott formája, vagy a meccsekre járók sajátos "szubkulturája", mely helyenként már életmód-összetevővé rögzül (pl. futball, huliganizmus).

Hogy a személyiség milyen emberi-közösségi kapcsolatokkal rendelkezik, az rendkívüli módon kihat életmódjára. A társadalomban való integrálódás, a szocializáció a legalapvetőbb humán szükségletekhez tartozik, tehát nem lehet mindegy, hogyan elégítjük ki, különösen nem a szocializmusban, a kollektivitásra épülő társadalmi formációban.Az ilyen kapcsolatok, mint például a munkatársi, baráti, kortársi, sporttársi stb., mély nyomot hagynak az egyénben,ezek minősége vagy esetleges hiánya egész életre szóló lehet. Nagy próblémát okoz ezen kapcsolatok egzakt mérése. A sportszociológiában ezekkel a kiscsoportkutatások és a szociálpszichológiai megközelítések foglalkoznak. (39)

A térbeli érintkezéseken túl beszélhetünk a <u>vérségi-rokonsági</u> kapcsolatokról is, és ezek jelentőségéről az életmódformálásban. Külön említést érdemel a <u>család</u>, mely a "mindennapi élet", az élet", az egyén biológiai és szociális reprodukciójának legfontosabb színtere. Az életmódvizsgálatok mindegyike

bizonyította, hogy az emberi közösségi-viszonyokra irányuló értékorientáció középpontjában hazánkban a család áll, tehát ez a leghagyományosabb és a legstabilabb közösség. Például a Békés megyei életmódkutatás eredményeként az derült ki, hogy az emberek 67,8 %-a családjáért élő, a társadalomért élők aránya 21,9 % volt, míg az önös, magába zárták csupán 4,4 %. (40) A család mint jogi és gazdasági közösség, ha jól betölti funkcióját, akkor optimális lehetőséget biztosít tagjainak az anyagi, biológiai, érzelmi, szexuális, kulturális stb. szükségletek kielégítéséhez. Az utóbbi szükségletkörbe bevonjuk a testkulturális szférát is, kérdés azonban, hogy a család tradicionális szerkezete módot ad-e ezen szükséglet realizálására? Sajnos nem. A családi szokások köréből évszázadok óta kirekedt a testiség kultusza, a fizikai edzettség tudatos, rendszeres, autonóm formáinak kultiválása. Távol vezetne minket, ha most ezt részleteznénk, csak utalunk rá, hogy a családnak mással alig pótolható, rendkívül fontos szerepe van a testkulturális életmódminták terjesztésében és rögzítésében. A családszociológiai-kutatások sajnálatos módon erre még nem hívták fel kellőképpen a figyelmet, de a sportszociológia is többet tehetett volna ebben a fontos témakörben.

Itt jegyezzük meg azt a sajátos problémát, hogy a modern civilizáció teremtette társadalmi viszonyok között az egyén erőteljesen hajlamos a "betokosodásra", az elmagányosodásra, önmaga és mások iránti közömbösségre. Gyakran tapasztaljuk, hogy önmagát hajánál fogva akarja kiemelni a gödörből, az egyén kényszer szórakozást végez (ül a TV előtt évekig, adáskezdettől, "napzártáig", bömböltet valami hangkeltő eszközt magnót, rádiót stb. csak hogy ne legyen egyedül). Hasonló kompenzálási eszköz a fanatikus sportoló, a "hosszútávfutó magányosságával" megszállott futó, uszó, jógázó és így tovább. Nem alakulván ki jól funkcionáló közösségek, így az egyén egyedül marad, nem segítjük egymást (talán ez külön magyar érték!?), mindenki a maga "várában" akar megküzdeni a konfliktusok egyre erőteljesebb támadásával. Értelmesen - a szükségletek és az érdekek dialektikájával - kiépített testkulturális közösgek (szakosztályok, csapatok, lakóhelyi és tanfolyami sportcsoportok stb.) rendkívül sokat segíthetnek a humánusabb emberi lét megteremtésében még ha ennek gazdasági alapjai hiányosak is. Érdekes módon azonban az egyén gyakran a csoportok megszervezését az "államtól", a főhatóságtól, valamiféle szakemberekből álló szervezettől várja. Mélyen gyökerező paternalisztikus hagyomány van Magyarországon, felülről várjuk azt a bizonyos "sültgalambot". Nyugaton, (pl. az Egyesült Államokban, a svédeknél, a finneknél stb.) már régen rájöttek, hogy a szélsőségekben, kizárólagosságban gondolkodni nem szabad (vagy az egyén vagy a hivatal), hanem keresni kell az egyénnek is a megoldást, és ezt támogatni kell - anyagi és erkölcsi eszközökkel - a társadalomnak is (pl. maximálisan funkcionáló iskolarendszerrel, benne korszerű testnevelással, egészséges életmódminták bemutatásával és ösztönzésével stb.)

3.4 Az értékek világa

Az értékek környezetünk objektumainak sajátos társadalmi meghatározottságai, melyek kifejezik ezen objektumok (tárgyak, jelenségek) pozitív vagy negatív jelentőségét a szubjektum, illetve a társadalom számára. "Külsőleg az érték úgy jelenik meg, mint a tárgy vagy jelenség tulajdonsága; az érték azonban az objektumnak nem a természettől, nem egyszerűen belső struktúrája folytán magábavalóan adott velejárója, hanem annak folytán, hogy bekerült az ember társadalmi életének szférájába és meghatározott társadalmi viszonylatok hordozójává vált." (41) A szubjektum számára az értékek a mindennapi tájékozódáshoz szükséges információk hordozói. Az értékek részeit képezik az ember megismerő rendszerének (vélemények, attitüdök, előítéletek stb.), melyek különböző szinten és tudatossági fokon állhatnak. Ezek az értékek neveltetésünk során (szocializáció) alakulnak ki bennünk, ilyen módon visszük tovább a társadalom értékrendjét, legalább is annak egy részét, a cselekvésmintákat, a kulturális tradíciókat, és nem utolsósorban az életmód sémáit. A köznapi megismerés szintjén természetesen ez nem tudatosul, az értékek többnyire csak mint sejtések fogalmazódnak meg a mindennapi életben, és általában a dolgokhoz és a társadalomhoz való alkalmazkodás, egyfajta pragmatikus viszony formájában jelennek meg. Gyakran - éppen a tudatosság hiánya miatt, a bonyolult összefonódás miatt - a köznapi tudatban leegyszerűsítjük az értékeket és spontán módon értékeléseink szélsőségekben mozognak (jó és rossz és rút stb.) vagyis metafizikus "vagy-vagy" sémában polarizálódnak. Az értékek cselekvéseink vezérlői, értékelésünk alapján helyeslünk vagy elítélünk valamit, követeljük megvalósítását vagy megszüntetését. Értékeink és értékelésünk tehát normatív jellegű és természetesen mindig függ a történelmi feltételektől, az osztályviszonyoktól és így tovább. Alapvetően azonban az emberek értékítéletei a saját partikuláris életük szempontjából determináltak. Ezeket az értékeket különböző szférákba lehet sorolni, ami az empírikus vizsgálatoknál nélkülözhetetlen. Mondhatnánk, hogy ahány kutató, annyiféle értékszféra található a szakirodalomban. Losonczi Ágnes említett művében - "Az életmód az időben, a tárgyakban és az értékekben" öt fő értéket különít el: anyagiakat, az emberi kapcsolatokat, a munkát, a szabadidőt és kultúrát. Hankiss Elemérnél a következő értékcsoportok szerepelnek: önértékelés, anyagiak, gyermekkor, család, az emberek, a munka, a világ, a szabadidő és végül az életpálya. Az egyes értékszférák természetesen tovább bonthatók, például az egyik legfontosabb értékelő szférát, az emberek önértékelését Hankiss így bontotta fel: a) személyiség tulajdonságok (pl. harmonikus, labilis, befolyásolt stb.); b) szociabilis tulajdonságok (pl. emberséges, közönyös, önző stb.); c) pragmatikus tulajdonságok (pl. gyakorlati vagy elméleti beállítottságú, ügyetlen stb.); d) munkával összefüggő tulajdonságok (pl. gyors, lassú, pontos, szorgalmas, dologkerülő stb.); e) családias tulajdonságok (jó vagy rossz házastárs, szigorú vagy engedékeny szülő stb.) (42) A felsorolt - és a fel nem sorolt további - értékek alkotják azt az

értékrendszert, amelynek " az életmód vonatkozásában alapvető funkciója, hogy támpontokat adjon az embereknek életvitelük alakításához, irányokat szabjon törekvéseik számára, s mércéül szolgáljon a maguk és mások helyzetének, eredményeinek megítéléséhez." (43) Természetesen egy társadalmi formáción belül is többféle értékrendszer létezhet egyidejűleg, melyek gyakran egymással ellentétesek, így az egyén választani kényszerül, választását persze a társadalmi viszonyok erősen befolyásolják. Az értékek általános tudományos vizsgálata (axiológia) még nem tart ott fejlettségi fokát illetően, hogy az empírikus kutatás számára biztos értékrendszerhalmazokat tárjon fel, társadalmi érvényű tipológiát dolgozzon ki. Ez pedig igen fontos az életmódkutatásban, mivel az értékrend egyik döntő vezérlője az emberi életnek. Azt is be kell látnunk azonban, hogy az életmód egy bonyolult komplex egészet alkot, mely objektív és szubjektív, külső és belső determináló erők hálójában van. Ezek között az értékrend csak egy a sok közül. "Valójában az érték mindig csak egy "pozitív" és "negatív" valamit jelöl, egysíkúan tükrözi a bonyolult és ellentmondásos világot." (44)

Érdekes összefüggésekre bukkanhatunk, ha például megvizsgáljuk, hogy a testkulturális, nevezetesen a sporttevékenységben milyen értékek realizálódnak az egyes történelmi periódusokban. Tekintsük át az utóbbi három évtizedet. Közismert, hogy az ötvenes években a sport (élsport) egyik legnagyobb értéke a vele járó külföldi utazás és az egyéb kiváltságos juttatás volt. Ezek az értékek integrálódtak az emberek, főleg a fiatalok egész életvitelében és ennek megfelelően a sportolás általános elterjedt formát öltött hazánkban. Ez az az időszak, amikor még a "féllábú" is sportolt valamit. Ebben az atmoszférában teljesen természetes volt, hogy az ifjúság szabadidő-eltöltésében első helyen az edzésre és a versenyre járás szerepelt. Később - az életszínvonal és az életkörülmények változásával - az értékek is változtak. Devalválódott a korábban nagy értéknek számító külföldi út, a nyugati áru stb., illetve ezekhez már nem csak a sportolás révén lehetett hozzájutni, aminek szükségszerű következménye az lett, hogy a sport elvesztette egyik motivációs bázisát. Ma más értékek elérésére fordítják az emberek energiájukat, illetve ugyanazon értékek realizálásához más eszközöket mozgósítanak. Az életmód és a testkultúra összefüggését vizsgálva ezeket az axiológiai mozzanatokat is alaposan fel kell tárni. Hogy ez mennyire összefügg, bizonyítja az is, hogy ahol még mindig korlátozott például a külföldi kiutazás, ott a sport (élsport) most is jelentős előnyt élvez, ebből a konstellációból. Jelenleg hazánkban az életszínvonalban és a munkatevékenységben (másodállás, mellékfoglalkozás stb.) bekövetkezett változások, az abszolutizált fogyasztás, a szerzés kultusza és a jövedelem minden áron való növelése, valamint az ennek következtében elterjedt értéktorzulások hatására a sportolás egyre inkább a periferikus tevékenységek közé vonul vissza, aminek szükségszerű következménye az utánpótlás csökkenése és az eredményesség hiánya. Az életmóddal összefüggésben látnunk kell azt

is, hogy igen ellentmondásos folyamatok összecsapásának hullámai között élünk. Egyik oldalon ott tornyosul a "fogyasztói társadalmak"-tól spontán és kritikátlanul átvett "a fogyasztással mérd magad" elve, mely messze elkanyarítja az embereket a teljesebb emberi életminőségektől. Testkulturális példánkban belátthatatlan következménye van annak a ténynek, hogy egy, a történelme során, sokat éhezett közösség (még élnek ennek szenvedő alanyai) olyan "túltáplálkozási kultúrát" alakított ki, és örökít át akaratlanul, amely mind nagyobb testnevelési sőt orvosi problémát okoz. A másik oldalon pedig hivatalos statisztikák szerint Magyarországon a nyolcvanas évek végére a létminimum alatt élők számára meghaladta a 2 milliót! Talán nem is kell hangsúlyozni, hogy ezen réteg (az ország lakosságának egy ötöde) "testkultúrájáról", egészsége testi-lelki harmóniájáról teljesen irreális lenne beszélni!

Egy másik jelentős ellentmondás-halmaz az iskola a művelődés és a testkultúra viszonya. Évtizedek óta számos Miniszertanácsi, MSzMP politikai bizottsági, művelődési minisztériumi és egyéb határozat hangsúlyozta a szabadidősport, a testnevelés fejlesztését, prioritásának biztosítását. Mindezek ellenére ez csak szólam maradt, miután ennek sem gazdasági, sem egyéb (szociálpolitikai, kulturpolitikai, életmódbeli, szemléleti stb.) feltételeit nem teremtették meg.

A 24. óra utolsó perceiben vagyunk, hogy valóban "műveltségelemmé", életmódba ágyazott tradicióvá tegyük - minden eszközt felhasználva - a testkultúrát. Ez pedig csak az iskolarendszer, az oktatáspolitika gyökeres változtatásával - benne a testnevelés reformjával! - lehetséges. Véleményem szerint: megújuló iskola nélkül, nem lehet megújuló gazdaságról, prosperáló társadalomról beszélni. A magyar iskolák több mint 50 százaléka jelenleg elemi problémákkal küzködik, a többi próbál vegetálni az egyre szűkülő anyagi eszközökből, kiegészítve azt a lakossági adakozásokkal, bár a társadalom is tűrőképessége határán van. Ma már világos, hogy hibás, dogmatikus ideológiai felfogásra visszavezethető, téves politikai döntések és az ezek nyomán hozott pragmatista gazdasági intézkedések sorozata vezetett a közoktatás- benne a testnevelés - súlyos leromlásához (pl. jelenleg az állami költségvetésnek mintegy 3 %-át kapja az általános iskola, ami nemzetközi mércével mérve a legrosszabbak közé tartozik). Tarthatatlan, hogy egy szűk látókörű, a kultúrát, az oktatást lebecsülő gazdasági-pénzügyi felfogás továbbra is akadályozza a közoktatás pozitív irányú elmozdulását, amelynek fontos része a testkultúra is, ami - többek között - alkalmas lenne az egész társadalom közérzetének, a gazdasági megújulás esélyeinek kedvező befolyásolására.

Az iskolai testnevelés - de egész iskolarendszerünk - a nyolcvanas évtizedre olyan súlyos helyzetbe került, hogy valódi funkcióját képtelen ellátni. Ez a funkció nem más, mint a legfontosabb termelőerő, s egyben a nemzeti vagyon leglényegesebb

elemének az ember (a fiatalság) testi és szellemi erejének, egészségének megőrzése, a pozitív életmódminták kialakítása. Azok a társadalmi és nemzetgazdasági folyamatok, amelyek az utóbbi évtizedekben hazánkban lejátszódtak a "nem termelő" tevékenységekhez besorolva az iskolát - benne a tetnevelést - diszpreferált "ágazatként" működő területté tette, amely a "maradék elv" szerinti finanszírozás következményeként többszörösen hátrányos szituációba süllyedt. Iskolai testnevelésünk tartalmilag korszerűtlen, eszköz és létesítmény ellátásában a fejletlen országok szintjén stagnál, szubjektív oldala (pedagógus) egyre képzetlenebb, főleg az alsó tagozatban, ahol pedig a legfontosabb lenne a kvalifikált munka!, és maradék hivatástudatát lassan felőrlik a napi gondok. Az iskolai testnevelés ebben a helyzetben " gazdátlan", sok esetben az intézmény igazgatójának szimpátiáján vagy antipátiáján múlik a léte. Ezt a súlyos állapotot tovább terheli az, hogy az egészségre károsan ható tényezők (inaktivitás, táplálkozási problémák, túlzott drogfogyasztás, pszichés zavarok, kábítószer stb.) ebben az időszakban felerősödtek és elérték a tanulóifjúságot is. Ebben a feszült helyzetben a "lerobbant" iskolai testnevelés alig tehet valamit, pedig az egyik legjobb kompenzációs bázis lehetne!

Nézzük meg a testkultúra másik - a tömeges testedzés, a rekreáció, a lakossági sporttevékenység - oldaláról, mi a helyzet a hazai életmód gyakorlatában. Az előbb vázolt objektív változások és a szubjektív értéktorzulások természetesen ugyanúgy károsan hatnak a testkultúra ezen részére is. Nyilvánvaló, hogy nemcsak élsportolni, de csak úgy "önmagáért valóan" sportolni sem ér rá az az ember, aki leköti egész időkészletét a munkával, illetve a jövedelemnövelő tevékenységekkel. Van azonban itt egy másik, kevésbé feltárt és érdekes összefüggés. A régi terminológiával "tömegsportnak" nevezett tevékenység (rekreáció, szabadidősport, testedzés stb.) értékét döntően az egészség alkotta és alkotja ma is. Az egészség megőrzése, a betegség megelőzése (prevenció) vagy továbbterjedésének megakadályozása (lokalizáció), ez a legfőbb érték és cél a testkulturális tevékenység ezen szférájában. Kérdés azonban - amiről már az előzőekben is írtam -, miért nem becsüljük ezt az értéket, miért nem használjuk a testgyakorlást egészségünk megőrzése, vagy mondhatnánk életünk meghosszabbítása érdekében? Ez hovatovább már nem is magánügy, hanem kardinális közügy. Nem mehetünk el közömbösen sokáig amellett, hogy egy élete teljében, szakmai, családi, társadalmi funkcióinak tetőfokán álló ember máról holnapra elpusztuljon mondjuk infarktusban, melynek egyik kimutatható oka éppen a mozgáshiány volt. Az egészséggel mint értékkel azonban úgy vagyunk, nem becsüljük, amíg van, ha pedig megroggyant, akkor többnyire már késő. Régi bölcsességek tartalmazzák ezt a gondolatot, kár, hogy nem használjuk ki elég hatékonyan az egészséges életmód kialakítása érdekében. Egy ilyen aforisztikus gondolatot idéznék Korányi Sándortól: " Az ember, amíg fiatal, mindent elkövet egészsége ellen, s ez rendszerint sikerül. Aztán öreg korában mindent elkövet a gyógyulásért, s ez rendszerint nem sikerül." (45)

Tudományos megközelítésben arról van szó, hogy az egészség értéke nem tudatosul az emberek fejében, így az életmód determináló szerep is csökken, testünk csak akkor lesz integráns részévé életvitelünkben, ha már beteg. Hankiss Elemér megállapítása erre is érvényes: "az értékek világában is érvényesül a "kereslet és kínálat" törvénye. Azok az értékek, amelyekből sok van, illetve amelyek minden további nélkül adva vannak, azok - legyenek bármilyen létfontosságúak is- igen alacsony értékintenzitással tudatosulnak az emberben vagy a társadalomban. Amiből viszont kevés van, ami "hiánycikk", annak szubjektív értéke jóval a reális, objekív értéke fölé emelkedik." (46)

Úgy vélem itt a probléma gyökere: mivel az egészség "minden további nélkül adva van", ezért nem érték, az ezt őrző és erősítő testkultúra sem válik így releváns tevékenységgé sem a szubjektumban, sem a társadalom egészében. Pedig ez megtévesztő. A testkultúra társadalmi szerepe, nevezetesen a testgyakorlás életmódba integrálása felbecsülhetetlen nemzetgazdasági, művelődési, humanizációs stb. jelentőséggel bír. Vitányi Ivánt idézzük: "Nem valami szép lelkű kultursznobizmusból paposkodunk a kultúra mellett, hanem a szocializmus és a nemzet alapvető érdekéből. A közművelődés ügye nem járulékos "AZÉRT - EZ - HADD - MENJEN - CSAK", hanem a nemzet sorsának, jövőjének egyik kulcskérdése. Nem abból kell kiindulni, hogy mennyi pénz kell a kultúrához, hanem, hogy mennyi kultúra kell a pénzhez. (47) Ehhez csak annyit: nem követünk el blaszfémiát, "szentségtörést", ha az előző idézetben szereplő "kultúra" helyére beírjuk a "testkultúra" szót! Lehangoló adatok bizonyítják ugyanis, hogy elérkezett az ideje annak, hogy a testkultúra is "kiemelkedjen eddigi bántó részlegességéből, és érdeme szerint a nemzet ügyévé váljon."(46)

4. Az életmód tudományos kutatásának kialakulása és fejlődése

A "hogyan élünk?" és a "hogyan kellene élnünk?" kérdései a filozófia örök témái közé tartoznak. Az önmagát vizsgálni kezdő embert mindig izgatta, hogy milyen eszmények szerint rendezze el életét, milyenek legyenek azok az ideális társadalmi és politikai szervezetek, melyekben él, és hogy milyenek az egyént és a közösséget determináló normák. Ennek az érdeklődésnek a közvetlen célja elsősorban nem a valóság megismerése volt, hanem az ember tevékenységére irányult, a magatartás szabályozását, a cselekvések alapelveinek meghatározását szolgálta. Az egyes népek, vallási és etnikai csoportok, a különböző kultúrák embereinek életmódjáról, alapvető szokásairól már az ókori irodalom (dráma, tragédia, eposz, tanköltemények, filozófia tanulmány stb.) is tájékoztat. A posztindusztriális társadalmakban domináns életvitelről főként a történettudományi források adnak információt. A kapitalizálódás során bekövetkezett életmódváltozások lényegéről az utópista szocialisták írásaiból szerezhetünk legkorábban ismereteket. Közismert, hogy a marxizmus klasszikusai kapcsolódtak az utópista szocialisták számos

kérdésfeltevéséhez, de nem a "minek kellene lenni" kérdésén spekuláltak, hanem a társadalmi valóság lényeges összefüggéseit vették vizsgálat alá. Ennek a megközelítésnek az első - és egyben az egyik legjelentősebb - műve Engels: A munkásosztály helyzete Angliában (1845). Ez a klasszikus munka a részletesen feltárt tapasztalati tények sokaságára támaszkodva megrajzolja a korabeli angol munkásság mindennapi életét, feltárja életmódjának karakterisztikus elemeit. Ezzel összefüggésben meg kell jegyeznem, hogy Engels említett műve (és más hasonló írása pl.: A lakáskérésről) nincs kellően hasznosítva a múlt századi testkulturális állapotok részleteinek megismerésére.

Az életmód tudományos kutatásának kezdetei a XIX. század elejéigvezethetők vissza. Az ezt megelőző időkben ugyanis az utazók, a gyarmatosítók, a katonák és a missziós papok csupán az egzotikus népek életét írták le többé-kevésbé tudománytalanul és előítéletektől torzítva. A múlt század első felében alakultak ki - meglehetősen lassan - a prejudiciumoktól mentes és a tudományos normákat preferáló kutatások az életmód terén. Elsősorban itt a néprajzot kell megemlítenünk. A leíró és elemző néprajz minden ágában találhatunk olyan munkákat, amelyek az életmód egy-egy lényeges kérdéskörét vagy annak egész rendszerét érintik. Jellemző, hogy az első néprajzi társaság (49) 1839-ben azt a célt tűzte ki maga elé, hogy a népek (etnoszok) fizikai tulajdonságait, szellemi életét, történeti hagyományait és életmódját tanulmányozza. Meg kell jegyezni, hogy ekkor még ezek a vizsgálódások nem voltak kellően differenciáltak és nem rendelkeztek a szaktudományos és módszertani kritériumokkal.

Jelentős életmódvizsgálatnak tekinthető F. Le Play (1806--1888) Az európai munkások című tanulmánya. A szerző monográfikus módszerével (a munkáscsaládok viszonyainak és költségvetésének tanulmányozása) a szociográfia alapjait rakta le. Mint bányamérnök bejárta Európát és közben adatokat gyűjtött a munkáscsaládok társadalmi és gazdasági életéről, többek között a magyar mezőgazdasági munkásságról is ad értékes elemzést. Ez a könyv - bár jelentős információkkal gazdagította a szociológia korai szakaszát - eltér Engels említett munkájától abban, hogy Le Play, mint a konzervatív katolikus társadalmi reformeszmék megszállott hirdetője, a fennálló rend igenlését veszi alapul, és egész tudományos tevékenysége végső során "konfliktus levezető" szerepet tölt be. Ennek ellenére Le Play az Európai munkások című művét a testkultúrával foglalkozó szakemberek is haszonnal forgathatják, amennyiben a múlt századi munkásság fizikai életvitelére kíváncsiak. Mint ahogy jelentős adatok lappanganak a XX. századi magyar szociográfia híres munkáiban (Féja G., Erdei F., Illyés Gy., Darvas J. stb. művei) az életmód testkulturális aspektusát illetően.

Századunk első harmadában az írással nem rendelkező törzsi társadalmakat vizsgáló szociálantropológia művelői foglalkoztak részben az életmód feltárásával (lásd: Malinowski és A.R. Radcliffe-Brown). Majd az ember és a kultúra törvényszerűségeit kutató kulturális antropológia folytatta ezeket a kutatáso-

kat. Az Egyesült Államokban kialakult kulturális antropológia a régészetet, az etnológiát, a nyelvészetet és a folklorisztikát integrálva jól érzékelteti az életmód rendkívüli komplexitását. A szociálantropológia további különböző irányzatainak (etnológiai evolucionizmus, funkcionalizmus, strukturalizmus, diffuzionizmus) képviselői (L.H. Morgan, E.B. Taylor, J.J. Bachofen, J.G. Frazer, Lévi-Strauss, M.Mead stb.) szintén értékes örökséget hagytak akár az életmódot, akár a testkulturális tevékenységet kutató szociológusokra.

A XX. századi életmódkutatások előzményeinek másik jelentős bázisa az ágazati szociológiákban található. Elsőnek talán a városszociológiát kell kiemelnünk, azért mert az urbanizmus felfogható úgy is, mint életmód, a városi és a kertvárosi, valamint a falusi életmód kialakulása, illetve keveredése pedig eleve felveti az életmódvizsgálatok szükségességét. A városszociológia (amely "humán ökológia" és más néven is ismertté vált) különösen a huszas években tett vezető szerepre szert az életmódkutatások vonatkozásában. Klasszikus formája ugyan már a múlt században kialakult elsősorban Angliában, melynek reprezentatív produktuma - Engels művén kívül - Charles Booth tizenhét kötetes műve a londoni munkásság életéről. (50) Jelentős mű Robert Ezra Park 1915-ben megjelent írása, melyben rendszerezi a városok szociológiai kutatását. Az életmódkutatások szempontjából máig érvényes megállapításaiból csupán azt emelném ki, hogy szerinte: "különböző természeti és mesterséges környezeti feltételek között különbözőképpen alakulnak az emberi kapcsolatok, a társadalommá szerveződés formái." (51) Különösen érvényes ez az urbanizáció által létrehozott változások esetében, ahol világossá válik, hogy "a társadalmi élet fizikai feltételei, valamint a társadalmi kapcsolatok, a kultúra, és a politika között szoros összefüggés van." (52) Elég ha itt csak arra utalok, hogy az urbanizáció okozta " fizikai" változások (közlekedés, gépesítés, ülő életmód, inaktivitás stb.) hogyan befolyásolták a városi lakosság testkulturális életvitelét és ezzel összefüggésben a különböző rekreációs mozgalmak és intézményrendszerek kialakulását. Eklatáns példa erre éppen Robert Ezra Parknak és tanítványainak - az úgynevezett "Chicago-iskola" - munkássága (R.D. McKenzie, L.Wirth, E.Mowrer, E.W. Burgess stb.). A Chicago-iskola tagjai a huszas évektől kezdve két évtizedig a legkülönbözőbb empírikus vizsgálatokat végezték Chicagóban, ezért a mai napig is erről a városról tudjuk a legtöbb szociológiai információt. Feltárultak a kutatás során a bűnözés, az öngyilkosság, a gangok, a felbomló családok és más problémák összefüggései, ennek következtében a korabeli nagyvárosi életmód tudományos szociológiai megközelítésének körvonalai is kibontakoztak. Visszatérve a már említett testkulturális vonatkozásokra, nem véletlen, hogy a Chicago-iskola empírikus vizsgálatai foglalkoztak először behatóan és tudományos apparátus segítségével a városi életmód testet romboló hatásával, a városi gyermekek játéklehetőségeinek radikális csökkenésével, a mozgásszegény életvitel ártalmaival és ezek kompenzálásának lehető-

ségeivel. Ennek hatására Chicagóban alakultak ki a legjobban megszervezett komplex játékszerek, rekreációs parkok és egyéb testkulturális intézmények. Nem lehet eléggé hangsúlyozni ezen vizsgálatok jelentőségét a mai életmódkutatások testkulturális aspektusa szempontjából, hiszen a Chicago-iskola ha teoretikusan vitatható eredményeiket (pl. biológizálás) ért is el, empírikus vizsgálatai a nagyvárosi civilizáció testkulturális ártalmait illetően időállóak és a mai napig is - sajnálatos módon - érvényesek, hiszen a helyzet a városokban azóta sem javult, sőt inkább romlott.

A század második harmadától kezdve a városszociológia (humán ökológia) fokozatosan elvesztette vezető szerepét a szociológiában. A városszociológia presztízsének erőteljes csökkenésére vezethető vissza az az - életmódkutatás szempontjából jelentős - irányzat, amely nem tartja a lakóhelyet az emberi magatartás lényeges determinálójának, hanem úgy véli, hogy minden életvitel kielégítően magyarázható a foglalkozási struktúrával (Herbert, J. Gans). Érthető, hogy ezek után az implicite életmódkutatásnak is tekinthető empírikus szakszociológiai vizsgálatok a családszociológiában, a faluszociológiában, az ifjúságszociológiában és egyéb felszínre vetődött diszciplinákban folytatódnak tovább. Hatékony életmódkutatás kapcsolódott a társadalom rétegződését empírikus módon leíró szociológiához, az úgynevezett stratifikációs elmélethez, különösen az Egyesült Államokban és Nyugat-Európában.

A román monografikus szociológiai iskola jelentős életmódkutatási eredményeket ért el. Különösen az 1945 előtti román társadalom nagyobbik hányadát kitevő parasztság különböző rétegeinek életvitelét vették vizsgálat alá, aminek tényfeltáró és módszertani hatása érződött a kelet-európai szociológia korai szakaszában. Ehhez hasonló arculata volt például a lengyel falu-szociológiának, de a már többször érintett magyar szociográfiai irányzat szintén ezzel a tematikával dolgozott. Említhetnénk másokat is a magyar társadalomtudományi gondolkodás köréből, akik érintőlegesen foglalkoztak az életkörülmények feltérképezésével. Itt van például a méltatlanul mellőzött Huszadik Század című folyóirat és a Társadalomtudományi Társaság köré csoportusult írók és szociológusok munkássága. A "szociológia első magyar műhelyének" nevezett polgári radikális kutatók mint szociológusok Herbert Spencer és Durkheim alapján indultak el, de hatott rájuk általában a nyugati szociológia. Életmódkutatásaikban az "elkésett ország", a korabeli Magyarország tömegeinek életét mutatták be erőteljes kritikával. Ezen munkák körül csak azokból válogatunk ki néhányat, melyek áttételesen foglalkoznak az életmódon belül a testi állapottal, a sporttevékenységgel. Lehet, hogy ez a tájékozatlanabb olvasót meglepi, de tény, hogy a Galilei-kör és a Huszadik Század köréhez tartozók nem mentek el vakon a társadalom testkulturális szférája mellett, hanem igyekeztek felfigyelni erre a "modern" jelenségre vagy ahogy Durkheim alapján fogalmazták "szociális tényre". Elég talán ha arra utalok, hogy a Huszadik század és a Társadalomtudományi Társaság egyik alapítója Hegedüs Lóránt A sport szo-

ciológiája címmel írt tanulmányt. (53) Jászi Oszkár és Madzsar József is fontosanak tartotta az emberek testi állapotának milyenségét, több helyen is utalnak erre írásaikban. Madzsarné Jászi Alice pedig köztudottan a magyarországi női testkultúra megteremtője, elméleti és gyakorlati szakembere volt. Dienes Valériáról nem is beszélve, aki férjével együtt tagja volt a haladó szellemi csoportosulásnak és a mozdulatművészeti iskola világhírű megalapítója. (54)

Elsőnek Kunfi Zsimgond Iskolásokkal foglalkozó írásait kell megemlítenünk, (55) melyekből képet kaphatunk a korabeli diákéletmódról, többek között a tanulók nagy többségének testi elmaradottságáról. Ebből a témakörből felbecsülhetetlen értékű Bosnyák Bélának, a magyarországi szociográfia egyik úttörőjének a munkája: "A budapesti diáknyomor." (56) Az 1912-ben megjelent tanulmány kérdőíveit a Galilei-kör küldte ki és 806 értékelhető válasz jött vissza. A vizsgálat kitér a diákság anyagi helyzetére, a pénzszerzés különböző módjaira (tanítványok, irodai munka, kereskedés, újságírás stb.) és azok szabad időre való hatására, valamint a lakásviszonyokra és az élelmezési, táplálkozási szokásokra. A módszertanilag is tanulságos műből részletesen idézzük azt a részt, mely témánk szempontjából jelentős lehet a mai sportszociológus számára is:

Felvételünk szerint		Ezek közül sportol	
Eltartott	369	216	58 %
Részben kereső	306	140	46 %
Önálló	98	34	35 %
Támogató	34	11	32 %
Összesen:	806	401	49,8 %

"A rossz lakással, rossz táplálkozással kapcsolatos küzdelmes élet szükségszerű hatással van a diákság egészségére, és a nyomorúságnak feltétlenül nagy része van abban, hogy a felvétel 806 diákja közül csak 59,4 % vallotta magát egészségesnek. A küzdelmek mellett nem jut ideje a diáknak arra, hogy egészségével foglakozzék."

Ebből a táblázatból kiderül, hogy a felvétel szerint a diákságnak csak 49,8 %-a űz sportot, de míg az eltartottak 58 %-a sportol, addig a részben keresők közül csak 46 %, az önállóak közül csak 34 %, s a támogatók közül csak a 32 %, úgyhogy a szegény és megélhetésért küzdő diákok közül kerülnek ki leginkább azok, akik semmiféle sporttal sem foglalkoznak." (57) Eddig az idézet 1912-ből. Nem állhatom meg, hogy hozzá ne tegyem: bár az 1980-as évek végén - megvizsgálva 806 diákot - kapnánk olyan eredményt, mely kimutatja, hogy 49,8 %-uk sportol!

Említésre méltó Braun Róbert két tanulmánya a munkásság és a falusi lakosság életkörülményeiről, melyben kitér ilyan kérdésekre is: a test, a ruha, az étel, a lakás állapota és tisztasága, a tánc, a szabadidő eltöltése stb. Ez a kutatás szintén jelentős módszertani szempontból, valamint rendkívüli tárgyilagossága miatt. Számos írást említhetnénk meg, melyben a közegészségügy (Kende Zsigmond), az oktatáspolitika (Zigány Zoltán, Jászi Oszkár), a kulturális élet (Fényes Samu), a fizikai és szellemi munka összefüggése (Polányi Károly), a jövő nemzedék védelme (Madzsar József) a szociálpolitika (Dienes László) kapcsán érintették a szerzők az életmód testkulturális oldalát is. Ignotus (Veigelsberg Hugó) kapcsán - aki szintén a haladó polgári politikusok és kritikusok körébe tartozott - fel kell hívnunk a figyelmet arra a magyar sajátosságra, hogy nálunk sokszor a társadalomkutatást az irodalom helyettesítette. Így például a Nyugat köréhez tartozó írók és velük szimpatizálók műveikben (novella, kisregény, regény, dráma, esszé stb.) gyakran adtak értékelhető elemzést a korszak életmód-karakterisztikájáról, bizonyos társadalmi rétegek, típusok életstílusáról. Ennek egyik okára éppen Ignotus mutatott rá 1912-ben. A magyar közélet átalakulása című cikkében: "a sok analfabétájú s kevés lelki munkájú országok az igazán literátusok, mert ezekben az irodalom, a részvétlenség közepett, ellenőrzetlen és zavartalan dolgozhatik és fejlődhetik." Ha a korabeli magyar ember életviteléről, táplálkozási szokásaikról, lakáskulturáltságukról, testi képességeikről akarunk informálódni, elég ha Móricz Zsigmond regényeit átlapozzuk , vagy Nagy Lajos, Tersánszky , Németh László műveit olvassuk. (58)

Nem tartozott ugyan az előbbi irányzathoz Alexander Bernat (1852-1916) neves filozófus és esztéta, de szintén írt a korabeli magyar testkulturális életről 1913-ban "Sport" című tanulmányában. (59) Többek között bírálja az elmaradottságot az angol és a német testkultúrához képest, említi az iskolai testnevelés állapotát, a rekreáció és az életmód összefüggését, a szabadidő-felhasználást, a városi és a falusi sportot, valamint egyéb olyan témákat, melyek később az empírikus sportszociológiai kutatások egy-egy területét alkotják majd. Bizonyos életmód-vonatkozások fellelhetők továbbá Varga Sándor Frigyes 1936-ban írt A sport című kulturfilozófiai munkájában, Doros György A sport etikája és lélektana című könyvében, Misángyi Ottó korabeli tankönyveiben és Ilosvay Sándor Munka és Sport című kiadványában.

A Szovjetunióban viszonylag korán, vagyis a huszas évek elején beindultak az új társadalom egyes rétegeinek életformáját vizsgáló kutatások. Ezeket a vizsgálatokat Leninnek az életmóddal foglalkozó egyes írásai inspirálták. Lenin fejtette ki azt a máig fontos tételt, hogy "csak azt szabad elértnek tekintenünk, ami meggyökeresedett a kultúrában, a mindennapi életben, a szokásokban." (60) Úgy vélem, ez a megállapítás fokozottan érvényes a testkultúra terén, pedig éppen itt gyakran elfelejtjük és beérjük a statisztikai és egyéb adminisztratív mutatókkal,

ahelyett hogy a valóban életmódba integrálódott testkulturális szokásokat vennénk konkrét vizsgálat alá. Ezekből a korai szociológiai vizsgálatokból az életmódot illetően kiemelkedett az európai viszonylatban is úttörő jelentőségű időmérleg-kutatás, majd 1923-ban a Sztrumilin vezette életmódfeltárás. (61) Sajnálatos módon azonban ezek a kutatások a kezdeti lépéseknél megrekedtek, mivel a dogmatikus évtizedekben radikálisan felléptek a szociológia ellen. Gerő Andrást idézzük ezzel összefüggésben: "... a szociológia - amely immanensen, jellegéből következően rendelkezik kritikai éllel - minden olyan rendszer számára elviselhetetlen, amely mindenféle kritikai poziciónak még a lehetőségét is meg kívánja szüntetni. A rendszernek ideologikus apologetikára, nem pedig az őt irritáló valóságismeretre volt szüksége; annál is inkább, mert a társadalom életébe való erőszakos beavatkozások sorozata csak ideológiai, politikai és nem szociológiai érvekkel tűnt igazolhatónak. Így aztán paradox módon a szovjet társadalom átrétegeződésének legnagyobb tömegeket érintő periódusáról nincs semmiféle egyidejű szociológiai kutatás." (62) A testkultúra és a sport területén is pótolhatatlan hiányosságot jelent e periódus sportszociológiai feltáratlansága.

Az előzőekben vázlatosan ismertetett életmódkutatások valójában csak előzményként kezelhetők, bármennyire fontos tartalmi és módszertani információkat rejtenek magukban. A par excellence életmódkutatások a hatvanas években kezdődtek, főként a tőkés országokban. Ennek többféle okát ismeri a szakirodalom. Talána leglényegesebb ezek közül az, hogy a fejlett kapitalista országokban a "fogyasztói társadalom" elidegenedett mennyiségi dominanciájával szemben egyre inkább előtérbe került az élet minőségi elemeit hangsúlyozó attitűd és ennek kapcsán az életminőség-kutatás. A sokat vitatott "élet minősége" kifejezést 1963-ban J.F. Kennedy használta, éppen a fenti értelemben: "az amerikai élet minőségének lépést kell tartani az amerikai áru mennyiségével." (63) Ettől kezdve rendkívül divatossá vált az "életminőség" (pl. a nyugati pártok kedvenc jelszava lett a választási hadjáratokban). Csak a divathóbort hullámainak elülése után vált az életmódkutatás valóban a tudományok (elsősorban természetesen a szociológia) tárgyává, illetve vizsgálati témájává. E kutatások ismertetésétől el kell tekintenünk, csupán néhány alapvető bibliográfiai adatot közlünk. (64)

Az életmódot, az "élet minőségét" érintik a közismert "Római Klub" vizsgálatai és úgynevezett "jelentései".

Az olasz A. Peccei közgazdász és futurológus által 1968-ban létrehozott "tudós társaság" célja is jól mutatja az életmódra orientáltságot:"az életünk keretét alkotó egyetemes rendszer kölcsönösen összefüggő gazdasági, politikai, társadalmi és természeti összetevői funkcionálásának jobb, általánosabb megértése, segítés az emberiség kritikus helyzetén és e kérdések racionális irányításához szükséges új ösztönzők feltárásá-

ban". Az "élet minőségének" kutatását éppen a Római Klub által kiadott első jelentés vitte egy sajátos irányba, mely szerint meg kell változtatni az életvitelt, be kell vezetni a "nulla növekedést." (65) Ezt a koncepciót fejlesztette tovább I.Forrester, aki kidolgozta az élet minőségének az anyagi életszínvonaltól függő nyolc mutatóját. Ennek egyike a következő: "aranykorban élünk, az élet minősége átlagosan magasabb, mint a történelemben valaha is volt, ugyanakkor magasabb annál is, amit a jövő ígér." (66) Tovább fokozta az "életminőség" ilyen irányú megközelítését a hetvenes évek elején kezdődött általános válság, különösen a szociálreformizmus és a szociáldemokraták hívei hangoztatták (pl. W.Brandt) az életvitel minőségi megváltoztatásának szükségességét. "Beszélünk az életmódról, bár nem is tudjuk, miben rejlik, és még kevésbé tudjuk elképzelni, hogyan kell megvalósítani. A minőségről beszélünk, mert ami a mennyiséget illeti, zsákutcába kerültünk. Tehát kétségekből indulunk ki, nem pedig ismeretekből." (67) írja leleplezően E. Eppler, a szociáldemokrácia egyik vezető teoretikusa. Ezt az alapvetően figyelemre méltó gondolatot úgy is fogalmazzák, hogy a szüntelen gazdasági növekedés, az anyagi jólét nem teszi az embert boldogabbá. Érdekes megemlíteni, hogy a "boldogtalanság", az "életminőség" romlásának egyik hatékony kompenzálójaként éppen a testkultúrát propagálják nyugaton (pl. kocogómozgalom, aerobic stb.).

A szocialista országokban újjáéledő empirikus szociológia az ötvenes évek végén több kutatási téma kapcsán érintette az életmódot. A Szovjetunióban 1959-ben Prudenszkij megismételte Sztrumilin első időmérleg-vizsgálatait, Csehszlovákiában P. Machonin vezetésével folyt rétegvizsgálat, melynek életmódvonatkozásai is voltak. (68) Romániában M.Cernea vezetésével kutatták az urbanizáció hatását az életmódra. (69) Elsők között publikáltak a témában hazánkban: Kulcsár Kálmán, Szántó Miklós, Losonczi Ágnes, Ferge Zsuzsa, H.Sas Judit. (70) Ezeket a kísérleti, leíró jellegű vizsgálatokat később követték a módszertanilag körülhatároltabb és kiterjedtebb kutatások. A fellendülést fokozta, hogy a társadalom építése során elért viszonylag magasabb életszínvonal bázisán egyre erőteljesebben folytatódott az élet minden szférájában (termelés, szórakozás, lakás, közlekedés, sportolás stb.) a "hogyan éljünk?" kérdése. A feleletet egy ideig - világszerte - a szabadidő-szociológia eredményeivel próbálták megadni. Bizonyos fokig indokolta ezt a problémakezelést az, hogy hazánkban - és a legalább közepesen fejlett országokban mindenütt - objektíve megnövekedett a szabad idő. Azonban - mint utóbb kiderült - ezek a kutatások túlzottan ráirányították a figyelmet a szabadidő-szokásokra és így az életmód más fontos rétegei háttérbe szorultak (pl. a munka, az interperszonális kapcsolatok, a társadalmi aktivitás stb. életmódrétegei). A szabadidő-vizsgálatok természetesen jelentős mértékben hozzájárultak az életmódkutatásokhoz, és hasznos információkkal kiegészítették a társadalmunkról kialakult tudományos szintézist. (71)

Általában jellemző az a tünet, hogy a szociológia vezető, "kiemelt" témái rövidesen megjelennek az ágazati vagy szakszociológiákban. Így volt ez a szabadidő-vizsgálatok és a sportszociológia esetében is. Sőt, Megyeri Ferenc kutatásai úttörő jellegűek voltak ebben a problémakörben: 1962-ben imponálóan nagy populáción (16 000 fő) végzett szabadidőfelvételt, (72) és ő készített hazánkban először 24 órás időmérleget. (73) Csepelen megkezdett reprezentatív 24 órás időmérlegkutatását korai halála meghiúsította (74), de munkái nemzetközi elismerésben részesültek. (75) Szabadidő-kutatások voltak a testnevelés és sport terén a Testnevelési főiskolán és az 1970-ben alakult TIT Sportszociológiai Bizottságában. Ezen kutatások eredményeként 1972 novemberében Budapesten rendezték meg a Nemzetközi Sportszociológiai Konferenciát, melynek fő témája: a Sport és szabadidő" volt. A hazai kutatók bemutatott munkái (Heleszta S., Schiller J., Fedor Béla stb.) és a külföldi előadások (D.Milstein, E.Pudelkiewicz, H.Köhler, V.Mailu, M.Goseva, G.Karpinszkij stb.) nagy szakmai érdeklődést váltottak ki. (76)

A hazai szabadidő-kutatások közül néhányat érdemes részletesebben is ismertetnünk, mivel a sport és az életmód összefüggéseinek fontos mozzanataira irányítják figyelmünket. Szalai Sándor akadémikus a hetvenes években egy nemzetközi időmérleg-vizsgálatot vezetett 7 szocialista és 5 tőkés országban. A 24 órás felvételben - melyet ún. "friss interjú" és "napló" módszerrel készítettek - szerepelt a sporttevékenység is. Kiderült, hogy a legtöbben a Szovjetunióban sportolnak (a vizsgált személyek 18,4 %), míg a legkevesebben Jugoszláviában (0,6-2,4 %) és Magyarországon (2,3 %) végeznek testmozgást rendszeresen, ami a minimális mozgásigényt sem elégítheti ki. Ezzel megközelítően arányban van a sportra fordított idő adata: a Szovjetunióban a vizsgált népesség 3,6 percet fordított testedzésre naponta. Magyarországon 1,5 percet, míg a legtöbbet az Egyesült Államokban: 5,5 percet. Ebben az időtartamban nincs benne a kirándulás és a séta, e tekintetben sokkal jobban állunk (5,2 perc, illetve 12,1 perc). A sportmérkőzések látogatása terén is aránylag előkelő helyet foglalunk el: a mintasokaság 1,6 %-a jár ki rendszeresen a sportrendezvényekre (ennél csak Bulgária indexe több, 1,7 %). A rendkívül egzakt kutatás további sportszociológiai eredményeit egy szekunder elemzésben Földesiné Szabó Gyöngyi adta közre. (77)

A másik említésre méltó kutatást a Központi Statisztikai Hivatalban végezték 1976-77-ben. A reprezentatív vizsgálat eredményeiből kiderül, hogy egy évi átlagos nap folyamán "testedzésre, sportra, kirándulásra" a férfiak 9 percet, a nők 4 percet tudnak fordítani (csak összehasonlításként közöljük, hogy pl. tv-nézésre 90, illetve 79 percet!). A mintából a férfiak 5,7 %-a, a nőknek pedig 3 %-a sportolt rendszeresen. Erről egyébként külön táblát készítettek a kutatók.

1. táblázat

Tevékenységek	Évi átlagos nap/perc							
	férfiak				nők			
	15-29	30-39	40-59	60-69	15-29	30-39	40-59	60-69
	évesek				évesek			
Testedzés, sportolás	16	8	6	4	9	4	3	2
Televizió-nézés	79	88	93	98	74	78	82	82

Úgy vélem, hogy a táblázat számai elgondolkoztató összefüggéseket hoznak felszínre, sőt bizonyítanak életmódunk krónikus problémáit illetően. (78) Újszerű ebben az, hogy életkori bontásban szerepelnek az adatok. Ez fontos azért, mert "közgondolkodásunkban él az a szemlélet, hogy a testedzés és a sport iránt megnyílvánuló fokozott igényeket a társadalom egészére értik, míg a valóságban az igények különböző speciális rétegekre vonatkozhatnak ". (79) Közismert, hogy a férfiak több időt fordítanak a sportolásra, mint a nők, a nőtlen férfiaknál háromszor nagyobb a testmozgásigény, mint a házasok között, a nőknél pedig ez az arányszám tovább nő (gyerek, háztartás stb.). Értékelhető összefüggést (korrelációt) találtak a kutatók a munkavégzés és az iskolai végzettség, valamint a sportolás között. Az értelmiségi (főleg városi) beosztás és magasabb iskolai végzettség növeli a testkultúra iránti szükséglet mértékét. A szezonális különbségekre is fény derült: csak a nyári hónapokban elfogadható (viszonylag!) a testedzési és sportolási tevékenység, a három másik évszakban jelentősen csökken az ilyen irányú elfoglaltság. További elemzésre is módot ad ez az időmérleg-kutatás, egy majdan elvégzendő hazai életmódvizsgálat számára ezek jó kiindulási alapot jelenthetnek.

Mint ahogy értékes információkat tartalmaz a fenti időmérleg 10 évvel későbbi megismétlése, amelyet 1986-ban a Központi Statisztikai Hivatal készített. Ebből az igen gazdag felvételből csupán - mivel még feldolgozás alatt van - csak egy tanulságos táblázatot emelünk ki, amely bemutatja a sportolási tevékenységre és a tévénézésre fordított időt percben, összehasonlítva az 1976-os felmérés adataival. Ez az a tipikus táblázat, amelyet a "no comment necessary" megjegyzéssel szoktak illetni, vagyis: önmagáért beszél! (Lásd 2. táblázat.)

A magyar sportszociológiához hasonlóan - amint az már az előzőekből is kiderül - a külföldi kutatók is jelentős mértékben a szabadidő-vizsgálatokkal foglalkoztak elsősorban ebben

a periódusban. A lengyel Wohl a szabadidő funkcióit vette vizsgálat alá, főleg testkulturális szempontból, honfitársa, E. Pudelkiewicz pedig háromgenerációs családoknál kutatta a sportaktivitást. Általános és réteg szempontú szabadidő-felmérést végzett a sportban N.J. Ponomarjov és V. Artemov, az NDK-beli J.Wonneberger pedig a sport és a szabadidő összefüggését a nők szempontjából vette vizsgálat alá. Jelentős kutatásnak számított J.P. Robinson tíz országra (köztük Magyarországra is) kiterjedő 1965-66-ban végzett szabadidőmérlege, melynek életmódkutatási konklúziói jelentősek. (80) Természetesen a nyugati országokban is felkeltette a sportszociológusok figyelmét a szabadidő. J. Dumazedier, H. Plessner, L. Blay, G. Manane, G. Luscher, E. Weber, K. Heinlilä, G. Friedman,, G.S. Kenyon és így tovább. Csupán felsoroltunk néhány jelentékeny kutatót, részletes ismertetésük és elemzésük meghaladná témánk keretét. (81)

Az életmódkutatásra való áttérésnek számos oka volt. Erőteljes össztönzést kapott ez a terület a társadalompolitikától: melyik társadalmi rendszer tud magasabb "életminőséget" teremteni és hogyan lehet ezt elérni? De a társadalmi tervezés számára is relevánsabb lett az életmód főbb faktorainak ismerete. A társadalomirányítás szempontjából szintén lényeges minden modern állam számára az életmóddal kapcsolatos információk tudományos feltárása. Ez inspirálta az átfogó társadalomstatisztikai rendszerek kidolgozását, a közgazdaságtani és az egyéb interdiszciplináris életmódvonatkozású kutatásokat. Elméletileg pedig jelentős segítséget adott az életmód-szociológiának az a tény, hogy az utóbbi időben nagyot javult a társadalomtudományi elméletalkotás néhány területe, mint például az antropológiai aktívitás, a szükségletek rendszere, az értékek (axiológia, értékszociológia) részletes kidolgozása, a nyitottság s a demokrácia kiszélesedése.

Ilyen előzmények után indult útjára több mint egy évtizede a szocialista országokban az egzakt életmódkutatás. Az elméleti igényességet és a módszertani felkészültséget tekintve első helyen állnak a lengyelországi életmódkutatások (Weselowski, Szczepanski stb.). Csehszlovákiában M. Illner vezetésével népes kutatócsoport dolgozta ki ez elmúlt három évtized életmódváltozásait jelző faktorokat. Az NDK-ban J. Lipold azt tanulmányozta, hogy miként használható fel az időmérleg az életmód vizsgálata során. Ezeket a tanulmányokat azért ragadtuk ki a sok közül, mert bennük jelentősebb mértékben megtalálhatók az életmód és a testkultúra összefüggésére utaló megállapítások. Ugyanez elmondható a nyugatnémet W. Zapf, a francia J.Dumazedier, a finn E. Allard vezetésével folyó kutatásokról, valamint az angol Statisztikai Hivatal és a japán szociológusok által évente rendszeresen közölt életmódvizsgálatokról.

A szovjet szociológia életmódkutatásainak szerepét már hangsúlyoztuk, most néhány újabb vizsgálatra és tendenciára hívjuk fel a figyelmet. A. G. Zdravomiszlov az életmód tipológiájának kérdéseivel foglalkozik. G.Sz. Batigin pedig az életmód

2. táblázat

Társadalmi-foglalkozási régegek	Átlagos tavaszi napon az aktív kereső							
	férfiak				nők			
	sporttevékenysége percben		TV nézése percben		sporttevékenysége percben		TV nézése percben	
	1976/77	1986/87	1976/77	1986/87	1976/77	1986/87	1976/77	1986/87
Értelmiségi	2	3	74	77	0	1	69	66
Vezető értelmiségi	2	4	73	80	1	1	67	74
Egyéb szellemi	2	7	78	99	0	1	65	65
Nem mezőgazdasági szakmunkás	2	4	72	83	1	1	57	71
Nem mezőgazdasági betanított munkás	2	2	66	81	1	0	63	72
mezőgazdasági munkás	2	1	62	70	0	0	62	61

Az adatok a KSH 1976-77 és 1986-87-es időmérleg vizsgálataiból származnak.
Lásd: Társadalomstatisztikai Közlemények KSH Bp. 1982 és 1987.

szociális mutatóinak tipológiáját tárta fel. Besztusev-Ladát az életmód prognosztikája foglalkoztatja az utóbbi években. Az életmód és a személyiség kérdései is felvetődtek a szovjet szociológiában (M.N. Titma, D.I. Konsztantyinovszkij). Jelentős helyet foglal el a komplex kutatási témák között a településtípusok és az életmód összefüggése (R.V. Rivkina, B.A. Grusin, V.A. Kalmük stb.), valamint az "életmód az időben" témája (pl.L. Gordon-B. Levin-N. Rimasevszkaja közös munkája az ötnapos munkahétről; E.V. Klopov, Sz. Szokolova, Sz. Gonykin és mások időmérleg-vizsgálatai stb.). N. Manszurov egy átfogó kutatási javaslatot fogalmazott meg az életmód szociológiai modelljére vonatkozóan. Célja az, hogy objektív társadalmi indikátorok felhasználásával olyan életmód modellt szerkesszen, amelynek ismeretében bizonyos szimulációs kísérletek is elvégezhetők. Az emberi aktivitást hat alapszférára osztotta fel, majd elemezte az egyes területek főbb dimenzióit és ennek segítségével konkrét indikátorokat dolgozott ki. Manszurov a kulturális (és művészeti) tevékenységek között említi a "testi fejlettséget és a testkultúrát", kitér továbbá a sportra mint értékre, és a ráfordított költségek vizsgálatára is. (82) V.Z. Rogovin az életmód fogalmának szociálpolitikai és tudományelméleti megközelítését végezte el, de szintén vizsgálta az életmód mérésére alkalmas társadalmi indikátorokat.

A testkultúra és az életmód összefüggéseinek vizsgálatával a következő kutatók foglalkoztak behatóan: a keletnémet G.Erbach (1979); H. Bierstedt, valamint F. Gras (1981), a csehszlovák F. Joachimstaler és J. Merhautova (1981). (83) Az életmódkutatások szaporodásának eredményeként 1981-ben Hallében nemzetközi sportszociológiai konferenciát rendeztek "Testkultúra és sport a különböző társadalmi csoportok életmódjában" címmel. (80)

Végül a magyar szociológia néhány főbb életmóddal kapcsolatos kutatását említjük, itt is csak azokat, amelyek valamilyen formában adaptálhatók konkrét témákra: a testkultúrára. A magyar szociológia egyik jelentős sikerének könyvelhetjük el, hogy 1975-ben Budapesten rendezték meg a szocialista országok életmódkutatóinak tudományos konferenciáját.(85) Itt hangzott el többek között Köpeczi Béla előadása az életmód tudati összetevőiről. Ebből idézzük a következőket: "Az emberek szemléletének alakulását megvilágítja időbeosztásuk is. A szabadidő 1963-ban 3 óra volt, 1974-ben 4 óra. Ebből olvasás, tanulás 0,7, illetve 0,4 óra, társadalmi kapcsolatok mindkét évben 0,8 óra, televiziónézés 0,4 óra, illetve 1,2 óra, rádióhallgatás 0,4 óra, illetve 0,2 óra. Sportra és egyéb szórakozásra, mint a felsorolásból is kitűnik, minimális idő jut." (86) Kulcsár Kálmán az életmód és a magatartás-irányítás kérdésével foglalkozott. Értékes megállapításai közül kiemeljük azt, amelyik arra utal, hogy minden fejlettebb intézmény, szervezet, technika átvételének konkrét történeti-társadalmi kondicionáltsága van. (87)

A szerző Marx példáját említi, aki az angol alkotmány átültetését a porosz államba úgy tekintette, mintha egy sikertelen üzletember sikeres társa üzleti könyveinek lemásolásával akarna eredményt elérni. Véleményem szerint a testkultúra terén mi gyakran elkövetjük ezt a "szolgai másolást", és nem vesszük figye-

lembe azt a jelentős különbséget, ami az egyes külföldi országok kulturszintjében és életmódattitűdjében van, illetve a mienkben nincs még (vagy már) meg (pl. nyugati rekreációs mozgalmak és szolgáltatások, aerobic és egyéb divatos irányzatok stb.)

Losonczi Ágnes munkássága az életmód elvi és konkrét empírikus kutatása szempontjából egyaránt lényeges eredményeket tartalmaz. Ilyen például a következő: "Az életmód megértéséhez valamennyi "kemény társadalmi mutató" együttesen sem elegendő, mert az életmódfügg ugyan ezektől, és rangsort lehet felállítani, hogy melyik faktor milyen mértékben befolyásolja, és hogyan rendeződnek a meghatározó elemek a jellegzetes struktúrában, az életmód mégsem magyarázható pusztán ezekkel a mutatókkal." (88) Az életkörülmények tehát csak keretet adnak az életmódnak, de hogy végül melyik életmód válik valósággá, az más determinánsok függvénye is. Ezért lehet az, hogy azonos körülmények között az egyes családok életvitelében és az egyének életmódjában erőteljes sportbeállítottsággal találkozhatunk, míg másoknál közömbösséggel vagy éppen a testkultúra teljes tagadásával. Losonczi Ágnes konkrét kutatásai (pl. Békés megye) csak részben érintették az emberi tevékenység testkulturális szféráját, de áttételesen hasznos információk birtokába juthat, aki ezt a területet akarja kutatni. (89)

Szántó Miklós eredményeit különösen ez életmód fogalmi meghatározása terén értékelhetjük (lásd ott), de jelentősek metodikai publikációi is. Cseh-Szombathy László az életmód statisztikai vizsgálatát és az életmód-kutatás távlati stratégiájának kidolgozását igyekezett elősegíteni. (90) Fukász György az életmód filozófiai aspektusait összegezte. (91) Hankiss Elemér a társadalmi értékek, valamint a magatartás összefüggését vizsgálta, és többek között "A mai magyar társadalom értékrendje" című kutatást vezeti, (92) továbbá egyéb életmód vonatkozású munkákat jelentetett meg. Andorka Rudolf és H. Sas Judit életmódkutatásai bizonyos részleteiben konkrétan is érintik a sporttevékenységet és annak megnyilvánulását a mindennapi szférában. (93) Manchin Róbert az életmód empirikus vizsgálatának metodikájáról írva felvetett olyan kérdéseket, melyeket egy konkrét sportszociológiai életmódvizsgálat során hasznosítani lehet. (94)

Felsorolásunk korántsem teljes, nem is törekedhetünk erre. Egy vizsgálatot, illetve az erről szóló könyvet még feltétlenül meg kell említenünk. A Diákéletmód Budapesten című könyvről van szó (Gazsó Ferenc-Pataki Ferenc-Várhegyi György, Gondolat Könyvkiadó, 1971.), amely szinte folytatása a "magyar szociológia első műhelyében" készült (Bosnyák Béla) - az előzőekben már ismeretett - tanulmányának, az újabb hazai kutatások között pedig úttörő jellegű, elméletileg és módszertanilag is számos tanulságos megállapítást tartalmaz. Bizonyos értelemben a diákéletmód tanulmányozásának folytatásaként fogható fel Makszin Imre és Laki László munkássága. Az iskolai testnevelés és sport helyzete - testnevelés tagozatos képzés című tanulmányuk (TF. Bp. 1984.) jelentős problémákat vetett fel az iskolai testnevelés és a diáksport funkcióit, valamint funkciózavarait illetően. Figye-

lemre méltó az iskolai testnevelés létesítményhelyzetének bemutatása, a versenysport–utánpótlás és a tagozatos képzés szerves összefüggése, illetve a szelekciós mechanizmusok problémája. A tanulmány a diákéletmód testkulturális anomáliáit jól érzékelteti az iskolaegészségügy, a humánbiológia és a katonai beválás tükrében. Végül itt utalunk arra, hogy Földesiné Szabó Gyöngyi Az élsportolói státus Magyarországon című könyve, (95) illetve az ezzel kapcsolatban elvégzett kutatása, bizonyos értelemben felfogható életmódvizsgálatnak is. A szerző ugyan eredeti szándéka szerint nem életmódkutatást tervezett, de végeredményben munkája során jelentős információkat tárt fel a magyar élsportolók (olimpikonok) életéről 1948 és 1976 között (az alapsokaság: 1112 férfi és 257 nő). Egy majdan elvégzendő kutatásnak, mely az élsportolók életmódját választja tárgyul, feltétlenül támaszkodnia kell ezekre a "kemény" adatokra is.

5. Adalékok a hazai iskolai testnevelés életmód-centrikus felfogásához

"Az emberi testnek már a természettől megkövetelt ápolása, gyakorlása és edzése, szóval nemes értelemben vett testi kultúra és ennek szükséges volta ma már annyira átment a köztudatba, hogy a testi nevelés foka és fejlettsége ugyszólván mindenütt az országok és a népek szellemi kulturájának fokmérőjéül szolgál." (96) Ez az idézet közel százéves, de gondolati tartalmát tekintve ma is érvényes illetve sajnálatos módon az a kitétele, hogy a testkultúra szükséges volta "átment a köztudatba" még ma sem realitás, hanem aktuális feladat. Sok okra visszavezethető jelenség a testkultúra (testnevelés, sport) periférikus megítélésének kialakulása és makacs, mondhatjuk krónikus fennmaradása. Elemző és egzakt sportszociológiai vizsgálattal lehetne ezeket a rejtett összefüggéseket feltárni. Ennek hiányában csak utalásokra, feltevésekre hagyatkozhatunk. Kétségtelen, hogy a mindenkori testnevelés értékének megítéléséhez elsősorban a korabeli filozófiai-teológiai test és lélek koncepció szolgáltatta az alapot, mely szélsőségesen poláris ellentétek között helyezkedett el például az antik görögség mindent átható testkultuszától (kalokagathia) a testiséget ab ovo elítélő skolasztikus aszkézisig. E két szélsőség között az évszázadok során számos egyodalú elképzelés torzította "a nemes értelemben vett testi kultúrát" (pl. orvosi irányzat, esztétikai, művészies testnevelés, versenyeztető, sportos iskola stb.). Ha a testnevelés par excellence funkcióját értelmét, axiológiai lényegét keressük, akkor végső soron el kell jutnunk az életmódot befolyásoló, az egészséges emberi életet, a testiséget optimálisan fejlesztő hatásához. Vagyis minden testnevelés a test "nevelése" által az életre a helyes életre, nevelés. Ennek bizonyítására néhány történelmi példát ismertetünk a magyar iskolai testnevelés multjából, rámutatva azzal is, hogy az életmódcentrikus testnevelés-oktatás ősi igénye olyan axióma, melyet általában elismertek, de megvalósítása mind a mai napig kívánni valót hagy maga után.

Kezdjük az idézetek sorát Comenius Ámos Jánossal, aki így foglalta össze a testmozgás életmódot meghatározó szerepét: "A fának légzésre és sűrű, élénkítő mozgásra van szüksége, amelyet szél, eső, fagy idéz elő, máskülönben könnyen kiszárad. Éppígy igen nagy szüksége van az emberi testnek is mozgásra, komoly testgyakorlatokra vagy játékokra". Bármennyire is plauzibilis ez a megállapítás a maga korában"forradalmi"-nak tűnt, mivel a "test békéjét" (Pax corporis) hírdetők gyakran az ellenkezőjét állították követendő pedagógiai elvként.

Az 1777-ben kiadott Ratio Educationis, a felvilágosult abszolutizmus legjelentősebb iskolapolitikai dokumentuma, több fejezetben is érinti a testgyakorlást és annak életmódot determináló szerepét: "Az államnak olyan polgárokra van szüksége, akik bármely terhet elvállalnak, testüket az év bármely szakában az időjárás viszontagságainak kiteszik és végül, akiket erejevesztett és elpuhult természetük el nem éktelenít. Azért önként meg kell nekik engedni, hogy az esztendő bármely szakában a téres és szabad levegőt élvezhessék, hogy séta közben társaloghassanak és az ilyen összejövetelek alkalmával maguk eszeljék ki üdülésük csínját-módját..." (224. §.) Mi ez, ha nem az egészséget szolgáló , az öntevékeny, egész életre szóló testnevelés koncepciójának kezdetleges megfogalmazása?! Vagy a 222. fejezet kitételét is érdemes lenne megszívlelnie még a mai kultuszkormányzatnak is:"... az iskola feladata gondos figyelemmel megelőzni mindent, ami az ifjúság egészségét megronthatná, vagy egész életét veszélyeztethetné. Azon kívül gondoskodjék alkalmas segítőszerek és eszközök beszerzéséről, amelyek az egészség ápolására, a test megedzésére és erejének fönntartására törekednek."(kiemelés T.F.)

Sokat emlegetett téma napjainkban a tanórán kívüli iskolai sport (DSK, DSE, tanfolyamok stb.) és ezek hatása a diákéletmódra. Érdemes másfél évszázadot visszaugrani az időben és idézni neves pedagógus szakirónk, Finéczy Ernő könyvéből: "Apáink beszélik, hogy még 1848 előtt a budai Városmajor rétjei fel voltak osztva a gimnázium egyes osztályai közt, s minden héten kétszer-háromszor délután kivonultak a diákok piarista tanáraikkal labdázni. Ott időztek délután 2 órától addig, míg beesteledett... Az 50-es években e kedélyes és jó szokás, mint az iskolai életnek annyi más poétikus vonása, teljesen megszünt." (97) Alig szükséges ehhez bármit hozzátenni: rendszeres hatásos és tartós, tanári közreműködéssel végzett testmozgás stb. vagyis az életmód-centrikus testnevelés modellje. De hol van ma erre idő, hely és tanár, ahogy régen nevezték: "szakférfiú?"

A szabadságharc bukása után a magyar közoktatás alapja az Organisations Entwurf lett, amelynek 18. §-a a testnevelést a rendkívüli tárgyak közé sorolta. Ezzel megtört ugyan a jég, de a testnevelés így is csak elszórtan vált tantárggyá mivel sem objektív sem szubjektív feltétele nem állt rendelkezésre, volt viszont egy jól érzékelhető általános testnevelésellenes szemlélet. Ennek az utóbbinak a Habsburg önkényuralom adott termőta-

lajt, mely a hazai világi és egyházi reakcióval karöltve a testnevelést stratégiai okok miatt nem nézte jó szemmel. A forradalomban szerepet vállalt testnevelési szakemberek egy részét bebörtönözték (Schédius Lajos, Ney Ferenc, Tavasi Lajos, Vereby József stb.), másik részük pedig emigrált (Bakody Tivadar, Batizfalvi Samu stb.) Erről a korszakról így ír Sigray Pál a Nemzeti Torna Egylet egyik alapítója: "A világosi fegyverletétel megpecsételte a gymnastica sorsát is. Az iskolák élére olyanok kerültek, akik a gyermekek fizikai nevelését pedellus üggyé degradálták..." (98) De a testnevelést ellenző korszak más okokra is visszavezethető. Ilyen ok volt például az a feudális világnézeti alapokon nyugvó "életérzés", mely az elmaradott tanulatlan emberek körében egyetemességre tett szert. Ennek szellemében a testet megvetették, aszkétikus módon sanyargatták és feleslegesnek tartottak minden testet nevelő gyakorlatozást, mondván ez nem más mint "ruharontó, felesleges idő múlatás." Csak az érdekesség kedvéért idézzük Petőfi egyik versét, amely jól illusztrálja ezt a - sokszor máig érvényes - latens tévhitet. Petőfi "Vizen" című költeményében arról ír, hogy a Dunán evez: "feszítve a lapátot, hogy szinte izzadok", és az utolsó versszak:

"Apám, ha most látnál,
Tudom, hogy mondanád:
Az ördög hurcol arra,
Szaggatni a ruhád".

A korabeli testnevelés (gimnasztika) feltételeinek egyik hiányát - a szakemberek minőségi és mennyiségi elégtelenségét- talán legjobban az egri ciszterci cita főgimnázium igazgatójának esete példázza, aki amikor 1854-ben megnyerte az apát engedélyét, hogy bevezethetik a tárgyak közé a gimnasztikát, akkor két évig járt tornatanár után: "...egészen idegent nem akart felfogadni, magyar ember pedig akkori időben nem adta még rá a fejét a tornamesterségre. 1856 tavaszán végre jelentkezett egy Gyöngyösről Egerbe telepedett táncmester, akit mind tanultságánál, mind komolyságánál fogva alkalmasnak vélt arra, hogy a tanulókat aggodalom nélkül rábizhassa". (99) Manapság sokat emlegetjük az iskolák autonómiájának fontosságát, nem érdektelen ebből a szempontból végiggondolni a fenti példát: olyan fontos volt egy klerikális főgimnázium számára a testnevelés, hogy évekig kerestek szaktanárt és büszkék voltak a testkulturális színvonal fejlettségére. De már a középkor és az újkor határmezsgyéjén tapasztalhattuk Európa-szerte azt, hogy a vívómester és a tornatanár hírneve határozta meg egy-egy oktatási intézmény presztizsét (lásd nürnbergi vívóiskolák). Mostanság - tisztelet a kivételnek - inkább a "képesítés nélküli" tanítónénik és "tornatanárok" divatja dívik, pedig meggyőződéssel valljuk azt, hogy ha valahol a testnevelés magas színvonalat ért el, oda a szülők szívesen adják gyermekeiket és támogatják is az iskolát, hiszen mindenki erős, egészséges gyermekeket szeretne. Nagy erő rejlik ebben, csak ki kellene használni.

Azért az államnak - a mindenkori kultuszkormányzatnak - is megvan a maga feladata a testnevelés terén, erről például így írt Bakody Tivadar orvosprofesszor 1861-ben: "a testgyakorlat ésszerű nevelés kiegészítő része és ennek következtében szükséges, hogy egyesíttessék azon intézetekkel, melyek az ember szellemi képzésével foglalkoznak.

Ha a testgyakorlat az iskolai tervbe felvétetik és ennek rendszerével célszerű összefüggésbe hozatik, a legjótékonyabb eredmények következhetnek be a fiatal ivadék kiképzésében, viseletében és jellemzésében. De a testgyakorlat csak úgy hozhatik hathatós összefüggéseket a tanintézeti tervvel, ha nem csak az egyesek, de maga az állam veszi pártolás alá az eszmét és biztosítja annak állását és irányát." (100)

Meg kell állapítanunk, hogy mindezen helyes eszmék ellenére a magyar testnevelésügy hosszú időre a reális szférában alig jelenhetett meg, mivel az ilyen jellegű törekvések mögött "rebellisek kezemunkájára" gyanakodott a Helytartó Tanács és visszaverte a kezdeményezéseket. Csupán a kiegyezés után, pontosan 1867. október hó 6-án báró Eötvös József kulturminiszter által kiadott 11.497. számú rendelet hozta meg végre a testnevelés "rehabilitációját". Ugyanis ez a határozat - a világon szinte elsők között - kimondta a gimnáziumi testnevelés kötelezővé tételét! Érdemes talán- az egyébként szűkszavú - rendeletet szószerinti idézni:

"Mert örök igazság, hogy ép lélek csak ép testben lakik, különösen az újabb társadalmi viszonyoknál fogva föltétlenül szükséges, hogy az iskolákban a test épségének fenntartására, a testi erő edzésére szintén kiváló figyelem fordíttassék. Ennél fogva szükségesnek tartom, hogy a gimnázium osztályaiban a testgyakorlás, a tornászat minden tanulása kötelezőleg és pedig osztályonként a tanév egész folyama alatt alkalmaztassék." (101) Természetesen az a rendelet máról-holnapra nem változtatta meg a magyar iskolai testnevelés színvonalát, több mint három évtizedig tartott, amíg a végrehajtás stádiumába került a rendelet és "illetékes helyen számon is tartották" A bevezetés, ami - érthetően - rendkívül változatos volt vallásfelekezetek, valamint egyéb objektív és szubjektív feltételek szerint. Valamennyi törekvésekben azonban ott volt a fiatalok életmódjának egészséges formálásának elősegítése a testgyakorlatok által. Egy jellemző hitvallás a sok közül: "A testgyakorlatok minden neme hivatva van nevelésünkben az eddiginél fontosabb szerepet játszani s kötelessége leend a lelki fejlesztést a testi idomítás által egészséges egyensúlyban tartani. Arra kell törekedni, hogy a középiskolák ne fiatal öregeket, testi bénákat, lelkileg elkényszeredett szomorú népet bocsássanak ki kebelükből, mint azt ma teszik, hanem valódi ifjakat, az egészséges ifjúság virágait, a nemzeti lét biztos zálogait, egyszóval a nemzet szemefényét. És ezért a testgyakorlat mindenképpen ápolandó." (102)

Ma is elmondható lenne a fenti idézet szó szerint, megirigyelhetné a "vezető" párt is, de bármelyik "alternatív" grémium is. Szép szavak, de sajnos a valóság még most sem ez, így bizony az "ivadékok kiképzésében" a testnevelés még most sem kapta meg az őt megillető szerepet, ezért aztán gyakran "testileg béna és lelkileg elkényszeredett szomorú népet" bocsátanak ki az iskolák.

A mindennapos testnevelés gondolata szintén nagyon régi, mint ahogy annak megállapítása is, hogy a családok szerepe igen jelentős lenne a fiatalok testkulturális fejlődése terén, de nem nagyon tesznek érte: "Eddig az iskola egész befolyása az ifjúság testi nevelésére heti 2 tornaórából állott, a családok maguk pedig eziránybán nagyobbára semmit, vagy elenyészően keveset tettek. Hogy a testi nevelés terén jó eredményeket várhassunk, az iskolának reá kell szoktatni az ifjúságot, hogy testi fejlődése érdekében naponként annyit tegyen, mint a szellemiért és ezért az iskolában töltött időnek meg kell oszlania a test és a szellem gyakorlata, a test és a szellem üdülése között.Lehet-e hinnünk azt, hogy elegendő megbecsülni bizonyos időre, például egy hétre, a gyermekek szükséges izommunka mennyiségét s azt neki beadni egy vagy két adagban egyszerre? Mit szólnának ahhoz, ha valaki több napra egyszerre akarna étellel jóllakni? Vagy ha a beteg a számára egy hétre elkészített orvosságot egyszerre elfogyasztaná?"(103)

Az iskolai testnevelés szociológiai vizsgálata szempontjából érdemes elemzés alá venni azokat a múlt századi statisztikai felvételeket, melyek a magyar középiskolákban folytak. Elsőnek 1878-ban jelent meg egy dokumentum Bukelberg Ernőtől "A középtanodai tornázás állapota 1873-75-ben" címmel. Sajnos az eredeti közlemény csak egyetlen példányban készült el Trefort Ágoston kultuszminiszternek dedikálva, feltehetően elveszett vagy lappang valahol. (104) Annyit tudunk a vizsgálatról, hogy az akkori 181 középtanoda közül 161 intézmény visszaküldte - igaz három év alatt! - a kérdőíveket, melyek szerint 79 intézetnek nem volt tornahelyisége, 59-ben képesítés nélküliek (altisztek, nyugdijas katonatisztek, felsőbb osztályos tanulók stb.) oktattak, a torna 129 intézetében volt kötelező, többnyire az osztályok egészét egyszerre foglalkoztatták, bár ismert volt a csoportos oktatás is, heti két-háromszori óra volt, általában az elméleti órák után, tartalmilag pedig egy kivételével a Spien-Jahn rendszert követték.

Egy másik országos felvétel 1890-ből való, amely részletesen is kitért a testnevelés szerepére a tanulók szellemi fejlettsége és egészsége szempontjából. (105)

Szintén ebben az évben adott ki egy országos kérdőívet a Magyarországi Torna-egyletek Szövetsége, mely feltérképezte az ország közoktatási hálózatát, abból a szempontból, hogy milyen fokig tanítják a tornát illetve, hogy milyen lehetőségek vannak a tornasport elterjesztése terén. A kérdőív - feltehetően egyetlen - épségben maradt példánya a szerző birtokában van és mint kuriózumot, de mint tudománytörténeti dokumentumot is az

olvasó szíves figyelmébe ajánlja.* Nem tudjuk megállni, hogy a száz évvel ezelőtt feltett kérdésre: "Van-e kilátás, hogy az iskolák alkalmas tornatermet nyerjenek?" adott választ ne idézzük: "Nincs kilátás mert a helység csak 3000 lakossal bír és a közadók már igen magasak." Sajnos azóta is igen "magasak a közadók",a költségvetés pedig zsugorodik és az évtizedek óta "maradványból" tengődő magyar közoktatás a mai napig sem tudott "alkalmas tornatermeket" teremteni minden iskolába.

A legátfogóbb és szociológiai szempontból a legértékesebb vizsgálatot Kemény Ferenc és Kovács Rezső készítette 1897-98-ban a VKM támogatásával. Ez a munka tulajdonképpen a testi nevelés inventariuma (leltárjegyzéke) a múlt század végéről, mely a középiskolák testi nevelését mutatja be. A szerzők tervezték "a mindkét nembeli népoktatási intézetek és a főiskolák testi nevelését" feltérképező vizsgálatok elvégzését, de sajnos ezek nem készültek el. Az abban az időben működő 194 középiskola közül 189 küldte vissza a kérdőívet, mely öt csoportban vizsgálódott: 1. Berendezés, 2. Tornatanár, növendékek, 3. Testgyakorlat, 4. Egészségügy, 5. Általános. Számunkra - az életmód és az iskolai testnevelés viszonyának feltárása szempontjából - a legutóbbi rész a fontos, ez ugyanis a következő négy kérdést tartalmazta:

I. "Milyen befolyással vannak a testgyakorlatok: a) az ifjúság erkölcsi magaviseletére, b) testi fejlődésére, c) jellembeli kifejlődésére?"

A válaszok túlnyomó többségében (145) a testgyakorlatoknak mindhárom irányban előnyös befolyást tulajdonítottak. A kétes vagy káros befolyást vallókat így minősíti az eredeti mű: "ha ezeket egyenként, a helyi és személyi viszonyok teljes ismeretével boncolgatnák, a legtöbb esetben a hibát nem a tárgyban, a testgyakorlásban, hanem a kívül fekvő számtalan és sokszor alig mérlegelhető körülményben találnák meg, nagyon gyakran pedig magában a tornatanárban, az igazgatók elfogultságában és a tanári testületek közönyösségében." (106) Milyen igaz és írhatták volna akár ma is!

II. A második kérdéscsoport, amellyel érdemes foglalkoznunk, ilyen megfogalmazást nyert: "Mely intézkedések volnának szükségesek a testi nevelés emelése érdekében az intézetben és általában?" A többség (92 iskola) játékteret, tornaudvart, "modern berendezésű tornatermet" szeretett volna, 20 iskola kért még egy plusz "tornaórát" hetente, illetve ugyanennyien külön játékdélutánt, heti kétszer. Javasolták továbbá a fejlesztés érdekében: a tornatanórák számának növelését, olyant aki "önálló, fiatal és modern képzettségű, ki másutt nem tanít"; a korcsolyázó és úszó lehetőségek bővítését; a tornaszerek gyarapítását őszi, illetve tavaszi "tornakirándulásokat"; új iskolaépületet és így tovább. Meglepő, hogy csak három válasz-

*Lásd az 55. oldalon.

ban kértek "illő és jobb javadalmazást" a testnevelő tanárok részére. Ezen a tényen így meditálnak a szerzők: "Önmegtagadás, megnyugvás vagy talán a szabad véleménnyilvánítás korlátozása rejlik-e emögött?" (107)

Figyelemre méltó a válaszadók véleménye a "testi és a szellemi nevelés" viszonyáról, az akkoriban korszerűnek tartott testnevelésről. Az alábbi idézetek bizonyítják, hogy ezek az elképzelések a mai napig is "korszerűek" és sajnálatos módon még most sem váltak realitássá. Eredeti szövegezésükben közlünk néhány tömör véleményt: "Tanításunk egész rendszerét kellene átalakítani, mert a mostani mellett helyes testi nevelésről szó sem lehet. Az elméleti órák számának leszállítása s a tananyag megszorítása, hogy több szabad idejük legyen. Általában szükséges, hogy a szellemi munka redukáltassék s a gyermek úgyszólván belenöveltessék a tornázásba, annyira, hogy azt mindenkor mintegy életszükségletnek érezze. A tanárokban és a szülőkben emelni a testi nevelés iránti érzéket, a tanárok és a szülők nagyobb figyelemben részesítsék a testet, mint a szellemi és az erkölcsi erők teherhordozóját." (108)

A fenti célok, koncepciók megvalósításának módszerére is kitértek a válaszolók: "A veszélyes és mutatványos szergyakorlatokat és a katonai rendgyakorlatokat ki kell küszöbölni: több játék legyen, rendszeresíteni kell a gyermekjátékokat; heti egy közös órában a versenyre való nemes buzdítás céljából a párhuzamos osztályok egyesítendők." (109) Itt vetődött fel markánsabb formában az, hogy "a német tornarendszer nyűge alól szabadulni kellene." (110) Ez a probléma sok évtizedig végig kísérte a hazai testnevelést, mert a "porosz utasság" többnyire az elmaradottság szimbólumává vált, amit bizonyít a következő korabeli megjegyzés is: "...két szabad délután mellett három tornaóra volna szükséges, mert a 30 elméleti órához ennyi kell, ha a német nevelési rendszer mellett maradunk; ha pedig az angolt fogadjuk el, akkor még több idő volna szükséges a testi nevelléshez." (111)

Érdekes az "osztályozás és érdemjegy" megítélése, mely két véglet között próbál egyensúlyt találni valahogy ilyenformán: "szigorú következmény kell azon tanulókra, kik a tornából hanyagság miatt elégtelen érdemjegyet nyernek..., de a testi ügyesség hiánya vagy fogyatkozása miatt csupán nem utasíthatni a tanuló osztályismétlésre." (112)

A német "drill-torna", a monoton gyakorlatoztatás, a sulykolás, a lélektelen fegyelmezés és a militáns testnevelés ellen lépett fel a következő idézet szerzője is - Komoroczy M. rozgonyi gimnáziumi tanár - aki az életmód-centrikus testnevelés egyik hazai apostola volt; "Nem athlétáknak és sportolóknak, de az élet küzdelmeire erős és akaratban készséges, kitartó, jóindulatú, sem testi sem szellemi erejével nem kérkedő generációnak a nevelésére van szükség." (113) Nem elhanyagolható az a megjegyzés sem, amelyet a szerzőpáros - Kemény F. és

Kovács R. - fűzött ezen idézethez: "Ezt legalább ugyanolyan mértékben valamennyi tanártól kell elvárni, megkívánni, ha szükséges: megkövetelni!" (114)

III. "A testgyakorlatok, mely faja és iránya felel meg legjobban a magyar faj vérmérsékletének?" - ez volt a harmadik nagy kérdéskör, melyet a Kemény-Kovács-féle szociológiai felvétel vizsgálat alá vett. Eredeti magyarázatot fűzött a kérdésfelvéshez Kemény Ferenc (ugyanis ezt a fejezetet egyedül írta). Szerinte a testgyakorlatok legmegfelelőbb "faját és irányát" keresni kétféle "magyarázatot tűr meg": egyszer jelenti azt, hogy "szubjective mit kedvel leginkább a magyar", másodszor pedig azt, hogy "objective" milyen testgyakorlatra lenne szükség, amit iskolán kívül nem tud gyakorolni (pl. szertorna) és amivel "veleszületett természetes restségét legjobban tanulja legyőzni" (115) Ilyen gyakorlatok: 75 iskola szerint a játékok (9 tanár véleménye szerint kizárólag csupán játékból kellene, hogy álljon a testnevelés!); 23 iskolából az a válasz jött, hogy a szertorna a legjobb a hazai tornaórákra; szabadtéri gyakorlatokat 36-an javasoltak (ezek között találhatók a rend- és katonai gyakorlatok!). Külön említésre méltó és tanulságos, hogy mi mindent soroltak fel az "athlétikai gyakorlatok" címszó alá: birkózás (13), versenyfutás (13), ugrás (13), vívás (11), versenyek és mérkőzések (7), korcsolyázás (6), úszás (6), athletika (4), kirándulások (4), lovaglás (3), súlydobás (3), csolnakázás, kerékpározás és pentathlon (1-1). Szóval: ez kell a magyarnak!? Ami azt illeti: elég vegyes ajánlat, mert szinte felölelte az egész akkori testnevelési választékot. Nem igen derül ki ebből a felsorolásból, hogy a "magyar faji jelleg"-nek megfelelő testgyakorlatnak mi is a sine qua non-juk, mi az a "vérmérséklethez" adekvát mozgásos tevékenység, mely a magyar ember "harmonikus testi egyensúlyát beállítja". Már a korabeli szakemberek között is akadt olyan, aki ezt írta ezzel kapcsolatban: "A tornagyakorlatok faji jellegét nem ismerem. Ez szerény véleményem szerint semmi egyéb, mint hangzatos frázis, még ráadásul tudománytalan állítás is, sőt a későbbi fasiszta ideológia egyik kártékony alapeszméje lesz."

Ha összegezni akarnánk a sokféle javasolt "magyar testgyakorlatok" rendszerét, akkor a következő csoportosítást lehet felállítani:

a) A szertornagyakorlatokat háttérbe szorító koncepció, amely a játékokat helyezi előtérbe. Ez a felfogás abból indul ki, hogy az 1894-ben hazánkban is bevezetett osztrák középfokú oktatási rend, az ugynevezett Entwurf (116) elterjesztette a "műtornát" vagyis a gimnasztikát ("szertornát"), mely "idő telve mind jobban meghonosodott és kiszorította az iskolákból a szabad testgyakorlást, különösen a labdázást." (117) A korabeli "tornaügyi szakférfiak" jelentős része így vélekedett, hogy a magyar "bajnok" és "jellemének" éppen a kiszorításra kerülő játékok felelnek meg leginkább, ezért ezeket a testgyakorlatokat tartották az iskolai testnevelés "törzsanyagának", középponti feladatának. Néhány alábbi idézettel ezt szeretnénk érzékeltetni:

" A fiúk általános törekvése a nyújtón és a gyűrűn fitogtatni ügyességüket, mit azonban a leghatározottabban fékezni kell és a tornázást inkább a játékra terelni. Tapasztalatból mondhatom: egy negyedórai ügyesen játszott hótya, (118), ahol a tüdő, a láb-, has- és kézizom dolgozik, jobban fejleszti a testet, de főleg a kedélyt, mint bárminemű szertornázás; mert hiába a magyar jellemében nincs meg az akrobata." (119)

"Szabad tér kell, hol a gyerekek a labdajátékot a betyár és a zsandárt meg a háborúsdit szabadon űzhessék; ezek felelnek meg a magyar faj vérmérsékletének és ezekhez nem kell 10-12000 tornacsarnok." (120)

"Középiskolás ifjúságunk testi jóllétének gondozása régebbi keletű, mint rendesen hisszük. Ha apáink nem tornáztak is a nyújtón és korláton, de sokat labdáztak és rendszeresen játszottak, még pedig tanáraikkal egyetemben. Már az 1777-ik Ratio Educationis bő utasításokat ad a szellemet pihentető játékokra. Külön fejezetben (De ludis studiose juventuti indulgendis) fejtegeti a játék fontosságát és célját." (121)

A második oldalon a szertornázás hívei állottak, akik azt vallották, hogy egyedül a német tornarendszer az üdvözítő és a szergyakorlatok adják meg a presztízsét a testnevelésnek. "A mai viszonyok között, hol egy-egy osztályban sok növendék van s kevés a játék - és tornatér, némi eredményt csak a német tornarendszerrel érhető el." (122)

Bernát Béla 1907-ben még a képviselőházban is felszólalt a torna mellett illetve az atlétika ellen: "A középiskolai tanulók tornásztatására pedig az atlétikát egyáltalán be sem venném, mert ezt ott erkölcsileg is rosszul hat és tönkreteszi a gyermekek fejletlen szervezetét... ha az atlétika rekordokra törekszik, amihez trenírozni kell, akkor orvosi szaktekintélyek szerint is egészségtelen." (123)

Itt kell megjegyeznünk, hogy a szertorna és az atlétikai gyakorlatok, valamint a játékok szerepeit hangsúlyozó csoportosulások mögött végső soron a Magyarországi Tornász Egyesületek Szövetsége (MOTESZ) és a Magyar Athlétikai Szövetség (MASZ) állt. Ez a két egylet évtizedig tartó háborút vívott egymással vagyis a két sportág presztízséért, illetve hegemóniájáért, amely ellentét károsan hatott - de talán áttételesen még hat is - a magyar testnevelésre. Ezen konfliktus elemzése messze vezetne bennünket és nem is tartozik szorosabban a tárgyhoz, ezért csak utalunk rá, hogy a szélsőségekben való metafizikus ("vagy-vagy") gondolkodás sokáig akadályozta a hazai iskolai testnevelés és diáksport fejlődését és az életmód központú testnevelési óra kialakítását. Mindenesetre a haladó gondolkodású "szakférfiúk" már a múlt században felismerték a merev szembeállítás veszélyeit és a dialektikus egységet követő koncepciót vették pártfogásukba. Mint például a Zilahy főgimnázium tornatanára, aki szerint a testnevelésnek"... némileg ellentétben álló fajai közül (athletikai és német tornázás) ne áldozzuk fel egyiket sem a másikért, mert mindegyike azt adja meg, amit megadni a másik nem képes, tudniillik az egyik a társas érintkezésben az egyenlőséget s az

arányos testnevelést biztosítja, míg a másik szabad levegőt és változatosságot ad. (124)

IV. "A szülők és a társadalom tesznek-e valamit és mit a testi nevelés érdekében?" Ez az utolsó kérdéscsoportja a felmérésnek és kifejezetten szociológiai karakterű, olyan társadalmi-szociális információkat rejt magába, melyek a jelen számára is fontosak lehetnek. Már a kérdésfeltevés is meglepő - legalább is a mai olvasó számára, hiszen napjainkban is csak elvétve találkozni azzal a "korszerűnek" tartott felfogással, hogy az iskolai testnevelést szorosan össze kell kapcsolni a családi neveléssel, a szülőket be kell venni a testnevelői feladatok ellátásába (lásd órán kívüli testnevelés, DSK, DSE stb.), továbbá a társadalom nagyobb törődésére, a jó értelembe vett sponzorokra (város, község, lakóközösség, helyi erők, pártok, egyesületek, alapítványok stb.) elengedhetetlen szükség van ahhoz, hogy elmozdíthassuk hazai testnevelésünket a mélypontról.

Tanulságosak a korabeli válaszok is:

- a 165 válaszoló középiskolákból 62-ben semmit sem tettek a testnevelésért sem a szülők, sem a társadalom;

- 27 iskola azt válaszolta, hogy érdeklődnek a szülők a tornaversenyek és vizsgák iránt, vagyis: "megjelennek és tapsolnak, mert hisz a látványosságok (főleg ha ingyenesek!) vonzani szoktak!"; (125)

- igen keveset, de mégis tesznek valamint (pl. díjakat tűznek ki a tornaünnepélyekre), ebbe a kategóriába 45 iskola került;

- 14 iskola válaszolta azt, hogy nagyon támogatják a testnevelést (pl. Nagyvárad, Déva);

- végül két szemben álló csoportosulást lehet elkülöníteni: egyik, amely szerint a szülők mindent megtesznek, de a társadalom (a város) közömbös a testnevelés (de általában az iskolai ügyek) iránt, a másik eset az, amikor a város segít, de a szülők nem.

Érdemes még néhány részletes véleményt idézni pro és kontra.
"Mint sok más tekintetben, a társadalom annyira el van foglalva a megélhetés föltételével, hogy a testi nevelést csaknem teljesen az iskolára hagyja. Városunk társadalma többszöri ráutalásuk dacára sem volt még eddig hajlandó megérteni, hogy e téren neki is volnának kötelességei. Magyar szalmatűz minden lelkesedésünk!" (126)
"Daczára" annak, hogy száz éve íródtak ezek a sorok, mégis ismerősen csengenek, hiszen ezzel a magyaros "szalmatűzzel" a közelmúltban - de sajnos még manapság - is találkozhattunk (lásd

a különböző kampányok, jelvényszerző mozgalmak és egyéb fellángolások rövid életét és hatástalanságát).

Nem avultak el a következő tanulságos sorok sem:

"Tesznek ott mindenütt a testnevelésért, ahol első sorban a szaktanár műveltsége, képzettsége, társadalmi acceptálhatósága, ügybuzgalma nemes érdeklődést kelthet, s ahol a tornászat mentve minden nagyképűsködéstől, a maga nemes és nagyhorderejű rendeltetésének, egyszerű köntösében, csendben és nem feltűnni vágyóan munkálkodik. Tesznek ott, ahol az intézet minden tanára a tornatanárt munkájában támogatva segíti, ahol az intézet igazgatósága érdeme szerint részesíti az ügyet figyelembe. Ott a közönség, a szülők és egyesek sietnek áldozatokkal segíteni az ügyet anyagilag és erkölcsileg egyaránt." (127)

Ismerve a szakmát belülről meg vagyok róla győződve, hogy száz év kevés volt ahhoz, hogy az "ügyet" a fentiek szellemében szolgáljuk, vagyis, hogy a magyar iskolai testnevelést ilyen magasztos szellemben realizálni tudjuk országszerte. Mert hol van a "szaktanár műveltsége", amely alapján "acceptálná" a tanári kar és a társadalom? Hol van a "nagyképűsködéstől", a magamutogatástól mentes, de "egyszerű köntösében" az életre szóló testnevelést kialakító, egészséges körülmények között csendben "munkálkodó" iskolai testnevelés és diáksport? Hol van a testnevelőt "munkájában támogató" tantestület és "igazgatóság", amely érdeme szerint figyelembe részesítené az "ügyet"? Hol van? Itt-ott talán van ennek nyoma, diaszporikusan tudnék néhány ilyen "mintaértékű" iskolát felsorolni, de sajnos ez a kivétel, a többség távol van ettől és legfeljebb a testnevelő szakemberek utópiájaként vetődik fel az értelmes, hasznos testi nevelés, a szellemi, valamint a fizikai harmónia megvalósulásának többezer éves gondolata.

Ebből következik, hogy a korabeli szociológiai eszmefuttatás befejező része is érvényes konklúziókat tartalmaz számunkra:

"Ime: egyrészt a jó és képzett tanár, másrészt az áldozatra kész hatalom és az érdeklődő társadalom, ezek azok az erők, amelyek fejtegetéseink első sorba állítanak és amelyeknek megteremtése elé jogos bizalommal tekinthetünk. Mert való igaz az, hogy a testi nevelés Magyarországon nem volt, hanem lesz!" (128) Írta ezt Kemény Ferenc 1898-ban. De írhattuk volna mi is 1989-ben! Mert a valódi célját teljességében betöltő, minden emberre kiterjedő, életre szóló egészségcentrikus testnevelés még most sincs e hazában...

Legfeljebb - ha optimisták vagyunk - azt mondhatjuk: lesz. De csak akkor, ha munkálkodásunk iránya követi a minden "cafrangtól" mentes, a szakmai "nagyképűsködést", a módszertani mutatványokat, a látványos, de zsákutcába torkolló kísérleteket mellőző, par excellence feladatait jól felismerő és optimális társadalmi közegben működő valóban korszerű testnevelést. Szükségünk van erre. Életbevágóan fontos és aktuális feladatunkká vált ennek a testnevelési rendszernek országos léptékű kialakítása. Mert gondoljunk csak bele: az igaz, hogy minden egyoldalú-

ság valamilyen mértékben korlátozza az emberi totalitást és csorbítja a humánumot - például komoly hiányosság a zenei műveltség, a vizuális kultúra alacsony foka, a technikai érzék vagy a "humán" műveltség csökevényes volta és így tovább - de egyetlen olyan terület (iskolai tantárgy) van, amelynek elégtelen művelése vagy pláne teljes hiánya perspektívában halálos lehet, ez pedig nem más mint: a testnevelés! Súlyos szavak? Lehet. De elég, ha megnézzük a magyarországi halálozási mutatók szomorú alakulását és elhisszük a szakemberek azon megállapítását, hogy a felnőttkori halálozás magas száma többek között szignifikáns összefüggésben van a fiatalkori mozgásszegény életmóddal, az inaktív életvitellel. Kissé átalakítva hadd idézzem a mottóul használt platoni sorokat: ha baj van a (test)neveléssel, arról jobb nem is beszélni! Sokan ezt szó szerint értelmezve nem is "beszéltek" a bajokról, a hivatalos, elbürokratizálódott, agyonideologizált "állami és pártvonal" pedig nem átalott a bajok elleplezésére az "eredményekkel" kérkedni lett légyen az "uttörő olimpia" vagy valódi olimpiai - egyébként dicséretes - siker. Siker, de látszatsiker, olyan amely elfedte és ezáltal növelte a problémák tömkelegét.

Tanulmányunk végső és talán egyetlen célja az volt, hogy múltunkból kiindulva argumentációk segítségével felmutassuk a testnevelés nemes célját és társadalmi hasznát, azzal, hogy bátran lépjünk túl azon szakmai és ideológiai buktatókon, amelyek évtizedeken át gátolták a kibontakozást e téren is. Hogy mik azok a konkrét lépések, amelyeket elsőként meg kell tennünk, azt, a széles körű szakmai közvéleményre alapozott, tudományosan igazolt koncepciók birtokában lehet körvonalazni. Ezen dolgozunk jelenleg, közzétételük mindenképpen egy új tanulmány tárgyát képezik majd. Addig is a szerző tisztelettel és köszönettel várja az ilyen irányú észrevételeket.

A magyarországi torna-egyletek szövetsége.

A magyar testgyakorlásügy érdekében az alábbi kérdőív kitöltését s a szövetség titkárságához (czimezve: *Kremedics Gyula*, Budapest, vár, disztér 2. sz. a) **két hét alatt** leendő szíves eljuttatását tisztelettel kéri

a szövetség igazgatósága nevében:

Hegedüs Sándor,
orsz. képviselő, a szövetség elnöke.

A hely neve: Detta, Temes vm. népessége: fő:

1. Van-e helyben **tornaegylet?** Mióta? Ki az elnöke, tornatanitója?

Nincs

2. Milyen **más testgyakorló-egylet** van ott még? Ki az elnöke és művezetője?

Nincs.

3. Volt-e már ott valamely **szervezett** testgyakorló egylet? Mikor? Meddig? Mily okból szűnt meg? Ki volt elnöke, tornatanitója?

Nincs

4. Van-e ott oly **magántársaság**, amely — hacsak időlegesen is — a testgyakorlás valamely nemével foglalkozik? **Milyen** testgyakorlattal? Hány egyén? Kik intézik a társaság ügyeit?

Igen a tüzoltó egylet. A tavaszi és őszi idényben gyakorolták magukat a szergyakorlatokon kívül a mázás és rendgyakorlatokban. A tüzoltó parancsnoksága.

5. A helyi iskolák közül melyekben tanítják **rendszeresen** a tornázást? Kik a tornatanitók? Mennyi a tanuló?

A III. IV. V és VI osztályban. Knöbl J. á III. osztban Milesz Miklós a 3 felső osztályokban. Összes tanulók száma 115.

6. Melyik iskolában **nem** tanítják a tornázást? Mily okból? Mennyi a tanuló?

Az I. és II. osztb. Tanítónők működnek

7. Van-e az alkalmazottakon kívül helyben más **okleveles tornatanitó?** és ki az?

Nincs

8. Milyen ott az iskolák **téli** tornahelye? A téli tornahely **méretei, fölszerelése?** Milyen a nyári tornahely?

Téli tornahely nincs. — A nyári tornahely egy külön álló bekerített hely, mely a helyi viszonyokhoz képest igen jól fel van szerelve.

9. Van-e kilátás, hogy az iskolák **alkalmas tornatermet** nyerjenek? Az iskolafentartók együttes elhatározása nem segithetne-e ezen a szükségleten?

Nincs kilátás mert a helység csak 3000 lákossal bir és a kizadó már igen nagy.

10. Van-e helyben alkalmas terem, mely egyleti tornázásra bérelhető? Melyik?

Igen.

11. A tornázás ügye iránt érdeklődik s előmozditása körül állása és értelmiségénél fogva közreműködhetnék:

név- és czim szerint

Braumüller Emil
Jäger Izidor
Jäger József
Bucsar József
Kunst Márton
Tchcidich György

az iskolaszék elnöke

Lichtfusz Károly plébános

Ezen adatok hitelességét névaláirásával igazolja:

Detta 1890 és Decemb. hó 30 án

Milesz Miklós

1. ábra

JEGYZETEK

1. Fukász Gy.: Az életmód fogalmáról - filozófiai aspektusban. (Magyar Filozófiai Szemle, 1977. 5. 503. p.)

2. Ezzel összefüggésben meg kell jegyeznünk, hogy éppen a testnevelési és sporttudományok területén dívik - már évtizedek óta - a definiciók bővített "újratermelése", aminek nyilvánvaló következménye - hogy a példánál maradjunk - a "túltermelési válság". Gyakori hiba, hogy bizonyos diszciplinákban kutatás helyett spekulatív definiciókon törik a fejüket a szakemberek, figyelmen kívül hagyva azt a tényt, hogy a tartalmas tudományos meghatározás mindig a kutatás végeredménye és egyben eredményességének fokmérője.

3. Fukász Gy.: I.m.: 508. p.

4. Czuczor-Fogarasi J.: A Magyar Nyelv Szótára, Pest, 1864.

5. Magyar Értelmező Kéziszótár. Akadémia K. Bp. 1962.

6. Magyar Nyelv Értelmező szótára. 2. köt. E-GY. Akadémia K. Bp. 1960.

7. Szerdahelyi I.: A kultúra köznapi típusai. (MSzMP Politikai Főiskola, Művelődéspolitikai Tanszék, Bp. 1981. 2. p.)

8. Uo. 3. p.

9. Uo. 3. p.

10. Török L. Gábor: Az életmód.(MSzMP Politikai Főiskola Szociológiai Tanszék, Bp.1983. 7. p.)

11. Filozófiai Kislexikon. Kossuth K. Bp. 1970. 211. p.

12. Vö.: Szerdahelyi I.: A mindennapi élet esztétikája. Bp. 1974. Goffmann E.: A hétköznapi élet szociálpszichológiaiája. Bp. 1981., Heller Á.: A mindennapi élet; Lukács Gy.: Az esztétikum sajátossága. Akadémiai K. Bp. 1976.

13. Életmódkutatás a szocialista országokban. I. m. 111. p. Figyelemre méltó, hogy Manszurov a kultúra körébe is bevonta a testkultúrát 8.1.5 és 8.2 pontok alatt. Ezt a korszerű kultúrakoncepciót és annak következetes végigvitelét az empirikus kutatásban sajnos csak kevés kutatónál fedezhetjük fel.

14. Marxista-leninista valláskritika fő kérdései. Kossuth K. Bp. 1978-1979. 116. p.

36. I. m. 222-223. p.

37. Török L. Gábor: I. m. 16. p.

38. Az ember a változó munkakörnyezetben. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Bp. 1974. 97. p.

39. Lásd: Sportszociológia. I. m. 49. o.

40. Lásd: Losonczi Á.: I. m. és Zelenay A.: Az életmód szocialista elemei. MSZMP Politikai Főiskola Szociológiai Tanszék. Bp. 1982.

41. Filozófiai Kislexikon. Kossuth K. Bp. 1980. 91. p.

42. Vö.: Hankiss E.: Értékszociológiai kísérlet. Népművelési Propaganda Iroda. Bp. 28. p.

43. Török L. Gábor: I. m. 19.p.

44. Drobnyickij O. G.: A szellemi értékek világa. Kossuth K. Bp. 1970. 250. p.

45. Idézi Takács F.: Ép testben... Móra K. Bp. 1979. 46. p.

46. Hankiss E.: Érték és társadalom. Magvető Kiadó. Bp. 1977. 343. p.

47. Vitányi I.: Vitairat a mai magyar művelődésről. Gondolat. Bp. 1983. 271. p.

48. Uo.

49. A társaságot W. M. F. Edvards alapította "Société ethnologiques de Paris" néven.

50. Booth, Ch.: Life and Labour of the People in London. Macmillan and Co., London. 1891-1933.

51. Városszociológia. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1973. 10. p.

52. Városszociológia. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1973. 10. p.

53. Hegedüs Lóránt tanulmányának elemzését lásd: Sportszociológia. Közgazdasági és Jogi K. 1974. Takács F.: "Bevezető tanulmány"-ában.

54. Részletesen lásd: Takács F.: "A testkultúra és az esztétikum című tanulmányát. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1988. 1. Melléklet. 80.p.

55. Kunfi Zs.: Népoktatásunk bűnei (1906); Ki tanítja a magyar népet? (1909), Az iskola Magyarországon. Az utóbbi írás megtalálható: A szociológia első magyar műhelye című könyvben. Gondolat. Bp. 1973. 50. p.

56. Bosnyák Béla életmódvonatkozású további művei: Oros község gazdasági és társadalmi rajza. (1911); A nagy bárodi paraszt és munkatársai (1912); Jegyzetek a magyar jobbágyság maradványairól (1912).

57. Lásd: A szociológia első magyar műhelye című könyv, 219-229. p.

58. Móricznak egyik korai írása konkrétan kitér a századvégi diákok sportolási szokásaira, az aradi tornaverseny részleteire stb. De közismert a Gyalogolni jó című írása, mely szintén értékes életmód-összefüggésekre enged következtetni.

59. Ismétlését lásd: Sportszociológia: I. m. 38-40. p.

60. Lenin Összes Művei, 25. köt., Kossuth K. Bp. 1970. 472. p.

61. Lásd. Szociológiai füzetek. 1971. 2. sz.

62. Az élemód a szovjet szociológiában. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1982. 7-8. p.

63. J.F. Kennedy, az Egyesült Államok elnökének 1963. január 15-én elhangzott beszédéből.

64. Campbell -Ph. A., Converse E. - Rodgers W. L.: The Quality of American Life New York. 1976., Hankiss E.,Manchin R.: Szempontok az élet "minőségének" szociológiai vizsgálatához. (Valóság, 1976. 6. sz.) Schleinfstein J.: Kinek hasznos az "élet minősége" koncepció? (Béke és Szocializmus, 1974. 7. sz.)

65. Lásd: D. H. Meadows, D. L. - Meadowa, J. - Randers, W. Behrens: The Limits to Growth. Universe Books. New York. 1972.

66. Forrester, I.: World Dynamic. Wright-Allen, Cambridge. 1971.

67. Eppler, E.: Die Qualität des Lebens. Frankfurt am Main. 1972.

68. Manichin, P.: Československa společnost. Bratislava, Epocha. 1969.

69. Cernea, M.: La penetration de la technique dans la vie de la famille paysanne. (Revue Roumaine des Sciences, 1966. 10.)

70. Kulcsár K.: A könyv, a színház és a zene a budapesti ifjúság életében (Valóság, 1960. 2. sz.); Szántó M.: Egy kísérleti felmérés módszertani tapasztalatai. (Magyar Filozófiai Szemle, 1961. 3. sz.); Losonczi A.: Zene és közönség. Valóság. 1963. 1. sz.)

71. A magyar szabadidő-szociológiában nemzetközileg is számottevő eredményeket ért el: Szalai Sándor, Fukács György, Szántó Miklós, Vitányi Iván, Cseh-Szombathy László, Rudas János, Fedor Béla, Ferge Zsuzsa, Kopeczi Béla, Kenéz Győzőné és mások. A téma iránt érdeklődők számára összefoglaló forrásmunkaként megemlítjük a TIT Kiadványát Szabadidő és művelődés (1974) címmel és A szabadidő szociológiája. (Gondolat, 1976) című könyveket.

72. Megyeri F.: A szabadidő és a testnevelés. A TTKI 7 éve. 128. p.: továbbá: Sport és Tudomány, 1961. 10. sz. és 1962. 6. sz., 9. sz.

73. Megyeri F.: A tanuló 24 órája. (Köznevelés, 1964. 21. sz.)

74. Csepelen ezzel a vizsgálattal párhuzamosan egy másik szabadidő-felmérés is készült Takács F. vezetésével. Rövid értékelését lásd: Sportélet, 1966. 12. sz.

75. Leisure and physical cultur. Stuttgart, Schorndorf, 1965. és UNESCO Nemzetközi Testnevelési Tudományos Konferencia, 1964. Budapest.

76. A konferencia munkájáról részletes beszámolót közöl: a TF Tudományos Közlemények, 1973. 1. száma, és a Testneveléstudomány 1973. évi különszáma.

17. Földesiné Szabó Gy.: A sportra fordított idő a mérlegen. (Sportvezető, 1980. 7. 26., Idő a mérlegen. Bp. 1978. Szerk. és gev. Szalai Sándor)

78. A vizsgálat teljes eredménye az Időmérleg című kiadványban található. KSH. Bp. 1981. Részletes ismertetést ad erről a Sportvezető 1980. 9. száma.

79. Sportvezető, 1980. 9. 21.

80. Az említett munkák és egyéb hasonló jellegű tanulmányok megtalálhatók a Sportszociológia című válogatásban. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1974.

81. A nyugati sportszociológia szabadidő-kutatásainak részletesebb ismertetését lásd: a Sportszociológia című válogatás bevezető tanulmányában. (Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1974.)

82. Lásd: Életmódkutatás a szocialista országokban. Kossuth K. 1978. 89. p.

83. Az említett sportszociológusok - és mások - munkáinak behatóbb ismertetését lásd a válogatás bevezető tanulmányában, illetve a kötetünkben közölt két életmóddal foglalkozó cikkben.

84. Lásd: a válogatás bevezető tanulmányát és a hozzá mellékelt bibliográfiát. Továbbá igen jó elméleti összefoglalást tartalmaz az életmód sportszociológiai vonatkozásairól a Theorie und Praxis der Körperkultur, 1977. 1. száma. (Szerzői: Gras, F.--Hinsching, J.-Thiess, M.)

85. A konferencia anyaga megjelent az Életmódkutatás a szocialista országokban című könyvben.

86. I. m. 20. p. (Kiemelés T.F.)

87. I. m. 38. p.

88. I. m. 51. p.

89. Losonczi Á.:Az életmód az időben, a tárgyakban és az értékekben. Gondolat. Bp. 1977.

90. Cseh-Szombathy L.-Surányi: Az életmód statisztikai vizsgálatának néhány kérdése. (Statisztikai Szemle, 1974. 353.) az Életmódkutatás a szocialista országokban című könyv 286. p.

91. Fukász Gy.:Az életmód fogalmáról - filozófiai aspektusban. (Magyar Filozófiai Szemle, 1977. 5.)

92. Életmódkutatás a szocialista országokban című könyv 158. p. A társadalmi struktúra, az életmód és a tudat alakulása Magyarországon. Társadalomtudományi Intézet. Bulletin, VIII. 1984. Életminőségi modellek. Tömegkommunikációs Kutatóközpont. 1978.

93. Andorka R. - Falussy B.: Az időmérleg változásai, 1963-1977. (Szociológia, 1982 3., továbbá Statisztikai Szemle, 1980. 8-9. és 10.)
H. Sas J.: Életmód és család. MTA szociológiai Intézet. Bp. 1973.

94. Manchin R.: Életmódkutatás a szocialista országokban, 195., valamint A szociológia ágazatai. Kossuth K. Bp. 1975. 114. p.

95. Földesiné Szabó Gy.: Az élsportolói státus Magyarországon. OTSH Testnevelés és Sporttudományos Tanács. Bp. 1983.

96. Kemény F. - Kovács R.: A testi nevelés állapota. Bp. Torna - tanítók Egyesülete. 1899. Előszó.

97. Finászy E.: A magyarországi középiskolák múltja és jelene. 1896. Bp. 208. p.

98. Idézi Földes É. - Kun L. - Kutassy L.: A magyar sport és testnevelés története. Bp. Sport. 1977. 152. p.

99. Kássuba D.: Az egri gimnázium. Eger, 1895. 130-131.p.

101. Lásd: Orvosi Hetilap 1861. 15. szám. Országos testgyakorlat című közlemény. (Kiemelés T.F.)

101. Lásd: VKM 11497/1867. sz. r.

102. Idézi: Kun P.: Néhány őszinte szó a középoktatás szervezetéről. Bp. 1873. 84. p.

103. Dollinger Gy. - Suppan V.: Az ifjúság testi neveléséről. Bp. 1891. 152. p.

104. A kéziratalbumot egy ideig a Nemzeti Tornaegylet irattárában őrizték.

105. A testnevelési statisztika eredeti példánya a VKM irattárában volt elhelyezve, részletesebb ismertetése megtalálható Kemény F. - Kovács R.: A testi nevelés állapota 1897-98 című könyvben. Kiadta: a Magyarországi Tornatanítók Egyesülete, Bp. 1899.

106. Kemény F. - Kovács R.: A testi nevelés állapota 1897-98. Bp. 1899. 11. p.

107. I. m. 12. p.

108. I. m. 13. p.

109. I. m. 14. p.

110. I. m. 14. p.

111. I. m. 16. p.

112. I. m. 14. p.

113. I. m. 15. p.

114. I. m. 15. p.

115. I. m. 21. p.

116. I. m. 23. p.

117. Az Entwurf vagyis teljes nevén: Entwurf der Organisation der gymnasien und Realschulen in Oesterreich (Az ausztriai gimnáziumok és reáliskolák szervezetének tervezete) nem más mint a középfokú oktatás rendjét újjászervező osztrák tanügyi szabályzat, melyet kötelezővé tettek az örökös tartományok számára is. Az Entwurf végeredményben a neohumánista pedagógiai törekvések átvételét jelentette, és minden ellentmondásossága (főleg elnémesítő tendenciája) ellenére pozitíve hatott a magyar középiskolákra és alapkoncepciója (nyolcosztályos gimnázium) az abszolutizmus bukása után alkalmassá tette a magyarországi középfokú oktatást a modern polgári társadalmak szabta követelmények kielégítésére.

118. Kemény - Kovács: I. m. 27. p.

119. A "kótya", a "kótyázás" tulajdonképpen egy lyukba terelgető sportjáték volt, amelyet hatan játszottak úgy, hogy az 5x10x15 méteres pálya négy szögletén levő gödörbe terelték botokkal a labdát.

102. Kemény-Kovács: I. m. 23-24. p.

121. I. m. 24. p.

122. Finánczy E.: A magyarországi középiskolák múltja és jelene. Bp. 1896. 145. p.

123. Kemény-Kovács: I. m. 27. p.

124. Bély M.: A gimnáziumi testnevelés múltja. Bp. 1940. 30. p.
125. Kemény-Kovács: I.m. 29. p.
126. I. m. 30. p.
127. I. m. 31. p.
128. I. m. 32. p.

TESTNEVELÉSI EGYETEM Könyvtára
8.468/mell.