

KALOKAGATHIA

A TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI KAR KÖZLEMÉNYEI
Review of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences

Ünnepi szám
a 70 éves
ISTVÁNFI CSABA
professor emeritus
tiszteletére



XLIV. évf. 2006. 1-2. sz.

Vol. XLIV. 2006. No. 1-2.

SEMMELWEIS EGYETEM

Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)

Könyvtár Bp.200 6. 10. 26

Lelt.sz. 16 551 Rakt.j. 80-577

2009 - 11 - 6

KALOKAGATHIA

A TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI KAR KÖZLEMÉNYEI
Review of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences



10042123
TF Könyvtár



XLIV. évf. 2006. 1-2. sz.
Vol. XLIV. 2006. No. 1-2.

KALOKAGATHIA

SEMMELWEIS EGYETEM

A Testnevelési és Sporttudományi Kar Közleményei

SEMMELWEIS UNIVERSITY

Review of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences



Szerkesztőbizottság/Editorial Board

Bognár József (főszerkesztő/Editor-in-Chief),

Farkas Anna, Hamar Pál, Krasovec Ferenc,

Radák Zsolt (a szerkesztőbizottság elnöke/Chairman of the Editorial Board),

Szikora Katalin, Tóth László

Tanácsadó testület/Consulting Board

Berkes István, Földesiné Szabó Gyöngyi, Gombocz János,

Keresztesi Katalin, Mészáros János, Pavlik Gábor, Rigler Endre,

Sipos Kornél, Tihanyi József

Olvasószerkesztők/Proof-readers

Horváth Ákos, Nagy Pál

Szerkesztőség/Address of the Editorial Board

1123 Budapest, Alkotás u. 44.

Tel.: (1) 487-92-00/1271, fax: (1) 356-63-37

E-mail: bognar@mail.hupe.hu



ISSN 1218-1498

Kiadja a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)

A kiadásért felel a Kar dékánja

Készült a TF nyomdájában (Plantin-Print Bt.)

Published by Faculty of Physical Education and Sport Sciences
of the Semmelweis University

Responsible publisher is the Dean of the Faculty

Printed in the Printing offices of the Faculty

TARTALOM

Köszöntő	40553	7	Hány	✓
Istváni professzor pályaképe	40568	8	Hány	✓
Mihály Nyerges, László Laki:	33697			
Changing of political system and role of sport – competitive sport – in Hungary		13		✓
Gyöngyi Szabó Földesi:	33698			
Post-transformational trends in Hungarian sport (1995-2004)		28		✓
Biróné Nagy Edit:	33680			
A sportpedagógiai kutatások jelenlegi helyzete, aktuális kérdései		39		
Nádori László:	33682			
Gondolatok az edzéselmélet témaköréhez		47		
Polgár Tibor:	33685			
A sporttudomány koncepcionális modellje		55		
Sipos Kornél:	33686			
Egészségpszichológiai kutatások a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar Pszichológia Tanszékén		67		
Gombocz János, Gombocz Gábor:	33687			
Utánpótláskorú sportolók véleménye edzőjükről (Az ideális és a reális edző képe 14-16 éves kosárlabdázó fiúk ítéleteiben)		76		
Bognár József, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella, Révész László, Gécz Gábor:	33688			
A szülők szerepe a sporttehetség-gondozásban		86		
Sterbenz Tamás:	33696			
Sportjátékok döntései		96		
Bodnár Ilona:	33699			
Sikeres edzőnők pályaválasztásának és pályakezdésének elemzése		106		✓
Radák Zsolt:	33700			
Neurofiziológiai dopping: testedzés		117		
Harsányi László:	33703			
A felkészülés szabályozása		121		

Fábián Gyula: 33701

A MATLAB szoftvercsalád használatának lehetőségei a sportkutatásban130

Rigler Endre: 33704

A sportjátékok jellegzetességei
(A röplabdázás és a kézilabdázás összehasonlítása)139

Tóth Ákos: 33705

Versenyszázelemzés150

Dósek Ágoston: 33706

Fennhatóságra nevelés a tájfutó sportban159

Osváth Péter, Ramocsa Gábor: 33707

A sport hatása a vakok életminőségére Magyarországon170

Vincze Géza: 33736

Az utánpótlás menedzselése a labdarúgásban176

Géczi Gábor: 33738

A sportirányítás szerepe a jégkorong sportág fejlesztésében181

Nemes András, Gyökeres Zoltán, Kiss Eszter, Nagyréti József: 33795

Játékosügynökök tevékenységének jogi háttere
és jogállásuk Magyarországon188

Petrovics László: 33796

Nemzetközi edzőképző program a TF Továbbképző Intézetben
az Olimpiai Szolidaritással való együttműködés tükrében199

Gallov Rezső: 33801

Elnöki évtized a testnevelők élén206

Ábrahám Attila: 33802

Diáksport, testnevelés, iskolai sport az állami sportirányítás szempontjából208

Rétsági Erzsébet: 33803

Röpirat a testnevelés mellett214

Hamar Pál: 33805

A tantervemélet aktuális kérdései az iskolai testnevelésben219

Tóth László: 33818

A motoros képességek fejlődése serdülőkorban223

<i>Ozsváth Károly:</i> 33819	
Motoros referenciaeredmények három iskolai évfolyamnál	236

<i>Somhegyi Annamária, Tóth János, Makszin Imre:</i> 33820	
A Magyar Gerincgyógyászati Társaság tartásjavító mozgásanyagának kontrollált prospektív vizsgálata az iskolai testnevelésben	248



<i>Kertész István:</i> 33821	
Történetírók, szónokok, atléták	256

<i>Krasovec Ferenc:</i> 33826	
Hogyan született meg az olimpiai játékok jelmondata?	267

<i>Takács Ferenc:</i> 33827	
Testnevelési enciklopédia, anno 1886	273

<i>Szikora Katalin:</i> 33828	
Az iskolai testnevelés Hóman Bálint kultuszminiszteri tevékenysége alatt (1932-1936)	280

<i>Galla Ferenc:</i> 33829	
Küzdősportok a Testnevelési Főiskolán	285



40553

KÖSZÖNTŐ

Már 2006. május 3-án, Istvánfi Csaba 70. születésnapjára rendezett TF-es ünnepségünk kapcsán elhatároztuk, hogy mi, kollégái, tanártársai, tanítványai, barátai egy olyan kötettel lépünk meg, amellyel az ajándékokat, a szóban elhangzott méltatásokat saját szellemi produktumainkkal egészítjük ki. Ehhez ki-ki a saját szűkebb területéről, egy máshol még nem publikált, képletes ajándéknak szánt írásával járult hozzá.

Ha átlapozzuk az ünnepi kiadványt, a szerzői egyéniségeket, illetve a munkák típusát tekintve, színes és tartalmas világgal találkozunk. Egy olyan színes világgal, amelynek az ünnepelt hozzáértő, aktív, cselekvő részese volt és jelenleg is az.

A TF büvökörében élte szinte egész életét, végigjárva a ranglétra minden fokát. Vezetői pályafutása csúcán hét éven át rektorhelyettes volt, majd tíz évig a rektor tisztségét töltötte be. A kötetben olvasható curriculum s főleg a szemünk előtt zajló példás, szorgalmas élet önmagáért beszél.

Bár ebben az évben professor emeritus címet kapott, továbbra is a „tényleges” egyetemi tanárokat meghazudtoló szakértelemmel és ambícióval dolgozik a TF-ért. A Társadalmi Tanács titkáráként egyike a legaktívabbaknak újbóli önálló egyetemi létünk megteremtésében. Ebbéli szándékában a racionális érveken túl, bizonyára egy nosztalgikus vágy is hajtja, hiszen sokat tett azért, hogy 1986-ban, rektori ciklusának második évében a TF nevében is (Magyar Testnevelési Egyetem) egyetemi rangra emelkedett.

Kívánjuk, hogy lapozgassa, olvassa élvezettel ünnepi kiadványunk szakcikkeit. Reméljük, látja bennük egy kicsit önmagát is, hiszen tanítványai, kollégái, tanártársai rengeteg ismeretet, tapasztalatot, vezetői módszert és gyakorlatot épp az ünnepelttől tanultak, „lestek el”.

Kívánjuk azt is, hogy professor emeritusként nagyon jó egészségben, még hosszan segítse iskolánkat, s együtt ünnepelhessük azt a napot, amikor majd Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemnek nevezik intézményünket.

Dr. Nyerges Mihály
dékán

ISTVÁNFI PROFESSZOR PÁLYAKÉPE

Istvánfi Csaba a Testnevelési Főiskolán szerzett testnevelő tanári (1958), majd kosárlabda szakadjői (1967) oklevelet. Az ELTE Bölcsészettudományi Karán pszichológia szakon 1967-ben végzett, majd 1973-ban summa cum laude minősítéssel egyetemi doktori címet szerzett. A pszichológia tudomány kandidátusa tudományos fokozatot 1981-ben nyerte el.



Oktató-nevelő pályáját a Bokányi Dezső 36. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet testnevelő tanáraként kezdte. Tanári tevékenységével párhuzamosan eredményes edzői munkát végzett a kosárlabda sportágban. (A sportágtól a későbbiekben sem szakadt el, 1979 és 1994 között a Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetségének szakmai alelnöki tisztét töltötte be.)

1969 szeptemberétől a TF Testnevelés-elmélet Tanszékének munkatársa, főiskolai adjunktus, majd 1978-tól docens. Ugyanebben az évben megbízást kapott a tanulmányi rektorhelyettesi feladatok ellátására. Színvonalas vezetői tevékenységének elismeréseként rektorhelyettesi megbízatását 1981-ben további három évre meghosszabbították.

1984. július 1-jei hatállyal egyetemi tanárrá nevezték ki és ötéves időtartamra megbízást kapott az egyetemi rangú Testnevelési Főiskola rektori teendőinek ellátására, melyet 1989-ben további öt évvel meghosszabbítottak. (Rektori ténykedése mellett a TFSE elnöki tisztét is betöltötte.)

A nemzetközileg is elismert szakember, dr. Istvánfi Csaba 1969-től az edzéselmélet és -módszertan, majd a mozgástanulás és -szabályozás, tantárgyak oktatója.

Publikációinak többsége a játékstratégia és -taktika témakörében jelent meg. Legújabb könyve, a *Mozgástanulás, mozgáskészség, mozgásügyesség* ebben az esztendőben hagyta el a nyomdát. Ebben a munkájában a mozgástanulás és -szabályozás tantárgy több mint tízéves oktatása során felhalmozódott ismereteket rendszerezi.

Istvánfi tanár úr a kornak megfelelő olyan menedzserszemléletű egyetemi vezető volt, akiben a széles körű szakmai ismeretek, a sokéves oktatói, pedagógiai tapasztalatok, a kutatói és tudományszervezői tevékenység, valamint kiváló vezető-készsége átlagon felüli munkabírában ötvöződtek.

The Marquis Who's Who Publications Board

Certifies that

Csaba Istvánfi

is a subject of biographical record in

Who's Who in the World
Fourteenth Edition
1997

inclusion in which is limited to those individuals who have demonstrated outstanding achievement in their own fields of endeavor and who have, thereby, contributed significantly to the betterment of contemporary society.



Janice S. Barman
Publisher

Szakmailag megalapozott és körültekintően előkészített döntései mögött a meghatározó szerepet az egyeteme iránti tiszteletét és szeretetét kifejező emocionális tényezők képezték. Ez az érzelmektől fűtött energia kiváló vezetői kvalitásokkal párosulva tette alkalmassá őt arra, hogy hatéves rektorhelyettesi „felkészülés” után rektorként tíz esztendőn keresztül (1989-1994) szinte megállás nélkül motorja legyen az egyetem életének.

Az 1985. évi I. törvény alapján „de jure” egyetemi státust elnyert intézményünk itthon és külföldön egyaránt dr. Istvánfi Csaba irányításával vált elismert egyetemmé. A tanár úr jelentős szerepet játszott a képzési rendszer korszerűsítésében, a képzési tartalom megújításában, a korszerű infrastruktúra megteremtésében, az intézmény hazai és nemzetközi kapcsolatrendszerének fejlesztésében. A szakmai kihívásokra mindig nyitott, széles látókörű, rizikót is vállaló vezetőként a megfelelő időben ismerte fel, hogy utunk, fejlődésünk iránya Nyugat-Európába vezet. Ennek érdekében olyan kontinentális és tengerentúli egyetemi kapcsolatokat teremtett meg, amelyek birtokában az őt követő vezetők irányításával biztosan haladhatunk ezen az úton.

A hazai felsőoktatás pénzügyi problémáktól terhes körülményei között példaértékű, menedzsertípusú vezetői magatartása jelentős mértékben járult hozzá egy olyan marketingszemléletű, piacorientált gazdálkodói tevékenység kialakításához, amelynek eredményeként egyetemünknek hosszú éveken át nem voltak jelentős anyagi problémái.

A nemzetközi kapcsolatok fejlesztése érdekében kifejtett tevékenysége elismeréseként az Amerikai Egyesült Államok Sportakadémiájának kitüntetését (Distinguished Service Award) kapta 1990-ben. Iskolateremtő és egyetemfejlesztő munkássága elismeréseként a TF Egyetemi Tanácsa 1994-ben dr. Istvánfi Csabának



Istvánfi professzor Göncz Árpádtól, a Magyar Köztársaság elnökétől vette át a Magyar Köztársasági Érdemrend Tisztikeresztjét (1998)

a Pro Universitate-díjat adományozta. A Gyermekek-, Ifjúsági és Sportminisztérium Kerecsi Endre díját 2001-ben vehette át.

Rangos nemzetközi elismerései közül kiemelkedik a Slippery Rock University (USA, Pennsylvania) által adományozott Doctor Honoris Causa megtisztelő cím (1997). Színvonalas vezetői és oktató-nevelő munkája elismeréseként 1998-ban a Magyar Köztársasági Érdemrend Tisztikeresztje kitüntetésben részesült.



A XXVII. Nyári Olimpiai Játékok, valamint
a Magyar Olimpiai Bizottság és a magyar sport számára
fontos eseményeket hozó négy éves ciklus befejezésekor örömiünkre szolgál,
hogy a MAGYAR OLIMPIAI BIZOTTSÁG nevében
elismerésünket fejezzük ki

DR. ISTVÁNFI CSABA

úrnak,

a Magyar Olimpiai Bizottság elnökségi tagjának.

Megköszönjük Önnek azt a kitüntető figyelmet, nagyvonalú szakmai munkát
és erkölcsi támogatást, amely lehetővé tette sportolóink az ezredforduló
olimpiájára, Sydney-re történő felkészülését és az azon való sikeres
részvételét. Magas szintű felkészültségével, elhivatottságával nagymértékben
elősegítette a MOB elnökségének munkáját, hozzájárult bizottságunk
célkitűzéseinek eredményes megvalósításához, és ezzel örömet és büszkeséget
szerzett nagyon sok magyar embernek határainkon innen és túl.

Büszkén elmondhatjuk, hogy bajnokaink és helyezetteink révén követésre
méltó példaképeket tudunk állítani a magyar fiatalság elé.
Sportolóink a játékokon elért eredményeikkel a sportpályákon
és azon kívül tanúsított helytállásukkal méltóak tudtak maradni
nagyszerű elődeinkhez, hagyományainkhoz.

Vállalt megbízatásunkat teljesítettük, megtartottuk helyünket
a világ sportjának élvonalában. Az elnökség tagjainak áldozatkész
feladatvállalásának köszönhetően versenyzőink zavartalanul, becsületes
eszközökkel készülhettek és vehettek részt a nyári olimpiai játékokon.

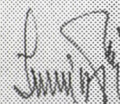
Mindez nem valósulhatott volna meg az Ön sportszeretete
és elkötelezettsége nélkül.

Kérjük, fogadja őszinte elismerésünket, nagyrabecsülésünket.

Budapest, 2001. május 11.


dr. Aján Tamás
főtitkár

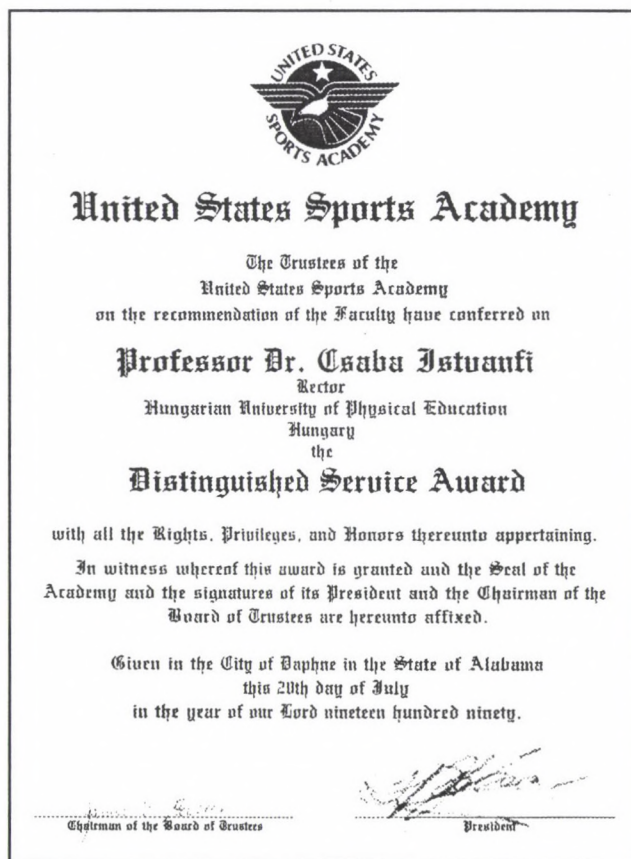



dr. Schmitt Pál
elnök

Pályája fontos, meghatározó momentuma, hogy 1994-től ő tölti be a Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesületének elnöki tisztségét.

Istvánfi professzor oktató-nevelő és kutatómunkája mellett testkulturális életünk különböző testületeiben is tevékeny szerepet vállal, a Nemzeti Sporttanács tagja, a Parlament Ifjúsági és Sportbizottságának a szakértője, a Magyar Olimpiai Bizottság (1988-2000 között az elnökség) tagja, a MOB Olimpikon Életút Program igazgatója, a TF Társadalmi Tanács titkára, a Magyar Testnevelési és Sporttudományos Tanács tagja. 1998-2002 között a Magyar Olimpiai Bizottság *Sidney 2000* és az *Athén 2004* tehetségmenedzselési program vezetője. A programokban 27 sportág 267 versenyzőjének teljesítmény-élettani, antropometriai és biomechanikai felmérésének irányítója volt.

A 70. életévét ünneplő Istvánfi professzor ebben az esztendőben sem szűkölködött az elismerésekben. A népegészségügy területén végzett kiemelkedő szakmai munkáját honorálva a Népegészségügyi Tudományos Társaság emlékérmet adományozott neki. S talán amire a legbüszkébb lehet: több évtizedes áldozatos oktató-nevelő munkája és kiváltképp az intézmény rektoraként kifejtett magas színvonalú tevékenysége elismeréseként az egyetemről professor emeritus címet kapott, míg az alma materétől a TF arany pecsétgyűrűjét vehette át.



CHANGING OF POLITICAL SYSTEM AND ROLE OF SPORT – COMPETITIVE SPORT – IN HUNGARY

● Mihály Nyerges¹

● László Laki²

¹Semmelweis University, Faculty of Physical Education and Sport Sciences

²Hungarian Academy of Sciences, Institute for Political Science

Abstract

We emphasize the social historical aspects of the functions of sport because the social relevance of sport in Hungary was different from other European countries owing to the history of Hungary.

On the one hand, the country took part actively in the international competitive sport, because Ferenc Kemény, the Hungarian member of the International Olympic Committee established in 1894, had supported the efforts of baron Pierre de Coubertin. In that time the country was the part of the Austro-Hungarian Monarchy and the political and cultural leaders attributed a great importance to the autonomous sport diplomacy, competing in national colours and the national identity and co-operation which derives from Olympic victory.

From the 1970s' the social dimension of professional sport was changed in the same way as after the changing of the political system in the 1990s', when political functions were emphasized again. The changes in the sport sector were not the same as in other Central and Eastern-European countries in the consequence of this particular Hungarian development. The 1980s' are thought to have been the age of enterprises, so state support was reduced in the area of sport and a lot of entrepreneurs viewed sport as a profitable potential.

This research paper outlines the system of sport financing and investigates the attributes of the financing system, interests of state socialism as well as the two important aspects of the progressing competitive sports: use of doping substances and educational problems of sport recruitment. We focus our interest on the situation of Hungarian professional athletes and the role of sport mobility.

We also investigate the situation of recreational sport (sport for all, recreational sport) showing it's own features in the age of the state socialism.

Now, the sport system, which was state funded and well operated, has changed dramatically (privatization of the sport facilities, reduced state funding, lack of sponsors). Every significant sponsorship values – 'sport-related objects' – are being capitalized by the umbrella organizations.

Keywords: political system change, competitive sport, recreational sport, state patronage, enterprise.

Introduction

Although we have been invited to present and analyse an inherency limited in content, time and geography, some remarks should be done at the beginning to be able to make it understandable and to be able to defend our opinions. The length of this

paper does not allow us to answer the question fully: what were the consequences of the transition period from the state-socialist redistribution to market-orientated economics in the field of competitive sport, during the last 15 years.

First of all because there are no clearly definable rules of this transition period from socialism to capitalism. On the one hand, there had been very different types of socialism in the past century, just think of those differences in power, method, style, stage of development, level of resources, etc., which existed in the Soviet Union, German Democratic Republic, China, Cuba, Vietnam or Hungary.

On the other hand attention must be paid to the fact that several variants of capitalism existed and still exist nowadays. And we should not think only of the differences existing between the market-oriented economics of the US, Sweden, Japan or Germany, but those e.g. in Mexico, Turkey, Argentina or Morocco. It comes from the above-mentioned that there is no one type of scheme for the mentioned transitional period, and from different types of socialism very different types of capitalism were formed at the turn of the last century (*Szelényi*, 2004).

Then we have to talk about the social, economic and political functions of competitive sport. Without that it would be very difficult to understand why the triumphal way of competitive sport has been unbroken since the last third of the 19th century, in spite of the short stops and setbacks. We think of the acceptance and continuous organizing of the Modern Olympic Games, different World Championships and World Cup events.

This unbroken development could not have happened if sport had not become an important, useful and irreplaceable element of the national and international politics, economics, or social and diplomatic relations. In other words the functions of competitive sport that could fulfil its role in society, economics, politics and international relations, have become well presented, effective and successful since the beginning of the 19th century.

It played a role in

- society (e.g. mobility channel, setting up a model /self-made man/, entertainment, spectacle, excitement, forming of life-style, spreading of sport fashion);
 - economics (e.g. organizing world events as business, entertaining industry / show business/, sports goods, national and international tourism, advertisements);
 - politics (e.g. representing a country, a region, a city/town, social, ethnic or religious groups, means of arousing national pride, forming of national identity, carrying of national feeling, founder of national unity, forming of public opinion);
 - international relations (building an image, means of propaganda and diplomacy)
- (*Laki and Nyerges*, 1980).

And finally we should mention the trend influencing and transforming the development of international competitive sport, which is named 'international competition spiral'* by us (*Laki, Nyerges and Pethő*, 1985). We try to describe the economic-political and power trend that created competitive sport in its likeness. Three elements of them are very important: the political-ideological competition of

*'International competition spiral' is a term used by us. It means that everything is concentrated around sport and business. To reach a higher level performance, new equipments are invented, the athletes have to participate in more competition, that requires a better physique. It can be reached only by bigger 'hinterland', the athletes have to be on top level all the time, that can be reached only by using doping materials. It is a permanent cycle. There is no way out.

the socialist and capitalist countries; turning sport more professional, and its getting into the entertainment industry (the power of money); and the building of a national image in the developing countries.

Besides many other things, all these factors have contributed to the formation of this 'competition spiral', in which the participants used different means to ensure and prove their abilities in their sports. Thus a modern 'gladiator training' was launched. Some countries have started building out their sport-school systems to supply enough reserves, to start regular training and taking part in competitions and selection at a very early age. Doping (using of performance enhancing drugs) is also part of this system, which has been supported by doctors, laboratories and medical factories. Transfer and naturalization of different players have become a general practice as well, and spreading of professional status, as high-level performance cannot be expected from amateurs. Performance has largely increased, world ranking lists have been continuously rewritten, the competitions have become more exciting, spectacular and saleable and more people have watched them. As a drawback, many athletes have become injured, or disabled, for whom getting older meant getting more ill. Some have become men from women, or even died during the matches.

These athletes belong to different country groups (socialist, developed, developing, etc.) and they were all directed by different ideas and interests (e.g. national, ideological, financial-economic), and although everyone knew about the dark sides, this method was maintained, with which they ensured the completion of political, economic and social functions being hidden in the competitive sport. Competitiveness has become an autonomous and hypocritical process (the word 'competition spiral' was used for this), as it has slipped out of control of e.g. the International Olympic Committee and other international federations and associations, and have become subordinated to the interest of current political, economic, national and international interests. Some of the sportsmen are found (being detected), sometimes one country is being got upon, but the preparation of the sportsmen continues in the backstage, maybe with finer methods. Everyone knows that when the gold medal is given to the second placed athlete, legging some centimetres of few decimals behind the winner, became faster or stronger with the same method, so to say, that the only difference between them was, that he was not found.

As Hungary has been an active participant of this 'international competition spiral' since the beginning, this topic cannot be eluded.

Historical precedents

Hungarian sport and sport diplomacy had an active role in the formation of modern competitive sport almost since the beginnings. Hungary was at the cradle of Modern Olympic Games revived by Baron Pierre de Coubertin.

Although as far as the motives of support are concerned, there existed considerable differences in the opinion of the contemporary Hungarian politicians supporting the organizing of Olympic Games, we are not mistaken if we say that Hungary was also motivated by the great movements and ideas transforming the 19th century Europe. One of these was the 'national independence', which was abolished by the joined forces of the Russian and Austrian armies, and which was not ensured for the country

even after the forming of the Austro-Hungarian Monarchy, as a result of the Compromise of 1867. This idea of forming nations restructured the map of Europe several times in the 19th and 20th century. So it is not a surprise that an independent Hungarian Olympic Committee (HOC) was formed within the Austro-Hungarian Monarchy in 1895, or that HOC promised the missing from the 1912 Stockholm Olympic Games, if the Hungarian athletes would have to march into the Stadium under the flag of the Monarchy. The intentions of 'national independence', 'raising of national proud', or 'forming of national image' were obvious, when Coubertin influenced the Greek Parliament with deliberating over the possibility of organizing the first Modern Olympic Games in Budapest. Before World War One there was a big chance for Hungary to become the host of the 1920 Olympic Games, behind the intention of which similar political considerations could be traced. Hungary participated in all the Olympic Games up to the time the First World War broke out, and the political and other 'supports' of the politicians were thanked with gold medals and good performances on the side of the competitors.

Following the breaking up of the Austro-Hungarian Monarchy the country gained its independence, but the Trianon Peace Treaty, closing World War One, resulted in serious national, political and economic traumas. The territory of the country shrunk into its one third, and with the drawing of the 'artificial' borders several million Hungarians got into the successor states. A new economics had to be built, as great part of the former industrial potentials got into the territory of other countries.

The political elite of the country tried to make use of the publicity, of informing and forming the public opinion of competitive sport again, but putting stress on other factors. The motives of strengthening 'national self-respect', 'indestructibility of the nation', 'the talent of the Hungarian nation' to be able to meet the trauma, and to counterbalance the traumas received after the Trianon Peace Treaty, or with an eye to the motives of 'national identity', and 'national rebirth', taking into consideration the break out from the isolation and the revenge. It is understandable from this point of view, why the contemporary politics disapproved the forbidding of taking part in the 1920 Olympic Games, and the real sense of achievement as well what it could acknowledge after winning the 10 gold medals at the 1936 Berlin Olympic Games.

After World War Two a new era started in Hungarian history. Only one element was the fact that Hungary got into the same situation: we finished the war on the side of the losing nations again. The other important factor was that belonging to the Soviet Zone, the communists took the power, so the political, economic, social and ideological roots of the country completely changed (socialism), and Hungary became part of a military (Warsaw Pact) and economic system (COMECON), both led by the Soviet Union.

It was necessary for the socialist camp to have fast and spectacular successes (both from internal and foreign policy points of view), and it was transported by the competitive/elite sport. They symbolized the 'superiority of socialism', the 'effectivity and success' of the new political system, the 'undefeatedness', etc. On the side of the population these successes had different contents: to reduce the battered 'national pride', 'national consciousness', the cohesion, as the 'national independence' was lost. New slogans were born, e.g. 'we are small in territory, but giants in sport'. By

all means Europe was noisy from our international successes in sport (e.g. 10 gold medals at the 1948 Olympic Games, 16 in the Helsinki Games, the most Hungarian gold medals ever won at one Game, or the success of the Hungarian football). The different interpretation of these successes created a schizophrenic situation in judging sport. For many it was not a problem at all, that the greatest successes in sport, the 'golden age' of Hungarian sport was during the time of general poverty and political defencelessness (nationalisation, deportations, show trials etc.).

After the 1956 Revolution a new era was born again in the relation of elite sport and politics. The official politics declared that economics should be dynamised with elements of market policy since the '60s, consumption was increasing, level of living standard was rising, and the large-scale education on higher levels, full employment, social mobility; all launched a fast modernising process. Politics made agreements with the population, e.g. extra work and increased incomes based on it was allowed, then from the 1980 the country joined the International Monetary Fund (IMF) and World Bank, and accepting their advice, it initialized and supported the enterprises and tried to create good conditions for them. The earlier mentioned schizophrenic state between the state and the population in evaluating the international success of sport were already converging to each other, but it was never dissolved among the conditions of state socialism. The success in sport during the Kádár-era (*Földesiné*, 1982, 1984) was not used as an ideological thesis, and new contents were brought into it as a result of the international easing of politics ('peaceful competitiveness', 'mutual respecting', 'resolution in sport', 'exemplary behaviour' were stressed, which had a different meaning in the opinion of the population. For them the Hungarian athletes were 'the representatives of the oppressed Hungarians', and we Hungarians 'showed the world' in 1956, what the 'Hungarian heroism was'. The official politics already winked at each other with the population when Hungarians were defeating the Soviets. The material increase, the chances to start a business, the travels abroad, etc. created and launched new desires (which were accepted by the world as 'goulash communism' or the 'happiest barrack'). They all contributed to the fact that the relation towards these successes was revalued. Part of it was that Hungary could host such competitions where prize-money was given (Budapest Athletics Competition, Formula One Hungarian Grand Prix, etc.), and where the Hungarian participants represented themselves and not their nation, so the only aim of the spectators was to entertain themselves.

The peaceful change of regime in the end of the 1980s resulted in gaining the independence of the country, and the chance was there to create a multi-party democracy, and to change economics from the redistribution of state socialism to market economics. Many expected a fulfilling of their dreams in these changes, and the political elite promised freedom, independence, democracy, privatization, well-being, social market economy, etc. But a deep economic crisis accompanied this process that existed for long.

The relations of politics and competitive sport were also transformed. The official policy was again 'national independence', 'national pride', and 'national revival'. These were the same in the former socialist countries, the making use of competitive sport on the side of politics, got into the focal point of political debates. The newly founded parties which were founded against the former communist succession parties,



16551

wanted to privatise everything that had connection with the 'nation', 'national revival'. The political declarations about the effectivity of the new political system were not supported by success and effectivity, so the communist succession parties were re-elected into the government. Another interesting factor was that none of the parties could make use of the sport successes, as the preparation period was during the reign of one party, and the gold medals were won during that of the other one. As an additional thing as a result of the lack of continuous economic success, the role of sport successes have become more valuable again, in spite of being on a lower level than it was during the Communist period. So stress was put on the image-building of Hungary with the slogan 'small nation, but a big sport power', or 'the talent of the Hungarian nation', the representatives of which became the athletes, successfully performing in elite competitions.

The following relations can be stressed from the above short historical description (Laki, 1992):

- It can be stated that the political functions hidden in international competitive sport have been made use of by the current political elites, independent of the actual political system (e.g. kingdom, dictatorship, democracy), the type of socio-economic methods (e.g. capitalism, state socialism), the international power political relations. Only the aims and considerations were different.

- Of course it could be done only if the different political systems were supporting, and supplying this sphere of activity with resources, in the necessary rate and enough to reach the level of international elite sports. So it can be said that this subsystem of society has always been handled in a special way, compared to other spheres (e.g. education or health). It was completely independent from the economic performance, of the state of society, the living standard of the population, or political and ideological arguments.

- As a result of that a special joint-interest has been formed among the current political power, the organizers of competitive sport, its operators and representatives and those who formed, and influenced public opinion that ensured the undisturbed activity of this sphere during the several changes in the political systems. So the success of this joint-interest based on mutual advantage produced a process strengthening itself, and the continuous supply of resources, based almost all the time on political considerations, that could ensure the competitiveness of sport, and the continuous successes ensured the completion of the political aims hidden in it.

- As a consequence of the above-mentioned facts, elite sport has grown to become the most successful activity of Hungary. It became such a successful branch that could develop undiminished in spite of the historical trauma, changes of fortune, crises, political changes and disagreement in this country. The political managing has made it possible to ensure the international competitiveness of Hungarian sport.

- Then a myth was built gradually around this success, the population of Hungary being the active part of it (of course in different ways, depending on their social strata) since the beginnings. The essence of which is best described by the already mentioned statement, according to which Hungary is 'a small nation, but a big power in sport'. The first part of this statement hints to the national changes of fortune of

the last century and to the traumas not yet processed even up to now, while at the same time it evokes international sport successes realized at the same time, counterbalancing the first one. The talent and success of the nation breaks through failures. So success of competitive sport has become part of national identity in many.

Two important remarks should be made: Making use of sport on the side of politics is not a Hungarian speciality; each country referred to does the same. The other is that the special century-old relation between the politics and competitive sport does not deduct at all from the valuable performance and success of the Hungarian athletes, and does not lessen the role of Hungarian sport in international sport and as part of it, in the Olympic movement.

Transition period

State socialism can be divided into several eras very much differing from each other. The 40 years of dictatorship had three phases: a.) the period from 1948, the year of the communist take-over to 1956 ('the era of dictatorship') b.) the period of Kádár-consolidation and modernization ('the era of state patronage'); and c.) the period of economic opening (in the '80s), the time of small-scale producers and small enterprises; 'the age of enterprises'.

Differentiating the second and the third era hints to the fact that change of system started much earlier, not only in sports, but in politics, economics and society as well. So the question of competitive sport is different in Hungary, from that of other former socialist countries.

One more problem should be mentioned. Different areas of sport (just think of school, leisure-time or competitive sports) never formed one integrated unity, neither from point of view of reserves, finance, life-style, or living standard. So only very careful consequences can be drawn from the international success of Hungarian sport about the living standard of the population, the spreading of physical activity and sport in the society, or the financing and level of school sports. Competitive sport at national and international level formed a close, organic unity, but they were separated on the side of resources and management. But it did not always mean that there was a huge basis (reserves) or a high-level national championship behind these international successes (which is not a special Hungarian characteristic, either).

Era of state patronage

Competitive and elite sport were directed, financed and controlled by the state, just like everything else at that time. It reflects the image of a well-built, transparent system on top of which is the state, and on the base there were the sport clubs and competitors. This image should be refined a little.

Competitive sport had an autonomous sport organization system with a central ministry-level institution being on the top (OTSH). This was also subordinated to central planning as all other ministries. It divided the resources through its bureaucratic network (channels), and direct managing was also practised through this apparatus.

There were bargains in state socialism as well, regarding the quantity and distribution of the resources. Everything could be done with effective argumentation, good relations and aggressiveness. With this, extra money could be obtained, even by evading the apparatus ('securing system') (Kornai, 1980).

Sport clubs were not financed only by the state, because they also belonged to some economic institution with independent financing systems. Some were supported by factories (steel works, mines, machine factories, rail, etc.), others by ministries (interior, defence, agriculture), or by public offices (e.g. regional councils, the Hungarian Post) and universities or national federations (e.g. small holders). They were the 'basis organizations'. Socialization was not complete in the clubs, as the club character remained, this meant that members of the leadership of the clubs and sections were not nominated but elected. As they were supported by 'basis institutions', their leaders were very often elected to be the leaders of the clubs. They had their own 'income' returns, which decreased the exclusiveness of the state, and increased the autonomous sphere of movement of the clubs and sections.

So in the 1960s-1970s a multi-channel financing system existed. According to estimations, about 40-45% of it was the state support, another 40-45% was the support of the 'basis organizations', and the rest, roughly 10-20%, was the own income returns.

Competitive sport was directed only partly by the state, the operation of the clubs were not paid only from state sources, so they could just partly manifest their interests in the clubs. The clubs were much more relying on the 'basis organizations'.

The interest of these 'basis organizations' was often controversial and non-transparent. The relation was one-sided, as the 'basis organization' did not expect good performance from the competitors or from the club, as there was no pressure of effectiveness even in their economics either. There was no need for advertising, and state support was given to them even in case they were suffering losses. Such funny situation could be also observed that state firms suffering losses had very successful competitive clubs at international level.

Official organizational relations, containing economic deals as well, based on mutual interest and advantages, were missing from the relation between the clubs and 'basis organizations'. They were ruled and dominated by personal connections instead. Behind these 'supports' depending on certain persons there were different individual motivations. Some of them expressed their personal devotedness towards the sport; some lay in the light of the success of athletes, some used these successes for building their individual careers, or could travel abroad with the teams (which was not possible for members of the average population).

It is rather difficult to give a relatively correct picture about the multi-channel system, era, missing economic deals and official contracts, evoking organizational relations with personal ones, and about the size, activity and interests of the support system. The reason is that the economics, society and way of living of contemporary socialism were just as confused and multi-channelled. In this respect competitive sport did not separate itself from society, although it always formed its part having special advantages at the same time.

To understand the problem much better, let's have a look at some relations. Financial support, given by the 'basis institution' could be well traced, as it appeared

in the budget of the institution. The maintaining, operating or developing of facilities (fields, grounds, courts, training halls, dressing rooms, lavatories, etc.) could be done in different ways. The costs of operation, (salary of workers in the field, electricity, heating, water, etc.), and maintenance or reconstruction were partly or totally concealed in the budget of the institution. The machines used by the sport club were recorded as the property of the basis institution. It often lent its bus to the athletes even for a week, and paid the costs of the driver and petrol.

They gave positions to the athletes, thus the monthly salary of them did not put a load on the budget of the club. The sum of the money depended on the number of athletes, and the salaries belonging to them. They were also awarded premium and bonuses, which were independent from the performance of the athletes. The work carried out in the workplace was handled in a very liberal way; some went in only for their salaries, others received significant time deduction, or controlled their presence there.

Even flats were given to the athletes. A flat assigned to a 20-25-year-old young athlete by the state or by the basis institution was a significant advantage and had a great value in such a period, when other normal people had to wait for a flat for about 7 or 9 years on average. They were supported by long-term loans that further improved the living standard of young athletes. After a time these flats could be sold through which the athletes could gain a great sum of money. It was easier for them to buy a car, mostly made in the Western world, and by selling it; they could have even more cash.

Participating in a foreign training camp could ensure extra money for the athletes, as these journeys gave possibility to them to buy and 'import' such goods, which were missing from the Hungarian shops at that time, and could be sold for a good sum of money. They were not very special things, only e.g. a pair of jeans, radios, tape recorders, record players, watches, perfumes, etc. Some of the athletes worked for order. Although some were caught at the custom's, but it was a rather accepted thing to increase or supplement their incomes this way. The incomes from these activities were often three or four times more than their salaries.

It is much more difficult to understand another type of privilege. The athlete could manage to get the chance of running a kind of small business (pub, buffet, workshop) under the name of his/her partner, parents, or sisters and brothers. It was basically a family business (where not the athletes were working, but their relatives), and only the athletes could manage to found the business and with the help of it to referring to the foundation of their existence.

In this multi-channel financial system there were resources independent from the state. Official supports beside unofficial ones, visible beside invisible ones, natural beside the financial ones, those attached to institutions beside personal ones were also applied, etc. Apart from the resources flowing legally into sport, there were some illegal as well. So the interest, directional and dependence relations were also confused, which proved to be true for the relations existing between the state and sport clubs, the 'basis institutions' and clubs, or the sport associations and clubs.

The system of competitive sport functioned relatively well and effectively in the 1960s and '70s from the side of political expectations. It was mostly ensured by the social and political partiality of competitive sport and with the help of order of the

resources flowing there, which both overestimated the role of this sphere in social mobility with the help of the economic advantage attached to competitive and elite sport status. A new type of selection (reserve-recruit) method was introduced, mobilizing many schools, students and excellent professionals. Performance remained in the focus.

The dysfunctional troubles of this system, the interest and directional problems could be well-seen in such facts that, e.g. only a few thousand spectators were interested in football matches in the stadiums for decades, and at the same time such sport halls were built in which only a few hundred spectators could be seated. This meant: the spectators did not form an integrated part of the competition system, which could be unimaginable in a world based on business.

Era of enterprises

The spectacular forms of world economic crisis (e.g. petrol) and the new economic and starting modernizing trends in Hungary have left a trace on Hungary as well. It could maintain the earlier formed 'pre-mature' well-being activity with the help of foreign credit (*Andor*, 2003). By the beginning of the 1980s very serious liquidation problems occurred in Hungary and the country – still being a socialist one – joined the IMF and World Bank. These organizations were seated in Washington, and they played the role of the final creditor of the indebted countries. They formulated offers hardly appealable on the bases of contemporary monetarist economics politics, the acceptance or rejection of which were the responsibility of the current governments of course (*Szelényi*, 2004).

A strange situation was formed in Hungary; the offers of the current capitalist conservative economy of the IMF were accepted and executed as a reform-program by the socialist countries. In this absurd situation the population was interested in the increased consuming. The rising of the level of living standard, the independency from the state, the acceptance of financial transactions were supported by the wide ranges of society.

At the same time the restricting orders were also taken. This meant that the state did not want to replace the losses of the state firms, and support the non-market-oriented spheres. Instead it allowed the widening of its sphere of action and freedom of these organizations. The desired processes of the democratization of society and denomination of economics have started.

These triggered controversial processes in the field of competitive sport as well. Sport clubs had to face the tendency relatively fast, that it was more difficult to get the state resources necessary for their activity and development. Although the support decreased the possibilities of becoming independent and autonomous and the possibilities to start business seemed to counterbalance the negative effects. But the supporting of firms and other institutions was also decreasing, thus the cancellation of state money could not be replaced. So the 'basis institutions' could not or did not want to replace state financing in the field of competitive sport.

Sport clubs started to look for a way out in the direction of enterprises. A great boom could be observed in this field in the second half of the 1980s. They either operated enterprises (e.g. a buffet, restaurant or hotel, etc.) to which the courses organized for money for the population by them, also belonged. On the other hand

the clubs joined the autonomous enterprises formed by those institutions breaking away from the state firms, cooperatives, etc. often from the 'basis institutions'. Personal relations had an even greater value at that time. This was the age of 'deficiency economics', in which there was no big risk, as these enterprises mostly used state facilities and resources. There was no competition situation, but there was a big demand on the side of population. Clubs wanted to make money from everything, just like the sport organizations that shifted towards enterprises as well e.g. organizing competitions, hoping to gain a huge income.

They soon realized that these experiences have their limits. It soon turned out that without certain knowledge, experience and market relations it is not a successful thing to shift towards economics and these enterprises can support only some people, or supplement the budget of the club only with a few hundred thousand or million HUF, which could not evoke the absence of the state support. The multi-channelled financing became even worse, and the clubs were pressed to raise the money for their activity by themselves, even if they had to do it through an autonomous enterprise.

Of course a lot of lesson could be drawn from the spreading of the attitude of enterprises and habits, and by learning management. As a result of this learning and integrating process the athletes could get into the international competition system becoming professional very fast (they joined foreign professional clubs, could participate in competitions with participation fee).

After the change of political system

Great expectations, several ideas and illusions and of course political visions and promises were attached to this process. Four relations should be stressed:

1. A kind of 'capitalism built from outside' was formed in Hungary, just like in the other socialist countries. In this form the foreign capital, especially the multinational firms played a favoured role in the process of privatization. With the help of the huge enterprises bought by them and the investment of these companies producing most of the economic growth, got into their property. The stratum of the national bourgeois owners is weak, the country got into a situation that depended on the globalizing capitalist system, and being a national state it had limited abilities to control or limit the movements of the international, especially the multinational capital (Lóránt, 2000).

2. A dual economic structure was formed in Hungary, which consisted of a dynamically developing part, being completely in the property of foreign firms, and another part showing minimum development and being in the hands of both Hungarian and foreign properties. The economic link between these two sectors is very weak and develops slowly. The multinational firms act in the country as 'islands', hardly any of them integrated into the Hungarian economics, they have no relations with it. As the economic growth can be mostly thanked to them, the growth – as a result of profit transfer – not necessarily remains in the country. So from the fact of economic growth and the news about it does not result from that fact that the income of the population grew, or the conditions of life-style improved.

3. About 1-1,5 million jobs stopped existing, resulting in continuous unemployment, two-digit number inflation, the income and the living standard decreased. So a deep economic crisis accompanied the change of political system, which remained for long, as the real value of the population incomes reached that of the one before the changes only in 2000 (Gazsó and Laki, 2004). A strained tension was felt in the country.

4. Attention should be paid to those processes which polarized the country both in social and geographical space. On top of the society a thin 'rich' stratum of society can be found (6-10%), and at the bottom a poor (deprived) one with 30-35%. Only about 10% of the population reach the level of the higher middle class stratum living in the Western part of Europe, the others are lagging behind. Most of the capital arrived to Budapest and the Western border region, launching an economic boom (dynamic development and modernization) there (Kovách, 2002).

The above-mentioned things allowed us to have a glance at the specialities of the formation, activities and reproducing of Hungarian new capitalism, which show those positions as well, which marked the role and position of sport and competitive sport in this new system.

The change of political system can be also divided into different parts: 1. the post-socialist era (when the characteristics of the economic activity were still present), and 2. the following period, when the characteristics of the new model were already in action. This was the last third of the 1990s (Szalay, 2001).

The most important message of the changes was that the state property was forced back, privatization was spreading, and everything was organized around the institutions and mechanisms of market economics. The financial, organizational, dependence and interest systems of competitive sport were changed basically. The principle was that nothing is good that is in the hand of state, so they tried to exclude the state from each sphere of society, trying to create the smallest possible state. Even the first government after the change of political system did not want to finance the accumulated losses. It resulted in losing the outer markets, in shrinking of the inner market, bad economics, in a complete failure, that was buried under the ruins of almost the whole system (Fóti, 1996). So most of these firms did not want and could not support sport clubs any longer.

After the privatization, the new owners were not interested in activities (e.g. sport) not matching their profiles. Some of the state enterprises were not only privatized, but were taken apart as well (the valuable ones were carried away, the priceless were left behind), so no one knew for example who was the owner of that piece of land, or building where the sport club existed. The new owners had no 'traditional' relations to the sport clubs. A huge interest towards the land was emerging (sport grounds belonged to that category), and as most of them were located in central parts of the towns, most of them became the victim of the wild-east type capitalism of privatization. There were some leaders at the 'basis institutions' who gave some support to certain sport clubs until the time they were in good position. They were ad hoc helps and depended on good personal relations, and the rate was much smaller than during the time of state socialism.

The change of 'basis institutions' was quite fast with the formation of new owner

groups, but they did not mean a break-through towards professional sponsoring. There were some sport-loving, but naive and unprepared entrepreneurs who could not assess what the sponsoring of a sport club or sport organization means from business point of view. They soon left the sphere of sport. Some wanted to build their political or other type of careers through sponsoring sport clubs, some proved to be 'swindlers', and those as well who used the club as 'laundry' to launder their money, matching the general practice of the era (*Fóti*, 1996). All these did not influence the purification and professionalism. (All these problems did not characterize only the sphere of sports, but the economic and social spheres as well after the political changes.)

Politics could not and did not want to realize the practice of de-nationalisation in the field of sport. The drawing out of resources from this sphere continued, but as a result of different political and economic pressure a controversial and inconsistent policy was formed in this sphere. The principles and processes used here coincided with the ideology and intensity of the one carried out in the field of economics (it is not the duty of the state, the economic crisis and privatization would give new possibilities, in the interest of the nation, expectations, etc.).

The governments of the new political system could not afford missing the sport successes, as a 'recompensation' of the worsening economic situation. So the partiality of the Olympic sports remained or even grew, detaching it from the national competitive sport and its institutional background (facilities).

The different political intensions of different governments induced continuous changes. Some parties and their politicians supported such clubs from the supporters of which they hoped votes during the elections. Some clubs offered momentary political advantages, but in the long run or on national or organizational level they had disadvantages. The organizational form of sport was also effected, as once they integrated into state administration as a department of a Ministry, as an independent ministry (Child, Youth and Sport Ministry), or had a rank of ministry, but acted as a separate institution.

The pressure deriving from the indebtedness has also a great effect on 'dethroning' of the state in sport. It means that sport clubs did not pay the taxes and contributions after the salary of the players, thus a huge tax arrears were piled up. Meanwhile the state remitted the paying of them to avoid the bankruptcy of the clubs (*Laki, Nyerges and Szuhár*, 1998).

The intensity and the contraversality of the political interventions depended on the power of the sport lobby as well. It initiated such feelings as if the role of the state in opposing the market policy would have been restored in certain segments of this sphere. It did not prove to be good. As they were not dealing with the question of the recruits or reserves, the former existing system fell apart and no new institution was founded to take it over for a long time. A national competition system cannot be operated without recruits or reserves. Changes occurred in this field only at the turn of the Millennium, when a reserve/recruit system supported by the state was born.

An ambiguous state intervention remained, as no one wanted to undertake, that sport will be buried, as a result of collapsing of the 'basis institution' system.

The sport clubs could do nothing else than trying to join the privatization process, gaining the ownership of the lands and sport facilities, and tried to strive for the

greatest possible organizational independence and autonomies. They tried to utilize the values of their athletes and facilities as much as it was possible, and to increase their incomes. These strives remained unsuccessful, not only because the clubs had not enough money, they had no privatization relations and proved to be without credit worthiness, but also because the confused property relations were not favourable for them. It was a frequent situation that the facilities were built on such lands which were owned by the state and then were given into the managing of the 'basis institutions'. Or the land was in the property of the 'basis institution', but the sport hall was built on it from state budget, or the swimming pool was built from joint investment of the state and the basis institution. Sometimes they forgot to carry out the changes on the property page at the time of naturalization. Long legal actions started as a result of separating handling and use of property, as none of the affected sides wanted to give up their own property.

The clubs continued their experiences in the field of enterprises in the hope of supplementing their decreasing resources. In the period of post-socialism only very few clubs thought that they would maintain and manage their clubs with their own enterprise. The clubs and their leaders tried everything to increase their influence.

It can be seen that the transformation of sport sphere after the change of political system (ceasing of clubs and sport section, selling of fields for other purposes, falling apart of the competition systems, etc.) happened in a confused and untraceable way. During these troubled conditions, accompanied by bankruptcies of these spheres, and as a result of the wild-east type of privatization, and political interventions, the sphere has not yet reached the level of professional business. But it is not a surprise if we know that even the Hungarian new type of capitalism has the same problems.

The lack of capital still exists, so the shifting to market-oriented economy has not brought changes in this field. Both the enterprises, and the state and population have problems with the resources. Without those involved in the affair, the national and international sport organized on a wide basis cannot be operated as a business.

The multinational firms, with their headquarters abroad, show economic development. Economic power is concentrated at them. The decision whether they want to invest in the field of sport, and if Hungarian sport clubs and athletes are suitable for that is in their hands, as their markets are out of Hungary, and as no Hungarian teams represent themselves in those parts which are important from the point of view of advertisement (e.g. football, tennis), and the Hungarian market is very limited as far as the purchasing power is concerned. They should not be blamed if they do not take part in the formation and operating of Hungarian competitive sport system. They sign contracts with certain individual Hungarian athletes, or support Hungarian sport through the HOC, but they are ad hoc, connected to certain persons who are world-wide known.

The Hungarian enterprises are able to sponsor only athletes or sport clubs successful at international level (e.g. handball, basketball), which attract only a few spectators and have great traditions in the East-European region. Sometimes the local patriotism (towns, small regions) and image building can be found behind them, and only there, where the facilities were renewed.

The state remained as a sponsor in such sport activities which are not very

interesting from business point of view (e.g. wrestling, fencing, shooting, swimming, kayak-canoeing).

As a result of social polarization, unemployment and economic crisis, it is impossible to draw the population directly (buying tickets, or season tickets) or indirectly (e.g. advertisement) into sponsoring sports.

At the moment there are no hints or signs of rapid and basic changes in the sphere of sport towards business.

References

- Andor László (2003): Láthatatlan kéz, avagy miért kevésbé rossz Magyarországon az IMF reputációja, mint külföldön? *Egyenlítő*, Június.
- Fóti Péter (1996): Sport és üzlet. In: Földesiné Szabó Gyöngyi (Szerk.): A magyar sport szellemi körképe 1990-1995. OTSH-MOB, Budapest. 105-107., 106-111.
- Földesiné Szabó Gyöngyi (1982): Az élsport két generáció értékrendjében. *TF Tudományos Közlemények*, 1. Melléklet 75.
- Földesiné Szabó Gyöngyi (1984): *Magyar olimpikonok önmagukról és a sportról*. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest.
- Gazsó Ferenc-Laki László (2004): *Fiatalok az újkapitalizmusban*, Napvilág Kiadó, Budapest. 30-31., 34-36., 44-46.
- Kornai János (1980): *A hiány*. Közgazdasági és Jogi Kiadó, Budapest.
- Kovács Imre (Szerk.) (2002): *Hatalom és társadalmi változás. A poszt szocializmus vége*. Napvilág Kiadó, Budapest.
- Laki László-Nyerges Mihály (1980): Élsport és társadalom. *Tanárképzés-testnevelés-sport*, 173-186.
- Laki László-Nyerges Mihály-Pethő Róbert (1985): *Versenysportunk a kihívások tükrében*. In: Földesiné Szabó Gyöngyi (Szerk.): Sport a változó világban. Budapest. 141-166.
- Laki László (1992): *Az élsport és a magyar társadalom*. In: Kovács Sándor (Szerk.): Háttéranyag az Európa Tanács Sportfejlesztési Albizottságának "A sport gazdasági hatásai Magyarországon" című jelentéséhez. Budapest. 1-62.
- Laki László - Nyerges Mihály - Szuhár Gabriella (1998): Kisvállalkozások a szabadidősportban. *Kalokagathia*, 1. 7-25.
- Lóránt Károly (2000): Tíz év túlzott áldozataiból tanulunk-e végre? *Üzleti* 7, 3.
- Szalai Erzsébet (2001): *Gazdasági elit és társadalom a magyarországi újkapitalizmusban*. Aula Kiadó, Budapest.
- Szelényi Iván (2004): Kapitalizmusok, a szocializmusok után. *Egyenlítő*, 4-5., 2-11.
- Eyall, G.-Szelényi, I.-Townsley, E. (1998): *Making Capitalism Without Capitalists*, London: Verso.

POST-TRANSFORMATIONAL TRENDS IN HUNGARIAN SPORT (1995-2004)*

● Gyöngyi Szabó Földesi

Semmelweis University, Faculty of Physical Education and Sport and Sciences,
Department of Social Sciences

Abstract

The radical political and economic changes of 1989-1990 in Hungary affected all societal subsystems. In sport there was neither revolution from below nor relevant reforms from above prior to the regime change. The *aim* of this paper is to reveal the further development that is the post-transformational trends in Hungarian sport. The topic is approached from modernization perspectives. The information for the study was gained by various *methods*, such as analysis of document, in-depth interview, and participant observation. The *results* are analysed by three major dimensions: over-politicization, re-centralization, and paternalism. The findings show that the changes in sport underwent in a very controversial manner, they were rather incremental than discontinuous. Neither a modernized sport model nor a national sport strategy on the basis of which a new model should have been built was founded. In Hungarian sport there seem to be an aversion and resistance to modernization. In *conclusion* the author states that Hungarian sport won a few battles, but it lost the war. A more democratic and a truly modern turn in the institution of sport is still expected. The transformation of Hungarian sport is going on.

Keywords: modernization, over-politicization, re-centralization, paternalism, participant observation.

Introduction

The radical political and economic changes of 1989-1990 in Hungary affected all societal subsystems, but the time period, the speed and the pace of their transformation differ from each other considerably depending on their history, especially in the last decade of state socialism. With the exception of a few solitary protesters, in sport there was neither revolution from below, nor relevant reforms from above prior to the regime change. Endeavours for reforms emerged in sport later and in a narrower spectrum than in most other subsystems of society, and its transformation has made so little progress that it has been often questioned whether there has been a real system change in sport at all.

The transformation of sport in the countries of the former Eastern Bloc attracted surprisingly little interest among sociologists. The few exceptions were some outside observers (Riordan, 1989, 1990; Heinemann, 1990). The internal studies based on participant observation were hindered by the fact that the advent of political democracy found sport scientists unprepared in most countries of the region, but Poland and Hungary. In Poland, the only Eastern European country where sport sociology had long

*This paper was published in *European Journal for Sport and Society*, 2005.2. 85-96.

traditions and was highly developed, comprehensive studies on the nature and directions of the recent changes in sport were published in the 1990s (Krawczyk, 1992; Krawczyk, Kosiewicz and Pieat, 1997). In Hungary rather various partial topics have been analyzed in connection with the immediate impact of the 1989-1990 regime change on sport (Frenkl and Gallow, 2002; Földesi, 1993, 1996). However research has not been carried out in relation to the transformation of sport as a societal subsystem in the decade following the initial periods of the changes. The major purpose of this paper is to reveal the post-transformational trends in Hungarian sport, taking into consideration the legacy that affected this process.

Theoretical framework

The topic discussed in the paper is approached from *modernization perspectives*. It is assumed that the major problems concerning the delay of the transformation of sport and the contradictory nature of its development are rooted in *lack of its true autonomy*. In Western democracies in the course of modernization the individual societal subsystems became autonomous gradually. This process of differentiation was followed by integration, but the political system did not dominate over economic and cultural systems. In the countries of the Eastern Bloc that followed the Soviet model the political system kept firm hand on all subsystems. This domination might have originated from the fact that in the Eastern European societies the national economic capital was owned by the state and not by private owners. The political elite ("*the party nomenclature*") controlled strictly not only politics but also economy. One of the many negative consequences of this configuration was that it gave free scope for state paternalism. The individual societal subsystems lost their autonomy. They became totally dependent on politics; in fact they were at the mercy of ruling political power. Following the 1989-1990 political and economic transformation it was expected that this Eastern type of modernization would be changed and Hungary would follow the Western way of modernization. It was believed that in the process of political democracy most social institutions would regain their autonomy. In the last 15 years it turned out that most of them could not be, could not do without state paternalism. The focus of this paper is on this group of problems in connection with sport.

Methods

Information for the analysis was gained by various methods, such as analysis of documents, in-depth interviews, and participant observation. Some basic documents containing the sport political concepts and objectives between 1990 and 2004 were selected for analysis.* In-depth interviews were made by key actors in sport in the same period (N=17). Participant observation was made by the author.

*In the research the following documents were analysed: LIII. Act of 1920 on Physical Education; LXIV. Act of 1996 on Sport; II. Act of 1998 on the Amendment to the LXIV. Act of 1996 on Sport; XXXI. Act of 1998 on the Amendment to the LXIV. Act of 1996 on Sport; LXXXVI. Act of 1998 on the Establishment of the Ministry of Youth and Sport; CXLV. Act of 2000 on Sport; XCII. Act of 2001 on the Amendment to the CXLV. Act on Sport; Civil Strategy of the Government of 2000; I. Act of 2004 on Sport. The major criteria of the analysis were the following: responsibility of the state, independence and structure of sport institutions, governmental control over sport, financing of sport, social functions attributed to sport.

The transformational Hungarian society can be regarded as an immense *social laboratory* for studies of how changes on a macro-structural level affect the individual social institutions. The author of the paper has been in the position to be a *participant observer*, because for the second part of the 1980s she has served national sport federations, and since the early 2000s she has been working as a volunteer in a national sporting confederation with the right and duty to make decisions and in advisory committees with the highest decision making bodies.

Legacy

Hungarian sport is widely believed to be a loser of the 1989-1990 political and economic transformations both inside and outside of sporting circles arguing that it was devaluated and the state withdrew from it. In the mirror of our study this assumption seems to be true: sport as a societal subsystem appears indeed to be a loser of the regime change, but the interpretation and the explanation of the failure proved to be mistaken. No doubt, sport, in this context elite sport was in an outstanding position during state socialism. It was provided with all financial means possible even under the worst economic circumstances.

However the legacy on the grounds of which the transformation of sport inevitably had to start, especially the relationship between sport and existing, then disintegrating state socialist regime is much more complex. Firstly, social inequalities could be witnessed even in elite sport. Since the late 1960s it became less open for young athletes from working class background, and inequality has increased continuously since that time. Secondly, other areas of sport, such as mass sport/leisure sport, school sport, university sport, and sport for people with disability were in unfavourable position in the decades of state socialism. The “*weakest link*” in the institutional legacy of today’s Hungarian sport is indisputably related to the population’s sporting activity. In principle the development of mass sport/leisure sport was regarded as equal with the promotion of elite sport. In reality it was always overshadowed and pushed into an underprivileged position. The privileged status of elite sport contributed to the fact that in the period of the disintegration of state socialism most actors in sport were reluctant to initiate changes and that the transformation of sport had a contradictory character.

Initial direction of the changes

In the initial part of the transformation the most important changes in sport were triggered from outside: they were the consequences of economic transformation and of the introduction of some general laws. The external political, economic, and social changes posed permanent challenges and the sports sphere seemed to be unable to give successful and adequate answers to them. It lacked a genuine, scientifically founded strategy for the reception of external changes and for the initiating of internal ones. Sport was missing the “*creative minority*” (interpreted in Toynbee’s sense), which could induce successful answers. Although some intellectuals in sport have adopted a new way of thinking, their number and their organization lagged far behind the other subsystems of society. Top and middle management in sport were captives

of the past in the sense that they expected the new state, the “omnipotent state”, to find solutions to their new problems. Since it was not clarified unambiguously what role the state should play in sport, the problems were aggravating, the standards were conflicting and the roles were being misinterpreted with increasing frequency (Földesi, 1996; Takács, 1996).

In the first six years following the system change there were a few changes in the supervisory authority and in the top management of sport, but the organizational structure and the middle management remained the same. The stress on continuity might have prevented sport from total collapse and deeper crisis in short term, but the lack of more radical alternations in both managerial behaviour and structures certainly hindered sport from true transformation in long term.

Post-transformational trends

Since the early 1990s the consecutive governments in power have changed their approach to sport, however, several actions of their matching sport offices/ministries seemed to have a surrogate nature with dysfunctional consequences. Instability can be illustrated by continuous structural and legal alterations. During 15 years four laws on sport were issued and the highest sport authority's organization was restructured six times. The political approach to sport by the individual governments might have been different, but the very essence of their sport politics was rather similar. In their declared sport politics the core values were more or less the same: the unity of sport, the equality between the different fields of sport, the promotion of excellence, health and of quality of life through sport. However, widespread disappointment was caused by the poor realization of these purposes in all periods.

All governments in power between 1990 and 2004 supported elite sport to a greater extent and all of them tried to gain political advantage from the Hungarian top athletes' performances directly or indirectly. In spite of huge differences in ideological reasoning, political culture and style, neither of them could easily do without potential contribution of Hungarian sports successes to their legitimating. By so doing all of them missed the historical opportunity for changing radically the traditional sport political trend. Leisure sport, school sport, university sport could not really benefit from the system change, they were really losers. The only positive alteration occurred in sport for people with disability.

The unaltered priority of elite sport did not mean at all that it remained in the same privileged position. The differences between and within the individual branches of sport have been growing. The expectation by elite sport could not be met either, dissatisfaction has been increasing here as well, and was expressed by strong interest groups.

In the last 15 years neither the older nor the younger generations of sports managers accepted the altered position of elite sport in new political democracy, nor were they able to cope with problems stemmed from the new situation. Since the mid-1990s the climate has been more and more stressful in sport. The main actors accused each other mutually. The bulk of middle management argued that the interests of sport were not represented properly; more efforts were made by decision makers at organizational restructuring in sport according to their political concept than at

finding new ways and drafting new strategies for its development. In return top managers blamed them on looking back instead of looking forward and on not contributing effectively to the shaping of a future sport model in a fresh spirit. The arguments by both sides could be supported by facts.

On the one hand, the continuous organizational restructuring did not appear to have generated relevant alterations. On the other hand, the approach to sport by middle managerial staff did not seem to have altered radically either. The two opposite sides have had one common denominator: in their understanding sport should be supported mostly, if not exclusively by the state. Distribution of public funds between the various fields of sport became the central issue. The fight for the public financial means has been sharpening and resulted in diminishing solidarity. The total lack of solidarity became a major feature of the sport world. The frequently replaced top management in sport was not capable of coordinating between the different interest groups; the social capital of the elite sport lobby could not be counterbalanced even by the most telling arguments.

The post-transformational trends in sport can be characterized by over-politicization, re-centralization and paternalism.

Over-politicization

Although the direction on sport was dictated by political and economic imperatives, it remained free from strong political influence in the initial period of its transformation. It had been a field in which people with different ideological and political views were speaking the same language, the "language of sport". This ideal situation ceased to exist in the mid-1990s. For the second part of that decade sport has been a scene of political battles and rivalries.

When in the late 1990s the government in power initiated to upgrade the Sports Office to ministerial rank the idea was warmly welcomed and the world of sport celebrated that the affairs of sport were raised to a ministerial level for the first time in its history. The idea to promote a generational change, to bring "fresh blood" in the management was not refused either at first sight. In theory, these two steps could have resulted in more independence, greater managerial freedom and more innovative actions. In reality, it led to total disaster, because the new Ministry of Youth and Sport (MYS) not only beheaded the old managerial team but it "executed" it, which means that 80% (!) of the professional and technical staff employed by the former National Sports Office were fired. Hungarian sport has not yet recovered from this shocking measure, since the overwhelming majority of the new managerial staff have had very limited experience both in sport and in management. When selecting them it was not their professional knowledge but rather their loyalty to ruling power holders that counted in the first place.

The MYS made alterations in all possible spheres of sport: in its structure, functioning, legal background, even the regulation of granting awards and the naming of decorations were changed. In 1998 two amendments to the 1996 Act on Sport were adapted. In 2000 a new law on sport was issued.* These legal actions seemed to be partly justified. However, the two amendments and the new law on sport aimed

*CXLV. Act of 2000 on Sport.

mostly at serving political purposes. In the changes there were both rational and irrational elements. For instance, it was a big step forward that for the first time in the history of Hungarian sport several areas of sport for people with disability received due attention and support. It also could have been advantageous that financial support originated from state income was guaranteed by law on sport for the promotion of the population's leisure sports activity. However the "Sport for All" movement could not really benefit from this potentially positive regulation, since the managerial staff in the Ministry systematically held back or delayed the transfer of the legally guaranteed financial support, supposedly because of political considerations.

The budgetary support to sport was higher in that period than ever before or after in post-state socialism but its distribution between the different spheres of sport was influenced by political reasons.

The organizational restructuring of sport seemingly contributed to the democratization of decision-making process. In fact it enhanced the state's role in it and helped turning its individual fields against each other. Similarly to wider society that started being divided in two "political camps" more and more sharply in those years, people voicing contrary opinions were not regarded any more as opponents but rather as enemies also in sport.

The government that came to power in 2002 also denied the institutional legacy in sport. The MYS was restructured and given a new name, Ministry of Children, Youth and Sport (MCYS). The new Ministry introduced partly new structures, new objectives, and new financial policy. This time only the top management team was renewed, the middle management team remained basically the same. The realization of new objectives proved to be difficult with the old staff many members of which were loyal to political parties this time in opposition. The MCYS also issued a new law on sport* that was not built on a national sports strategy this time either, since its publishing was urged by political viewpoints. This law intended to induce some innovative changes; however it also contained irrational elements. For instance the guarantee of the financial support for the promotion of leisure sport was withdrawn and the women's involvement in decision making was not regulated any more. In this period not only the struggle between the major political forces, but contradictions within the bigger ruling party influenced the course of events. Within two years two ministers were assigned to the post having diverse concepts on the direction of sport. Because of political consideration organizational restructuring occurred once more in the second part of 2004, and some changes has been undergoing in early 2005. The ministerial rank of the highest sport authority was withdrawn; a National Sports Office was established subordinated first to the Prime Minister's Office, then to the Ministry of the Interior.

As a consequence, the Act of 2004 on Sport is not valid in several respects and an amendment to it is expected soon.

Several details were dissimilar but the fact that elite sport has been given priority almost unalterably also since 1990 cannot be denied. However the individual governments differed from each other substantially in their attitude and practice to exploit active and former sportsmen for direct political purposes. The last illusion on the possibility for preserving the non-political nature of Hungarian sport was lost when in the early 2000s the biggest ruling party in power used the popularity of

*I. Act of 2004 on Sport.

Hungarian Olympians by involving them in the electoral campaign and when in the same period the president of the (fundamentally non-political) Hungarian Olympic Committee (HOC), who were able to protect his relative independence over decades, including long periods in state socialism, committed himself to a political party in opposition that time. The HOC president's political commitment divided once again the world of sport in two and highly contributed to the strengthening of over-politicizing tendencies.

Re-centralization

For analyzing sport as a social sub-system distinction is often made between three social orders, namely the state (public sector), civil society (voluntary sector), and the market (business sector). These sectors play different roles in regulating social life, dealing with special tasks, providing various social services and in solving different problems in society (*Ibsen and Jorgensen, 2002*). Over-politicization could have gained ground in Hungarian sport since the late 1990s because neither the civil society nor the market could counterbalance the overdominance of the state.

Civil society is based on the activity of autonomous individuals who claim a transparent, democratic public life and who are willing to work for it gathering in groups and emphasizing the importance of free, local communities in the decision-making processes in the different areas of society. In this context civil society means various voluntarily organized groups the members of which act together in divers domains of social life in order "... to express their interests, passions, and ideas, exchange information, achieve mutual goals, make demands on the state, and hold state officials accountable" (*Diamond, 1994*).

Civil society is considered as vehicle for interaction between the state and its citizens. It can function effectively only under democratic circumstances where the individuals are not at the mercy of governmental bodies and their interests are not subordinated to collective purposes, they are equals with them. Several contradictions in today's Hungarian sport are rooted in the lack of true civil sport organizations during state socialism, the particular way of their rebirth in the early 1990s, and their odd status at present. In principle, civil organizations might be established if they have sufficient conditions in several respects. Most civil sports organizations in Hungary do not meet the criterion from economic point of view. They expect not only to be supported financially, but also to be financed totally by public funds.

State intervention into sport is a critical issue concerning the relationship between the public and the voluntary sector. Due to the institutional legacy civil sport organizations has not become truly autonomous in the post-transformational years in Hungary. They can be identified as semi-autonomous, sometimes with reasonable, sometimes with strong state intervention. The development of civil society has not been truly promoted by the state, its defencelessness was used to strengthen and to justify tendencies to re-centralization.

At first sight a newer restructuring in the early 2000s aimed at serving decentralization. By virtue of the Act on Sport issued in 2000, in 2001 three prominent public utility umbrella organizations representing the interest of different areas of sport were established: the National Sports Confederation, the National Leisure Sports

Confederation, and the National Association of Disabled Athletes. They are non-profit associations and they function formally as voluntary organizations. In fact, they cannot be a vehicle for continuous interaction between the state and its citizens, since they are regulated by the state as their activities and finances are concerned. They enter into contact with the state, and by so doing their pure civil status is transformed into an intermediary one. Intermediary structures between governmental and non-governmental structures can be found in sport in several European countries. However, it depends on the power holders whether they put the stress on their semi-voluntary or on their semi-public nature. In post-transformational Hungarian sport intermediary sport structures have been often used to hide attempts for re-centralization. Therefore, in many respects they can be regarded as semi-public organizations, since although *de jure* they are partners, *de facto* they are subordinated to governmental sports body. Even if they have different concept they could mainly do what is financed and approved by highest sports authorities. The decentralization of decision-making processes has not really happened. Both semi-civil and semi-public organizations have the right to express the opinion of citizens represented by them, but they have no real voice to influence the direction of sport.

Paternalism

Civil society has not been able to become an independent third sector in post-state socialist Hungary and to contribute to a strategy in connection with solving problems because of various reasons. Civil sector has been over-politicized and it lost its autonomy, civil movements have been institutionalized and have been overwhelmed by bureaucracy (Laskai, 1999). In addition civil society failed to play a more decisive role in sport because it could not count on the business sector. Market principle has become legitimate in sport in post-state socialist Hungary, but its growing legitimacy led mainly to a modest expansion of the commercial sector. In many European countries the financial contribution of the business sector to both professional sports and sports organized by the voluntary sector has increased considerably recently in the form of sponsorships.

In Hungary business sector has not been strong enough and has not been interested in supporting sport, especially not on a one-sided basis. The majority of top and middle managerial personnel have not learnt yet to act according to rules of the market, most of them preferred receiving money to marketing. Most non-governmental sports organizations have been weak and fragile economically. Their economic situation can be characterized by lack of funds. Many of them have been in a desperate situation, near to liquidation, for 10-15 years. However, just a few of them have made true efforts to look after themselves. They have preferred Maecenas to sponsor, and they have regarded the state as Maecenas number one. The best (or worth) example is the case of the HOC. Because of the popularity of the Olympism in Hungary the HOC has a huge advantage in marketing and obtaining support from sponsors. However its activity has been based on public money; for instance in 2002 about 80% of its income originated from public money, and only 15.6% from sponsors.

It is true that the budgetary support from the central state budget to sport in Hungary at present is significantly lower than in most countries in the European

Union (0.2 versus 1.5-2.0%). Similarly, the whole civil sphere has been considerably underfinanced by state budget-funded sources, both centrally and locally. For instance, in 2000 28.4% of the total income in the civil sector came from central or regional or local governmental budgets. This proportion reached 30% in 2002, but it has been still far from the proportion required in the countries of the European Union.

The National Civil Strategy (NCS) of the Government in office in 2002 discussed the postulates and the elements of the civil strategy of the government drafting a comprehensive short program.* By this document there is just one reference to sport. The sport lobby does not seem to have contributed to the preparatory work of this strategy. The importance of the NCS was recognized later in sport, only when it was realized that the National Civil Foundation could be a new financial source. Many formally voluntary sports organizations have not had yet identified themselves as civil organizations. Organizational changes in sport have been rather incremental than discontinuous and continuity can be also observed regarding paternalistic expectations by the top and middle management teams. The senior managers were socialized to paternalistic sports policies in state socialism and most of them were unable to change their way of thinking in the new political democracy. However we observed the survival of old values, norms, behaviours not only with senior managers. Shockingly many members of the young generation expressed such old-fashioned views on the role of the state and civil society as if they had been socialized in the state socialism to the so-called socialist sport model. No doubt, freedom has a contradictory nature in this respect, since the individuals must accept responsibility for their decisions and they cannot shift it on someone else. The individuals' hesitation between desire for freedom and paternalistic "safety" can be regarded as an ontological feature, as a fundamental characteristic of social existence and it may lead to escaping from freedom (Fromm, 1993).

Paternalism was a guiding principle in state socialism because its adaptation created favourable opportunity for directing and controlling people and for preventing them from thinking and acting on the basis of personal responsibility. However 15 years after the system change the formal political regime cannot be blamed totally on the survival of paternalistic expectations, even if we believe what Dahrendorf predicted, namely:

"The formal process of constitutional reform takes at least six month; a general sense that things are moving up as a result of economic reform is unlikely to spread before six years have passed; the third condition of the road to freedom is to provide the social foundations which transform the constitution and the economy from fair-weather institutions which can withstand the storms generated from within and without, and sixty years are barely enough to lay these foundations" (Dahrendorf, 1990. 92-93.).

Paternalistic expectations could survive so extensively because Hungarian sport policy has not been free of paternalism even since the 1989-1990 system change and because it has been related to over-politicization and re-centralization. Patronizing or over-patronizing sports federations, associations, and clubs loyal or committed to political parties and/or politicians has been a means in political battles, and it justified

*A Kormányzat civil stratégiája. Miniszterelnöki Hivatal, Budapest, 2000.

the endeavours to re-centralization. An open paternalist sport policy could be witnessed at the end of the 1990s and at the early 2000s. Several examples could be given to illustrate that when distributing public funds political fellow feelings hold priority to professional criteria. On other occasions politicians overtook outstanding roles in leading sport clubs or national federations, and spent public money on them as if this money had been their own (Bakonyi, 2004). Since that time such extreme manifestations of paternalism could not have been noticed. However, paternalism has not disappeared from sport policy. In many cases decisions have been made occasionally, based on separate bargaining, and the ever-changing legal background made it possible. There is a chance for diminishing paternalism only if some basic conditions are changed, such as:

- “To increase the proportion of state aid to be given for sport from the central state budget (from 0.25% to at least 1%);
- To oblige the regional and local municipalities to include sport-related expenditure into their budget (at least 1% of their budget);
- To rethink the concept of public participation in sport and its partial transfer to the civil sector albeit with state financial support;
- To reconstruct the original nature of civil and private sectors to the functioning and financing of sport;
- To decrease the disparity of state financing between the individual fields of sport ...
- To improve the cooperation between sport and other social sectors such as education, public health;
- To preserve the national traditions but to adapt Hungarian sport to the changing conditions set up by globalization in general and to European integration in particular” (Hédi and Földesi, 2004).

Concluding thoughts

Drawing the final conclusion it can be stated that the changes in sport underwent in a rather contradictory way in the years following the 1989-1990 political system change and they have been undergoing in an even more controversial manner in the post-transformational period. Hungarian sport won a few battles but finally it lost the war. Organizational restructuring occurred several times but they were not accompanied with relevant changes in the approach to sport both on a top and middle managerial level. Neither a modernized sport model nor a national sport strategy, on which a new model should be built, have been founded. There seem to be an aversion and resistance to modernization. A more democratic, a more just, and a truly modern turn is still expected. Transformation of Hungarian sport is going on.

References

- Bakonyi Tibor (2004): *Civil demokrácia és politikai állam*. PhD Thesis. Semmelweis University, Budapest.
- Dahrendorf, R. (1990): *Reflection on the Revolution in Europe*. Chatto and Windus, London.
- Diamond, L. (1994): Rethinking Civil Society. *Journal of Democracy*, 5:3. 15-17.
- Földesi, Sz. Gy. (1993): The Transformation of Sport in Eastern Europe: The Hungarian Case. *Journal of Comparative Physical Education and Sport*, XV:1 5-21.

- Földesiné Sz. Gy. (1996): *A magyar sport átalakulása az 1989-1990-es rendszerváltás után.* In: Földesiné Szabó Gyöngyi (Szerk.): *A magyar sport szellemi körképe.* OTSH-MOB, Budapest. 13-52.
- Frenkl Róbert-Gallovszky (2002): *Fehér könyv. Helyzetkép a magyar sportról.* Kézirat.
- Fromm, E. (1993): *Menekülés a szabadságtól.* Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Heinemann, K. (1990): *Two Different Models of Sport for All in a New Germany: Contradictions and Synergy.* In: XI. USP Congress, Perugia, December 6-9.
- Hédi, Cs.-Földesi, Sz. Gy. (2004): *Sport Structures in Hungary.* In: Tokarski, W. et al. (Eds.): *Two Players One Goal? Sport in the European Union.* Meyer und Meyer Verlag, Aachen. 169-183.
- Ibsen, B. and Jorgensen, P. (2002): *The Cultural and the Voluntary Development of Sport for All in Denmark.* In: Da Costa, L. and Miragaya, A. (Eds.): *Worldwide Experiences and Trends in Sport for All.* Meyer und Meyer Verlag, Aachen. 293-322.
- Krawczyk, Z. (1992): *Sport in the Era of Structural Changes: the Example of Eastern Europe.* *International Review for the Sociology of Sport*, 1. 89-97.
- Krawczyk, Z., Kosiewicz, J. and Pieat, K. (Eds.) (1997): *Sport w procesie integracji europejskiej.* AWF, Warszawa.
- Laskai Z. (1999): *Állam és civil társadalom viszonya.* Politikatudományi füzetek. 12. 3-35.
- Riordan, J. (1989): *Szabadidősport és rekreáció a Szovjetunióban a glasznosztj idején.* *Testnevelés és Sporttudomány*, 4. 287-301.
- Riordan, J. (1990): *Playing the New Rules: Soviet Sport and Perestroika.* *Soviet Studies*, 42. 133.
- Takács Ferenc (1996): *Testkultúránk aktuális problémái a rendszerváltás után.* In: Földesiné Szabó Gyöngyi (Szerk.): *A magyar sport szellemi körképe.* OTSH-MOB, Budapest. 53-67.

A SPORTPEDAGÓGIAI KUTATÁSOK JELENLEGI HELYZETE, AKTUÁLIS KÉRDÉSEI

● Biróné Nagy Edit

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék

Összefoglaló

A tanulmány a kutatások fejlődési folyamatán keresztül mutatja be a sportpedagógia helyzetét a sporttudományon belül, az elmúlt három évtized nemzetközi és hazai viszonylatában. Egy jelenleg is folyamatban lévő konkrét összehasonlító nemzetközi kutatáson keresztül érzékelteti, hogyan jutottak el a sportpedagógia hazai kutatói az aktuális problémák vizsgálatának mai jellegzetes megoldási módjaihoz.

Kulcsszavak: sporttudomány, sportpedagógia, tanári reprezentáció.

A sportpedagógia sporttudományon belüli helyzetének bemutatásakor a vonatkoztatási felület sokszínű összetettségét kell érzékeltetnünk elsősorban. Ennek érdekében két nagy tudományterületi vonulat mentén kell haladnunk. *A sporttudomány ugyanis a testnevelést és sportot mint emberi tevékenységet alapvetően természeti és társadalmi jelenségeként vizsgálja, szemléletére e kettős megközelítés jellemző.* A sporttudomány tudományterületi hovatartozásának megállapítása a sporttudományi szakemberek konszenzusa alapján történt meg. (Megjegyzendő, hogy a 159/2004-es módosított kormányrendelet a társadalomtudományokat kettéválasztotta, egy külön tudományterületet hozott létre, a bölcsészettudományit. A mi szakterületünkön ezek a vonatkozások sem hagyhatók figyelmen kívül.) A sportpedagógia számára a testnevelés és sport elemzéséhez nem elhanyagolhatóak a természettudományos összefüggések - a társadalmi befolyásoltságnak mégis elsődleges jelentőséget tulajdonítunk, ezen a továbbiakban a bölcséleti területeket is értve, például filozófiai, történelmi, nyelvi stb. vonatkozásokat.

A sporttudomány társadalomtudományi aspektusának kiemelése egy sajátos szemléleti kiterjeszkedéssel jár együtt, amely egyenes összefüggésben van a testnevelésnek és sportnak mint társadalmi jelenségeknek egyre gyarapodó megnyilvánulásaiival, jelentőségüknek, funkcióikörüknek kibővülésével. A testnevelésnek és sportnak mint céltudatosan alkalmazott fizikai aktivitásnak egyre gazdagodó formái, színterei, ennek megfelelően módosuló funkciói – a teljesítményorientáltság mellett megjelenő prevenciós, kurációs, rekreációs, rehabilitációs szerepei – e fogalmak sokkalta szélesebb értelmezésének szükségességét vonják maguk után. Természetes következményként *a sporttudomány értelmezési tartományát is ilyen értelemben kell bővítenünk.* A tanulmány későbbi részében, a sportpedagógiai kutatások aktuális kérdéseinek tárgyalásánál ezt figyelembe fogjuk venni.

A testnevelés és a sport társadalmi szerepkörének bővülése új, még meg nem válaszolt kérdéseket vet fel a sporttudományi kutatók számára. Ugyanakkor egy másik sajátos tendencia előidézője is, mert amennyiben társadalmilag szélesebb körű je-

lenséggel állunk szemben, akkor összetettebbé válik elemzésének feladata is. A sporttudomány társadalomtudományos kutatásának korunkra jellemző jelensége az *összetett szemléletmód*, vagyis több társadalomtudományi ág vizsgálati eredményeinek egyidejű figyelembevétele. A *problémamegoldásokban eltűnni látszanak az éles diszciplináris határok*, helyettük az *interdiszciplináris összefüggések* jellemzik a kutatások alapvető jellegét.

Általánosságban is jellemző, hogy a sporttudományi kutatások fokozottabban válnak interdiszciplinárisá. Társadalomtudományi viszonylatban, különösen az embert közvetlenül érintő kutatások finom problematikájában, a történelem, a szociológia, a pszichológia és a pedagógia együttes válaszokat keresnek. Az úgynevezett szingli kutatók mellett megjelentek a kutatócsoportok, műhelyek, a kutatási metodika színesebb palettájúvá vált.

A testnevelés és a sport szubkulturális jelenség. Ennek következtében a kultúra minden ágával kölcsönösen szerves kapcsolatban létezik, fejlődik és változik. Számunkra különösen jelentős az a viszony, amely a társadalompolitikai, kultúrpolitikai, oktatáspolitikai dimenziókkal összekapcsolja. Ugyanis az ezeken a területeken végbemenő jelentősebb változások új paradigmák megfogalmazásához és megvalósításához vezetnek.

A sportpedagógia a sporttudomány társadalomtudományi jellegű szubdiszciplinája

A sportpedagógia mint a sporttudomány része egyfelől alkalmazza a pedagógia alapvető törvényszerűségeit, tételeit, másfelől sajátos pedagógiai hatású társadalmi jelenséggént vizsgálja a testnevelést és a sportot, s ezáltal új összefüggések feltárásával gyarapítja a sporttudományt. Tehát kétszeresen is társadalomtudományi jelleget képvisel.

A testnevelés és a sport mint társadalmi alrendszer minden társadalmi változásra élesen reagálnak. Így a hazai fejlődést jelentősen befolyásolják globalizálódó világunk, uniós helyzetünk, politikai bizonytalanságaink hatásai, s mindezek paradigmaváltáshoz vezetnek. Különösképpen az oktatásügyben felmerülő problémákra kell válaszokat találnunk a testnevelés és a sport eszközzrendszerének segítségével is.

Globalizálódó világunk hatásai a sportpedagógiai kutatásokra egyértelműen nyomon követhetők. A hetvenes évektől kezdődően egyre nagyobb volumenű kutatási együttműködések, nemzetközi kapcsolatok jönnek létre. Jellemző a tartalmi és módszertani kiterjeszkedési tendenciára a szociológia és a pszichológia kutatóinak együttműködése a sportpedagógiai problémák megoldásában. Erre hívta fel a figyelmet a nagy tekintélyű finn professzor, aki a kilencvenes évek elején a Testnevelési Egyetemen tartott előadását azzal a gondolattal zárta, hogy a tudomány egyetemes, nincsenek határai, s igazán eredményessé csak a nemzetközi kutatási együttműködésekben válhat.

A hazai sportkutatók tevékenységét jelentősen befolyásolják az *EU-hoz csatlakozásunk kultúrpolitikai következményei* is. Bár a testnevelést és a sportot ezek nem közvetlenül érintik, de az oktatásban bekövetkezett változások kihatnak a mi szakterületünkre is. Így például az *EU-ekvivalenciák megteremtése* miatt a képzés,

oktatás szerkezeti átalakítása által. A sportszakemberképzésben például a kétlépcsős szerkezet kialakítása komoly oktatásszervezési munkával jár.

A tudásalapú társadalom megteremtése új paradigmaként felveti széles körben a képzés-önképzés széles körű kiterjesztésének szükségességét, amely csak az úgynevezett *élethosszig tanulás* (lifelong learning) segítségével valósítható meg. Tudvalévő, hogy a testnevelés és a sport jelenlegi szervezeti rendszere nem alkalmas ennek biztosítására. Nem lehetünk elégedettek a lakosság fizikai aktivitásával és erre irányuló igényeivel. Az egyre nagyobb számban végzett *életmódvizsgálatok* elszomorító képet mutatnak. Igen messze vagyunk mind szemléletben, mind tényleges cselekvérendszer terén attól, hogy a rendszeres fizikai aktivitás egész életünk jellemzője legyen. S akkor egyáltalán nem tettünk említést az életmódunkat negatívan befolyásoló, káros hatásokról, amelyek ugyancsak új és merész módzatokkal jelennek meg a nyugatra „rácsodálkozó”, a nagyvilágba szabadon kilépő emberek előtt. S mindez nem csupán az ifjúságot érintő probléma, bár elsősorban ők vannak a „veszélyeztetett zónában”. A felnőttekkel foglalkozó pedagógiai kutatások általánosságban is viszonylag „gyermekcipőben járnak”, ugyanez még fokozottabban érvényes a sportpedagógiai kutatásokra.

Nagy kihívás hazánkban a tanulóhoz, az egészség megtartásához, a rendszeres fizikai aktivitás kielégítéséhez való *egyenlő esély jogának biztosítása*. A finansiális feltételeket is beleértve, új helyzetek teremtésére, az egész rendszer újragondolására van szükség az új szemlélet érvényesítéséhez! A civilizálódó társadalom káros hatásainak következményeként növekvő tendenciát mutat a testi-lelki-szociális problémákkal küszködők száma, a valamilyen szempontból hátrányos helyzetűek köre. Az ő integrálásuk a normál életvitelbe, egészen az *inklúzió* (befogadás) szintjéig teljesen új pedagógiai problémákat vet fel, s ezek a testnevelés és a sport terén még összetettebben jelentkeznek.

Legátfogóbban, szinte az élet minden területén egyforma jelentőséggel bíró kérdésként merült fel az EU-csatlakozással a *széles körű kommunikáció szerepe*. Természetesen a közeledés, a megértés, az alkalmazkodás, a hatás-ellenhatás eszközöként, amely nélkül nem alakulhat ki a zökkenésmentes élet egy ilyen nagy társadalmi szövetségben belül. Ennek kialakításában kiemelkedő szerepe lehet – amennyiben erre tudatosan építünk – a sportnak is. (Báró Coubertin többek között erre az elvre építve keltette életre az olimpiai játékokat.)

Az előbbiekben nagy vonalakban vázolt általános, valamint a testnevelésre és a sportra konkrétan vonatkozó új és időszerű változások hozzák magukkal a sportpedagógiában időszerűnek és kurrensnek tekinthető kutatási problémákat.

A sportpedagógia kurrens kutatási problémái

Az ismertett paradigmaváltások érzékeltették az átalakuló pedagógiai szemléletet, amelynek figyelembevétele a sportpedagógiában sem mellőzhető. A sportpedagógiai kutatások nemzetközi trendjeit figyelve úgy tűnik, hogy némi „követési távolsággal”, de reagálnak a kutatók e kihívásokra. Ezekből a kutatási problémákból össze lehet állítani a jelen sportpedagógiai kutatásainak alapvető, kurrens témáit:

- A testnevelés és sport szélesedő társadalmi szerepének, gazdagodó funkciók-

rének, új színtereinek pedagógiai vizsgálata, vagyis *szélesebb körű céltani kutatások*, különös tekintettel a megelőző, rekreáló funkciókra.

- Ugyancsak a társadalmi változások következtében jelentős átalakulás ment végbe *a testnevelés és sportmotivációs bázisában*. Így például a nyílt professzionizmusnak, a médiumok szerepének, az extrémítás megjelenésének pedagógiai hatása, nemcsak a felnövekvő nemzedékre, hanem a felnőtt lakosság életmódjellemzőire is jelentős.

- Életmódformáló funkciójuk miatt a testnevelés és a sport terén is megnövekedett *az etológiai kutatások* jelentősége, a humán erőforrás-vizsgálatok szerepe, melyeknek pedagógiai konzekvenciái fontosak.

- Már említést tettünk azokról a kutatásokról, melyek a testnevelés és a sport szocializációs szerepével összefüggésben *a kommunikációfejlesztő* hatásokkal kapcsolatosak.

- Ugyancsak említettük – bár elsősorban oktatáspolitikai elvként – a testnevelés és a sport szerepét *az esélyegyenlőség* megteremtésében, *az integráció-inklúzió* megvalósításában. Ezek a problémák azonban speciálisan is megnyilvánulnak szakterületünkön, nemcsak általánosan.

- Különös hangsúlyt kapnak és nagy dinamikájú fejlődést mutatnak azok a kutatások, amelyek az oktatásirányítási és oktatásszervezeti átalakulás következtében a sportszakemberképzés teljes átszervezéséhez vezettek. Így a tantárgy-pedagógiai, tantervméleti kutatások mára már önálló tudományos részdiszciplínává nőttek ki magukat. Mindez annak figyelembevételével történik, hogy kellő összhangot találjunk az EU-elvárások és a nemzeti hagyományok között.

- Jelentős területet képviselnek az úgynevezett pedagóguskutatások, a sportszakemberek szerepkörével kapcsolatos újszerű elvárások, a tevékenységük változó körülményei miatt.

- A tudásalapú társadalom megteremtése csak naprakész felkészültséggel rendelkező, képzett emberekkel lehetséges, megnövekszik tehát a tanulás s az alapképzettségre építhető további tudásszintek megszerzésének presztízse. A szellemi munka, terhelés ellensúlyozására a sport a fizikai aktivitásnak számos újszerű formájával kínálkozik. Egyre nagyobb az az életkori sáv szélesség, amelyben a rendszeres testedzésnek mással nem pótolható szerepe van, amelyben *az élethosszig tartó kötődést* biztosítani szükséges. Ez egyáltalán nem kimunkált területe a sportpedagógiának, sok fehér foltja van még e téren a kutatásnak.

Az előbbi felsorolással csupán a legjelentősebb kutatási problémákat említettük, de ezekből is érzékelhető a megválaszolásra váró kérdések összetettsége, bonyolultsága, összefonódása más kulturális érdekszférákkal, főként az egészségüggyel, oktatásüggyel. *Megoldásuk szükségessé teszi a kutatásban a társadalmi, sőt nemzetközi összefogást, a tudományágak közötti együttműködést.*

Az összehasonlító sportpedagógiai kutatások helyzete hazánkban

A sportpedagógiai kutatások fejlődésének folyamatában a társadalmi összefüggésrendszerben jelentkező fordulatok, váltakozó szakaszok jól kimutathatóak. A nyolcvanas évektől kezdődően a kutatások fellendültek, s jellegzetesen nemzetközivé

váltak. Hazánkban a politikai fordulat évéig az úgynevezett szocialista táboron belül élénk kutatási együttműködés alakult ki. *Ez egy nagyobb régió (beleértendő az összes volt európai szocialista ország) közösségi jellegű munkája volt.*

A sportpedagógiai téma központi kutatását a prágai Károly Egyetem professzora, B. Svoboda irányította, jelen tanulmány szerzője a magyarországi összekötő volt. A kutatásnak három jellegzetes, fejlődésében egymástól elkülöníthető szakasza volt.

- 1978-tól széles körű felmérést végeztünk a szocialista országok sportszakemberképzésének szisztémájáról. A résztvevők által összeállított, egységes kérdőívvel történt a felmérés, nagy mennyiségű adat gyűjtése történt meg, melyeknek összehasonlító elemzését az irányító ország végezte.

- 1980-tól, folytatva az együttműködést, vizsgáltuk a testnevelő tanári és edzői tevékenységrendszert; az interakciók minőségi elemzése már finomabb, standardizált metodikát igényelt. A kutatás e szakaszában már kevesebb ország vett részt aktívan. Az eredmények értékelése országokként történt, a nemzeti sajátosságok megfelelő értelmezése miatt. A nemzetközi összehasonlítást ezt követően végeztük el.

- 1982-től az ifjúság fizikai aktivitáshoz való viszonyát vizsgáltuk, a rendszeres sporttevékenységben való részvételen kívüli témakörökben is, különös tekintettel az érdeklődést befolyásoló környezeti tényezőkre. Tulajdonképpen a sport által is befolyásolható szocializációs folyamatot kísértük figyelemmel.

Az együttműködés – azon felül, hogy sok értékes egyedi, országos eredményt, tapasztalatot hozott - a sportpedagógiai kutatásainknak nemzetközi tekintélyt is szerzett. Ugyanis mindhárom szakaszról összefoglaló tanulmánykötet jelent meg, orosz és angol nyelven (1982, '83, '84). 1989-ben a TF-en rendeztük meg azt a nemzetközi zárókonferenciát, amelyen az egyes országok képviselői a sportszakemberképzés témájában beszámolhattak saját eredményeikről. Erről a konferenciáról összefoglaló kiadvány jelent meg.

1989 után egyes országok „kiléptek a vasfüggöny mögül”, így hazánk is, ezáltal a kutatási együttműködés európai viszonylatai kiterjedtebbé váltak, *ugyanakkor jellegüket tekintve már kisebb régiók partnerkapcsolataivá alakultak át.* Ezek a partnerkapcsolatok lehetővé tették az elmélyültebb témakezelést, a minőségileg igényesebb és összetettebb módszertani megoldásokat, ugyanakkor *egyedibbé váltak*, ami a kutatásfinanszírozás körülményeit nehezítette meg, a széleskörűen bevezetett pályázati rendszer ellenére. A pályázati rendszer kettősen sújtotta a hazai sportpedagógiai kutatásokat. Egyfelől azáltal, hogy a pedagógusképző intézmények kutatásai közül inkább a természettudományos jellegűeket preferálták a pályázati kiírások, másfelől a sporttudomány egészen 2000-ig nem szerepelt az önálló tudományágak listáján, amelynek alapján pályázni lehetett. A felsőoktatási intézmények államilag biztosított kutatási kerete ettől az időtől kezdődően rohamosan, már-már a tudományos kutatás létét veszélyeztető módon csökkent.

A továbbiakban egy jelenlegi kutatás bemutatásával kívánjuk érzékeltetni mindazon problémákat és jellegzetességeket, melyeket az előbbieken a sportpedagógiai kutatásokról általánosságban elmondottunk.

A tanári reprezentáció vizsgálata görög-magyar összehasonlításban

A kutatói partnerkapcsolatoknak egy jellegzetes fajtája a doktorképzésben alakult ki, a mentor vagy témavezető és a doktorandusz munkakapcsolataként. Társadalomtudományokban gyakori, hogy a jelölt által kezdeményezett témában folyik a kutatás, amely a témavezető kutatási területéhez kapcsolható, de nem feltétlenül közvetlenül. Éppen ezért nagy empátiát igényel a részéről, hogy a jelölt irányítását el tudja látni, ugyanakkor az együttműködésben jelentősen kiegészülhet saját kutatásának színtere, kapacitása, vonatkoztatási területe.

A tanári reprezentáció vizsgálata így módon kezdődött a közelmúltban. Az ötletet a görög Marina I. Salvara, a TF-en testnevelő tanári szakot végzett PhD-hallgató hozta. Szakdolgozatát a testnevelő tanári tevékenység vizsgálata alapján készítette, ez adta a további készíttést egy mélyebb elemzéshez, amellyel a tanári reprezentáció feltárását célozta meg. A problémafelvetés összetettsége, mélysége szükségessé tette a fokozott együttműködést, nagyobb kutatói csoport mozgatását, az eszköz- és anyagigények magasabb szintű kielégítését. A probléma bonyolultsága miatt a kutatásmetodika fokozatos kialakítására volt szükség. A közel öt éven keresztül folyó munka eredményei már menet közben is további kérdéseket szültek, s az időközben elkészült és sikeresen megvédett disszertáció még a mai napig is folyó kutatás egy állomásává vált csupán. Jelen tanulmány szerzője, egyben a témavezető, saját korábbi interakciókutatásainak eredményeit továbbfejleszthette, nemzetközi összehasonlításban mérlegre tehette.

A tanári reprezentáció, pedagógiai értelmezésben, a tanár oktatói tevékenységrendszerének legbelső szemléleti háttere, egyedi tanítási stílusának legmélyebb forrása. Ez a belső szemléleti kép egyfajta állásponttá alakul a tanár gondolatvilágában, amely a tanítás során megvalósulásra törekszik. A megvalósulás, vagyis az oktatásban létrejövő reprezentációja ennek az elgondolásnak, soha nem teljes mértékű. Nagyon sokféle befolyásoló körülmény különböző mértékű diszkrepanciát hoz létre, amelyet a tanár – annak mértékétől függően – önmagával való kisebb vagy nagyobb konfliktusként él meg. Az ilyen sorozatos konfliktusélmények alakítják szemléletét, valamint a továbbiakban alkalmazott tanítási stílusát, ebben a folyamatban alakul ki egyedi oktatói egyénisége.

A tanári reprezentáció kialakulásában fontos, de nem egyedüli szerepe van a szakmai felkészítés során szerzett ismereteknek (*pedagogical content knowledge*), a szakmai kompetencia kialakulási feltételeként. A képzésben szerzett tudás és a gyakorlati megvalósíthatósága közötti ellentmondások ismeretesek a pedagógusképző intézményekben. A megszerzett ismeretekkel való azonosulni tudás további problémákat vet fel, még tovább bonyolítja a tanári identitás kialakulását, nehezíti a reprezentáció megvalósulását. Mindezek megértésére nincsenek kialakult kutatási eljárásaink általában sem, így a sportpedagógiában sem. Kimondhatjuk, hogy *nem ismerjük kellőképpen a testnevelő tanári reprezentáció sajátosságait*.

A probléma összetettsége miatt a vizsgálatára vállalkozó kutatónak többirányú tudományos megközelítést kellett alkalmaznia. A testnevelő tanári személyiség és a tényleges oktatási gyakorlat közötti viszony mélyrétegeit kellett feltárnia. A szociokulturális körülményeket, az egyének addigi szocializációs fejlődési folyamatának jellegzetességeit, a tanár gondolkodásmódját befolyásoló tényezőket, ma-

gának a tanárnak az identitástudatával összefüggő jellemzőit a kutatás számára megnyilvánulónak kellett tenni. Tehát a pedagógiai nézőpontok mellett a szociológiai, pszichológiai aspektusoknak is fontos szerepe volt.

Kutatásmethodikai sajátosságként kiemelhető, hogy a komplex kérdésfeltevés miatt, valamint a vizsgált jelenségnek az egyén legbelső rétegeit érintő volta miatt a szokványosan alkalmazott, *ismert metodikák átalakításra szorultak*. Összetételében és belső tartalmát tekintve is *újszerű módszeregyüttesre volt szükség*. Ezeket az átalakításokat a kutatás folyamatában kellett elvégezni, mert a folyamaton belül egy-egy vizsgálati kérdés megoldásának eredményei előzményként szolgáltak a következőkhöz. (Például a tanárokkal folytatott mélyinterjúk meg kellett előznie a tanítási óráiról készített, célzott videofelvétel alapján összeállított projekciós tesztanyag elkészítésének.) *A metodikát tehát maga a kutatás folyamata termelte ki.*

Az alkalmazott módszerek:

- *Két kérdőív, PE-TRIQ I-II.* (PE Teacher's Representations of Instruction Questionnaire), amelyekkel a szociokulturális anamnézisen túl (amelynek a két főváros közötti összehasonlítást is lehetővé kellett tenni az adott témában), a testnevelési órák szerkezetéhez igazodóan az elsővel arra kerestük a választ, hogy milyen tevékenységeket végeztek a testnevelők a kijelölt órákon, a másodikkal azt, hogy ugyanazon személyek hogyan szerették volna megoldani az órán felmerülő feladatokat.

- *Két szisztematikus megfigyelési eszközünk* a testnevelésórákról készített videofelvételek, valamint *CAFIAS* kategoriális megfigyelési eljárás (Cheffer's Adaptation of Flander's Interaction Analysis System) voltak. Az előbbivel a testnevelési órák igen gazdag nonverbális jelzésrendszerét kívántuk rögzíteni – amelyre az ismert kategoriális megfigyelési szisztémák nem alkalmasak –, az utóbbinak a módosítására pedig a testnevelési óra szerkezetileg bonyolult összetétele miatt volt szükség, amely a tanártól is összetett cselekvésmegoldásokat igényel.

- *Mélyinterjú, projekciós tesztekkel.* A megfigyelt és videóra felvett testnevelési órák jellegzetes tanári-tanulói tevékenységeit összegyűjtöttük, tipizáltuk, és ennek alapján a beszélgetéshez elemezhető szituációleírásokat készítettünk. Ezeknek a leírásoknak – mint különböző lehetséges megoldásoknak – a véleményezése alapján folytattuk az interjúkat.

A módszeregyüttes, valamint újszerű tartalmi kimunkáltsága lehetővé tette a felvetett probléma mélyreható elemzését.

Összefoglalás

Jelen tanulmány gondolatmenete alapján sematikusan ábrázoljuk a *sportpedagógiai kutatások fejlődésmenetét*, azon belül azokat a jellegzetes szakaszokat, melyek végül is a mai helyzet kialakulásához vezettek.

A sportpedagógiai kutatások fejlődésmenete hazánkban

Az együttműködés jellege	A problémakör minősége	A módszer jellege
Nemzetközi nagy régió	átfogó, rendszerelemző	egységes, kvantitatív
Nemzetközi kisebb régiók	konkrét vizsgálatok, szűkebb tematika	meghatározott módok, kvalitatív jelleg
Nemzetközi partnerkapcsolatok	finom problematika, interdiszciplinaritás	komplex metodika, minőségi analízis

A sémán jól láthatóak azok az időbeli szakaszok, amelyek a hetvenes évek végétől napjainkig alapvetően jellemezték az összehasonlító sportpedagógiai kutatásokat hazánkban. Természetszerűen ma is megtalálhatók a korábbi időszakok jellegzetes kutatási együttműködései, de – főként finanszírozási gondok miatt – ezek egyre ritkábbak. Csak remélhetjük, hogy az EU-n belül az ilyen jellegű munkák jelentőségét hamarosan felismerve, újból megnyílnak a lehetőségek, főként pályázati ösztönzéssel. Ugyanis meggyőződésünk, hogy nagyobb volumenű, átfogó nemzetközi összehasonlítások nélkül nincs biztos bázisa, viszonyítási alapja, háttere az apró, finom problémakörök kutatásának.

GONDOLATOK AZ EDZÉSELMÉLET TÉMAKÖRÉHEZ

● Nádori László

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék

Összefoglalás

Az utóbbi fél évszázadban a sporttudományt rohamos fejlődés jellemezte. Megnőtt a sportok közötti választás lehetősége, felértékelődött a sport szerepe az iskolai testnevelésben, a lakosság sportjában, továbbá nőtt a sportcsúcsok száma, egyúttal nőtt a tudományos kutatások iránti igény. Ebben a folyamatban kulcsszerepet játszanak a sportelméletek, kiemelten a sportfelkészülést megalapozó edzéselmélet. A szerző történeti áttekintésben tárgyalja az edzéselmélet kialakulását és jelenlegi helyzetét.

Kulcsszavak: elmélet és gyakorlat párbeszéde, edzéselvek, edzés módszerek és -eszközök, teljesítmény-összetevő, versenyrendszer.

Előszó

1963 márciusában Antal József, a TF igazgatója azzal állított meg az Alkotás utcai kapu előtt, hogy előadásokat kellene tartani az edzői szakon. Szerepel ugyanis a hallgatók indexében egy tárgy, a „Sportelméleti ismeretek”, amelyről a főiskola illetékesei, például a Tanulmányi Osztály és a Testnevelés-elmélet Tanszék megfeledeztek. Az utolsó konferencián négy dupla órát kellene az említett tantárgyban leadni ahhoz, hogy értékelhető vizsgát tegyenek az edző hallgatók. Két nap gondolkodási időt kértem, hogy felmérhessem vállalkozásom kockázatát. Megnéztem a végzős évfolyam névsorát, hogy képet kapjak az elvárások várható szintjéről. Elbátor-
talanodtam.

Néhány név az évfolyamból:

- Juhos József, az asztalitenisz-válogatott egyik edzője, iskolaigazgató;
- Garay Sándor, többszörös magyar bajnok középtávfutó;
- Ladányi Gedeon és dr. Terták Elemér tanáraink voltak, a műkorcsolya és a gyorskorcsolya tudorai;
- Granek István, nemzetközi edző a kajak-kenu sportágban;
- Parti János, olimpiai bajnok kenuban;
- Cziráki Ferenc és Dékán Rezső, kézilabda mágusok;
- Vadászi Ede, Bánkúti Béla, válogatott kosárlabdázók, mérnökök;
- dr. Kalocsai Aba, Kispéter Mihály, Lőrincz Emil játékát sokszor megtapsoltam az NB I-es labdarúgó-mérkőzéseken;
- Bots László, Havasi Gyula, Holvay Endre, dr. Kiss László röplabdásokat abban az időben nem kellett bemutatni sportállófogadásokon;
- Tóth György, olimpiai ezüstérmes súlyemelő, testnevelő tanár;
- Popper Imréné Novák Ilonka, úszó olimpiai bajnok;
- Brandi Jenő, Szittyá Károly vízilabdás olimpiai bajnokok zárták a sort, amikor már csuklottam a félelemtől.

Nem vállalom az idén, majd ősztől bekapcsolódom – mondtam a meglepett direktornak, aki biztos volt a dolgában, mert már előkészítette az évfolyam hallgatóinak indexeit félévi aláírásra, vizsgára. Néhány napos huzavona után azonban beadtam a derekam, és a tervezett négy előadást megtartottam, éppen a vizsgaidőszak előtti héten. A kellemes meglepetés ekkor ért. Kispéter Mihály évfolyamtitkár gyöngybetűkkel írt jegyzetet adott át azzal, hogy javítsam ki, le fogják sokszorosítani.

Így született meg az *Edzéselmélet* jegyzet vázlata. A jegyzetet 1967-ben adta ki a TF, a tankönyvet 1968-ban a Sport Kiadó. Miből lesz a cserebogár!

Az elmélet és a tények párbeszéde

Az utóbbi fél évszázadban a sporttudomány rohamosan fejlődött. A fejlődést alátámasztja számos tényező:

- Széles körű társadalmi érdeklődés nyilvánult meg a sport iránt.
A rendszeres testnevelésben részesülő fiatalok száma megsokszorozódott.
- A különböző sportok alapja szélesedett, nőtt a sportolók száma.
- A kiváló sportolók, nemzeti válogatottak teljesítménye egy emberöltő alatt többször túlhaladta már az elérhetetlennek vélt határt.
- A tudományos kutatók érdeklődése, a sporttudomány fejlődése és legitimációja.

Ebben a fejlődésben döntő szerepe van az elméletnek, a tudományos ismeretek gyakorlati alkalmazásának, valamint a gyakorlati munka tökéletesítésének. Ezúttal – mellőzve a fejlődés egyéb tényezőinek vizsgálatát – az elmélet és a gyakorlat szoros összefüggésére, a tudományos diszciplínák és a gyakorlat képviselőinek együttműködésére, az elmélet és a gyakorlat kölcsönhatásának lényegére, fontosságára igyekszünk rámutatni.

A tudományos ismeretek nem passzív úton jutnak felszínre, nem spekulatív módon szerzett felméréseket tükröznek, hanem végtelenül tartós, szívós párbeszéd gyümölcsei. Ez a dialógus az elmélet és a gyakorlat között zajlik. Állításomat rövid történelmi áttekintéssel és néhány konkrét példával szeretném alátámasztani.

Az emberiség történelme, a tudománytörténet világosan mutatja, hogy az elmélet a megfigyelésen alapul, és valamennyi elmélet pontosabbá teszi a megfigyeléseket. Azok viszont felvetnek olyan kérdéseket, adnak olyan információkat, amelyek ismét hozzájárulnak az elmélet ellenőrzéséhez, továbbfejlesztéséhez. Ebben a korrekciós körben tehát az elméletek előnyükre módosulnak és egy újabb körforgás kezdetekor a módosult elmélet a cselekvő, gondolkodó ember addigi ismereteit, gyakorlatát is módosítja. Az emberi tudás egyre bővül a gyakorlat állandó ellenőrzése mellett.

Vessünk rövid pillantást ebben az egyre bővülő fejlődésmenetben a saját testünk szerkezetére, működésére vonatkozó ismereteink alakulására! A testi és a szellemi működések egységét sokáig vitatták. Az ókortól például az elmebetegséget az akkori népek többségénél megszállottságnak tartották. Ennek következtében az elmebetegeket vagy kirekesztették a társadalomból, vagy tisztelettel övezték, attól függően, hogy milyen felső hatalmak beavatkozásában hittek.

Egy kórforma elnevezése ma is őrzi ezt a felfogást: epilepszia, morbus sacer (szent betegség). Időszámításunk előtt 250 évvel Szókratész már hirdette, hogy a szellemet és a testet nem lehet egymástól függetlenül gyógyítani. Mégis a tudományos fejlődés hosszú utat tett meg, amíg elődeink felismerését széles körben elismerték, igazolták. Az, hogy körülbelül kilencmillió embernek – jórészt elmebetegnek – eretnekként kellett meghalnia a középkor szellem- és démonhite következtében, arra utal, hogy a tudományos gondolkodás és az abból fakadó gyakorlat egysége, egymásra ható kölcsönössége megbomlott, ennek következtében évszázados elmaradások következtek be az emberi kultúra fejlődésében.

William Harvey vérkeringésre vonatkozó megállapításainak, felfedezésének eredetét megtalálhatjuk abban a primitív megfigyelésben, amely a futás és a szívverésszám között összefüggést keresett. Jóval évszázadokkal Harvey felfedezése előtt megjelent költői, írói művekben, beszámolókból ilyen kitételeket találunk: „A szíve gyorsan vert a kimerültségtől.” Évszázadok óta nehéz köveket emeltek azok, akik izomerejüket akarták növelni. Ennek alapján Morpurgo, korunk kiemelkedő fiziológusa az izomerő fejlesztésére olyan elméletet dolgozott ki, amelyet a gyakorlatban – igaz nem tudatosan – már régen alkalmaztak.

A rituális, háborús táncok, amelyeket a harci törzsek vállalkozásaik előtt lejtettek, célszerűen növelték a harci felkészültséget. A mellékvese-működés felfedezésével Walter Bradford Cannon, korunk nagy fiziológusa pontos választ adott arra, hogy ennek a hagyományos szokásnak (fokozott készenléti állapot létrehozásának) mi az értelme, oka. Az ókorban sokan felismerték az izom és az ideg közötti együttműködést. Már Arisztotelész megemlíti a reflextevékenységet. Amikor Descartes a 17. században leírta az összehúzó és elernyedés közötti viszonyt a „páros izmokban” – ma ezeket agonista, illetve antagonistáknak nevezzük –, akkor 250 évvel előbb utalt arra, amit Sherrington reciprok innervációként határozott meg és laboratóriumi kísérletekkel igazolt. A gyógytornagyakorlatokra vonatkozó mai ismeretek jelentős részének eredetét megtaláljuk Galenus 2. században írott könyvében.

A tudományok fejlődésének vizsgálata arra utal, hogy ebben a fejlődési folyamatban a gyakorlati szakemberek szerepe felbecsülhetetlen. Nem szabad ugyanis szem elől tévesztenünk, hogy ők döntenek az elmélet sorsáról. Nem tud fennmaradni egyetlen elmélet sem, ha az élet, a gyakorlat az elmélet életrevalóságát nem igazolja, ha az új – elméletileg minden vonatkozásban helytálló – módszer „élethelyzetbe” hozva csődöt mond.

Az elmélet sorsáról a testnevelés és a sport területén is a rendszeresen gyakorlók, edzésben levők, sportolók, oktatók, sportvezetők döntenek. Ők mondják ki a végső szót. Ők teszik fel ugyanis a kérdést: „Vajon a kapott elmélet az én helyzetemben, feladatom megoldásában segít-e?” Így fordul elő, hogy nagyon sokszor nem bizonyul kielégítőnek a laboratóriumi eredményekre épülő, a gyakorlati próbát még ki nem állt, kellően meg nem vizsgált felismerés. A tudós fáradozása azonban nem hiábavaló abban az esetben, ha kapcsolata szoros a gyakorlattal. Az elmélet kapcsolata a gyakorlattal lehetővé teszi azt, hogy ne szorítkozzék az ismeretek pusztá közlésére. Például az izometriás edzés szerepének a felismerése az erőfejlesztésben kezdetben – a hatvanas években – túlzott hangsúlyt kapott, ezért a kellő tudományos bírálat hiánya miatt az izometriás gyakorlatokat a legkülönbözőbb módon értékel-

ték. A sportgyakorlat tapasztalatai, a szabadidőben és edzéseken végzett erőfejlesztés végül sok támpontot adott az elmélet módosítására. Ma nem tekintik általánosan üdvöztető módszernek, de elvetendő eljárásnak sem az izometriás edzést, ha a sportági erő kifejtések természetének megfelelően alkalmazzák. Eszerint tehát az egyik sportágban nagy, a másokban kevésbé nagy szerepe van az erőfejlesztés izometriás módszerének.

Gyakran bírálják az iskolákban, sportegyesületekben dolgozó tanárokat, oktatókat, hogy azok érzéketlenek, passzívak az elméletnek a gyakorlatba való átültetésével szemben. Sok esetben a gyakorlati szakember ösztönös védekezésével állunk szemben és nem a közönnyel. A védekezés nagyon sokszor a megalapozatlan, hibás, esetleg tisztán spekulatív úton keletkezett elmélet ellen irányul. Nem mindig a kényelmes, kialakult munkamódszer féltése szüli az ellenállást az újnak, a tudományosnak mondott módszerrel szemben.

Az évtizedes tapasztalatok felismerése, rendszerezése – ismételtelen szeretném hangsúlyozni – nélkülözhetetlen kiindulópontja, alapja az elmélet továbbfejlesztésének. Az elmélet és a tények századokon át tartó párbeszéde – a legmostohább társadalmi viszonyok között is – nem remélt magasságokba emelte az emberi teljesítőképesség növelésének tudományát. A primitív embernek – hogy életét fenntartsa – mindent kellett tudnia, amit társadalmi közössége, a törzs tudott. Ma azonban az emberről, az emberi természetről több ismeretünk van, mint amennyit a legnagyobb lángelmék képesek befogadni. Egy élet munkája kell ahhoz, hogy valaki tájékozott legyen az emberi tudás kis területén is.

Az említett dilemmát akkor lehet elkerülni, ha az elmélet és a gyakorlat emberei megkeresik az együttműködés lehetőségeit. Így hozhatjuk létre az elméletnek és a gyakorlatnak azt a szintézisét, amely a sportban felmerülő elméleti és gyakorlati problémák világos áttekintéséhez nélkülözhetetlen.

Az edzéselmélet kialakulásának néhány jellemzője

Az edzéselmélet a sporttevékenység folyamatával, a sportolás hatásainak elemzésével foglalkozik, és magában foglalja azokat az ismereteket (edzéselvek, edzés módszerek, edzéseszközök, új tudományos felismerések, gyakorlati tapasztalatok általánosítása stb.), amelyek a sportteljesítmény fokozására, az elért teljesítményszint fenntartására vonatkoznak. Az edzéselmélet a sporttudomány egyik elmélete tehát, amelynek tárgyát a sportedzés folyamatának, a folyamat tervezésének, irányításának és ellenőrzésének, valamint a versenyzésnek a kérdései alkotják. Más tudományágakkal szoros kapcsolatban vizsgálja a sportbeli felkészülés teljes folyamatát, leírja a sportban nyújtott teljesítményfejlesztésnek, az egészség megőrzésének, a személyiség alakításának fő követelményeit. Ezek alapján irányelveket, ajánlásokat tartalmaz a feladatok optimális megoldására. Összefoglalásként megállapítható, hogy az edzéselmélet fő elemeit

- az edzésrendszerekre vonatkozó (az edzés szerkezeti, szabályozási kérdései);
- a teljesítmény-összetevőkre vonatkozó (mozgáskészségek, képességek, személyiség tényezők stb.); és
- a versenyszervezőkre (előkészítő, fő versenyek, bajnokságok) vonatkozó ismeretek alkotják.

A 19. század végén, a századfordulón mindenekelőtt atlétikában, evezésben, labdarúgásban, vívásban, teniszezésben és úszásban a gyakorlati tevékenység magas színvonalra jutott. Azzal, hogy a legkiválóbb edzők leírták, rendszerezték tapasztalataikat, jelentős segítséget adtak a tudományos igényű rendszerező tevékenységnek, az elméletet megalapozó munkáknak. Már a századfordulón megjelentek olyan szakkönyvek, amelyekben ma is helytálló, előrevivő felismeréseket találunk. Néhány akkori felvetést a tudományos kutatás igazolt.

Az 1904. évi olimpia (Saint Louis) rövidtávú úszóbajnoka, J. Daniels és kortársa, E. Rausch, német úszóbajnok egymástól függetlenül, egy időben adták ki úszóversenyzői tapasztalataikról szóló könyveiket. Mindketten kiemelték az egyenletes haladásra törekvés jelentőségét. „Vegyél fel a rajtnál olyan optimális sebességet, amellyel a távot képes vagy befejezni” – írja J. Daniels 1907-ben. Ennek a megállapításnak a helyességét négy évtizeddel később igazolták és továbbfejlesztették a sportkutatók.

A harmincas évek közepén dolgozták ki például orvosok és edzők a finn és a svéd futók által már évtizedek óta alkalmazott, az intervallumos elvre épülő állóképesség-fejlesztő módszereket. Az ötvenes években a mozgáselemzést érintő ismeretek, módszerek a sporttechnikák javítására, az izomkutatások pedig az erőkifejtés növelésére voltak nagy hatással.

A hatvanas években a pedagógiai és a pszichológiai kutatási eredmények adtak hasznosítható felismeréseket a gyakorlati szakembereknek. Ma a társtudományok széles köre nyújt támogatást a sportkutatásokhoz, a versenyzők neveléséhez.

Az utóbbi két évtizedben az edzéselmélet ismeretanyaga jelentős iramban terebélyesedett. A gyakorlatok, eljárások, gyakorlatrendszerek pusztá leírását, ismertetését, empirikusan nyert felfogások rendszerét fokozatosan felváltotta egy olyan elmélet, amely tételének igazolásában és továbbfejlesztésében specializált kutatásokra támaszkodik, egyúttal növeli a sport társadalmi elismerését, fokozza az edzői-nevelői munka hatékonyságát.

Az edzéselmélet kialakulásának fázisai tehát:

- a gyakorlati tapasztalatok tudományos szintű általánosítása;
- a sportedzéssel, versenyzéssel kapcsolatban lévő tudományos kutatási eredmények összekapcsolása;
- a sportkutatási eredmények és sportismeretek, valamint a gyakorlati tapasztalatok összekapcsolása.

Edzéselméleti alapelvek

Az edzéselmélet tudományos megalapozottságáról akkor beszélhetünk, ha

- tárgyát, módszereit részben már jól körülírt, összefüggő elméletek alapozzák meg, amelyek a tárgyra (teljesítménycsökkentés) vonatkozó kérdésekre kielégítő választ tudnak adni;
- a sportelmélet fogalmi apparátusa kellő mértékben függetlenedett, és a kutatás, valamint az értelmezés igényeinek megfelelően kialakult;
- az elhatárolás más tudományoktól egyértelműen megtörtént.

Különösen hangsúlyozni szeretnénk a szakkifejezések, szakfogalmak pontos ismeretének fontosságát. A szakkifejezés (terminus technicus) ismerete kettős haszonnal jár. Egyrészt a szükséges szakfogalmak, szakismeretek építőköveit alkotják, elősegítik a megértést és a kutatási eredmények, valamint a tapasztalati tények feldolgozását, értelmezését. Másrészt segítségükkel képesek a szakterület képviselői – azonos kultúrkörben – egymást megérteni, egymással termékeny vitát folytatni.

A szakkifejezések – Kardos Lajos pszichológus, egyetemi tanár szellemes, találó megjegyzése alapján – a tanulásban is hasznosíthatók. A jól kiválasztott szavak, elnevezések közvetítőként szolgálhatnak az ismeret felelevenítésekor. Egyes pszichológusok emlékezeti fogásnak, lényegében mankónak (memory peg) fogják fel a szakkifejezéseket. Ismeretük könnyebbé teszi a kapcsolt ismeretanyag teljes felidézését.

Jóllehet a fizikai tevékenységek, testgyakorlatok hatásrendszerét több évtizede vizsgálja a munkafiziológia és a sportfiziológia, ugyancsak jelentős részt vállal ebben a munka- és sportpszichológia és természetesen más tudományok, ugyanakkor a testgyakorlatok hatásainak objektív értékét nem lehet megállapításaikból levezetni. Ezek a tudományos ismeretkörök olyan ítéleteket alkotnak, amelyek számukra – saját kérdésfeltevéseik számára – jellemzőek, sajátosak, de nem tudják figyelembe venni a számukra idegen, más szempontokat, mozzanatokat, a testgyakorlatok, a sporttevékenységek belső természetét. Ennél fogva értelmezéseik, kijelentéseik szükségképpen egyoldalúak akkor, ha a sporttevékenységre vonatkozó kutatási eredményeiket direkt módon alkalmazzák. Amikor például a fiziológus az élettani vizsgálatok eredményei alapján közvetlenül, egyoldalúan ad edzésprogramot anélkül, hogy figyelembe venné az edzésfolyamatot befolyásoló egyéb tényezőket.

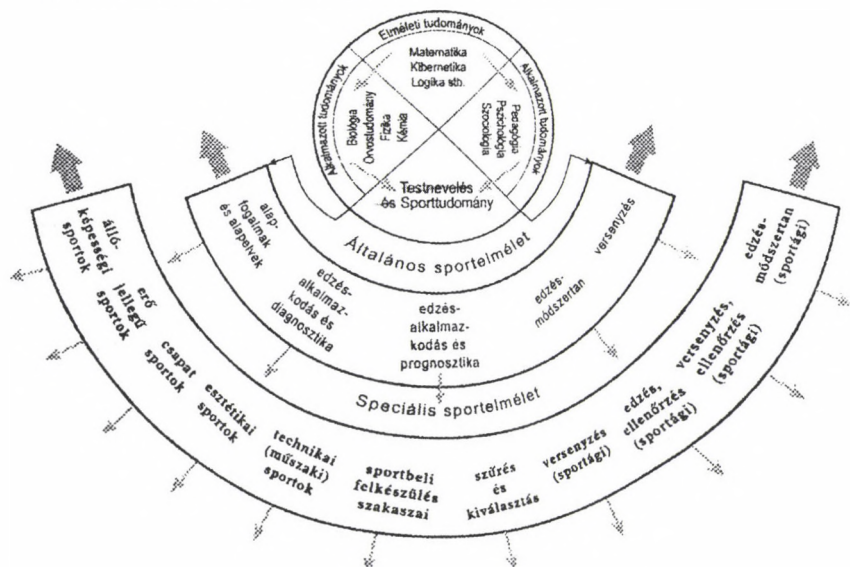
Lényeges a sportoló fejlettségi szintjének, nemének, adottságainak, pillanatnyi állapotának számbavétele. Nem lehet ugyanis számítás nélkül hagyni a szociális, kulturális tényezőket a módszerek hatásainak megítélésekor. Az említett hatások, befolyásoló tényezők, valamint azok összefüggéseinek kutatásával, leírásával és gyakorlati alkalmazásra való előkészítésével foglalkoznak a mi tudományterületünk elméletei, közöttük az edzéselmélet. Az edzéselmélet fő törekvése az, hogy kutassa és számításba vegye azokat a tényezőket, amelyek a képzési, nevelési anyag és a tanítvány között kedvező viszonyt teremtenek, eredményes nevelő, fejlesztő hatást hoznak létre.

Ez a személelmód egyben új megközelítés, tudományos vizsgálati lehetőség is, alapul szolgál új diszciplína kialakulásához. Jellemző példa erre a sportteljesítmény vizsgálata, amikor biológiai, pszichológiai, fizikai tudományos megközelítések áthidalásával komplex, új szempontú kutatási módszeregyüttest alkalmazunk. Ezzel komplex, interdiszciplináris magyarázó elveket, értelmezéseket, végül elméleteket teremtünk.

Az edzéselmélet alkotóelemei dinamikus változásban vannak. Ma például a tehetséges sportolók kiválasztása a sportélet egyik fontos területe. Sok olyan felismerés gazdagítja már a kiválasztás gyakorlatát, amely utat nyithat további felismerésekhez, például a kiválasztás elméletéhez. Végül is a fejlődés útja az, hogy a kiválasztás összefüggő ismeretrendszere egy másik, átfogóbb elmélet határjelenségévé váljék.

Az edzésemélet – főként az elmúlt évtizedben – komplex tudományos elméletté fejlődött. A testi-lelki-szellemi tökéletesedésnek, a fizikai-pszichikai összetevők kölcsönös összefüggéseinek komplex vizsgálata a sporttudományos fejlődés fontos állomása lett. Objektív igényt élegítünk ki tehát, amikor természettudományi, matematikai, továbbá társadalomtudományi kutatási módszereket alkalmazunk azonos jelenség – a fizikai tökéletesedés, a teljesítménynövelés – vizsgálatában. A komplex kutatás eredményei arra a felismerésre vezettek, hogy a teammunka (kutatócsoport) nemcsak a kutatás hatékonyságát növeli, hanem új ismereteket, kapcsolatokat hoz létre. A teammunka kedvező feltételt teremt a lényegi kapcsolatok feltárására.

A sporttudományos kutatások, az egyes társ- és határtudományok részvételi arányának és kapcsolatuk tartalmának kedvező változásai gyakorlatilag megteremtették azt az elméletet, amely sajátos kapcsolatban van a társtudományi diszciplínákkal. Ez az elmélet főként az élsport és versenysport fejlesztésében meghatározó jelenségű, mivel a gyakorlati tevékenység vezérfonalát képezi.



A testnevelés- és sporttudományok kapcsolatai

A sportszakirodalomban sokféle megközelítést találunk a tárgymeghatározásokkal illetően. Nincs egységes felfogás ezen a területen. Talán azért, mert nagyon fiatal még a sporttudomány, talán mert terminológiai eltérések okoznak zavart. Bizonyára pontosabban meg lehet majd fogalmazni a sportkutatások tárgyát is. Ha ugyanis valamely meghatározott dologra vonatkozóan nem rendelkezünk még világos, általánosan elfogadott megnevezéssel, ez a tény nem jelentheti azt, hogy a dolog nem létezik. A sportra, mint társadalmi jelenségre vonatkozóan sokféle meghatározás kér kizárólagos érvényt. Heves viták folynak a sport fogalmának meghatározása körül. A sport ettől függetlenül létezik.

Ha az edzéseméleti kutatás tárgyaként tág meghatározást fogadnánk el, akkor metodológiai problémákat okoznánk a kutatóknak. Ha tehát azt mondanánk, hogy

az edzésméleti kutatások tárgya az ember szociális, biológiai, pszichológiai alakulásának nyomon követése, a sporttevékenységgel való kölcsönhatásban, akkor alig leküzdhető metodológiai nehézségek, akadályok keletkeznének már a hipotézisek kidolgozásánál.

Hasznos tehát leszűkíteni a tárgy meghatározását, mert ezzel utat nyithatunk áttekinthető, átfogó ismeretrendszer létrejöttéhez, a nyert felismerések elméletté alkotásához. Ilyen célszerű leegyszerűsítés, amikor az edzésméleti kutatások tárgyaként a sportmozgást tételezzük fel. Természetesen ez esetben a sportmozgást a nevelés, képzés eszközeként értelmezzük, tehát ez az ideológiai alaphelyzet, a kiindulás a tárgymeghatározásban. A sportmozgás nem lehet központi tárgya egyetlen más tudománynak sem, mert a tárgymeghatározás szükséges kritériumait nem meríti ki sem a pszichológia, sem a biológia, sem a fizika.

Ismételten hangsúlyozzuk, hogy a sportmozgást a vele kapcsolatos funkciókörrel, a sportolót érintő változásokkal együtt kell értelmeznünk, tehát a neurofiziológiai, a pszichológiai, valamint más jegyekkel egyaránt. Ezzel gyakorlatilag a társtudományok széles körének kínálunk fel áthidalási, kutatási lehetőséget, együttműködést. Mindezek figyelembevételével elmondható, hogy az edzésmélet sporttudományos diszciplínaként eljutott a viszonylagos önállósághoz, mert érvényességi köre – egyúttal más tudományokkal való összefüggése – jól körülhatárolható, kérdésfeltevése önálló, be nem helyettesíthető, módszertana utat nyit új felismerésekhez, lehetőséget ad más tudományok bekapcsolására, fogalmi készlete megfelelő szinten és mennyiségben áll rendelkezésre mind a kérdésfeltevésekhez, mind pedig az értelmezéshez.

Zárszó

Az elmúlt közel fél évszázad alatt egymást követően tíz Edzésmélet jegyzet és tankönyv jelent meg. Ezeket folyamatos korrekció, továbbfejlesztett gondolatok, szakmai ajánlások jellemzik, mert ahogyan a sportsúcsok változtak, változtak a felkészítési, edzési, versenyzési módszerek is. Nyitott maradt az a kérdés: követi-e az edzésmélet a sportgyakorlatot, a kiváló edzők folyamatosan módosított módszereit, vagy az edzésmélet fő feladata az új módszerek bevezetéséhez megfelelő ismereteket adni. A kérdés jogos, egyúttal akadémikus. Tanulmányomban igyekeztem bemutatni azt, hogy az edzésmélet új gondolatok teremtésében érdekelt. Ugyanakkor nagy gonddal figyeli az elmélet gyakorlatra kifejtett hatását. Ez a továbbfejlődés záloga.

A SPORTTUDOMÁNY KONCEPCIONÁLIS MODELLJE

● Polgár Tibor

Berzsenyi Dániel Főiskola, Szombathely

Összefoglaló

A magyar sporttudomány a klasszikus tudományterületekhez viszonyítva új, kialakulásának kezdete ötven-hetven évvel ezelőttre tehető. Fejlődésére, felépítésére jellemző az adott társadalmi közeg viszonyulása. A tudományossághoz szükséges kritériumokkal rendelkezik, más tudományterületekkel való kapcsolata kidolgozott, szervezeti felépítése kialakult. A tanulmány a hazai viszonyok szemléltetésén túl, néhány európai ország sporttudományi szerkezetére, illetve más tudományterületekhez viszonyuló kapcsolatrendszerére is kitékint.

Kulcsszavak: sporttudomány, testkultúra, szervezeti felépítés.

A sporttudomány hazai kialakulása, fejlődése

A sporttudomány a múlt század közepétől az elmélet és a gyakorlat kölcsönhatásából adódóan több elkülöníthető szakaszban kezdett fellendülni. Az *empirikus fázisban* a gyakorlati tapasztalatok leírása volt a jellemző, amely a TF megalakulásától (1925) kezdődően körülbelül az 1950-es évekig terjedt. E korszakra a gyakorlati tapasztalatok, megfigyelések, kísérletezések logikai rendszerezése, dokumentálása volt jellemző. Mindez a magyar sport eddigi legeredményesebb olimpiai időszakában (London, 1948; Helsinki, 1952; Melbourne, 1956) csúcsosodott ki, tehát volt miről gyűjteni a tapasztalatokat, eredményeket. Ebből az időszakból származnak a legjelentősebb szakmai alapművek, tankönyvek. A *diszciplináris fázisban*, melyben több hazai tudományos szervezet alakult meg (Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet, 1952; Testnevelési Tudományos Tanács, 1954; Testnevelési Tudományos Kutató Intézet, 1959; majd 1969-től a Testnevelési Főiskola Kutató Intézete), az új ismereteknek a tudományos kutatás módszereivel történő feltárása volt jelentős. A rendszerezett ismereteket tudományos igényességgel dolgozták fel és adták közre. A sporttudományon belül specializálódtak a résztudományok, a vizsgálati eljárások, módszerek. Jól elkülöníthetők az egyes tevékenységi területek határai (sportágak specifikus felkészülési rendszere, testnevelés-módszertani eltérések stb.), kialakult a területek sajátos terminológiája. A harmadik *interdiszciplináris fázisban* a szubdiszciplinák együttes, több szempontú és tudományközi problémamegközelítésével találkozunk (Istvánfi, 2000).

Kutatási koncepciók, stratégiák kidolgozására volt szükség, összehangolt tevékenységet igényelt a határtudományok és tudományágak eredményeinek integrálása. Az informatika felgyorsult világában, a nemzetközi kutatóhálózatok létrejöttének idején a sporttudományon belül dolgozó elméleti és gyakorlati szakemberek együttműködése volt a garanciája a fejlődésnek.

A sporttudomány további fejlődését, erősödését segítette, hogy 1994-ben állásfoglalást fogadtak el a testnevelés- és sporttudománynak az Országos Akkreditációs Bizottság tudományos nomenklaturájába való felvételéhez. Áttörésnek tekinthető

az 1997-es esztendő, amikor a Magyar Akkreditációs Bizottság (MAB) határozatot fogadott el a sporttudomány akkreditációjáról. Ezzel az önálló posztgraduális tudományos továbbképzés, a doktori (PhD-) képzés elindítása is lehetővé vált a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar gondozásában. (Az egyetemi jellegű főiskolaként, majd egyetemenként jegyzett TF-en közel tíz éven keresztül a kilencvenes évek elejéig egyetemi doktori címet lehetett szerezni.)

Az előkészületek folyamatosan zajlottak a sporttudomány még szélesebb körben történő elfogadtatása érdekében a Magyar Tudományos Akadémia (MTA) felé (Biróné, 1998). Határkönek mondható a 169/2000. (IX. 29.) sz. kormányrendelet, amelyben az egyes tudományterületekhez tartozó tudományágak, valamint művészeti ágak felsorolásában az 5. számú társadalomtudományok 7. alpontjában önállóan és nem alárendelten találjuk a sporttudományt. Ez a tény egyben tisztázza a *rendszer-tani helyét* is.

Lényeges döntés született 2004-ben Nyíregyházán, amikor a Testnevelési és Sporttudományi Szakmai Kollégiumnak döntenie kellett a felsőoktatási képzési területekhez tartozó tudományági besoroláshoz szükséges elnevezést illetően. A nemzetközi elfogadottság és konvertálhatóság érdekében a sporttudomány elnevezést szavazta meg a testület. Így lett a 14 képzési terület közül 11. a sporttudomány. A ciklusokra bontott, osztott képzés sporttudományon belüli képzési ágait és alapképzési szakjait az 1. táblázat szemlélteti.

1. táblázat: A ciklusokra bontott, osztott képzés alapképzési szakjai

Képzési terület	Képzési ág	Alapképzési szakok
11. sport-tudomány	sport	testnevelő-edző
	testkultúra	sportszervező
		rekreációs szervezés és egészségfejlesztés
		humánkineziológia

A sporttudomány *érdekképviseletét* az MTA-n belül az Orvosi Osztály Tudományos Bizottságához tartozó Sporttudományi Munkabizottság, valamint a Pedagógiai Bizottság Szomatikus Albizottsága karolta fel. A MAB-on belül az Orvos- és Agrártudományok Bizottságához tartozó Orvos-, egészség- és sporttudományok Albizottság képviseli az érdekeit. Önálló bizottsággal a sporttudomány egyik szervezetben sincs jelen, így fejlődése egyelőre a klasszikus tudományterületekkel szemben korlátozott.

Kialakult a sporttudomány *intézményrendszere*, magasan kvalifikált egyetemi, főiskolai oktatói és kutatói körrel rendelkezik. Az elméleti ismereteket kidolgozó és közvetítő kutatóhelyek mellett a gyakorlati színterek, azok hálózata is ide sorolható. Említésre méltó a sporttudomány intézményi képviseletében a Magyar Sporttudományi Társaság, a Magyar Olimpiai Bizottság és a Nemzeti Sporthivatal. A TF kiemelkedő szerepet tölt be, a nemzetközi és hazai egyetemi szintű sportszakemberképzésen túl, doktori (PhD-) iskolát is működtet.

A Testnevelési és Sporttudományi Szakmai Kollégium a sporttudományi képzé-

sekkel foglalkozó, sportszakemberképző egyetemek és főiskolák szakmai szervezete. Célja és feladata, hogy javaslatokat tegyen a köz- és a felsőoktatás testneveléséről, illetve diáksportját, valamint a sportszakemberképzést érintő tartalmi és szervezeti kérdésekben. Koordinálja az intézményi együttműködéseket, a kreditrendszer biztosította hallgatói mobilitást, a tudományos diákköri mozgalmat, a tudományos szakmai konferenciák szervezését, a szakemberképzés tartalmi fejlesztésének kérdéseit. Szakmai állásfoglalásokat fogalmaz meg a szakemberképzésben érintett intézmények vezetése, továbbá a szakmai főhatóságok és országos szervezetek számára. Felkérésre a közoktatás, az egyetemi testnevelés és versenysport, valamint a szakemberképzés fejlesztésére szolgáló szakmai anyagokat, kormányzati rendelettervezeteket véleményez, illetve fogalmaz meg.

A sporttudomány kutatási tárgya, célja

A sporttudomány mélyebb megismerése szükségessé teszi *fogalmának*, funkcióinak és felépítésének alapos megismerését. A sporttudomány „az emberi társadalom egyetemes kultúrájának részterületeként, a testkultúra leképezésére szolgáló eszmerendszer – tudományosan igazolt, rendszerezett, általánosított elvek, tételek, törvények és törvényszerűségek, elméletek és módszerek együttese” (Biróné, 2004, 1.). A sporttudomány tevékenységi területe szerteágazó, része az óvodai és az iskolai testnevelés, az egyesületi és a szabadidősport, a hozzátartozó elméleti-gyakorlati ismeretek, a tárgyi és személyi feltételek, az egészségügyi, kutatói hálózatok.

A tudomány az egyetemes kultúra részterületén megjelenő szellemi termék, a kultúra szellemi leképezése. „A sporttudomány olyan természet- és társadalomtudományi ismereteket integráló multidiszciplináris tudományág, amelynek kutatási területét, tárgyát a testkultúra jelenségei, különösen a testkulturális tevékenységet folytató, sportoló ember képezi (...) kutatási eredményeit az ember egészségének, edzettségének és pszichofizikai teljesítőképességének növelése érdekében elsősorban képzési, fejlesztési és korrekciós folyamatokba építve hasznosítja” (Istvánfi, 2000, 16.).

A sporttudomány *önállóságát*, megkülönböztetését más tudományágaktól az a tény teszi lehetővé, hogy van pontosan meghatározható vizsgálati, *kutatási tárgya*, amely elsősorban az ember cselekvőképességének és teljesítménynövelő fizikai tevékenységének vizsgálata az elmélet és a sportgyakorlat továbbfejlesztése céljából, illetve új összefüggések feltárása (Biróné, 2004). Tehát a cselekvő, sporttevékenységet végző ember a kutatás tárgya és éppen ez a tevékenység különbözteti meg más tudományterületek kutatási területeitől. Más felosztásban a sporttudományi kutatás tárgyát képezi a sport történelmi fejlődése, a testgyakorlat, az edzés és versenyzés emberi szervezetre és személyiségre gyakorolt hatása, az emberi mozgás alapját képező biológiai, fizikai és mechanikai folyamatok vizsgálata, valamint a metodikai-technikai, pedagógiai és szociológiai folyamatok vizsgálata, azok leírása és elméleti megalapozása (Nádori, 2005).

A tudomány hatással van a sportra, a népesség testkultúrájának fejlődésére, fontos területe az iskolai testnevelés és sport, összefüggésben van a preventív gyógyászati tevékenységekkel is. A sporttudomány *kutatási célja* a társadalom testkulturális értékeinek (mint az egyetemes kultúra szubkultúrájának) gyarapítása, ezek segítsé-

gével az egyének, s ezen keresztül a társadalom totális fejlődésének az elősegítése. A fizikai aktivitást tudatosan végző (sportoló ember tágabb értelemben) embernek mint biológiai pszichikai-szociális egységnek a vizsgálata (Biróné, 2004).

A sporttudomány alapfogalmai történelmi aspektusokban

A tudományággal kapcsolatos fogalmak körében ma is eltérő vélemények látnak napvilágot a *sporttudomány* és a *testkultúra* alapkategóriákat illetően. A sporttudomány hazai fejlődését, elfogadását illetően a fogalmi tisztánlátás érdekében szükséges feltárni a testkultúra fogalmának és mozgalmának kialakulását.

Az életreformmal, a teljes életvezetéssel összefüggésben, 1900 körül kialakult a követelmény a test aktív ápolása iránt, a modern civilizációban elsatnyuló funkciók felelősségteljes, értékekre irányuló gyakorlása, az alkalmazkodóképesség, az egészség és teljesítőképesség javítása érdekében. Az életreform pátoszával áthatva alakult ki például a meztelen kultúra, a meztelenség kultúrája és a szabad testkultúra. A testkultúra oldaláról levezetett fogalmi struktúra és elmélet elsősorban a „keleti blokk” körében honosodott meg (Körperkultur, fiziceszkaja kultura, testkultúra stb.). A fogalom kialakulása az orosz megfelelőjével (fiziceszkaja kultura) a II. világháború után terjedt el a szocialista államokban (Bernett, 1987). A megállapítás összefüggést feltételez azzal a kötelező irányelvvel, amit a szocialista rendszer diktált még a tudományok területén is.

A régebbi sportszakkönyveket lapozva, főként a társadalomtudományi vonalon ritkán találkozunk „nyugati” idézetekkel, felhasznált vagy ajánlott irodalmakkal. Ennek az elszigetelődésnek az eredményeként a sporttudomány fejlődése, elmélete (testkultúra-tudomány, testnevelés-tudomány, testnevelés- és sporttudomány, egészség- és sporttudomány, sporttudomány stb.) és a sport gyakorlata (kelet és nyugat tekintélyharca, kirakatpolitikája, erődemonstrációja a versenysportban) is sajátos utat járt be.

A testkultúra egyben a *munkás torna- és sportmozgalmat* is jelentette. Ez a mozgalom a testkultúrát kollektív feladatként értelmezte, a munkáskultúra, a szocialista kultúra integráns részeként. Itt a testkultúra társadalmi-politikai feladatként értendő a fizikai tökéletesítés céljaival, a munkára és a haza védelmére való felkészítés nem titkolt szándékával. Az 1950-es évektől erős szovjet befolyás volt érezhető, amit a különféle szervezetek, mozgalmak tovább mélyítettek (MHSZ, MHK, KISZ, Úttörő Szövetség stb.). A testkultúra a sport osztályjellemzője volt, a kultúra része, testgyakorlatok, testnevelés, sport, célok, feladatok, intézkedések, intézmények tartoztak hozzá.

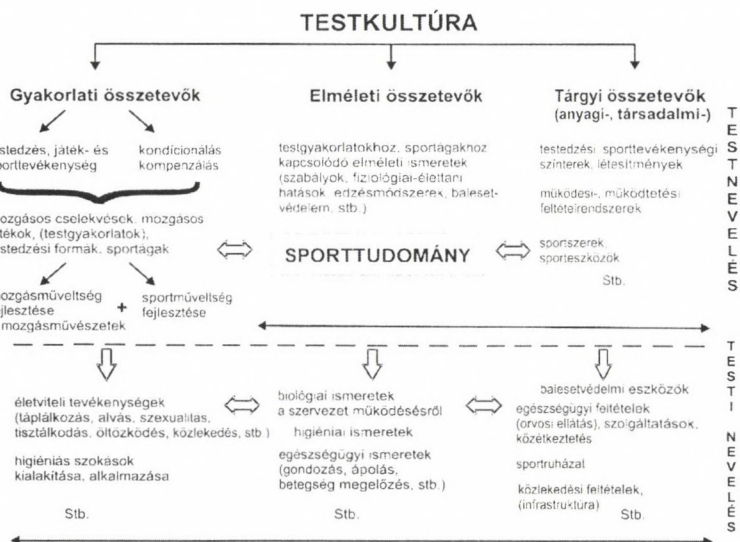
A magyar testkultúra több évszázadon át a német és osztrák kultúrához állt közel, s ez meghatározó volt az oktatás, a testnevelés, a testkultúra hazai kialakulásában. Német területen a *Körperkultur*, osztrák területen a *Leibeskultur* kifejezés terjedt el. A testnevelés elnevezését illetően Németországban a *körperliche Erziehung* és a *Körpererziehung*, Ausztriában a *Leibeserziehung* honosodott meg. Az iskolai tantárgyon túl, a nevelés részeként a *Leibeskultur*-hoz tartozik az öltözködés, a higiéniai szokások, a táplálkozás. Az orosz szakirodalomban, főként Matvejevától és Novikovtól, az Uraltól az Elbáig átvett másik fogalom, a *testi nevelés* meghatározásai elsősorban a marxi nevelésirányzatból erednek, gyökerei az új humanizmusig

érnek vissza, mely a szocialista iskolarendszer alapja. A központba a materialista emberképet állítja. Két oldalát emelik ki, az egyik a motoros cselekvések, a mozgások kifejlesztése, mozgásirányítás, készségek megszerzése. A másik a testi tulajdonságok fejlesztése, szűkebb értelemben a testnevelés, mely célirányosan hat az ember testi tulajdonságaira standardizált, motoros tevékenységek, a funkcionális terhelés által. Céltudatos emberi tevékenység, testgyakorlatok felhasználásával az egyéni életvezetés optimalizálása, természetes környezeti feltételek kihasználása, az idegrendszer, a vérkeringés, a légzési rendszer, az erő, az állóképesség, a gyorsaság képességeinek változása érdekében. Kvantitatív és kvalitatív változás is egyben. Rendszerének négy fő összetevője ismert, melyhez elsőként az ideológiai alapok, másodikként az eszközök, módszerek, a tudományosság, harmadikként a tananyag (tanári követelmények) és végül a szervezetek, intézmények tartoznak (Matwejew és Nowikow, 1976).

A testi nevelés és a testnevelés nálunk két jól elkülöníthető fogalom, a német nyelvterületeken ez kevésbé érhető tetten (körperliche Erziehung, Körpererziehung). Ausztriában 2005-ben megszüntették a testnevelést mint tantárgy elnevezést (Leibeserziehung), helyette a tanulók Sport és mozgás (Sport und Bewegung) órákra járnak. Az alapfogalmak tisztázásával kapcsolatban kevés eredeti magyar fogalom és szakirodalom áll rendelkezésünkre, többnyire a szocialista országokból, főként a szovjet szerzőktől átvett meghatározásokat közöltek a szerzők. Lényeges magyar elemző tanulmányt a kérdéskörben a hetvenes évek elejéről találunk (Takács, 1971).

A sporttudomány jelene

Az 1990-es évek döntő fordulatot hoztak a sporttudomány kérdésében, amelyhez valószínűleg hozzájárult a társadalmi rendszerváltozás is. A sporttudománnyal mint a testkultúra központi szerkezeti elemével találkozunk a 1. ábrán. A felosztásból az

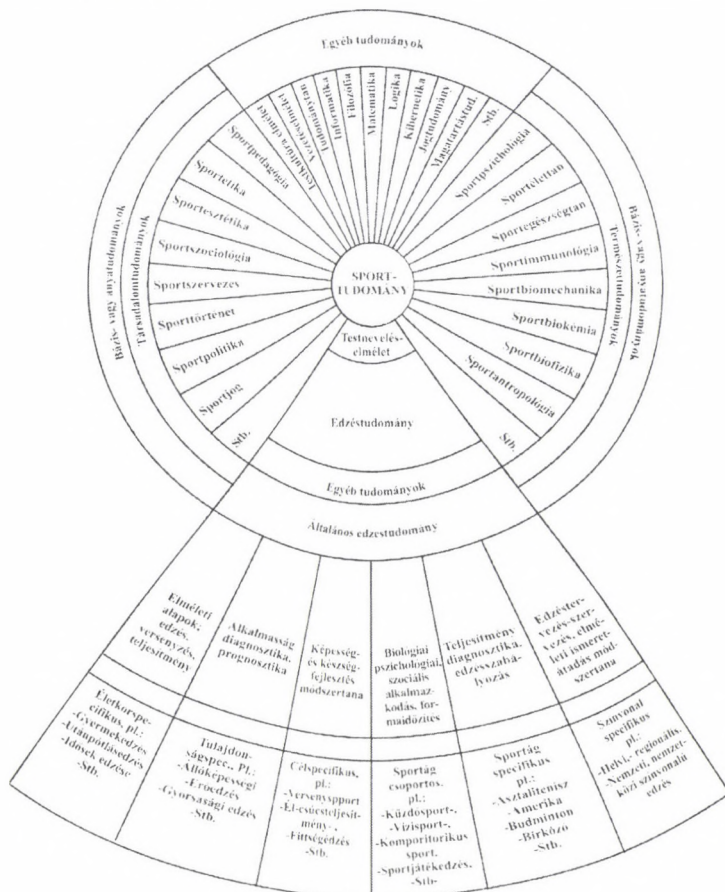


1. ábra: A testkultúra szerkezeti összetevői (Pristóka, 1998)

összetevők belső dinamizmusára, egymáshoz való viszonyára, kölcsönhatásaira is következtethetünk. Jól elkülöníthető a testkultúra gyakorlati, elméleti és tárgyi összetevői, valamint a testneveléshez és a testi neveléshez tartozó területek.

A sporttudomány a sportnak, mint társadalmi és kulturális terméknek a kutatásával foglalkozik, minőségi jellemzőinek feltárására irányul. Vizsgálja többek között, hogy melyek a sport kulturális gyökerei, milyen interakciók zajlanak a sport és kultúra egyéb jelenségei között, melyek a sport nemzeti, regionális és nemzetközi vonásai, mi a jelentősége a sportnak az egyének, a kis és nagy csoportok, illetve a társadalmak számára.

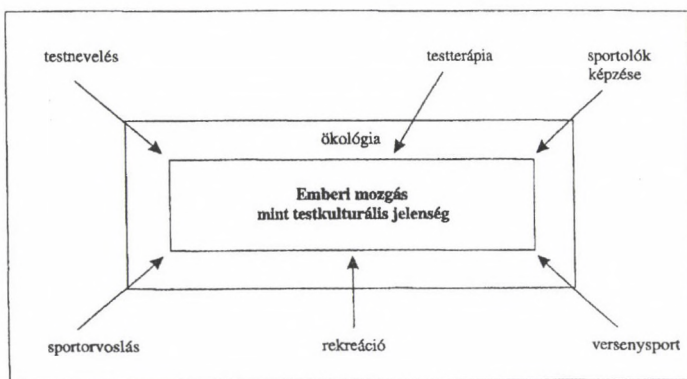
A sporttudomány részletes szétágazását de egyben lényegi elemeinek kiemelését, központi helyét edzéstudományi megközelítéséből is szemlélhetjük a 2. ábrán. A sporttudományt védőernyőként veszik körül a (sport) szaktudományok, amelyek a bázistudományok elméleteit konvertálják a sporttudomány céljaira, az eredményeinek kiteljesítésére, javítására. Az edzéstudományhoz hasonlóan, bármelyik szaktudomány ajtaját kinyithatnánk az ernyőn, s akkor hasonló részletességű speciális szakismereteket találunk.



2. ábra: Az edzéstudomány helye a sporttudományban (Harsányi, 2000)

A nyugat-európai országokban a kezdeti időktől fogva alapkategóriaként inkább a sporttudomány (*Sportwissenschaft, sport science, science du sport*) kifejezés honosodott meg (Röthig, 1987). A különböző kultúrával rendelkező országok más hagyományokból, más társadalmi, gazdasági, ideológiai megközelítésből alkották meg saját diszciplínáikat.

A testkulturális jelenség oldaláról megközelítve, Ulrich és Nixon (1978) sajátos konceptuális teóriáját láthatjuk a 3. ábrán. A sportspecifikus tevékenységeket a környezeti hatásokon keresztül kapcsolják össze az emberi mozgással mint jelenséggel. Központi helyen a mozgás szerepel, tehát nem a sport, a testnevelés, a testedzés képezi az alapkategóriát, hanem a mozgás, a sportmozgás. Más tudományterületek is foglalkoznak az emberi mozgással, például a fizika vagy a biológia, de a sporttudomány, illetve a mozgástudomány más szempontok alapján, más teljesítményszinten vizsgálja mindezt.



3. ábra: A sporttudomány rendszerének testkultúra felőli megközelítése

Kutatási módszerek, eljárások

A sporttudománynak sajátos *kutatási módszerei, vizsgálati eljárásai* vannak, terminológiája, fogalomrendszere kiforrott, új ismereteit rendszerezi, integrálja, kutatási eredményeit elméleteiben megfogalmazza. Interdiszciplináris jellegéből adódóan más tudományterületek eredményeit, eszközeit, módszereit is felhasználja, illetve új módszereket, eszközöket fejleszt ki. Mindezt jól érzékelteti a hozzá szervesen kapcsolódó orvos- és természettudományi, társadalom- és magatartástudományi, politika- és gazdaságtudományi, valamint kultúrelméleti alapokra épülő rendszertani megközelítés (2. táblázat). A sporttudományi tématerületek felosztása a hazai szakirodalomban is megtalálható. Hasonlóság tapasztalható egyes területeken, az eltérő történelmi, gazdasági és kulturális fejlődés következtében azonban eltéréseket is találunk.

2. táblázat: A sporttudományi tématerületek felosztása

Orvosi és természettudományi alapok	Társadalom-, magatartás- és neveléstudományi alapok	Politika- és gazdaságtudományi alapok	Kultúrelméleti alapok
sportbiológia sportorvostan sportbiomechanika sporttechnika	sportantropológia sportpszichológia sportpedagógia sportszociológia	sportpolitika sportjog sportgazdaságtan sportmenedzsment	sporttörténet összehasonlító sporttudomány sportinformatika sportfilozófia

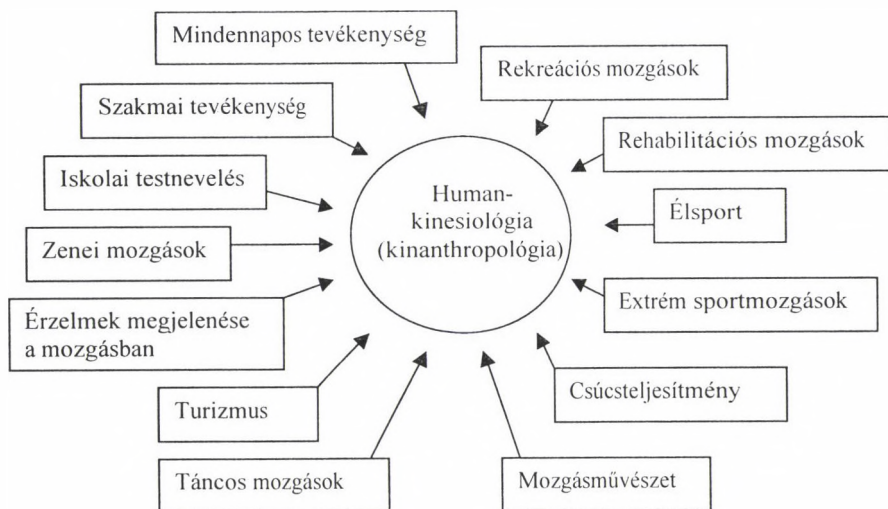
Haag és Hummel (2001) felosztása némileg eltér, sok tekintetben azonban hasonlít a magyar sporttudományi-képzési felosztásra. A 3. táblázat szerint a sporttudomány meghatározó területei közé tartoznak a sportvonatkozású, sportközeli tématerületek, amelyek egyben a sporttudomány *alapkategóriáival* is harmonizálnak.

3. táblázat: A sporttudomány alapkategóriái

Sportvonatkozású tématerületek	Sportközeli tématerületek (példák)		
	Célok	Személyek	Hivatásterületek
mozgás, sportjáték, edzés oktatás a sportban (didaktika) sportoktatási gyakorlat sportoktatás elméletek sportoktatás-tudomány	szabadidősport egészségssport egyetemi- főiskolai sport	nők sportja idősek sportja fogyatékkal élők sportja	sporteszköz sportvezetés élsport sportoktatás sportkutatás

A sportvonatkozású és sportközeli tématerületek csak logikai felépítésük alapján különíthetők el egymástól, az elméletben és a gyakorlatban elválaszthatatlan egységet alkotnak. Az edzésnek, az oktatásnak vagy éppen a kutatásnak egyaránt fontos területe az élsport, a szabadidősport, a fogyatékkal élők sportja vagy éppen az idősek sportja. A kutatások minden területen fontosak, főként azok élvezik ennek előnyeit, akik részt vesznek benne.

A humánkineziológia (kinanthropológia) összetevőit szemlélteti a 4. ábra. A tudomány az élsporttól a mindennapi élet során fellelhető mozgásokig szinte kivétel nélkül minden területet felölel.



4. ábra: A humánkineziológia (kinanthropologia) felosztása
(Starosta, 2001)

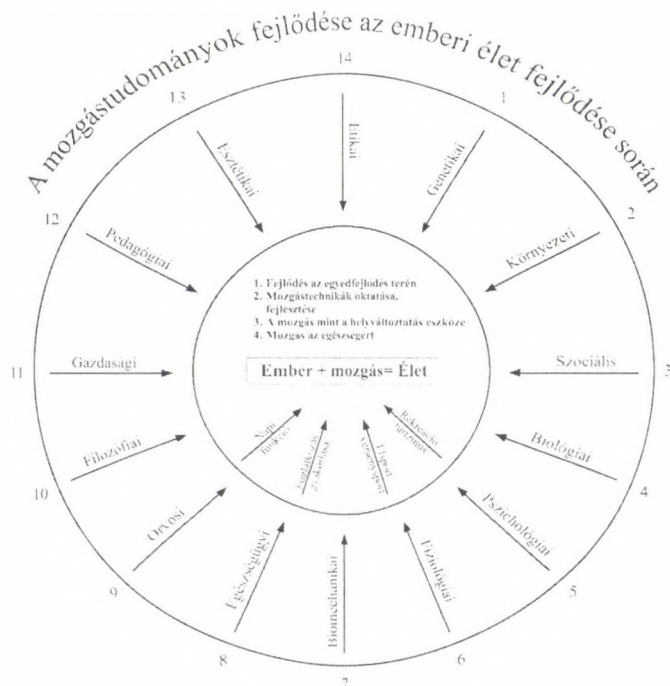
Elméletek, fogalmi rendszer

Lényeges szempont a sporttudomány *elméletalkotó funkciója*, az új ismeretek elméletekbe történő integrálása. Az elméletalkotáshoz az összegyűjtött tapasztalatokra, a tudományosan rendszerezett ismeretekre, a társ- és határtudományok, valamint az interdiszciplináris kutatási eredményekre egyaránt szükség van (Bebbie, 2003). Az induktív és deduktív elméletalkotó tevékenység eredményeként születtek meg a sportszakkönyvek, az oktatási elméletek, a testnevelési tantervek, az edzéstervék stb. Az induktív elméletalkotás a sajátostól halad az általános felé, például a mozdulatok elemzésétől a jó technika megfogalmazásáig. A deduktív elméletalkotás az általánostól halad a specifikus felé, például a ferde hajítás képletének felhasználása a kidobás sebességének, szögének, magasságának konkretizálásához az eredményes végrehajtás kiszámításához.

Egy tudományág elismertségéhez tartozik kifejezőmódjának kiforrottsága, *saját fogalmi rendszere*, terminológiája. A különböző kultúrák többnyire saját terminológiával rendelkeznek. A szláv vagy a német nyelvterület terminológiája hasonlóságot mutat. A különböző nyelvekben azonban sokszor talákoztunk olyan fogalmakkal, amelyek kevésbé harmonizálnak, illetve nem mindenben egységesek (sporttudomány, testnevelés-tudomány, testnevelés- és sporttudomány, mozgástudomány, egészség- és sporttudomány). A *terminológiai önállóság* alatt az azonos nyelvű, de más tudományterületektől való fogalmi elkülönülést értjük. A sajátos fogalomrendszer megalkotása egyik szükséges feltétele a sporttudomány önállóságának. Minél több oldalról érzékeltetünk egy témát, annál hatásosabb lehet lényegi elemeinek megértése.

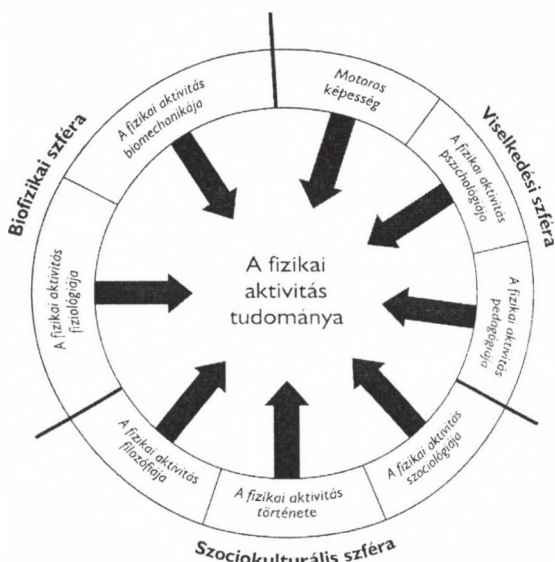
A sporttudomány (mozgástudomány) szerepét egy újabb megvilágításban, az emberi élet mozgásfejlődésében betöltött szerepén keresztül láthatjuk az 5. ábrán. A külső körben található tudományterületek közé integrálódott a mozgástudomány,

melyek ismereteit, tapasztalatait, tudományos eredményeit a hasznosíthatja. Szoros kapcsolatban van a pedagógiával, a pszichológiával, a fiziológiával, a biomechanikával, az egészségüggyel és a többi területtel. Az emberi mozgás különböző fejlődési szakaszokon megy keresztül, melyet a belső kör szemléltet. Itt megtalálhatók a létszükségletet meghatározó mindennapi mozgások, vagy éppen a foglalkozással kapcsolatos tevékenységek. Ide sorolható mozgásos tevékenység az élsport, a rekreáció, vagy akár a turizmus is.



5. ábra: A mozgástudományok fejlődése az emberi élet fejlődése során
(Starosta, 2001)

Egy másik megvilágításban a fizikai aktivitás központi szerepével közelítik meg a szerzők a sporttudomány kapcsolatrendszerét a 6. ábrán. Látható, hogy a fizikai aktivitás három fő terület, a biofizikai, a viselkedési és a szociokulturális szféra között nyer teret.



6. ábra: A fizikai aktivitás tudománya
(Hoffmann és Harris, 2000)

A sporttudomány *kutatási célja* a társadalom testkulturális értékeinek (mint az egyetemes kultúra szubkulturájának) gyarapítása, ezek segítségével az egyének, s ezen keresztül a társadalom totális fejlődésének az elősegítése, fizikai aktivitást tudatosan végző (sportoló) embernek mint biológiai pszichikai-szociális egységnek a vizsgálata (Biróné, 2004).

Összegzés

Többszöri megközelítéssel az volt a célunk, hogy vázlatos képet nyújtsunk a sporttudomány jelenlegi szerkezetéről, belső felépítéséről, a többi tudománnyal való aktív kapcsolatáról. A sporttudományi modellek, ezek részterületei visszajelentést adnak egy adott kultúra, egy adott társadalom hozzá való viszonyulására, elismertségének színvonalára. Szerkezete, összetétele tükrözi a fő alkotóelemek szerepét, azok fontosságát, rangsorát (testnevelés, diáksport, szabadidősport, élsport, színterek, infrastruktúra, létesítmények, működési feltételek, eszközrendszer, életmód, tudományos háttér stb.).

Ahogy a különböző országokban más a szerkezete, tananyaga, követelménye a testnevelésórának, ugyanúgy különböznek a sporttudományi kutatások irányai, fajtái, feltételrendszere, az intézményrendszer vagy éppen a szakemberek képzésének lehetőségei. Némileg eltérő a fogalmi kultúra, példaként említhető, hogy nyugaton a testkulturát alig, a testi nevelés fogalmát szinte egyáltalán nem ismerik.

Az államilag finanszírozott és a piaci alapokra épülő sporttudomány, illetve sport eltérő szerkezettel alakult ki és fejlődött a huszadik században. A múlt század közepétől a volt szocialista országokban a versenysport, az élsport felé tolódott el a hangsúly, gondoljunk csak az egyesületek, szakosztályok és sportolók létszámára, anyagi támogatására. Az anyagi források terveződés alapján történő felhasz-

nálásával presztíziskérdést csináltak a nemzetközi eredményesség színvonalának emelése érdekében (volt olyan olimpia, amikor például a Német Demokratikus Köztársaságot csak a Szovjetunió és az USA tudta megelőzni az összesített pontversenyben). Pozitívként említhető, hogy a „csúcsteljesítmény” és a „tömegsport” közötti versenysportolói réteg, a sport kiemelt szerepének köszönhetően, igen magas számot képviselt. Ezekhez az eredményekhez az akkori sporttudományos szemlélet a társadalmi formának és a korszaknak megfelelő szellemben járult hozzá, tevékenységével segítve a minél jobb eredmények elérését.

A „nyugati” országokban a versenysport mellett hangsúlyos szerepet kapott a sport több irányzata, mint például az egészség sport, a rekreáció, a szabadidő sport, a nők sportja, az idősek sportja, a fogyatékosok sportja. Ehhez a szemlélethez természetesen szabad időre, egyfajta anyagi biztonságra és az önfejlődést szolgáló belső indíttatásra volt szükség.

A kilencvenes évek változásai, az Európai Unióhoz való csatlakozás új lehetőségeket teremtettek a tagországoknak az oktatásban, a sportban és a sporttudományos kutatásokban. Évről évre nő az oktatói és hallgatói mobilitás, a különböző projektek, pályázatok lehetővé, illetve szükségsszerűvé teszik a közös gondolkodást, a közös tevékenységet a sporttudomány területén is. A történelmi és nemzeti hagyományok megőrzése mellett célszerű megismerni egymás gondolatait, kutatási eredményeit, erőnyeit és azokat az eredményes fejlődés érdekében felhasználni az elkövetkezendő évtizedekben.

Irodalom

- Bebbie, E. (2003): *A társadalomtudományi kutatás gyakorlata*. Balassi Kiadó, Budapest. 39-40.
- Bernett, H. (1987): *Körperkultur*. In: Erich Beyer (Hrsg.): *Wörterbuch der Sportwissenschaft*. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf. 342-343.
- Biróné Nagy Edit (1998): *A testnevelés- és sporttudomány értelmezése*. Vitaindító anyag a MTA Sporttudományi Albizottság részére.
- Biróné Nagy Edit (2004): *Sportpedagógia*. Dialog Campus Kiadó, Budapest-Pécs.
- Haag, H., Hummel, A. (1987): *Sportpedagogy. Content and Methodology*. University Park Press, Baltimore-London-Tokyo.
- Harsányi László (2000): *Edzéstudomány I*. Dialog Campus Kiadó, Budapest-Pécs.
- Hoffmann, S. J., Harris, J.C. (2000): *The sphere of scholarly study of physical activity. Introduction to kinesiology. Studying physical activity*. Human Kinetics Publishers, Champaign, USA.
- Istváni Csaba (2000): Gondolatok a sporttudományról. *Kalokagathia*, 1-2. 11-15.
- Matwejew és Nowikow (1976): *Theorie und Methodik der Körpererziehung. Allgemeine Grundlagen der Theorie und Methodik der Körpererziehung*. 7-16.
- Nádori László (2005): *Edzés, versenyzés címszavakban*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs. 115.
- Prisztóka Gyöngyvér (1998): *Testneveléstudomány*. Dialog Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 24.
- Röthig, P. (1987): *Sportwissenschaft*. In: Erich Beyer (Hrsg.): *Wörterbuch der Sportwissenschaft*. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 616-619.
- Starosta, W. (2001): *Science dealing with human movements – the meaning, the term, the course of development. Kinesiology new perspectives*. Proceedings Book II. ISC Opatija, 20.
- Takács Ferenc (1971): Adalékok a testnevelési és sporttudományok tudományelméleti kérdéseire. *TF Tudományos Közlemények*, I-III. 201-222.

EGÉSZSÉGPSZICHOLOGIAI KUTATÁSOK A SEMMELWEIS EGYETEM TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI KAR PSZICHOLOGIA TANSZÉKÉN*

● Sipos Kornél

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Pszichológia Tanszék

Összefoglaló

A szerző az ELTE PPK Pszichológiai Intézete által szervezett Egészségpszichológia Magyarországon: Oktatás, kutatás együttműködés című konferencián 2004. április 23-án elhangzott referátumában ismertette a TF-en zajló pszichológiaoktatás területeit, struktúráját, kitérve a Pszichológia Tanszék történetének és oktatógárdájának bemutatására is. A tanszéken folyó kutatások legújabb eredményei közül az én-hatékonysági skálákkal kapcsolatban szerzett tapasztalatokat emelte ki.

Előzmények

A Magyar Testnevelési Egyetem (TF) Neveléstudományi Tanszékének (tanszékvezető: dr. Rókusfalvy Pál) és a TF Kutatóintézet Pszichológiai Osztályának (osztályvezető: dr. Büchler Róbert) átszervezésével az önálló Pszichológia Tanszék 1987-ben kezdte meg működését. 2000-től a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar Társadalomtudományi Intézet Pszichológia Tanszéke a sakkszakfedzőképzés, 2004-től az ejtőernyős és a sportlövészszakfedző-képzés mellett az iskolai sakkoktató képzésnek is otthont ad.

A tanszék

Az egykori munkatársak [Kelemen Éva (1987-1988), dr. Kudar Katalin (1987-2004), dr. Nagykáldi Csaba (1987-1996), dr. Rókusfalvy Pál (1987-1991) és dr. Stuller Gyula tanszékvezető (1987-1996)] mellett Kormosné Acsai Irén, Lénárt Ágota és dr. Sipos Kornél a kezdetektől, dr. Molnár Péter 1996-tól oktatnak, kutatnak a TF Pszichológia Tanszékén.

Állandó külső előadók: dr. Vingender István (addiktológia), Hardicsay Péter és Köllner Ödön (sakk). Pszichológus Ph.D. hallgatóink is aktívan kiveszik a részüket az oktatómunkából.

Tantárgyak/előadók a testnevelő tanár szakon:

bevezetés a pszichológiába (dr. Kudar Katalin, Balassa Levente, Majoross Kinga), fejlődéslélektan (dr. Molnár Péter, Kormosné dr. Acsai Irén), pedagógiai pszicholó-

*2004. április 23-án az ELTE PPK Pszichológiai Intézet, Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék által szervezett „Egészségpszichológia Magyarországon: Oktatás, kutatás, együttműködés” című konferenciáján elhangzott referátum anyaga.

gia (dr. Molnár Péter, Majoross Kinga), sportpszichológia (dr. Kudar Katalin, dr. Sipos Kornél), személyiségfejlesztés (Kormosné dr. Acsai Irén, dr. Lénárt Ágota).

Pszichológia oktatás folyik még

- az egészségtanár szakon,
- a szakedzői szakon,
- a sportmenedzser szakon,
- a rekreáció szakon,
- a humánkineziológia szakon,
- a gyógytestnevelő tanár szakon,
- a testnevelő tanári kiegészítő szakon.

Angol nyelven a Nemzetközi Olimpiai Bizottság akkreditált edzői kurzusán, és a testnevelő tanári és humánkineziológia szak angol tagozatán is folyik pszichológia oktatás.

Az egészségtanár szakon oktatott tantárgyak:

Addiktológia (dr. Vingender István), bevezetés a öpszichológiába (Majoross Kinga), egészségpszichológia (dr. Sipos Kornél), szociálpszichológia (dr. Kudar Katalin), pszichoreguláció (dr. Sipos Kornél).

Gyakorlati foglalkozások:

személyiségfejlesztés (dr. Lénárt Ágota), kommunikációs képességfejlesztés (Kormosné dr. Acsai Irén).

Doktori Iskola

A Semmelweis Egyetem Doktori Iskola Nevelés- és Sporttudományi Doktori Iskola (5/1: A sporttudomány empirikus és teoretikus kérdései alprogramban) a TF Pszichológia Tanszékén dr. Molnár Péter és dr. Sipos Kornél lát el témavezetést. PhD. fokozatot szerzett dr. Vingender István (2000) és dr. Lénárt Ágota (2001). PhD. fokozat szerzése előtt áll Szalay Piroska, Tóth László, Varga Mátyás, és Vass Zoltán.

A Pszichológia Tanszéken a 2003/2004. tanévben PhD-ösztöndíjasok:

dr. Boros Szilvia sportorvos

*táplálkozási attitűd – testi énkép – szorongás**

Majoross Kinga pszichológus

Kun István testnevelő tanár

*Azt a két témát említjük csak, amelyek az egészségpszichológia területére tartoznak.

PhD-hallgatók:

Balassa Levente pszichológus
 Dorogi László testnevelő tanár
*fogyatékosok sportja**
 Panayota Kyprianou (Ciprus)
 humánkineziológus
 Zopcsák László testnevelő tanár

Fontosabb eredményeink

Pszichometria

(magyar nyelven standardizált skálák)

(1) Schwarzer-féle én-hatékonyság skálák**

Generalized self-efficacy-2, Tóth, L. & Sipos, K. (2003)

Self-efficacy towards physical exercis

Sipos, K., Fuchs, R., Wegner, M., & Schwarzer, R. (1993)

Self-efficacy towards the temptation to smoke

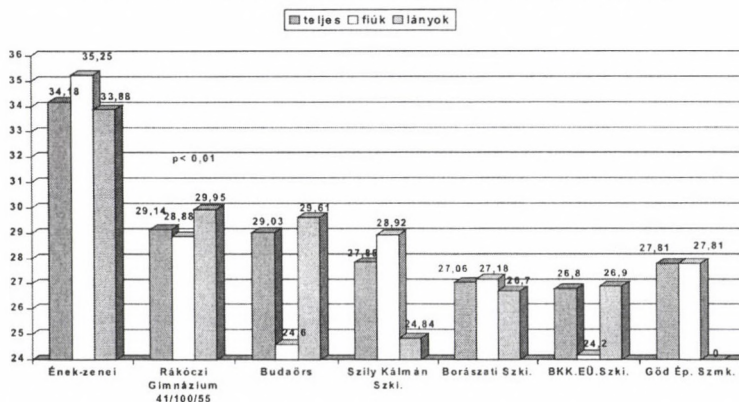
Schwarzer, R., Appel, E., Wegner, M., & Sipos, K. (1993)

Az én-hatékonyság skálákkal végzett felméréseink közül a dohányzással szembeni ellenálló képesség és rendszeres fizikai aktivitásra való készenlét eredményeit mutatjuk be. A 2001/2002. és a 2002/2003. tanévben elkészített szakdolgozatokból származó eredményekből az alábbi ábrában hét iskola adatait gyűjtöttük össze.

A dohányzással szembeni ellenálló képesség összehasonlítása

(Az önértékelő skála 10 és 40 pont között méri a dohányzással szembeni ellenálló képességet. A magasabb pontszám erősebb ellenálló képességet jelez.)

R. Schwarzer, E. Appel, M. Wegner, & K. Sipos (1993)



*Azt a két témát említjük csak, amelyek az egészségpszichológia területére tartoznak.

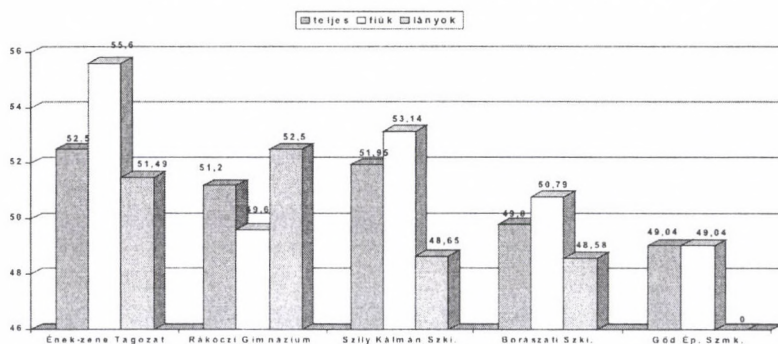
**A skálák magyar nyelvű változatát a www.necc.hu portálon Grezsa Ferenc népszerűsíti. Schwarzer professzorral 1993 óta folytatunk együttműködést.

Igen fontos adatnak tűnik, hogy az elit gimnázium és a szakközépiskolák, valamint az építőipari szakmákra felkészítő szakmunkásképző tanulói statisztikusan jelentős eltérést nem mutatnak a dohányzással szembeni ellenálló képesség mérőszámában. Ugyanakkor az ének-zenetagozatos általános iskola és gimnázium fiú és lány tanulói a dohányzással szemben szignifikánsan jobban „védettek” mint az elit gimnázium diákjai.

Sporttevékenységre való készenlét összehasonlítása

(Az önértékelő skála 12 és 84 pont között méri a rendszeres fizikai aktivitásra való készenlétet. A magasabb pontszám a sportolásra való erősebb beállítódást jelzi.)

Sipos, K., Fuchs, R., Wegner, M. & Schwarzer, R. (1993)



A sporttevékenységre való készenlétet mérő én-hatékonyság skála eredménye nem differenciál a vizsgált iskolák tanulói között. Ugyanakkor fel kell hívni arra a figyelmet, hogy az egyetemre felkészítő elit gimnázium-, és az ács-, kovács-, és kőműves szakmát adó szakmunkásképző intézet fiú tanulói a sportolásra való készenlét mutatójában egyaránt sereghajtóknak számítanak. (A sportolásra mindkét iskolában ideális feltételek találhatók.)

(2) Szorongás skálák*

Anxiety-Arousal Inventory (AAI) – N. El-Zahhar

Gombos, Sipos, El-Zahhar (1986)

Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) – R. Martens

Sipos, K., Kudar, K., Bejek, K., & Tóth, L. (1999)

Sport Competition Anxiety Test (SCAT) – R. Martens

Sipos, K., & Sipos, M. (1986)

Reactions to Tests (RTT) questionnaire – I. Sarason

Sipos, K., Stuller, Gy., Rókusfalvi, P., & Sipos, M. (1989)

Social Anxiety Scale for Children (SASC-H) – El Greca

Sipos, K., & Rákos, E. (1991)

Inventory for Situative Anxiety for Blind (I.S.R.A.)

Sipos, K., Miguel-Tobal, J. J., & Escalona, M. (1996)

*A 2 és 2/A pontban felsorolt skálák magyar változatának elkészítésére a szerzőkkel való több évtizedes együttműködés keretei között került sor. Bizánc Andrea, Rákos Etelka és Tóth László szakdolgozatuk, egyetemi doktori értekezésük, illetve PhD-munkájukban publikálták elsőként a fentiek közül egy-egy magyar skálát.

(2/A) Spielberger skálák***State–Trait Anxiety Inventory (STAI)***

Sipos K., Sipos M., & Spielberger, C. D., (1988a)

State–Trait Anxiety Inventory for Children (STAIC)

Sipos K., & Sipos M. (1979)

State–Trait Personality Inventory-Y (STPI-Y)

Sipos, K., Spielberger, C. D., & Bodo, M. (2004)

Test Anxiety Inventory (TAI)

Sipos K., Sipos M., & Spielberger, C. D. (1988b)

(3) Megküzdési skálák****Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28)***

Jelinek Zs. (2000) (hazai elterjedését elősegítendő az alskálákat ismertetjük)

- coping with adversity
„csapásokkal” való megküzdés
- peaking under pressure
teljesítmény téthelyzetben
- goal setting/mental preparation
célkitűzés/mentális felkészülés
- concentration
koncentráció
- freedom from worry
szorongásmentesség
- confidence–achievement motivation
önbizalom és teljesítménymotiváció
- coachability
edző általi irányíthatóság

Lifestyle Defense Mechanisms (LDM)

Sipos, K., Spielberger, C.D., & Bodo, M. (2004)

- rationality–emotional defensiveness: *racionalitás – érzelmi elhárítás*
- need for harmony: *harmóniára való törekvés*

(4) Cerberus® rendszer (Bodo et al., 1995, 1998)

A szívinfarktus és az agyvérzés szempontjából magas kockázati egyének azonosítására kidolgozott szűrővizsgálati eljárás alkalmazásával szerzett hazai és külföldi tapasztalatainkat (Szalay, P., Szücs, A., Bodo, M., & Sipos K. (2004): *Cerebrovascular alterations in alcoholic and non-alcoholic psychiatric patients*. XIIth International Conference on Electrical Bio-Impedance, Gdansk, Poland, June 20-24. a doktori iskolai munkánk legfrissebb eredményeként két (eredeti) ábra segítségével illusztráljuk.

* Az ACSI-28 és az LDM skálák magyar változatát TF-hallgatók (egészségtanárrok, testnevelő tanárok, edzők, és sportmenedzserek) vizsgálata során igen érzékeny mérőeszközként ismertük meg. [Balassa, L. & Kudar, K. (2004), Sipos, K., Spielberger, C. D., & Bodo, M. (2004)]

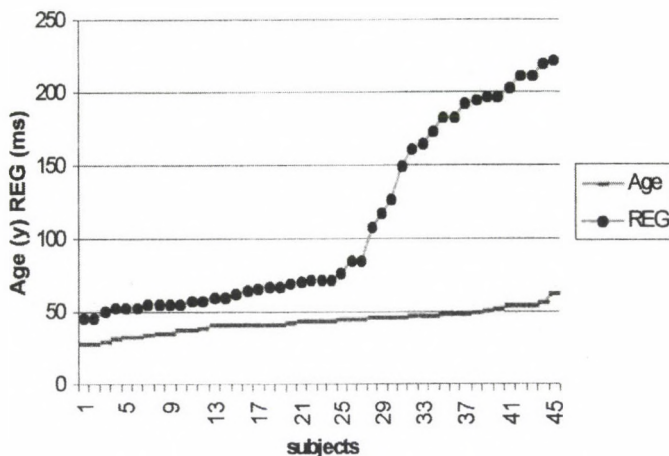


Figure 1: Sorted age and REG in Kecskemét alcoholic group

After sorting independently the REG anacrotic time and age these variables show the presented distribution. The age regression was: $y = 0.5697x + 29.341$

$R^2 = 0.9398$ (linear). The REG regression was: $y = 4.3882x + 7.4492$

$R^2 = 0.8682$ (linear) and

$y = 36.685e^{0.0404x}$

$R^2 = 0.9279$ (exponential).

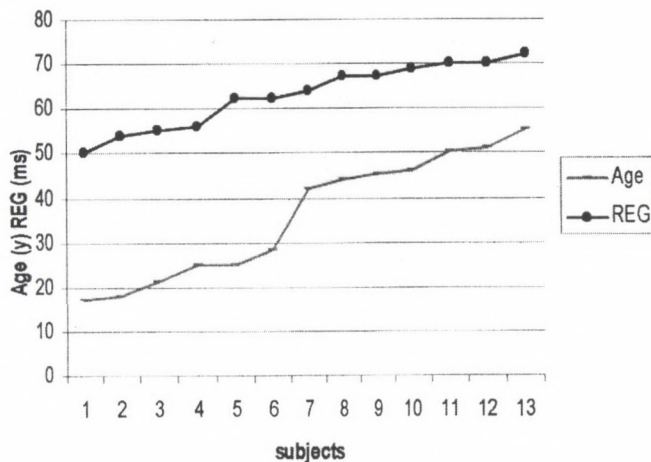


Figure 2: Sorted age and REG in SS healthy group

The SS age and REG regression data (calculated as one group, $n=13$) are as follow:

Age: $y = 3.4505x + 11.769$, $R^2 = 0.9509$, and REG: $y = 1.7912x + 50.385$, $R^2 = 0.9527$ (both linear).

Szembetűnő különbséget találtunk az idősebb egészséges amerikai (2. ábra) minta és alkoholprobléma miatt pszichiátriai osztályon kezelt fiatalabb magyar minta (1. ábra) REG felfutási görbe eredményében. A REG felfutási görbe ideje 180 ms felett

tekinthető kórosnak, ami a magyar alkoholbeteg mintában 11 személynél fordult elő. A kontrollcsoportban ilyen nem fordult elő

Következtetés

Az oktatás, kutatás közben igen fontos szempont, hogy az egészségpszichológia eredményeivel, az egészségpszichológiai szemlélettel ne csak az egészséggyógyászokat, hanem az általunk tanított valamennyi szakon diplomát szerző szakembereket is megismertessük.

A pedagógusi pályára készülők mellett edzők, menedzserek, humánkineziológusok számára is világossá kívánjuk tenni, hogy sem szakmájuk sikeres gyakorlása, sem egyéni életük minőségének-, várható élettartamuknak kedvező alakulása nem érhető el egészséges életmód-, egészséges táplálkozás nélkül. A pozitív személyiség tulajdonságok céltudatos fejlesztéséhez a sport (a rendszeres fizikai aktivitás) minden életkorban elengedhetetlenül hozzátartozik.

A sporttudomány önálló diszciplínaként való (akadémiai) elismerése évében az egészségpszichológusok fórumán befejezésül egy világhírű magyar gondolatait idézem: „*A sport, az nemcsak testnevelés, hanem a léleknek is a legerőteljesebb és legnemesebb nevelő eszköze. (...) A sport elsősorban szellemi fogalom. Egy sportcsapat a társadalomnak kicsinyített képe, a mérkőzés az életért való nemes küzdelem szimbóluma. Itt a játék alatt tanítja meg a sport az embert rövid idő alatt a legfontosabb polgári erényekre: az összetartásra, az önfeláldozásra, az egyéni érdek teljes alárendelésére, a kitartásra, a tettekre készségre a gyors elhatározásra, az önálló megítélésre, az abszolút tisztességre és mindenekelőtt a »fair play«*, a nemes küzdelem szabályaira. Aki ezeket tudja és akiből a lélek férfiasságát, a meleg érdeklődést, az önállóságot és alkotási vágyat nem verjük ki 12 vagy 17 évi örökös magolással, ijesztgetéssel és fenyegetéssel, az meg fogja állani a helyét az életben.” (Szent-Györgyi Albert: Az iskolai ifjúság testnevelése. *Testnevelés*, 1930. 12. 930.)

Irodalom

- Balassa, L., Kudar, K. (2004): *Relationship between STPI-Y scales and Lifestyle Defense Mechanisms Inventory measures at male and female PE students*. 25th Stress and Anxiety Research Conference. 8th-10th July, Amsterdam, The Netherlands, Book of Abstracts.
- Bizánc A. (1999): *Foor-ball player-, and physically active 13-20-year-old blind males' anxiety examination*. 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society, Cracow, Poland, July 12-14, Abstract Book.
- Bodo, M., Thurocz, Gy., Brockbank, K.G.M., Sipos, K. (1998): *Cerebrovascular aging assessment by Cerberus*. In: R.M. Klatz, and R. Goldman (Eds.): *Anti-Aging Medical Therapeutics*. Vol. II Health Quest Publications, Washington, 86-95.
- Bretz K. J., Sipos K., Bretz K. (2004): *Felsővégtagi erőfejlesztés, propriocepció, és tremor mérés az egészségpszichológiában*. Egészségpszichológia Magyarországon: Oktatás, Kutatás, együttműködés. ELTE PPK Pszichológia Intézet, Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék, Budapest, 2004. április 23. Kivonatgyűjtemény.
- Csapó Gy-né (2003): *Dohányzási szokások vizsgálata Bács-Kiskun megyében*. TF-es szakdolgozat.

- Gombos, A., Sipos, K., El-Zahhar (1986): Cit.: Hocevar, D., El-Zahhar, N., Gombos, A., Sipos, K. (1986) *A comparison of selected anxiety scales in English-Hungarian bilinguals*. In: Stress and Emotion Conference, ELTE, Budapest-Visegrád, 2-5 June. Abstracts. 22.
- Györgyné Szűcs É. (2004): *Dohányzás és sport szokások 12-19 éves fiatalok körében*. TF-es szakdolgozat.
- Jelinek Zs. (2000): *A sportbeli fizikai sérülékenység személyiséghátttere*. ELTE, PPK-szakdolgozat.
- Jelinek, Zs., Oláh, A. (2000): *Examining the background of athletic injury: psychological immune system, life stress and coping skills*. 21st International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR). July 20 - 22, 2000, Bratislava, Slovakia, Abstracts.
- Lénárt Á. (2004): *Junior puskások eredményességét meghatározó tényezők. Egészségpszichológia Magyarországon: Oktatás, Kutatás, együttműködés*. ELTE PPK Pszichológia Intézet Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék, Budapest, 2004. április 23. Kivonatgyűjtemény.
- Sipos K., Bodó M., Hagtvet K. A., Veér A. (1992): *Stroke rizikófaktorok, szorongás, depresszió és neurózis a Csengersima '92 vizsgálatban*. I. Magyar Stroke Konferencia. Budapest, november 26-28. Abstract.
- Sipos, K., Kudar, K., Bejek, K., Tóth, L. (1999): *Standardisation and validation of the Hungarian Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)*. 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society, Cracow, Poland, July 12-14, Abstract Book.
- Sipos, K., Miguel-Tobal, J. J., & Escalona, M. (1996): Cit.: Sipos, K., Rákos, E. (1991): *Standardization of the Hungarian version of the „Social Anxiety Scale for Children” (SASC-H)*. XIIth International Conference of STAR.. Budapest, July 6-8, Abstracts.
- Sipos, K., Rákos, E. (1991): *Standardization of the Hungarian version of the „Social Anxiety Scale for Children” (SASC-H)*. XIIth International Conference of STAR. Budapest, July 6-8, Abstracts.
- Sipos K., Sipos M. (1979): *A „State-Trait Anxiety Inventory for Children” (STAI) standardizálása és validizálása magyar nyelven*. (Pályamunka a MOTESZ 1979. évi pályázatára.) *Elméleti-Módszertani Tanulmányok* 16. kötet, MTA Pszichológiai Intézet, Budapest, 60.
- Sipos, K., Sipos, M., Spielberger, C.D. (1986): *First results with the Hungarian Test Anxiety Inventory*. In: C. D. Spielberger and R. Diaz-Guerrero (Eds.): *Crosscultural Anxiety*. Vol. 3, Hemisphere, Washington, D. C. 37-44.
- Sipos K., Sipos M., Spielberger, C. D. (1988a): *A State-Trait Anxiety Inventory (STAI) magyar változata*. In: Mérei F., Szakács F. (Szerk.): *Pszichodiagnosztikai Vademecum*. 2. rész Bölcsészettudományi Karok, Egységes jegyzet (2. kiadás). Nemzeti Tankönyvkiadó RT, Budapest. 123-135.
- Sipos K., Sipos M., Spielberger, C. D. (1988b): *A Test Anxiety Inventory általános iskolások számára kidolgozott változata*. In: Mérei F., Szakács F. (Szerk.): *Pszichodiagnosztikai Vademecum* 2. rész Bölcsészettudományi Karok, Egységes jegyzet (2. kiadás). Nemzeti Tankönyvkiadó RT, Budapest, 136-148.
- Sipos, K., Spielberger, C. D., Bodo, M. (2004): *The development and validation of the Hungarian form of the State-Trait Personality Inventory-Y (STPI-Y-H)*. 25th Stress and Anxiety Research Society Conference. 8th-10th July, Amsterdam. The Netherlands, Book of Abstracts.
- Sipos, K., Stuller, Gy., Rókusfalvi, P., Sipos, M. (1989): *First results with the Hungarian „Reactions to Tests” questionnaire*. Xth International Conference of STAR. Amsterdam, June 30-July 2, Book of Abstracts.
- Szalay, P., Szűcs, A., Bodo, M., Sipos K. (2004): *Cerebrovascular alterations in alcoholic and non-alcoholic psychiatric patients*. XIIth International Conference on Electrical Bio-Impedance, Gdansk, Poland, June 20-24.

- Thuroczy, Gy., Kubinyi, Gy., Sinai, H., Bakos, J., Sipos, K., Lénárt, Á., Bodo, M., Szabó, L.D. (1996): *Human studies on potential influence of RF exposure emitted by GSM cellular phones on cerebral circulation and electroencephalogram (EEG)*. COST 244: Biomedical Effects of Electromagnetic Fields (October 7, 1992 – October 6, 1996) – (Proceedings) sponsored by by European Union (DG XIII), Zagreb, October 5-6. 38-43.
- Tóth, L., Sipos, K. (1998): *Comparison of body self-concept and anxiety characteristics (STAIC-H), motor, and academic achievement variables of normal weight and overweight 12-14-year-old children*. In: Schwarzer, R. (Ed.): *Advances in Health Psychology Research*. Berlin: Freie Universität. An Electronic Volume. Produced for the European Health Psychology Society.
- Tóth, L., Sipos, K. (2003): *Generalized Self-Efficacy, and Self-Efficacy Towards Physical Exercises. Results on 10-15-year-old school children*. *Kalokagathia*, 1. 104-111.
- Tóth, L., Sipos, K., Bognár, J. (2004): *Somatic performance-, motor and school achievement components of the State-Trait Anxiety in 10-15-year-old school children*. 25th Stress and Anxiety Research Society Conference. 8th-10th July, Amsterdam. The Netherlands, Book of Abstracts. 104.
- Vingender I., Sipos K. (2000): *Social integration – Deviancies – Drug Consumption (with due regard to the potential protective and predictive factors of sports)*. *Kalokagathia*, 75th Anniversary Special Issue, 30-42.

UTÁNPÓTLÁSKORÚ SPORTOLÓK VÉLEMÉNYE EDZŐJÜKRŐL (AZ IDEÁLIS ÉS A REÁLIS EDZŐ KÉPE 14-16 ÉVES KOSÁRLABDÁZÓ FIÚK ÍTÉLETEIBEN)

● **Gombocz János¹**

● **Gombocz Gábor²**

¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék

²Thomas Mann Német Iskola, Budapest

Összefoglaló

A tanulmány egy átfogó sportpedagógiai kutatás egy részletét mutatja be, melyben a szerzők kérdőíves vizsgálatuk eredményeit összegzik 14-16 éves fiúk edzőjükkal kapcsolatos véleményéről. Az anyaggyűjtés eszközeként egy ismert német kutatás kérdőívei szolgáltak, így a munkában nemzetközi összehasonlításra is lehetőség nyílik.

Kulcsszavak: edző, kosárlabda, nevelés.

A hagyományos, szakmai körökben gyakran egyesnek nevezett sportrendszer iránti érdeklődés látható visszaesése is arra kényszeríti a sportágak felelős vezetőit, hogy hathatós intézkedéseket foganatosítsanak helyzetük javítása érdekében. Mindenekelőtt az aktív sportolók létszámát kellene növelni. A létszám növekedése a színvonal emelkedése tekintetében, és a közönség érdeklődésének fokozódása szempontjából is jó reményekkel kecsegtetne.

A sport iránti érdeklődés alakulásának azonban bonyolult társadalmi-gazdasági okai vannak, olyanok, amelyek többnyire nem állnak a sportvezetők hatalmában. Kevés például a rendelkezésre álló pénz, nagy a konkurens tevékenységkínálat, az erőfeszítést igénylő aktivitások iránti kedv eleve csökkent a posztmodern társadalmakban. Az is a sport népszerűsége ellen hat, hogy éppen a legaktívabb társadalmi rétegek túlságosan is nagy elánnal vetik bele magukat a munka világának tevékenységeibe, az érvényesülés mindennapi küzdelmeibe, s nem marad erejük, fogékonyáguk a sportra.

Ezekről is, és más negatív fejleményekről a sportszociológia pontos elemzéseket ad. Vannak azonban olyan tényezők is, melyek a kezünkben vannak, alakíthatók, irányíthatók, befolyásolhatók. Ilyenek például a pedagógiai eszközök. Sok egyéb között az, hogy az edző képes-e megtartani a sportolót sportágában. Azaz tud-e olyan vonzó tevékenységeket nyújtani, olyan sikerrel kecsegtető célokat állítani, olyan emberi környezetet teremteni, amely tartósan jó élményeket biztosít az embernek. Közismert dolog, hogy a sport munkával, erőfeszítéssel jár, a sikert nem adják ingyen, ahogy azt mondani szokták.

Nem mindegy azonban, hogy milyen tételek szerepelnek a mérleg egyik és másik oldalán. Az aránytalanul sok terhet, a kellemetlen vagy feszült légkört, a folyamatos megszágyenyülést, a „még emberszámba sem vesznek” elriasztó tapasztalatát a kisebb-nagyobb sikerek nem feledtethetik. A pedagógiai szempontból is jól dol-

gozó edző pontosan tudja, hogy milyen módszertani eszközök, milyen személyes erőfeszítések szükségesek az élményszerű, testet-lelket fejlesztő sportmunkához, amiért érdemes odamenni és ott maradni az edzőteremben, a pályán.

Aki ismeri a magyar fiatalok sportolási szokásait, az pontosan tudja, hogy a nyolcadik osztály után milyen sokan hagyják abba a versényszerű sportolást. Régebben az iskolaváltással magyarázták a dolgot, hogy tudniillik a középiskola több odaadást kíván a tanulmányok területén, a komolyabb tanulás nem tűr más, időigényes tevékenységet. A szülők egy része sem örül, ha gyereke a majdani egzisztenciája szempontjából fontos(nak vélt) jobb tanulmányi eredményt kockára teszi időrabló sporttevékenységével. Ma a gyerekek egy része nem ebben a korban vált iskolát, mégis – éppúgy mint korábban – igen sokan befejezik sportpályafutásukat már tizennégy évesen.

Biztosan szerepe van ebben annak is, hogy maga a sportmozgalom is szívesen elengedi azt, akiben nem látja a jövődő bajnokát. A társadalom és az egyén valódi érdeke azonban az, hogy minél többen minél tovább sportoljanak, a test és az egész személyiség gyarapodjon a sport kínálta eszközök révén. S magának a sportmozgalomnak is ez volna a legjobb. E kíváncsatos szint elérését a sportmozgalom saját erejéből többek között úgy szolgálhatja, ha a benne működő edzők – amint azt korábban említettük – színvonalas pedagógiai munkát végeznek.

Mit tekinthetünk a színvonalas nevelői munka mércéjének? Ennek a kérdésnek a megválaszolására tengernyi szakirodalmi anyag gyűlt össze az elmúlt évtizedekben, s benne egyre hangsúlyosabbá válik az a vélemény, hogy a sok objektívnek tekinthető tényező közül is a legfontosabbak közé tartozik a nevelt elégedettsége a vele foglalkozó educator – ebben az esetben az edző – munkájával.

A tanulmány célja

Utánpótláskorú labdajátékosok nevelésével foglalkozó vizsgálatunk egyik részmunkaként arra kerestünk értelmezhető adatokat, hogy miként vélekednek a 14-16 éves kosárlabda-játékosok saját edzőjükről, s általában az edzői munkáról. Kit és miért tartanak jó edzőnek, olyannak, akivel érdemes együtt dolgozni. Ez a kérdés néhány megjegyzést kíván, hogy látni lehessen, a bevezető gondolatmenettől egyenesen juthatunk hozzá. Arról van ugyanis szó, hogy az iskolában is fontos, hogy jó legyen a pedagógus. De a tanuló nem hagyja abba tanulmányait, mert átmenetileg gyenge pedagógust állított eléje szerencsétlen sorsa.

A sport világában más a helyzet. Edző és sportoló együttműködésének az a legfontosabb jellemzője, hogy a sporttevékenység élteti, s hogy bármikor felmondható. A professzionista sportoló úgy mondja föl a viszonyt, hogy másik edzőt választ, másik egyesülethez szerződik. Az utánpótláskorú sportoló kézenfekvő megoldásmódja, hogy abbahagyja a sportolást. Nem jó megoldás ez, de nagyon egyszerű! A problémakörhöz kapcsolódó további kérdéseink voltak:

- Milyen konkrét szempontok alapján ítélnék a 14-16 éves kosaras fiúk?
- Megjelennek-e sporton kívüli (nem a sportág lényegéhez közvetlenül tartozó) szempontok a véleményalkotásban?

Szakirodalmi ismereteink és személyes gyakorlati tapasztalataink alapján az alábbi feltételezéseket fogalmaztuk meg:

Feltételeztük, hogy

- a sportolók elvárják az edzőtől is az iskolában és más tevékenységeik színterén megszokott, alapvetően demokratikus vezetési stílust, mely számukra a saját sportmunkájukkal és edzéstevékenységükkel kapcsolatos véleménynyilvánítás lehetőségét jelenti. Ezt a nagyon általános, éppen ezért kevésbé ellenőrizhető állításunkat felbontottuk, s így nyertük az alábbi hipotéziseket.

- a sportolók elvárják a támogató-melléálló edzői magatartást.
- a sportolók elvárják a közvetlen sporttevékenységen túli foglalkozást és törődést. (Az e két feltételezésre vonatkozó adatainkat egy másik közleményben mutatjuk be.)
- a teljesítményre törő edzői stílus részének minősítik, és elfogadják az időnkénti edzői érzelmi kitöréseket és az esetenkénti keménységet.
- a sportolók edzőjüktől elvárják az alapvetően jó hangulatot, a sportoláshoz illő nyíltságot.
- a sportolók edzőjüktől elvárják az egyenlő bánásmódot és a személyükre vonatkozó érdeklődést, törődést. (Az értelmezés más közleményünkben olvasható.)
- a sportolók a „kívülálló” szerepű edzőt elutasítják.
- a sportolók edzőjüktől elvárják a sportági hozzáértést, a szakmai kompetenciát (s hogy ezt a nevelői hatékonyság alapvető feltételének tekintik).

Vizsgálati módszerek

Feltételezéseink igazolására kérdőíves vizsgálatot végeztünk. Munkaeszközüket két, *Rossmann* és munkatársai által kialakított kérdőívet használtunk. *Rossmann* 1987-ben tette közzé a sportpedagógiában jól ismert – terjedelmes könyvben bemutatott –, a német labdarúgó utánpótlással foglalkozó nagyszabású vizsgálatát. Ebben a jelentős módszertani apparátus igénybevételével végzett kutatásban huszonegy – többszörösen kipróbált – kérdőívet használtak. Közülük kettő (a nevezett munkában F13 és F15 jelű) az általunk fölvetett kérdések megválaszolására igen jól használhatónak ígérkezett, ezért úgy döntöttünk, hogy munkánkban alkalmazzuk őket. Az átvétel mellett több érv is szólt. Mindenekelőtt azonban a kutatási részcélok azonosága alapján gondoltunk arra, hogy ezt a vizsgálati eszközt használjuk magunk is. Az is biztatott erre, hogy a pedagógiai kutatásokban egyre gyakrabban látunk példát arra, ami a pszichológiában, szociológiában már régi gyakorlat, hogy az azonos témában kutatók átveszik a bevált munkaeszközt. Ez a megoldás azért is előnyös, mert a tudományos munkában olyannyira fontos összehasonlításra ad lehetőséget. Ennek a jelentősége nyilvánvaló. Döntésünkben az is szerepet játszott, hogy itt – mint említettük – egy kutatócsapat többszörösen kipróbált és javított munkaeszközéről van szó. Kutatási célunkon szinte alig kellett változtatnunk, hogy így dönthesünk, s ez is bátorított elhatározásunkban.

Ellenérvként merült föl, hogy a *Rossmann*-féle kérdőívek ugyan labdajátékosok vizsgálatára készültek, de nem a kosárlabda, hanem a labdarúgó utánpótlás 14-16 éves korosztálya számára. A szakirodalomból tudjuk, hogy a labdarúgás és a kosárlabda rekrutációs bázisa nem teljesen azonos, de az is igaz, hogy ebben a korcsoportban még kevésbé érzékelhető, hogy a kosárlabda a társadalmi osztálylétrán egy fél foknyival magasabban állók körében népszerű. Maga *Rossmann* is hivatkozik a

labdarúgó-utánpótlás sajátos helyzetére, arra, hogy ugyan az alsó rétegek érdeklődnek iránta döntően, de a társadalom minden szintjéről toborzódnak a játékosok. A kosárlabda társadalmi pozíciója – ilyen szempontból – jobb. A pedagógiai munka lényegét érintő kérdésekben azonban nincs számottevő különbség a két sportág utánpótlás-nevelésében.

A másik fontos, meggondolásra érdemes ellenérv az volt, hogy a Rossmann-féle kutatás több mint húsz évvel ezelőtt történt. Azóta sok lényeges változás zajlott le a társadalomban és természetesen a sport világában is. Többek között ennek az utóbbi negyedszázadnak a fejleménye, hogy a sport jelentős presztízavesztéssel birkózik világszerte, így Európában is. Az is tény azonban, vethetjük ellene, hogy a kosárlabda – elsősorban amerikai hatásra – igen népszerűvé vált itthon is, s különösen a középiskolás korosztály körében. A német és a magyar társadalom mint a sport tágabb társadalmi kerete valóban jelentősen különbözik egymástól (közismertek az életszínvonalra és a polgárosultságra vonatkozó adatok). De a rendszerváltás óta a magyar társadalom belső fejleményei is a német társadalom fejlődésének útját követik. Nem merőben más képződményről van szó! (S a húsz évnyi lemaradás sok politikai és gazdasági elemzésben szóba kerül.) Mivel vizsgálati kérdéseink közül az egyik éppen a demokratikus-integratív edzői magatartásra, stílusra vonatkozik, joggal gondolhatjuk, hogy a megkésett magyar fejlődés éppen evvel a korábbi német állapottal hasonlítható össze. Konkrétan ez azt jelenti, hogy a személyiség (relatív) szabadságával kapcsolatos igény a nyolcvanas évek közepén az akkori NSZK-ban biztosan volt olyan nagy, mint a mai Magyarországon. A munkaeszköz használatára vonatkozó döntésünket tehát a fenti gondolatmenetben leírt mérlegelés után hoztuk meg.

Az F13 jelű kérdőív a reális edző sportolói megítélésével kapcsolatos adatokat, az F15 jelű az ideálisnak tartott edző tulajdonságaival kapcsolatos sportolói véleményeket tárja föl. A kutatói szándék itt nyilvánvaló: a reális edzővel kapcsolatos véleményeket értelmezni lehet az ideálisnak tartott edző tulajdonságlistájával. Ma már a magyar pedagógiában is általánosan elfogadott vélemény, hogy az úgynevezett kívánságlistás vagy más néven „erénykatalógusos” vizsgálatokkal nem lehet megragadni a kívánatos, a jó pedagógus személyiségét. (Nincs illetékes kör, mely jogosult lenne megnevezni a fontos tulajdonságokat, s ha volna is, az erénykatalógusok nem tudják megmondani, hogy az egyes tulajdonságok milyen mértékben, milyen dinamikával kívánatosak stb., azaz ezek a vizsgálatok nem alkalmasak a „jó” az „ideális” pedagógus képének megrajzolására.)

Caselmann (1949) híres munkája óta nyilvánvaló az is, hogy nincs is ilyen, a jó, a kényszerrel követendő egyetlen típus. Hangsúlyozni szeretnénk, hogy itt nem ezt a délibábot kergetjük, s nem is az edző természetrajzával foglalkozunk, hanem egyszerűen a sportolói vélemények árnyaltabb bemutatására alkalmas módszert kerestünk az „ideális edző” képe utáni kérdéssel. (Rossmann erről nem beszél, a német sportpedagógiában ugyanis nyilvánvaló dologról van szó, ott már húsz évvel ezelőtt sem kísérelt meg senki komoly vizsgálatban ilyen megbukottnak tekintett módszert alkalmazni.)

Az eddigiekből is következik, hogy vizsgálatunkban nem törekedhettünk arra, hogy egy minden tekintetben részletesen megrajzolt edzői személyiségprofil és cselekvési vezérfonal bontakozzon ki előttünk a kérdőívek elemzésével. Csupán azok-

ra a fontos, a fiatal sportolók sportoláshoz való viszonyát is meghatározó edzői személyiség- és stílusjellegzetességekről kívántunk adatokat gyűjteni, amelyek mindenki – a különböző személyiségű edzők – számára egyaránt értelmezhető és követhető mintát adnak.

Közleményünkben – mint említettük – egy nagyobb volumenű vizsgálat egy részét mutatjuk be. A fővárosban és a nagyobb vidéki kosárlabdaközpontokban 14-16 éves kosárlabdázók körében gyűjtött kérdőíveinkből százat-százat választottunk ki. (Az F13 és az F15 magyarra fordított változatai.) A véletlen kiválasztás egyetlen szempontja volt a használhatóság, ebben az esetben a kitöltés gondossága. A két kérdőív kitöltése fél év különbséggel történt ugyanazokban a szakosztályokban. Tekintve, hogy mindkét esetben név nélkül kértük a válaszokat, nem lehetett biztosítani, hogy minden esetben ugyanaz a vizsgálati személy kerüljön be a kiválasztott körbe. Nagy hibalehetőséggel nem kellett számolnunk, ugyanis a kérdéses idő alatt a csapatok személyi állománya szinte nem változott, s a kiesők vélhetően mindig ugyanazok a gondatlan kitöltők voltak. Az írásképp alapján a kérdőíveknek csak egy kis részét lehetett biztosan jól párosítani. Mint az előzőekből látható azonban, nem is kellett erre törekednünk.

A teljes vizsgálati anyag matematikai statisztikai feldolgozására csak a kutatás későbbi fázisában kerül sor. Az itt bemutatandó részeredmények jól értelmezhetők e nélkül is, ugyanis a Rossmann-féle vizsgálati anyag feldolgozása igen alapos, s joggal vélhettük úgy, hogy az együtt futó adatsorok (jelen esetben a vélemények százalékban kifejezett megjelenítése) alkalmasak következtetések levonására.

Vizsgálati eredmények, összegzés

A kérdőíves vizsgálat eredményeit – Rossmannt követve – négy faktor elkülönítésével dolgoztuk föl:

1. a szakmai kompetencia és a személyes erőfeszítés,
2. a teljesítményorientáltság,
3. az öntevékenység és a beleszólás jogának támogatása,
4. a nem autoriter, feltétel nélkül barátságos viselkedés.

Az eredményeket – a négy említett faktor szerint – négy táblázatban mutatjuk be. Terjedelmi okok miatt összevontuk az ideális és a reális edzőre vonatkozó táblázatokat. Egy-egy rubrikában négy adatot közlünk: a felső adat a magyar sportolók ideális edzőre vonatkozó véleményét fejezi ki százalékos megoszlásban. Alatta a német vizsgálat eredménye, lent a magyar sportolók edzőjükre vonatkozó véleményét kifejező adat, alatta a német vizsgálat eredménye.

1. táblázat: A szakmai kompetencia és a személyes erőfeszítés az ideális és a reális edző esetében (százalékban, M=magyar, N=német)

Szám	A kérdés szövege	Nagyon igaz	Igaz	Nem igaz	Nagyon nem igaz	
32.	Egy jó edzőnek jó ötletei vannak az edzésen	33	65	2	0	M
		36,4	61,9	1,5	0,2	N
	A mi edzőnknek igen jó ötletei vannak az edzésen	18	60	21	1	M
		16,5	57,1	23,3	3,1	N
18.	Egy jó edzőtől sokat tanulhatunk az edzésen	40	56	3	1	M
		43,6	52,4	3,5	0,5	N
	A mi edzőnkől igen sokat tanulhatunk az edzésen	31	59	9	1	M
		21,8	61,6	13,9	2,7	N
16.	Egy jó edzőnek sokat kell tudnia a kosárlabdáról	55	45	0	0	M
		43,2	52,0	4,3	0,5	N
	A mi edzőnk igen sokat tud a kosárlabdáról	35	59	5	1	M
		28,1	52,9	8,7	3,3	N
28.	Egy jó edző mindenkiel egyformán jól bánt	45	54	1	0	M
		41,6	56,2	1,7	0,5	N
	A mi edzőnk mindenkiel egyformán jól bánt	27	59	13	1	M
		22,7	62,3	11,1	2,8	N
34.	Egy jó edző tudja lelkesíteni a csapatát az edzésen	42	55	3	0	M
		33,3	59,8	5,5	1,4	N
	A mi edzőnk tud lelkesíteni minket az edzésen	12	58	22	8	M
		9,9	49,7	35,1	5,4	N
27.	Egy jó edző éppúgy tegyen erőfeszítést, mint a csapata	31	61	8	0	M
		24,4	62,1	12,5	1,0	N
	A mi edzőnk éppúgy iparkodik, mint mi	14	52	32	2	M
		10,8	50,5	31,4	7,4	N
1.	Egy jó edző megértést mutat csapata iránt	61	39	0	0	M
		52,0	46,3	1,1	0,6	N
	A mi edzőnk igen megértő velünk	25	65	9	1	M
		26,3	60,7	11,2	1,8	N
3.	Egy jó edző bedobja magát a csapataért	44	55	1	0	M
		38,9	59,1	1,6	0,4	N
	A mi edzőnk bedobja magát értünk	38	49	12	1	M
		34,9	56,3	8,4	1,3	N
20.	Egy jó edzőnek emberi példaképnek kell lennie	31	59	9	1	M
		23,6	57,2	17,2	2,0	N
	A mi edzőnk emberi példakép számunkra	17	51	24	8	M
		10,0	43,4	38,6	8,4	N

Megjegyzés: A 1-4. táblázatban közölt német adatokat Rossmann (1987) könyvéből idézzük.

Az adatok elemzéséből már első látásra is kitűnik, hogy a szakmai hozzáértés igen fontos szerepet játszik az edző megítélésében. Korábbi vizsgálatok (*Gombocz, 1994*) is kimutatták, hogy a pedagógiai hitelesség egyik alapvető feltétele, hogy a sportoló higgyen az edző szakmai ítéleteiben, bízson hozzáértésében. Könnyen belátható összefüggésről van itt szó: A sportoló, aki eredményre tör, aki sokat áldoz a sportbeli fejlődéséért, majdnem hiába dolgozik, ha nem hozzáértő edző irányítja munkáját. Az emberpróbáló edzést állni csak akkor van értelme, ha az ténylegesen fejlesztő hatású. Elfecsérelt idő, kidobott energia a szakszerűtlen edzés. A magyar sportolók ezt a kíváncsatos szakmai felkészültséget a táblázat adatai szerint éppúgy elvárják edzőjüktől, mint a németek. Kedvező tapasztalat, hogy ezt a követelményt saját edzőjük esetében teljesülni látják. Ez a vizsgálat nem különíti el a professzionális sportszerepre aspirálót a többiektől. Nyilvánvaló, hogy akinek az élettervében nagyobb tér jut a sportnak, az ezt a fontos garanciát a sikerességre még komolyabban veszi, mint a leendő amatőrök.

Az is feltűnő, hogy a szakmai kompetencia részének tekintik a sportolók a lelkesíteni tudást. A motivációs lehetőségekkel való bánni tudás szakemberi tulajdonsága éppoly fontos alkotóelem az edzői ideálképben, mint a közvetlen, a tulajdonképeni sportági tudás. A motiválni tudás figyelemre méltó mozzanata a megértés és az „önmaga bedobása”. Ez a tétel átutal a példamutatás problémakörére! Igen érdekes a példaképszerep értelmezése. Mindkét minta elvárja az edzői személyiség, illetve magatartás követhető megjelenítését, a magyar sportolók ilyen szempontból ugyan kedvezőbben vélekednek az edzőjükről, de az egyharmadnyi elutasító értékelés itt is valódi problémákat fejez ki. Tartalmilag ugyan nem jártunk utána, hogy milyen tulajdonságok alapján és milyen értékítéletű sportolók az elutasítók, de feltételezhetjük, hogy éppen az igényesebbek nem értenek egyet a számukra megjelenő erkölcsi-viselkedésbeli vagy műveltségbeli mintával. „... az edző egész emberi mivoltával állandó példaképpül szolgál a sportolónak” – írja a sportpedagógia egyetemi tankönyve (*Biróné, 1977*). Más szerzők arra hívják föl a figyelmet, hogy a jellemesség, és a jellemesség láttatásának a képessége az edző példaképpé válásának döntő kérdése. E két vélemény együttes értelmezésében kell valószínűleg e kérdést kezelnünk!

2. táblázat: A teljesítményorientáltság az ideális és a reális edző esetében (százalékban, M=magyar, N=német)

Szám	A kérdés szövege	Nagyon igaz	Igaz	Nem igaz	Nagyon nem igaz	
26.	Egy jó edzőnek a teljesítmény legfontosabb	14	43	41	2	M
		10,7	41,1	38,8	3,4	N
	A mi edzőnknek a teljesítmény a legfontosabb	12	61	25	2	M
		16,7	52,3	29,1	1,9	N
7.	Egy jó edzőnek a legfontosabb, hogy győzzön a csapata	15	42	40	3	M
		14,2	36,6	44,1	5,2	N
	Az edzőnknek az a legfontosabb, hogy győzzünk	18	33	47	2	M
		15,0	40,4	40,0	4,6	N
8.	Egy jó edzőnek a helyezés a tabellán a legfontosabb	9	47	41	3	M
		15,6	45,0	34,6	4,8	N
	A mi edzőnknek a jó helyezés a tabellán nagyon fontos	19	48	32	1	M
		24,5	46,2	25,2	3,3	N
17.	Egy jó edzőnek mindig teljesítményre kell törekednie	15	48	34	3	M
		11,5	42,5	43,2	2,7	N
	A mi edzőnk mindig csak teljesítményt akar látni	18	51	30	1	M
		11,5	49,6	35,4	3,5	N
12.	Egy jó edzőnek föl kell indulnia, ha csapata rosszul játszik	13	55	29	3	M
		4,2	21,2	59,5	15,1	N
	A mi edzőnk nagyon fölindul, ha rosszul játszunk	14	43	39	4	M
		10,2	37,8	44,1	7,9	N
	Egy jó edzőnek nagyon szigorúnak kell lenni	8	24	62	6	M
		5,2	19,7	65,4	9,7	N
	A mi edzőnk nagyon szigorú	13	22	61	4	M
		3,5	16,8	57,4	22,3	N

Az adatok egyértelműen mutatják, hogy az utánpótláskorú kosárlabdázó fiúk számára a sportbeli teljesítmény igen nagy dolog, a teljesítményre való törekvést feltétlenül elvárják az edzőtől. Különösen érdekes, hogy az edző teljesítményre törekvését összekötik a személyes érzelmi részvétellel, ami például a rossz teljesítmény fölötti fölháborodásban fejeződik ki. (Ez nyilvánvalóan átékelhető a sportoló számára!)

Igen érdekes különbség figyelhető meg itt a magyar és a német vizsgálati anyag között. A német sportolók – válaszaik alapján ez látszik – nem tartják indokoltnak az edző „fölgzulgását” (a német eredeti szövegben ez a szóhasználat szerepel, a fordításban találóbbnak éreztük volna a „felháborodás” kifejezést, végül a szöveghűbb „fölindult”-at választottuk.) A magyar vélemény jobban harmonizál az első táblázatban bemutatott itemekre vonatkozó adatokkal.

Az edzői szigorra vonatkozó igen tartózkodó vélemény meglepő ugyan – azt hittük korábbi vizsgálatok és saját tapasztalat alapján, hogy ez a teljesítményre törekvés eszközként „szalonképes” érték – de a két minta teljes egészében való egyetértését fejezi ki. S természetesen azt is, hogy a sportoló jól akarja érezni magát az edzésen.

3. táblázat: Az öntevékenységek, a beleszólás jogának a támogatása (százalékban, M=magyar, N=német)

Szám	A kérdés szövege	Nagyon igaz	Igaz	Nem igaz	Nagyon nem igaz	
6.	Egy jó edző engedi, hogy az edzés tartalmába beleszóljanak a sportolók	11	43	39	7	M
		18,3	54,1	24,5	3,1	N
	A mi edzőnk engedi, hogy beleszóljunk az edzés tartalmi kérdéseibe	2	19	70	9	M
		4,2	27,1	52,5	16,1	N
11.	Egy jó edző javaslatokat kér az edzésre	8	56	35	1	M
		13,9	60,6	22,9	2,6	N
	A mi edzőnk megkérdezi, hogy mit szeretnénk edzeni	0	17	78	5	M
		2,0	20,5	62,1	15,3	N
25.	Egy jó edző gyakran kikéri csapata véleményét	15	63	22	0	M
		19,1	71,5	8,9	0,5	N
	A mi edzőnk gyakran kikéri véleményünket	3	39	52	6	M
		5,9	42,6	45,9	5,9	N
19.	Egy jó edző megbeszéli a fiúkkal, hogy tetszik-e nekik az edzés	25	55	19	1	M
		27,4	64,5	7,5	0,6	N
	A mi edzőnk megbeszéli velünk, hogy tetszik-e az edzés	3	24	62	11	M
		5,9	26,8	53,8	13,5	N
29.	Egy jó edző csapata kritikáját, javaslatait figyelembe veszi	24	62	14	0	M
		25,1	66,2	7,5	1,2	N
	A mi edzőnk többnyire elfogadja kritikánkat, javaslatainkat	7	51	40	2	M
		9,4	57,3	28,1	5,2	N

A harmadik táblázat kérdéseinek az összevetéséből egyértelműen kiviláglik, hogy a sportolók igénylik ugyan a véleménynyilvánítás szabadságát, az önrendelkezést, a demokratikus jogokat, de azt csak korlátozott keretek közt érvényesítenék. Az edzés tartalmi kérdéseibe való beleszólást a sportolóknak hozzávetőlegesen csak a fele igényelné, egyéb kérdésekben szívesen nyilvánítanának véleményt. Ez arra is utal, hogy az edző szakmai tudását elismerik, tiszteletben tartják.

A második item német szövegében a „meckert” kifejezés szerepel, ezt nem lehet egy szóval pontosan fordítani ebben a szövegkörnyezetben, ezért találtuk megfelelőnek az „akadékoskodik, kritizál”-t. A sportolók elismerik a bíráló szó jogosságát, ezt fejezik ki a számsorok.

A barátságos magatartás a korábban már bemutatott – a jó hangulat alapját jelentő – demokratikus viszonyok kellékeként értelmezhető. Igen érdekes, hogy az edző időnkénti üvöltözését – noha a barátságos légkört igényli – természetesnek veszi a többség, ez ugyanis az elismert és támogatott teljesítményre törés, az igényesség kifejeződéseként értelmezhető. (Érdemes összevetni a „főlundásra” vonatkozó, korábban bemutatott itemmel!)

**4. táblázat: A nem autoriter, feltétel nélkül barátságos viselkedés
(százalékban, M=magyar, N=német)**

Szám	A kérdés szövege	Nagyon igaz	Igaz	Nem igaz	Nagyon nem igaz	
32.	Egy jó edző egyáltalán nem akadémikodik, kritizál	0	8	72	20	M
	A mi edzőnk sokat akadémikodik, kritizál	3,7	10,1	73,9	12,3	N
		11	35	45	9	M
		7,5	21,9	52,8	17,8	N
4.	Egy jó edzőnek mindig igen barátságosnak kell lennie	9	51	38	2	M
	A mi edzőnk	11,0	55,2	31,7	2,1	N
	barátságos velünk	24	52	24	0	M
		21,8	55,8	20,2	2,2	N
22.	Egy jó edző többnyire vidám, jókedvű	21	56	23	0	M
	A mi edzőnk többnyire vidám, jókedvű	16,4	63,8	18,2	1,6	N
		14	62	21	3	M
		15,8	63,3	17,7	3,2	N
19.	Egy jó edzőnek egyáltalán nem szabad üvöltöni az edzésen	2	19	71	8	M
		5,3	22,0	64,2	8,5	N
	A mi edzőnk sokat üvölt az edzésen	11	28	49	12	M
		7,9	21,1	54,3	16,6	N

A szakmai kompetenciával, az edzői szerepvállalással, azonosulással kapcsolatos, továbbá a pozitív emberi élményre vonatkozó feltételrendszert (jó hangulat, a véleménynyilvánítás lehetősége stb.) illető feltételezéseinket igazolva láthatjuk. (Ismételtén utalunk a számításokra vonatkozó megjegyzésünkre.) A német és a magyar sportolók e két vizsgálatban, noha nem azonos, csak hasonló sportágban tevékenykednek, igen hasonlóan vélekednek az edzői munkáról, stílusról, viselkedésről. A sporttal kapcsolatos élmények egyik meghatározó eleme az edző személyisége, illetve viselkedése, s ilyen értelemben a sportolás-nem sportolás kérdésének egyik döntő tényezője, ezért a témakör további kutatása indokolt.

Irodalom

- Biróné dr. Nagy Edit (1977): *Sportpedagógia*. Sport Kiadó, Budapest.
 Caselmann, C. (1949): *Wesenformen des Lehrers*. Stuttgart.
 Gombocz János (1994): *Sportedzők nevelőmunkája Magyarországon*. Kézirat.
 Rossmann, E. D. (1987): *Verhaltenskonzepte für das sportliche Training von Jugendlichen*. Verlag K. Hoffmann, Schorndorf.

A SZÜLŐK SZEREPE A SPORTTEHETSÉG-GONDOZÁSBAN

- Bognár József¹
- Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella²
- Révész László¹
- Géczy Gábor¹

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,

¹Testnevelés elmélet- és Pedagógia Tanszék,

²Sportjáték Tanszék

Összefoglaló

A szerzők a sporttehetség-elméletek kialakulásának bemutatása után a család szerepének vizsgálatát tekintik fő céljuknak. Tapasztalatok szerint a testnevelők és edzők szerepe gyengül a sportágválasztás és az egész sporttevékenység tekintetében is, viszont a szülők és kortársak hatása erősödik a folyamatban. Mind ezt érdemes figyelembe venni a sporttehetség-elméletek és modellek gyakorlati alkalmazásánál.

Kulcsszavak: sporttehetség, szülők szerepe.

Bevezetés

Mi sem természetesebb annál, hogy a szülők szerepét kimagaslónak tartjuk a sporttehetség és a sportbeli kiválóság kibontakozásában. Gondolhatunk itt a szülők értékrendjének és hozzáállásának befolyásoló szerepére a sportágválasztásban, a sportolási szokások kialakításában, az adott sportági tevékenységgel kapcsolatos erkölcsi és anyagi (eszköz, felszerelés, utazás, tagdíj stb.) feltételek biztosításában, valamint az akarati-érzelmi tényezők megalapozásában.

Jelentősége ellenére a szülők szerepét az élsport területén tudományosan még kevesen vizsgálták. Ezért gondoltuk úgy, hogy érdemes összefoglalni a témát érintő ismereteinket. Röviden bemutatjuk a tehetségelméletek kialakulását, majd a sporttehetséggel kapcsolatos fogalmakra, modellekre térünk rá, végül a család jelentőségét és szerepét elemző nemzetközi és hazai publikációk feldolgozása következik.

A tehetségvizsgálatok kezdeti lépései

A sporttehetség vizsgálatai csakúgy, mint a kreativitás és az általános tehetség vizsgálatai az intelligenciafelmérésekből fejlődtek ki, emiatt a pszichológiai jelleg erősen dominál a folyamatban. Az első intelligencia vizsgálatok (*Galton*, 1892) megjelenésétől napjainkig a szakemberek között szinte folyamatos nézeteltérés tapasztalható többek között a vizsgált személyek csoportba sorolásával, a képességek mérésével, a mérések érvényességével, az eredmények felhasználásának lehetőségeivel, az általánosítással és jóslással kapcsolatosan (*Child*, 2004; *Gardner*, 1983, 1991; *Rókusfalvy*, 1985).

Az intelligenciakutatások ráirányították a figyelmet arra, hogy a tehetség összetevői között megtalálhatók a magas szintű általános intellektuális képességek (Kiss és Balogh, 2004), de nem bizonyított, hogy ezen képességeknek kizárólagos hatása lenne a teljesítményre. A fejlődés során érzékelhető, hogy a szűk, egytényezős megközelítés egyre inkább összetetté és többtényezőssé változott, valamint hogy a képességek korrelációi szorosabbá váltak. Ezen kívül próbálkozások történtek a gyermekkorai teljesítmény alapján felnőttkori jóslásokra is, ilyen irányú próbálkozásoknak lehetünk majd tanúi a sporttehetségvizsgálatok elemzésénél is.

A tehetség fogalma

Marland (1972) a tehetség kibontakozásában a következő tényezőket hangsúlyozta: személyi tényezők, teljesítmény-eredmény összetevők, illetve módszer. Azok a gyermekek számítanak tehetségesnek Marland szerint, akik képességeik révén kiemelkedő teljesítményt érhetnek el. Lényeges szempont, hogy ezek a gyerekek differenciált oktatási-képzési terveket és szolgáltatásokat igényelnek, hogy képességeiket önmaguk és a társadalom számára hasznosítani tudják.

Stenberg (1985) három tehetségjellemzőt is azonosított munkája során. Szerinte a szelektív kódolás jelenti a fontos információk felismerését és elkülönítését a kevésbé fontosaktól. A szelektív kombinálás a már szelektált információk összekapcsolása az újszerű dolgokkal, míg a szelektív összehasonlítás az új és régi információk összevonását és újszerű dolgokká alakítását jelenti.

Hazai viszonyok között érdemes megemlíteni Nagy (1973) és Nádori (1981) munkásságát, akik a tevékenységre és a teljesítményre összpontosítanak a tehetség meghatározásában. Véleményük szerint a tehetséges sportolót társaitól az különbözteti meg, hogy ugyanazon munkavégzés mellett látványosabb eredmény elérésére képes, a terhelést jobban bírja, rövidebb idő alatt regenerálódik, a mozgástanulás során a technikai elemeket gyorsabban sajátítja el és jobban alkalmazza. Rókuszfalvy (1985) hozzáteszi, hogy a tehetséges sportoló téthelyzetben is kiválóan teljesít, szívesen vállal magasabb kockázatot, és ezekben a szituációkban a feladatnak megfelelően cselekszik.

Nádori (1985) szerint a sporttehetségen belül is kétféle felosztásról beszélhetünk: az egyén tehetséget mutathat több sportágban, mozgásformában, de ez meg nyilvánulhat csupán egyetlen sportágban, posztan vagy versenyszámban is. Harsányi (2000) komplex értelmezése szerint az tehetséges, akinek az egészségi állapota, pszichikai, élettani, antropometriai, motorikus és szocializációs adottságai kiemelkedők. Ezen tulajdonságok szerinte a fejlődés és érés egyes szakaszaiban olyan színvonalúak, és a felkészülési szakaszokban olyan iramban fejlődnek, hogy megfelelő edzéstevékenység mellett csúcsteljesítmény és siker eléréséhez vezethetnek.

Az élversenyző jellemzői közé tartozik, hogy kiemelkedő általános és speciális motoros teljesítőképességgel, ügyességgel, mentális képességekkel, taktikai és technikai repertoárral, valamint az edzés és a versenyek terhelésének elviseléséhez pszichológiai alkalmassággal rendelkezik (Mészáros és Zsidegh, 2002). Frenkl (2003) a sportteljesítmény humán részét emeli ki. A sport az egész embert mint bio-szociális lényt érinti, így a tehetség kérdését ebben a komplexitásban kívánatos megközelíteni.

Tehetségmodellek

A tehetségkutatások jelentős állomása a tehetségmodellek megjelenése volt. A különböző definíciók és modellek hasznos információt nyújtanak számunkra, ugyanakkor a gyakorlat érdekében ezeket sportágspecifikusan szükséges rendszerezni és alkalmazni (Révész és mtsai, 2005). Ez a szintézis azokat a jelentősebb modelleket tartalmazza, melyeknek véleményünk szerint kiemelkedő szerepük van a mai tehetségkutatás elméleti kidolgozásában.

Elsőként *Renzulli* (1978), valamint *Renzulli és Smith* (1981) dolgozott ki jelentős tehetségmodellt. Ez a modell a tehetséget egy többtényezős grafikon metszéspontján helyezte el, melyben a feladat iránti elkötelezettség, a kreativitás és az átlagon felüli képességek jelennek meg mint tehetség-összetevők. A modellben a tehetséges egyén belső tulajdonságai kaptak meghatározó szerepet, míg a külső környezet, így a család, nem jelenik meg befolyásoló tényezőként.

A kutatások fejlődésével felismerték, hogy kevés az egyén veleszületett adottsága és belső igénye ahhoz, hogy képességei kibontakozzanak. Így a következő lépés annak figyelembevétele volt, hogy a környezetnek jelentős hatása van a tehetség felismerésére és optimális kifejlődésére. Ezek szerint tehát hiába tehetséges valaki, ha környezete nem fejleszti a képességét, az nem is nyilvánul meg a tevékenységek végzése közben.

Többtényezős tehetségmodelljükben *Mönks és Knoers* (1997) a *Renzulli*-féle háromkörös modellt három környezeti tényezővel egészítik ki, melyek a belső tulajdonságok mellett számottevő hatással vannak a tehetség kibontakozására. Ezek a család, az iskola és a társak. Számunkra lényeges, hogy a család szerepe itt jelenik meg először hangsúlyosan a tehetségmodellekben. Mi több, a három külső tényező közül *Mönks és Knoers* a családnak tulajdonították a legfontosabb szerepet, mert véleményük szerint a család alapozza meg a gyermek egészséges kognitív, affektív, motoros és szociális fejlődését. A kiegyensúlyozott, nyugodt otthoni légkör lehetőséget nyújt a gyermeknek képességei próbálgatására, és segíti az optimális fejlődést. Az iskolában az alapozó képességfejlesztés során a jó pedagógus folyamatosan figyel és szisztematikusan fejleszti a gyermekek képességeit. Az elmélet szerint a pedagógusoknak fel kell készülniük a kiemelkedő képességek felismerésére, fogadására és életkornak megfelelő komplex fejlesztésére is. Érdekes még megemlíteni, hogy a modell harmadik tényezőjét a társak jelentik. *Mönks és Knoers* nem a hasonló korú, hanem a hasonló képességű gyermekeket érti a társak megnevezés alatt. A gyengébb képességű gyermekek akadályozhatják az ismeretek elsajátítását, így az iskolának jut az a feladat, hogy a differenciált oktatás keretében biztosítsa a képességeknek megfelelő továbbhaladást is.

A *Gagné* (1999) által kidolgozott differenciált adottság és tehetség modell első sorban a jelentésbeli különbségeket igyekszik tisztázni, valamint a tehetség kibontakozásának pozitív és negatív hatásmechanizmusait megfelelően strukturálni. Az adottságot (alkalmassági területek) mint spontán, képzés és fejlesztés nélkül is megnyilvánuló hajlamot, rátermettséget definiálja. Öt alapvető adottságot különböztet meg: intellektuális, kreatív, szociális, motoros és egyéb adottságok.

A modell központi eleme a fejlesztés, mely a tanulás, a gyakorlás és az edzés folyamatai révén segíti az adottságok tehetséggé fejlődését. *Gagné* a tehetséget szisz-

tematikusan és rendszeresen fejlesztendő képességnek, tudásnak véli. A tehetség ezek szerint egy olyan hajlam, amely rátermettség nélkül nem bontakozhat ki. A modell szerint a tehetség megjelenhet a tudományok, a stratégiai játékok, a technológia, a művészet, a szociális tevékenységek, az üzlet és a sport területén.

Lényeges szempont, hogy a tehetség adottságból történő kibontakozása, majd gondozása tanuláson, edzésen és gyakorláson alapul, és függ az intraperszonális tényezők (fizikai és pszichés felkészültség), valamint a környezeti tényezők (személyek, kötelezettségek, események) befolyásától. Gagné megemlíti a szülők szerepét, ez azonban csupán egy faktor a folyamatot befolyásoló pozitív és negatív tényezők közül.

Gyakran találkozhatunk olyan esetekkel, amikor a család nem ismeri fel a gyermek képességeit, vagy nem tud megfelelő háttérrel biztosítani a fejlődéshez. Ennek eredményeképp a gyermekben rejlő kiemelkedő képességek nem jutnak felszínre, vagy éppen kialszanak. Ezt nevezi Czeizel „sorsfaktorok”. Czeizel (2004) a korábbi modelleket vette alapul, amikor megalkotta a $2 \times 4 + 1$ „sorsfaktoros” talentummodellt. A már említett adottságfaktorok összefonódása és a környezeti komponensek hatása mellett itt a sors jelenik meg, mint befolyásoló tényező. A modell szerint a sors teszi lehetővé, hogy a potenciális tehetségekből valódi tehetség válhasson. Czeizel (2003) a családot elsősorban nem mint szociális háttérrel, tényezőt említi, hanem mint a „családi közös génnek” bázisát. Véleménye szerint a gyermek szülei génjeinek 50-50%-át öröklí, emiatt a szülők ismert alkata alapján elég jó eséllyel jelezhető előre gyermekük várható testalkata is. Másodlagosan említi a család anyagi helyzetét, a szülők iskolázottsági fokát, valamint a lakóhelyet, amelyek mind befolyásolják a sportolási szokásokat.

A család szerepe a sportsikerek elérésében

Lewko és Greendorfer (1988) szerint olyan empirikus kutatásokat szükséges végezni, amelyek segítenek megérteni azokat a szociális és pszichológiai mozgatóerőket, amelyek a gyermekeket a sporttevékenység felé irányítják. Ide tartozik többek között, hogy minden gyerekben él a teljesítményvágy, melynek mértéke és megjelenési formája egyénileg különbözik (Freedman-Doan és mtsai, 2000). Ennek a különbözőségnek alapjai lehetnek a meghatározott genetikai adottságok, a társadalmi-nevelési különbségek, valamint a belső késztetés is.

A teljesítmény iránti vágy lényeges tényező, azonban nyilvánvalóan csak olyan területeken lehet a gyermekben ezt optimális módon feléleszteni, melyekről megfelelő információval rendelkezik. A gyermek sporttevékenységének kiválasztását több tényező befolyásolja. Többek között az egyéni érdeklődés és cél, a tevékenység anyagi vonzata és a rázánt időmennyiség, azonban minden bizonnyal a fiatal egy tevékenységi területen mutatott elszántságát leginkább az befolyásolja, hogy mennyi öröme telik benne (Young, 1998).

Elmondható, hogy kimagasló a szülők szerepe a gyermekük sportolási szokásainak kialakításában, a megfelelő sportág megválasztásában, ezáltal a sportsikerek megalapozásában (Hanlon, 1994). O'Dell és Tietjen (1997) szerint a sportoló gyermekek egyharmada egyértelműen a szülők kívánsága, illetve befolyásoló szerepe miatt űzi az adott sportágát. A szerzők szerint legtöbb esetben ez túlzott szülői

nyomást és elvárást is jelent, aminek következménye a stressz, a kiégés, az érdeklődés elvesztése, esetleg a sport abbahagyása is lehet. A problémát fokozva, a sportoló gyermekek egy része nem érzi magában a megfelelő adottságot, hogy a szülők magas elvárásainak megfelelően (Lindner és Johns, 1991).

A túl sok stressz, elvárás és kritika miatt sok gyermek sportágelhagyó lesz, emellett azonban jelentős indok még, hogy az edzések és a versenyek miatt kevés idejük marad a játékos tevékenységre, és kevés sikerélményük származik a sportból (Hanlon, 1994). Ha a szülők megértenék gyermekük sporttal kapcsolatos érdeklődését és érzésvilágát, jobban meg tudnának felelni a gyermekek sporttevékenységgel kapcsolatos szociális és pszichés igényeinek (Scanlan és Lewthwaite, 1984).

A jól működő szülő-gyermek kapcsolat hatékonyan segítheti elő a sportsikerek elérését azzal, hogy a magatartással kapcsolatos zavaró tényezőket és az agressziószintet csökkenti, valamint hogy megerősíti a tiszteletet, az önkontrollt és a balesetmentes körülményeket (DuBois és Eitel, 1994). A szakirodalom szerint azok a tizenévesek, akik jó kapcsolatban élnek a szüleikkel, magasabb önbizalommal, magabiztossággal rendelkeznek, mint társaik, mert a kapcsolatuk a következetességen, egymás támogatásán és a stabilitáson alapul (Fagen és Cowen, 1996).

A szoros szülő-gyermek kapcsolat általában kedvezőnek tekinthető, azonban a szülők néha saját álmaikat szeretnék megélni gyermekeik által vagy éppen újraélni a múlt sikereit a gyermek életén keresztül (Oberschneider, 2002). Ez természetesen csökkenti a gyermek sikerélményét, stresszfokozó hatású, és megnehezíti a sport élvezetét.

Itt érdemes megemlítenünk, hogy a versenyszerű sportolás kezdete egyben a sérüléstől és kiégéstől való félelem kezdete is. A sportági specializáció tulajdonképpen akkor kezdődik, amikor a szülő és/vagy gyermek a sportági sikerekről, győzelmekről és a hírnév eléréséről álmodozik. Azonban azzal is tisztában kell lennünk, hogy ez a fajta sportsiker csak keveseknek adatik meg, így azok, akik minden másról lemondtak a tehetségük kibontakoztatása érdekében, rendszerint kudarcot vallanak (Hamstra és mtsai, 2002).

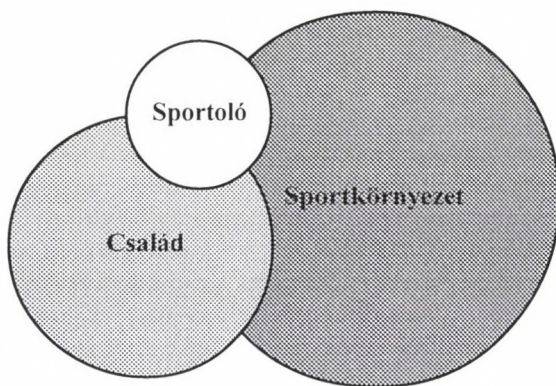
A sportági specializáció, egyetlen sportág fiatal életkorban történő magas szintű üzése meglehetősen ellentmondásos terület. Az Ericsson és munkatársai (1993) által megfogalmazott „tudatos gyakorlás” (deliberate practice) elmélete a korai specializáción alapul. Úgy vélik, hogy azok a fiatalok, akik nem kezdik el korán a választott sportág üzését, nem lesznek képesek behozni lemaradásukat azokkal szemben, akik korán specializálódtak.

Sok esetben úgy tűnik, hogy a család kizárólag a versenyeredményekre fordítja a figyelmet a gyermek sportolását illetően, hasonló módon a sportpszichológusok és az utánpótlással foglalkozó edzők jelentős része is a számszerűsíthető végeredményt veszi az értékelés alapjául és nem a fejlődést (Petrou és mtsai, 2003). Mindezek ellenére a lehető legtöbb sportág üzésére kell biztatni a gyermekeket, hiszen csak így van lehetőségük olyan képességek kialakítására, melyek a későbbiek során transferálhatók (Hill és Hansen, 1988).

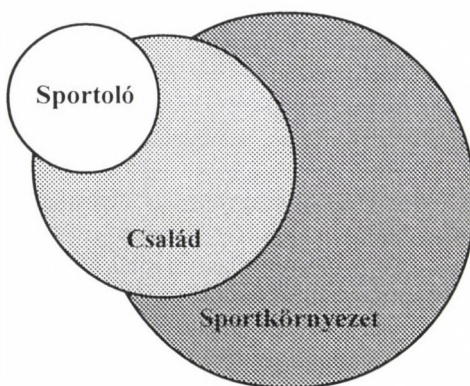
Kutatási eredmények szerint a gyermekek különbözően ítélik meg szüleik kötődését, viszonyulását a sportolásukhoz, direkt korreláció áll fenn a szülők hozzáállása és a tevékenység folytatása során létrejövő sikerek között (Leff és Hoyle, 1995). Számos vizsgálat számolt be azokról a következményekről, melyeket a szülők gyer-

mekeik sporttevékenységében mutatott túlzott részvétele, vagy éppen túlzott kimaradása okozhat. Sacks és munkatársai (2006) a Byrne (1993), Hellstedt (1990), Coakley (1992) és Maslow (1968) által levont következtetéseket összegezték és ábrázolták. A szülők optimális részvételét gyermekük életében és sporttevékenységben az 1. ábra mutatja. Ebben az esetben a család tevékenysége és programja csak kismértékben forog a fiatal sporttevékenysége körül, ugyanakkor a fiatalnak is megvan az önálló élete a családon és a sportkörnyezeten kívül is.

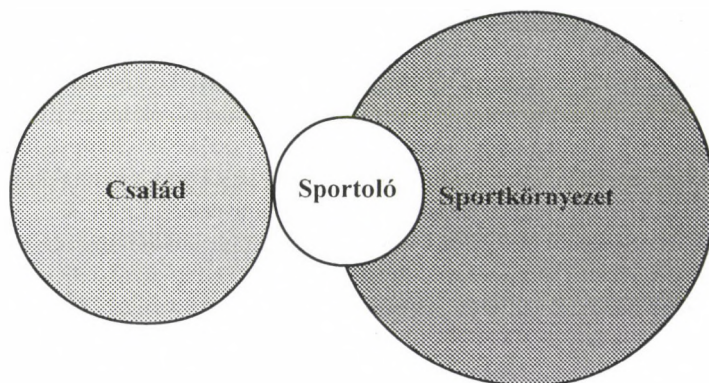
A túlzott szülői részvétel és beavatkozás kevés önállóságot enged a fiatalnak. Számos esetben a sportkörnyezeten kívül keresett elfoglaltságnak családottság lesz a következménye a szülők részéről (2. ábra). Amennyiben a szülők túlzottan kimaradnak a gyermekük életéből, azt a következményt vonja maga után, hogy a gyermek a valahová tartozásának igényét a sportkörnyezetben igyekszik kielégíteni (3. ábra).



1. ábra: A család közepesen vesz részt a gyermek sporttevékenységében
(Sacks, Pargman és Tenenbaum, 2006)



2. ábra: A család túlzott mértékben vesz részt a gyermek sporttevékenységében
(Sacks, Pargman és Tenenbaum, 2006)



3. ábra: A család túlságosan kis mértékben vesz részt a gyermek sporttevékenységében
(Sacks, Pargman és Tenenbaum, 2006)

Hazai vizeken

A hatvanas, hetvenes években elsősorban a testnevelő tanárookra és az edzőkre épült a sportágválasztás és a sporttevékenység kiépítése és működtetése, melyhez a személyi, infrastrukturális, finansziális háttér is többnyire biztosított volt. Mára azonban mind az iskola, mind a sportegyesületek szerepe megváltozott. Korábban a testnevelő tanárok fontos szerepet töltek be a gyermekek sportolási szokásainak alakításában, a sporthoz, sportághoz való irányításában. Sajnos e pozitív hatású tevékenységük lassan elhalványul, és egyre inkább a család szerepe kerül előtérbe (Szabó, 2002). A szerző ezt a tendenciát a sportolni vágyók életkorának csökkenésével, valamint az általános iskola alsó tagozataiban tanító testnevelő tanárok alacsony számával magyarázza.

Az elmúlt pár évben több publikáció is született, amely a fiatalok sportolási értékrendjével, szokásaival, illetve az ehhez kapcsolódó pszichés összetevőkkel foglalkozott (Murányi és Hamar, 2005; Harsányi, 2004; Pál és mtsai, 2005; Pluhár és mtsai, 2003). Az egyik lényeges pszichés összetevő a sportoló motivációs készlete, melyet biológiai, pszichológiai, társadalmi és etikai tényezők befolyásolnak. Ennek megjelenését a sportban belső és külső, valamint részvételi motivációként érdemes vizsgálni (Nagykálldi, 1998).

Tudvalevő, hogy a jól sikerült sportágválasztás meghatározza a tehetséggondozás folyamatának hatékonyságát és a sportági sikerességet is (Baumgartner és mtsai, 2005; Géczy és mtsai, 2005). A sportágválasztás során lényeges, hogy kitől milyen információ érkezik az adott sportágról, az adott helyzetben. Mint információátadó és közvetítő, nagy szerepe van ebben a szülőnek, a testnevelő tanárnak, az edzőnek, a barátoknak és a médiának is (Bicsérdy, 2002).

Pápai és Szabó (2003) munkája arról számol be, hogy az utánpótláskorú fiú tornászok 75%-a, míg a lányok 69%-a a szülei javaslatára kezdett el sportolni. Révész és munkatársai (2005) szerint egyértelműen erőteljes szülői befolyás fedezhető fel a sportágválasztásban, mely befolyás mértékét a szülők sportbeli tapasztalata, sportmúltja, sportág-preferenciája és sportági elkötelezettsége határozza meg. A sportágválasztásban a szülők mellett a barátoknak meghatározó a véleménye.

Összegzés, ajánlás

Érdemes figyelmet szentelni annak, hogy a szülők szerepe a sportszocializációban gyermekkorban jelentősebb, mint serdülőkorban, amikor már nagyobb befolyása van a kortársaknak és az edzőnek (Fredricks és Eccles, 2004). Bicsérdy (2002) hasonló eredményeket kapott, melyek szerint az általános iskolások körében a lányok 42%-ban, a fiúk 45%-ban választották, hogy szülői javaslatra kezdtek el sportolni. A középiskolások körében a szülői befolyás aránya csökken (21% és 22%). Érdemes lenne a problémát több szempontból megvizsgálni, mert más módszerek és más populáció eltérő eredményeket adhatnak.

A kutatások egyértelműen bizonyítják a család, elsősorban a szülők erőteljes befolyásoló szerepét a fiatalok sportolási szokásainak kialakításában, a sportágválasztásban, a felkészülés folyamatában, majd a versenyzés során elért sikerekben, esetleg kudarcokban is. Ezt minden bizonnyal figyelembe kell venni a sportvezetésnek, edzőknek és testnevelőknek is.

A szülők véleményét saját szülői tevékenységükkel kapcsolatosan azonban kevesen vizsgálták. Érdemes lenne összehasonlítani a gyermekek és a szülők véleményét ebben a témában, mert az eltérés számos érdekes tényezőre hívhatja fel a figyelmet, iránymutatást adva a szülők és a család részéről megnyilvánuló beavatkozás, segítségnyújtás, elvárás optimális mértékéhez.

Irodalom

- Baumgartner Eszter, Bognár József és Géczi Gábor (2005): *A tehetség fogalmának értelmezése: testnevelés szakos hallgatók álláspontja*. IV. Országos Sporttudományi Kongresszus. 35-38.
- Bicsérdy Gabriella (2002): Sportágválasztás a különböző életkorokban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 3-4. 7-10.
- Byrne, T. (1993): *Sport: It's a family affair*. In: Lee, M. (Ed.): *Coaching children in sport*. London, E & FN Spon. 39-47.
- Child, D. (2004): The gifted and talented. *Psychology and the teacher*, 7. Continuum, London.
- Coakley, J. (1992): Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem. *Sociology of Sport Journal*, 9. 271-285.
- Czeizel Endre (2003): Sport és genetika. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 1. 15-22.
- Czeizel Endre (2004): *Sors és Tehetség*. Urbis Könyvkiadó, Budapest.
- DuBois, D., Eitel, S. (1994): Effects of family environment and parent-child relationships on school adjustment. *Journal of Marriage and Family*, 56. (2.) 405-415.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., Tesch-Römer, C. (1993): The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100. 363-406.
- Fagen, D., Cowen, E. (1996): Relationships between parent-child relational variables and child test variables. *Child Study Journal*, 26. (2.) 87-94.
- Fredricks, J. A., Eccles, J. S. (2004): *Parental Influences on Youth Involvement in Sports*. In: Weiss, M. R. (Ed.): *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective*. Fitness Information Technology, Morgantown, WV. 145-164.
- Freedman-Doan, C., Wigfield, A., Eccles, J. S., Blumenfeld, P., Arboreton, A., Harold R. D. (2000): What Am I Best At? Grade and Gender Differences in Children's Beliefs About Ability Improvement. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 21. (4.) 379-402.
- Frenkl Róbert (2003): Sporttehetség. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2. 16.

- Gagné, F. (1999): Is There Light at the End of the Tunnel? *Journal for the Education of the Gifted*, 22, 231.
- Galton, F. (1892): *Hereditary genius: An inquiry into its laws and consequences*. Watts and Co., London.
- Gardner H. (1983): *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. A subsidiary of Perseus Book, New York.
- Gardner, H. (1991): *The unschooled mind*. Fontana Press, London.
- Géczi Gábor, Révész László, Bognár József, Vincze Géza és Benczenleitner Ottó (2005): Talent and talent development in sport: The issue of five sports. *Kalokagathia*, 3. 113-123.
- Hamstra, K., Cherubini, J., Swanik, B., (2002): Athletic Injury and Parental Pressure in Youth Sports. *Athletic Therapy Today*, 7. (6.) 36-41.
- Hanlon, T. (1994) *Sport parent*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Harsányi László (2000): *Edzéstudomány*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.
- Harsányi László (2004): Követelményprofil, értékelés, kiválasztás. *Magyar Edző*, 3. 26-30.
- Hellstedt, J.C. (1990): Early adolescent perceptions of parental pressure in the sport environment. *Journal of Sport Behavior*, 13. 135-144.
- Hill, G. M., Hansen, G. F. (1988). Specialization in high school athletics: A new trend? *Clearing House*, 62. (1.) 40-41.
- Kiss István és Balogh László (2004): *Kellemes problémák*. In: N. Kollár Katalin, Szabó Éva (Szerk.): *Pszichológia Pedagógusoknak*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Leff, S. S., Hoyle R. H. (1995): Young athletes' perceptions of parental support and pressure. *Journal of Youth and Adolescence*, 24. 187-203.
- Lewko, J., Greendorfer, S.(1988): *Family influences in sport socialization of children and adolescents*. In: (3rd ed.) F. L. Smoll, R.A. Magill, M. J. Ash (Eds.): *Children in Sport*. Human Kinetics Champaign, IL. 287-300.
- Lindner, K. J., Johns, D. P. (1991): Factors in withdrawal from youth sport: a proposed model. *Journal of Sport Behavior*, 14. 3-19.
- Marland, S. P. (1972): Idézi Tóth László (Szerk. és ford., 1998): A tehetségesek tanítása. Debreceni Egyetem. Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen.
- Maslow, A. (1968): *Toward a psychology of being*. Van Nostrand, New York.
- Mészáros János és Zsido Mihály (2002): A sporttehetség – humánbiológiai megközelítés. *Magyar Edző*, 3. 4-8.
- Mönks, F. J., Knoers, A.M.P. (1997): *Ontwikkelingspsychologie*. 7th ed. Van Gorcum, Assen.
- Murányi Eleonóra és Hamar Pál (2005): Beszédes testnevelés. *Iskolai Testnevelés és Sport*, 25. 14-18.
- Nagy György (1973): *Sport és pszichológia*. Sport Kiadó, Budapest.
- Nagykádi Csaba (1998): *A sport és a testnevelés pszichológiai alapjai*. Computer Arts Bt., Budapest.
- Nádori László (1981): Tehetségkutatás, gondozás a sportban. *Testnevelés- és Sporttudomány*, 2. 51-62.
- Nádori László (1985): A tehetségek keresésének lehetőségei a testnevelésben. *Pedagógiai Szemle*, 4. 386-393.
- Oberschneider, M. (2002): Understanding Transference in Parent Guidance. *Bulletin of Menninger Clinic*, 66. (2.) 184-206.
- O'Dell, I., Tietjen, L.L. (1997): Kids, parents, coaches and recreation activities. *Parks and Recreation*, 32. 70-77.
- Pál Katalin, Császár Judit, Huszár Anikó és Bognár József (2005): A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. *Új Pedagógiai Szemle*, 6. 25-32.

- Pápai Júlia és Szabó Tamás (2003): Tornászgyermekek sportágválasztását befolyásoló tényezők. *Kalokagathia*, 1, 18-31.
- Petrou Marina, Bognár József, Horváth Norbert és Baumgartner Eszter (2003): Early Sport Specialization: The Case of Gymnastics. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2, 23-26.
- Pluhár Zsuzsanna, Keresztes Noémi és Pikó Bettina (2003): „Ép testben ép lélek.” Középiskolások értékrendje fizikai aktivitásuk tükrében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2, 29-33.
- Renzulli, J. (1978): *The Enrichment Triad Modell: A guide for developing defensible program for gifted and talented*. Creative Learning Press, London.
- Renzulli, J. és Smith, L. H. (1981): *The compactor*. Creative Learning Press, London.
- Révész László, Bognár József, Géczi Gábor és Benczenleitner Ottó (2005): Tehetségmeghatározás, sportágválasztás és kiválasztás három egyéni sportágban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4, 17-23.
- Rókusfalvy Pál (1985): Tehetségkutatás, kiválasztás és gondozás. *Testnevelés- és Sporttudomány*, 1, 16-21.
- Sacks, D.N., Pargman, D., Tenenbaum, G. (2006): *The role of the family in athletic performance: natural and environmental influences*. In: Hackfort, D., Gershon Tenenbaum, G. (Eds.): *Essential processes for attaining peak performance*. Meyer & Meyer Sport, Oxford. 53-71.
- Scanlan, T., Lewthwaite, R. (1984): Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology*, 6, 208-226.
- Stenberg, R.J. (1985): *In search of the human mind*. Harcourt Brace, Forth Worth.
- Szabó Tamás (2002): Jelen és távlatok. *Magyar Edző*, 3, 21-22.
- Young, B. W. (1998): *Deliberate practice and skill aquisition in Canadian middle distance running*. Unpublished master's thesis. University of Ottawa, Canada.

SPORTJÁTÉKOK DÖNTÉSEI

● Sterbenz Tamás

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Sportmenedzsment Tanszék

Összefoglaló

A sportjátékokban egymással szemben álló felek interaktív döntéshozatala jellemzi az összecsapást. Mivel az ellenfelek stratégiai és taktikai döntésekkel próbálják legyőzni a másikat, a sportszakembereknek fel kell készülniük ezek tudományos vizsgálatára. Igaz ez még akkor is, ha elfogadjuk, hogy a döntéshozatal inkább művészet, mint tudomány, mert a pusztá megértés is közelebb visz az ésszerű játék felé. Az alábbi írás a sportjátékokban felmerülő döntések bemutatására tesz kísérletet a tökéletes racionalitás absztrakt modelljétől eljutva a realisabb heurisztikus módszerekig.

Bevezetés

A sportjátékok legizgalmasabb fejezetei közé tartoznak a stratégiai-taktikai döntések. A népszerű csapatjátékokhoz minden résztvevő és szurkoló ért, vagy legalábbis a mérkőzés után képes értékelni az edzők döntéseit. Ez a tudás azonban legtöbbször nem megalapozott, hanem a korábbi tapasztalatok felhalmozódásán, többé-kevésbé érvényes hiedelmek és szabályok elterjedésén és azon a tényen alapul, hogy a sportjátékok többségében az egyik fél mindenképpen nyer.

A sporttudomány a stratégiai-taktikai döntések elemzésében a többi területéhez képest gyermekcipőben jár. Bár a játék közbeni interaktív döntési szituációk feltárása, a csapatokon belüli együttműködés leírása az edzéselméleti irodalmon belül megtörtént (*Istvánfi*, 1986), az egyes sportjátékok speciális kutatása, illetve azok eredményeit integráló elmélet kifejlesztése még a jövő feladata. Az általános sportjátékelméletnek meg kell találnia azokat a tudományágakat, amelyeknek megállapításai, módszerei érvényesek a sportban, és ezeket fel kell használnia a játékok elemzésében, a szakemberek képzésében.

Ebben az írásban a szerző kísérletet tesz a sportjátékok döntési helyzetei általános elemzési módszereinek bemutatására. A vizsgálat kiindulópontjaként a közgazdaságtan racionalitásfelfogását használja, s a korlátozott racionalitás, illetve a játékelmélet elméleti kereteit használva mutatja be a sportjátékokban előforduló struktúrákat, döntési szituációkat. Az absztrakt racionalitás alapú elméletektől eljut a realisztikusabb, a sportjátékok gyakorlati problémáihoz közelebb álló heurisztikus döntésekig, s fel kívánja hívni a sportjátékok iránt érdeklődők figyelmét az újabb kutatásokban rejlő lehetőségekre. A szerző a stratégia fogalmát a játékelmélet terminológiája alapján olyan cselekvések leírására használja, melyek figyelembe veszik az ellenféllel való interakciót. Ebben az értelmezésben a stratégia és taktika fogalmak kissé egyszerűsítve nem egymástól eltérő, hanem szinonim fogalmakként szerepelnek.

Racionalitás

Racionális magatartáson valamilyen célnak megfelelő, azt hatékonyan elérő cselekvést értünk (Simon, 2004). Ennek megfelelően a racionális döntés elmélete normatív, azaz arról ad felvilágosítást, hogy mit kellene tenni a célok eléréseért. A tökéletesen racionális döntéshozó az alternatívák között stabil preferenciái alapján választ, így képes a hasznosságát maximalizálni. March (2000, 14.) szerint a „racionális választás négy alapvető kérdéstől függ:

1. Az *alternatívák* kérdése: milyen cselekedetek lehetségesek?
2. A *várakozások* kérdése: milyen jövőbeni következményeik lehetségesek az egyes alternatíváknak; mekkora a valószínűsége az egyes alternatívákhoz tartozó következményeknek?
3. A *preferenciák* kérdése: mennyire fontosak a döntéshozó számára az egyes alternatívákkal kapcsolatos eredmények?
4. A *döntéshozatal szabályának* a kérdése: hogyan kell választani az egyes alternatívák között következményeik értékeit figyelembe véve?”

A racionális döntés tiszta elmélete szigorú, a valóságtól sokszor eltérő feltevései ellenére jól használható modell. Továbbfejlesztett változatai már felismerik a jelenbeli tevékenységek jövőbeli következményeivel kapcsolatos bizonytalanságot, s a hasznosság helyett a *szubjektíve várt hasznosság maximalizálása* szerepel. Az ilyen elméletek a várható értékek összehasonlítása alapján mérlegelnek, s képesek a kockázat észlelését-kezelését is beépíteni a döntési modellbe.

A sportjátékok egymással szemben álló felek olyan küzdelmeként értelmezhetőek, ahol a hasznosság maximalizálása a megszerezhető pontok, győzelmek számában mérhető. A páros és csapatsportágak többsége a később részletesebben bemutatott zérus összegű játékok kategóriájába tartozik, vagyis az egyik fél nyeresége megegyezik a másik fél veszteségével. Az exvilágbajnok sakkozó Vlagyimir Kramnyik a következőképp írta le az ilyen játékok természetét: „a sakk olyan jelenség, amelyben az egyik fél rossz játéka egyszerre kezdődik az ellenfél jó játékával” (Rowson, 2000, 88.). A zérus összegű játékokban a két szemben álló döntési egység között teljes konfliktus van, együttműködésről csak a csapaton belül beszélhetünk.

Játékelmélet

A sportjátékok közben felmerülő döntési szituációkban a résztvevőknek mindig figyelembe kell venniük a többi résztvevő magatartását is. A *sportjátékos* ellenfele legyőzéséhez figyelembe veszi ellenfele mozgását, szokásait és feltételezett gondolatait, s ezek alapján választja ki a számára megfelelőnek tűnő viselkedést. Az edző a taktika kidolgozásakor felkészül az ellenfél edzőjének várható húzásaira, ugyanakkor tudja, hogy a másik edző is ugyanezt teszi. A *sportmenedzser* egy játékos megszerzéséért folytatott licitben nem az általa reálisnak tartott árat kínálja, hanem azt, amellyel a konkurens csapat menedzsere szerinte nem fog versenyezni. A sportban még a lelátókon ülő *szurkoló* sem alkalmazhatja Adam Smith „láthatatlan kéz” elméletét, hiszen önértékét követve a legizgalmasabb jeleneteknél felállva nem javít helyzetén, ha a többi szurkoló is ugyanígy cselekszik.

A fenti példák és a sportban számtalanszor előforduló hasonló helyzetek elemzéséhez nyújthat segítséget a *játékelmélet*. A játékelmélet az a tudomány, amely a résztvevők döntéseit interaktív szituációban elemzi, s matematikai eszközeivel lehetőséget nyújt a körkörös gondolkodás („ő tudja, hogy én tudom, hogy ő tudja...”)- meghaladására. Bő félévszázados története során a játékelmélet módszerei bekeverültek a gazdasági, harcászati, politikai gondolkodás elemzésébe, de meglepő módon a sport ritkán használja a felismert törvényszerűségeket.

A magyar tudósok a kezdetektől a játékelmélet úttörői voltak. Neumann János (Oskar Morgensternnel közösen írt) *Játékelmélet és gazdasági viselkedés* című műve (1945) ma a diszciplína klasszikusának számít. A matematikával nem foglalkozók számára is ismert John Nash (életét és gondolatait az Egy csodálatos elme című film örökítette meg) társa az 1994-es Nobel-díj elnyerésében Harsányi János (és Reinhard Selten) volt. Azt, hogy a játékelmélet ma is rengeteg ösztönző, friss gondolatot kínál a legkülönbözőbb területek szakemberei számára, bizonyítja, hogy a 2005-ös közgazdasági Nobel-díjat a konfliktus és kooperáció témakörében végzett kutatásaiért Robert Aumann és Thomas Schelling kapta.

A sporttudományban az idealizált racionális egyének viselkedésének tanulmányozásával közelebb juthatunk a valóságos egyének viselkedésének megértéséhez (Kreps, 2005). A játékelmélet más tudományágakban elért jelentős sikerei nagyrészt abból erednek, hogy megfelelő modellezési nyelvezetet és elemzési eszközt kínál egymással dinamikus módon versengő viselkedésmódok vizsgálatára. Fontos hangsúlyozni, hogy a játékelméletnek nem az a feladata, hogy önmagában járuljon hozzá a stratégiai jelenségek jobb megértéséhez, hanem csak az elemzés egyik lehetséges eszköze.

A játékok rengeteg módon osztályozhatóak, lássuk a legfontosabb ismérveket:

- A döntéshozatal történhet egymás után, illetve egyidejűleg. *Szekvenciális* játékek esetén az egyik szereplő „lépése” után következik a másik fél (pl. sakk), míg *szimultán* játékokban a feleknek egyszerre kell cselekedniük (a tizenegyesrúgásban a rúgó és a kapus megközelítőleg azonos időben hozza meg döntését arról, hogy milyen irányba rúgja a labdát, illetve merre vetődik). A sportjátékok gyakorlatában gyakran találkozunk a két eset kombinációjával. Időkérdésnél az edzők egyidejűleg dolgozzák ki a követendő taktikát, de a játék elkezdésekor, az ellenfél mozgására reagálva az irányító játékos változtathat azon.

- A leggyakoribb *zérus összegű* játékok esetében az egyik fél nyeresége a másik fél azonos mértékű veszteségét okozza, vagyis a felek teljes *konfliktusban* állnak. A sportjátékok számolási módszere szinte kivétel nélkül ilyen, hiszen egy gól, pont értéke az ellenfél ugyanilyen hátrányát jelenti. *Nem zérus összegű* játék a labdarúgásban elterjedt 3 / 1 / 0 pontos rendszer, hiszen egy döntetlenre álló mérkőzés megnyerése +2, míg elvesztése csak -1 pontot jelent. (Tökéletesen racionális szereplők esetén ez ösztönözné az ellenfelek összejátszását, ezért ebből a szempontból szerencsésebb lenne a 3-0, illetve 2-1, zérus összegű pontozás). Ciklikus jellegű sportágakban a *kooperáció* jelensége általános és nem szabályellenes: kerékpárosok stabil vagy időleges koalíciót kötnek egy-egy bolyban, majd ez az együttműködés megszűnik a hajrában és a felek egymás ellen versengenek az első helyekért.

- A játékról tudható információk különböző módokon állhatnak a résztvevők rendelkezésére: A sakkban mindkét fél minden információ birtokában van, az infor-

mációk *teljesek és szimmetrikusak*. Labdajátékokban az ellenfelek számára eltérő információk elérhetőek, sőt a stratégia egyik fontos eleme a rendelkezésre álló tudás elrejtése vagy manipulálása (a cseletről lásd Rigler, 2004).

- A követendő döntési szabályt nagymértékben meghatározza, hogy a felek hány-szor találkoznak ugyanabban a helyzetben. Az egy találatra menő párbajban a felek más kockázatkezelési módszereket választanak, mint például a kosárlabdában, ahol a mérkőzésenként 80-90 támadás nagyjából felét kell sikeresen befejezni a mérkőzés megnyeréséhez. A játékelmélet szerint a gyakran *ismétlődő szituációkból* levonható szabályok úgynevezett *evolúciósan stabil stratégiákká* szerveződhetnek, melyeket az állandó versenyhelyzet megerősít vagy szelektál (Mérő, 1996).

- A sportjátékok nagymértékben különböznek egymástól a döntés *végrehajtásának* kimenete szempontjából is. Amíg a sakkban a meghozott döntés teljes bizonyossággal megtörténik (a He5 döntés meghozatalakor biztos állíthatjuk, hogy a „cselekvés” a huszár e5 mezőre ugrása lesz), addig a labdajátékokban a stratégiai-taktikai döntések kockázatos, illetve bizonytalan végrehajtással történnek meg.

A legjobb stratégiák kiválasztásához a feleknek a játékot „meg kell oldaniuk”. A legegyszerűbb esetben a stratégiák között van olyan, amely az ellenfél bármely válasza esetén jobb, mint a többi stratégia, azaz *domináns*. Ez az eset a sportjátékokban ritka, hiszen így a játékok kiismerhetőek, unalmasak lennének. Bonyolultabb és életszerűbb játékok esetében az ellenfél választásától függően különböző stratégiák biztosítják a legjobb eredményt. Az ismert megoldási módszerek közül a „visszafelé történő indukció” („*rollback*”) alkalmazható abban az esetben, ha véges lépésből álló, szekvenciális játékot elemzünk. A módszer alapján az elképzelhető végállásokból visszafelé lépkedve eljuthatunk a kiindulópontig, s meghatározhatjuk az optimális stratégiát minden lehetséges válaszlépésre. Szerencsére a sportjátékok túl komplexek ahhoz, hogy ez a módszer (akár számítógéppel) végleges megoldást találjon a kedvelt játékokra, így nem kell tartani ezek kihalásától. (A sakk számítógépes kutatásai ma már képesek megállapítani a maximum öt bábú tartalmazó összes állás kimenetét, de fejlődő, nagymesteri játékerejükkel sem tudják „megoldani” a bonyolultabb középjátékokat.)

A szimultán játékok megoldási módszerei közül a „*minimax*” eljárás a legismertebb. A módszer szerint a játékosok minden stratégiájuknál megvizsgálják az ellenfél erre adható legjobb választát (ami természetesen a játékosnak a legrosszabb), s az így kapott minimális értékek közül a legjobbat, a maximálisat választják. Ez a módszer feltételezi az ellenfél képességét a legjobb válaszlépésre, illetve amennyire lehetséges, csökkenti a kockázatot. A minimax módszer elterjedt az edzők gondolkodásában is, de pesszimista feltételezése („mindig az ellenfél legjobb lépésére kell felkészülni”), nem garantálja az ésszerű stratégiát. A minimax módszer mellett számos eljárás ismert, s ezek más-más sportjátékokban, a kockázattól és a döntések végrehajtásától függően jó döntési szabályok alapjául szolgálhatnak (Zoltayné, 2002, 498.).

A játékok megoldásának kulcseleme a játékok *egyensúlyi pontja*. Az egyensúlyi pont optimális, mert egyik félnek sem áll érdekében ettől eltérni, bár szerencsével egy adott játékban, rövid távon attól eltérve nagyobb nyereségre tehetnek szert. A sportjátékok számára talán az a megállapítás nyújtja a legtöbbet, hogy az egyensúlyi

pontot legtöbbször nem *tiszta*, hanem *kevert stratégia* alkalmazásával lehet elérni. Amíg a stratégiák tiszta választásakor ugyanabban a helyzetben mindig ugyanazt választjuk, addig a kevert stratégia a játék struktúrájától függően meghatározott arányban írja elő több stratégia választását, s ezeket véletlenszerűen alkalmazza. Természetesen a sportjátékosoktól nem matematikai egyenletek megoldását várjuk, de a játékelméleti gondolatok megismerése mégis közelebb vihet minden szereplőt az ésszerű játék felé.

A stratégia választását szemlélteti a következő, természetesen erősen leegyszerűsített példa. Egy teniszező épp egy adogatás visszaütésére készül, s el kell döntenie, hogy egyenesen vagy keresztbe üti-e a returnt. Lássuk, hogyan kell gondolkodnia a teniszezőnek akkor, ha vannak becslései az egyes ütések sikerességéről és szeretne racionálisan viselkedni?

1. táblázat: Adogatás visszaütési esélyei

(Dixit és Skeath, 2004 alapján)

		Az ellenfél helyezkedése	
		Egyenes ellen	Kereszt ellen
A játékos ütése	Egyenes	50%	80%
	Kereszt	90%	20%

Az ütés sikeressége függ az ellenfél helyezkedésétől (a döntéshozatal interaktív), amellyről a döntést a fogadó játékosnak egy időben, szimultán kell meghoznia. Abban az esetben, ha az ütés egyenesen megy és az ellenfél is oda indul, akkor az esély a sikerre 50%. Amennyiben az ütő játékos anticipálja, hogy ellenfele az egyenes ellen fog védekezni, akkor keresztelütéssel növelheti a siker valószínűségét 90%-ra, de a helyzet csapdajellegét mutatja, hogy a keresztelütés ellen védekező ellenfél jó helyezkedéssel 20%-ra csökkentheti a támadó esélyeit. Ez a csapda általánosan jellemző a sportjátékokra, ezért ha szeretnénk felhasználni a tudományt a sport fejlesztésére, akkor a játékelmélet nyújthat módszereket a racionális megoldásokhoz. Matematikai megoldás helyett természetesen a játékosoknak szabályokat kell tanítani, amelyek kifejezik a szituációnak megfelelő magatartást. Ez a szabály itt az lehetne, hogy „tartsd a védőt bizonytalanságban”, ami a tudomány nyelvén a kevert stratégiát, az ütések fix arányú, de véletlenszerű váltását fejezi ki. (Ha a táblázat becslései jók, a játékos sikerének – hosszú távon kevert stratégiával – elérhető értéke 60%. Ha a játékos egyszerűen az egyes ütések várható értéke alapján az egyenest választaná tiszta stratégiaként, akkor az ellenfél előbb-utóbb reagálna erre, s mindig az egyenes ellen védekezve 50%-ra csökkentené az esélyt.)

A sporttudomány feladata a valóságos szituációkat legjobban leíró modellek megalkotása. Az előbbi példában bemutatott, játékosonként két-két választható diszkrét stratégia életszerűbbé tehető akár a stratégiák számának növelésével, akár folytonos stratégiák elemzésével is. A játékelmélet a finomabb modellek kezelésére is kialakította matematikai módszereit (Dixit és Skeath, 2004), s a sporttudománynak kell az egyes stratégiák sikerességének valószínűségére megbízható becslést adnia.

Korlátozott racionalitás

A korlátozott racionalitás (*bounded rationality*) fogalma *Herbert Simon* (2004) nevéhez fűződik. Az elmélet kialakulásához az vezetett, hogy a gyakorlati döntéshozatallal foglalkozó kutatások megmutatták: a döntéshozó számára egy időpontban nem minden alternatíva ismert, a preferenciák nem egyértelműek, és a következményeket sem tudja pontosan számításba venni. A korlátozott racionalitás alapfeltevése az, hogy az egyének szándékaik szerint racionálisak, de korlátozott kognitív képességeik és a környezet struktúrájának nem megfelelő ismerete miatt legjobb erőfeszítéseik ellenére sem felelnek meg a tökéletes racionalitás követelményeinek.

A korlátozott racionalitás elmélete felismeri, hogy a döntéshozók csupán néhány alternatívát vizsgálnak, azokat egymás után elemzik, és azok következményei közül is csak keveset vesznek figyelembe. A valódi döntéshozók a tökéletesen racionális döntéssel ellentétben nem a legjobb lehetséges várható értéket választják, hanem megelégednek egy elég jó, „kielégítő” cselekvéssel.

A valóságos döntések, köztük a sportban hozottak tehát a következők miatt nem felelnek meg az objektív racionalitás követelményeinek (*Kieser*, 1995.):

- a tudás és ismeretek tökéletlen volta,
- a jövőbeli események értékelésének nehézségei,
- a döntési alternatívák korlátozott kiválasztása.

Ezek miatt az optimális döntés helyett a kielégítő döntésre való törekvés (*satisfying*) kerül a modell középpontjába. A kielégítő megoldás a maximalizálással szemben azt jelenti, hogy a döntéshozó azt az alternatívát választja, amely megfelel bizonyos kritériumoknak vagy céloknak, s meghaladja az aspirációs szintet.

A sporttudomány számára fontos, hogy a korlátozott racionalitás elméleteiben a figyelem szűkös erőforrás, s a döntéshozó különböző információkorlátokkal találja szemben magát:

- A *figyelem* problémái: a megfigyelésre fordítható idő és képesség korlátozott, a döntések szempontjából túl sok minden lenne releváns.
- A *memória* problémái: a döntéshozók információtároló képessége korlátozott, s a meglévő tudást sem könnyű felhasználni.
- A *felfogás* problémái: a döntéshozók gyakran a lényeges információk birtokában vannak, de nem ismerik fel fontosságukat, vagy azokból helytelen következtetéseket vonnak le.
- A *kommunikáció* problémái: a valóságos döntések nem elszigetelt egyének, hanem csoportok közös munkájának eredményei. A munkamegosztás bár elősegíti a specializált ismeretek hasznosítását, ugyanakkor nehezíti is a kommunikációt (*March*, 2000.)

A döntést befolyásoló környezeti tényezők a kosárlabdában

A sportjátékok sajátossága, hogy a célok elérését a szabályok által meghatározott korlátok teszik nehezzé, érdekessé. A játék során a dinamikus változó környezet befolyásolja a stratégia kialakítását és a végrehajtás közben hozott döntéseket egyaránt. Lássuk, milyen tényezők befolyásolják a kosárlabdacsapatot támadás közben:

• *Ellenfél*: a sportjátékokban minden adottság, képesség, cselekedet relatív. A támadásokból nem sok pontot, hanem többet kell szerezni, mint az ellenfél. A mozgásokat nem gyorsan, hanem az ellenfélnél gyorsabban kell végrehajtani. A sportjátékokban a döntések mindig az ellenfél figyelembevételével történnek, s sikerességük nem csak önmaguktól, hanem az ellenfél választásaitól is függ.

• *Idő*: egy támadás befejezésére 24 másodperc áll rendelkezésre, illetve a negyedek 10 percig tartanak. A támadásból és a negyedből hátralevő idő mindig befolyásolja a döntések ésszerűségét, egy taktikai cselekvést csak a hátralevő idő figyelembevételével lehet értékelni. A támadóidő első részében ésszerűtlen ugyanaz a dobás, amelyik az utolsó másodpercben szükségszerű!

• *Hely*: a mozgáselemek végrehajtását meghatározza a hely. Egy dobás sikeressége nagymértékben függ a kosártól való távolságtól, s az ésszerű stratégia megpróbálja a dobások sikerességének várható értékét növelni. A támadások felépítését korlátozza az a helyezkedés, amelyet az ellenfél hajt végre védekező stratégiája részeként, s ennek megfelelően más és más támadóelemek ésszerűek (például behúzódo zónavédekezés vagy az egész pályán letámadó emberfogás ellen).

• *Személyi hibák*: a támadónak tisztában kell lennie azzal, hogy ellenfele milyen eszközökkel akadályozhatja meg a pontszerzésben. Amennyiben a védekező fél még nem érte el a negyedenként megengedett csapat-személyihibákat, a támadónak fel kell készülnie arra, hogy az ellenfél racionális cselekedete a szabálytalanság elkövetése lehet.

• *Eredmény*: a mérkőzések közbeni döntések talán legfontosabb meghatározója az aktuális eredmény. Az ésszerűség definíciója szerint minden cselekedetet a célok hatékony elérése szempontjából kell értékelnünk, vagyis minden taktikai döntés helyessége attól függ, hogy mennyire szolgálja a végeredmény kedvező alakulását. A mérkőzés közbeni döntések csak az idő-eredmény függvényében értelmezhetők, s az erőforrások felhasználását, illetve a kockázat kezelését ezeknek megfelelően kell megtervezni-végrehajtani.

A játék során hozott taktikai döntések minden alkalommal csak e tényezők figyelembevételével értelmezhetők s értékelhetők. A racionalitás szempontjából a csapatot problémamegoldó szervezetnek kell tekinteni, ahol a munkamegosztás (specializáció) és a döntési hatáskörök elosztása adja a választ a hatékony megoldás kérdéseire. A kosárlabdacsapat e szempontból a legrugalmasabb szervezeti formák közé tartozik, hiszen az öt játékos közti munkamegosztás nem tartalmaz merev „munkaköröket”, hanem csak lazán értelmezett szerepeket, posztokat. Kosárlabda-mérkőzés közben az irányító játékos gyakran old meg a hagyományos értelmezés szerinti centerfeladatokat (pl. lepattanószedés), s a középjátékos is végez mezőnytevőkénységet.

Információk és döntések

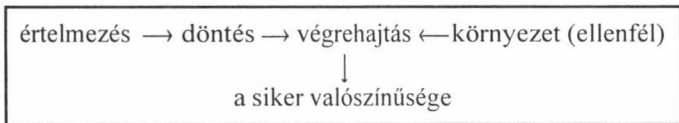
A mérkőzések közbeni döntések egyik sajátossága, hogy rövid idő alatt, időkény-szerben kell meghozni őket. Ezért a sportjátékokban kiemelten fontos, hogy kicsoda, milyen információk birtokában hozza meg a taktikai döntéseket. A kosárlabdában népszerű *ellenőrzött játék* irányzata a mérkőzés közben felmerülő döntési hely-

zeteket megpróbálja egyszerű igen-nem típusú döntésekre redukálni, s a lehető legtöbb szituációt tipizálva az edzéseken gyakoroltatni. Ebben a nagyon logikus rendként felépülő játérendszerben a fő döntéshozó az edző, illetve a játéktéren az irányítással megbízott játékos, a többiek a jól strukturált és begyakorolt feladatokat oldják meg. A szabad játék irányzata inkább holisztikus, az egész játékot egységként kezelő döntéseket alkalmaz. Ebben a stílusban minden játékos részt vesz a taktikai döntések meghozatalában és végrehajtásában, és a játék inkább elvek, rugalmas szabályok összességeként alakul ki. A szabad játék előnye, hogy az információk felvétele és a döntéshozatal a legközelebb van a cselekvéshez (az adott helyzetről a játékos tudja a legtöbbet), hátránya viszont, hogy a döntéshozó játékos sohasem tökéletesen elkötelezettje a csapatszintű céloknak, s öncélú játékkal ronthatja a problémamegoldás hatékonyságát. Az ésszerű játék felépítésében ezért a szerepek kialakítása mellett az ösztönzés és koordinálás a legfontosabb feladat.

A szabad játék mint sportjáték-filozófia teret enged a spontaneitásnak. Teszi ezt azért, mert „a kosárlabda bonyolult, nagy sebességű játék, amelyben a másodperc tört-része alatt kell spontán döntéseket hozni. Ám a spontaneitás csak akkor lehet hatékony, ha előtte mindenki sokat és strukturáltan ismétli a megfelelő gyakorlatokat – kemény munkával tökéletesíti a dobástechnikáját, a cselezést, átadást, lefutást – és aláveti magát a játék pontosan meghatározott szabályainak. (...) A spontaneitás nem rendszer nélkül való (...) Az, hogy milyen jók az ember döntései azonnali helyzetfelismerést és döntést igénylő éles stresszhelyzetben, az előzetes tréning, a szabályok és próbák függvénye” (Gladwell, 2005, 94.).

Kockázat és bizonytalanság

A sportjátékokban nincsenek biztos kimenethez vezető döntések. A helyzet értelmezésétől kiindulva a döntés meghozatalán keresztül a végrehajtásig rengeteg bizonytalansági tényező nehezíti az ésszerű választást, sőt a sportjátékok lényege, az ellenfél tevékenysége is a döntés eredményét befolyásoló tényező.



1. ábra: A sikert befolyásoló tényezők

Ennek megfelelően a sportjátékokban csak ésszerű, de nem optimális döntésekről beszélhetünk, s tisztában kell lennünk a siker relativitásával, gyakran esetleges-ségével. A racionális stratégia csak azt biztosíthatja, hogy hosszabb távon hatékonyan oldjuk meg a problémákat, de az egyes akciók, mérkőzések sikere az intuíción, anticipáción vagy a szerencsén múlik. Az ésszerűség nem jelenti a minden pillanatban szükséges racionális kalkulációt, hanem elfogadja, hogy az egyes döntésekben az irracionalitásnak is komoly szerepe lehet.

Heurisztikus döntések

A heurisztika szó abból a megtalál, felfedez jelentésű *heurikein* görög szóból ered, amelyet Arkhimédész kiáltott, amikor felfedezte a víz felhajtóerejét. A matematikus Pólya György a heurisztikát a problémamegoldó technikák kitalálására irányuló módszerek leírására használta. 1963-ban Nevell, Shaw és Simon a heurisztikát úgy definiálta, mint olyan módszert, amely megoldást kínálhat egy adott problémára, de azt nem garantálja, hogy a megoldást meg is találja vagy optimalizálja. A mesterséges intelligencia kutatói a heurisztikát olyan „ökölszabálynak” tekintik, amely segítségével a terület szakértői kimerítő keresés nélkül is kielégítő megoldásokat találnak. A heurisztikák „*ha -> akkor*” szabályokként épülnek a problémamegoldó rendszerekbe, s olyan technikákat alkotnak, amelyek a probléma megoldását gazdaságosan biztosítják.

A döntéelméletbe a heurisztikák a pszichológia területéről kerültek be. Az 1970-es években Amos Tversky és Daniel Kahneman kutatásai a döntéshozó ítéletalkotását vizsgálták bizonytalansági szituációkban. Tversky és Kahneman megállapították, hogy a komplex környezetet az egyének leegyszerűsítik, és döntéseiket heurisztikus elvekre építik. Kísérleteikben bebizonyították, hogy a heurisztikák alkalmazása gyors és jó döntésekhez vezethet, de használatuk ugyanakkor szisztematikusan torzítja a valóságot.

A sport területén néhány heurisztika előfordulása elemzett és bizonyított. A reprezentativitási heurisztika szerint a döntéshozók a valószínűségek becslésekor érzéketlenek a mintanagysággal szemben, s úgy gondolják, hogy a statisztikai törvények érvényesek az egyedi eseményekre is. A gyakorlatban használt (de a kísérletek szerint nem létező) „kis számok törvénye” azt sugallja a döntéshozónak, hogy a korábbi események kimenete befolyással van a következő eseményre, például hogy a kosárlabda-játékos dobásainak sikeressége befolyásolja a következő dobásokét is. A több alkalommal is vizsgált jelenség szerint nincs ilyen összefüggés, s az „elsülő” kézről alkotott hiedelmek tévesek (Tversky és Gilovich, 1985).

A hozzáférhetőségi heurisztika szerint egy esemény valószínűségét a döntéshozó aszerint becsüli meg, hogy az ahhoz hasonló történések milyen könnyen jutnak eszébe. A könnyen felidézhető példák, látványos gólok vagy hibák általában a valószínűségi becslésekben nagyobb gyakorisággal szerepelnek, s ezzel szisztematikusan torzításhoz vezetnek. A sporttudománynak a stratégiai döntések megalapozásához fel kell tárnia az alkalmazott heurisztikus döntési szabályokat, s be kell mutatnia a létező csapdákat (Hammond és mtsai, 1999; Sterbenz, 2003).

A heurisztikus döntéseket vizsgáló kutatások legújabb irányzata különösen nagy segítséget nyújthat a sportjátékok elemzőinek. A Gigerenzer nevével azonosított *ABC-csoport* azokra a gyors és egyszerű („*fast and frugal*”) döntési szabályokra koncentrál, amelyeket akkor használ a döntéshozó, ha stresszhelyzetben, nagyon gyorsan vagy sok és egymásnak is ellentmondó információ alapján kell cselekednie (Gladwell, 2005).

Mivel a sportjátékok közben fellépő döntési szituációkat pontosan a fentiek jellemzik, a kutatásokat nagy érdeklődéssel fogadhatják a sport stratégiai kérdéseivel foglalkozók. A kognitív pszichológiai iskolából kinövő irányzat elfogadja, hogy gyorsan, ösztönösen is hozható helyes döntés, s a racionalitás inkább az adaptív tudatalattiból irányítja a magatartást: „Az agy akkor működik a leghatékonyabban,

ha a magas szintű, kifinomult gondolkodás helyett a döntéshozatali folyamat nagy részét átengedi a tudatalattinak... Az adaptív tudatalatti kiváló munkát végez a tények mérlegelésében, a helyzetmegítélésben; figyelmeztet a veszélyre, célokat határoz meg, és bonyolult, de hatékony cselekvésre késztet” (Wilson, idézi Gladwell, 2005, 14.).

A szakértői döntéseket vizsgáló kutatások szerint az igazi szakértők nem az összes lehetőség logikus és szisztematikus feldolgozása, hanem az intuíció és az a mögött rejlő mentális sémák hatékony alkalmazása alapján döntenek (Klein, 1998). Ez egybevág a sportban dolgozó szakemberek tapasztalatával és azoknak a civil kutatóknak a beszámolóival is, akik sportolókat vizsgáltak: „A világ legjobb játékosaival folytatott kutatásban egyetlenegyszer sem találkoztunk olyan játékossal, aki tudja és pontosan meg is tudja fogalmazni, mit miért csinál” (Gladwell, 2005, 57.).

Összefoglalás

A racionális és heurisztikus modellek egyaránt segíthetik a sportjátékok közben fel-lepő döntési helyzetek megértését és az ésszerű stratégia-taktika kialakítását. Az absztrakt, matematikai elemzési módszerek feltárhatják az egyes sportágak struktúráját és meghatározhatják az abból következő racionális stratégiákat. A konkrét döntéseket vizsgáló kutatások segíthetik a gyakorlati szituációk megoldását és olyan megállapításokat tehetnek, amelyek beépülhetnek az edzés elméletébe és gyakorlataiba.

A szerva a döntéselmélet oldaláról megtörtént, a labda a sporttudomány oldalán van, a return következik!

Irodalom

- Dixit, Avinash-Skeath, Susan (2004): *Games of Strategy*. Norton, New York.
- Gladwell, Malcolm (2005): *Ösztönösen: A döntésről másképp*. HVG, Budapest.
- Hammond, John S.; Keeney, Ralph L.; Raiffa, Howard (1999): A döntéshozatal rejtett csapdái. *Harvard Business Manager*, 3. 5-14.
- Istvánfi Csaba (1986): *Sportjátékok tevékenységprofilja*. In: Istvánfi Csaba (Szerk.): *Sportjátékosok edzése*. Sport, Budapest. 10-25.
- Kieser, Alfred (1995): *Szervezetelméletek*. Aula, Budapest.
- Klein, Gary (1998): *Sources of Power: How People Make Decisions*. MIT, Cambridge, London.
- Kreps, David M. (2005): *Játékelmélet és közgazdasági modellezés*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- March, James (2000): *Bevezetés a döntéshozatalba: Hogyan születnek a döntések?* Panem, Budapest.
- Mérő László (1996): *Mindenki másképp egyforma: a játékelmélet és a racionalitás pszichológiája*. Tercium, Budapest.
- Rigler Endre (2004): *Sportjátékelmélet*. TF, Budapest.
- Rowson, Jonathan (2000): *The Seven Deadly Chess Sins*. Gambit, London.
- Simon, Herbert (2004): *Az ésszerűség szerepe az emberi életben*. Gondolat, Budapest.
- Sterbenz Tamás (2003): Sportmenedzseri döntések. *Vezetéstudomány*, 6. 23-30.
- Tversky, Amos-Gilovich, Thomas (1985): *The Cold Facts about the „Hot Hand” in Basketball*. In: Shafir, Eldar (2004): *Preference, Belief, and Similarity: Selected Writings by Amos Tversky*. MIT Press, Cambridge, London.
- Zoltayné Paprika Zita (2002): *Döntéselmélet*. Alinea, Budapest.

SIKERES EDZŐNŐK PÁLYAVÁLASZTÁSÁNAK ÉS PÁLYAKEZDÉSÉNEK ELEMZÉSE

● **Bodnár Ilona**

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Könyvtár

Összefoglaló

Sikeres, felnőtt versenyzőkkel vagy válogatott sportolókkal hosszú távon foglalkozó 14 edzőnővel készült narratív életinterjú alapján a dolgozat a pályaválasztás és a pályakezdés dinamikáját vizsgálja. Tudatos pályaeorientációról, -választásról nem beszélhetünk esetükben, ami azért is érdekes, mert sportolói pályafutásukból más következne. Sodrónak későbbi foglalkozásuk felé. Ennek a sodródásnak oka az, hogy nem áll rendelkezésükre női foglalkozási szerepmódel, és környezetük társas támogatottsága is gyenge. Az egyén részéről aktív szerepvállalást igénylő pályá- és munkahelyválasztás helyett a pályára történő kiválasztás zajlik az egyesületekben. Ez a sportklubok szintjén megvalósuló, személyes kapcsolatokra épülő kiválasztási metódus nem teszi lehetővé a nőknek a szakmába való nagyobb beáramlását.

Kulcsszavak: sportszociológia, nő kutatás, edzőnők, pályaválasztás, szerepmódel, társadalmi támogatottság.

Bevezetés

A munka világa a társadalmi nemekhez kapcsolódó normák és szerepek megőrzésének illetve módosításának egyik legfontosabb terepe. A nemzetközi nő történetírás első, az 1970-80-as évekre eső korszakának is kiemelt témája a munkaerőpiac, a nők érvényesülésének vizsgálata a különböző foglalkozásokban, szakmákban.¹ Az eddigi publikációk kétféle – horizontális és vertikális - szegregációt mutattak ki, vagyis a két nem között különbségek vannak a foglalkozásválasztásban és az adott foglalkozáson belül elérhető beosztásban, karrierben is. A nemi szerepfelfogásnak és a szocializációnak köszönhetően a nők és a férfiak eltérő pályák iránt érdeklődnek, ezért úgynevezett „nőies” és „férfias” foglalkozások jönnek létre, melyeket kölcsönösen nem választanak. Ha a beosztási szinteket, a munkahelyek hierarchiáját tekintjük, akkor a ranglétrán feljebb haladva a nők száma akkor is csökken, ha a pozícióhoz szükséges képzettségek és készségek tekintetében nem maradnak el férfi kollégáiktól. Azokat a nőket, akik az ellenkező nem által uralt szakmát választanak, illetve akik magasabb vezető beosztásba jutnak, a szakirodalom „token”-nek nevezi: egy közösségen belül elenyésző kisebbségben levő személyek, akik a domináns csoport ellenőrzése alatt állnak. A szervezeten belüli kis arányuknál fogva nehéz

¹ A nő történetírás három korszakáról lásd Pető Andrea (2003): *Társadalmi nemek és a nők története*. In: Bódy Zsombor-Ö. Kovács József (Szerk.): *Bevezetés a társadalomtörténetbe*. Osiris, Budapest. 514-531. A hazai nő történeti szakirodalom áttekintését az alábbi kötet közli: Séllei Nóra-Pető Andrea. (2001): *Válogatott irodalom*. In: Wallach Scott, Joan. (Szerk.): *Van-e a nőknek történelmük?* Balassi, Budapest. 369-383.

egymással szövetséget kötniük és állandó rivaldafényben, teljesítménykényszerben kell dolgozniuk (Nagy, 2001). Egyszerre kell megküzdenniük az adott szervezet, terület sajátosságaival, elvárásaival, a foglalkozás férfiak által kidolgozott szerepmoddelljével és a társadalmi nemek sztereotip felfogásával. A sportban többször kerültek ilyen helyzetbe a nők: először a két világháború között, amikor versenyszerűen kezdtek el sportolni,² majd később az ún. sportos foglalkozások – edző, sportvezető – választásakor.

A nemzetközi tendenciákhoz hasonlóan a magyar hölgyek is az 1960-as évektől kezdték el nagyobb számban választani az edzői foglalkozást, a szakmán belül arányuk ma kb. 50% körül mozog. Horizontális szegregációról tehát nem beszélhetünk, de az élsportban, a felnőtt versenyzőkkel foglalkozó szakemberek között még mindig alulreprezentáltak, a szakma csúcsán, a válogatottak mellett pedig csak elvétve találunk női edzőket. Kutatásom célja a vertikális szegregáció okainak, a nők alárendelődésének vizsgálata a foglalkozáson belül. Mivel a karrier mögött egyéni, szervezeti és társadalmi hatások egyaránt működnek, ezért az ilyen típusú elemzések akkor járnak sikerrel, ha több szempontú, történeti megközelítést alkalmaznak, illetve, ha a pályafutás egészét vizsgálják. Ebben a publikációmban az életpálya egy meghatározó döntésére, a pályaválasztás és a foglalkozás megalapozásának időszakára koncentrálok, ezt elemzem.

Módszer és minta

Ahogy kutatómódszertani könyvében Jennifer Mason is megállapítja, a feminizmus nagyon jelentős hatást gyakorolt a kvalitatív módszerekre (Mason, 2005). A nőkutatók nagy hangsúlyt helyeznek a személyesen megélt, átélt tapasztalat feltárására, az egyén és a környezet kölcsönösségének, a folyamatok reflexív jellegének a bemutatására, ezért megkérdőjelezték a hagyományos tudományos diskurzust és annak módszertanát. Az új problémák, a más perspektíva új módszertan kidolgozását követelte meg. Az egyik leggyakrabban használt kutatási módszerük az interjú, amelynek számos formája közül én a narratív életinterjú módszerét választottam. A sporttudományban ezt a módszert eddig csak testnevelő tanárok pályájának elemzésére használták,³ aminek oka, hogy az edzői pálya kevésbé tipizálható, mert a sport szervezeti és működési rendszere a nők és a férfiak számára egyaránt nehezen tervezhetővé, építhetővé teszi a szakmai karriert. A szakma egészére jellemző bizonytalansági tényezők mellett – pl. tehetséges utánpótlás, sportfinanszírozás – a munkavállalási lehetőségeket erőteljesen befolyásolják az egyes sportágak adottságai is (versenyrendszer, népszerűség). Annak ellenére választottam ezt a módszert, hogy a Christensen által is legfontosabb kutatásetikai elv, az interjúalanyok anonimitásának biztosítása miatt – a sportágakban, de az egész szakmában is jól ismert kevesekről van szó – a szisztematikus, többlépcsős elem-

² A témáról részletesen lásd Bodnár Ilona (2005): *Lealacsonyítják-e a nők a sportot?* In: Palasik Mária-Sipos Balázs (Szerk.): *Házastárs? Vetélytárs? Munkatárs?* Napvilág, Budapest. 272-287.

³ Az említett publikációk közül néhány: Armour, K. M. (1997): Developing a personal philosophy on the nature and purpose of physical education. *European Physical Education Review*, 1. 68-82.; Naess, F. D. (2001): Sharing stories about the dialectics of self and structure in teacher socialization. *European Physical Education Review*, 1. 44-60.; Pissanos, B. W.-Allison, P. C. (1996): Continued professional learning: a topical life history. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1. 2-19.

zésről le kell mondanom.⁴ Ennek a döntésnek nemcsak szakmai, hanem kutatásetikai és sportpolitikai okai is voltak. Az anonimitás, a személyiség védelme az alapja annak a bizalomnak, amelynek létre kell jönnie a kérdező és az edző között az interjú alatt. Ezt a bizalmat csak akkor tudja a kutató megőrizni, ha nemcsak útravalóként használja a kutatása során, hanem arra is ügyel, hogy a publikálást követően az anyag az eredeti, az interjúalanyokkal közölt cél érdekében legyen csak felhasználható. Egy viszonylag zárt világban a személyességet a személyeskedéstől igen vékony mezsgye választja el, így az interjúalanyok védelme egyben a kutatási témám és céloim megőrzését is jelenti: nem személyeket, hanem problémákat, helyzeteket szeretnék a közép-pontba állítani, megmutatni.

A bevezetőben említett „token”-szituációt kétszer is átélték azok az edzők, akik az elsők között jutottak a szakma csúcsára. Mivel viszonylag korán választották ezt a foglalkozást, ezért az úttörő kisebbségnek is a tagjai voltak, illetve később vezető pozícióba kerülve ismét hasonló helyzetben találták magukat. Életpályájuk e „kettősége” miatt esett a választásom azokra az edzőkre, akik sportágukban az első női edzők között voltak, és később hosszú távon foglalkoztak felnőtt versenyzőkkel vagy válogatott sportolókkal. E két kritériumnak azonban csak néhány sportág képviselője felelt meg. Az átfogó helyzetkép megrajzolása érdekében bizonyos sportágakban csak a második feltételhez ragaszkodtam, így 14 interjút készítettem el az alábbi sportágakban: atlétika, kajak-kenu, kézilabdázás, lövészet, röplabdázás, sífutás, torna és úszás.⁵ Az interjúalanyokkal előzetesen csak azt közöltem, hogy az edzők a kutatási témám, a beszélgetést pedig ugyanazon mondattal indítottam: Kérem, mesélje el nekem az életének azokat az eseményeit, élményeit, melyek mint edzőnek fontosak! A főnarratíva után kérdéseket tettem fel egyrészt az elmesélésekkel kapcsolatban, másrészt olyan témákra utaltam, melyeket a szakirodalom áttekintése után fontosnak tartottam. Az interjú teljes szövegét legépeltem és ezt használom az elemzéshez. A cikkben idézett szövegrészekben megváltoztattam, illetve elhagytam minden olyan részletet, amely esetleg sértené az edzők személyiségi jogait, anonimitását.

„Ez tulajdonképpen egy önedzősködés volt”

A pályaválasztási döntést megelőzi egy fontos előkészítő szakasz, amely általában 18 éves korig tart. Az ifjúkor végéig szerzett élmények döntöttek a későbbi foglalkozás, a különböző tanulási formák, szakok megválasztásában. Ez a szakasz az edzők esetében kitolódik, ahogy Gombocz János írja: az edzőjelöltek többnyire sportpályafutásuk utolsó szakaszában vagy a sporttevékenység befejezésével kezdik új szakmájukat gyakorolni, és tanulmányaikat levelező tagozaton végzik (Gombocz, 2004). Ennek egyik oka, hogy a versenysport, a sportpályafutás eredményessége megköveteli, hogy a versenyző a sportra koncentráljon, ami azt jelenti, hogy idejének nagy részét ez a foglalatosság tölti

⁴ Az anonimitás problémakörét elemző publikáció: Christensen, M.K. (2003): *The Anonym biography?* In: Bale, J. (Ed.): *Writing lives in sport*. Aarhus University Press, Aarhus. 71-84. (Az írás rövid ismertetését lásd: Bodnár Ilona (2005): Könyvismertetés. *Kalokagathia*, 1-2. 130-138.) A narratív életinterjú módszerével pedig többek között az alábbi kiadvány foglalkozik: Wengraf, T. (2000): *Qualitative research interviewing. Biographic narrative and semi-structured methods*. SAGE, London.

⁵ Az interjúk listája a publikáció végén található, ahol a sportágak pontos megnevezését az anonimitás biztosítása érdekében már nem adom meg.

ki, így céljainak megfelelően élettere és kapcsolatai beszűkülnek, homogénekké, de ugyanakkor nagyon intenzívekké válnak. Nem sportoló kortársaik ezt az időszakot már pályájuk építésére használják fel, így a sportolók a „civil” szférában hátrányba kerülnek. Nem sportoló kortársaik ekkor már diplomával rendelkeznek és néhány év szakmai gyakorlat is a hátuk mögött van, életük, karrierjük felszálló ágában vannak. Ezzel szemben a sportolók, amikor sportpályafutásuk vége felé közelednek, akkor - ha ideiglenesen is - , de egy stagnáló, leszálló szakaszt élnek meg életüknek. A „pályanemválasztás” idejét, ezt a megnyújtott élményszerzési, előkészítő szakaszt nem akarják elvesztegetett időként megélni, megpróbálják véglegesíteni, prolongálni a sportot az életükben. Ekkor kezdik meg edzői tanulmányaikat.

Az interjúk szövegéből kívüláglík, hogy az edzők esetében ez a felkészülési szakasz két részre bontható: a sporttal való megismerkedésre és a sportolói pályafutásra. E szakaszok fontosságát jelzi, hogy kivétel nélkül mindegyikük nemcsak megemlíti, hanem hosszan beszél róla, ami azt jelzi, hogy szakmai identitásuk alapelemei. Az edzőnők szakmai élettörténetük elmesélését a sporttal történő megismerkedésükkel indítják, és sportolói pályafutásuk áttekintésével folytatják. Ez a kezds jelzi, hogy elfogadják a szakma által addig kidolgozott pályamodellt - a sportolói múltra építő⁶ edzői utat - és a férfiak által konstruált szerepmoddellnek akarnak megfelelni. Alkalmasságuk egyik bizonyítéka, hogy a legfontosabb belépési kritériumot - nem is akármilyen szinten - teljesítik: három kivétellel olimpikonok, válogatott sportolók. Mielőtt a szakmába való belépés körülményeit, a mintához való alkalmazkodás későbbi történetét megvizsgálánám, vissza kell térnünk a kezdethez, a sporttal való megismerkedéshez. Ezen a ponton ugyanis egy lényegi eltérés mutatkozik az edzőnők két generációja között. Akiknek gyermekkorra a harmincas évekre esik, azoknál az indítatás a családból, döntően az édesapától ered, az 1945 utáni generációnál viszont a testnevelő tanár az a személy, aki felfigyel tehetségükre és egyesületekbe irányítja őket. Eltérő motivációk, sporthoz való viszonyulás húzódik meg a háttérben: az első esetben a polgári sport hagyományai öröklődnek a családban, míg később az államosított oktatás és sport céljai dominálnak, a versenysport utánpótlásának biztosítása. Az első generációnál elméletileg ennek a családi mintának kellett volna öröklődnie, de a szocializációs hatásokat, a meglévő sportos indítatásokat a társadalmi, politikai változások eltérítik, módosítják: a szabadidős tevékenységből a sport az egyetlen mozgásterré, kibontakozási lehetőséggé válik. 1945 után a kirekesztés hivatkozási alapja a (nagy)polgári származás lesz, egyedül a sport terén nem lesznek „flepnisek”:

„Kettős életet éltem. Egyrészt, mint volt nagykereskedő lánya, ismét a rossz oldalra kerültem, másrészt, mint élsportoló, a legnagyobb kiváltságot élvező csoport tagjai sorába tartoztam. Magyarán szólva: sporteredményeimért megbocsátották szüleimet. Amíg hoztam az eredményeket, nem esett szó származásomról, de mint Damoklész kardja lebegett fejem fölött, és ha kellett, erre fel is hívták a figyelmemet.” (Székely, 1992, 15.)

⁶ Ennek a szakma által felállított informális kritériumnak a súlyát az is jelzi, hogy aki nem rendelkezik vele, az többször is szabadkozva említi e hiányosságát. A sportolói múltnak a számonkérése azonban nemsemleges, mert Vigh László hasonló élményről számol be: „tornászként is kitűnő eredményt elért edzőtársai a fejéhez vágják, hogy ő versenyzőként semmire sem vitte, mit remél edzőként”. In: Dobor Dezső (Szerk.) (2004): *Edzőirások. A magyar sport halhatatlan mesterei*. Magyar Edzők Társasága, Budapest. 128.

A szociálpszichológiának az a megfigyelése, hogy az emberek életében az egyenlőtlenségek, a különböző peremlétek nem választhatók el egymástól, itt is érvényesül: ahogyan megélik az egyiket, annak mikéntje, sikeressége hatással van más, számukra szintén hátrányos területen való érvényesülésükre. Azokat a megküzdési stratégiákat, viselkedésmintákat, amelyeket életük üldözött vagy „flepnis” korszakában sajátítanak el, jól tudják használni a sport nehezen kiszámítható, nagy közegellenállású, férfias világában is:

„...ha végignézed majd most az edzőnőket [azt tapasztalod], hogy egyiknek sem volt könnyű élete. Tehát valahol az, az életkörülmények, ezért meséltem az életkörülményeimet, mert már annyit elmeséltem, hogy az életkörülmények alakítják olyanná az embert, hogy csak azért is!” (1. sz. interjú: 10.)

A sportpolitika által biztosított élsportolói státust már hasonlóan éli meg a két csoport: a sport már a megélhetés forrása, és az itt szerzett tapasztalatok arra ösztönözhetik őket, hogy életük további részében is ehhez kapcsolódó foglalkozást válasszanak. Ennek ellenére tudatos pályaorientációról, választásról nem beszélhetünk esetükben, ami azért is érdekes, mert sportolói pályafutásuk, sikereik elérésének mikéntjéből más következne. Mindegyiküket a nagyon céltudatos, felelősségteljes, környezetére figyelő és reflektáló életmód jellemzi már ebben az időszakban:

„Mester – mondtam egyszer indulás előtt -, megpróbálok hosszanként egy tempót megspórolni, akkor kettőszázötvennel kevesebbszer kell a karjaimat kiemelnem. Azt csinál, amit akar! – válaszolta. Ez is sikerült. Néhány hónap múlva, hogy változatossá tegyem, minden ötödik hosszú erősen úsztam. Ezzel százanként 5 másodpercet javítottam és majdnem öt perccel előbb lettem kész. Fogalmam sem volt róla, hogy ezt akkor-tájt egy külföldi atlétaedző »fartlek«-edzésnek nevezte, és sikeresen alkalmazta növendékeinél. Még ma is bevált módszere az úszók edzésének.” (Székely, 1992, 24.)

A sikerek érdekében megpróbálják csökkenteni a rizikófaktorokat, a nehezen kiszámítható tényezők befolyásoló erejét, és ezt felelősségteljes gondolkodásuknak köszönhetően önmagukkal kezdik:

„Versenyző koromban, a verseny után csak akkor tudtam elaludni, ha végig-gondoltam és leírtam mindazokat a hibákat, amelyeket a gyakorlataimban elkövettem. Azt is meg kellett fogalmaznom, hogy miért nem tudtam elég nyugodtan versenyezni, valamint, hogy miként lehetne máskor jobban dolgozni.” (Keleti, 2002, 5.)

Gondolkodásuk egyik meghatározó eleme a testükhöz való viszonyuk. A test, a biológiai adottság a sportolás elsődleges kritériuma, kiválasztási eleme; a versenysportban a tökéletesség forrása. Egyszerre eszköze és célja az edzéseknek. Meggyőződésem, hogy mindegyikük kiváló fizikai adottságokkal rendelkezik, de ők mégis testük hiányosságairól beszélnek, arról a tulajdonságukról, ami egyrészt megghiúsította, hogy ők tökéletesek, ideálisak legyenek, de másrészt ennek a hiánynak a kompenzálása gondolkodásra, plusz erőfeszítésre kényszeríti őket. Az egyéni sportágit ők mindez arra ösztönzi, hogy új utakat keressenek, hogy hendikepes testükre szabják az edzéseket azzal, hogy kibújnak az edzéstervek sablonjai alól:

„Én nagyon jól [sportoltam], csak nagyon vékony – kislány [voltam]. Magamon kipróbáltam olyan dolgokat, amin, volt olyan edzőm, aki azt mondta: jó, holnap mit csinálunk? és tőlem kérdezte meg. Akkor én elmondtam, hogy mit akarok csinálni, és akkor úgy jött mellettem, hogy megcsináltatta azt, amit én kigondoltam. Na most ez, ez már egy, ez tulajdonképpen egy önedzősködés volt.” (2. sz. interjú: 4.)

A testük tökéletlenségéből adódó hátrányaikat a gondolkodás mellett az önként vállalt kiegészítő edzésekkel, plusz fizikai erőfeszítésekkel próbálják meg mérsékelni. Összefoglalóan azt mondhatjuk, hogy ebben az időszakban kompetens személlyé válnak, aki kontrollt gyakorol környezete és önmaga felett, aki egyre tudatosabban éli meg azt, hogy cselekedeteivel képes a külső és a belső adottságokat is alakítani. Fokozatosan kibontakoznak személyiségük kezdeményező, aktív, ambíciózus vonásai, melyek később hozzájárulnak edzői tevékenységük sikerességéhez is.⁷

„Nem is foglalkoztam azzal, hogy edző legyek!”

Az életút eddigi szakasza megfelel a szakma elvárásainak: hosszú sportolói pályafutás, amely alatt magas szintű szakmai ismeretekre tesznek szert. Az edzői foglalkozásra való alkalmasságuk nyilvánvaló lehetne nem csak számukra, hanem környezetük számára is, feltételezhetnénk egy tudatos pályorientációt és -választást. Erről azonban nem beszélhetünk, annak ellenére, hogy aktív sportolói időszakukban már testnevelő tanári, illetve szakedző diplomát szereznek, de a tanulás mögött nem áll határozott döntés, elképzelés. Arra törekednek, hogy szakmai ismereteiket és kapcsolatrendszerüket valamilyen formában a jövőben is használhassák; hogy a viszonylag új, és ezért nyitott sportos foglalkozások valamelyikét tölthessék be; hogy abban a kulturális környezetben maradjanak, amelynek életformáját és szabályait elsajátítva sikereket értek el. Sodródhatnak későbbi foglalkozásuk felé. Ennek a sodródásnak az egyik oka, hogy nem áll rendelkezésükre (női) szerepmoddell, amit követhetnének. Az ún. férfias foglalkozásokat elsőként választó nőknél gyakori, hogy a család vagy a közvetlen rokoni környezet férfi tagjai szolgálnak mintaként, egyfajta leányági hivatásöröklés mutatható ki. Az edzőnőknél sem a családi, sem a szakmai környezet nem szolgál mintával: elbeszélésükben – a torna edzőnőt kivéve – egyikük sem említ női nevet, ha edzőkről, sportvezetőkről beszél. A családi megerősítés hiányát ellensúlyozhatná a szakmai környezet a pályára való alkalmasság tudatos és nem tudatos visszajelzéseivel, mert az ilyen motívációk ugyanúgy kialakíthatják a szerep iránti elkötelezettséget. A pályakezdés körülményei azonban a környezet, a társadalmi támogatottság hiányát jelzik:

„És aztán már abba akartam hagyni, amikor jött egy sérülésem, az volt az első, egy ilyen térdoperáció ... még be sem feküdtem a kórházi ágyba, ugyanaz az L. G., akinél előtte gyerek koromban, ifi koromban úgy, csak annyira látta, hogy tehetséges vagyok, foglalkozott velem. Akkor már a junior válogatott edzője volt, ugyanaz az ember, meg [az egyesület vezetője] bejött, meglátogatott a kórházban. Oh, nem kell, ha nem tud lábra állni, jöjjön hozzám serdülő ifi edzőnek, már, már foglalkozzon gyerekekkel! Na így merült fel, hogy én edző leszek, addig nem. [...] Nem is foglalkoztam azzal, hogy edző legyek, nem is foglalkoztam azzal.” (3. sz. interjú: 6-7.)

⁷ Hasonló gondolkodásmódot, személyiségvonásokat figyeltek meg gazdasági vezetőkkal készült interjúk elemzésekor. Lásd Kő Natasa (2002): A nagyvállalkozói mélyinterjúk pszichológiai elemzése. *Közgazdasági Szemle*, 1. 59-73.

Az, hogy a sportolói időszakot nem tapasztalatszerzésként, az edzői pályára való felkészülésként élük meg, nem csak a pályaorientációjukra van hatással, hanem az esetleg felbukkanó lehetőség elfogadására és a sikeres pályakezdésre is. A versenyzői és az edzői látás- és gondolkodásmód különbözőségét jól szemlélteti, hogy pályafutásának kezdetén az egyik edzőnő felállt a kispadról és „visszahelyezkedett” valamikori játékosai pozíciójába, ha csapata kritikus helyzetbe került, mert kellő gyakorlat hiányában onnan még mindig hasznosabban, lényeglátóbban tudta áttekinteni a játékot: az új, bizonytalan szerepkörből visszalépett a biztonságosabb, tapasztalatokkal teli múltjába. A pályakezdését felidéző cikkében másfajta visszalépésről, sajátos szakmai „regrediálódásról” ír Székely Éva. Az edzéseken adódó konfliktushelyzetekben mindig felrémlett neki, hogy hasonló esetekben mit tett edzője, Mesti (Sárosi Imre), és ő is azt a megoldást választotta. A szemtanú kollégák és sportvezetők azonban ezeket az „emlékezetes” adaptációkat mindig túl nőiesnek, szeszélyesnek, erőtlennek találták.

„Akkor rájöttem, hogy visszabújok a saját bőrömbe. Nem akarok egy férfit utánozni, mert hiába is akarnám, úgy járok, mint a Városligetben ... Az én koromban volt ott egy fényképész, úgy hívták, hogy Helfgott bácsi, akinél volt – nekem még megvan a képem – egy nagy kivágott huszárfigura. A feje helyén volt egy lyuk, és ha bárki odament, és azt mondta, szeretne egy huszáros fényképet, bedugta a fejét, és akkor lefényképezte Helfgott bácsi, és úgy nézett ki az ember, mint egy huszár. Én is ezt tettem. Bele akartam bújni a Sárosi bőrébe. Nem vált be, és attól kezdve a saját érzéseim szerint dolgoztam, vagyis női edző lettem.” (Székely, 2004, 17.)

A felajánlott álláslehetőség elfogadása azt jelenti, hogy az eddigi sodródást – a spontaneitást – egy nagyon tudatos és kemény munka váltja fel, amikor is foglalkozásból hivatás és megszállottság lesz. Ennek a későbbi életüket meghatározó eseménynek a bekövetkeztéhez a bizalomnak, mint kapcsolaterősítő elemnek a megléte szükséges. Balázs Zoltán szerint a bizalom egyfajta viszonyulás, közösségvállalás, amelynek érzelmi és értékelő komponense van; másra át nem ruházható, mert lényege a személyesség, a sajátos kapcsolat (Balázs, 2002). Az edzőnők esetében is bizalommal megerősített kapcsolatról és státusról beszélhetünk, ami mögött idő, együtt átdolgozott évek vannak, mert vagy (volt) edzőik, vagy egyesületük ajánlja fel nekik a pályakezdés lehetőségét. A lehetőség kivívásában tehát döntő szerepe van a hosszú, egyetlen egyesülethez kötődő pályafutásnak. Az edzőnők első generációjánál ezt az egyesületi bizalmat megelőzi a már említett politikai – igaz, kényszerhelyzetben megadott és épp ezért törékeny – bizalom, amely egy előző lépéshez, a sportban való maradáshoz volt szükséges. A várt, az egyén részéről aktív szerepvállalást igénylő pálya- és munkahelyválasztás helyett a pályára történő kiválasztás zajlik, amely helyzet minden pozitívuma ellenére is korlátozza az edzőnők lehetőségeit. Későbbi karrierjük szempontjából a tapasztalatszerzést, és gyarapodó tudásuk elismerésének, interpretálásának lehetőségét kell kiemelni. Korábban már említettem, hogy sportolói pályafutásuk alatt szerzett szakmai tudásukat ők is úgy értelmezik, hogy annak nem a későbbi foglalkozásukhoz volt alapvetően köze. Eredményesebb sportolók akarnak lenni, ez áll szakmai ismereteik bővítésének hátterében. Azok, akik részletesebben mesélnek az állásajánlat körülményeiről, sem arról a speciális tudásról tesznek említést, amit addig összegyűjtöttek, de ez

összefügg azzal is, hogy a felkérők mivel indokolták választásukat. Az edzőnők képességei közül nem a felkészültségüket emelik ki leggyakrabban, hanem a gyerekekkel való bánni tudást. Felfogásuk egyszerre tükrözi az edzői szerepmodellt: kicsikkel, alulról kell kezdeni, illetve azt, hogy a nők a gyerekekhez értenek jobban, ez a korosztály az, ahol sikeresen dolgozhatnak. Tapasztalataiknak és képességeiknek sajátos behatárolása történik meg, amely sokukat később sem ösztönzi arra, hogy feljebb lépjenek, hogy kipróbálják önmagukat, így megmaradnak utánpótlásedzőnek. Az előremenetel alapját a megszerzett munkatapasztalat, tudás teremti meg, ezért fontos a munkahely megválasztása, mert ilyen irányú adottságaival kihat a későbbi karrierre, a pálya sikerességére. A kiválasztottság kényszere az első munkahely szempontjából azért nem jelent hátrányt az általam megkeresett edzőnőknél, mert mint válogatott sportolók, kiemelt egyesületeknek a tagjai. Azok számára kedvezőtlenebb az egyesületi bizalom, akik kisebb, az adott sportág bajnokságában alacsonyabb szinten szereplő klubtól kapnak lehetőséget az edzősködére, mert az edzők munkaerőpiaci értékét alapvetően határozza meg az őket foglalkoztató klubnak, szakosztálynak a bajnoki rendszerben elfoglalt helye, pozíciója.

„Az edzőséghez nem elég csak a technikát tudni”

A pályaválasztást a képzésben való részvétel követi, amely az edzőknél szintén sajátos vonásokkal rendelkezik. Az edzők többsége végigjárja a szakemberképzés különböző szintjeit is: alap-, középfokú, illetve szakedző végzettséget szerez. A nők esetében ez még nagyobb kihívást jelent, mert a pályakezdés szakaszában összezsúfolódnak a szakmai, továbbképzési és magánéletbeli feladatok: például a sportpályafutáshoz alkalmazkodó gyermekvállalás miatt gyakori, hogy még van több törődést, figyelmet igénylő kisgyermekük. Tóth Olga megállapítása, miszerint a magyar nők életútjában összetorlódnak az egyes szakaszok, mert a különböző szintereken betöltött szerepek nem egymásra, hanem egymás mellett épülnek, kiemelten igaz az edzőnőkre (Tóth, 1994). Nézzük, hogy ezt az érzékeny időszakot hogyan szervezik meg, miként alkalmazkodnak az elvárásokhoz.

A pályakezdés természetesen nem az eltérésről, különbözőségről szól, hanem a megfelelésről. A szakma által alapvetőnek tartott gyakorlati és technikai, szervezési ismereteket a sportpályafutásuk alatt elsajátítják, de a gyakorlat mellé odateszik az elméletet is: mindegyikük rendelkezik a legmagasabb szakmai, a szakedzői végzettséggel.⁸ A nők az edzői szerepjellegzetességek közül kiemelik, hangsúlyozzák a nem-semleges, objektív szakértelmet, de nem csak szakmai végzettséget szereznek, négy kivétellel mindegyiknek van második diplomája is. Pedagógiai, többek között a szakma vonatkoztatási csoportjának tekintett testnevelő tanári végzettségük:

„Én például edzői igazolványt nem adnék, én személy szerint olyannak, aki nem végzett tanári meg testnevelési pályát. Kell egy tanári végzettség, egy nagy fokú végzettség ahhoz, hogy tudjon bánni emberekkel, hogy elfogadtassa magát, anélkül, hogy olyat tenne, hogy mondjam, hát hogy bevágódna, vagy szívességet, tehát úgy fogadtassa el magát, ami a természetes dolga, és mégis elfogadják, tehát kötelezettségek nélkül.” (3. sz. interjú: 27.)

⁸ 1980-ban a Budapesten dolgozó edzőknek csak 35%-a rendelkezett bármilyen, alap-, középfokú vagy szakedzői végzettséggel (Országos Testnevelési és Sporthivatal, 1981).

A végzettségnek két célja van: a kiszolgáltatottság, a diszkrimináció lehetőségének csökkentése, és a pedagógiai tudás, készség növelése. Az utóbbi cél már egy hangsúlyváltást jelez: munkájuk során - annak ellenére, hogy felnőttekkel dolgoznak - nagyon fontos szerepet tulajdonítanak a nevelésnek. Az elődöket, valamikori edzőiket, példaképeiket említve is azok pedagógiai módszereit, a tanítványokhoz való hozzáállásukat, csapatépítő munkájukat emelik ki, vagy éppen az ezen a téren elkövetett hibáikat ostromozzák gyakrabban. Ennek megfelelően nem csak szakmai célokat tűznek ki maguk elé, hanem pedagógiaiakat is. Sikereik egyik kulcsa az önképzés, a nyitottság, az elméleti felkészültség, így amikor egyiküket megbízzák a felnőtt válogatott edzésével, a következőt teszi:

„... tekintettel arra, hogy ami alapmotivációm volt, hogy egyrészt szerettem is tanítani, másrészt pedig, pedig azt néztem, hogy én nekem mit kell még hozzátanulnom, ahhoz hogy még jobban tudjam nevelni az embereket. Azért iratkoztam be az ELTE-re, pedagógia-pszichológia szakra. [...] Gyakorlatilag már úgy éreztem, hogy az edzőséghez nem elég csak a technikát tudni, meg a fizikai fölkelés, a lelki fölkelés nagyon fontos, főleg a lányoknál. [...] Úgy rakj össze egy heterogén társaságot, amelyik korban, műveltségben, vérmérsékletben teljesen különböző, hogy azok mégis egyfelé húzzák a szekeret. Hát ez volt a művészet szerintem, nem az edzés, edzéstartás.” (1. sz. interjú: 9.)

A hatvanas évek végén iratkozik be az interjúalany pszichológiát tanulni, akkor, amikor a nemzetközi szakirodalomban cikkek jelennek meg arról, hogy célszerű lenne bővíteni az edzők szociálpszichológiai ismereteit, amikor külföldön a pszichológiai módszerekre, mint legális teljesítménynyeljavító eszközökre kezdenek gondolni. Lépésével nem csak megelőzi a hazai szakembereket, de új ismereteinek birtokában kiterjeszti az edzői munka tartományát is. Az elmélet mellett mindig ott a szakma, a társak figyelése. Szakmai kíváncsiságukról majdhogynem ugyanazokkal a szavakkal mesélnek:

„Nagyon szeretek edzésen leülni, és nézni és tanulni, a jót is meg a rosszat is, mert azért hibázunk is, tehát én is. Ugyanúgy hibázom, biztos, de, aki, aki mondjuk nézi az edzést, az jobban meglátja, mint az, aki esetleg tartja. Tehát én azért nagyon szeretek kollégáimnak az edzésére beülni, megnézni, hogy milyen edzést tart, mit csinál stb. Sokat lehet tanulni belőle, és én szeretek tanulni, most is, nem vagyok magamtól elájulva egyáltalán, hogy én milyen marha jó edző vagyok. Jó edző vagyok, azt én nem mondom, hogy nem vagyok jó edző, de, de mindig, mindig kell hozzá még egy kicsi plusz. Úgyhogy és ezért mindent meg is teszek. Úgyhogy én úgy gondolom, hogy csak így lehet dolgozni, tehát én világeletemben mindig ilyen voltam, játékosként is, és edzőként is. Tehát akik az én kezem között vannak gyerekekből, mindig a legjobbat szerettem volna kihozni, és sikerült is.” (5. sz. interjú: 27.)

Összegzés

Az edzőnőkkel készült narratív életinterjúk elemzésének célja a pályaválasztás, a pályakezdés körülményeinek feltárása volt. Annak ellenére, hogy az 1950-es első, és az 1970-es években a pályára kerülő második generáció motivációi a sport terén eltérőek,

egyik csoportra sem jellemző a tudatos pályaorientáció. Sportolói pályafutásukat a szakmai végzettség megszerzése ellenére nem az edzősködéssre való felkészülésként élik meg. A társadalmi körülmények közül két tényezőt kell kiemelni, amely eltérő módon, de mindkét generációnál szükséges feltételnek mutatkozott a pályaválasztás során: a bizalom és az idő. Az első generációnál politikai bizalomról beszélhetünk: az új társadalmi berendezkedésben polgári származásuk miatt nemkívánatosnak tartott sportolónőknek, edzőnőknek idő hiányában a politikai vezetés bizalmat szavaz. A második generációnál sportegyesületi bizalomról beszélhetünk: viszonylag hosszú sportpályafutásuk egyetlen egyesülethez kötődik, ebben az egyesületben kapnak lehetőséget az utánpótlással való foglalkozásra. Ez a személyes kapcsolatokra épülő kiválasztási metódus a nőknek a szakmába való nagyobb beáramlását nem teszi lehetővé. A pályakezdőknek és a foglalkozást hosszabb távon űzőknek is alapvető problémája a férfias közeg ellenállásának leküzdése, egy egészséges szakmai önbizalom megszerzése. Azonban az önértékelés, az önbecsülés mindig társas viszonyrendszerben konstruálódik. A társadalmi szolidaritás úgy erősíti az egyén önbecsülését, hogy elismeri tulajdonságait és képességeit, a közösségre nézve pozitívnak tartja az egyén tevékenységét, annak esetleges alternatív, az addigi normákat, viselkedésmintákat feszegető, megváltoztató életfelfogása ellenére (Honneth, 1997). A jelen edzőnőinek a szakmai közegben ezért a szolidaritásért kell leginkább megküzdeniük, aminek a tétje nem más, mint az eltérő edzői szerepfelfogás, a női alternatíva elismertetése. Ugyanis a foglalkozás sztereotip, férfias felfogása eleve kizárja, hogy a nők felmutathassák a társadalmi érzékelésben ideálisnak tekintett edzőképet, ami erőteljesen befolyásolja szerepformálásuk hitelességének megítélését. Ha a hivatalos, bevett maskulin felfogást, az ebből adódó férfias szerepjellegzetességek, szimbólumok kizárólagosságát megszüntetik, akkor nagyobb esélyük lesz a nőknek arra, hogy ne csak sikeresek, de hitelesek is legyenek a szakmában, illetve szélesebb társadalmi körben. Ehhez annak felismerése is szükséges, amit Joan Wallach Scott a nőtörténetírásban mérföldkönek számító cikkében kiemel: a nőtörténetírás nem a népesség felét, hanem annak egészét érinti (Wallach Scott, 2001). E felfogásnak megfelelően ennek az edzőnőkről szóló írásnak a megállapításai sem csak az ezen pályát választó nőkre vonatkoznak, hanem a foglalkozás, a hazai sportélet egészét érintik.

Az interjúk listája:

1. Csapatsport - 2002. 07. 30.
2. Egyéni sport - 2002. 08. 12.
3. Csapat sport - 2002. 08. 17.
4. Egyéni sport - 2002. 09.09.
5. Csapatsport - 2002. 09. 13.
6. Egyéni sport - 2002. 10. 14.
7. Egyéni sport - 2003. 07. 31.
8. Egyéni sport - 2003. 08. 12.
9. Torna - 2003. 08. 28.
10. Torna - 2003. 11. 08.
11. Egyéni sport - 2004. 09. 10.
12. Csapatsport - 2004. 09. 24.
13. Egyéni sport - 2005. 07. 13.
14. Csapatsport - 2005. 07. 21.

Irodalom

- Armour, K. M. (1997): Developing a personal philosophy on the nature and purpose of physical education. In: *European Physical Education Review*, 1. 68-82.
- Balázs Zoltán (2002): A bizalom fogalma. In: *Századvég*, 2. 27-46.
- Bodnár Ilona (2005): Lealacsonyítják-e a nők a sportot? In: Palasik Mária-Sipos Balázs (Szerk.): *Házastárs? Vetélytárs? Munkatárs?* Napvilág, Budapest. 272-287.
- Bodnár Ilona (2005): Könyvismertetés. In: *Kalokagathia*, 1-2. 130-138.
- Cristensen, M. K. (2003): *The Anonym biography?* In: Bale, J. (Ed.): *Writing lives in sport*. Aarhus University Press, Aarhus. 71-84.
- Dobor Dezső (Szerk.) (2004): *Edzőóriások. A magyar sport halhatatlan mesterei*. Magyar Edzők Társasága, Budapest.
- Gombocz János (2004): *A testnevelő tanár és az edző pedagógiai szerepe*. In: Biróné Nagy Edit (Szerk.): *Sportpedagógia. Dialóg* Campus, Budapest-Pécs. 147-172.
- Honneth, A. (1997): *Integritás és megvetés*. In: Honneth, A.: *Elismerés és megvetés*. Jelenkor, Pécs. 97-108.
- Keleti Ágnes (2002): *Egy olimpiai bajnok három élete*. Magánkiadás. Vác.
- Kő Natasa (2002): A nagyvállalkozási mélyinterjúk pszichológiai elemzése. *Közgazdasági Szemle*, 1. 59-73.
- Mason, J. (2005): *Kvalitatív kutatás*. Jászöveg, Budapest.
- Naess, F. D. (2001): Sharing stories about the dialectics of self and structure in teacher socialization. *European Physical Education Review*, 1. 44-60.
- Nagy Beáta (2001): *Női menedzserek*. Aula, Budapest.
- Országos Testnevelési és Sporthivatal (1981): *Statisztikai adatok: 1980*. Sportpropaganda, Budapest.
- Pető Andrea (2003): *Társadalmi nemek és a nők története*. In: Bódy Zsombor-Ö. Kovács József (Szerk.): *Bevezetés a társadalomtörténetbe*. Osiris, Budapest. 514-531.
- Pissanos, B. W. - Allison, P. C. (1996): Continued professional learning: a topical life history. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1. 2-19.
- Séllei Nóra-Pető Andrea (2001): *Válogatott irodalom*. In: Wallach Scott, J. (Szerk.): *Van-e a nőknek történelmük?* Balassi, Budapest. 369-383.
- Székely Éva (1992): *Sírni csak a győztesnek szabad*. Új Mandátum, Budapest.
- Székely Éva (2004): Nők az élsportban-sportolói és edzői szemmel. *Magyar Edző*, 3. 16-17.
- Tóth Olga (1994): *A női életút Magyarországon*. In: Hadas Miklós (Szerk.): *Férfiuralom*. Replikakör, Budapest. 223-234.
- Wallach Scott, J. (2001): *Társadalmi nem (gender): a történeti elemzés hasznos kategóriája*. In: Wallach Scott, J. (Szerk.): *Van-e a nőknek történelmük?* Balassi, Budapest. 126-161.
- Wengraf, T. (2000): *Qualitative research interviewing. Biographic narrative and semi-structured methods*. SAGE, London.

NEUROFIZIOLÓGIAI DOPPING: TESTEDZÉS

● Radák Zsolt

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Sporttudományi Kutatóintézet

A civilizált életmód egyik nagy hátulütője a fizikai inaktivitás. Becslésem szerint a testedzésre szánt idő az utóbbi néhány évtizedben exponenciálisan csökkent, s a fizikai munka egyre kevesebb a fejlett társadalmakban. Az ember génkészlete azonban „nem erre készült”, abban még kódolva van a vadászat, a gyűjtögetés, a helyváltoztatás, a menekülés vagy éppen a testtel vívott harc szükségessége.

A génjeinkben talán kódolva van az energiatakarékos üzemmód is, hiszen ez a természet egyik legalapvetőbb eleme. Ez az energiaminimumra kódolt program nagyon fontos volt az evolúciós fejlődésünkben, ám a megváltozott életmód miatt elsősorban azok a tevékenységek estek ki, amelyek igényelik a vázizomzat rendszeres munkáját. A vázizomzat nyugalmi energiafelhasználása meglehetősen csekély, ám szükség esetén, ami a modern világban már csak nagyon ritkán adódik, az energiafelhasználás százszorosra is lehet a nyugalminak.

Szerencsétlenségünkre az energia megőrzésére kódolt génjeink meglehetősen jól működnek, s az alacsony energiafogyasztás miatt (amit elsősorban a vázizomzat „munkanélkülisége” okoz) testünk jelentős gyarapodáson megy keresztül. Hízunk. A nadrágméret megnövekedése mellett azonban sajnos egyéb változásokkal is szembe kell néznünk. Jó néhány életmódfüggő betegség létezik, mint például a nem inzulindependens cukorbetegség, a szív- és keringési betegségek, az agyvérzés és bizonyos típusú rákos megbetegedések. Ezek előfordulását döntő mértékben csökkenthi, ha életünkben rendszeressé tesszük a testedzést.

Mindenki tudja, ha végtagunkra – amelyet mostanában már nem is használunk annyira, mint régen – gipszkötést teszünk, nagyon komoly izomatrófiát figyelhetünk meg hetek múlva. Szerencsére a vázizom nagyon jól alkalmazkodik, így ha foglalkoztatjuk, gyorsan visszanyerhetjük a tömegét. A testedzés, a fizikai munka, hatása a vázizomzatra nagyon jól ismert, már Leonardo da Vinci is megfigyelte s lejegyezte.

Az utóbbi évtizedben azonban nagyon komoly vizsgálatok indultak meg annak felderítésére, hogy vajon miként hat a testedzés, a fizikai aktivitás az agyra, annak működésére. A vizsgálatok jelentős részét állatokon végezték, hiszen így lehetőség volt különböző biokémiai mérések lefolytatására is.

Ha sarkosan fogalmazunk, akkor a laboratóriumi állatok életmódja abban nagyon hasonlít a modern emberéhez, hogy kevés a mozgás és nagy az energiafelvétel. Amikor így tartott állatokat és egy olyan csoportjukat, amelynek lehetősége volt a rendszeres mozgásra, hasonlítottak össze bizonyos agyi funkciók terén, például mennyit hibáznak a labirintusban, milyen az emlékezetük vagy a tanuláshatékonyasága, akkor egyértelműen kiderült, hogy azok az állatok teljesítettek jobban, melyek rendszeresen mozogtak (*van Praag és mtsai, 1999; Dustman és mtsai, 1990*).

A TF egyik kutatócsoportja írta le talán először, hogy az agyi funkcióknak az életkor növekedésével bekövetkező hanyatlását az állatoknál meg lehet előzni rendszeres edzéssel (*Radák és mtsai, 2001*). Azt is sikerült kimutatni, hogy az életkorral

hanyatló agyi funkciókért a szabadgyökök által okozott fehérjesérülés nagy részben felelős (Carney és mtsai, 1991), s a mi csoportunk azt mutatta ki, hogy az agyban a fehérjesérülést lehet csökkenteni a rendszeres edzéssel, s ez a proteasom enzimszisztéma fokozott működésének köszönhető (Radák és mtsai, 2001).

A múlt év egyik tudományos szenzációja volt, hogy kimutatták, a proteasom mellett a neprilysin nevű enzim aktivitása is növekszik edzés hatására (Lazarov és mtsai, 2005). Ez az enzim a felelős a béta-amyloid lebontásáért, amely az Alzheimer-kór okozója. Lazarov és munkatársai azt találták, hogy a béta-amyloid szintje óriási mértékben csökkent azoknak a transzgenetikus egereknek az agyában, amelyek edzetek.

Kutatócsoportunk tesztelte azt, hogy vajon a mozgás kedvező hatásai csak az öregedéssel kapcsolatos oxidatív stresszre korlátozódnak-e, vagy általánosságban is érvényesülnek. Mikor immobilizálás hatására az agyban szignifikánsan nőtt a zsír- (membrán), fehérje- és DNS-sérülés nagysága, akkor számunkra is meglepő módon az egyszeri alkalommal végzett úszásnak is nagyon kedvező hatásai voltak az agyi funkciókra és az oxidatív sérülésre.

A kutatócsoportunk vizsgálatai elsősorban az oxidatív sérüléssel kapcsolatos területekre terjedtek ki, ami Carney és munkatársai (1991) munkájából indult ki, s mi ötvöztük a testedzéssel. Van azonban egy másik irány is, melyet az egyik legjelentősebb tudományos lapban írtak le, hogy a mozgás elősegíti a neurogenézist (van Praag és mtsai, 1999).

Ez azt jelenti, hogy újfent át kellett értékelnünk eddigi tudásunkat, hiszen azt hittük, hogy mivel az idegsejtek nem osztódó sejtek, így a sérülés utáni vagy éppen a fizioológias sejtszámgyarapodás nem lehetséges. Ma már nagyon jelentős mennyiségű bizonyíték támasztja alá, hogy az agyban is megtátható összejtek idegsejtté alakulnak, s ebben a folyamatban a neurotrofinok, elsősorban a brain-derived neurotrophic faktor (BDNF) jelentős szerepet játszik (Mattson, 2000; Guo és Mattson, 2000).

Nagy fontosságú az a tény, hogy ma az egyetlen természetes inger erre az átalakulásra a testedzés! Az utóbbi években több száz oldalnyi anyagban találtunk bizonyítékokat arra, hogy a testedzés növeli a BDNF és egyéb neurotrofinok mennyiségét, okozati összefüggésben van a javuló agyi funkciókkal (Cotman és Berchtold, 2002; Ogonovszky és mtsai, 2005). A BDNF és funkcionális társai javítják a szinapszisok hatékonyságát, a neurogenézist, az idegsejtek ellenállását a különböző stresszorok ellen, beleértve a szabadgyököket.

Ezért adódott az ötlet, hogy megvizsgáljuk, vajon a testedzés a szabadgyökszint modulálásával fejti-e ki hatását a neurotrofinokra. Jelenleg ezen a területen is dolgozunk, s kiderítettük, hogy a training és detraining befolyásolja az agyban a szabadgyök- és a BDNF-szintet, valamint az agyi funkciókat, de az egyértelmű bizonyíték még várat magára (Radák és mtsai, 2005). Úgy tűnik, hogy a BDNF mRNS-szintje és a BDNF receptotának, a TrkB-nek mRNS-szintje is változik edzés hatására, de még további tényezőket, transzkripciós faktorokat is szeretnénk megvizsgálni a pontosabb eredmények érdekében.

Az, hogy a rendszeres testedzés rendkívül kedvezően hat az agyi funkciókra, több oldalról bizonyított. Érdekes vizsgálat eredménye látott napvilágot: terhes patkányokat úsztattak, s a megszületett kis patkányok az agyi funkciókat mérő teszte-

ken sokkal jobb eredményt értek el, mint kontrolltársaik, és a biokémiai paraméterekben is jelentős különbség adódott az úszók javára.

Az állatvizsgálatok eredményeit azonban számos területen nem lehet automatikusan adaptálni az emberekre. Jelen esetben azonban az epidemiológiai vizsgálatok eredményei egyértelműen alátámasztják a rendszeres testedzés kedvező hatását az agyi funkciókra, így elképzelhető, hogy az állatoknál megfigyelt biokémiai, élet-tani szabályzófolyamatok működnek az embereknél is. A noninvasív mérési módszerek óriási mértékben fejlődtek az utóbbi néhány évtizedben, s ma már lehetővé teszik az agyi működés vizsgálatát is mágneses rezonanciás módszerrel. Amikor különböző edzettségű idős emberek agyi aktivitását vizsgálták azonos feladatnál, akkor azt találták, hogy a magasabb edzettséghez nagyobb aktivitás tartozott az agyban, s jobb volt a problémamegoldás hatékonysága is. Az első vizsgálat után az edzetlen csoportot fél évig edzették, hogy megvizsgálják, valóban az edzettség az okozója a nagyobb agyi aktivitásnak. S kiderült, hogy fél év edzés hatásaként nőtt az agyi aktivitás és a problémamegoldó készség. Azt is sikerült a fenti módszerhez hasonlóan kimutatni, hogy az öregedéssel együtt járó agylágyulás megakadályozható, vagy legalábbis csökkenthető rendszeres edzéssel.

Természetesen számos oka lehet a testedzés jól mérhető, bizonyítottan kedvező hatásainak az agyi funkciókra. Bár az agy oxigénellátása rendkívül stabil, úgy tűnik, hogy a rendszeres testedzés javítja az agy vér- és így oxigénellátását, sőt növeli a kapillárisok számát is az agyban, a vázizomhoz hasonlóan a vaszkuláris endoteliális növekedési faktor (VEGF) nagy mennyiségét mérték edzés után (*Fabel és mtsai*, 2003). A neurotrofinok szinte minden agyi funkcióban szerepet kapnak, s mint már korábban említettük, javítják a sejtek túlélési esélyeit, növelik ellenállásukat, szinaptikus hatékonyságukat, s döntő szerepet játszanak a memóriában.

A CREB nevű transzkripció faktor, mely a memóriáért felelős fehérjék szintéziséért is felelős, jelentősen serkenethető testedzéssel, sőt vizsgálataink szerint a táplálékbevitel nagysága is befolyásolja aktivitását. A kutatócsoportunk vizsgálatai is azt támasztják alá, hogy az agyban lévő nitrogénoxid-szintáz (NOS) izoformja is megváltoztatja aktivitását edzés hatására, s ennek az enzimnek is regulációs hatásai vannak. Továbbra is úgy gondoljuk, hogy az idegsejtekben a redox folyamatok reguláló jellegűek, s ezt a testedzés kedvezően befolyásolja. A fehérjebontás hatékonyságát a testedzés növeli az idegsejtekben, ami gyorsabb fehérje turn-over eredményez, s csökkenti a sejtekben felhalmozódó sejt hulladék mennyiségét. A testedzés nemcsak kondicionál, jobb működést tesz lehetővé, hanem prekondicionál is. Prekondicionál az oxidatív stresszel kapcsolatos sérülések, betegségek ellen, s így nemcsak funkciójavító, hanem akár életmentő szerepe is lehet.

Összefoglalva, a testedzés rendkívül hatékony stimuláló az agyfunkciók számára is. Azt is mondhatnánk, hogy az inaktivitás óriási mértékben csökkenti az agy működését, kapacitását, növeli viszont sérülékenységét, mert nem az inaktív életre van kitalálva! Ezért a testedzés elsősorban a gyerekeknél, de a felnőtteknél és az időseknél szintén kötelező, az agyunk miatt is!

Irodalom

- Carney, J.M., Starke-Reed, P.E., Oliver, C.N., Landum, R.W., Cheng, M.S., Wu, J.F., Floyd, R.A. (1991): Reversal of age-related increase in brain protein oxidation, decrease in enzyme activity, and loss in temporal and spatial memory by chronic administration of the spin-trapping compound N-tert-butyl-alpha-phenylnitron. *Proceedings the National Academy of Sciences USA*, 88, 3633-3636.
- Cotman, C.W., Berchtold, N.C. (2002): Exercise: a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends in Neuroscience*, 25, 295-301.
- Dustman, R.E., Emmerson, R.Y., Ruhling, R.O., Shearer, D.E., Steinhaus, L.A., Johnson, S.C., Bonekat, H.W., Shigeoka, J.W. (1990): Age and fitness effects on EEG, ERPs, visual sensitivity, and cognition. *Neurobiology of Aging*, 11, 193-200.
- Fabel, K., Fabel, K., Tam, B., Kaufer, D., Baiker, A., Simmons, N., Kuo, C.J., Palmer, T.D. (2003): VEGF is necessary for exercise-induced adult hippocampal neurogenesis. *European Journal of Neuroscience*, 18, 2803-2812.
- Guo, Z.H., Mattson, M.P. (2000): Neurotrophic factors protect cortical synaptic terminals against amyloid and oxidative stress-induced impairment of glucose transport, glutamate transport and mitochondrial function. *Cerebral Cortex*, 10, 50-57.
- Lazarov, O., Robinson, J., Tang, Y.P., Hairston, I.S., Korade-Mirnic, Z., Lee, V.M., Hersch, L.B., Sapolsky, R.M., Mirnic, K., Sisodia, S.S. (2005): Environmental enrichment reduces Abeta levels and amyloid deposition in transgenic mice. *Cell*, 120(5), 701-13.
- Mattson, M.P. (2000): Neuroprotective signaling and the aging brain: take away my food and let me run. *Brain Research*, 886, 47-53.
- Ogonovszky, H., Berkes, I., Kumagai, S., Kaneko, T., Tahara, S., Goto, S., Radak, Z. (2005): The effects of moderate-, strenuous-and over-training on oxidative stress markers, DNA repair, and memory, in rat brain. *Neurochemistry International*, 46, 635-640.
- Radak, Z., Chung, H.Y., Goto, S. (2005): Exercise and hormesis: oxidative stress-related adaptation for successful aging. *Biogerontology*, 6, 71-75.
- Radak, Z., Kaneko, T., Tahara, S., Nakamoto, H., Pucsok, J., Sasvari, M., Nyakas, C., Goto, S. (2001): Regular exercise improves cognitive function and decreases oxidative damage in rat brain. *Neurochemistry International*, 38, 17-23.
- van Praag, H., Christie, B.R., Sejnowski, T.J., Gage, F.H. (1999): Running enhances neurogenesis, learning, and long-term potentiation in mice. *Proceedings the National Academy of Sciences USA*, 96, 13427-13431.

A FELKÉSZÜLÉS SZABÁLYOZÁSA

● Harsányi László

Pécsi Tudományegyetem,
Testnevelési és Sporttudományi Intézet

Összefoglaló

A szerző áttekinti a felkészülés szabályozásának irodalmát, meghatározza a fogalmakat és ismerteti a távlati – utánpótlás és olimpiai – felkészülést. Ezek után egy 16 éves sportoló példáját használva részletezi egy éves felkészülés tartalmi, terhelési változtatását és bemutatja az egyes edzések anyagát.

Kulcsszavak : távlati felkészülés, éves felkészülés, szabályozó tényezők, atlétika.

Bevezető

A felkészülés¹ szabályozását *Nádori* (1984) edzésszabályozás elnevezéssel sorolta az edzésselmélet időszerű kérdései közé, s azt írta, hogy ez a kifejezés az 1970-1980-as évektől nyert polgárjogot a sportbeli felkészülés nemzetközi szakirodalmában (*Verchosanszkij*, 1978, 1988; *Grosser, Brüggemann és Zintl*, 1986; *Martin*, 1982). Később más kutatók is (*Martin, Carl és Lehnertz*, 1991; *Tschiene*, 1993 a, b, c; *Hoffmann*, 1994; *Istvánti*, 1997 és *Harsányi*, 2000) foglalkoztak ezzel a kérdéssel. A felkészülés tervezése és végrehajtása, pedig a gyakorlatban kereste a választ ennek a problémának a megoldására.

Fogalmak

A *szabályozáson* azt értjük, hogy valamely folyamatot meghatározott intézkedésekkel a célnak megfelelően alakítunk. Ilyen folyamat a (verseny-) sportbeli felkészülés is.

Edzésszabályozáson *Nádori* (1984) – szűk értelemben – a sportoló edzettségét befolyásoló eljárások tervszerű alkalmazását értette. Tágabb értelemben pedig ide sorolta az edzés valamennyi személyi-szervezeti-anyagi feltételét, amely a sportoló edzettségének megváltozásában szerepet játszik.

Más elnevezéseket használt *Grosser, Brüggemann és Zintl* (1986) A teljesítmény-szabályozás edzésben és versenyben című könyvükben. Szerintük a *teljesítmény-szabályozás* az edzésben és versenyzésben azt jelenti, hogy a teljesítmény javítása céljából alkalmazott eljárások, korrekciók, ellenőrzések, értékelések végrehajtásához céltudatos, tudományosan alátámasztott rövid- és hosszútávú tanácsokat nyújtunk.

Mi a *felkészülés szabályozásán* a sportteljesítmény színvonalának emelése érdekében kitűzött célok eléréseért végzett feladatok objektív megfigyelésén, mérésén, értékelésén alapuló intézkedések összehangolt összességét értjük.

¹ A *felkészülés* az a kiválasztást is felölelő, tervszerű, tudatos, több éves pedagógiai folyamat, amelynek során a sportoló koordinációs, kondicionális képességeit, akarati-erkölcsi tulajdonságait, társadalmi, tárgyi környezetét úgy formáljuk, hogy egy választott sportágban, versenyszámban az adottságai által meghatározott lehető legmagasabb teljesítményt – egészségének károsodása, személyiségének torzulása nélkül – a csúcsteljesítmény-életkorban, meghatározott helyen és időben rendezett versenyen elérje.

A felkészülés szabályozó tényezői

A felkészülés szabályozási lehetőségei nem korlátlanok. Sok tulajdonságot tekintve függ – az általunk nem befolyásolható – *örökléstől*. Ha például egy sportoló szervezete az átlagosnál kevesebb férfi nemi hormont termel, akkor erejének és gyorsaságának növelése erősen korlátozott lesz. Másrészt határt szabnak – sok tekintetben – a *környezeti tényezők* is, példának okáért az edzések és versenyek számát meghatározó feltételek. A környezeti feltételek közül a felkészülés szabályozásában a legtöbb lehetőséget az *edzés* és a *versenyzés* biztosítja.

A felkészülés szabályozó eszközei

- a) A terhelés
 - terjedelme és
 - intenzitása.
- b) A felkészülés tartalma és ezen belül:
 - az általános,
 - a speciális és
 - a specifikus edzésszerek.
- c) A technikai, a taktikai, a kondicionális és a komplex edzésanyag változtatása.
- d) A pszichikai felkészítés eljárásai.
- e) Az edzést kiegészítő eljárások.
- f) A versenyzés gyakorisága és *minősége*.

A felkészülés szabályozási folyamata

Az *első lépés* az, hogy meg kell határozni a sportág vagy ezen belül a választott versenyszám, poszt (kapus, támadó, védő stb.) mozgástechnikai és terhelési modelljét. Más szóval a sportág vagy versenyszám követelményprofilját (*Rókusfalvy*, 1981), azaz azt, hogy a sportág, versenyszám milyen alkati, technikai, terhelési és pszichikai követelményeket állít a sportolóval szemben, s ezeket milyen körülmények közt kell elviselnie.

A *második lépés* az lehet, hogy megállapítjuk, hogy a sportoló egészségi állapota, teljesítő képessége milyen színvonalon van, s ez milyen felkészülési célok elérését teszi lehetővé.

A *harmadik lépés* az adott időszakban elérni kívánt célkitűzés meghatározása lesz. Ez legtöbbször egyik év után a következő évi teljesítménycél kitűzését jelenti. Az alábbiakban egy ilyen példát mutatunk be – az egyszerűség kedvéért – egy mérhető sportág mérhető versenyszámában, a magasugrásban.

A következő évi teljesítménycél – a példaként választott esetben – a legjobb magasugró versenyeredmény meghatározása nem lehet önkényes, vágyálmoknak megfelelő. A lehetőségeket megszabja a tanítvány neme, naptári-, biológiai- és edzőskora, felkészültségi színvonala, testalkata, eddigi teljesítményfejlődésének üteme, s ezek várható változása. Ha az edzőnek szerencséje van, s az adott versenyszám

különböző adottságú és felkészültségű sportolók teljesítményfejlődési adatai rendelkezésre állnak, mint például a női magasugrásban (1. táblázat), akkor ezekre támaszkodva lehet az eredménycél kitűzni.

1. táblázat: Különböző adottságú és felkészültségű lányok/nők teljesítményfejlődési adatai magasugrásban

Életkor (év)	Magasugró versenyteljesítmény (cm)					
	Iskolai tanulók ¹		Magyar atléták ¹		Nemzetközi élvonalbeli magasugrók ²	
	Eredmény	Koreltérés ³	Eredmény	Koreltérés	Eredmény	Koreltérés
10	76,73	-	102,31	-	-	-
11	82,28	5,55	111,30	8,99	-	-
12	87,61	5,33	118,79	7,48	-	-
13	94,69	7,08	129,78	10,99	154	-
14	100,09	5,40	134,92	5,14	162	8
15	100,45	0,36	140,13	5,20	171	9
16	102,89	2,44	142,30	2,17	174	3
17	104,42	1,58	149,01	6,71	179	5
18	104,75	0,33	149,04	0,03	182	3
19	-	-	-	-	184	2
20	-	-	-	-	187	3
21	-	-	-	-	188	1
22	-	-	-	-	189	1
23	-	-	-	-	189	-
24	-	-	-	-	190	1
25	-	-	-	-	191	1
26	-	-	-	-	193	2
27	-	-	-	-	192	-1

¹Bakonyi F. (1973): A gyorsaság, az állóképesség, a ruganyosság fejlődése 7-8 éves iskolai tanulónál. *A testnevelés tanítása*, 4. 102-111.

²Glesk, P.-Harsányi, L. (1998): *Výber talentov so zameraním na atletiku*. Edícia Monografii, Bratislava.

³Koreltérésen valamely jellemző változásának két egymást követő évi maximális értékeinek különbségét értjük.

Tételezzük fel, hogy egy átlagos ütemben fejlődő 15 éves lány 16 éves korban várható magasugró-teljesítményét kell valószínűsíteni. Ha ez a lány az iskolai testnevelésen túl további edzéseken nem vesz részt, akkor 15 éves koráról 16 éves korára kb. 2,0 cm-es teljesítménynövekedés remélhető. Amennyiben ez a lány rendszeresen heti 3-5 edzésen is részt vesz, akkor az várható, hogy 16 éves korában kb. 2,5 cm-es teljesítménynövekedéssel számolhatunk. Ha a lányt nemzetközi élvonalbeli adottságok, és felkészülés jellemzi, akkor feltételezhetjük, hogy 16 éves korában 3 cm-t javulhat a magasugró-teljesítménye.

Ha a korábbi években az átlagosnál jóval nagyobb koreltérést tapasztaltunk, vagy más körülmények befolyásolhatják a további teljesítményfejlődést, akkor természetesen csekélyebb, vagy magasabb célt lehet kitűzni.

Ha a szakirodalomban nem találunk hasonló tájékoztató adatokat, vagy nem mérhető sportágban kell a teljesítménycél meghatározni, akkor a lehetőségek és/vagy az ellenfelek tudásának kevésbé pontos valószínűsítése alapján kényszerül az edző a teljesítménycél becsülni.

A *negyedik lépés* a felkészülés tervezése és végrehajtása. Elsősorban a kezdő edző egyik problémája, hogy sportolói tapasztalatai és tanulmányai során szerzett (sportági, sportegészségügyi, sportpedagógiai, sportpszichológiai, sportszervezési, gimnasztikai és edzésméleti) ismereteit milyen módon alakítsa át edzésszabályozást jelentő felkészülési rendszerre. Úgy gondoljuk, hogy ezt a munkát azzal segíthetjük legeredményesebben, ha kerettedzéstervet teszünk közzé.

A távlati felkészülés alapvető jellemzői

A távlati felkészülést két részre osztjuk.

1. Az utánpótlásedzés szakasza

Az utánpótlásedzés szakaszának alapvető jellemzőit – elsősorban a magas csúcsteljesítmény-életkorú sportágakra vonatkozóan – a 2. táblázat tartalmazza a csúcsteljesítmény edzésszakaszával együtt.

2. táblázat: A távlati felkészülés alapvető jellemzői az utánpótlásedzés szakaszában

Távlati felkészülési szakasz	Körülbelüli életkor (év)	A felkészülés tartalma	Éves átlagos terhelés
Általános alapképzés szakasza	6-10	Mindenoldalú technikai képzés	Csekély
Általános alapozó edzésszakasz	10-12	Sportágon belüli mindenoldalú és általános képzés	Alacsony
Felépítő edzésszakasz	12-14	Sokoldalú de bővülő sportágspecifikus és szűkülő általános képzés	Közepes
Teljesítményedzés szakasza	14-16	Sportágspecifikus és általános képzés	Közepes és magas
Élsoportedzés szakasza	16-20	Sportág-, versenyszám-, poszt-specifikus képzés	Szubmaximális
Csúcsteljesítmény edzésszakasz	20-30	Versenyszám-, poszt-specifikus képzés	Maximális

2. Az olimpiai felkészülés alapvető jellemzői

A csúcsteljesítmény-életkorban folyó négy éves olimpiai felkészülés egyfajta alapvető jellemzőit *Tschiene* (1984) mutatta be. E szerint az olimpiát követő első három évben az általános és a speciális terhelések dominálnak, miközben az utóbbiak aránya fokozatosan növekszik. Az olimpia évében pedig a sportágspecifikus tartalom lesz az uralkodó az intenzitással együtt. Ezt a sportág kvalifikációs rendjének és a sportoló egyéni tulajdonságainak megfelelően módosítani kell.

Az éves felkészülés főbb jellemzői

Az éves felkészülés főbb jellemzőit

- a mezociklusok tartalmával és terhelésével,
- az alkalmazásra javasolt gyakorlatok listájával és
- egy-egy edzésegység anyagával mutatjuk be.

A mezociklusok tartalma és terhelése

A mezociklusok *tartalmának* változását egy 16 éves magasugró nő részére készített éves terv alapján a 3. táblázatban mutatjuk be.

3. táblázat: Az éves felkészülés mezociklusai egy 16 éves magasugró nő részére

A gyakorlatcsoportok megnevezése	A mezociklusok sorszáma, időtartama és a felhasználandó gyakorlatok százalékos aránya													Megjegyzés
	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.	XIII.	
A mezociklus időtartama (hét)	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	
Versenyszáma (db)	-	-	1	4 CV	-	-	2	4	4 CV	3	3	2	-	
Általános alapképzés	35	20	20	15	30	25	25	15	10	15	15	10	20	
Általános erőfejlesztés	15	15	15	10	15	15	15	15	15	15	10	10	-	
Speciális erőfejlesztés	5	10	15	20	5	10	10	15	20	15	15	15	-	
Gyorsaságfejlesztés	10	10	10	15	10	10	10	15	15	10	10	10	-	
Ugró-állóképesség	5	5	-	-	5	5	5	5	-	5	5	5	-	
Előkészítő, rávezető gyakorlatok	5	10	15	15	10	10	10	10	15	10	10	10	-	
Technikai képzés	5	10	15	20	5	10	10	15	20	20	20	10	-	
Kiegészítő sportmozgások	20	20	10	5	20	15	15	10	5	10	15	15	80	

CV= célverseny az adott ciklus utolsó hetének végén, FP= fedett pálya

A versenynaptár és a sportoló ismeretében tudjuk, hogy e sportoló adott évi legfontosabb (cél-) versenye a IX. mezociklus végén az országos egyéni bajnokság lesz. Ettől visszafelé az előző év novemberében kezdődő felkészülési év kezdete felé, és ettől előre felé, a felkészülési év vége felé alakítjuk ki az egyes mezociklusokat. Ugyanakkor azt is szükségesnek tartjuk, hogy a III-IV. ciklusban sorra kerülő fedett pályás versenyszakaszbán is induljon négy-öt versenyen e sportoló, hogy ezzel a felkészülés egyhangúságát feloldjuk, s ezek közül korcsoportjának országos fedett pályás bajnokságát tekintjük másodlagos célversenynek, ami a IV. mezociklus végére esik. Ezen csúcsponthoz igazítjuk a mezociklusok tartalmának, terhelésének változtatását. A felkészülés tartalma a célversenyekhez közeledve mind specifikusabbá válik, az összterhelés és ezen belül az intenzitás foka emelkedik.

A mezociklusok *terhelésének* alakítását alacsony-közepes-magas-közepes színvonalon tartjuk. Természetesen nemcsak egy-egy hét terhelését változtatjuk az alkalmazkodás törvényszerűségeinek megfelelően, hanem egy héten belül is változnia kell a felkészülés tartalmának és terhelésének egyaránt.

A felhasználandó gyakorlatok listája

Az egyes mezociklusokban az egyes gyakorlatcsoportokban meghatározott arányú képzési anyagot a gyakorlatok listájából válogatva a lehetőségek és a sportoló ismeretében konkretizáljuk. Az alábbiakban a magasugróknak javasolt gyakorlatokat soroljuk fel.

• Általános alapképzés

Ide tartoznak azok a testgyakorlatok, amelyek az egész szervezet harmonikus fejlődését és a bemelegítést szolgálják.

1. Általános és speciális nyújtó és erősítő hatású szabadgyakorlatok.
2. Általános és speciális nyújtó és erősítő hatású kéziszergyakorlatok.
3. Egyensúly- és ritmusgyakorlatok.
4. Terepfutás fel-, le- és átugrásokkal, fordulatokkal is.

• Általános erőfejlesztés

Az erőfejlesztő gyakorlatok felhasználása során a módszereket a tervezett edzés-hatásnak megfelelően *Harsányi* (2000) ajánlásai szerint célszerű alkalmazni.

1. Kötélhúzás.
2. Lökés.
3. Szakítás.
4. Felvétel mellre.
5. Mélyguggolás majd felállás súlyzóval a vállon
6. Félguggolás majd felugrás súlyzóval a vállon.
7. Hason fekvés, törzsemelés terheléssel is.
8. Hanyatt fekvés, alszárok feltámasztva, törzsemelés.
9. Fekvenyomás súlyzóval.
10. Függésben (nyújtón vagy gyűrűn) karhajlítás, nyújtás.
11. Súlyzóval – állványban – magassguggolás, lábujjhegyre emelkedés.

- Speciális erőfejlesztés

1. Gátszökdelés páros lábon terheléssel vagy a nélkül.
2. Egy lábon szökdelés terheléssel vagy a nélkül.
3. Ötösuhrás váltott lábon.
4. Magasguggolás, feluhrás súlyzóval a vállon.
5. Egy előreszökkenés után páros lábról feluhrás minél magasabb szekrényre.
6. Súlyzóval a vállon egy előreszökkenés után feluhrás páros lábról.
7. Mélybeuhrás páros lábbal és függőleges feluhrás.
8. Mélybeuhrás egy (uhró) lábra és függőleges feluhrás.
9. Három és öt lépés nekifutással feluhrás 2-3 kg-os mellényben és a nélkül.

- Gyorsaságfejlesztés

1. Repülővágta 60-80 m-en a leggyorsabb szakasz ritmusának minél több lépéspáron át történő fenntartásával.
2. Húzatóedzés 40-60 m-en társsal, gumikötéllal.
3. Időre futás, állórajttal 30-40 m-en.
4. Szökdelés páros lábon, kéz segítségével, bordásfalnál.

- Ugróállóképesség fejlesztése

1. Indiánszökdelés függőleges feluhrásra törekedve 50-100 m-en.
2. Magasuhrás 3 lépésből az egyéni csúcsnál 8-10 cm-rel alacsonyabb magasságon 30-40-szer.

- Előkészítő, rávezető gyakorlatok

1. Magasuhrás 3-5 lépés nekifutás után szemből, érkezés az uhró lábra vagy ülésbe, minél előbb maximális magasságon.
2. 2-5 lépés nekifutásból feluhrással felfüggesztett tárgy megérintése, uhróláb oldali vállal vagy a lendítőláb térdével maximális emelkedésre törekvéssel.
3. A lendítés és feluhrás gyakorlása 2-3-5 lépés után.
4. A lécvétel helyzetének gyakorlása fekvésben.
5. A lécvétel gyakorlása helyből páros lábú feluhrásból, a talajról és számolyról.

- Technikai képzés

A technikai képzésnél megfigyelési szempontot kell megjelölni, azt amire a sportolónak figyelnie kell. Egyszerre csak egy megfigyelési szempontot szabad adni. Az uhrások értékelésének mindig csak a megadott szempontokra szabad kitérni. Ha a feluhrás után (a levegőben) hiba jelentkezik, akkor annak okát döntő többségben a talajon (a nekifutás és feluhrás közben) elkövetett hibákban célszerű keresni. A feltárt hibákat könnyített feltételek, majd normál viszonyok között (egyéni csúcs alatt 5-10 cm-rel alacsonyabb magasságon), majd nehezített feltételek mellett (pl. 2 cm-rel az egyéni csúcs feletti magasságnál vagy a pálya vízszaggárral öntözése) célszerű javítani.

- Taktikai képzés

Versenyszerű edzéseken, felkészülési versenyeken történjen (amelyeken nem az elért teljesítmény a fontos, hanem a kapott feladat teljesítése: pl. nagy kezdőmagas-

ság vagy túl hosszú – 40 perces – szünetek az ugrások között, vagy túl rövid pihenő az ugrások között). Ilyen alkalmakon kell gyakorolni azt is, hogy az edző milyen jelekkel kommunikálhat a versenyzővel, ha nincs mód szóbeli tanácsot adni.

• Kiegészítő sportmozgások

1. Gátfutás.
2. Sportjátékok.
3. Úszás.
4. Sízés.

Egy-egy edzésegység anyaga a IX. mezociklusban (példák)

Az egyes edzésegységek anyagát kb. 15 perces bemelegítést feltételezve az alábbiak szerint ismertetjük.

Hétfő

- Fekvenyomás 3x4x 50%, 3x55%, 3x60%.
- Szakítás 3x4x 55%, 3x60%, 3x65%.
- Mélyguggolás 3x5x55%, 3x65%, 3x70%.
- Szökdelés helyben páros lábon 3x10x30%.
- 20 db nyújtó-erősítő hatású szabadgyakorlat.
- 1,5 km lassú futás.

Kedd

- három lépésből felugrás, láblendítés (térdben hajlítva) a térd előtt keresztben és felfüggesztett tárgy elérése ugróláb oldali vállal 3x 10.
- Öt lépés nekifutásból flop ugrás 10 cm-rel az egyéni csúcs alatt 30x (10 ugrásonként a három legdurvább hiba javítására figyelve).

Szerda

- Repülővágta 5x 100 m.
- Állórajttal 8x 30 m.
- Alacsony gáton: átfutás 6x8 gáton a háromlépéses ritmusra ügyelve.
- Mélybeugrás ugrólábra 30 cm-es magasságból, 120 cm távolságra és térdlendítéssel keresztbe félfordulattal 3x8.
- Váltott lábú szökdelés 5x50 m.
- Ugrólábon szökdelés 6x30 m, 3x időre, 3x minél nagyobb ugrásokkal.
- Két lépés nekifutásból 5 kg-os mellényben:
 - hármassugrás 4x,
 - 5-ös ugrás 4x,
 - 10-es ugrás 4x.

Összegezve a leírtakat, a felkészülést a technikai, taktikai tudás és a kondicionális képességek fejlesztésével, az ezek színvonalának megfelelő versenyeztetés-adagolásával, a pszichikai, mentális és az edzéskiegészítő eljárások alkalmazásával terhelést adagolva lehet szabályozni.

Irodalom

- Bakonyi Ferenc (1973): A gyorsaság, az állóképesség, a ruganyosság fejlődése 7-8 éves iskolai tanulóknál. *A testnevelés tanítása*, 4. 102-111.
- Glesk, P., Harsányi, L. (1998): *Výber talentov so zameraním na atletiku*. Edícia Monografii, Bratislava.
- Grosser, M., Brüggemann, P., Zintl E. (1986): *Leistungssteuerung in Training und Wettkampf*. BLV Verlagsgesellschaft, München-Wien-Zürich.
- Harsányi László (2000): *A csúcsteljesítmény-edzés szabályozó tényezői*. In: Edzéstudomány I. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs. 169-172.
- Hoffmann, B. (1994): *Leistung- und Trainingssteuerung*. In: Schnabel, G-Harre, D-Borde, A. (Hrsg.): *Trainingswissenschaft*. Sportverlag, Berlin. 436- 456.
- Istvánfi Csaba (1997): *Training Theory and Methodology*. Hungarian University of Physical Education, Budapest.
- Martin, D. (1982): *Grundlagen der Trainingslehre*. Teil II. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf.
- Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K. (1991): *Handbuch Trainingslehre*. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf.
- Nádori László (1984): Időszerű edzéselméleti kérdések. *A Testnevelési Főiskola Közleményei*, 1. 71-87.
- Rókusfalvy Pál (1981): *Sportpszichológia*. Sport, Budapest.
- Tschiené, P. (1984): Il sistema dell allenamento. *Scuola dello Sport*, 1. 43-51.
- Tschiené, P. (1993a): Az alkalmazkodás a sportjátékosok felkészülésében. *Mester-edző*, 4. 1-4.
- Tschiené, P. (1993b): Az edzés szabályozása a sportjátékokban. *Mester-edző*, 5. II-VIII.
- Tschiené, P. (1993c): Biológiai alkalmazkodás – modelledzés. *Mester-edző*, 6. 7-15.
- Verchosanskij, J. (1978): Zum speziellen Krafttraining im Sport. *Leichtathletik*, 26. 897-900. és 27. 933-936.
- Verchosanskij, J. (1988): *Effektiv trainieren*. Sportverlag, Berlin.

A MATLAB SZOFTVERCSALÁD HASZNÁLATÁNAK LEHETŐSÉGEI A SPORTKUTATÁSBAN

● **Fábián Gyula**

GAMAX Kft.

Összefoglaló

A cikk röviden áttekinti a The MathWorks Inc. cég MATLAB és SIMULINK programcsaládjának felhasználási lehetőségeit a sport és testnevelés területén folytatott kutatásokban. Bemutatja az alapvető kutatási feladatokról kezdve (mint a mérés- és a mérési adatok feldolgozása) egészen a sportmozgások szimulációjáig azokat a területeket, ahol a programcsalád elemei jól alkalmazhatóak. Néhány alkalmazáson keresztül betekintést nyújt a programcsomag nem túl bonyolult használatába, egyben felhívja a figyelmet az új, negyedik generációs programozási nyelvek lehetőségeinek kiaknázására a sportban és a testnevelésben.

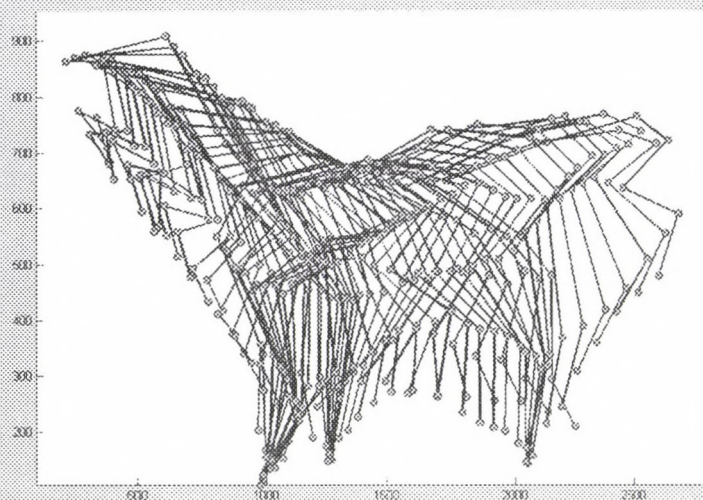
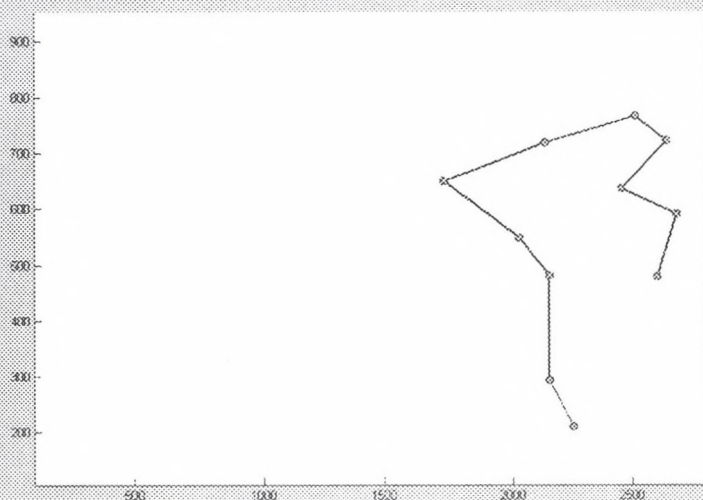
Kulcsszavak: MATLAB, sportkutatás, szimuláció, adatfeldolgozás, grafikus megjelenítés, negyedik generációs programozási nyelv.

Bevezetés

A The MathWorks Inc. MATLAB és SIMULINK szoftvercsaládját ma már számos kutatási területen használják nagy sikerrel. Az alapvetően a mérnöki munka támogatására kifejlesztett program ma már nem csak a mérnöki, hadi, űrkutatási tudományokban, de a matematikai, fizikai, biológiai, kémiai pénzügyi kutatásokban, modellezésekben is jelentős szerepet játszik. A sportkutatások interdiszciplinaritása miatt érdemesnek tartom megvizsgálni, hogy ennek a szoftvercsomagnak mely részeit lehetne a sport és testnevelés területén dolgozó kutatók számára ajánlani. Az áttekinthetőségből kitűnik, hogy a mérésektől a mérési adatok feldolgozásáig, a sportmozgások biológiai és mechanikai modellezéséig számos terület van, ahol hasznosan lehetne a MATLAB termékcsaládra alapozva tudományos munkát végezni.

Programozás, programfejlesztés MATLAB-bal

A MATLAB és SIMULINK programcsalád több ezer előre definiált eljárást, függvényt tartalmaz, amelyek használata némi gyakorlással könnyen elsajátítható. Ezeket az előre definiált függvényeket és eljárásokat felhasználva egy korábbi, Pascal nyelven megírt, biomechanikai filmelemzést támogató programom (Fábián, 1989, 1992) egy részét, amely Pascalban közel 500 soros volt, le lehetett rövidíteni 25 sorra. Az eredeti programnak ez a része a digitalizálással beolvasott pontok koordinátáiból egy-egy képkockát jelenített meg a képernyőn (1. a, b ábra). Itt kell megjegyezni, hogy a Pascal-programnak ez az „átírása”, amely funkcionalitásában teljes mértékben megegyezett a korábbi programrésszel, mintegy 8 órányi fejlesztői munkát igényelt, és egy 36 soros programot eredményezett úgy, hogy előtte soha nem használtam a MATLAB-ot fejlesztésre. További 4 óra kellett ahhoz, hogy a 36 sorból 25 sor legyen. (Ezzel igazából csak a MATLAB-ban történő programfejlesztés hatékonyságát kívántam illusztrálni.)



1. a, b ábra: Filmfelvétélről digitalizált ugró ló rajza és fázisrajza MATLAB programban

Ahhoz azonban, hogy valaki ezt a programcsomagot valóban sikeresen tudja használni mindennapi munkája során, az alábbiakkal mindenképp tisztában kell lennie:

- A MATLAB és SIMULINK programcsalád nem egy kész rendszer, amelyet egy bizonyos cél érdekében fejlesztettek ki, és amelyet csak arra a bizonyos célra lehet használni, amelyre kifejlesztették. A rendszer sokkal inkább egy negyedik

generációs programozási nyelv, amelynek használata bizonyos matematikai, programozási alapismereteket mindenképp megkövetel a felhasználótól. Ez a programozói tudás nem kell, hogy azonos vagy közel azonos legyen a ma legdivatosabb programnyelveket használó fejlesztőmérnök tudásával, de a teljes járatlanság ezen a területen sajnos nagy hátrány, ha nem kizáró ok.

• Tisztában kell lenni azokkal a programozási alapismeretekkel is, amelyek elsajátítása egyetlen kutató számára sem jelenthet túl nagy problémát. A kutatók egy téma feldolgozásakor, akár tudtukon kívül is, algoritmusok megfogalmazásával, leírásával, meghatározásával kezdik meg az adott feladat megoldását. Egy-egy ilyen algoritmust azután a kutatás során folyamatosan csiszolgatnak, finomítanak a megismerés, a témában történő előrehaladás különböző szintjeinek megfelelően. A MATLAB ebben a munkában nyújt nagyon nagy segítséget, megkönnyíti a felfedező munkát, hiszen a legtöbb esetben ezek az algoritmusok matematikailag is jól leírhatóak. A matematikai algoritmusok számítógépes programként is megfogalmazhatóak, és pontosításuk, finomításuk is programozható, a számítógép segítségével tesztelhető is. Ez egy viszonylag gyors visszajelzési, tesztelési lehetőség a kutatók számára, ami a mai kutatások esetében elengedhetetlennek mondható.

Vegyük sorra azokat a sportkutatási területeket, amelyeknél a bemutatott példák alapján valószínűleg jól fel lehet használni a MATLAB szoftvercsaládot a munkában.

Mérés, adatgyűjtés

A MATLAB szoftvercsomag számos olyan programmodullal rendelkezik, amelyek segítségével nagyon bonyolult mérések tervezhetők és szimulálhatók, illetve végezhetők el. Az adatokat szabványos formákban képes tárolni a későbbi feldolgozáshoz, illetve képes az azonnali elemzések elkészítésére is. A mai követelményeknek megfelelően a MATLAB-ot futtató számítógépbe megfelelő analóg/digitális kártyákat beszerelve lehetőség van a műszerek és mérőeszközök analóg adatait digitális formára konvertálni, az adatokat eltárolni és/vagy megjeleníteni a képernyőn. Az adatmegjelenítők egy része (például oszcilloszkóp) a program szerves alkotóeleme, és csak egy grafikus ábra megfelelő helyre történő illesztésére van szüksége a felhasználónak, de lehetőség van saját adatmegjelenítő „eszköz” építésére is.

A mai programokkal szembeni alapvető követelmény az adataink grafikus megjelenítésének lehetősége. Erre a célra a MATLAB az előre beépített és bőséges lehetőségekkel rendelkező grafikus megjelenítéseken kívül egy szabadon programozható GUI-val (Graphical User Interface) is rendelkezik, ahol a felhasználó saját elképzelésének megfelelően valósíthatja meg adatainak megjelenítését.

Adatfeldolgozás

Az egyik leginkább magától értetődőnek tűnő terület a mérési adatok matematikai-statisztikai elemzése. A MATLAB az on-line adatbevitellel lehetőséget nyújt az azonnali, mérés közbeni adatelemzésre ugyanúgy, mint a korábban mért adatok utólagos feldolgozására, statisztikai értékelésére. A sportkutatásban viszonylag ritkán használjuk az első típusát a méréselemzésnek, de a mérnöki tudományok területén ez a megoldás az, amely jelentősebb szereppel bír.

Azért persze a sportban is lehetnének ilyen mérések és adatfeldolgozások. Gondoljunk csak a teniszmérkőzésekre, amikor a szervánál megütött labda sebességét a nagy versenyeknél azonnal kiírják a tévéképernyőre. Ma már minden további nélkül megoldható lenne a MATLAB-bal, hogy a sebességadaton kívül egy kis táblázatban megjelenítsék az eddigi első és/vagy második szervák sebességének átlagát, szórását stb. Ez ugyan a tévénezők jelentős részét nem nagyon érdekelné, de az adott versenyző edzőjének nagyon fontos információkkal szolgálhatna tanítványa felkészültségéről, állapotának alakulásáról a mérkőzés közben.

A MATLAB-ban ehhez szinte minden olyan statisztikai módszer rendelkezésre áll, amelyeket a nagy statisztikai programcsomagok tartalmaznak, ráadásul az azonnali mérésre és adatfeldolgozásra is viszonylag egyszerűen programozható. Amennyiben valaki olyan statisztikai módszert szeretne használni, amely nincs készen a programcsomagon belül, a mátrixszámítás elemeinek és az adott módszer algoritmusának ismeretében viszonylag egyszerűen és nagyon gyorsan elkészítheti ezt a programot. Azonban kínálkozik egy másik lehetőség is. Mivel a MATLAB nagy népszerűségnek örvend a kutatók között, és a kutatók sok esetben ingyen egymás számára elérhetővé teszik számítógépes programjaikat, ezért a The MathWorks Inc. egy olyan weblapot üzemeltet, amelyre bárki feltöltheti a saját maga készítette, mások számára ingyenesen felhasználható fejlesztéseit. Például a MATLAB statisztikai részében nem található meg a diszkriminanciaanalízis. Ezen a honlapon azonban megtalálható, ingyenesen letölthető és futtatható.

Lássunk egy nagyon egyszerű példát, amikor 63, különböző teljesítménytesztekben felmért gyerek adatait Excelben kiszámítva a következőket kapjuk (természetesen a táblázat formáját már utólag kell megadnunk):

	20 m	htu	Medicin	6 perc futás
Átlag 1	4,85	118,19	505,97	976,30
Átlag	4,76	123,88	534,03	987,68
Szórás	0,555484	17,91798	111,9646	161,2255

Ugyanez MATLAB-ban a következő:

```
>> mean(data)
ans =    NaN    NaN 534.0323    NaN,
```

illetve

```
>> nanmean(data)
ans = 4.7615 123.8833 534.0323 987.6780
>> nanstd(data)
ans = 0.5555 17.9180 111.9646 161.2255.
```

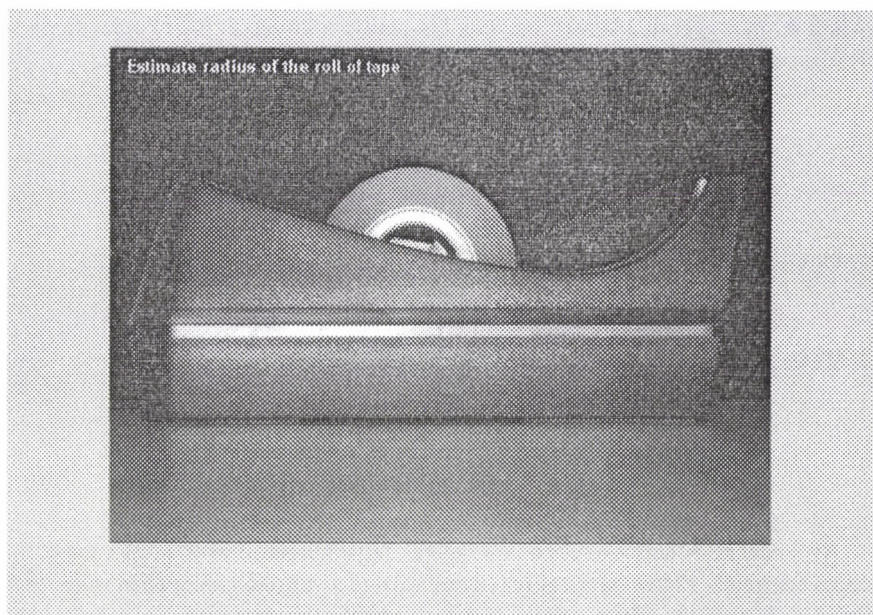
Az Excel az Átlag1 esetében „elfelejtett” figyelmeztetni arra, hogy vannak hiányzó értékeink, illetve ha a hiányzó érték valahol a változó oszlopában vagy sorában van, de nem a legelején vagy a legvégén, akkor csak az utolsó üres rubrika után lévő és adatokat tartalmazó cellákat használja fel a statisztikai mutatók meghatározására. A képlet másolásával az összes többi számolt értékünk is hibás lesz. Amennyiben MATLAB-ban az alapfüggvényeket (mean, std) használjuk, úgy három változó esetében nem számol átlagot, hanem kiírja, hogy NaN (Not-a-Number) – vagyis hiányzó adatot tartalmaz az adott változó. (Egy statisztikai program /SPSS, Statistica

for Windows stb./ ilyen hibát természetesen nem „követ el”, de azok kimondottan ilyen számítások elvégzésére készültek). A MATLAB azonban rendelkezik olyan függvényekkel (nanmean, nanstd stb.), amelyek a hiányzó értékeket figyelmen kívül hagyják, és csak a mért adatokra vonatkozóan készítik el a számításokat, helyes értékeket adva.

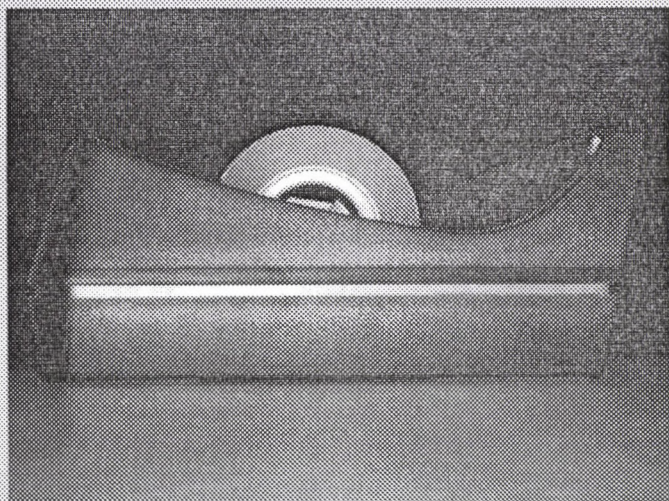
Ez a megoldás szokatlannak tűnhet annak számára, aki más statisztikai program-csomagot használ, de ez is csak megszokás kérdése.

Képfeldolgozás

A program megfelelő részeinek (toolbox, blockset) használatával lehetőség van fényképek, röntgenfelvételek, MRI-képek, videofilmek digitalizálására, mentésére és visszaolvasására, a filmen lévő alakzatok, pontok koordinátáinak, méreteinek automatikus megállapítására, a képek forgatására, mozgatására. A program ezen részeinek felhasználásával lehetőségünk nyílik a mozgások videón, illetve filmen történő rögzítése után azok automatikus vagy félautomatikus elemzésére. Erre példaként több kis demonstrációs program található a MATLAB súgójában. Egy inga hosszának meghatározása két, egymástól eltérő időben készült kép feldolgozása alapján, vagy két hídlelem szögének kiszámítása, illetve egy kör alakú, csak körülbelül egyharmadában látszó szalag sugarának meghatározása (2. a, b ábra) mind olyan példák, amelyek a szoftver képfeldolgozásra való használhatóságát demonstrálják.



a

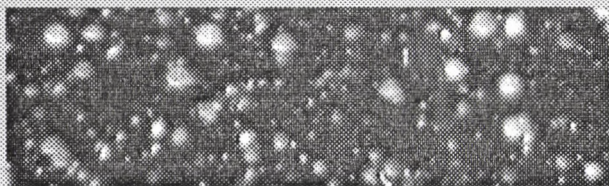


b

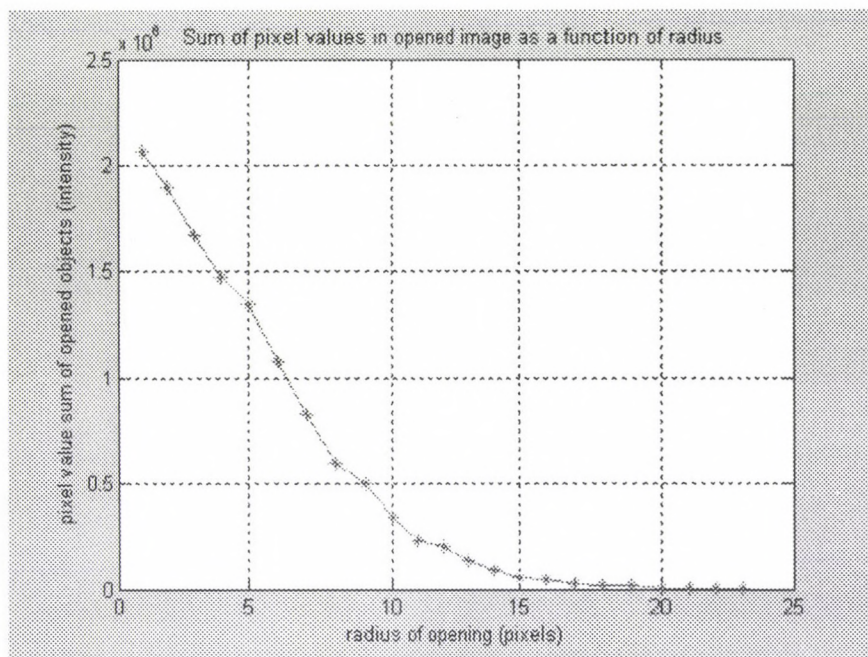
**2. a, b. ábra: A ragasztószalag kontúrjának automatikus meghatározása
MATLAB szoftverrel**

Ezek a példák is rámutatnak mindazokra a lehetőségekre, amelyek a biológiai, biomechanikai, biokémiai, orvosi kísérletek adatfeldolgozása szempontjából fontosak lehetnek. Egy izombiopsziás metszeten a különböző típusú rostok számának, átmérőjének és/vagy területének meghatározása, egy mikroszkópos felvételen az azonos módon megfestett részek területének megadása, egy mozgó végtag szögváltozásának meghatározása az idő függvényében mind olyan kérdések, amelyeknek megválaszolása a MATLAB felhasználásával lényegesen felgyorsítható.

A MATLAB demonstrációs fájllai között található egy példaprogram, amely egy fényképen lévő hópelyhek sugarának (granulocitásának) meghatározását és eloszlásának diagramját mutatja be (3. a, b ábra). Ez a mikroszkópos felvételek kiértékeléséhez nyújthat támpontot.



a



b

3. a, b ábra: Hópolyhek sugarának eloszlása (MATLAB demóprogram)

Szimuláció, modellezés

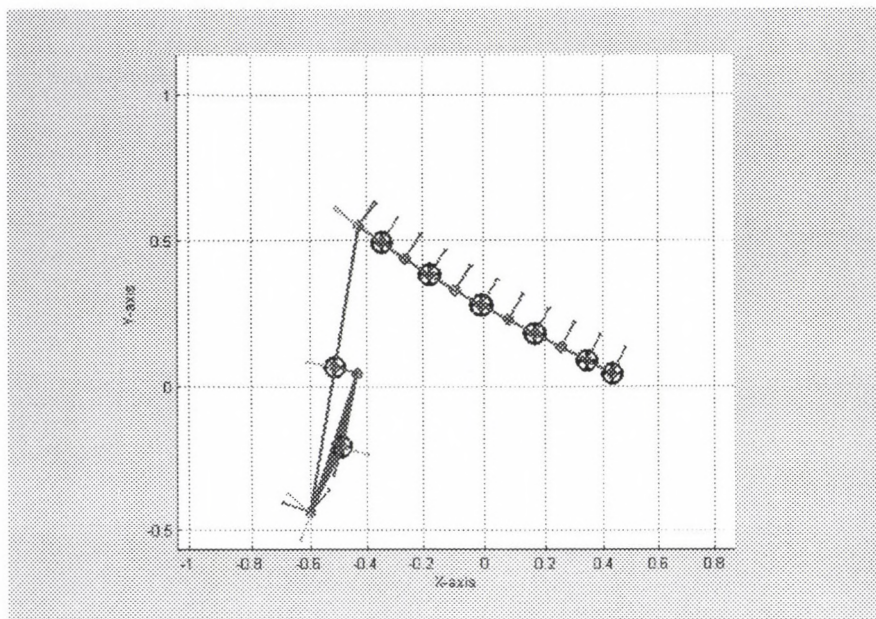
A MATLAB programcsomag másik fele, a SIMULINK és a hozzá kapcsolódó blocksetek kevésbé tűnnek felhasználhatónak az első áttekintés után. Ez a modellezési és szimulációs része a fejlesztői rendszernek, amely azonban nagyon érdekes és a sportkutatások szempontjából izgalmas lehetőségeket rejt magában. Vannak rá már példák, hogy hogyan lehet ezzel a programmal az emberi mozgásokat szimulálni (Laczkó és mtsai, 1996; Laczkó, 1987, 1995), de sajnos azt kell egyelőre látnunk, hogy nem örvend olyan népszerűségnek, mint amilyen lehetőségek rejlenek benne.

Mivel elsősorban mérnöki szemléletű a program, természetesen az ilyen típusú munkákhoz szükséges toolboxokat és blockseteket fejlesztették ki először. Mára már ezek a toolboxok és blocksetek egyes ipari területeken szabványnak számítanak, és csak az ilyen rendszerrel kifejlesztett részegységeket fogadja el például néhány nagy autógyártó cég (mint a Toyota, GM stb.).

A szabad programozhatóság, a saját, egyéni algoritmusok megvalósításának lehetősége azonban olyan nyíltá teszi a rendszert, hogy azok a tudományterületek is fel tudják használni, amelyekre a fejlesztő cég első körben nem gondolt, nem gondolhatott.

A flexibilisen mozgó négy rúdból álló rendszer jó példa arra, hogyan lehetne az emberi mozgás vizsgálatánál, modellezésénél használni a SIMULINK rendszert (4. ábra). Egy ilyen négy rúdból álló rendszernek lehet felfogni az emberi kart is, bár ennél a modellnél sokkal bonyolultabban kellene definiálni a mozgásegyenleteit, szabadságfokait, tehetetlen tömegét, tömegközéppontját. (Sajnos az írott cikk nem

ad lehetőséget arra, hogy a teljes programot működés közben meg lehessen tekinteni. A www.matlabcentral.com-on számtalan orvosi, biológiai stb. szabadon megtekinthető példaprogram található, ehhez persze legalább egy MATLAB próbaverzió mindenképp szükséges).



4. ábra: Flexibilis négyelemű rúd mozgásának szimulációjából származó kép (MATLAB demóprogram)

Ezzel csak jelezni kívántam azt, hogy ennek a rendszernek a használata valóban sok lehetőséget rejt magában, de első lépésben viszonylag sok befektetést is igényel ahhoz, hogy a segítségével valóban hasznos eredményeket tudjanak a sportkutatókkal foglalkozók elérni.

Összegzés

Megállapíthatjuk, hogy a MATLAB negyedik generációs programozási nyelv a sportkutatások számára olyan lehetőségeket rejt magában, amelyek erősen kínálják magukat a témával foglalkozó kutatók számára. Próbáltam rávilágítani, hogy az egyes felhasználási területek más és más nehézségi fokozatúak. Vannak olyan részek, amelyek viszonylag könnyen elsajátíthatók és felhasználhatók, de láthattunk például olyan területre is, amely bizony komoly befektetést igényel attól, aki sikeresen szeretné tudományos munkájában felhasználni a program adta lehetőségeket.

Irodalom

- Fábián Gyula (1989): *Sportlovak kiválasztását segítő biomechanikai szempontú filmelemzést végző számítógépes program IBM-kompatibilis számítógépre.* 29949/S/89 sz. szerződés.
- Fábián Gyula-Barabás Anikó (1992): *Computer aided biomechanical film analysis program.* ISBS '92 Proceedings, Milano. 105-107.

- Laczkó, J., Quintern, J., Kovács, I., Tihanyi, J. (1996): *Simulation of joint-rotations during human arm-movement control*. In: Proc. of the 9th International Conference on Mechanics in Medicine and Biology. (Eds.: Miklavcic, D., Bajd, T., Stanic, U., Munig, M.) 383-386.
- Laczkó, J. (1995): *Computer simulation technique for studying human multi-joint movements*. In: Computational Modeling and Imaging in Biosciences. Proceedings of the COMBIO'95 Workshop. (Ed.: Istvan Erenyi.) Hungarian Academy of Sciences. I 42-I 44.
- Laczkó József: *Sokkomponensű végtagok koordinált mozgását szimuláló kétdimenziós grafikus program*. Szerzői jogvédett szoftver (JG 11573/S/87).

A SPORTJÁTÉKOK JELLEGZETESSÉGEI (A RÖPLABDÁZÁS ÉS A KÉZILABDÁZÁS ÖSSZEHASONLÍTÁSA)

■ Rigler Endre

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Sportjáték Tanszék

A sportági profil kérdéskörének továbbgondolása a csapattagok és ellenfelek interakcióinak, a pályán lefolytatott kezdeményezéseik fölépítésének és megvalósításának vizsgálatát is igényli. Ekkor megkülönböztetett jelentőséggel fordulunk a *labdával való bánásmód* típusa és minősége felé. Célunk mind a hasonló, mind a márkánsan elkülönülő momentumok kimutatása. Az egyszerűség kedvéért célszerű olyan típusportágakat választani, amelyek közismertek és egyben alkalmasak arra, hogy a sportjátékok profiljából minél több jellegzetességet megjelenítsenek (Rigler, 1993). Ebből a megfontolásból emeljük ki a *kézilabdázást* és a *röplabdázást*.

A labdakezelés módja

A *labdakezelés módja* az egyik legfontosabb összehasonlítási szempont, amely döntően kihat a játékokban előforduló valamennyi tevékenységre. Ennek megfelelően a labdajátékokat *érintéses* és *markoláson alapuló* csoportokra oszthatjuk.

A pillanatszerű *érintés* röplabdázásban csupán 0,08-0,10 mp. Ennyi a közvetlen ember-labda kontaktus (Phan Hong, Rigler és Garamvölgyi, 1997). Ezen idő szolgál arra, hogy a labdának megfelelő ívet, irányt és a repüléséhez megfelelő impulzussszerű erőközlést adjunk (Rigler, 2004).

Éppen ez a rendkívül rövid idejű érintés okozza a legtöbb gondot a kezdő játékosok, s a sportágat választó tanulók körében. Később az élversenyzőknél, a játék szervezői, az úgymond „előkészítők”, ugyancsak ezen rövid idő miatt kényszerülnek majd gyors helyzetfelismerésre, döntésre. Sokszor ez a hirtelen, elkapkodott idő alatti megítélés lesz az esetlegesen bekövetkező rontás kiváltó oka. Siker esetén viszont az így gyorsra tett látványos játékok lelkesül a néző!

A szabályok változásában a folyamatossá és látványossá tett játék igénye, a labdakezelés megreformálásának egyik legfőbb indoka volt. Két irányban is változott a labdakezelés:

- a korábban engedélyezett érintőfelületek és érintési módok jelentősen bővültek, ami által a bírói megítélés objektivitása fokozódott;
- azáltal, hogy minden akciót befejező labdaérintésnek közvetlen hatása lett az eredményre, megnőtt a labdakezelést kísérő pszichés teher valamennyi játékos esetében.

A rövid kontaktusidő a technikai elemek szabatos és eredményes végrehajtását teszi nehezebbé. A következmény pedig a „labdával való kommunikáció” komplikáltabbá válása. A labdás mozgástanulás folyamata viszont hosszadalmasabb lesz. A fenti állítás helyénvalóságát a kézzel és a lábbal végzett labdaérintések esetében is

mege erősíti a gyakorlat. Mert ne feledjük, röplabdázásban már lábbal is érinthetjük, továbbíthatjuk a szert! Belátható, hogy alsó végtagunk – már legalábbis a kezeinkkel való összehasonlításban – ügyetlenebb, tehát az érintések finomsága, precizitása szempontjából „halmozottan hátrányos” helyzetet eredményez a lábbal való érintés.

Akár kézzel, akár lábbal végezzük is az érintést, felvetődik a *gyakoriság* kérdése. A tenisz típusú sportágakban egy labdaérintésen belül egyszer nyílik mód ember-szer kontaktusra, míg több sportágban, labdavezetés ürügyén, játékosként akár korlátozás nélküli labdaérintgetéssel is találkozhatunk. Ilyenkor leggyakrabban a domináns (értsd: az ügyesebb) oldal foglalkoztatására látunk példát. (Megjegyzés: a nem domináns, azaz az ügyetlenebb oldal sikeres használata a „kétoldaliság” halatlan előnyét mutatja, ami különleges kiváltságot biztosít az alkalmazónak.)

Arra kevésbé kínálnak szabályos lehetőséget a labdajátékok, hogy a felső és az alsó végtaggal történő labdakezeléseket akár egyidejűleg, akár fáziskésésben a játékosok közötti változatos passzokban alkalmazhassuk.

A *markolásos* labdakezelés viszont a természetes emberi mozgásra, a fogásra épít. A felső végtag külön-külön, majd együttes használata a labda átmérőjéhez igazítottan biztonságos labdabirtokláshoz segít. (Főleg kicsiknél, az óvodásoknál és kisiskolásoknál a markolásos labdafogás kiegészülhet azzal, hogy a szert mintegy átölelve, a törzsükhöz húzzák. A megszerzés így még inkább garantálható.)

A labda fogása és kézben tartása sportágaktól függően hosszabb-rövidebb ideig megengedett. A korlátozások főleg akkor élnek, ha játékosunk egy helyben kívánja tartogatni labdáját. Belátható, hogy egy ilyen magatartás maga a csapatjáték, az együttes feladatmegoldás szellemisége ellen hat, ezért szankcionált. Amennyiben a játékos hosszabb (körülbelül 5-6 métert meghaladó) helyváltoztatásra vállalkozik, úgy részben a látványosság, a szituáció nehezítésében rejlő hibázás lehetőségének előidézése, részben pedig az ellenfél közbeavatkozására adott esély miatt a szabályok a fogás feloldását írják elő. „Labdavezetést” kívánnak, ami mintegy sajátos ötvöze a markolásos és érintéses kontaktusoknak. A fogás – vezetés (érintés) – fogás kapcsolatok ismételhetősége általában ugyancsak korlátozott, ami által kooperációra, a társak közötti esemény-szövés szorgalmazására látunk példát.

A labda fogását megengedő játékok – ezek képviselőit választottuk a kézilabdát – igen elterjedtek. Az eszköz megszerzése érdekében legtöbbször mindkét kezünket használjuk. A biztonságra törekvés látszólag független lehet a labda átmérőjétől, tömegétől, azonban a tenyér méretét meghaladó eszközök mind a két kéz használatát kívánják. Ezen a téren eltérő sajátosság ismerhető fel a vízilabdázásban, de a baseballban is. Ezekben ugyanis az egykezes labdafogások terjedtek el és a versenyszabályok is ezeket preferálják. Amikor viszont a labda továbbjuttatásáról van szó, akkor már az ügyes-ügyetlen oldal mérlegelését követően, döntően az egykezes megoldásokkal találkozunk többet.

A kézfej állása, az ujjbegyek szerepe, a fogás szorossága, erőteljessége egyöntetűen felelős a kivitel jóságáért. Nem véletlen, hogy kezdetben az arasz nagysága, később pedig az alkar izmainak fejlettsége kifejezetten előnyt jelent. Azzal, hogy a labda markolása, illetve fogása lényegében természetes mozgásunkra, a fogó mozgulatunkra épít, a szer birtoklása könnyen megvalósítható. A játékszabály viszont feljogosítja ellenfelünket arra, hogy amennyiben alkalmat lát, úgy elvegye, kiüsse, kisodorja kezünkből a labdánkat. Az ebben elért siker, időleges eredményesség

szintén a játék szerves része, a „küzdelem” velejárója. A néző számára pedig mind-ez további izgalmakat, szórakozást kínáló elemet jelent.

Célfelületek

A *célfelületek alakjában, nagyságában*, a játékos mozgásirányához viszonyított síkbeli elhelyezkedésében ugyancsak markáns különbségeket mutat a választott két típusportág. A cél megválasztása főleg akkor, ha az akció továbbépítése során saját társunkat tekintjük időlegesen célnak, nem is mindig könnyű (Rigler, 2004)!

A „tenisztípusú” játékokat szimbolizáló *röplabdázás* valójában két síkban is kínál felületet:

- az egyik, és ez a meghatározó, az ellenfél térfele, a $9 \times 9 = 81$ m-es felpálya, amely vízszintes, a talaj síkjába illeszkedő oldalvonalakkal körülhatárolt terület;
- a másik pedig az a változó nagyságú függőleges, úgymond „sáncfal”, amit a háló mentén a védekező, a „blokkoló” játékosok alkarukkal és szétnyitott tenyerükkel képeznek.

A támadó, azaz a „célzó” játékos előtt, legalábbis a felnőtt, képzett csapatok játékában először a háló, majd a sánc képez akadályt, amely a mögöttes pálya támadhatóságát hivatott megakadályozni. Az akadály egyrészt mechanikus, hiszen fizikailag is kemény felület, másrészt a vízszintes cél felismerését vizuálisan korlátozza. A játékban, mint már annyiszor, az a szép, hogy az előny egy pillanat alatt lehet hátrány! Az addig barriert képező sáncfal hirtelen kiváló célfelület is lehet a róla kiütött, kisodort labdák, a blokkot támadó változatok számára!

Sáncolás hiányában vagy az azt elkerülő ütések, ejtések esetén azonnal a háló mögötti pályarész kijelölt összes területe célfelületül szolgál. Bármennyire is hatalmas „céltáblának” tűnik a 81 m-es terület, az eltalálása mégsem olyan könnyű! A célzást és a találat elérését korlátozza:

- a már említett sáncfal;
- a túloldali mezőnyjátékosok pillanatnyi helye és a választott védekezési rendszerükben rejlő, potenciálisan bemozogható, s ily módon lefedett terület nagysága;
- a játékosok figurája által eltakart felület;
- a támadó felugrás közben, időkényszer alatt végzett, s a helyzetmegítélésre szolgáló korlátozott lehetősége;
- maga a kombinált, gyors támadásszövés, ami a váratlanság és az előre elhatározott megoldás miatt eleve nem is számol a pontos helyzetelemzéssel és célzással, helyette az igen erős labdabecsapódást garantálja.

A mezőnyben „álló” játékosok, indirekt módon, ugyancsak értelmezhetőek „célként”, ám ezt a célt nem tanácsos eltalálni! Ezeket a labdákat ugyanis a védő megfoghatja és az addig passzív „cél” máris aktív támadóvá válik.

Kézilabdázásban a támadásnak egyértelműen kitett felület a talajra merőlegesen felállított kapu síkja. A 2×3 , azaz 6 m könnyű „prédának” számítana akkor, ha ezúttal sem kellene a célzást korlátozó akadályokkal számolnunk. Vegyünk ezekből is!

- A kapu síkja előtt, attól 6 m-es távolságra egy kijelölt, úgynevezett előtér van,

ahova a támadó nem léphet be, s így a cél eltalálását csak tisztes távolságból kísérelheti meg.

- Van kapus, aki speciálisan a labdák védésére, hárítására kiképzett játékos és a kapu felületének őrzésére hivatott. Testével, aktív helyezkedő mozgásával megakadályozhatja a labda kapuba jutását, azaz az ellenfél gólszerzését. Mozgásának döntő eleme tehát a támadható célfelület csökkentése.

- A támadó akció akadályozásában és a cél érzékelésének nehezítésében a kapuelőter vonala előtt a védekező játékosoknak meghatározó szerepe van. Az általuk képzett sáncfal felállításával és mozgásával a lövések előtt fizikai akadályt képeznek. Együttal takarják a kapu síkját, pontosabban annak érzékelhetőségét. (A helyzet némiképp hasonlós a röplabdázás sajátosságai között megemlített sáncoláshoz.)

- A támadónak a pálya hossztengetyéhez viszonyított oldalirányú kizsorításával ugyancsak eredményesen kibővíthető a célfelületnek tekintett kapusík.

- A védők taktikai repertoárjában a már lövésre vállalkozó támadó mozgásának fizikai akadályozása szintén hatásos fegyver, amely az eredményes célzást és a majdani lövést is lehetetlenné teheti.

Az elsődleges cél mellett a kézilabdázás is kínál további, a labdatovábbítás szempontjából figyelembe veendő felületeket: ezek a saját társ álló vagy mozgásban levő figurája, illetve az akcióban szerepet játszó csapattag által bemozogható zóna, amely az eredményes labdaszerzést, labdafogást még lehetővé teszi. Az ide játszott labda csak közvetetten, a támadó taktikai harcmódorán keresztül szolgálja az eredményeséget, fontossága azonban vitathatatlan!

A játékosok domináns mozgásirányai

A címben választott sportágak a játékosok jellegzetes, *domináns mozgásirányai* szempontjából ugyancsak jól differenciálnak. A *röplabdázók* játékerter elválasztó háló nemcsak a pályát osztja két térfélre, hanem a közel 2,5 m-es magasságával (nőknél: 2,34 m; férfiaknál: 2,43 m) az alacsonyan szálló labdák akadályát is jelenti. A háló feletti továbbítások viszont megnövelt röppályát kívánnak. Felugrásokkal éppen a repülő labda pályaparamétereit tudjuk befolyásolni, így az egyénileg vagy csoportosan, kombinációban végzett ugrások a sportágra jellemző mozgástechnikák alapjául szolgálnak. Ami a talajon való mozgásokat illeti, ezek között a rövidtávú, néhány méteres előre, oldalra és hátra irányuló horizontális helyváltoztatások egyaránt megtalálhatóak.

Kézilabdázók esetében a vízszintes síkon való különböző irányú és sebességű futások számítanak a leginkább gyakorinak, amit a viszonylag nagy (20 x 40 m) játéktér indokol is. Megnö a játékosok lokomotoros gyorsaságának szerepe. A kapuralövések esetén ők is felugrásokkal, bevetődésekkel élnek, itt azonban az egy-lábás elrugaszkodások dominálnak.

Játéktér

Az *egy játékosra eső pályarész* szintén olyan összehasonlítási alap, amely fontos felosztási szempont a sportjátékokat jellemző tulajdonságok sorában. A játéktér felülete és az azon küzdő játékosok száma – bár becslést értékként, mégis – orientál bennünket.

Röplabdázásban a 81 m²-es térfél – a kifutási lehetőségek ugyan ezt a felületet még megnövelhetik – hat játékos számára biztosít egyidejűleg mozgási felületet. A labdamenet megindítása előtt a játékszabály előír bizonyos elhelyezkedésbeli köztöttséget, azonban a labdamenet során a játékosok szabadon bemozoghathják a teljes teret. Az egy főre átlagosan jutó úgymond védendő felület a hányados alapján 13,5 m², ami pusztán csak teoretikusan értendő, ám mégis egyfajta viszonyításra ad alapot. Ez a 3,67 m-es élhosszúságú négyzettel jellemezhető terület valóban lehetővé teszi azt, hogy az egyén számára bejátszható és lefedhető legyen a pályából reá jutó rész, megakadályozva a labda leesését. A különböző taktikai megfontolásokból kezdeményezett súlypontképzések, a támadó vagy védekező szándékból végrehajtott helyezkedések következtében a fenti átlagértékhez képest nagyságrenddel nagyobb egy-egy játékosra jutó felülettel is találkozunk. Ezek főleg a gyorsan érkező labdák esetében okozhatnak gondot és meghiúsíthatják, de legalábbis nagyon megnehezítik a védekezést. Ellenpólusként, főként a támadó kombinációk folytán, olyan zsúfolt játékmezőkről is beszélhetünk, ahol akár három játékos is „tolong” az egyébként egy emberre számított 13,5 m²-en.

Kézilabdázásban és az általa képviselt „kapus játékokban” nem beszélhetünk a pálya mesterséges szétválasztásáról. Minden mezőnyjátékos a teljes játéktérületen mozoghat függetlenül attól, hogy a játék megkezdését megelőző sorsolás, illetve a pályaválasztás melyik térfelet, melyik csapatnak juttatta. Némi pontosítás azért szükséges: kézilabdázásban a két kapuelőteret egy-egy védőzóna biztosítja, amelyek kizárják mind a támadók, mind a mezőnyjátékosok belépését. A zónán belül tehát a kapus az úr. *(Megjegyzés:* röplabdázásban a háló által bontott játéktér egy csapat számára csak fél pályán való mozgást biztosít; a kézilabdázásban azonban a büntetőterület kivételével minden mezőnyjátékos használhatja a teljes felületet.)

Az egy játékosra eső pályarész tehát röplabdázásban 13,5 m², kézilabdázásban viszont 54,25 m². A számok önmagukban is beszédesek, azonban azt kell látnunk, hogy amíg a röplabdázónak a reá jutó játékmezőt agilis védekező mozgással „be kell fedni”, addig ilyen kötelezettség a másik sportágbeli társtól nem elvárás. Sőt, a kézilabdázók leggyakrabban használatos tartózkodási helyei zömmel az ellenfél térfelén, a büntetővonallal határolt mező sávjában vannak. A pálya közepe „csak” felvonulási terület, mindkét csapat arra törekszik, hogy mielőbb áthaladjon ezen.

Az egy játékosra eső nagyobb pályarész bejátszása, s az ebben kifejeződő tér-ölelő mozgáslehetőség nem jelent lényegesen megnövelt feladatot, mert – ellentétben a röplabdázással – itt nem gond, ha a labda földet ér vagy elgurul. Az igyekezet nem a vertikális irányú labdabeccsapódások háritására, hanem a labda horizontális sík mentén való továbbítására és a pontos célzásra irányul.

A játék időbeli viszonyai

A játék időtartama nagyon informatív összevetési szempont. A fogalom értelmében a mérkőzés időbeli keretét értjük időtartamon, amelyen belül mód és lehetőség nyílik az eredmény alakítására. Valójában az egyes akciók időbeliségének összegezéséről beszélünk, amely az akciók közötti „holt időekkel” együtt megadja a mérkőzés teljes idejét. A választott két típussportág az időbeliség alapján is jelentősen eltér egymástól.

Röplabdázásban azzal, hogy a győzelemhez az eredmény bizonyos pontszámát, illetve a csapatok között meghatározott pontkülönbség elérését kívánjuk, nem beszélhetünk előre meghatározott mérkőzésidőről. Az alig 20 perctől akár a több órán át tartó játék ideje a mérkőző felek, illetve a közvetítést végző média szempontjából egyaránt nehezen kalkulálható. Szakmailag, a felkészítés szempontjából ez a bizonytalanság jelenti a legnagyobb problémát. A játék-állóképesség kialakítása nehezül meg, orvoslásul két lehetőségből szokás választani:

1. A mérkőzésmegfigyelések statisztikáiból ahhoz az átlagos időtartamhoz igazodunk, amely röplabdázásban a leginkább gyakori. Erre az időhosszra készítünk fel abban a reményben, hogy ez többségében majd elegendő lesz csapatunk számára.

2. A minél hosszabb ideig tartó mérkőzések idejéből kölcsönözzük a játékidőt. Ilyenkor úgymond „túlbiztosítunk” és úgy érvelünk, hogy ha többórás küzdelem okozta terhelés elviselésére készültünk fel nap mint nap, akkor az ettől rövidebb idejű játék nem fog gondot okozni!

Röplabdázásban évtizedekig érvényben volt az a szabály, hogy pontot csak akkor érhet el egy csapat, ha előzetesen megszerezte a nyitás jogát. Hibázás esetén pedig előbb a nyitás joga veszett el, s csak az ismételten bekövetkező sikertelen labdamenet okozott pontvesztést. Ez a rendszer sok olyan, úgymond „üres” labdamenetet eredményezett, amelyek nyomán csak az idő múlt, az eredmény viszont nem változott. A sportági szabálymódosítás lényegi változtatása a minden labdamenet eredményt alakító szerepének bevezetése volt. A játékidő radikális csökkentése – és összességében a küzdelem kimenetelének tervezhetősége – a röplabda tévés közvetítését segítette elő, ami pedig a játék népszerűsítését szolgálta.

Amikor a játék időbeliségének alakulásáról szólnak, részben a hagyománytisztelést, részben pedig a változtatás hatásának érzékeltetése szándékával, adatokkal szolgálunk az előző időszakról és napjaink gyakorlatáról. Az 1994-es athéni férfi világbajnokság 42 mérkőzése alapján képet kapunk a röplabdázásra oly sokáig jellemző mérkőzés-időtartamokról. Elmondható, hogy akkoriban közel másfél órával számolhattunk egy 3:0-as eredménnyel végződő küzdelem esetén, míg az ötéves más kimenetel meghaladta akár a két órás időtartamot. Napjaink időtartamait tekintve elmondhatjuk, hogy az átlagidők jelentős, 37-40%-os csökkenést tükröznek, tehát ennyivel rövidültek a mérkőzések.

A játszmaidők hossza is igen informatív. A szabálymódosítás előtt a 30 percnél rövidebb szett-idők a mérkőzés előrehaladtával tovább csökkentek, bár ez a változás az ötödik játszma kivételével statisztikailag nem volt számottevő. A jelenlegi helyzetben a játszmaidők alakulása ezúttal is esetleges, nem ismerhető fel semmiféle logikai irányultság. A csökkenés 28-40%-os, ami főként a harmadik játszma miatt kevésbé látványos.

Az átlagos időtartamok mellett figyelmet érdemlő a variációterjedelem követése. Úgy tűnik, hogy a kezdő és a válogatott szintű csapatok játékában a legrövidebb játszmaidő 10 percre tehető. A leghosszabb időtartamra főként a nemzetközi küzdelmek szolgáltatnak példát: Japán és Kína férfimérkőzésen például 1994-ben 62 percig tartott egy játszma.

Röplabdázásban – és a „tenisztípusú” sportjátékokban – az eddig megismert mérkőzésidő (totál küzdelem), valamint a játszmaidő (makroküzdelem) mellett a

labdamenet idejéről (mikroküzdelem) is szólnunk kell. A játék időbeli struktúrája ugyanis játszmán belül is tovább bontható. Az egyes akciók megközelítően 1-2 másodperctől („ász-nyitás”) akár 40-50 másodpercig tartó labdamenetig is terjedhetnek. A labda ezalatt „játékban van”, az időtartamot pedig „tisztá időtartamnak” nevezzük. Ezt követően a labdamenet végét sípszó jelzi és megkezdődik a „holt időtartam”, ami alatt a kedvezményezett csapat nyitó játékosa a szervára felkészül és várja az újabb „tisztá idő” kezdetét jelző bírói jelzést.

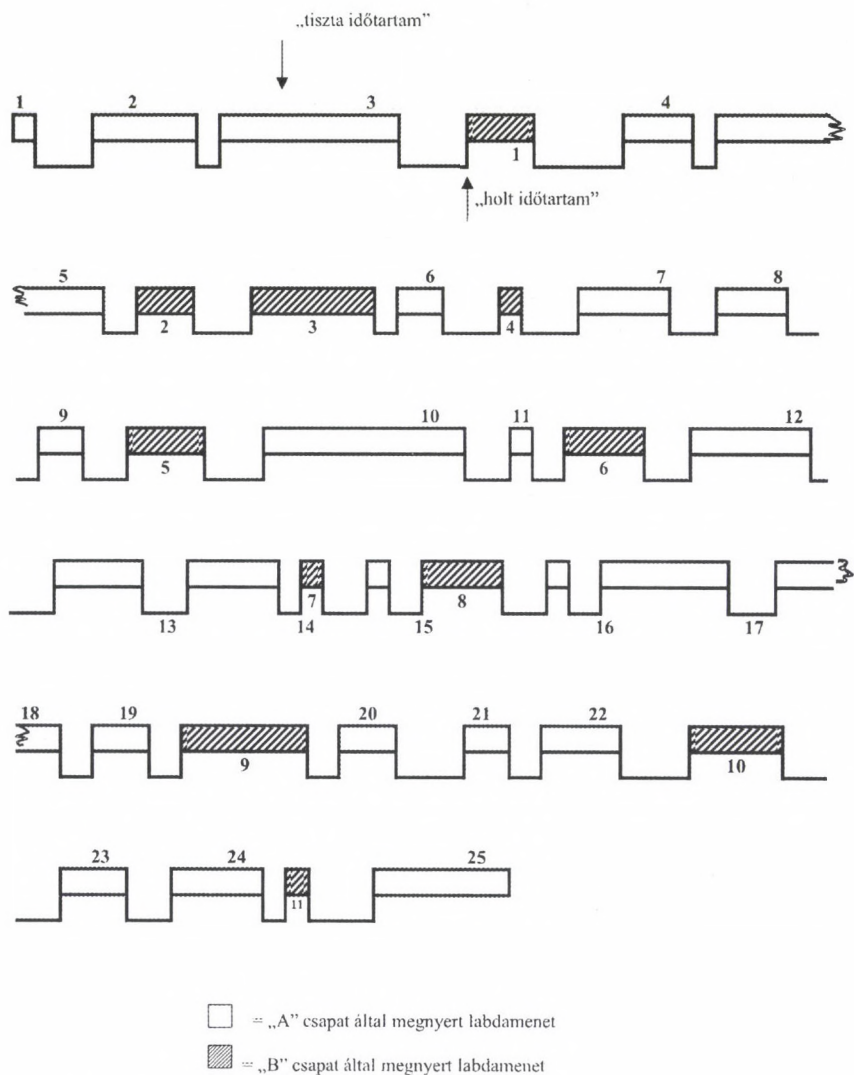
A 1. ábrán egy játszmán belül mért labdamenetek (tehát a „tisztá” és a „holt-idők”) alakulását látjuk (Rigler, 2002). Az „A” csapat által megnyert akciókat az üres hasábokkal a „B” csapat sikeres akcióinak befejezésével végződött játékrészeket pedig sötétített ábrázolással szemléltettük. (Megjegyzés: az eredmény pillanatnyi állása ugyancsak leolvasható az ábráról. Az időbeliség kifejezésére 1 mm = 1 mp méretarány szolgál.) Az ábra hasznosságát abban látjuk, hogy kellő szemléletességgel jelzi a labdamenetek megvívásában levő „mikroküzdelmeket”. A „tisztá idők” – „holt idők” között tapasztalható fluktuáció igen sajátossá teszi a „tenisztípusú” játékokat. Ennek az időbeli lüktetésnek a vizsgálatát megfigyelhetjük a közel-múlt és napjaink labdamenetei jellemző alakulását (Bélai, 2002; Halász, 1997):

- a „tisztá idők” növekedése a kiegyenlített erősségű csapatok küzdelmére utal;
- a női csapatok – bizonyára a kevésbé erőteljes akcióbefejezések miatt – hosszabb labdameneteket (azaz hosszabb „tisztá időtartamokat”) produkálnak;
- a „holtidők” a környezet hatása (pl. a terem nagysága, a labdaszedés szervezettsége) miatt aktuálisan változnak: többnyire hosszabbak, mint az aktív időtartamok.

Láthatóan a „tenisztípusú” sportjátékok képviselőjeként választott röplabdázás a játék időbelisége szempontjából igen sajátos viszonyokat képvisel.

Lényegesen egyszerűbbnek tűnik a *kézilabdázás* illusztrálta „határozott játékidéjű” labdajáték. Esetünkben a két 30-30 perces félidő olyan tisztá játékidőt definiál, amely keretet ad mindkét csapatnak arra, hogy akcióit felépítse, majd befejezze, s közben az ellenfél hasonló törekvéseit megghiúsítsa. A félidők között nincs az eredményalakulásban strukturális egymásraépültség. Mindkettőben tetszőleges mértékben lehet gólokat szerezni. A küzdelem a játékvezetői ítélkezés, illetőleg a játékszabály által megengedett esetekben az edzői taktikázás okán többször is megszakítható. Az így eltelt úgymond „játékmentes” időszakok, hasonlóan a röplabdázás során megismert „holtidőkhöz”, nem számítanak bele a félidő előírt keretébe.

Belátható, hogy a játékidő végéhez közeledve egyre nagyobb küzdelemmel találkozunk, hiszen a győzelemre álló csapat szeretné megőrizni pozícióját, a vesztesre álló pedig a gólkülönbségnek számára kedvezőtlen állását igyekszik ledolgozni. Ugyancsak sajátosság, hogy a gólt kapott csapat mielőbb kezdeményezi az új, most már az általa tervezett akció megkezdését, mégpedig a feleket elválasztó felezővonaltól. (A játékvezetők dolga, hogy az így sürgetett, folyamatos játékot sípszavukkal segítsék.) A sajnálatosan nem kevés szabálytalanság ugyancsak az effektív játékidő megtörését és a passzív időtartamok hosszának gyakoriságát eredményezi.



A játszma eredménye: A : B = 25 : 11

Időkalibráció: 1mm = 1 mp (— = 10 mp)

1. ábra: Az „aktív” és a „holtidők” váltakozása egy röplabdajátszmában

Az eredmény alakulása

A játékok többségében, beleértve a rendkívül népszerű, most tárgyalt változatokat, az eredményt mind többször a másik felet meghaladó szereplés elérése szolgálja. Ehhez pedig elengedhetlenné válik a teljesítmény megállapítása, azaz az eredményszámítás.

Milyen „kegyetlenül szigorúvá” is vált az élsport világa! Csak a „sarkított”, a végtelékig kiélezett teljesítményekre figyel. Az eredményalakítás szempontjából a

pozitív és a negatív megoldásokból – mindkettőt akkurátusan nyilvántartva és könyvelve – igazán csak a győzelmet gyarapító megoldásokat ismeri el. Ez az eredmény. A megítélés igazságtalansága pedig abban van, hogy a sikeres akciómegoldás közben közreműködő, egyébként igen hasznos egyéni megoldásokat – melyek a maguk módján ugyancsak sikeresek voltak, hiszen különben hogyan jutottunk volna el a díjazott végkifejletig, az akciót lezáró momentumig – nem, vagy alig díjazza. *(Megjegyzés:* Örvendetes, hogy a kosárlabdázók és a jégkorongozók szorgalmazásában már a „gólpasz”, azaz az akció befejezésére, és ezzel az eredmény alakítására vállalkozó aktív támadás elősegítő, azt közvetlenül megelőző megoldás is elismerésre, sőt megörökítésre kerül!)

A labdajátékok általánosan elfogadott értékelése szerint egy mérkőzés, azaz a megmérettetés arra szolgál, hogy a mérkőző felek között eldöntse: „ki a jobb?”. *Röplabdázásban*, mint a „tenisztípusú” labdajátékok reprezentánsában az eredmény alakulása többlépcsős folyamat eredménye. A „mikro-”, „makro-” és „totál küzdelmekről” már jelen munkánkban is szoltunk, ám ezúttal is meg kell említenünk a „harc” ezen színtereit, mert közvetlen hatással vannak a szereplésre. A labdamenet, a játszma, majd a mérkőzés megnyerése különböző fokozatokhoz kötött, ami különös sajátosságukkal tarkítja a győzelemhez vezető utat. A mérkőzés győzelméhez legalább három nyert játszma szükséges.

Egy játszma megnyeréséhez – az ötödik játszma kivételével, ahol elég a 15 pont, két nyert pontkülönbséggel – legalább 25 mikroküzdelmet, azaz sikeres akcióbefejezést kell teljesíteni. Ebből pedig az következik, hogy közel sem szükségszerűen az a csapat nyeri majd a mérkőzést, amelyik több pontot, poént szerez! Ez mindenképp egy igen jellegzetes sajátossága a „tenisztípusú” játékoknak.

A *kézilabdázás* az eredményszámítás és az eredményalakulás szempontjából egyszerűbb viszonyokat kínál. A győzelem egyértelmű: az ellenfél kapujába többször kell beletalálni, azaz gólt elérni, mint ahogy ő teszi a miénkkel. A próbálkozásokra 2x30 perc tiszta játékidő szolgál. A győzelem a két félidő végén számított összesített gólok alapján születik. Az első játékrészbeli történések a második 30 percben folytatódnak. Az abban elért kedvező (kedvezőtlen) eredmény-állásnak a végeredmény végső alakulására nincs provizórikusan meghatározó szerepe, hiszen összességében a két félidő alatt elért összes gól számít.

A küzdelem kiegyenlítettsége esetén találkozhatunk azonos gólszámú eredménnyel, azaz döntetlennel. A sikeren való ilyen megosztozás némileg ellentétes a mérkőzés eredendő céljával, azaz azzal az elvvel, hogy az adott időpontban játszó csapatok között képezzen sorrendiséget. Döntse el, hogy (pillanatnyilag) melyik csapat a jobb. Jelenleg a *kézilabdázás* mellett a rendkívül népszerű labdarúgásban, de a *vízilabdázásban*, *jégkorongban*, *gyeplabdázásban* ugyancsak megengedett a döntetlen. Igaz, azokon a döntőkön, ahol nincs további lehetőség, hirdetni pedig csupán egy győztest lehet, ott sorsolással, újabban büntetődobásokkal, rúgásokkal, de mégis csak el kell döntení, hogy pillanatnyilag melyik csapat a jobb. *(Megjegyzés:* amennyiben megengedhető a jóslás, úgy a nem is távoli jövőben, egyre több labdajátékban meg fog szűnni a döntetlen lehetősége. Dönteni kell tudni, mégpedig az első alkalommal.)

A következő táblázatot olyan részösszegzésül szánjuk, amely a típusportágaknak választott *kézilabdázáson* és *röplabdázáson* keresztül segít érzékeltetni a sport-

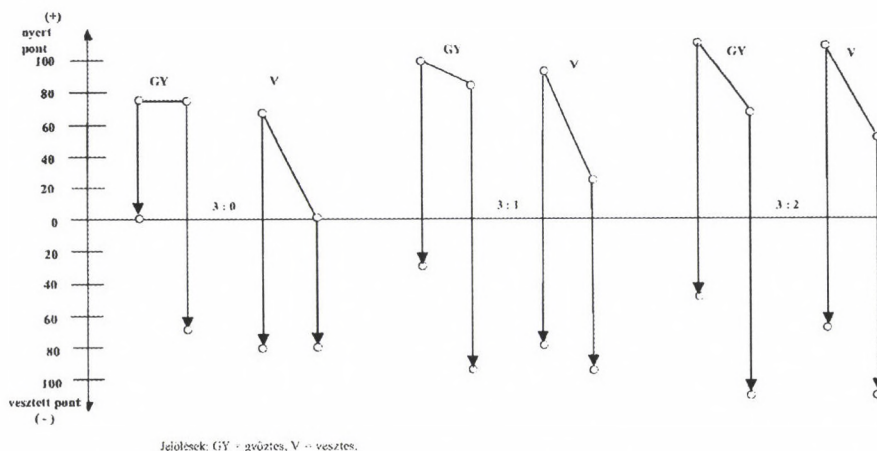
ági profil néhány jellegzetességét a motoros megnyilvánulások oldaláról. A táblázat közepén az összehasonlításhoz választott szempontokat látjuk, ezektől oldalra pedig a sportágakban felismerhető jellegzetességek lelhetők fel (1. táblázat, 2. ábra).

1. táblázat: A kézilabdázás és a röplabdázás jellegzetességeinek összehasonlítása (I.)

KÉZILABDÁZÁS		Az összehasonlítás területei	RÖPLABDÁZÁS	
Következmények	Megnyilvánulás		Megnyilvánulás	Következmények
• fejlett alkarizmok • van idő a helyzet-felismerésre és a döntésre • többszöri, egymást követő támadó akció indítható	• markolós labdafogás • „kvázi” korlátlan a birtoklás ideje • tetszőleges gyakoriságú az ember-labda kontaktusok	1. A labdakezelés módja, a labdabirtoklás ideje és gyakorisága.	• érintésszerű pillanatszerű labdakezelés • 0,08 – 0,1 s az ember-labda kontaktus ideje • korlátozott érintésszám	• időkénszer alatt hozott döntések • hosszú idő szükséges a labdakezelés megtanulására • „korlátozott” akciószövési lehetőség
• kialakulnak a speciális pontok és szerepek a különböző helyekről szervezett támadásokhoz és a kapu védésére	• a célfelület a pálya síkjára merőleges • a 2x3 m-es felület a kapus helyezkedésétől és a lövés helyétől változó • a lövés az ellenfél akadályozott, a célfelületet a sánc takarhatja	2. A célfelületek síkja, alakja, nagysága.	• a célfelület vízszintes, a pálya síkjával egyező • elvileg 9x9 m, de a felület változó a védekező csapat helyezkedése függvényében • a pillanatnyi idejű célzást az ellenfél sáncja takarhatja	• megnő a felugrások támadások szerepe • a gyors döntések korlátozhatják a pontos célzást és a sikeres pontszerzést • mozgékony, jó reagáló képesség és összehangolt, helyezkedő védőmozgás alapkövetelmény

1. táblázat: A kézilabdázás és a röplabdázás jellegzetességeinek összehasonlítása (II.)

KÉZILABDÁZÁS		Az összehasonlítás területei	RÖPLABDÁZÁS	
Következmények	Megnyilvánulás		Megnyilvánulás	Következmények
• erős kíváncsi a futógyorsaság és a futó-állóképesség megléte	• döntően a talajon, horizontális sikon történnek	3. A játékosok domináns mozgásirányai.	• döntően vertikális irányú felugrások	• kíváncsi a robbanékony láberő, helyből és kevés lendületből végzett ugró-állóképesség • fejlett az alsó végtag izomzata
• sok horizontális síkbeli mozgás 15 -25 m-es szakaszokkal	• elvileg az egész pálya a két büntetőterület kivételével (54,25 m²/fő), ami észmei érték, hiszen mindenki mindent használhat	4. Játéktér, az egy játékosra eső pályarész.	• elvileg a saját térfelén (13,5 m²/fő), valamint az oldal- és alapvonalakon túli kifutásokkal	• gyakori, gyors horizontális mozgások gurulásokkal, vetődésekkel, 3-4 m-es távolságok bejártása
• előre tervezhető az igénybevétel időtartama	• határozott időtartam, 2x30 perces tiszta játékidővel	5. A mérkőzés időbeli viszonyai.	• időben nem korlátozott	• túlbiztosítás a speciális játé-állóképesség megszerzéséhez
• labdatartással a gólok száma befolyásolható • meghatározó az akció befutó specialista szerepe	• a dobott és kapott gólok alapján születik a végeredmény • lehet döntetlen is	6. Az eredmény alakulása.	• a győzelemhez három nyert játszma, azon belül pedig kétpontos különbség szükséges • nincs döntetlen	• minden labdaérintés elviekben alakíthatja az eredményt • nagy a tét jelentősége



2. ábra: A legnagyobb és a legkisebb arányú győzelem, illetve vereség során szerzett (és veszített) pontok alakulása

Természetesen nem állíthatjuk, hogy a választott sportágak a kifejezett jellegzetességek alapján minden tekintetben kategorizálják a markánsan elkülönülő két labdás csoportot, a labdát érintő és a labdát markoló sportágak körét. Az összehasonlítás azonban kétségtelenül alkalmat biztosít arra, hogy a sportágak profilját minél körültekintőbben láttassuk és ismereteinkkel a felkészítő munka kívánalmait gazdagítsuk.

Irodalom

- Bélai Á. (2002): *A játék időtartamának vizsgálata az új pontozási rendszer hatására a röplabdázásban*. TF-szakdolgozat. Budapest.
- Halász M. (1997): *Élvonalbeli röplabdamezők terhelésjellegének vizsgálata időbeli szempontból*. TF-szakdolgozat. Budapest.
- Phan Hong, M.-Rigler E.-Garamvölgyi M. (1977): *A röplabdaérintések erő kifejtéseinek biomechanikai vizsgálata*. In: *Elmélet a gyakorlatért. Tanulmányok a TFKI kutatásaiból 1973-1976. II. kötet*. Budapest. 207-214.
- Rigler E. (1993): *A kézilabdázás és röplabdázás hatása a testalkatra és az alapvető kondicionális képességek színvonalára*. In: *Sport és életmód. II. Országos Sporttudományos Kongresszus. II. kötet*. MTST. Budapest. 93-98.
- Rigler E. (2004): *Sportjátékelmélet*. I. kötet. Platin Print Bt., Budapest.

VERSENYSZÁMELEMZÉS

● Tóth Ákos

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Úszás és Vízi sportok Tanszék

Összefoglaló

Éveken keresztül még a nagy nemzetközi úszóeseményeken is a szakemberek egyetlen információforrása a rendezők által kibocsátott jegyzőkönyv volt, amely az adott versenyszám résztvevőit, a részidőket és a versenyeredményeket tartalmazta. Az edzők saját méréseikre voltak utalva, ha részletesebb elemzést akartak készíteni versenyzőjükről. A magyar úszóedzők kreativitása vezetett egy speciális, először csak hazánkban alkalmazott elemzési módszerhez, melynek lényege, hogy az edzői tervező-végrehajtó-elemző munkában sokoldalúan tárják fel egy versenyszám nemzetközi fejlődésének (vagy stagnálásának) tendenciáit és a versenyszámban érintett saját versenyző jellemzőit. Tanulmányunkban az úszóedző elemző munkájának legfontosabb területeit mutatjuk be.

Kulcsszavak: örökranglista, csapásszám, csapáshossz, csapásgyakoriság, haladási sebesség.

Bevezetés

A nemzetek nagy versenyein, az olimpiai játékokon és világbajnokságokon a magyar úszósport évek óta jelentős szerepet játszik, döntő szerepe van a nemzetközi úszósport arculatának formálásában, s szilárdan tartja kivívott helyét a nagyhatalmak között. A megnyert arany-, ezüst- és bronzérmek a magyar úszósport szakmai erejét mutatják. Az 1970-es barcelonai Európa-bajnokság óta napjainkig minden Eb-n, vb-n és olimpián, kettő kivételével (Montreal, 1976 és Los Angeles, 1984, ahol nem vettünk részt) magyar úszó nyert valamilyen színű érmet.

A nemzetközi vízeken nagy elismeréssel beszélnek a magyar úszósport eredményeiről, hihetetlennek tartják, hogy ez a kis ország, nagyon kevés úszóval és uszodával ilyen eredményekre képes. Ugyanakkor nem beszélhetünk csodáról. Az úszás kíméletlenül igazságos sportág. Nincs hazai pályaelőny, nincsenek jól menedzselte játékezők és pontozóbírók, sorsolási manőverek. Más sportágakban jól látható eseményeket másként ítélhet meg egy-két pontozóbíró, megítélt vagy nem megítélt gólok, büntetők és tusok dönthetnek a szubjektív szférában. A magyar úszók szereplését vizsgálva nem a csodát, hanem a valóságot, az objektív tényeket kell látnunk.

Felkészülési rendszer

A hazai úszósportban többek között egy sikerfaktor a jelenlegi ismereteink szerint korszerűnek tartott felkészülési rendszer. Minden sportág annyira eredményes, amennyire korszerű a felkészülési rendszere. A felkészítési rendszer az elsődleges, a felkészítési módszer másodlagos, a rendszer függvénye. A felkészítési rendszer

meghatározza, kijelöli a felkészítés módszerét. A magyar úszósport felkészülési rendszere az elmúlt évtizedek alatt változott, fejlődött és eljutott a mai formájához. Természetesen nem tartjuk lezárt, merev rendszernek, hiszen az edzői tapasztalat, az elemzés, az úszósport fejlődésének változó dinamikája, a felkészülésben feltárt új elméletek részben módosíthatják a következő évek felkészülési rendszerét.

A mai versenyeredményeket, teljesítményeket nem lehet csupán autodidakta módszerekkel és napi edzői tapasztalatok felhasználásával elérni. Az elmúlt években egyre inkább bizonyítottnak látszik, hogy az eredményes edzői munka magas szintű mentális képességek meglétét feltételezi, a kreativitás, a tudatos folyamattervezés, a dialektikus gondolkodás és a szellemi megújulás a nemzetközi szintű edzői munka alapkövetelménye.

A korszerűen dolgozó edző a versenyző éves munkájának megtervezése előtt elemzi az előző évi eredményeket, a korábban készített terveket összeveti a tényleges eredményekkel. Természetesen az *elemzés* legfontosabb eleme az előre meghatározott fő versenyen elért eredmény, de igen fontos feladat az egyes időszakok edzőmunkájának felmérése, a képességfejlesztés és a teljesítménynyújtás módszereinek elemzése is.

Az edzői munka következő feladata a felkészülési év munkájának *megtervezése*. A hosszú és a rövid távú edzéstervezés feladatai, módszerei, elkészítésének technikája ismert az edzők számára, és az edzőképzés minden fokozatában ismert tematikaként szerepel.

Ezután következik a *megvalósítás*, a megtervezett edzőmunka végrehajtása. Az edzőnek napi, heti értékelésre van szüksége (gyakran a versenyző bevonásával) ahhoz, hogy az edzéseredményekből következtetve fel tudja mérni a megtervezett edzésingerek, edzőmódszerek hatását, mind a szárazföldön, mind a vízben végzett munkáról. Ez a tevékenység az egész felkészülési évben kötelező, ennek hiányában az edzésfolyamat ötletszerűvé válik, az edző gyakran rögtönöz és sokszor veszi elő évtizedek alatt felhalmozott áltudását és megszokott, beporosodott módszereit.

A nemzetközi szakirodalomban nem találkozunk olyan mélységű elemző munkával, amely dialektikus egységben tárgyalná az edzői munka értékelő-elemző-tervező-végrehajtó komponenseit.

Elemző és értékelő munka az úzásban

A következőkben az *úszószakember elemző, értékelő* tevékenységét, mint az edzői-versenyzői munka stratégiai tevékenységét kívánjuk bemutatni. Úgy véljük, hogy a nemzetközi élményben elfoglalt helyünknek ez a tevékenység az egyik magyarázata. Az egy-egy versenyszámban feltárt összefüggések, tendenciák, következtetések az elmúlt években mindig lépéselőny jelentettek szakembereinknek. Az edző érdeklődésétől, csoportösszetételétől, versenyzője fő számától függően az alábbihoz hasonlóan bármelyik versenyszám elemzését, jellemzését és értékelését elkészítheti.

Jelen tanulmányban a 400 méteres férfi vegyesúszást nem a felkészülés, a teljesítménynyújtás és a képességfejlesztés oldaláról közelítjük meg, hanem azt az edzői elemző, értékelő módszert mutatjuk be, ami a hazai szakemberek sajátja, nemzetközi szinten egyedi és véleményünk szerint a versenyzőnevelés és -képzés egyik igen fontos eszköze.

A magyar úszósport egyik legsikeresebb versenyszámát, a 400 m-es férfi vegyesúszást választottuk demonstrációnk tárgyául, mivel egy korábban készített munkában e versenyszámban rendelkezünk összehasonlító adatokkal. Az egyértelmű értékelés és tisztánlátás érdekében megemlítjük a 400 m-es vegyesúszás legfontosabb jellemzőit:

- A Nemzetközi Úszó Szövetség szabályai szerint a távot négy úszásnem folyamatos, 100 méterenkénti váltásával kell leúszni. Az úszásnemek sorrendje: pillangó-, hát-, mell- és gyorsúszás. A távot rajtköről indulva kezdik a versenyzők, s a fordulás és az úszásnemváltás módját is szabályok írják elő.

- Sajátos jellege miatt a vegyesúszás sajátos edzői szemléletet, felkészülési módszert, a homogén úszásnemektől eltérő felkészülési koncepciót igényel. Ilyen sajátosság többek között, hogy egyetlen versenyszámban, egyetlen úszásnemben sem ingadozik a mezőny olyannyira, mint a vegyesúszásban. Az úszó minden versenyszámban az egész táv során az egyenletes sebesség tartására törekszik, a vegyesúszásban ez a probléma az úszásnemek közötti különbségek miatt megoldhatatlan. Az úszó nem tudja felkészüléssel, taktikával akaratlagosan megváltoztatni az úszásnemek között eredendően meglévő, jellegükből fakadó különbséget. Ez csak egy-egy úszásnemen belül, egy-egy 100 méter úszása közben lehetséges. A közel azonos képességű és jól felkészített versenyzők minimális változtatásokkal ússzák le a távot, bár a verseny közben, hosszanként is változhat a sorrend. A négy úszásnem eltérő sebessége miatt a versenyszám dinamikája, lüktetése csak a hajrában, az utolsó hossz megkezdésekor egyenlítődik ki. Döntő, nagy változások már nemigen történnek a végső helyezések kialakulásában.

- A vegyesúszás további sajátossága, hogy a szabály előírásának megfelelően az úszó testhelyzete, ennek következtében tájékozódási lehetősége is változik. Az úszásnemek között meglévő különbség, a verseny taktikája, a versenyzők felkészültsége, egyes versenyszámokban való jártassága, pillanatnyi diszpozíciója következtében egyugyanazon döntő nyolc versenyzője nyolcféleképpen ússza le a távot. A vegyesúszásban a kiemelkedő teljesítmények egyik tényezője az úszásnemváltás képessége és a „vegyest úszni tudás”.

- A vegyesúszás csak 1964-től szerepel az olimpiák, majd 1973-tól a világbajnokságok programjában. Korábban a sportág versenyprogramja alapvetően a négy úszásnemre szorítkozott, de az úszósport dinamikus fejlődése feszegette a régi kereteket, és az említett években már új, önálló versenyszámként jelent meg a vegyesúszás.

A vegyesúszás technikája

Hogyan jellemezhető a vegyesúszás technikai szempontból? A négy úszásnem mozgásszerkezetileg két csoportba osztható. Sok hasonló – de nem megegyező – elemet tartalmaz a gyors-, a hát-, és a pillangóúszás, külön csoportot képez a mellúszás. A mozgás közben működő izomcsoportok tekintetében sincs abszolút elkülöníthető, döntő különbség az említett három úszásnem között, legfeljebb az, hogy például a gyors- és a pillangóúszásban páros végtaggal egyszerre vagy külön-külön végrehajtva produkálja a mozgást az úszó. Tehát ezek a mozgástanilag nagyon összehangolt, majdnem azonos izomcsoportokkal, hasonló áramlási tulajdonságokkal és az előrehaladás közben keletkező hasonló

vektorirányokkal végrehajtott mozgásformák (úszásnemek) szabályban rögzített váltása jelenti a vegyesúszást.

A vegyesúszás fejlődésében a magyar szakembereknek, edzőknek, versenyzőknek kiemelkedő szerepe van. Köztük első helyen Széchy Tamást kell említeni, aki kidolgozta a magyar úszósport évtizedek óta eredményesnek bizonyult (közben folyamatosan módosított) felkészülési rendszerét, a tudatosan alkalmazott, szárazföldön és vízben használt edzésmódszereket, s hosszú évek óta (nemcsak a vegyesúszásban) nemzetközi szinten bizonyította szakmai felkészültségét. Az általunk leírt elemzésekre és értékelésekre nagy hatással volt Széchy Tamás kreativitása, racionalitása és edzői filozófiája.

Ranglisták

Egy versenyszám elemzésének egyik megbízható, objektív területe az *év végi világ-ranglisták* (vagy *hazai ranglisták*) összehasonlító elemzése a következő szempontok szerint:

- A tárgyévben teljesített 25 legjobb eredmény elemzése az átlagok alapján.
- Az egy évben, egy versenyszámban elért 25 legjobb eredmény közül a legjobb, listavezető eredmény és a 25., a lista utolsó eredménye közötti különbség alapján.
- Az évente feltüntetett világranglistán egy versenyző egy évben csak egyszer, a tárgyévben elért legjobb eredményével szerepel (elektromos időméréssel, század másodperc pontossággal).
- Az évenkénti adatok összehasonlításából láthatjuk egy-egy versenyszám fejlődési tendenciáit, stagnálását vagy esetleges visszaesését. Vannak olyan évek, amikor a versenyszámra a vertikális fejlődés a jellemző (pl. kiugró, nagy versenyző által úszott világsúcs esetén), majd vannak olyan évek, amikor egy versenyszám dinamizmusa a horizontális fejlődésben mutatkozik (egyre többen zárkóznak fel a listavezető eredményhez, minek következtében a mezőny tömörül, „sűrűsödik”). Ugyanakkor egy nemzetközi versenyre készítő edző fel tudja mérni versenyzője pozícióját az adott versenyszámban, reális képet kaphat a versenyző esélyének meghatározásában.
- A versenyszámalelemzés másik területe az Eb-n, vb-n, olimpián, hazai bajnokságon győztes eredmények tanulmányozása a következő adatok alapján:
 - feltáró vizsgálat az adott versenyszám *győztes eredményének* összetevőiről,
 - a döntőben úszott nyolc időeredmény *átlagának* és
 - a *döntőbe jutáshoz szükséges időeredmény* vizsgálata.

A nyert adatok alapján az edző világos képet kaphat arról, hogy milyen

- mértékű javulás szükséges egy-egy olimpia, világbajnokság, Európa- vagy országos bajnokság megnyerésére;
- mértékű a döntőben részt vevő versenyzők átlagának növekedése vagy csökkenése;
- mértékben változik a döntőbe jutáshoz szükséges idő;
- összefüggés mutatható ki a versenyszám elemzésében használt összetevők és a végeredmény között, majd
- összefüggés kimutatása esetén kezeljük kiemelten a legerősebb korrelációt mutató összetevőt és annak a felkészülésben mutatott jelentőségét.

Egy összetett versenyszám elemzésénél alapvető kérdés, hogy a teljesítményekben melyek a döntő faktorok. Ha megközelítő pontossággal meg tudjuk ezeket határozni, és értéksorrendet tudunk közöttük felállítani, akkor lényegesen megkönnyítjük az edzői munka tervező részét, illetve felkészülési konzekvenciákat tudunk levonni. Az elemző munkával fel tudjuk tární, hogy mi a fontos és mi a kevésbé fontos, hogy a képzés mire irányuljon, s ezután már csak a „hogyan” megtalálása a kérdés.

Az elemzés alapját tehát a megjelölt időszakban rendezett versenyek győztes ideje, a döntősök átlaga és a döntőbe jutáshoz szükséges idő képezi. Mindenekelőtt indokolni kell, hogy miért nem a döntő nyolcadik helyezettjének eredményét és miért a döntőbe jutás nyolcadik eredményét használjuk elemzésünkben? A szabályok értelmében a versenyzők a 400 m-es vegyesúszásban a délelőtti programban ússzák az előfutamokat, délután pedig a döntőt. Miután nem a helyezés, hanem az időeredmény szerinti nyolc legjobb kerül a délutáni döntőbe, feltételezhető, hogy mindenki a délelőtti legjobbját nyújtja a döntőbe kerülésért (egy-két világklasszis kivételével). Délután – a versenyszituációtól függően – nem biztos, hogy a versenyben hátul úszók képesek megismételni délelőtti eredményüket, emiatt hitelesebb és megbízhatóbb a döntőbejutási idővel számolnunk.

Nemzetközi klasszis versenyző Eb-re, vb-re, olimpiára tötendő felkészítéséhez megbízható támpontot nyújt az elmúlt évtizedekben úszott *világcsúcsok és azok részidőinek* elemzése, mivel az edző

- a világcsúcsok vizsgálatával fel tudja tární a versenyszám fejlődésében szerepet játszó legdinamikusabb összetevőket,
- összefüggést tud feltárni a versenyszám elemzésében használt összetevők között,
- kimutatható korrelációs kapcsolat esetén rá tud mutatni a világcsúcsúszásban legfontosabb összetevőre és ezzel felhívja a figyelmet bizonyos felkészítési konzekvenciákra.

A tisztánlátás érdekében feltétlen hangsúlyoznunk kell, hogy a világbajnoki és az olimpiai győzelmehez szükséges időeredmény és a világcsúcsúszáshoz elvégzett elemzés egyedi, sajátosan csak nemzetközi szinten úszó versenyző taktikai, technikai és kondicionális felkészülését segítheti. Az olimpiai bajnoki cím megszerzésére és a világcsúcsúszásra való felkészülés minőségileg különbözik egymástól. Természetesen kiemelkedő, világklasszis úszó esetében a kettő egybeeshet.

Az olimpián, világbajnokságon győzni kell. Ez olyan verseny, ahol csak négy-, illetve kétévenként van lehetőség a győzelemre, világcsúcsot pedig elvileg minden szabályszerűen rendezett versenyen lehet úszni. Emiatt az olimpiai és a világbajnoki versenyeken erősebben érvényesülnek a taktikai szempontok. Az olimpia tekintélye, maga az esemény rangja befolyásolja a versenyzőt, hogy csak az ellenfelekre készüljön és nyerjen, míg ha a világcsúcsra készül, akkor az ellenfeleken kívül korábbi önmagát és az időt is le kell győzni. Abban az esetben, ha a versenyző nem kiemelkedően jobb a mezőnynél, ez nagy kockázattal jár. Egy meggondolatlanul, erőn felül teljesített résztáv nem csak a csúcsjavítás esélyét veheti el, hanem az egész verseny kudarcát is jelentheti. Ezért az olimpiai, világbajnoki döntőben a versenyzők inkább egymás ellen készülnek, egymás úzására, erényeire és gyengéire felkészülve tervezik meg taktikájukat és csak másodlagos szempont a tervezésben a vi-

lágcsúcs. Természetesen egy olimpiai, egy vb- győzelem értékét növeli, ha az világcúccsal történik.

Örökranglista

A versenyszámalelemzés következő területe az igen sok információt biztosító aktuális *örökranglista* tanulmányozása. A lista készülhet olimpiára, vb-re (világranglista), Európa- bajnokságra (európai ranglista), de elkészíthető hazai országos bajnokságra is.

Az eredmények ismertetését az örökranglista bemutatásával kezdjük. Ezen a listán 25 versenyző a valaha is úszott legjobb eredményével szerepel (egy versenyző csak egy, a legjobb eredményével). A listára hivatalos, a Nemzetközi Úszó Szövetség szabályai szerint rendezett versenyen elért eredménnyel lehet felkerülni. Az örökranglista független attól, hogy a versenyző még aktív, vagy már befejezte pályafutását.

Az örökranglista egy szakmai értéket, világszínvonalat jelent. A lista gyakran változik, hiszen új eredmények kerülnek fel rá és a régiek lekerülnek róla. A sokévi tapasztalat azt mutatja, hogy a 400 m-es vegyesúszásban a tavaszi, de főleg a nyári versenydőszakban cserélődnek az eredmények, az év többi versenyén – a formaidőztési célok racionalizálása miatt – nem versenyeznek csúcsmódban a versenyzők.

Az örökranglista használata stratégiai és taktikai célokat szolgál egyszerre. Stratégiai olyan szempontból, hogy az edző és a versenyző világosan látja helyét a nemzetközi mezőnyben, észleli és értékeli az úszásnem fejlődési tendenciáit és ennek megfelelően kijelöli a fejlesztés irányát. Taktikai olyan szempontból, hogy ha egy versenyző egy világversenyre készül, akkor a listáról csak az aktív, jelenleg is úszó versenyzőket veszi figyelembe, akik részvételére számítani lehet az adott versenyen. Ez a ranglista reális képet ad versenyzőnk esélyeinek meghatározásához. A részletek elemzésével fel tudjuk térképezni az ellenfelek erős és gyenge pontjait, fel tudjuk mérni, hogy jó felkészülés esetén kiket előzhet meg versenyzőnk. Így, egy precíz versenyszámalelemzéssel a versenyzőnket stabil, a realitásokon és nem az elképzeléseken, vágyakon alapuló taktikával küldjük a vízbe.

Az örökranglista eredményeinek elemzésével az edző

- összefüggést tárhat fel a versenyszámalelemzésben használt végeredmény és a versenyeredmény összetevői között;
- rámutathat, hogy a vegyesúszásban élenjáró versenyzők milyen teljesítményt nyújtanak más versenyszámokban;
- feltáró vizsgálatot végezhet a részidők százalékos részesedéséről a végeredményben;
- további elemzéshez hasznos ismereteket nyerhet a 200-as és a 100-as részidők szerinti sorrend felállításával;
- kimutathatja a különböző vizsgált időszakok átlagainak (végeredmény és az eredményösszetevők) különbségét és konzekvenciákat vonhat le a felkészülésre vonatkozóan;
- bemutathatja, hogy a részidők sorrendjében elfoglalt helyezés mennyiben meghatározó a végeredmény sorrendjének alakulásában;

- feltáró vizsgálatot végezhet az örökranglistán szereplő versenyzők *életkora* és a vegyesúszásban mutatott teljesítménye között.

Már az öt évvel ezelőtti örökranglistán szereplő versenyzők átlagéletkora is 20,9 év volt, ami azt bizonyítja, hogy ehhez a versenyszámhoz egy bizonyos érettség, edzéséletkor és mindenekelőtt többéves tapasztalat kell. Ez a tendencia az utóbbi években csak erősödött, hiszen 1990-ben még 19,9 volt az átlagéletkor. Megdőlni látszik az a sokszor hangoztatott vélemény, hogy az úszás a fiatalok sportja. Igaz, hogy a sportág jellege a korai specializációra ad lehetőséget, de edzői felelősséggel, előrelátással és hosszú távra történő tervezéssel biztosítható, hogy nem zsákmányoljuk ki a fiatal versenyző szervezetét és nem távolítjuk el idő előtt egy sportágból. A többi versenyszámban is egyre nő az átlagéletkor, lányoknál 18-19, fiúknál 21-22 év. Tény, hogy a klasszis úszók között sok fiatal, feltörekvő versenyző jelenik meg évről évre, de a világranglistás helyezések zömét az érett, 17-18 év feletti, bizonyos versenyszámokban (pl. vegyes, mell) 20 év feletti versenyzők foglalják el. Például Darnyi Tamás 24 évesen világcúcsot úszott, de utána még nyert olimpiát és Európa-bajnokságot is.

Vizsgálati lehetőségek egy versenyszámban

Az előzőekben egy versenyszám teljeskörű elemzését vizsgáltuk, a következőkben egy versenyző által úszott eredmény vizsgálati lehetőségeit mutatjuk be:

- az úszásnemenkénti *csapásszámok* és a *haladási sebesség mérése*,
- a négy úszásnembben teljesített, 50 méterenkénti *méter/csapásszám* és az *idő/csapásszám* elemzése.

A csapásszám az edző és a versenyző számára is fontos információt jelent. Önmagában nincs jelzésértéke, de más adatokkal (pl. részidő) számolva további értékelésekre ad lehetőséget.

Miután az úszás a ciklikus mozgásokhoz tartozik, melyek jellemzője, hogy bizonyos fázisok mindig ugyanolyan sorrendben ismétlődnek, a csapásszám rögzítése megbízható adatot jelent egy-egy versenyszám elemzéséhez. Például ugyanannak a távnak többszöri ismétlése esetén (edzésen) a csapásszám növekedése a fáradás, a teljesítménycsökkenés első jele. Ilyenkor rövidül a csapáshossz és nő a csapásszám. Vagy verseny közben, például az 1500 m-es gyorsúszásban egy csapásszámmelkedés általában a részidők romlását eredményezi.

Általános tapasztalat, hogy az eredményes, nagy úszók alacsonyabb csapásszámmal úsznak, egy csapással nagyobb távolságot tesznek meg.

A csapásszám igen fontos információforrás az edzői értékeléshez, szélsőséges változása a gazdaságos úszás egyik legfontosabb elvének, az egyenletes haladásra való törekvésnek a megsértéséhez vezet. A sebesség bármilyen változása a folyadékban mozgó testre ható ellenállást négyzetes arányban növeli. Ezért törekednek az úszók a minimális sebességváltoztatások elkerülésére is. Az ideális csapásszám tartása, az egyenletes sebességgel való haladás képessége és annak elsajátítása összefügg az iramérzékeléssel. A vegyesúszó iramérzékelésének fejlesztése speciális, különleges feladatot jelent, mivel nem egy úszásnem folyamatos leűszása, hanem

négy, mozgá szerkezetileg különböző úszásnem egymásba kapcsolódó, egymást váltó teljesítése a követelmény.

Két fontos, elemzés alá vont összetevőt kell megemlítenünk. Az úszó test haladási sebességét két tényező határozza meg: a *csapásszám gyakorisága* és a *csapáshossz*. Csapásszám-gyakoriságnak nevezzük az időegységre eső mozgásciklusok számát. Csapáshossznak nevezzük azt a távolságot, amelyet az úszó egy mozgásciklus alatt megtesz. A *csapás lefutási ideje* egyenlő azzal az idővel, amit az úszó az egyik ciklus kezdetétől a befejezésig megtesz.

A maximális sebesség elérésében a gyakoriságnak és a csapáshossznak megközelítőleg azonos jelentősége van, de igen sok tényező befolyásolja, mint például a propulziós erő kifejtés nagysága, a reakcióképesség, a finomkoordinációs szint, az izomrendszer funkcionális állapota, az izomzat minősége, ellazulási képessége, az ízületek mozgáshatárai. Egyetlen tényezőt nehéz kiemelni, különösen, ha figyelembe vesszük, hogy a csapáshossz és a gyakoriság meglehetősen függ az individuális adottságoktól. Nagy valószínűség szerint a csapáshosszt az egyén erőfeltételei határozzák meg, míg a csapásgyakoriságban az idegfolyamatok mozgékonyasága, az izmok ellazulási képessége, vagyis kifejezetten gyorsasági képességek játszanak szerepet.

Az úszó sebességének két fontos összetevője tehát vagy erőgyarapodással, vagy a koordinációs bázis megteremtésével, vagy a gyorsasági képességek javításával fejleszthető.

Az egy csapás alatt megtett méterszám vizsgálatánál egy döntő tényező jelentkezik, a tolóerő. A tolóerő az úszó által, a mozgás irányával ellentétes irányban keltett propulziós erők összességét jelenti, a folyadékban elérendő maximális sebesség érdekében. Minél nagyobb méterszámot úszik egy csapás alatt a versenyző, annál hatékonyabb a húzás-tolása.

Irodalmi adatok szerint az életkor növekedésével meghosszabbodik a tempóhossz (ciklus-út). Ez a tendencia feltehetően összefügg az életkorral együtt járó érés, fejlődéssel, a végtagok hosszának változásával, az izomerő növekedésével és a koordinációs feltételek megszilárdulásával.

Ha a tolóerőt versenyzőre, egyénre nézve vizsgáljuk, helyesebb a *relatív tolóerő* kifejezést használni. Azért relatív, mert a versenyzők adottságai különbözőek. Az úszásnemek ellenállási együtthatója változatlan, de a versenyző alkati adottságai, antropometriai jellemzői, testsűrűsége, áramvonalassága, súlypont-elhelyezkedése változó.

Az előbb felsorolt jellemzők mind regisztrálhatók, mérhetők, ugyanakkor van egy nagyon fontos jellemzője a mozgásnak, mely hagyja vagy nem hagyja érvényesülni a szerzett (edzéssel fejlesztett) vagy született adottságokat: a *ritmusérzék*. Nehezen tanítható, fejleszthető képesség, melynek igen sok, még feltáratlan összetevője van. A harmonikus, jól összerendezett mozgás esztétikai élményt ad, de kevés benne a mérhető, objektív jellemző. Úszóedzők a tehetség egyik megnyilvánulási formájának a jó *ritmusérzék*et és *iramérzék*elést tartják.

A csapáshossz növelésének egyik módja – mint korábban kifejtettük – az erőszint növelése.

A magyar úszósportban évek óta meghonosodott a *specifikus szárazföldi felkészítés*, mely távra, úszásnemre való tekintettel, individuális szempontok figyelembevételével szoros kiegészítője a vízben végzett edzésmunkának.

Azért kell az *individuális tervezést* hangsúlyozni, mert ugyanolyan szintre fejlesztett erőkomponens különböző eredményeket hozhat egyik vagy másik versenyzőnél. Még viszonylag egyforma alkati adottságú versenyzőknél is különböző lehet az eredmény, mivel nem mindegy, hogy az egyforma szintre fejlesztett erő milyen koordinációs feltételrendszerben érvényesül.

Szoros összefüggés van az *egy csapás alatt megtett méterszám és egy csapás* lefutási ideje között. Akkor nő a csapásszám és csökken a csapás lefutási ideje, amikor a versenyző fárad. Ennek látható jele a csapás lerövidülése és a csapásszám növekedése.

Az eddigi összefüggésekben gyakran említettük az erő szerepét, jelenlétének fontosságát. Ez érvényes a csapás/idő relációban is, csak figyelembe kell venni a következőt. Ha bármelyik értékmérőt említjük is, az nem egyetlen kiragadott csapásra eső métert vagy másodpercet jelent, hanem 50 méterre számított átlagot. Ebben az összefüggésben az edzőmunka, az állóképesség színvonala is megjelenik. Ha specifikusan fejlesztjük az erőt és specifikusan fejlesztjük az állóképességet is, ezeknek együttes hatása jelenik meg az eredményben. A különböző, eddig megjelentetett paraméterekben jelentkező különbségeket nem lehet csak alkati különbségekkel magyarázni, és csupán az erőszint váltakozásából sem lehet következtetést levonni az egy csapásra megtett méterre. Az állóképesség szerepe éppen abban van, hogy tartósan fejti ki hatását és hogy mennyi ideig tudja fenntartani a teljesítményt.

A bemutatásból látszik, hogy egyetlen versenyszám egy versenyzőjét, annak elért eredményét és egyéb összetevőit sokoldalúan tudjuk elemezni. Az értékelésnek egyrészt helyzetfeltáró, a jelent értékelő és egyúttal prognosztizáló, a jövő feladatait meghatározó szerepe is van.

A számítógépek általánossá vált használata lehetőséget ad az ismertetett elemzési, prognosztizáló módszerek alkalmazására, elsősorban a 14 év feletti versenyzők technikai, kondicionális és taktikai képzésében.

A bemutatott versenyszám elemzési eljárását alkalmazni lehet a versenyzők felkészítésében, a hazai és a nemzetközi mezőny felmérésében, s egy versenyszám uralkodó tendenciáinak meghatározásában.

Összegzés

Az úszósportban alkalmazott versenyszámalemzés két fontos területét ismertettük:

- a nemzetközi mezőny felmérését, elemzését
 - az év végi ranglisták,
 - a nagy világversenyen győztesek,
 - az eddig úszott világcsúcsok és
 - az örök-világranglisták bemutatásával;
- egy versenyző teljesítményének elemzését
 - a csapásszám és a haladási sebesség, valamint
 - a csapásgyakoriság és a csapáshossz bemutatásával.

Kiemeltük a relatív tolóerő jelentőségét és az elemzési szempontok feltárása után hangsúlyoztuk az individuális edzéstervezés, képességfejlesztés fontosságát.

FENNHATÓSÁGRA NEVELÉS A TÁJFUTÓ SPORTBAN

● Dosek Ágoston

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Rekreáció Tanszék

Összefoglaló

A környezeti nevelés és a sport kapcsolatai témában korábban megjelent cikk folytatásaként bemutatjuk, miként követi a fenntartható fejlődés ideológiáját a tájékozódási sport. Annak ellenére, hogy a sport a természeti környezetet használja, biztosak vagyunk benne, hogy a pedagógiai haszon jóval nagyobb az okozott kárnál. A tudományos kutatások eredményein alapuló versenyszabályok pozitív gondolkodást és a környezet fejlesztésének igényét tükrözik. A tájfutók több módszert alkalmaznak a környezeti szempontok érvényesítésére. Ennek kiemelkedő példája „a világ leginkább környezetbarát nagyszabású sporteseményének” megrendezéséért 2001-ben kiérdemelt cím.

Kulcsszavak: ökológiai lábnyom, fenntarthatóság nevelés, taposási károkozás.

Bevezetés

A Kalokagathia egy korábbi számában részletesen foglalkoztunk a környezeti nevelés és a sport kapcsolataival (Dosek, 2005). A problémákból kiindulva a hazai egészségfejlesztés gondjaink át jutottunk arra a következtetésre, hogy a rekreációs, ezen belül pedig a sporttevékenységre társadalmunknak nagy szüksége van. Mivel minden sporttevékenység terheli a környezetet, arra kell törekedni, hogy ez a terhelés a lehető legkisebb legyen. Egyetértünk Mónussal (1993), aki szerint a környezeti károk egy része körülmények szervezésével elkerülhető.

A sporttevékenységek szervezése egyre inkább szolgáltatási formát ölt, de továbbra is nagy szerepe van a sportági szakszövetségeknek, amelyek jogi háttérrel, szakmai felügyelettel, környezetvédelmi bizottságaik útján pedig a környezet terhelése szempontjából is mértéket adnak a hivatalos rendezvényeknek. Egy-egy rendezvény környezeti hatásait ma már pontosan meg lehet mérni, például az ökológiai lábnyommal. A sporttevékenységek pedagógiai hatása azonban nem jelenik meg ebben a mérőszámokban.

A környezeti nevelés kiindulópontja mindig az emberiség fenntarthatóságra nevelésének célállapota, melyet a környezeti nevelés alapvető elméleti feltevése szerint az emberek viselkedésének és gondolkodásának megváltoztatásán keresztül lehet elérni (Varga, 2004). A sporttevékenységek alkalmával komoly esély van a viselkedés és a gondolkodásmód olyan irányú befolyásolására, hogy az adott rendezvény megmérhető károkozása eltörpül a sportolók életvitele során felhasználható – a fenntarthatóságot szolgáló – ismeretek, cselekvési minták, attitűdök érvényesülése esetén.

A környezeti szempontok érvényesülése a tájékozdási sportokban

A tájfutók büszkéek arra, hogy a környezeti szempontok rutinszerűen épülnek be a rendezvények előkészítésébe és lebonyolításába. A sportág résztvevőinek elemi érdeke az értékörzés, ezért a nem bejelentésre kötelezett tevékenységek, például kirándulás, oktatás, edzések során is érvényesülnek ezek a szempontok.

Mivel az egyéni tereplátogatások esetén már nincs lehetőség a sportolók viselkedésének befolyásolására, a környezettudatosság terén csak a megelőző pedagógiai folyamatok, a korábbi környezeti hatások eredményei döntenek el a viselkedés mikéntjét! Az egyéni akciók tömeges előfordulása azonban bosszantja a természetvédőket, akik az egyre inkább szűkülő természeti környezetet féltik. Ezt még tetézi, ha ellenérdekelt csoportok (vadászok, erdőgazdálkodók, kutatók) saját érvényesülésük érdekében támadják a sportolókat. A tájfutók által látogatott területek környezeti terhelése a lakosság rekreációra szánt idejével arányosan növekszik. Új sportágak jelennek meg és követelnek helyet maguknak ugyanazon a szinten. A tájfutók létszáma némi fogyatkozást követően viszonylag állandó az utóbbi évtizedben, a Magyar Tájékozdási Futó Szövetség – MTFSZ (2005) – kimutatása szerint 2421 fő rajtengedélyes versenyző volt.

A szervezett események hatásait – károkozását – könnyű kimutatni közvetlenül egy-egy sportesemény után. A természeti környezet regenerálódását, türoképeségét kell azonban alapul venni a további engedélyeztetések megfontolásánál. A sportolók gyakori panasza, hogy környezeti terv birtokában is gyakorta elutasításban részesülnek, miközben az ellenőrizhetetlen egyéni látogatók ugyanazon a területen esetleg sokkal károsabb tevékenységet folytatnak. További példa lehet a fenyőirtásokon sopánkodó sportolók jelszava is a természetvédő fakitermeléssel szemben a budai hegyekben (Gerehy, 2000; Kertész, 2000; Kézdy és Gadó, 2003; Náday, 2000).

A természet használatának, illetve védelmének indokolt mértékét nem könnyű feladat felbecsülni. Modern felfogás szerint például a „vörös könyvben” leírt védendő fajok számára nem elegendő csak kis „túlélő foltok” biztosítása, hiszen az élettér kiszélesítésével jobb eredmény érhető el (Swinerton, 1999). Ez azonban nem jelenti a védelem adminisztratív kiterjesztését nagyobb területre, ha a terület használatában érdekeltek környezettudatossága kellő mértékű.

A tájékozdási versenyzést magas fokú környezettudatosság jellemzi, büszkén mondhatjuk, hogy példás a sportág ez irányú tevékenysége. Ez a Nemzeti Környezeti Nevelési Stratégia „Szabadidő, sport, turizmus” fejezetéből is kiderül, ahol továbbképzések, tréningprogramok kidolgozását javasolják többek között a szabadban űzött sportok szervezőire, résztvevőire. Mindenekelőtt fel kell tárnai a szabadban űzött sportok környezeti hatásait, a természetromboló sportokat távol kell tartani a féltett területektől, a sportolókat pedig rá kell venniük a szemléletváltásra, önkorlátozásra (Vásárhelyi, 2003).

A kompromisszumok megkötése egyes versenyek előtt azért huzavonával jár. A versenyek leginkább károsodó területe a tömegek által többször bejárt célkörzet. A rendező látványos, esztétikai élményt nyújtó területet kér, de a terepgazda azt félti a leginkább. Még akkor is, ha korábbi versenyek már maradandó károsodás nélkül hagyták maguk mögött az adott helyszínt.

Nehéz mértéktartóan állást foglalni a terephasználat hatásairól addig, amíg hiá-

nyoznak a tudományos felmérések. Előfordul, hogy környezeti károk okozásával vádolják a tájfutókat anélkül, hogy konkrét, tartósan fennálló bizonyítékokkal igazolnák a sportágat elutasító határozatot. Érdekes módon a bizonyítási kényszer az érdekeiket védő tájfutókra hárul, akik a versenyek jegyzőkönyvei és térképmellékletei alapján hosszú évekre visszamenően beazonosíthatják a leginkább terhelt helyszíneket. Minél több adat áll majd a sportág rendelkezésére, annál kevésbé lehet majd az egyezkedő feleknek elbeszélni egymás mellett. A hatósági és engedélyezési jogok miatt a sport egyre inkább kiszolgáltatott kérelmezővé válik. Nehéz megmondani, hogy valóban szükség van-e ekkora biztonságra és a súlyos kompromisszumok megkötése nem értelmetlen önmérséklés-e a sport szempontjából? 2004-től, az Európai Unióhoz történő csatlakozást követően a belépő országokban több példa is akadt hagyományos rendezvények és helyszínek elutasítására, ugyanis a természetvédő szervezetek komoly teret nyertek, többek között a védettség alá kerülő területek megnövelése miatt. A korábbinál is előrelátóbb tervezés szükséges a jövőben!

Emlékezetes példája ennek a „Prágai Tavasz 2004” verseny engedélyének megtagadása – a madarak költésére hivatkozva – egy olyan területen, ahol éveken át nem volt gond a tájfutó rendezvénnyel (*Skricka*, 2004). Az elutasítás mögött a reális veszélyeken túl minden bizonnyal egy olyan általános vélekedés is áll, mely szerint a sportolók önös érdekei meghaladják a fenntartható erdei viselkedés normáit. Egy korábbi felmérésemben (*Dosek*, 2000) a sízők vonzódását tapasztaltam a kijelölt pályák elhagyásához, az ő esetükben nem volt visszatartó erő a környezet értékeinek kíméléte.

Schemel (2001) szerint a környezettudatos *cselekvésig* kevesen jutnak el, törvényi előírások betartása, illetve más ösztönzők (betétdíj, vízdíj, jutalom, sorsolás, kitüntetés, esetünkben pedig – az alább kiemelt nevelési lehetőségek mellett – a versenyszabályok, sportági szokások) vezethetnek a viselkedés megváltozásához.

Az előbbiek alapján, pedagógiai szempontból a következő feladataink vannak:

- *Ismeretek átadása a környezetről* (ok-okozati összefüggések feltárása, az egyéni szerepek jelentősége az emberiség szempontjából).

- *Tapasztalatszerzési lehetőségek biztosítása a természetben* (vonzalom, illetve felelősségérzet kialakítása).

- *Értékek rendszerezése* (a környezet helye saját skálán, a kapcsolatrendszerek értékelése).

- *Attitűdök kialakítása* (szellemi, esztétikai, érzelmi viszonyulások).

- *Tettrekészség motiválása* környezeti vonatkozású cselekedetekre.

- *Cselekvés* környezettudatosan (sportolás közben és áttételesen a hétköznapiak során is).

Szabályok és alkalmazott módszerek a tájékozódási sportokban

A következőkben a tájékozódási versenyzés szakágaiban (tájfutásban, tájkerékpározásban, sítájfutásban és a fogyatékkal élők tájékozódásában) alkalmazott szabályokból és módszerekből ismertetjük a téma szempontjából fontosakat abból a célból, hogy azokat mások is megismerhessék, és saját tevékenységükben felhasználhassák.

A hazai versenyszabályzat a „terepegyeztetés, terepengedélyeztetés” kapcsán utal az előkészítő munka teendőire. Olyan versenyre, amely természetvédelmi területet érint, vagy azon kerül megrendezésre, a nemzeti park vagy a tájvédelmi körzet hatósági engedélyét kell beszerezni (Zsigmond, 1998). Más sportrendezvényekhez hasonlóan, a versenybírószám elnöke felel a versennyel kapcsolatos természet- és környezetvédelemért. A felelősség azt is magában foglalja, hogy felel a területtulajdonos, az illetékes természetvédelmi hatóság engedélyének beszerzéséért és az azokban foglaltak betartásáért. Az alábbi egyeztetések feltétlenül szükségesek (tér, idő és tevékenység tekintetében):

- a természetvédelmi hatóság engedélye (Nemzeti Park Igazgatóságok);
- a helyi önkormányzat engedélye;
- az ÁNTSZ engedélye;
- a tulajdonos, bérlő engedélye;
- a erdőgazdálkodók és rajtuk keresztül a vadásztársaságok hozzájárulása.

Ebben a munkában segít a természetvédelmi ellenőrző bíró. Részletes feladatkörét Gárdonyi (1998) és Zsigmond (1998) írja le. A pályakitűzők a pályák vonalvezetésével a természet szükséges védelmét meg tudják oldani. A különböző kategóriák pályái, az állatok rejtőzködésének segítésére hasonló vonalvezetésűek és elkerülik a vadrejtő sűrűket. Elkerülik továbbá a növényzet és a talaj szempontjából féltett vagy érzékeny területeket is, mint például a meredek hegyoldalakat, a vizes élőhelyeket, az érzékeny dolomitgyepeket, a két méternél alacsonyabb suhángokból álló fiatalításokat, a csemetekerteket, a megművelt és a magánterületeket.

Ha a pályák logikus vonalvezetésénél is nagyobb garancia kell egyes területek védelméhez, akkor a féltett terület térképi és szükség esetén terepi megjelölésével lehet elérni a bizonyosságot. Az is megoldás, ha terelőpontok közbeiktatásával mentesítjük a védendő tereprészeket, de végső esetben a kötelezően követendő – szalagozott – szakaszok kijelölése hoz megnyugtató eredményt.

A szabad útvonalválasztásnak köszönhetően a talaj terhelése – a meredek hegyoldalak mellett – az ellenőrzőpontok közvetlen közelében kifejezett, ezért természetvédelmi területen maximum 200 főre szabad egy-egy pont terhelését kialakítani, de vízenyős vagy lágyszárú növényekkel fedett területen ennél kisebb (140 fő/pont) terhelés javasolt.

A rendezőség korlátozhatja a szöges futócipők használatát. A sportág és a versenyzők a fenntarthatóság gondolatkörének elfogadásáról tettek tanúbizonyságot akkor, amikor (saját mozgásuk biztonságáról és a lehetséges legnagyobb sebességről lemondva) beszüntették az ilyen cipők használatát, és ezzel kiküszöbölték a fák felszínhez közeli gyökereinek fenyeződésben megfigyelt megsértését.

A természeti környezetben végzett sporttevékenységeket több törvény is szabályozza. Nagyon konkrét, sportágakra lebontott műszaki irányelveket fogalmazott meg a Környezetvédelmi és Területfejlesztési Minisztérium M1-13-39-1990 számmal, ezen kívül ide tartozik:

- az 1995. évi LIII. törvény a környezet védelmének általános szabályairól;
- az 1996. évi LIII. törvény a természet védelméről;
- az 1996. évi LIV. törvény az erdőről és az erdő védelméről;
- az 1996. évi LV. törvény a vad védelméről, a vadgazdálkodásról, valamint a vadásatról.

Napjaink kiemelt tájfutó eseményei elsősorban a média érdeklődésének felkelése érdekében közelebb kerültek a városokhoz. A versenyközpontokat jó infrastruktúrával rendelkező helyszínekre, például erdőszéli sportpályákra tervezik, ahol kevesebb ráfordítással és kisebb környezeti terheléssel lehet megoldani a feladatot. Cserében a tájfutó kalandból kell egy kicsit feláldozni a sportolónak, mely áldozat is a fenntarthatóságot szolgálja.

Körülbelül tíz évvel ezelőtt megjelent a színen a rövidtávú tájékozdási verseny is, amelynek helyszínei gyakran városi parkok vagy éppen régi városok forgalommentes központjai, kusza útvesztőkkel. Egy ízben a világbajnokság városi környezetben zajlott már (2003, Rapperswill, Svájc). Nem a természet védelme a legfontosabb téma, de az épített és a társadalmi környezet igényeinek összehangolása egy futóversennyel szintén komoly logisztikai feladat.

Tájékozdási sportokkal kapcsolatos tudományos kutatások eredményei

A következőkben néhány kutatási eredményről számolunk be, amelyek megalapozták a tájékozdási versenyek környezettudatos szervezését.

Taposási károkozás vizsgálata tájfutóknál

A tájfutás károkozását az erdészek és természetvédők hozták szóba, továbbá vadászok is sérelmezik a futók jelenlétét. A Breckle család 1989-ben tette közzé hosszmetseti vizsgálatát. Elöljáróban leszögezik, hogy a tájfutás nem szerepel a legveszélyesebb sportágak között, amelyek a környezetet befolyásolják. A kutatás a klasszikus fitoszociológia módszerével zajlott. Egy tájfutóverseny előtt, közvetlenül után, majd négy éven át minden évben megvizsgálták két ellenőrzőpont 2x2 méteres közvetlen környezetének egyedeit!

A kutatók általános megfigyeléseikkel kezdik összefoglalójukat. Ezek szerint az állatok búvóhelyei, a párási helyek, olyan érzékeny területek, mint például mocsarak vagy meredek hegyoldalak és vízmosások nem kerülnek szóba az ellenőrzőpontok helyszíneinek kiválasztásánál. A pontok környezetében verseny után jól észlelhető (látványos) taposási károk hosszabb-rövidebb idő után teljesen eltűnnek. A tavaszi és kora nyári események során az ilyen jellegű károkozás jobban látható, mint későbbi évszakban megrendezett versenyeken. A sportcipők okozta károk csökkentése érdekében – már e kutatás idején is – különleges szabályok éltek a sportágban: a szöges futócipők használata tilos. A tájfutóversenyek okozta változások minimálisak, hiszen a felismerhető beavatkozás kis területre korlátozódik és rövid ideig tart! A tájfutók nyomában keletkezett ösvények nagyon hamar eltűnnek, össze sem hasonlíthatók az erdészet által használt járművek nyomaival. Semmilyen tudományos ellenérv nem hozható fel a tájfutó rendezvények ellen, éppen ellenkezőleg, a felelősség dimenzióinak, a természet különböző vonatkozásainak megértését szolgálhatja, ha az emberek saját lábukon keresik fel ezt a környezetet. A legnagyobb károkozás a rendezvények megközelítésével, a parkolóhelyek használatával hozható összefüggésbe.

Marosffy (1997) a területhasználat problémáját vizsgálta, mely először az 1970-es években jelentkezett a skandináv államokban, röviddel utána a legtöbb országban elterjedt. A viták mögött a legkritikább esetekben létezik tudományos bizonyíték.

A szerző kiemeli, hogy a természetvédelmi köntösbe öltöztetett gazdasági érdekek és az ezzel szemben álló „polgári engedetlenség” számos területen feszült viszonyt eredményezett, amely később a jogos érvek figyelmen kívül hagyásához is vezetett. Hazánkban a sok meddő vita után végül is 1994-ben kezdődött egy vizsgálat, amely a számos konfliktus közül a legkomolyabbat, a növényzet károsítását mérte fel. Marosffy a Nagy-Kopasz hegyen 13 mintavételi helyen gyűjtött adatokat tájfutók taposási károkozásáról. Eredményei alapján elmondható, hogy a tájfutás általában nem okozott maradandó változást a növényzetben, azonban egyes esetekben megfigyelhetők negatív hatásai. Jelentős károsodás volt megfigyelhető a meredek hegyoldal nyílt dolomit sziklagypén, mely a versenyt követő egy-két év alatt csak igen lassú regenerációt mutatott. A területen ezenkívül megfigyelhetők voltak a tájfutásnál sokkal feltűnőbb károkat okozó egyéb jelenségek is, például erdészeti munkágepek vagy a túltartott nagyvadállomány nyomai.

Korábban a témát kutató legnagyobb volumenű tanulmány a Svájci Tájékozódási Futó Szövetség kezdeményezésére a svájci kormány és az illetékes hatóságok támogatásával jött létre (Breckle, 1992). A talaj károsodását a kontrollterületeken csak egy helyen figyelték meg, mindazonáltal talajerózió volt megfigyelhető a kontrollterületeken kívül eső meredek hegyoldalakon, ahol a futók új ösvényeket tapostak. Állatok megfigyelését hat alkalommal végezték. Az állatok egyes helyeket a verseny idejére elhagytak, a visszatelepülés megkezdődhetett rögtön a verseny után, néhány nap múlva, esetleg még később. A madarak közül csak a földön fészkelőkre nézve találták veszélyesnek a versenyt, azokra is csak költési időszakban.

Program a világ leginkább környezetbarát sporteseményének megrendezéséhez

A 2001-es tájfutó világbajnokság (WOC 2001) rendezői – környezeti szempontból is – határozott célkitűzéssel kezdtek hozzá munkájukhoz. Az év leginkább környezetbarát világversenyt készítettek megrendezni (www.woc2001). Az, hogy ezt egy természetközeli sportágban vállalták, előny és hátrány is volt egyszerre. Előny azért, mert az ebben résztvevők környezettudatossága normális esetben meghaladja az átlagot, míg hátrány ugyanakkor, hogy egy ilyen természeti sportot az érzékeny természeti környezetben kell lebonyolítani. Pont ez a kettősség jelentette a lehetőséget és a kihívást is a rendezőknek!

A rendezvény nagyságrendjének felméréséhez tudni kell, hogy bár a világbajnokság indulóinak létszáma csak 300 fő volt, ugyanazokon a terepeken a követő napokon nyílt tájfutóversenyt rendeztek 3000 fős mezőny számára. A világbajnoki futamokat pedig tízezres nézőközönség szurkolta végig a cél körzetében!

Alábbiakban a közzétett programot és a versenyt követő értékelést mint az eseményen részt vevő szakvezető ismertetem. Helyenként szükségesnek tartottam a megvalósulásra utaló megjegyzéseket beilleszteni, amelynek hivatalosan megjelentetett forrása is van (Parker, 2002a).

Két év alatt a World Wildlife Fund (WWF) közreműködésével állították össze a teljes programot. Az kiterjedt a rendezvény minden szeletére, a pályakitűzéssel kezdve, a versenyközpontok (cél, rajt, kiszolgáló létesítmények) telepítésén át egészen a közlekedés megszervezéséig. A részfeladatok felelősei mind helyet kaptak a

környezeti programot készítő csapatban! A világ bajnokság rendezősege elérte, hogy a kitűzött célokat a tervezésben vegyék figyelembe és a kivitelezésnél is tartsák szem előtt. Az egész mit sem ért volna, ha a program rejtett maradt volna a verseny során. Tehát bevonták a versenyzőket, a meghívott vendégeket és az odaseregülő nézőket is. Az érdekeltek csoportjait – mint az erdők, mezők tulajdonosait, a környezetvédelemben, továbbá az egészség és biztonság fenntartásában dolgozó szervezeteket, Tampere városát, a hulladékgazdálkodás és a városi közlekedés illetékeiseit, a kereskedőket – mind bevonták a programba. A program megvalósulásának ellenőrzését egy független szakmai csoportra bízta. Az eredményekről olyan beszámolót készítettek, amely reményeik szerint nem csak a tájfutó világversenyek, hanem egyéb nagy sportesemények rendezői számára is útmutatást nyújthatnak.

Ökológiai lábnyom alkalmazása a környezeti termelés felbecsülésére

Az ökológiai lábnyom az emberiség által használt természeti kincsek természetes regenerációjának (a biokapacitásnak) felbecsülésére szolgáló mértékegység. Az ökológiai lábnyomot felületi egységben mérik, ahol az alapegység az egy hektáros terület, az arra számítható (globális és) átlagos hozam. A Környezet- és természetvédelmi lexikon szerint „az ökológiai lábnyom azt fejezi ki, hogy egy ember mennyire terheli meg a természeti környezetet, földterületben kifejezve” (Láng, 2000). Egy személy ökológiai lábnyomát hat különböző összetevőből állapíthatjuk meg, amely megmutatja, hogy mennyit használ az illető

- a mezőgazdasági területből, amely számára a termést hozza;
- a legelőből, amely az elfogyasztott állati termékekhez szükséges;
- az erdőből, amely a felhasznált papírt és a fából készült termékeket biztosítja;
- a tengerből, ahonnan a tengeri hal és más tengeri élelem származik;
- a szárazföldből, amit beépít és az infrastruktúra számára elfoglal;
- az erdőből, amely az időre jutó energiafelhasználás szén-dioxid-szennyezését lecseréli.

A biológiai kapacitás az adott ország egy főre eső termékenységet fejezi ki. Ha az ökológiai lábnyom nagyobb a biológiai kapacitásnál, az ország más országok költségére él, legalábbis ökológiai értelemben. Finnország biokapacitása kevéssel nagyobb, mint ökológiai lábnyoma – szögezte le a „The Ecological Footprint of Nations, UBP Project 1996”-ra hivatkozva a rendezőség. A Környezet- és természetvédelmi lexikon (2002) adatai: „Egyes számítások szerint a Föld eltartóképesége 1,8 ha/fő felhasználást tenne lehetővé, de a tényleges 2,3 ha/fő, s így azt földi lakosonként fél hektárral túllépjük.” Hozzátehetjük még, hogy a gazdagok – fejlettebb országok – lábnyoma a súlyosabb.

Csökkentsük a saját ökológiai lábnyomunkat a vb alatt!

Mi ennek a módja? Az alábbi ajánlások figyelembevételével segíthettük a világ bajnokság hete alatt kitűzött célok megvalósítását.

Utazás: Az ökolábnyom csökkentésének leghatásosabb módja a tömegközlekedési eszközök használatával valósítható meg. Az ingázó autóbuszok igénybevétele

– a versenypályák titkosságának érdekében is – a versenyzők számára kötelező volt. A szolgáltatást a nézők nagy számára való tekintettel tervezték, ennek fő elemei: le- és felszállóhelyekkel a terepi versenyközpontban, illetve a város szívében, parkolási gondok és gyaloglás nélküli megközelítés, elfogadható árak, a rendezvény programjához igazodó menetsűrűség. Utólagos értékeléskor ez volt az egyetlen terület, ahol az eredeti tervek és elvárások nem valósultak meg, ugyanis a reméltnél kisebb igény mutatkozott a szolgáltatásra! A saját autóval utazók lábnyomának csökkentése a telekocsikra való törekvéssel valósult meg.

A tájékozási verseny alatt a vb résztvevőire és az azt követő nézők versenyére egyaránt vonatkozó ajánlások a következők voltak: A szabványos kisméretű papírlapon, a rajtban kiosztott pontmegnevezéseket újrahasználható borítással védtük. A célvonal mögött pohárkákban kikészített frissítő sportitalokból a repetát ugyanabba az eldobható pohárba kérték a versenyzők, a rendezők készenlétben voltak az újratöltéshez. A tábori zuhanyban a rendezők különleges környezetbarát tusfürdő gélit biztosítottak mindenki számára (mindezt nagy gyűjtőedényekből, nem pedig eldobható zacskócskákból). A kitűzött környezetvédelmi célra – nem bántó, nem agresszív módon – emlékeztető „Ügyelj a tisztaságra!” felhívásokat láthattunk. A rendezők igyekeztek a megfelelő helyekre kellő méretű szemétygyűjtőket biztosítani, azokat rendszeresen ellenőrizték, kellő időben cserélték.

Étterem: Itt is működött az újabb italhoz régi pohár szisztema. Étkezés után szelektív szemétygyűjtő tárolókba kellett az eldobható maradékot osztályozni. Ehhez „cserkésznyakkendős” önkéntesek folyamatosan segítséget nyújtottak! Jelenlétükkel ösztökölték és végső soron ellenőrizték a résztvevőket!

Tisztaság és higiénia: A környezet tisztaságának felelősségét igyekeztek mindenkiel megosztani. Kellő számú szemétygyűjtőhelyet állítottak fel. Mobilvécék soraival, vécépapír, továbbá kézmosási lehetőség biztosításával lehetőséget teremtettek a higiéniaira.

Környezeti információs sátor: A versenyek központjaiban (a változó helyszínekre újra és újra áttelepítve) egy tablókkel berendezett kiállítást állítottak össze, melyek mondanivalója megegyezett az itt leírt „környezetvédelmi programmal”. Természeti fotókkal igyekeztek látványossá, vonzóvá és hatásossá tenni a kiállítást.

Kérdőíves felmérés: A környezeti információs sátorban egy kérdőív kitöltésére buzdítottak, ezt egy sorsoláson való részvétellel motiválták. A kérdőív a „személyes ökolábnyom” felmérésére szolgált, és ezáltal némi tudatosságra nevelte a résztvevőket. Ugyanakkor a rendezők számára egy összesítés elkészítését is lehetővé tette.

„Ökolábnyom” táblák elhelyezése a kényes helyekre: A versenyközpont területén több helyre az ökológiai lábnyom mértékének csökkentésére irányuló információkkal ellátott ismeretterjesztő táblákat helyeztek el!

A kitűzött célok és azok megvalósulása

A természeti környezet védelme

Néhány védendő területet a szakértők szerettek volna titokban tartani, ezért ezekről csak a pályák tervezőit informálták. Így elérték azt, hogy a pályák elkerülték ezeket az értékes foltokat, ugyanakkor azok elhelyezkedése titokban maradt a részt-

vevők előtt, mivel nem jelölték be a térképre. A versenypályák nem keresztezték a terep többi érzékeny részét sem, amelyek tiltott területként jelentek meg a térképeken és szükség esetén azok határvonalát megjelölték a terepen is! Egy független reprezentatív biológiai vizsgálócsoport beszámolója szerint az útvonalak mentén néhány kisebb jelentőségű csapás keletkezett, amelyek maximálisan egy évig lesznek beazonosíthatók. A felhasznált víz helyi elvezetése – például a versenyzők tusolójából – olyan árkokban történt, amelyek nem kerülhettek kapcsolatba az élővizekkel. A parkolást a buszok számára a kemény, jó minőségű kőút nyomvonalán, míg a személygépkocsikét a mezőkön jelölték ki. A mező felvágásából, gyeptöréséből adódó környezeti károk mértéke elhanyagolható volt.

A felhasznált anyag mennyiségének csökkentése

Sem a terepen, sem pedig a versenyközpontokban nem építettek megmaradó létesítményeket. Minden létesítmény tartós, újrahasználatos anyagból készült. A hulladék mennyiségének minimalizálását segítették a kereskedőkkel történő egyeztetések.

A hulladék osztályozása és visszaforgatása

A hulladékot címkékkel ellátott ládákban, szelektálva gyűjtötték. A visszaforgatható és újrahasznosítható anyagokat elkülönítették a szeméttől. A szervezők nagy hangsúlyt fektettek a résztvevők és a vendégek alapos tájékoztatására. A kartonpapír táányrok meglepetésképpen nem voltak újrahasznosíthatók az eredetileg tervezett módon, a rajtuk lévő ételszennyezések miatt. Az „ökocserkészek” segítségével ezt a problémát is sikerült megfelelően kezelni. A mobilvécék üzemeltetői előírásszerűen eltávolították az összegyűlt anyagot, az eredeti terv, a helyi komposztálás nem volt megoldható.

Az energiafelhasználás és a szennyezés csökkentése

A közlekedés okozta energiafelhasználás és szennyezés csökkentését nem sikerült elérni. Érdekes, napjainkra jellemző attitűd fedezhető fel abban, hogy a versenyzők, rendezők, riporterek és VIP-vendégek számára ingyenesen használható buszjáratok lehetőségét a versenyzőkön kívül csak 10%-ban használták ki! A gyors és független autózás szokásaival szemben nem sikerült árban és kényelmi szempontokból is ösztönző kínálatot adni. Hozzátehetjük, hogy ezen a területen ordító másutt is a környezettudatosság hiánya!

A tusolók vizét kellemesen langyosra melegítették csak, és a meleg víz szállításának veszteségét megfelelő rendszer alkalmazásával minimalizálták. A toalették és a zuhanyzók vizét nem az ivóvízhálózatról szolgáltatatták (Skandináviában és tájfutóversenyeken megszokott dolog az élővizekből szivattyúzott víz ilyen felhasználása).

A szolgáltatók befolyásolása

A szervezők az áruszállítókat és a szolgáltatást nyújtó vállalkozókat kötelezték a verseny környezeti céljainak elfogadására. Mindezt persze udvarias versenytárgyalásokkal, és az együttműködési ajánlatok környezeti szempontú megkövetéseivel érték el.

A résztvevők és a közönség útbaigazítása, nevelése

A résztvevő nemzeti csapatokat jóval a verseny előtt értesítették, majd újabb üzenetben adtak kiegészítést a környezetvédelmi programról. Ezzel igyekeztek a program sikerét megalapozni. A versenyközpontban a publikum számára jól időzített formában adtak információt, illetve segítséget (pl. hulladékszelektálás). A természet és a környezet témája volt a fiatal tájfutók számára kínált kiegészítő programoknak a világbajnokság ideje alatt.

Összefoglalás

Parker (2002b) a világbajnokságot követően összefoglalta a történeteket. Véleménye szerint a tájékoztatósi futás annak ellenére, hogy természeti környezetben zajlik, és ezért biztos, hogy a növényvilág megsértésével, valamint az állatok zavarásával folyik le, méltán kaphatta meg a WWF kritériumai szerint „a világ leginkább környezetbarát nagyszabású sporteseménye” címet. A sportág más rendezvényeit megelőző és azt követő összehasonlító felmérések ugyanis már korábban bizonyították, hogy az erdők és az ott élő élőlények terhelése alacsony, az elfogadható mértéket nem lépi túl. A világbajnokságot követően rövid idő alatt helyreállt az eredeti állapot, „károkozás vagy szennyezés” az erdőben nem történt. Ennek feltétele az volt, hogy minden érdekeltet bevontak a tervezésbe.

A kitüntető cím elnyerésének okát tehát máshol kell keresni! A rendezők nem elsősorban a versenyterepre, hanem a rendezvény összességére vonatkozóan léptek fel környezetkímélő törekvéseikkel. Az anyagok és az energia felhasználását igyekeztek csökkenteni, visszaforgatták a hulladékot. Nevelték és befolyásolták a résztvevőket, a közönséget és a vállalkozókat is. A kitűzött célok az autóbuszos szállítás kivételével megvalósultak, többségükben az előzetes várakozásokat meghaladó mértékben.

Az MTFSZ hazai tapasztalatai alapján is elmondható, hogy a konfliktusok akkor fordulnak elő, amikor a tájfutók egy verseny kapcsán mások lakó- vagy üdülőhelyét használják versenyük központjául. Ezek a konfliktusok elsősorban nem a versenyzéssel, hanem többnyire az azt megelőző és követő tevékenységekkel kapcsolatosak, mint például a parkolás, az erdőszél tömeges megközelítése gyalogszerrel, a közutak használata és egyéb, a nagy rendezvények kapcsán felmerülő nézeteltérések.

A területek tulajdonosai, a helyi lakosok, a környezetvédők reális és pozitív értéktétele érdekében sportágunk igyekszik megbízható partnerré válni! Ezt szolgálja a helyi kötődésű sportági illetékesek, az úgynevezett „terepgazdák” kapcsolattartó és ellenőrző tevékenysége a természetvédelmi hivatalokkal és az erdészetekkel. Ezt segítik a viselkedésre vonatkozó versenyszabályok! Ebben az irányba hatnak a sportágban kialakult erkölcsi normák. És ezt teszik működőképpé a sportvezetők és a résztvevők (családok, iskolák, klubok) hagyományai. Annak ellenére ugyanis, hogy használjuk, mi is tiszteljük, védjük környezetünket. Ahhoz, hogy a bennünket megítélők ne essenek túlzásokba, nekünk is céltudatosabbá, fegyelmezettebbé, tanultabbá kell válnunk!

Irodalom

- Breckle, S. W. (1992): Influence of orienteering on fauna and flora. *Scientific Journal of Orienteering*, 8. 1. 35-49.
- Dosek Á. (2000): Szolgálhatja-e a környezet védelmét az erdei sportolás?
Magyar Sporttudományi Szemle, 1-2. 4-9.
- Dosek Á. (2005): A környezeti nevelés és a sport kapcsolatai. *Kalokagathia*, 4. 60-78.
- Gárdonyi Z. (Szerk.) (1998): *Tájéfutó mindentudó*. Fővárosi sportzsebkönyvek. BTFSZ.
- Gerely F. (2000): A feketefenyőről, a dolomitgyepekről olyantól, aki „bűnös” a dologban.
Tájéoló, 4. 25.
- Kertész I. (2000): A fenyőfák nem ellenségei a tájfutóknak. *Tájéoló*, 4. 24-25.
- Kézdy P.-Gadó Gy. (2003): A Szénások világa. *Tájfutás*, 2. 36-41.
- Láng I. (Szerk.) (2002): *Környezet- és természetvédelmi lexikon*. Akadémiai Kiadó.
Budapest. II. kötet.
- Marosffy D. (1997): *A tájékozási futás természetvédelmi vonatkozásai*. Szakdolgozat.
Kertészeti és Élelmiszeripari Egyetem, Budapest.
- Mónus A. (1993): *A sport és környezetvédelem érdekei, konfliktusai*. Sport és életmód, II.
Országos Sporttudományos Kongresszus összefoglalója. I. kötet. MTST, Budapest.
- Nádai B. (2000): A feketefenyő gyérítésről. *Tájéoló*, 1. 12-13.
- Parker, B. (2002a): Environmental Audit Report of World Orienteering Championships in
Tampere, Finland. www.woc2001.fi/wwf. (2002. március 20.)
- Parker, B. (2002b): An environmentally-friendly sport. *Orienteering world*, 1-2. 12-13.
- Skricka, J. (2004): Bird vs. Orienteers. *Orienteering sport*, 2. 6.
- Schemel, H-J. (2001): *Sports and environment: conflicts and solutions*. Meyer & Meyer
Sport, Vienna.
- Swinnerton, G. (1999): *Recreation and Conservation: Issues and Prospects*. In: Jackson,
E. L., Burton, T. L. (Eds.): Leisure Studies. Venture Publishing Inc., Pennsylvania.
- Varga A. (2004): *A környezeti nevelés pedagógiai, pszichológiai alapjai*. PhD-disszertáció.
http://www.okoiskola.hu/hirlevel/news_upload/publikaciok_2edb.vargaattiladissz.zip
- Vásárhelyi T. (2003): *Szabadidő, turizmus, hobbi*. In: Vásárhelyi T., Victor A. (Szerk.):
Nemzeti Környezeti Nevelési Stratégia. Magyar Környezeti Nevelési Egyesület, Debrecen.
- Zsigmond T. (Szerk.) (1998). *Versenyszabályzat (tájékozási futás)*. MTFSZ, Budapest.

A SPORT HATÁSA A VAKOK ÉLETMINŐSÉGÉRE MAGYARORSZÁGON

● **Osváth Péter**

● **Ramocsa Gábor**

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Égészségtudományi és Sportorvosi Tanszék

Összefoglaló

A vakok sportjában rendkívül alacsony az érintettek részvételi aránya, ami objektív és szubjektív okokra egyaránt visszavezethető. Kérdőíves vizsgálatunkban húsz, rendszeresen sportoló, B 1-es kategóriájú, budapesti vakot kérdeztünk ennek okairól, illetve a sportos élet előnyeiről, esetleges hátrányairól. Az eredményekből kiderül, hogy a nehézségek leküzdésében elsősorban a látók közreműködésének erősítése szükséges, a jelenleginél több, magasan képzett sportszakember, sportszervező tevékenysége által. A vakok féltékenysége, passzivitása csak közösen szervezett programokkal, segítő légkörben küzdhető le. Ebben növekvő állami szerepvállalásra is szükség van.

Kulcsszavak: vakok sportja, életminőség, szociális integráció, sportszakemberhiány.

Bevezetés

Sajnálatos, de tény, hogy a Magyarországon élő kb. 25 000-26 000 vak és gyengénlátó közül mindössze kettőszázötven-háromszáz sportol rendszeresen, s közülük még kevesebben vannak olyanok, akik tagjai valamilyen sportegyesületnek. Ez a lehangoló adat késztetett arra, hogy megvizsgáljuk, mi lehet ennek az oka, illetve milyen jótékony hatások remélhetők a rendszeres sporttevékenységtől vak társaink számára.

Feltételeztük, hogy a vakok sportjának fejletlensége hazánkban elsősorban a látók részéről szükségszerűen érkező támogatás elégtelen volta miatt alakulhatott ki. Természetesen a vak emberek féltékenysége, visszahúzódása is fontos faktora, okozója lehet ennek a problémának.

A sport életminőség-fejlesztő hatásairól számtalan tanulmány beszámol, sok ezek közül a fogyatékosok életére vonatkoztatva tárgyalja a kérdést. E munkákat tanulmányozva, sokszor a sportot szinte „fetisizáló” állításokat olvashatunk. Kérdéses volt számunkra, hogy a vakok aspektusából szemlélve a kérdést, valóban rendelkezik-e a sport azokkal a jótékony hatásokkal, melyekkel rendszeresen felruházzuk. Hogyan látják, tapasztalják ezt maguk az érintettek. Autentikus válasz csak tőlük remélhető. További kérdések, hogy milyen mértékben érhető el a vak emberek számára a rendszeres sportolás lehetősége, és milyen segítségre, támogatásra van szükségük ehhez.

Anyag és módszer

Tizennyolc férfi és két női (a legfiatalabb 20 éves volt), kizárólag budapesti illetőségű vak sportolót vizsgáltunk meg, akik igazolt versenyzői, voltak valamilyen sportegyesületnek, sportkörnek. Kizárólag B 1-es kategóriába tartozó sportolót vettünk be a vizsgálatba, amelyben csak olyanok szerepelhetnek, akiknek maximum fényérzékelésük van, de alakításra már nem képesek. Bár az elemszám alacsonynak tűnhet, ilyenformán az ebbe a körbe tartozó populáció 75-80%-át elértük. A B 2-es, és B 3-as kategória sportolóit azért nem vizsgáltuk, mert a gyengénlátók és teljesen vakok sporthoz való viszonyulása, a sportolás helyszínéhez való hozzájutásának lehetősége, képessége nem hasonlítható össze, nem vonhatók össze azonos csoportba. A gyengénlátóknak lényegesen kevesebb korlátozó tényezővel kell megküzdeniük. A vizsgált személyek öt sportág (csörgőlabda, teke, sakk, turisztika, judo) képviselőiből kerültek ki. Néhányan több sportágban is szerepeltek. A vizsgálatot általunk kidolgozott kérdőív alkalmazásával végeztük, melyek kitöltése minden esetben a szerzők segítségével, név nélkül történt meg.

Eredmények, következtetések

A vizsgált személyek életkori megoszlása igencsak elmarad a kívánatostól, hiszen többségük az idősebb korosztályhoz tartozik. Az átlagéletkor 42,2 év volt, ami azt mutatja, hogy a vakok sportolói társadalma előregedőfélben van. A fiatalabb korosztályokhoz szinte kizárólag a csörgőlabda-válogatottak tartoztak, ami tükrözi a vakok sportjának hiányos utánpótlás-nevelését. Az idősek többsége a sakkszakosztály és a turisztikai szakosztály tagjai voltak. Az idősek magasabb részvételi aránya, önmagában öröndetes lehetne, azonban a fiatalok hiánya komoly árnyékot vet erre a tényre. Az összlétszámot tekintve pedig kifejezetten kedvezőtlen a kép.

1. táblázat: A vizsgált személyek életkori és nemi megoszlása

Életkor (év)	Férfiak	Nők
20-30	7	2
30-40	2	0
41-50	3	0
51-70	6	0

A sportban eltöltött időt tekintve igen széles sávban szórtak az adatok. A legkevesebb idő egy év volt, míg a leghosszabb sportolói múltat 40 éves rendszeres sportolás jelentette. Az edzésgyakoriság a válogatott sportolók esetében heti öt-hat, míg egyéb esetekben heti egy-két alkalom volt, ami önmagában megfelelőnek mondható.

A vizsgált sportolók közül 11 vett részt vakok számára szervezett diáksportban, így ilyen irányú tapasztalatokkal is csak ők rendelkeztek (lásd később, az iskolai testnevelés kérdéseit!). A megkérdezetteknek mindössze 10%-a sportolt látó korban is, így a többség vakon ismerkedett meg a sporttal, gyakorlatilag csak ilyen élményeik voltak.

2. táblázat: A vizsgált személyek sportolói múltja, diáksportban való részvétele

Sportban eltöltött idő (év)	Férfiak	Nők
1-5	0	2
6-10	2	0
11-20	5	0
21-30	7	0
31-40	4	0

A vizsgált személyek 95%-a emelte ki, hogy a rendszeres mozgás hatására jobb közérzetnek, jobb fizikális kondíciónak örvend, egészségesebbnek érzi, tudja magát. Bátrabbá, agilisabbá váltak, még a közlekedés szempontjából is kezdeményezőbbé váltak. Egy sportoló volt, aki nem érezte a sportot fizikálisan fejlesztő értékűnek, de ő alig egy éve sportolt, heti egy alkalommal, így ez nem is volt elvárható.

A sportot a vakok elszigeteltségének csökkentésére csak 70%-ban tartották alkalmasnak. Többen azt állították, hogy a sportegyesületben is csak önmagukban vannak, kívülről érkező látókkal elvéve találkozhatnak. A vakok egyetlen, valódi integrációs lehetőséget biztosító sportága, a tandemkerékpározás elsorvadt, gyakorlatilag mára nem létezik Magyarországon. A pozitív választ adók sem a látókkal való megismerkedés lehetőségeként értelmezték a kérdést, hanem úgy, hogy a sporthoz való hozzájutás, közlekedés, természetben tartózkodás, kimozdulás okozhat olyan élményt, mely az elszigeteltséget jelentősen csökkentheti.

3. táblázat: A sport hatása a közérzetre, elszigeteltség csökkentésére, látókkal való ismerkedésre

A sport hatásai	Igen	Nem	Nem jellemző
Jobb erőnlét, közérzet	19	1	
Csökkenő elszigeteltség	14	6	
Látókkal való ismerkedés lehetősége	9	9	2
A sport új cél az életében	19	1	
Anyagi elismerés lehetősége	6	14	
Anyagi kiadásokkal járó tevékenység	1	5	14
Külföldi utazás lehetősége	18	2	
Állami kitüntetés	6	14	

A sport új célt ad a vakok számára. Ezt egyértelműen állíthatjuk, hiszen ez volt az egyik olyan, ritka kérdés melyre egy kivétellel igenlő választ kaptunk. A nemleges válaszadó is életformának nevezte a sportot, nem életcélnak, ami szintén pozitív válaszként értékelhető. Ez független volt attól, hogy válogatott élsportolóról, egyéb versenysportolóról, vagy a turisztikai szakosztály szabadidő-sportolójáról volt-e szó.

A sporton keresztül elérhető anyagi elismerés lehetősége elvileg megvan, hiszen a válogatottak mindegyike arról számolt be, hogy anyagiilag is megbecsülik, még ha nem is rendszeresen, hanem egy-egy nagyobb nemzetközi versenyhez kötötten, alkalomszerűen. A többiek gyakorlatilag a sport költségességét említették inkább, bár

ezt csak 5%-uk ítélte jelentősnek, a többség könnyen elviselhetőként értékelte a sporthoz kapcsolódó kiadásokat.

Érdekes, hogy a vizsgált személyek 90%-a kifejezetten a sportnak köszönheti, hogy eljutott külföldre, mely utazásokat 72%-ban nagyszerű élménynek tartották. Szintén csak a válogatottak voltak azok, akik állami elismerésben részesültek sporttevékenységük miatt, ami érthető, hiszen ez az épek sportjában sincs másképp.

A „Milyen előnyt élvez nem sportoló vaktársaival szemben?” kérdésre adott válaszok igen színesek voltak. Ez a pont egyértelművé teszi, hogy a sport valóban sokrétű, és változatos hatásokkal bír a vakok testi és lelki életére egyaránt.

4. táblázat: A sport által élvezett előnyök

Előnyök	Férfiak	Nők
Kapcsolatteremtés lehetősége	3	1
Jobb közlekedési képességek megszerzése	4	
Rendszeres életvitelre nevelés	2	
Egészséges életmód, életforma	8	
Élményszerzés lehetősége	7	1
Jobb fizikai állapot	11	
Társasági élet lehetősége	4	2
Kimozdulás a megszokott környezetből	5	
Magabiztosság megszerzése	6	

A személyi, technikai, és anyagi feltételekre vonatkozó kérdéseknél a sportszakember-hiányt 85%-ban tartották kritikusnak, míg a vakok számára használható, megközelíthető létesítményeket csak 40%-ban kevesellték. A sportági kínálat elégségességét tekintve megoszlottak a vélemények 55-45%-os arányban. A válaszadók alig több, mint fele kevesellte a vakok számára kínált sportági repertoárt. Többen gondolták tehát, hogy ha több sportág lenne, jelentősen nőhetne a vak sportolók aránya. Ennek megvalósíthatóságában a vakokat tanító tanárok nem kifejezetten sportcentrikus gondolkodása is korlátot jelent.

5. táblázat: A vakok sportjának objektív akadályai

A vakok sportjának objektív akadályai	Igen	Nem
Sportszakemberhiány	17	3
Létesítményhiány a vakok számára	7	13
Alacsony sportági kínálat	11	9
Elégtelen finanszírozás	18	2
Integrált oktatás	6	0
Szervezési hibák	7	1

A legkritikusabban saját magukat tekintették a megkérdezettek. 100%-ban gondolják, hogy a vakok inaktivitása, „lustasága”, „kényelemszeretete” áll a kifejezetten rossz statisztikák hátterében. Ez volt az egyetlen kérdés, melyre minden megkérdezett, 100%-ban egyformán válaszolt. A vakok átlagos életvitel nem kedvez a sportos életnek, bezárkózó, passzív formája miatt. A táblázatban látható, milyen sokféle okot neveztek meg, a vakok sportban való rendkívül alacsony részvételét magyarázandó. Köztük kiemelt figyelmet érdemel, hogy többen az integrált okta-

tást tartják a vakok sportja egyik legfontosabb akadályának. A vakok körében egyre több halmozottan fogyatékos jelenik meg, ami további nehézséget jelent a sport szervezése tekintetében.

6. táblázat: A vakok sportjának szubjektív akadályai

A vakok sportjának szubjektív akadályai	Igen	Nem
Lustaság	12	0
Passzív életforma	6	0
Félelem	8	0
Halmozott fogyatékoság gyakorisága	5	1
Önsajnálát	3	0
Kényelemszeretet	4	0
Neveltetési hibák	5	1
Családi háttér	7	0
Gátlásosság	9	0

Az egyik legérdekesebb kérdés az volt, hogy mennyire segíti a vakokat a sport szociális integrációs törekvéseikben. Mindössze 60%-uk gondolja úgy, hogy segít, 40% nem látja a sport szerepét ebben a tekintetben lényegesnek, hatásosnak. Azon sportolók, akik diákéveikben részt vettek vakok iskolai testnevelésében, 66%-ban elégtelennek tartják a testnevelés oktatását mind tematikájában, mind pedig óraszám tekintetében, és a már említett „sportos szemlélet” is hiányolható a tanárok gondolkodásában.

Összefoglalás

A vizsgálatban szereplő sportolók rendkívül alacsony száma objektív okokból ilyen, ami önmagában mutatja a vakok rendkívül kis motivációját, és alacsony részvételi lehetőségét a rendszeres sportban. Ez természetesen nem csak, sőt elsősorban nem az ő hibájuk, hanem a látóké, azoké a szakembereké, akik a sportéletet szervezni hivatottak volnának vak társaink számára. Ebben a feladatban a vakok közreműködése igen korlátozott, így alapvető hiba lenne rájuk hárítani ennek felelősségét.

A sportolók átlagéletkora magas, ami szintén szervezési, utánpótlás-nevelési, testnevelés-oktatási hiányosságokra utal. Az integrált oktatásban való részvétel, bár úgy tűnik, sok tekintetben kívánatos, a vakok sportéletére nézve azonban inkább hátrányos. A látókkal együtt való sportolás a testnevelési órákon nem lehetséges, vagy igen körülményes, így a vak diákok a felmentettek körét bővíti, megalapozva ezzel felnőttkori passzivitásukat is. A vakok körében megjelenő halmozottan fogyatékosok egyre nagyobb aránya az egyre fejlettebb orvostudomány eredményének tekinthető, ami tovább nehezíti számukra a sportszervezés lehetőségét, hiszen sokkal specializáltabb tudásra, végzettségre van szükség ezekben az esetekben.

A vakok számára megfogalmazható motivációk – az egészségesség fenntartása, az emberi kapcsolatteremtés, az élményszerzés lehetősége, a személyiségfejlesztő hatások – úgy tűnik, nem elégségesek arra, hogy nagyobb tömegekben mozgassák meg vak társainkat. Ha ezen a helyzeten változtatni akarunk, akkor egyéb eszközökkel kell előállnunk. Ilyen a speciális sportszakemberek képzése, akik elsősorban fogyatékosok, azon belül vakok sportjával foglalkoznak. Ez magával hozza a

sportági repertoár bővülését, a technikai és a létesítményháttér növekedését, esetleg indirekt módon még a finanszírozás javulását is. A vitathatatlanul javuló állami részvételt, támogatást tovább erősítve, csak elhivatott, motivált szakemberstábbal fejleszthető a vakok sportja. Ez jelenleg csak kevés testnevelőre, tanárra igaz.

A megkérdezettek többsége nem érzi a sportot a látókkal való kapcsolatteremtés lehetőségének. A sporttól elvárt szociális integrációs hatás jelenleg elenyésző, amit olyan sportágak fejlesztésével javíthatunk, mint például a tandemkerékpározás újjáélesztése.

A vakok közismert visszahúzódottsága, félénksége csak empatikus látók közreműködésével küzdhető le, ehhez azonban teret kell biztosítani a látók számára is a vakok sportján belül. A látókat kell integrálni a vakok számára kifejlesztett sportágakba (csörgőlabda, tandemkerékpározás) és nem fordítva, legalább is nem kizárólagosan fordítva.

Az állami elismerések, kitüntetések, pénzjutalmak rendszerét tovább kell javítani, ami ugyan csak az élsportolók számára járhat közvetlen haszonnal, mégis olyan mintául szolgálhat, amely nagyobb tömegek megmozgatásában is segítséget jelenthet, az utánpótlás-nevelést ösztönözheti.

A külföldi utazások lehetősége, ami nem csak a versenysportolók számára lehetőség, hanem a turisztikai szakosztály tagjai számára is, meglepően erős motivációs tényezőnek tűnik. A külföldön jártak mindegyike a sporton keresztül jutott idegen országokba. Nem a nehézségek, hanem a kellemes, új, inspiráló hangulat emléke dominál a sportolók emlékezetében. Ezt az eszközt szintén felhasználhatjuk a rendszeres edzések során, egy olyan célt előrevetítve, mely a sport által érhető el.

A vakok számára a sportlétesítmények megközelítése messze nem ütközik olyan akadályokba, mint mozgáskorlátozottak esetében, így ez nem sarkalatos probléma a vakok sportján belül. Ennek ellenére több sportklubnak, csarnoknak, sportpályának kellene nyitnia a vakok sportja felé, ösztönző attitűd által.

A sportban rendszeresen részt vevő vakok tudják, ismerik, megtapasztalják a sport számtalan jótékony hatását. Ha a többiek számára is meg kívánjuk mutatni ezeket, ahhoz nekünk látóknak kell cselekednünk.

AZ UTÁNPÓTLÁS MENEDZSELÉSE A LABDARÚGÁSBAN

● Vincze Géza

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar

Munkámban arra kívánok kísérletet tenni, hogy a labdarúgás utánpótlás-nevelési rendszerében áttekintsem a menedzselés helyét és súlyát az 1930-as évektől napjainkig, a jelenlegi és a közelmúlt történéseinek és folyamatainak sokrétű bemutatásával. A téma könnyebb megértése érdekében tézisszerűen építem egymásra a történelmi és a menedzsment tényezők együttes hatását a labdarúgásra.

Előzmények

Az 1930-as évektől kezdődően, amikor szervezett formában jelentkezett az utánpótlás-nevelés a labdarúgásban, annak bázisa a grundfoci (rétfoci) és az iskolai foci volt. Ebben nagyon sokan vettek részt, ez volt a fiúk számára a szabad idő eltöltésének talán legfontosabb, de biztosan a legnépszerűbb formája. A klubok jól felkészült és komoly tapasztalattal rendelkező, empatikus képviselői választották ki a tehetségeket, akiket magukkal vittek az egyesületi csapatokba. Itt magasan képzett, a társadalmi és gazdasági életben megfelelő helyen lévő, a labdarúgást szerető szakemberek (mérnökök, tanárok, tisztviselők stb.) foglalkoztak a kiválasztott tehetségekkel. Nagyon fontos volt a nevelés, a törődés ezekkel a fiatalokkal, akiknek a mindennapi gondjaik megoldásában is komoly segítséget és folyamatos támogatást nyújtott az edző, illetve a csapat. Az egyén nemcsak játékosként, hanem emberként is fontos volt a csapat, a klub számára.

A versenyrendszer az egymásra épülő szintek összekapcsolásával rendszeres versenyeztetést biztosított a legtehetségesebbeknek, így folyamatosan lehetett mérni a fejlődésüket. Ez természetesen azt az információt is magában hordozta, hogy milyen jellegű és minőségű szakmai munkát kell erősíteni, mely területen kell komolyabb munkát végezni, és milyen elemeket kell előtérbe helyezni a következő képzési időszakban. A versenyrendszer elemei a következők voltak:

- iskolán belüli,
- iskolák közötti,
- városi,
- járási,
- megyei és
- országos versenyek.

Az itt bemutatott versenyrendszer elegendő mérkőzéslehetőséget biztosított a felkészültebb csapatok számára, miközben a többieknek is lehetővé tette a tapasztalatok megszerzését, és a képességüknek, felkészültségüknek megfelelő versenyeztetést. Ez a rendszer az 1960-as évek végéig működött, és a tehetséges játékosok egész sorát termelte ki a magyar labdarúgás számára.

Sportiskolai rendszer, tornarendszer

A következő időszak nevezhető a sportiskolai rendszer időszakának. Az alapötlet nagyon jó volt, de ezt folyamatosan gyengítette, végül eredménytelenné tette az elmentés érdekek megjelenése és meghatározóvá válása. A gond két elem párhuzamos megjelenésével és fokozatosan meghatározóvá válásával hozta a nem várt eredményt.

Egyrészt az oktatási rendszer fokozatos átalakulása tette kényszerpályára a sportolni vágyó, tehetséges gyerekeket, mert választásra voltak kényszerítve a tanulás és a sport között. E célból jöttek létre a sporttagozatok a középfokú oktatásban, melyek egyre kevésbé tették lehetővé a továbbtanulásra való felkészítést. Így a szülők számára egyre kevésbé jelentett perspektívát a sportolás vállalása a tanúlással párhuzamosan. Ennek következménye, hogy egy sor tehetséges gyerek kikerült a versenysport közvetlen utánpótlásából. Tudvalevő, hogy a labdarúgás, mint a legszélesebb bázissal rendelkező sportág sínylette meg a legjobban ezt a változást.

A másik gond abból adódott, hogy a klubok egyre inkább a kiöregedő játékosait tették meg utánpótlásedzőknek, anélkül, hogy a szükséges előképzettségükről gondoskodtak volna, vagy azt biztosították volna. Közülük többen ezt a munkát csak a felnőtt csapathoz vezető lépcsőnek, sőt inkább „pihenő”, illetve „parkoló pályának” tekintették. A világ labdarúgásának fejlődése e közben, a meglévő ismeretek (pedagógia, szakmai tudás, nevelői képesség, empátia stb.) mellett egy sor új ismeretet is igényelt (menedzselés, vezetési ismeretek, közösségépítés stb.). A volt „sztárok” az ilyen jellegű kíváncsalmakra sem emberileg, sem szakmailag nem voltak felkészülve.

Ehhez járult a minden korcsoportban megkövetelt eredményesség, ami egy egyéni sportágban hasznos és reális, azonban egy csapatsportágban azonban inkább káros. A győzelem folyamatos elvárása egyértelműen veszélyes a jövőre nézve, hisz nem csapatokat kell nevelni a 12-17 évesekből, hanem a tehetséget kell kifejleszteni és érvényre juttatni. A fő feladat ezekben a korosztályokban az, hogy lehetőleg mindent megtanuljanak, amire szükségük lesz ahhoz, hogy kiváló játékosokká váljanak felnőttkorukra. Ez a két tényező egymást erősítő hatása vezetett oda, hogy az utánpótlás-nevelés elitje az edzők egy része számára „káderpihentető”, rosszabb esetben „kádertemető” lett. Innen számíthatjuk azt az időt, amikor a felnőtt csapatok csak elvétve kaptak használható játékosokat.

A jelentkező problémák elfedését segítette elő a bevezetésre kerülő tornarendszer, amely sok csapat mozgását, versenyeztetését tette lehetővé, így nem derült ki, hogy a képzés és a nevelés háttérbe szorult. Az eltérően felkészített csapatok összeeresztése azzal járt, hogy el lehetett hitetni, miszerint nagyon jó csapataink, azaz nagyon jó játékosaink is vannak. Értelemszerűen ez nem volt igaz ilyen szinten. A központi válogatottak egységes kezelése és átmeneti eredményessége tovább homályosította a képet, mert miközben egyre kevesebb használható játékos került az élvonalba, sokáig ez nem kapott sem teret, sem nyilvánosságot. Az okok feltárása akár egy önálló disszertáció témája is lehet, annyi tényező fonódik össze ebben.

A rendszerváltás következményei az utánpótlás helyzetére

A rendszerváltás ebbe a kusza helyzetbe hozott egy újabb negatív fordulatot, mert az állam lényegében kivonult a széles utánpótlás támogatásából. Elég itt az iskolai versenyrendszer összeomlására, illetve elsorvasztására utalni.

Az 1980-as évek vége, az 1990-es évek eleje az utánpótlás területén is előtérbe helyezte az úgynevezett menedzser típusú edzők iránti igényt. A világ nagyon sok táján, akár a gazdag országok, akár a szegény országok példáját nézzük, az utánpótlás-nevelés területén ezt magas színvonalon megoldották. Nálunk ez meghirdetésre került, ki is neveztek „sasokat”, csak azok „verebek” voltak. Ez azzal magyarázható, hogy a klubok, amelyek szinte magukra maradtak, mint az utánpótlás-nevelés felelősei és megvalósítói, még inkább a kiöregedő, semmilyen vagy minimális edzői képzettséggel és gyakorlattal rendelkező játékosokra bízta az utánpótlás-nevelés ügyét.

Itt jutottunk el ahhoz a ponthoz, ahol ironikusan akár „magyar labdarúgó csodáról” is beszélhetnénk, ha nem lenne abszolút elkeserítő a kialakult helyzet. Az igazi és tartósan ható gond akkor jelentkezik, amikor az utánpótlás tömegszintjének nevelését „kiszervezik” az iskolákból, sőt idővel a klubokból is. Utóbbi úgy történik, hogy az anyagi eszközök és egyéb feltételek erőteljes csökkenése magával hozza olyan „megmentők” megjelenését, akik üzletet látnak abban, hogy a labdarúgó-utánpótlásból minél fiatalabb korban levő játékosok eladásából húzzanak hasznot.

Megkezdődik a „modern gyermekkereskedelem”, amelynek lényege, hogy képzetlen, alig képzett, vagy félig felkészített fiatalokat – elsősorban életkortól függ melyik kategóriába sorolható az egyes fiatal – árulnak itthon és külföldön, miközben valamennyit juttatnak az adott szakosztálynak, így legalizálva tevékenységüket. Gyakran a szülő vállal ilyen szerepet tehetséges (vagy tehetségtelen) gyermeke mellett, ami legalább emberileg magyarázható, azonban ettől függetlenül a sportágra nézve rendkívül káros. Ennél rosszabb már csak a különböző „ügnökök” megjelenése és elszaporodása volt, akik elhitették mind a klubvezetőkkel, mind a szülőkkel, hogy milyen jó üzletet tudnak csinálni a játékosok eladásából. Nagyon hamar ezek többsége az egyre fiatalabb játékosokat célozta meg, mert itt egyre gyengébb ellenállásba (ellenőrzésbe és számonkérésbe) ütközött. Ez a kártékony tevékenység még napjainkban is az utánpótlás-nevelésre nehezedő legveszélyesebb teher.

A menedzser képzése normál esetben évekig tart, egyetemi szinten folyik, mert ez egy komplex ismeretegyüttest jelent, amely sok elméleti és gyakorlati ismeretet integrál. A magyar labdarúgásban e helyett a „kiöregedett harcosok” egy gyorstalpaló képzés után megkapták a „marsallbotot”, azaz utánpótlásedzők lettek. A pro licenc képzésben a menedzselés kb. 30 órával szerepel, mely szám mindent elmond, mindent megmagyaráz. A kérdés, hogy beszélhetünk-e menedzser típusú edzőkről, amikor sem képezni, sem foglalkoztatni nem kívánja őket a magyar labdarúgás.

Nálunk ez a szerepkör általában abban kimerül, hogy a jól szituált szülők gyerekeit próbálják helyzetbe hozni, mert akkor a szülők ilyen vagy olyan formában támogatni fogják a csapatot és esetlegesen az edzőt is. Ez a kontraszelekció diadala! Régen is volt a csapat huszas keretében három-négy protekciós, ma ez az arány fordítottnak tűnik. Ehhez járul, hogy sok esetben a tehetségek, vagy annak tűnők,

15-17 éves korukban külföldön próbálnak szerencsét. Így nem sokan maradnak, akiket érdemes menedzselni. Itt lassan bezárul a kör.

Még egy szálát érdemes ebben a történetben végigkövetni. Az utánpótlásban foglalkoztatottak létszámának jelentős csökkenése, és az iskolából való kivételük jelentősen csökkentette a testnevelő tanárok számát és szerepét az utánpótlás-nevelésben. Ezzel párhuzamosan a nyolcvanas években sikerült a felnőtt élvonalban is háttérbe szorítani a tanár-szakadózókat az úgynevezett „nagy játékosok” előtérbe állításával. Megszületett az a tétel, amelyet ugyan sok ténnyel senki sem támasztott alá, de nagyon jól hangzott: „Csak az lehet jó edző, aki nagy játékos volt”.

Innen már csak egy lépés volt az a dilettáns szemlélet, hogy a labdarúgásban nem gond, ha kevés gyerek üzi, úgysis a képzés színvonalát kell emelni, és akkor minden rendben lesz. Szegény brazilok, hogy másokat ne is említsünk, évtizedek óta tévelyegnek abban a hamis illúzióban, hogy a sok gyerekből ki lehet választani klasszis játékosokat. Meg is lehet nézni hova jutottak. Így legalább az elmélet és gyakorlat nálunk összhangba került, kit érdekel az eredményesség. Magyarázat és mentség mindig van, nincs az a kudarc, amely ne lenne kimagyarázható. Hivatkozhatnék itt Hofi Gézára is, de ez túl könnyű poén lenne.

Mit hozhat a jövő?

Két alapgondolatból szeretném levezetni a jövő lehetséges sikerforgatókönyvét:

1. Az iskolai versenyek, az iskolákban folyó, vagy hozzájuk kapcsolódó labdarúgó utánpótlás-nevelés háttérbe szorult, bár történtek kísérletek a feltámasztására (pl. Góliát-program). Tömegbázis nélkül nem lehet tehetségeket kiválasztani, e nélkül pedig csak átmeneti eredmények várhatók.

2. A modern labdarúgás nem nélkülözheti a jó marketing-, reklám- és menedzsermunka komoly részvételét a mindennapjaiban. Különösen azokat a területeket kell menedzselni, amelyek kevésbé állnak reflektorfényben, mint például az utánpótlás-nevelés. Az itt végzett munka évek múlva válik tényleges reklámhordozóvá, amikor a fiatal játékos eredményes és sikeres felnőtt labdarúgóvá válik.

Véleményem szerint a ma nálunk működő utánpótlás-nevelési rendszert nem lehet és nem is szabad javítgatni, toldozni-foldozni, mert olyan alacsony az utánpótlásban ténylegesen foglalkoztatottak száma, hogy ez nem teszi lehetővé a javítgatást. A rendszer hatékonyságára sem érdemes sok szót vesztegetni. Vissza kell térni a régebben sikeresen működő modellhez, meg kell találni a korszerű változatát. A fő elem a folyamatban a széles bázis újjáélesztése, mivel nincs grund, ezért az iskolát kell bevonni, újra meghódítani. Ez részben menedzselési feladat is.

Az iskolák átfogó, és folyamatos versenyrendszerét is fel kell támasztani, ez teljes egészében menedzselési feladat. Nagy lehetőséget jelent ehhez a mindennapos testnevelés újra bevezetése, mert a labdarúgás ma is az alapfokon legegyszerűbben elsajátítható csapatsportág, amelynek alapfeltételeit (pálya, labda) viszonylag egyszerűen és olcsón biztosítani lehet. A gyerekekkel saját, valóságos közegükben kell megismertetni és megszerettetni a focit, hogy ebből a széles és focizni szerető tömegből tudjanak a klubok megfelelően felkészített képviselői választani, amikor a

gyerekek elérik a 13-14 éves kort. Ebben az esetben megalapozottabb lesz a kiválasztás olyan gyerekek közül, akik erősebb jellemek, mert kiválasztásuk egy képzésinevelési folyamat eredménye lesz.

Az így kiválasztott tehetségeket kell a klubokba bevinni, ez részben szakmai, részben menedzseri feladat, mert a kiválasztás elsősorban szakmai, míg a képzés-nevelés-versenyeztetés részben szakmai, részben menedzselési feladat. Az iskolai és az egyesületi programokat helyi szinten össze kell hangolni, hogy egymást erősítsék. Ez különösen a 8-11. osztályos tanulók esetén lényegbevágó.

A létszám növeléséhez jelentősen hozzájárulna, ha a helyi, kistérségi és körzeti együttműködés megvalósulna. Ebben a koordináló, összefogó szerepet az egyesületnek kell betöltenie, ami újra elsősorban menedzselési feladat. Ki kell képezni és nevelni a 21. század menedzser típusú utánpótlásedzőit, és teret kell biztosítani számukra.

Véleményem szerint meg kell szüntetni az utánpótlás-válogatottak kiemelését az adott korosztály képzési, nevelési és versenyrendszeréből. Be kell fejezni az indokolatlan „sztárolásukat”, továbbá a „bejelentkezés” alapján történő szervezésüket. Ez nem jelenti a szükséges összetartások, edzőtáborozások megszüntetését, csak ez nem teheti tönkre (diplomátikusabban fogalmazva, nem írhatja felül) az adott korosztály edzés- és versenyrendszerét, mert ez többet árt a jövőnek, mint akár egy esetleges korosztályos eredmény. Újra fel kell építeni a klubok elsődleges felelősségét az utánpótlás-nevelés szakmai színvonaláért és eredményességéért.

A szakemberképzés területét is sürgősen meg kell reformálni, meg kell szüntetni a szakedző és a prolicences edző mesterséges szembeállítását, hisz a szakembert az eredmények minősítik, nem a diplomájának a száma, kiállító szerve vagy elnevezése. El kell érni, hogy az élvonalban 2010-ig mindenkinek legyen szakedzői és prolicenc végzettsége is, azaz négy év alatt mindenki megszerezheti a még hiányzó fokozatot, ha valamelyik nincs meg neki. A szakmai továbblépés alapfeltétele az egységes, egymásra épülő képzési rendszer, amelynek koordinátora az MLSZ, karöltve azon felsőfokú tanintézetekkel, amelyekben testnevelő tanári és sportszakember-képzés folyik. A képzés felső fokát oda kell telepíteni, ahol ehhez legjobb a szakmai, szellemi és infrastrukturális háttér, mert csak így lehet kapcsolódni a bolognai programhoz. Ebbe a rendszerbe az utánpótlásedzők képzése könnyen beilleszthető, úgy, hogy a szükséges ismereteket megfelelő időben és mennyiségben meg tudják kapni, azaz nem „szabadítjuk rá” őket a gyerekekre „félkész” állapotban.

Nagyon fontos, hogy a magyar labdarúgás vezetői minden szinten (MLSZ-elnökség, megyei szövetségek elnökségei, klubvezetők) menedzserei, irányítói, propagandistái (jó értelemben vett módon) legyenek a magyar labdarúgás ügyének.

A SPORTIRÁNYÍTÁS SZEREPE A JÉGKORONG SPORTÁG FEJLESZTÉSÉBEN

● Géczi Gábor

Magyar Jégkorong Szövetség

Összefoglaló

A világ változik, fejlődik. A sport szintén változik, fejlődik. Amelyik sportág nem követi a változásokat, menthetetlenül lemarad, és csak hatalmas áldozatok árán tudja esetleg behozni a lemaradást. A jégkorongozás a II. világháború után politikai és emberi tényezők miatt már egyszer lemaradt, és kis kitérőkkel a világ harmadik vonalában tengődött. A sportág korábbi vezetőinek a hoki megtartása volt a céljuk, azonban ma már más kihívások állnak a jelenkor vezetői előtt. Melyek ezek? A paradigmaváltás, a szakemberek felkészültségi szintjének szignifikáns emelése és a megfelelő gazdasági alapon történő működés.

Kulcsszavak: sportvezetés, fejlesztési program, sportstratégia.

Rövid történeti áttekintés

A hazai jégkorongozás az 1920-as években alakult ki a jéglabdázásból. Az első mérkőzést 1925. december 16-án játszották le a városligeti Műjégpályán, ahol a BKE¹ az osztrák VfB. Vienna csapatával szemben sajnos 0:1-re alulmaradt. A kezdeti években régi, kiöregedett bandyjátékosok alkották a jégkorongcsapatokat, azonban a harmincas évek elejére már hokistának indult játékosok közül kerültek ki olyan nagyságok, mint Hircsák István vagy Miklós Sándor. Háromszor volt a magyar csapat a Főiskolai Világbajnokságon első helyezett, a csapat szinte megegyezett a válogatottal is, hiszen akkoriban a jégkorongosok, hasonlóan a vízilabdásokhoz, tovább tanultak. A világbajnokságokon egy-két jó eredményünk volt, azonban a BKE csapata a hétszeres magyar bajnoki győzelem mellé még négyszer szerezte meg a legrangosabb európai kupát, amely a bajnokcsapatok számára volt kiírva. A háború után arisztokrata sportnak titulálták a hokit, való igaz, hogy ugyanúgy, mint manapság, megfelelő anyagi háttér nélkül nem lehetett jégkorongozni. A negyvenes évek végétől az ötvenes évek közepéig még világbajnokságokon sem vehetett részt a válogatott. Magyar csapat utoljára 1964-ben szerepelt az olimpiai játékokon, a hetvenes évek második felében a csapat fent tudott szerepelni a B csoportos világbajnokság mezőnyében (1976-1979). Sokévi, hosszú C csoportos szereplés után a nyolcvanas évek végétől indult el a fejlődés a fedett pályák megjelenésével, a külföldi játékosok szerepeltetésével, Ocskay Gábor és Kercső Árpád munkájának kiteljesedésével. Sajnos az addig tömegeket vonzó hokiban a játék színvonalának emelkedésével egyidőben a jégkorong súlypontja a fővárosból vidékre tevődött át, és okozatként a nézőszám lecsökkent a harmadára-negyedére.

¹ A hazai jégkorongsport kezdetét jelentő mérkőzésen a Barna, gr. Bethlen, dr. Lator, Krempels, Minder, Oláh, Ordódy, gr. Révay, Weiner összeállítású együttes mutatkozott be, akiknek később még sok szép siker volt köszönhető.

Az új filozófia

Jégkorongban a paradigmaváltás elengedhetetlen, a magyar jégkorongnak saját céljai eléréséhez szüksége van a jól képzett szakemberekre minden téren. A hagyományos eredménycentrikus és minden rendszert nélkülöző utánpótlás-nevelés helyett az alapos technikai felkészítést kell a kisebb korosztályoknál (U8, U10, U12) hangsúlyozni. Amennyiben ezekben a korosztályokban, engedve a műkedvelő szülői, esetleg klubvezetői nyomásnak, nem az ideális felkészítés zajlik, hanem a beidegződött eredményhajhászás, a játékosok felkészítéséből soha nem pótolható fázisok eshetnek ki.

Gondoljunk a régi mondásra: „Amit Jancsika nem tanult meg, János nem tudja.” A képzésben a paradigmaváltás következtében már komoly technikai tudással rendelkező játékosokra lehet felépíteni a komoly fizikális és taktikai terhelést, és emiatt a megfelelő életkorban a játékosok könnyedén teljesítik az új feladatokat. Megjegyezzük, a sérülések száma és súlyossága, a kimaradók száma is radikálisan fog csökkenni ennek következtében.

A Héraklész-programban szereplő korosztályokban (U16, U18, U20-23) a játékosok nagy száma és a képzés minőségének folyamatos pozitív változása a hazai jégkorongozás felemelkedését fogja eredményezni, melynek első konkrétan megfogalmazott időpontja 2011, amikor a szövetség pályázatot nyújtott be az A csoportos világbajnokság megrendezésére. 2011-re a felnőtt válogatott teljesítményének el kell érnie az A csoport középcsapatainak színvonalát, hiszen csak ekkor garantálható a hazai rendezésű világversenyen a bennmaradás.

A fedett jégpályák megjelenésével kialakult a hazai jégkorongozás új szűk keresztmetszete, viszont jellemző a megfelelően felkészült edzők hiánya. Ennek a problémának a kezelése szintén elindult, hiszen az oktatói, az edzői és a szakedzői képzésben már az új, megfelelő képzési anyagot tanulhatják leendő edzőink. A Magyar Jégkorong Szövetség bevezette az edzői működési engedély rendszerét, melynek jelen pillanatban három fokozata van, C-licenc – sportoktatói, B-licenc – sportedzői, A-licenc – szakedzői végzettséggel. A szakmai továbbképzések folyamatban vannak, korosztályos bontásban sportpedagógiával, sportpszichológiával kiegészítve.

A Magyar Jégkorong Szövetség a Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet (NUPI) segítségével elkészíti saját szakmai DVD-jét, amelynek első része a Nemzeti Korcsolyázó Program oktatóanyaga, amely a korcsolyázás didaktikai folyamatát szemlélteti, kiegészítve rengeteg játékos gyakorlattal. A sorozat többi része már konkrét szakmai segítséget ad az edzőknek, hiszen korosztályos felosztásban feladattípusokra bontva mutatja be a megfelelő gyakorlatokat. A 2006-os évtől elindul az úgynevezett Edzői Sarok program, amely a licenccel rendelkező edzők számára nyújt hozzáférési lehetőséget több ezer edzésgyakorlathoz, és egyben internetes konzultációs lehetőséget szakmai problémákról a szakmai vezetéssel és egymással.

A szövetség legfontosabb feladata a független szövetségi edzői kar feltételeinek megteremtése, amely a teljes objektivitást biztosítja. Legrosszabb esetben is egy független edzőt, felnőtt szövetségi kapitányt kell tudni alkalmazni, aki a korosztályos válogatottaknál dolgozó edzők munkáját napi szinten irányítja, koordinálja. Ez a személy kulcsfontosságú szerepet játszik a játékosok kiválasztásakor is, közös döntések eredményeképpen alakul majd ki a korosztályos válogatottak teljes névsora.

A szakma

Az edzők szerepe a folyamatban

A folyamat kulcsszereplőjéhez értünk, az edzőkhöz. A szövetség vezetése által elképzelt fejlődés eléréséhez szükséges a jól felkészült edzői gárda, melynek tagjai egymást segítve és kiegészítve dolgoznak a magyar jégkorongozás felemelkedésén. A rendszer minden szereplője fontos, hiszen esetleg a legkisebb hokis településen találhatjuk meg a következő Szuper Leventét, ifj. Ocskay Gábort. A játék megfelelő elsajátításához egymás meghallgatása, a másik problémáira való érzékenység a megfelelő út, a viszonyosság elvét alkalmazva a gyerekek optimális fejlődését jobban tudjuk menedzselni. A korábbi bevett szokás, és sajnálatos módon még most is néha alkalmazott gyakorlat, az egymás legtehetségesebb játékosainak elcsábítása kifejezetten rossz hatást ért el, a gyerekek saját koruknak megfelelő szociális és affektív szférájának rombolásához vezetett.

A csapattudat, a felelősségérzet kialakulásában is hihetetlen károkat okoz ez az edzői, szakvezetői hozzáállás, ami 14 éves kor alatt egyenesen elfogadhatatlan. Rosszabb létesítményhelyzetben lévő egyesületeknél, fedett pálya hiányában együttműködési megállapodás keretén belül lenne szerencsés megoldani a tehetségesebb játékosok továbbadását a jobb feltételekkel rendelkező, nagyobb egyesületeknek. A kevésbé tehető egyesületek szárazföldön végzett technikai, taktikai edzésekkel sokat javíthatnak saját helyzetükön, persze a jeget teljesen pótolni lehetetlen. Az edzői viselkedés, magatartás változtatása szintén hozzájárul a magasabb célok eléréséhez, a külföldi példák tanulmányozása után a fejlesztési programba bele kell vonnunk az átvehető mintákat. A kanadai jégkorongban az edzők részére kiadott ajánlások a következők:

Fair play-kódex edzőknek

- Figyelemmel leszek a mérkőzések és edzések szervezésénél arra, hogy a játékosoknak egyéb más érdeklődése és kötelessége is van.

- Megtanítom a játékosaimnak a fair játékot és azt, hogy tiszteljék a szabályokat, a hivatalos személyeket, edzőket, vezetőket és az ellenfelet.

- Biztosítom azt, hogy egyformán kezelem és támogatom a játékosaimat, ugyanannyi lehetőséget adok mindenkinek.

- Nem gúnyolom ki a játékosaimat, nem kiabálok velük.

- Eszemben tartom, hogy a játékosaim a játék öröméért jégkorongoznak és biztatom őket ebben.

- Megbizonyosodom arról, hogy játékosaimnak koruknak megfelelő és biztonságos felszerelésük van.

- Eszemben tartom, hogy játékosaimnak szükségük van a nagybetűs EDZŐ-re, akit tisztelhetnek. Bökezű leszek a dicséretekkel, és jó példát mutatok.

- Felkészülök minden edzésre és mérkőzésre, folyamatosan fejlesztem edzői tudásomat, rendszeresen önértékelést végzek.

- Konstruktívan együtt dolgozom a vezetőkkel a csapatom és játékosaim hasznára.

- Folyamatosan figyelemmel kísérem játékosaim iskolai eredményeit és szociális körülményeit. Nehézség esetén segítségükre leszek.

- Az edző és a csapat logikailag egységet képeznek.

A következő lista a játékosokkal, a szülőkkel, a vezetőkkel és a hivatalos személyekkel szembeni ajánlott viselkedésről szól!

LESZEK lista:

Pedagógus leszek
Magával ragadó leszek
Pozitív leszek
Állhatatos leszek
Megértő leszek
Következetes leszek
Igényes leszek
Figyelmes leszek
Udvarias leszek
Igazságos leszek
Felkészült leszek
Példakép leszek

Nemzetközi tapasztalatok

Feltérképezve a vezető jégkorong-nagyhatalmak szakmai munkáját, a szakmai stáb számára kikristályosodott néhány kiemelten fontos fejlesztési terület. Ezek a területek megmutatkoztak a közelmúltban befejeződött U20-as és U18-as világbajnokságokon, illetve világvbverseny híján az U16-os nemzetközi tornán való részvétel-nél.

Az említett versenyeken szembeűnő volt, hogy mindhárom csapatunk alárendelt szerepet játszott ellenfeleinél a sportágra oly jellemző tiszta, fizikális küzdelemben. A mérkőzésen előforduló párharcok kimenetele döntő mértékben befolyásolja a játék képét. A mai, modern jégkorongsportban olyan sportolók tudnak és fognak tudni érvényesűlni, akik tökéletes technikai tudásszintűükön túl megkérdőjelezhetetlen kondicionális mutatókkal rendelkeznek, és azokat a pályán magabiztosan használni is tudják.

A játék a célként kitűzött világélvonalban gyors, kemény és ellentmondást nem tűrően határozott. A kulcskérdés itt is a fejlesztés, hisz a fizikum, a sportolói kondíció megszerzése nagyon jól és hatékonyan fejleszthető terület. Erre azonban az eddigieknél sokkal nagyobb hangsűlyt kell fektetni a klubmunkában és a válogatottak felkészítésében egyaránt. A változás azonban csak úgy lesz teljes, ha a képességeket a játékba is át tudjuk űltetni. Ez elsősorban azt az önérvényesűtő magatartást, asszertivitást jelenti, mely a felkészűlt sportolók képességeinek tudatosabb, az eddigieknél hatékonyabb kihasználásában kerülhet felszínre.

Ennek a kérdésnek a rendezésében közös a felelősség, és mind a klubok, mind a szakma, mind a Magyar Jégkorong Szövetség szerepe nélkülűzhetetlen. A hazai bajnokságok színvonala és az ott zajló játék hőfoka olyan beidegűzódéseket épít ki minden résztvevőben, melyek aztán a válogatottak teljesítményszintjében is visszaköszönnek. Ha sportolóink egész évben megfelelő fizikális felkészűléssel és bajnokságaink mérkőzése során is a nemzetközi szinten várható szemlélettel találkoznak, akkor a fent taglalt „kellemetlen meglepetések” kétségkűvűl elmaradnak majd.

Az eddigieken túl időszerű az előrelépés emberelűnyűs és emberhátrányos játé-

kunkban is. Az egyre gyorsuló jégkorongjáték megköveteli, hogy egy jól felkészült csapat magabiztosan, hatékonyan alkalmazza az említett elemeket, akár a gólszerzés, akár a hátrány kivédekezése a pillanatnyi cél. Ehhez a gondolathoz kapcsolódik a Héraklész-program által nyújtott rendszeres edzőtáborok pozitív hatása. Az elmúlt évektől eltérően, nagyságrendekkel több lehetőség nyílik közös gyakorlásra és új játékelemek repertoárba illesztésére is, melyet maradéktalanul ki is kell használni.

A program várható hatása

Szorosan szakmai értelemben véve a játékosok teljesítményének komoly növekedésére számíthatunk a Héraklész-program kiteljesítésével. Az együttes edzőtáborok, a komoly ellenfelekkel történő megmérettetések folytán a játékosok nemcsak jégkorongtudásukban, hanem önbizalomban is megerősödve léphetnek jégre még a vezető országok csapataival szemben is. Erre jó alkalom lesz az Olimpiai Reménységek Versenye, melyet itthon rendezünk a visegrádi országok (Csehország, Lengyelország, Magyarország, Szlovákia) részvételével 2006 augusztusában.

A csapatok közötti meglévő erőkülönbséget speciálisan erre a tornára kimunkált feltételek szabályozzák, hiszen a cseh és a szlovák csapat az U17-es válogatottal, míg a lengyel és a magyar csapat az U18-as válogatottjával vesz részt a tornán. Tágabb értelemben véve a jégkorongozás szisztematikus fejlesztése nemcsak a jégkorong-társadalomra gyakorol hatást, hanem az egész magyar sportra. Nem túlzás ez egy picit? Úgy gondoljuk, nem, hiszen a magyar sport téli olimpiai szereplése 1964 óta nélkülözi a legnépszerűbb téli csapatsportág képviselőit, és a program hatására néhány éven belül elérhető közelségbe kerülhet ez is. Társadalmi értelemben véve a program kifejezetten pozitív, hiszen a sport az életre felkészítve megfelelő értékrenddel rendelkező sportembereket nevel fel.

Gazdasági alapon való működés

Az állami pénzek a múltban egyfelől sajnálatos, másfelől azonban előnyös módon elkerülték a jégkorongot. Talán ellentmondásnak tűnik az előző mondat, azonban a hoki saját erejére támaszkodva jutott el a világ elit alatti osztályába, a Divízió I mezőnyébe. Mára a helyzet egy picit változott, a Nemzeti Utánpótlás-nevelő Intézet segítségével a korosztályos válogatott csapatok soha nem látott mennyiségben tudnak edzőtáborozni. A megfelelő működést azonban ezek az állami pénzek csak segíthetik, nem ennek kell a meghatározónak lenni.

Mára már világossá vált, hogy a csapatok ideális száma hazánkban 8-10, olyan nagyvárosokban, ahol a fedett jégpálya megépült, a gazdasági élet és az önkormányzati lehetőségek bekapcsolásával meg kell teremteni a működtetés feltételeit. Tudjuk, mindez nem könnyű, hiszen ezekben a városokban már több évtizedes előnnyel jelen vannak a tradicionális sportágak, amelyek ugyanazt a támogatói, szponzori kört próbálják saját ügyüknek megnyerni, mint a jégkorong. A paradigmaváltásnak ezen a területen is érvényesülnie kell, a korcsolyaoktatás beindítása, a gyerekek bevonása a hokiba egyre nagyobb számban fogja megeremteni a szponzorok, a támogatók számára azt a pozitív környezetet, amely a számukra kedvező lehet, és gyümölcsöző együttműködéseket indíthat el. Vizsgáljuk meg azonban azt is, hogy az egyesületi vezetés, a szövetségi veze-

tés oldaláról milyen feltételeknek kell eleget tenni. Talán nem hiba a világ vezető jégkorong-nagyhatalmának, Kanadának a vezetők számára ajánlott filozófiáját idézni ehhez, amely pontokba szedve a következő:

Fair play-kódex hivatalos személyeknek

- Vezetőként, emberként példát mutatok.
- Megtartom ígéretemet, nem válllok lehetetlent.
- Legjobb tudásom szerint intézem az ügyeket.
- A támogatóknak, a szponzoroknak a klub által elfogadott kívánságait maradéktalanul teljesítem.
- Tisztelem szponzorainkat, támogatóinkat, nélkülük nem dolgozhatnék.
- Nem felejtsem el, hogy én vagyok a játékosokért, nem ők értem.
- Nem élek vissza a birtokomba jutott tudással.
- Erősítem az összetartozás érzését a klubunk jégkorongéletének összes szereplőjében.
- Tisztelem a játékosainkat, azok szüleit, az ellenfelek képviselőit.
- Terjesztem a jégkorong pozitív gondolkodását.

Ezekben a pontokban tetten lehet érní azt a helyes gondolkodásmódot, amely a gazdasági alapon történő működtetés alapfeltétele. A megfelelő gazdasági potenciál kialakításában első lépcsőként vissza kell hozni a mérkőzésekre a nézőket.

A jégkorong történetéből tudjuk, hogy korábban a Városligeti Műjégpályán, később a Kisstadionban 10-12 ezer nézője is volt a korabeli összecsapásoknak, a fővárosban a szurkolók azonban elszoktak a jégkorongtól. Mint egy üzleti vállalkozásnál, itt is befektetési igény merül fel, hiszen a nézők becsalogatására egy-két évig ingyen kellene beengedni a szurkolókat a mérkőzésekre. A teljes ingyenességet persze lehet szépitni a bejáratoknál elhelyezett adománygyűjtő perselyekkel, a nézőtérén a gyereks csapatok játékosainak adománygyűjtésével.

Amennyiben a mérkőzések, a bajnokságok kimenetele végig bizonytalan, a szurkolók adrenalin szintje megfelelő tud maradni, a siker biztosított. A legnagyobb jégkorongüzletben, az NHL-ben is felismerték ezt, a drafton (játékosbörze) mindig elsőként a leggyengébb csapatok választhatnak. A salary cup (felső fizetési határ) is igen ajánlott, hiszen így a csapatok költségvetése nem megy egy bizonyos határ fölé, tarthatóvá válik.

A területi elv is érvényesül, hiszen csak az igazán nagy városokban engednek több csapatot (New York). Ez a szponzorok keresésében és megtalálásában jelentős, a gazdasági eltartó erő a meghatározó. Az európai rendszerektől eltérően a ligarendszerben nincs kiesés, csak gazdasági megfelelés, amely az üzlet szempontjából szintén tervezhető portfóliót terem.

Ezekből az elemekből néhányat a hazai jégkorongban is alkalmazni tudunk, például a ligarendszer megteremtése az első osztályban, a draftrendszer transzformálása a hazai viszonyokra azért, hogy a bajnokság végkimenetele bizonytalan maradjon. Ezekben a témákban az elkövetkező években szignifikáns előrelépésnek kell bekövetkeznie, a Magyar Jégkorong Szövetség vezetésének meghatározó feladatát fogja képezni ezeknek a változásoknak a bevezetése.

Jelen pillanatban a szövetség belső szabályzói alkalmatlanok az effajta változásokra, ezeket is át kell alakítani. Megjegyzem, az egész magyar sport számára megfelelő megoldást jelenthet ez a gondolkodásmód. Valószínűleg teljesen nem lehet gazdasági alapra helyezni az egész sportot, azonban a társadalmi, gazdasági rendszer megszilárdulása következtében a sportban lévő paternalista felfogásnak is változnia kell, el kell mozdulnia a gazdasági alapú működtetés felé.

JÁTEKOSÜGYNÖKÖK TEVÉKENYSÉGÉNEK JOGI HÁTTERE ÉS JOGÁLLÁSUK MAGYARORSZÁGON

● Nemes András¹

● Gyökeres Zoltán²

● Kiss Eszter²

● Nagyréti József¹

¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Sportmenedzsment Tanszék

²Pázmány Péter Katolikus Egyetem Állam- és Jogtudományi Kar

Kik a játékosügynökök, milyen feladataik vannak?

A játékosügynök a sporttal foglalkozó szakemberek között azok csoportjába tartozik, akik a sport üzleti oldalát képviselik. A sporttal mint üzlettel foglalkozó szakemberek biztosítják az anyagi hátteret a sportolóknak, egyéb sportszakembereknek és sportkluboknak hivatásuk vagy működésük eredményes gyakorlásához.

A játékosügynöki tevékenység lényege az érdekképviselés és a munkaközvetítés. Általában egyes játékosok, sportszakemberek és sportegyesületek üzleti érdekeit védik és képviselik. A sportegyesületek jó esetben rendelkeznek megfelelő képzettségű szakemberállománnyal, a sportegyesület és a játékosügynök közötti jogviszony különbözik a sportolók, sportszakemberek és a játékosügynökök közötti jogviszonytól. A jogviszony különböző csúcsain a játékosügynök mint munkaközvetítő, a sportoló, sportszakember mint munkavállaló és a sportegyesület mint munkaadó szerepel.

A kutatásunk kizárólag a *magyar labdarúgás játékosügynökeinek* szerepével és jogállásával foglalkozik.

Módszer

A jogi kutatások alapvetően jogszabályok és jogesetek feldolgozásán alapulnak. Primer módszerünk tehát a kész dokumentumok feldolgozása, összehasonlítása. A játékosügynökökre explicite vonatkozó teljes magyar joganyagot feldolgoztuk, míg egyéb, a játékosügynöki működést meghatározó dokumentumokat csupán részleteiben, a kutatás számára izgalmas területein dolgoztuk fel. Ezek közül alapvetőnek éreztük a magyar munkajogot, az ENSZ munkaügyi szervezete, az ILO által kidolgozott munkaerő-közvetítésre vonatkozó nemzetközi szerződést, amelyet Magyarország elfogadott, hasonlóan például az Európai Unió más tagállamaihoz. Ugyancsak vizsgáltuk a Magyar nemzeti sportstratégiát a sportolók munkaügyeire vonatkozó változások tekintetében.

A játékosügynökök gyakorlati működését strukturálatlan interjúkkal vizsgáltuk. Interjúkat játékosügynökökkel és a játékosügynöki tevékenységet körülvevő közeg általunk kiszemelt szereplőivel folytattunk. Interjúkat készítünk a kormányzati szférából a munkaügyi főfelügyelőséggel, az adatvédelmi biztossal; a sportirányításból az MLSZ-szel, sportszervezetek közül a legfontosabb klubok menedzserei, labdarúgókkal, és a sportüzletben érdekelt más személyekkel.

Szereplők és jogviszonyok

A magyar labdarúgás játékosügynökeinek jogállásához kiindulási pontként a sportolók és a sportvállalkozások közötti jogviszonyok bizonyos jellegzetességét kell leírni. A sporttörvény 8.§-a kimondja, hogy a hivatásos sportoló általában sportvállalkozással kötött munkaszerződés alapján végezhet sporttevékenységet. Ha a sportoló és a sportvállalkozó közötti jogviszony munkajogviszony, akkor a játékosügynökre, mint a sportoló munkaközvetítőjére szintén a munkatörvény szabályai vonatkoznak. Ami nem jelent mást, mint azt, hogy olyan személy lehet *játékosügynök, aki munkaközvetítést vállalhat*. Ez azt is jelenti, hogy a magyar szabályozás értelmében, a gyakorlatban a játékosügynöknek legtöbbször jogi személynek kellene lennie. A jogi szabályozás nem teszi ugyan kötelezővé a jogi személyiségű munkaközvetítőt, de a követelmények miatt ez az életszerű megoldás. Ugyanakkor az MLSZ játékosügynöki licenkszabályzatának 3. §-a *egyéni vállalkozóban* határozza meg a játékosügynök jogi státusát.

A FIFA Végrehajtó Bizottsága, a FIFA alapszabályának végrehajtási határozatai 17. § (2), valamint 2000. december 10-i határozata alapján szabályozta a játékosügynöki tevékenységet. Ezek alapján készítette el az MLSZ a saját szabályzatát. A FIFA minden tagszövetséget kötelezett szabályzat megalkotására, röviden: a tagszervezeteire testálta a licenckiadás jogát. A FIFA és az MLSZ közötti jogviszony nemzetközi magánjogi jogviszony, míg a játékosügynök és a szövetség között magánjogi jogviszony van.

A sporttörvény kereskedelmi ügynökökről beszél, akik igazolási/átigazolási ügyekben láthatnak el feladatokat. A sporttörvény szerint csak két esetben működhetnek közre az ügynökök. A szövetségnek el kell fogadnia az illetékes szabályzatot (jelen esetben az átigazolást) és ennek alapján nyilvántartásba kell venni az ügynököt, vagy nemzetközi szövetség nyilvántartásában kell szerepelni. Az ügynökök egyedül ebben a paragrafusban szerepelnek *expressis verbis* a magyar (sport)törvényekben. Ez a paragrafus a törvényi háttére a szövetség és az ügynök közötti tipikusan magánjogi viszonyoknak.

A játékosügynöki munkának jellegzetes partneri viszonya még a játékosügynök és a sportvállalkozás közötti jogviszony. Ez Magyarországon szabályozatlan. A játékosügynök a sportvállalkozásoknak a fejedelmeként működhet. Ahhoz, hogy mi a tartalma egy játékosügynök és a sportvállalkozás közötti jogviszonynak, a Magyarországon a fejedelmekre vonatkozó szabályozást kellene analógiaként figyelembe venni.

Napjaink gondjai a játékosügynöki tevékenységgel

2006 elején Magyarországon ülésezett az UEFA Végrehajtó Bizottsága, az ülésről készült MTI-híradás egyik része foglalkozik a játékosügynökökkel. „Az Európai Labdarúgó Szövetségnek (UEFA) feltett szándéka, hogy az eddigieknél jóval szigorúbb szabályrendszerrel tartsa kordában a játékosügynökök mostanáig szinte átláthatatlan és ezáltal ellenőrizhetetlen munkáját. Vannak olyan tanácsadók, akik mértéktartók és jól látják el a feladatukat, akadnak azonban ellenpéldák is” – mondta a szervezet végrehajtó bizottságának budapesti ülése kapcsán Lars-Christer Olsson.

Az ügynöki tevékenységre vonatkozó szabályozás mielőbbi szigorításának szükségességét azok az esetek is bizonyítják, amelyek a közelmúltban történtek Németországban és Belgiumban, az utóbbi országban kirobbant bundabotrányban például egy játékosügynök is érintett.

„Úgy gondoljuk, hogy szigorúbb kontrollra van szükség ezen a területen, elképzeléseink szerint a tanácsadóknak két évente bizonyítaniuk kellene, hogy még mindig alkalmasak erre a feladatra. Ildomos lenne estelegetesen egy minimális, a sporttal összefüggő egyetemi végzettség megszerzése” – folytatta a svéd sportdiplomata.

Az idézetből kiderül: a játékosügynökökkel és működésükkel érintkezésben az UEFA változásokat kíván bevezetni. Saját bevallásuk szerint a játékosügynökök munkája ellenőrizetlen, vagyis képtelenek ellenőrizni, esetleg az ellenőrzés szabályai vagy azok végrehajtása nem megfelelő. Másrészt a játékosügynökök képzettsége esetleg hiányos. Elviekben és gyakorlatilag úgy láthatják el játékosügynökök a sokrétű és alapvető fontosságú munkájukat, hogy egyetemi végzettséggel sem rendelkeznek. Ráadásul ehhez a munkakörhöz minimum valamilyen sporttal összefüggő egyetemi végzettség szükségeltetne. Harmadrészt botrányok törtek ki a labdarúgás világában. Ezekben a botrányokban játékosügynökök nevei is feltűnedeztek.

Az első kérdés tehát az, hogy ki lehet játékosügynök. Nem más, mint az, aki engedéllyel, licenccel rendelkezik. Az UEFA megbízásából most készül egy olyan lista, amely a licenccel rendelkező európai ügynökök nevét tartalmazza. Ma Magyarországon 14, engedéllyel rendelkező játékosügynök van, az MLSZ honlapja alapján. Ez a szám a nagy bajnokságokat és egyben a nagyobb piacokat jelentő országok létszámához képest kevés. Most Európában a nemzetközi szövetség, a FIFA listája alapján Spanyolországban 299, Angliában 291, Németországban 137 és Franciaországban 135 FIFA-licences játékosügynök létezik. Ha a hasonló országokkal hasonlítjuk össze a számot, nem ilyen rossz eredményt kapunk. Szlovákiában, ahol feleannyian laknak, mint nálunk, 6 játékosügynök egzisztál.

A második kérdés: milyen szabályok vonatkoznak a játékosügynökökre? Alapvetően a FIFA nemzetközi szabályai szerint kell kiválasztani őket, illetve a nemzeti szabályozás alapján, az MLSZ játékosügynök-licence szerint, amely a 72/2005 számú MLSZ-határozattal lett elfogadva. Természetesen vonatkozik rájuk az 2004. évi I. törvény (sporttörvény). A törvény 8. § (1) szerint hivatásos sportoló a sportvállalkozással kötött munkaszerződés alapján fejt ki sporttevékenységét.

A játékosügynöki tevékenység alapfeltételei

Az MLSZ szabályozza a játékosügynökök létét, oly módon, hogy engedélyhez köti működésüket. Az engedélyhez egyébként a MLSZ, MLL, MALL együttes ajánlásával ellátott kérelmet kell benyújtani. Az ügynök egyéni vállalkozó kell, hogy legyen, illetve büntetlen előéletű magyar állampolgár, illetve tartózkodási engedéllyel rendelkező külföldi. Az MLSZ Játékosügynök Licencbizottságot hoz létre, amely elbírálja a kérelmeket. Évente két alkalommal vizsgálathetőséget biztosítanak, amelyben felméri a jelöltek sportszabályzatokban és polgári jogban való jártasságát. A vizsgát a FIFA szabályzatának figyelembevételével lefordított teszt alapján kell letenni, ami gyakorlatilag néhány napos tanulással abszolválható. Sikeres vizsgát követően professzionális felelősségbiztosítási szerződést kell kötnie egy Magyaror-

szágon működő biztosítótársaságnál, illetve alá kell írnia a Szakmai Etikai Kódexet, amelynek alapján az ügynök fegyelmi felelősséggel tartozik a szövetség felé.

Gyakorlatilag semmi konkrét követelményt nem támaszt a szabályzat arra vonatkozóan, hogy ki lehet játékosügynök. A játékosügynök tevékenységéért való gazdasági felelősségből származó kötelezettségeket a biztosítás hivatott fedezni, a jogi felelősségét pedig a képviselt személlyel kötendő szerződés alapján lehet érvényesíteni. Szabályozza továbbá a játékosügynök díjazását. Kötelezettségszegésért az engedély felfüggeszthető.

Hrutka János szerint: „A szabályozás hiányos. Az ügynöki szerződések egy példányát el kell küldeni az MLSZ-nek, ami a gyakorlatban nem történik meg. A biztosítás pusztán éves és ez nem szűri megfelelően az ügynököket.”

Hozzá kell tenni: a játékosügynökök többsége nem rendelkezik engedéllyel, pusztán megbízási jogviszony keretében végzi a tevékenységét, úgynevezett tanácsadói munkakörben. Van azonban két olyan eset mikor nem szükséges licenc a játékosügynöki tevékenységhez. Egyrészt a családtag, akinek szintén nem kell, hogy sporttal összefüggő képzettsége legyen, eljárhat a sportoló érdekében (ezt használják ki az időzőjeles játékosügynökök, és ezzel legalizálják a tanácsadói szerződéseket, amelyek a gyakorlatban ily módon is színlelt szerződésnek minősülnek). Továbbá felvethető a kérdés (amelyet az adatvédelmi ombudsman fogalmazott meg), hogy mi van abban az esetben, ha mondjuk a szülő és a gyermek közt érdekellentét áll fenn, ebben az esetben is képviselheti-e, például a korlátozottan cselekvőképes fiatakorút, vagy sem. Véleményem szerint a szabályozást ebben az esetben is szigorítani kellene. Másrészt Magyarországon bejegyzett ügyvéd is végezhet játékosügynöki tevékenységet. Az ügyvédi törvény alapján is, de a gyakorlat alapján is aggályos ez a kitétel. A MLSZ szabályozása, amely a FIFA-szabályozásra épül, nem tartalmaz semmilyen, a sporttal összefüggő végzettségre vonatkozó szabályozást.

A játékosügynökök tevékenységköre

A játékosoknak nyújtott szolgáltatások

1. Csapatkeresés, játékosközvetítés, tehát a gyakorlatban munkaerő-közvetítés, amelyért csak a munkáltatótól kérhet díjat.

2. Szerződéskötési tanácsadás, ügyintézés klubokkal. Nos, ebben az esetben felmerül a tanácsadás kérdése, amely természetesen díjköteles. A kérdés az, hogy a díj mértéke mekkora lehet.

3. Átigazolási képviselő és ügyintézés. A gyakorlatban újra csak a munkaerő közvetítéshez kapcsolódik, hiszen a játékosnak új állást szerez, amennyiben ez munkaszerződés kötésével jár.

4. Jogi és pénzügyi tanácsadás. Nos, ez természetesen egyetemi végzettséget igénylő szolgáltatás, amely egyértelműen különdíjköteles, és bár a menedzseri profil része lehet, de nem alkot szerves egységet az ügynöki szolgáltatással.

5. Kiajánló anyag készítése, nyelvtanítás és egyéb oktatás megszervezése, orvosi ellátás.

6. Sportpszichológia, biztosítási tanácsadás, egyéni biztosítási ügyintézés. Szintén a profil részévé kellene, hogy váljanak, bár jelen pillanatban a szabályozás nem foglalkozik az ügynöki tevékenység ezen kiegészítő cselekményeivel.

A klubok részére nyújtott szolgáltatások

1. Szerződéses formában nemzetközi kapcsolatok kiépítése és ápolása. A nemzetközi magánjog egy specifikus területét érinti a klubok közti megállapodás.
2. Edzőtáborok szervezése, edzőmérkőzések szervezése, szükséges engedélyek beszerzése, kupák, tornák, gálamérkőzések szervezése.
3. Utazásszervezés, szállás, ügyintézés, étkeztetés.
4. Találkozók, tárgyalások megszervezése, képviselő az UEFA- és FIFA- rendezvényekre.
5. Sportszergyártók ajánlása, szerződéskötés, képviselő, sportbiztosítás ajánlása, tanácsadás, ügyintézés.
6. Játékosajánlás, részvétel az adásvétel, közvetítés folyamatában. *Lényegében ez a fő kérdés, hiszen a játékosok, kvázi adásvétele minősül munkaerő-közvetítésnek.*

A profi sportoló munkaszerződések dilemmái és a játékosügynökök

Hogyan kapcsolódik ez a rendelkezés a jelen kérdéshez? A FIFA véleménye ebben a kérdésben az, hogy a profi sportolónak határozott ideig tartó szerződést kell kötnie, amely véleményem szerint nem biztos, hogy munkaszerződést kellene, hogy takarjon. A megkötött polgárgazdasági szerződések egyébként 2006. december 31-ig hatályosak. Ezt követően munkaszerződést kell kötniük a már meglévő megbízási szerződések helyett. Továbbfolyva a munkajogi fonalat, vegyük szemügyre a lex specialis derogat lege generale-t. Tehát az általános munkajogi szabályoktól való eltéréseket a sporttörvény alapján.

A hivatásos sportoló sporttevékenységgel összefüggő munkaviszonyára a Munka törvénykönyvéről szóló 1992. évi XXII. törvényt kell alkalmazni az alábbi eltérésekkel.

A munkaszerződés csak határozott időtartamra köthető (amatőr szerződés csak három évre köthető). Megjegyezendő, hogy a gyakorlatban tapasztalható amatőr szerződések kelleként fellelhető azon kitétel, miszerint a sportoló kötelezi magát, hogy a szerződés lejártakor újabb, hivatásos szerződést köt klubjával, semmissé teszi a szerződést. A megkötött profi szerződés azonban teljes mértékben hatályos lesz.

A munkajogban alkalmazandó próbaidő a sportolói munkaszerződésekben nem köthető ki. (Ettől eltérő a próbajáték kérdése, amely a hatályos normák alapján szabályozatlan. Ebben az esetben ugyanis a játékos vagy élő szerződéssel rendelkezik, vagy lejárt a szerződése a klubjánál és egy másik klubnál jelentkezik kvázi állásinterjúra. Semmilyen jogviszony nem létesül a játékos és a klub között, a gyakorlatban azonban a professzionális menedzserirodák a játékos érdekében kötnek a fogadó klubbal egy megállapodást, amely a próbajáték idejére vonatkozik. Ez a megállapodás kiterjed a játékos esetleges sérüléseire, kárigényére, a klubbal szembeni magatartására és esetlegesen egy keretszerződést is magában foglal a megkötendő szerződésre vonatkozóan, amely nem minősül előszerződésnek.)

Ha a hivatásos sportoló versenyengedélyét a sportszövetség a sportoló önhibájából visszavonja (természetesen sportfegyelmi eljárás keretében, a nemzeti szabályozás alapján), a klubja a munkaviszonyt a munkatörvény 88. § (2) bekezdésének

alkalmazásával megszüntetheti (a szerződésből hátralévő időre járó átlagkeresetére csak egészségügyi alkalmatlanság esetén tarthat igényt).

A hivatásos sportoló munkaszüneti napokon is rendszeresen foglalkoztatható. A hivatásos sportoló csak a munkáltató előzetes írásbeli hozzájárulásával létesíthet sporttevékenységgel össze nem függő további munkaviszonyt. (A gyakorlatban továbbra is fennmaradtak az úgynevezett sportállások, amelyek nem járnak tényleges munkavégzéssel, pusztán a fizetés felvételével.) A sportágában további sportolói munkajogviszonyt nem létesíthet, más sportágban való sporttevékenységre vonatkozó további jogviszony létesítéséhez a munkáltató előzetes írásbeli hozzájárulása szükséges.

A hivatásos sportolónak a nemzeti válogatott keretben történő szereplésére a kirendelésre vonatkozó szabályokat kell alkalmazni azzal kitételrel, hogy a kirendeléshez a hivatásos sportoló előzetes hozzájárulása szükséges. A kirendelés összes időtartama egy naptári éven belül 44 munkanapnál hosszabb is lehet értelemszerűen.

A hivatásos sportoló csak a játékjog használati jogának ideiglenes átadása esetén rendelhető ki munkavégzésre más sportszervezethez. Ez gyakorlatban a kölcsönadás intézménye. Tehát a sportoló játékjoga továbbá is azé a klubé marad, amellyel határozott ideig tartó munkaszerződést kötött, viszont játékjoga egy részének a használati jog a kölcsönben a fogadó klubhoz kerül.

Az átigazolási szabályokkal kapcsolatosan tömör állásfoglalásunk, hogy az MLSZ határozata tetszetős, de életszerűtlen és betarthatatlan. Hiányoznak belőle például a próbajáték problémakörében lévő garanciák. A játékost nem köti semmilyen jogviszony a fogadó klubhoz, kivéve, ha kötne egy megállapodást, miszerint, amennyiben sérülés éri a próbajátékon, a klub kártérítésben részesíti. Nos, ezt sarkalatos problémának és hiálynak tartjuk.

A biztosítás kérdése sem megoldott. Elméletben szabályozva van, a gyakorlatban viszont van, de még sincs, nem jellemző, hogy biztosítást kötnek a játékosokkal. A biztosítás a sporttörvény szabályozása szerint pusztán élet- és sportbiztosítás kötelezettségével jár, ami a gyakorlatban semmit sem ér. A biztosítás kérdése Rádi Vilmos szakértő szerint is alulszabályozott: „A biztosítást szakszerűen kellene meghatározni, akár törvényi, akár MLSZ-határozat formájában.” A biztosítás összetevőit pozitív taxációval kellene felsorolni és az anyagi részleteit is meg kellene határozni egy minimum meghatározásával.

Véleményünk szerint, mivel ezek a személyek sokszor a versenysportra teszik fel az életüket, egy-egy sérülés tönkretetheti az életüket, megélhetésüket. A gyakorlatban be kellene vezetni egy nyugdíjpénztári tagsághoz hasonló, élsportolók számára létrehozott pénzügyi alapot. Az új állami szabályozás alapján jelen pillanatban a futballisták munkaszerződést kötnek a klubokkal. Mivel a klubok képtelenek kifizetni a járulékokat, ezért úgy oldják meg a focisták bérezését, hogy minimálbéres szerződést kötnek velük. A további „bér”-t pedig olyan, alternatív módokon kapják meg a játékosok, mint reklámszerződés, megbízási jogviszony egy szponzorral. A gond az, hogy az állam nem járt jobban, a klub sem, és a játékos sem, mert bár perelheti munkaadóját a munkaügyi bíróságon, attól még a szerződés csak minimálbérré szült. Gyakorlatban talán az egyszerűsített közteherviselési hozzájárulás körét lehetne bővíteni a sportfoglalkozással.

Miért lényeges a *munkajogi szabályozás* kérdése a *játékosügynökök jogállásának szempontjából*? Először is: milyen szabályok vonatkoznak a munkajog tükrében a játékosügynökre? Feltevésünk alapján, mivel a sportolóra a munka törvénykönyvének szabályai vonatkoznak és mivel a sporttörvény sem hivatkozik a fentebb soroltakon kívül további kivételre, egyértelműnek tűnik a megállapítás, hogy a játékosügynök nem más, mint munkaközvetítő. Tehát vonatkoznak rá a Munkajog szabályai, hovatovább a Nemzetközi Munkaügyi Szervezet (ILO) egyezményei is, amelyek alapján például csak a munkáltatótól fogadhat el munkaközvetítési díjat, a sportolótól semmilyen más díjat, járadékot nem kérhet. Más kérdés, hogy a profi menedzserek nem csak játékosközvetítéssel foglalkoznak, hanem komplett szolgáltatást is nyújtanak (amely tevékenységük egyrészt megfelel a FIFA és az UEFA szabályainak, másrészt széleskörűek), amelyeket a fentiekben már elemeztünk. E szabályok általános célja:

„a) játékosügynöki tevékenységet csak a Szabályzatnak megfelelően nyilvántartásba vett személyek végezhetnek;

b) a játékosügynök tevékenységét minden játékos és sportszervezet azonos feltételek mellett vehesse igénybe;

c) védje a játékosok és a sportszervezetek jogait, a magyar labdarúgás rendjét és tisztaságát;

d) a Szabályzatot megsértők ne kerüljék el a felelősségrevonást és a megfelelő súlyú fegyelmi büntetést.”

Tehát a cél az, hogy csak az MLSZ által nyilvántartott és akkreditációt szerzett játékosügynök képviselhesse a játékost vagy a klubot. A közöttük kötött szerződésekről a szövetség tudomással rendelkezzen. A játékosok védelmében az ügynökök névsora nyilvános és elérhető a szövetségek honlapján. Lentebb foglalkozunk még a mostani szabályozás gyakorlati megvalósulásával.

Hozzá kell tenni, hogy a munkajog kódexbe foglalása posztszocialista sajátosság. Ahhoz, hogy Magyarországon megfelelően lehessen alkalmazni a munkajogot a professzionális sportban, véleményünk szerint több változtatás szükséges, mint amennyi a sporttörvényben szerepel. Ugyanis a nyugati minták általánosan nem egy munkajogi kódexen alapulnak, tehát amikor munkajogi szabályozásra utalnak, a sportolók szerződéseivel kapcsolatban egyes munkaügyi szabályokra és nem egy egész egybegyűrt kodifikált jogterületre utalnak, mint nálunk Magyarországon. Olyan általános szabályokat találunk, amelyeket a sportban nem lehet alkalmazni. Például a munkatörvényben megtalálhatjuk, hogy a munkavállalókat milyen fizikai károsításnak lehet kitenni.

A játékosügynökök működésének magyar gyakorlata

Egyesületek eljárásai a munkaszerződésekkel és játékosügynökökkel kapcsolatban

A játékosügynökök gyakorlati működését strukturálatlan interjúkkal vizsgáltuk. Interjúkat játékosügynökökkel és a játékosügynöki tevékenységet körülvevő közeg általunk kiszemelt szereplőivel folytattunk, a klubok menedzsereivel. A csapatok többsége jogsabályok adta minden lehetőséget kihasznál és a jogsértés határát súroló gyakorlatot folytat. Ama tény figyelembevételével olvassák a következő né-

hány szakaszt, hogy a „nem megfelelő” gyakorlatot folytató klubokkal nem foglalkozunk. Ugyanis minő abszurditás: nem hivatalosan nyilatkoznak működési gyakorlatukról, azonban nem engedélyezik a klubjuk megnevezését.

Az MTK-nál csak licenccel rendelkező ügynököket foglalkoztatnak. A játékosokat a klub óvó felügyelete alá veszik. Tiszta munkaszerződéseket kötnek, mert a Fotex Rt. nem enged mást. Tehát a játékosok bérét csökkentve, és a klub számára növelt terhekkel érik el a sporttörvény betartását. Az amatőr szerződések aggályos pontja, hogy szerepel benne egy kikötés, miszerint a szerződés lejártakor a játékos kötelezi magát 5 éves profi szerződés megkötésére.

A Ferencváros szintén a „tisztaság” mellett szavazott állást, amit meggyőzően bizonyít, hogy az egyik legnagyobb költségvetéssel rendelkezik, mégis más kisebb költségvetésű kluboknál a játékosok jobban keresnek. A játékosügynökökkel kapcsolatban többnyire csak jól bejáratott nemzetközi ügynökökkel foglalkoznak, hasonlóan az MTK-hoz. Egyébként dr. Petró László, az FTC jogtanácsosa szerint a sporttörvény az MLSZ hatáskörébe utalja a licencek kiadásának a jogát, amit az következtlenül, a jogbiztonságot sértve, néhány esetben megkérdőjelezhetően gyakorol. Gondolunk például az MTK-pálya bezárására, hivatkozva a klublicenc-engedélyre, amelynek nem felel meg. A gyakorlatban két problémát vet fel a helyzet. Az MTK-pályánál sokkal rosszabb minőségű pályák is klublicenccel rendelkeznek, másrészt a már kiadott engedélyt, kvázi visszavonni nem lehet, mert ez a visszaható hatály tilalmába ütközik, ami sérti a jogállamiságot. A klublicenc problematikája jobban foglalkoztatta a sportvezetőket, mint játékosügynökök gyakorlata. Például Bodnár István szerint további probléma, hogy „a klublicencrendszert a magyar lehetőségekhez kellene szabni”. Egy magyar klub lehetőségei korlátozottak. Tehát szerinte vagy csak 2-3 stadionban folynak a meccsek, vagy pedig a szabályok fognak enyhülni.

Az UTE futballklubnál a követelményeknek megfelelően csak azokat az ügynököket/menedzsereket fogadják el, akik akkreditálták magukat és a szövetség honlapján is fel vannak tüntetve. Tehát elfogadott, elismert vizsgát tettek. Ezek a játékosügynökök ajánlással érkeznek a klub vezetőségéhez, melynek tagjai innentől kezdve kötelesek beengedni őket a meccsre, esetlegesen az edzésekre is. Az elmondottak alapján, a gyakorlatban jó lenne, ha ez olyan módon működne, hogy a klubokhoz érkező menedzserek/ügynökök kellő kapcsolatrendszerrel rendelkezzenek, mind hazai, mind külföldi téren. Ezzel nyílna tulajdonképpen lehetőség arra, hogy a tehetséges játékosoknak ténylegesen legyen esélyük egy jobb hazai, illetve külföldi csapathoz kerülni.

Egyedi esetek

A kilencvenes években Zsirai László vitte ki Lisztes Krisztiánt Stuttgartba. Később semmilyen eredményt nem tudott felmutatni, de tanácsadói szerződéseket kötött fiatal focistákkal. Ezek a tanácsadói szerződések a mai napig problémát jelentenek, mert bár általában érvénytelenek – hiszen a játékost csak a nyilvántartott ügynök, vagy a hozzátartozó, vagy ügyvéd képviselheti – mégis a szerződésben a megbízók kötelezőnek tartják. Tanácsadói szerződés a gyakorlatban semmit se ér, de mégis a „kóklerek” aláírják a fiatal és tehetséges játékosokkal, többnyire a szülő meggyőzésével.

Megvizsgáltunk néhány szerződést, és ennek alapján a következő megállapításra jutottunk. A játékosügynöki sémaszerződést, amelyet kötelezően kellene alkalmazni, a gyakorlatban nem alkalmazzák, és teljesen eltérő, sokszor jogszabálysértő szerződéseket kötnek. Visszas, hogy sokszor a játékosügynök munkatársai, partnerei is tárgyalhatnak, holott az MLSZ szabályzata szerint ez csak a játékosügynök privilégiuma.

A gyakorlatban sokszor – szabályellenes módon – a menedzseriroda megveszi a játékjogot.

Megemlíthetünk egy érdekességet a közelmúltból: Gera Zoltán átigazolása. Ugyanaz az ügynökség képviselte a West Bromwich Albiont, a Ferencvárosi Torna Clubot és a játékost is. A törvények és a szabályok kívánalma pedig az, hogy a játékost és a klubokat külön ügynök képviselje. Kérdés továbbá, hogy milyen összeget kérhet az ügylet lebonyolításáért az ügynökség? A játékostól semmit, a régi klubbal az átigazolási díjból kérhetnek sikerdíjat és költségtérítést, a fogadó klubtól szintén kérhető sikerdíj, illetve költségtérítés. Ez az európai mértékek szerint 5-10% is lehet. A probléma akkor keletkezik, amikor a játékos játékjoga a gyakorlatban nem az új klubhoz, hanem a menedzserirodához kerül. Mondhatni, hogy az előző mondat értelmetlen, mert a játékjogot csak a klub vagy a játékos birtokolhatja. Akkor hogy történhetett meg az az eset, hogy a játékost klubja 1,5 millió euróért adja el, viszont a másik klub 1,5 millió fontért veszi meg. Tény, hogy a font és az euró különbözete az ügynökséghez került, ami egyértelműen szabálytalan, mert ez azt jelenti, hogy az ügynökség megvásárolta a játékost és utána eladta. Ez véleményünk szerint nem csak aggályos, de érvénytelen is lehet.

Megoldási javaslatok

A kérdés mindig az, hogy mivel tehető piacképesebbé a honi futball jogi szempontból? Mindenképpen javasolt egy törvény kialakítása, amely csak a futballal, vagy a professzionális élsporttal foglalkozik; vagy a sporttörvényt kell részletesen átalakítani.

A sporttörvénynek cizelláltabban kellene szabályoznia a licencek ügyét. Az MLSZ a FIFA-nak azt a szabályozását veszi át egy az egyben, amellyel az UEFA nem ért egyet.

A sporttörvény egyébként sincs összhangban a nemzetközi szabályokkal, például más országban nincsen szerződéses amatőr sportolói jogviszony.

Az utánpótláskérdés szintén sarkalatos probléma. A szakedzők alulfizetettek és alulképzettek. A játékosok leginkább mentálisan maradnak el az európai színvonaltól. A Bocsik-program jó kezdeményezés, de a gyakorlatban alkalmatlan, mivel nincsenek megteremtve a tárgyi és anyagi feltételei. Ha teljes változást akarunk, akkor az egész rendszert kell kezelni, nem pusztán a részeit. A játékosügynöknek megfelelő portéka kell, ahhoz pedig lehetőségek és jó edzők kellenek.

Szabályozni kell a magyarországi átigazolási rendszert, amelyet törvényi garanciákkal is el kellene látni. Alapvető hibája, hogy néhány kérdésben nem koherens a sporttörvénnyel, aminek az oka, hogy a sporttörvény sem koherens az FIFA-szabályokkal.

Ki az MLSZ igazi felettese, a FIFA vagy jelen pillanatban az NSH? Deutsch Tamás-Kolláth György vita: az MLSZ felettese a FIFA vagy nem? Véleményünk

szerint a kérdés szempontjából körvonalazni kell, hogy az MLSZ egy olyan társadalmi szervezet, amelyre vonatkozik egyrészről a 1989. évi II. törvény az egyesületekről, illetve a 2004. évi I. törvény, a sporttörvény hatálya alatt is áll. Tehát egy szövetség, amelyet jogi személyek (egyesületek) alkotnak, és amely néhány specialitásban eltér az általánostól. Ezeket a specialitásokat tartalmazza a sporttörvény. A sporttörvény deklarálja az MLSZ létezését, tehát álláspontunk szerint az állam az elsődleges felettese jogi szempontból az MLSZ-nek. A FIFA pusztán követendő szabályokat adhat, amely a gazdasági nyomás alapján váltja ki jogi relevanciáját. Talán a szakszövetségeket kellene kormányrendeletben utasítani, adott szabályrendszerek kialakítására. Ilyen lehetne például a játékosügynökök jogállása és az átigazolási szabályok kérdése, amelyet a FIFA-szabályokkal koherens egységbe foglaltan lehetne alkalmazni a hazai jogszabályokkal egyetemben.

Megkérdezetteink szerint az MLSZ szabályai tulajdonképpen mindenre kiterjednek, csak a mennyiség a minőség rovására ment. Egyrészt a szabályok pontatlank, és olykor egymásnak ellentétes intézkedéseket tartalmaznak. Másrészről pedig elméletben jónak látszanak, de gyakorlatban nem, vagy csak nehézkesen kivitelezhetőek. Éppen ezért az MLSZ-nek a napjainkban folyamatban levő – és a klubok által támogatott – alapszabály-módosítását riportalanyaink szakmailag felkészült sportjogászokra bízják.

Alapvető problémák merülnek fel a biztonság és egyéb, a stadionokhoz közvetlenül kapcsolódó kérdésekben (például: táblák kellenek, de a méret nincs rögzítve, így nem lehet felelősségre vonni senkit, ha kirakta ugyan a táblát, de nem látta senki, mert olyan kicsi volt). Problémákat okoz a játékosok át-, illetve leigazolása is. Az utánpótlás-játékosok igazolásait év elején kell leadni, ami azért jelent gondot, mert év közben erre nem nyílik mód, és a mérkőzések általában ekkor zajlanak, így valószínűleg esélytelen egy tehetséges utánpótlás-játékost versenyidényben leszerződtetni (kettős játékgengedély lejelentése).

Az átigazolás problematikája nem csak a hazai klubok egymás közötti „cseréjében” jelent gondot. Ugyanide tartozik a külföldi játékosok leigazolása is. A szabályozás hihetetlenül rugalmatlan. Nem a minél gyorsabb játékba hozást segíti, hanem megnehezíti, és hosszadalmas adminisztratív dolgokkal hátráltatja azt.

A külföldi játékosok ügyintéző segítségére szorúlnak és a játékgengedélyük kiadására 30 napot kell várni. (Legrövidebb ideig is egy hónapig nem játszhatnak.) Természetesen, mint mindenhol máshol, itt is megvannak a jogi kiskapuk.

Felmerülő probléma még a próbajátékon lévő játékos biztosítása és klubjának felelősségvállalása ez ügyben, illetve a barátságos mérkőzésen okozott sérülések kártérítése.

És végül néhány szó a klubok saját problémájáról. Nem jelent újdonságot, hogy a stadionok felépítéséhez és működtetéséhez pénzre van szükség. Ezeknek a pénzeknek egy részét az állami, illetve a különböző önkormányzati támogatásoknak kellene kitennie. Az önkormányzati támogatások szinte alig jutnak el a csapatokhoz. Ami pedig az állami juttatásokat illeti, amik voltak és jól is működtek azokat megszüntették (lásd a Sportfólió Kht. stadionépítő programját).

A biztosítással függ össze a következő probléma is. Magyarországon az egészségügyben és a közlekedésben kötelező biztosítást kötni. Ennek közgazdasági oka az, hogy statisztikailag kimutatható a káresemény. Ezért kötelező a kármegosztás, a

veszteség szétterítése a teljes piacon. A sport is olyan tevékenység, ahol a károsodás/sérülés valószínűsíthető. Javasolható, hogy kötelezzék a sportvállalkozásokat biztosítási szerződés kötésére. Addig egyetlen sportvállalkozás se vehessen részt egy idényben, míg nincs egész az csapatra vonatkozó érvényes biztosítása. Azért, hogy a várható veszteségek ne tántorítsák el a biztosítótársaságokat, legyen maximalizált a kártérítés.

A magyar szabályozással kapcsolatban felmerül az igény, hogy a futballal kapcsolatosan hozzanak egy törvényt vagy a sporttörvényt módosítsák a kellő mértékben.

A legfontosabb, amit az UEFA is nehezményez, a játékosügynökök tevékenységének jogi körvonalazása. Ki lehet, miért, hogyan, tegyen-e állandó vizsgát tudásáról, legyen-e inkább egy menedzser, aki a fent vázolt tevékenységi köröket profi módon alkalmazza, és megfelelő szakképesítéssel rendelkezik?

Ebben a kérdésben a TF sportmenedzseri képzése és a MLSZ licence nem áll kapcsolatban egymással. A játékosügynököktől mindenképpen elvárható lenne egy sportmenedzseri diploma. Hrutka János szerint: „A TF-fel közösen kellene kidolgozni egy oktatási rendszert kifejezetten játékosügynököknek. A MLSZ képzése kevés, a TF-é pedig nem specifikus.” A képzés, amennyiben specifikus, nem kellene, hogy egyetemi képzésként legyen meghatározva, lehetne akár 4 féléves felsőfokú szakképzés.

A sporttörvény pusztán utal egyes szabályokra, de konkrétan nem szabályozza a játékosügynökök jogállását, ami hibaként értékelhető. Az NSH véleménye a kérdésben, hogy az ügy nem tartozik a hatáskörébe és a szövetség szabályozásának kell érvényesülnie, ugyanakkor elismeri, hogy a sporttörvény több ponton is ellentétes a nemzetközi szabályozással. A sport ezen vonatkozásait a visszaélések elkerülése végett és nemzetgazdasági szempontokból is érdemes lenne cizelláltabban megfogalmazni.

NEMZETKÖZI EDZŐKÉPZŐ PROGRAM A TF TOVÁBBKÉPZŐ INTÉZETBEN AZ OLIMPIAI SZOLIDARITÁSSAL VALÓ EGYÜTTMŰKÖDÉS TÜKRÉBEN

● Petrovics László

TF Továbbképző Intézet

A TF Továbbképző Intézete (TFTI) 1971 óta szervezi a Nemzetközi Edzőképző Tanfolyamot. Eleinte jelentős állami támogatás mellett, az akkori kormány szolidaritási alapjának terhére fogadott a TF edzőket fejlődő, elsősorban afrikai országokból. A nyolcvanas években bekövetkezett kisebb hullámvölgy után a kilencvenes évek elején a TFTI új vezetése átalakította és újra meghirdette a tanfolyamot, ezennél önköltséges oktatási programként, piaci alapokra helyezve.

A tanfolyam nemzetközi jellege és két évtizedes múltja felkeltette a Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) érdeklődését. 1991-ben hagyták jóvá az első olyan edző ösztöndíjkérelmét, aki a NOB Olimpiai Szolidaritásán keresztül jelentkezett a tanfolyamra. Ettől az évtől a TFTI a NOB Olimpiai Szolidaritásának hivatalos oktatási központja. Ezt a megtisztelő címet azóta is viseli annak ellenére, hogy egyre több hasonló központ működik a világon és szigorú minőség-ellenőrzési folyamaton kell átesnie minden olimpiai ciklus elején.

Olimpiai Szolidaritás

Az Olimpiai Szolidaritást a NOB a nemzeti olimpiai bizottságoknak nyújtott technikai és anyagi segítségnyújtás technikai lebonyolítására hozta létre. Ezt a felelősséget az Olimpiai Szolidaritási Bizottság technikai és anyagi háttérének tükrében gyakorolja. Testre szabott programokkal támogatja a nemzeti olimpiai bizottságokat és a NOB kontinentális szervezeteit a sport fejlesztéséért tett törekvéseikben, figyelembe véve az adott ország/régió egyéni szükségleteit és prioritásait.

Az Olimpiai Szolidaritás az Olimpiai Charta-ban is helyet kapott, mely így jellemzi azt: „Az Olimpiai Szolidaritás célja, hogy szervezett keretek között támogassa a nemzeti olimpiai bizottságokat, különösen azokat, melyeknek az anyagi támogatásra legnagyobb szükségük van. Ez a segítség a NOB és a nemzeti olimpiai bizottságok által együttesen kidolgozott programokban nyilvánul meg, esetleg a nemzetközi sportági szakszövetségek technikai közreműködésével, amennyiben az szükséges.”

Az Olimpiai Szolidaritás (alapítva 1961-ben) célja az olyan olimpiai erkölcsi, etikai fogalmak visszatükrözése, mint a nemeslelkűség, megértés és nemzetközi együttműködés, kulturális csereprogramok, a sport fejlesztése oktatásügyi vonatkozásban; valamint az emberi méltóságot és békét hirdető társadalom ösztönzése. Az Olimpiai Szolidaritás 20 világprogramot kínál a 2005-2008-as ciklusra is a sportfejlesztés legfontosabb négy területén belül:

- sportolók segítése,
- edzőképzés és -továbbképzés,
- nemzeti olimpiai bizottságok menedzsmentje,
- olimpiai értékek népszerűsítése.

A világprogramok technikai, anyagi és adminisztratív segítséget biztosítanak azoknak a szervezeteknek, amelyek kifejezetten a sport fejlesztésével foglalkoznak. A **sportolók** felkészítését az alábbi programok segítik:

- Torino 2006 program (lezárt),
- olimpiai ösztöndíjak sportolóknak – „Beijing 2008”,
- csapattámogató segélyek,
- kontinentális és regionális játékok – a nemzeti olimpiai bizottságok előkészületei,
- 2012 – hozzájárulás a fiatal tehetséges sportolók felkészüléséhez,
- tehetségkutatás.

Az **edzők** munkáját az alábbi programok segítik:

- technikai tanfolyamok,
- olimpiai ösztöndíjprogramok,
- nemzeti sportstruktúrák fejlesztése.

A **nemzeti olimpiai bizottságok menedzsmentje** az alábbi programokon keresztül részesül támogatásban:

- adminisztratív működés fejlesztése,
- továbbképzések sportvezetők számára országos szinten,
- nemzetközi tanfolyamok sportvezetők számára a sportmenedzsment területén,
- tapasztalatcsere és regionális fórumok.

Az **olimpiai értékek népszerűsítése** területén az alábbi programok találhatók:

- sportorvoslás,
- sport és környezetvédelem,
- nők a sportban,
- sport mindenkinek,
- Nemzetközi Olimpiai Akadémia,
- kultúra és oktatás,
- a NOB öröksége.

A TF-en folyó nemzetközi edzőképzés természetesen az edzők részére kiírt programok közé tartozik. Az edző felkészültsége nélkülözhetetlen egy sportoló felkészítésénél, ezért az edzők felkészítése döntő fontossággal bír a sportoló pályafutása során, akár kezdő, akár nemzetközi szintű versenyzőről van szó. Az edzők számára kiírt három program úgy épül fel, hogy az egyes nemzeti olimpiai bizottságoknak lehetőségük nyíljon különböző módon és különböző szinteken edzőket képezni, megfigyelve napjaink követelményeinek. A programok alapvetően megegyeznek az előző négyéves ciklus terveivel, ezért az Olimpiai Szolidaritás arra bátorítja az egyes nemzeti olimpiai bizottságokat, hogy keressenek összefüggést a különböző lehetőségek között, és ily módon emeljék általános és egységes szintre az edzőképzést mindenütt. A programok ezért kínálnak alap- és továbbképzéseket edzők számára; egyéni képzéseket ösztöndíj formájában, valamint támogatásokat nemzeti szinten, a sportstruktúra fejlesztésére.

Technikai tanfolyamok

A program célja alapképzést biztosítani különböző országok edzői számára, egy, a nemzetközi szövetségek által ajánlott harmadik ország szakvezetőjének irányításával. Ez a program – mely a nemzeti olimpiai bizottságok által már régóta ismert – a 2005-2008-as ciklus hosszú távú terveiben kiemelt helyet foglal el. Az alapképzés az edzőképzés egységesítése nemzetközi szinten, szakmai háttérrel és minőséget biztosítva a nemzeti olimpiai bizottságok, sportszervezetek, szövetségek, klubok részére, sportolóknak és edzőknek egyaránt. Ezért kell a nemzeti olimpiai bizottságoknak a nemzetközi sportági szakszövetségek által meghatározott szabályok alapján szervezniük a tanfolyamokat. Jelenleg a nemzeti olimpiai bizottságok egyenként maximum 10 tanfolyamot szervezhetnek a 2005-2008-as ciklusban. A cél: lehetővé tenni számukra, hogy egyénileg, évről évre, egymásra építve szervezzék meg képzéseiket, illetve tehetséges jelöltjeiket mindig a megfelelő ösztöndíjprogramhoz segítsék. Természetesen magasabb szintű edzőképzést is szervezhetnek (2., illetve 3. szint), de csak azon edzők számára, akik az alacsonyabb szintű tanfolyamot már elvégezték.

Olimpiai edzői ösztöndíjprogramok

Az Olimpiai Szolidaritás szeretné folytatni az előző ciklus kínálta képzési lehetőségeket, ugyanakkor mindinkább egyéni lehetőségeket kíván biztosítani a nemzeti olimpiai bizottságok számára. A fent említett program magas szintű továbbképzést kínál edzők számára, szakmai tapasztalatra és háttértudásra helyezve a hangsúlyt, melyet majd saját országukban tudnak megfelelő módon hasznosítani. Minden résztvevő tagja kell, hogy legyen egy – olimpiai sportági – nemzeti sportszövetségnek; saját országában rendelkeznie kell bejegyzett edzői szakképzettséggel, és legalább nemzeti, de inkább nemzetközi szinten edzői szakmai tapasztalattal kell rendelkeznie. Ezenkívül kötelezettséget kell vállalnia, hogy tudását a kurzus elvégzése után sportágra fejlesztésére fordítja majd. Két lehetőség áll a nemzeti olimpiai bizottságok rendelkezésére: az egyik egy sporttudományi szaktanfolyam, amely elméleti és gyakorlati képzést biztosít felsőfokú szinten – egyes esetekben egyetemi szinten –; a másik pedig egy sportág-specifikus, három hónapos képzés, a nemzeti olimpiai bizottságok irányításával. Ez utóbbi lehetőséget biztosít az edzők számára, hogy felfrissítsék sportági ismereteiket, illetve elmélyedjenek, és megfelelő gyakorlatot szerezzenek saját sportágukban. Az Olimpiai Szolidaritással szorosan együttműködve, nemzetközi sportszövetségek, egyetemek, továbbképző központok és elismert sportklubok adnak otthont ezeknek a tanfolyamoknak.

A sport szerkezeti fejlesztése nemzeti szinten

A sport fejlesztését számos országban nehezíti, sőt gátolja az a tény, hogy a nemzeti sportélet és sportvezetés (szervezők, edzők stb.) szervezetlen és teljes mértékben rendezetlen, vagy szinte nem is létezik. Ezért szükséges, hogy a nemzeti olimpiai bizottságok fejlesszék a nemzeti sportstruktúrájukat közép- és hosszú távú terveket megvalósítva.

Ez a program azért jött létre, hogy segítse őket a cél elérésében. A 2005-2008-as ciklus során elsőbbséget élveznek azok a nemzeti olimpiai bizottságok, amelyeknél az alapvető sportstruktúra gyenge alapokon áll, de reményeket mutat a fejlődés irányába. A bizottságok 3-6 hónapos időre fogadhatnak edzőket külföldről, az igényelt támogatástól függően. A cél: összefüggő és reálisan megvalósítható fejlesztési tervet alkotni elsősorban az edzőképzés területén, de az élsportot és az utánpótlás-fejlesztést is hivatott támogatni. A nemzeti olimpiai bizottságoknak lehetőségük van ezt a programot összekötni a tehetséggutató programokkal is.

A Nemzetközi Edzőképző Tanfolyam története

1971-ben indult az első Nemzetközi Edzőképző Tanfolyam (NET), melyet a TFTI hirdetett meg. Eleinte kisebb létszámban fogadtunk edzőket a világ minden részéről, később, ahogy egyre népszerűbbé vált a képzés, nagyobb létszámú csoportokat is fogadhattunk.

A NET-et szervező TFTI 1991-ben Anzelmo Lopez, az Olimpiai Szolidaritás igazgatója és Istvánfi Csaba professzor, a TF rektora ideje alatt a NOB Olimpiai Szolidaritásának hivatalos oktatási központja lett. A Magyar Olimpiai Bizottság, a NOB és a TF közötti megállapodás a nemzetközi edzőképzésben végzett jó hírű múltbeli munka és a hosszú erőfeszítések eredményének köszönhető. Az Olimpiai Szolidaritás 1991-től folyamatosan támogatja a fejlődő országokból jelentkező edzőket egyéni ösztöndíj formájában. Az Olimpiai Szolidaritás 1999-ben elismerő tanúsítványban is méltatta a TFTI nemzetközi edzőképzésben tett erőfeszítéseit. Ez ideig több mint 80 országból lassan 1500 edző, végezte el a képzést.

2002-ben és 2005-ben Jacques Rogge NOB-elnök hazánkba látogatott. Rogge mindkét látogatása során kihangsúlyozta a tanfolyam iránti nagy tiszteletét és a szakmai munka szükségességét. 2005. szeptemberi budapesti látogatása során a következőket mondta: „Ez egy nagyszerű együttműködés, melyet 1991-ben kezdtünk az Egyetem, az Olimpiai szolidaritás és a NOB között... Szeretnénk ezt az együttműködést folytatni, mert ez adja a minőség garanciáját. Ezen keresztül képzünk ki olyan szakedzőket, akik a saját országaik sportszínvonalát emelik.” 2003-ban Pere Miro, az Olimpiai Szolidaritás igazgatója a tanfolyamvezetők svájci látogatása során a továbbiakban is garantálta az együttműködés folytatását és kifejezte háláját a TF olimpiai mozgalomban tett nagy erőfeszítéseinek.

A tanfolyam nem csak az olimpiai mozgalom területén erős. A TFTI a Nemzetközi Edzőképzési Tanáccsal együttműködve és annak hálózatán keresztül együttműködik a nemzetközi sportági szakszövetségekkel (atlétika, judo, ritmikus gimnasztika, súlyemelés, tenisz, triatlon), természetesen a hazai szakszövetségek bevonásával. Az együttműködés lényege, hogy a NET az egységes (nemzetközi) képzési rendszer része legyen, ezzel a továbbiakban is biztosítva a minőségi garanciát.

A képzés célja és tartalma

A világ bármely területéről érkező edzők képzése a cél. Az edzői hivatás felismerése, elfogadtatása, és az edzők szakmai képzése, továbbképzése. Ennek megvalósítása egyetemünk kiváló tanárain keresztül a hazai sporttudományi ismeretek bevo-

násával, illetve a magas színvonalon és kimagasló eredményeket felmutató edzői gárda bevonásával történik.

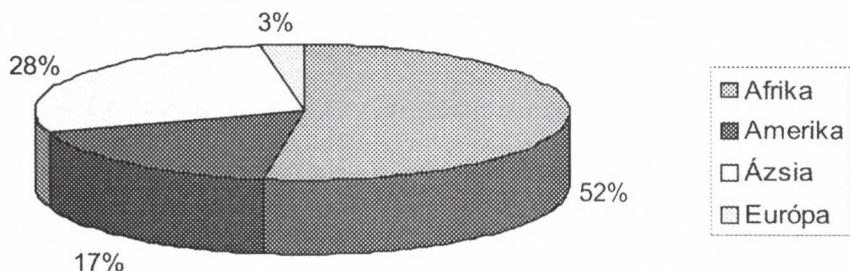
A tanfolyam struktúrája arra épül, hogy lehetőséget adjon a különböző országokból érkező edzőknek tudományos, valamint szakmai elméleti és gyakorlati témakörökben továbbfejlődni. Ennek függvényében készül el a tanfolyam tanmenete, tematikája, melyet rendszeresen frissítünk.

A NET háromhónapos tanfolyam, melyet évente két alkalommal rendezünk meg, egyet tavasszal (március közepétől június közepéig) és egyet ősszel (szeptember közepétől december közepéig). Általában 10-12 sportágat kínálunk egy tanfolyamra. Ezek közül is az igények függvényében történik a kiírás. Évente kb. 200 jelentkezést kapunk; egy-egy tanfolyam létszáma kb. 20-30 fő.

A tanfolyam hivatalos és kizárólagos nyelve az angol. Tanáraink többsége a TF tanárai, illetve óraadói közül kerül ki. Erre büszkéek is vagyunk, hogy egy ilyen nemzetközi hírnévvel rendelkező tanfolyamot mi is le tudunk bonyolítani. Azoknál a sportágaknál, amelyeknél a TF-nek nincsen tanszéke (pl. kajak-kenu, vízilabda, asztalitenisz, tenisz), a szakmai munka lebonyolítására a hazai sportági szakszövetségtől kérünk fel szakvezetőket.

A tanfolyam elméleti és gyakorlati képzése során történik a tanfolyamra jelentkező edzők szaktudásának továbbfejlesztése. A három hónap végén minden hallgatónak záróvizsgát kell tennie általános elméleti tantárgyakból (8 tárgy), valamint a sportági szakmai elméletből és gyakorlatból. A sikeres vizsgát tett hallgatók „Coach’s Diploma”-t kapnak.

A NET résztvevői az **általános elméleti képzés (120 óra)** keretében a következő tantárgyakkal ismerkednek meg: edzéselmélet, élettan, sportpedagógia, sportpszichológia, gimnasztika, sport és tudományos kutatás, sportszociológia, „coach in action”, magyar nyelv, funkcionális edzés, táplálkozástan, olimpiai mozzanat. (Ezenkívül további konzultációra is van lehetőségük.) **Sportágspecifikus képzésük (220 óra)** során az óratermi kereteken kívül edzői gyakorlatot folytatnak, edzés- és versenylátogatásokon vesznek részt, éves edzésterveket dolgoznak ki.

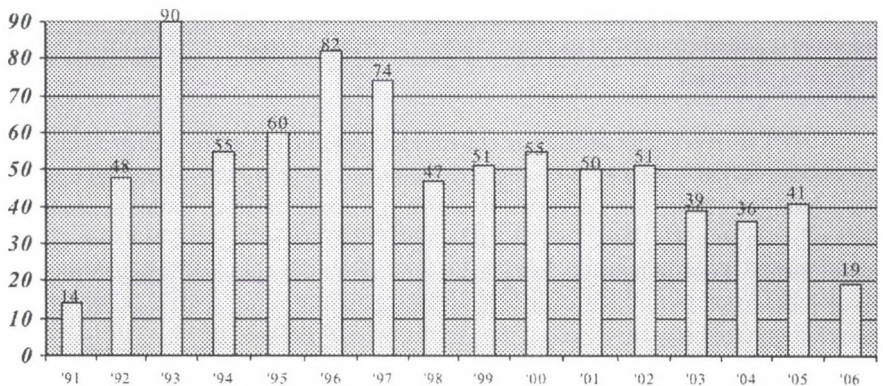


1. ábra: A NET hallgatóinak földrészek szerinti eloszlása 1991 és 2006 között

Érdekes adatokat kapunk, ha megvizsgáljuk, hogy honnan, mely kontinensről érkeztek a NET hallgatói. Ha százalékos formában akarjuk kifejezni (1. ábra), látszik, hogy 1991 és 2006 között a résztvevők több mint fele Afrikából érkezett. Ez nem meglepetés, hiszen a fejlődő országokban egyre nagyobb érdeklődés mutatko-

zik a sport iránt, az afrikai országok szakemberei számára nagyon fontos lehetőség a NET, szakmai fejlődésük érdekében. Ugyanez jellemző az ázsiai fejlődő országok szakembereire is, az erről a földrészről érkezett résztvevők 28 százalékos arányt képviselnek. Amerikából is a fejlődő országok képviselői jelentkeznek a NET-re, beszámolóik szerint a kurzusok remek lehetőséget kínálnak számukra arra, hogy az amerikai mellett az európai edzésmódszereket is elsajátítsák. Érdekesség, hogy a tanfolyam 1971 óta íródo történetében 1995-ben érkezett először dél-amerikai vendég, egy ecuadori edző személyében. Az európai résztvevők százalékos aránya alacsony, egyrészt, mert a legtöbb ország a magas GDP miatt nem jogosult az ösztöndíjakra, másrészt azért, mert a legtöbb európai országban magas szinten művelik az általunk felkínált sportágakat.

A 2. ábrán a NET résztvevői létszámának alakulását ábrázoltuk, 1991-től napjainkig. A legtöbb hallgatót 1993-ban fogadtuk, ez elsősorban annak köszönhető, hogy abban az időszakban egy országból egy-egy tanfolyamra több edző is kaphatott ösztöndíjat. Ez a gyakorlat 1997-ben megszűnt. A tanfolyam iránti érdeklődés a kilencvenes években kiemelkedő volt, 1997 után fokozatosan beállt a résztvevők létszáma a 40 fő körüli szintre, ami manapság is jellemző (a 2006-os adat a tavaszi féléves tanfolyam hallgatóit jelöli, az őszi kurzussal együtt idén is kb. 40 fő részvételére számítunk).

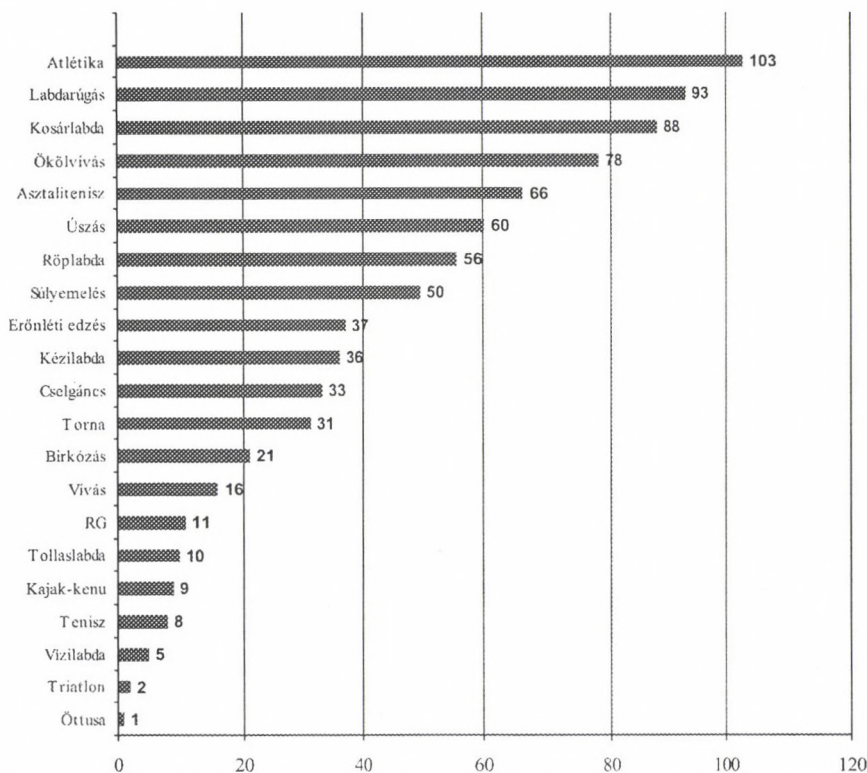


2. ábra: A NET résztvevőinek száma 1991-2006 között, éves eloszlásban

A NET hallgatói által választott sportágak „királya” a sportok királynője, az atlétika, míg a második legnépszerűbb sportág a labdarúgás. A 4. ábrán láthatjuk, hogy a kevés felszerelést és eszközt igénylő sportágak voltak igazán népszerűek. Ez előző megállapításunkkal, mely szerint a fejlődő országok edzői érkeznek a NET-re, teljes mértékben koherenciát mutat.

Talán az egyetlen kakukktójas a lista élén a kosárlabda, már ami az eszközigényt jelenti, egyébként viszont a világ egyik legnépszerűbb sportága. Nem mellékesen, mióta az afrikai és az ázsiai kosárlabdázók megjelentek az észak-amerikai profi ligában (NBA), azóta a NET-en is megnőtt az érdeklődés a sportág iránt. Társadalmi szempontból a labdarúgás mellett a kosárlabda is egyre fontosabb tényező, hiszen a fejlődő országok sportolójának talán ebben a két csapatsportágban van legkomolyabb esélyük a kiemelkedésre. A lista végén az eszközigenyesebb sportágak (tenisz, triatlon) mellett igazi magyar sikersportágakat (vívás, kajak-kenu, vízilab-

da) is találunk, ez is mutatja, hogy a nemzetközi sportéletben bizonyos hagyományos sportágak szerepe és helyzete már nem a régi. És ne feledjük el, hogy a magyar sikersportágak esetenként igencsak komoly beruházást igényelnek (pl. kajak-kenu, vívás), nem véletlen, hogy a fejlődő országokban nem igazán ismertek és nem is annyira népszerűek.



3. ábra: A NET résztvevőinek sportágak szerinti eloszlása 1991-2006 között

A jelentkezők a NOB-on keresztül pályázhatnak az Olimpiai Szolidaritás által kiírt „Scholarship for Coaches Program” ösztöndíjra. Az ösztöndíj fedezi a tanulmányi költségeket (mind elméleti, mind gyakorlati vonatkozásban), a szállást és az étkezést.

A tanfolyam jövője és fejlesztése fontos feladatokat állít a tanfolyam szervezői elé. A megnövekedett konkurencia elsősorban a népszerűsítés területén igényel több munkát. Ugyanakkor tudomásul kell venni, hogy a legjobb reklámeszköz az elégedett résztvevő. Ezért kell nagy hangsúlyt fektetni az oktatási feltételek javítására, a jegyzetek minőségére és a szakmailag minél színesebb és vonzó programokra. A minőségbiztosítás prioritást kell, hogy élvezzen. További együttműködést kell szorgalmazni a nemzetközi sportági szakszövetségekkel a program elismerése és megismerése terén. A Nemzetközi Edzőképzési Tanács hálózatának kiaknázása is rejt titkos tartalékokat, elsősorban az új régiók bevonása területén.

ELNÖKI ÉVTIZED A TESTNEVELŐK ÉLÉN

● Gallov Rezső

A magyar lakosság 6-18 év közötti korosztálya mintegy másfél millióra tehető. Ez a jövőnk, az aranytartalék. Az ifjúság egészségének és életvitelének tudományos orvosi vizsgálati adatokon, felméréseken és pedagógiai tapasztalatokon nyugvó elemzése hosszú évek, sőt évtizedek óta vészhelyzetet jelez. A Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete 1999 márciusában országos szakmai konferenciát tartott, ahol nem először – és azóta is gyakorta – hangzott el: „Első számú nemzeti érdekünk, hogy a törvények erejével állítsuk meg ifjúságunk egészségének és életvitelének drasztikus romlását.”

Hosszan sorolhatnánk a fentebb idézett áldatlan állapotok lesújtó részleteit, ezúttal azonban figyelmünk a patinás, nagy múltú szervezet, s mindenekelőtt annak elnöke, Istvánfi Csaba professzor felé fordul. A Magyar Tornatanítók Egyesületét – az MTTOE jogelődjét – 1881 decemberében hozták létre, s első elnökéül Matolay Elek ügyvédet, a Tornazsebkönyv (1869) megalkotóját választották. Dr. Istvánfi Csaba – korábban tíz évig a TF rektora – 1996 decemberétől tölti be a tekintélyes testület elnöki tisztségét, mondhatni tehát, hogy idén nem csak „fennállásának” hetvenéves jubileumát ünnepli, hanem elnöki munkálkodása is tizesztendő jubileumához érkezett.

Az előzményekről, elhivatottságáról – s a sporttörténeti hűség kedvéért is – jegyezzük meg, hogy már 1986-ban ő rendezte Budapesten az I. Nemzetközi Testnevelő Tanári Konferenciát.

A testület és fáradhatatlan elnöke minden elismerést és tiszteletet megérdemel évtizedes állhatatos küzdelméért annak érdekében, hogy a testnevelés méltó és értékének, jelentőségének megfelelő helyre kerüljön a magyar közoktatásban. A nagy elődök – Eötvös József, Trefort Ágoston, Klebelsberg Kuno, Hóman Bálint, Szent-Györgyi Albert – szellemében folytatott eltökélt küzdelmük mindazonáltal, némi túlzással, a súlyos sziklát a lejtőn felfelé mindhiába görgető mondabeli Szisziphoszéhoz hasonló erőfeszítésnek bizonyult.

Az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat adataira, valamint szakmai felmérésekre alapozva ugyanis sajnálattal állapíthatjuk meg: a politikai-gazdasági-szociális rendszerváltás óta az ifjúság és a felnőtt lakosság megromlott egészségi állapotának javítására irányuló minden eddigi törekvés lényegében eredménytelen maradt. A lakosság egészségi mutatója több mint három évtizede folyamatosan romlik, és szinte minden összetevője alatta marad az európai, sokszor a kelet-európai átlagnak is.

Különösképpen lesújtó az általános iskolás korú gyerekek állapota! Jogos kérdés, hogy vajon 16 évvel a rendszerváltás után és több mint négy évvel az Egészséges Nemzetért Népegészségügyi Program útjára indítását, majd az Európai Unióhoz történt csatlakozásunkat követően, amikor mindezek ellenére sincs számottevő pozitív változás a magyar ifjúság egészségi állapotában és életvitelében, nem lehetne-e végre egy olyan iskolai testnevelési rendszert megalkotni, amely végre meghatározóan kedvező változásokat idézne elő?

Elnökségének ideje alatt dr. Istvánfi Csaba fáradságot nem kímélve, egy pilla-

natra sem lankadó kedvvel, az ismétlődően hiábavaló próbálkozások ellenére sem veszített lendületéből, lelkesedéséből és elszántságából. A szentnek hitt ügy kimeríthetetlen energiával tölti el. A szervezet nevében kezdett hivatalba lépése évében tárgyalásokat annak idején az Országos Testnevelési és Sporthivatal első emberével, dr. Harcsár Istvánnal, majd Wotsch Péter államtitkárral, Deutsch Tamás sportminiszterrel, később Jánosi Györggyel, illetve a 2004-ben miniszterelnökké előlépett sportminiszterrel, Gyurcsány Ferencsel, s írt időnként alá velük sorra előremutató és ígéretes megállapodásokat, továbbá vívta állhatatosan küzdelmét az oktatási miniszterekkel: Pokorni Zoltánnal, Pálincás Józseffel, utóbb Magyar Bálinttal. Az elnökök, államtitkárok, miniszterek és kormányok jöttek és mentek, az égető problémák azonban változatlanul megmaradtak, s az is, aki élő mozgatórugóként nem hagyta és hagyja, hogy az ügyek lekerüljenek a napirendről. Éberem figyel, sőt veszély esetén, ha kell, nyomban beindítja a testnevelők és támogatóik gépezetét. Példának okáért sikeresen tiltakoztak, s parlamenti lobbijuk tavaly sikeresen akadályozta meg, hogy eltöröljék a testnevelés osztályozását.

A rendszerváltás óta immár az ötödik szabad parlamenti választáson vagyunk túl, újabb négyéves kormányzati ciklus következik. A hetven évét is fiatalosan viselő Istvánfi professzor ismét terveket kovácsol, újabb tárgyalásokra készül, friss lendületet vesz. A kudarcok az elmúlt években csak megacélozták akarátát. Sajnos 2003-ban a heti testnevelési óraszámot 3-ra csökkentették az illetékesek, az 5-12. évfolyamokon 2-2,5 óra maradt.

Tavaly, 2005-ben a diáksport támogatása nem maradt kötött. Az 1-6. évfolyamok számára a testnevelést 90%-ban tanítók oktatják. Nincs egységes kondicionális próbarendszer – és sorolhatnánk tovább. Mindazonáltal ösztönzést adnak és lelki-erőt kölcsönöznek a töretlenül szívós elnököknek az utóbbi reménykeltő fejlemények: a már említett eredményes küzdelem a testnevelés osztályozásnak eltörlése ellen, az, hogy a magyar testnevelők szervezete erősödik, gyarapodik, utóbb 37-re emelkedett a területi szervek száma, s talán leginkább az a körülmény, hogy a mindennapos testnevelés kérdése kivétel nélkül minden parlamentbe került párt választásra kidolgozott programjában kiemelt helyen szerepelt. Ez nem egyszerűen csak hivatkozási lehetőség, hanem dokumentált elkötelezettség is, amit számon lehet kérni, nemkülönben gyakorlati segítséget és úgyszintén szakmai tanácsokat adni a megvalósítás érdekében.

Ma még csak álom, de Istvánfi elnök addig nem pihen, amíg az alábbi néhány számadat segítségével rögzített terve valóra nem válik: a testnevelési órák száma legyen heti 5 óra az 1-6. évfolyam nebulói, 4 óra a 7-8. osztályosok és minimum 3 óra a 9-12. évfolyamos fiatalok számára.

A népesség fogy – az élettartam rövid – az élők pedig betegek! Ráadásul tudjuk, hogy az iskolai testnevelés dologi-tárgyi feltételei tekintetében a tornatermek, sportudvarok és az iskolák higiéniai feltételei roppant hiányosak; 5350 iskolánknak mindössze 11 százalékára mondhatjuk, hogy az említett feltételek megfelelőek...

A következő tíz évben – szavatoljuk – az elnök úrnak nem lesz módja unatkozni.

DIÁKSPORT, TESTNEVELÉS, ISKOLAI SPORT AZ ÁLLAMI SPORTIRÁNYÍTÁS SZEMPONTJÁBÓL

● **Ábrahám Attila**

Nemzeti Sporthivatal*

Mint az talán a címválasztásból is kitűnik, nem a fent említett téma sportszakmai elemzésére vállalkozom jelen cikkemben, hanem az irányítás, a stratégiai gondolkodás, valamint a finanszírozás oldaláról közelítek a területhez. Bár a *Nemzeti Sportstratégia* (továbbiakban: *Stratégia*) nem került még az Országgyűlés elé, a Kormány elfogadta azt. Ennek megfelelően a *Stratégia* keretében kompromisszumos konszenzus eredményeként létrejött szakmai anyag biztosítja az alapot a sport folyamatainak, szervezetei felépítésének, finanszírozásának, jövőképeének végiggondolásához.

A sport cél szerinti megközelítésben taglalt területei között önállóan szerepel az iskolai testnevelés kérdése, beleértve a testnevelésórákat, a délutáni testnevelést és sportfoglalkozást, valamint a diáksportot. Tudom, hogy sok esetben nem húzható meg élesen a határvonal más sportterületekkel szemben. Így adott esetben összemósódhatnak az iskolai testnevelés és a diáksport, a versenysport-utánpótlásnevelés, valamint a rekreációs sport kérdései. Márpedig a cél eléréséhez szükséges források biztosítása szempontjából alapvető érdek a tisztánlátás, a tisztázás, még ha adott esetben nehéz is eldönteni a hovatartozást. Például, ha egy tehetséges, sportegyesületi keretek között acélosodott ifjú atléta a diákolimpián elindulva sikeres, abból lehet-e arra a következtetésre jutni, hogy az iskolája komoly diáksportérettel rendelkezik. (Talán lehet, de nem biztos, hogy helyes a következtetés.) Ehhez igazodóan kell-e növelni az iskolában működő diáksport-egyesület (DSE) támogatását? Szerintem a diáksportnak amúgy sem az lenne az elsődleges célja és feladata, hogy olimpiai kerettag versenyzőket neveljen, bár kétségtelen, hogy egy erős diáksportélet megfelelő merítési lehetőséget kínálna a „sima” sportegyesületi keretek közötti versenysport számára. Sokkal inkább az, hogy megszerettesse a sportot, az életmód részévé tegye a mozgást és hozzászoktassa a felnővekvő generációkat, hogy időt kell szánni rá, át kell öltözni stb.

Jelenleg körvonalazódik egy koncepció, amely a DSE-k szerepének fontosságára helyezi a hangsúlyt. Az nem elképzelhető, hogy az állami sportirányítás a központi költségvetésből finanszírozza a teljes vertikumot. Jól működő partneri viszonyt kell kialakítanunk a DSE-vel, az oktatási intézményekkel, a helyi önkormányzatokkal, amelynek keretei között az állami sportköltségvetés is biztosítana forrásokat, pályázati lehetőségeket a DSE-k számára. Ez nagyban segítené, hogy talpára állhasson a rendszer, ne a Nemzeti Sporthivatal köldökzsinórján függjön fejénél (Magyar Diáksport Szövetség) fogva. Ehhez viszont elkerülhetetlen a családok, a DSE-tagok anyagi tehervállalása is.

Úgy vélem, nem tartható a sok helyen tapasztalható jelképes 100 Ft tagdíj és nem tartható a „minden tanuló egyben DSE-tag” is néhol fellelhető gyakorlata sem. A DSE az 1989. évi II. törvény hatálya alá tartozik, a tanulók tagfelvétellel (illetve a

*A kézirat leadásakor a szerző a Nemzeti Sporthivatal elnöke volt. (A szerk.)

korábbi alapítói minőségből vagy más – az alapszabályon alapuló lehetőségből fakadóan) válhatnak taggá (szükséges a szülő aláírása is a kérelmen), tagnyilvántartást kell vezetni stb. A jogi szabályozottság miatt ugyanakkor ez egy kicsit „macerásnak” tűnhet. Mégisincs nagyon sok egyéb lehetőség!

Ami a jelképes tagdíjat illeti: tisztázni kell, hogy a sportot – benne a diáksporttal (ami hangsúlyozottan nem az iskolai testnevelésóra!) – szociális területként kell-e kezelni. Tapasztalatom szerint – sajnos – nem lehet akként kezelni. Megjegyzendő, hogy egyes nyugat-európai országokban a munkanélküli-ellátásban a sport is megjelenik, csökkentve a munkanélküliség pszichét őrítő, káros hatását. Elképzelhető, hogy nem csak átképzésre kell pénzt fordítani, hanem a sportolási lehetőség megteremtésére is.

Márpedig ha nem szociális kérdés, akkor a jelképes tagdíjak értelmüket veszthetik. Persze más a helyzet, ha van, aki kifizeti a számlákat: önkormányzat, szponzor, esetleg maga az oktatási intézmény. Erős a vágy a sport területén, hogy a szinte mindent fizető „szponzor” a központi költségvetés legyen. El kell ismerni, hogy a rendszerváltás előtt ez nagyjából így volt. Mára ez (is) megváltozott, a központi költségvetés „csak” hozzájárul – lehetőségeinek megfelelően – a költségek fedezéséhez. Meg kell mondanom, azt is méltatlannak érzem sok esetben, hogy egy gombóc fagyalt áránál (140 Ft) kisebb összegről is azt jelentik ki: sok. Az ingyenhez képest egyébként igaz. Ugyanakkor az is igaz, hogy a sportolók – nem sportolók közötti törésvonal nem esik egybe a gazdag – szegény törésvonallal. Magyarországon nem az a gond, hogy a gazdagok sportolnak és a szegények nem, hanem az, hogy sem a gazdagok sem a szegények nem sportolnak. Persze ez így durva általánosítás, de ami tény: rendszeresen (heti két alkalom, alkalmanként 30-30 perc) a felnőtt lakosság 9%-a sportol.

Igazolt az összefüggés a felnőttkori sportos életmód és a gyermekkori sportolás között. Ez adja, adhatja a diáksport, a testnevelés igazi értékét, felelősségét! A tervezett modellben a DSE-tagok érdemi tagdíjat fizetnek. (A terheket hatásosan lehet egészségpénztári tagsággal csökkenteni.) Az oktatási intézmény végzi az adminisztrációs, pénzügyi feladatokat, illetve rendelkezésre bocsátja a sportinfrastruktúrát. Az önkormányzat kiegészíti a tagdíjat, ami lehet a tényleges sportolói létszámhoz – „fejpénzszerűen” – igazodó. Ez léphetne a korábbi kötött felhasználású diáksport-normatíva (1300 Ft/fő) helyére.

Ha már a diáksport-normatívánál tartunk: a korábbi kötött felhasználású normatíva számos előnye mellett valójában nem szolgálta igazságos módon a diáksport ügyét. Túl azon, hogy sértette az önkormányzatiság elvét, független volt a valós sportolói létszámtól. Adott esetben az új modellben megvalósuló fejenkénti önkormányzati támogatás magasabb is lehet, hiszen a tényleges sportolói létszám alacsonyabb. Tény, hogy a sport számára védettebb volt a korábbi állapot, nem kellett összefogni, lobbizni, megfelelni, az a pénz „járt”. Még akkor is, ha néha sportcélként a tornateremhez vezető folyosót festették ki belőle. A változás mindössze annyi, hogy a kötött felhasználás és a „nevesítettség” megszűnt. Ezzel a sport valós versenyhelyzetbe került a többi, szintén fontos területtel, alrendszerekkel. El kell hitetni az oktatási intézmény vezetésével, az önkormányzati/fenntartói vezetéssel, hogy ez olyan fontos kérdés, amire áldozni kell, forrást kell rá biztosítani.

A korábbi normatíva az önkormányzatiság korlátját is jelentette, hiszen nem adta

meg a szabad döntés lehetőségét az önkormányzat, az oktatási intézmény számára. Nem járható út a sport kérdésében, hogy a kormány, a Nemzeti Sporthivatal kényszerítse rá akarátát az önkormányzatokra. Meggyőződésem, hogy – helyesen – az esetek túlnyomó többségében amúgy is a diáksport támogatására születnek döntések. Ha nem, és ezt meg is teheti az önkormányzat és/vagy oktatási intézmény vezetése, azaz a diákok, szülők ezt elviselik, akkor az azt jelenti, hogy az adott közösség értékvalasztásában a diáksport háttérbe szorult. Ilyenkor ezt kell érdekérvényesítéssel, lobbizással helyben megváltoztatni! A tagok tagdíjbefizetését, az önkormányzati támogatást ezekkel arányosan egészítené ki az állami támogatás, vélhetően biztos anyagi bázist teremtve a DSE működéséhez. A DSE-k eldönthetik, hogy mire fordítják a pénzt, diáksportversenyeken (pl. diákolimpián) vesznek részt, fizetik vagy hozzájárulnak az utazás, szállás, étkezés költségeihez.

Ez természetesen nem teszi feleslegessé a Magyar Diáksport Szövetség kitűnő munkáját, de a Szövetség markánsan a DSE-k szövetségévé válna, nem egyedül cipelve a finanszírozás terhét. A jogi szabályozás szerint az iskolában működő DSE átveheti az iskolai sportkör (ISK) feladatát. A jelenlegi gondolkodás szerint az ISK az oktatás ügye, csakúgy, ahogyan például a fizika- vagy kémiaszertár felszerelése. A partneri viszonyt a DSE-vel gondoljuk megvalósítani. A DSE-ben rejlő egyéb, de egyáltalán nem elhanyagolható lehetőség a testnevelő tanárok helyzetének javítása, lehetőség megteremtése számukra. Sok esetben méltatlanul háttérbe szorulnak, már-már ellehetetlenedik munkájuk. A DSE pluszmunka és -kereseti lehetőségét is jellemlenhet számukra.

A mindennapos testnevelésóra visszatérő témája az Oktatási Minisztérium és a sportirányítás közötti egyeztetésnek. Sportszakemberek, testnevelők látják az összefüggést, pontosan tudják a jelentőségét, a hiányból fakadó hátrányokat, a sokkoló népegészségügyi adatokat. Ugyanakkor nem lehet alapjaiban vitatni az OM által rendelkezésre bocsátott tényt számokat (OM Köznevelési statisztika 2004): a tanulói létszám 1.458.225, míg a testnevelő tanárok létszáma 10.511. Közel 600 köznevelési intézmény nem rendelkezik tornatermmel. Jelenleg a kerettantervi óraszámokkal is 100%-os a tornatermek kihasználtsága. Ha a mindennapos testnevelésórát kellene bevezetni, azaz az óraszámok megduplázódnának, a testnevelésórák megtartása gyakorlatilag ellehetetlenülne. Nemcsak a tornatermek száma jelentené a szűk keresztmetszetet, hanem a testnevelői létszámot is a duplájára kellene emelni. No, eddig az OM-érvelés, de nem hagyható figyelmen kívül. Az állami sportirányítás feladata, hogy összedolgozva az OM-mel, megoldást találjon a probléma kezelésére. Hosszabb távon szükségszerű a testnevelésórák számának növelése. Már rövid távon is elérendő viszont a délutáni, nem kötelező iskolai testnevelés lehetőségének bevezetése!

Régi dilemma, hogy mi a testnevelésóra célja: megszerettetni a tanulókkal a mozgást vagy a képességfejlesztés? Célját tekintve a jelenlegi gondolkodással tudok azonosulni. Igenis a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése kiemelt feladat! Fejleszteni kell az erőt, az állóképességet, a gyorsaságot, a hajlékonyságot, a koordinációs képességet. Még akkor is, ha ez nem okoz örömet, élményt a tanulóknak. Nem emlékszem, hogy bármely más tárgy – matematika, fizika, kémia stb. – esetében elsődleges célként került volna meghatározásra annak megszerettetése. Akkor is kellett és kell tudni a másodfokú megoldóképletet vagy Pitagorasz-tételt, ha az nem okozott élményt, mi több, esetleg frusztrációt, túlzott stresszt, szorongást

váltott, vált ki. Az más kérdés, hogy a jó tanár, a jó testnevelő tanár úgy tanítja a tárgyat, hogy élményt okozzon, megszerettesse azt. Ha a tanulónak nem okoz örömet, nem szereti, akkor is meg kell csinálnia a feladatot akár matematikából, akár testnevelésből. Meggyőződésem, hogy az élményorientált megközelítés a délutáni, nem kötelező testnevelés, DSE-foglalkozás feladata!

Fontos hangsúlyozni, hogy a sport, a testnevelés elengedhetetlen része, már-már attribútuma a visszajelzés, az osztályozás. A gyermekek is pontosan érzik, tudják a különbséget teljesítmény és teljesítmény között. Ez is a sport egyedülálló szépségei közé tartozik: valós, összehasonlítható, mindenki számára egységes szabályrendszer alapján kell produkálni. Figyelembe lehet venni a gyermek önmagához képest mért eredményét, de az nem lehet a meghatározó alapja az értékelésnek. Nem lehet jeles osztályzatot adni az esetlenebb, esetleg ducibb gyermeknek, pusztán azért, mert magához képest ügyesen csimpaszkodott a kötél alján! Természetesen nem tűrhető az emiatti gúnyolódás sem. Vétek bagatellizálni a jobb eredményhez szükséges nagyobb erőfeszítést. Az nem csak pusztán jobb adottság kérdése! Gyermekek esetében a sportból nem vehető ki a verseny, a versengés. Felnőtt korban talán, de ott sem igazán. Ha mással nem, akkor önmagával versenyez az ember. Tehát ezen a téren sem kerülhető ki a verseny, nem is kell óvni tőle, hanem fel kell rá készíteni a résztvevőt. Még akkor is, ha korunkban nem nyújtja be a számlát se mamut, se kardfogú tigris. Bár, átvitt értelemben dehogyisnem nyújtja be! Amennyiben minden tantárgyra vonatkoztatva, egységesen vesszük ki az iskolai teljesítmény értékelését, pl. az 1-4 osztályokban, akkor ez alól a testnevelés sem lehet kivétel. Arra nézve nincsen kialakult pedagógiai álláspontom, hogy ez helyes irányvonal-e. Mindezenetre: tűri a vitát.

Ami a testnevelés tantárgy tanításának módszereit illeti: problémát érzékelek a túlzottan sportágcentrikus megközelítéssel, akár a testnevelőtanár-képzésben, akár a testnevelésórák módszertanában. Persze utóbbi az előbbi következménye. Olyan szerek és olyan elemek, gyakorlatok kerülnek felhasználásra, illetve tanításra, amelyek kevés oktatási intézményben állnak rendelkezésre, alig köszönnek vissza a jelenlegi testnevelés tantárgy oktatásában. Véleményem szerint egyre inkább teret kellene adni a fejlesztendő képességek felőli közelítésnek, különböző mozgásformák alkalmazásával. Ezek a mozgásformák a lehető legszélesebb spektrumon mozognak, a legszélesebb tárházat biztosítva a jövő testnevelői számára. Ügyességet, koordinációt, hajlékonyságot, erőt, gyorsaságot, állóképességet ezernyi módon lehet és kell fejleszteni.

A sportágakban gondolkodás nagyon behatárolhat. Úgy érzem, sokak számára megtévesztő lehet az úgynevezett „alapsportág” kitétel is. Például a futás, ugrás, hajítás és az úszás, mint természetes mozgásformák, ugyan elengedhetetlen követelményei a mai kornak, de ettől még az atlétika és az úszás nem alapsportág. Ezek a sportágak az adott természetes mozgásokat, ide értve az úszást is, művészi tökélyre fejlesztették. De ezeket a természetes mozgásformákat más sportágak, illetve az átlagemberek is használják, nem feltétlenül művészi színvonalon. Ráadásul az atlétika egyes versenyszámai az átlagos felhasználás területén kívül esnek. Gondoljunk csak a kalapácsvetésre vagy a gerelyhajításra! Természetesen egyik sportág ellen sem kívánok szólni, mi több: az atlétika is és az úszás is a kedvenceim közé tartozik sportágként és mozgásformaként egyaránt.

Furcsa jelenség, hogy például sok lány menteti fel magát testnevelésóra alól, ugyanakkor délután még fizet is a mozgásáért, például aerobik órán. Tudom, persze, a divat is számít. De akkor miért ne fejleszthetné az állóképességet a testnevelő aerobikkal, miért kellene más mozgásformát erőltetnie? Az más kérdés, hogy a sportbeli gondolkodás nem kerülte el a kettéválás, elkülönülés jelenségét. Más az aerobik, mint sportág, mint versenysport és más a fitnesz termék 50 perces aerobik foglalkozása. Más szakember foglalkozik az aerobik versenyzők felkészítésével, és más kellene, hogy foglalkozzon az átlagemberekkel. Szemléletes példa, hogy nem az autó- és motorsport edzője tanítja meg a tömegeket autót vezetni, hanem az erre külön szakosodott oktató.

A fejlődés lehetőségét rejtja a testnevelőtanár-képzésben a fogyatékos embertársainkkal való foglalkozás területe is. A felmentések egy része megelőzhető lenne. Természetesen a kompetenciahatárokat pontosan meg kell határozni. A testnevelő nem válhat a terület specialistájává. Az külön szakma, már csak a fogyatékosági ágak száma szerint is: senki sem érthet egyformán kiemelkedő szinten a látás-, hallás-, mozgássérült, értelmi fogyatékos, szervátültetett társaink problémájához. De a testnevelő nem is mentetheti fel reflexszerűen a fogyatékkal élő tanulókat. Ismernie kell azt a szintet, ameddig gond nélkül terhelheti, edzheti őket.

Fontos leszögezni: nem lehet és nem is kell a Hold utcából írni tematikát a testnevelő tanárok képzéséhez. Ez nem a sportirányításért felelős államtitkár feladata, hanem a szakmai közösségen múlik. Nagyon szeretem a testnevelő tanárokat, bízom értékítéletükben – 1991-ben magam is testnevelőként diplomáztam. A szakma alapvetően eltökélt, igényes, magas fokú felelősségérzet jellemzi. Ha szükséges, befogadóan nyitott a változásokra, változtatásokra. Ezt lehet segíteni, egyeztetni, de kívülről nem szabad beavatkozni!

Nem kerülhető ki a sportinfrastruktúra kérdése sem. Nagyon sok iskolából hiányzik a tornaterem. Jelenleg az ún. PPP-konstrukció biztosít lehetőséget a hiány csökkentésére. Tudom, hogy lehetne gyorsabban, nagyobb volumenben, de jelenleg ennyire van lehetőség. Fontos, hogy a 2007-2013 közötti, várhatóan évi több mint 1000 milliárd forint EU-s pénzből erre a területre is jusson. Szabad is, kell is ezeket a pénzeket a sportra, mint a nevelés, a közösségteremtés eszközére fordítani. Nem is csak tornateremre, hanem hadat üzenve az úszás-analfabetizmusnak, felszámolni azt tanuszodák építésével, úszásoktatással.

Mintha manapság egy kissé háttérbe szorult volna, hogy az ember nemcsak társadalmi lény, sőt alapvetően természeti lény. A társadalmi lét, a civilizáció és annak szocializációs folyamatai nem szoríthatják ki, nem nyomhatják el az ember természeti lény voltából fakadó igényeit. Lehet, hogy már nem kell olyan nagy mértékben a fizikum a létfenntartáshoz, vadászathoz és gyűjtögetéshez, sem pedig a védekezéshez, harchoz, hiszen a háborúk többségét is inkább ésszel, fejlett haditechnikával vívják. Lehet, hogy a sport ezeknek szolgált alapul és ezért szorul háttérbe napjainkban.

De a társadalmi lény – természeti lény egyensúly tartósan, hosszú távon nem borítható fel súlyos következmények nélkül. Nézzünk körül! A sokat emlegetett, de kellően komolyan nem vett civilizációs ártalmak nagy része a mozgásszegény, sportmentes életmódból fakad. Megannyi szomatikus, pszichoszomatikus betegség megelőzhető lenne életmódváltással. Önmagában, megelőzés nélkül, a gyógyítással nin-

csen rá valós esély. A mozgásgazdag életmód a csodaszer, amely mindenki – állampolgár és állam – számára egyaránt olcsóbb megoldást jelenthet. Ennek alapjait igenis iskoláskorban, ha lehet óvodáskorban elkezdve kell megteremteni. Hatalmas a felelősségünk!

RÖPIRAT A TESTNEVELÉS MELLETT

● Rétsági Erzsébet

Pécsi Tudományegyetem,
Szabadidősport és Rekreációs Tanszék

Bevezetés

Hosszú évek óta figyelmeztető jelek sokasága utal arra, hogy a közoktatásban az iskolai testnevelés szilárdnak hitt szerepe lassan mellékszereppé alakul át. Nem vigasz számunkra, hogy ez a kedvezőtlen fordulat a fejlett európai országok testnevelését is fenyegeti. Egyre több európai uniós országban szólítják fel a testnevelőket, dolgozzanak ki érveket a tantárgy kötelező jellegének megóvása érdekében. Nálunk is, mint általában mindenütt, a kialakult helyzet mögött társadalmi és gazdasági okok sokasága húzódik meg, melyek részletes elemzése külön tanulmányt igényel. Most arra vállalkozunk, hogy a valaha nagy társadalmi megbecsülésnek és nemzetközi elismerésnek örvendő iskolai testnevelés mellett szóló érvek kidolgozásához hozzájáruljunk. Azt az utat választjuk, hogy az iskolai testnevelés és sport műveltségterület személyiségfejlesztésben játszott fontos szerepének fajsúlyosabb összetevőire rámutassunk.

Testnevelés – testkultúra

Az iskolai testnevelés és sport műveltségterület a közoktatásban az egyetemes kultúra szerves részét képező *testkultúra értékeinek* átadásával járul hozzá a tanulók személyiségfejlesztéséhez. A testnevelés közoktatásban elfoglalt helyére vonatkozóan ez az egyik legismertebb álláspont. Ezzel kívánjuk mintegy bizonyítani: tantárgyunk egyenértékű a többi közismereti tárggyal.

A bevezető mondat tartalma igaz ugyan, de a kultúrkör elnevezésének változtatásával ez minden tantárgyra érvényes, ezért szükségszerűen nem specifikus. A lényegyet, a tantárgy által közvetítendő kultúrértékek mással nem helyettesíthető, személyiségfejlesztésben betöltött szerepét hagyja homályban.

Nem növeli a presztízt és a tekintélyt az a szakmai vélekedés sem, amelyben a testneveléshez reflexszerűen csak az egészség párosul és a tantárgy elsődrendű, kizárólagos feladatát az *egészség megőrzésében*, illetve az *egészséges életmód megalapozásában* látja.

A fentiek ismételtetése – általánossága miatt – inkább hatástalanítja, mintsem megalapozza a tantárgy és általa a testkultúra értékeinek társadalmi tekintélyét. Márpedig a testnevelés az egyetemes kultúra rendkívül színes, gazdag szeptetéből, a testkultúrából nyeri tartalmi elemeit és számos csak benne rejlő, természetéből következő pozitívummal dicsekedhet. Ezeknek a csak a testnevelésre jellemző pozitív testkulturális értékeknek a megragadásához a testkultúra definícióit vesszük alapul.

Röviden a testkultúráról

A testkultúra legismertebb meghatározásai a következő kulcsszavakat tartalmazzák: *testi-lelki műveltség, egészség, testi teljesítőképesség, tevékenységek, eszközök és szellemi javak*. Mit jelentenek számunkra ezek a fogalmak?

- A *testi-lelki műveltség* alatt a testkultúra motoros és szellemi javai-értékei elsajátításának egyéni fokát értjük.

- Az *egészséget* testi-lelki-szociális egyensúlyként értelmezzük.

- A *testi teljesítőképesség*, a testi vagy motoros képességek, illetve azokra ráépülő pszicho-motoros tudás együttese, amelyet az öröklött tulajdonságok és a környezeti hatások (elsősorban az oktatás-nevelés) formálnak.

- A *tevékenységek* szó olyan gyűjtőfogalom, amely magába foglalja a testnevelés és a sport lényegét kifejező, a testkulturális műveltség megszerzését, a test egészségét, a testi-lelki teljesítőképesség fejlesztését, fokozását és versenyszerű összemérését szolgáló pszicho-motoros tevékenységeket.

- A *szellemi javak* – ebben az összefüggésben – a testkulturális műveltség megszerzéséhez, az egészség, a testi-lelki teljesítőképesség fejlesztéséhez, fokozásához és megőrzéséhez szükséges tudományosan megalapozott ismereteket, elveket és módszereket ölelik fel.

A testnevelés személyiségfejlesztő értékei

A testkultúra fogalom kulcsszavainak értelmezése ad támpontokat ahhoz, hogy szavakba foglaljuk a testnevelés közoktatásban elfoglalt szerepét fémjelző értékeket – azaz a tantárgyban tárgyiasult testkultúra meggyőző erejét. Nem rangsoroljuk, csak súlypontoszuk a saját, belső értékek komplex rendszerét.

A testnevelés legfőbb, mert legsajátosabb értékének az *általános és a speciális mozgásműveltség* közvetítését tartjuk. A testnevelés oktatásában a motoros tanulás a domináns tanulási forma. A testnevelést ez különbözteti meg a többi tantárgytól, tehát ez a tantárgy differencia specifikája! A gyakorlati jellegű oktatási folyamat, a motoros tanulás eredményeként létrejött gyakorlati jellegű tudás – ez identitástudatunk forrása és meggyőző bizonyítéka. A testkultúrából nyert, a tanulók életkorához, tanulási tulajdonságaihoz illeszkedő tartalmak elsajátítása alapján létrejött pszichomotoros tudás, valamint a hozzá kapcsolódó elméleti ismeretek együtteséből alakul ki az általános és a speciális mozgásműveltség mint a kultúrkör sajátos tartalma. Kiemelkedő szerepét aláhúzza az is, hogy az általános műveltséghez hozzátartozik a kultúrált mozgás, a mozgásműveltség és a testkultúra alapvető formáinak, ismereteinek, készségeinek köre. Kultúrált ember nem képzelhető el testkulturális műveltség nélkül. A műveltség mércéje az egészséges életmód tudatos gyakorlása is, melynek legfőbb eszközei az említett pszichomotoros tartalmak: az általános és a speciális mozgásműveltség összetevői. A tanulók életkoruknak megfelelő mozgásműveltsége így távolabbi értékeket is hordoz, jövőbe mutató célokat is szolgál: az egészséges és kultúrált életmód esélyét teremti meg. Magasra értékelt rangját indokolja az is, hogy a nevelés más fontos értékei is a mozgáskultúra kialakításának folyamatában realizálódnak a mozgásos cselekvések elsajátítása, gyakorlása által..

A testnevelés kiemelkedő értéket képvisel a tanulók, diákok *egészséges növekedésében, érésében*, és áttételesen az *egészséges életmód* megalapozásában. A motoros tanulás műveltségtartalmát a *mozgásos cselekvések*, fizikai, fiziológiai ingerek jelentik. Ezek mozgásokban realizálódnak, tehát izomműködések által jönnek létre, ezzel fizikai ingereket szolgáltatnak a szervezetnek, és kedvező biológiai változásokat eredményeznek. Az ideg-, izom- és csontrendszer, valamint az ellátó szervek, szervrendszerek funkcionális tulajdonságaiban bekövetkezett változások hozzájárulnak a tanulók biológiai fejlődéséhez, kibontakozásához, fejlesztik az alkalmazkodó- és az ellenálló képességet. A szervek és szervrendszerek kedvező működése teszi lehetővé a különböző motoros képességek fejlődését, amelyek az életfenntartáshoz szükséges tevékenységek, a mindennapi- és a sportmozgások elsajátításának feltételei is. Az egészség – mint köztudott – azt jelenti, hogy személyiségünk teljes, harmonikus egész. A különböző célú, tudatos szomatikus tevékenységek jótékony hatásai lelki, mentális és szociális téren is személyiségformáló, személyiséggazdagító jelentőséggel bírnak. Mozcásos cselekvések, azaz fizikai aktivitás hiányában – amit csak a szakszerű és színvonalas testnevelés biztosíthat – a fent vázolt hatásrendszer áldásaiból nem részesednek a tanítványok, így nem lesznek képesek élni genetikailag kódolt lehetőségeikkel. Tudatában kell lennünk tehát annak a felelősségnek, hogy a tantárgyi műveltségtartalmak elsajátítása teremti meg az alapját a testi-lelki egészségnek, az optimális testi-lelki teljesítőképesség kibontakozásának és áttételesen az egészséges életmód megalapozásának is. Ez utóbbi, egyéni és társadalmi érdekeket kifejező feladat megoldása oly módon valósul meg a tantárgy keretein belül, hogy a tanulók alapvetően gyakorlati jellegű tudását a testtel és az egészséggel kapcsolatos ismeretekkel gyarapítjuk. Ezzel lehetővé tesszük, hogy tanítványainkban meggyőződés és értékítéletek alakulhassanak ki az életmódra vonatkozó helyes döntések meghozatalához.

A testnevelés magas érték szerepet játszik a tanulók *szociális nevelésében, érzelmi-akarati* tulajdonságaik fejlesztésében. A tanóra és a tanórán kívüli tevékenységek minden mozzanata szociális környezetben zajlik. A társas tevékenység, a közös erőfeszítés, az egymásrautaltság, az együttes munkában sikerek és kudarcok útján formálódó emberi kapcsolatok gazdagítják a tanulók érzelmi életét, és olyan pozitív tulajdonságok kifejlődését segítik elő, mint a kapcsolatteremtő képesség, a szolidaritás, a tolerancia, és a fair play szellemiségének elfogadása stb. A testnevelés megtaníthat a siker és a kudarc kezelésére, illetve elviselésére. A mozgásos cselekvések tanulási folyamata számtalan konfliktushelyzetet teremt, és döntési kényszert hordoz. A motoros tanulásban kitüntetett szerepet játszó gyakorlás kitartást, szorgalmat, bátorságot és kockázatvállalást, monotonia- és gyakran fájdalomtűrést is megkövetel tanulóinktól. A tanulási eredmények hozzájárulnak a reális önértékelés kialakulásához, az önbizalom megszerzéséhez, és sok esetben az önkifejezés legfontosabb eszközévé válnak. A testkultúra tanulásán és művelésén keresztül a tanulók megismerhetik a saját test, mint örömforsás meghatározó élményét, melynek hatására testképük és énképük is formálódik. A mozgásműveltség fejlesztési folyamatában tehát olyan tudásra tesznek szert, amely magabiztossággal és az önrendelkezés jogával is felruhazza a tanulókat.

Fontos, de még nem igazán tudatosult érték, hogy a motoros tanulás milyen lehetőségeket rejt magában a tanulók *értelmi képességeinek*, tulajdonságainak fejlesztése, és ezzel általános, illetve testi intelligenciájuk növelése érdekében. A testnevelés tartalmát képező mozgásos cselekvések, lévén maguk is gondolkodási struktúrák, az intellektus fejlesztésének alapfeltételei és eredményei is egyaránt. A mozgásos cselekvések elsajátítását és alkalmazását a motoros apparátus, az értelmi, érzelmi és akaratí képességek együttműködése eredményezi. Következésképpen a motoros tanítási-tanulási folyamat a gondolkodás és cselekvés egységében valósul meg. A különböző mozgásos feladatok, a játékszituációk megoldása, a kreativitást igénylő cselekvések, a szabályok tudomásulvétele és alkalmazása, a mozgástechnikák tudatos kivitelezése, a cselekvési elvek és törvényszerűségek stb. ismerete mind elmélyítik a cselekvés és a gondolkodás kapcsolatát, és hozzájárulnak a kognitív struktúrák kiépüléséhez és differenciálódásához. A testi teljesítőképesség és az értelmi képességek egymást feltételező szoros kapcsolatának eredményeként alakul ki a testi intellektus, amely az egész test ügyes kezelésében nyilvánul meg. A motoros cselekvések tanulásához kapcsolódó elméleti ismeretek – a technikai végrehajtás kritériumai, a biomechanikai törvényszerűségek, a fiziológiai hatások, a higiénés alapismeretek, az egészséggel, az egészséges életmóddal kapcsolatos követelmények stb. – beépülnek a tanulók kognitív struktúráiba és gazdagítják az általános műveltséget. A testgyakorlatok, a sportági mozgásrendszerek és a játékok számtalan probléma és feladat megoldása elé állítják a tanulókat. A mozgásos cselekvések által történő tapasztalatszerzés a mindennapi életben adódó helyzetek, problémák és feladatok megoldására is transferálható képességekkel valamint készségekkel ruházza fel a tanulókat.

Befejező gondolatok

Kísérletet tettünk arra, hogy rámutassunk a testkultúra javaival gazdálkodó testnevelés oktatásbeli szerepét hitelesítő, belsőleg hozzátartozó, legfontosabb személyiségfejlesztő értékeire. Szerepe a tanulók nevelésében főszerepnek tekinthető abból a szempontból, hogy a testnevelés az a tantárgy, amely egyedülálló módon képez hidat a tanulók és az egyetemes testkultúra között. Ezért léte és fontossága egy felelősen gondolkodó társadalomban megkérdőjelezhetetlen.

Az is vitathatatlan, hogy e műveltségterület értékei a motoros cselekvéstanulás folyamatában, a testkultúra gyakorlati és a hozzá kapcsolódó elméleti jellegű tudanyagának elsajátításával realizálódhatnak. Más szavakkal megfogalmazva, a legfőbb értékordozók és értékteremtők a fizikai ingereket biztosító *mozgásos cselekvések*. Következésképpen a testnevelés oktatásának kiemelkedő személyiségfejlesztő hatását a tanulás eredményét jelentő motoros teljesítményhez vezető tanulási folyamat biztosítja. Ez képezi a tantárgynak a tanulóifjúság személyiségfejlesztéséhez hozzáadott eszmei és gyakorlati értékét.

Felelősen gondolkodó társadalom – írtuk. Beleértjük a felelősen gondolkodó testnevelő társadalmat is, amely a testneveléshez különböző szinteken kötődik: a gyakorlati munka, illetve a sportszakemberképzés és a sporttudomány kapcsán. Minden szintnek megvan a csak rá jellemző feladatrendszere. De van közös feladat is:

nem pusztán verbális mutatóanyagokkal és hangerővel, hanem a saját területén, a maga sajátos eszközeivel igényesen és hitelesen képviselni a testnevelést, felmutatni és érvényre juttatni a tantárgy értékeit. A gyakorlati és az elméleti érdekképviselő minőségi együttműködésétől függ: tantárgyunk méltó-e kultúráközvetítő szerepéhez.

Ajánlás

A testnevelés mellett szóló sorokat Istvánfi Csabának ajánljuk. Ő sokat tett és bizonyára tesz is még a tantárgy kötelező jellegének megőrzése érdekében, azzal is, hogy a testnevelés neveléshez hozzáadott értékeit óvja, ápolja.

A TANTERVELMÉLET AKTUÁLIS KÉRDÉSEI AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN

● Hamar Pál

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Torna Tanszék

„A csecsemő is, ha óriás vállára ül,
többet láthat, mint maga az óriás.”

Apáczai Csere János

Prológ

A tanulmány – a szerző korábbi építve – az iskolai testnevelés rendszerváltozást követő tantervelméleti törekvéseit összegzi, a gyakorlat, a sportszakma primátusát sem feledve. A terjedelem szabta keretek nehéz helyzetet teremtettek, hiszen az a „sokszínűség”, ami ezt az időszakot ezen a téren (is) jellemezte, már-már könyvtárnyi irodalmat vonultat fel. Persze, a lényegre törekvő összegzés is egyfajta készség, amivel csak azok rendelkezhetnek, akiknek a tanárai között ott voltak az *óriások*.

Bevezetés

Az 1990-es szabad választásokat követő rendszerváltoztatás a tantervelméletre is erőteljes hatást gyakorolt. Az ezt megelőző negyven évben tulajdonképpen a tantervek is a pártosság áldozatai voltak. A központi akarat központi intenciókkal határozta meg a szocialista nevelés szempontjából helyes és hasznos tantervi irányvonalat, ugyanakkor hevesen ostromozta az ebből a szempontból szerinte helytelennek és haszontalannak ítélt kezdeményezéseket. Az „új világ” azonban egyben új társadalmi értékpreferenciákat is teremtett, ezért olyan, korábban háttér beszoruló eszméi-erkölcsi értékeket kellett újragondolnunk, mint a nemzeti azonosságtudat fejlesztésének és nemzeti hagyományaink ápolásának kiemelt szerepe, a világnézeti semlegesség, a tolerancia, a humanitás stb. A társadalom tehát újjászerveződött, új megvilágításba kerültek a tantervelmélet, valamint a testnevelés és a sport kérdései is.

A testnevelés és a sport történetiségében és külföldi kitekintésben egyaránt markáns részét képezi az iskolai tanításnak, tanulásnak. A testnevelés ma már nem csak egy tantárgyat reprezentál, hanem egy olyan műveltségi területet jelöl, amely más műveltségi területekkel karöltve igyekszik megoldást találni korunk globális problémáinak ráeső részére. A testnevelés a mozgásműveltség és a motoros képességek fejlesztése mellett többek között szerepet vállal a testi és a lelki egészség egyensúlyának megteremtésében, az egészséges életmódra nevelésben, a káros szenvedélyek elleni harcban, a helyes higiénés és szexuális szokások kialakításában, sőt a rekreáció és a rehabilitáció területén is.

Néhány gondolat a kétpólusú (központi és helyi) tartalmi szabályozásról

Magyarországon a rendszerváltozással együtt járó új típusú tantervfelfogás nem minden előzmény nélküli volt. Az 1980-as években készült tantervek már csírájukban magukban hordozták a gyökeres változás, változtatás lehetőségét. A kétpólusú (központi és helyi) tantervi szabályozás térnyerése egyrészt a külföldről jövő, másrészt a magyarországi hatásoknak köszönhető.

Az új típusú tantervfelfogás nemcsak a korábbi szabályozási formákban már fellelhető központi és iskolai tervezést foglalta magában, hanem azok egyensúlyát, kölcsönhatásait új értékekkel, műveltség-tartalom-kiválasztással, elrendezéssel, műfajtipussal alakította ki. Így egy olyan rendszert alkotott, ahol egyrészt a tantervi dokumentumok kidolgozását, az abban foglaltak megvalósítását az országos és a helyi tényezők egyaránt befolyásolják; másrészt ezek a tényezők, az együttes kölcsönhatások révén, ténylegesen alakítják a tartalmi szabályozást; harmadrészt a rendszer részét képezik a két – központi és helyi – tervezési pólust összekapcsoló „rész-elemek” (pl. dokumentumok, taneszközök, vizsgák, pedagógusképzés és továbbképzés).

A centralizált politikai irányítás megszűnése által létrejött közoktatás-politikai, oktatásirányítási és tantervelméleti változások hatására az 1990-es évek magyar tantervi dokumentumainak egyik legfontosabb jellemzője a tartalmi kiszélesedés lett, kiemelve a gazdasági, politikai, tudományos-technikai, társadalmi, erkölcsi fejlődést figyelembe vevő, sokoldalú, kiegyensúlyozott műveltséget. Az oktatás tartalma fokozatosan bővült, a korábbiaknál tágabb értelmezést nyert, ezért ma már nem csupán a tananyagot jelenti, hanem magában foglalja az értékek „világát”, a magatartásformálást, és az attitűdfejlesztést egyaránt.

Nyilvánvaló, hogy a tartalmi változások nem egyenlő mértékben, és nem egyformán érintették az egyes tantárgyakat. Másrészről a természettudományi (lásd pl. matematika), és megint másrészről a társadalomtudományi (lásd pl. történelem) területen. Az előbbi esetben kisebb mérvű, az utóbbiban viszont markáns váltás történt. A változások, változtatások a testi (szomatikus) nevelést, ezen belül az iskolai testnevelést sem kerültkék el.

A testnevelés tartalmi korszerűsítésének irányai

A kétpólusú tantervi szabályozás, a tartalmi kiszélesedés a testnevelési tantervkészítők számára is új kihívást jelentett. A testnevelés a közoktatás struktúrájában leginkább a testi, más terminológiai szóhasználatnál, az egészségszakkifejezéssel vált értelmezhetővé. A testnevelés ilyen értelemben a fizikai képzés mellett, magába foglalta az egészséges életre és egyáltalán az egészségre, valamint a mentális és az emocionális nevelést egyaránt.

A tartalmi kiszélesedés következtében az iskolai testnevelés napjainkban már nem a tornaterem négy fala közé zárt, az iskolától távol eső sportpályákon zajló testgyakorlás, nem egy tantárgy keretei közé szorítható feladat, hanem egy olyan sokrétű, „sok résztvevős” tevékenység, amelynek csak egyik oldalát adja az iskola, az iskolai közeg. Példának okáért az egészséges életmódra nevelés nem valósulhat meg a társadalom minden tagjának tevékeny közreműködése nélkül.

A tantervelméleti szemléletváltás az ellenőrzés-értékelés területén is tetten érhető. A rendszerváltozást követően az „értékelő pedagógus” problematikája a pedagógiai kutatások és a napi pedagógiai gyakorlat középpontjába került. Nehéz volt váltani, de meg kellett barátkozni a gondolattal, hogy az ellenőrzés-értékelés alapját már nem a taxonómiai szemléletű megközelítés szolgáltatja. Az ellenőrzés-értékelés – a nevelési, oktatási folyamat más elemeihez hasonlóan – egy olyan komplex tevékenységgé vált, amelyet már nem lehet autoriter alapon kezelni. Ez alól a tendencia alól a testnevelés sem kivétel, már csak azért sem, mert ez az a műveltségi terület (tantárgy), ahol egyrészt a teljesítményhez kötődő mérés-ellenőrzés-értékelés jelentős múltra tekint vissza, másrészt közvetlen mód nyílik arra, hogy a tanár a tanuló önmagához képest mért teljesítményét objektíven mérje.

Vélhetően a tantervelméleti szemléletváltásnak köszönhetően is válhatott az egyik legnagyobb vitát kiváltó oktatáspolitikai kérdéssé a testnevelés tantárgy osztályozásának évfolyami szűkítése, esetleg eltörlése, s helyébe a szöveges (írásbeli) értékelés léptetése. A testnevelés osztályzat devalvációjának indokaként azt hozták fel, hogy nagyon eltérőek a tanulók motoros adottságai, ezért az osztályzatokkal nem lehetséges az objektív minősítés. Ez az érv azonban könnyen cáfolható, mivel jelentős a különbség a tanulók kognitív adottságai között is, így ezen az alapon el lehetne törölni bármelyik humán vagy reál tantárgy osztályozását is. Kétségtelen, hogy a testnevelésben az osztályozás mellett, bizonyos esetekben szükség lehet a szöveges értékelésre is. Sajnálatos, de előfordulhat, hogy különböző pedagógiai, netán egészségügyi problémák miatt egyes tanulók komplexebb értékelése válik szükségessé. Ilyenkor, de csakis ilyenkor, a szöveges értékelés átfogó képet adhat a pedagógiai folyamat minden résztvevőjének (tanárnak, diáknak, szülőnek) a tanuló motoros teljesítményeiről, higiéniás, mentálhigiéniás szokásairól, esetleg – az egészségügyi szerveket is bevonva – egészségi állapotáról. Ennek az értékelő tevékenységnek nem csak passzív, hanem aktív részesei a folyamat résztvevői, akik viszont nem léphetik túl hatáskörüket. Ők nem arra hivatottak, hogy sportszakmai kérdésekben döntsenek, hanem a tanuló sok szempontú értékelésében segíthetik a testnevelő tanárt.

A testnevelés osztályozásának évfolyami szűkítésével, a szöveges értékelés bevezetésével szembeni idegenkedés oka elsősorban az a félelem volt, hogy ezáltal elértéktelenedik a tantárgy, mondván: arra a tantárgyra, amelyből már osztályzat sincs, egy idő után nem lesz szükség. A legnagyobb veszély azonban nem ebben, hanem az órarendbe iktatott testnevelés tantervi idejének csökkentésében rejlett, és rejlik mind a mai napig.

Összegző ajánlás

A rendszerváltást követő közoktatás-politikai, tantervfejlesztési változtatássorozatnak még koránt sincs vége. 2003-ban adták ki az utolsó tantervi dokumentumot, a Nemzeti alaptanterv második változatát (NAT, 2003), de a Parlamentben – 1990 óta már negyedszer – újfent zajlik a Közoktatási törvény módosítását célzó vita. A pedagógusok, a testnevelő tanárok felőli igény pedig éppen az állandóság lenne, amit egybíránt az oktatásirányítással foglalkozó szakemberek is érzekeltek. Ezért maradhettek például jóval a NAT 1995. évi kiadását követően is érvényben az 1978-as tantervek. A döntés kétségtelen pozitívumaként értékelhető, hogy tartalmi kérdések-

ben a történelmi korszakváltáson átnyúló folytonosság is biztosított maradt. Ennek a kontinuitásnak a szerepe a testnevelés esetében is jelentős, hiszen így számos korábbi testkulturális értéket meg lehetett őrizni.

Ugyanakkor ma már nem kérdés, hogy az iskolai testnevelés, és az ehhez szorosan kapcsolódó tantervi dokumentumok európai értékrend alapján történő újragondolása, átalakítása elodázhatatlan feladat. Rendkívül fontos azonban megjegyeznünk, hogy a globális szemlélet térnyerése ellenére az egyes országok sajátosságainak, hagyományainak figyelmen kívül hagyásával sem átfogó tantervelméleti, illetve tantervfejlesztési reformok, sem pedig tantervi dokumentumok nem készülhetnek.

Ebből a folyamatból semmiképpen sem maradhat ki a testnevelés és sport műveltségi terület, már csak azért sem, mert – Báthory Zoltán egyik gondolatának szabad tolmácsolásával élve – *egyetlen olyan terület, iskolai tantárgy van, amelynek elégtelen művelése vagy pláne teljes hiánya perspektivikusan halálos lehet, ez nem más, mint a testnevelés.*

Irodalom

- Hamar Pál (1998): A testnevelés tartalmi korszerűsítésének nemzetközi trendjei a közoktatásban. *Új Pedagógiai Szemle*, 4. 48-56.
- Hamar Pál (1999): Az ellenőrzés és értékelés korszerű szemlélete a testnevelésben. *Új Pedagógiai Szemle*, 6. 43-51.
- Hamar Pál (2000): Tantervi kísérlet a leánytorna tananyag oktatásának racionalizálására. PhD-disszertáció tézisei. *Kalokagathia*, 1-2. 124-134.
- Hamar Pál (2001): A testnevelés kerettanterve, tantervi keretei. *Új Pedagógiai Szemle*, 6. 48-56.
- Hamar Pál-Derzsy Béla (2002): Testnevelő tanári vélemények aktuális tantervelméleti kérdésekről. *Magyar Pedagógia*, 2. 145-157.
- Hamar Pál, Leibinger Éva, Derzsy Béla (2003): A testnevelés tananyag-kiválasztás problematikája a testnevelők szemszögéből. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2. 34-40.
- Hamar Pál, Soós István (2004): A magyar közoktatás testnevelési óraszámai történeti és európai nézőpontból. *Új Pedagógiai Szemle*, 11. 59-68.
- Hamar Pál, Soós István, Derzsy Béla (2005): Contributions to curriculum development. *Hungarian Review of Sport Science*, 1. 6-11.
- Hamar Pál (2006): *Attitude Changes in Curricula of Teaching PE in Hungary after the Political Transition of the 1990s*. In: Kosiewicz, J. (Ed.): *Movement Recreation for All*. Legionowo, Warszawa. 101-113.

A MOTOROS KÉPESSÉGEK FEJLŐDÉSE SERDÜLŐKORBAN

● Tóth László

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Pszichológia Tanszék

Összefoglaló

A vizsgálat elsődleges célja a 10-15 éves korosztály (N=299) motoros teljesítményének szerkezeti vizsgálata. A fizikai teljesítőképességet motoros próbákkal vizsgáltuk. A motoros képességek belső szerkezetének vizsgálata alapján arra következtetünk, hogy a kondicionális képességcsoportok (erő, gyorsaság, állóképesség) 10-11 éves korban invariáns. A differenciálódás 11 éves kor után kezdődik, és a serdülőkor végére teljesedik ki. A képességcsoportok alakulásában elsősorban a szervezet morfológiai fejlettsége játszik szerepet. Az általános iskolában az adott mozgás nem a kondicionális képességek szintjétől függ, hanem elsősorban az alapvető mozgásminták (futás, ugrás, dobás) elsajátításának szintje az, amely befolyásolja a serdülők motoros teljesítményét. A vizsgálat egyik legfőbb konklúziója, hogy a testi nevelés folyamatában a képességfejlesztés mellett az alapvető (ösi) mozgásminták tökéletesítésére helyezi a hangsúlyt.

Kulcsszavak: kondicionális képességek, mozgásfejlődés, differenciálódás, serdülőkor.

Bevezetés

A pedagógiai-pszichológiai kutatások eredményeként ma jóval többet tudunk az egyén fejlődéséről, mint néhány évtizeddel ezelőtt. Ebből is kiemelkednek a fejlődés kritikus periódusaira vonatkozó ismeretek, amelyek azt jelzik, hogy milyen életkori szakaszban lehet az egyes szervrendszereket legeredményesebben fejleszteni, milyen szakpedagógiai módszerek a leghatékonyabbak a személyiségfejlődés alakítására. Lényeges ezeket az ismereteket a testnevelési óra tervezése során is számba venni. A testnevelés egyik célja a motoros és fiziológiai teljesítőképesség fejlesztése és ezen keresztül a tanulók érzelmi és gondolkodási folyamataira való pozitív hatás. A tantárgy hozzájárul az integrált személyiség kialakulásához, valamint biztosítja a személyiség kiteljesedésének morfológiai és funkcionális alapjait.

Több mint másfél évtizedes gyakorló testnevelő tanári munkám során gyakran tapasztaltam, hogy az egyetemen tanult tudáshalmaz a gyakorlatban nem, vagy csak részben fedi a tanítási-tanulási folyamat törvényszerűségeit. Testnevelő tanári munkám során sokszor adódtak olyan kérdések, melyekre a válasz nem található meg a szakkönyvekben. A gyermekek személyiségének sokszínűsége, a sportmozgások individuális különbségei, a fejlődés eltérő szintjei és dinamikája állandóan arra ösztönzött, hogy a meglévő tudományos ismereteket kiegészítsem, pontosítsam, a felmerülő kérdésekre választ találjak.

Jelen kutatás alapvető feladata, hogy a 10-15 éves korosztály motoros jel-

lemzőinek vizsgálatával generálisan alkalmazható teoretikus törvényszerűségek legyenek megfogalmazhatóak a motoros fejlődés szerkezetére és dinamikájára vonatkozóan.

Irodalmi áttekintés

Malina (1980) szerint a mozgásfejlődés a mozgásminta módosulásának lépcsőzetes folyamata, amely az egyén genetikai potenciálján, valamint a megelőző és az új mozgástapasztalatokon alapul. *Gabbard* (2004) könyvében a mozgásfejlődés *Gallahue*-féle (1982) fázismodelljének életszakaszokra való adaptálását mutatja be. A faktoranalízis megjelenése a pszichológiában (*Spearman*, 1904) gyakorlatilag elindította a „háttérváltozók” azonosítását más tudományterületeken is.

A motoros képességek korai vizsgálata azt a feltételezést támasztotta alá, hogy mindenféle motoros válasz alapja egyetlen, mindent átfogó képesség: a sportképesség vagy általános motoros képesség. Ez az elképzelés abból a megfigyelésből adódik, hogy vannak gyermekek, akik képesek több sportágban sikeresen szerepelni, és vannak olyanok, akik minden motoros tevékenységben gyengén teljesítenek. A tesztbatteriók kidolgozása, a különböző faktorok szétválasztása ebben az időben indul meg.

Oseretzky (1924) a motoriumot a statikus és dinamikus koordináció, a mozgásgyorsaság, az erő és az egyensúly, a szinkronizációs képesség és a mozgásritmus alapján értékelte. Az *Oseretzky*-teszt lehetővé teszi a motoros életkor meghatározását. Pár évtizeddel később *McCloy* és *Young* (1954) három faktort különített el, melyek az erő, gyorsaság és koordináció voltak. *Neuhaus* 1935-ben összefoglaló munkát adott közre a mozgásfejlődés folyamatáról. Megállapította, hogy az újszülött és a csecsemő mozgásainak fejlődése az idegrendszeri érettség függvénye. Jelezte, hogy a különböző fejlődési stádiumok nagy egyéni variabilitást mutatnak, és többek között kitért arra, hogy a serdüléssel lezárul a koordinációs képességek fejlődése, és ezt követően a változások az egyéni sajátosságok kialakulásának irányában hatnak.

Fleishman (1964) a különféle motoros próbák faktoranalízissel történő vizsgálatával meghatározta a fizikai teljesítőképesség fő összetevőit (erő, gyorsaság, állóképesség, hajlékonyság koordináció, egyensúlyozás). Az általános motoros képesség elmélete és a *Fleishman*-féle kutatások eredményei látszólagos ellentmondást mutatnak, aminek magyarázatát *Schmidt* (1988) összegezte. Szerinte a gyermekek motoros viselkedését számos hatás befolyásolja. Ilyen tényező a testalkat és érettség, melynek korai fejlődése (akceleráció) sikereket, és ezáltal megerősítést ad a sporttevékenységekben. Lényeges a szülői ösztönzés, melynek során a gyermekek a jó teljesítményért jutalmat kapnak, és így motiváltak a sporttevékenység folytatására. Ide tartoznak bizonyos személyiségjellemzők, melyek hiánya vagy megléte befolyásolja például a csapatban való játék jellemzőit.

Winter (1975) összefoglalva a mozgásfejlődés kutatásának legfontosabb eredményeit, periodikus szakaszokra osztotta a motoros egyedfejlődést. A serdülést követően differenciálja a nemek fejlődési sajátosságait. A 9-13,5 év közötti időszakot a legintenzívebb fejlődési szakasznak, a 11-15 éves korig tartó életszakaszt a motoros képességek átstrukturálódása időszakának tartja.

A témára vonatkozó magyar kutatások a nyolcvanas évektől kezdve új erőre kaptak. *Nádori* (1983) a motoros képességek két nagy csoportját különbözteti meg: a kondicionális és koordinációs képességeket. A kondicionális képességek a mozgás energetikai feltételeit, a koordinációs képességek pedig a szabályozási feltételeit biztosítják. A kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség) között fennálló funkcionális összefüggés és kölcsönhatás alapján vezethetők le az olyan motoros képességek, mint a gyorsasági erő, a gyorsasági állóképesség és az állóképességi erő (*Nádori és mtsai*, 1986).

Arday és Farmosi (1994) 9-18 éves tanulók vizsgálata során megállapításokat tettek a kondicionális és koordinációs képességek nemenkénti és életkor szerinti fejlettségi szintjeire. A motoros képességek fejlődésében képességcsoportra bontva, nemenként, intenzív szakaszokat különítettek el. *Farmosi* (2005) a különböző életkorok motoros viszonyait, a motoros képességek belső szerkezetét, dinamikáját jellemezte, aminek során érzékeny és kritikus szakaszokat különít el.

Istvánfi (1997) munkájában részletesen elemzi a sportképességek összetevőit. Leírja a kondicionális képességek belső összefüggésrendszerét, taglalja azok kapcsolatát. Életkorokra lebontott jellemzést ad a koordinációs képességek fejlődésének „érzékeny” és „kritikus” fázisairól.

A vizsgálat célja

Mindezek alapján a prepubertás- és pubertáskorúak vizsgálatának indoka, hogy fejlődési sajátosságukból eredően, a népesség egészségi állapotát és biológiai értékét (vitalitását) veszélyeztető következményekre különösen érzékenyek. A vizsgálat elsődleges célja a 10-15 éves korosztály motoros teljesítményének szerkezeti vizsgálata. Az általános cél megvalósítása mellett részletesen elemezzük:

- életkori csoportonként a fiúk és a lányok motoros próbaeredményekkel jellemzett fizikai teljesítményeinek különbségeit, valamint
- a motorium szerkezetére vonatkozó általános törvényszerűségeket.

Hipotézis

A fejlődés különböző szakaszaiban a mozgások végrehajtását biztosító képességek sajátos struktúrája megváltozik. Az így kialakuló sajátos motorikus profil egy-egy fejlődési fázisra jellemző lehet. A motoros képességek szintjei az egyes életkori csoportok között jelentősen eltérnek. A motoros fejlődés intenzíven zajlik. A nemek közötti jellegzetes különbségek kirajzolódni, megerősödni látszanak. A motorium struktúrája megváltozik. Az egyes életkori csoportok jellemzői eltérő belső szerkezetet mutatnak.

Anyag és módszer

Vizsgálati személyek

A 10-15 éves csoport választását az indokolta, hogy a felső tagozaton tanuló diákoknak már elég nagy a munkabírása, így alkalmasak a többlépcsős, fizikailag megterhelő adatfelvétel sikeres elvégzésére. A másik fontos szempont az volt, hogy

ez a korosztály rendelkezik a motoros próbák végrehajtásához szükséges fizikai és technikai előképzettséggel.

A méréseket 2002-ben végeztük. Az adatfelvételt nehezítette, hogy a mérések több héten keresztül zajlottak, és betegség vagy iskolaváltás miatt kimaradtak tanulók a mintából. Az életkort decimálisan adjuk meg. A vizsgálat elemszámait és decimális életkoronkénti csoportjait az 1. táblázatban mutatjuk be.

1. táblázat: A fiúk és a lányok száma életkori csoportonként

Fiúk (N=132)		
10-11 évesek	DE=9,51-11,50	n=33
12-13 évesek	DE=11,51-13,50	n=57
14-15 évesek	DE=13,51-15,50	n=42
Lányok (N=167)		
10-11 évesek	DE=9,51-11,50	n=67
12-13 évesek	DE=11,51-13,50	n=66
14-15 évesek	DE=13,51-15,50	n=34

Módszerek

Motoros próbák: helyből távolugrás (HTU), 10 m szlalomfutás labdavezetéssel (SZLALOM), előrehajlás állásban (IMO), egyensúlyozás (STEGY), négyütemű szabadgyakorlat (BURPEE), 60 m futás (60 m), Cooper-teszt (COOPER). A tesztek részletes leírása megtalálható *Nádori* és munkatársai (1989) munkájában.

Eredmények

A statisztika a korábbi eredményekhez hasonlóan tükrözi a populáció paramétereit (*Farmosi*, 2005). Az eredményeket az alábbiak szerint ismertetjük:

1. Nemenkénti (fiú-lány) összehasonlítás az életkori csoportokon belül.
 2. Életkori csoportok közötti összehasonlítás fiúknál és lányoknál.
 3. A faktoranalízis eredménye nemenként és életkori csoportonként.
- Az alapstatisztikai adatokat az 1. melléklet tartalmazza.

A fiúk és lányok eredményeinek összehasonlítása

• 10-11 évesek:

- a) Nem találtunk szignifikáns különbséget a Burpee-teszt, a 60 m futás, a helyből távolugrás és a statikus egyensúly próbáiban.
- b) A fiúk eredményei szignifikánsan jobbak a Cooper-tesztben és a szlalom-labdavezetésben.
- c) A lányok szignifikánsabban hajlékonyabbak, mint a fiúk.

• 12-13 évesek:

- a) A Burpee-teszt és a statikus egyensúly különbsége nem szignifikáns.
- b) A fiúk jobbak a Cooper-tesztben, a 60 m futásban, a helyből távolugrásban és a szlalom-labdavezetésben.
- c) A lányok jobb eredményt értek el az ízületi mozgékonyaságban.

• 14-15 évesek:

- a) A statikus egyensúly eredménye szinte azonos a fiúknál és a lányoknál.
- b) A fiúk jobbak a Burpee-tesztben, a Cooper-tesztben, a 60 m futásban, a helyből távolugrásban és a szlalom-labdavezetésben.
- c) A lányok szignifikánsabban hajlékonyabbak.

A fiúk három életkori csoportjának összehasonlítása

- a) A Burpee-teszt, a helyből távolugrás és az izületi mozgékonyosság a 12-13 és a 14-15 éves fiúk esetében a 10-11 éves csoport eredményéhez viszonyítva szignifikánsan jobb eredményt tükröz.
- b) A Cooper-teszt eredményei az életkor növekedésével javulnak, 12-13 és 14-15 éves korban szignifikánsan jobb az állóképességi futóteljesítmény, mint a 10-11 évesek életkori csoportjában.
- c) A statikus egyensúly eredményének vizsgálatakor az életkor növekedésével romló tendenciát tapasztalunk. 14-15 éves korban szignifikánsan gyengébb a teljesítmény, mint a négy évvel fiatalabbaknál.
- d) A 60 m futás eredményének változása azt jelzi, hogy a 12-13 évesek szignifikánsan jobban teljesítenek, mint az előző korcsoport. Azonban a későbbi teljesítménynövekedés (14-15 éveseknél) statisztikailag nem jelentős.

A lányok három életkori csoportjának összehasonlítása

- a) A Burpee-tesztben és a szlalom-labdavezetési próbában nincs szignifikáns különbség az életkori csoportok között. Mindkét motoros próba a kondicionális és koordinációs képességek szintjén, együttesen meghatározott. A Burpee-teszt amellett, hogy energetikailag gyorsuló-állóképességi teszt, nagymértékben igénybe veszi a dinamikus egyensúlyozási központot (vestibuláris rendszer) is. A szlalom-labdavezetési próbát attól függően, hogy milyen végrehajtást követelünk meg a vizsgálati személyektől, a sportképességek közé soroljuk be. A jelen vizsgálatban alkalmazott végrehajtás a koordinációs képességek (egyensúlyozó képesség, térbeli tájékozódó képesség) mellett a mozgásgyorsaságot is méri.
- b) A Cooper-tesztben a 12-13 éves lányok szignifikánsan jobbak, mint a 10-11 évesek. Az állóképességi futóteljesítmény csúcsa lányoknál a serdülőkor közepére végére esik. A teljesítmény alakulásában nagy egyéni eltérések lehetnek.
- c) A 60 m futásban a 10-11 és a 12-13 évesek közel azonos teljesítményt produkáltak. A 14-15 éves korban a futóteljesítmény az előző életkori csoporthoz képest (12-13 évesek) szignifikánsan gyengébb.
- d) Az izületi mozgékonyosság vizsgálata során az életkor előrehaladtával folyamatosan javuló teljesítményt regisztráltunk. A 12-13 és a 14-15 évesek között nem szignifikáns a különbség. A csípőizületi hajlékonyosság fontos tényező a sportképességek alakulásában. A serdülőkorban a fiúk és a lányok motoros teljesítményének hasonló szintjében – valószínűleg – a lányok jobb hajlékonyági eredménye is szerepet játszik.
- e) A statikus egyensúly – hasonlóan a fiúkhoz – romló tendenciát mutat az életkorral, de szignifikánsan gyengébb teljesítmény csak a 10-11 és a 14-15 éves életkori csoport összehasonlításakor mutatható ki. Feltehetően a növekedési lökés mellett az emocionális folyamatok változása is befolyásolja az egyensúlyozó teljesítmény alakulását.

Megfigyelve a fiúk és lányok motoros teljesítményének alakulását, megállapíthatjuk, hogy 10-15 éves korban a kondicionális képességek szerkezetében a lányoknál homogénabb struktúrát találunk az életkori csoportok eredményeinek összehasonlításában. A fiúk motoros teljesítményei határozottan variábilisabbak a lányokéhoz képest. A lányok motoros fejlődése 15 éves kor környékén lezárul, a későbbi teljesítményt az addig elért szint stagnálása jellemzi (Farmosi, 2005). A fiúk két csúcsban fejlődnek, és éppen a 14-15 éves kor a fejlődés második csúcsának a kezdete. Természetesen a képességek fejlődése során nagy egyéni eltéréseket tapasztalunk.

A faktoranalízis eredményei

A 2-7. táblázat életkori csoportonként tartalmazza a fiúkra és a lányokra vonatkozó motoros faktormintázatot.

A fiúk faktormintázata. A 10-15 éves fiú minta motoros teljesítményének belső struktúrája három faktorról jellemezhető. A három életkori csoport faktormintázata sajátos azonosságokra és különbségekre hívja fel a figyelmet.

1. A 60 m futás és a szlalom-labdavezetés mindhárom életkori csoport esetében az 1. faktor – a faktorsúly alapján – legerősebb változó. A 10-11 éveseknél a Cooper-teszt, a 12-13 éveseknél a helyből távolugrás és a Burpee-teszt, a 14-15 éveseknél a helyből távolugrás és a szlalom-labdavezetés kerül az 1. faktorba.

2. A 2. faktort a 10-11 éveseknél az ízületi mozgékonyosság és a helyből távolugrás, a 12-13 éveseknél a statikus egyensúly alkotja. A 14-15 évesek 2. faktora a Cooper-teszt, együtt járva a Burpee-teszttel.

3. A 3. faktor sajátos struktúrát jelez, hiszen a 10-11 éves fiúknál a statikus egyensúly és a Burpee-teszt mellett gyengébb faktorsúllyal, de megjelenik a szlalom-labdavezetés ($r=0,5$) és a Cooper-teszt ($r=-0,45$). A 3. faktor „vegyessége” mindenképpen arra mutat rá, hogy a képességek szétválása egy differenciálódási folyamatot takar. A középső életkori csoportban a szlalom-labdavezetés, hasonlóan az előző eredményhez, két faktorban jelenik meg. A Cooper-teszt határozottan leválik, de az ízületi mozgékonyosság „uralja” a 3. faktort ($r=0,8$). A 3. faktort a 14-15 éveseknél az ízületi mozgékonyosság és a statikus egyensúly alkotja. A képesség-csoportok „tisztulása” nyomon követhető a három életkori csoport esetében. A korábbi vegyes faktorok a 14-15 éveseknél három metodikailag jól szétválasztható képességegyüttes jelenlétét tükrözik. A gyorsaság és gyorsasági erő, az állóképesség és a koordinációs képességek önálló faktorba szerveződtek. A 14-15 éves életkori csoport eredményei a szakirodalom szerint elválasztott faktorokat (képesség-csoportokat) tükrözik.

2. táblázat: A 10-11 éves fiúk faktormintázata

	1. faktor	2. faktor	3. faktor
	Futás	Integrált	Integrált
60 m	0,780		
SZLALOM	0,691		0,512
COOPER	-0,516	0,460	-0,452
IMO		0,794	
HTU		0,781	
STEGY			0,857
BURPEE			-0,598

3. táblázat: A 12-13 éves fiúk faktormintázata

	1. faktor	2. faktor	3. faktor
	Gyorsaság, gyorsaság	Egyensúly	Állóképesség, koordináció
60 m	0,854		
HTU	-0,780		
BURPEE	-0,638		
SZLALOM	0,615		0,509
STEGY		0,816	
IMO			0,802
COOPER			-0,614

4. táblázat: A 14-15 éves fiúk faktormintázata

	1. faktor	2. faktor	3. faktor
	Gyorsaság, gyorsaság	Állóképesség	Koordináció
HTU	-0,864		
60 m	0,853		
SZLALOM	0,759		
COOPER		0,787	
BURPEE		0,656	
IMO			0,817
STEGY			-0,736

A lányok faktormintázata

1. A lányok faktormintázata a 60 m futás és a szlalom-labdavezetés vonatkozásában hasonló képet mutat, mint a fiúk esetében. Azaz a két változó mindhárom életkori csoport esetében az 1. faktorban található. A két gyorsasági futószám a középső és a felső életkori csoportok esetében a legerősebb változó az 1. faktorban. A 10-11 éveseknél a helyből távolugrás kerül az első helyre a faktorsúlyok alapján. A 10-11 éveseknél a helyből távolugrás, az ízületi mozgékonyosság és a statikus egyensúly, a 12-13 éveseknél a helyből távolugrás, a 14-15 éveseknél a helyből távolugrás mellett a Cooper-teszt kerül azonos faktorba.

2. A 10-11 éves lányok 2. faktorösszetevőit vizsgálva megállapíthatjuk, hogy a BMI, a Cooper-teszt és a Burpee-teszt mellett a statikus egyensúly is megjelenik. A középső életkori csoportban a Burpee-teszt és a Cooper-teszt mellett az ízületi mozgékonyosság alkot önálló faktort. A 14-15 éves lányok 2. faktorát, hasonlóan a 10-11 évesekhez, a Burpee-teszt és a Cooper-teszt alkotja.

3. A 10-11 éveseknél nincs 3. faktor. A differenciálódás a későbbi életkorban

kezdődik meg. A 12-13 évesek 3. faktorában megjelenik a statikus egyensúly, valamint erősebb faktorsúllyal, mint a 2. faktorban, a helyből távolugrás. A 14-15 éves lányok 3. faktorát a statikus egyensúly és az ízületi mozgékonyosság alkotja. A korábbi vizsgálatok alapján arra következtethetünk, hogy a helyből távolugrás együttes szereplése a gyorsasági és a koordinációs képességekkel nem új keletű eredmény.

5. táblázat: 10-11 éves lányok faktormintázata

	1. faktor	2. faktor
	Gyorsaság, gyorsasági, koordinációs képességek	Állóképesség, koordinációs képességek
HTU	-0,813	
60 m	0,757	
HATVAN	0,729	
IMO	-0,450	
COOPER		0,720
BURPEE		0,674
STEGY	0,416	0,583

A gyorsasági szintje mellett az ugróteljesítményt nagymértékben meghatározza az egyensúlyozó képesség és a hajlékonyság. Ebben a populációban végzett korábbi vizsgálataink eredményei szerint a lányok helyből távolugrási teljesítményében a csípőízületi mozgékonyosság szintje variációs tényező (Tóth és Sipos, 1995).

6. táblázat: 12-13 éves lányok faktormintázata

	1. faktor	2. faktor	3. faktor
	Gyorsaság, gyorsasági	Állóképesség, ízületi mozgékonyosság	Egyensúly
SZLALOM	0,790		
60 m	0,782		
BURPEE		0,828	
COOPER		0,767	
IMO		0,606	
STEGY			0,900
HTU	-0,545		0,695

7. táblázat: 14-15 éves lányok faktormintázata

	1. faktor	2. faktor	3. faktor
	Gyorsaság, gyorsasági	Állóképesség	Koordinációs képességek
SZLALOM	0,890		
60 m	0,886		
HTU	-0,867		
BURPEE		0,804	
COOPER		0,649	
STEGY			,860
IMO			0,770

Megbeszélés

A fiú csoportok faktormintázata variábilis képet mutat. Közös jellemzőjük a 60 m futás és a szlalom-labdavezetés 1. faktorba tömörülése. A középső és felső életkori csoportokban a helyből távolugrás eredménye kerül az 1. faktorba. A Cooper-teszt az alsó és a felső életkori csoport esetében szintén az 1. faktorba kerül.

A lányok faktormintázatának vizsgálata során szabályszerű jellemzőket találunk. A 60 m futás, a szlalom-labdavezetés, és a helyből távolugrás egy faktorba tömörülése mindhárom életkori csoportra jellemző, illetve a fiúk eredményeit követi. A statikus egyensúly a 10-11 éves lányoknál mindkét faktorban szerepel, a középső és felső életkorokban a 3. faktorba esik a helyből távolugrással (12-13 évesek) és az ízületi mozgékonyassággal (14-15 évesek). Véleményünk szerint a testarányok alakulása a biomechanikai feltételek módosulását is magával hozza, azonban a gyermek viszonylag gyorsan képes a felbomló egyensúlyi helyzetet harmonizálni. Feltételezzük, hogy az egyensúlyozó képességben létrejövő negatív tendencia oka (biológiai okok miatt a lányok esetében hamarabb) a testarányok megváltozása. Eredményeink szerint azonban ez a szakasz viszonylag rövid ideig tart és jól kompenzálható.

A szakirodalmi adatok szerint az egyensúly két csúcspanaszban fejlődik (Farmosi, 2005). Úgy gondoljuk, hogy a serdülés eleji testalkati változások felelősek a teljesítmény első visszaeséséért, azonban a második fejlődési csúcs utáni regresszió a szomatikus változások mellett pszichés okokkal is magyarázható. A motoros képességek a prepubertásban „de facto” nem léteznek. A testi fejlődés erőteljes megindulásával differenciálódnak a kondicionális képességek. Ez a folyamat a rendszeres sportolással felgyorsítható, hiszen ebben az életkorban a koordinációs képességek, azaz a mozgások szabályozásának a feltételei magas szinten fejlettek.

Lényegében a sportképességek háttérét adó koordinációs képességek – a kortikális és szubkortikális agyi területek fejlettségi szintje és a gyakorlás (tanulás) során megszerzett mozgástapasztalat – együttesen befolyásolják a tanulók motoros teljesítményét. Az az eredmény, hogy a csoportok már 10-11 éves korban jól elkülönülnek, azt bizonyítja, hogy jóval tízéves kor előtt megindul a motorium funkcionális differenciálódása (2. melléklet). A felső tagozatba érkező gyermek már az ügyes vagy ügyetlen csoportba sorolható, és ez az „olló” a későbbi életkorokban egyre inkább szétnyílik. A motoros képességek jelentősen eltérő szintje az osztálykeretben foglalkoztatott tanulók motivációs problémájához vezethet.

A tanár igyekszik az órán differenciált feladatokat adni, azonban sok esetben a tárgyi és eszközbeli feltételek határt szabnak ennek. Az ügyes tanulók alulmotiváltakká válnak, ha nem kapnak a fejlettségi szintjüknek és a fejlődési sebességüknek megfelelő ingert. Az ügyetlen tanulók, akik alacsonyabb fejlettségi szinten vannak, és valószínűleg a fejlődési sebességük is lassúbb, következetesen kudarcot élnek át, és egyrészt elmaradnak a testnevelési és sportfoglalkozásról, másrészt a sorozatos negatív élmények hatására ellenállás alakul ki a mozgással, a testnevelésőrával, valamint áttétel révén a testnevelő tanárral szemben is.

Ha folyamatosan fennáll a gyermek mozgással szembeni ellenállása, fixálódhat, és az inaktivitás negatív személyiségvonássá alakulhat. Tizenkét-tizenhárom éves korban a kognitív funkciók elég fejlettek ahhoz, hogy „ügyesnek” vagy „ügyetlen-

nek” tartsa magát a gyermek, és ez az „önmeghatározás” azt jelenti, hogy azok, akik ügyetlennek tartják magukat, más szabadidős elfoglaltságot választanak maguknak, és időlegesen vagy véglegesen távol maradnak a sporttól.

Ha az alapvető mozgásminták elsajátítása és a koordinációs képességek szintje nem jutott megfelelő szintre (kritikus határ), a kondicionális képességek hatékony fejlesztése nem megvalósítható. Ezért a koordinációs képességek optimális szintje nem összetevője, hanem előfeltétele a kondicionális képességek fejlesztésének a vizsgált életkorokban.

Következtetések

1. A kondicionális és a koordinációs képességek struktúrája ebben az életkorban nem követi a szakirodalomban leírt szabályszerűségeket.

2. Megfelelő mozgásinger nélkül a kondicionális képességek nem tudnak elkülönülni, az egyénre jellemző mozgásszerkezet kialakulásáig invariáns látens állapotban maradnak.

3. A motoros képességek belső szerkezetének vizsgálata alapján arra következtünk, hogy a kondicionális képességcsoportok (erő, gyorsaság, állóképesség) 10-11 éves korban invariáns állapotban vannak. A differenciálódás 11 éves kor után kezdődik és a serdülőkor végén teljeseedik ki (2. melléklet). A képességcsoportok kialakulásában elsősorban a szervezet morfológiai fejlettsége játszik szerepet. A kondicionális képességek struktúrájának változásával nehezen írható le az általános iskolások mozgásfejlődése. A kondicionális képességek differenciálódása mellett a serdülők mozgásának alakulásában a mozgások térbeli-időbeli-dinamikai jellemzői játszanak szerepet. Az általános iskolában egy adott mozgás színvonala nem a kondicionális képességek szintjétől függ, hanem az alapvető mozgásminták (futás, ugrás, dobás) elsajátításának szintje az, amely befolyásolja a serdülők motoros teljesítményét (3. melléklet).

4. Edzéshatást okozó mozgásinger nélkül a motoros képességek struktúrája az egyes szervek, szervrendszerek fejlettségi szintjétől függően alakul, a testarányok és a pszichomotoros változások tükrében módosul.

A vizsgálat eredményei alapján hipotéziseink korlátozás nélkül fenntarthatóak.

Irodalom

- Arday László és Farmosi István (1994): *Adatok a 9-18 éves iskolás fiúk és lányok motorikus teljesítményének tanulmányozásához*. OTSH, Budapest.
- Farmosi István (2005): *Mozgásfejlődés*. Dialóg Campus, Budapest-Pécs.
- Fleishman, E. D. (1964): *The structure and measurements of physical education*. Prentice Hall, Englewood Cliffs.
- Gabbard, C. (2004): *Lifelong Motor Development*. Wm. C. Brown Publishers, Texas.
- Gallahue, D. L. (1982): *Understanding Motor Development in Children*. John Wiley & Sons, New York.
- Istvánfi Csaba (1997): *Training Theory and Methodology*. TF, Budapest.
- Malina, R. M. (1980): *Biosocial correlation of motor development during infancy and childhood*. Academic Press, New York.
- McCloy, C. H., Young, N. D. (1954): *Tests and measurement in physical education*. Ratcliffe, New York.

- Nádori László (1983): Motoros (testi) képességek fejlesztésének elméleti-módszertani alapjai. *Testnevelési Főiskola Közleményei*, 1. Melléklet. 52.
- Nádori László, Szigeti Lajos és Vass Miklós (1986): *A motoros képességek és a mozgásos cselekvéstanulás*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Nádori László, Derzsy Béla, Fábián Gyula, Ozsváth Károly, Rigler Endre és Zsidegh Miklós (1989): *Sportképességek mérése*. Sport, Budapest.
- Neuhaus, W. (1935): Entwicklungsstufen der menschlichen Motorik. *Leibesübungen und körperliche Erziehung*, 10. 167-171.
- Oseretzky, N. (1924): *Die motorische Begabung*. Moszkva.
- Schmidt, R. A. (1988): *Motor Control and Learning: A behavior emphasis*. Human Kinetics, Champaign, Illinois.
- Spearman, C. (1904): „General intelligence” objectively determined and measured. *American Journal of Psychology*, 15. 201-293.
- Tóth László és Sipos Kornél (1995): Tizenkét-tizennégy éves túlsúlyos és normál testsúlyú tanulók pszichológiai jellemzőinek, motoros és iskolai teljesítményének vizsgálata. *Kalokagathia*, 2. 30-36.
- Winter, R. (1975): Zur Periodisierung der motorischen Ontogenese in der Kindheit und Jugend. *Theorie und Praxis der Körperkultur*, 1. 30-50.

1. melléklet

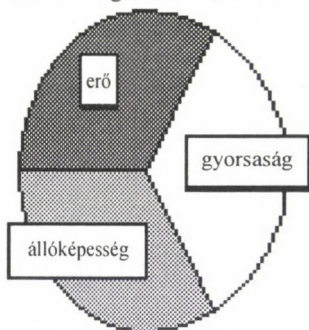
**Átlag- és szórásértékek 10-15 éves fiúk és lányok
három életkori csoportjában**

Motoros próbák		10-11 évesek ($\bar{x}=10,52$)		12-13 évesek ($\bar{x}=12,47$)		14-15 évesek ($\bar{x}=14,41$)	
		fiú=33	lány=67	fiú=57	lány=66	fiú=42	lány=34
60 m	M	10,72	10,73	9,8	10,5	9,66	11,09
	SD	0,99	0,98	0,76	0,9	0,8	1,28
COOPER	M	2082,12	1862,02	2420	2071	2524,63	1947,94
	SD	416,48	243,46	408	268	303,63	347,13
SZLALOM	M	14,35	17,16	12,27	15,8	13,98	17,01
	SD	5,32	4,84	5,87	4,86	5,44	5,19
HTU	M	162,03	154,94	176,15	164,17	186,22	149
	SD	20,01	20,57	26,75	25,23	20,09	24,8
BURPEE	M	24,36	23,16	25,33	24	28,36	24,26
	SD	5,52	4,82	5,9	4,17	5,74	3,57
IMO	M	-3	4,2	-0,56	7,12	2,39	9,71
	SD	6,75	6,84	6,4	4,9	7,32	6,33
STEGY	M	7,4	4,7	5,98	5,92	4,45	4,47
	SD	7,3	5,07	4,59	5,26	3,35	3,38

A kondicionális képességek differenciálódása

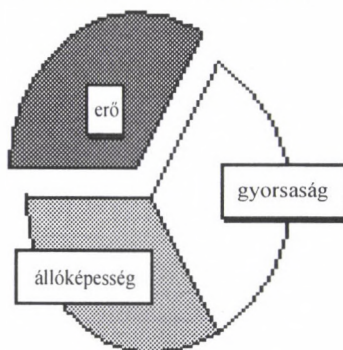
A kondicionális képességek funkcionális differenciálódási modellje

1. szint: Integrált motoros faktor



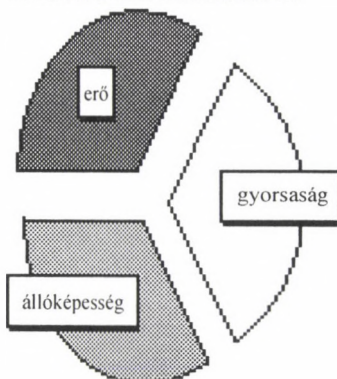
A kondicionális képességek még nem differenciálódtak.

2. szint: Differenciálódás 1.



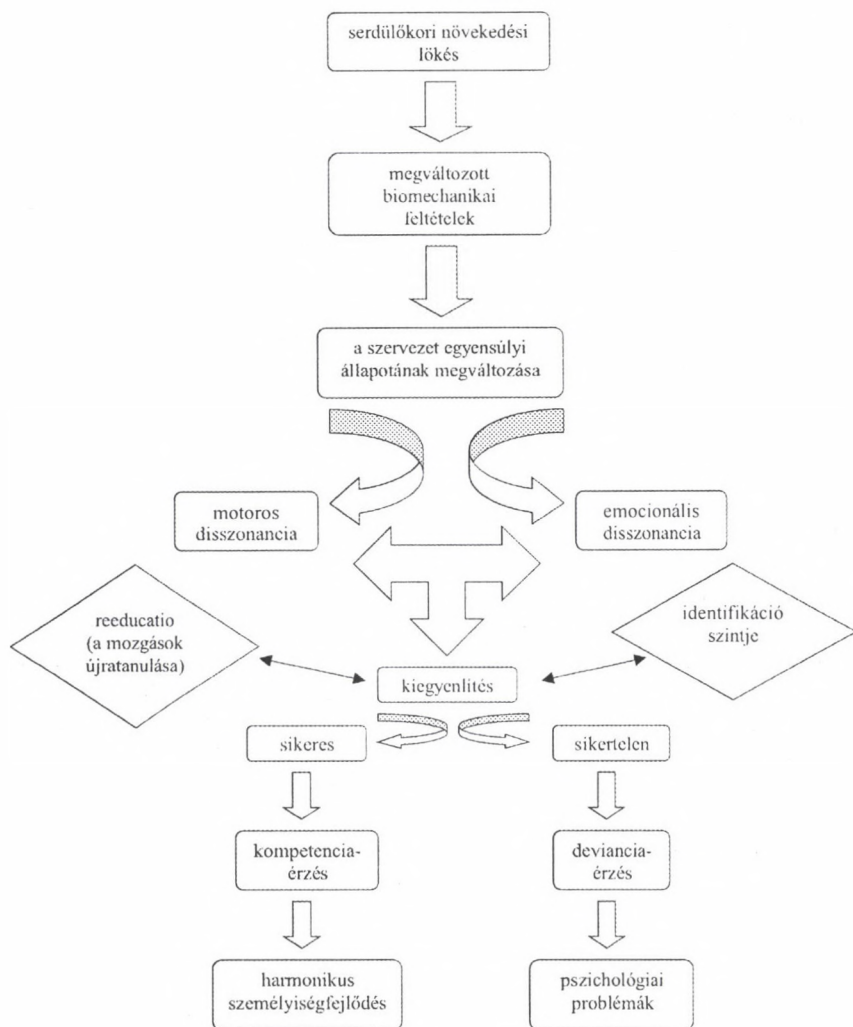
A prepubertásban a szervezet morfológiai változásának hatására az erő, "levállik" a képességegyüttesről.

3. szint: Differenciálódás 2.



A pubertásban az anyagcsere-folyamatok tökéletesedése során az állóképesség elkülönül a gyorsaságtól.

3. melléklet

A serdülőkorban bekövetkező motoros és emocionális változások egy lehetséges modellje

MOTOROS REFERENCIAEREDMÉNYEK HÁROM ISKOLAI ÉVFOLYAMNÁL

● Ozsváth Károly

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Kommunikációs, Informatikai és Oktatástechnológiai Tanszék

Összefoglaló

A tanulmányban az Országos Közoktatási Intézet (OKI) szegedi Alapműveltségi Vizsgaközpontjában (AVK) testnevelés vizsgatárgyra kidolgozott tesztrendszer bemérésének eddig nem publikált, motoros teljesítményekre vonatkozó referenciaeredményeit mutatom be. A referenciaértékek a 6-8-10. évfolyamokat jellemzik, közel 6000 fő adatainak feldolgozása alapján. Tartalmi oldalról az atlétikai teljesítmények és két erőnléti teszt – az Arday-Farmosi-féle és a Hungarofit – eredményeit mutatom be. A megadott rendkívül pontos regressziós modellek segítségével könnyedén megoldható a két motoros tesztrendszer összeített értékelése bármely további vizsgálatnál.

Kulcsszavak: motoros tesztek, referenciaértékek, iskolai testnevelés.

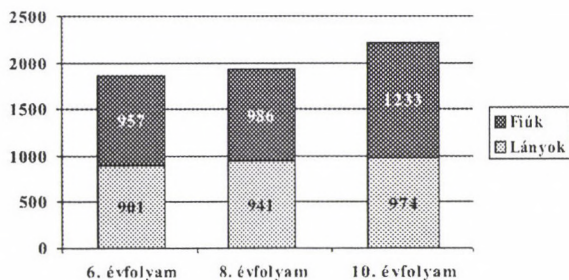
Bevezetés

Amikor megkaptam a megtisztelő felkérést az Istvánfi Csaba tiszteletére készülő kötetbe készítenő tanulmányra, felmerült bennem a kérdés, hogy mi lenne az alkalomhoz legméltóbb témakör. Csakis iskolai testneveléssel kapcsolatos, módszertani szempontokat is magába foglaló anyag jöhetett számításba. Egy, a TF-en kevésbé ismert felmérés mellett döntöttem, ami egyúttal tisztelgés dr. Burka Endre emléke előtt is. A mostanában napirendről lekerült alapműveltségi vizsga testneveléssel kapcsolatos, mérhető adatokra vonatkozó referenciaértékeinek közzétételét választottam. Annak idején élt a remény, hogy Szegeden egy pedagógiai adatbank részét fogják képezni ezen eredmények. A remény nem vált valóra, azonban kár lenne ezeket veszni hagyni, meggyőződésem, hogy összehasonlítási alapként sokáig használhatók lesznek.

Módszer

2000 május-június havában az AVK-ban kidolgozott vizsgáztatási koncepciónak megfelelően több tárgyból országos felmérés zajlott le. A távlatokban megcélzott adatbanki feladatkörnek megfelelően testnevelésből a felmérés a 6., 8. és 10. évfolyamokra terjedt ki.

Az AVK-ban kidolgozott eszköz gyakorlati feladatok megoldására koncentrált. Az öt főfeladatból álló „tesztrendszer” a testnevelő tanárok és munkaközösségek többségének egyetértését elnyerte (Burka, 1997; Ozsváth, 2000, 2001). A kifejlesztett eszköz nagyfokú választhatóságot biztosított. A feladatok: választható torna-gyakorlat, választhatóan technikai alapelemek bemutatása, 10 perces választható sportjáték, választható atlétikai szám (teljesítményre), három erőnléti (fittségi) tesztrendszer közül egy teljesítése.



1. ábra: Elemszámok

A bemérésre közel ezer iskola jelentkezett, de az anyagi lehetőségek határt szabtak a részvételnek. A jelentkezők közül 170 iskolát választottak ki véletlenszerűen, és $N=5997$ elemszám mellett került sor az adatok végleges feldolgozására (1. ábra). Az alkalmazott statisztikai eljárások: leíró statisztikák, varianciaanalízis, többszörös regresszióanalízis. A részletes adatellenőrzés és a statisztikák SPSS programmal készültek, de technikai okok miatt a kontrollszámításoknál a StatSoft Statistica programot is használtuk.

Az adatok közül a két mért testméret, az atlétikai teljesítmények és két erőnléti teszt, az Arday-Farmosi-féle tesztegyüttes és a Hungarofit eredményeit mutatom be (Arday és Farmosi, 1994, 1997; Mérey, 1997). Meg kell jegyeznem, hogy a harmadik erőnléti teszt az Eurofit volt, azonban ezt olyan kevés iskola választotta, hogy az nem tette lehetővé az érdemi statisztikai adatfeldolgozást (Barabás, 1993). A mért paraméterek a következők voltak.

Atlétikai számok:

- 100 m síkfutás (mp).
- 400 m síkfutás (mp).
- 800 m síkfutás (mp).
- 1500 m síkfutás (mp).
- Magasugrás (cm).
- Távolugrás (cm).
- Kislabdahajítás (m).
- Súlylökés (m).

Testméretek:

- Testmagasság (TM, cm).
- Testtömeg (TT, cm).

Arday-Farmosi-tesztegyüttes:

- Helyből távolugrás (ARHTU, cm).
- Függés hajlított karral (ARFUGG, mp).
- 60 m síkfutás (AR60, mp).
- 15 m szlalomfutás, oda-vissza, 5, 10, 15 méternél elhelyezett tömötlabdát kerülve (AR15SLA, mp).
- Felülés térdérintéssel, lányok 45 mp, fiúk 60 mp alatt (ARSITUP, db).
- 12 perces futás (ARCOOPER, m).

- Összpontszám, tesztelemenként maximum 20 pont, összpontszám terjedelme elvileg 0-120 (ARSUMPO, pont).
- Összpontszám 100 pontos skálára konvertálva (ARSUM100, pont).

Hungarofit tesztesyűttes:

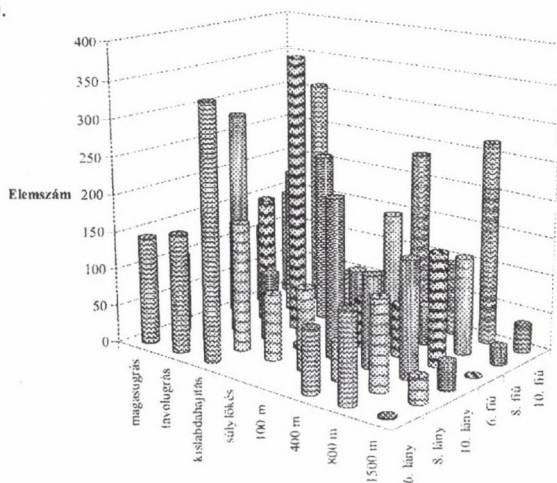
- 12 perces futás (HUCOOPER, m).
- Helyből távolugrás (HUHTU, m).
- Helyből ötösugrás páros lábbal (HUHTU5, m).
- Kétkézese tömöttlabdadobás fej felett hátra 3 kg-os labdával (HUMEDHA, m).
- Egykézese labdalökés helyből 3 kg-os labdával súlylökésszerűen (HUMEDLOK, m).
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás kifáradásig, a protokoll szerint lányok maximum 25, fiúk maximum 55 ismétlést végezhetnek, amit az iskolák csak részben tartottak be (HUFT, db).
- Hanyatt fekvésből felülés térdérintéssel kifáradásig, a protokoll szerint maximum 120 ismétlést végezhetnek, amit az iskolák csak részben tartottak be (HUSITUP, db).
- Hason fekvésből törzsemelés-leengedés kifáradásig, a protokoll szerint maximum 100 ismétlést végezhetnek, amit az iskolák csak részben tartottak be (HUTORZEM, db).
- Összpontszám tesztelemenként maximum 20 pont, összpontszám terjedelme elvileg 0-160 (HUSUMPO, pont).
- Összpontszám 100 pontos skálára konvertálva (HUSUM100, pont).

Az eredmények bemutatásánál a referenciaértékekre koncentrálok, és ezúttal mellőzőm a – többségében már publikált – statisztikai elemzéseket. Ennek megfelelően a tanulmány érdemi részét a leíró statisztikai táblázatok képezik. Átlagok, szórárok, elemszámok, valamint a proporciók (arányok) közül a szélsőértékek (P0, P100), kvartilisek (P25, P75), a medián (P50), valamint további percentilisként az 5%-os és 95%-os (P5, P95) határértékek szerepelnek a statisztikákban. Ezeknél az adatoknál az elemszámok változóak a felmérésben biztosított nagyfokú választhatóság, valamint mérés technikai okok miatt. A felmérés ugyanis teljesen „életszerű” volt, a részt vevő iskolák a feldolgozott adatokat adták meg.

Az adatok feldolgozásakor nagy hangsúlyt helyeztünk és rengeteg energiát fordítottunk a hibás vagy egyértelműen irreális adatok kiszűrésére, lehetőség szerinti korrekciójára az eredeti jegyzőkönyvek alapján, vagy pedig törlésére. A durva nagyságrendi hibákat (100 éves életkor, 316 cm testmagasság, 878 kg testtömeg, 1550 m kislabdahajítás, 1100 m súlylökés, 850 cm helyből távolugrás stb.) kiszűrtük, miként a nagyságrendileg nem eltérő, de elképzelhetetlen adatokat is, így például Cooper-teszt 5300 m-es eredményét, a 4 m feletti helyből távolugrást, a 10 mp alatti 100 m-es futást. A megmaradt alsó-felső szélsőértékek több esetben még így is irreálisnak tekinthetők, de csekély előfordulási gyakoriságuk miatt a közel hatezres mintánál elhanyagolható a zavaró/torzító hatásuk.

Eredmények és konklúzió

Az iskolai testnevelés tanterveiben az 5. évfolyamtól kezdődően szerepel az atlétika, ami várhatóan a jövőben is így marad. A felmérés során atlétikából a felkínált lehetőségek közül egy tetszőleges versenyszámot kellett választani. A felső évfolyamoknál a távolugrás, a 100 és 800 m síkfutás vitte a prímet. A kislabdahajítás a legkisebbeknél nagyon népszerű, de az életkor növekedésével egyre kevésbé. Az előzetes várakozásoknak megfelelően az 1500 m síkfutást nagyon kevesen választották (2. ábra).



2. ábra: Atlétikai szám választása

A kapott átlageredmények az atlétikai szakemberek részére meglehetősen gyengének tűnhetnek. Megjegyzem, hogy a futószámoknál szögescipő használata a protokoll szerint nem volt megengedett. A fiúk eredményei szembeötlően jobbak a lányokénál. A fiúknál a magasabb életkorúak egyre jobb eredményeket produkálnak. A lányoknál viszont sajnálatosan alacsonyabb teljesítmények mérhetők a magasabb életkorúaknál. A jelenség analóg módon más motoros tesztteredmények terén is kimutatható volt. A különbségek a statisztikailag értékelhető elemszámú csoportok között az esetek többségében szignifikánsak (1. táblázat).

**1. táblázat: Csoportonkénti átlagok és szórások
az atlétikai számoknál**

ÁTLAGOK						
	Lány 6	Lány 8	Lány 10	Fiú 6	Fiú 8	Fiú 10
100 m	17,33	16,80	17,61	15,96	15,08	14,89
400 m	86,40	88,94	91,03	80,41	78,96	74,37
800 m	238,98	225,78	266,84	242,51	202,65	175,56
1500 m		471,60	479,76		412,38	421,71
Magasugrás	103,05	111,35	107,07	110,93	126,17	135,44
Távolugrás	321,85	324,36	316,65	342,43	382,60	402,68
Kislabdahajítás	22,12	27,66	27,04	33,34	41,62	43,69
Súlylökés		6,23	6,41		8,09	8,60
SZÓRÁSOK						
	Lány 6	Lány 8	Lány 10	Fiú 6	Fiú 8	Fiú 10
100 m	0,34	0,15	0,16	0,24	0,12	0,11
400 m	2,13	1,90	1,51	1,66	2,23	1,36
800 m	3,70	3,75	5,95	5,74	3,31	1,67
1500 m		15,64	11,17		2,00	7,47
Magasugrás	0,84	1,04	1,51	1,03	1,63	1,13
Távolugrás	4,89	3,47	2,76	4,92	4,10	3,47
Kislabdahajítás	0,31	0,46	0,77	0,45	0,52	1,45
Súlylökés		0,11	0,60		0,17	0,21

A vizsgált populáció jellemzően „nem sportolónak” tekinthető, bár a felső percentilisek minden bizonnyal sportoló vizsgálati személyek adatait jelzik (2. táblázat). Az eredmények értelmezésénél mindenképpen figyelembe veendő az a tény, hogy a vizsgálati személyeknek a felkínált lehetőségek közül egy számot lehetett választani, azaz feltételezhető egy relative „erős szám” választása.

2. táblázat: Csoportonkénti percentilisek

	Valid N	Minimum	Percentile 05	Percentile 25	Median	Percentile 75	Percentile 95	Maximum
LÁNY6								
100 m	47	14,0	14,1	15,8	16,8	18,5	23,1	23,5
400 m	57	61,0	62,9	75,4	87,6	92,6	120,8	130,0
800 m	118	176,8	185,9	209,5	235,1	257,5	314,3	405,3
1500 m	1	446,9	446,9	446,9	446,9	446,9	446,9	446,9
Magasugrás	142	80,0	85,0	96,0	105,0	110,0	120,0	130,0
Távolugrás	143	163,0	221,0	289,0	320,0	360,0	417,4	510,0
Kislabdahajítás	326	10,5	14,0	18,2	21,2	25,1	32,7	44,6
Súlylökés	0							
LÁNY8								
100 m	108	13,0	14,8	15,8	16,7	17,5	19,9	22,8
400 m	41	64,0	67,6	80,4	88,9	95,2	118,9	120,0
800 m	120	130,5	178,0	192,8	220,0	248,8	295,6	408,9
1500 m	7	420,2	420,2	420,2	480,1	480,3		540,1
Magasugrás	101	80,0	90,0	105,0	110,0	120,0	125,0	135,0
Távolugrás	233	120,0	237,0	290,0	320,0	360,0	410,0	465,0
Kislabdahajítás	164	8,0	19,0	23,7	27,7	31,3	38,0	47,0
Súlylökés	86	3,8	4,8	5,5	6,2	6,8	8,2	9,1
LÁNY10								
100 m	198	11,0	14,0	16,2	17,6	18,5	22,1	25,2
400 m	109	62,5	68,1	80,3	88,2	99,4	121,5	124,0
800 m	147	161,1	191,6	215,0	240,5	325,0	419,2	507,0
1500 m	36	375,0	385,8	422,2	464,6	538,3	599,4	650,0
Magasugrás	58	80,0	80,0	100,0	110,0	115,0	125,3	135,0
Távolugrás	294	150,0	240,0	283,0	320,0	350,0	390,0	442,0
Kislabdahajítás	86	12,0	14,0	21,8	27,5	32,5	38,7	41,4
Súlylökés	4	5,1	5,1	5,3	6,5	7,5		7,6
FIÚ6								
100 m	63	11,2	12,2	14,8	16,0	17,2	19,7	20,8
400 m	67	60,1	61,0	69,0	79,0	89,2	105,6	120,0
800 m	139	159,6	175,9	195,0	222,6	262,8	400,0	525,0
1500 m	0							
Magasugrás	122	80,0	90,8	105,0	110,0	115,5	130,0	155,0
Távolugrás	152	170,0	234,4	300,0	342,5	383,8	438,1	520,0
Kislabdahajítás	365	8,1	21,0	27,8	31,8	39,0	48,4	60,0
Súlylökés	0							
FIÚ8								
100 m	160	12,5	13,2	13,9	14,7	15,8	18,0	20,7
400 m	42	58,0	61,0	68,7	74,7	89,2	114,0	125,0
800 m	129	120,3	145,0	178,0	205,0	227,5	265,0	314,0
1500 m	13	260,3	260,3	360,0	420,0	480,0		540,0
Magasugrás	106	60,0	96,8	120,0	127,5	136,3	145,0	165,0
Távolugrás	180	255,0	286,2	345,0	385,5	415,0	470,0	517,0
Kislabdahajítás	218	25,3	29,8	35,9	41,4	46,0	55,2	66,9
Súlylökés	75	5,4	5,9	7,1	8,1	9,0	10,9	11,6
FIÚ10								
100 m	231	11,0	12,9	14,0	14,6	15,6	17,5	24,9
400 m	75	57,2	59,8	68,2	72,2	80,2	98,2	120,0
800 m	218	115,0	140,0	161,0	175,0	186,0	213,0	332,9
1500 m	25	356,2	361,2	398,6	419,7	446,5	497,9	503,0
Magasugrás	142	99,0	110,0	125,0	135,0	145,0	160,0	165,0
Távolugrás	305	150,0	291,5	374,5	402,0	440,0	500,0	600,0
Kislabdahajítás	44	23,0	27,5	38,8	42,1	48,8	66,3	69,0
Súlylökés	56	5,9	6,2	7,4	8,3	9,5	11,5	13,2

A 3-7. táblázat a két tesztrendszer és a testméretek átlagait, szórásait és percentiliseit tartalmazza. Az Arday-Farmosi-féle és a Hungarofit tesztrendszer összeített értékelő rendszerére külön kitérnék.

Az Arday-Farmosi-féle tesztrendszer hat elemet, a Hungarofit mért változata nyolc elemet tartalmaz. A tesztrendszerekre egységes összesített értékelő rendszer (egységes pontrendszer) kialakítását tartottuk célszerűnek. Tesztitemenként 20 fokozatú pontskálát alakítottunk ki, 0,25 standard szórásnyi osztályterjedelemmel. Az eljárás elvileg teljesen megfelel az Eurofitnél javasolt megoldásnak (Barabás, 1993; Ozsváth, 1998), mégsem teljesen azonos vele. Számítógépes alkalmazáshoz ez a megoldás sokkal egyszerűbb, mert a statisztikai programok „gombnyomásra” készítik el az adatbázisban a standard Z értékeket. Ugyanakkor az így kialakított pontok nem a tényleges percentilisek szerint alakulnak, mint az Eurofit eredetileg javasolt megoldásánál, s ez az adatok el-

oszlásától függően okozhat kisebb eltéréseket. Más oldalról viszont „pontosabb” és „folytonosabb” pontszámokat kapunk, miután tetszőleges tizedesnyi pontossággal „pontosozhatunk”. A pontszámot két tizedes pontossággal, „Zscore/0,25+10” képlet szerint határoztuk meg minden egyedi tesztnél. (Az esetleges negatív értékek „0” pontot, az esetleges 20-nál nagyobb értékek 20,00 pontot kaptak.)

3. táblázat: A motoros próbák és a testmérétek átlagai

	Lány 6	Lány 8	Lány 10	Fiú 6	Fiú 8	Fiú 10
Testmagasság	156,98	163,90	164,88	157,73	170,13	176,88
Testtömeg	46,34	53,42	56,34	47,52	58,21	68,16
ARHTU	156,06	170,14	165,72	171,07	192,24	213,36
ARFUGG	19,17	20,87	18,74	28,21	36,58	38,94
AR60	10,99	10,35	10,72	10,38	9,41	8,94
AR15SLA	9,39	8,91	8,35	8,82	8,13	7,06
ARSITUP	22,72	24,22	28,63	25,83	28,20	34,03
ARCOOPER	1970,63	2119,81	1931,89	2300,79	2486,12	2481,83
HUCOOPER	2048,36	2073,63	2010,15	2289,04	2479,32	2549,25
HUHTU	162,95	168,32	165,40	174,63	197,60	211,55
HUHTU5	809,36	840,89	780,12	869,59	978,25	1086,00
HUMEDHA	556,17	600,37	632,55	662,44	840,80	975,03
HUMEDLOK	532,24	585,06	577,19	639,35	807,64	910,64
HUFT	17,56	18,01	14,24	27,81	31,70	33,16
HUSITUP	79,86	77,02	66,10	96,66	91,17	80,75
HUTORZEM	77,04	78,45	55,62	81,54	83,84	67,65
ARSUMPO	49,63	55,68	52,81	57,86	67,79	72,36
HUSUMPO	66,59	69,18	62,31	80,72	94,72	100,78
	Összpontszám 100 pontra skálázva:					
ARSUM100	41,36	46,40	44,01	48,22	56,49	60,30
HUSUM100	41,62	43,24	38,94	50,45	59,20	62,99

4. táblázat: A motoros próbák és a testmérétek szórásai

	Lány 6	Lány 8	Lány 10	Fiú 6	Fiú 8	Fiú 10
Testmagasság	7,48	6,43	6,47	9,10	9,04	7,49
Testtömeg	10,37	9,96	9,59	12,18	12,00	11,67
ARHTU	24,12	27,04	24,71	27,26	34,52	28,32
ARFUGG	17,51	17,85	18,60	20,05	25,03	24,73
AR60	1,16	1,16	1,34	1,19	1,27	1,03
AR15SLA	5,27	4,29	1,80	4,81	3,72	1,09
ARSITUP	10,81	12,95	19,47	12,73	15,60	19,95
ARCOOPER	379,17	365,11	356,20	509,62	453,76	399,52
HUCOOPER	351,97	320,83	384,43	387,44	432,88	409,19
HUHTU	25,32	20,92	24,92	23,35	24,75	28,56
HUHTU5	138,15	147,78	125,98	124,21	176,14	154,89
HUMEDHA	166,17	149,07	137,71	204,22	201,05	186,99
HUMEDLOK	140,87	119,84	124,03	149,91	175,42	150,98
HUFT	10,05	8,61	7,53	13,83	12,62	11,91
HUSITUP	35,41	31,02	33,22	36,16	31,89	36,00
HUTORZEM	36,19	27,64	24,36	33,79	24,90	26,79
ARSUMPO	9,28	10,39	10,43	11,40	12,30	10,71
HUSUMPO	16,67	14,82	14,73	16,34	17,39	16,22

5. táblázat: A motoros próbák percentilisei lányoknál

		Min.	P05	P25	Median	P75	P95	Max.	N
Lány6	ARHTU	80	115	140	155	170	200	245	382
N=906	ARFUGG	1,0	2,6	6,5	13,3	27,6	49,0	144,0	355
	AR60	7,9	9,3	10,2	10,9	11,7	13,2	15,2	377
	AR15SLA	5,0	5,4	7,3	8,0	8,8	24,5	32,7	351
	ARSITUP	9	13	17	20	24	43	99	385
	ARCOOPER	800	1288	1740	1980	2222	2600	2880	375
	HUCCOOPER	750	1450	1820	2050	2264	2650	3105	519
	HUHTU	90	120	145	162	179	205	245	515
	HUHTU5	300	580	720	810	910	1010	1150	488
	HUMEDHA	120	346	440	530	640	889	1591	487
	HUMEDLOK	120	319	440	510	620	780	1000	473
	HUFT	1	3	10	17	25	35	66	505
	HUSITUP	10	25	50	84	110	120	220	516
	HUTORZEM	7	22	47	82	100	135	201	517
	ARSUMPO	29,19	35,39	42,80	49,40	56,34	65,60	80,02	316
	HUSUMPO	25,01	39,48	54,79	67,11	78,69	93,31	110,05	456
Lány8	ARHTU	86	118	155	171	190	210	230	475
N=941	ARFUGG	1,0	3,2	9,0	16,0	29,0	54,4	200,0	451
	AR60	7,2	8,7	9,6	10,2	11,0	12,4	16,4	477
	AR15SLA	5,0	5,9	7,2	7,9	8,9	13,7	32,9	407
	ARSITUP	3	14	18	22	26	41	99	475
	ARCOOPER	900	1550	1860	2120	2398	2680	2950	477
	HUCCOOPER	1038	1513	1860	2069	2260	2640	3200	424
	HUHTU	100	135	155	170	182	200	225	438
	HUHTU5	175	628	780	850	935	1030	1180	391
	HUMEDHA	220	360	500	600	700	870	1100	390
	HUMEDLOK	270	398	500	590	650	800	980	391
	HUFT	1	4	12	18	24	33	50	438
	HUSITUP	10	30	51	77	100	120	200	442
	HUTORZEM	10	35	58	80	100	121	200	442
	ARSUMPO	24,58	37,92	48,75	55,99	62,52	72,70	84,03	381
	HUSUMPO	30,59	46,83	57,87	68,96	79,40	94,08	114,84	384
Lány10	ARHTU	70	122	150	166	181	205	245	532
N=974	ARFUGG	1,0	2,0	6,4	12,3	26,4	54,8	170,0	489
	AR60	6,9	9,0	9,9	10,5	11,3	13,0	24,5	521
	AR15SLA	5,2	6,9	7,5	8,1	8,9	10,2	37,6	501
	ARSITUP	7	12	19	23	28	81	99	534
	ARCOOPER	800	1400	1690	1900	2130	2544	3300	527
	HUCCOOPER	800	1400	1780	2000	2250	2603	3700	407
	HUHTU	100	124	150	165	180	205	332	409
	HUHTU5	225	590	689	780	881	987	1090	410
	HUMEDHA	200	408	548	623	720	902	1070	410
	HUMEDLOK	300	380	490	590	650	785	1150	409
	HUFT	1	3	10	13	20	25	58	403
	HUSITUP	10	20	40	60	98	120	250	406
	HUTORZEM	7	20	37	53	72	100	180	409
	ARSUMPO	26,97	36,69	45,43	51,53	59,53	71,51	84,01	455
	HUSUMPO	24,73	38,16	51,78	61,67	71,86	87,83	103,60	392

6. táblázat: A motoros próbák percentilisei fiúknál

		Min.	P05	P25	Median	P75	P95	Max.	N
Fiú6 N=957	ARHTU	106	130	155	170	185	213	400	415
	ARFUGG	1,0	4,1	12,4	23,7	39,9	67,8	91,9	393
	AR60	7,8	8,7	9,6	10,3	11,0	12,3	17,2	407
	AR15SLA	5,0	5,5	6,9	7,5	8,2	22,5	32,8	342
	ARSITUP	6	14	19	23	28	48	95	416
	ARCOOPER	770	1530	1911	2280	2661	3094	3960	400
	HUCOOPER	810	1647	2040	2320	2541	2901	3450	537
	HUHTU	90	132	160	175	190	210	250	538
	HUHTU5	345	678	800	870	950	1062	1260	509
	HUMEDHA	230	410	520	630	770	1000	1590	510
	HUMEDLOK	194	420	540	615	730	901	1130	495
	HUFT	1	7	18	27	39	50	82	535
	HUSITUP	10	35	72	101	120	147	300	540
	HUTORZEM	3	25	57	88	100	130	210	539
	ARSUMPO	28,39	38,84	49,99	57,62	65,90	76,64	86,96	312
	HUSUMPO	25,27	52,87	70,14	81,83	91,02	106,20	130,13	487
Fiú8 N=986	ARHTU	45	121	175	198	214	240	280	482
	ARFUGG	1,0	5,0	18,0	30,4	51,4	82,1	183,0	476
	AR60	7,1	7,9	8,7	9,2	10,0	11,2	19,0	475
	AR15SLA	5,0	5,7	6,7	7,3	8,1	11,9	33,4	407
	ARSITUP	2	15	21	24	30	60	99	483
	ARCOOPER	1050	1713	2168	2500	2800	3200	3770	482
	HUCOOPER	960	1730	2195	2477	2760	3150	3840	478
	HUHTU	120	154	181	200	213	235	280	475
	HUHTU5	170	721	904	1000	1070	1200	1606	460
	HUMEDHA	330	540	700	843	980	1188	1550	444
	HUMEDLOK	390	530	680	800	920	1107	1340	445
	HUFT	2	12	22	30	40	55	60	473
	HUSITUP	14	39	69	99	118	125	270	475
	HUTORZEM	18	35	69	89	100	114	242	474
	ARSUMPO	24,98	46,22	60,19	68,37	76,94	86,08	99,12	386
	HUSUMPO	39,19	64,61	84,59	94,04	107,60	123,41	142,04	436
Fiú10 N=1233	ARHTU	79	170	199	215	230	259	330	552
	ARFUGG	1,0	5,8	21,5	35,8	52,1	80,3	220,0	515
	AR60	6,9	7,9	8,4	8,8	9,3	10,5	17,5	633
	AR15SLA	5,1	5,5	6,4	7,0	7,5	8,8	15,0	431
	ARSITUP	5	15	22	27	39	87	99	517
	ARCOOPER	1200	1792	2220	2500	2750	3144	3455	563
	HUCOOPER	1200	1850	2300	2597	2840	3138	3720	562
	HUHTU	48	165	195	210	230	260	310	561
	HUHTU5	110	871	1000	1090	1160	1310	2010	541
	HUMEDHA	450	670	850	970	1100	1300	1580	538
	HUMEDLOK	450	650	810	900	1000	1175	1420	537
	HUFT	3	15	25	31	41	55	92	565
	HUSITUP	1	30	50	80	106	130	240	566
	HUTORZEM	12	27	46	69	90	102	220	566
	ARSUMPO	31,48	50,40	66,48	73,87	79,94	87,45	98,75	414
	HUSUMPO	54,54	73,53	89,28	100,78	112,48	126,67	145,72	519

7. táblázat: A testmagasság és a testtömeg percentilisei

		N	Minimum	Percentile 05	Percentile 25	Median	Percentile 75	Percentile 95	Maximum
Lány6	TM	900	124	144	152	157	162	169	176
	TT	904	27	33	40	45	52	65	156
Lány8	TM	926	133	153	160	164	168	175	186
	TT	928	30	41	48	52	58	71	166
Lány10	TM	952	117	155	160	165	169	175	190
	TT	955	38	45	50	55	60	73	150
Fiú6	TM	945	105	143	152	158	164	173	192
	TT	950	26	33	39	45	54	67	155
Fiú8	TM	976	130	155	165	170	176	184	200
	TT	972	28	40	50	56	65	81	125
Fiú10	TM	1200	125	165	172	176	182	190	199
	TT	1193	40	53	60	66	74	90	126

Ezzel a megoldással a Hungarofitnél 160 fokozatú, a másik teszténél 120 fokozatú pontskálát kaptunk. Fontos hangsúlyozni, hogy az összpontszám tényleges terjedelme (maximum-minimum értékek) nem azonos az egyszerű összeadással képezhető elvi maximum és elvi minimum közötti terjedelemmel. Az elvileg 120 pontos Arday-Farmosi tesztrendszerénél N=2264 elemszám mellett a szélsőértékek 25 és 99 pontnak adódtak. Az elvileg 160 pontos Hungarofitnél N=2674 elemszám mellett ugyanezen értékek 25 és 146 (8. táblázat). A kialakított pontrendszer „unisex” és az összes évfolyamra kiterjedő, azaz a teljes felmért mintát magába foglalja. Ezzel a megoldással az összpontszámok tükrözik a nemek és évfolyamok közötti (abszolút) különbségeket is. A ponttáblázatok „hagyományos táblázatos” formában és a számítógépes alkalmazáshoz célszerűbb (regressziós) egyenletrendszerrel egyaránt megadhatók.

8. táblázat: Az összpontszámok alakulása a teljes mintában

Variable	Descriptive Statistics (TN1pont100)					
	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std. Dev.	Standard Error
ARSUMPO	2264	59,67	24,58	99,12	13,56	0,28
HUSUMPO	2674	80,13	24,73	145,72	21,72	0,42
ARSUM100	2264	49,73	20,48	82,60	11,30	0,24
HUSUM100	2674	50,08	15,46	91,07	13,58	0,26

Az összpontszámok lehetővé teszik az adott tesztrendszer elemeinek együttes értékelését, de a különböző tesztrendszerek egymással nem hasonlíthatók össze az eltérő skálázás miatt. Ennek kiküszöbölésére az összesített pontszámokat egy 100 fokozatú skálára is konvertáltuk. A megoldás a teljes „unisex” mintára vonatkoztatva elvileg 50 pontos főátlagot eredményez („Total”). (Az Arday-Farmosi-teszténél a tényleges átlag 49,73 pont, a Hungarofit esetében 50,08 lett, a szélsőértékek is a korábbiaknak megfelelően alakultak, lásd 8. táblázat.)

A tanulmány jellegénél fogva sok táblázatot és adatot foglal magában, ezért a részemről nehézkesnek tartott percentilisek szerinti ponttáblázatok kiszámítását és közzétételét mellőztem. Kiszámítottam viszont a regressziós modelleket, amelyek alapján könnyedén lehet meghatározni „jósolt érték” formájában a pontszámokat mindkét tesztrendszerénél. (A képletek alkalmazásánál a mért értékeket a mérési protokoll szerinti eredeti dimenzió szerint kell behelyettesíteni.)

Az Arday-Farmosi-tesztrendszerénél a többszörös korrelációs együttható $R=0,9941$ i.e.sz., a determinációs együttható $R^2=0,9883$. A regresszió fennállását ellenőrző varianciaanalízis $F(6,2257)=31850$, $p<0,0000$ i.e.sz. A jósolt érték standard hibája: 1,47 pont.

Az összpontszám kiszámítására szolgáló képlet:

$$\text{ARSUMPO} = 42,1819 + 0,1208 \cdot \text{ARHTU} + 0,1645 \cdot \text{ARFUGG} - 2,7550 \cdot \text{AR60} - 0,6776 \cdot \text{AR15SLA} + 0,1865 \cdot \text{ARSITUP} + 0,0089 \cdot \text{ARCOOPER}.$$

Ha 100 pontos skálára akarjuk konvertálni az eredményt, akkor a következő képlet alkalmazható:

$$\text{ARSUM100} = \text{ARSUMPO}/12 \cdot 10.$$

A Hungarofit tesztrendszerénél a többszörös korrelációs együttható $R=0,9986$ i.e.sz., a determinációs együttható $R^2=0,9972$. A regresszió fennállását ellenőrző varianciaanalízis $F(8,2665)=119157$, $p<0,0000$ i.e.sz. A jósolt érték standard hibája: 1,15 pont.

Az összpontszám kiszámítására szolgáló képlet:

$$\begin{aligned} \text{HUSUMPO} = & \text{HUCOOPER} \cdot 0,0091 + \text{HUHTU} \cdot 0,1305 + \text{HUHTU5} \cdot 0,0196 + \\ & \text{HUMEDHA} \cdot 0,0164/100 + \text{HUMEDLOK} \cdot 0,0208/100 + \text{HUFT} \cdot 0,2967 + \\ & \text{HUSITUP} \cdot 0,1081 + \text{HUTORZEM} \cdot 0,1264 - 33,6402. \end{aligned}$$

Ha 100 pontos skálára akarjuk konvertálni az eredményt, akkor a következő képlet alkalmazható:

$$\text{HUSUM100} = \text{HUSUMPO}/16 \cdot 10.$$

Napjainkban sok helyen használják a redukált Mini Hungarofit tesztrendszert, ezért a pontszámításra szolgáló képletet erre is megadom ($R=0,9978$; $R^2=0,9956$; $F(5,2858)=129474$; $p<0,0000$ i.e.sz.; a jósolt érték standard hibája 0,92 pont):

$$\begin{aligned} \text{Mini Hungarofit pont} = & \text{HUCOOPER} \cdot 0,0091 + \text{HUHTU} \cdot 0,1248 + \\ & \text{HUFT} \cdot 0,2990 + \text{HUSITUP} \cdot 0,1079 + \text{HUTORZEM} \cdot 0,1250 - 18,7236. \end{aligned}$$

(Ez eleve 100 pont maximum.)

Összefoglalás

A bemérés a hazai pedagógiai feladat- és adatbankok konkrét, empirikus-szakmai alapját jelenti a testnevelés területén. Az eredmények viszonyítási alapként kezelése lehetővé teszi a diagnosztikus visszajelzéseket az oktatás irányítóinak, a szülőknek, az iskoláknak, a szakpedagógusoknak egyaránt.

A kapott adatok olyan referenciaértékeknek tekinthetők, amelyek „megerősítéséhez” további nagy elemszámú, reprezentatív felmérések szükségesek. A megadott regressziós modellek szerint kielégítő pontossággal könnyedén megoldható a két motoros tesztrendszer összesített értékelése bármely további vizsgálatnál.

Irodalom

- Arday László és Farmosi István (1994): *Adatok a 9-18 éves iskolás fiúk és lányok motoros teljesítményének tanulmányozásához*. MTSTT, Budapest.
- Arday László és Farmosi István (1997): *Tesztek a 8 és 18 éves fiúk és lányok fizikai teljesítőképességének méréséhez*. In: Andrásné Teleki Judit (Szerk.): *Módszerek a tanulók fizikai felkészültségének, teljesítményének mérésére és értékelésére*. Budapest.
- Barabás Anikó (1993): *Eurofit, a fizikai fittség mérésének európai tesztje*. TF-MKM, Budapest.
- Burka Endre (1997): Vélemények a testnevelés és sport alapműveltségi vizsga általános követelményeiről. *Új Pedagógiai Szemle*, 5. 110-114.
- F. Mérey Ildikó (1997): *Hungarofit*. In: Andrásné Teleki Judit (Szerk.): *Módszerek a tanulók fizikai felkészültségének, teljesítményének mérésére és értékelésére*. Budapest.
- Ozsváth Károly (1998): Motoros tesztesyűttesek értékelésének módszertani megközelítése az Eurofit példáján. *Sporttudomány*, 1. 9-13.
- Ozsváth Károly (2000): *Testnevelés. Alapműveltségi vizsga. Részletes követelmények, a vizsgáztatás eszközei, módszerei*. Mozaik Kiadó, Szeged.
- Ozsváth Károly (2001): *A diagnosztikus értékelés alapjai a testnevelésben*. In: Országos Neveléstudományi Konferencia. Tartalmi összefoglalók. 49.

A MAGYAR GERINCGYÓGYÁSZATI TÁRSASÁG TARTÁSJAVÍTÓ MOZGÁSANYAGÁNAK KONTROLLÁLT PROSPEKTÍV VIZSGÁLATA AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN

● Somhegyi Annamária¹

● Tóth János²

● Makszin Imre³

¹Egészségügyi Minisztérium

²Réthy Pál Kórház, Békéscsaba

³Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék

Összefoglaló

A Magyar Gerincgyógyászati Társaság primer prevenciós programjának mozgásanyaga a testtartásért felelős izmok erejét és nyújthatóságát fejleszti, ezen keresztül a gerinc biomechanikailag helyes használatát automatizálja. A szerzők a mozgásanyag iskolai testnevelésben történő alkalmazásának hatását prospektív, kontrollált kísérletben vizsgálták békéscsabai általános iskolás, 6-14 éves tanulókon a 2001/2002-es tanév során. A kísérleti csoport (n=200) a tanévben testnevelő tanára irányításával rendszeresen végezte testnevelésórán a tartásjavító tornát, a kontrollcsoport (n=213) pedig nem. A tartásjavító torna 12 tesztgyakorlatát mindkét csoport tanulóval független vizsgáló (gyógytornász) végeztet el a tanév elején és végén. Az eredményeket egy- és kétmintás t-próbával, illetve χ^2 -próbával hasonlították össze. A kísérleti csoport testtartásért felelős izmainak ereje és nyújthatósága szignifikánsan ($p < 0,01$) javult a tanév végére mind saját, tanév eleji eredményükhöz, mind a kontrollcsoport értékeihez képest. A kontrollcsoport testtartásért felelős izmainak ereje és nyújthatósága szignifikánsan ($p < 0,05$) romlott a tanév végére saját, tanév eleji értékeikhez képest, és szignifikánsan ($p < 0,01$) rosszabb volt, mint a kísérleti csoport tanév végi eredménye. A kontrollált vizsgálat igazolja, hogy a mozgásanyag iskolai testnevelésben történő rendszeres végzése javítja a tanulók testtartásért felelős izmainak erejét és nyújthatóságát. Az egyes izomcsoportokra, illetve egyes korosztályokra vonatkozó részletesebb elemzések végzésére nemben és korban illesztett kontrollcsoport kialakításával újabb vizsgálat lehet indokolt.

Kulcsszavak: tartáshiba, izomegyensúly, porckorongkopás megelőzése, testnevelés, kontrollált vizsgálat.

A szerzők köszönetüket fejezik ki a kutatásban végzett munkájukért Gardi Zsuzsának (Magyar Gyógytornászok Társasága), Feszthammer Artúrnének (Semmelweis Egyetem, Egészségügyi Főiskolai Kar, Fizioterápiai Tanszék), Darabosné Tim Irmának (Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Fizioterápiai Tanszék), Tóthné Steinhausz Viktóriának (Pécsi Tudományegyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Zalaegerszegi Képzési Központ), Tóthné Szabó Klárának (Réthy Pál Kórház, Békéscsaba) és Varga Péter Pálnak (Gerincgyógyászati Nemzeti Központ).

Bevezető

A Magyar Gerincgyógyászati Társaság (MGT) 1995-ben útjára indított primer prevenciós programjáról 1998-ban és 2005-ben számoltunk be az *Ideggyógyászati Szemle* hasábjain, hazai és nemzetközi szakirodalmi háttérét ott adtuk meg (Somhegyi és Varga, 1998; Gardi és mtsai, 2005; Somhegyi és mtsai, 2005). A prevenciós program célkitűzése, hogy az iskolai testnevelésben minden gyermek számára váljék általánossá a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, fenntartását és automatizálását biztosító speciális mozgásanyagnak, az MGT tartásjavító tornájának rendszeres végzése. A program alapja az a felismerés, hogy általánosan akkor érvényesülhet a prevenció, ha az iskolai testnevelésben maguk a testnevelő pedagógusok végeztetik a speciális tornát a gyermekekkel.

Ezért a cél elérését az szolgálja, ha a testnevelők továbbképzés formájában, a leendő testnevelők pedig a graduális képzés részeként elsajátítják a megfelelő mozgásanyag helyes alkalmazását, valamint ha ez az ismeretanyag a testnevelés tananyagába, továbbá a testnevelők, edzők, gyógytestnevelők képesítési követelményei közé bekerül. A célok elérése érdekében előbb az MGT orvos- és gyógytornász-oktatói járták az országot és oktatták a testnevelőket, majd a testnevelőket képző tanszékek oktatóit készítettük fel, vizsgáztattuk és jogosítottuk arra, hogy az MGT nevében az oktatást folytassák mind a pedagógus-továbbképzésben, mind a graduális képzésben, valamint akkreditált pedagógus-továbbképző programot is alapítottunk. Végül a mozgásanyag bekerült a Nemzeti alaptantervbe, a testnevelési kerettantervekbe minden iskolás korosztály részére, valamint a testnevelők, edzők és gyógytestnevelők képesítési követelményei közé is.

A tartásjavító tornát elsajátító pedagógusok az 1995-2004 közötti folyamatos kormányzati támogatás alapján ingyen kapják meg a mozgásanyagot bemutató könyvet és videokazettákat. A képzésben részesültek nevét és munkahelyét honlapunkon lehet megtekinteni (www.gerinces.hu). A honlapon a testnevelők munkáját segítő számos információ mellett különböző statisztikák láthatók a programba 2004. januárig bekapcsolódott pedagógusokról, oktatási intézményekről, a pedagógusok által a központunkba küldött izomtesztekről.

2004. januárig összesen 3715 oktatási intézményben dolgozó 7772 testneveléssel foglalkozó pedagógus ismerte meg a speciális tartásjavító tornát. Közülük 583-an végezték el az úgynevezett „hosszú” (66 órás) akkreditált továbbképző programot, mely a részletesebb megismerésre és pontos begyakorlásra ad módot. Eddig 771 oktatási intézményben dolgozó 1050 pedagógus küldte be a központba az általa 32 831 gyermekről készített 51 475 izomtesztet (ez a testtartásért felelős izmok kellő erejét és nyújthatóságát értékelő 12 tesztmozdulatból áll), melyek összesített eredménye, hogy a tesztelt gyermekek 11%-ánál van rendben a testtartásért felelős izmok egyensúlya, a többieknél gyengültek és/vagy rövidültek az izmok. *E helyen is szeretnénk kifejezni köszönetünket mindazon testnevelő pedagógusoknak, akik számára a gyermekek gerincének jobb egészsége fontos, s ezért figyelmet fordítanak a tartásjavító torna megfelelő végzésére. A kitartó együttműködésért külön köszönet illeti a Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesületét, valamint a tartásjavító torna oktatásában részt vevő testnevelési tanszéki oktatókat.*

Az MGT tartásjavító tornájának elterjesztése bekerült *Az egészség évtizedének*

Johan Béla Nemzeti Programjának (2003) célkitűzései és akciói közé is. A társaság prevenciós programjának másik célkitűzése a mindennapi iskolai testnevelés volt, ez is szerepel a népegészségügyi program céljai között, és az illetékes három miniszterium jelentős lépéseket tett ennek érdekében 2001-ben és 2003-ban.

Az MGT tartásjavító tornájának iskolai testnevelésben történő rendszeres végzése a gyógytornászok és gyógytornászhallgatók eddigi, kisebb elemszámú vizsgálatai alapján hatásosnak bizonyult (*Németh, 1999; Tóthné, 2001; Szakálas, 2002*). Annak érdekében, hogy statisztikailag is értékelhető bizonyítékot szerezzünk a prevenciós mozgásanyag iskolai testnevelésben történő rendszeres végzésének eredményességéről, prospektív, kontrollált vizsgálatot végeztünk.

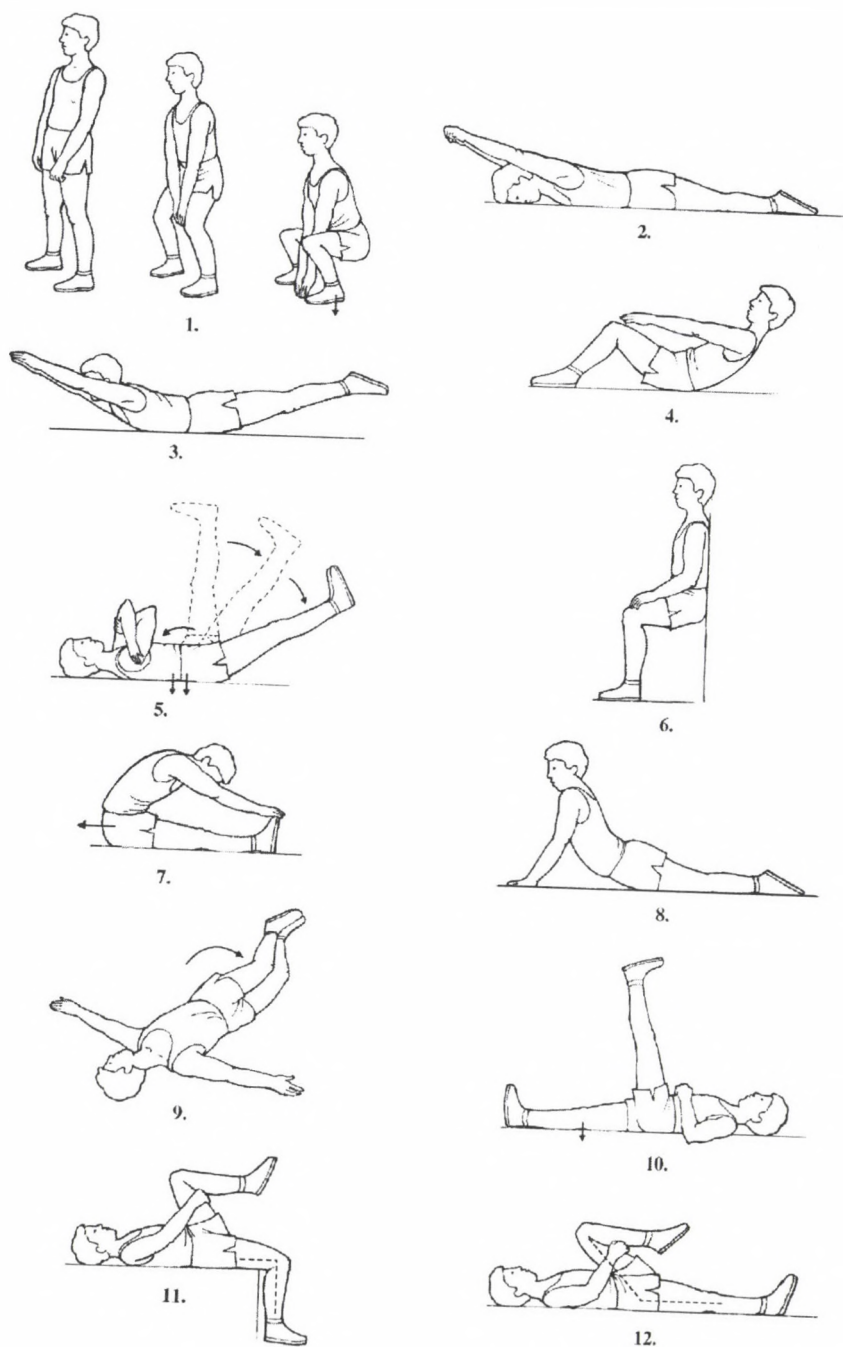
Módszerek

Békéscsaba általános iskolái közül választottunk a következő szempontok szerint: az igazgató és a testnevelő szaktanárok együttműködőek; a kísérletben részt vevő tanulók iskolájában a testnevelő jól ismeri és alkalmazza az MGT tartásjavító tornáját, a kontrollcsoport tanulók iskolájában a testnevelő nem alkalmazza az MGT tartásjavító tornáját. Az kísérleti csoport létszáma 200, a kontrollcsoporté 213 fő volt, mindkét csoportban 6-14 éves gyermekek szerepeltek (a korosztály szerinti elosztást nem jelöltük kiválasztási szempontnak).

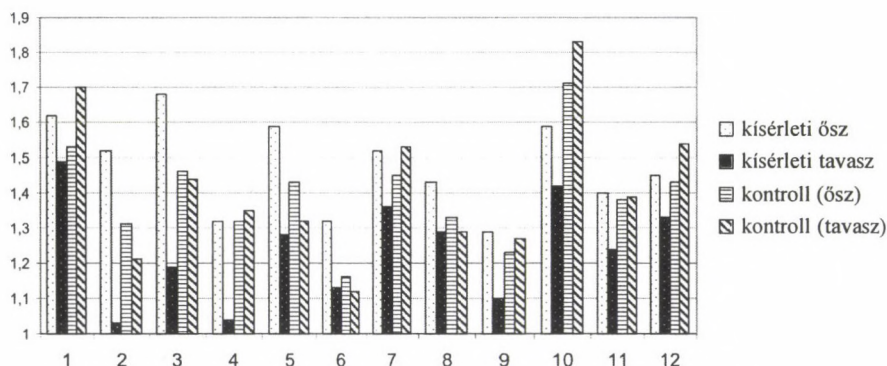
A kontrollcsoportban a tanulók és a szülők nem kaptak tájékoztatást a tanév elején és végén elvégzett tesztvizsgálatról, az egyszerűen a testnevelési óra részét képezte. A kísérleti csoportban a tanulók és a szülők tájékoztatást kaptak a tanév során folyó munkáról és a kétszeri tesztvizsgálatról, valamint a vizsgálat eredményéről is. A kísérleti csoportban a testnevelési óra részeként két testnevelő tanár egész tanévben rendszeresen végeztette a tanulókkal az MGT tartásjavító tornáját, a megadott módszertani útmutatások szerint (*Somhegyi és mtsai, 1999*). Mind a kísérleti, mind a kontrollcsoportban tanév elején és végén független gyógytornász elvégezte a tanulókon az MGT tartásjavító tornájának izomtesztjeit (1. ábra). Az izomtesztek eredményeit számítógépen rögzítettük, majd egymintás és kétmintás paraméteres t-próbával, valamint a nem paraméteres χ^2 eloszlással értékeltük. Az izomtesztek korrelációs vizsgálatát a prevenciós program honlapja az adatbázisban szereplő összes izomteszteredmény alapján mutatja (www.gerinces.hu).

Eredmények

A 2. ábra az egyes tesztgyakorlatok átlageredményeinek alakulását mutatja a kísérleti és a kontrollcsoportban (az értékelés módja: a gyakorlat helyes elvégzése – 1 pont; hibás elvégzése – 2 pont). Az egy- és kétmintás t-próbák eredményeit az 1. táblázat foglalja össze. Az egymintás t-próbák azt mutatják, hogy a kísérleti csoportban minden egyes izomtesztgyakorlatban javulás történt a tanév során, a javulás szignifikáns ($p < 0,01$); valamint hogy a kontrollcsoportban négy izomtesztgyakorlat szignifikáns romlást mutatott tanév végére ($p < 0,01$), hat változatlan maradt, kettő (a 2. és az 5. számú) szignifikánsan javult ($p < 0,01$). A 12 tesztgyakorlat összesített eredményét tekintve, a kísérleti csoportban szignifikáns ($p < 0,01$) javulás történt, a kontrollcsoportban szignifikáns ($p < 0,05$) romlás következett be.



1. ábra: A Magyar Gerincgyógyászati Társaság tartásjavító tornájának tesztgyakorlatai



2. ábra: A kísérleti és a kontrollcsoport átlageredményei

A kétmintás t-próbák azt mutatják, hogy a kísérleti és a kontrollcsoport között igen erősen szignifikáns különbség ($p < 0,01$) adódott az tanév végi eredményekben, mind az izomteszteket egyenként tekintve, mind pedig összesítve. A 2. és 5. testgyakorlatnak az egymintás t-próba által mind a kontroll-, mind a kísérleti csoportban kimutatott javulását a kétmintás t-próba segítségével elemezve az látszik, hogy a kísérleti csoport javulásának mértéke szignifikánsan nagyobb a kontrollcsoport javulásához képest. (Az egy- és kétmintás t-próbák eredményeit részletesen bemutató táblázatot a www.gerinces.hu honlapon közöljük). A négymezős táblázat (2. táblázat) a t-próbák eredményeit alátámasztja: a testtartásjavító tornát rendszeresen végzők között ritkább a romlás, ugyanakkor számottevően gyakoribb javulás következett be, míg a tornát nem végzők között gyakoribb romlás, ritkább javulás volt megfigyelhető ($p < 0,01$).

1. táblázat: A t-próbák értékeinek összefoglalása

A testgyakorlatok sorszáma	Kísérleti csoport önmagához képest (egymintás t-próbák)	Kontrollcsoport önmagához képest (egymintás t-próbák)	Kísérleti csoport változása a kontrollcsoport változásához képest (kétmintás t-próbák)
2., 5	Javult $p < 0,01$	Javult $p < 0,01$	Javult** $p < 0,01$
1., 7., 10., 12	Javult $p < 0,01$	Romlott $p < 0,01$	Javult $p < 0,01$
3., 4., 6., 8., 9., 11	Javult $p < 0,01$	Nem változott	Javult $p < 0,01$
Összpontérték átlagának változása*	Javult $17,76 \rightarrow 14,93$ $p < 0,01$	Romlott $16,79 \rightarrow 17,3$ $p < 0,05$	Javult $14,93 \rightarrow \leftarrow 17,03$ $p < 0,01$

Jelölések: * legjobb összpontérték = 12, legrosszabb összpontérték = 24.

** A kísérleti csoportban észlelt javulás mértéke igen erősen szignifikánsan nagyobb, mint a kontrollcsoportban észlelt javulásé.

2. táblázat: A χ^2 eloszlás értékelése

	Az izomteszt eredménye javult	Az izomteszt eredménye nem javult	Összesen
Az MGT-tornát végezte	186	14	200
Az MGT-tornát nem végezte	80	133	213
Összesen	266	147	413

Megbeszélés

A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, fenntartását és automatizálását szolgáló mozgásanyag gyakorlatai az izomtesztek gyakorlatai köré épültek fel. A mozgásanyag célja a testtartásért felelős izmok izomegyensúlyának kialakítása. Ezért az egyes fejlesztőgyakorlatok arra irányulnak, hogy felkészítsék (erősítsék és nyújtsák) a testtartásért felelős izmokat, izomcsoportokat. A kontrollált vizsgálat eredményei azt bizonyítják, hogy a mozgásanyag összeállítása megfelelő: rendszeres végzése valóban javítja a testtartásért felelős izmok tulajdonságait.

A mozgásanyag azzal a céllal készült, hogy az iskolai testnevelésben végezzék a testnevelési óra részeként egész tanév során, a testnevelésben részt vevő valamennyi tanulóval. A mozgásanyag végzéséhez szűrővizsgálatot, a tanulók állapota szerinti bármilyen csoportosítást nem tartottunk szükségesnek. Ennek oka, hogy a mozgásanyagnak az iskolai testnevelésbe épített, a tanéven át történő rendszeres végzésekor a tanulók minden testtartásért felelős izomcsoportja sorra kerül, mégpedig három-, illetve öthetes ciklusonként újra és újra (a testnevelési órák heti számától függően). Ezért azon tanulók is részesülnek az izmaik szükséglete szerinti mozgásban, akiknek izmai túlnyomóan gyengültek, de azok is, akiké főleg zsugorodtak. Azért sem szükséges a mozgásanyagot tanulónként vagy csoportonként differenciáltan végezni, mert az erősítő vagy nyújtó gyakorlatok nem ártalmasak azon tanulók részére sem, akiknek az érintett izmuk az adott időpontban éppen nem szorulna erősítésre vagy nyújtásra. Mivel az ülő, mozgásszegény életmód folyamatos kártevése miatt minden tanuló izomállapota változik a tanév során is, így különösen indokolt a teljes mozgásanyag visszatérő ciklusokban történő ismételt, rendszeres végeztetése minden tanulóval. A kontrollált vizsgálat eredményei igazolták a mozgásanyag testnevelésbe építésére kialakított, ismertetett módszert.

Bár a vizsgálatnak nem volt célkitűzése annak elemzése, hogy a tanulók és szüleik hogyan viszonyulnak a tartásjavító torna rendszeresítéséhez, a vizsgálati protokollon kívül készült kérdőíves felmérés szerint a szülők örömmel fogadták, a gyerekek megértették és együttműködtek a végrehajtásában.

A mozgásanyag kialakításakor fontos szempont volt, hogy a gerincet és az ízületeket védő testhelyzetekben történjen az izmok erősítése és nyújtása. Ehhez a testnevelésben egyelőre szokatlanul pontos beállításokra, lassú kivitelezésre, a kiindulási és véghelyzetek pontos betartására van szükség. Ha ezek a szempontok nem kapnak kellő figyelmet, a gyakorlatanyag sikeressége nem várható. Néhány gyakorlatban amiatt is különösen fontos a pontos kivitelezés, mert ellenkező esetben a gerincet és az ízületeket terhelő mozgásformák jönnek létre.

A mozgásanyag izomtesztjeinek értékelése nem mért értékek (fokok, centiméterek stb.) alapján történik, hanem a tesztmozdulat hibátlan vagy hibás kivitelezését pontosan felismerő, szakszerű, kvalitatív értékeléssel. Ezért a tudományos igényű értékeléshez elengedhetetlen, hogy megfelelő szaktudású, ugyanakkor a testnevelési órákat vezető tanártól független személy végezze a tesztelést. Ezért látta el ezt a feladatot vizsgálatunkban független gyógytornász, aki előzőleg pontosan begyakorolta a tesztmozdulatok értékelését.

A kísérleti csoport tanára átlagon felüli, igen magas színvonalú testnevelés-órákat tartott a tanév során. Ezért vizsgálatunk tárgyának szempontjából különösen értékesnek tarthatjuk az eredményeket, vagyis fontos, hogy az eddigi testnevelésőrai tananyagba bekerüljön a biomechanikailag helyes testtartást kialakító, fenntartó és automatizáló mozgásanyag.

A vizsgált tanév során a kontrollcsoportban négy izomtesztgyakorlat szignifikánsan romlott, hat gyakorlat eredménye nem változott, de rosszabb volt, mint a kísérleti csoporté, két gyakorlat pedig a kísérleti csoporténál szignifikánsan gyengébben javult. Az a négy tesztgyakorlat, amely szignifikánsan romlott, főleg az adott izmok nyújthatóságát vizsgálja, s ez arra hívja fel a figyelmünket, hogy az érintett izomcsoportok fejlesztése (elsősorban nyújtása) különösen fontos, mivel a szokásos testnevelési tananyag egyáltalán nem fejleszti ezeket. Az a hat tesztgyakorlat, melynél a kontrollcsoportban nem történt változás (de a kísérleti csoporthoz képest szignifikáns elmaradás következett be a tanév végére), arra hívja fel a figyelmet, hogy az ezekben érintett izomcsoportokra vonatkozóan kisebb a testnevelési tananyag adóssága; azonban ahhoz, hogy ezen izomcsoportok is fejlődjenek, szükséges a tartásjavító mozgásanyag végzése. Különösen érdekes az a két (a 2. és 5.) tesztgyakorlat, melyekben a kontrollcsoport is igen erősen szignifikáns javulást mutatott ugyan, de a kétmintás t-próba alapján ez szignifikánsan kisebb javulásnak bizonyult a kísérleti csoportéhoz képest. E két testtartásért felelős izomcsoport (a váll-vállöv, a has izmai) ereje és nyújthatósága tekintetében tudott a szokásos testnevelési tananyag javulást felmutatni, de még itt is van jelentősége a speciális tartásjavító mozgásanyag végzésének, mivel az fokozta a javulás mértékét.

A kísérleti csoport összesített pontértékátlaga tanév elején gyengébb volt, mint a kontrollcsoporté, mégis az eredménye igen erősen szignifikánsan javult év végére. A kontrollcsoport összesített pontértékátlaga tanév elejéhez képest romlott. A két csoport közti különbség a tanév végén igen erősen szignifikáns. Az összesített pontértékátlagok leginkább amiatt méltóak a figyelemre, mert az izomegyensúly állapotát jellemzik (az összes izomteszt hibátlan elvégzésével szerezhető 12 ponthoz képest).

Az egyes izomtesztetek a 11. és a 12. gyakorlat között közepes erősségű korreláció áll fenn. A többi tesztgyakorlat egymástól független. Ezért a pontértékek összesítése csak az izomegyensúly szempontjából indokolt. Nem volt tárgya a vizsgálatnak az egyes testtartásért felelős izomcsoportok állapotának változása a kor és a nem függvényében, azonban a későbbiekben e kritériumok szerint illesztett kontrollcsoport kialakításával további vizsgálat indokolt.

Irodalom

- Az Egészség Évtizedének Johan Béla Nemzeti Programja.* (46/2003. /IV.16/ OGY határozat). Gardi Zs., Feszthammer A., Darabosné Tim I., Tóthné Steinhausz V., Somhegyi A. és Varga P. (2005): A Magyar Gerincgyógyászati Társaság primer prevenció programja – I. rész. A tartásjavító mozgásanyag elméleti alapja. *Ideggyógyászati Szemle*, 3-4. 105-112.
- Németh R. (1999): *A tartáshibák prevenciója az oktatásban.* Szakdolgozat. Pécs.
- Somhegyi A. és Varga P. (1998): Primer prevenció országos program óvodás és iskolás gyermekek számára – beszámoló a prevenció program indulásáról. *Ideggyógyászati Szemle*, 51. (9-10). 293-303.

- Somhegyi A., Gardi Zs., Feszthammer A., Darabosné Tim I. és Tóthné Steinhausz V. (1999): *Tartáskorrekció*. Magyar Gerincgyógyászati Társaság, Budapest.
- Somhegyi A., Tóth J., Makszin I., Gardi Zs., Feszthammer A., Darabosné Tim I., Tóthné Steinhausz V., Tóthné Szabó K., és Varga P. (2005): A Magyar Gerincgyógyászati Társaság primer prevenció programja. II. rész. A tartásjavító mozgásanyag kontrollcsoportos prospektív vizsgálata. *Ideggyógyászati Szemle*, 5-6. 177-182.
- Szakálas Judit (2002): *Tartáskorrekciós program adaptálása a mindennapi testnevelésbe*. Szakdolgozat. Pécs.
- Tóthné Steinhausz V. (2001): *A gerincbetegségek prevenció programjának kontrollcsoportos hatékonyságvizsgálata*. Szakdolgozat. Budapest.

TÖRTÉNETÍRÓK, SZÓNOKOK, ATLÉTÁK

Kertész István

● Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Társadalomtudományi Tanszék

Közel három évtizede már annak, hogy Démétrios Poliorkétész kultuszával foglalkozva felfigyeltem Diodóros egy érdekes közlésére.¹ A történetíró Rhodos Kr. e. 305-304-es ostromával kapcsolatban említi, hogy a támadó Antigonidák, Antigonos Monophthalmos és fia, Démétrios Poliorkétész – utóbbi személyesen irányította az ostromot - korábbi jótéteményeik viszonzásaképp számos megtiszteltetésben részesültek már a sziget lakóitól. Régebben még szobraikat is felállították a főváros közterein. Az ostrom előre haladtával azonban nőtt az emberek elkeseredése, és többen azt javasolták a népgyűlésen, hogy e szobrokat döntsék le. Ekkor a többség elvetette az indítványt. Az volt a közvélekedés, hogy egyrészt a régi jótettek viszonzásában állhatatosságot kell tanúsítani, másrészt a város esetleges elestekor a hódítót talán meghatja az általuk megőrzött barátság emléke. (XX. 93, 6-7.)

Hasonló etikai probléma, a jótetteikért egykor szobruk felállításában részesülők emlékének a megbecsülése foglalkoztatja Dión Chrysostomost is, aki XXXI. beszédében (*Rhodiakos*) a rhodosiakat kárhoztatja. Az i. sz. 1. században kiteljesedő római uralom időszakában ugyanis elterjedt Rhodoson az a rossz szokás, hogy a jótéteményeikért hajdan megtisztelt emberek szobrainak talapzatáról egyszerűen lekaparták az eredeti nevet, és az újonnan megajándékozottét vésték a helyébe. A „takarékoság” ezen fajtáját Dión határozottan helytelenítette, és ellene felhozott érvei meglepően hasonlítanak ahhoz a felfogáshoz, amely Diodóros említett közlése szerint annak idején még Rhodos polgárainak többségét is áthatotta.

Beszédében Dión először is arra hívja fel a figyelmet, hogy a jótevőket mindig a nép nevében ajándékozzák meg, minden tehát, ami az ő megtiszteltetésükkel, emléküik ápolásával összefügg, az egész népet érinti. Meg kell tehát őrizni e téren is a tisztességet, *„mert míg a magánszemélyek hibái nem helyezik egyszerre rossz megvilágításba a várost, addig a helytelen cselekedet közügyekben elkerülhetetlenül azt idézi elő, hogy minden egyes polgárt elvetemültnek (mochthéros) tartanak. Ugyanis egy demokráciában a többség jelleme nyilvánvalóan az állam jelleme...”* Azok tehát, akik a jótevők emlékét megcsúfolják, az egész állam ellen vétének, ráadásul a tradíciókat is megtagadják, hiszen *„... ti (rhodosiak) formálisan soha nem helyeseltétek, és ezt a gyakorlatot hivatalosan nem szentesítettétek”* – állítja Dión. (XXXI. 5-6, 14.)

A kegyeletsértő rhodosiakról ez Dión véleménye: *„De a legnemesebb emberek emlékét elfeledni hagyni és megfosztani őket erényük jutalmától, erre nem találhatunk elfogadható mentséget, hanem ezt a hálátlanságnak (acharistia), az irigységnek (phthonos), a hitványságnak (mikrologia) és a legszégyenletesebb (aischistos) indítékoknak kell tulajdonítani.”* (XXXI. 25.)

A szónok számos példával illusztrálja, mi mindent megtettek az emberek azért, hogy hírnevük fennmaradjon. És azután kifejti, hogy a sok szép és jó, amiért annyit fáradoztak, nem válhat a feledés martalékává csak azért, mert a hálátlan utókor méltatlanul bánt emlékükkkel. A sporttörténész figyelmét méltán vonja magára a beszéd

következő része: „*Látjátok, milyen nehézségeket viselnek el az atléták, míg edzenek, mennyi pénzt költenek, és végül gyakran még meghalni is készek a versenyeken. Miért van ez így? Ha eltörölnénk a koszorút, aminek a kedvéért versengtek, és a feliratot, amely megőröki az olympiai vagy a pythoi játékokon aratott győzelmüket, azt hiszitek, vállalnák akár egy napra is a nap forróságát, nem is említve a többi kellemetlen és fáradságos dolgot, amely hivatásukhoz még hozzátartozik?*” (XXXI. 21.)

A költői kérdésre természetesen nemleges a válasz. Akkor senkit sem érdekelt a verseny, még csak nem is beszélhettek róla. A verseny győztesek példája nem véletlenül kerülhetett Dión érvelésébe. A szónok nyilván jól ismerte a sziget lakóinak dicsőséges sport- múltját, és joggal számíthatott arra, hogy a neves sportolók emlékezete meghatja hallgatóságát. Rhodos városa sok olympiai bajnokot adott a hellén világnak. Kr. e. 464-ben Diagoras ökölvívásban, 452-ben és 448-ban egyik fia, Damagétos pankrationban, 448-ban másik fia, Akousilaos ökölvívásban, 432, 428 és 424 során harmadik fia, Dórieus pankrationban győzött, később unokái, Peisidoros (vagy Peisirodos) és Euklés az ifjak ökölvívásában diadalmaskodtak.² Mellettük nyilvánvalóan megőrizték, esetleg szobrokkal is megtisztelték a későbbi olympiai győztesek: Mikinas (Kr. e. 324, stadionfutás)³, Kallippos (296, ökölvívás)⁴, Dórotheos (216, stadionfutás)⁵, Kleitostratos (192, birkózás)⁶ és Aristomenés (156, birkózás és pankration)⁷ emlékeztét. De még az ő messze fénylő dicsőségüket is árnyékba borította Leónidasé, aki 164, 160, 156 és 152 során minden alkalommal megnyerte a stadionfutást, a kétszeres stadionfutást és a fegyveres futást is, azaz négy ízben lett *triastés* (háromszoros győztes).⁸ Ez páratlan teljesítmény volt a futás történetében. Ilyen kiváló honfitársakra emlékeztetve hallgatóságát Dión okkal igényelhette megértésüket, amikor azt mondta, hogy noha az olympiai győztes díja mindössze egy vadolajából font koszorú, mégis sokan az életüknél is többre becsülik ennek birtoklását. (XXXI. 110.)⁹

Hát még egy szoborét! Ugyancsak egy olympiai bajnok esetén keresztül riogatta hallgatóságát avval, mi minden történhet akkor, ha valakit megfosztanak szobrától. Az általa tévesen háromszoros olympiai győztesnek nevezett thasosi Theagenés példájával hozakodott elő. Theagenés valójában 480-ban az ökölvívást és 476-ban a pankrationt nyerte meg az Olympián.¹⁰ Ókori források 1200-1400 győzelmet tulajdonítanak neki. Sokoldalúságára jellemző, hogy Argosban és Phthiában, a Hekatombaia versenyen még a hosszútávfutásban (*dolichos*) is diadalmaskodni tudott.¹¹ Róla maradt fenn az a történet, hogy halála után felállított szobrát egyik ellensége éjszakánként ütlegette. A szobor rázuhant ütlegelőjére, és agyoncsapta. Ekkor a thasosiak a tengerbe dobták a „gyilkos” szobrot. Ezt követően éhínség zúdult a városra. A Delphoiba küldött követek azt a tanácsot kapták Apollóntól, hogy hívják vissza a száműzötteket a városba. Ez megtörtént, de az éhínség csak nem akart elmúlni. Végül Theagenés szobrát kiemelték a tengerből, és visszatették talapzatára. Az éhínség elmúlt, és ezután a neves atlétát *hérósként* tisztelték.¹²

A beszéd szövegéből kitetszik, hogy Dión Chrysostomos maga is nagyra becsülte azokat a férfiakat, akik a versenysport területén kimagasló teljesítményt nyújtottak. Ebben a vonatkozásban feltűnő hasonlatosságot mutat Hérodotoshoz, akinek munkásságát a görög irodalom nagy alkotásai között nyilván ő maga is alaposan ismerte. A továbbiakban Dión idézett beszéde és *Melankomas I., II.* címen fennma-

radt szövege, valamint Hérodotos művének elemzése révén igyekszünk e másik szerzőnek a sporthoz való viszonyulását megállapítani, és ahol lehet, a Dión és Hérodotos közötti párhuzamokra rámutatni.

„A történetírás atyja”, a görög-perzsa háborúk históriáját összefoglaló Hérodotos (kb. Kr. e. 484-426) történeti munkáját először Olympiában ismertette a görög közönséggel, a játékok idején.¹³ A helyszín kiválasztása egyrészt praktikus okokból történt, hiszen a Kr. e. 5. században már Hellas távoli vidékeiről is nagy számban érkeztek résztvevők és érdeklődők a versenyekre.¹⁴ Így kb. két évezreddel a könyvnyomtatás feltalálása előtt Olympia, mint összgörög ünnep színhelye, ritka jó lehetőséget kínált egy szerző számára írása népszerűsítésére. De Hérodotos egy elvi ok is vezethette, amikor Olympia Zeus-templomában megkezdte műve felolvasását. Ez az ok a sport iránti vitathatatlan rajongása volt. Érdemes lesz ezzel kapcsolatban a jeles szerző összes, a sporttal és testneveléssel kapcsolatos megjegyzését vizsgálni, és következtetéseket vonni le a történetíró sporttal kapcsolatos gondolatairól.

Feltűnő, hogy Hérodotos amerre csak járt, vagy amerre fantáziája szárnyán jutott el, ha sporttevékenységgel összefüggő információhoz jutott, azt nem mulasztotta el feljegyezni. Az napjainkban is tudományos viták tárgya, hogy Hérodotos valóban járt-e minden olyan helyen, amelyre hivatkozott. Műve hitelességét igazolandó ugyanis többször hangsúlyozza, ezt vagy azt a saját szemeivel látta, vagy ha valahol nem is járt, megbízható tanúkkal beszélt az adott helyről vagy objektumról. Olyan benyomást akar tehát olvasójában kelteni, hogy amit leír, az saját, önálló tapasztalásának eredménye. Szavai szerint járt Babylónban (I. 183), az egyiptomi Memphisben (II. 2), Thébában és Héliopolisban (II. 3), a föníciai Türosban (II. 44), Syriében (II. 106), a szkíták földjén (IV. 81), az ugyancsak egyiptomi Moiris-tó vidékén (II. 148), valamint a görögök lakta Thasoson (II. 44), Pitanéban (III. 55), Zakünthos szigetén (IV. 195). Ha mindehhez hozzászámítjuk, hogy a kariai Halikarnassosban született, Athénban Periklés baráti körének tagja lett, és a dél-itáliai Thurioiban halt meg, akkor valóban világutazót láthatunk benne.

F. Jacoby ilyenek is értékeli őt;¹⁵ napjainkban azonban többen kételkednek abban, hogy a történetíró oly sokat utazott volna. Az aktuális viták összefoglalásaképp írja Wido Sieberer: „Az egzakt földrajzi ismereteknek művében kimutatott csekély mennyisége és a szerző földrajzi leírásainak sematikus és spekulatív tartalma sokkal inkább amellett szól, hogy Hérodotos földrajza nagyobb részt írott forrásokon alapul, amelyek szorosan kötődnek a régebbi görög hagyományokhoz.”¹⁶

Az tehát vitatott, hogy Hérodotos valójában mennyit utazott. Az viszont vitán felül áll, hogy a különböző fontos személyiségek, helyi szokások és vallási ünnepek leírásánál – akár személyes élmény, akár közvetett információ alapján – kiemelkedő fontosságot tulajdonított a sportnak.

Solón és a lydiai király, Kroisos beszélgetése Hérodotos művének egyik igen szép részlete. A görög törvényhozó és a gazdagságára büszke uralkodó az emberi boldogság titkát taglalja. Előbbi a jól ismert hellén felfogást hangoztatja: csak életünk végén tudjuk megállapítani, boldogok voltunk-e vagy sem. Hiszen addig az istenek bármikor lesújthatnak ránk. Ugyanezt Plutarchos így fogalmazza meg Solónról írt életrajzában: „A még élő és a sors változásainak kitett ember boldogsága épp olyan bizonytalan, és ugyanúgy alá van vetve a változásnak, mint a versenyfutó, kinek győzelmét nem hirdették ki, és még nem nyerte el a győzelmi pálmát...”¹⁷ Ha-

sonló szemléletet fejez ki a marathóni futóról szóló legenda is, amely szerint a feladat teljesítése pillanatában, vagyis boldogsága tetőpontján, a hírvívő meghal.¹⁸ A dicsőség elérésekor bekövetkező szerencsés és boldog halált Hérodotosz szerint csak a legkiválóbb emberek érdemelhetik ki. Kik hát az arra érdemesek, akiknek ilyen sors jut? A válasz szerint az argosi fivérek, Kleobis és Bitón, akik anyjuk fogatát az ökrök helyett maguk húzták el Héra templomáig. Ők anyjuk és az istennő tisztelete jegyében tettek akkora erőfeszítést, amely kiragadta őket a földi életből. És mi jellemezte e kiváló ifjakat? „... *elég vagyonnal és akkora testi erővel rendelkeztek, hogy mindketten győztek a versenyeken.*” Hérodotosz az *athlophoros* = „versenydíjat elnyerő” jelzőt alkalmazza rájuk, akiknek birtokában van a *rhómé* = „testi erő”. Nyilvánvaló, hogy az edzett testet és a sportversenyeken bizonyított győzelmi képességet a legtisztéletreméltóbb emberi tulajdonságok közé sorolta. Ezeket a vagyon meglete jól egészítette ki, hiszen a szegénység bűnre csábít, a vagyon viszont megóv ettől, amint azt Aristotelész írta a *kalos kai agathos anér*-ről, vagyis a hellén példaképnek számító, magában a testi és szellemi minőséget felhalmozó férfiról.¹⁹ Hérodotosz tudatosan állította szembe egymással az argosi fivéreket és Kroisost. A fivérek vagyonnal és kiváló tulajdonságokkal egyaránt rendelkeztek, míg Kroisosnak csupán a gazdagsága volt meg.²⁰

Az erő mellett ugyancsak kiváló egyéb tulajdonságok: testi szépség, bátorság, erős szív, önuralom és a legyőzhetetlenség jellemezték Dión két beszédének hőseit, az ökölvívó Melankomast, aki mindezek birtokában még az olyan hērósokat is felülmúlta, mint Théseus vagy Achilleus, akiknél ezen erények valamelyike hiányzott.²¹ A Hérodotosznál is megfigyelt szemléletből következik, e nagyszerű férfiú úgy halt meg, hogy „*nem kellett nagy bánatokat átélnie*”. (XXVIII. 13.) A szép halál és ezzel együtt az igazi boldogság a kiemelkedő erény jutalma Dión szerint is. (XXIX. 19.)

Dión róla szóló beszédeiben többször is a *legszebbnek* (*kallistos*) nevezi az ökölvívót (XXVIII. 5, 13. XXIX. 3, 6.), kiemelve, hogy a belső és külső szépség összefüggenek egymással: az erénnyel teljes ember egyben szép is. Ezt a teljes szépséget azonban csak a sportolás révén lehet megszerezni: „*Ő felismerte, hogy minden tevékenység közül, amely serkenti a bátorságot, a legszebb és legfáradságosabb a sportolás, tehát azt választotta.*” (XXIX. 9.) És miképp sportolt Melankomas? Egyrészt vállalta a legnehezebb edzőmunkát, és így képes volt két egymást követő napon át kezét magasban tartani (XXVIII. 7), másrészt felfelé tartott kezeivel soha senkit meg nem ütött, de ő is kivédett minden ütést. Így aztán ökölvívó létére meg sem lehetett különböztetni őt a futóktól, hiszen arcát nem csúfitották ütések nyomai (XXVIII. 7-8.).²² Teljesítmény és emberi érték szintézise tette Melankomast méltóvá Dión és hallgatósága dicséretére. Hogy a sportolás megfelelő alkalom a magas szintű emberi minőség kifejezésére, azt Dión a sportember édesapja, az idősebb Melankomas példájával is alátámasztja, aki a legszebb adottságok, a nemes lélek és a testi erő révén emelkedett ki korának férfiúi közül, és „*ezt azokkal a győzelmeivel bizonyította, amelyeket Olympiában és más játékokon elért.*” (XXIX. 3.)

Hérodotosz is kapcsolatot lát a derék viselkedés és a sportemberi mivolt, valamint a testi szépség között. Amikor a spártai király, Anaxandridasz szerencsétlen sorú fiának, Dórieusnak sikertelen szicíliai gyarmatosító tevékenységéről ír, megemlíti, hogy vele volt a krotóni Philippos is, aki „*versenygyőztes volt Olympiában, s*

*Hellas-szerte őt tartották akkoriban a legszebb férfinak, az egestaiak pedig jobban tisztelték szépsége miatt, mint bárki más: sirjánál hērös-szentélyt emeltek, és halotti áldozatokkal emlékeztek rá.*²³ Philippos vitéz harcos és gazdag ember volt, Dórieus akcióját saját tulajdonában lévő három-evezősoros hajójával támogatta. Még háborús részvételének oka is tiszteletet érdemel. Mert jegyesét, aki a Krotónnal szemben ellenséges Sybarisból származott, nem akarta becsapni, inkább ő távozott hazájából. Ráadásul ez a testi és lelki értékekben bővelkedő férfiú a legszebb külsővel rendelkezett. „*Kallistos Hellénón*”, vagyis a hellének közül a legszebb. Ezzel a kifejezéssel illeti őt Hérodotos annak a szemléletnek a jegyében, amely szerint a külső és belső szépség egymást feltételező tulajdonságok.²⁴ A legfontosabb tény azonban az, hogy olympiai bajnok volt. A szerző nem véletlenül ezt említi elsőnek a róla szóló információk között. Hiszen ez elégséges magyarázatot is ad arra, miért volt ilyen kiváló ember az említett Philippos. L. Moretti Kr. e. 520-ra teszi Philippos olympiai győzelmét, de arra ő sem tudja a választ, melyik versenyszámban nyert.²⁵ Hogy azután a vitéz harcos, a hűséges férfi és egyben kiváló sportember halála után hērösnek, vagyis félistennek kijáró tiszteletben részesült, az általános jelenség volt az adott korszakban.²⁶ Az Astypalaia szigetéről származó Kleomédész és a thasosi Theagenész is éppúgy hērösi tiszteletet nyertek haláluk után,²⁷ mint az az athéni Miltiadész, a marathóni győztes nagybátyja, aki a khersonésosi dolonkosok fejedelme lett, és azt megelőzően győzött a négyesfogatok olympiai versenyén.²⁸ L. Moretti nagy valószínűséggel Kr. e. 560-ra datálja Miltiadész sikerét,²⁹ Hérodotos természetesen hangsúlyozza erről az idősebb Miltiadésról, hogy győzött Olympiában, és ezzel érzékelteti is, nem méltatlan emberre bízták magukat a dolonkosok.

Hérodotos szemében a versenygyőztesek, kiváltképp az Olympiában diadalmaszkodók, mind kiváló emberek voltak. Kivételt talán a Kr. e. 640-ben diaulosban (két-szeres stadionfutás) nyertes athéni Kylón jelentett. Ő 632-ben államcsínyt hajtott végre, hogy ő lehessen Athén tyrannosa. Ám leverték, és őt magát meggyilkolták. Hérodotos nem minősíti őt, de itt a hallgatás magáért beszél. A történetíró nem akart szidni egy olympiai bajnokot, ha már dicsérni nem tudta.³⁰ Ilyen probléma nem állt fenn egy másik bajnok esetében. Az ión felkelés eseményeinek ismertetésekor Hérodotos leírja, hogy az iónokat üldöző perzsák megölték többek közt „*Eualkidést, az eretriaiai vezérét, aki többször nyert koszorút versenyjátékokon, s akinek tiszteletére a keösi Simónidész dicsőítő verset írt*”.³¹ Eualkidész egy pontosan nem datálható olympiai versenyen győzött az ifjak ökölvívásában.³² A történetíró kiválóságának jellemzésére elegendőnek találta kiemelni, hogy többszörös verseny győztesről van szó. Pausanias is többszörös ifjúsági olympiai bajnokként emlékezik meg róla, de származására nézve élisinek mondja.³³

Az olympiai bajnokok sorában említi Hérodotos az egykori spártai királyt, Démaratost. Démaratost ellenségei cselszövessel távolították el Spártából. Ráfogták, hogy anyja házasságtörő kapcsolatából született. A szerző szemmel látható részvétellel ecseteli sorsát, melyet igazságtalanul szenvedett el, hiszen „*sok mondása és cselekedete szerzett hírnevet Lakedaimónban*”. És mivel vívta ki leginkább a dicsőséget? „*Olympiában, a négyesfogatú kocsiversenyen győzelmet aratott. Mert ilyen győzelemmel egyedül ő büszkélkedhetett a spártai királyok közül.*”³⁴ L. Moretti Kr. e. 504-re teszi Démaratos sikerét.³⁵ Azt a győzelmet, amely Hérodotos szerint minden másnál fényesebb bizonyítéka volt az érdemtelenül üldözött Démaratos kiválóságának.

Amikor Athén Aigina szigetére támadt, utóbbi segítségére argosi önkéntesek érkeztek. Az önkéntesek vezére „*Eurübatés, a neves öttusázó volt*”³⁶ Hérodotos szerint három embert ölt meg párharcban, míg a negyedik ellenség vele végzett. A nagyszerű harcost mindennél jobban jellemezte az, hogy élsportoló volt. Azt Pausaniástól tudjuk, hogy a nemeai játékok pentathlon versenyét nyerte meg.³⁷

Amikor Hérodotos a marathóni csata leírása előtt Miltiadés életútját ismerteti, az első fontos tényként azt említi, hogy atyja, Kimón háromszor nyert Olympiában a négyesfogatok versenyén. Ezzel már meg is előlegezi Miltiadés hadi sikerét, hiszen egy háromszoros bajnoknak csakis kiváló fia lehet. Az író azt is megjegyzi, hogy „*ilyen fényes győzelemsorozatra csak a lakóniai Euagoras lovai voltak képesek, de ennél többre egyetlenegy sem*”.³⁸ Hérodotos közlésének van még egy igen érdekes részlete. Második olympiai győzelmét az akkor éppen száműzetésben lévő Kimón átengedte Athén tyrannosának, Peisistratosnak, aki cserében visszaengedte őt a városba.³⁹ Ez a közlés jól bizonyítja, mekkora politikai jelentőséget tulajdonítottak az olympiai győzelmeknek.⁴⁰

Az athéni Kallias részt vett a tyrannis megdöntésében. Hérodotos szerint már ezzel is kiérdemelte, hogy emlékezete fennmaradjon. De ráadásul Olympiában lovaslásban első, a négyesfogatok versenyében második, míg Delphoiban is első helyezést szerzett (valószínűleg a négyesfogatok versenyében).⁴¹ Ez a nagyszerű ember számos jó tulajdonsággal dicsekedhetett, hiszen bőkezű volt, sőt, még leányainak is megengedte, hogy maguk válasszák meg férjeiket.⁴² Az író itt megint példát szemléltet a fizikai és lelki kiválóság harmóniájára. (A lovasversenyeken hivatásos lovasok vettek részt, de a győzelmi díjat a lovak tulajdonosai kapták; az azonban nyilvánvaló, hogy ezek az emberek nemcsak a lótenyésztéshez értettek, hanem maguk is jó lovasok voltak.) Ugyancsak a sporthérosok sorába tartozott a krotóni Phayllos. Háromszor győzött Delphoiban, kétszer pentathlonban, egyszer pedig stadionfutásban.⁴³ Ő ráadásul a krotóniak hadihajóját vezényelte a salamisi tengeri ütközetben a perzsák ellen, így adva példát a testi és lelki nagyságra.⁴⁴ A modern sporttörténet utóbb egész mítoszt teremtett alakja köré,⁴⁵ pedig már Hérodotos szikárabb híradása is elegendő dicséretet tartalmaz. Phayllos más szempontból is érdekes. Hiszen ha hinni lehet az ókori híradásoknak, 16 méter feletti távolugrást produkált. A róla szóló források elemzése komolyan hozzájárult az antik távolugrás technikájának rekonstruálásához.⁴⁶ Hazaszeretetlenben Phayllos méltó társa volt a perzsák elleni mykaléi csatában igen bátran harcoló athéni Hermolykos. Ő Hérodotos szerint ismert pankration versenyző volt.⁴⁷

Ilyen kiváló emberek hozzátartozójának lenni már önmagában nagy dicsőségnek számított Hérodotos szemében. Ezért tudósít arról, hogy a krotóni Démokédész, I. Dareios perzsa király udvari orvosa visszaszökött Krotónba, és feleségül vette az egyszerű ifjúsági és ötszörös felnőtt olympiai birkózóbajnok, Milón leányát. Ezután pedig megüzente Dareiosnak a házasság hírét, hogy a perzsa király láthassa, mennyire nagyra becsülik őt Krotónban.⁴⁸

Persze általában a vőlegénytől is elvárták, hogy jó sportember legyen. Hérodotos igen dicsőítőleg emlékezik meg Kleisthenés sikyóni tyrannosról, aki leánya kéri számára versenypályát és birkózó teret építtetett, hogy az egymással megküzdő ifjak közül a legkiválóbbat választhassa vejének. Ez a történet is jól mutatja, hogy a sportteljesítményben a kiválóság bizonyítékát látták. A vő kiválasztásának ez a módja

méltó volt Kleisthenés múltjához, hiszen ő maga is győzött Olympiában a négyesfogatok versenyén.⁴⁹

Ha az olympiai dicsőség az emberi érték mércéje volt Hérodotos számára, akkor persze ellenszenvesnek talált mindent, ami Olympia szellemét megzavarta. Ezért tartotta az argosi tyrannost, Pheidont „*minden más hellénél arcátlanabbnak*”, hiszen elzavarta Élisből a versenybírákat, és ő rendezte meg az olympiai játékokat.⁵⁰ Ezzel szemben kiemeli, hogy a görögök a legnagyobb veszedelmek idején, még a thermopylai ütközet időpontjában is megrendezték az olympiai versenyeket.⁵¹ Xerxés a görög ellenfél igazi nagyságát egy Hérodotos által elképzelt beszélgetés során éppen azáltal méri fel, hogy megtudja: ezek az emberek „*nem pénzért, hanem a győzelem dicsőségéért harcolnak*”.⁵² Mi persze tudjuk, hogy ez így nem az abszolút igazság, hiszen a versenygyőztesek számos finánciális juttatásban is részesültek,⁵³ mégis Hérodotos számára ez az elvi magasabbrendűség ismérve. A görögök még ebben is különbek a jutalomért versenyző perzsáknál. Mivel Hérodotos a sportban látja a görög szellem legmarkánsabb kifejezését, és mert mindennek felett Olympiát tekint a hellén indentitás megtestesítőjének, arról is megemlékezik, hogy Psammis uralkodása idején élisi követek érkeztek Egyiptomba. Céljuk az volt, hogy az ottani papok véleményét kikérjék az olympiai versenyek szabályairól. Tanulságos, hogy a megkérdezettek mindent a lehető legigazságosabbnak találtak, kivéve, hogy helybeli versenybírák működése nem zárta ki helyi versenyzők részvételét.⁵⁴

Az utóbbi megjegyzés igazolja, hogy Hérodotos jól ismerte az olympiai játékok szabályait, és általában sokat tudott az ottani eseményekről. Igyekezett is információit beépíteni művébe. Tőle tudjuk, hogy a későbbi I. Alexandros makedón király – legújabb kutatásaim szerint Kr. e. 476-ban – elismertette a bírakkal hellén származását, és második lett a stadionfutók küzdelmében.⁵⁵ Ugyancsak ő közli azt, hogy az Alkmaionida nemzetség Athénban dicső férfiakat adott a városnak, akik közül Alkmaion négyesfogatával olympiai győztes volt.⁵⁶ Amikor a salamisi csata előzményei között a szerző a korinthusi flottaparancsnok, Adeimantos és Themistoklés vitáját eleveníti fel, előbbi Themistoklést ahhoz az atlétához hasonlítja, aki előbb indult el a többiekénél, és ezért megvesszőzik.⁵⁷

Mikythos nevét Hérodotos mint Rhégion kormányzóját említi meg, akit elűztek hazájából. De az igazán figyelemreméltó tettei közt az volt, hogy sok szobrot ajánlott fel az isteneknek Olympiában.⁵⁸ Hérodotos még azt is fontosnak tartotta megemlíteni, ha valaki csak a győzelem reményében versenyzett Olympiában, de végül alulmaradt. Így kapunk információt az élisi Tisamenosról. Néki Delphoiban megjósolták, hogy öt nagy győzelmet fog aratni. Ettől fellelkesülve elindult az olympiai pentathlon küzdelmekben, de nem nyert, mert birkózásban legyőzték.⁵⁹

Görögországi és más területek történetét leírva Hérodotos további tanúbizonyságát adja a sport iránti érdeklődésének. Szemtanúként számol be az egyiptomi Khemmisben alapított versenyről. W. Decker mutatott rá, hogy ott Min szentélye volt, akit később a görögök Pannal azonosítottak, és ezért a várost Panopolisnak nevezték el.⁶⁰ Hérodotos viszont az egyiptomi isten egyik melléknevét, amely őt a Perseus névre emlékeztette, félre értelmezte, és az ott látott ünnepséget Perseus ünnepeként írta le. Az ünnepség részeként rúdmászásban versenyeztek a helybeliek, és a legjobbak versenydíjakat kaptak.⁶¹ Ugyancsak beszámol a szerző az etrusiai agyllaiosok azon szokásáról, hogy az általuk elpusztított phókaiai harcosok tisztele-

tére atlétikai- és kocsiversenyeket rendeztek.⁶² A thrákok szokásainak bemutatásánál leírja, hogy a gazdagok temetési szertartásánál sportversenyeket rendeznek.⁶³ Ez és műve több más helye nyilvánvalóvá teszi, hogy Hérodotos tisztában volt a versenysportsport kialakulása és a halotti kultusz közötti kapcsolattal.⁶⁴

Néhány érdekes, de kevésbé jelentős sporttárgyú közlését kell még felsorolni a neves szerzőnek. A tripioni Apollónról elnevezett versenyjátékokkal kapcsolatban felvilágosít minket arról, hogy az első helyezettnek bronz tripusokat (háromlábú edények) kaptak díjul. Ezeket azonban nem vihették haza, hanem fel kellett ajánlaniuk Apollónnak.⁶⁵ A görög-perzsa háború eseményeinek kapcsán betekintést nyújt a perzsák sportéletébe is. Leírja, hogy Xerxés perzsa király Kr. e. 480-ban Abydosnál flottája hajói számára evezősversenyt rendezett, és ebben a föníciai Sidón hajója győzött.⁶⁶ Malisban meg lóversenyt rendezett a perzsa és az ottani thessáliai lovak között, és a küzdelemben a perzsák paripái bizonyultak jobbnak.⁶⁷

Befejezésül egy nem kimondottan sporttörténeti fontosságú közlésben Hérodotos beszámol arról, hogy Pheidippidész athéni futár Kr. e. 490-ben két nap alatt futott el Athénből Spártába, hogy segítséget kérjen városa számára a támadó perzsák ellenében.⁶⁸ Ez az adat számomra közvetett bizonyítékot jelent arra nézvést, hogy a híres marathóni futás valójában soha nem történt meg. Hérodotos, a sportrajongó nem hagyta volna említés nélkül a marathóni futót, ha egyáltalán létezett volna. Ám nem említi őt, noha maga majdnem kortárs volt az eseményekkel, és a csata több résztvevőjével később személyesen is beszélt. Ezenkívül Hérodotos remek dramaturg is volt. Ha a marathóni csata előzményeinek leírását Pheidippidész futásával kezdi, milyen szép lett volna az ütközet elemzését a marathóni futó történetével lezárni. Mivel ezt nem tette, annak csak egy oka lehetett. Ez a futás az utókor képzeletének teremtménye volt csupán.⁶⁹

Mind Hérodotos, mind pedig Dión Chrysostomosz a sport és a sportoló férfi nagyfokú megbecsülése jellemezte. Előbbi elsősorban a tények érdekelték, hiszen történetíró volt, utóbbit filozófiai értékű beszédei megírásakor inkább a sport emberformáló ereje foglalkoztatta. Ez a különbség befolyásolta a két szerző szóhasználatát is. A *gymnazo* ige 'gimnasztikai gyakorlatot hajtok végre' vagy 'gyakorlatozom' jelentéssel Hérodotosnál mindössze egy, míg Diónnál 15 alkalommal fordul elő. Utóbbi három alkalommal filozófiai, egyszer katonai összefüggésben is használja a szót.⁷⁰

Dión Melankomas jellemzésével adott példát arra, hogyan válhatunk kiemelkedő emberré a sport révén, Hérodotos a Hellast naggyá tévő sportembereknek állított „ércnél maradandóbb” emléket.

Jegyzetek

1. I. Kertész, Bemerkungen zum Kult des Demetrios Poliorketes. Oikumene 2 (1978), 163-175.
2. L. Moretti, *Olympionikai, i vincitori negli antichi agoni olimpici*, Rome 1957, no. 252, 287, 300, 299, 322, 326, 330, 356, 354. Vö.: D. Matz, *Greek and Roman Sport. A Dictionary of Athletes and Events from the Eighth Century B. C. to the Third Century A. D.*, Jefferson, North Carolina, and London 1991, 48-49.
3. L. Moretti (6. jegyzet) no. 469.
4. Uo. no. 516.
5. Uo. no. 582.

6. Uo. no. 607.
7. Uo. no. 629-630.
8. Uo. no. 618-620, 622-624, 626-628, 633-635. Vö. D. Matz (6. jegyzet) 68.
9. Beszéde 126. passzusában a szónok a kiváló rhodosi atléták sorában név szerint is említi Dórieust és Leónidast.
10. L. Moretti (6. jegyzet) no. 201, 215.
11. Lásd *M. Golden*, *Sport in the Ancient World from A to Z*, London and New York 2004, 163.
12. Dion Crysost. XXXI. 95-96. Vö. *Pausanias*, VI. 11, 2-8.
13. *Lukianos*, Hérodotos vagy Aetión I. Lásd *J. Ebert*, *Olympia von den Anfängen bis zu Coubertin*, Leipzig 1980, 90 sk.
14. *P. Siewert*, Privilegien überseerischer Griechen im Heiligtum von Olympia. in: *Il dinamismo della colonizzazione greca. Atti della tavola rotonda Espasione e colonizzazione greca di eta arcaica: metodologie e problemi a confronto* (Venezia, 10-11/11/1995). Ed. by C.I. Antonetti-P. Léveque. Napoli 1997, 95-96.
15. *F. Jacoby*, Herodotos, RE Suppl. 1913. II. 205-520.
16. *W. Sieberer*, Das Bild Europas in den Historien. Studien zu Herodots Geographie und Ethnographie Europas und seiner Schilderung der persischen Feldzüge (Innsbrucker Beiträge zur Kulturwissenschaft, Sonderheft 96.), Innsbruck 1995, 113-114. Vö. *P. Froschauer*, Herodots ägyptischer Logos. Die Glaubwürdigkeitsdiskussion in kritischer Sicht: Forschungsberichte-Ausgewählte Argumentationen-Archäologischer Befund, Dissertation, Innsbruck 1991.; *R. Rollinger*, Herodots Babylonischer Logos. Eine kritische Untersuchung der Glaubwürdigkeitsdiskussion (Innsbrucker Beiträge zur Kulturwissenschaft, Sonderheft 84.), Innsbruck 1993.
17. *Plutarchos*, Solón 27. (Máthé Elek fordítása.)
18. Lásd *István Kertész*, Schlacht und „Lauf“ bei Marathon - Legende und Wirklichkeit. Nikephoros, 4 (1991) 155-160. Vö. *István Kertész*, The Problem of the Marathon Race, in: *Proceedings of an International Symposium on the Marathon Race, organized by the Hungarian Olympic Academy, Budapest 26-27 October 1990*, ed. Dr. Mária Jakabházyne Mező, 7-18.
19. *Aristotelés*, Politika 1293b. Vö. *J. Jüthner*, 'Kalokagathia', in: *Charisteria. Rzach zum achtzigsten Geburtstag dargebracht*, Reichenberg 1920, 99-119.; *K. J. Dover*, *Greek Popular Morality in the Time of Plato and Aristotle*, Oxford 1974, 41 skk.
20. *Hérodotos*, I. 30-32. (Az idézet Muraközy Gyula fordítása.) Vö. *M. P. Nilsson*, *Geschichte der griechischen Religion*. München 1974, I. 737.; *D. Sansone*, *Cleobis and Biton in Delphi*, Nikephoros, 4 (1991) 121-132.
21. Dion Chrysost. XXIX. 16-18. Melankomasról lásd D. Matz (6. jegyzet) 70-71, 112-114.; *M. Golden* (15. jegyzet) 101.; L. Moretti (6. jegyzet) no. 775.
22. Vö. *M. B. Poliakoff*, *Combat Sport in the Ancient World. Competition, Violence, and Culture*, New Haven-London 1987, 10, 97, 141-142.
23. Hérodotos, V. 47.
24. Vö. *I. Martinková*, Kalokagathia. How to Understand Harmony of a Human Being, Nikephoros 14 (2001) 21-28.
25. L. Moretti (6. jegyzet) no. 135.
26. Lásd *I. Kertész*, Religionsgeschichtliche Voraussetzungen zur Herausbildung des Herscherkultes in Athen. Oikumene 4 (1983) 61-69.
27. Kleomédészről lásd Pausanias, VI. 9, 7; Theagenészről lásd Pausanias, VI. 11, 8. Vö. D. Matz (6. jegyzet) 41-42 és 95-96.; *M. Golden* (15. jegyzet) 41, 163.
28. Hérodotos, VI. 36. Vö. *N. G. L. Hammond*, *A History of Greece to 322 B. C.*, Oxford 1991³, 181.
29. L. Moretti (6. jegyzet) no. 106.

30. Hérodotos, V. 71; L. Moretti (6. jegyzet) no. 56; D. G. Kyle, Athletics in Ancient Athens. Leiden, 18, 20-21, 30, 110, 112, 156-157, 170, 206.
31. Hérodotos, V. 102.
32. L. Moretti (6. jegyzet) no. 958.
33. Pausanias, VI. 16, 6.
34. Hérodotos, VI. 70. P. Oliva, Sparta and her Social Problems, Prague 1971, 147.; N. G. L. Hammond (30. jegyzet) 195, 210 sk.
35. L. Moretti (6. jegyzet) no. 157. Démaratosról bővebben Kertész István, Botrányok az ókorban, Bp. Mundus, 2002, „Apa lett a király” c. fejezet, 11-22.
36. Hérodotos, VI. 92, IX. 75.
37. Pausanias, I. 29, 5.
38. Hérodotos, VI. 103. Vö. D. Matz (6. jegyzet) 41; D. G. Kyle (32. jegyzet) 111-112, 117, 158-159, 171, 204; L. Moretti (6. jegyzet) no. 120, 124, 127. Euagorasról lásd L. Moretti (6. jegyzet) no. 110, 113, 117.
39. Hérodotos, VI. 103.
40. Vö. A. Hönle, Olympia in der Politik der griechischen Staatenwelt. Von 776 bis zum Ende des 5. Jahrhunderts, Bebenhausen 1972.
41. D. G. Kyle (32. jegyzet) 213; L. Moretti (6. jegyzet) no. 103; Maróti Egon, A delphoi Pythia sportversenyeinek győztesei, Argumentum Kiadó, Budapest 2000, no. 3.
42. Hérodotos, VI. 122.
43. D. Matz (6. jegyzet) 81; Maróti E. (43. jegyzet) no. 16.
44. Hérodotos, VIII. 47.
45. Vö. D. C. Young, The Olympic Myth of Greek Amateur Athletics, Cicago 1985, 12-14, 134, 140, 160.
46. J. Ebert, Zum Pentathlon der Antike. Untersuchungen über das System der Siegerermittlung und die Ausführung des Haltersprunges, ASAW Bd. 56. Heft 1. Berlin 1963, 35-64; H. Schmied-N. Müller, New Cognition of the Theories of Long Jump in Ancient Greece. in: New Horizons of Human Movement 1988, Seoul Olympic Scientific Congress, Sept. 9-15. 1988, Dankook University, Cheonan Campus. Experts.
47. Hérodotos, IX. 105; Pausanias I. 23, 10. Vö. D. G. Kyle (32. jegyzet) 117, 161, 202.
48. Hérodotos, III. 137. Vö. D. C. Young (47. jegyzet) 145-146, 154. Milónról L. Moretti (6. jegyzet) no. 115, 122, 126, 129, 133, 139; D. Matz (6. jegyzet) 72-73. Egyébként Hérodotos szemében minden történés fontos volt, ami Olympiával volt kapcsolatban. Arról is beszámol például, hogy Peisistratos, a későbbi athéni tyrannos atyja, Hippokratés járt Olympiában, és ott egy csoda részese volt. Az áldozati üstben, melyet ő készített elő, a víz magától forrni kezdett (Hérodotos, I. 59.). Ez az esemény előre jelezte fia karrierjét.
49. Hérodotos VI. 126; L. Moretti (6. jegyzet) no. 96. Vö. Theodoros A. Nimas, The Athletic Games as a Criterion for the Choice of a Husband in Greece. Myth and Reality, Nikephoros, 13 (2000) 221-240, 228.; A. Hönle (42. jegyzet) 52.
50. Hérodotos VI. 127. Vö. A. Hönle (42. jegyzet) 30.
51. Hérodotos, VII. 206.
52. Uo. VIII. 26.
53. Vö. D. C. Young (47. jegyzet); Kertész István, A görög sport világa, Budapest 2001, 53-70.
54. Hérodotos, II. 160. Vö. N. B. Crowther, „Sed quis custodiet ipsos custodes?” The Impartiality of the Olympic Judges and the Case of Leon of Ambracia. Nikephoros, 10 (1997) 149-160.; W. Decker, La délégation des Éléens en Egypte sous la 26^e dynastie, CdE 49 (1974) 31-42. Diodóros I. 95 szerint a látogatás Amasis uralkodása idejére esett.
55. Hérodotos, V. 22. Lásd Kertész István, Mikor járt I. Alexandros Olympiában? In: A Magyar Olimpiai Akadémia Évkönyve 2005, 69-80.; Ap. Dascalakis, The Hellenism of the Ancient Macedonians, Thessaloniki 1965 (Institute for Balkan Studies 74.), 157-

- 167.; N. G. L. Hammond-G. T. Griffith, *A History of Macedonia*, Vol. II. 550-336 B. C., Oxford 1979, 60.
56. Hérodotos, VI. 125. Vö. L. Moretti (6. jegyzet) no. 81; D. G. Kyle (32. jegyzet) 112, 157, 196; A. Hönle (42. jegyzet) 53-55.
57. Hérodotos, VIII. 59. Vö. N. B. Crowther-Monika Frass, *Flogging as a Punishment in the Ancient Games*, Nikephoros, 11 (1998) 51-82, 69.
58. Hérodotos, VII. 170.
59. Uo. IX. 33; Pausanias, III. 11, 6 és VI. 14, 13. Vö. L. Moretti (6. jegyzet) no. 173.
60. W. Decker, *Sports and Games of Ancient Egypt*. Yale University Press, London 1991, 146.
61. Hérodotos, II. 91.
62. Uo. I. 167. Vö. M. P. Nilsson (24. jegyzet) I. 628.
63. Hérodotos, V. 7.
64. Vö. Kertész István, *Az ókori olümpiai játékok története*. (Második javított kiadás.), Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó 2002, 48 sk.; Harold D. Evjen, *The Origins and Functions of Formal Athletic Competition in the Ancient World*, in: *Proceedings of an International Symposium on the Olympic Games 5-9 September 1988*, ed. By W. Coulson-H. Kyrieleis, Athens 1992, 95-104.; W. Burkert, *Das Opferitual in Olympia*, in: *Olympische Spiele – die andere Utopie der Moderne. Olympia zwischen Kult und Droge*, hrsg. G. Gebauer, Frankfurt am Main 1996, 27-38.; I. Weiler, *Der Sport bei den Völkern der Alten Welt. Eine Einführung. Mit dem Beitrag „Sport bei den Naturvölkern“ von Ch. Ulf, Darmstadt 1988², passim.*
65. Hérodotos, I. 144.
66. Uo. VII. 44.
67. Uo. VII. 196. Vö. A. Hyland, *Equus: The Horse in the Roman World*. London 1990, 16 sk.
68. Hérodotos, VI. 105. Pheidippidésről azt is meséli Hérodotos, hogy futás közben, a Tegeánál emelkedő Parthenion-hegy lejtőin találkozott Pan istennel. Az istenség azt üzenté általa az athéniaknak, hogy gondozzák kultuszát, és akkor segítségükre lesz. Az athéniak megszívlelték az intést, és később templomot építettek Pannak, valamint fáklyás futóversenyyel és áldozattal emlékeztek erre az eseményre – lásd D. G. Kyle (32. jegyzet) 193. Frenkl Róbert, a kiváló sportorvos professzor, egyetemi kollégám ezzel a történettel kapcsolatban felhívta a figyelmemet arra, hogy Pheidippidésnek valóban lehettek látomásai. A hosszútávfutóknál (és éppígy a kóros étvágytalanságban – *anorexia nervosa* – szenvedőknél) oxigénhiányos állapot – *hypoxia* – következhet be. Ilyenkor a szervezet *endorfint* termel, amely a morfinhoz hasonló hatást fejt ki, vagyis bekövetkezhet a hallucináció – vö. Boross László-Sajgó Mihály, *A biokémia alapjai*, Budapest 1993², 36.
69. Lásd a 18. jegyzetben idézett munkáimat. Legújabban hivatkozik a marathóni futás legendájával kapcsolatos eredményeimre, és azokat egyetértően idézi Stephen G. Miller, *Ancient Greek Athletics*, New Haven-London 2004, 45-46, 258.
70. Paul Christesen, *On the Meaning of gymnazo*, Nikephoros, 15 (2002) 7-37, 34-35.

HOGYAN SZÜLETETT MEG AZ OLIMPIAI JÁTEKOK JELMONDATA?

● Krasovec Ferenc

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Könyvtár

Összefoglaló

A szerző a közismert, ám lassan feledésbe merülő olimpiai jelmondat megszületése körülményeinek nyomába eredt. A főként korábban sokat idézett jelmondat az antik olimpiai játékok újraélesztője, a francia Coubertin báró nevéhez fűződik, de amint az a cikkből kiderül, nem az ő originális gondolata volt.

Kulcsszavak: olimpiai játékok, olimpiai jelmondat, Coubertin.

„Az olimpiai játékokon nem a győzelem, hanem a részvétel a fontos – s most jön a kevésbé közismert folytatás –, mint ahogyan az élet lényege sem a győzelem, hanem a küzdelem maga.”

Az idézett jelmondat mögött az újkori olimpiai játékok sok egyéb momentumához hasonlóan, ezúttal is Pierre de Coubertin, a történelem homályába merült antik játékok újraálmodója áll.

Az olimpiai játékok kapcsán a publicisztika és a tudományos igényű irodalom többnyire csak az olimpiai eszmével, a részvétel és a lebonyolítás kérdéseivel, az emberi teljesítőképesség határaival, a fair play-jel, s újabban – sajnos – a dopping-problémákkal foglalkozik. Ugyanakkor meglehetősen kevés szó esik az ünnepi aktusokról, a játékok szimbólumairól és jelképeiről, a játékok jelszaváról vagy például az olimpiai jelmondról. Pedig Coubertinhez nagyon is közel álltak ezek a kérdések, gyakran medítált ezekről, s sokat fáradozott, hogy elképzelései testet öltsenek a játékok gyakorlatában.

Az olimpiai játékok jelszava, a *citius, altius, fortius* (gyorsabban, magasabbra, erősebben) Henri Didon, dominikárius paptól származik, aki 1890-ben lett az egyik Párizs melletti gimnázium rektora. A kilencvenes évek elején egy iskolai sportverseny díjkiosztó ünnepségén elhangzó szavak annyira megragadták Coubertint, a rektor közeli barátját, hogy az olimpiai játékok jelszavává tette. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) bulletinjének 1894. júliusában megjelenő első számában közvetlenül a cím alatt, már ott szerepelt a *citius, altius, fortius*.

Az olimpiai *jelszó* eredete tehát ismert. Az olimpiai *jelmondat* megszületésének – amint ki fog derülni, módfelett érdekes – története azonban már kevésbé. Ahhoz, hogy fényt derítsünk az eredetére, fel kell idéznünk az 1908-as londoni olimpiai játékokon történeteket. A jelmondat végleges megfogalmazása azonban jóval későbbre tehető.

A sorrendben negyedik újkori olimpiai játékok megrendezésének jogát eredetileg Rómának ítéltek, de időközben egyre nyilvánvalóbbá vált, hogy az olasz főváros a belső ellentétek és az előkészületek hiánya miatt képtelen a játékok zavartalan lebonyolítására. Ezért a NOB az 1906-os athéni rendkívüli játékokon úgy döntött,

hogy az Angol Olimpiai Bizottságot kéri fel a soron következő olimpiai játékok megrendezésére.

Mielőtt a szigetország elkötelezte volna magát, nemzeti olimpiai bizottságának vezetői megbeszéléseket folytattak az Egyesült Államok Atlétikai Szövetségének titkárával, James Sullivannel. Miután Anglia nem vett részt az 1904-es St. Louis-i olimpián, attól tartottak, az amerikaiak azzal viszonzják ezt, hogy nem képviseltetik magukat az angol fővárosban rendezendő játékokon. Ez a tudakozódás mindekelőtt arról tanúskodott, hogy a játékok sikere szempontjából az angolok nagyon fontosnak tartották a tengerentúliak részvételét.

A londoni szervezőbizottság nagy hangsúlyt fektetett arra, hogy minél színvonalasabban állítsa össze az 1908-as olimpiai játékok szabályait, előírásait. A maga nemében úttörőnek számító munka végül is egy kétszázoldalas könyv formájában öltött testet. A kiadvány angol, francia és német nyelven jelent meg, s körülbelül egy év alatt eljuttatták mindazon országokba, amelyek kinyilvánították részvételi szándékukat. A játékok történetében ilyesmire még nem volt példa. A korábbi játékok meghívóiban általában csak azt jelezték, hogy mely szabályok lesznek érvényesek, de a konkrét előírásokat nem ismertették. Az írott szabályok hiányában nem egyszer az is előfordult, hogy a részt vevő nemzetek csapatainak vezetői ott helyben vitatták meg a részleteket.

De milyen szabályok voltak érvényesek azokban az években, amikor csak néhány nemzetközi sportszövetség létezett, következésképp alig voltak meg a feltételei annak, hogy nemzetközileg elfogadott, általánosan alkalmazható szabályokat dolgozzanak ki.

A NOB nem szólt bele, hogy milyen szabályok legyenek érvényben – ezt a feladatot átengedte a rendező országnak. A nemzetközi regulák hiánya nem jelentett problémát az Angol Olimpiai Bizottság számára, mert számukra egyértelmű volt, hogy ha a versenyek színhelye London, akkor az ő országukban dívó szabályok a mérvadóak, s az ide látogató vendégeknek az itteni viszonyokhoz kell alkalmazkodniuk.

Abban az időben, amikor a sportvilág színterül szinte kizárólag az európai és az egyesült államokbeli csapatok szereplése szolgált, az említett probléma nem okozott gondot Anglia és az öreg kontinens számára. A szigetország sportélete az európai országok szemében példaképül szolgált, befolyása szinte mindenütt jelentős volt. Miután sehol sem voltak olyan sporthagyományok, amelyek lehetővé tették volna a külső hatásoktól független nemzeti szabályzatok széles körű kidolgozását, többnyire az angol szabályokat vették át. Ezzel szemben az Egyesült Államokban – ahol az angol befolyástól függetlenül fejlődött a sportélet – az európaiktól elütő, saját szabályok alakultak ki.

Az angol és az amerikai szabályok közötti jelentős különbségek illusztrálására a mindmáig legnépszerűbb olimpiai sportágból, az atlétikából említünk néhány példát:

Angliában a futók az óramutató járásával megegyező, míg az Egyesült Államokban ezzel ellenkező irányban rótták a köröket. Az Újvilágban a gátfutás színtere a futópálya volt, míg Angliában a belső gyepszőnyeg. Amerikában a gátak feldönthetők, míg a szigetországban földhöz rögzítettek, elmozdíthatatlanok voltak. A rúd- és a magasugrás angliai gyakorlatában – ellentétben az amerikai szabályokkal – semmi

sem könnyítette meg az ugrók talajra érését (pl. homok), közvetlenül a gyepszőnyegen landoltak.

A NOB 1907-es hágai ülésén vitatták meg az olimpiai versenyek legfelsőbb döntőbíráóságának kérdését. Az 1906-os athéni rendkívüli játékokon működött egy nemzetközi bíróság, s Görögország NOB-képviselője azt javasolta, hogy 1908-ban is ehhez hasonlóhoz hozzanak létre. Az angolok szerint azonban az említett szerv nem az elvárható módon működött, tagjai többnyire csak hazájuk sportolójának érdekei mellett álltak ki, döntéseiket elsősorban a személyes motívumok befolyásolták. Ezért egy olyan véleménynyilvánító testület felállítását javasolták, amelybe minden részt vevő ország elküldheti képviselőit. Miután a javaslat megértésre talált a NOB-ban, a testület megtárgyalta a felmerülő problémákat (pl. az óvásokat), de a döntés joga a rendezőbizottság kezébe volt letéve. A vitás kérdések ilyesfajta eldöntése rendkívül sok kritikát kapott. Amikor olyan ügyek kerültek napirendre, amelyekben angol sportolók is érintve voltak, a testület pártatlansága sokak szemében kérdésessé vált.

Amikor az amerikai olimpiai csapat megérkezett a játékok színhelyére, tagjai nem rejtették véka alá, hogy győzni jöttek, s a világ legjobb sportnemzetének kijáró elismerést akarják kicsikarni. S valóban létezett egy olyan bajnoki trófea, amely a legeredményesebben szereplő nemzetre várt. A NOB már említett hágai ülésére a bizottság olasz főtitkára egy Pallasz Athénét ábrázoló szobrot küldött, amit a legsikeresebben helytálló nemzetnek ajánlott fel. Az olimpiai mozgalom vezető testülete elfogadta a vándordíjat, azonban sehogy sem tudott dűlőre jutni a megtisztelő cím odaítélésének kritériumaiban. Ezért a NOB úgy határozott, hogy az angol rendezőkre bízza a probléma megoldását.

A szigetországi hagyományok szerint csak a győzelmeket számolták, míg az amerikai módszer az volt, hogy öt pont járt az aranyéremért, három az ezüstért és egy a bronzért. Sullivan, az amerikai csapat kapitánya a pontozás módjáról folytatott tárgyalásokon azt szorgalmazta, hogy csak az olimpia – szerinte – legfontosabb részét, az atlétikai küzdelmeket vegyék számításba. Az amerikaiak jól látták ugyanis, hogy lehetetlen megnyerniük a nemzetek közötti versenyt, ha a programban szereplő valamennyi versenyszámot figyelembe veszik. „Az atlétika az a sportág, amiben az USA győzni akar, a többi sportágnak kisebb jelentőséget tulajdonítunk” – jelentette ki Sullivan. A „többi sportágban” az Egyesült Államok valóban nem képviseltette magát nagyobb létszámú csapattal, miközben Anglia – kihasználva a hazai pálya előnyét – minden sportágban indított versenyzőt, s így egy csomó „ingyenpontot” gyűjtött össze az olyan küzdelmekben, amelyekben jóformán csak a házigazdák képviselői álltak rajthoz.

A rendezők végül is nem fogadták el az amerikaiak felvetését, s kitarítottak amellett, hogy minden sportágot számításba kell venni. Az angol újságok a nemzetek közötti pontverseny állását az elért győzelmek száma alapján kezdték közölni. Mivel az amerikaiak álláspontja nem talált meghallgatásra, azzal fenyegetőztek, hogy nem vesznek részt a versenyeken.

A legjobb nemzetnek járó vándordíj odaítélésére vonatkozó döntés végül is az első játékhét második felében, félig-meddig az Egyesült Államok számára kedvező módon született meg. A határozat szerint (a pontozás módjában felmerült véleménykülönbségek miatt) a Pallasz Athéné-szobrot nem a legeredményesebben szereplő küldöttség, hanem az evezős nyolcasok mezőnyének győztes legénysége kapja.

Azt követően, hogy felment a függöny a játékok színpadán – amint az várható volt – Anglia és az Egyesült Államok játszotta a főszerepet. Az angolok saját sport-hagyományaikkal, szabályaikkal és döntőnökeikkel álltak rajthoz. A magabiztos amerikaiak nem rendelkeztek elég tapasztalattal ahhoz, hogy az angol szabályok szerint versenyezzenek és nem akartak vagy nem tudtak alkalmazkodni a fennálló viszonyokhoz.

A futambeosztások kapcsán már a hivatalos megnyitó előtt megszülettek az első amerikai óvások, amelyek – mint később kiderült – csak afféle előcsatározásoknak bizonyultak az elkövetkezendő napok eseményeihez képest. A házigazdák körében hamar népszerűtlenné váltak a magabiztos, kérkedő, minden áron a győzelem kicsikarására törekvő amerikaiak. A tengerentúliak kedvezőtlen megítéléséhez nagyban hozzájárult szervezett szurkolókórusuk is, amelyet a helyi közönség egyszerűen „barbár bandá”-nak minősített. Az elkövetkező napok zajos vitáinak, kedélyeket felkavaró perpatvarainak, késhegyig menő veszekedéseinek ismertetésére most nem térünk ki. A folytonos óvások csak tovább erősítették az Amerika-ellenes hangulatot. Minden nem amerikai győzelmet lelkes ováció fogadott, míg az egyesült államokbeli győzteseket mély csenddel „jutalmazta” az angol publikum.

Az amerikaiak többször kifejezésre juttatták, hogy az angol bírák sportszerűtlen, részrehajló megnyilvánulásai korántsem csak ellenük irányulnak. Felemlítették, hogy a francia és a kanadai kerékpárosok, valamint a svéd birkózók is hasonló gondokkal küszködnek. Állításuk szerint Svédország azért nem indította egész birkózócsapatát, hogy ezzel is tiltakozzon a bírói döntések ellen. Meg kell hagyni, valóban akkor is voltak incidensek és véleménykülönbségek, amikor nem amerikai sportolóról volt szó, de kérdés, hogy ezek a problémák nagyobbak voltak-e, mint amelyek egy ilyen hatalmas eseményen, mint az olimpiai játékok, törvényszerűen előfordulhatnak.

(Zárójelben jegyezzük meg, hogy a házigazdák nem mindig makulátlan sportszerűsége tényleg nem csak a nagy vetélytársnak szűrt szemet. A magyar olimpiai bizottság hivatalos jelentését közlő Sport-Világban például a következő olvasható: „Nem hagyható figyelmen kívül az angolok bizonyos mértékű paklizása, mert ez bizony létezik és uralkodik. Ez nem a versenyek lefolyására, hanem azok elrontására és az előfutamok beosztására vonatkozik.”)

Az angol hagyományok szerint a hét utolsó napján nem rendeztek versenyeket. A londoni Szent Pál Katedrálisban július 19-én, vasárnap délelőtt rendkívüli istentiszteletet tartottak, amelyre az olimpiai játékok valamennyi résztvevője hivatalos volt. A szószerke lépő pap – „Az 1908-as olimpia hivatalos dokumentumai” című kiadvány szerint – Pennsylvania püspöke volt, akit módfelett bántottak a játékok során fellángolt angol-amerikai ellentétek.

A pattanásig feszült légkörben a püspök közvetlenül szólhatott az olimpiai játékok résztvevőihöz, s külön honfitársaihoz is. Valószínűleg az volt a szándéka, hogy lehűtse a felhevült kedélyeket, és mérsékletre intse a győzniakarás lázában égő sportolókat. Azon iparkodott, hogy nyugodtabb légkör alakuljon ki a pályákon és a küzdőtereken kívül is. Ezért prédikációjában – többek között – a következőkre hívta fel a gyülekezet figyelmét: „Ezen az olimpiai játékon nem a győzelem a fontos, hanem a részvétel!”

Úgy tűnt, hogy a püspök szavainak van foganatja, hiszen az elkövetkező három

nap során egyetlen említésre méltó összetűzésre sem került sor. Ez azonban csak amolyan vihar előtti csendnek bizonyult, hiszen a július 23-i utolsó versenyszám miatt, minden eddiginél nagyobb botrány kerekedett. A 400 méteres síkfutásban győztes egyesült államokbeli John Carpantert szabálytalan versenyzés miatt diszkvalifikálták, majd az amerikaiaknak a futam megismétlését kérő beadványát elutasították. A vihar a következő napon, a maratoni futás alkalmával, annak drámai végjátékával érte el a csúcspontját.

Végül is süket fülekre találtak a püspök szavai? A kérdésre igennel és nemmel is lehet válaszolni, de ami a 400 méteres és a maratoni futásban érintett amerikai és angol sportolókat, illetve bírakat illeti, náluk nem volt túl nagy foganatja a püspök megfontoltságra intő szavainak. Viszont voltak olyanok is, akik komolyan vették a prédikációt, mint például Pierre de Coubertin báró. S ha ő nem raktározza el magában az intelmet, akkor nagyon valószínű, hogy a jövő számára teljesen feledésbe merültek volna az idézett szavak.

Július 24-én pénteken, az angol kormány hivatalos fogadást adott a NOB, az Angol Olimpiai Bizottság, a diplomáciai testületek tagjai és egyéb prominens külföldi személyiségek tiszteletére. A záróbeszédet Coubertin tartotta, aki többek között a következőket mondta: „Vasárnap a sportolók tiszteletére tartott istentiszteleten a Szent Pál Katedrálisban Pennsylvania püspöke arra emlékeztetett, hogy *ezen a versenyeken nem a győzelem a fontos, hanem a részvétel*. Uraim, jegyezzék meg ezt az erőteljes kifejezést. *Ez a mondat az élet minden területére vonatkozik és egy friss, egészséges filozófia alapja. Az életnek sem a dicsőség a lényege, hanem az, hogy küzdjünk*. E szavak elterjedése azt az utat biztosítja, hogy egy merészebb és erősebb s egyben tudatosabb, nemesebb lelkű emberiség jöjjön létre.”

Coubertin beszédének magva, ha némileg más formában is, hosszú idő elteltével vált az olimpiai mozgalom vezérmotívumává, jelmondatává. Az 1912-es olimpián az újkori játékok atyja újból megemlékezett a pennsylvaniai püspök szavairól, de ezt semmiféle reagálás nem követte. Hiába is kutatunk, a soron következő olimpiák kapcsán nyomát sem találjuk e szavaknak, de Los Angelesben újra felbukkantak, ugyanis a szervezők, hogy az olimpiai játékok szellemét megfelelően szimbolizálják, Coubertin-idézetek összegyűjtésén fáradoztak. Így került az érdeklődés homlokterébe az 1908-as fogadáson elhangzott beszédrészlet

Az 1932-es játékok megnyitóján és a versenyek alatt hatalmas transzparenszek adták a világ tudtára, hogy „*Az olimpiai játékokon nem a győzelem a fontos, hanem a részvétel. A lényeg nem a győzelem hanem maga a küzdelem.*”

Ez volt az első alkalom, amikor a pennsylvaniai püspök és a francia báró szavai egy közös kifejezéssé olvadtak össze. Megfigyelhető, hogy az „*élet*” szó kimaradt, ami arra a hibás feltételezésre enged következtetni, mintha a küzdelem csak az olimpiai játékokra vonatkozna. Ez pedig, ahogyan a korábbiakból láthatjuk, nem egyezett meg pontosan Coubertin gondolatával, annak eredeti szellemével.

Végül is az 1936-os berlini olimpián született meg az olimpiai jelmondat végleges formája.

Coubertin, miután feladta NOB-elnöki funkcióját, protokolláris és személyes okokra hivatkozva, egyetlen alkalommal sem vett részt az olimpiai játékokon. Így volt ez Berlin esetében is, de az akkori modern technika révén, lemezre vett hangjával mégis szólhatott a megnyitőünnepségre összesereglett több mint százezres kö-

zönséghez. A részt vevő országok küldöttségeinek bevonulása után, a szervezőbizottság elnökének beszéde, illetve Hitler megnyitó szavai előtt az olimpiai stadion hangszóróiból felcsendültek Coubertin világos, erőteljesen hangsúlyos szavai, miközben az eredményhirdető-táblán megjelent a német fordítás:

„Az olimpiai játékokon nem a győzelem, hanem a részvétel a fontos, mint ahogyan az élet lényege sem a győzelem, hanem a küzdelem maga.”

Csak ezek után váltak igazán e szavak az olimpiai mozgalom jelmondatává, amelyet az olimpiai játékok stadionjaiban a megnyitók és a játékok alatt nagy táblák hirdettek. Pierre de Coubertin nevét korábban mindig odaírták a jelmondat alá, azonban valamikor az ötvenes években felfedezték a NOB tanácsában, hogy a jelmondat bizonyos mértékben a pennsylvaniai püspöktől ered és ezek után a forrást már nem tüntették fel.

Végezetül joggal merül fel a kérdés: Vajon miért éppen egy pennsylvaniai püspök prédikált a Szent Pál Katedrálisban 1908. július 19-én? Nem volt Angliában egy prelátus, aki megtehetné volna ezt? Az ok az anglikán püspökök július 6-a és augusztus 6-a között megrendezett konferenciájában rejtett. Az ötödik ilyen jellegű rendezvényen közel 250 püspök vett részt az angol nyelvterületről, tehát Angliából, annak gyarmatairól és az Egyesült Államokból. A püspökök a konferencia idején „vendég-istentiszteleteket” celebrálhattak az angliai templomokban. Hogy miért éppen Pennsylvania püspöke prédikált július 19-én, nem sikerült kideríteni.

Ki volt akkoriban Pennsylvania püspöke? A konferencia résztvevőinek listájából megtudhatjuk, hogy az USA e keleti államából két püspök is érkezett, de egyikük sem volt Pennsylvania igazi püspöke. A paradoxnak tűnő helyzet magyarázata a következő: a lista szerinti 41. számú püspök (az 1-es sorszámot Canterbury érseke viselte) Közép-Pennsylvania püspöke, Ethelbert Talbot volt, a 172-es számot pedig Pennsylvania segédpüspöke, Alexander Mackay-Smith kapta. Pennsylvania igazi püspöke tehát nem volt jelen!

A két szóban forgó püspök közül végül is melyikük prédikált július 19-én a Szent Pál Katedrálisban? A választ a londoni napilapokban találjuk meg, miszerint az istentiszteleten Közép-Pennsylvania püspöke állt a szószéken, tehát *Ethelbert Talbot* volt az, aki az olimpia résztvevőihez szólt, s akinek szavait Pierre de Coubertin megjegyezte.

Végül is vitathatatlan, hogy Pierre de Coubertin volt az, aki megfogalmazta az olimpiai jelmondatot, de az ötletadó Ethelbert Talbot nevére is illik emlékeznünk.

TESTNEVELÉSI ENCIKLOPÉDIA, ANNO 1886

● Takács Ferenc

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Társadalomtudományi Tanszék

Százhusz éve, 1886. március végén Kassán megjelent egy könyv Paedagogiai Encyclopaedia címmel. Szerkesztője, Verédy Károly így írt róla az előszóban: „Többször hallottam a panaszt, hogy paedagogiai irodalmunk nélkülöz oly munkát, amely a neveléstudomány összes ágairól, rövid de alapos felvilágosítást nyújthat azoknak, kik egyes tételei iránt alkalom-adtán érdeklődnek. Könyvem szerkesztésére azon igyekezet ösztönzött, hogy e hiányt megszüntessem s a paedagogia iránt érdeklődő művelt közönség feltalálhassa benne mindazt, ami útbaigazításul szolgálhat; tanítóink nagy részénél pedig pótolhassa a szakkönyvtár hiányát”.

Több mint három évtizede találtam kedvenc antikváriusomnál, Lőrincz Ernőnek a Várban működő boltjában ezt a ritka könyvet, és azóta is örömmre szolgál, ha néha jut időm belelapozni. Mint az „érdeklődő művelt közönség” egyik szerény tagja, úgy gondoltam, itt az ideje megosztani az olvasók szélesebb táborával: mit is írt ez a hiánypótló mű akkoriban a *testgyakorlásról*, az *iskolai testnevelésről*.

Az enciklopédia általános hangvételéről csak annyit, hogy alapvetően az akkor divatos Herbart-féle pedagógiai irányelvek szerint íródott, de igyekezett a szerkesztő a hazai elméleti és gyakorlati trendeket is vázolni. Az egyes címszavak „tartalma és berendezése” a következő séma szerint készült: általános meghatározás (definíció), történet, „tanítástani” szerep, gyakorlati alkalmazás, esetleg táblázatok vagy statisztikák. Az ismeretterjesztő jelleg végigvonul a könyvön, amit azzal indokol a szerkesztő, hogy: „kiváló tekintettel voltam a népiskolákra, mint a kultúrai haladás fundamentumára”. Ami pedig az enciklopédia rövid terjedelmét illeti, itt az volt a cél, hogy: „olcsósága folytán a silányabbul díjazott, törekvő tanítók is megszerezhessék”.

Lássuk tehát a *testgyakorlat* (torna, gimnasztika) címszót, amely a következő definícióval kezdődik: „Torna (lat. tornare) alatt a test azon rendszeres gyakorlását értjük, melynek végcélja a szellem uralmát a test felett biztosítani. A tornázás lényegére nézve tudomány és művészet, amennyiben vagy azokat a gyakorlatokat állapítja meg, melyek az emberi test szervezetének megfelelnek, vagy útmutatásokat nyújt a gyakorlatok eszközzésére. A tornázás alatt értjük azon rendszeres testgyakorlatot, mely a testet erősíti, edzi, annak kifejlődését elősegíti, az állandó egészség főtartását eszközli és közvetve a léleknek is elevenséget, határozottságot kölcsönöz.”

Szembetűnő ebből a meghatározásból, hogy a testgyakorlást feltétlenül a „szellem uralma alatt” akarja tartani, tehát a test és a szellem harmonikus egységet állítja előtérbe, vagyis olyan tornát preferál, amely a „léleknek is elevenséget biztosít”. Azóta ezt a test-lélek párhuzamot sokféleképpen próbálták tudományosabban megközelíteni (lásd pl. pszichoszomatikus egység), de végeredményben a fentiek egyszerűségét és lényeglátását nem tudták meghaladni.

A testgyakorlás (torna) társadalmi szerepét sem tudjuk találóbban összefogni, ha manapság veselkedünk neki: „Az ember legdrágább kincsét, az egészséget, semmi sem tarthatja fenn állandóbban, mint a testgyakorlás. Ez fejleszti az egyén testi

b) A „nevelészeti cél” szerint következnek a rendgyakorlatok, melyek definíciója szintén találó: „*rendgyakorlatoknak* nevezzük azokat, melyek által a tornászokat sorokba, vonalakba, rendekbe vagy oszlopokba állítjuk s ezen állásokból különféle helyzetekbe változtatjuk. A rendgyakorlatoknak hasznuk leginkább abban áll, hogy a figyelmet fölkeltik s hogy a növendék gyors és feszes mozgásokat az egyszerre kiadott vezérszóra megtanulja s az egésznek bizonyos részeül tekinti magát, melynek mozdulatai csak akkor sikerülnek, ha ő magát az egésznek alárendeli. A rendgyakorlatok kiviteléhez erő nem kíváncsít s így az a testet nem erősíti. A szabadgyakorlatokhoz szükséges felállítás legcélszerűbben a rendgyakorlatok által eszközölhető.”

Itt külön nem hangsúlyozza a meghatározás a rendgyakorlatok egyértelmű *katonai* jelentőségét, de később kitér erre is, amikor a miniszteri tantervről ezt írja: „...túlságos súly van fektetve a katonai rendgyakorlatokra”. Felhívja továbbá arra is a figyelmet, hogy a militáns rendgyakorlatok betanítása a tanulóknak (a porosz torna mintájára) azért is célt tévesztett, mert nem fejleszti eléggé a testet, szabatos kivitelezése viszont sok időt vesz igénybe, és mire a tanulóknak szükségük lenne rá a seregben, addigra elfelejtik.

c) „*Szer- vagy eszközgyakorlatok* azok, miket a tornászok az e célra fölállított, vagy a földbe erősített tornaszereken csapatokban, egy-egy előtornász mutatása után visznek véghez. A szergyakorlatok a test képzését és erősítését gyorsabban mozdítják elő; mert míg a szabadgyakorlatoknál a tornászok csak egyes tagjaikat és a földön nyugvó testüket mozgatják, addig a szergyakorlatoknál akadályokat kell leküzdeniök és legtöbb esetben saját testük egész súlyával kell dolgozniok. A szergyakorlatoknál számtalan oly gyakorlat jön elő, melynek a növendék az életben is hasznát veheti. Megtanul továbbá keskeny, magas helyeken biztosan állni, járni, vagy függni szédülés nélkül s ezáltal sok esetben veszélytől lesz megóvva az életben. Ezeken kívül a szergyakorlatok által a tornázást igen változatossá tehetjük. A szergyakorlatoknak jogosultságuk van a népiskolákban is, és egyáltalán nem vagyunk azokkal egy véleményen, kik azt onnét kiküszöbölni akarják. A fent elősorolt előnyöknél fogva valódi tornázás szerek nélkül nem képzelhető. A népiskolában az eszközökön való gyakorlatoknál az alsóbb négy osztályban magának a tanítónak kell a tanítást vezetni s csakis az 5. és 6. osztályban bízhatjuk egyes ügyesebb növendékre a csapatok tornáztatását, magától értetvén, hogy azoknak a szükséges utasítások a tanító által mindenkor megadandók. De hogy a tanító által vezetett szergyakorlatok a növendékre nézve unalmasakká ne váljanak, szükséges az egyes eszközöknek 3-4 példányban való beszerzése, miáltal az osztály 3-4 csapatban egyszerre tornázhatik. A népiskolában megkívánható eszközök a következők: mászópózna, mászókötel, függélyes, rézsútós és vízszintes lábtó, gyűrűhinta, lebegőfa, ugrómérce, nyújtó, kevésbé s csak felső osztályokban a korlát és a bak. Még a legszegényebb falusi iskolák is köteleztessenek a mászópózna, ugróeszköz és lábtó megszerzésére.”

Ezeket olvasván nyilván minden szakmabelinek az jut az eszébe, hogy de jó is lenne, ha jelenleg valamennyi „népiskolánkban” legalább mindezen eszközök rendelkezésre állnának, ráadásul „3-4 példányban”!

A következő eszmefuttatás máig tartó érvényességét is könnyű belátni: „Figyelemmel kell lenniük a tornaanyag meghatározásánál az órák heti számára. Legtöbb

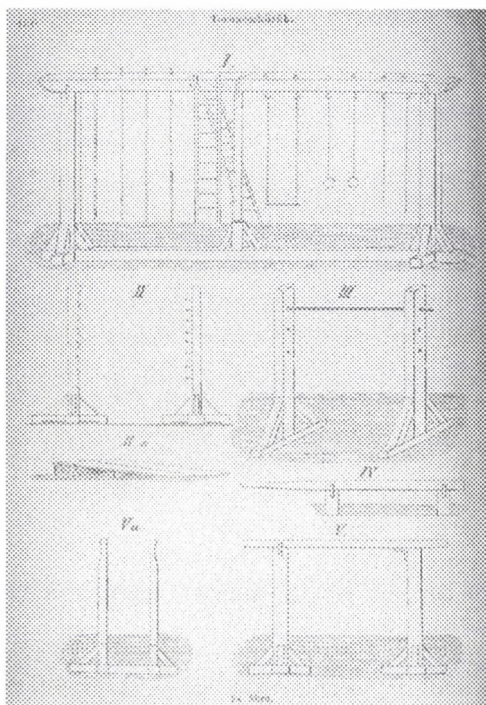
helyen a törvény követelte két órát sem fordítják a tornázásra, pedig ezen két óra főleg városi gyermekeknél igen csekély, melyet e fontos tantárgyra fordítani kell. Sokan úgy gondolkoznak, hogy városi gyermekeknek, kik kevés mozgást tehetnek a szabadban, még csak szükségök lehet a testgyakorlásra; ellenben faluhelyeken annak tanítása teljesen fölösleges, avval érvelvén, hogy a gyermek szülei foglalkozása mellett különben is nagyrészt az üde levegőt szívja s már kiskorában nagyobb testi foglalkozásra kényszerítetik, mely testét edzi, erősíti. Az igaz, falukon erőteljesebb, edzettebb az ifjú nemzedék s mentebb a számtalan betegségetől. Azonban ne feledjük: a tornázásnak nem csak az erőkifejtés a célja, hanem a test szép növéseinek, kellemes mozgásának és ügyességének előmozdítása is. És éppen ezeket nélkülözik a falusi gyermekek s azért a tornázásnak ott is ép oly nagy a létjoga, mint a városokban.”

A testnevelés szempontjából három korosztályt különít el az enciklopédia szócikke:

1. *6-8 évesek*: ahol a gyermek még gyenge, csontjai lágyabbak, izmai fejletlenek, ezért itt szabad- és rendgyakorlatok tanítandók, azok is inkább csak játékosan.

2. A *8-10 éveseknél* a szabadgyakorlatok összetettebbek, nagyobb sebességgel és pontossággal hajtandók végre. Lehet szergyakorlatokat is tanítani, de a korlát és a bak még nem alkalmazható.

3. *10-12 évesek*: teljesen precíz rend- és szabadgyakorlatok, valamint kellő óvatossággal szertorna is gyakorolható, de „a karhajlításban végrevitt mozgások még e fokon is mellőzendők”. Ez a (gondolom fekvőtámaszban) végzett gyakorlat valamilyen korabeli szakmai babona (mindenütt vannak ilyenek!) miatt került a tiltó listára.



Ami a testnevelés tanításának akkori módszerét illeti – néhány jelentéktelen tévedést kivéve –, szintén meglepően „korszerűnek” hangzik ma is: „A tornászat tanítója csak akkor oldja meg jól a feladatát, ha az egyes osztályokban, az egyes tanórákban oly és annyi anyagot választ, mely a növendék erejét nem haladja meg, és ha azt a koruk és a képzettségükhöz fokozatosan, összefüggőleg és szabatosan alkalmazza. A növendék erejéhez mért lesz a tananyag, ha azt a leggyengébbek és legügyetlenebbek is felfogni és kimerülés nélkül végezni képesek. Egyáltalában helytelen eljárás lenne tőlünk a gyermekeket csak azért, hogy erősebbek legyenek, nehéz és fárasztó gyakorlatokkal terhelni. Ez nem hasznára, hanem a test fejlődésének határozottan kárára válnék. A tanításnak fokozatosnak kell lenni, azaz előbb az alapgyakorlatok vétetnek elé s csak azután a nehezebbek és összetettek. A tanítónak óvakodnia kell a károsan ható egyoldalúságtól. Azért kitűnő figyelmét oda kell irányoznia, hogy a test összes izmai igénybe véssenek alkalomszerű váltakozással. Nem engedhető meg egy tanórában tisztán törzs-, másban kar- vagy lábgyakorlatot venni, hanem arra kell ügyelnünk, hogy minden órában e gyakorlatokat úgy állítsuk egybe, hogy azok a test minden részeire hassanak. Ebből következik, hogy a tanítónak a testgyakorlás vezetésére éppen úgy kell készülnie, mint minden más tantárgy tanítására. Megállapított sor szerint, előre készített terv után kell haladnia, ha oktatásában sikert akar elérni. A gyakorlatokat a tanítónak mindenkor szemléltetnie kell, azaz önmagának előmutatni. Kezdő tanító helyesen jár el, ha együtt tornázik növendékeivel. Gyakorlatok közben többször pihennünk kell, mikor is, főleg ha szabadban tornázunk, növendékeinket mély és erőteljes lélegzésre utaljuk, ami a tüdőnek rendkívül hathatós gymnasztikája leend. Követeljük növendékeinktől, hogy a gyakorlatokat pontosan, egyszerre és szépen hajtsák végre. Ezt különösen elérjük azáltal, ha élénken és ügyesen vezénylünk. A gyermekek különösen szeretik az ütemszerű mozgásokat s ha a tanító azt kellő elevevességgel kezeli, igen lekötheti általa tanítványainak figyelmét. Érdekessé, testet és lelket egyaránt foglalkoztató tárggyá tesszük a tornázást, ha a végzett gyakorlatokhoz mindig újabb és újabb mozgásokat vezénylünk és ehhez a tornászat bő anyaga elegendő tápot nyújt. Fődolog egyébiránt e tantárgynál is a tanítónak a tárgy iránti meleg érdeklődése, szeretete. A tapasztalat mutatja, hogy a növendékek igen kedvelik a tornázást; ha a tanító maga részéről is érdeklődik, ha vidám kedélyhangulatban tanítja növendékeit, úgy a siker biztos a fáradozásához. Nem csak növendékeivel kedvelteti azt meg, hanem magukat a szülőket is kibékíti a mesterséges mozgások e nemével, mert ők is be fogják látni, hogy a helyesen üzött tornagyakorlatok minden más testi foglalkozásra ügyesebbeké teszik gyermekeiket.”

A testgyakorlás (torna, testnevelés) történetét is végigkíséri a szerző az ókortól a középkorig, majd a polgári iskolákban, illetve a 18-19. századi magyar pedagógiai gyakorlatban. Kifejti, hogy a legkiválóbb filozófus-pedagógus szerzők (pl. Montaigne, Locke, Rousseau) testkulturális esszéi leghamarabb Németországban találtak termékeny talajra (lásd: Guths-Muts, Jahn, Spiess stb.), és végül „a civilizált népek által mindenütt elfogadhatóvá váltak”. Nálunk végeredményben a Jahn-Spiess-Eiselen tornarendszer lett az uralkodó mind az iskolákban, mind pedig a sportegyesületekben. Az utóbbiakról ezt az érdekes megállapítást olvashatjuk a történeti rész végén: „Egyes lelkes férfiak Budapesten sokat írtak és tanácskoztak az egyleti sport érdekében. Bakody Tivadar hasonszervi orvos kezdeményezése folytán Szentkirá-

lyi Mór, Szontágh Ábrahám, Matolay Elek és több lelkes férfiú közreműködése mellett alakítottatott meg az első nemzeti tornaegyesület. Ennek példájára jöttek létre hazánk nagyobb városaiban a tornaegyesületek.” Hiányos ugyan ez a sporttörténeti felsorolás (kimaradt például az Esterházy Miksa gróf által alapított Magyar Athletikai Club, a MAC és több más jelentős korabeli sportegyesület), de kétségtelen, hogy a Nemzeti Torna Egylet (NTE, alakult: 1863-ban) állt a legközelebb az iskolai testneveléshez, és tudjuk, hogy a TF 1925-ös megalapításáig itt folyt a tornatanárképzés Magyarországon.

Külön említést érdemelnek az enciklopédiának az *Iskolaépület és felszerelés* című szócikk alatt található, testnevelésre vonatkozó megállapításai és főleg történeti forrásértékkel bíró illusztrációi. Ilyen régi és szakszerű ábrák máshol a magyar szakirodalomban nem találhatók az iskolai testnevelés témájában! Feltűnő, hogy az iskolaépület elhelyezését bemutató rajzon az akkor legkorszerűbb megoldási javaslat látható, ami a tornacsarnokot (!) és a tornatermeket illeti. Dokumentumértékű, amit a tornatérrel és az egy tanulóra jutó területtel olvashatunk: „A tornatér berendezésére vonatkozólag megjegyezzük, minden iskolai gyermekre legalább is 7 négyzetméter területet kell számítani, legcélszerűbb hosszúsága pedig 25-35 méter, szélessége 20-25 méter. A tornaeszközök elhelyezését ábránk a következőleg jelzi: a tornatér közepe a szabadgyakorlatokra szolgál; a.) a mászó-állvány, b.) a lebegőfa, c.) az ugró, d.) a nyújtó helyét jelöli meg. A tornaeszközök közelében, főleg az ugróhelyen a föld 15 centiméternyire felásandó. Téli tornacsarnokot minden vagyonszorosabb község építsen. Alakja téglány legyen, hosszúsága 15 méter, szélessége 10 méter, magassága 5 méter. Egy tanulóra átlag 3 négyzetméter tért szokás számítani. Ablakai a földtől 1,9 méter magasságban vágandók és oly gyakran készítenők, amennyire csak lehetséges. A Meidinger kályha oly nagy legyen, hogy legalább 10 fok meleget hozhasson létre.”

Meglepő, hogy a téli hónapok tornázásáról milyen alaposan ír a könyv: „A téli tornahelyiség berendezésében ügyelni kell arra, hogy a szabad gyakorlatokra minél több tér jusson. E végből a téglány alakú terem felső részében helyeztetnek el a mászó-rudak és a lábtók. A gyűrűhinták és mászókötelek a terem közepén a mennyezeten erősítetnek meg. A terem hosszúságában egyik oldalt a fal mellett a nyújtó és (hordozható) korlát, ezekkel szemben az ugrómércze és bak helyezhető el. Az állószerkezetek közül csak a nyújtó van szilárdul megerősítve, a többiek használat után félre tehetők. A helyiség falain czélszerű ruhatartók helyezendők el; az egyenletes hőmérsékletet a Meidinger-féle szabályozó kályha biztosítja. Az elemi isk. tornacsarnok talaja padlózott legyen és az eszközök alá erős szalmazsákok teendőek.”

A tornaeszközöket bemutató ábra is számos érdekességet és tanulságos ismereteket nyújt a régi idők tornaszatáról. A római egyessel (I.) jelölt mászóállvány végeredményben egy komplex tornaeszköz, amely áll a lucfenyőből készült „függélyes” mászórúdból, melynek hossza 5 méter, átmérője pedig 4,5 centiméter. A négy mászórúd után láthatók az úgynevezett „lábtók”, melyek lehetnek „függélyesek és részsütösak”. A „lábtó”, vagyis lábitó névvel a mászólétrát jelölték, melyeket egyszerűségükkel fogva előszeretettel használtak. A „fokos-árbóc” követi a lábtókat, amely egy 15x15 cm-es faoszlop, 30 centiméter távolságban elhelyezett vas- vagy keményfafokokkal ellátva. Egy-egy hinta, illetve „gyűrűhintá” egészíti ki a berendezést, a végén pedig két darab öt méter hosszú és 3 centiméter átmérőjű mászókötelet találhatók.

A római kettővel (II.) jelölt rajz ugrómércét és ugródeszkát mutat be, míg a III. a nyújtót ábrázolja, amely „görcs nélküli köris-, gyertyán- vagy bükkfából készül, a rúd lehet kovácsolt vasból is, mikor a vastagsága 3 cm”. Újabb furcsa elnevezés következik, a „lebegőfa” (IV.), ami tulajdonképpen egy alacsony tornagerenda, mely 10 méter hosszú és 20 centiméter vastag fenyőrúd, 60 centiméter magas tartókon. Az V. és az V/a ábra a korlátot mutatja be két nézetből: „keményfából készül, a gyermekek nagyságához mérten 110-130 cm magasságúak, a rúd bükk, 3 méter hosszú és 4 cm átmérőjű, a köz 45 cm”. A magyarázó szöveg végén ez olvasható: „Beszerzhető kézibot is, 120 cm hosszú, 3 cm átmérőjű, melyből 50 db 15 ft. A vagyonosabb iskolák megvehetik a bakot is, ára 30 ft.”

Befejezésül a szócikk szerzője – áruljuk el a végén, hogy Horváth Lajos „főgymnáziumi tornatanár” – lelkesen méltatja a népiskolai testnevelést kötelezővé tevő 1868-as törvényerejű rendeletet: „Az iskolai tornázás meghonosításának érdeke halhatatlan közoktatásügyi miniszterünket, Eötvös József bárót illeti, ki az 1868. évi népiskolai törvényben az összes népoktatási intézetekre a *tornázást kötelezővé* tette.”

Tény, hogy Európában mi voltunk az elsők, akik a törvény erejével támogattuk a testnevelés kötelező tantárggyá válását, de ami a megvalósítást illeti, sajnos ott még ma is meglehetősen messze vagyunk a kontinens legjobbjaitól...

Legyen biztatás ez a régi írás – amelyet talán nem volt haszontalan leporolni – mindazoknak, akik igyekeznek tenni valamit saját szakterületükön, hogy testkultúránk, benne az iskolai testnevelésünk minél hamarabb elérje az európai, sőt a világ-színvonalat.

AZ ISKOLAI TESTNEVELÉS HÓMAN BÁLINT KULTUSZMINISZTERI TEVÉKENYSÉGE ALATT (1932-1936)

● Szikora Katalin

Simmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Társadalomtudományi Tanszék

A Bethlen-kormány lemondásával a Károlyi Gyula gróf vezette új kabinetben előbb Ernst Sándor, majd Karafiáth Jenő vette át a kultuszminiszteri tárcát. (1) A sport-társadalom elsősorban Karafiáth Jenő tevékenységéhez fűzött nagy reményeket, hiszen az Országos Testnevelési Tanács (OTT) elnöki tisztségét váltotta fel a miniszterséggel és a neve egyértelműen összeforrott az 1921-es testnevelési törvénnyel, a huszas évek sportpolitikai koncepciójának kidolgozásával. A gazdasági válság utóhatásai nem sok mozgásteret engedtek rövid, alig egyéves tevékenységének, de a Los Angeles-i olimpiai kiküldetés megvalósításában (1932), az anyagi feltételek bizonyos mértékű biztosításában szerzett érdemeit a sportközvélemény is elismerte. (2)

Az 1932-es kormányváltással Gömbös Gyula került a miniszterelnöki székbe, a sport vonatkozásában döntéshozói pozícióba, tehát a Vallás- és Közoktatásügyi Minisztérium (VKM) élére pedig Hóman Bálint.

Az új kormányprogram, a Nemzeti Munkaterv 95 pontja a testnevelés és a sport vonatkozásában elég szűkszavúan fogalmazott. A X. fejezetben belül, a 90. pontban A népművelési és testnevelési intézmények átszervezése cím alatt a következő olvasható: „A nép széles rétegeinek művelődését és nemzeti nevelését erőteljes közművelődési politikával kívánjuk előmozdítani, s evégből a népművelési és testnevelési szervezetünket az e körbe tartozó intézmények korszerű átszervezésével és fejlesztésével kapcsolatban szélesebb alapokra helyezzük”. A munkaterv kezdő, illetve záró sorai szintén jelezték a Gömbös-kormány szándékait e tekintetben: „A magyar faji sajátosságokban gyökerező, keresztény erkölcsön és világnézeten felépülő nemzeti kultúrát akarunk”, illetve „Minden program és így a munkaterv is annyit ér, amennyit megvalósítanak belőle. Erős elhatározásunk, hogy célkitűzéseinket szem előtt tartva tervszerű munkával a nemzet javára mielőbb valóra váltjuk”. (3)

Gömbös katonai neveltetése során – pécsi hadapródiskola növendékeként – ismerkedett meg az egyes sportágakkal, a vívással, az úszással és a labdarúgással, melyek gyakorlása kedvelt időöltésévé vált. 1908-tól a bécsújhelyi katonai akadémián a torna- és vívóoktatói tanfolyam hallgatójaként elsősorban vívástudását fejlesztette. (4) Talán a sporthoz, testneveléshez való személyes kötődése innen származtatható. Az 1920-as években a testnevelési és sportkérdésekben vallott álláspontját – más területekhez hasonlóan (pl. „fajpolitikai kérdések”) – „revideálta” miniszterelnöki tevékenységének megkezdésekor. Azon az állásponton, hogy a testnevelés és a sport a „nemzetnevelés” egyik eszköze, nem változtatott, de a szélsőséges, a fajvédő párt politikáját, programját tükröző álláspontján igen. 1920-tól 1930-ig az Országos Testnevelési Tanács tagja volt, s tagságát honvédelmi minisztériumi államtitkársága alatt is megtartotta. (5)

A sportkérdésekért felelős kultuszminiszter, Hóman Bálint talán tudós voltából

is adódóan, nem olyan elkötelezettséggel és érzelmi kötődéssel foglalkozott a testnevelési és sportkérdésekkel, mint elődje, Klebelsberg Kuno. Konceptióját sem a „liberális” elvekre építette, hanem a tekintélyelvűségen alapuló, hierarchikus felépítésben működő, az etatista politika jegyeit mutató művelődéspolitikáé híve volt, s így természetesen megfelelő gondolati partnerre talált Gömbös Gyulában. „Hivatali életünk és vele a nemzeti kultúrfejlődés alapja a lelkiismeretes kitartó munka, a szigorú fegyelem és a tekintélytisztelő. Aki ezek ellen vét (...) ellensége a magyar kultúrának.” (6) Felfogása, Kornis Gyulával együtt, a katolikus, keresztény, nemzeti értékrendet képviselte. A Klebelsbergnél testnevelési és sportszempontból szinte mindig megjelenő angolszász orientáció nem jellemző Hómanra, ő az említett tekintélyelvűségen alapuló, a „rendet” mindenekfelett értékelő „nyugati” minta (nála ez a „németet” jelentette) híve volt.

Így, ahogy a Bethlen-Klebelsberg-kettős „tökéletes párost” alkotott, az 1920-as években a konszolidációs politikát szolgáló „liberális”, gyakorlatias (ebben a testnevelés is fontos) elveket valló felfogásában, hasonlóan elmondható ez 1932-1936 között Gömbös Gyula és Hóman Bálint együttműködéséről, akik a konzervatív totalitarizmus művelődési eszményét előtérbe helyezve, a testnevelés vonatkozásában az iskolai testnevelésre és a sport külföldi propagandaszerepére helyezték a hangsúlyt. Gömbös távlati terveiben az úgynevezett vállalati „tömegsport” is egyre nagyobb szerepet kapott, a munkavállalók és a munkaadók közös érdekképviselési munkájának egyik fontos elemeként.

A középiskolákról szóló 1934. évi törvényjavaslat kapcsán Hóman többször is kifejtette véleményét a testnevelésről: „A jellemnevelés kapcsán kívánom hangsúlyozni meggyőződésemet a középiskolai testnevelés fontosságáról. Már a folyó tanévben kísérletet tettem néhány fővárosi iskolában a mindennapi testnevelési órával. Az eredmény még ismeretlen, de akár ily formában, akár más módozatok szerint mindenesetre biztosítani kívánom a tanulók testnevelésének fejlesztését.” (7)

A parlamenti vitában többen is hozzászóltak, általában a testnevelési kérdésekben (így pl. a stadionkérdésben is) aktív képviselők. Petrovác Gyula így érvelt: „...én óva intem a miniszter urat – ne méltóztasson túlzásokba menni, még olyan nemes és helyes gondolatokért sem, mint aminőket a testnevelés terén méltóztatik általában hangoztatni. A naponta való testnevelés kitűnő és egészséges valami, ha a délutáni órákra van korlátozva, mert hiszen a tanulóknak nemcsak azok a testnevelési órái vannak, amelyek az órarendben előfordulnak, hanem a tanulóknak megvan a testnevelési órája még azután is, a cserkészetenél, a kirándulásokban, a sportkörökben és mindenütt egyebütt, ahol nekik testnevelésre van módjuk. Én határozottan hibának tartom pedagógiailag a testnevelési óráknak a tanórák közé való bepréselését.(...) a gimnázium célja mégiscsak másodsorban a test nevelése”. (8)

Vázsonyi János demokrata képviselő támogatta a javaslatot: „...teljesen lehetetlen - megvalósítani az ép testben ép lélek elvet, ha a testnevelés nem kapja meg az őt megillető és az új kor szellemének megfelelő helyet”. Pintér László az egyház álláspontját fejtette ki: „Az egyház sohasem volt a testnevelésnek ellensége, ahogyan bizonyos baloldali körök ezt beállították. Az egyház szerint a természeti törvény, amely felette áll minden törvénynek parancsolja, hogy az ember vigyázzon testére és ápolja.” Tóth Pál az élsport túlzásba vitelét kritizálta: „Nem kell nekünk atlétá-

kat, primadonnákat nevelnünk, nekünk az a fontos, hogy az első tanulótól az utolsó-ig mindenik egyformán művelje testének egészségét”. (9)

A mindennapos testnevelés bevezetése helyett azonban 1935. május 22-én a 3.000 sz. VKM-rendelet heti 3 órát írt elő, rendezve ezt a kérdést a következő évtizedekre.

Az 1935-ben megjelent, a testnevelés és sport elvi kérdéseit modern, szélesebb (nemcsak az egyre erőteljesebben jelentkező militáns) értelemben tárgyaló mű, Misángyi Ottó: A testnevelés jelentősége a közművelődésben című könyve volt, amely tükrözte a magyar szakemberek e kérdéstről vallott felfogását. „A testnevelés azonkívül, hogy a jellem, az erkölcs, a szociális érzék és a fizikum fejlődését nemes harmóniában valósítja meg, a jellemet is alakítja és fejleszti az erkölcsi érzéket is. Nem formális gyakorlatok összessége csupán, hanem önmagunk kifejezésének egyik módja, egyben a testi és lelki egyensúly fenntartója és a vezetői készség fejlesztője. Egyéni gondolkodásra, gyors cselekvésre, önállóságra szoktat és az együttműködés szociális problémáinak megvalósítására tanít” – fogalmazta meg a szerző „ars poetica”-ját. (10)

A történelmi visszatekintés során a testnevelést, a honvédelem kapcsán a Trianon utáni sajátos magyar helyzetet is elemezte. „A leterített és a győztes nemzetek egyaránt belátták, hogy jövőjük érdekében a döntő pillanatra egészséges és munkabíró nemzedékre van szükségük, olyanra, amely jó szervezettel, jó idegzettel a legnagyobb feladatoknak is meg tud felelni, és egyúttal belátták azt is, hogy a sportnevelés által mindez elérhető (...) Így kerül a testnevelés a honvédelemmel a legszorosabb vonatkozásba. A hatás kölcsönös: a katonai kiképzés testnevelési irányzatot vesz, az ifjúsági és a társadalmi testnevelés pedig részben közvetlenül, részben közvetve honvédelmi célok szolgálatában áll”. De ezt Misángyi Ottó kiegészítette azzal a több szakember által is vallott véleményt kifejező gondolattal, miszerint „...a honvédelmi kapcsolat csak azokban a korokban mélyült el, amelyekben a népek lelkét háborús eszmék töltötték el, amidőn a védő vagy támadó háborúra való készülődés minden más állami törekvés fölé keveredett. A béke, a művészetek pártolása, a szellemi élet teljes virágzása idején, amidőn a népeket háborús veszélyek nem fenyegették, háborús gondolatok kevésbé foglalkoztatták, a kapcsolat meglazult, az egymásra hatási törekvések ellanyhultak.” (11)

Az 1932-1936 közötti időszakban az OTT rendkívül aktív tevékenységet folytatott. Elődjétől, Klebelsberg-től eltérően Hóman Bálint kultuszminiszter ritkán, csak egy-egy ünnepélyes alkalomkor vett részt az üléseken, rendszerint vitéz Tárczay Felicides Román miniszteri tanácsos képviselte. Az üléseken a tanács valamennyi szakbizottsága, az iskolai testnevelés, a társadalmi sport, a levante, az olimpiai és a főiskolai sport szakbizottság évente beszámolt munkájáról. (12) Az iskolai testnevelés szakbizottsága továbbra is a mindennapos testnevelés bevezetése mellett állt ki, s ilyen irányú javaslatokat dolgozott ki, nem véve tudomásul a VKM 3 órára korlátozódó döntését.

Az 1936. évi költségvetés parlamenti vitájában ismét nagy szerepet kapott a testnevelés és a sport. Szinyey Merse Jenő a kultuszminiszter képviselőjében a következőképpen indokolta előterjesztésében a testnevelési és sportkiadások tervezését: „A tárgyilagos kritikus kétségtelenül megállapíthatja, hogy az igen t. miniszter úr (Hóman Bálint) kultúrpolitikáját a józan takarékosság figyelembevételével a nemzeti kultúrfejlődés szelleme irányítja. (...) Más szóval a miniszter úr a gondozására

bízott tárca kiadásainak csökkentésénél nem a tisztán pénzügyi problémaként jelentkező lineáris vagy mechanikus módszereket alkalmazta, hanem mindig tekintettel volt a kultúrpolitikai szempontokra (...). Egyidejűleg gondoskodott a miniszter úr arról, hogy az egész nemzetnevelési rendszer és módszer céltudatos központi irányítás mellett korszerű, megfelelő és helyes kiépítést, továbbfejlesztést nyerjen.” A testnevelés tehát a „nemzetnevelés” kérdéskörében került megvitatásra, s ennek értelmében fejtette ki álláspontját Kelemen Kornél, az OTT elnöke is. Beszédében a testnevelés 20. századi szerepének megnövekedésére hivatkozva, az iskolai testnevelés vonatkozásában, az elemi iskolák testnevelési lehetőségeivel (létesítmények, tanítók képzése), az egyetemi, főiskolai sport helyzetével (nincs megfelelő óraszám), s a beruházások (Nemzeti Stadion, Nemzeti Sportcsarnok) megvalósítási programjával volt elégedetlen. Ehhez kért nagyobb állami támogatást, amelyet a jobboldal állandó „Nincs pénz!” felkiáltásokkal fogadott, melyhez utolsó érvként a következőket mondta: „De van még egy jogcímünk: ennek a kormánynak Gömbös Gyula a miniszterelnöke (...) Magyarország jelenlegi kormányának csupa sportszerető tagja van és élén az egyik lelelkesebb magyar sportférfi áll. (nincs pénz! felkiáltások) (...) Uraim, mint az előbb említettem a testnevelés ügyét ma nem lehet olyan derűs szemszögből nézni, mint a régi időkben. A testnevelés ügye ma nemzeti problémává vált és ha van nemzet a világon, amelynek a nemzeti erők kifejlesztésére szüksége van, akkor a mi Csonka-Magyarországunk ez a nemzet. Én ezeknek a nemzeti erőknek kifejtéséhez kérem a t. Ház támogatását.”

A hozzászólások támogatták Kelemen Kornél javaslatát (pl. vitéz Hadnagy Domokos, az Országos Magyar Lövész Szövetség elnöke), majd Hóman Bálint összegezte a vitát. Megállapította, hogy a kultuszminiszternek is kötelessége a tényleges gazdasági helyzet által előírt állapotba beilleszkedni, ügyelnie kell a takarékoskodási szempontokra, de ez nem lehet „fukarkodás”. Zárszávaiban a következőt mondta: „Meg is jelöltem a magam miniszteri működésének két fő irányát, amerre haladni kívánok. Az egyik a racionalizálás, a kultusztárca igazgatásának ésszerű és okoszerű átszervezése, a másik a nemzetnevelési rendszerének tökéletesebbé tétele. A sportpolitika két irányító elve: a nemzeti erő fokozása és a nemzeti értékek beállítása a nemzetközi viszonylatba, a nemzetközi versenybe. A nemzeti erők fokozását az ifjú nemzedékek rendszeres testi, erkölcsi és jellemnevelése útján a tömeges iskolai testneveléssel érjük el, míg a másik célt, a nemzetközi versenyeken való pozíciószerezést, a specifikus sportegyenisígek kiképzése által. Itt is van tehát tömegnevelés és speciális képzés éppen úgy, mint minden szakoktatás terén. (...) Az első feladatot iskolai pályák, tornacsarnokok, uszodák és egyéb ifjúsági sportintézmények létesítésével, a másikat pedig az annyszor sürgetett sportegyesületi pályák, a budapesti Nemzeti Sportcsarnok és a Nemzeti Stadion megépítésével véljük elérhetőnek. E tekintetben a Kormányzó Úr Öfömlétsága az országgyűlést megnyitó beszédében tett kijelentést és remélem, hogy a folyó országgyűlési ciklus alatt úgy a stadion, mint a sportcsarnok felépítése tekintetében konkrét elgondolásokkal jöhetünk”. (13)

A Nemzeti Sportcsarnok felépítése meg is történt. 1941. december 7-én volt az avatóünnepség, a stadionépítés azonban csak a második világháború után valósult meg. (1953. augusztus 20-án volt a Népstadion ünnepélyes megnyitása, Avery Brundage NOB-elnök részvételével.)

A berlini olimpiai sikerek után az OTT vezetősége a sportolói utánpótlás biztosítására helyezte a hangsúlyt. „A tények azt mutatják, hogy az olimpiai sikereken felbuzdulva, nemcsak sportembereink, hanem maguk a sportegyesületek és szövetségek is tevékenységük nagyobb részét aránylag kevés számú, kivételesebb tehetségű versenyzőnek szentelik. Ez szintén fontos, de sokkal fontosabb, hogy ugarokat törjünk fel a sport számára, főleg a vidék elhanyagolt területein megkezdődjék és folytatódjék a szervező munka” – hangsúlyozta Kelemen Kornél az OTT 1937. évi első tanácsülésén, összegezve az 1936-os év sporteseményeiből levont tapasztalatokat. A hangsúly tehát az iskolai testnevelés fejlesztésére került, a következő évek politikai tényezői azonban már (ahogy ez az utókor számára már sajnos egyértelmű) a második világháború árnyékát és a katonai tényezők döntő befolyását hordozták magukban.

Jegyzetek

1. Bölöny József (1978): *Magyarország kormányai. 1848-1975.* Akadémiai Kiadó, Budapest.
2. *Testnevelés*, 1932. 1-2. 1.
3. Balogh Sándor-Föglein Gizella (1986): *Magyarország története. 1918-1975.* Tankönyvkiadó, Budapest.
4. Gergely Jenő (1999): *Gömbös Gyula.* Elektra Kiadóház, Budapest.
5. *Testnevelés*, 1936. 10-11. 738.
6. Hóman Bálint (1938): *Művelődéspolitikai.*
7. *Indoklás a középiskoláról szóló törvényjavaslathoz.* In: Képviselőházi irományok. 1931-1936. IX. 391-400.
8. *Képviselőházi Napló*, 1931-1936. XXI.132.
9. Uo. 138.
10. Misángyi Ottó (1935): *A testnevelés jelentősége a közművelődésben.* Budapest.
11. Uo.
12. *Testnevelés*, 1936. 2. 71.
13. Vö. A testnevelés és a sport kérdései az országgyűlésen. *Testnevelés*, 1935. 6. 580-591.

KÜZDŐSPORTOK A TESTNEVELÉSI FŐISKOLÁN

● Galla Ferenc

Bevezető helyett

Köszönet, hogy hallgatója lehettem ennek a szép és fontos intézménynek, amelynek életre hívója, megalapítója gróf Klebelsberg Kuno vallás- és közoktatásügyi miniszter volt. Örök hálával tartozik azért minden TF-es az ő személyének.

Továbbá azért is köszönet, hogy tanára voltam 42 esztendőn át a TF-nek, kinevezésemtől nyugdíjazásomig. Ezért úgy gondolom, lehet rálátásom és véleményem a főiskolánkon (egyetemünkön) folyó oktató-nevelő munkáról, különös tekintettel a küzdősportokra. Mindenekelőtt a vívásra, az ökölvívásra, a birkózásra és a judora. Ezek közül az utóbbi tárgynak voltam – évtizedeken át – előadó tanára.

Küzdősportok a TF-en

A küzdősportok már kezdetektől fogva szerepeltek a főiskola órarendjében. A miniszter 1929. okt. 4-i, 1120/-0/7-1929. számú rendelete az alábbiak szerint szabályozta – a küzdősportokra vonatkozóan – az óratervet:

A vívás elmélete és gyakorlata:

- Férfiaknak heti 2 óra 8 féléven át.
- Nőknek heti 2 óra az V. és a VI. félévben.

Ökölvívás:

- Férfiaknak heti 2 óra az V. és VI. félévben.

Birkózás:

- Férfiaknak heti 2 óra az I. és a II. félévben.

Időszaki sportok:

- Önvédelem: férfiaknak heti 2 óra a VI. félévben.

A TF sportági profilját kezdetektől fogva az akkori idők sportpolitikája és a „tekintélyelvű” gondolkodásmód határozta meg. A német rendszerű torna megismerésének Kmettykó János volt. Őt később a mindnyájunk által már ismert és kedvelt Kerecsi Endre váltotta fel a tanszékvezetői székben, aki ugyancsak elismert tornaszaktekintély volt idehaza és külföldön egyaránt. A német rendszerű tornát (amely inkább az „oktalan izomkötegek fejlesztésére” törekedett) a svéd rendszerű torna próbálta felváltani a csontrendszerre irányuló gyakorlataival. Ennek első tanára Misángyi Ottó, az atlétika elismert szaktekintélye volt.

E két kiváló egyéniség – és sportágaik, amelyeket nyolc féléven át a legmagasabb óraszámokban oktattak – kimondva-kimondatlanul rivalizáltak egymással. A két sportág közötti „vetélkedő” 1945 után oldódni látszott. Ekkor már előterébe kerültek, fontosak lettek a labdajátékok. Ezért a figyelem a tornában és az atlétikában

Kerecsi Endre és Bácsalmási Péter tanszékvezetők irányításával inkább a megszerzett óraszámok megtartására irányult.

A felvételiknél kölcsönösen segítették egymást. A paletta tehát tovább bővült a labdajátékokkal. Ezek a tények a tanárképzésünkre is árnyékot vetettek. A TF-re – jórészt – a tornában, az atlétikában és a labdajátékokban járatosabbak kerülhettek be, így a felvett hallgatók négy évig sportáguk tanszékeinek voltak a lekötelezettjei. Kikerülve az intézményből, mint testnevelő tanárok az iskolájukban is leginkább a kedvenc sportágukat tanították diákjaiknak. Így jöttek létre a „tornás” az „atlétikás” és a „labdajátékos” iskolák. Tisztelet a kivételnek.

Ezek az iskolák „termelték” az utánpótlást a TF-nek. De ha valaki – mondjuk – birkózott a gimnáziumi éveiben (említhetnék még sok más sportágat is), és szeretett volna testnevelő tanári oklevelet szerezni, annak számára a felvételi kegyetlen próbatétel volt. Támogatója a TF-en nem volt, így mindhárom felvételi sportágban elfogadható szintet kellett nyújtani a felvételin, ami csaknem a lehetetlennel volt egyenlő. És ha véletlenül mégis bejutott a TF-re, búcsút mondhatott kedvenc sportágának, mert négy évig az említett felvételi sportágak gyakorlására ment el minden ideje. Példákat tudnék sorolni. Ugyanakkor aki – mondjuk – tornász volt, annak a másik kettőre kellett csak koncentrálni, de számíthatott a „belső” segítségére is.

A küzdősportok (amelyek közül a vívás volt az, amely elfogadható elismerést kapott 1945 előtt az óraszámok tekintetében), különösen a birkózás, az ökölvívás és a judo (1945 után már a vívás is) méltánytalanul kevés elismerést és megbecsülést kaptak. Pedig az olimpiákon elért pontok tekintetében az élen jártak!

A barcelonai olimpia után, ahol a cselgáncsosok kimagaslóan jó eredményt értek el, végeztem egy összehasonlítást a sportágak között az 1896-tól Barcelonáig elért olimpiai pontokat illetően. Lássuk: I. a vívás 496 ponttal, II. a birkózás 382 ponttal, X. az ökölvívás 107 ponttal, XII. a judo (1964 óta szerepel az olimpia műsorán) 45 ponttal. Ezek után nézzük a TF fő gyakorlati tárgyainak olimpiai pontjait: az atlétika V. a rangsorban 276 ponttal, a torna a VI. 269 ponttal. Az úszás – amely csak később, 1984 után, Istvánfi Csaba rektorsága idején lett elismert sportág – a rangsorban a III. 379 ponttal. A labdajátékok a pontversenyben sereghajtók: a labdarúgás a XIII. 30 ponttal, a kézilabda a XIV. 17 ponttal, a kosárlabda XXI. a rangsorban 3 ponttal. Következtetés: több megbecsülést érdemeltek volna a TF-en a küzdősportok.

Érdemes említést tenni tőla, hogy a 20. század első éveiben gróf Szemere Miklós meghívására japán szakember oktatta a fiatalokat hazánkban a judora. Az is figyelemre méltó, hogy pár évvel később, 1909-ben pedig magyar szakember járt Japánban. Nevét nem hallgathatjuk el, Cselőtei Lajosról van szó, aki elmélyült kutatója volt a legismertebb tornarendszereknek. 1914-ben már könyve jelent meg a svéd rendszerű torna alapgyakorlatairól. Jól ismerte a német rendszerű tornát is. Ugyanakkor – bár hallott róla, de – nem ismerte a japán rendszerű tornát.

Forradalmi jellegű elképzeléséhez fontos volt, hogy kiutazzon Japánba, és személyesen is felkeresse Káno Dzsingót, a judo megalapítóját, a Tanítóképző Főiskola igazgató tanárát, aki a Japán Olimpiai Bizottság elnöke is volt egyben. A japán rendszerű torna megismerése céljából erre alkalmasabb személyt nem is találhatott volna, mivel ekkor már javában folyt a judo oktatása Japánban fiúk és lányok részére, úgyszólván minden iskolatípusban. Tanulmányútja sikerrel járt. Tapasztalatait

értekezésben foglalta össze Káno igazgató a japán testnevelésről a Nemzeti Sport 1909. december 18-i számában. Ezzel kapcsolatos könyve 1920-ban jelent meg A japán rendszerű torna alapgyakorlatai címmel.

Mi készítette Cselőteit a japán rendszerű torna tanulmányozására? Könyvében A hármas tornarendszer című fejezetnél – egyebek mellett – ezt írja: „Egyesíteniünk kell a német tornával a svéd tornát, amely a csontrendszerre, s a japán tornát, amely az idegekre és a véredényrendszerekre hat főképpen. Föl kell állítanunk a magyar tornarendszert, amelynek alapmozgásait a magyar tánc megadja.” Később: „A célom az volt, hogy egyesítsük a nálunk közismert német rendszerű torna alapelemeivel a svéd rendszerű torna alapelemeit és a japán rendszerű testgyakorlat alapelemeit. Mert az a meggyőződésem, hogyha ennek a három tornarendszernek elemeit nevelési szempontból kiválogatjuk... és egységesen feldolgozzuk, a magyar tornarendszernek vetjük meg alapját!”

A japán tornagyakorlatok iskolai alkalmazására – írja Cselőtei – nálunk ajtót nyit a 110065/1907. számú miniszteri rendelet: „... meg van adva az a lehetőség, hogy a más rendszerű gyakorlatokat bevonja a vezető a tanítás anyagába”. Ezek szerint a svéd, a német, a japán tornarendszer alapgyakorlatait a vezető a tanításnál együttesen alkalmazhatja (1920. július 27.)

Végző gyanánt Cselőtei Lajos ezt írja: „A svéd és a japán tornakönyvem megírása után immár befejezem testnevelési rendszerünk újjászervezésére irányuló munkáimat. Tizenöt évi utánjárás, részben utazások, részben forráskutatások és tanulmányok eredményei ezek, amelyek számos nehézségek elhárítása után kerülhettek ki a sajtó alól. Szakembereink kötelessége most már, hogy a lerakott alapokon tovább építsenek, s hogy a svéd és a japán könyveimben foglaltakat a gyakorlatban érvényesítsék. Adja Istenünk áldását, hogy munkánk magyar hazánk üdvére legyen.”

A nemes gondolatok, szép és hasznos elképzelések, a sok munka „nem hullott termőtalajra”. Pedig hasznos lett volna nemcsak a magyar ifjúság, a küzdősportok, de a Testnevelési Főiskola számára is. A szakemberek, nagy tekintéllyel rendelkező kiváló tanárok inkább a saját koncepciójukban gondolkodtak, s tekintélyüket csak a sportáguk érdekében vetették latba. Lehet, hogy ebben az elvesztett háború is közrejátszott, vagy talán az útkeresés. Ugyanakkor el kell ismerni, hogy – még ilyen körülmények között is – a TF nagy tekintélyt vívott ki magának a nemzetközileg elismert szakemberek körében. Sikk volt a TF-re járni és nagy megbecsülést jelentett a TF-en tanítani. Ezért írtam, hogy köszönet jár a TF-nek.

Cselőtei munkásságának hosszabb elemzését azért tartottam fontosnak, mert ő volt az a múlt század első éveiben, aki a testnevelési rendszerek gondos elemzésével az addiginál tökéletesebb testnevelést és tanárképzést szeretett volna megvalósítani, amely mind a három testnevelési rendszert egyesítette volna. Nem azért tértem ki erre, hogy sportági elkötelezettségemből adódóan túlhangsúlyozzam a judo fontosságát. Annál is kevésbé, mert mint volt tanszékvezető a birkózásnak, a vívásnak és az ökölvívásnak is ugyanolyan jelentőséget tulajdonítottam, valamint az egyéb budóportoknak is. Tanárképzésünk hiányosságait igyekeztem hangsúlyozni minden fórumon. Ezek tisztázására – mint már említettem – elég későn, a nyolcvanas évek közepén kerülhetett sor.

Főiskolánkon az 1949-50-es tanévben hozták létre a tanszékeket, nevezetesen az Atlétikai, a Torna, a Sportjáték, az Időszaki és Küzdősportok, az Orvosi, a Peda-

gógiai, a Sporttörténet, a Testnevelés-elmélet és a Tánc Tanszéket, valamint az Idegen nyelvi Lektorátust. A tekintélyelvűség, a hierarchia ezúttal is megmutatkozott, már a sorrendben is. A döntéshozók – legalábbis a sportági tanszékeknél – kiemelték az első három legfontosabbat, és a küzdősportokat – szinte hihetetlen – „összeházasították” az időszaki sportokkal, ennek eredményét akkor a tanszéki tagok, de a hallgatóság is – nemes egyszerűséggel – csak „Vegyesipari Tanszékek” titulálta.

A tanszékhez tartozó sportágakat nagy számuk miatt nehéz lenne felsorolni, csupán néhányat említenék: úszás, természetjárás, sí, vízi sportok, vívás, birkózás, ökölvívás, judo, súlyemelés, öttusa, egyéb sportismeretek (sakk, ejtőernyőzés, lovaglás, kerékpár, korcsolya, repülőmodellezés) sok-sok külső előadóval.

Engem 1953-ban neveztek ki tanársegédnek. Akkor a tanszéken az alábbiak dolgoztak: Duronelly László tanszékvezető, akinek utóda Takács Andor, majd Kilián Árpád lett. Énekes Árpád tanította az ökölvívást, Lukovich István Duronelly irányításával a vívást, én a birkózást és a judot. Takács Andor Kilián Árpáddal a síelést, az úszást és a természetjárást. A két tanársegéd (Lukovich és én) szaktárgyai mellett részt vett a korcsolya, a kerékpár, a természetjárás, a vízi sportok és a sí oktatásában is. Minden nehezítés nélkül mondhatom, szívesen és örömmel. Így nem váltunk szakbarbárokká, és sikerült megőriznünk testnevelő tanári szemléletmódunkat. De hogy igazi szakemberek lehessünk: Lukovich kolléga több mint tíz, én csaknem tíz szakkönyvet írtam a négy évtized alatt. Óraszámunk ugyanakkor többszöröse volt a más tanszékeken dolgozó kollégáknál. Ennyit az arányos terhelésről.

A régóta várt változás tanszékünk életében 1984 után következett be. Az új rektor, Istvánfi Csaba megértő volt problémáinkat illetően. A megígért – számunkra előnyös – változásra rövidesen sor került. Tisztázódtak a tanszéki profilok. Tanszékünkéből kivált az úszás és megalakult az Úszás és vízi sportok Tanszék. Az „időszaki sportok” átkerültek a Testnevelés-elmélet Tanszékre. Mi pedig lettünk, ami mindig szerettünk volna lenni: Küzdősportok Tanszék. Persze maradt azért a tanszékünkön az úgynevezett „egyéb sportok”-ból néhány, amelyek főleg az edzőképzés szempontjából voltak jelentősek, mint például a súlyemelés, az öttusa, a lovaglás, a karate, a sportlövészet. A többi átkerült más tanszékekre. Az aránytalan terhelésünk csökkent, elmélyültebben tudtunk foglalkozni a küzdősportokkal. Az egyéb tárgyak oktatását pedig külső előadókkal sikerült megoldani. Előnyösen változott számunkra a felvételi anyaga is. Ezt követően már küzdősportokból is kellett felvételezni a jelentkezőknek. Igaz, lényegesen kevesebb pontot kaphattak érte, mint a többi sportág esetében, de a múlthoz képest ez óriási előrelépést jelentett a küzdősportok számára.

Részt vettünk a Nemzeti alaptanterv anyagának kidolgozásában, aminek eredményeként a küzdősportok is bekerültek a tantervbe. Ez ugyancsak nagy haladást jelentett a küzdősportok számára. Mint tanszékvezető ezeket a lépéseket tartottam a legfontosabbaknak, amelyekre a rektor úr támogatása nélkül aligha kerülhetett volna sor. Ismételt köszönet ezért Istvánfi tanár úrnak.

Végszó

Az utóbbi 20-25 évben a fiatalok körében nem csökkent a küzdősportok iránti érdeklődés. Sőt, jelentősen növekedett, különösen a japán sportokban: így a dzsúdóban, a karate sokféle ágában, az aikidóban, a kendóban, még a szumóban is. Mi

ennek az oka? Nehéz volna rá válaszolni. Talán az életszerűség, a hasznosság, a praktikum? Ki tudja? Bruce Lee filmjei meghódították a világot. Az 5-6 éves gyerekek kick-boxoznak, karatéznak vagy judoznak. És a nagyok világsikereket érnek el. Miért ne volna helyük e sportágaknak az iskolai testnevelésben?

Végző gyanánt illő megemlíteni azoknak a nevét, akik a TF-en nagy sikerrel oktatták, illetve oktatják a küzdősportokat hallgatóinknak. Igyekszem kronológiai rendben – de a teljesség igénye nélkül – felsorolni őket, függetlenül attól, hogy a főiskola (később egyetem) rendes tanárai, vagy meghívott előadói voltak:

Vívás: Berti László, Duronelly László, Lukovich István, Bay Béla, Szabó László, Szepesi László, Zarándi Csaba, Vas Imre, Szóts Bertalan, Bognár Gábor, Nagykáldi Csaba.

Birkózás: Varga Béla, Papp László, Kárpáti Károly, Matura Mihály, Galla Ferenc, Tóth Gyula, Hoffmann Géza, Barna Tibor, Fodor Tamás.

Ökölvívás: Kankovszky Artúr, Énekes Árpád, Dobránszky István, Füzesy Zoltán.

Judo (cselgáncs): Vincze Tibor, Galla Ferenc, Horváth István.

Karate: Patakfalvy Miklós, Furkó Kálmán, Kozma Erzsébet.



16551



KALOKAGATHIA

A TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI KAR KÖZLEMÉNYEI
Review of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences



XLIV. évf. 2006. 3-4. sz.

Vol. XLIV. 2006. No. 3-4.

SEMMELWEIS EGYETEM

Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)

Könyvtár Bp.200 7.02.06.

Lelt.sz. 16612 Rakt.j. 80-577

termi ny

Olvasótermi példány

KALOKAGATHIA

A TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI KAR KÖZLEMÉNYEI
Review of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences



XLIV. évf. 2006. 3-4. sz.
Vol. XLIV. 2006. No. 3-4.

KALOKAGATHIA

SEMMELWEIS EGYETEM

A Testnevelési és Sporttudományi Kar Közleményei

SEMMELWEIS UNIVERSITY

Review of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences

Szerkesztőbizottság/Editorial Board

Bognár József (főszerkesztő/Editor-in-Chief),

Farkas Anna, Hamar Pál, Krasovec Ferenc,

Radák Zsolt (a szerkesztőbizottság elnöke/Chairman of the Editorial Board),

Szikora Katalin, Tóth László

Nemzetközi szerkesztőbizottság/International Editorial Board

Clayton, Brenda L.

University of Wisconsin, Department of Health,
Physical Education and Sport Sciences, Whitewater, USA

Czyż, Stanisław

University of Physical Education, Sport Didactic Department,
Wrocław, Poland

Kampmiller, Tomáš

Comenius University, Faculty of Physical Education and Sport,
Bratislava, Slovakia

Manolas, Victor M.

Athens Naval Hospital, Greece

Martinez Alvarez, Lucio

University of Valladolid,
Department of Pedagogy of Body Expression, Spain

Salvara, Marina I.

National and Kapodistrian University of Athens,
Department of Primary Education, Greece,

Seinbach, Dirk

German Sport University, Department of Leisure Studies,
Cologne, Germany

Tóth, Igor

Comenius University, Faculty of Physical Education and Sport,
Bratislava, Slovakia

Tanácsadó testület/Consulting Board

Berkes István, Földesiné Szabó Gyöngyi, Gombocz János,

Keresztesi Katalin, Mészáros János, Pavlik Gábor, Rigler Endre,

Sipos Kornél, Tihanyi József

Olvasószerkesztők/Proof-readers

Horváth Ákos, Nagy Pál

Szerkesztőség/Address of the Editorial Board

1123 Budapest, Alkotás u. 44.

Tel.: (1) 487-92-00/1271, fax: (1) 356-63-37

E-mail: bognar@mail.hupe.hu



ISSN 1218-1498

Kiadja a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)

A kiadásért felel a Kar dékánja

Készült a TF nyomdájában (Plantin-Print Bt.)

Published by Faculty of Physical Education and Sport Sciences
of the Semmelweis University

Responsible publisher is the Dean of the Faculty

Printed in the Printing offices of the Faculty

TARTALOM

Contents

Rigler Endre (1947-2006)	5
<i>Kalmár Zsuzsa, Sipos Kornél, Hamza István, Takács Bence</i>	
Óvodáskorú fiúk és lányok sportágpreferencia-vizsgálata a Stuller-féle sportágcsoportok iránti érdeklődést vizsgáló teszt (SPÉT) segítségével	
Branch of sport preference examination in three age groups of kindergarten children	7
<i>Valach Renáta, Németh Dezső</i>	
A hazai pálya előnyének pszichológiai faktorai	
The psychological factors of the home advantage in sport competitions	21
<i>H. Ekler Judit, Rétsági Erzsébet</i>	
A sport értékei a modern társadalomban	
Sport values in modern society	33
<i>Ábrahám Júlia</i>	
A középfokú rekreációsszakember-képzés megújítása	
Innovation of intermediate training of recreation specialists	45
<i>Benczenleitner Ottó</i>	
Az egyensúlyozó rendszer adaptációs szintjének hatása a forgással végzett dobások alakulására	
Effect of adaptation level of balance system on development of throwings with rotation	56
<i>Hamar Pál, Leibinger Éva, Derzsy Béla, Ozsváth Károly</i>	
Testnevelő tanári vélemények a rendszerváltást követő tantervi változásokról	
Opinion of physical education teachers on changes of curriculums after the political system's transformation	81
<i>Kalabiska Irén, Osváth Péter</i>	
Regresszív funkcionális és morfológiai mutatók krónikus alkoholfüggő betegeknél	
Regressive functional and morphological characteristics in chronic alcoholic patients	98
<i>Leopold József</i>	
Tornaélet az USA-ban	110

Marián Vanderka, Tomáš Kampmiller

Possibilities of maximal speed in provement by different types of assistant running

A maximális sebesség javításának lehetőségei nehezített körülmények között végzett futásokkal118

Aleš Dolenec, Ivan Čuk, István Karácsony, Andra• Bricelj, Milan Čoh

Runway characteristics of vault in women gymnastics

Az ugrások nekifutási karakterisztikái a női tornában127

Szilvia Gita, Katalin Kälbli, Endre Rigler

EU policies and legislations for social integration for people with dis abilities

Európai uniós politika és törvénykezés a fogyatékosok társadalmi integrációja érdekében137

Irén Machalik-Hlavács, Pál Hamar

Effect of regular sport activity on personality development in adolescence

A rendszeres sporttevékenység hatása a személyiségfejlődésre serdülőkorban146

Iván K. Koltai

Sponsorship for coaches

Az edzők szponzorálása155

RIGLER ENDRE (1947-2006)

Évek óta tudtuk, inkább féltük a bajt, de még két hete is reménykedtünk, hinni szerettük volna, hogy erős szervezeted végül legyőzi a sejtjeidben burjánzó rettenetet. Azt gondoltuk, hogy legendás életszereteted majd csodát művel, s itt tart családod körében, közöttünk, barátok és pályatársak közösségében, itt, az evilági életben. Talán nem fogtuk elég erősen a kezed, hogy mégis elragadhatott a fekete hatalom?

S most itt állunk, megszeppent élők, s búcsú gyanánt életed lezárt, már tovább nem írható könyvét lepozgatjuk. Mi, egykori tanáraid, akik a TF-en való megjelenésed fejezetétől ismerjük ezt a könyvet, még emlékezhetünk a szorgalmas, igyekvő diákra, aki a kalocsai gimnáziumban szerzett igen jó felkészültséggel és az igényes iparos családból hozott számtalan erénnyel fölvértezve szépen haladt előre tanulmányaiban. Nem volt meglepő, hogy diplomád megszerzése után hamarosan kollégák lettünk, hiszen álláshely várt a kutatóintézetben.

Sikeres, hiszen válogatott kerettag sportoló, megbecsült kutató, kívánhat-e ennél szebb, biztatóbb indulást a felnőtt élet első esztendeiben egy fiatal? A sikerek nem csaptak be, tudtad, hogy a magasságért a tehetségesnek is folytonosan küzdenie kell. Ennek a töretlen lendületű küzdelemnek a leírható, mérhető nyugvópontjai az újabb, a TTK-s diploma, az egyetemi doktori cím, a kandidátusi fokozat, a kutatóintézeti igazgatóhelyettesi beosztás. S ahogy a TF szervezeti átalakulásával a Sportjáték Tanszékre kerültél, hamarosan ott is megtalált, méltó és alkalmas jelöltet a vezetői megbízatás.

Egy ebből az időből való emlékemet szeretném fölidézni: Egy dunántúli városból konferenciáról jöve tartottunk hazafelé. A Balaton-felvidék ringató szépségű tájain robogott az autó, amikor egy gyerekdalkazettát kapcsolnál be. Nem zavar? – kérdezted, én ebben élek, nekem ez a Halász Jutka, meg a Bojtorján most a legszebb muzsika, tudod a lányaim kedvencei. Duruzsolt az autó motorja, s közben szótlánul ültünk, hallgattuk a kedves zenét. Tudod, én régebben így képzeltem el a boldogságot. Aranyos gyerekek, jó feleség, rendes, szép lakás, a munkában is minden jól áll – mondtad. Szemérmes voltál, mint mindig, nem beszélted túl a dolgot. Szólt a zene és robogtunk Budapest felé. Te akkoriban a felhőtlen boldogság serpentinjén kanyarogtál kis családod kocsijával. S nem tudhattad, hogy micsoda szakadékok övezik azt az utat. A boldogság útját. Micsoda fenyegető mélységek!

Prof. Dr. Gombocz János búcsúszavai Rigler professzor ravatalánál.



Nem sok idő telt el s elfeketedett körülöttetek a világ. Sokáig tartott a kitörés a jóvátehetetlen csapásból, terhétől teljesen nem szabadulhattatok soha. De az élet mégiscsak továbblendített benneteket. Új sikerek is jöttek, a habilitáció, majd az egyetemi tanári kinevezés, gyűltek a publikációk, s a másfélszáznál több tanulmány után már az önálló kötetek is megjelentek.

Magasabb vezetői posztot unszolásra sem vállaltál már, de az intézetigazgatás hálátlan feladatába óriási ambícióval vetetted magad. A TF közös ügyeiben mint sajátodban jártál el, felelősen, harcosan küzdve. Példamutató volt tanszékvezetői munkád. Mindenkit elindítottál a fölfelé jutás eszközeihez. Doktori dolgozatok témáit érlelted, vázlatait alakítottad, gondolatmenetét csiszoltad. Feltételeket teremtettél és akadályokat hárítottál el. Biztattál és szelíd erőszakkal kényszerítettél. Tudtad, hogy sokan szorulnak a segítségedre, s te nagyvonalúan megadtad e segítséget. Tanári munkádban is sikeres voltál, tanítványaid szeretetét gyakran átélhetted. Egyre másra születtek az összefoglaló munkák is, noha a nagyobb szintézisek még csupán terveidben éltek.

A sikerekkel az élet újra megtalált Téged. S nem csupán a munka hozott örömet. Mariann lányod szépen növekedve naponta új és új élményt jelentett mindkettőtöknek. Iskolai sikerei, egyre izmosodó, kibontakozó tehetsége s kedves lénye boldoggá tett. Kiegyensúlyozott, szép családi életed Júliával mint a lehetett mások számára.

Újra megtaláltad a barátság ízeit, sőt új barátokra leltél kollégáid között. Micsoda élvezettel habzsoltad a jó társaság kínálta örömeket, a meghitt beszélgetést, kóstolgattad a zamatos bort, ízlelted a jó ételeket. Micsoda nagyvonalú voltál a vendéglátásban is!

Két lábbal álltál a földön, vállaltad a munka kínját és erőfeszítéseit, s teljes valóddal használtad ki a jókedv óráit.

S most itt állunk megcsalatva, meglopva a Kései siratóból ismert módon. Elvitted, megvontad tőlünk kedves mosolyodat, szeretetre méltó lényedet. Életünk egy darabját. S az sem vigasz, hogy végérvényesen beépültél érzelmeinkbe, élményeinkbe, gondolatainkba, s így bennünk élsz tovább.

Esterházyt idézem:

„A következő meccs

Mindig a legnehezebb:

Óh, nem,

A legnehezebb, ha nincs meccs.”

Jaj, Bandi, nincs több meccs, nincs több meccs!

ÓVODÁSKORÚ FIÚK ÉS LÁNYOK SPORTÁGPREFERENCIA-VIZSGÁLATA A STULLER-FÉLE SPORTÁGCSOPORTOK IRÁNTI ÉRDEKLŐDÉST VIZSGÁLÓ TESZT (SPÉT) SEGÍTSÉGÉVEL

Branch of sport preference examination in three age groups of kindergarten children

● Kalmár Zsuzsa¹

● Sipos Kornél²

● Hamza István¹

● Takács Bence³

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,

¹ Torna Tanszék

² Pszichológia Tanszék

³ PhD-hallgató

Összefoglaló

A 2002/2003. tanévben a szarvasi Tessedik Sámuel Főiskola levelező hallgatói (37 fő) saját óvodai csoportjaikban a Stuller-féle SPÉT-teszttel 538 óvodás-, illetve kisiskoláskorú gyermeket mértünk fel. Arra voltunk kíváncsiak, hogy az általunk meghatározott három korcsoporton belül a fiúk-lányok körében mely sportág-csoportok a preferáltak, melyek iránt mekkora az érdeklődés. Vannak-e eltérések, ha igen, akkor hol? Milyen szociológiai tényezők befolyásolják a sportágválasztást?

Kulcsszavak: preferencia, fizikai aktivitás, sportágcsoport.

Abstract

The Branch of Sport Preference Test (BSPT) of Stuller (1978) makes it possible to qualify the hierarchy of the attitude towards different branches of sport by selection of colored pictures from 4 years of age. While motor development of preschool children is closely determined by the everyday exercise both in the kindergarten and in the family, the children's preference in different sport events may help the appropriate selection of sport in early childhood. BSPT was applied by postgraduate students of the College for Kindergarten Teachers in Szarvas in 37 nurseries in Budapest, and other cities, several towns, and villages (N=538). The family background of the subjects was characterized by the years of education of the mothers and fathers. The parents' sedentary or active lifestyle, and their earlier sport results also were registered.

Keywords: preferences, physicality, sportgroup.

„...visszatérve az állóképességre:
 ezt elsősorban annak köszönhetem,
 hogy a gyerekkoromban egyik héten négy,
 a másikon öt testnevelésóránk volt.”

(Buzánszky Jenő, Nemzeti Sport, 2005. május 4.)

Bevezetés

A témaválasztást Porkolábné Balogh Katalin soraival lehet a legjobban indokolni: „Az óvodai nevelés azzal szolgálhatja legjobban személyiségfejlesztő és iskolára felkészítő feladatát, ha a 3-6 éves életkor fejlődési sajátosságait szem előtt tartva optimálisan kihasználja az életkor kínálta fejlesztési lehetőségeket; az e periódusban intenzíven fejlődő funkciókra összpontosítva, azok biztonságos kezelésével teremti meg az alapot a fogalmi szintű megismeréshez” (Porkolábné, 1984).

Ezen korosztály (3-6 éves fiúk-lányok) sportágak iránti érdeklődésének, a sport iránti elkötelezettségének és a szülőktől áthagyományozódott szokásainak a vizsgálatát több fejlődéslélektani összefüggés is indokolja. A mozgástanulás szempontjából ugyanis a 3-10 éves életkor a legfontosabb az ember életében, ekkor a legfogékonyabb a gyermek a pszichomotoros tanulásra. Amit ekkor elmulasztunk, azt a későbbiek folyamán nem, vagy csak nagyon alacsony hatásfokkal tudjuk majd bepótolni. Ebben az életkori szakaszban kezdődik meg a gyermek későbbi egészségi állapotának megalapozása, a jövőbeni terhelhetőségének és a rendszeres testneveléshez való viszonyának kialakítása. Egészséges, harmonikus személyiségfejlesztést csak sokoldalú képzéssel lehet elérni, sokféle mozgásforma megismertetésével, amihez elengedhetetlen több sportág mozgásanyagának elsajátítása.

„Mindig a felnőtt generációk felelőssége, hogy mit adunk át, milyen módszerekkel, hogy attól valóban fejlődjék és fejlettebb legyen a felnövekvő nemzedék. Ennek az alapfeladatnak a vállalása kötelességünk, elmulasztása álhumanizmus” (Porkolábné, 1992). Ezért tartjuk kiemelten fontosnak ezen korosztály bizonyos időközönkénti felmérését. Ezek a vizsgálatok – a szociológiai adatok birtokában – korunk kritikus elemzését is lehetővé teszik. Több adatfelvétel is készült már SPÉT-teszt segítségével szerte az országban, de egyik sem olyan elemszámmal, mint a 2003-as felmérés.

Közel 600 óvodás és kisiskolás adatait dolgoztuk fel egy nagyobb tanári team segítségével, melynek tagjai e cikk szerzői és a szarvasi Tessedik Sámuel Főiskola levelezős hallgatói (37 fő) voltak.

Fejlődéstani szempontból a vizsgált életkori szakasz a legfogékonyabb, éppen ezért kell az egészséges mozgásigényt a lehető legoptimálisabban és a legszélesebb sportági skálát alkalmazva kielégíteni, a gyermekek személyiségjegyeit a sport segítségével kialakítani, fejleszteni, nemcsak a jövő generációinak egészségesebb életmódjának megteremtéséért, hanem a mozgás-

műveltség, a mozgáskultúra és a rendszeres mozgásban rejlő társadalmi értékek megőrzéséért. Ebben az életkorban alapozódik meg a gyermek későbbi egészségi állapota, s ilyenkor alakul ki a rendszeres testneveléshez való hozzáállása is. Kötelessége tehát minden szakembernek azon igény szint kialakítása, mely által egy terhelhetőbb új generációt tudunk felnevelni és a nagybetűs életbe engedni. „Az emberi mozgások, mozgásformák és az értelmes mozgásos cselekvések változásának, illetve fejlődésének egyik legfontosabb időszaka a gyermekkor” (Stuller, 1989).

Arra kerestünk választ, hogy az általunk vizsgált óvodások és kisiskolások milyen sportágcsoportokat részesítenek előnyben, van-e eltérés a fiúk és lányok sportágválasztása között.

Irodalmi áttekintés

*„A gyermekkorban realizált sportértékek
döntőek a gyermek személyiségének
fejlődésében. Az elmulasztott lehetőségek
már soha vissza nem térnek.”*
(Földesiné Szabó Gyöngyi, 1982)

Irodalmi áttekintésünk olyan cikkekre vonatkozik, melyek a 3-6 éves kor sajátos jegyei mellett a sportág iránti érdeklődéssel is kiemelten foglalkoznak (Balla, é.n.; F. Földi, 1998; Hamza, 1992, 1996; Pavlik, 1998; Stuller, 1988, 1989, 1990).

„Az óvodáskor előtti életkort szenzomotoros (érzékelési-mozgásos) korszaknak is szokták nevezni, amikor az érzékelés és a mozgás kölcsönhatásuk révén koordinálttá (összerendezetté) válnak. A nagyzismok működését feltételező természetes mozgások további formáinak a fejlődése az óvodáskorban kezd látványossá válni, amelyek a következők: a különböző ugrások: szökdelés, elugrás, leugrás, felugrás, átugrás; a különböző dobások: távolságra, célba; különböző rúgások: a labda elrúgása távolságra, célba; emelések, hordások. Az óvodáskorú gyermekek természetes mozgásukhoz kapcsolódóan könnyen megtanulnak kérekpározni, rollerozni, úszni” (Stuller, 1989).

A nemzetközi és hazai kísérletekben már igazolódott, hogy az iskolai problémák jelentős része óvodáskorban még megelőzhető. Ennek elengedhetetlen feltétele, hogy a nevelőmunka alkalmazkodjon a gyerekekhez, speciálisan és tudatosan irányítsa őket (Hamza, 1992). Alapvető feladat a prevenció és a fejlesztés. A fejlesztésnek alkalmaznia kell a pszichikus funkciókra, az életkori sajátosságokra és a sportágválasztási kritériumokra vonatkozó szakirodalmi javaslatokat. A gyermeki percepciót óvodáskorban kell minél pontosabbá, differenciáltabbá és reálisabbá tenni, a torzítások csökkentése mellett (Hamza, 1992). Fejlesztési célként kell kitűzni, hogy a mozgások révén alakuljon ki és fejlődjön az óvodáskorú gyermekek mozgásfinomsága, testrészei differenciált mozgásának megisme-

rése, alapkoordinációs képessége, egyensúlyérzéke, a test térbeli helyzetének megismerése (Hamza, 1992). Ennek elengedhetetlen módja a gyermek sokoldalú képzése, a korai specializáció ingerszegénységének elkerülése. Az „egészséges, harmonikus személyiségfejlesztést csak sokoldalú képzéssel lehet elérni, ezért a mozgások oktatásakor egyetlen sportágnak sincs joga »kisajátítani« az óvodai testnevelési foglalkozás mozgásanyagát” (Hamza, 1996).

„A gyermekek megfelelő sportra való ráállításánál tiszteletben kell tartani a gyermek sokoldalú biológiai, pszichológiai és szociális fejlődésének törvényszerűségeit (...) ismeretes, hogy amennyiben a gyerekeknél tízéves korig nem fejlődik ki a megfelelő motoros tudás, különösen az, amely a koordinácival és általában véve a motoros alapokkal kapcsolatos, ez a lemaradás már nem hozható be, illetve nem javítható ki” (Balla, é.n.).

„A motoros viselkedés legnagyobb mértékben a gyermekek motoros képességeitől függ, továbbá a környezettől, amelyben a gyermek él, s amely különféle ösztönzéssel szolgálhat a motoros képességek fejlesztésének előremozdítására, azon keresztül pedig a gyermek motoros viselkedése egészének előremozdítására” (Balla, é.n.).

Érdemes a VI. Országos Szakmai-Módszertani Konferencia szakanyagának ajánlását figyelembe venni, mely szerint az óvodai-iskolai testnevelésben a különböző programok együttese jelentheti a megoldást. Vagyis kellenek „az egészséges életmódot, a testi és lelki egészséget előtérbe állító programok, a tevékenységközpontú, aktivitásra épülő programok és a képességfejlesztést hangsúlyozó, illetve a prevenciót célzó programok” (F. Földi, 1998).

„A gyermekkorban a cselekvésből keletkezik, alakul ki az emberi gondolkodás és a beszéd. A kisgyermek gondolkodását a cselekvésbe ágyazottság jellemzi, s úgy gondolkodik, ahogyan cselekszik, vagyis a cselekvés irányítja a gondolkodását. Az óvodáskor végére a cselekvés és a gondolkodás viszonya megváltozik, és különösen a nagycsoportoskorúak kezdenek úgy cselekedni, ahogy gondolkodnak, vagyis a gondolkodás veszi át a cselekvés irányítását” (Stuller, 1989).

Mindezen ismeretek segíthetnek napjaink népbetegségeinek visszaszorításában, a mozgás preventív hatását és sokoldalúságát kihasználó pozitív attitűdök kialakításban, a mozgáshiány okozta tünetek kezelésében, s ezek korai felismerésében. Az „egészséges életmód szokásainak kialakítását már óvodában elkezdjük. Az itt kialakított szokások megmaradhatnak a továbbiakban is, és kompenzálni tudják a civilizáció negatív hatásait” (F. Földi, 1998).

„A 3-6 éves gyerekek (...) természetes igényüknél fogva mozognak, viselkedésüket, így mozgásaikat is biológiai és nem társadalmi igényeik szerint hajtják végre, irányítják. Nekünk felnőtteknek feladatunk tehát elsősorban

ennek a spontán mozgásnak ideális biztosítása, amely feladat a következőket foglalja magában: a gyerekek mozgását hagyni kell, irányítani kell, felügyelni kell, tanítani kell, de mindig úgy, hogy a spontán mozgásigényt ne korlátozzuk” (Pavlik, 1998).

Hipotézis

Feltételeztük, hogy eltérés van a meghatározott három korcsoportban a fiúk és a lányok sportágválasztása között, valamint, hogy jelentős befolyással bír a szülők iskolai végzettsége, sportbeli múltja és jelene a gyermekek sportág iránti érdeklődésbe és sportbeli aktivitására.

Anyag és módszer

A 2002/2003. tanévben a Tessedik Sámuel Főiskola Pedagógiai Főiskolai Karának levelező hallgatói saját óvodai csoportjaikat vizsgálták meg a Stuller-féle SPÉT-tesztel.

1. táblázat: A minta összetétele

Csoportok		Teljes minta (N)	Fiúk (N)	Lányok (N)
1. csoport:	4,73*–5,99 évesek	112	59	53
2. csoport:	6,0–6,75 évesek	206	87	119
3. csoport:	6,76–7,99 évesek	177	89	88
Összesen:		495	235	260

*4,5 év a csoport alsó határa, a legfiatalabb vizsgált 4,73 éves volt.

A vizsgálatban 538 óvodás és kisiskolás vett részt. A legfiatalabb 3,72 éves, a legidősebb 7,99 éves volt. Három korcsoportsávban csoportosítottuk őket, aszerint, hogy óvodások-e (4,73-5,99 év és 6,00-6,75 év), vagy kisiskolások-e (6,76-7,99 év). A felmérésben szereplő 10 gyermeket „fiatalsága”, 33-at pedig „túlkorossága” miatt hagyunk ki az értékelésből. A fiú-lány arány közel egyenlő volt (1. táblázat). Mintavételünk területileg Magyarország középső és keleti régióit fedi.

A SPÉT-teszt óvodások részére kidolgozott változata szerint a Rókusfalvy-féle kilenc sportágcsoporthoz (csapatsportok, páros játékok, küzdősportok, emberi erővel hajtott sporteszközzel végzett sportok, természeti erővel/motorral hajtott sporteszközzel végzett sportok, immanens sportok, céllelküzdő sportok, tér- és időlelküzdő sportok, valamint nehéztárlétkai sportok) 4-4 képét, más-más elrendezésben kellett rangsorolni 1-től 4-ig terjedő rang helyszámmal aszerint, hogy melyik sportágcsoporthoz képét választják első, második, harmadik, illetve negyedik helyen, azaz melyik sportág tetszik nekik jobban, vagy kevésbé az egyszerre látott 4 kép közül. Ebből adódik, hogy míg egy

oldalon látható 8 képet két csoportra bontva kell rangsorolniuk, addig egy sportágcsoportra jellemző kép átvándorol a következő oldalra, és így 24 féle variációban kapunk választ (lásd a melléklet 1. és 2. oldalát).

Statisztikai módszerként, adataink értékeléséhez és hipotézisünk bizonyításához Mann–Whitney-féle próbát és a Kruskal–Wallis-féle tesztet mint az előbb említett próbák nonparametrikus adatoknál használt megfelelőit használtuk SPSS 12.0 program segítségével.

Eredmények

2. táblázat: A sportágcsoportok iránti érdeklődés (SPÉT) átlagértékei és az átlagok szórása

STPI-változók	1. csoport: 4,73-5,99 évesek (N=112)		2. csoport: 6,0-6,75 évesek (N=206)		3. csoport: 6,76-7,99 évesek (N=177)	
	átlag	szórás	átlag	szórás	átlag	szórás
Csapatsportok	58,82	7,4	57,88	9,36	56,79	8,96
Páros sportok	61,32	9,38	58,46	12,27	61,27	12,09
Küzdősportok	61,53	10,44	64,77	14,74	62,51	12,97
Emberi erővel hajtott sporteszközökkel végzett sportok	60,15	6,52	58,99	8,25	59,53	8,92
Természeti erővel/motorral hajtott sporteszközökkel végzett sportok	56,09*	8,48	58,51	9,4	56,46	9,43
Immanens sportok	62,52	12,86	60,45	14,94	62,19	15,08
Célléküzdő sportok	60,39	10,92	61,27	13,29	60,3	12,18
Tér- és időléleküzdő sportok	59,96	7,12	58,80	9,94	59,62	8,53
Nehéztatlétika	60,56	8,40	62,87	9,62	62,73	9,91

* Az átlag alacsonyabb értéke jelzi a sportágcsoportok képeinek rangsorolása alapján a kedvezőbb véleményt. A táblázatban előforduló legalacsonyabb átlag azt jelenti (56,09), hogy a természeti erővel/motorral hajtott sporteszközökkel végzett sportágakra esett a legtöbb kedvező válasz.

A *legfiatalabbak csoportjában* (1. csoport) a fiúk és a lányok összehasonlításában a csapatsportokra és az emberi erővel hajtott sporteszközök sportágaira vonatkozó választásokban nem volt a Mann–Whitney-próbával kimutatható, statisztikusan értékelhető különbség. A fiúk jobban értékelték a küzdősportokat ($p < 0,000$) a természeti erővel/motorral hajtott sporteszközös sportokat ($p < 0,000$), és a célléküzdő sportokat ($p < 0,000$), valamint a nehéztatlétikai sportokat bemutató képeket ($p < 0,000$). A lányok véleménye a fiúkkal szemben szignifikánsan kedvezőbb volt a páros játékok ($p < 0,005$), az immanens sportok ($p < 0,000$) és a tér- és időléleküzdő sportok vonatkozásában ($p < 0,005$).

A *középső életkori sávban* (2. csoport) a fiúk és a lányok közötti szignifikáns sportágpreferencia-beli eltérések az 1. csoportban leírtakkal megegyeznek ($p < 0,000$). Itt is hiányzik a csapatsportokra és az emberi erővel hajtott sporteszközös sportokra vonatkozó választásokban a nemek közötti szignifikáns eltérés.

A legmagasabb életkori sávban (3. csoport) a sportágpreferencia eredményei csupán abban térnek el a fiúk és a lányok összehasonlításában a korábbiaktól, hogy megjelenik a lányok statisztikusan kedvezőbb vélekedése az emberi erővel hajtott sportágakkal kapcsolatban ($p < 0,001$).

A teljes mintára vonatkozóan, a három életkori csoport sportágpreferencia-beli eredményeinek összehasonlításában – a Kruskal-Wallis-féle teszt segítségével – csupán a páros sportokra vonatkozóan sikerült korszpecifikus eltérést találni. A 6,00–6,75 évesek (2. csoport) a másik két életkori csoporthoz viszonyítva kedvezőbben ítélték meg a páros játékokat bemutató képeket ($\chi^2=7,848$, $df=2$, $p < 0,02$).

3. táblázat: A sportágcsoporthoz iránti érdeklődés (SPÉT) átlagértékei és az átlagok szórása fiúknál

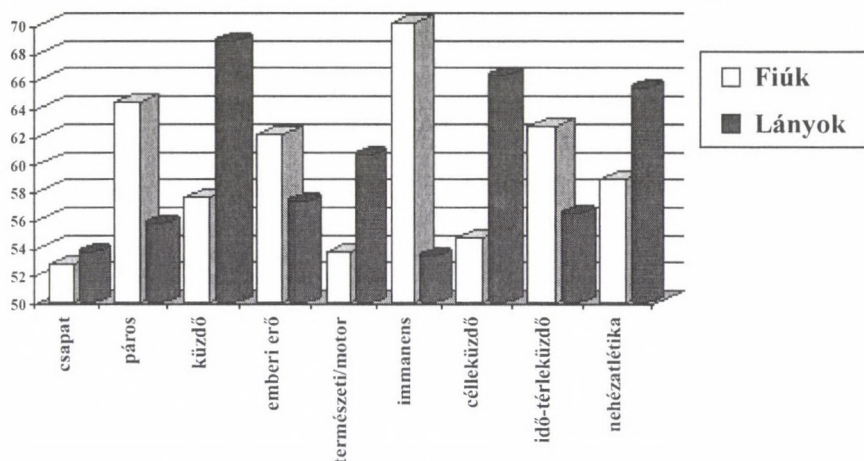
STPI-változók	1. csoport: 4,77-5,99 évesek (N=59)		2. csoport: 6,0-6,75 évesek (N=87)		3. csoport: 6,76-7,99 évesek (N=88)	
	átlag	szórás	átlag	szórás	átlag	szórás
Csapat sportok	59,98	7,64	56,55	9,94	55,44	10,26
Páros sportok	63,53	8,98	64,25	12,07	66,34	10,99
Küzdősportok	58,61	8,98	56,43	13,6	57,42	12,0
Emberi erővel hajtott sporteszközökkel végzett sportok	61,44	6,38	62,37	8,32	61,89	8,95
Természeti erővel/motorral hajtott sporteszközökkel végzett sportok	53,19	8,78	54,26	8,17	52,92	9,13
Immanens sportok	69,32	10,45	71,33	11,48	70,71	13,07
Céleküzdő sportok	55,92	9,03	54,25	12,36	54,02	10,86
Tér- és időleküzdő sportok	61,81	6,35	63,09	9,86	62,88	7,72
Nehéztalátika	57,80	6,86	58,94	8,25	59,93	8,79

A fiúk három életkori csoportjának összehasonlításában azt állapítottuk meg, hogy az életkor előrehaladtával a csapat sportok iránti érdeklődés növekszik ($\chi^2=6,006$, $df=2$, $p < 0,05$).

4. táblázat: A sportágcsoporthoz iránti érdeklődés (SPÉT) átlagértékei és az átlagok szórása lányoknál

STPI-változók	1. csoport: 4,77-5,99 évesek (N=53)		2. csoport: 6,0-6,75 évesek (N=119)		3. csoport: 6,75-7,99 évesek (N=88)	
	átlag	szórás	átlag	szórás	átlag	szórás
Csapat sportok	57,53	6,95	58,86	8,82	58,16	7,23
Páros sportok	58,87	9,27	54,22	10,61	56,15	10,98
Küzdősportok	64,77	11,04	70,87	12,4	67,66	11,9
Emberi erővel hajtott sporteszközökkel végzett sportok	58,72	6,43	56,53	7,3	57,15	8,27
Természeti erővel/motorral hajtott sporteszközökkel végzett sportok	59,32	6,88	61,61	9,05	60,16	8,37
Immanens sportok	54,94	10,97	52,4	11,76	53,66	10,86
Céleküzdő sportok	65,38	10,75	66,4	11,53	66,52	10,17
Tér- és időleküzdő sportok	57,91	7,42	55,66	8,8	56,33	8,08
Nehéztalátika	63,64	8,93	65,75	9,56	65,57	10,12

A lányok három életkori csoportjának összehasonlításában a párosjátékok és a küzdősportok vonatkozásában fordult elő statisztikusan jelentős eltérés a Kruskal–Wallis-féle teszt szerint. A páros játékokat a lányok középső életkori csoportjában kedvelték leginkább ($\chi^2=6,801$, $df=2$, $p<0,033$). A küzdősportok képeit a legfiatalabbak csoportja szignifikánsan jobban fogadta, mint a másik két csoportba tartozók ($\chi^2=8,8012$, $df=2$, $p<0,018$).



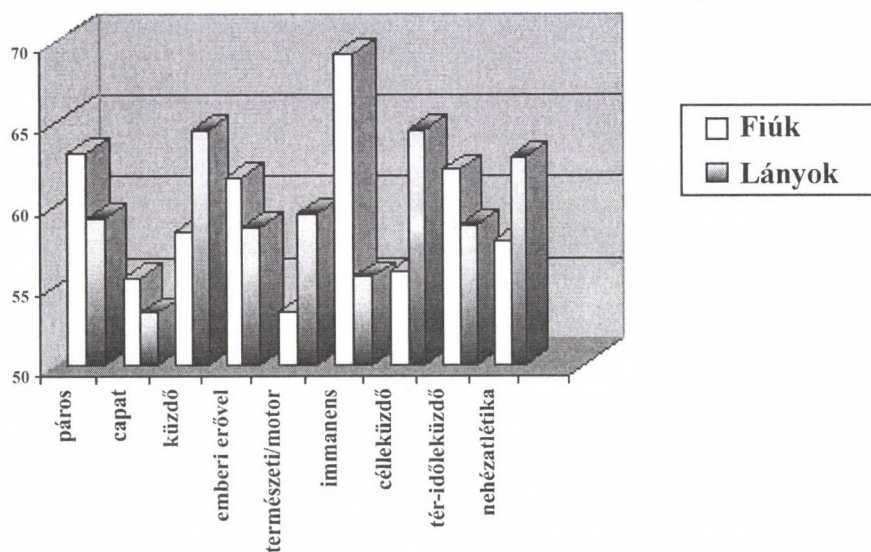
1. ábra: Fiúk-lányok átlagolt sportágpreferenciája

(Megjegyzés az ábrákhoz: a ranghelyszámok miatt az alacsonyabb érték-oszlop a preferáltabb)

Két szignifikáns különbség mutatható ki lányok esetén a három korcsoport tükrében: az egyik a páros játékoknál, a másik a küzdősportoknál az 1. és 2. korcsoport között. E kettő közül a páros játékok a fontosabbak, hiszen átlagolt értékük alapján lányok esetében a harmadik leginkább preferált sportágcsoporthoz tartoznak. Látható, hogy a csapatjátékok iránt, amelyeket második helyre tettek, összességben folyamatos az érdeklődés, míg az immanens sportágak (torna, balett) az életkor függvényében egyre preferáltabbak lesznek.

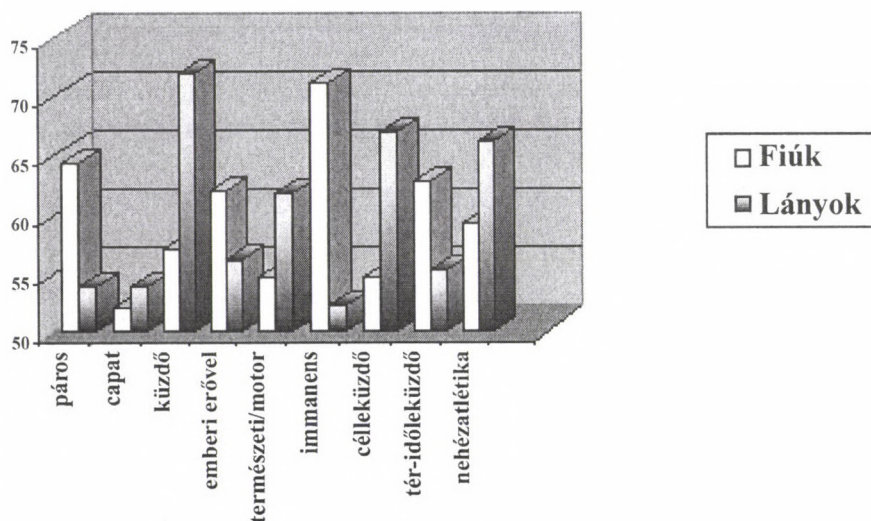
A fiúk esetében az átlagolt értékek alapján első helyre rangsorolt csapatjátékok érdekessége, hogy csak a 6 éves korosztálytól felfelé mutatkozik meg irántuk kiemeltebb érdeklődés, amit a két szignifikáns különbség is jelez. A második legpreferáltabb csoportba a természeti/gépi sportok kerültek, míg lépcsőzetesen nő a figyelmük a célleküzdő sportágak iránt (íjászat, lövészet), amelyek nem éppen természetes emberi mozgásokat jelentenek.

Ha az 1. korcsoportban (4,73-5,99 évesek) a két nem összevetését nézzük (2. ábra), érdekes, hogy a lányok jobban érdeklődnek a csapatsportok iránt, mint a fiúk. A 2-4. ábra jelzi, hogy milyen szembetűnő az érdeklődés eltérése az immanens sportágak javára a lányoknál, míg fiúk esetében a természeti-gépi és a célleküzdő sportágak iránt.



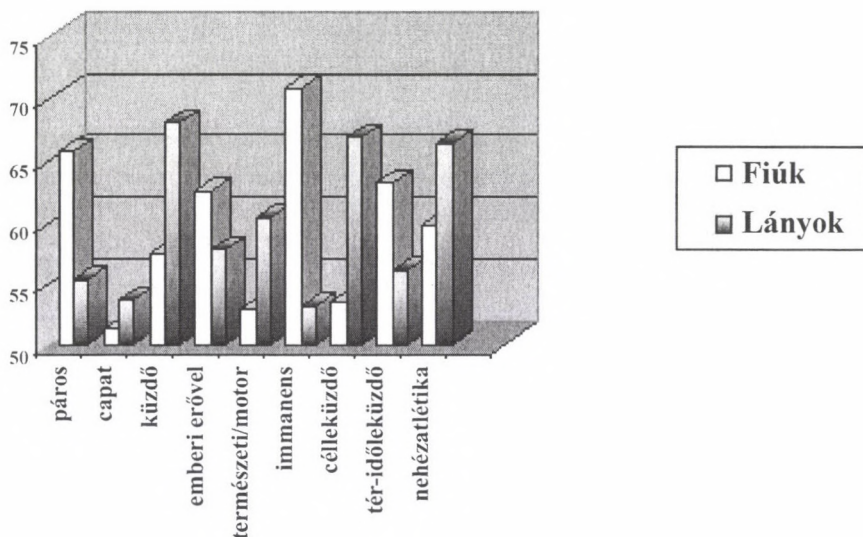
2. ábra: Fiúk-lányok 1. korcsoportjának preferencia-sorrendje

A 2. korcsoportban (6,0-6,75 évesek) viszont megváltozik a fiúk javára a csapatjátékok iránti érdeklődés (3. ábra). Páros játékok iránti érdeklődésben a lányok jelentősen eltérnek már a fiúktól, amely különbség meg is marad, az átlagérték alapján ez a harmadik legpreferáltabb sportágcsoporthoz a lányoknál. Éles eltérés látható már a küzdősportok iránti érdeklődésben és természetesen a nőiesnek mondott sportágakban, az immanens csoportban. Fiúk esetén két fő ágról beszélhetünk még: a természeti-gépi erővel hajtott sporteszközök és a célleküzdő sportágcsoporthoz.



3. ábra: Fiúk-lányok 2. korcsoportjának preferencia-sorrendje

A harmadik korcsoportban (6,76-7,99 évesek) már jelentősebb változás nem mutatható ki a preferenciában fiúk és lányok között (4. ábra), de érdekes lehet, hogy a tér- és időleküzdő sportágak iránt nagyon csekély ebben az életkorban az érdeklődés.



4. ábra: Fiúk-lányok 3. korcsoportjának preferencia-sorrendje

Összességében elmondható, hogy a három korosztály fiú-lány összehasonlításában a csapatjátékok iránti érdeklődés mindkét nemnél jelentős, és a legtöbbször kapta egyes, illetve kettes ranghelyszámot. Érdekes, hogy a lányoknál jelent meg hamarabb az ilyen sportágak iránti érdeklődés, amit jól jellemez, hogy a lányok esetében jelentkezett előbb a labdarúgás preferáltsága. Szignifikáns a különbség, de egyben érthető is, hogy a lányok sokkal jobban szeretik az immanens sportokat, mint a torna, ritmikus gimnasztika. A páros sportágak közül is a lányok merítettek jobban, alacsonyabb ranghelyszámokkal jelezve érdeklődésüket. Érdekes még, hogy a tér- és időleküzdő sportágak is, úgymint az úszás, futás, a lányok esetében bírtak nagyobb preferáltsággal. A fiúk igazolták, hogy a motoros sportok már ebben az életkorban is inkább általuk kedveltek, csakúgy, mint a célleküzdő sportágak, hiszen melyik fiú nem szeretne száguldani vagy löni. Az már a teszt érdekessége, esetleges hibája, hogy a képek több esetben nem „gyereknyelven szólnak”, így a nehéztatlétika, vagy éppen a gátfutás rajzai nem biztos, hogy egyértelmű üzenetet hordoznak (a gátfutás az ugrás vagy futás?, a vízilabda az úszás vagy labdás játék?).

Másik feltételezésünk szerint az iskolai végzettség befolyásolja a testmozgás iránti elkötelezettséget. Az 5. táblázatban a szülők iskolai végzettségét és sportbeli aktivitását láthatjuk százalékos arányban kifejezve. Kimutat-

ható, hogy mindkét szülő esetében jóval nagyobb az arány a jelenlegi sportbeli tevékenységben, ha magasabb végzettségűek, vagyis főiskolai, egyetemi diplomával rendelkeznek. Látható, hogy a diplomás szülő, valószínűleg egzisztenciájának, munkahelyi követelményeinek és testkulturális szokásainak köszönhetően több időt fordít saját testének nevelésére, ezáltal befolyásolva gyermekének sport iránti érdeklődését is.

5. táblázat: A szülők végzettségének és a gyermekek sportaktivitásának összefüggései

Szülők iskolai végzettsége	Rendszeresen sportol (%)		Nem sportol (%)	
	lány	fiú	lány	fiú
8 osztályt végzett				
apák	11,9	11,8	35,4	36,5
anyák	16,7	26,3	26,9	30,8
Szakmunkás				
apák	4,8	5,9	9,9	10,5
anyák	8,3	5,3	14,1	13,7
Középiskolát végzett				
apák	11,9	17,6	28,0	29,2
anyák	5,6	5,3	16,1	17,5
Főiskolát végzett				
apák	33,3	23,5	20,6	15,1
anyák	30,6	26,3	29,7	24,8
Egyetemet végzett				
apák	14,3	17,6	3,7	5,9
anyák	25,0	15,8	10,0	12,4

Az anya sportolása esetén az aktívan sportoló lányok aránya 3,5-szerese a nem sportolókéknak (77,8%:22,2%). A fiúknál ez az arány csak 2,2-szeres (68,4%:31,6%). Az apák sportolása a lányoknál alig befolyásolja a sportolás iránti érdeklődést (57,1%:42,9%), fiúk esetében közel háromszor annyi a sportolók száma, mint a nem sportolóké, ha az apa is sportol (73,5%:26,5%).

A nem sportoló szülők életmódja az inaktivitás irányában is eltérően hat a fiúkra és a lányokra. Nem sportoló apák mellett a fiúk 75,3%-a tartózkodik sportolástól, ugyanez a lányoknál 25,9%. A nem sportoló anyák fiai, lányai 71,8, illetve 76,3%-ban ugyancsak nem sportolnak.

6. táblázat: Szülők és gyermekek sportaktivitásának összefüggései

	Gyermekek sportol (%)		Gyermekek nem sportol (%)	
	lány	fiú	lány	fiú
Anya sportol	77,8	68,4	22,2	31,6
Apa sportol	57,1	73,5	42,9	26,5
Anya nem sportol	23,7	28,2	76,3	71,8
Apa nem sportol	74,1	24,7	25,9	75,3



16612

Egyértelműen megállapítható, hogy ha mindkét szülő sportol, akkor a gyerekek is sportolni fognak, míg ha nem sportolnak, akkor a gyerekek (a vizsgált személyek) is kevésbé lesznek aktívak. Tehát igenis a szülőknek van a legnagyobb felelősségük a 3-7 éves gyermekek egészséges és egészségtudatos jövőjének megteremtésében. Ehhez már csak kuriózumként illeszkedik a másik eredményünk: a magasabb iskolai végzettség magasabb testkultúrát is jelent. Felvetésünk egy ponton nem igazolódott: míg a lányok esetében az anya hatásának dominanciája számokkal is kimutatható, addig a fiúk esetében már mindkét szülő példájára szükség van, hogy serkentse sportbeli tevékenységükben a vizsgált személyeket.

Összefoglalás

A sportágcsoporthoz iránti érdeklődés az óvodás és kisiskolás gyermekek mintáján a fiúk és lányok minden életkori csoportjában eltérően alakul. Egyetlen kivétellel az előbbiektől a csapatsportok iránti érdeklődés, amely mindkét nemnél, minden életkorban egységesen pozitív.

A páros játékok, az immanens sportok, az emberi erővel hajtott sporteszközök sportágai (ez csak a legidősebb korosztályban), valamint a tér- és időlelőző sportok a lányok által preferáltak.

A küzdősportok, a természeti erővel/motorral hajtott sporteszközzel végzett sportok, a céllelőző sportok és a nehéztalétika körébe tartozó sportok a fiúk által kedveltek.

Érdekes életkorfüggő változás fordul elő az általunk vizsgált többnyire vidéki óvodákba járó kislányoknál. A legfiatalabbak kedvelik leginkább a küzdősportokat, a páros játékok 6,00-6,75 évesek csoportjában a legnépszerűbbek. (Ezeket a különbségeket a dolgozat megfelelő részében statisztikai próbákkal igazoltuk.)

A teszt alkalmas lehet hosszabb távú, időközönkénti vizsgálatra, érdemes lehet a szülők-gyermekek viszony- és hatáselemzésére, továbbá a korunkban nagy befolyással bíró média hatásainak elemzésére.

Következtetés

A sportágcsoporthoz iránti érdeklődés felmérése már óvodáskorban ajánlott. Nemcsak a sportági alkalmasság, a későbbi versenyzői bevalás pszichológiai oldalának felderítésére, előrejelzésére, hanem azért is, mert az óvodai és kisiskoláskori testnevelés-tanítás módszereinek alakításában segítségünkre lehet, illetve van azon ismeret, hogy a fiúk és a lányok esetében egy-egy korcsoportban melyik sportágcsoporthoz kedvelt vagy elutasított, hogyan alakul népszerűségük.

Javaslat a további kutatómunkákra

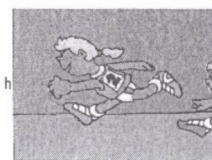
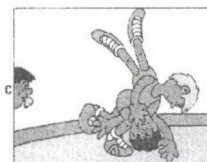
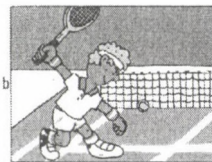
A teszteket alkalmasnak tartjuk Stuller Gyula 1985-ös ajánlásának megfelelően a következőkre:

- az iskolai testnevelés tantervi követelményeinek esetleges differenciált módosításához, a tanulók érdeklődési sajátosságaihoz illeszkedve;
 - a versenysportra való felkészülésben a kiválasztás eredményesebbé tételéhez;
 - egyes korosztályok szociológiai helyzete és sportági érdeklődése változásainak felméréséhez;
 - az egyes sportágakra ható külső tényezők – média, divat – behatásainak kortünetkénti változásainak felmérésére.
- Vizsgálatunk további szélesítését több irányban is javasoljuk:
- a régiók közötti különbségek felmérése;
 - az iskolába lépés előtti és utáni felmérések;
 - a gyermekekkel foglalkozó pedagógusok testkultúra iránti érdeklődésének és aktivitásának felmérése;
 - hogyan hatnak a vizsgált korosztályra a média, a trendek, a divatok, illetve a különböző sportágak magyar sikerei?

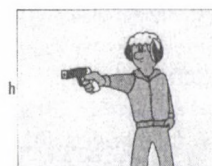
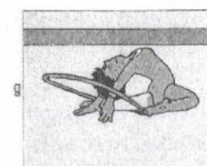
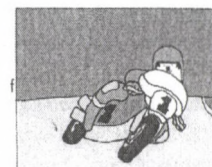
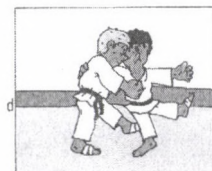
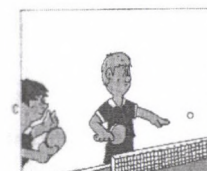
Irodalom

- Balla Gusztáv (é.n.): *A gyermekek testnevelése mint a „gyermeksportra” való felkészítés*. Újvidéki Egyetem Testnevelési Kar.
- F. Földi Rita (1998): *A mozgás szerepe és jelentősége az óvodai programokban*. In: Hamza István (szerk.): *Az óvodák jelen és jövője*. A VI. Országos Szakmai-Módszertani Konferencia szakanyaga. TF, Budapest
- Hamza István (szerk.) (1992): *Az iskoláskor előtti testnevelés*. A II. Országos Szakmai-Módszertani Konferencia anyaga. TF, Budapest.
- Hamza István (1996): *A torna helye az óvodai testnevelésben*. Tornáról színesen. Budapest. 17-28.
- Pavlik Gábor (1998): *Óvodások testnevelésének egészségügyi szempontjai*. In: Hamza István (szerk.): *Az óvodák jelene és jövője*. A VI. Országos Szakmai-Módszertani Konferencia szakanyaga.
- Porkolábné Balogh Katalin (1984): *Hogy tanul majd az iskolában? Óvodai Nevelés*, 2. 55-57.
- Porkolábné Balogh Katalin (1992): *Óvodai fejlesztés a tanulási zavarok megelőzésére*. In: Hamza István (szerk.): *Az iskoláskor előtti testnevelés*. A II. Országos Szakmai-Módszertani Konferencia anyaga. TF, Budapest.
- Stuller Gyula (1988): *Az egyes sportágcsoporthoz iránti érdeklődés alakulása szakmunkástanuló fiúknál*. In: Nagykáldi Csaba (szerk.): *A hazai sportpszichológia aktuális kérdései*. VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. TF, Budapest.
- Stuller Gyula (1989): *Az óvodáskorú gyermekek és az egyes sportágcsoporthoz iránti érdeklődésük*. In: Hamza István (szerk.): *Torna, mentálhigiéné, sportérdeklődés az óvodában*. TF, Budapest.
- Stuller Gyula (1990): *A kisiskolás korú gyermekek és az egyes sportágcsoporthoz iránti érdeklődésük*. In: Gyenge József (szerk.): *Kisiskolások testnevelése*. Az I. Országos Szakmai-Módszertani Konferencia anyaga. TF, Budapest.

1. oldal



2. oldal



A HAZAI PÁLYA ELŐNYÉNEK PSZICHOLÓGIAI FAKTORAI

The psychological factors of the home advantage in sport competitions

● Valach Renáta

● Németh Dezső

Szegedi Tudományegyetem, Pszichológia Tanszék,
Megismeréstudományi Csoport

Összefoglaló

Nemcsak a sportpszichológia, hanem általánosságban a versengő helyzetek jobb megértéséhez járul hozzá a sportversenyek pszichés és biológiai faktorainak feltérképezése. Régóta köztudott, hogy a csapatok hazai pályán, hazai közönség előtt meccseiknek több mint 50%-át megnyerik. Az elmúlt 10-15 évben a kutatók is egyre kiemeltebben foglalkoztak ezzel a témával. A jelenség létének igazolásán túl legfőbb törekvésük volt olyan magyarázó elvek felismerése, amelyek – legalábbis részben – hozzájárulhatnak a hazai pálya előnyének kialakulásához. Tanulmányunk bemutatja a jelenség biológiai megalapozottságát a hormonrendszer és a territorialitás kapcsolatán keresztül, továbbá részletesen tárgyalja a háttérben meghúzódó négy faktort: szurkolói tömeg zaja; jártasság/ismerőség; utazás és szabályok. A legújabb kutatási eredmények a hazai pálya előnyének evolúciós értelmezését hangsúlyozzák, ami túlmutatva a sport kontextusán a női és a férfi megküzdési stratégiák közötti különbségekre is választ kíván adni.

Kulcsszavak: sportpszichológia, territorialitás, tesztoszteronszint, versengés.

Abstract

Home teams in sports competitions supported by their audience win over 50% of the games. The researchers have been paying more and more attention to this topic for the last 10-15 years. Their main goal over the verification of this phenomenon's existence was to find such explanatory principles which – at least partly – can be associated with the appearance of the home advantage. Our review shows the biological basis of this phenomenon through the connection between the hormone system and the territoriality, moreover it discusses in detail the four possible factors: crowd noise, familiarity, travel and rules. The latest research results emphasize the evolutionary explanation of the home advantage which tries to find answer also to the differences between the male and female coping strategies.

Keywords: sport psychology, territoriality, testosterone level, competition.

A hazai pálya előnyének vizsgálata nemcsak a sportpszichológia és a sportolók terápiája szempontjából érdekes, hanem általánosságban a stresszel való

megküzdés és a versengéses helyzetek jobb megértéséhez is hozzájárul. Míg nemzetközileg ez egy kiemelt empirikus kutatási téma, addig magyarul orvosi és pszichológiai lapokban nem jelent meg tudományos publikáció ebben a témakörben. Tanulmányunk ennek a hiánynak pótlására tesz kísérletet.

Az elmúlt években több, egymással versengő nézet is napvilágot látott a hazai pálya előnyével kapcsolatban. Mielőtt ezeket az elképzeléseket bemutatnánk, szükséges, hogy a címben szereplő jelenséget definiáljunk. *Courneya és Carron* (1992) meghatározása szerint a csapatsportágakban akkor beszélhetünk a hazai pálya előnyéről, ha kiegyensúlyozott bajnoki menetrend mellett az otthon játszó együttes a mérkőzések több mint 50%-át megnyeri. *Nevill és Holder* (1999) 13 686 kosárlabdameccset megvizsgálva azt az eredményt kapta, hogy az otthon lejátszott mérkőzések 64,4%-át nyerték meg a csapatok, míg a futballban 40 493 meccset figyelembe véve ez az arány 68,3%. Sokan azonban ennél tágabban értelmezik ezt a fogalmat, kiterjesztve azt az egyéni sportágakat űzők következetesen jobb teljesítményére hazai körülmények között. Bár mint az *Bray és Martin* (2003) vizsgálatából is kiderül, az egyéni sportágakban a hazai pálya előnye sokkal kevésbé tisztázott, és további kutatásokra van szükség a versenyző pszichológiai állapota és a verseny helyszíne közötti kapcsolat kimutatására. Éppen a megkérdőjelezhető megbízhatóság miatt a továbbiakban kizárólag a csapatsportágak terén elért eredményeket mutatjuk be.

Courneya és Carron (1992) úgy véli, hogy a kutatásoknak ezentúl nem pusztán a hazai pálya előnyének létét kell igazolniuk, hanem sokkal inkább azt, hogy ez a jelenség mikor és miért fordul elő. Szerintük négy fő faktor különíthető el, amelyek hatással lehetnek ennek az előnynek a mértékére: szurkolói tömeggel kapcsolatos faktor; jártasság/ismerősség; utazás (és az ebből fakadó fáradtság); szabályok. Mindemellett alternatív magyarázatok is napvilágot láttak, mint például területvédelem, territorialitáson alapuló hatás vagy a bírói elfogultságból fakadó előny, bár ez utóbbi akár a szurkolói faktoral összefüggésben is tárgyalható.

Szurkolói faktor és a bírói elfogultság

Nevill és munkatársai (1996) eredményei alapján elmondhatjuk, hogy a labdarúgásban megfigyelhető hazai pálya előnye növekszik azokban az osztályokban, amelyek nagyobb tömegeket vonzanak. Érdekes azonban, hogy ennek az előnynek a mértéke nem a legfelsőbb osztályban, vagyis például az angol futballbajnokságban, az English Premier League-ben, hanem az English First Division-ben a legnagyobb. Ez arra enged következtetni, hogy mind a tömeg méretének, mind sűrűségének van egy küszöbértéke. *Nevill és Holder* (1999) úgy véli, hogy ez a faktor a leginkább befolyásoló tényező a hazai pálya előnyének mértékét illetően. Szerintük két lehetséges mechanizmus húzód-

hat meg a háttérben: egyrészt, hogy a tömeg jobb teljesítményre sarkallja az otthon játszó sportolókat, másrészt az is elképzelhető, hogy a tömeg képes hatást gyakorolni a bíróra, aki emiatt tudat alatt a hazai csapatnak fog kedvezni.

Bár Greer (1983) eredménye azt mutatja, hogy a normál szurkolói viselkedéssel szemben az antiszociális, füttyülő szurkolás hatására a hazai csapat fölénye tovább nő, sokkal több kutatási eredmény támasztja alá a második feltételezett mechanizmust, azaz a bíró befolyásolását. Wallsten és Barton (1982) kimutatta, hogy amennyiben a vizsgálat résztvevői számára a döntéshozatalt időkorlátok közé szorítják, akkor hajlamosak lesznek a legkiugróbb jelek alapján dönteni. A bíró számára egy vitás szituációban a közönség zajából fakadó jelek döntőek lehetnek, és így a hazai csapat favorizálásához vezetnek. A szurkolói zaj befolyásoló jellegét ugyancsak alátámasztja a heurisztikák alkalmazása a döntéshozatalban (Tversky és Kahneman, 1974). A heurisztikák olyan algoritmusok, amelyek bonyolult mérlegelési folyamatokat zárnak rövidre, s az esetek nagy többségében jó eredményre vezetnek, de nem mindig. Amikor a bírónak egy vitás szituációban kell állást foglalnia, akkor a szurkolói zajra támaszkodva könnyebb állást foglalnia, azonban ebben benne rejlik a hibázás lehetősége. Nevill és munkatársai (2002) egy kísérlet keretében igyekeztek a futballbírói döntésekre gyakorolt szurkolói befolyást, valamint a bírói tapasztalat hatását kimutatni. Ennek érdekében a 40 önkéntes angol bírónak 47, videóról bejátszott eset szabályosságát/szabálytalanságát kellett elbírálnia. A bírókat random módon sorolták egy úgynevezett csendes, illetve egy zajos (szurkolás hallatszik, de a kommentálás nem) csoportba. A videó elindítása előtt tájékoztatták őket a két focicsapatról (a Liverpool fogadta a Leicester City-t). Az eljárással kapcsolatban Sutter és Kocher (2004) annyi módszertani kritikát fogalmazott meg, hogy szerencsésebb lett volna a jelenetek felét a visszavágó mérkőzésből kiválasztani, mert így nem teljesen tisztázott, hogy a bírói elfogultság forrása a szurkolói zaj vagy egy egyszerű, Liverpool iránti szimpatizálás. Nevill és munkatársai (2002) eredményei szerint a csendes csoport tagjai sokkal biztosabbak voltak döntéseikben, továbbá több hibát ítélték a hazai játékosok ellen, valamint többször vélték úgy, hogy nem történt szabálytalanság. Azok a bírók, akik hangosan nézték a videót, szignifikánsan kevesebb hibát ítélték a hazai játékosok ellen.

A hazai játékos ellen megítélt hibák mennyisége folyamatosan növekszik a bíraskodással töltött évek során. Ha azonban a bíró már legalább 16 éve „fújja a sípot”, akkor ez a növekvés megáll, majd csökken. Ez a vizsgálat kimutatta, hogy a szurkolói zaj inkább szignifikánsan csökkenti a hazai csapat ellen megítélt hibák számát, mintsem növelné a vendégcsapat ellen megítélt hibák mennyiségét. Mivel a hangos feltételben szereplő bírók a meccs tényleges bírói döntéseihez nagymértékben hasonlóan döntöttek, ez erősíti a kísérlet külső validitását.

A szurkolói zajból fakadó döntési bizonytalanság kapcsán fölmerül a video-

visszajátszás használatának indokoltsága. Egyre több sportágban (mint például a jégkorong, krikett, amerikai futball és tenisz) élnek a videobíró által nyújtott előnyökkel. A Hawk-Eye névre hallgató háromdimenziós labdakövető szerkezet bevezetése megkönnyíti a vitatott szituációkban a döntéshozatalt, az „elektronikus szem” bevezetése a labdarúgásban azonban még a jövő zenéje.

A bírók hazai csapat iránti elfogultsága azonban nemcsak kísérleti körülmények között, hanem valós mérkőzések kapcsán is vizsgálható. *Garicano, Palacios és Prendergast* (2001) voltak az elsők, akik a bírók által a futballmeccsek végén megítélt hosszabbítás mértékét vizsgálták a játék állásának és a szurkolói tömeg összetételének tükrében. Eredményeik azt mutatják, hogy a bírók hajlamosak többet hosszabbítani, amennyiben a hazai csapat vesztesre áll (egy gól mínuszban), mint akkor, ha a hazaiak egy góllal vezetnek. A hosszabbításon kívül a büntetők megítélése is befolyásolhatja a mérkőzés eredményének alakulását. Angol és skót labdarúgó ligákat megvizsgálva *Nevill, Newell és Gale* (1996) kimutatta, hogy a bírók a hazai csapat javára szignifikánsan több büntetőt ítélnek, mint a vendégcsapatnak. *Sutter és Kocher* (2004) német Bundesliga-meccsekre épülő vizsgálata is a hosszabbítást valamint a tizenegyesek mennyiségét vette alapul a hazai pálya előnyének kutatásakor, azzal a különbséggel, hogy nem pusztán a megítélt büntetők mennyiségét elemezték, hanem a megítélt és nem megadott (indokolt lenne, de nem adja meg) büntetők arányát. Szerintük ugyanis *Nevill* és munkatársainak (1996) alapfeltevése, miszerint egyenlő valószínűsége van annak, hogy a hazai, illetve a vendégcsapat ellen ítélnek büntetőt a bírók, nem tűnik tarthatónak.

Sutter és Kocher (2004) eredménye alátámasztani látszik az eddigi eredményeket a bírói elfogultságról. Mindkét típusú bírói döntés a hazai pályán játszó csapatot támogatja. Kiemelik azonban, hogy a büntetők odaitélésének kérdése sokkal fontosabb kérdésnek tűnik, tekintettel arra, hogy a tizenegyesek 85%-ából gól lesz, azaz egy-egy tizenegyes megítélése sokkal nagyobb kihatással lehet a mérkőzés végeredményére, mint egy hosszabbítás.

Természetesen a vizsgált bírói ítéleteken kívül egyéb olyan döntési szituációk is előfordulnak a futballmeccseken, amelyek bírói elfogultság esetén kedvezhetnek a hazai csapatnak. *Sutter és Kocher* (2004) szerint érdekes lenne összehasonlítani a kiosztott piros lapok arányát vagy éppen az észrevett leshelyzetek mennyiségét a vendég-, illetve a hazai csapat részéről. Láthatjuk tehát, hogy a szurkolók és az általuk keltett zaj milyen nagy befolyással lehet a bíróra és általa közvetve a mérkőzés alakulására. Jó lenne, ha a közeljövőben a labdarúgáson kívül más sportágak (például a kosárlabda vagy a kézilabda) mérkőzéseinek vizsgálata is megerősítené ennek a faktornak a jelentőségét.

Jártasság- vagy ismerősségszámítási faktor

E faktor szerint a hazai csapatnak előnye származhat abból, hogy saját, jól ismert pályáján játszhat, amelynek minden fizikai jellemzőjét ismeri. Bár már az 1980-as években is foglalkoztak ezzel a lehetőséggel, de akkor még a vendégcsapat és az idegen környezetből fakadó hátrány felől közelítettek a kérdéshez (Kauss, 1980). Clarke és Norman (1995) valamint Barnett és Hilditch (1993) kimutatta, hogy azok a professzionális angol futbalcsapatok, amelyek szokatlanul nagy vagy kicsi, esetleg műfüves pályán játszottak az 1980-as évek folyamán, előnyre tettek szert. A szerzők szerint talán ez a tényező is állhat az Arsenal futbalcsapat sikereinek hátterében. Idén azonban az „ágyúsok” a Highbury stadionból átköltöztek az új, 60 ezer nézőt befogadni képes Emirates stadionba. Bár a 2006-2007-es szezont megilletődötten kezdték a Premiershipben (hazai pályán döntetlen előbb az Aston Villa-val, majd a Middlesbrough-val szemben), mostanra kezdenek felzárkózni a tabellán.

Pollard (2002) szerint számtalan ok lehet arra, hogy a helyi környezetben való jártasság, az otthonosság érzete miért segíti a hazai játékosokat. Három nagyobb csoportot különített el: a fizikai tényezők közé tartoznak a pálya éghajlati, meteorológiai viszonyai (számos sportágban zavaró tényező lehet a kavargó szél vagy a túl erős napsütés). Minden stadionnak saját, egyedi fizikai jellemzői vannak, amelyek vizuális támpontokat szolgáltathatnak a hazai játékosoknak. A világítás csakúgy, mint a különböző zajok és más szenzoros bemenetek stadionról stadionra változnak. Nyilvánvaló, hogy ezek ismerete a saját stadion esetében előnyt jelenthet a hazai csapatnak. Ezeket a tényezőket összefoglalóan érzékelési (szenzoros) tényezőknek nevezik. Végül, a harmadik csoportba a pszichológiai tényezők tartoznak. Nem kétséges, hogy a játékos verseny előtti felkészülésében előnyt jelenthet, hogy megszokott napi rutinját a jól ismert környezetében végezheti el, míg a vendégcsapat sportolói utazással töltik a napjukat, továbbá az ismerős arcok látványa a lelátón szintén pozitív érzéseket kelthet a hazai versenyzőben. Pollard (2002) azt feltételezte, hogy amennyiben a hazai pálya előnyében az ismert környezetben való jártasság is közrejátszik, akkor ennek az előnynek el kell tűnnie (vagy legalábbis szignifikánsan csökkennie kell), ha egy csapat a régi, tradicionális környezetéből egy új stadionba költözik. Pollard (2002) a három legnagyobb észak-amerikai professzionális liga csapataira (kosárlabda, jégkorong és baseball) szűkítette a vizsgálatát. Tekintettel arra, hogy az Amerikai Futball Liga (National Football League) szezononkénti meccsszáma nagyon kevés (csapatonként 16, szemben mondjuk az NBA csapatonkénti 82-es átlagával), ráadásul a bajnoki menetrend a legkevésbé kiegyensúlyozott, ezért az NFL költöző csapatai nem kerültek be az elemzésbe. Továbbá csak olyan csapatok jöhetnek számításba, amelyek stadionváltása nem lépte át a

városhatárt. Az eredmények alátámasztják a jártasságfaktor létjogosultságát a hazai pálya előnyének tárgyalásakor, ugyanis az új stadionban töltött első szezon során a hazai pálya előnye szignifikánsan kevesebb volt, mint a régi stadionban töltött utolsó évad során. A 37 csapatot felölelő vizsgálat elsőként volt képes kimutatni és számszerűsíteni az otthoni környezetben való jártasság hatását a hazai együttes játékára. Átlagosan a hazai pálya előnyének mintegy 25%-a magyarázható a jártasságfaktorial.

Ugyanakkor az eredményekhez hozzá kell tenni, hogy nem csupán a költözés volt az egyetlen változás, ami a vizsgált szezonok között történt. Egy kivételtől eltekintve valamennyi csapat az új stadionban nagyobb szurkolói tömeg előtt játszhatott, mindemellett nemcsak a tömeg mérete, hanem annak sűrűsége is nagyobb lett. Mivel azonban egyetlen korábbi tanulmány sem utalt fordított arányosságra a két tényező között, azaz növekvő szurkolói tömegmért mellett csökkenő hazai pálya előnyre, sőt *Nevill és Holder (1999)* enyhe növekedést állapított meg, ezért ezt a zavaró tényezőt figyelmen kívül hagyhatjuk. *Pollard (2002)* arra is felhívja a figyelmet, hogy a stadionváltás hatása a hazai pálya előnyének csökkenésére valószínűleg alulbecsült a vizsgálatában, tekintettel arra, hogy egész szezonokat vizsgált, pedig az évad során a csapat egyre inkább megszokja új hazai környezetét. A legjelentősebb hatást közvetlenül a beköltözés után lehet megfigyelni.

Utazásfaktor

Nevill és Holder (1999) a hazai pálya témájának áttekintésében erről a faktorról úgy vélekedik, mint amely részben felelős a hazai pálya előnyéért. *Snyder és Purdy (1985)* kutatása alátámasztani látszott ezt az elképzelést, ugyanis azok a kosárlabdacsapatok, melyek több mint 200 mérföldet utaztak, nagyobb hátrányba kerültek részben az utazás okozta fáradtság (időzónák átrepülése), részben pedig a napi rutin megszakadása miatt. Azonban e faktor két okból sem bír nagy magyarázóerővel: egyrészt más tanulmányok, mint például *Gayton és Coombs (1995)* vizsgálata, csak minimális vagy egyáltalán semmiféle előnyt nem tudtak kimutatni ezzel kapcsolatban, másrészt pedig a hazai pálya előnye olyan országokban is ismert jelenség, ahol a távolságok jóval kisebbek, így a vendégcsapat fáradtságával nem magyarázható a hazai együttes „szárnyalása”.

Szabály és értékelési rendszer hatása

Nevill és Holder (1999) szerint a felhalmozott bizonyítékok alapján úgy tűnik, hogy ez a faktor kicsi, majdhogynem jelentéktelen szerepet játszik a hazai pálya előnyének alakulásában, ráadásul nem is jellemzi egyöntetűen valamennyi sportágat. *Balmer és munkatársai (2003)* a nyári olimpia különböző

sporteseményeit hasonlították össze a hazai pálya tükrében. Vizsgálatukban szignifikáns előnyt mutattak ki azokban a sportágakban, amelyekben bírók pontozzák a versenyzőket (például a torna vagy az ökölvívás), illetve ahol a bírók szubjektív döntései jelentősen befolyásolhatják az eredmény alakulását (általában a csapatsportágak). Ezzel szemben a nagymértékben tárgyilagosnak tartott sportágakban (mint például az atlétika vagy a súlyemelés) elhanyagolható hazai előnyt regisztráltak, vagy bizonyos esetekben vendégelőnyt. Eredményeik alapján arra következtethetünk, hogy a bíraskodási rendszer jellege döntő jelentőségű abban, hogy van-e előnye a hazai pályának, továbbá arra is kihatással van, hogy mekkora ez az előny.

Balmer és munkatársai (2001) a téli olimpiák versenyszámainak összehasonlítását is elvégezték, eredményeik pedig azt sugallják, hogy a bírók a hazai versenyzőket aránytalanul felpontozzák. *Nevill* és munkatársai (1997) nemzetközi tenisz- és golfversenyek eredményeit vizsgálták a hazai pálya lehetséges előnyének tükrében. Az 1993-as év tenisz Grand Slam-jein és nemzetközi golfversenyein a hazai pálya meglehetősen csekély előnye mutatkozott, aminek az okát részben a pontozási rendszer relatív objektivitásában látták mindkét sportág esetében.

A kutatások eredményei azt sejtetik, hogy a szubjektív elemeket tartalmazó bíraskodási rendszer magával vonja a hazai versenyző indokolatlan, sőt bizonyos mértékig tudattalan favorizálását. Azonban fontos figyelembe venni, hogy pusztán az a tény, hogy egy vizsgálatban nem sikerült kimutatni hazai előnyt, még nem szükségszerűen implicálja azt, hogy az adott sportág objektív pontozású. Arra akarunk mindezzel rávilágítani, hogy ez a kapcsolat nem feltétlenül ok-okozati, lehet, hogy egy harmadik változó áll a háttérben. Ugyanakkor az elmúlt évek bírói botrányai (gondolunk itt különösképpen a 2002-es, Salt Lake Cityben rendezett téli olimpia műkorcsolyaversenyeire) felerősítették a reformokat követelők hangját. A nemzetközi testületek, mint például az International Skating Union (Nemzetközi Korcsolyázó Unió) vagy a Federation Internationale de Gymnastique (Nemzetközi Torna Szövetség) számos újítást vezettek be a közelmúltban, azzal a céllal, hogy sportágukat objektívabbá tegyék. *Looney* (2004) szerint amennyiben a nemzetközi szövetségek valóban fejleszteni akarják bírók teljesítményét, akkor olyan módszereket kell alkalmazniuk, amelyek monitorozzák a bírók döntéseinek belső konzisztenciáját.

Territorialitás és hormonrendszer

A hazai pálya előnyének irodalmában eddig meglehetősen kevés figyelmet szenteltek annak az elképzelésnek, miszerint a territorialitás az a tényező, amely a legnagyobb hatással van az előny kialakulására. Mint arról *Huntingford* és *Turner* (1987) is beszámolt, a saját(nak észlelt) területet ért

támadás esetén számos állatfaj sokkal agresszívbabban harcol. Számos tanulmány mutatott ki a hazai pálya előnyéhez hasonló jelenséget az állatoknál, amikor azok területét fenyegetik vagy megtámadják, és ez még akkor is így van, ha a megtámadott állat kisebb, mint riválisa. Mindezek *Alcock* (1998) elképzelése szerint a területvédelem mögött meghúzódó fontos motivációs ösztönzést sejtetnek. Állatkutatók eredményeiből az is köztudott, hogy a hímek agresszív viselkedése és tesztoszteronszintje között összefüggés van. *Mazur és Booth* (1998) szerint az emberi tesztoszteronszint kapcsolatban van a dominanciával és a versenyszellemmel.

Salvador és munkatársai (1999) szerint az emberi társadalmakban az agressziót a versengés és a sport keretei közé szorították. Bár *Booth és munkatársai* (1989), valamint *Mazur és Lamb* (1980) is a nyerést követő megnövekedett tesztoszteronszintről számolnak be teniszbjátékosok esetén, de ennek az oksági viszonyoknak az iránya még nem tisztázott. Amennyiben a tesztoszteronszint kapcsolatban áll a rámenősséggel és a dominanciával, és amennyiben az emberek tényleg keményebben harcolnak, hogy megvédjék a területüket, akkor különbségnek kell lennie a sportolók tesztoszteronszintjében attól függően, hogy a mérkőzést hazai pályán játsszák vagy idegenben. Erre az előfeltevésre alapozták *Neave és Wolfson* (2003) vizsgálatukat, amelynek az volt a célja, hogy megvizsgálja, vajon a meccs helyszíne gyakorol-e valamiféle hatást a futballisták tesztoszteronszintjére, valamint azt, hogy van-e összefüggés a játékos hangulata és hormonszintje között. *Neave és Wolfson* (2003) két vizsgálatot is végzett férfi futballistákkal. Mindkettő eredménye alátámasztotta kiindulási hipotézisüket, azaz a nyálból kimutatott tesztoszteronszint a meccs helyszínétől függően változik, szignifikánsan magasabb a hazai meccs előtt, mint amikor idegenben vagy csupán edzésjelleggel fociznak a játékosok. A két utóbbi esetre vonatkozó hormonszint között a jelenlegi eredmények alapján nem sikerül eltérést kimutatniuk. A második vizsgálat alapján az is megállapítható, hogy a tesztoszteronszintben bekövetkező változás nem pusztán a meccs helyszínétől függ, hanem attól is, hogy ki az ellenfél. Magasabb a játékosok tesztoszteronszintje egy ősi riválissal való találkozás előtt, mint akkor, ha egy közepes, átlagos csapat vár rájuk a pályán. Ez a hatás mind otthoni, mind idegenbeli meccsek esetén megfigyelhető volt. *Neave és Wolfson* (2003) arra is kísérletet tett, hogy a különböző posztokon játszó játékosok tesztoszteronszintjét összehasonlítsák. A csatárok hormonszintje a többi játékoskal való összevetésben magasabb volt, továbbá érdekes, hogy amíg a kapusok tesztoszteronszintje edzésszituációban a legalacsonyabb a focisták között, addig a komoly ellenféllel játszva az övék volt a legmagasabb.

A hormonszint és a viselkedés vizsgálata során a kutatók megkülönböztetett figyelemmel fordultak a férfiak felé (*Mazur és Booth*, 1998; *Booth és mtsai*, 1989), a női sportolók ebből kifolyólag jóval kevesebb vizsgálatban

vettek részt. Az e téren megfigyelhető hiányosság pótlására *Bateup* és munkatársai (2002) 18-22 év közötti női rögbijátékosok tesztoszteron- és kortizolszintjét vizsgálták 24 órával és 20 perccel a meccs előtt, valamint közvetlenül a mérkőzés után. Kutatásuk azért is jelentős, mert így lehetőség nyílt a férfiak és a nők versenyhelyzetben megmutatkozó hormonszintbeli változásának összehasonlítására. A kortizol szerepe a versengésben még nem teljesen tisztázott. Valószínűnek tűnik, hogy szerepet játszik az agresszióban és a fenyegető veszéllyel való megküzdéshez szükséges források mobilizálásában. *Bateup* és munkatársai (2002) a hormonszint megvizsgálása mellett a sportolónők agresszív versenyzési szellemét, a csapathoz való kötődést, együvé tartozást, az ellenfél által támasztott kihívás mértékét, a sportoló képességeit (ez alatt a játékos helyét a csapaton belül, valamint tapasztalatait értették), továbbá a meccset megelőző mentális állapotot és a játékot követő állapotot is felmérték. A két hormonszint meccs előtti emelkedése hasonló volt ahhoz a mintához, mint amit a férfiak mutatnak. Azonban a férfi sportolóktól eltérő módon, a női rögbijátékosok esetében csak kevés bizonyítékot találtak arra vonatkozólag, hogy a tesztoszteronszint meccs előtti emelkedése összefügg a mutatott teljesítménnyel. További nemek közötti különbség az, hogy a nők mérkőzés előtti kortizolszintje nem állt kapcsolatban a játékos csapaton belüli pozíciójával vagy tapasztalatával. Míg férfiak esetén minél tehetségesebb és tapasztaltabb a játékos, annál alacsonyabb a kortizolszintje, és ezáltal annál kevésbé ideges, ezzel szemben a leginkább tehetséges női rögbijátékosok éppúgy idegeskedtek, mint kevésbé tehetséges társaik. A férfiak és a nők továbbá különböznek a sikerre, illetve a kudarcra adott hormonális válaszukban is. Azok a férfiak, akik győztek, növekvő tesztoszteronszintet mutatnak, míg a vesztesek csökkenőt. Ugyanakkor *Bateup* és munkatársainak (2002) vizsgálatában a nők tesztoszteronszintjének növekedése nem volt összefüggésben azzal, hogy nyert-e a csapat vagy veszített. Bár a tesztoszteronszint nem mutatott kapcsolatot a meccs végeredményével, a kortizolszint viszont igen. Azok a sportolónők, akik győztek, mérsékelt kortizolszint emelkedést mutattak, összehasonlítva a vesztesek relatíve nagy kortizolszint-emelkedésével.

Ez az eredmény összhangban van *Taylor* és munkatársainak (2000) megállapításával, miszerint a nők az őket érő kihívásokra olyan válaszokat adnak, amelyek elősegítik a társas kapcsolatok kialakítását, illetve a már meglévők fenntartását, a versenyhelyzetek azonban mindezt fenyegetik. A győzelmet követő alacsony kortizolszint azt mutatja, hogy a nők hatásosan küzdenek meg a versengés okozta kihívásokkal. A hormonszint ilyenén alakulása révén lehetővé válik egyfajta békülékeny viselkedés megvalósítása, melynek segítségével a versenyhelyzetben ellenfélként szereplő személyek között megtörténhet a potenciálisan hasznos kapcsolatok helyreállítása. Ez a vizsgálat volt az első, amely kapcsolatot mutatott ki a csapaton belüli összetartás, a csapat-

szellem, valamint a tesztoszteronszint változása között. Ezek szerint a mérkőzést megelőző tesztoszteronszint-emelkedésben fontos tényező a csapatösszetartás mértéke. Ha ez a megállapítás férfi sportolók esetén nem nyer megerősítést, akkor az alátámasztja *Taylor* és munkatársainak (2000) vélekedését a nőkre jellemző „segítő-támogató”, valamint a férfiakra jellemző individuális „harcolj vagy fuss” stratégia megletéről.

Látható tehát, hogy a hormonszint és a viselkedés közötti összefüggések kutatásában nagy előrelépés történt az elmúlt évek során, hiszen a kutatók végre a nőkre is kiterjesztették vizsgálódásaik körét. Ugyanakkor nem került még sor nők által űzött csapatsportágak kapcsán a territorialitás (és a tesztoszteronszint), valamint a hazai pálya előnyének összekapcsolására, mint azt *Neave* és *Wolfson* (2003) tette férfiak esetében.

Összegzés

A közeljövőben mindenképp szükség van annak kiderítésére, hogy a nőknél megfigyelhető mérkőzések előtti tesztoszteronszint-emelkedés mértéke mutat-e összefüggést a meccs helyszínével. Célszerű továbbá *Neave* és *Wolfson* (2003) kutatása alapján a hazai pálya előnyének jelenségét evolúciós pszichológiai szemszögből is jobban megvizsgálni. A szurkolói zaj miatt befolyásolt bíró ítéletek mellett talán a territorialitás tekinthető a manapság leginkább versenyképes elképzelésnek. A jelen tanulmány vázát alkotó *Courneya* és *Carron* (1992) cikk óta eltelt több mint egy évtizedben számos tanulmány született a témában, melyeket *Carron* és munkatársai (2005) megkíséreltek közös konceptuális keretbe helyezni, egyúttal a terület jellemző kutatási trendjeiről is számot adni. Az eddig tárgyalt tényezőkön kívül az elemzésbe külön komponensként belevették a versenyek három kulcsfontosságú csoportjának, nevezetesen a versenyzőknek, az edzőknek és a játékvezetőknek a pszichológiai állapotait, illetve viselkedéses megnyilvánulásait. A jövő feladata lesz annak eldöntése, hogy melyek a legnagyobb magyarázóerővel bíró tényezők, ehhez azonban még sok, precízen kivitelezett vizsgálatra és jól kontrollált kísérletre van szükség. Kutatócsoportunk „hazai pályán”, azaz magyar viszonyok között kezdte meg az empirikus kutatásokat.

A fenti eredmények hozzájárulhatnak ahhoz, hogy hatékonyabb sportpszichológiai terápiás módszereket dolgozzunk ki a bírók és a sportolók részére.

Irodalom

- Alcock, J. (1998): *Animal behaviour: An evolutionary approach*. Sunderland, MA: Sinaur Associates.
- Balmer, N. J., Nevill, A. M., & Williams, A. M. (2001): Home advantage in the Winter Olympics. *Journal of Sports Sciences*, 2. 129-139.

- Balmer, N. J., Nevill, A. M., & Williams, A. M. (2003): Modelling home advantage in the Summer Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 6. 469-478.
- Barnett, V., & Hilditch, S. (1993): The effect of an artificial pitch surface on home team performance in football (soccer). *Journal of the Royal Statistical Society A*, 156. 39-50.
- Bateup, H. S., Booth, A., Shirtcliff, E. A., & Granger, D. A. (2002): Testosterone, cortisol and women's competition. *Evolution and Human Behavior*, 23. 181-192.
- Booth, A., Shelley, G., Mazur, A., Tharp, G., & Kittok, R. (1989): Testosterone, and winning and losing in human competition. *Hormonal Behavior*, 23. 556-571.
- Bray, S. R., & Martin, K. A. (2003): The effect of competition location on individual athlete performance and psychological states. *Psychology of Sport and Exercise*, 4. 117-123.
- Carron, A. V., Loughhead, T. M., & Bray, S. R. (2005): The home advantage in sport competitions: Courneya and Carron's (1992) conceptual framework a decade later. *Journal of Sports Sciences* 23(4), 395-407.
- Clarke, S. R., & Norman, J. M. (1995): Home ground advantage of individual clubs in English soccer. *The Statistician*, 44. 509-521.
- Courneya, K. S. & Carron, A. V. (1992): The home advantage in sport competitions: A literature review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14. 13-27.
- Garicano, L., Palacios, I., & Prendergast, C. (2001): *Favoritism under social pressure*. NBER Working Paper 8376.
- Gayton, W. F., & Coombs, R. (1995): The home advantage in high school basketball. *Percept. Mot. Skills*, 82. 1344-1346.
- Greer, D. L. (1983): Spectator booing and the home advantage. A study of social influence in the basketball arena. *Social Psychology Quarterly*, 46. 252-261.
- Huntingford, F., & Turner, A. (1987): *Animal conflict*. London: Chapman-Hall.
- Kauss, D. R. (1980): *Peak Performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Looney, M. A. (2004): Evaluating judge performance in sport. *Journal of Applied Meas.*, 1. 31-47.
- Mazur, A., & Booth, A. (1998): Testosterone and dominance in men. *Behav. Brain Sci.*, 21. 353-397.
- Mazur, A., & Lamb, T. A. (1980): Testosterone, status, and mood in human males. *Hormonal Behavior*, 14. 236-246.
- Neave, N., & Wolfson, S. (2003): Testosterone, territoriality and the 'home advantage'. *Physiology and Behavior*, 78. 269-275.
- Nevill, A. M., Balmer, N. J., & Williams, A. M. (2002): The influence of crowd noise and experience upon refereeing decisions in football. *Psychology of Sport and Exercise*, 3. 261-272.
- Nevill, A. M., & Holder, R. L. (1999): Home advantage in sport: An overview of studies on the advantage in team sport. *Sports Medicine*, 28. 221-236.
- Nevill, A. M., Holder, R. L., Bardsley, A., Calvert, H., & Jones, S. (1997): Identifying home advantage in international tennis and golf tournaments. *Journal of Sports Sciences*, 15 (4), 437-443.
- Nevill, A. M., Newell, S., & Gale, S. (1996): Factors associated with home advantage in English and Scottish Soccer. *Journal of Sports Sciences*, 14. 181-186.

- Pollard, R. (2002): Evidence of a reduced home advantage when a team moves to a new stadium. *Journal of Sport Sciences*, 20. 969-973.
- Salvador, A., Suay, F., Martinez-Sanchis, S., Simon, V. M., & Brain, P. F. (1999): Correlating testosterone and fighting in male participants in judo contests. *Physiol. Behav.*, 68. 205-209.
- Snyder, E. E., & Purdy, D. A. (1985): The home advantage in collegiate basketball. *Soc. Sport J.*, 2. 352-356.
- Sutter, M., Kocher, m. G., (2004): Favoritism of agents – The case of referees home bias. *Journal of Economic Psychology*, 25. 461-469.
- Taylor, S., Klein, L., Lewis, B., Gruenewald, T., Gurung, R., & Updegauff, J. (2000): Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight or flight. *Psychological Review*, 107. 411-429.
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1974): Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185. 1124-1131.
- Wallsten, T. S., & Barton, C. (1982): Processing probabilistic multidimensional information for decisions. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 8. 361-384.

A SPORT ÉRTÉKEI A MODERN TÁRSADALOMBAN

Sport values in modern society

● H. Ekler Judit¹

● Rétsági Erzsébet²

¹ Berzsenyi Dániel Főiskola Testnevelési és Művészeti Kar,
Sportelméleti Tanszék

² Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Testnevelési és Sporttudományi Intézet

Összefoglaló

A sport értékrendszerének sajátos és csak rá jellemző tartalma az általános és speciális mozgásműveltség. A benne rejlő mozgásos cselekvések és szellemi javak elsajátítása önmagában is növeli az emberi tudást, műveltséget. Ugyanakkor a sportolás valamilyen formája nélkülözhetetlen a testi, lelki és szociális harmónia – az egészség – megszerzéséhez és megtartásához.

Kulcsszavak: mozgásműveltség, értékítélet, rendszeres testmozgás, teljesítőképesség fokozása.

Abstract

A special and uniquely characteristic content of sport's value system are the general and specific movement intelligence. The acquisition of movements and intellectual properties residing in them enhance human knowledge and erudition on their own. In the same time any types of sport activities are essential for gaining and maintaining bodily, psychic and social harmony – health.

Keywords: movement intelligence, value judgement, regular exercising, enhancement of efficiency.

Bevezetés

Gyakori jelenség, hogy a társadalom életünk egy-egy tényezőjét értékke emeli, míg „örök” értékeinkről időlegesen megfeledkezik. Ez bekövetkezhet az aktuális érdekek és trendek nyomására, fakadhat ismerethiányból vagy felületességből, de oka lehet az értéktudatosítás gyengesége is. A sport az „örök”, ugyanakkor manapság az elhanyagolt értékek tartományába tartozik. E helyzet kialakulásában valamennyi felsorolt ok közrejátszik.

Tanulmányunkban arra vállalkoztunk, hogy számba vegyük a sport értékeit, és kísérletet tegyünk azok rendszerezésére. Tettük mindezt azzal a céllal, hogy adalékot szolgáltatassunk a sport értékeit képviselő érvrendszer erősítéséhez.

Érték, értékítélet

A *Magyar értelmező kéziszótár* (2003) az értéket az egyén vagy a társadalom részéről a megbecsültséggel, valamely anyag, tárgy, eszköz tekintetében azok szükségletkielégítő tulajdonságával, illetve valamely cselekvés, eljárás hasznosságával és eredményességével definiálja.

A hétköznapi szóhasználat szerint értéknek tekintünk mindent, ami az ember számára jelentős, fontos, vagy bármilyen szempontból lényeges. Ugyanakkor az emberi értékítéletekben a személyes tapasztalatok mellett a társadalmi gyakorlat, a társadalmi kölcsönhatás és a társadalmi kommunikáció is nagy szerepet játszik (*Hankiss, 1977*). Gyakorlatilag valamiféle közmegegyezés szerinti jelentéstudajdonításról van szó, amelyben az érték az emberek többsége által kívánatosnak, elérendőnek, vagy tiszteletre méltónak elismert képzetet jelöli (*Váriné, 1987*).

Az érték az a szervező közeg, amely hatékonyan irányítja az emberi magatartást. Rendszerét a prioritások képezik, amelyek tájékozódási mércét adnak, amikor különböző cselekvési alternatívák közül választunk. Az érték-hordozó viselkedési alternatívák tudatosulása, illetve azok tudatos választása erősíti az egyes értékeket (*Pedagógiai Lexikon, 1997; Váriné, 1987*). Az értékek körét egyfelől az emberi élet *szükségletei*, másrészt a társadalom csoportjainak *érdekei* szabják meg. Viszont amíg valami korlátlanul rendelkezésre áll – legyen akár létfontosságú, objektív érték, mint a levegő vagy az egészség –, alig értékeljük.

A szociológia különbséget tesz *célértékek* és *eszközértékek* között is. A célértékeket szoktuk *alapértékek*nek is nevezni. Ezek a társadalom egésze számára kívánatos értékek, mint a béke, az anyagi jólét, az egészség stb. Az eszközértékek azokat a tulajdonságokat gyűjtik össze, amelyek a célértékek elérését segítik, például fegyelmezett, bátor, logikus gondolkodású stb. (*Beluszky, 2003*).

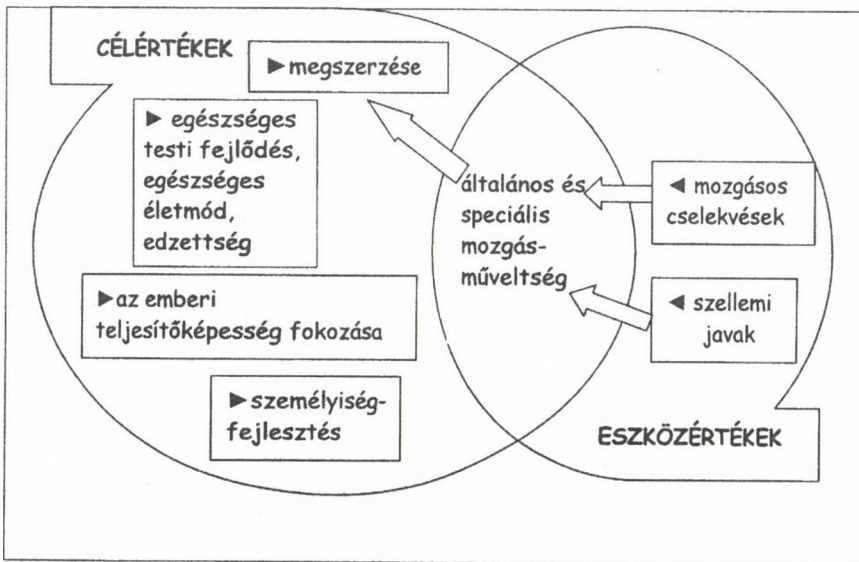
Az egyén által hordozott értékrend saját adottságainak, önfejlesztésének és társadalmi kölcsönhatásainak köszönhetően alakul és rendeződik egyetlen egységes értékhierarchiába (*Szántó, 2004*). Abban, hogy az ember megfelelő értékeket válasszon, és ezek szerint cselekedjen, szerepe van személyisége erősségének és világnézetének. Szükséges ismernie az értékeket, valamint érzelmileg azonosulni velük a tudatos értékválasztás mozzanatában, hogy érvényesíteni tudja őket cselekedeteiben. A helyes, követendő értékek felismerésében, közvetítésében és követésében kiemelkedő szerepe van a nevelésnek és önévelésnek (*Pedagógiai Lexikon, 1997*).

A sport értékeinek rendszere

Makszin (2002) szerint a testnevelés és a sport testkulturális értékei azonosak. Különbségük csak a közös értékek preferenciarendszerében van. Értékeik a *tevékenységek, tevékenységformák*, mint a testgyakorlás, az edzés és a versenyzés. A bennük létrehozható értékek a motoros képességek, a teljesítmény, az egészség- és cselekvéskultúra. *Szellemi értékeiket* az értelmi, az erkölcsi és az esztétikai területeken hozzák létre. A testkulturának vannak *anyagi értékei* is, melyek szervesen összekapcsolódnak a kultúra más területeinek anyagi értékeivel (stadionok, uszodák stb.).

Mivel sportolni igen sokféle indítatásból, célból és nagyon különböző szinteken és szervezetségi formákban is lehet, különlegesen nehéz egy egységesen érvényes rendszer felállítása. Törekvésünk az, hogy az egyre nagyobb teljesítményre törekvő élsport, az iskolai nevelés részét képező testnevelés, valamint a szabadidőben, a legkülönbözőbb céllal végzett sportolás értékeit foglaljuk közös rendszerbe.

A sport értékrendszerének kialakítása az előbbieken említett cél- és eszköztér-kategóriák figyelembevételével történt (1. ábra). A sportolás alapvető, sajátos célja a teljesítménynövelés, az ember testi-lelki teljesítőképességének növelése. Természetéből fakadó, közvetlen célja valamilyen mozgás megtanulása, gyakorlása, üzése, a pszichomotoros cselekvőképes tudás kialakítása. Ugyanakkor a motoros tanulás, a mozgásos cselekvés (egységben tekintve annak motoros és szellemi összetevőit) nélkülözhetetlen eszköze is a további célok elérésének. Ilyen célja a sportolásnak a testi, lelki és



1. ábra: A sport értékrendszere

szociális egyensúlyi állapot, harmónia megteremtése, az egészséges élet fenn-tartása csakúgy, mint a személyiség fejlesztése is, legyen szó akár a személyiség értelmi, érzelmi vagy szociális aspektusáról.

Célértékek:

- Az általános és speciális mozgásműveltség megszerzése – sajátos, csak a testnevelésre és sportra jellemző cél (*Rétsági, 2004*):
 - a pszichomotoros cselekvőképes tudás kialakítása (jártasságok, készségek, képességek);
 - az ezekhez kapcsolódó elméleti ismeretek, szellemi javak.
- Az egészség megtartása, életmód-alakítás.
- Az ember testi és lelki teljesítőképségeinek fokozása:
 - önmaga túlszárnyalása,
 - mások túlszárnyalása.
- A személyiség sokoldalú fejlesztése (transzferálható képességek és készségek a mindennapi problémamegoldásokban):
 - érzelmi-akarati,
 - értelmi és
 - szociális összetevők.

Eszközértékek:

Az általános és speciális mozgásműveltség részeként:

- mozgásos cselekvések,
- szellemi javak.

A sport és az egészség

Az egészség – a testi, lelki, szociális harmónia értelmében – az emberiség elismerten legfontosabb értéke. Az *egészségi állapot* nemzetközi összehasonlításában legelterjedtebb a szubjektív mutatószámok alkalmazása. Az egészségüket nagyon rossznak mondók aránya szinte valamennyi nyugat- és dél-európai országban 2% alatt van, még a felét sem éri el a magyar átlagnak. A felnőtt lakosság mentális kondíciója talán még a fizikai egészségi állapotánál is rosszabb. A 15–84 évesek 27%-ának az általános lelkiállapota kifejezetten kedvezőtlennek tekinthető, 31%-uké átlagos, míg jónak 42%-uké minősíthető. A tartós betegségben szenvedők és a fogyatékosok életminősége nyilván össze sem hasonlítható az egyébként egészségesekkel (*Társadalmi Helyzetkép, 2003*).

A városias életmód, a szolgáltatások és a munkakörülmények fejlődése egyre inkább a természetes mozgásszükséglet kielégítése ellen hatnak. A felfokozott munkatempó növeli a testi és szellemi leterheltséget, a stresszt. A sportnak így a modern ember életmódját korrigáló, *prevenció és rekreáció szerepe* van (*Biróné, 2004*). Bizonyított a legfontosabb krónikus, vala-

mint a „modern” kori betegségek (immunrendszeri betegségek, csontritkulás, depresszió) megelőzésében, illetve terápiájában kifejtett jótékony hatása is (Keresztes, Pluhár és Pikó, 2003; Nyíri, 1993).

Jellemző különbség tapasztalható a rendszeresen mozgást végző, illetve fizikailag nem aktív lakosság életminősége között. A rendszeresen sportolók között a tartós betegségben szenvedők (16%) és az egészségügyi panasszal küzdők (27%) aránya lényegesen alacsonyabb, mint nem sportoló társaiknál (84 és 34%) (Jákó, 1993), és 28%-kal csökken a halálozási esély (Hebbelinck, 1995).

Valamennyi kutatási adat tartalmazza a kulcsszót: *rendszeres testmozgás*. A mozgás fajtája, az intenzitás mértéke maximálisan igazodhat a tárgyi és fiziológiai lehetőségekhez, a sportoló hajlamához. Egyetlen tényező lényeges az egészség megtartásához, és ez a rendszeresség.

Személyiségfejlesztés

A sport, a fizikai aktivitás nemcsak az egészséges testi, hanem a szellemi és pszichoszociális fejlődés, azaz a teljes személyiség fejlődése szempontjából is meghatározó, és így értékhordozó.

A sport személyiségalkotó hatásának alapja cselekvő jellegében van. A testmozgásnak mint cselekvésnek a szabályozása a legegyszerűbb testgyakorlatok végrehajtása során is a tanuló személyiségének teljes fiziológiai, pszichológiai funkciórendszerét, teljes szabályozó apparátusát igénybe veszi. Ez a teljes funkciórendszer nemcsak szabályozza a sporttevékenységet, hanem egyszersmind a cselekvés közben és általa fejlődik is a személyiség.

A 21. századi iskolai tudás követelményei egyre inkább a képességek, kompetenciák és a személyiségfejlesztés irányába mozdulnak el (Ballér, 2002; Kojanitz, 2002). Ebben kaphat a sport kiemelt szerepet. A testnevelés és sport műveltségterületnek vannak egyedülálló jellemzői. Az egyik a *teljesítményre törekvés*, ami teljesen szinkronban van azzal, hogy a világ, amelyben élünk, az egyénnel szemben óriási teljesítményelvárást állít. A sportolásban résztvevők tevékenységét a legjobb megoldásra, a mindig magasabb szintre való törekvés motiválja, ami a képességek egész skálájának kibontakozását segíti. Egy másik jellegzetessége, hogy a sportban *azonnali visszajelzések*hez jutunk. Valamennyi, a mozgásos cselekvés folyamatában meghozott döntés eredményessége azonnal lemérhető a cselekvés sikerességében. A sport egyedülálló jellegzetességei, a teljesítményre törekvés és az azonnali visszajelzés hatnak a személyiség alakulására affektív, kognitív és szociális szempontból is.

A személyiségfejlődés és a sport összefüggéseit – Rókusfalvy (1980) felosztását követve – az egyéni hatékonysággal, illetve az egyén közösségi helyzetével kapcsolatos személyiségjegyekkel és jellemvonásokkal szeretnénk bemutatni.

Az egyéni hatékonyság tényezői

Az embernek egész élete folyamán folyamatosan reális értékelést kell kapnia cselekedeteinek eredményeiről ahhoz, hogy megbízható, hiteles kép alakuljon ki benne önmagáról, és világosan ismerje személyiségpotenciáljait. Ez egy alapvető sajátossága a sportnak, hiszen a sporttevékenység során – függetlenül attól, hogy egyéni vagy csapatteljesítményről van szó –, alapvető igény a reális *önismeret*, ugyanakkor a sportolás jelentős mértékben hozzájárul önmagunk hiteles megismeréséhez. A sport azonnali visszajelzései az eredményességről megtanítanak a siker és a kudarc megélésére, elviselésére is. Sőt, aki a siker örömeire éppúgy felkészült, mint a kudarc helyrehozására, annak figyelmét fokozhatja a bizonytalanságban rejlő kismértékű fenyegetettség (Kozéki, 1980). A reális önismereten alapuló helyes *önértékelés* segít olyan célok kitűzésében, amelyekért a siker reményében érdemes erőfeszítéseket tenni. Az egyéni lehetőségek és képességek ismerete véd az irreális elvárásoktól, a kudarcoktól. Így, ha kis lépésekben is, de sorozatos sikerélmény érhető el, ami növeli az önbizalmat és bátorít további teljesítmények elérésére. Társadalmi lényként az embernek – reális önismeret mellett –, más emberekkel való kapcsolatokra, mások becslésén alapuló *önértékelésre*, önbecslésre van szüksége. Ez csak társas környezetben valósul meg, hiszen mások értékelése alakítja ki az ember saját *önértékének* érzését. Az emberek igen különbözőek saját *önértékelésük* szempontjából, de a legtöbben igen motiváltak arra, hogy viselkedésükkel keressék mások elismerését. A megbecsülés vágya megnyilvánulhat a teljesítményre való törekvésben is (Kozéki, 1980).

A sport személyiségfejlesztő hatása az *erkölcs- és magatartás-formálásban* is megmutatkozik. A sportban az egyén nemcsak fogalmakat alkot az erkölcsi normákról – mint a becsületesség, a szabályok betartása stb. –, hanem saját tevékenysége közben át is éli azokat. Lehetőség van tehát arra, hogy a sporttevékenység során egy folyamatban alakuljon az erkölcsi tudat, a meggyőződés, az érzelmi viszonyulás és a magatartás. A teljesítésre összpontosító sporttevékenység koncentráltan rendezett magatartást kíván, a már előbb említett azonnali visszajelzéssel adva *értékelést*. Így elmondható, hogy *a sportban önmagában benne rejlik a magatartásformálás* (Biróné, 2004).

A sporttevékenység – mint teljesítményre irányuló tevékenység – hosszú, különböző szakaszokból álló folyamat, amelyben a sportoló az egész emberi szervezet működésének céltudatos alakításával, gyakran önmaga legyőzésével vesz részt. Ehhez kitartó, fegyelmezett, célra irányuló munka szükséges. Az eredményességhez a sportolónak a megfelelő felkészülés után maximálisan teljesíteni, küzdeni is kell tudni azért, hogy tudása legjavát adja. A *kitartás, önfegyelem és küzdőképesség* bár külön-külön is szerepet játszanak a teljesítményben, egymást nem nélkülözhetik, bármelyik gyengesége csök-

kenti a másik kettő hatásfokát. A kitartás képessége összetett fiziológiai-pszichikai jelenség. Szükséges alapja az állóképesség, pszichológiai szempontból a monotoniatűrés, a tartós érdeklődés, a biztos motivációs bázis, a kitartó figyelem. A felelősségtudathoz – adott esetben önmagával vagy társaival szemben – társuló lelkiismeretes munka vezethet igazi eredményhez. Az önfegyelem alapja a reális önismeret. A sportverseny lényegéhez tartozik a küzdelem, ami a sportolótól küzdőképességet igényel. A különböző sportágak, mozgásos cselekvések a küzdőképesség különböző fokát igénylik, így az egyéni adottságok, a sportágválasztást is általában befolyásolják, bár ez a tulajdonság is fejleszthető, nevelhető. A sportmozgásokhoz – az egyes sportágak jellege szerint – a küzdelem különféle fajtái tartoznak, mint küzdelem önmagunk túlhaladására, vagy küzdelem a versenytársakkal (*Biróné*, 2004). Az egyéni sportok elsősorban a döntéshozatalra, a csapatsportok pedig főként a szabályok betartására tanítanak (*Keresztes, Pluhár és Pikó*, 2003).

Az ember minden állapotát, tevékenységét *érzelmek* formájában éli meg. Az erős érzelmek között megélt élményi hatás a testnevelés, de minden fizikai tevékenység természetes és személyiségformáló velejárója. Ennek hatásai pszichés szempontból gyakran fontosabbak, mint fizikai vonatkozásai (*Makszin*, 2005). A jókedv, az öröm, a siker kellemes, törekszünk az ilyen állapot elérésére, míg a harag, a szégyen, a bánat kellemetlen, ezeket kerüljük (*Kozéki*, 1980). Az sportos életet élőkre jellemző vidámság és életkedv olyan alapállás, amelyben az aktivitásra, kezdeményezésre való hajlam növekszik (*Biróné*, 2004). Felmérésekkel igazolható, hogy a sportoló középiszolások sokkal fontosabbnak tartják a belső értékeket inaktívabb társaiknál. Például a családot, a barátságot, a lelki békét, a becsületességet és az egészséget (*Keresztes, Pluhár és Pikó*, 2003).

A mozgásokban a sportoló ember teljes személyiségével, így *értelmi képességeivel* (is) együtt vesz részt. A kognitív tulajdonságok fejlesztése egyrészt a testnevelés és sport ismeretanyagán keresztül, másrészt az ismeretsajátítás folyamatában jön létre. A különböző sportágakban – különösen a magas szintű teljesítmény – nagy követelményt támaszt a *figyelemmel* szemben. Az egyidejűleg többféle érzékszerv felől érkező információk felfogása, megfigyelése, azok fontosságának megítélése, sorrendbe állítása a sikeres feladatmegoldás egyik döntő tényezője. A különböző sportjátékokban a *figyelemmegosztás* képessége (a figyelem több tárgyra vagy cselekményre történő megosztása), valamint az átváltás és átkapcsolás képessége (a figyelem irányának és terjedelmének a környezeti ingerekhez történő hozzáigazítása) magas színvonalat mutat (*Kudar és Petrekanits*, 1993). Egy adott típusú mozgásos cselekvés teljes folyamatának számtalanszor le kell játszódnia ahhoz (gyakorlás), hogy az aktuális mozgás általános jegyeit a sportoló értelmezni és a saját kognitív rendszerében elhelyezni tudja. Bár a mozgásban elsősorban a cselekvéses faktor játszik szerepet, a mozgás kivitelezésé-

ről, a felhasználás módjáról, hasznosíthatóságáról, a szabályokról stb. szólóadekvát és célszerű elméleti információk a verbális tanulás részét képezik (Rétsági, 2004). A sportbeli tapasztalatok vezetnek el az *anticipációs* képesség kialakulásához, ami az érzékszervileg felfogható információkon is túl nyújt segítséget a gyors döntéshozatalban. Az *emlékezet és a felidézés* teszi lehetővé, hogy a tárolt – szerencsés esetben minél nagyobb – mozgástan tapasztalat birtokában, az adott helyzetben legmegfelelőbb mozgásmegoldást kiválasszuk és adaptáljuk. Itt kapcsolódik össze a *helyzetfelismerés* és a *döntés*.

A sport olyan jellegű tevékenység, amely vállalkozásra, döntésre, cselekvésre épül, arra nevel. Kielégíti az újdonságkeresés, a felfedezés vágyát (Kozéki, 1980). Valamennyi sportág igényli és egyben fejleszti is az önállóságot, a határozottságot, hozzászoktat az időkényszer melletti, gyors döntéshozatalhoz. Ez azonban csak megfontolt, fegyelmezett döntés lehet az eredményesség érdekében. A sport arra bátorít, hogy az ember cselekedjen, és részt vegyen az élet minden területének eseményeiben. A sportolók nagyobb mértékben rendelkeznek vezetőképességgel, társadalmi kezdeményezőképes-séggel, mint a nem sportolók (Biróné, 2004). Gyakorlatilag megszokták, hogy különböző lehetőségek közül, azok előnyeinek és hátrányainak mérle-gelésével választani és dönteni kell. Mindezt frappánsan, gyorsan az adott szituáció megoldására. A sport számtalan lehetőséget nyújt a tevékeny élet-re, kezdeményezésre, aktivitásra, és nem kizárólag fizikai értelemben. A csa-patok megszervezése, a versenyek előkészítése, lebonyolítása, az elért ered-mények nyilvántartása, a sporteszközök megőrzése, akár karbantartása nem sporttevékenységek, de elhagyhatatlan velejárói.

A különböző sportok, természetük függvényében vagy a felkészülés ide-jén, vagy a megvalósulás során is – különböző mértékben – igénylik az önál-lóságot, gyakran a sémától, a begyakorolttól elütő, kreatív megoldásokat. A *kreativitás* a feladatmegoldásban jelentkező cselekvéses és gondolati önál-lóság. Az alkotóképességnek nem elégséges feltétele a nagy mennyiségű ismeretanyag, olyan ismeretekre van szükség, amelyek jól transferálhatók új helyzetekben. Ehhez önálló problémamegoldás, döntéshozatal szükséges. A kreatív embert a gondolkodásmódja és a személyisége jellemzi (Klein és Klein, 2002).

A közösségi hatékonyság tényezői

A társaságban, közösségben eltöltött, aktív szabadidő fiziológiai és pszichikai szem-pontból is hozzájárul a komplex egészség megtartásához. Ezt azok a vizsgálatok is alátámasztják, amelyek a fiatal felnőttek sportolási indítékait vizsgálták. A vizs-gált fiatalok a sportolás szociális funkcióit – jó szórakozás, barátokkal való együttlét – jelölték meg az egészségmegőrzés funkció utáni, második helyen (Bucsy, 2002).

Más vizsgálatok megállapították, hogy a sportolásnak pozitív hatása van a szocializációban, a sportoló fiatalok *több időt töltenek barátaikkal és a barátságot is többre értékeli, mint inaktív társaik* (Keresztes, Pluhár és Pikó, 2003). Ezek az eredmények jelentőségüket annak tudatában nyerik el, hogy tudjuk, az egyén társas életének, a személyközi és szociális kapcsolatainak alapvető szerepe van az egészségben.

A sport nem csak az egyes emberekre kifejtett hatása miatt jelentős a társadalom számára, hanem fontos szerepet tölt be az emberek közötti kapcsolatok kialakításában is. A társadalomra jellemző egyre növekvő és bonyolult szervezetek között elidegenedő ember számára a szabadidőben szerzett személyes kapcsolatok értéke egyre nő (Kozéki, 1980). A közös gyakorlás, az együttes munka, a közös célok eléréséért való tevékenység kollektív magatartást igényel, kommunikatív hatású, közösségteremtő erő (Biróné, 2004). Önmagunk ismerete és elfogadása hozzásegít a közösségbe való beilleszkedéshez. Egy jól összehangolt, pszichikailag jól kapcsolódó sportolói csoportban a közös sikerek, élmények motiváló és élményszerző hatása nagyobb, míg a kudarcok káros belső konfliktusai egyénenként kisebbek. A sportolás hétköznapi rendje, vagy különleges szervezeti eseményei (évfordulók, kupák, baráti találkozók) alkalmat adnak hagyományok kiépülésére, amelyek tovább erősítik a közösséget. A fizikailag is aktív közös tevékenység kialakítja az elfogadottság, a baráti közösségbe tartozás érzését, fejleszti a kapcsolatteremtő képességet, a szolidaritást, a toleranciát. A teljesítmény, az egyéni felelősség a teljesítmény elérésében a sporttevékenység szerves része. Ha az egyén sikeresen oldotta meg feladatát, az közösségi kapcsolatrendszerében is változáshoz vezethet, érvényesülésének, közösségen belüli helyének módosulását eredményezheti, ebben mutatkozhat meg az egyéni teljesítmény közösségi értéke (Biróné, 2004).

Sportáganként, az adott sportág sajátosságaihoz igazodva változik a *közösségfejlesztő* hatás. Az egyéni sportágak esetében a jelentős időt kitevő közös gyakorlás kovácsolja egyggyé a csoport tagjait. A csapatsportokban ezen túlmenően versenyhelyzetben is teljes az egymásrautaltság. Ez pedig – a csak közösen elérhető cél miatt – a szabályok betartására, a csapaton belüli *együttműködésre* tanít (Keresztes, Pluhár és Pikó, 2003). Az együttműködés, a közösségben való tevékenység alkalmazkodóképességet, egymáshoz való tudatos igazodást, esetleg a másik hibájának korrigálását is jelenti. Mindezek nagyfokú önuralmat, önfegyelmet igényelnek. A sport bünteti a szabálysértő magatartást, a normaszegő viselkedést, ezáltal olyan képességeket és készségeket szilárdít meg, melyek lényegesek szociálnormatív cselekvéseinkben. Általa szociális viselkedésmódokat tanulunk meg a társadalomban is fellelhető versenyhelyzetekben (Bucsy, 2002). A sportban is érték – és szerencsére túlnyomó részben a sikernek is záloga – a becsületesség, az önzetlenség, a segítőkészség.

A sport szocializációs, értékközvetítő hatása, életmód-alakító ereje, integráló mechanizmusai révén fontos szerepet tölthet be a beilleszkedési zavarokkal küzdő, hátrányos helyzetű, esetleg deviáns viselkedésre hajlamos fiatalok életében. Így a fiatalok nevelésével foglalkozó oktatási és kulturális intézmények is tudatosan építenek a sport erejére az életmódformálásban, vagy a drog- és más szenvedélybetegségek prevenciójában is.

Mozgásműveltség

A testkulturális javak része a mozgásműveltség, amely magába foglalja a mozgásos cselekvéseket és a hozzájuk kapcsolódó sokoldalú szellemi tudást. A mozgásos cselekvések részei a praktikus köznapi cselekvésmegoldások; a játékokban, sportokban megtanulható konkrét cselekvésformák, mozgáskészségek; és az ezek eredményes működtetéséhez szükséges *képességek* és szellemi javak is. A mozgáskészségek, sportági cselekvésformák (technikák) az egyes sportmozgások eredményes végrehajtását szolgálják, így önmagukban is értékesek. A hétköznapi életben, akinek jártassága a sportmozgások körében szélesen megalapozott, annak a váratlan mozgásfeladatok (a mindennapi életben) eredményes megoldásában nagyobbak az esélyei. Az egyéni mozgásfejlődés és a kognitív fejlődés összefüggései ma már bizonyítottak. Így a mozgástanulás és a mozgásos terápiák a prevenció és a fejlesztés eszközeként is nélkülözhetetlenek. A mozgásműveltség birtoklása aktív tevékenység nélkül nem lehetséges, így az egyéni mozgásműveltség tükrözi az adott egyén értékítéletét is a mozgásról.

A motoros képességek fejlesztése, a sportok technikai és taktikai elemeinek elsajátítása, majd mindezek eredményes, önálló használata feltételez *szellemi javakat*, sokoldalú elméleti tudást is. Ez a tudásanyag tartalmazza az adott mozgástevékenység törvényszerűségeit, szabályait, szervezését, a felkészülés és a foglalkozások szakmailag helyes felépítését és működését stb., csakúgy, mint az ezek egészségtudatos, önálló alkalmazásához szükséges elméleti ismereteket. Tehát a mozgásműveltség mibenléte sokoldalú, gyakorlati és elméleti elemeket is tartalmazó kultúrjavak függvénye.

Az emberi teljesítőképesség fokozása

A sportolás alapvető eleme, célja – még ha „csak” kedvtelésből, vagy akár rehabilitációs céllal is sportolunk – az emberi teljesítőképesség növelése. Képes legyek valamilyen mozgásformában többet, nagyobbat elérni, vagy jobban végrehajtani azt. Ebben a mindig előbbre törekvésben az ember teljes személyiségével vesz részt. A teljesítménynövelés ezért nem választható el a személyiség alakulásától, ahogy a mozgásműveltség motoros és szellemi komponensének fejlődésétől sem. Ez a teljesítmény növelésére irányuló fejlődés

– testi, lelki és szociális értelemben is – egészséges embert követel. A sportolás alapvető sajátosságát jelentő teljesítménynövelés tehát egységgé kapcsolja össze a sport – az előbbiekben kifejtett – célértékeit. Ezért került elemzésünk végére.

Befejező gondolatok

A „sport” fogalmának értelmezési tartománya rendkívül gazdag és dinamikusan változó. Magába foglalja a szórakoztató időtöltést, a játékot, a rekreációs-, illetve rehabilitációs célú tevékenységek rendszerét, valamint a teljesítménynövelés céljából végzett verseny-, illetve élsportot.

A helyzetet bonyolítja, hogy a „testnevelés- és sporttudományok” helyett, ma már egyértelműen csak a „sporttudomány” gyűjtőfogalom a helytálló és elfogadott. A sport így integrálja a „testnevelés” fogalmát is. Ugyanakkor a testnevelésnek konstans és jól körülhatárolható (oktatási-nevelési) céljai-feladatai vannak, a sportnak pedig a viszonyítási pontoktól függően – egészség-sport, rekreációs-rehabilitációs célú sport, versenysport (amely ismét több szádra bomlik), vagy élsport – határozhatók meg a céljai és feladatai. Következésképpen a preferált értékei is! A sport és a testnevelés összetartozását tehát a túlnyomórészt azonos eszközrendszer és a hasonló, ugyanakkor viszonyítási pontjaiban különböző célok biztosítják.

Az előzőekben leírtak érzékeltetik a tanulmány vállalkozásának nehézségeit a sport értékeinek számbavételével és főként azok rendszerezésével. Mindezzel együtt meggyőződésünk szerint sikerült a sport, mint sajátos emberi tevékenység és kiemelkedő társadalmi jelenség leglényegesebb értékeit megragadni, és ráirányítani a figyelmet arra, hogy egy modern, önmagára adó társadalomban elkerülhetetlen a sport „örök” értékeit méltó módon kezelni.

Irodalom

- Ballér Endre (2002): *Neveléstudomány és tantárgy-pedagógia*. In: A tanári mesterség gyakorlata. Nemzeti Tankönyvkiadó – ELTE Tanárképző Főiskolai Kar, Budapest. 28-33.
- Beluszky Tamás (2003): *Érték, értékrendi változások*. Korall, 1. <http://www.google.com>
- Biróné Nagy Edit (szerk.) (2004): *Sportpedagógia*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs.
- Bucsy Gellértné (2002): *A szociálpedagógus-képzés hatása a hallgatók magatartására az egészségkulturális területen*. In: A tanári mesterség gyakorlata. Nemzeti Tankönyvkiadó – ELTE Tanárképző Főiskolai Kar, Budapest. 539-546.
- Hankiss Elemér (1977): *Érték és társadalom*. Magvető Könyvkiadó, Budapest.
- Hebbelinck M. (1995): *Egészséges életmód, fizikai fittség és betegségmegelőzés*. In: Sportszociológia szöveggyűjtemény. 2. kötet. Janus Pannonius Tudományegyetem, Pécs. 5-21.

- Jákó Péter (1993): *Életmód és fizikai aktivitás – sport és testedzés helye az egészségügy prioritásai között*. In: Sport és életmód. II. kötet. Országos Testnevelési és Sporthivatal, Budapest. 15-20.
- Keresztes Noémi, Pluhár Zsuzsanna, Pikó Bettina (2003): A fizikai aktivitás gyakorisága és sportolási szokások általános iskolások körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4. 43-48.
- Klein Balázs, Klein Sándor (2002): *Kreativitás – kulcs a sikerhez*. In: Emberi erőforrás-menedzsment. <http://www.shl.hu/irasok/kreativitas.htm>
- Kojanitz László (2002): *A szakmódszertani képzés megújulása az új kerettantervi dokumentumok bevezetése időszakában*. In: A tanári mesterség gyakorlata. Nemzeti Tankönyvkiadó – ELTE Tanárképző Főiskolai Kar, Budapest. 34-37.
- Kozéki Béla (1980): *A motiválás és motiváció*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Kudar Katalin, Petrekanits Máté (1993): *A figyelmi teljesítmény, a motiváció, a szorongás és a fizikai terhelhetőség összefüggései labdajátékosoknál*. In: Sport és életmód. II. kötet. Országos Testnevelési és Sporthivatal, Budapest. 294-301.
- Magyar értelmező kéziszótár* (2003). Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Makszin Imre (2002): *A testnevelés elmélete és módszertana*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs.
- Makszin Imre (2005): A visszajelentés pedagógiai szerepe a tanulók testnevelésben nyújtott teljesítményeiről. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 1. 20-22.
- Nyíri László (1993): „Zöld” úton az egészséghez. In: Sport és életmód, II. kötet. Országos Testnevelési és Sporthivatal, Budapest. 78-82.
- Pedagógiai Lexikon* (1997). Keraban Könyvkiadó, Budapest.
- Rétsági Erzsébet (2004): *A testnevelés tantárgypedagógiája*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs.
- Rókusfalvy Pál (1980): *Pszichológia – sportpszichológia*. I. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Szántó Borisz (2004): *Értékpiramis és törvényszerűségei*. <http://www.inco.hu>
- Társadalmi Helyzetkép (2003): <http://www.ksh.hu>
- Váriné Szilágyi Ibolya (1987): *Az ember, a világ és az értékek világa*. Gondolat Könyvkiadó, Budapest.

A KÖZÉPFOKÚ REKREÁCIÓSSZAKEMBER- KÉPZÉS MEGÚJÍTÁSA

Innovation of intermediate training of recreation specialists

● **Ábrahám Júlia**

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Társadalomtudományi Tanszék

Összefoglaló

A szerző arra keresi a választ, hogy a rekreáció fogalmából adódó sajátosságokat hogyan lehet egy képzési programban megjeleníteni. Összegyűjti a rekreációs képzésekkel szemben támasztott szakmai és oktatáspolitikai elvárásokat. Bemutatja a középfokú képzés reformját célzó elképzeléseket, valamint külön elemzi az animáció és a wellness szakirányának sajátosságait. Befejezésül néhány vázlatos elképzelést ismertet a szakemberképzés távlati fejlesztési irányainak meghatározásához.

Kulcsszavak: rekreáció, szakképzés, animáció, wellness.

Abstract

The author is trying to find the answer to the question of how to represent the specific features of recreation in a training program. She collects the professional and educational characteristics, which are expected from a recreation training. She describes the ideas of the reform of second grade (intermediate) training and separately analyses the specific features of animation and wellness. Finally, she outlines a few ideas of how to define the long range development of training professionals.

Keywords: recreation, vocational training, animation, wellness.

A témaválasztás indoklása

A rekreációsszakember-képzés virágkorát éli. A jelentkezési számadatokat tekintve mindenképp, hiszen a rekreáció a testkulturális felsőoktatás húzóágazata lett, de nagy népszerűségnek örvend az alap- és a középfokú szakképzések sorában is. A képzésben részt vevő tanárok jelentős része azonban nem elégedett, az eddigi oktatási gyakorlatot inkább útkeresésnek tekinti. Nyilvánvaló, hogy időt kell adni egy új szakma beérésének, főleg ha olyan összetett követelményrendszernek kell megfelelnie, mint amelyet a rekreáció jelentéstartalma hordoz. Szerencsés esetben az íróasztal mellett kialakult teóriák, a képzésben megjelenő konkrét tartalmak és módszerek, valamint a hétköznapi élet igényei folyamatosan kommunikálnak egymással. Ebben bízva és látva az oktatók elhivatottságát, nem túl merész állítás kijelenteni: né-

hány éven belül a hazai rekreációs képzés is – felzárkózva a testnevelő- és edzőképzés eredményeihez – európai színvonalú lesz. Addig azonban sok még a teendő.

Ehhez a jobbító szándékú folyamathoz kíván csatlakozni a cikk szerzője is, elsősorban a szakképzés területére koncentrálni. Különös aktualitást ad a témának, hogy a vázolt elképzelések a nyár folyamán számos oktatáspolitikai és szakmai fórum előtt mérettetnek meg annak reményében, hogy 2007-ben már elismert és engedélyezett programként jelenhetnek meg az oktatási piacon.

A gondolkodás keretei

A szakemberképzés tartalmi kérdéseinek vizsgálata előtt nem árt tisztázni, hogy miről is szól a mi tudományunk. Egyáltalán bele lehet-e, bele kell-e „gyömszőlni” a rekreációt a tudományok sorába, vagy sajátos jellege más-fajta megközelítési módot igényel? Elvont, teoretikus folyamatokra figyelünk-e, vagy inkább a gyakorlati feladatok megoldására koncentrálnunk? Milyen kultúrkörökhöz kapcsolódhatunk a rekreáció által? Léteznek-e önálló, csak a rekreációra jellemző témák, vagy be kell érnünk más diszciplínák ismereteinek sajátos szempontú integrálásával? Röviden: van-e saját mondanivalónk, vagy csak válogatunk, újraértelmezünk és rendszerezünk? Miben áll a rekreáció viszonya olyan hasonló jelentéstartalmú szavakhoz, mint az animáció és a wellness? Lényegesen könnyebb lenne a munkánk, ha e kérdésekre már kiforrott válaszok állnának rendelkezésre, és iránytűként mutatnák a helyes utat. Vannak ugyan már jelzőfénynek is nevezhető tanulmányok a rekreáció egy-egy szegmensében, de – széleskörű szakmai konszenzus híján – ezek még elszigetelt jelenségek, nem állnak össze koherens vonatkoztatási rendszerré. A tananyagíró tehát nehéz helyzetben van, amikor elvi alapokat keres képzési programjainak kidolgozásához.

A rekreáció fogalma

A rekreációt a hazai szakirodalomban – etimológiai evidenciaként – kezdetben „az ember egészségének, munkaképességének újratermelése”-ként (Dobozy és Jakabházy, 1992. 12.) határozták meg. Ez az értelmezés ma már kevésbé használatos, hiszen a rekreációt nem önjógi fogalomként, hanem magasabb értéket képviselő jelenségek (munka, egészség) megvalósítását segítő eszközként határozza meg. A definíció azt sugallja, hogy a rekreációnak csak „valamihez képest” van létjogosultsága. Ezzel szemben Shivers és deLisle (1997) úgy véli, hogy a társadalmi fejlődés magával hoz egy új etikai megközelítést, amely a „leisure”-t az emberi létezés központjába állítja, mint a jó élethez vezető alapvető magatartásformát. Kis Jenő teoretikus

megközelítése kitágítja a fogalom határait (2001. 207.): „A rekreáció eszmei és gyakorlati választékonyság-rendszer meghatározott társadalmi kihívásokra. Tapasztalatok és példaértékű cselekvésminták eszmeileg megalapozott rendszere, amelyet a tudományok is igazolnak.” A megértést (és a jó képzési program összeállítását is) segíti, ha eltöprengünk a definíció által felvetett lényegi kérdéseken:

- Melyek is korunk társadalmi kihívásai?
- Melyeket lehet ezek közül a rekreáció eszközrendszerével befolyásolni?
- Melyek a hatékonynak tűnő válaszok (azaz potenciálisan mit tehetünk)?
- Melyek azok a minőségi élet szolgáltatába állítható tapasztalatok és cselekvések, melyeket a tudományok is igazolnak (azaz mit érdemes megtennünk a kínálgató lehetőségek széles tárházából)?
- Hogyan lesz az eszmeiből gyakorlati (azaz mi kell ahhoz, hogy ne csak felismerjük a jót, hanem meg is tegyük)?

A rekreációs képzés sikerét nagyban befolyásolja, hogy mennyire találunk helyes válaszokat e kérdésekre.

Kovács Tamás Attila (2004) – elfogadva a Kis Jenő-i alaptézist – arra hívja fel a figyelmet, hogy nemcsak a rekreáció funkcióját, küldetését határozza meg az aktuális történelmi helyzet, hanem érinti a definícióját is. Szerinte a rekreáció fogalma folyamatos jelentésgazdagodáson ment és megy keresztül. Álláspontja szerint az elmúlt ötven évben a rekreáció igazi feladata a szabadidő-eltöltés kultúrájának kimunkálása, így napjainkban ez a meghatározás fejezi ki legjobban a rekreáció tartalmát. Nála is megjelenik a fogalom tágabb értelmezési tartománya, amely a rekreációt a minőségi élettel hozza összefüggésbe.

Talán közelebb visz a fogalom megértéséhez, ha kizárólagos módszert alkalmazva arra a kérdésre keressük a választ, hogy mi nem azonos a rekreációval. Ebben az értelemben *a rekreáció nem egyenlő*:

- *a sportrekreációval* (amely csak egy fontos részterülete a rekreációnak; így nem azonos bizonyos mozgásformák üzésével, különösen nem néhány „trendi” sportággal (búvárkodás, síelés stb.);
- *az egészségneveléssel* (nem lehet tehát beszűkíteni a rekreációt az egészséggel való foglalkozásra, bár nyilvánvaló, hogy bizonyos szempontok itt is szóba kerülnek);
- *egy civilizációs csodamódszerrel* (hiszen számos problémán, mint például éghajlatváltozások, a terrorizmus stb., nem tud segíteni);
- *az egyén életminőségével* (az objektív tényeket, mint például a szegénységet, a genetikummegbetegedéseket nem tudja megváltoztatni, legfeljebb a problémák megélési módját, az egyén szubjektív érzés- és gondolatvilágát tudja befolyásolni).

Nyilvánvaló, hogy sem a beszűkítés, sem a fogalom kitágítása nem segíti a munkát. Célszerű lenne a továbbiakban két központi fogalom, a *szabad-idő-kultúra* és az *életmódkultúra* vizsgálódási tartományában maradnunk. Mindkét szó az egyén aktív részvételét sugallja, melyhez pozitív jelentéstartalom, az értékesség érzete (kultúra) társul. Kívül esik tehát a rekreáció vizsgálódási körén mindaz, amelyre az egyénnek nincs ráhatása, illetve ha destruktív vagy morálisan elítélhető elemet tartalmaz. Kissé leegyszerűsítve tehát, a rekreáció:

- egyrészt *a kikapcsolódásra szánt idő aktív és élménydús eltöltési módja*, a választott eszközök és módszerek gyűjtőfogalma (tehát a szabad-idő-kultúra szinonimája);

- másrészt olyan *életvezetési („megküzdési”) stratégiák gyűjteménye*, amellyel az egyén egészségét és közérzetét objektív és szubjektív módon is jobbra teheti, vagyis az egyén kompetenciája élete jobbítása érdekében (tehát az általános életmódkultúrához kapcsolódó eszköz és módszer).

Felmerül a kérdés, hogy hol lehet a rekreációt valójában megragadni: konkrét cselekvésekben vagy társadalmi jelenségként? Egyre valószínűbbnek látszik, hogy mindkét területen, tehát a rekreáció kétrétegű fogalom. Leggyakoribb és legszembetűnőbb az egyén szintje (a konkrét tevékenységekben megnyilvánuló szabadidő- és életmódkultúra), amelyet mikroszintnek nevezhetünk. Ezen kívül létezik a makroszint is, amely az előbbi működési kereteit meghatározza, feltételrendszerét biztosítja. Ezért lehet rekreációs tanulmányainkat kiterjeszteni olyan témákra is, mint a rekreációt érintő jogszabályok, szakmai szervezetek, állami stratégiák stb. A szétválasztás pusztán a tanulhatóságot, a rendszerszemléleti megközelítést célozza, hiszen a két szint a valóságban egymással szoros kapcsolatban áll, és folyamatosan hat is egymásra.

A rekreációszakember-képzés alapproblémái

A gondok igazi gyökere abból eredt, hogy a rekreációs szakma céljaiban, módszereiben – sőt részben eszközeiben is – alapvetően elkülönül a versenysporttól, és ezt a képzési struktúra nem tükrözte (Kovács, 2004). Ez elsősorban a szakképzést érinti, hiszen a rekreációt – alap- és középfokon – egyfajta sportágként kezelték, ezért a sportoktatói, illetve edzői képzések között szerepelt. A szakmai és vizsgakövetelmények ennek megfelelően élsportcentrikusak voltak. A rossz kiindulópont csak rossz tematikát eredményezhetett. A megoldást az jelentette, hogy a rekreációt (és annak alrendszerait) ki kellett emelni a meglévő struktúrából, és – új alapokról indulva – egy másik, sportos szakmacsoportként kellett bevezetni az Országos Képzési Jegyzékbe. (Ez meg is történt 2006. februárjában az új OKJ megjelenésekor.) A felsőoktatás példáját követve a rekreáció így már a szakképzésben is

elnyerte önállóságát, és ezzel megteremtődtek a saját, testhezállóképzési profil kialakításának lehetőségei.

A nehézségek másik része a rekreációsszakember-képzés teljes vertikumát érinti, nemcsak a középfok sajátossága. Általános tendencia az elvont alapismeretek dominanciája a konkrét, gyakorlatorientált tananyaggal szemben. Hiányzik a szakirányonkénti specializáció lehetősége, ami „a mindenkiből egy kicsit, de semmit sem igazán” elv érvényesülését és az univerzális kóklerek képzésének veszélyét sejteti. A képzési irányvonal meghatározásában a munkaerő-piaci igényfelmérések tanulságai csekély jelentőséggel bírnak. A képzési szintek összehangolatlanok, így esély sincs a moduláris rendszer bevezetésére. A helyzetet tovább rontja az a tény is, hogy pillanatnyilag nincs egyetlen képzési szintnek sem markáns profilja. El kellene döntenünk, hogy hány képzési szintre van szükség a rekreációban, és hogy ezek a szintek milyen munkakör betöltésére jogosítanak, képeznek. Nagy problémát jelent továbbá a gyakorlati képzés megoldatlansága. Nincs kialakult álláspont a mozgásformák köre és az elsajátítás szintjének, mélységének tekintetében (ismeret: pl. videobemutató a bűvárkodásról, jártasság: pl. kipróbálják a golfot, *készség*: pl. elsajátítják a görkorcsolyázás technikáját). Többnyire csak bemutattunk és kipróbáltattunk bizonyos sportágakat (barlangászat, hegymászás, tánc stb.) és az érdeklődés felkeltésén túl többre nem jutunk. Ennél többet kellene elvárni a gyakorlattól, hiszen az ilyenformán kiképzett „szakemberek” valójában nagyon keveset tudnak kezdeni tanult szakmájukkal. Baj van a mennyiséggel is. A rekreációban nem beszélhetünk több éves, esetleg évtizedes sportolói múlttól, amely esetleg legitimálhatja a csekély gyakorlati óraszámot. Itt a tudás nagy részét az oktatóintézménynek kellene átadnia, még hozzá jelentősen megemelt óraszámokkal és újszerű oktatás-módszertani eljárásokkal. Ez utóbbi tekintetében különösen gyerekcipőben járunk. A szakmai tapasztalataink is a változást sürgetik, nem is beszélve az oktatáspolitikai tendenciákról.

Az új szakképzési modell elvárásai

A kormány szakképzés-fejlesztési stratégiája* konkrét jövőképet mutat és meghatározza az elkövetkezendő három év haladási irányát. Természetesen ez érinti a sportszakmát is, ezért érdemes néhány lényeges elemet kiemelni belőle. Kulcsszó, amely az egész intézkedési terven végigvonul: a *munkaerő-piaci igény*. Legyen szó programok elfogadásáról, intézmények létrehozásáról, finanszírozásról, mindenhol a foglalkoztatási igény és a magas elhelyezkedési arány a fő szempont. Úgy tűnik, megszűnik az önmagáért való tanulás mítosza (legalábbis nem lesz állami prioritás). Az lesz a jó képzés,

*1057/2005. (V. 31.) kormányhatározat a szakképzés-fejlesztési stratégia végrehajtásához szükséges intézkedésekről.

ahonnét kikerülve a hallgatók nagy arányban munkát is kapnak, illetve az lesz a jó iskola, mely érzékeny a munkaerőpiac változásaira, és nagyfokú rugalmassággal képes követni azt. (Az ilyen képzők szakképzési nívódíjat is kaphatnak!) Az igényekhez való alkalmazkodás követelménye kiterjed a képzések állandó szerkezeti, tartalmi és módszertani fejlesztésére is. Az intézményeknek kötelességük lesz minden évben nyilvánosságra hozni – szakképesítésenként – a munka nélkül maradt, végzett diákok arányát.

A stratégia elveivel összhangban megalkotott új OKJ a szakképzési szerkezetet is átalakította, melynek keretében a szakmák számát körülbelül a felére csökkentették. Ezt a csökkenést úgy érték el, hogy egyrészt bizonyos – munkaerő-piaci megalapozottsággal nem bíró – szakmákat megszüntettek, másrészt a hasonló képzéseket összevonják és szakmacsoportokat alakítanak ki belőlük. (Ennek fényében különösen nagy szakmapolitikai eredmény, hogy a redukciós folyamatokkal szemben a rekreációt sikerült új önálló szakmaként elismertetni!) A stratégia alapvető törekvése, hogy *széles körű szakmacsoportos alapképzést* kapjon a tanuló, amely után szakirány-specifikus ismeretek következnek. Ha ugyanebben a szakmacsoportban szeretne a diák továbbtanulni, már nem kezd elölről a képzést, csak a speciális tananyagot kell elsajátítania. Reményeink szerint ez az átalakulás a sportos képzéseket kevésbé érinti, hiszen nálunk az oktató- és az edzőképzés az egységes általános elméleti tananyaggal – sportegészségügy, edzéselmélet, pedagógia stb. – már kezdettől fogva ezen az elven működnek. Az új rekreációs képzési program pedig már ezen elvek messzemenő figyelembevételével készült el.

További feladat a képzések *tartalmi korszerűsítése* és a *moduláris rendszer* bevezetése. Ki kell dolgozni az előzetesen (bármilyen úton, akár önképzés keretében is) *megszerzett tudás beszámításának* lehetőségét. Előre kell lépni a *digitalizált tananyagok* készítésében és felhasználásában. A vizsgáztatási rendszer is átalakul, a tervezet a *képzőktől független, regionális vizsgaközpontok* létrejöttét preferálja. Az azonban a rendelkezésre álló dokumentumokból nem derül ki, hogy ezzel párhuzamosan megszűnik-e a pályázati úton jogot szerzett képzőintézmény vizsgáztatási jogosultsága. A felnőttképzési azonosító, nyilvántartó és pályakövető rendszer bevezetésével, valamint az adatbázisok összehangolásával átláthatóvá válik a teljes szakképzési rendszer, csak még azt nem tudjuk, hogy kinek a számára. Bízunk abban, hogy az oktatáspolitikai reformok előbb vagy utóbb a képzőintézmények számára is jelentenek valamilyen hozadékot.

Az új középfokú rekreációs képzés tervezete

Az új rekreációs program igyekszik az előző pontokban megfogalmazott elvárásoknak megfelelni. Abból indul ki, hogy létre kell hozni egy új szakmacsoportot, amely a lakossági sport szakembereit gyűjti össze, és ennek meg-

felelően kizárólag a szabadidős testedzéssel (egészségssporttal) kapcsolatos tananyagot oktatja. Szakmailag indokoltnak tűnt, hogy a rekreáció legyen a keret, melybe szakirányként helyezzük el azokat a mozgásfajtákat és irányzatokat, melyekre igény van és nem alkotják részét egyetlen más állami képzés tananyagának sem. Az új program elsősorban az elhelyezkedési lehetőségekből visszakövetkeztetve (már létező munkakörök alapján) alkotja meg a szakirányokat, melyeket igyekszik valóban korszerű és gyakorlatias ismeretanyaggal megtölteni. Olyan mozgásformák (pl. orientális tánc, aquafitness stb.) is bekerültek a programba, amelyek oktatása eddig nem volt szakképzettséghez kötve, így bárki tarthatott ilyen kurzusokat (sokszor komoly egészségkárosodásokat okozva). Vannak olyan szakirányok is, melyek esetében kicsit erőltetettnek tűnik a rekreáció égisze alá tartozás (pl. személyi edző). A programkidolgozók válaszút előtt álltak: vagy bekerülnek ezek a képzések is az adott szakmacsoportba, vagy kimaradnak, de akkor belátható időn belül nem válhatnak államilag elismert szakmává.

A képzésben való részvétel sportszakmai előképzettséghez kötött (feltételezi az élettani, edzéstan, pedagógiai stb. ismeretek meglétét), így magas óraszámban lehet tanítani a rekreációs és a szakirány-specifikus ismereteket. A „gyűjtőképzés” jellegéből adódik, hogy az új fitness-wellness trendek megjelenésével – szakirányként – folyamatosan bővíthető, így egy rugalmas, az aktuális igényekhez igazítható szakképesítés jön létre a szabadidős testedzésfajták körében. Ez összhangban van az OKJ korszerűsítési elképzeléseivel, amelyek a szakmacsoportokat és a képzés moduláris rendszerét helyezik előtérbe.

A képzést a szakmai és vizsgakövetelmények hivatalos megjelenése után lehet beindítani. Eerre azonban még várnunk kell, hiszen az új OKJ-ban szereplő valamennyi szakmának egységes formátumú SZVK-ja (szakmai és vizsgakövetelménye) lesz, és ennek lényeges elemeit egy készülő új jogszabály határozza majd meg. Így tehát hiába van készen a rekreációs mozgásprogram-vezetői szakképesítés SZVK-ja, a program nem jelenhet meg, míg nem tudni, hogy mennyire van összhangban a keretszabályozással.

Az animátorképzés sajátossága

A tervezetek közül külön említést érdemel az animátor szakirány, melynek legerősebb a „rekreációs kötődése”, és nagyon izgalmas oktatás-módszertani megközelítést igényel. Az *animátor az aktív szabadidő-eltöltést, a mozgásjáték-kultúra fejlesztését szolgáló szakember*, aki a különböző csoportok igényeit feltárva, vonzó programok és cselekvésformák kimunkálásával, megszervezésével és lebonyolításával képes valamennyi korosztály szabadidős tevékenységének segítésére, befolyásolására.

Limbos (1985) szerint az animáció abban különbözik az egyéb csoportvezetési módszerektől, hogy a lényege nem bizonyos előre meghatározott tartalmak bevitele, hanem a csoportban rejlő lehetőségek kibontása, *az egyéni és a csoportaktivitás fejlesztése*. Véleménye szerint az animátorképzést nem lehet hagyományos ismeretátadási kurzusként kezelni, az animációs technikáknak már a képzésben is meg kell jelennie. Az oktatók és a diákok közötti pedagógiai viszony egészen más természetű, mint a hagyományos képzéseknél. Nem annyira tekintélyelvű kapcsolatról van szó, hanem inkább – a mellérendeltségi viszonyhoz jobban hasonlító – segítő, iránymutató együttműködésről. *A pedagógus az animátor szerepébe helyezkedik*, a hallgatók pedig a spontán szerveződött csoport tagjai. A visszacsatolás, a párbeszéd a képzés során végig megnyilvánul. A tanár tehát inkább katalizátor, segítőtárs a felfedezésekben.

A tanórán is érvényesül a *csapatpszellelem*, amely az animátori hivatás fő jellemzője. Kialakulnak a tipikus szerepek, a minden közösséget jellemző konfliktushelyzetek, a modellezett emberi játszmák. A hallgatónak életszerű helyzetben kell begyakorolnia az értő hallgatás, az empátia, a tolerancia, az önérvényesítés, a világos kommunikáció képességét, az együttműködési készségét. A tanóra alkalom arra, hogy a hallgatók képesek legyenek gondolataikat kicserélni, kifejezni, megvitatni, demokratikusan dönteni, felnőttként reagálni bármiféle – a közös létezésben elkerülhetetlenül jelentkező – frusztrációra. *A hallgató gyakorlatban éli át a konkrét animációs helyzeteket*, hogy a megértett szituációkból kiindulva szerezzen további tapasztalatokat. Az animátorjelöltek így ismerik meg saját jövőbeni animációs helyzetüket. Ki kell használni a képzés során minden olyan alkalmat, amely erre lehetőséget kínál. Valamennyi tantárgy feladata, hogy a kíváncsós animátori személyiségek kialakításában hatékonyan közreműködjön.

Vitatott, hogy a Limbos-féle szociokulturális animáció mennyiben használható az aktív, egészségcentrikus életforma megvalósításáért folytatott „harcban”. Ha abból indulunk ki, hogy az ember alapvetően energiaminimusra törekvő lény (magyarul: lusta), és csak akkor motivált az egészségfejlesztő tevékenységre, ha baj van, akkor hiú ábránd lenne az önkezdményezésben bízni. Ez a terület sokkal radikálisabb, „agitatívabb” fellépést, számos trükköt (mesterségbeli fogást) és tudatos irányítást igényel. Ezért lenne szükség a limbosinál aktívabb, céltudatosabb, de ugyanakkor az edzői attitűdnél lágyabb, partneribb sportaminációs viszonyt eredményező módszertan megtalálására. Az elvek gyakorlati megvalósítása sok nehézséggel jár, hiszen egészen újszerű feladat elé állítja a tanárokat. Célként azonban megfogalmazható azzal a megjegyzéssel, hogy a kívánt irányba történő kismértékű elmozdulás is jelentős hozadék az „életszagú” képzési modell megteremtéséhez.

A wellness-képzés sajátossága

A wellness-tanácsadó szintén önálló szakirányként került be a rekreációs programba. Azért érdemel külön említést, mert a wellness sok vihart kavart (és kavar) szakmai berkekben. Erősen vitatott a képzési struktúrában elfoglalt helye, legalább három szakma – az idegenforgalom, a természetgyógyászat és a rekreáció – képviselői érzik magukénak a fogalmat és a területet. A hovatartozáson túl komoly nézeteltérések vannak a wellness-munkakör mibenlétét illetően is. Az egyik csoport azon az állásponton van, hogy a wellness elérte azt a fejlettséget, amely az önálló szakmává válást indokolja. A másik oldal szerint nincs és nem is lesz wellness-munkakör, csak wellness-ismerteteket tartalmazó oktatási modul, amelyet – továbbképzésként – különböző végzettségű szakemberek sajátítanak el, így lesznek wellness-szakácsok, wellness-masszőrök, wellness-trénerek, wellness-orvosok stb. A programkidolgozók a két ellentétes nézet között félúton helyezkednek el, és a wellnesst jelenlegi fejlettségi szintjén egyfajta rekreációs irányzatnak – oktatási szempontból szakiránynak – tekintik. Kovács (2004) részletesen foglalkozik az egyes irányzatokkal, azok kialakulásának feltételeivel, amelyek jelentős érveket sorakoztatnak fel a wellnessnek a rekreációs családban történő elhelyezéséhez. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy esetleg néhány év múlva a wellness nem válhat önálló szakmává, de az sem elképzelhetetlen, hogy a divathullám elmúltával még szakirányként is elveszti jelentőségét, és kikerül a rekreációs programkínálatból.

A képzés iránytűjét jelentő definíció szerint a wellness az önmagával és a környezetével dinamikus egyensúlyban lévő ember örömteli és sikeres életformája, amely során az egyén a tudomány által feltárt – az egészség szempontjából lényeges – ismereteket élménygazdag tevékenységek végzése által hasznosítja. Többet jelent, mint egészségügyi szolgáltatást, bár nehéz lenne tagadni, hogy a wellness lélekemelő és frissítő céljait elsősorban kényelmes, testkényeztető eljárások alkalmazásával kívánja elérni. Lehet a wellneszt múltó szeszélyként, egy jól bevezetett marketingfogalomként is kezelni, de talán érdekesebb meglátni a benne lévő lehetőséget, nevezetesen azt, hogy divatba hozta az egészséget. Jó szakemberek közreműködésével a wellness „fedőnév” alatt elsajátított ismeretek és módszerek a korszerű, 21. századi egészség-magatartástani alapjait képezhetik. A wellness olyan életmódeszmény megvalósítására törekszik, amely képes feloldani az el-lentmondást a javuló gazdasági és egészségügyi helyzet és a romló köz-érzet között, képes hidat verni az ősi filozofikus tanok és a modern természettudományok között.

Munkaerő-piaci megalapozottság tekintetében a wellness „gyenge láncszem” a rekreációs szakirányok között. Konkrét munkahelyként egyelőre csak a wellness-szállodák jöhetnek szóba, ahol – kötelező minősítési kritéri-

umként – jogszabály* írja elő minimum egy fő wellness-végzettségű dolgozó alkalmazását. Tekintettel arra, hogy nincs még Magyarországon államilag elismert wellness-szakma, az akkreditációt követően a végzett hallgatóknak jó elhelyezkedési esélyeik lehetnek. A hotelek wellness-szolgáltatásainak menedzselése mellett remélhetőleg megnyílik a lehetőség, hogy a wellness-szakemberek a felnőtt lakosság körében konkrét, egyénre szabott egészségfejlesztő programok kidolgozásában és megvalósításában is közreműködjenek. Ők lehetnének Kovács szemléletes kifejezését használva az „életmód-ászkok”, az „életmódbeli személyi trénerek” (2004. 129.). A wellness-tanácsadók jól megférnének az egészségtanárok mellett, akik pedagógiai tevékenységet folytatnak az iskolákban, és ennek megfelelően elsősorban az ifjúság körében végzik egészségnevelő munkájukat.

Javaslatok a sportszakemberképzés továbbfejlesztéséhez

A középfokú rekreációs képzés tervezete a gyakorlatias, speciális szaktudást helyezi előtérbe, mégpedig konkrétan behatárolható területeken. A szakiránybővítés lehetőségeit is figyelembe véve, lefedi a lakossági testedzés-sel, egészségfejlesztéssel kapcsolatos foglalkozástípusok jelentős részét. Joggal vetődik fel a kérdés, hogy akkor mi lenne a többi képzési szint profilja. Röviden: az alapfoké az alapozás, a felsőfoké pedig az értelmiségképzés és néhány elmélyültebb tanulmányokat igénylő szakirány kimunkálása. Véleményem szerint az alapfoknak nem kellene semmilyen sportágra vagy szakirányra felkészítenie, hanem inkább a testkulturális (szak) képzések egységes, kötelező alapkursusává kellene válnia. Az alapfok akkor tudná leginkább betölteni funkcióját, ha alapos felkészítést nyújtana egészségkultúrából, testkultúrából és életminőség-kultúrából, amire bátran építhetne bármelyik edzői vagy rekreációs képzés. A középfokú képzések számára nagy előnnyel járna, ha nem kellene az alapozó tárgyakkal foglalkoznia, így idő szabadulna fel a sportági (vagy szakirány szerinti) elmélet és gyakorlat részére. A felsőfok minden bizonnyal komoly átalakuláson megy keresztül a kétciklusú képzésre történő átállás következtében. Ez egyben jó lehetőséget is nyújt a tananyag átgondolására, amely természetesen a felsőoktatási szakemberek kompetenciája. Azt azonban célszerű lenne elkerülni, hogy felsőfokon megismétlődjenek ugyanazok a szakirányok (pl. animátor). Érdemesebb lenne olyan új rekreációs szakterületeket kidolgozni, amelyek – a tananyag jellegét, mélységét, valamint a képzési időt tekintve – kizárólag a felsőoktatás keretein belül tanulható. Ilyen lehet például a gyógyászati-terápiás rekreáció, vagy a szabadtéri és egyéb rekreációs létesítmények menedzsentje (Kovács, 2004).

A cikk megírását – a gondolatok megosztása mellett – a konzultációs szándék motiválta. Sokfajta úton el lehet indulni, de az elképzelések helyes-

*45/1998. (VI. 24.) IKIM-rendelet a kereskedelmi szálláshelyek osztályba sorolásáról.

ségét csak a néhány éves gyakorlati próba tudja majd igazolni vagy megcáfolni. Annyi azonban bizonyos, hogy a rekreációs képzések nehézségei mindenképpen indokolják a változásra irányuló alternatív megoldási javaslatok szükségességét.

Irodalom

Limbos Edouard (1985): *Kulturális és szabadidős csoportok animálása*.

Népművelési Intézet, Budapest.

Dobozy László és Jakabházy László (1992): *Sportrekreáció*. TF, Budapest.

Shivers Jay S. és deLisle Lee J. (1997): *The Story of Leisure*. Human Kinetics, Champaign, Illinois.

Kis Jenő (2001): *A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapjai*. Fitness Kft., Budapest.

Kovács Tamás Attila (2004): *A rekreáció elmélete és módszertana*. Fitness Kft., Budapest.

AZ EGYENSÚLYOZÓ RENDSZER ADAPTÁCIÓS SZINTJÉNEK HATÁSA A FORGÁSSAL VÉGZETT DOBÁSOK ALAKULÁSÁRA

Effect of adaptation level of balance system on development of throwings with rotation

● **Benczenleitner Ottó**

Szent-Györgyi Albert Középiskola, Szombathely

Összefoglaló

A testnevelés és sport gyakorlatából tudjuk, hogy bizonyos mozgásformák tanulása, végrehajtása az egyensúlyozó rendszer magasabb működési szintjét igényli. Ez a magasabb működési szint tulajdonképpen az egyensúlyérzékelésben szerepet játszó apparátusok abszolút és különbségi (érzékelési) küszöbszintjéhez, valamint az egyensúlytartást szabályozó mechanizmusokhoz kapcsolódik. Az egyensúlyozó rendszer magasfokú adaptációs szintje bonyolult szerkezetű mozgások tanulását, végrehajtását, különböző statikus helyzetek fenntartását teszi lehetővé. Az egyensúlyozó rendszer adaptációs szintjét tervszerűen kellene fejleszteni ahhoz, hogy a tanítványok képesek legyenek az egyre bonyolultabb, a jó egyensúlyérzékelést, a jó egyensúlytartást egyre inkább igénylő mozgásformák, testhelyzetek elsajátítására.

Kulcsszavak: egyensúlyozó rendszer, koordináció, atlétikai dobások, forgással végzett gyakorlatok.

Abstract

As is well-known from practice in physical education and sport, learning and execution of certain forms of motion require higher level of functioning of the balance system. This higher level works in connection with absolute and differential (sensory) thresholds of organs of equilibrium perception and also with mechanisms regulating balance maintenance. A high adaptation level of the balance system enables the learning and execution of complicated movements and the maintaining of various static positions. The adaptation level of the balance system should be developed systematically in order to enable schoolchildren to learn increasingly complicated movements which require good equilibrium perception and proper balance maintenance.

Keywords: balance system, movement coordination, athletic throwing events, exercises with rotation.

Bevezetés

Az egyensúlytartás az ember mindennapos mozgástevékenységének nélkülözhetetlen része. Az egyensúly megtartása nélkül sem ülni, sem állni, sem különböző mozgásokat, tevékenységeket végezni nem tudnánk. Az egyensúlyérzékelés, az egyensúlytartás szerepe a köznapi tevékenységeknél sokkal szembetűnőbben – relatíve nagyobb fontossággal – jelentkezik a testnevelési és sporttevékenységekben. A nagyobb jelentőség hangsúlyozását az indokolja, hogy a testnevelési és sportmozgások a köznapi mozgásformáknál sokkal összetettebbek, bonyolultabbak, nehezebb feltételek között valósulnak meg.

A kutatás előzményei, célja és feladata

Napjainkban az iskolai testnevelésen belül egyik legégetőbb kérdés az atlétika oktatásának helyzete. A folyóiratokban, napilapokban különféle fórumokon egyre gyakrabban vetődik fel a tanterv, a szemlélet, a módszerek változásának szükségessége. Az atlétika az utóbbi években hanyatló tendenciát mutatott hazánkban, aminek okait főleg az utánpótlás terén és az iskolai testnevelésben kereshetjük, de egyre égetőbb problémát jelentenek az egymás után megszűnő szakosztályok is. Azonban vannak olyan iskolák, melyek a középiskolai országos versenyeken mindig jól szerepeltek, például a szombathelyi Nagy Lajos Gimnázium.

Azért is ezt az iskolát választottam, mivel én is itt végeztem tanulmányaimat, tehát tudtam, hogy milyen munka folyik ott. A testnevelő tanár, Simon Gyula (később edzőm is volt), lelkiismeretesen segítette munkámat. Megjegyzendő, hogy az általános testi képességek fejlesztése terén tanulóifjúságunk nem kap megfelelő szintű képzést, míg a speciális munkát igen korán elkezdik az edzők, így sokan „kiégnek”. Tehát előtérbe kell helyezni az általános képzést, képességfejlesztést, hiszen csak megfelelő fizikai képességű tanulók, sportolók képesek elsajátítani az egyes technikákat.

A mai kor testnevelőjének, egy adott sportág edzőjének sokoldalúnak kell lennie, hogy megtalálja egy mozgás ökonomikussá fejlesztésének ésszerű időbeni ütemezését; ismereteinek ki kell terjednie a pedagógia, a pszichológia, az anatómia, a fiziológia, a biomechanika stb. területeire is; tudnia kell alkalmazni a diagnosztikai módszereket, hogy a tanítványok képességeit minél előbb felismerje, a szunnyadó képességek kifejlődésének folyamatát meggyorsítva ne a spontán fejlődésre várjon.

A maximális teljesítőképesség fejlesztése a sportolók egyéni sajátosságainak messzemenő figyelembevételét igényli, amelyekre az edzőnek mindenkor tekintettel kell lennie a terhelés, a tartalom és a módszer, valamint a versenykövetelmények szempontjából. A testnevelésben viszont az életkori

és a nembeli jellemzők tipikus jegyeiből kell kiindulnia a tanárnak, mert nincs lehetősége egyéni foglalkoztatásra az ismert iskolai körülmények között. Mindezekből egyenesen következik, hogy az edzést a sportági specializálódás, míg a testnevelést inkább az életkori specializálódás jellemzi. A testnevelés-tudomány – különösen napjainkban – rendkívül dinamikusan fejlődik. Ez a fejlődés megköveteli, hogy ne a már elért eredmények, hanem sokkal inkább a még megoldatlan kérdések oldaláról közelítsünk a területhez, mert csak az ilyen felfogás visz bennünket előre.

Irodalmi áttekintés

A tapasztalatok bizonyítják, hogy az atlétika dobószámaira való kiválasztás az általánosnál hosszabb folyamatot igényel, és befejezése rendszerint túlnyúlik az ifjúsági korhatáron (Koltai és Szécsényi, 1998). Az atlétika mozgásanyagának jelentős részét képezik a dobások. A lendületszerzési szakasz kézi jellemzői alapján egyenes vonalú, valamint pördülettel, illetve forgással végzett dobásokat különböztetünk meg. Az előre végzett egyenes vonalú dobások (pl. lökés két kézzel mellől előre, hajítás egy kézzel előre) tanulhatók a legkönnyebben, ennél valamivel nehezebben az egyenes vonalú hátrafelé végzett dobások (pl. vetés két kézzel fej fölött hátra), s még nehezebben a pördülettel vagy forgással végrehajtott dobások (pl. vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból).

Az említett dobásformák, dobásmódok nehézségi fokát nem a mozgások szerkezeti bonyolultsága adja, hanem az egyensúlytartás nehézségei. A vetés kétkézes alsófogással előre lényegében csak az irányában különbözik a vetés két kézzel fej fölött hátra dobástól, mégis az előbbit szinte egy pillanat alatt elsajátítják a tanítványok, míg a másik helyes technikai végrehajtásához hetek kellene. A különbség oka abban rejlik, hogy a fej fölötti hátradobás a köznap életben szokatlan irányba, hátrafelé igényel egyensúlytartást, amelyhez az egyensúlyozó apparátus magasabb adaptációs szintje szükséges. Méginkább így van ez a pördülettel és a forgással végzett dobások esetében (Eckschmiedt, 1988).

Az egyensúlyérzékelés receptorai, az egyensúlytartás fiziológiai mechanizmusa

A belső fülben, a labirintusban találhatók az egyensúlyozás receptorai, nevezetesen az utriculusban és a sacculusban, valamint a félkörös ívjáratokban. Az utriculus és sacculus falának azt a részét, amelyet az érzőhám sejtjei megvastagítanak, maculának nevezzük. Az utriculusban lévő maculát a statikus egyensúlyérzés receptorszervének tartjuk. Érzősejtjei szőrsejtek, amelyek felett kalciumkarbonát kristályokat, úgynevezett otolithokat tartalmazó

kocsonyás réteg helyezkedik el. A fej térbeli helyzetének megváltozása nyomán az otholitok mechanikusan ingerlik a szőrsejteket. A dinamikus egyensúlyérzés receptorai a félkörös ívjáratokban vannak. Maguk az érzősejtek a félkörös ívjáratok *ampullának* nevezett tágulatában helyezkednek el tarajszerűen. Ezek is szőrsejtek, amelyeket kocsonyás anyag fed. A félkörös ívjáratok receptorai számára az adekvát ingert a fej mozgására fellépő endolymphaáramlás jelenti. A három ívjáratpár a tér három síkjában helyezkedik el, és mindegyik a síkjára merőleges tengely körüli forgásra érzékeny. Mivel az ingert mindig a változás jelenti, az egyensúlyérző receptorok a forgómozgások kezdetekor és megszűnésekor, vagy a mozgás sebességének jelentős változásakor jönnek ingerületbe (*Frenkl, 1977*). A civilizált életforma egyéb érzékszervi működésekhez hasonlóan tovább csökkentette és csökkenti az egyensúlyérzés szerepét. Ugyanakkor a sportban vitathatatlanul nagy a jelentősége, hogyan veszi igénybe a testedzés az egyébként alig foglalkoztatott funkciókat.

*Az egyensúlyozásban részt vevő testképletek receptorai,
azok összefüggése*

Az egyensúlyozás, illetve az egyensúlytartás komplex tevékenység. Említést kell tennünk a különböző bőr- és izomreceptorokról. A bőrben helyezkednek el a Meissner-, Merkel-, valamint a Vater-Pacini-féle receptorok. Az izmokban propioceptorok találhatók, az ezekből kiinduló érzésféleségeket nevezik izomérzésnek, mélyérzésnek. Az izomorsóban található az úgynevezett annulospirális és virágszerű receptor, melyeknek ingere az izomrostok nyújtása. Az izmok nyújtottságát érzelve, közvetve jelentős hatással bírnak a vesztibuláris rendszer működésére. A Golgi-féle készülék íinreceptor. Az izmokban Pacini-testek és szabad idegvégződések is vannak (*Bálint, 1968*).

Az embernél elsősorban a látás, másodsorban a kinesztézis nagymértékben pótolni tudja a vesztibuláris rendszer működését. A sportmozgásokban és különösen a forgómozgásokban a kinesztézisnek nő meg a jelentősége a látással szemben, hiszen a szemizmok beidegzése nem alkalmas nagy sebességű mozgásokhoz történő adaptálódáshoz. Minden mozgás, különösen a bonyolult sportmozgások végrehajtásában döntő a mélyérzés, a folyamatos tájékozottság a testrészek helyzetéről, mozgásáról, az izmok, inak, ízületek pillanatnyi állapotáról, feszüléséről stb. A kinesztetikus érzékelés minden eszközzel végzett sportágnál alapvető szerepet játszik, fejlesztése az edzés egyik feladata. Az egyensúlyérzés fokozott jelentőséggel bír egyes sportágaknál (torna, ritmikus gimnasztika, műugrás, korcsolya).

Az egyensúlyszervben a fej elmozdulásakor létrejövő endolymphaáramlást az egyensúlyszerv szemmozgató magvakkal való kapcsolatán keresztül szemmozgás követi. A szemmozgást az egyensúlyszerv ingerlésével provokálni

tudjuk. A különböző ingerek ismétlődésekor – más érzékszervek esetében is – az idegrendszeri válaszok fokozatosan csökkennek. A vestibuláris rendszernél ilyenkor habituációról beszélünk, amely az érzékszervi adaptációnál, illetve a kifáradásnál bonyolultabb folyamat. A habituáció nem valamely sportággal, hanem a sportoló életkorával, azaz a sportolással eltöltött évek számával mutat párhuzamot. Ebből arra következtethetünk, hogy még a látszólag egyszerű gyakorlatokból felépülő sportmozgások is bonyolult ingereket jelenítenek a labirintus számára.

Az egyensúlyérzék fejlesztésének lehetőségei

Az egyensúlyérzéken olyan koordinációs képességeket értünk tehát, amely fontos feltétele a mozgásos feladatok célszerű és gyors megoldásának, például amikor nagyon kicsi az alátámasztási felület, illetve nagyon bizonytalanok az egyensúlyviszonyok. Az egyensúlyérzék a felvett egyensúly fenntartásában, valamint a zavaró tényezők kiegyenlítésében játszik alapvető szerepet. Mértékül szolgálnak a következők:

- a megadott feladat koordinációs bonyolultsága;
- változó feladatokhoz vagy helyzetekhez alkalmazkodás, az átállítódás időtartama;
- magas fokú egyensúlyozást követelő feladatok megtanulásának időtartama (Szécsényi, 1984).

Az egyensúlyozás tehát az a képességünk, mellyel testünket a szükséges helyzetben tudjuk tartani változó testhelyzetek és mozgások közben. Minél tökéletesebb az egyén egyensúlyozása, annál gyorsabban áll vissza az elveszett egyensúly, annál kisebb az ingadozások amplitúdója. Összefüggés tapasztalható a sportteljesítmények és az egyensúlyozási képességek között.

Az egyensúlyérzék fejlesztésének két fő módszere van: Az egyik az egyensúlyi gyakorlatok alkalmazása. Ezek olyan mozgások és testhelyzetek, melyekben az egyensúlyt nehezített körülmények között kell megtartani. A gyakorlatok végzésekor ne törekedjünk a lehető legnehezebb mozgással járó helyzetek felvételére. Hasznosabb, ha szándékosan elveszítjük egyensúlyi helyzetünket, aztán igyekszünk ismét visszatérni. Annak jó az egyensúlya, aki gyorsan vissza tud térni az elveszített eredeti helyzetbe. A gyakorlatoknak éppen az a fő feladata, hogy tökéletesítsék ezt a képességünket.

A második módszer azoknak az analízátoroknak a külön-külön történő tökéletesítésén alapszik, amelyek az egyensúlyhelyzet meghatározásában fő szerepet játszanak (ezek az egyensúlyérzékelés és a mozgásérzékelés). Az egyensúlyérzékelés tökéletesítésére az egyenes vonalú és a szöggyorsulással járó mozgásokat alkalmazzák. Azért van szükség mindkét fajta gyakorlatra, mert más-más receptorokra hatnak. A vestibuláris apparátus sokoldalú alkalmazkodása csak akkor érhető el, ha egyene vonalú és forgó helyzet-

változtatásokat is alkalmazunk különböző irányokban. Olyan egyéneknél, akiknek különösen gyenge az egyensúlyérzékük, a második módszer a hatásosabb eljárás (Nádori, 1981).

Koordinációs képességek és kapcsolati viszonyaik

A koordinációs képességek fogalmi meghatározása a jelenség természetéből adódóan erősen általánosított, elvont karakterű. Ezért a képességek értelmezése gyakorlati példákon keresztül közelebb visz bennünket a lényeg megértéséhez. Vizsgáljuk az egyensúlyérzékét. Dobás dobókörben, futás gerendán, leérkezés a tornagyakorlatoknál, az elveszett egyensúly visszanyerése bármely testhelyzetben, még az egy helyben állás is a mozgás pontosan meghatározott koordinációját követeli meg. A felsorolt példákban egymástól eltérő mozgásfeladatok, helyzetek szerepeltek ugyan, a mozgás sajátos koordinációját illetően azonban azonos jelenséggel találkozunk, amely koordinációs tekintetben elvileg azonos követelményt támaszt az egyénnel szemben (Nádori, 1981).

Az említett esetekben a mozgástevékenység koordinációja állandóan, pontosan meghatározott módon fut le, egyúttal ez a folyamat meghatározott tulajdonságot – az egyensúlyérzékét – képviseli. Azonos vagy hasonló feladatok megoldásával megszilárdulnak a koordinációs folyamatok – esetünkben az egyensúlyérzékelésben kifejezésre jutó folyamatok –, és specifikus koordinációs képességekben fejeződnek ki. Az így kialakított kép – az egyensúlyi kép – nem is egyetlen testgyakorlat végrehajtásának feltételét jelenti, hanem valamennyi cselekvését, amelyben az egyensúlyozás fontos tényező.

A tartáshelyzet és az egyensúly kontrollja

A tartáshelyzet a készség lényeges részét alkotja, kontrollja ezért fontos. Első feltétele az egyensúly, ennek érzékelő szerve a belső fülben van, a vesztibuláris apparátusokban. Másodsorban az egyensúly kontrolljában az ízülettől és az izommal kapcsolatos különböző receptorok is szerephez jutnak. Amikor a test kezd elveszíteni az egyensúlyát, ezt a kimozdulást a stabil helyzetből feltételezhetően jelzik az ízületi receptorok, vagy esetleg az izomorsók megfeszülése. A tapintási érzékelés tetőtől-talpig mutathatja az egyensúly elvesztését. E receptorok mindegyike önmagában vagy kombináltan jelzést szolgáltat az egyensúlyvesztésről, és ennek eredményeként megkezdődhet a korrekció (Bálint, 1968). A forgások helyes mozgástechnikai végrehajtásánál döntő szerepe van a megfelelő időben a megfelelő testrésszel végrehajtott gyorsításnak, ami a mozgásdinamika lényege. A gyorsítás az izomerő függvénye. A gyorsítási erő az izmok hasznos munkavégzésének eredménye.

Kérdésfeltevés

Abban az esetben, ha az egyensúlytartás fiziológiai feltételei kialakulnak, a dobómozgást a helyes mozgásszerkezetben képes végrehajtani a tanítvány. Az oktatásnak az a módja, amikor a mozgásvégrehajtáshoz szükséges egyensúlytartási adaptációs szintet a célmozgás tanítása közben akarjuk kialakítani, nem lehet helyes, mert a mozgásoktatásban, a mozgás elsajátításában csak nagyon lassan tudunk előrehaladni. Sőt előfordulhat, hogy a tanítvány hibás mozzanatokot épít a mozgásba, s ezek tartósan vagy nehezen kijavíthatóan rögzülnek (Koltai, 1975). A mozgástanulási folyamat felgyorsítására, a tanulási idő lerövidítésére és a káros „mellékhatások” megelőzésére célszerűnek látszik az egyensúlytartás magasabb szintjét igénylő dobásgyakorlatok oktatását megelőzően több héttel, esetleg több hónappal az egyensúly-érzékelést, az egyensúlytartás biztonságát fejlesztő gyakorlatokat végeztetni.

Munkánkban azt vizsgáljuk, hogy a forgással végzett dobásgyakorlatok oktatását, oktathatóságát befolyásolja-e, illetve hogyan befolyásolja az egyensúly-érzékelést, az egyensúlytartást fejlesztő gyakorlatok alkalmazása jóval a dobásgyakorlatok oktatásának megkezdését megelőzően; van-e szerepe és milyen szerepe van az egyensúlytartásnak a forgással végzett dobások tanulásában (Benczenlechner, 1991).

Feltételezzük, hogy a forgással végezhető atlétikai dobásokhoz szükséges egyensúly-érzékelés fejlesztését a vesztibuláris rendszer speciális edzésével a következő tényezők befolyásolhatják:

- A genetikai adottságok szerepe jelentős az egyensúlyozást végző rendszer működésében.
- Az atlétikai dobások mozgásával végzett gyakorlás és edzés elősegíti a vesztibuláris rendszer hatékonyabb működését, azaz növeli az egyensúlyi helyzet biztonságát.
- A test szélességi és hossz tengelye körül végzett speciális forgásgyakorlatok a vesztibuláris rendszer erős ingerlése következtében kedvezően befolyásolják az egyensúlyi helyzet adekvát érzékelését, s ezáltal könnyebben kiküszöbölhetővé válik az egyensúlyvesztés hibája.

Vizsgált személyek, a vizsgálat módszerei

A vizsgálatok helye és a vizsgált személyek

A vizsgálatot a szombathelyi Nagy Lajos Gimnázium harmadik osztályos fiú tanulóival végeztük Kártyás László igazgató és Simon Gyula testnevelő hozzájárulásával, segítségével. A tanulókból egy 10 fős vizsgálati és egy ugyan-csak 10 fős kontrollcsoportot alakítottunk. Mindkét csoportban volt 1 dobóatléta, 4 sportoló és 5 nem sportoló. A vizsgálati csoport a forgással végzett

dobásgyakorlatok oktatását megelőzően 6 hétig, s az oktatási szakaszban 20 hétig az egyensúlyérzékelést, az egyensúlytartást fejlesztő gyakorlatokat végzett heti két alkalommal, foglalkozásonként 10 percig (*Németh*, 1986). A kontrollcsoport csupán az oktatási fokozatokat jelentő dobásgyakorlatokat végezte a 20 hetes oktatási szakaszban.

A kutatás módszerei

Az egyensúlytartást mikromanipulációs tremométerrel vizsgáltuk. A tremométer érzékelőjét a vizsgált személy fejére helyeztük, akinek úgy kellett felállni, hogy a két lábfeje egymással érintkezve egy egyenesen legyen. A mérést két alkalommal, ötszöri helybenjárás közben balra történő forgás előtt és a forgások után végeztük 10 mp-ig. A mérőeszköz digitálisan kijelezte a fej összes kilengését, a tapasztalatilag megállapított kettes nagyságrendű (3 mm nagyságú) kilengések számát és ezek amplitúdójának összegét. Elsősorban a nagy kilengések száma és amplitúdója az a mutatószám, amely az egyensúlytartás biztonságát, illetve bizonytalanságát mutatja.

A kinesztetikus érzékelést dobásokkal és statikus erőkifejtéssel vizsgáltuk:

- **1.a,b.** Vetés kétkezes alsófogással előre, oldalterpeszállásban: a vizsgált személy dobjon egymás után két egyformát 5 kg-os tömöttlabdával (az ilyen típusú vizsgálatokban az első kísérlet az alapinger, a második a hasonló inger). Tehát a vizsgált személynek a kinesztetikus érzéklei alapján kell az alapingerhez hasonló ingererősséget létrehozni, ami a dobások egymáshoz közeli távolságában, illetve a húzások erőkifejtésének egyenlő vagy közel egyenlő nagyságában jutnak kifejezésre. A dobástávolságokat centiméteres pontossággal mértük, az érzékelési pontosságot az első és a második dobás távolsága közötti különbséggel fejeztük ki.

- **2.a,b.** Vetés két kézzel fej fölött hátra, oldalterpeszállásban: a vizsgált személy dobjon egymás után két egyformát 5 kg-os tömöttlabdával. (A méréseket az előző pontban leírtak szerint végeztük.)

- **3.a,b.** Emeléskor hasonló statikus helyzetben húzzon egymás után két egyformát. Az erőkifejtéseket a TFKI univerzális erőmérőjével végeztük 1 N pontossággal. Az erőkifejtés-érzékelés pontosságát az első és második húzás közötti erőkifejtés különbségével határoztuk meg.

A kondicionális képességeket a forgással végzett dobások szempontjából nem speciális koordinációs feladatokkal mértük fel. A nem speciális mozgásszerkezetben végzett képességfelmérésekre azért volt szükség, hogy az egyszerűbb szerkezetű mozgás végrehajtásánál pontosabb képet kapjunk a kondicionális szintről és az esetleges teljesítményváltozások okait pontosabban tudjuk kideríteni. A forgással végzett dobásokat a technikai végrehajtás színvonalának felmérése miatt iktattuk be a vizsgálatok sorába.

A kondicionális képességek felmérése:

A vizsgált személy végezze el a következő gyakorlatokat maximális teljesítményre való törekvéssel (5 kg-os tömöttlabdával):

- Vetés kétkezes alsófogással előre, oldalterpeszállásban.
- Vetés két kézzel fej fölött hátra, oldalterpeszállásban.
- Statikus helyzetben emelésszerű húzás (univerzális erőmérő).
- Vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból.
- Vetés két kézzel oldalt hátra, egy sarok-talp forgásból.
- Vetés egy kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból (1 kg-os tömöttlabdával).

Feladat az oktatási szakaszban:

- Megtanítani a vetést két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból.
- Megtanítani a vetést két kézzel oldalról előre, sarok-talp forgásból.
- Megtanítani a vetést egy kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból.

Számítási módszerek

A vizsgálatokban kapott eredmények közötti különbségeket t-próbával ellenőriztük. Számításainknál felhasználtuk az átlagokat, a t-eloszlást és a Spearman-féle rangkollerációs együtthatókat.

Az eredmények bemutatása, értékelése

A vizsgálati csoport az összes kilengések számát tekintve az első felmérés után végzett forgások következtében romlott, majd a harmadik felmérésre javult. A kontrollcsoport először romlott, majd a harmadik felmérésre tovább romlott. A nagyobb amplitúdójú kilengéseknél a vizsgálati csoport először javult, a kontrollcsoport mind a 2., mind a 3. felmérésre javított az eredményén. Az amplitúdók összegének összevetésekor a vizsgálati csoport először javult, majd a 3. felmérésre változatlan maradt. A kontrollcsoport először kismértékben, majd ugrásszerűen javult.

Az 1. felméréskor a különböző tesztek eredményeinek összevetésekor nem sok összefüggést találtuk. A vizsgálati csoportnál erősen szignifikáns összefüggés volt a kondicionális képességek, a vetés kétkezes alsófogással előre és a maximális húzás; a vetés két kézzel fej fölött hátra és a vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból; valamint a vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból, a vetés egy kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból és a vetés két kézzel oldalt le hátra egy sarok-talp forgásból között. A kontrollcsoportnál erős összefüggés volt a vetés kétkezes alsófogással előre és a vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból; a vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból és a vetés két kézzel oldalt hátra, egy sarok-talp forgásból; valamint a vetés két kézzel oldalról előre,

kadett forgóugrásból és a vetés egy kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból között. Nagyon erős összefüggés volt a vetés két kézzel fej fölött hátra és a vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból között.

A 2. felméréskor a vizsgálati csoportban találtunk összefüggést a kinesztézisvizsgálaton belül a vetés két kézzel fej fölött hátra (két egyformát) és a statikus helyben húzás (két egyformát) között. Szignifikáns volt a vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból és a vetés egy kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból összevetés. Erős összefüggést találtunk a vetés két kézzel fej fölött hátra és a vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból; valamint a vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból és a vetés két kézzel oldalt hátra, egy sarok-talp forgásból összehasonlításánál. Nagyon erős összefüggés volt a vetés kétkezes alsófogással előre (maximális) és maximális húzás között. A kontrollesoportnál összefüggést találtunk, a vetés két kézzel fej fölött hátra (két egyforma) és a vetés két kézzel fej fölött hátra (maximális) dobások között. Ugyanilyen összefüggés volt a vetés két kézzel fej fölött hátra (két egyforma) és a vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból között. Szignifikáns volt még a vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból és a vetés két kézzel oldalt hátra, egy sarok-talp forgásból; valamint a vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból és a vetés egy kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból közötti összefüggés. Erős összefüggés volt a vetés kétkezes alsófogással előre (maximális) és a vetés két kézzel oldalról előre kadett forgóugrásnál; valamint a vetés két kézzel fej fölött hátra és a vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból között.

A 3. felmérésre kaptunk igazán használható eredményeket, mivel a vizsgálati csoportban több szignifikáns eredmény található. Erős összefüggés volt a vetés kétkezes alsófogással előre és a vetés két kézzel fej fölött hátra dobás között, tehát elmondható, hogy aki javult a két egyforma előredobásban, az a hátradobásban is javult. Igen erős összefüggés látható a kinesztézisvizsgálatokon a vetés két kézzel fej fölött hátra és a statikus helyben húzás között. Tehát aki javult a két egyforma hátradobásban, az javult a két egyforma húzásban is. Igen erős összefüggést találtunk még a vetés kétkezes alsófogással előre (két egyformát) és a vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból (maximális) összevetésénél. Tehát aki javult, és közel két egyformát dobott a kétkezes alsófogással előre, annak jobban sikerült a vetés két kézzel oldalról előre kadett forgóugrásból is. Aki javult a statikus helyben húzásban (közel két egyformát húzott), annak javult a vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból eredménye is. Erősen szignifikáns összefüggés volt még a vetés két kézzel fej fölött hátra és a vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból; valamint a vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból és a vetés egy kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból között. Vagyis aki nagyobbakat dobott két kézzel fej fölött hát-

ra, az nagyobbakat dobott két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból, és aki nagyobbakat dobott két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból, annál javult a vetés egy kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból eredménye is. Igen erős szignifikáns összefüggést találtunk még a kadett forgóugrásból és a vetés két kézzel, oldalról hátra, egy sarok-talpforgásból végrehajtott dobások között. Tehát aki nagyobbakat dobott két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból, az biztos, hogy javult a vetés két kézzel oldalt hátra, egy sarok-talp forgásból végzett dobásban. A kontrollcsoportban összefüggést találtunk a vetés kétkezes alsóval előre és a vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból; a vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból és a vetés két kézzel oldalt hátra, egy sarok-talp forgásból között; valamint a vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból és a vetés egy kézzel oldalról előre, kadett forgóugrásból között. Tehát kimondottan a dobásokban vannak összefüggések, ami valószínűleg, hogy a technikai foglalkozásoknak köszönhető.

Jól megfigyelhető a vizsgálati csoportnál az egyes felmérési szakaszokban a fokozatos fejlődés:

- A kinesztézisvizsgálat és a vetés kétkezes alsóval előre dobás, valamint a vetés két kézzel fej fölött hátra között a 3. felmérés már erősen szignifikáns összefüggést mutat.
- A kinesztézisvizsgálat és a vetés két kézzel fej fölött hátra, valamint a statikus húzás között ugyancsak erős szignifikáns összefüggés volt.
- A kinesztézisvizsgálat és a vetés kétkezes alsóval előre, valamint a vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgó ugrásból között a 3. felmérésre igen erős összefüggés alakult ki.
- A kinesztézisvizsgálat és a statikus húzás, valamint a vetés két kézzel oldalról előre, kadett forgó ugrásból között a 3. felmérésnél 5%-os szignifikáns összefüggés található.
- Az összes maximális teljesítményű dobásokban szignifikáns összefüggés figyelhető meg.

A kontrollcsoportnál megfigyelhető bizonyos fejlődés, mégpedig a kinesztézisvizsgálat és a vetés két kézzel fej fölött hátra, valamint a vetés két kézzel fej fölött hátra (maximális) dobás között az 1. és 2. felmérésben, viszont a harmadik felmérésben az összefüggés már nem szignifikáns.

Megbeszélés

A vizsgálati és a kontrollcsoportnál, mind a sportolónknál, mind a nem sportolónknál kaptunk jobb és rosszabb eredményeket is. Kiderült, hogy a nem sportolónknál is lehetnek nagyon jó egyensúlyértékek, tehát a genetikai adottságok szerepe döntően befolyásoló tényező az egyensúlyozást végző rendszer működésében. A kiválasztásnál figyelembe kell venni, hogy akinek ezek az érté-

kei jobbak, azok valószínűleg, hogy alkalmasabbak lesznek, de ez nem azt jelenti, hogy ők lesznek a legjobb dobók.

A rávezető és a speciális mozgásanyaggal végzett gyakorlás hatékonyan befolyásolja az eredmények alakulását és ezzel egyidejűleg az egyensúlytartás biztonságát is (a technika kifejezetten javul). Azonban a hatékonyság mértéke a kontrollcsoportnál nem közelíti meg a vizsgálati csoportban elért fejlődést. Az eredményekből kiderül, hogy a vizsgálati csoport felmérésről felmérésre javult, míg a kontrollcsoport az utolsó felmérésen már csak fele annyi számban tudott javítani. Ezek alapján megállapítható, hogy ifjúsági korban is célszerű végezteni a test szélességi és hossz tengelye körül végzett speciális forgásgyakorlatokat.

A vizsgálati csoport teljesítményei kiegyensúlyozottabbak, az egyensúlyi helyzet mutatói kifejezetten jobbnak tűnnek, mint a kontrollcsoport eredményei. Ebből az a következtetés vonható le, hogy eredményesen lehet felhasználni ezeket a forgásgyakorlatokat az edzőmunkában, könnyen bele lehet szőni bemelegítésként vagy akár játékos versenyzés formájában is.

A szerző a szakdolgozata elkészítése után a tanítás mellett sportolt tovább versenyszerűen az 1998-as budapesti Európa-bajnokságig. Versenyzőként nem végzett olyan gyakorlatokat, amelyeket a munkájában felsorolt, viszont testnevelő tanárként már megpróbálta az órák anyagába becsempészni a test szélességi és hossz tengelye körül végzett speciális forgásgyakorlatokat.

Irodalom

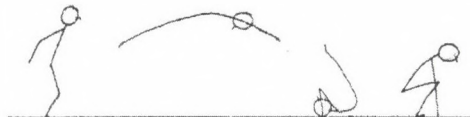
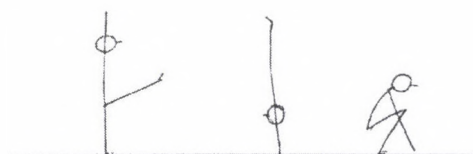
- Bálint P. (1968): *Az élettan tankönyve*. Medicina, Budapest.
- Benczenleitner O. (1991): *Az egyensúlyozó rendszer adaptációs szintjének hatása a forgással végzett dobások alakulására*. (TF Könyvtár.)
- Eckschmiedt S. (1988): *A dobások oktatásának előkészítése, az előkészítő dobásgyakorlatok technikája és oktatása*. ÁISH TT, Budapest.
- Frenkl R. (1977): *Sportélettan*. Sport, Budapest.
- Koltai J. (1975): *Az atlétika oktatása*. Sport, Budapest.
- Koltai J., Szécsényi J. (1998): *Az atlétikai versenyszámok technikája. Dobások*. TF, Budapest.
- Nádori L. (1981): *Az edzés elmélete és módszertana*. Sport, Budapest.
- Németh Cs. (1986): *A dinamikus és statikus egyensúlyérzék-fejlesztő gyakorlatok vizsgálata az iskolai testnevelésben*. TF Könyvtár.
- Szécsényi J. (1984): *A ritmikus sportgimnasztika alapforgásainak biomechanikai elemzése és oktatásának néhány elvi szempontja*. TF doktori értekezés. (TF Könyvtár.)

Az egyensúlyozást fejlesztő gyakorlatok (Németh, 1986)

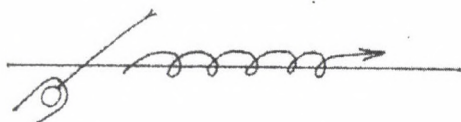
1. Gurulóátfordulás előre



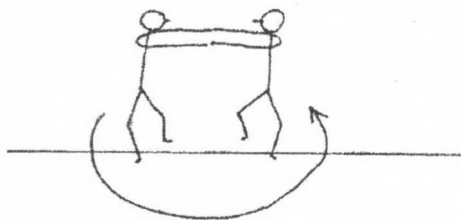
2. Tigrisbukfenc

3. Fellendülés kézállásba,
gurulóátfordulás előre

4. Gurulóátfordulás hátra

5. Terpeszállásból
gurulóátfordulás
hátra, terpeszállásba6. Dőléssel gurulóátfordulás
hátra, futólagos kézálláson
keresztül7. Fekvésben hossz tengely
körüli forgások

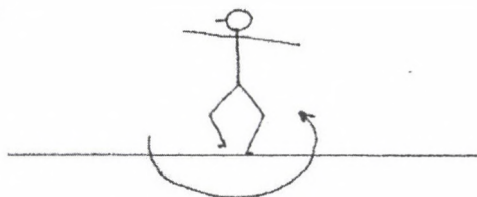
8. Forgás társsal utánlépéssel



9. Társ pörgetése



10. Forgás talajon helybenjárással



1. táblázat: A vizsgálati csoport egyensúlytartás-biztonsága
(1-3. felmérés)

Sor-szám	Név	Forgás nélkül (10 perc)									5 x forgás után (10 perc)								
		Összes kilengés			Nagyságrend. f.			Amplitúdók össz.			Összes kilengés			Nagyságrend. f.			Amplitúdók össz.		
1.	Annus A.	151	81	8	24	22	1	18	32	8	112	85	47	36	48	3	55	52	10
2.	Birkás L.	87	1	11	27	1	1	24	8	0	83	21	10	50	1	3	184	8	11
3.	Németh L.	111	5	7	7	1	1	10	8	8	83	4	8	10	1	3	24	7	10
4.	Németh L.	91	3	5	8	1	1	14	7	8	130	17	7	14	1	1	16	5	8
5.	Kemény Sz.	100	4	6	5	1	1	10	1	8	99	11	4	7	1	3	10	5	10
6.	Sümeghy	70	83	6	1	2	1	11	1	8	92	82	20	50	56	3	38	152	1
7.	Varga	130	5	5	9	1	1	12	8	8	123	24	7	28	3	1	34	8	8
8.	Dancs	104	1	19	7	1	1	13	9	8	104	4	14	34	1	1	34	9	8
9.	Őry	111	1	3	1	1	1	8	8	8	121	32	18	4	1	1	6	3	8
10.	Telefay	88	1	4	4	1	1	8	8	8	72	37	38	51	1	4	169	8	25
Átlag:		104,3	28,5	7,4	9,3	3,2	1	12,8	8,8	7,2	101,5	31,7	17,3	28,4	11,4	2,3	65,7	25,7	9,7

2. táblázat: A kontrollcsoport egyensúlytartás-biztonsága
(1-3. felmérés)

Sor- szám	Név	Forgás nélkül (10 perc)									5 x forgás után (10 perc)								
		Összes kilengés			Nagyságrend. f.			Amplitúdók össz.			Összes kilengés			Nagyságrend. f.			Amplitúdók össz.		
1.	Németh Zs.	119	75	7	4	6	1	9	11	8	114	81	7	23	22	1	31	39	6
2.	Körmendy A.	68	102	11	18	4	1	18	11	8	79	79	19	38	29	1	31	65	8
3.	Dobos R.	197	193	22	28	28	1	19	27	8	146	166	32	63	71	1	58	92	8
4.	Vida I.	107	76	2	3	3	1	10	10	7	125	63	25	31	24	1	32	54	8
5.	Németh Z.	111	81	2	1	3	1	8	8	8	100	78	14	15	13	2	18	38	9
6.	Geosits P.	152	135	6	20	11	1	13	17	8	146	133	14	21	11	2	21	22	9
7.	Mesterházy Sz.	47	80	2	3	5	1	9	12	8	99	91	10	14	5	2	18	12	10
8.	Timár P.	98	1	0	4	1	1	9	8	7	72	5	7	49	2	1	72	9	8
9.	Jaczkovics L.	60	99	14	3	4	6	11	11	14	87	93	10	11	9	1	10	14	8
10.	Gyuk P.	83	114	0	17	1	1	25	8	7	90	124	5	40	14	1	34	15	2
Átlag:		106,9	95,6	6,6	10,1	6,6	1,5	13,1	12,3	8,3	105,8	91,3	14,3	30,5	20	1,3	34,6	36	7,6

3. táblázat: Kinesztézisvizsgálat
(Dobjon két egyformáit)

Vizsgálati csoport

Sor- szám	Név	Vetés kétkezes alsóval előre (cm)			Vetés két kézzel fej fölött hátra (cm)			Statikus húzás		
		1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés	1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés	1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés
1.	Annus A.	664 638	566 524	485 496	584 560	610 610	548 538	440 410	660 680	770 870
2.	Birkás L.	605 573	398 422	518 530	804 821	614 566	715 730	510 480	660 650	480 500
3.	Németh L.	602 548	434 403	564 545	606 556	434 376	670 666	380 440	860 900	820 710
4.	Németh LÁ.	750 720	554 522	496 518	500 450	314 290	458 396	680 675	530 500	480 820
5.	Kemény Sz.	770 736	484 497	582 566	800 766	364 402	640 656	800 800	730 770	440 460
6.	Sümeghy	550 550	430 442	610 586	700 614	452 376	576 533	260 210	570 640	610 720
7.	Varga	552 576	408 406	410 436	618 692	430 430	506 532	300 280	660 640	500 580
8.	Dancs	683 620	510 523	546 573	600 618	554 585	672 690	700 880	670 660	720 800
9.	Őry	554 561	471 480	408 410	538 436	448 388	370 412	340 360	300 310	380 520
10.	Telefay	578 565	400 362	406 377	730 740	474 466	364 402	440 510	670 670	540 580
Átlag:		630,8 608,7	466,5 458,1	502,5 503,7	648 625,3	469,4 449	550,9 557,3	485 504,5	631 642	574 656

4. táblázat: Kinesztézisvizsgálat
(Dobjon két egyformáit)

Kontrollcsoport

Sor- szám	Név	Vetés kétkezes alsóval előre (cm)			Vetés két kézzel fej fölött hátra (cm)			Statikus húzás		
		1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés	1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés	1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés
1.	Németh Zs.	780 739	684 630	780 798	835 762	482 410	782 833	880 1000	690 695	520 530
2.	Körmendy A.	706 658	815 765	702 663	744 796	416 478	696 730	600 640	570 700	320 410
3.	Dobos R.	676 640	722 738	574 560	752 760	440 477	542 563	300 300	700 575	740 770
4.	Vida I.	598 617	650 687	580 609	747 628	804 686	728 742	600 640	540 520	680 670
5.	Németh Z.	686 706	594 510	643 556	750 750	467 408	726 735	520 560	810 900	580 740
6.	Geosits P.	596 590	640 672	534 545	686 711	524 500	688 706	630 800	600 620	660 680
7.	Mesterházy Sz.	530 524	642 578	702 710	520 563	378 360	840 803	1000 960	510 620	710 670
8.	Timár P.	670 694	762 745	627 640	908 680	816 758	760 711	680 600	520 530	780 660
9.	Jaczkovics L.	680 693	816 720	810 770	807 766	548 610	876 781	360 520	610 620	240 260
10.	Gyuk P.	680 650	1030 1120	715 738	708 770	380 312	496 474	340 320	440 480	540 510
Átlag:		660,2 651,1	735,5 716,5	666,7 658,9	745,7 718,6	525,5 499,9	713,4 707,8	591 634	599 626	577 590

5. táblázat: A kondicionális képesség vizsgálata

Vizsgálati csoport

Sor-szám	Név	Vetés kétkezes alsóval előre (m)			Vetés két kézzel fej fölött hátra (m)			Húzás		
		1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés	1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés	1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés
1.	Annus A.	10,45	11,44	12,20	12,48	12,56	13,06	1600	1750	1800
2.	Birkás L.	10,63	10,78	11,40	10,70	10,24	12,06	2100	2100	2700
3.	Németh L.	9,55	9,74	9,28	9,16	9,47	9,70	1700	2000	1700
4.	Németh Lá.	11,24	11,28	13,30	10,64	10,23	8,86	1850	2000	2300
5.	Kemény Sz.	11,42	11,64	11,02	10,87	10,45	11,40	2150	2150	2350
6.	Sümeghy	7,30	8,36	8,26	7,06	7,41	8,70	1100	950	1050
7.	Varga	6,77	7,74	8,60	5,36	5,98	7,90	1520	1750	1100
8.	Dancs	7,06	8,32	9,50	6,72	7,67	8,86	1400	1880	1300
9.	Őry	6,35	6,64	7,10	5,28	6,12	6,60	1300	1350	2000
10.	Telefay	8,34	8,41	9,13	6,85	7,36	9,10	1700	2000	2050
Átlag:		8,911	9,435	9,979	8,512	8,749	9,624	1642	1785	1835

6. táblázat: A kondicionális képesség vizsgálata

Kontrollcsoport

Sor-szám	Név	Vetés kétkezes alsóval előre (m)			Vetés két kézzel fej fölött hátra (m)			Húzás		
		1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés	1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés	1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés
1.	Németh Zs.	12,80	12,52	13,40	14,36	13,64	15,20	2800	3200	3300
2.	Körmendy A.	9,26	10,12	10,06	9,06	10,26	10,80	1200	1450	1700
3.	Dobos R.	7,75	8,42	8,50	7,78	9,47	9,62	1150	1650	1400
4.	Vida I.	9,26	9,60	9,20	8,55	10,08	10,48	1700	2700	3100
5.	Németh Z.	9,81	11,48	10,20	8,95	11,18	12,30	2400	3050	3300
6.	Geosits P.	6,60	8,98	8,48	6,45	8,01	8,30	1300	1700	1700
7.	Mesterházy Sz.	7,97	8,34	8,10	6,86	7,61	6,90	1200	1400	2300
8.	Timár P.	8,06	8,82	9,90	6,60	7,38	8,70	2500	2900	2700
9.	Jaczkovics L.	10,08	9,44	10,10	8,86	8,46	8,30	1500	2250	1600
10.	Gyuk P.	9,64	10,72	8,30	9,76	10,80	10,20	1400	1800	2100
Átlag:		9,126	9,844	9,624	8,723	9,689	10,08	1715	2210	2320

7. táblázat: Speciális koordinációs feladat

Vizsgálati csoport

Sor-szám	Név	Vetés két kézzel oldalról előre kadett forgó ugrásból (m)			Vetés két kézzel oldalt hátra egy sarok-talp forgásból (m)			Vetés egy kézzel oldalról előre kadett forgó ugrásból (m)		
		1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés	1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés	1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés
1.	Annus A.	9,53	10,73	11,12	9,86	8,58	8,46	30,0	31,87	32,46
2.	Birkás L.	9,43	9,64	12,0	9,35	8,81	10,38	21,87	21,0	24,02
3.	Németh L.	6,96	9,59	8,63	5,62	8,03	9,30	14,87	20,40	22,55
4.	Németh L.	9,50	10,60	12,64	7,85	9,33	10,38	21,10	21,80	26,40
5.	Kemény Sz.	9,36	10,28	10,90	9,56	9,34	10,10	21,57	23,50	22,80
6.	Süsmeghy	4,96	6,32	7,05	5,70	6,44	6,30	17,48	18,40	17,08
7.	Varga	6,08	7,80	8,36	5,42	5,63	7,0	11,98	17,20	19,04
8.	Dancs	8,04	8,54	8,80	6,83	6,90	8,56	17,35	17,86	22,15
9.	Őry	6,66	7,47	9,26	6,30	7,48	8,86	14,0	17,90	20,30
10.	Telefay	6,85	9,05	9,96	7,15	8,17	8,40	16,90	23,28	22,16
Átlag:		7,737	9,002	9,872	7,364	7,87	8,774	18,71	21,321	22,986

8. táblázat: Speciális koordinációs feladat

Kontrollcsoport

Sor-szám	Név	Vetés két kézzel oldalról előre kadett forgó ugrásból (m)			Vetés két kézzel oldalt hátra egy sarok-talp forgásból (m)			Vetés egy kézzel oldalról előre kadett forgó ugrásból (m)		
		1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés	1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés	1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés
1.	Németh Zs.	11,34	10,98	11,40	12,29	9,60	10,30	27,50	39,80	30,84
2.	Körmendy A.	8,57	8,51	10,10	9,40	8,03	7,10	19,60	20,85	19,82
3.	Dobos R.	7,17	8,24	8,46	6,03	7,08	7,62	14,25	20,56	20,61
4.	Vida I.	9,13	8,57	8,20	8,57	7,02	7,60	21,35	19,20	23,42
5.	Németh Z.	8,52	8,76	8,80	8,14	8,47	8,42	23,75	23,90	23,24
6.	Geosits P.	8,25	8,82	10,30	7,63	8,14	7,90	15,45	16,80	21,40
7.	Mesterházy Sz.	7,45	8,01	7,56	7,82	6,83	7,93	15,90	23,0	16,40
8.	Timár P.	8,24	7,92	7,40	6,95	7,58	8,0	21,55	17,40	22,86
9.	Jaczkovics L.	9,05	8,29	7,90	5,07	7,58	7,20	16,10	19,38	17,40
10.	Gyuk P.	8,36	10,06	7,08	7,66	8,21	7,10	17,60	19,24	19,17
Átlag:		8,608	8,816	8,72	7,956	7,854	7,917 m	19,305	22,023	21,516

9. táblázat: Átlaghiba-számítás
(Az 1.a, a 2.a és a 3.a feladat végrehajtásának teljesítményhibái és átlagai)

Vizsgálati csoport

1.a feladat			2.a feladat			3.a feladat		
1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés	1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés	1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés
0 %	2,79 %	-3,94 %	-12,29 %	16,8 %	-7,47 %	-19,23 %	12,28 %	18,03 %
-3,92 %	-7,42 %	2,27 %	-4,11 %	0,1 %	-1,825 %	-6,82 %	3,03 %	12,99 %
-5,29 %	6,03 %	2,32 %	2,11 %	-7,81 %	2,1 %	-5,88 %	-1,52 %	4,17 %
4,35 %	-0,49 %	6,34 %	11,97 %	0 %	5,14 %	-6,66 %	-3,03 %	16 %
-9,22 %	2,55 %	12,35 %	3 %	5,78 %	2,68 %	25,71 %	-1,49 %	11,1 %
1,26 %	1,91 %	0,49 %	-18,96 %	-13,4 %	11,35 %	5,88 %	3,33 %	36,84 %
-2,25 %	-9,5 %	-7,14 %	1,37 %	-1,68 %	10,44 %	15,9 %	0,1 %	7,41 %
-8,97 %	-7,14 %	-3,37 %	-8,25 %	-13,36 %	-0,59 %	15,79 %	3,45 %	-13,41 %
-4,00 %	-5,78 %	4,44 %	-10 %	-7,64 %	-13,54 %	-0,74 %	-5,66 %	70,83 %
-4,42 %	2,68 %	2,75 %	-4,25 %	10,43 %	2,5 %	0 %	5,48 %	4,55 %
átl: -4,368 %	átl: -4,629 %	átl: 4,541 %	átl: -7,631 %	átl: -7,69 %	átl: 5,764 %	átl: 10,261 %	átl: 3,927 %	átl: 19,49 %

10. táblázat: Átlaghiba-számítás
(Az 1.b, a 2.b és a 3.b feladat végrehajtásának teljesítményhibái és átlagai)

Kontrollcsoport

1. b feladat			2. b feladat			3. b feladat		
1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés	1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés	1. felmérés	2. felmérés	3. felmérés
-5,26 %	-7,89 %	2,3 %	-8,74 %	6,52 %	-7,47 %	13,74 %	0,725 %	1,92 %
-6,8 %	-6,13 %	-5,5 %	-6,99 %	4,88 %	-1,825 %	6,66 %	22,8 %	28,125 %
-1,007 %	5 %	2,06 %	3,64 %	2,62 %	2,1 %	26,98 %	3,33 %	3,03 %
-1,13 %	-9,97 %	1,14 %	8,27 %	-4,4 %	5,14 %	-4 %	21,57 %	-5,63 %
-5,326 %	-2,216 %	-2,44 %	1,064 %	3,87 %	2,68 %	0,1 %	-17,86 %	4,05 %
3,18 %	5,69 %	5 %	-15,93 %	1,92 %	11,35 %	6,66 %	-3,7 %	-1,47 %
3,58 %	-2,23 %	2,07 %	-25,11 %	-6,45 %	10,44 %	-11,76 %	1,92 %	-15,38 %
1,91 %	-11,76 %	-4,94 %	-5,08 %	-10,85 %	-0,59 %	44,44 %	1,64 %	8,33 %
2,92 %	-14,14 %	2,02 %	0,1 %	1,24 %	-13,54 %	7,69 %	11,11 %	27,59 %
-4,41 %	8,74 %	3,2 %	8,76 %	-4,44 %	2,5 %	-5,88 %	1,09 %	-5,5 %
átl: -3,552 %	átl: -7,376 %	átl: 3,069 %	átl: -8,358 %	átl: -4,72 %	átl: 5,764 %	átl: 10,261 %	átl: 3,927 %	átl: 10,103 %

11. táblázat: Az egymintás t-próba eredményei

Vizsgálati csoport						Kontrollcsoport					
1. felmérés		2. felmérés		3. felmérés		1. felmérés		2. felmérés		3. felmérés	
t	szignifikáns	t	szignifikáns	t	szignifikáns	t	szignifikáns	t	szignifikáns	t	szignifikáns
-0,386	0	-3,183	2%	-2,022	0	0,143	0	1,031	0	-3,28	1%
-3,435	1%	-1,439	0	-3,545	1%	-4,925	1%	-3,11	2%	-0,688	0
-2,563	5%	-1,123	0	-1,261	0	-3,826	1%	-3,11	2%	-0,805	0

TESTNEVELŐ TANÁRI VÉLEMÉNYEK A RENDSZER VÁLTÁST KÖVETŐ TANTERVI VÁLTOZÁSOKRÓL

Opinions of physical education teachers on changes of curriculum after the political system's transformation

- Hamar Pál¹
- Leibinger Éva²
- Derzsy Béla¹
- Ozsváth Károly³

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar

¹ Torna Tanszék

² PhD-hallgató

³ Kommunikációs, Informatikai és Oktatástechnológiai Tanszék

Összefoglaló

Az 1990-es szabad választásokat követően a tantervi pluralitás eredménye egy nehezen áttekinthető oktatásirányítási struktúra lett. Tantervi kérdések megválaszolásakor nehéz helyzetbe került tanár, diák, szülő, iskolafenntartó egyaránt. Némiképpen elbizonytalanodtak a tantervkészítők is. Kérdés, hogy ezt a változtatássorozatot hogyan élték, élük meg a gyakorló testnevelő tanárok. Milyen véleményt formálnak releváns tantervelméleti problémákkal kapcsolatban?

A feltett kérdésekre a választ egy keresztmetszeti kérdőíves vizsgálat keretében kerestük. Vizsgálatunk kiterjedt Magyarország mind a tizenkilenc megyéjére és Budapestre egyaránt. A vizsgálatban részt vevő 1164 személy kizárólag praktizáló általános iskolai, középiskolai vagy a felsőoktatásban dolgozó testnevelő tanár volt.

A megkérdezett testnevelő tanárok gyakorlatilag egyhangúlag elvetik annak a gondolatát, hogy a tantervkészítésben csak a tantervvel foglalkozó szakemberek vegyenek részt, azaz igénylik a részvételüket a tantervi munkálatokban. Nagyon markánsan formáltak véleményt amellett, hogy a tantervek hosszú távon – legalább 10 évig – változatlanok maradjanak. Véleményük szerint a társadalom igényeinek a testnevelés csak egy módon tud megfelelni, mégpedig ha a tanulóknak az iskolában minél szélesebb körű mozgásos tevékenységi formákat kínál.

Kulcsszavak: közoktatás, testnevelés, tanterv.

Abstract

After the free, democratic election in 1990, the diversity of curriculum resulted in an immense education management structure. Teachers, students, parents and school maintainers all got into difficult situations, when answering curriculum-related questions. The curriculum developers have slightly lost their confidence as well. A question has arisen, how the practicing physical education teachers feel about the frequent changes, and what is their opinion of relevant curriculum development problems.

The aim of the current study was to answer the research question above in a cross-sectional study, in which we collected data by questionnaires. All the nineteen counties of Hungary and also the capital city, Budapest were included in our study. 1164 practicing PE teachers took part in our survey, all working in primary, or secondary school or in higher education.

All physical education teachers unanimously reject the idea to involve only specialists in preparing the curriculum, in other words: they require our participation (the teachers) in their work. They strongly formulated the opinion that the curricula should remain unchanged for a longer period (10 years as a minimum). They expressed the opinion that physical education can only match future demands of society, if it can offer a varied forms of movement activity for pupils in the school.

Keywords: Public education, physical education, curriculum.

Prológ

A rendszerváltás óta eltelt több mint tizenöt esztendő bővelkedett tantervi változásokban. A már-már követhetetlen tantervi változások hatására 2001-ben kezdtük el felmérni a praktizáló testnevelő tanár kollégák véleményét. Az alábbiakban ennek a tantervelméleti, de ugyanakkor gyakorlati témákat vizsgáló kutatásnak az eredményeiről számolunk be. A tanulmány „műfaja” ugyan kutatási zárójelentés, de ez korántsem jelenti a kérdéskör lezárását. Hogyan is jelenthetné, amikor 1990 óta a kormányok mindegyike markáns közoktatás-politikai és oktatásirányítási változtatásokra szánta el magát. Ez a trend vélhetően a későbbiekben sem szakad meg.

Külön köszönetünket fejezzük ki a Magyar Sporttudományi Társaságnak, amely pályázati formában anyagi támogatásban részesítette kutatásunkat. Ennek a támogatásnak is köszönhetően a 2001 óta eltelt négy esztendőben vizsgálati eredményeinket kilenc magyar és három idegen nyelvű tanulmányban tettük közzé, illetve a témában tíz magyar és négy idegen nyelvű előadást tartottunk.

Problémafelvetés

Az 1990-es szabad választásokat követő rendszerváltás Magyarországon is a társadalom újjászervezésének igényét vetette fel. Egy új társadalom pedig mindig új értékpreferenciákat teremt. A múlt század utolsó évtizede, illetve a 21. század első öt éve azonban nemcsak gazdasági, tudományos-technikai, társadalmi, erkölcsi, közoktatás-politikai és oktatásirányítási, hanem tantervelméleti szemléletváltást is hozott. Megjelentek az alternatív tantervek, később a Nemzeti alaptanterv (NAT) 1995. évi változata, ezt követően a tantervi kerettantervek, s végül a legújabb tantervi dokumentum, a NAT 2003.

Ennek a dömpingnek a hatására (is) egy ellentmondásoktól sem mentes

tantervi sokszínűség alakult ki. Az ellentmondásokra a szakemberek is rávilágítottak (Ballér, 1996; Miklósi, 1999; Vass, 1999; Rétsági, 2004; Gergely, 2005). Voltak, akik „végzetes tévedéseket” emlegettek, s voltak, akik árnyaltabban fogalmaztak. Gergely Gyula (2005. 83.) például eképpen: „Most, hogy ismét tartalmi kérdésekkel foglalkozom, ebben az esetben összehasonlító tantervelemzéssel, be kell ismernem, hogy olykor túlzásokba estem, pl. amikor a Nemzeti alaptantervet stratégiai tervnek neveztem. Tévedtem, sajnos nem az.”

Kérdés, hogy ezt az olykor még a tantervelméleti szakemberek számára is nehezen követhető változtatássorozatot hogyan élték meg a gyakorló testnevelő tanárok. Mi a véleményük az elmúlt tizenöt év tantervfejlesztési munkálatairól?

A problémakör vizsgálatához egy kérdőívet szerkesztettünk. A kérdőív olyan lényeges tantervelméleti problémákra kérdezett rá, mint a központi és helyi irányítás arányainak kérdésköre; tantervi változtatás vagy állandóság; vélemények a rendszerváltoztatás előtti és utáni tantervekről; a műveltségi területek (a tantárgyak) óraszámainak problematikája; a testnevelés korszerű céljainak és feladatainak véleményezése; a testnevelés tartalmi, tananyag-összeállítási kérdései; az ellenőrzés, értékelés, osztályozás lehetőségei a testnevelésben; testnevelői javaslatok a tárgyi és/vagy személyi feltételek javítása terén; igény a testnevelés tanítását segítő módszertani kiadványokra.

Az ilyen jellegű kérdések vizsgálata nem új keletű. Ezekkel a problémákkal korábban foglalkozott Ballér Endre (1996), Báthory Zoltán (1991, 1992, 2003) és Nagy József (1996) is. Vizsgálatunk újszerűsége abban rejlik, hogy a válaszadók a pedagógusok egy speciális populációjából, a testnevelő tanárok köréből kerültek ki. Emellett „újszerű”, mert ilyen átfogó, ennyi tantervelméleti kérdésre kiterjedő vizsgálatot a rendszerváltozás óta nem készítettek.

A testnevelők szakmai véleménye igen fontos mérlegelési szempont a tantervelméleti kérdések terén. A szakmaiság azonban csak az egyik tényező. A pedagógiában ugyanis közhely, hogy a tantervekkel kapcsolatos pedagógiai kérdésekben nem csupán szublimálódott szakmai szempontok érvényesülnek, hanem sok egyéb dolog, például megszokás, kényelem, az újtól, a mástól való félelem stb. Vizsgálatunk során tisztában voltunk azzal, hogy a tantervelméleti kérdések mélyebb összefüggéseiről alkotott kép csak az általunk használnál összetettebb metodikával elemezhető. Ahhoz, hogy erről a komplex problémakörrel teljes képet alkothassunk, a kérdőívben a „zárt” kérdések mellett szerepelniük kellett volna a „nyílt” válaszadást is lehetővé tevő kérdéseknek. Erről azonban – ismerve a testnevelő tanárok kérdőív-kitöltési hajlandóságát – letettünk, vállalva ezzel annak ódiumát, hogy vizsgálati eredményeink kissé felszínesek maradnak. Vizsgálatunk ilyen értelemben csak a minta véleménymegoszlásának arányait mutatja.

Vizsgált személyek

A válaszadók egy jól körülhatárolt pedagógusi rétegből kerültek ki, így keresztmetszeti vizsgálatunkban kizárólag praktizáló általános iskolai, középiskolai vagy a felsőoktatásban dolgozó testnevelő tanárok vettek részt. Vizsgálatunk kiterjedt Magyarországon mind a tizenkilenc megyéjére és Budapestre egyaránt. Országsszerte több mint 400 oktatási intézményhez juttattuk el a kérdőívünket. Az adatfeldolgozás szempontjából használható állapotban 1164 kérdőívet kaptunk vissza. Első lépésként – lásd melléklet – a válaszadó nemére, életkorára, iskolai végzettségére, lakóhelyére és munkahelyének iskolatípusára kérdeztünk rá.

Vizsgálati eljárások, adatfeldolgozás

Az adatfelvételre, a kérdőívek kitöltésére a 2000/2001. tanév 2. félévében került sor. A vizsgálat módszere kérdőíves felmérés volt, amely névtelen válaszadást tett lehetővé. Az adatfelvétel dátumából egyértelműen kiderül, hogy vizsgálatunk még nem terjedhetett ki a NAT 2003 véleményezésére.

A negyven kérdést (állítást) – lásd melléklet – két részre osztottuk. Az első részben a megfogalmazott húsz kijelentést a testnevelő tanárok igennel vagy nemmel véleményezhették, míg a második rész húsz kérdésénél ötfokozatú Likert-skálán kellett bekarikázniuk azt a számot, ami az ő véleményüket leginkább tükrözte. Az ötös skálájú kérdőíven feltett kérdések az első rész válaszainak kontrollálására, mintegy az eredmények megerősítésére szolgáltak.

A bevezetőben említett tantervi problémákra vonatkozó kérdéseinket a kérdőíven úgy helyeztük el, hogy mindkét részben az első tíz kérdés „általános” elméleti, a 11-20. számú kérdés pedig testnevelés-elméleti legyen. A kérdőív megszerkesztésekor ügyeltünk arra, hogy a kitöltő számára a negyven kérdés felépítése még véletlenül se sugalljon bárminemű válaszadási logikát.

Az adatok feldolgozása során az alapstatisztikai számításokon túl százalékszámításokat végeztünk.

Az eredmények ismertetése

Az 1. táblázatban a vizsgálatban részt vett személyek, a kérdőívet kitöltő testnevelő tanárok (a minta) adatai láthatók. Az adatok azt tükrözik, hogy a válaszolók megoszlása hozzávetőleg megfelel a populáció megoszlásának. Néhány jellemző adat: több nő kolléga (686 fő, 58,9%) töltötte ki a kérdőívet, ami nem meglepő, ha a tanári pálya elnőiesedésére gondolunk. A testnevelő tanári pályát ilyen értelemben ez ideig a felsőoktatási felvételi 50-50 százalékos arányszámával igyekeztek szabályozni. A gyakorlat azonban nem ezt az

1. táblázat: A kérdőívet kitöltő testnevelő tanárok adatai (N=1164)*

Életkor				
20-30 év	31-40 év	41-50 év	51-60 év	60 év felett
208 (17,9%)	312 (26,8%)	416 (35,7%)	180 (15,5%)	48 (4,1%)
Iskolai végzettség				
TF	JPTE	Tanárképző főiskola	Tanítóképző főiskola	Képesítés nélküli
584 (50,2%)	58 (5,0%)	456 (39,2%)	66 (5,7%)	0
Hol tanít?				
Budapesten	Megyeszékhelyen		Városban	Községben
358 (30,8%)	246 (21,1%)		466 (40,0%)	94 (8,1%)
Milyen iskolatípusban tanít?				
Ált. iskola alsó tagozat	Ált. iskola felső tagozat	Gimnázium	Szakközépiskola	Felsőoktatás
228 (19,6%)	352 (30,2%)	370 (31,8%)	122 (10,5%)	92 (7,9%)

* Nők: 686 fő (58,9%), férfiak: 478 fő (41,1%)

arányt mutatja! A pályakezdő férfi testnevelő tanárok egy igen tekintélyes hányada ugyanis – pályát módosítva – az edzői vagy sportmenedzseri vonalon helyezkedik el. A kérdőív kitöltése során a 41-50 évesek (416 fő, 35,7%) voltak a legaktívabbak. Akár örömtelinek is mondható, hogy képesítés nélkül tanító testnevelő nem került a látókörünkbe. A Budapesten és vidéken (megyeszékhelyen, városban, községben), illetve a különböző iskolatípusokban (általános iskola alsó és felső tagozatában, gimnáziumban, szakközépiskolában, felsőoktatásban) tanító kollégák egyaránt szép számmal vettek részt felmérésünkben.

A 2. táblázat a testnevelő tanári válaszok megoszlását szemlélteti a I/1-20. kérdések esetében.

2. táblázat: A testnevelő tanári válaszok megoszlása az I/1-20. kérdések esetében

1. A tantervkészítés csak a tantervvel foglalkozó szakemberek feladata.		
Válasz	Gyakoriság	Százalék
Igen	170	14,6
Nem	994	85,4
Összesen	1164	100
2. Tevékenyen részt veszek iskolám tantervkészítő (pedagógiai programjának, helyi tantervének, oktatási-nevelési tervének stb.) munkájában.		
Válasz	Gyakoriság	Százalék
Igen	830	71,3
Nem	334	28,7
Összesen	1164	100
3. A politikai, társadalmi változások gyakori tantervi változtatásokat indokolnak.		
Válasz	Gyakoriság	Százalék
Igen	160	13,7
Nem	1004	86,3
Összesen	1164	100
4. A rendszerváltás előtti tantervek a tanárok számára használhatóbbak voltak, mint az azt követőek.		
Válasz	Gyakoriság	Százalék
Igen	758	65,1
Nem	406	34,9
Összesen	1164	100

5. A kerettantervek megjelenésével a Nemzeti alaptanterv (NAT) hatályát veszítette.		
Válasz	Gyakoriság	Százalék
Igen	436	37,5
Nem	728	62,5
Összesen	1164	100
6. A NAT-ban a tantárgyak helyett műveltségi területek szerepelnek.		
Válasz	Gyakoriság	Százalék
Igen	1060	91,1
Nem	104	8,9
Összesen	1164	100
7. A tantárgyak óraszámát elég, ha csak százalékban határozzák meg.		
Válasz	Gyakoriság	Százalék
Igen	192	16,5
Nem	972	83,5
Összesen	1164	100
8. A tanterv leglényegesebb kérdése a tartalom, a tananyag pontos meghatározása.		
Válasz	Gyakoriság	Százalék
Igen	962	82,6
Nem	202	17,4
Összesen	1164	100
9. A tanterveknek csak a vizsgakövetelményeket kell tartalmazniuk.		
Válasz	Gyakoriság	Százalék
Igen	40	3,4
Nem	1124	96,6
Összesen	1164	100
10. A tantervben fontos, hogy választható tananyag (követelmény) is szerepeljen.		
Válasz	Gyakoriság	Százalék
Igen	1114	95,7
Nem	50	4,3
Összesen	1164	100
11. A testnevelés ma már nem csak egy tantárgy, hanem egy összetett funkciójú, sokrétű tevékenységgör.		
Válasz	Gyakoriság	Százalék
Igen	1120	96,2
Nem	44	3,8
Összesen	1164	100
12. A testnevelés és sport műveltségi terület kellő súllyal szerepel a NAT-ban.		
Válasz	Gyakoriság	Százalék
Igen	202	17,4
Nem	962	82,6
Összesen	1164	100
13. Szerintem megfelelő a kerettantervben meghatározott heti 2-2,5 testnevelési óra.		
Válasz	Gyakoriság	Százalék
Igen	24	2,1
Nem	1140	97,9
Összesen	1164	100
14. Helyesnek tartom a testnevelési kerettantervben szereplő sportágak arányait.		
Válasz	Gyakoriság	Százalék
Igen	620	53,3
Nem	544	46,7
Összesen	1164	100
15. Nem szükséges rendgyakorlatokat tanítani.		
Válasz	Gyakoriság	Százalék
Igen	180	15,5
Nem	984	84,5
Összesen	1164	100
16. A testnevelésben nagyobb hangsúllyal szerepeljenek a szabadidős sporttevékenységek.		
Válasz	Gyakoriság	Százalék
Igen	610	52,4
Nem	554	47,6
Összesen	1164	100
17. A testnevelésben szükség van az önvédelmi- és küzdősportórákra.		
Válasz	Gyakoriság	Százalék
Igen	614	52,7
Nem	550	47,3
Összesen	1164	100

18. Testnevelésből nincs szükség osztályozásra.		
Válasz	Gyakoriság	Százalék
Igen	234	20,1
Nem	930	79,9
Összesen	1164	100
19. A tárgyi feltételek javítása nélkül nem lesz előrelépés az iskolai testnevelés színvonalának emelése terén.		
Válasz	Gyakoriság	Százalék
Igen	982	84,4
Nem	182	15,6
Összesen	1164	100
20. Szívesen venném egy, a meglévő testnevelés tantervi dokumentumokat kiegészítő tanári kézikönyv megjelenését.		
Válasz	Gyakoriság	Százalék
Igen	1104	94,8
Nem	60	5,2
Összesen	1164	100

Azzal a kérdéssel kapcsolatban, hogy a tantervkészítés csak a tantervvel foglalkozó szakemberek feladata-e, egyöntetű vélemény alakult ki. A testnevelő tanárok 85,4%-a nemleges választ adott. A második kérdésre kapott válaszok alapján arra következtethetünk, hogy a testnevelők tekintélyes hányada (71,3%-a) tevékeny tantervkészítő. A harmadik kérdés válaszai azt mutatják, hogy a testnevelő tanárok több mint négyötöde (86,3%-a) nem tartja indokoltnak a gyakori tantervi változtatásokat, vagyis a tantervi állandóság mellett voksolnak. Nem túl jó vélemény alakult ki a rendszerváltozást követő tantervekről, ugyanis a megkérdezettek 65,1%-a szerint az 1990 előtti dokumentumok használhatóbbak voltak, mint az azt követők. A vizsgált személyek 62,5%-a gondolja helyesen, hogy a kerettantervek megjelenésével a NAT nem veszítette hatályát. A testnevelők majdnem teljes egészében (91,1%-ban) tisztában vannak azzal, hogy a NAT már nem tantárgyat, hanem műveltségi területeket tartalmaz. Arra az állításra, hogy elég-e, ha a tantárgyak óraszámát csak százalékban határozzák meg, a válaszok egyöntetűek voltak: a testnevelő tanárok 83,5%-a nemleges választ adott. A testnevelők továbbra is ragaszkodnak ahhoz (lásd a 82,6% igen választ), hogy a tanterv legfontosabb kérdése a tartalom, a tananyag pontos meghatározása. A megkérdezettek 96,6%-ban markánsan elutasító választ fogalmaztak meg a tekintetben, hogy elég-e, ha a tantervek csak a vizsgakövetelményeket tartalmazzák. A tizedik kérdésre adott 95,7%-ban igenlő válaszok azt tükrözik, hogy a vizsgált személyek igénylik a tantervi választhatóságot.

A tizenegyedik kérdés 96,2%-ban helyeslő válaszaiból az szűrhető le, hogy a testnevelő tanárokhöz eljutott a „kor szava”, nevezetesen: a testnevelés ma már egy tantárgyon túlmutató, komplex tevékenységkör. A testnevelők azonban hiányérzetüket is megfogalmazták akkor, amikor 82,6%-uk nem tartja kellő súlyúnak a testnevelés és sport műveltségi területet a NAT-ban. A tizenharmadik állításunkkal kapcsolatos válaszok teljesen egyértelműek. A „Szerintem megfelelő a kerettantervben meghatározott heti 2-2,5 testnevelési óra” kijelentést a megkérdezettek 97,9%-a elutasítja. A tanárok a testne-

velési kerettantervek sportági arányai tekintetében közel fele-fele arányban válaszoltak igennel (53,3%) és nemmel (46,7%). A „Nem szükséges rendgyakorlatokat tanítani” kijelentésre a vizsgált személyek ama véleményüknek adtak hangot, hogy ezt a mozgásformát nem kellene tanítani. Ezt a megkérdezetteknek csak 15,5%-a helyezte. A tizenhatodik kérdés válaszaiból egybeesengenek a tizennegyedik kérdésével, hiszen itt is közel ötvenszázalékos volt a helyeslők (52,4%) és az elutasítók (47,6%) aránya. Ugyanez mondható el a tizenhetedik kérdés esetében is, ahol az önvédelmi- és küzdősportórák kérdésének tekintetében is közel fele-fele arányban válaszoltak igennel (52,7%) és nemmel (47,3%). A tanárok az osztályozás problematikájában határozott véleményt formáltak. Ennél a kijelentésnél az igen válasz megjelölésével a válaszadók arra voksolhattak, hogy ebből a tantárgyból nem kellene osztályozni. Ezt a megkérdezetteknek csak 20,1%-a helyezte. Ezzel szemben a vizsgált személyek 79,9%-a fontosnak tartja, hogy testnevelésből legyen osztályozás. A tizenkilencedik és huszadik kérdés válaszaiból egy-egy igényt fogalmaztak meg. A testnevelők ugyanis a színvonal-emelkedés zálogát egyrészt a tárgyi feltételek javításában (84,4% igenlő válasz), másrészt egy korszerű tanári kézikönyv megjelenésében (94,4% megerősítő válasz) látják.

A 3. táblázat a válaszok megoszlását szemlélteti a II/1-20. kérdések esetében.

3. táblázat: A testnevelő tanári válaszok megoszlása a II/1-20. kérdések esetében

1. Az iskolákban tanítóknak, a felsőoktatásban oktatóknak nem kell közvetlenül részt venniük a tantervkészítésben.		
Likert-skála	Gyakoriság	Százalék
1	502	43,1
2	326	28
3	162	13,9
4	110	9,5
5	64	5,5
Összesen	1164	100
2. A tanároknak, oktatóknak nincs elég idejük tantervi munkálatokra.		
Likert-skála	Gyakoriság	Százalék
1	46	4
2	122	10,5
3	400	34,4
4	302	25,8
5	294	25,3
Összesen	1164	100
3. A tanterveknek hosszú távon – legalább 10 évig – változatlanoknak kellene maradniuk.		
Likert-skála	Gyakoriság	Százalék
1	44	3,8
2	86	7,4
3	168	14,4
4	278	23,9
5	588	50,5
Összesen	1164	100

4. Az 1978-ban kiadott és később módosított tantervekből jobban lehetett tanítani, mint a rendszerváltást követőekből.

Likert-skála	Gyakoriság	Százalék
1	56	4,8
2	106	9,1
3	364	31,3
4	312	26,8
5	326	28
Összesen	1164	100

5. Véleményem szerint szükségessé volt a NAT-ot követő kerettantervi szabályozás.

Likert-skála	Gyakoriság	Százalék
1	92	7,9
2	156	13,4
3	362	31,1
4	328	28,2
5	226	19,4
Összesen	1164	100

6. A NAT-ban szereplő műveltségi területek rendszere jobb, mint a tantárgyakban történő gondolkodás.

Likert-skála	Gyakoriság	Százalék
1	298	25,6
2	316	27,1
3	350	30,1
4	164	14,1
5	36	3,1
Összesen	1164	100

7. A tanterv heti és éves bontásban határozza meg az egyes tantárgyak óraszámát!

Likert-skála	Gyakoriság	Százalék
1	52	4,5
2	46	4
3	208	17,8
4	430	36,9
5	428	36,8
Összesen	1164	100

8. Elég, ha a tantervben csak a tanítandó tananyag szerepel.

Likert-skála	Gyakoriság	Százalék
1	286	24,6
2	348	29,8
3	236	20,3
4	164	14,1
5	130	11,2
Összesen	1164	100

9. Kimeneti szabályozású, csak a vizsgakövetelményeket meghatározó, liberális tantervi típust kellene bevezetni.

Likert-skála	Gyakoriság	Százalék
1	456	39,2
2	374	32,1
3	200	17,2
4	86	7,4
5	48	4,1
Összesen	1164	100

10. Alternatívák meghatározása nélkül is lehet tantervet készíteni.

Likert-skála	Gyakoriság	Százalék
1	298	25,6
2	334	28,7
3	354	30,4
4	102	8,8
5	76	6,5
Összesen	1164	100

11. A magyar társadalom romló testi és lelki egészségi állapotát nem lehet egy tantárgy keretein belül kezelni, ez egy „sokrésztvevős” feladat.

Likert-skála	Gyakoriság	Százalék
1	10	0,9
2	6	0,5
3	52	4,5
4	202	17,4
5	894	76,7
Összesen	1164	100

12. A NAT-ban és a testnevelési kerettantervekben megfogalmazott általános fejlesztési követelmények (az egészséges testi fejlődés segítése; a mozgáskultúra fejlesztése; a mozgásigény fenntartása) kellően átgondoltak és messzemenően kimerítők.

Likert-skála	Gyakoriság	Százalék
1	116	10
2	284	24,4
3	426	36,6
4	298	25,6
5	40	3,4
Összesen	1164	100

13. A testnevelés és sportra legalább heti 3 – órarendbe iktatott – tanórát kellene fordítani.

Likert-skála	Gyakoriság	Százalék
1	10	0,9
2	10	0,9
3	28	2,4
4	62	5,3
5	1054	90,5
Összesen	1164	100

14. A testnevelés tananyaga az atlétika, a torna és a négy alapsportjáték mozgásanyagára épüljön!

Likert-skála	Gyakoriság	Százalék
1	46	4
2	74	6,4
3	132	11,3
4	360	30,9
5	552	47,4
Összesen	1164	100

15. A hagyományos értelemben vett gimnasztika elvesztette létjogosultságát a testnevelésben.

Likert-skála	Gyakoriság	Százalék
1	464	39,9
2	330	28,4
3	140	12
4	146	12,5
5	84	7,2
Összesen	1164	100

16. A divatos, elsősorban angolszász sportágak szerepét növelni kellene a testnevelésben.

Likert-skála	Gyakoriság	Százalék
1	224	19,2
2	358	30,8
3	464	39,9
4	100	8,6
5	18	1,5
Összesen	1164	100

17. Elég, ha az úszás csak az általános iskola alsó tagozatában szereplő követelmény.

Likert-skála	Gyakoriság	Százalék
1	578	49,7
2	296	25,4
3	108	9,3
4	114	9,8
5	68	5,8
Összesen	1164	100

18. Testnevelésből elég lenne csak szóveges értékelést adni.

Likert-skála	Gyakoriság	Százalék
1	590	50,7
2	196	16,8
3	108	9,3
4	118	10,1
5	152	13,1
Összesen	1164	100

19. Túl sokat foglalkoznak a tantervi kérdésekkel, a testnevelés tanításának, tanulásának színvonalát úgyis a tanár hozzáállása határozza meg.

Likert-skála	Gyakoriság	Százalék
1	54	4,6
2	92	7,9
3	180	15,5
4	406	34,9
5	432	37,1
Összesen	1164	100

20. Hiányoznak a tantervi dokumentumokat kiegészítő, a testnevelés tanítását megkönnyítő módszertani kiadványok.

Likert-skála	Gyakoriság	Százalék
1	62	5,3
2	78	6,7
3	228	19,6
4	396	34
5	400	34,4
Összesen	1164	100

A tantervkészítésre irányuló kontrollkérdésünkre adott válaszok eredményei azt mutatják, hogy a testnevelő tanárok helytelenítik azt a felvetést, miszerint az iskolában tanítóknak, a felsőoktatásban oktatóknak nem kell közvetlenül részt venniük a tantervkészítésben. Ezt az egyes és kettes válaszok együttes 71,1%-os aránya kellően alátámasztja. A testnevelők tantervkészítői aktivitására irányuló kérdésünkre kapott válaszokból azt szűrhetjük le, hogy a megkérdezettek túlnyomó többsége helyesli a megfogalmazott állítást (lásd a négyes és ötös válaszok együttes 51,1%-od arányát). Jelentősnek mondható azonban a határozatlanok száma (34,4%) is. A harmadik kérdés válaszainak százalékos értékei azt a véleményt közvetítik, hogy a vizsgált személyek jelentős többsége a tantervek állandósága mellett teszi le a voksát. A válaszok gyakorlatilag egyöntetűek, hiszen a nagymértékben helyeslők és a helyeslők aránya összesen 74,4%. A negyedikként megfogalmazott állításra helyeslő választ adtak a testnevelő tanárok. Ezt az 54,8-es összesített százaléérték mutatja. A határozatlanok aránya itt is viszonylag magasnak (31,3%) mondható. Az ötödik kijelentés megítélése viszont valóban határozatlanságot tükröz. Erre enged következtetni, hogy a helyeslő válaszok aránya nem éri el az ötven százalékot (47,6%), illetve a hármas számot itt is a testnevelők mintegy egyharmada (31,1%-a) karikázta be. A megkérdezettek reakciója a hatodik kijelentésre a helytelenítés (27,1%) és a nagymértékű helytelenítés (25,6%). A bizonytalanok aránya 30,1%. A vizsgált személyek nevelő-oktató munkájukhoz szükségesnek tartják, hogy a tanterv heti és éves

bontásban határozza meg számukra a tantárgyak óraszámait (lásd négyes és ötös válaszok együttesen 73,7%-os arányát). A megkérdezett testnevelő tanárok véleménye szerint – kissé határozatlanul válaszolva ugyan (lásd 20,3%) – nem elég, ha a tantervben csak a tanítandó tananyag szerepel. Ezt az egyes és kettes válaszok együttes 54,4%-os aránya kellően tükrözi. A kilencedik kérdésnél a százalékos értékek (nagyértékű helytelenítés: 39,2%, helytelenítés: 32,1%) azt mutatják, hogy a testnevelők szerint nem lenne elég, ha kimeneti szabályozású, csak a vizsgakövetelményeket meghatározó, liberális, angolszász típusú tanterveket vezetnének be. A tizedik állítást elutasítják a megkérdezettek. A helytelenítések összesen a válaszok több mint felét (54,3%) teszik ki. A határozatlanok aránya 30,4%.

A tizenegyedik kérdés 94,1%-ban helyeslő válaszai teljes mértékben megerősítik az I/11. kérdésnél tett állításunkat, hogy a testnevelő tanárok véleménye szerint is a testnevelés ma már nem csak egy tantárgy, hanem egy „sokrésztvevős”, komplex tevékenységkör. A testnevelők viszont teljes mértékben bizonytalanok abban a kérdésben, hogy a NAT-ban és a kerettantervekben megfogalmazott általános fejlesztési követelmények kellően átgondoltak-e. A kettes számot a megkérdezettek 24,4 %-a, a hármas számot a 36,6 százaléka, míg a négyes számot a 25,6%-a karikázta be. A vizsgált személyek a testnevelésre és sportra legalább heti három órarendbe iktatott tanórát fordítanak. A 90,5-es, nagymértékben helyeslő százalékos érték önmagáért beszél. A tizenegyedik állításnál az ötös (47,4%) és a négyes (30,9%) válaszok eredményei szerint teljes az egyetértés a testnevelő tanárok körében, hogy a testnevelés tananyaga az atlétika, a torna és a négy alapsportjáték mozgásanyagára épüljön. A testnevelők – az I/15. kérdéshez hasonlóan – kiálltak a gimnasztikai tananyag tanítása mellett. A válaszok (egyes: 39,9%, kettes: 28,4%) azt mutatják, hogy a kollégák helytelenítik a megfogalmazott állítást. A tizenhatodik kérdésre adott válaszokból az olvasható ki, hogy a megkérdezettek köre elveti az angolszász sportágak szerepét növelni kívánó gondolatot. A határozatlanság markánsan tetten érhető (lásd 39,9%), de ennél a kérdésnél a legkézenfekvőbb eredmény az, hogy a helyeslők aránya együttesen is csak alig haladja meg a tíz százalékot (10,1%). A vizsgált személyeknél (nagyértékben helytelenít és helytelenít: 75,1%) nem aratott tetszést az úszás követelményeinek 6-10 éves korosztályra történő szűkítése. A tizenharmadik állítás százalékos értékeiből azt szűrhetjük le, hogy a testnevelő tanárok túlnyomó többsége (67,5%-a) elutasítja azt a kijelentést, miszerint testnevelésből elég lenne csak szöveges értékelést adni. A testnevelők egyöntetűen arra az álláspontra helyezkednek (nagyértékben helyesel: 37,1%, helyesel: 34,9%), hogy a testnevelés oktatásának színvonal-emelkedése tanár hozzáállásán múlik. Végezetül, a huszadik kérdés 68,4%-ban helyeslő válaszai megerősítik az I/20. kérdésnél tett megállapítást, azaz a megkérdezettek igénylik a tantervi dokumentumokat kiegészítő, a testnevelés tanítását megkönnyítő módszertani kiadványokat.

Összefoglalás

1. A megkérdezett testnevelő tanárok egyhangúlag elvetik annak a gondolatát, hogy a tantervkészítésben csak a tantervvvel foglalkozó szakemberek vegyenek részt. Ezért helyesnek tűnik az a tantervfejlesztési irány, ami a kétpólusú (központi és helyi) tantervi szabályozással indult el, és az alapvető központi előírások mellett lehetőséget biztosít a helyi, iskolai tantervi döntések megvalósítására is.

2. A vizsgált személyek igen tekintélyes hányada azzal együtt részt vesz iskolája tantervkészítő munkájában, hogy – a válaszok tanúsága szerint – a tanároknak és oktatóknak nincs elég idejük a tantervi munkálatokra. A testnevelő tanárok is kiveszik részüket a pedagógiai programok, a helyi tantervek, az oktatási-nevelési tervek stb. elkészítéséből.

3. A testnevelők nagyon markánsan formálnak véleményt amellet, hogy a tantervek hosszú távon – legalább 10 évig – változatlanok maradjanak. Meglátásuk szerint a politikai, társadalmi változások nem indokolnak gyakori tantervi változtatásokat. Felmérési eredményeinkre alapozva kijelentjük: a tantervfejlesztési munkálatok, a változtatások szükségesek ugyan, de nem mindegy, hogy milyen időközönként. A testnevelő tanárok arra az álláspont-ra helyezkednek, hogy a tanterveket az állandóság jellemezze. A politikában négyévente esetlegesen bekövetkező változásokat nem feltétlenül kell követnie tantervi változtatásoknak!

4. Nem túlságosan jó vélemény alakult ki a rendszerváltozást követő tantervekről. A megkérdezettek egyértelműen az 1978-ban kiadott tantervcsaládot preferálják. Ennek vélhető oka – egyebek mellett – a testnevelőtanárképzésben keresendő. Vizsgálati eredményeink indirekt módon azt sugallják, hogy célszerű lenne a felsőfokú testnevelőtanár-képzés egységes szemléletre helyezése. Példának okáért a leglényegesebb tantervelméleti kérdések megítélésében – természetesen a jogos kritikák megfogalmazása mellett – ne legyenek korosztályi, intézményi stb. eltérések.

5. Az I/5. és a II/5. kérdés a NAT és a kerettantervek közötti „viszony” megítélésére kérdezett rá, a II/5. kérdés a kérdőívet kitöltők ez irányú tájékozottságát mérte. A vizsgált személyek majd’ kétharmada helyesen gondolta, hogy a kerettantervek megjelenésével a NAT nem veszítette hatályát. A testnevelők viszont határozatlanok abban a kérdésben, hogy szükség volt-e a NAT-ot követő kerettantervi szabályozásra. Ezt a kételyt oszthatja el (?) a legújabb tantervi dokumentum, a NAT 2003 megjelenése.

6. A hatos számú kérdések tulajdonképpen ugyanazon kérdéskörben vizsgálódtak, mint az ötösök, csak itt a NAT-ra vonatkoztatva. A testnevelő tanárok elsöprő módon bizonyították tantervi jártasságukat, ugyanis gyakorlatilag teljes egészében tisztában voltak azzal, hogy a NAT már nem tantárgyat, hanem műveltségi területeket tartalmaz. Éppen ezért (is) talán érdemes len-

ne odafigyelni a testnevelők véleményére, akik nem értenek egyet azzal, hogy a NAT-ban szereplő műveltségi területek rendszere jobb, mint a tantárgyakban történő gondolkodás. Ehhez azonban feltétlenül szükséges megjegyezni, hogy pontosan a testnevelés és sport műveltségi terület az, amelyik egyetlen tantárgyat foglal magában, nevezetesen a testnevelést.

7. A tantervelméleti és -készítő munkálatok egyik sarkalatos és egyben érzékeny kérdése a műveltségi területek, a tantárgyak óraszámarányainak meghatározása. Ezzel kapcsolatban a vizsgált személyek azon véleményüknek adtak hangot, hogy nem elég, ha a tantervi dokumentumok csak százaléokban határozzák meg a tantárgyak – így a testnevelés – óraszámát. Heti és éves bontásban is szükséges ennek rögzítése. Itt jegyezzük meg, hogy véleményünk szerint mindennapos testnevelés akkor és csakis akkor lesz minden iskolában, ha ezt a szándékot nem lehet százalékok mögé bújtatott ügyeskedéssel megkerülni. (A testnevelés óraszámát érintő kérdésekre a későbbiekben még visszatérünk.)

8. A tartalmi, tananyag-kiválasztási kérdések értelmezéséhez visszautalunk a negyedik pontban megfogalmazottakra, ahol arról írtunk, hogy a testnevelő tanárok az 1978-as tantervek mellett tették le a voksukat. Az ok (a korábban megfogalmazottak mellett) az lehet, hogy ezek a tantervek részletesen tartalmazták a tananyagot. Ennek a gondolatmenetnek a mentén nem tűnik meglepőnek, hogy a testnevelők továbbra is ragaszkodnak a tantervben a tartalom, a tananyag pontos meghatározásához. De – és ez már egyfajta szemléletváltást tükröz – a megkérdezettek nagy része azon az állásponton van, hogy nem elég, ha csak a tantervben a tanítandó tananyag szerepel.

9. A testnevelők hajthatatlanok a tanterv műfajának tekintetében. A vizsgált személyek szerint nem lenne elég, ha kimeneti szabályozású, csak a vizsgakövetelményeket meghatározó, liberális, angolszász típusú tanterveket vezetnének be Magyarországon. Ezért helyesnek tűnik az a tantervfejlesztési irány, ami a kerettanterveken keresztül konkrét tartalmakat és követelményeket ír elő.

10. A megkérdezettek alternatívák meghatározása nélkül nem készítenének tantervet. Fontosnak tartják, hogy a tantervekben választható tananyagok is szerepeljenek. Ez a testnevelésben azért lényeges, mert csak így nyerhetnek teret azon sportágak mozgásformái, amelyek nem férnek be az „első vonalba”.

11. A testnevelő tanárok helyesen ítélik meg, hogy az iskolai testnevelés ma már önmagában nem képes megoldani az egész magyar társadalom katasztrofális szintre jutott egészségi állapotának problémáját. Ehhez szélesebb körű összefogásra, tantervelméleti szempontból pedig tantárgyközi kapcsolatokra van szükség.

12. Ennek a célnak a megvalósításához azonban a tantárgy kellő súlyú és kellően átgondolt megjelenítése szükséges. A testnevelők ebben a kérdésben

szkeptikusak, mert szerintük a jelenleg érvényben lévő dokumentumok nem biztosítanak elég teret a testnevelés és sport számára. *Báthory Zoltán* (2003) egy tanulmányában három, tantervi prioritást élvező területet jelölt meg: anyanyelv, informatika, idegen nyelv. Vajon – figyelembe véve a felnövekvő nemzedék egészségi, edzettségi mutatóit – nem lehetne a testnevelést és sportot is beemlíteni ebbe a körbe?

13. A hetedik pontban azt ígértük, hogy a testnevelés óraszámát érintő kérdésekre még visszatérünk. Nos, a testnevelő tanárok rendkívül elégedettek ebben a tekintetben. A kerettantervben meghatározott heti testnevelési óraszámot a megkérdezettek majdnem száz százaléka kevesli. Több mint kilencven százalékuk legalább heti három – órarendbe iktatott – tanórát szeretne. Nagyon fontos, és ezért emeltük ki külön az „órarendbe iktatott” kifejezést. A törvényben előírt mindennapos testedzés ugyanis csak órarendi keretek között biztosítható. Gyakorló testnevelő tanárok szerint (is) szakszerűtlen a részletekben – tizenöt perces foglalkozások keretében, tanítási órák részeként, óráközi szünetben – is „adagolható” játékos egészségfejlesztő testmozgás.

14. A testnevelési tananyag kiválasztási problémakörében (lásd I-II/14-17. kérdések) kapott válaszok összegzéseként leszögezhetjük, hogy a testnevelők olyan iskolai testnevelés mellett teszik le a voksukat, amelyben tanítanak és tanulnak tradicionális gimnasztikát, atlétikát, tornát, sportjátékokat, úszást, önvédelmi és küzdősportokat, szabadidős sporttevékenységeket, valamint – még ha szerény mértékben is – divatos angolszász sportágakat. A „mit tanítsunk a testnevelési órákon a 21. század iskoláiban” – kérdésre adható válasz tehát, némi leegyszerűsítés után, az alábbiakban foglalható össze: a társadalom igényeinek a testnevelés csak egy módon tud megfelelni, mégpedig ha a tanulóknak minél szélesebb körű mozgásos tevékenységi formákat kínál az iskolában. Bizonyos megszorításokkal azt mondhatjuk, hogy a testnevelési tantervekben kapjanak helyet a kiválasztott sportágak alapjai, így az egyes testgyakorlati ágak tananyaga többé-kevésbé reprezentálja a sportági tevékenységet. A tantervben a sportági technikák azonban nem egyszerűen csak a sporttevékenység anyagát foglalják keretbe, hanem egyszerűen csak a testnevelés komplex feladatai megvalósításának a zálogai is. Az egyes sportágak teljes mozgásanyaga viszont megközelítően sem kaphat helyet a tantervekben. Különböző szempontok miatt – példaként lásd a rendelkezésre álló jelenlegi igen alacsony testnevelési óraszámot – válogatni kell. Ez a válogatás rendkívül körülhatárolt. Minimális alsó határként kell megjelölni azt az anyagmennyiséget, amely a testgyakorlati ág jellegének megfelelően még/már elősegítheti a megfelelő pedagógiai hatáskiváltást.

15. A megkérdezettek több mint háromnegyed része szükségesnek tartja a testnevelés tantárgyból az osztályozást. Továbbra sem tartják elegendőnek, hogy ebből az úgynevezett készségtantárgyból csak szöveges értékelés

legyen. Ezt a véleményt mi is osztjuk! Az osztályozást ellenzők általában a tanulók jelentős motoros adottságbeli eltéréseit hangoztatják. Ez viszont nem lehet indok, mivel jelentős a különbség a tanulók kognitív adottságai között is. Az osztályozás megtartása mellett azonban szükség lehet a szöveges (írásbeli) értékelésre is. Itt nem a gyenge, közepes, jó, kiváló, vagy a megfelelt, jól megfelelt, kiválóan megfelelt típusú értékelésre gondolunk, hanem egy olyan, a tanuló teljes motoriumára vonatkozó, komplex szöveges értékelésre, amely képet ad a pedagógiai folyamat minden résztvevőjének (tanárnak, diáknak, szülőnek stb.) a tanuló motoros teljesítményeiről, (mentál)higiénés szokásairól, esetleg – az egészségügyi szerveket is bevonva – egészségi állapotáról. Ennek az értékelő tevékenységnek nem csak passzív, hanem aktív részesei az iskola „kliensei”, akik viszont nem léphetik túl hatáskörüket. Ők nem arra hivatottak, hogy (sport)szakmai kérdésekben döntsenek, hanem a tanuló sok szempontú értékelésében segítik a testnevelő tanárt és/vagy más tantárgyak tanárait. Ugyanakkor e szerteágazó, több forrásból eredő értékelő tevékenység során rendkívül fontos a teljes bizalom légkörének megteremtése, indokolt esetben a teljes titoktartás.

16. A testnevelő tanárok a tantárgy tanításának, tanulásának színvonalasabbá tételét nem csak a tantervi megújulástól, hanem – egyebek mellett – a tárgyi feltételek javításától is várják. Ez így is van rendjén, hiszen a testnevelésben sem lehet minőséget biztosítani alulfinanszírozott intézményi háttérrel, hiányos infrastruktúrával, vagy éppen megélhetési gondokkal küzdő tanárokkal. Emellett a testnevelők módszertani kiadványok, tanári kézikönyv(ek) kiadását is igénylik. Tanulságos a vizsgált személyek azon álláspontja is, hogy a testnevelés oktatásának színvonal-emelkedése elsősorban a tanár hozzáállásán múlik.

Ennek az utolsó megállapításnak az apropóján idézzük Faludi Szilárd egy több mint harminc évvel ezelőtt leírt gondolatát, miszerint: „a tanterv nem csodaszer, nem oldja meg összes oktatásügyi problémánkat; ha tökéletes, ha teljesen korszerű, akkor sem végzi el a pedagógus helyett az oktató-nevelő munkát” (Faludi, 1972. 20.). Azóta ugyan sokat változott a világ, a pedagógus kitüntetett szerepe azonban – látván a jelenkor testnevelő tanárainak véleményét is – vélhetően örök érvényű marad!

Irodalom

- Ballér E. (1996): *A Nemzeti alaptantervtől az iskolai nevelő-oktató munka tervezéséig*. Országos Közoktatási Intézet, Budapest.
- Báthory Z. (1991): Az alaptanterv és a közoktatás szabályozása. *Új Pedagógiai Szemle*, 2. 5-12.
- Báthory Z. (1992): *Tanulók, iskolák - különbségek. Egy differenciális tanításelmélet vázlata*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Báthory Z. (2003): A tantervi idő. *Új Pedagógiai Szemle*, 7-8. 46-53.
- Faludi Sz. (1972): Időszerű tantervelméleti kérdések. *Köznevelés*, 6. 20-23.

- Gergely Gy. (2005): Az 1995-ös Nemzeti alaptanterv rendszertani elemzése. *Fejlesztő Pedagógia*, 2-3. 83-95.
- Miklósi L. (1999): Sirassuk vagy vigadjunk? *Új Pedagógiai Szemle*, 6. 81-87.
- Nagy J. (1996): Vélemények az alapműveltségi vizsga koncepciójáról. *Iskolakultúra*, 11. 3-39.
- Rétsági E. (2004): *A testnevelés tantárgypedagógiája*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.
- Vass V. (1999): Bácsi kérem, hol lehet itt focizni? *Új Pedagógiai Szemle*, 10. 44-51.

REGRESSZÍV FUNKCIONÁLIS ÉS MORFOLÓGIAI MUTATÓK KRÓNIKUS ALKOHOLFÜGGŐ BETEGEKNÉL

Regressive functional and morphological characteristics in chronic alcoholic patients

● Kalabiska Irén

● Osváth Péter

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék

Összefoglaló

A krónikus alkoholizmus jelensége Magyarországon évtizedek óta az egészségügyi problémák egyik legsúlyosabbika. Vizsgálatunk célja az volt, hogy összehasonlítsuk az egészséges emberek és a krónikus alkoholfüggő betegek néhány morfológiai és funkcionális adatát, melyekből a szervezetben az alkohol hatására feltételezhetően kialakuló regresszív jelenségek értékelhetően kimutathatók.

Kutatásunk alanyai 39 és 64 év közötti férfiak és nők voltak. A felmérés során antropometriai és működésbeli mutatókat figyeltünk meg. Ezeket a paramétereket nemenként hasonlítottuk össze. Az antropometriai mutatók mindegyike az alkohol-betegek súlyos atrofíájáról árulkodik, míg az idegrendszer funkcióját jellemző adatok a szervrendszer működésének súlyos diszfunkcióját jelzik. Bár a betegek inaktív élete és alultápláltsága az elváltozások okai között egyértelműen szerepelnek, az alkohol toxikus hatása a regresszív folyamatokat jelentősen felgyorsítja.

Kulcsszavak: krónikus alkoholizmus, diszfunkció, atrofia.

Abstract

The high frequency of the chronic alcoholism is one of the most serious health problems in Hungary. The goal of our study was to compare some of the morphological and functional characteristics of the normal population and the patients with addiction to alcohol. These data are appropriate to characterize the supposed regressive disorders caused by the long-term alcoholism.

The age of the subjects was between 39-64 years in both genders. Anthropometric and functional parameters were observed. The parameters were compared by sex. The results of the anthropometric measurements demonstrated the serious atrophy of the alcoholic patients, while the data characterizing the function of the nervous system showed the severe disfunction of this system. Although the physical inactivity and the malnutrition of these patients are suspected as important factors of these regressive signs, the toxic effect of the alcohol accelerates these processes.

Keywords: chronic alcoholism, disfunction, atrophy.

Talán nincs is ördög;
lehet hogy csak Isten az,
amikor részeg!

Tom Waits

Bevezetés

Az utóbbi 25-30 évben Európa legtöbb országában számottevően növekedett az alkoholfogyasztás. Megsokasodtak a társadalom alkohollal kapcsolatos problémái. Nem egy európai országban a dohányzás után a második helyen ezt tekintik a legnagyobb közegészségügyi problémának.

A Brit Pszichológiai Társaság új módszert fejlesztett ki annak tisztázására, miért isznak az emberek. E módszer szerint az ivást folyamatnak tekintik, melynek egyik végén az ártalmatlan ivás, a másikon a mértéktelen, pusztító alkoholfogyasztás áll. Az egyén ivási szokásai tanult magatartásformák, melyeket a tapasztalat alakít. Az örömek és az ártalmak mérlegének egyensúlyán múlik minden (Robertson, 1984). Véleményünk szerint minden alkoholfogyasztónak, bárhol is álljon az alkoholizmus felé vezető úton, megvan a választási lehetősége, folytatja-e vagy megáll a lejtőn!

Az alkoholbetegség széles körű elterjedtsége, a súlyos neurológiai, pszichiátriai és egyéb szövödmények nagy száma, a maradandó funkcionális és morfológiai károsodások jelentős aránya felkeltette az érdeklődésünket e téma iránt.

Jelen vizsgálatunk egy hosszú távra tervezett vizsgálat sor első állomása, melyet továbbiak követnek majd.

A probléma jelentősége

Ma az alkoholizmus kifejezésen beteges, kényszeres alkoholfüggőséget értünk, az ember vágyát az után, hogy az alkoholból mindig újabb és újabb mennyiséget vegyen magához annak érdekében, hogy a teljesség, boldogság és békeség iránti vágyát kielégítse, hogy örömezéshez jusson, illetve hogy bizonyos kellemetlen érzéseket elkerüljön.

Az alkoholfüggőségi zavar ellentétes érzelmek együttes megnyilvánulásának konfliktusát hordozza magában, vonzás és taszítás, vonzódás és idegenkedés egyszerre van jelen. Az alkoholfüggőségben szenvedő nem azt teszi, amit akar, hanem azt, amit nem akar. Ahhoz ragaszkodik, ami káros, ami életét tönkreteszi (Hubainé és Takács, 1994).

Az alkoholfüggőség a szabadságtól való megfosztottságot jelenti. Az ember többé nem képes arra, hogy az alkoholfogyasztás mértékét szabadon megválaszthassa!

A vizsgálat célja

A vizsgálatunk célja az volt, hogy kimutassuk az alkoholizmus okozta szomatikus, idegrendszeri és keringési mutatók regresszív elváltozásait, továbbá, hogy megállapítsuk, milyen formában alkalmazható, illetve bővíthető a rendszeres fizikai aktivitás a krónikus alkoholbetegek rehabilitációjában.

Hipotézis

Feltételeztük, hogy az alkoholbetegek testösszetételében, antropometriai mutatóiban a leépülési folyamatok eredményeként jelentős különbségek mutathatók ki az alkoholt nem fogyasztókhoz viszonyítva, a nemi hovatartozástól függetlenül.

Ugyanez a feltételezés fogalmazódott meg az idegrendszer és a keringési rendszer funkcionális mutatóival kapcsolatban is, miszerint az alkohol hosszú távú hatása e szervrendszerekre is markáns regressziós hatással van. Valószínűsítettük, hogy a nemi különbözőség nem befolyásolja a regresszió megjelenését, mindkét nem képviselőinél kimutatható lesz.

Vizsgált személyek

Vizsgálatunk során 39 és 64 év közötti alkoholfüggő férfiakat és nőket mérünk a Merényi Gusztáv Kórház pszichiátriai osztályán. A szenvedélybetegeket nemenként hasonlítottuk össze a kontrollcsoporttal. Az utóbbi tagjai a TF munkatársaiból kerültek ki, a takarítószemélyzet, a műszaki szakemberek és az étterem dolgozói közül (1. táblázat).

1. táblázat: A vizsgált személyek életkora és testmagasságának átlaga

	Beteg			Egészséges		
	N	Életkor (év)	Testmagasság (cm)	N	Életkor (év)	Testmagasság (cm)
Férfi	22	39-63	170,4	22	41-64	172,2
Nő	16	39-64	157,8	16	39-62	160,2

Vizsgálati módszerek

A vizsgálatok típusai:

- antropometriai vizsgálat,
- a cselekvési idő mérése,
- a kéz szorítóerejének mérése,
- nyugalmi pulzusszám- és vérnyomásmérés,
- statisztikai módszerek: a minták közötti különbözőséget kétmintás t-próbával elemeztük a véletlen hiba 5%-os szintjén.

Mivel az antropometriai vizsgálatok alkalmával az adatfelvételt nem végezhetjük önkényesen, a reprodukálhatóság érdekében az egyes mérőpontok kijelölésekor a már kialakult és pontosan meghatározott adatgyűjtési technikák valamelyikét (Martin-technika, IBP, MOGAP) kellett alkalmaznunk. Munkánk során a Nemzetközi Biológiai Program (*Weiner és Lourie, 1969*) eljárási javaslatait tekintettük iránymutatónak.

A szokásos testmagasság- és testtömegértékek mellett a következő testméretek adatait gyűjtöttük össze (2. táblázat):

2. táblázat: A vizsgált testméretek összesítő táblázata

Szélességi és mélységi méretek	Körfogat- vagy kerületméretek	Bőrredőméretek
humerusszélesség	mellkaskerület	tricepsredő
térdszélesség	felkarkerület (nyújtott)	bicepsredő
vállszélesség	felkarkerület (hajlított)	lapockaredő
mellkasszélesség	alkarkerület	csípőredő
mellkasmélység	csuklókerület	lábszárredő
medenceszélesség	kézkerület	köldökredő
	combkerület	combredő
	lábszárkerület	
	bokakerület	
	haskerület	

Az antropometriai adatfelvétel kórházi vagy tornatermi körülmények között, a délelőtti órákban történt. A vizsgált személyek alsóruházatban és mezítláb vettek részt a vizsgálatokon. A test mindkét oldalán mérhető testméreteket a jobb oldalon vettük fel.

Az antropometriai adatfelvételnél nemzetközileg standardizált mérőeszközöket használtunk:

- antropométer (Sieber–Hegner-gyártmányú),
- Lange-féle bőrredőmérő kaliper (Sieber–Hegner-gyártmányú),
- Holtain-féle tolómérő (Sieber–Hegner-gyártmányú),
- 60 cm nyílástávolságú medencekörző (Sieber–Hegner-gyártmányú),
- dinamométer (British Indicators Ltd.).

További mérőeszközök: acél mérőszalag, személymérleg (digitális), manuális vérnyomásmérő, cselekvési idő-mérő, stopperóra.

A leolvasási pontosság minden méret esetében 0,1 cm volt. A testtömeg meghatározására digitális kijelzésű (leolvasási pontosság: 0,1 kg) személymérleget használtunk (*Mészáros, 1990*).

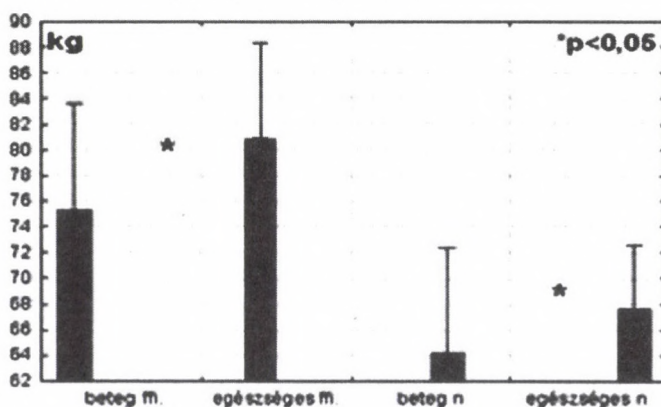
A cselekvési időt a következőképpen mértük: a kórházi szobában lévő asztalon lemértünk 60 centimétert, és e távolság két végét megjelöltük, utasításra a kísérleti személyeknek át kellett tenni a ceruzát az asztal egyik végé-

ről a másikra, az előzőleg már megjelölt távolságba. Ezt az időt stopperórával mértük.

A statisztikai analízis első lépéseként kiszámítottuk a minták leíró statisztikai jellemzőit (átlag, szórás). A vizsgált antropometriai és működésbeli jellemzők alapján bizonyítható mintánkénti hasonlóságot vagy különbséget kétmintás t-próbával elemeztük a véletlen hiba 5%-os szintjén.

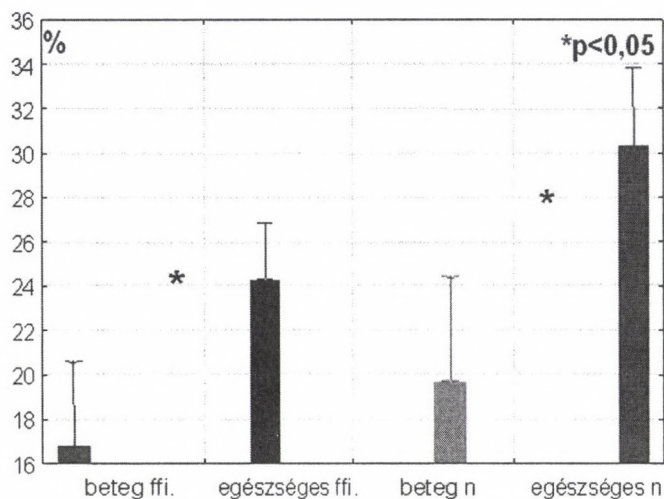
Eredmények és következtetések

Az ábrákon az adott változók átlagait és fészorásait ábrázoltuk. Csillaggal a szignifikáns különbségeket jelöltük ($p < 0,05$).



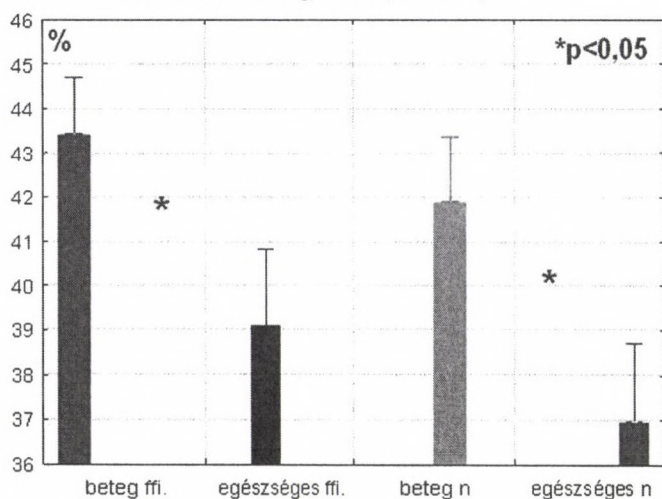
1. ábra: A testtömeg értékei

A betegcsoport férfi és nő tagjainak testtömege egyaránt szignifikánsan különbözik a kontrollcsoport adataiból (1. ábra). Az egészséges férfiak testtömege átlagosan 11 kg-mal, az egészséges nők testtömege pedig 4-4,5 kg-mal nagyobb a betegek testtömegénél. Az alkoholnak testtömegcsökkentő hatása van, a malnutríció jelei a férfiaknál és a nőknél is megjelennek. A különbség az alkohol anyagcserét rontó, toxikus hatásának is betudható.



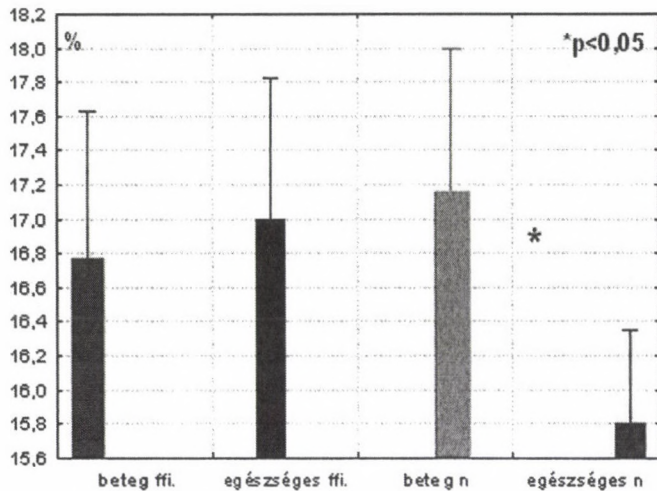
2. ábra: Relatív tesztoszterontartalom

Az egészséges férfiaknál 25%, az egészséges nőknél 30% fölötti volt a relatív tesztoszterontartalom. Ez arra utal, hogy az egészséges férfiak a túlsúlyosak, az egészséges nők pedig az elhízottak csoportjába sorolhatók. A beteg férfiak és nők tesztoszterontartalma átlag alatti (2. ábra).



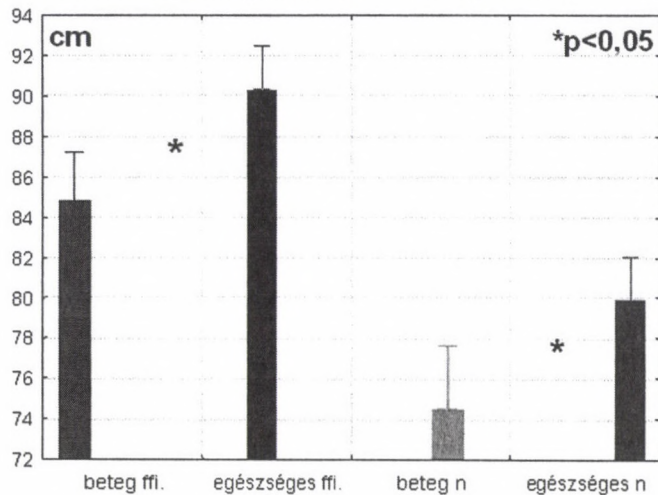
3. ábra: Relatív izomtartalom

A beteg csoport relatív izomszázaléka (mind a két nemnél) magasabb, mint az egészséges csoporté. Ez az adat nem a magas fizikai teljesítményt és az egészséges életmódot jellemzi! A betegek értékei az alacsony relatív tesztoszterontartalomra vezethetők vissza. A kontrollcsoport értékei átlag alattiak, ezt a szignifikáns különbséget a nagyobb bőr alatti zsírszövet-szaporulattal magyarázhatjuk (3. ábra).



4. ábra: Relatív csonttartalom

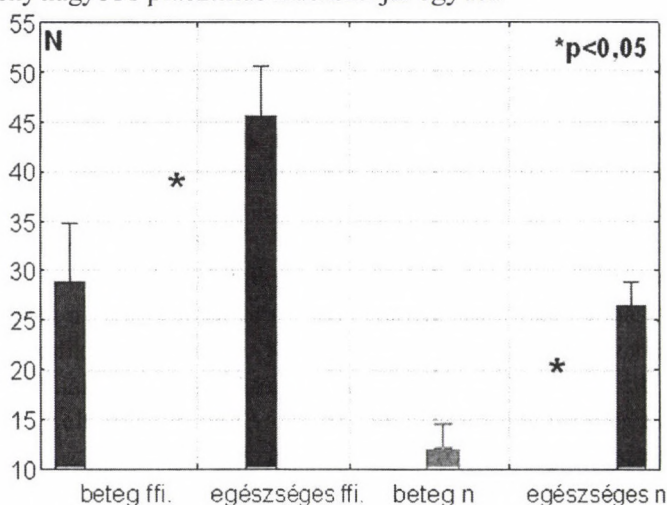
A csonttömeg becslésekor csak a nőknél találtunk szignifikáns különbséget. A beteg nők relatív csonttartalma sokkal nagyobb, mint az egészségeseké. Ez az alkoholfüggő nőknél megfigyelhető „csontgyarapodás” feltételezhetően a *Rajskij* (1996) elmélete szerinti gyakori reumatoid elváltozásokkal magyarázható, amelyek hiperkalcifikáló hatással járnak (4. ábra). A krónikus nőbetegek többségénél alkohol hatására arthritis deformans nyilvánul meg. Ez a szomatikus patológiai elváltozás az erős alkoholéhség hatásának eredménye lehet.



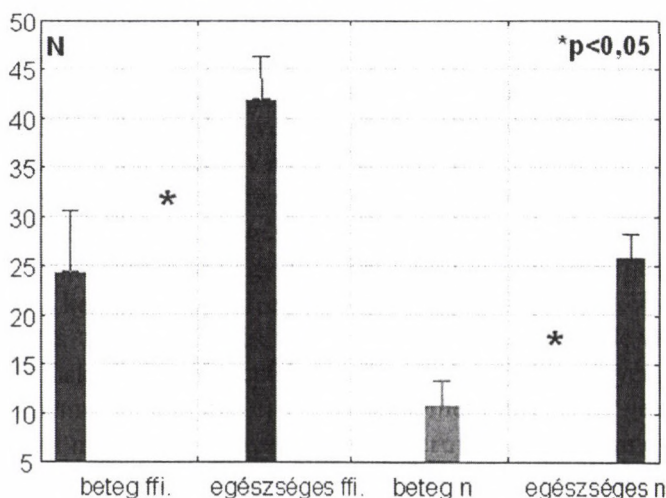
5. ábra: Plasztikus index

A plasztikus index a csont- és izomrendszer fejlettségét mutatja, melynek életkoronkénti változása mind a passzív, mind az aktív mozgatórendszer fejlettségét jellemzi. A Conrad-féle két fejlődési irány (*Conrad*, 1963) jellemzé-

sekor jelentősen szignifikáns különbséget csak a plasztikus index értékeiben találtunk. A kontroll-csoport csont-izom rendszerének fejlettsége sokkal jobb, mint a betegeké (5. ábra). A funkcionális állapot tekintetében, a jobb fizikai teljesítmény nagyobb plasztikus indexszel jár együtt.

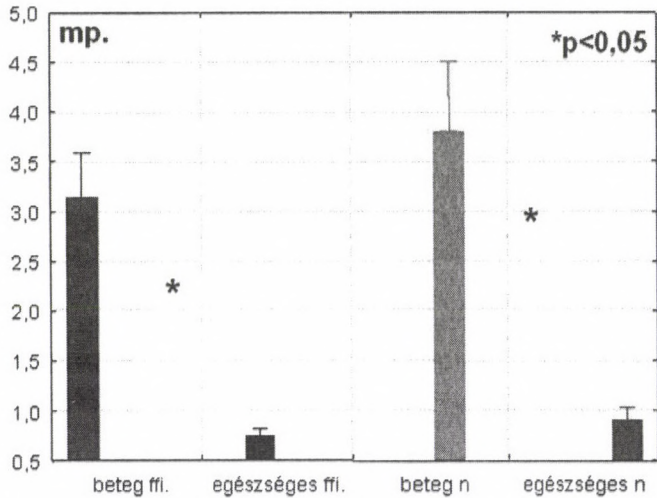


6. ábra: A kéz szorítóereje a domináns oldalon



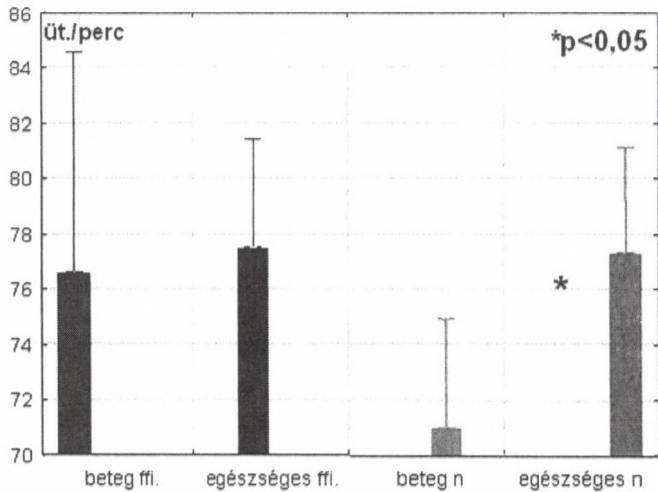
7. ábra: A kéz szorítóereje a nem domináns oldalon

Az izomzat működésére utaló paramétereknél drasztikus különbséget láthatunk az egészséges és a beteg csoport között mind a domináns, mind a nem domináns oldalon. A fő ok az alkoholos myopáthia okozta szorítóerő-gyengeség (6-7. ábra). Ez is mutatja, hogy az egészségeseknek korábban mért kisebb relatív izomtartalom nem izomsorvadást jelzett, hiszen a szorítóerő is kisebb lenne.



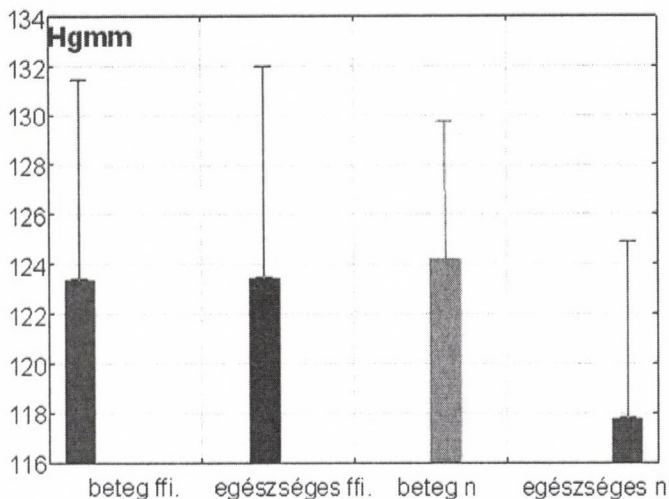
8. ábra: Cselekvési idő

A két csoport közötti szignifikáns különbség, az alkohol központi idegrendszert érintő toxikus hatására és a neuromuszkuláris degenerációra vezethető vissza (8. ábra). A betegek cselekvési ideje átlagosan 2,8-3 másodperccel nagyobb, mint a kontrollcsoporté, ez azt jelenti, hogy a betegeknek sokkal több idő kellett, hogy végre tudják hajtani a számukra megadott feladatot. Ennek háttérében a reakcióidő csökkenése, a gyenge motoros teljesítőképesség és a rossz mozgáskoordinációs képesség egyaránt megtalálható.

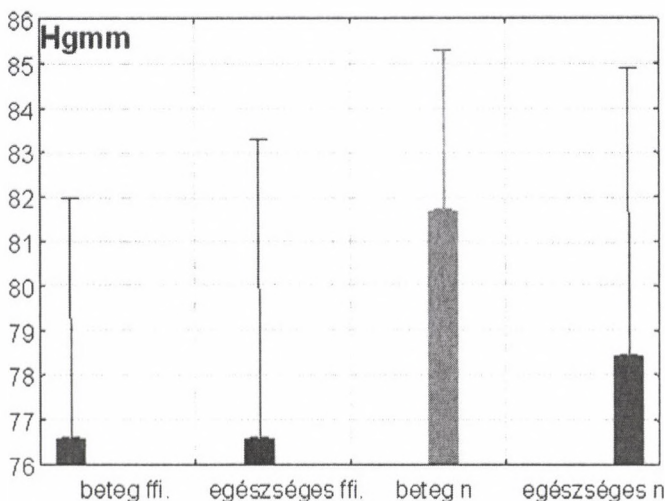


9. ábra: Nyugalmi pulzus

A nyugalmi pulzus jellemzésekor csak a női csoportban találtunk szignifikáns eltérést. Az egészséges nők nyugalmi pulzusa magasabb, mint a betegeké. Megfigyelhető azonban, hogy az eredmény mind az egészséges, mind a beteg nők esetén a fizioiógias tartományban van (9. ábra).



10. ábra: A vérnyomás (systole) értékei



11. ábra: A vérnyomás (diastole) értékei

A vérnyomás szisztolés és diasztolés értékeiben nem találtunk szignifikáns különbséget (10-11. ábra).

Az antropometriai eredmények alapján a szenvedélybetegeknél leépülési folyamatok észlelhetők a zsír- és az izomszövetekben, valamint kórosnak mutakzó elváltozások figyelhetők meg a csontszövetben is. A vizsgált funk-

cionális mutatók is ezt látszanak alátámasztani. Az okok között elsősorban az alkoholos myo- és neuropathia áll, mely a két szervrendszeren keresztül egymást erősítő folyamatok eredménye.

Az alkohol az izmokban fokozott szabadgyökképződést eredményez (Preedy és Reilly, 1998), ami az izmok atrófiáját fokozza, kontraktilitását csökkenti.

Az elváltozások hátterében a következő folyamatok állnak:

- malnutríció;
- fizikálisan inaktív életmód;
- az alkohol toxikus hatása:
 - antioxidánszint csökkenése (szelén, E-vitamin, carnozin);
 - szabadgyökök képződése;
- regenerációs, pihenési folyamatok elégtelen volta.

Ezen eredmények alapján a rendszeres fizikai aktivitás, elsősorban annak aerob formája, valamint antioxidáns szerek (szelén, E-vitamin, carnozin) rendszeres fogyasztása az alkoholbetegek rehabilitációjában kihagyhatatlan módszer, hiszen a sport, a roboráló táplálkozás az említett szervrendszerek regenerációjában, fejlesztésében prioritást kell hogy élvezzen.

Összefoglalás

Az alkoholbetegek antropometriai mutatói az elégtelen táplálkozás, a fizikálisan inaktív élet és az alkohol mérgező hatásai eredményeként regresszív eltéréseket mutatnak. Az alultápláltság, a vitaminhiány következménye a beteg legyengülése, idő előtti elöregedése (Lakatos, 1995). A funkcionális mutatóknál, a vérnyomásértékeket kivéve, szintén a leépülés jelei figyelhetők meg.

Az idegi, keringési és motoros szervrendszerek együttes regressziója komplex károsodást eredményez, mely csak komplex kezeléssel, rehabilitációval javítható. Ebben a nyilvánvaló gyógyszeres és pszichoterápiás kezelés mellett, a fizikai munkának, sportnak kiemelt jelentőséget kell tulajdonítanunk, melyek mindhárom szervrendszer működését javítják.

Irodalom

- Conrad, K. (1963): *Der Konstitutionstypus*. 2. Aufl. Springer, Berlin.
- Hubainé Muzsnai Márta, Takács Gábor (1994): *Társadalmi veszélyforrások. Addikció*. In: Korszerű iskolaszervezés. Közoktatási kézikönyv. Raabe Könyvkiadó Kft., Budapest.
- Lakatos Mihály (1995): *Az alkoholizmus szomatikus szövődményei a hazai és a nemzetközi irodalom tükrében*. Országos Alkohológiai Intézet, Budapest.
- Mészáros János (1990): *A gyermeksport biológiai alapjai*. Sport, Budapest.
- Preedy V. R., Reilly M. E. (1998): *Oxidative Stress in Skeletal Muscle*. Birkhauser Verlag, Basel.

- Rajskij, M. (1996): Phases of alcohol addiction. *Quart. J. Stud. Alc.*, 7. 297.
- Robertson, I. (1984): *Psychology and problem drinking*. British Psychological Society. Leicester.
- Weiner, J. E. S., Lourie, J. A. (Eds.) (1969): *Human Biology. A Guide to Field Methods*. IBP Handbook, No. 9. Blackwell, Oxford.

TORNAÉLET AZ USA-BAN

● Leopold József*

A torna mint sportág, mint testgyakorlási forma, szabadidő-tevékenység, különböző értékeket, tevékenységi tartalmakat képvisel, közvetít, és a gyakorló, tréningező személyek saját igényük és érdeklődésük szerint válogatják meg az edzés anyagát. A torna egyik legjellemzőbb sajátossága, hogy a művelői saját testükkel, testtömegükkel dolgoznak különböző mozgásos feladatokat, feladathelyzeteket megoldva a különböző szereken és ezek nélkül. A gyakorlók a célnak megfelelően választják ki a gyakorlási anyagokat és formákat, kombinációkat. Természetesen a torna ezen kiterjesztett értelmezésében nagyon sok olyan feladatot is felvállal, amit más testgyakorlati ágak is közvetítenek a gyakorlók számára. Választható a torna az erőfejlesztésért, a hajlékonyság, az ügyesség, a mozgáskoordináció vagy a bátorság fejlesztése, illetve a versengés céljából. Mivel a torna nagyon sok mozgásos feladatmegoldás lehetőségét adja, rendkívül népszerű a vetélkedni akarók vagy csak a saját ügyességüket próbálók számára.

A torna óriási népszerűségnek örvend az USA-ban, mert mindenki megtalálhatja benne azokat a fokozatokat, tevékenységi formákat, hatásokat, amik leginkább megfelelnek egyéni céljainak, igényeinek. Az Amerikai Torna Szövetség (USGF) weboldalán közzétett adatok szerint több mint hárommillió család vesz részt a különböző programokban. A rekreációs tornászok száma, akik a tornát, mint önfejlesztő, edző, fitnessnövelő tevékenységet választják, szintén meghaladja a hárommilliót.

A torna iránti érdeklődés túlterjed az edzőtermekben vagy éppen otthon gyakorlókon és óriási tömegeket ültet a tévé képernyője elé. Érdekes demográfiai adatokat közöl az NBC tévétársaság műsorpolitikával foglalkozó elemzése. A tévé tornaverseny-közvetítéseit nézők közül a 13 évesek és afelettiek 49%-a nő, 32%-a férfi. A 13 év alatti nézők 19%-ot képviselnek. Legtöbbször a női versenyek szerenkénti döntőit preferálják, azután a női összetett versenyeket, majd a férfi egyéni összetett versenyek nézettsége következik. Több mint 70 millió nézője volt a 2000-es nyári olimpiának.

Ha tornáról, tornaéletéről beszélünk, nem tudjuk kikerülni az Amerikai Tornaszövetség szerepének és hatásának elemzését. A székhelye Indianapolisban van. Negyven személy segíti ellátni a különböző feladatokat, amelyeket a szövetség felvállal a különböző bizottságain keresztül menedzselve a nemzeti válogatott (férfi és női) edzéseit, versenyeit. Ezen túlmenően az edzések, a programok szakszerűségét és adekvátságát vizsgálja, ellenőrzi, koordinálja minden életkornak és tevékenységi körnek megfelelően. A szertornához

*A szerző a TF Torna Tanszékének nyugalmazott docense, aki jelenleg az Egyesült Államokban él és dolgozik.

hasonlóan irányítja a ritmikus gimnasztikát, a tumblingot és az akrobatikus tornát, úgy belföldi, mint nemzetközi szinten. Menedzseli az amatőr szervezet tevékenységét is. Az amatőr torna limitált, csökkentett gyakorlatanyaggal dolgozik, elkerülve a veszélyes, nehéz elemeket, mindenki számára hozzáférhetővé téve a tornát. A szövetség ezenkívül felügyeli az egyetemi tornaéletet, edzéseket, versenyzést is, valamint az amerikai Sokol versenyszabályzatot, az American Turners, az YMCA, a középiskolák tornaéletét, az Elite program koordinálását, a tehetséggondozás rendszerét és képzését.

Az igazolt versenyzők száma 85 ezer. Négyezer klubban foglalkoznak tornával és a hivatásos tagok (edzők, szakvezetők) száma több mint 1500.

A tornaszövetség sokrétű tevékenységében az egyik legfontosabb, megkülönböztetett feladat az utánpótlás-nevelés rendszerének menedzselése. A Junior Olympics Program (JOP) egy tornaoktatási tanterv és követelményszabályzat az utánpótlás-nevelés és tehetséggondozás számára mind a szeretorna, mind az akrobatikus torna, a gumiasztalos versenyek és a ritmikus gimnasztika számára is. Ez a program korosztályos bontásban az életkori sajátosságok figyelembevételével rögzíti a képzés anyagát és versenyszabályzatát a lányoknál és a fiúknál. A program rugalmas, átjárható. Bár a versenyzés kezdetét 7 éves korra limitálja, nem kerülnek hátrányba azok sem, akik későbbi életkorban lépnek be a programba és kezdenek versenyezni. A fiúknál a 7. szintű (Level 7) kategóriában kezdenek el versenyezni a gyerekek, majd itt teljesítve a követelményeket, feljebb léphetnek a 6-5. kategóriákba. A 7-5. szintű kategóriákban előírt gyakorlatokat kell bemutatni, amelyek egymásra épülnek, felölelik az egyes szerekre jellemző és a tanulási folyamatban nélkülözhetetlen alapelemeket.

A 4-3. szintű kategóriában 10-14 éves, illetve az ennél idősebb versenyzők indulnak. A korosztályoknak a versenyeken van jelentőségük, mert egy korosztály versenyzői együtt indulnak, és a versenyek eredményét a korosztályoknak megfelelően számítják és hirdetik ki. A 2-1. kategóriák a legmagasabb tudásszintet igénylik a versenyzőktől. Itt a FIG férfi versenyeire vonatkozó előírásoknak megfelelő szabadon választott gyakorlatokat kell bemutatni. A program rugalmas, egy fiatal, tehetséges versenyzőnek nem kell várni, hogy életkorban előrehaladva léphessen feljebb egy magasabb kategóriába. Ha teljesítette egy adott szint követelményeit, a következő versenyen már egyvel feljebb indulhat.

A lányok programja hasonló elvekre, szisztémára épül, mint a fiúké: fokozatokra épül egészen az alapoktól a legfelsőbb kategóriáig. A lányoknál a versenyzés a 4-5. kategóriákban indul, a 6. szintig előírt gyakorlatokkal. A belépő legalacsonyabb életkor 7 év, de természetesen lehet idősebben is kezdeni a legalsó kategóriában. A lányoknál éppúgy, mint a fiúknál, a korosztályok csak javasoltak, fiatalabb versenyző is indulhat magasabb szinten, illetve idősebb versenyző is indulhat alacsonyabban. A versenyek eredményét kor-

osztályos bontásban értékelik és hirdetik ki. Egyetlen dolog nem megkerülhető, a szintekre épülő program lépcsőit és követelményeit teljesíteni.

A lányoknak a 7-8. szinten csökkentett FIG-követelményeknek kell megfelelniük. A 7. szinten bizonyos báziselemeket kell teljesíteni, míg a 8.-on már szabadon választott gyakorlatokat kell bemutatni, limitált nehézségi követelményekkel. A 9-10. kategóriában a módosított FIG-előírásokat kell teljesíteni a szabadon választott gyakorlatokban, ahol a nehézségi fok limitált, a legnehezebb, legveszélyesebb elemeket (D, E, szuper E elemeket, kombinációkat) nem lehet bemutatni.

A 10. kategóriából már az Elite programba lépnek át a legtehetségesebb leányversenyzők. Ebben a programban már a FIG-szabályoknak megfelelő gyakorlatokat kell bemutatni, ez már közvetlenül a nemzetközi vagy az alatta elhelyezkedő szint.

Az Elite programról még annyit kell tudni, hogy a versenyzőknek magas fokú elemeket, elemkombinációkat is be kell mutatniuk, ahol a magas szintű fizikai és pszichikai képességek nyilvánulnak meg. Ez után vagy ezzel együtt már nemzetközi szinten versenyeznek a tornászok, ahol követelmények és az elbírálás a FIG-előírásoknak felelnek meg. Az imponáló szakszerűséggel felépített versenyrendszer mellett, mely mind az 50 államban azonos, működnek a fiatal tehetségeket felkaroló programok, úgy a lányoknál, mint a fiúknál. A lányoknál a Talent Opportunity Program, míg a fiúknál a Future Stars Program menedzseli és irányítja a fiatal tehetségek felkészítését. Ezekbe bárki jelentkezhet, hogy aztán az első, széles körű képességfelmérő tesztrendszer sikeres teljesítése után részt vegyen a négyéves tehetségmenedzselő programban.

A programok célja a tehetségek korai felfedezése, fejlődésük nyomon követése, tesztelése viszonylag tudományos, egzakt módszerekkel és eszközökkel. A tehetséggondozó programmal kapcsolatos kiadványok leszögezik azt a régen (volt szovjet, NDK-beli szakkönyvek alapján) ismert tényt, hogy a tehetségek korai felfedezése és menedzselése a legfontosabb feladat a későbbi sikerek szempontjából. (Ez volt a magyarországi Központi Sportiskola egyik alapvető célja és funkciója már 1963-ban.) A program egyértelműen leszögezi, hogy a tehetséggondozásnak a piramiselvet kell követnie, amely egy rendkívül széles bázisról indítja az életkor és tudásszint növekedésével előrehaladó szelekciót, ahol a csúcsra minden szempontból extra teljesítményű versenyzők képesek csak feljutni.

A tehetséggondozó program 7-11 éves korig négy éven keresztül menedzseli, irányítja a részt vevő sportolókat. Szakszerű, a tornászteljesítmény összetevőire épített fejlesztési program és tesztegyüttes irányítja, illetve méri a gyerekek fejlődését, évente két edzőtábor jellegű együttlét és ellenőrzés mellett (ezeket államonként szervezik). Az adatok értékelését a szövetség szakbizottságai mellett két-három egyetem testnevelési tanszékének kutatói

dolgozzák fel, viszik számítógépre. A felmérések tesztesyűttese a tornához szükséges kondicionális és koordinációs képességeken kívül bizonyos alap-
elemek és kombinációk vérehajtását vizsgálják.

Mindenkinek van helye, lehetősége részt venni a tornasport gyakorlásában, versenyrendszerében, akár mint versenyző, edző, akár mint foglalkozásvezető, irányító szakember vagy bíró. A kevésbé ambiciózus, nem profi karrierre törekvő ifjúság számára az Amateur Gymnastics Associate program nyújt lehetőséget. Itt azok a kevésbé felkészült edzők, szakemberek is helyet kapnak, akik nem testnevelő tanárok vagy profi tornaedzők, hanem más szakos tanárok, iskolai alkalmazottak stb. Rendkívül népszerű ez az edzési és versenyrendszer.

Hely hiány miatt nincs lehetőségünk szólni a bírói testületről, a bíraskodásról, hiszen a különböző tornaversenyek rendjét más és más szabályok alapján értékelik és bírálják el. Külön bírói kara van a torna minden ágának, külön a JOP-nak, külön a közép- és főiskolai versenyeknek stb. Főleg az anyagerősség eltérő voltában vannak különbségek. Más a nehézségi fok, a követelmény az alacsonyabb szinteken, az eltérő versenyrendszerekben (pl. High School).

Külön érdemes szólni a középiskolás versenyekről. A sporttevékenység rendkívül népszerű a középiskolában, így természetesen a torna is. Viszonylag rövid idő áll rendelkezésre az iskolai tornász bajnokságok lebonyolítására, amelyek rendkívül intenzívek, hiszen többször előfordul, hogy egy héten két verseny is van a résztvevők nagy száma miatt. Két, minőségileg elkülönülő (anyagerősségű) kategóriában versenyeznek, a jobbak a Varsity osztályban, a kevésbé képzettek a Junior Varsity kategóriában.

A középiskolás torna, a versenyek nagyon komoly megbecsülésnek örvendenek. A döntőkön már egészen magas a színvonal. Nagyon sok versenyző, aki belefáradt már, vagy túlságosan megterhelőnek tartja a klubban való egész évi kemény munkát, elmegy versenyezni a középiskolába. Amíg a középiskolás tornaversenyek tartanak, a résztvevők másféle versenyben nem indulhatnak el. Egy középiskolás bajnokság döntője, egyéni összetett bajnoksága nem sokkal marad el a USGF által menedzselte JOP versenyeitől.

Nagy álmom minden versenyző számára (természetesen nem csak tornában), hogy a középiskolai vagy az ifjúsági versenykarrier után egyetemen folytathassa a versenyzést, és négy-öt ösztöndíjat kapjon, ami egy jó versenyző esetében fedezni tudja a négy-öt éves egyetemi tanulmányok teljes költségét. Ez bizony esetenként nem kis pénz, függ az egyetem minőségétől. Az egyetemi torna rendkívül népszerű a hallgatók körében. Mivel óriási tömegekről van szó, és ennek megfelelően különbözőek a tudásszintek, három kategóriában versenyeznek a hallgatók. A legmagasabb szint már a nemzetközi színvonalnak megfelelő teljesítményt képviseli. Ez a Big Ten verseny, ahol korábban a magyar olimpiai bajnok Ónodi Henrietta is versenyzett mint

ösztöndíjas. A Big Ten alatt van egy közepes és egy alacsonyabb kategória, a különböző csoportokba kvalifikálni kell magukat a versenyzőknek, ha feljebb akarnak lépni, vagy a legmagasabb szinten akarnak versenyezni.

Az egyetemi és középiskolás versenyeken nem kötelező indulni mindenkinek minden szeren. A szerspecialisták sokszor csak egy-két szeren versenyeznek.

Külön dolgozat témája lehetne az amerikai tornasportnak az a sajátossága, hogy a termék mind magánkézben vannak. Ebből fakadóan az anyagi feltételek erősen determinálják a felkészülési, képzési lehetőségeket. Ebből a tényből fakadóan a termék színvonala rendkívül változó. Vannak igen magas szinten felszerelt termék, ahol a legmodernebb felkészítési eszközökig minden megtalálható, és vannak bizony gyengébb, lerobbant edzőtermek is. Ez a minőségi differencia jellemzi az edzőket is. Vannak nagy tudású, komoly szakemberek, és vannak nagyon szerény szakmai ismeretekkel rendelkező edzők. Tudni kell, hogy az edzősködéshöz nem kell diploma, egyetemi, főiskolai végzettség. Aki az USGF által rendezett versenyeken mint edző vesz részt, „safety certification” vizsgát kell letennie. Ez alapvető egészségügyi, balesetmegelőzési, edzéselméleti ismereteket, eljárásokat tartalmaz. Ez a szükséges és elégséges adminisztratív feltétele egy edző működésének. Az igazi gazdag, menő edzőtermekben („gym”-ekben) komoly tudású edzők dolgoznak, akik a nemzetközi versenyzés műhelyeit, laboratóriumait reprezentálják. Ezekről a helyekről kerülnek ki az USA ma már világszínvonalat képviselő versenyzői, edzői. Bár köztudott, megemlítendő, hogy nagyon sok az „idegenlégiós” edző, az egykori kommunista országokból elvándorolt legjobb szakemberek dolgoznak az élversenyzőkkel, segítik az amerikai tornasport sikereit. Természetesen a tősgyökeres amerikai edzők is megtanulták és világszínvonalon művelik a felkészítést. Itt óriási számú versenyzőről van szó, egy-két „exportált” szakember már nem elég, másrészt akik felső szinten dolgoznak, komoly egzisztenciális lehetőségeket kapnak, elsősorban anyagiakban.

Nagy divat, jó üzlet és rendkívül népszerű a tornászok körében a nyári táborozás. Ezek az edzőtáborok általában nagyon szép helyeken, tavak mellett, erdőben létesültek, kitűnően ellátottak tornaszerekkel. Nagy nevek csalogatják a tornászokat az edzőtábori felkészülésre. (Csak néhány példa a szemléletesség kedvéért. Ultimate Gym Camp: Paul Hamm, Amanda Borden, Shannon Miller, Blain Wilson, Svetlana Boginskaya, John Rothisberger; Karoly's World Gym Summer Camp: Bela Karolyi, Martha Karolyi, Nadia Comaneci, Mary Lou Retton, Kim Zmeskal, Dominique Mocianu, Kerri Strag; Lake Owen Camp: Arthur Artemov és még nagyon hosszan sorolhatnám.)

Egy-két hetes vagy hosszabb turnusokban váltják egymást a résztvevők. Napi két-három edzés van, és az edzések között rendkívül változatos szabadidős tevékenységek teszik vonzóvá a programot. A jobb versenyzők na-

gyon sokszor hosszabb időt töltenek el a táborban, hogy fel tudjanak készülni a következő versenyszezonra. Mivel ezek a táborok nem olcsók, így azok a versenyzők, akik hosszabb időt akarnak ott tölteni, edzőasszisztensi, gyerek-felügyelői munkát vállalnak, hogy költségeiket fedezni tudják. A táboroknak az a célja, hogy mindenki pozitív élménnyel, jó emlékekkel menjen haza. Mindenkinek valamilyen konkrét célt kell kitűznie, például egy új elemet megtanulni az edzőtábor ideje alatt. Főleg azok a tornászok választják a táborokat, akiknek nincs otthon jól felkészült edzőjük, vagy megfelelő edzőtermük. Ezek a nyári táborok jó lehetőséget nyújtanak a továbbképzésre a kevésbé kvalifikált edzők számára is, hiszen a legjobb szakemberek mindennap egy órás szakmai konzultációt nyújtanak úgy az edzők, mint a tornászok számára.

Ha az amerikai tornáról beszélünk, mindenképpen meg kell említenünk azokat a nagy gálákat, amelyeket a különböző nagy világversenyek után rendeznek. Ezeken a szupergálákon az olimpiákon, világbajnokságokon részt vett világsztárok lépnek fel, tartanak bemutatókat. Ezek legtöbbször humoros, vidám, kissé cirkuszi hangulatot idéző show-műsorok magas nézőszám-mal. Így nagyban hozzájárulnak a torna népszerűsítéséhez, és nem kis bevételt jelentenek a szövetségnek, valamint a részt vevő tornászoknak.

A legtöbb résztvevőt megmozgató gyakorlási forma a rekreációs gimnasztika. Akik nem akarnak versenyezni, főleg fiatalok, gyerekek járnak a különböző rekreációs foglalkozásokra, ahol különböző szintű edzők, foglalkozásvezetők irányításával gyakorolnak. Itt a torna alapjait, gimnasztikát, tréfas versenyeket, valamint gumiasztal-alapelemeket gyakorolnak, tanulnak a résztvevők. Az általános gyakorlat, hogy az életkor és tudás, képesség szintje alapján állítják össze a csoportokat. Sokszor előfordul azonban a szegényebb-alacsonyabb szintű edzőtermekben, hogy fiúk, lányok vegyesen gyakorolnak egy csoportban.

Népszerűek az „Open Gym”-ek is, amikor mindenki számára megnyitják a termeket megfelelő belépődíj ellenében. Bárki bejöhet az utcáról, és játszhat, hancúrozhat a teremben. Egy vagy két felügyelő vigyáz, nehogy életveszélyes produkciókat is kipróbáljanak. Ebben a sportolási formában mindenki saját felelősségére vesz részt. Itt kell megemlítenünk, hogy nagyon sok gyerek kapja ajándékba születésnapjára, hogy szülei kibérelik a termet, és a barátait, iskolatársait meghívják egy partira. Ilyenkor egy-két órát ott játszhatnak a teremben, csak az övük a terem és minden szer.

Nagyon sok terem ad otthont a Special Olympics Programnak. Ez egy nagyon tiszteletre méltó organizáció a mozgássérült emberek számára. A különböző fogyatékkal élők óriási támogatást kapnak minden szinten és területen az USA-ban. Ennek része a Special Olympics Program, amelynek keretében versenyeznek is a résztvevők a különböző sportágakban. Az állami bajnoksággal záródó versenyek azután a paralimpiai küzdelmekben csúcsosodnak ki. Nagyon sokszor megható, heroikus küzdelmek és lebilincselő vi-

dámság jellemzik ezeket a versenyeket. Számomra ezek a foglalkozások a sport csodálatos varázsát és erejét mutatják meg.

Igen jelentős, népszerű ágát képviselik a tornának a gumiasztal- és tumblingversenyek. Mint ismeretes, a trambulin- és a tumblingsport alapjai az ősi Kínából, Egyiptomból és Perziából származnak. A versenyzők rengeteg időt töltenek a levegőben a többszörös szaltók és csavarok variációit végrehajtva. 1947-64 között a gumiasztal a tornaversenyek részeként szerepelt az USA-ban. Az első trambulin-vb 1964-ben volt, 1967-től önálló sport, elkülönült ága a tornaversenyeknek. 2000-ben Sydneyben debütált mint olimpiai versenysport. A gumiasztal- és tumblingversenyek több ágra oszlanak. A power tumbling az ugrócsíkon végrehajtott akrobatikus ugrások és szaltók variációit és kombinációit foglalja magában. Kezdetben – még 1886-ban – ezeknek az ugrásoknak az egyszerű alapjait „lőszörszőnyegen” hajtották végre, míg ma üvegszálás lécekből, rudakból állítják össze az ugrócsíkot, ami fantasztikus rugalmasságot, reaktív erőt ad. A legközismertebbek a gumiasztalversenyek. A többszörös szaltó- és csavarkombinációt bemutató tornászok a legmagasabb szintű koordinációval rendelkeznek, és elképesztő magasságú ugrásokat hajtanak végre. A gumiasztal legegyszerűbb formái ma már nagyon sok kertes ház udvarában megtalálhatók, kedvenc játéka a gyerekeknek.

A páros versenyben két egymás mellett felállított gumiasztalon két versenyző egy időben, szinkronban hajtja végre ugyanazokat a gyakorlatokat, ugrásokat. Az összhang, a pontos kivitel a fő kritérium. Ugyanabban a ritmusban végrehajtani ugyanazokat az ugrásokat, rendkívüli együttműködést és koncentrációt igényel a versenyzőktől.

A dupla mini trambulin viszonylag új sport. Az ugrócsíkról lendületet szerezve, egy minigumiasztalról elrugaszkodva egy landolóhálóra érkeznek a tornászok.

Az akrobatikus torna (gúlatorna) kombinálja az egyensúlyt, kondíciót, erőt, hajlékonyságot, a különböző kintartásos pozíciókat, formációkat, gúlákat. Női, férfi és vegyes számai vannak az akrobatikus tornának, amely nagyfokú együttműködést igényel a résztvevőktől. Alapjai szintén Egyiptomból származnak. A modern akrobatikus torna a volt Szovjetunióban bontakozott ki 1940 körül, míg az USA-ban 1970 táján kezdett hódítani. 1975-ben alakult meg önálló szervezete, 2002-ben pedig mint önálló tag, része lett az USGF-nek. Az első edzőtermek, ahol akrobatikus tornával foglalkoztak, Ohio-ban létesültek. 1976-ban volt az első nemzeti bajnokság Kent Sate-ben, Ohio államban. A versenyeken kötelező és szabadon választott gyakorlatok vannak. Az ifjúsági korosztály versenyeztetése itt is a JOP kereteiben, rendszerében történik, ahol az 1. szinttől tíz kategóriában lehet versenyezni. A versenygyakorlat összetevői között tánc-, egyensúlyi és akrobatikus elemek szerepelnek.

Mint e rövid áttekintés is mutatja, az amerikai tornaélet egy óriási mozaik,

melynek összetevői a torna különböző területei, színterei, ahol a gyakorló, részt vevő személyek tetszésük szerint válogathatnak a nekik legjobban tetsző, kíváncsú tevékenységekből. Az amerikai élet alapvető sajátossága, hogy mindenkinek mindenhez joga és lehetősége van. Így mindenki részt vehet a torna gyakorlásában, a tornaéletben. Nincsenek korlátok, mindenki saját érdeklődése, igénye szerint választhatja meg a neki megfelelő formát, tevékenységet a tornában. Nem csak a győzelem a cél, hanem a részvétel, a részesedés az örömből és élvezetből, amelyet a torna ad. Az egészség megtartása, az ügyesség, a bátorság, az akaraterő, a fizikai képességek kipróbálása, fejlesztése, az elért sikerek öröme jelenti az örök kihívást az ember számára. Az egyén kipróbálhatja, örömet lelheti benne, de nincsenek kötelezettségei, hogy csak a tornával foglalkozzon. Kipróbálhat más kihívást és kínálatot, majd újra visszatérhet és esetleg életre szóló választással végleg a torna világában marad.

Lényeges és meghatározó jellegzetesség, hogy a gym-ek mind magánkézben vannak, mint ezt már korábban említettük, és így részét képezik az amerikai üzleti életnek. Így a teremtulajdonosoknak döntő szerepe van a szakmai munka irányításában és főbb összetevőinek meghatározásában. S mivel ez „pénzre megy”, üzleti-anyagi kérdés, a tulajdonosnak keményen ügyelnie kell arra, hogy az edzőterem összetevékenysége nyereséges legyen. A legtöbb döntést nem a szakmai szempontok határozzák meg, hanem hogy az edzőterem képes-e megtermelni a fenntartásához szükséges anyagi fedezetet, profitot. Ha egy terem hosszabb távon képtelen erre, kénytelen bezárni kapuit, akármilyen magas szinten kvalifikált tornászok, szakemberek dolgoznak ott. Az igazi mérce az, el tudja-e adni kínálatát, talál-e érdeklődőt, vevőt árújára. Hosszú távon csak lelkiismeretes és komoly munkával lehet megteremteni a keresletet az edzőterem szolgáltatásaira.

Röviden, a teljesség igénye nélkül talán így lehetne summázni az amerikai tornaélet sajátosságait, főbb összetevőit, amelyeket egy csodálatos szép sport, önmegvalósító tevékenység foglal egységbe, az emberi kultúra sok ezer éves része: a torna.

POSSIBILITIES OF MAXIMAL SPEED IMPROVEMENT BY DIFFERENT TYPES OF ASSISTANT RUNNING

A maximális sebesség javításának lehetőségei nehezített körülmények között végzett futásokkal

● **Marián Vanderka,**

● **Tomáš Kampmiller**

Faculty of Physical Education and Sport, Comenius University, Bratislava

Abstract

The contribution is shooting at analysis of kinematical structure of assistant supramaximal or overspeed running in various types, with added weights to ankles (special strength in swing phases) and to chest (special strength in support phases) and also running with chute as the mean of special speed strength abilities development. The special pulling reel mechanism (SPEEDY) was developed by special friction break and with added weight to ankles or chest achieve the most optimal loading to improve so-called short range elastic stiffness in natural sprint stride conditions. From obtained results there are some recommendations for concrete application in training process of sprinters in the stage of maximal sport performance with aim to boost the maximal running speed.

Keywords: assistant running, speed, elastic rope, parachute, supramaximal SPEEDY system.

Introduction

To reach the maximal sport performance is necessary to have a talent but also high level of sport training based on modern effective methods. In diagnostics and methodology of special means used to enhance maximal running speed are insufficient areas and theoretical fundamentals of supramaximal and braking nature means appliance are not enough specified.

In the contribution the authors are interested in the kinematical characteristics of the athletics sprint especially of the assistant running. There was solved the problem of appliance of the special means as for elastic rope, parachute, supramaximal SPEEDY system with added weights to ankles and chest. In present time these special means are used in practise and there are some theoretical explanations and we tried to make it profound, for example works of *Bosco and Vittori (1986)*; *Čoh et al. (1995)*; *Kampmiller et al. (1991)*; *Mero and Komi (1990)*; *Vittori (1996)*.

The method of overspeed or supramaximal speed is augmented but there are some questions. In the work of *Kampmiller et al. (1991)* were got the results as follows: the runner is reaching overspeed by drugging and is con-

strained to enlarge stride length with little gain of stride rate. But if the dragging or pulling in force is too large the frequency is decreasing and movement is going to be passive. This tendency is against regular condition of sprinting ineligible. The optimal boosting of speed applied with increased frequency was reached by pulling in force 20-40 N. This force is individual but when the speed increase more than 5% above regular sprint the running is going to be passive which is unacceptable for speed training. Besides prolonged or delayed also instant training effect was proved by this method, but only by sensitive athletes an about 0.02 s on 20 m with flying start, greater increasing was obtained by frequency an about 0.09-0.25 Hz.

Bosco and Vittori (1986) found out that by using the pulling to reach overspeed the stride length has tendency with speed increasing to enormous enlarging as the results of external assistance of graduated horizontal pulling forces. All of these changes are affected by external horizontal pulling force and results to interfering of natural movement structure of sprinting strides.

This method was used also by *Mero and Komi (1990)* but pulling was directed vertically an about 10-17°, their hypothesis was to reach more significant respond of neuromuscular system as in the other overspeed methods. Pulling in force was measured telemetrically and was 34-12 N and peaking in support phase on 56-17 N. The speed was supramaximal an about 8.7% quicker than in regular condition, stride length enlarged an about 6.2% and frequency increased an about 2.5%. In consequence of too high overspeed runners have to break their horizontal parts of velocities in breaking phase of stride. Duration of support phase was in consequence of too strong pulling shorter in active phase and the angle of take-off was smaller.

Sztipits (1995) analysed the kinematical parameters of running during different types of so-called assistant running as follows: running uphill (speed decreases an about 8%) and downhill (increases 2.4%) with slope of 2.5°, Harness run (decrease 12%) and by SPEEDY supramax (increases 7.1%).

Supramaximal sprint puts higher claims on amortization (or breaking) phase that is executed by ballistic eccentric very short but also strong contraction. This action is connected with myotactic reflex, storage of elastic energy and motor unit recruitment as the physiological constituents of this type of movement. At decreasing of support phase duration together with increasing of force momentum is aimed a lot of training methods. *Schmidtbleicher (2004)* presented their researches in utilization of SSC for optimising the explosiveness and they presented the most important factors of speed strength: composition of muscle fibres, elasticity of muscles and – tendons, function of neuronal system – myotactic reflex and inhibition. Short-range elastic stiffness (SRES) is by the external pulling force neglected.

From this point of view has most optimal effect using of the SPEEDY with segments ankles weights (0.5 kg) for improvement of special strength

in swing phases and SPEEDY with chest weight (4 kg) as the special strength enhancing in support phases.

Viitasalo, Hirvonen and Mero (1996) have presented the results of experimental work. Increasing of running speed by supramaximal (overspeed) training impulses are connected with better utilization of muscular bias, especially with changes of muscle tendon elastic properties or with their proprioceptive feedback mechanism or both.

Vittori (1996) asserts that the force impulse affords to the body by maximal running speed is result of reactive reflex forces which demonstration is inevitable allied with SRES. Further presents that most optimal exercise for stimulating SRES in special running condition is appliance of SPEEDY with weight added to the chest (4-6% of body weight). But this statement is not underlies by any kinematical analysis and therefore we decide to do it.

Purpose

By kinematic and dynamic analysis of these means to clarify their using from the point of view of the parameters relations towards aimed structure of sprint running. Based on obtained results to design the methods of using of the chosen special means.

I. To analyse the kinematic characteristics of the sprint running under different conditions-using special means that improve maximal running speed: 1. decelerate with parachute, 2. accelerate by elastics rope, 3. accelerate by SPEEDY, 4. accelerate by SPEEDY with segments ankles weights (0.5 kg), 5. accelerate by SPEEDY with chest weights (4 kg).

II. To create the theoretical model of the special means using.

Methods

The study has been carried out on the sample of 12 male sprinters with performance on 100 m between 10.65-11.50 sec. They run six 20 m with 30 m flying start in following rank: 1. normal conditions or regular sprint, 2. decelerate with parachute, 3. accelerate by elastic rope, 4. accelerate by SPEEDY, 5. accelerate by SPEEDY with segments ankles weights (0.5 kg), 6. accelerate by SPEEDY with weights on chest (4 kg). We used the methodology of the kinematic parameters measured by electric measurements of running with the help of computer system "Locomometer". The other kinematic and dynamic parameters were assessed by a two-dimensional video system by *Slamka* (1997). The sprint action was filmed with SVHS camera with a frequency of fifty frames per second.

Together we were able to analyse following parameters: contact and flight time, stride length, stride rate, immediate velocity, trajectory during contact

and during fly, index activity-division of fly and contact time, kinogram, horizontal and vertical velocities and trajectory of centre of gravity (C.G.) and feet, angles, angle velocities and angle accelerations of knees and hips, horizontal and vertical force of C.G., lower extremities, resultant joint moments of knees and hips.

We used intra-individual comparison analysis aimed to detect and theoretically describe the effects of using the special means for the enhancing the maximal running speed.

Results

Running with *PARACHUTE* changes the kinematic parameters as follows (Table 1 and Figs. 4, 6-8, 10, 12): all velocity parameters decrease in about 8-10%, increase the contact time – especially in the concentric phase – that exerts influence upon the angle of activity narrowness, shortness trajectory of C.G. during contact and stride length shorten. Vertical but mostly horizontal force of C.G. and resultant joint moments of knees and hips get 10% increasing. These are the reason of higher requirement to exert more explosive strength mainly in concentric phase of the stride.

Table 1: Chosen kinematic parameters of running with parachute and comparison with regular sprinting on 20 m with flying start

Parachute	Changes to regular sprint								
	$\bar{x}$	median	s	var	$\bar{x}$	median	s	var	%
Time 20 m with flying start (sec)	2.29	2.36	0.16	0.03	0.20	0.19	0.08	0.01	9.4
Frequency (Hz)	4.14	4.14	0.20	0.04	-0.13	-0.09	0.12	0.01	-3.0
Stride length (cm)	213.61	214.93	9.89	97.78	-10.82	-10.33	7.70	59.27	-4.8
Contact time (msec)	116.28	116.81	9.63	92.79	7.81	7.13	3.21	10.31	7.2
Fly time (msec)	126.55	126.13	8.12	66.00	-0.38	-0.88	6.95	48.31	-0.3
Activity index	1.10	1.06	0.13	0.02	-0.08	-0.05	0.07	0.01	-7.0
Contact trajectory (cm)	95.92	98.44	8.37	70.07	-1.45	-1.91	3.82	14.62	-1.5
Fly trajectory (cm)	117.68	117.54	5.41	29.22	-9.37	-8.53	7.73	59.75	-7.4

From obtained results we are able to declare that by using *SPEEDY* (Table 2) are velocity parameters increased, contact times decrease, the value of angle of activity is without changes but moved to eccentric phase. Breaking phase (BF- horizontal distance between instep of foot and C.G.) and stride length are longer, range of movement and angle velocities slightly increase. As for the force the horizontal force of C.G. significantly decreases while vertical increases. So that *SPEEDY* exerts influence upon gaining special neuromuscular co-ordination of the sprint running by increasing of angle velocities. The claims to special strength abilities are presented mostly in eccentric phase. We have to emphasise that this is correct only by holding on the conditions when the force of the pulling is from 20 to 40 N and velocity of running will be not more than 5% faster.

Table 2: Chosen kinematical parameters of running with SPEEDY and comparison with regular sprinting on 20 m with flying start

Changes to regular sprint									
SPEEDY	$\bar{x}$	median	s	var	$\bar{x}$	median	s	var	%
Time 20 m with flying start (sec)	1.98	1.96	0.13	0.02	-0.12	-0.13	0.04	0.00	-5.5
Frequency (Hz)	4.33	4.33	0.19	0.04	0.07	0.06	0.09	0.01	1.6
Stride length (cm)	232.23	230.78	8.34	69.57	7.80	8.99	4.04	16.29	3.5
Contact time (msec)	103.81	104.94	7.51	56.41	-4.66	-4.50	3.01	9.04	-4.3
Fly time (msec)	127.59	128.31	5.90	34.78	0.67	1.25	3.99	15.89	0.5
Activity index	1.23	1.22	0.11	0.01	0.06	0.06	0.05	0.00	4.8
Contact trajectory (cm)	98.05	96.87	7.92	62.78	0.68	1.10	4.36	19.05	0.7
Fly trajectory (cm)	134.18	134.03	4.29	18.38	7.13	7.41	4.61	21.22	5.6

Kinematic characteristics of the running pulled by ELASTIC ROPE (Table 3 and Figures 2, 4, 6-8, 10, 12) are very similar to supramaximal sprint pulled by SPEEDY system. One problem seems to be very important: we are not able to specify the pulling force so that we do not know how it is really worked. Anyway, the elastic rope is using in temporary practise more in the acceleration than in maximal running speed enhancing.

Table 3: Chosen kinematic parameters of running with elastic rope and comparison with regular sprinting on 20 m with flying start

Changes to regular sprint									
Elastic rope	$\bar{x}$	median	s	var	$\bar{x}$	median	s	var	%
Time 20 m with flying start (sec)	1.97	1.98	0.09	0.01	-0.12	-0.13	0.05	0.00	-5.9
Frequency (Hz)	4.34	4.36	0.16	0.03	0.08	0.04	0.17	0.03	1.9
Stride length (cm)	234.45	233.80	8.95	80.17	10.02	11.99	8.39	70.34	4.5
Contact time (msec)	104.06	106.06	6.30	39.66	-4.41	-4.38	4.36	19.00	-4.1
Fly time (msec)	127.00	127.44	4.69	21.95	0.08	2.31	7.92	62.73	0.1
Activity index	1.22	1.25	0.08	0.01	0.05	0.07	0.10	0.01	3.8
Contact trajectory (cm)	99.68	100.14	6.85	46.90	2.30	2.76	2.44	5.94	2.4
Fly trajectory (cm)	134.78	134.64	4.08	16.65	7.72	9.49	9.83	96.72	6.1

Overspeed (supramaximal) pulled by SPEEDY WITH SEGMENT WEIGHTS added to the ankles (0.5 kg) (Table 4 and Figures 1, 5, 7-9, 11) is characterised with a little changes in velocity and angular parameter in comparison with SPEEDY without segments. BF increases a little and the angle of activity is 1° moved to eccentric phase of the contact. The assumption of wider range of movement was not confirmed. The forces affected in centre of gravity are changed as previous instance, but resultant joint moments of knees and hips increase in about 20-30%. It shows that kinematic and dynamic parameters are practically identical with the SPEEDY, but added weights create higher claims to internal forces. It integrates enhancement in co-ordination and gain of special strength abilities mainly in the swing phases of sprinting.

Table 4: Chosen kinematical parameters of running with SPEEDY and segment weights and comparison with regular sprinting on 20 m with flying start

Changes to regular sprint									
SPEEDY & segment weights	$\bar{x}$	median	s	var	$\bar{x}$	median	s	var	%
Time 20 m with flying start (sec)	2.06	2.07	0.12	0.02	-0.05	-0.05	0.02	0.00	-2.5
Frequency (Hz)	4.21	4.18	0.22	0.05	-0.06	-0.07	0.15	0.02	-1.3
Stride length (cm)	226.80	227.09	13.31	177.21	4.10	8.18	13.41	179.90	1.8
Contact time (msec)	106.55	109.38	8.62	74.38	-1.55	-1.75	2.88	8.28	-1.4
Fly time (msec)	131.82	131.63	5.90	34.82	4.70	5.25	6.60	43.58	3.7
Activity index	1.24	1.20	0.10	0.01	0.06	0.07	0.05	0.00	4.9
Contact trajectory (cm)	96.13	96.01	6.92	47.89	-0.14	-0.41	2.55	6.49	-0.1
Fly trajectory (cm)	134.56	136.60	5.24	27.42	8.13	9.29	6.70	44.94	6.4

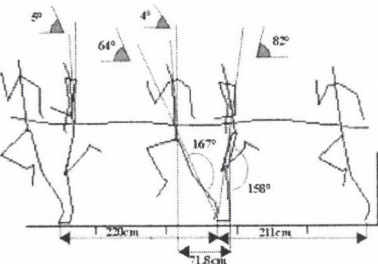


Figure 1: SPEEDY with segment weights

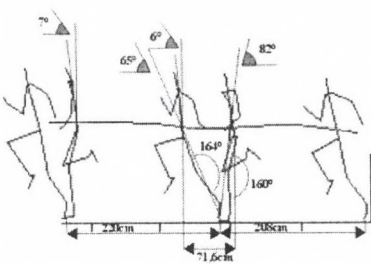


Figure 2: Elastic rope

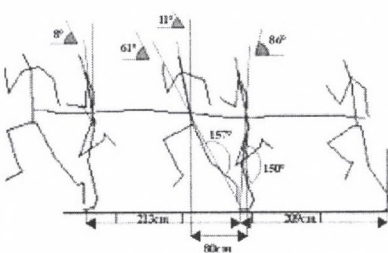


Figure 3: SPEEDY with weight added to chest

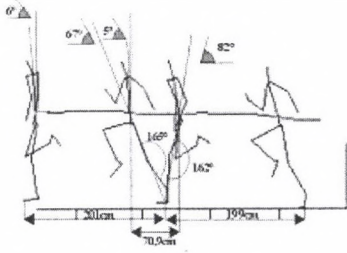


Figure 4: Parachute

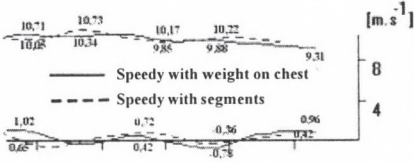


Figure 5 Horizontal and vertical velocity of C. G.

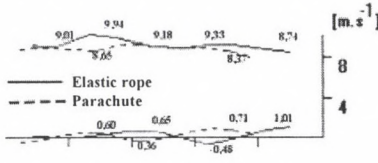


Figure 6

The supramaximal running by SPEEDY WITH WEIGHT ADDED TO CHEST (4kg) (Table 5 and Figures 3, 5, 7-9, 11) showed that most of kinematic parameters are very similar to regular sprint. Horizontal and vertical velocity of feet is 5-10% higher. The angular parameters are almost without changes. The effect of pulling create the 10-15% decrease of the horizontal force of C.G. The resultant joint moment is higher only at knees in about 30%. The chest weight affects the increase of eccentric phase of the con-

tact. Heavier sprinter is running by maximal speed with correct co-ordination structure and technique of sprint. It is putting on him the higher claims to demonstrate elastic speed-strength. So that it has a noticeable influence to incorporation of elastic energy and enhancement of so called phenomena “muscle-tendon stiffness”.

Table 5: Chosen kinematic parameters of running with SPEEDY and weight added to chest and comparison with regular sprinting on 20 m with flying start

SPEEDY & chest weight	Changes to regular sprint							
	$\bar{x}$	median	s	var	$\bar{x}$	median	s	var
Time 20 m with flying start (sec)	2.05	2.08	0.12	0.01	-0.06	-0.06	0.03	0.00
Frequency (Hz)	4.28	4.25	0.21	0.04	0.01	-0.04	0.17	0.03
Stride length (cm)	229.07	227.06	9.13	83.29	6.36	7.61	8.28	68.56
Contact time (msec)	108.93	111.13	8.50	72.28	0.82	1.50	4.58	20.98
Fly time (msec)	125.41	124.38	6.58	43.27	-1.71	1.13	7.51	56.42
Activity index	1.16	1.16	0.10	0.01	-0.03	-0.03	0.10	0.01
Contact trajectory (cm)	99.01	100.16	8.00	63.97	2.74	3.57	3.30	10.92
Fly trajectory (cm)	130.06	131.04	5.45	29.68	3.62	4.79	9.67	93.57

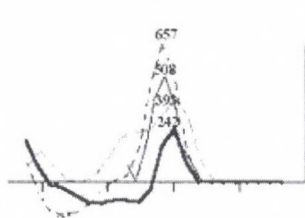


Figure 7: Resultant joint moment of knee

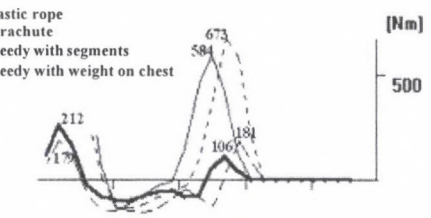


Figure 8: Resultant joint moment of hip

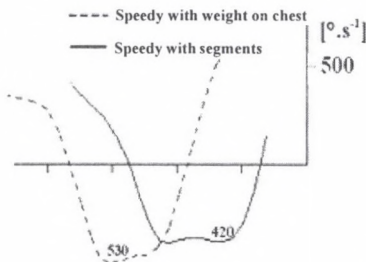
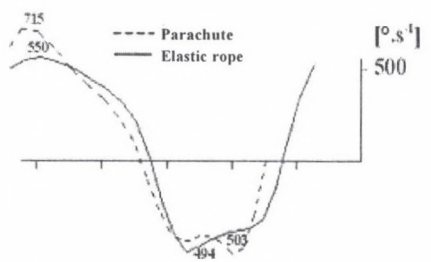


Figure 9



Angular velocity of hips

Figure 10

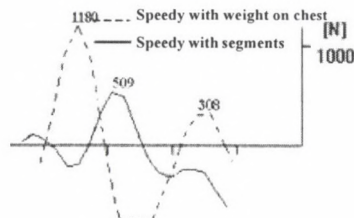
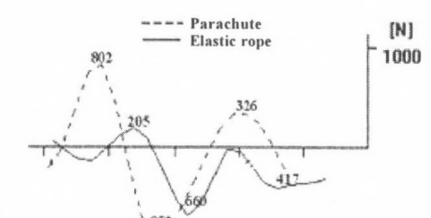


Figure 11



Horizontal force of C. G.

Figure 12

Conclusions

Analysed means exert influence upon enhancement of the co-ordination and special physical condition abilities as follows:

1. Resistance running with parachute has affected the strength required for the sprint running, especially concentric phase of the contraction. We recommend to use it for gaining special strength abilities in the conditions that has not break the kinematics structure of the sprint running.

2. Pulling with SPEEDY with controlled and determined pulling force. It is important to emphasise the active way of running with increasing of the frequency. Only under these circumstances it is possible to improve the co-ordination and break the speed barrier. It teaches the muscles work in supramaximal overspeed. This new quality of skill is able to transfer to the sprint in ordinary conditions. The velocity of running will not be more than 5% higher than maximal, otherwise the progressive changes of kinematic structure are going to be broken toward passive pulling oneself with decreasing of the frequency.

3. Our knowledge about kinematic and dynamic parameters by elastic rope are very similar to SPEEDY. The benefit of the elastic rope is modesty and easy using. The disadvantage is unspecified pulling force. We advise to use it for training of the acceleration to emphasise the drilling of the special co-ordination.

4. It seems to be very useful to apply the segment weights on the ankles together with SPEEDY, mostly for special strength gaining in the swing phases of the running. By this way is possible to create the new quality of neuromuscular connections based at the same time on the strength and on the co-ordination.

5. We can obtain the most optimal load by using SPEEDY with chest weights. It has a noticeable influence on incorporation of elastic energy and enhancement of so-called phenomenon "muscle-tendon stiffness".

All of these means, besides parachute, need the high level of concentration. It affects the co-ordination fatigue and potential setting of the injury. The volume of the training load should not be over 5-6 distances with 5-6 min rest interval.

References

- Bosco, C. and Vittori, E. (1986). Biomechanical characteristics of Sprint Running during Maximal and Supramaximal Speed. *New Studies in Athletics*, 1. 39-45.
- Čoh, M. et al. (1995) Kinematic-Dynamic Characteristics of Maximal Velocity of Young Sprinters. *Kinesiology Slovenica*, 1. 5-10.
- Kampmiller, T. et al. (1991): Rozvoj špeciálnych schopností supramaximálnou rýchlosťou. *Telesná výchova a šport*, 3. 4-7.

- Kampmiller, T. (1995): *Preparation of Top Level Sprinters and New Measurement Methods in the Analysis of the Athletics Sprinting Run*. E.A.C.C. Hungarian University of Physical Education, Budapest. 49-73.
- Mero, A. – Komi, V. P. (1990): Auswirkungen stimulierten supramaximaler Sprints auf die neuromuskuläre und anaerobe Leistung. *Leistungssport*, 1. 33-35.
- Schmidtbleicher, D. (2004): *Jumping exercises for explosive strength development in athletes*. 4th International Conference on Strength Training. Serres, Greece, Nov. 3-7. 10-14.
- Sebestyén, E. (1995): *Speed Improvement with the Speedy system*. E.A.C.C. Hungarian University of Physical Education, Budapest. 82-90.
- Slamka, M. (1996): *Reliability of Parameters Obtained by Biomechanical Analysis of Kinogram*. In: Optimization of Performance and Movement Structure in Running, Walking and Jumping. Slovak Scientific Society for Physical Education and Sport, Bratislava. 39-60.
- Sztipits, L. (1995): *Comparative Biomechanical Analysis of Sprint Running under Different Condition*. E.A.C.C. Hungarian University of Physical Education, Budapest. 73-82.
- Tabacnik, B. (1991): Neue effektive Mittel für die Entwicklung der Sprintschnelligkeit. *Leistungssport*, 3. 51-53.
- Vanderka, M. – Kampmiller, T. (1999): *Biomechanická analýza behu s padákom*. Zborník vedeckých prác katedry atletiky FTVŠ UK. Bratislava. 26-31.
- Viitasalo, J.T. – Hirvonen, J. – Mero, A. (1982): Trainingswirkungen des "Schlepptrainings" auf Laufschnelligkeit, die Maximal und Explosivkraft. *Leistungssport*, 3. 185-189.
- Vittori, C. (1996): *Európsky tréning šprintu v talianskom pojatí*. Rím, 6-7th january, Kongres EACA (European Athletics Coaches Association).
- Wild, S. – Burger, R. – Letzelter, M. (1999): Fallschrimläufe im Training der Sprinter. *Leistungssport*, 2. 23-28.

RUNWAY CHARACTERISTICS OF VAULT IN WOMEN GYMNASTICS

Az ugrások nekifutási karakterisztikái a női tornában

- Aleš Dolenec¹
- Ivan Čuk¹
- István Karácsony²
- Andra• Bricelj¹
- Milan Čoh¹

¹University of Ljubljana, Faculty of Sport

²Semmelweis University, Faculty of Physical Education
and Sport Sciences, Budapest

Abstract

Each human action depends on a certain level of variability. Difficult gymnastics elements require high level of safeness, which can be defined also with very low variability of certain performance. To find out on which degree of variability and reliability female gymnasts perform we measured their runway characteristics on vault during the World Cup Competition in Maribor in 2006. As each type of vault requires different amount of energy, we analyzed 11 vaults performed twice by gymnasts (N=6). Runway characteristics were measured with Optojump, and we measured step length, step frequency and velocity by step, length of runway, final velocity and number of steps. Results are similar to others, new is calculated reliability of parameters of runway, which is very high but there is still place for improvement.

Keywords: gymnastics, biomechanics, variability, reliability.

Introduction

Vaulting is very old human activity, with the development of sport, vaulting over object (horse, goat, table, and box) became popular among gymnasts, and they included this type of human activity into their sport. Today vaulting over table is Olympic discipline for men and women (FIG, 2004). Vault can be divided into 7 phases: runway, jump and flight on springboard, take-off from springboard, the first flight phase, support on table, the second flight phase, and landing phase (Čuk and Karacsony 2004).

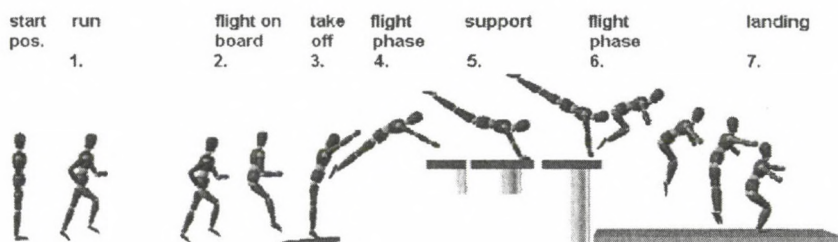


Figure 1: Vault phases

There are quite a lot of researches in the field of vaulting; most recent are results of Čuk and Karacsony (2004). They analyzed vaults of men and women during the World championship in artistic gymnastics in Debrecen in 2002. However they analyzed vaults performed at the competition and they determined characteristics of certain vault type. Main characteristics of vaults are: best male gymnasts jump vaults with more saltos and more turns; because males are faster and taller they do less steps for their runway; of course we have to emphasise, that height of vaulting table is for males 10 cm higher (FIG, 2006a, 2006b). There are also important differences between group of vaults – handspring vaults, Tsukahara vaults, Jurchenko (round off, handspring backward) vaults, Nemov (round off, " turn, handspring forward) vaults, Scherbo (round off, 1/1 turn, handspring backward) vaults. For both genders rules allow up to 25 meters of runway, measured from the edge of vaulting table (FIG, 2006a, 2006b), if we take away length of springboard (1,2 meter), there is actually only 23,8 meter of runway, considering also flight on the springboard gymnasts have less than 21 meter of runway (Figure 2).

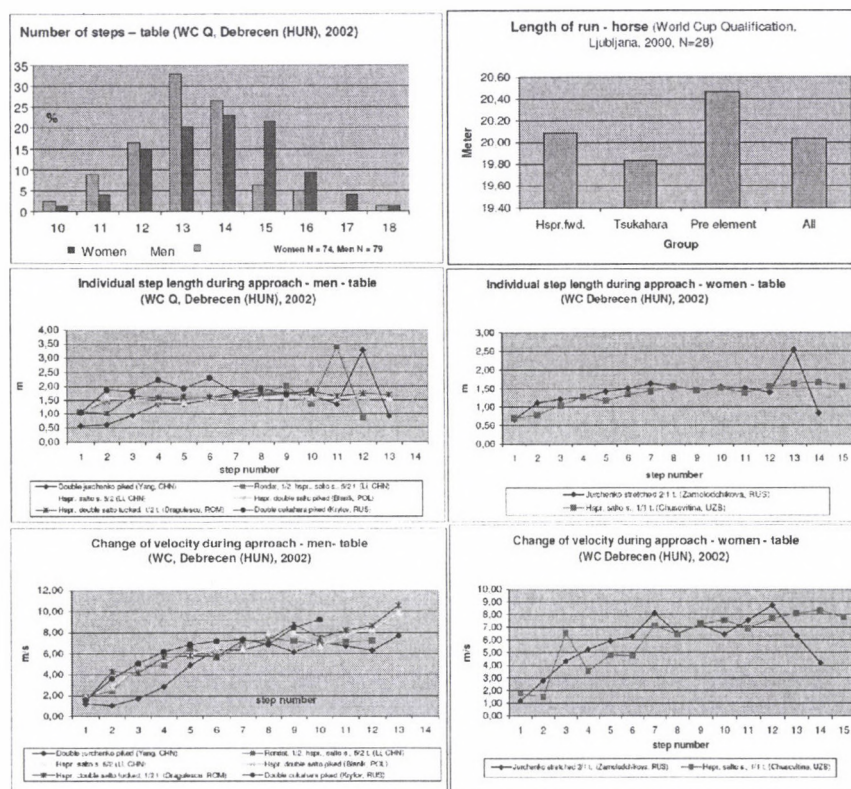


Figure 2: Results of runway characteristics (Čuk, Karacsony, 2004)

Landing is last vault phase and all errors summarize in landing. Results from Olympic Games in Sydney (McNitt-Gray, Requejo, Costa, Mathiyakom, 2001) showed less than 40% of good landings. Males were more successful than women. There was 8% women and 16% man clear landings for saltos forward and 16% for women and 36% for man for saltos backward. Usenik (2006) analyzed landings of male gymnasts during World Championship in 2002 in Debrecen (Hungary), and only 2,6% were without any error during landing.

**Table 1: Successfulness of landings on vault – males –
World Championship 2002**

			Handspring				Tsukahara				Nemov				Jurchenko			
			Salto		Salto with turns		Salto		Salto with turns		Salto		Salto with turns		Salto		Salto with turns	
	Number of landings	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. Fall side. and frw.	2	2,6	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	7,4	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
2. Fall frw.	8	10,3	1	5,9	0	0,0	4	33,3	2	7,4	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	11,1
3. Step side. and frw.	7	9,0	2	11,8	0	0,0	1	8,3	3	11,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	11,1
4. Step frw.	10	12,8	6	35,3	0	0,0	1	8,3	3	11,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
5. No fall no step	2	2,6	0	0,0	1	10,0	0	0,0	1	3,7	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
6. Step bwd.	26	33,3	1	5,9	6	60,0	2	16,7	8	29,6	0	0,0	1	50,0	1	100,0	7	77,8
7. Step side. and bwd.	8	10,3	1	5,9	2	20,0	0	0,0	5	18,5	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
8. Fall bwd.	13	16,7	6	35,3	1	10,0	3	25,0	3	11,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
9. Fall side. and bwd.	2	2,6	0	0,0	0	0,0	1	8,3	0	0,0	0	0,0	1	50,0	0	0,0	0	0,0
Sum	78	100	17	100	10	100	12	100	27	100	0	0	2	100	1	100	9	100

There are different approaches to the variability of movement; traditional idea of measurement variability is to measure accuracy or to give error scores to performed movement and criteria is external (*Schmidt, Lee, 1998; Newell, Corcos, 1993*). By *Anderson and Pitcairn (1986)* skilled motor performance is often characterized by low variability of outcome measures, therefore motor performance has highly consistent patterns of movement (as they did research with coordination eye-hand it is questionable if this is same for whole gross movements, like runway). Contemporary approach is more dynamic and it is supposed by *Kelso (1995)* that patterns of coordination emerge through generic processes of physical self-organization. To define such variability it has to be measured biomechanical parameters, e.g. trajectory, speed, acceleration, etc. When the sensorimotor system adopts a functionally preferred state of coordination, the dynamics of order parameters are highly ordered and stable, reflecting the capacity of the sensorimotor system to produce consistent patterns of coordination (*Davids, Bennet, Newell, 2006*). While gymnasts in their gymnast career perform thousands of vaults (*Smolevskij, Gaverdovskij, 1999*), they almost never do same type of jump equally. On competition they do perform most difficult vault by their knowledge, which can be safely performed. Our aim of investigation was to determine how reliable are females runway of same type vaults.

Methods

To measure runway characteristics we used Optojump system of laser cells of length of 22 meters. Length of 22 meters enables to measure all steps until the last one which continues with jump on the springboard, as females have more than 2 meters long jump on the board, we covered whole area of runway. Optojump has high value of reliability, time series are measured in 1/1000 second, while distances in 0.03 meter of accuracy. By Optojump we measured following variables for vault: step length, velocity by step and step frequency, as general determinants of runway we calculated also (before jump on springboard for direct vaults, or for round off vaults before one leg jump prior round off) number of steps, final velocity and runway length. Our sample subjects (N=6) were female gymnasts from Croatia, Slovenia, Hungary, Austria and Slovakia participating at World Cup competition in Maribor in 2006. During their training session we measured their attempts on the vault and for analyses we used 11 pairs of performed vaults. We used descriptive statistics, squared Pearson correlation coefficient to determine amount of joint variance and t-test for pair sample to determine differences between variables. We analyzed differences between items of same subject and between subjects.

Results

Variability between same vault types performing by same gymnast exist and amount of it depends on gymnast. For each pair of vaults we calculated squared Pearson correlation coefficient to find reliability of step length, frequency of steps and step velocity (Table 2). Average velocity reliability is 94,6%, while those of step length and step frequency are 90,7% and 90,9% respectively. We also calculated error by subtract reliability from 1; and results show 5,4% error for targeting consistent runway velocity while for targeting consistent step length and step frequency gymnasts work at slightly higher than 9% error. In Figures 3 to 8 are shown parameters of best and worst reliably gymnast performing same vault type.

Table 2: Squared Pearson correlation coefficients of step frequency, step length and step velocity of same vault type performed by same gymnast

Gym. no	Vault	Step frequency	Step length	Step velocity
2	Hspr.salto frw.piked	0.933	0.981	0.981
4	Hspr.salto frw.piked	0.959	0.978	0.982
5	Hspr.salto frw.piked	0.752	0.952	0.924
6	Hspr.salto frw.piked	0.830	0.966	0.925
6	Hspr.salto frw.piked with 1/2 turn	0.938	0.972	0.968
2	Hspr.salto frw.tucked	0.939	0.974	0.959
5	Jurchenko stretched	0.869	0.963	0.972
5	Jurchenko stretched with 1/1 turn	0.970	0.801	0.965
1	Nemov piked	0.943	0.893	0.968
2	Tsukahara stretched	0.942	0.975	0.985
3	Tsukahara stretched	0.921	0.525	0.779
	XA	0.909	0.907	0.946
	SD	0.066	0.138	0.059
	MIN	0.752	0.525	0.779
	MAX	0.970	0.981	0.985

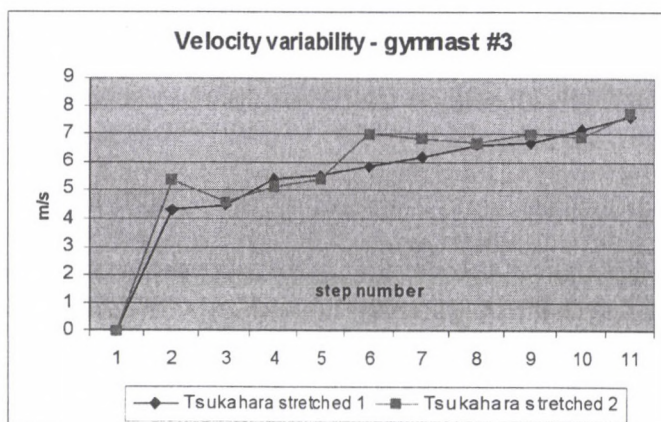


Figure 3: Change of velocity during runway for the worst gymnast by reliability of velocity change ($r^2=0,779$) (frequency can be calculated only for N-1 step)

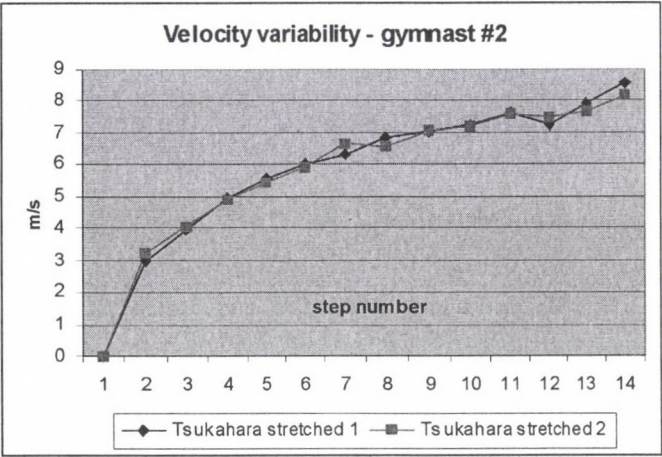


Figure 4: Change of velocity during runway for the best gymnast by reliability of velocity change ($r^2=0,985$) (frequency can be calculated only for N-1 step)

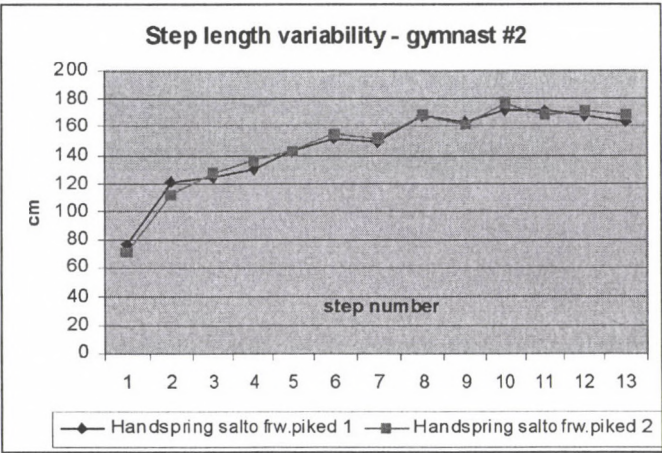


Figure 5: Change of step length during runway for the worst gymnast by reliability of step length change ($r^2=0,525$)

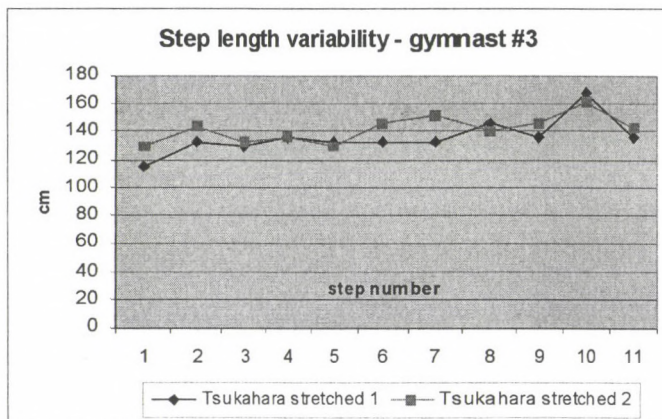


Figure 6: Change of step length during runway for the best gymnast by reliability of step length change ($r^2=0,981$)

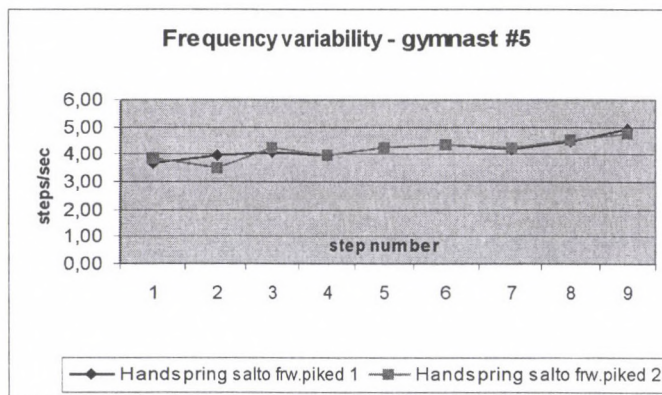


Figure 7: Change of frequency during runway for the worst gymnast by reliability of step frequency change ($r^2=0,752$) (frequency can be calculated only for N-1 step)

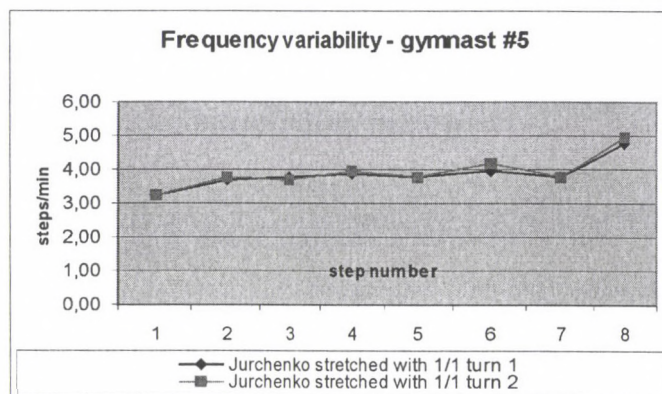


Figure 8: Change of frequency during runway for the best gymnast by reliability of step frequency change ($r^2=0,970$) (frequency can be calculated only for N-1 step)

Generally direct vaults have more steps of runway (10-14) than round off vaults (9-10), generally are also adequate lengths of runway (longer for direct vaults), and also final velocity (higher for direct vaults). Results are similar to previous research (Čuk and Karacsony, 2004; Krug, 1997; FIG, 1989). T-test did not show any significant differences for any of variables between first and second attempt of vault. However percent of differences between two vaults exists for final velocity and runway length, differences are small: for runway length are 1% and for final velocity are 3%. Squared Pearson correlation coefficient is extremely high for runway length with 99% common variance, while less common variance is for final velocity with 77%. Gymnasts have determined start position and final position with the position of the springboard. Length of runway is slightly changing according to the velocity of runway. Therefore gymnasts have to non-stop accommodated their velocity according to position of springboard.

Table 3: Number of steps, final velocity and runway length for two paired vaults of same gymnast

Gym. no	Vault	Number of step			Final velocity (m/s)			Runway length (m)		
		Vault 1	Vault2	%	Vault 1	Vault2	%	Vault 1	Vault2	%
1	Nemov piked	10	10	1	6,51	6,70	2,92	14,03	14,01	0,14
2	Hspr salto frw piked	14	14	1	8,61	8,90	3,37	20,51	20,98	2,29
2	Hspr salto frw tucked	14	14	1	8,16	8,49	4,04	20,54	20,64	0,49
2	Tsukahara stretched	14	14	1	8,54	8,16	4,45	20,61	20,51	0,49
3	Tsukahara stretched	11	11	1	7,60	7,73	1,71	14,99	15,61	4,14
4	Hspr salto frw piked	14	14	1	8,38	8,42	0,48	20,09	20,12	0,15
5	Hspr salto frw piked	10	10	1	7,78	7,52	3,34	15,80	15,71	0,57
5	Jurchenko stretched	9	9	1	8,00	7,70	3,75	15,39	15,20	1,23
5	Jurchenko stretched with 1/1 turn	9	9	1	7,68	8,08	5,21	15,08	14,83	1,66
6	Hspr salto frw piked	13	13	1	8,03	7,73	3,74	19,48	19,41	0,36
6	Hspr salto frw piked with 1/2 turn	13	13	1	7,80	7,89	1,15	18,26	18,26	0,00
	Sqr. Pearson corr.	1			0,77			0,99		
	pt(t-test)	1			0,81			0,55		
	NA	11,000	11,909	1,00	7,322	7,938	3,105	16,314	17,753	1,047
	SD	3,742	2,119	0,00	2,134	0,582	1,440	5,447	2,698	1,247
	MIN	1,000	9,000	1,00	0,775	6,700	0,477	0,990	14,010	0,000
	MAX	14,000	14,000	1,00	8,610	8,900	5,208	20,610	20,980	4,136

Conclusion

Runway is the first phase of vault; in landing (last phase of vault) are accumulated all previous activities. Gymnasts on the vault to obtain high sport results have to be very reliably in their performance, but from the analysis of the top competitions e.g. Olympic Games (McNitt-Gray, Requejo, Costa, Mathiyakom, 2001), World Championship (Usenik, 2006) we can conclude that there are lot errors. Aim of investigation was determination of reliability of runway of top level women's artistic gymnasts on vault. Measured variables i.e. step length, step frequency and velocity by step have for individuals

more than 90% reliability, what are from the motor tests measurement very high values. However from the artistic gymnastics point of view seems that this result should be even improved. When calculating reliability of number of steps, final velocity and runway length for all the repeated vaults, results are for runway length much better, while for the final velocity quite worse, but, still from the motor tests point of view very high. Used modern technology on individual level showed gymnasts and their coaches have their reserves in runway or just confirmation of their excellent work. However when we compare females runway with males runway we can notice huge difference in final velocity, and this is also reason why males perform much more difficult vaults.

References

- Andreson, M, Pitcairn, T. (1986): Motor control in dart throwing. *Human Movement Science*, 5. 1-18.
- Čuk, I., Karacsony, I. (2004): *Vault*. Ljubljana: ŠD Sangvinčki.
- Daids, K., Bennet, S., Newell, K. (2006): *Movement Variability*. Champaign: Human Kinetics.
- FIG (1989): *The World Championship in Artistic Gymnastics*. Scientific report by G.P. Bruegemann et al. Stuttgart.
- FIG (2004): *Technical reglements*. Moutier: Federation Internationale de Gymnastique.
- FIG (2006a): *Code of Points for Men*. Moutier: Federation Internationale de Gymnastique.
- FIG (2006b): *Code of Points for Women*. Moutier: Federation Internationale de Gymnastique.
- Kelso, J.A.S. (1995): *Dynamic patterns: the self organization of brain and behaviour*. Cambridge: MIT Press.
- Krug, J. (1997): *Scientific Project Gymnastics World Championship 1997 Lausanne*. Lausanne: FIG et. Institute for Applied Training Science. Leipzig.
- McNitt-Gray, J.L., Requejo, P., Costa, K., Mathiyakom, W. (2001): *Landing Success Rate During the Artistic Gymnastics Competition of the 2000 Olympic Games: Implications for Improved Gymnast/Mat Interaction*, <http://coachesinfo.com/category/gymnastics/75/>
- Newel, K.M., Corcos, D.M. (1993): *Variability and motor control*. Champaign: Human Kinetics.
- Schmidt, R.A., Lee, T.D. (1998): *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (3rd ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Smolevskij V.M., Gaverdovskij, J.K. (1999): *Sportivnaja gimnastika*. Kiev: Olimpijskaja literatura.
- Usenik, D. (2006): *Vpliv trajanja posameznih faz preskoka na njegovo izhodiščno vrednost v moški športni gimnastiki*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

EU POLICIES AND LEGISLATIONS FOR SOCIAL INTEGRATION FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

Európai uniós politika és törvénykezés a fogyatékosok társadalmi integrációja érdekében

- Szilvia Gita
- Katalin Kälbli
- Endre Rigler

Semmelweis University, Faculty of Physical Education
and Sport Sciences, Department of Sport Games

Abstract

The process of integration has been going on for several years in the European countries, but its policies and legislations in favor of people with disabilities are not well-known in the wider community. Social integration success has been reported from the member countries but we hardly know the regulations concerning this issue. In this article we are trying to give an overview of EU policies from the beginning of operation and we follow the development through general public education and especially in physical education. We mention the situation in Hungary from the point of public education law and its several modified variations.

Keywords: legislation, European Union, people with disabilities, education, physical education.

Összefoglaló

Az integráció folyamata már több éve nyomon követhető az európai országokban, de a fogyatékos emberekre vonatkozó törvények és intézkedések nem ismertek kellőképpen széles körben. Az európai uniós tagállamokban végbemenő sikeres társadalmi integrációról már hallottunk, de szinte alig ismerjük ezeknek a szabályait és hivatalos kereteit. Cikkünkben áttekintjük az Európai Unió törvénykezését a kezdetektől egészen a jelen állapotig az általános oktatási intézkedéseken keresztül a testnevelés szakterületéig. Megemlítyük a magyarországi helyzetet elemezvén az oktatási törvényt és annak többször módosított változatát.

Kulcsszavak: törvénykezés, Európai Unió, fogyatékos emberek, oktatás, testnevelés.

Introduction

In many countries, a continuous change toward more inclusive educational settings for children with disabilities is being observed (*DePauw and Doll-Tepper, 2000; Lienert, Sherrill and Myers, 2001*). Legal mandates across

the world have given young people with disabilities the right to take their place in regular physical education settings (Downs, 2003). The process is becoming more and more accepted in public schools but the regulations and laws have been developed in a different way in each European country. There is only one common organization that has influence on authorizations and governments and it is the European Union (EU). With its unique statements it is trying to create the same policy in each EU member state. According to the expansion of member countries now the number of these countries has reached the 25. Almost 38 million people of all ages, i.e. one in 10 Europeans, have a disability and as a result often encounter obstacles which prevent them from playing a full part in society and in the workplace (www.europa.eu.int). The number of persons with disabilities is increasing for a variety of reasons: people are living longer, surviving illnesses or accidents which would in the past have proved fatal, but leaving them with a disability. The challenge now in respect of these people is to provide them with better quality of life and to enable them to play a full part in society. It is only by means of an integrated strategy that we will be able to truly achieve equal opportunities and make full use of the potential of persons with disabilities. This is why policy on disabilities today focuses on the potential to participate in society and on respect for human rights.

Purpose of the study

According to the above-mentioned facts our aim was to find out the development of EU policies with respect to the non-discrimination and social integration of people with disability through physical activity. Sport can help to increase awareness of different problems that exist. It can play a significant role in achieving an inclusive barrier-free society, it can be a factor of social integration, and it can help to pave the way to employment.

Beginnings

It was in the 1970s that the European Community began to assert its concern about people with disabilities and their integration into society. Although it has been an issue, nobody has tried to eliminate the discrimination on the ground of disability until 1981. The Division' Action was created by the European Commission in that year in favour of people with disabilities. It reflected the social integration of handicapped people at community level (*Council Resolution*, 1981). The document aimed the vocational, social and cultural integration of people with disabilities, but it was only in January, 1983 than an action program was launched to promote these objectives in practical terms.

The following step in the long way of development was to think about employment possibilities. People with disabilities are not highly welcomed in the workplaces and factories by employers. According to the Eurobarometer (54.2/2001) "Attitudes of European Towards Disability", 30% of the European Union citizens think that employers are responsible for improving access to public spaces (*Attitudes of Europeans Towards Disability*, 2001). To fulfill the requirements coming from the society, the Single European Act was announced in 1986, which completed the existing framework on the employment of people with disabilities in the Community. In 1988 the Council put forward some propositions; one of them was to promote the participation of disabled representatives in order to exchange experiences within member states (EC, 1988). In 1989 the Community's Social Charter recognized the risk of discrimination, but didn't deal with its elimination. They have already stated the right of the disabled to vocational training, rehabilitation and guidance whatever may be the origin or the nature of their disability (EC, 1993a). We think this was the start of a better social community. Without these policies the further challenges and innovations wouldn't have been possible. We have to create the basis of a well-built-up system, with its logical sequences.

Educational integration

There were 2 programs that helped the educational integration of people with disabilities. The Helios Community action consisted of Helios I (1989-1992) and Helios II (1993-1996) programs. These programs covered not only economic integration, as before, but also the areas of significant importance such as functional rehabilitation, educational integration and leisure of the disabled. Helios II was designed to improve the exchange and information activities in member states and with national governments to develop positive actions of integration of the disabled (EC, 1993b). The policy of integrated education was endorsed in 1990, when representatives of the Council and the Ministers of Education met for discussing integration into ordinary school systems (*Resolution of the Council*, 1990). As we know very well policies are not working without continuous control if they are realized or not in practice. This special attention that has been placed on the integration issue had to be monitored. There were many concerns about its progress if it becomes true. So the European Commission started to observe the process in the period of 1988-1991. At the end they submitted a report where the necessity of a special school system was questioned and serious concerns were expressed about the actual existence of 2 separate systems (integrated and special), resulting in extra costs and a disjointed organization (EC, 1992). The report started a long discussion which hasn't ended yet. In some countries full integration is realized (e.g. Italy) while there are coun-

tries where integration is just a possibility (e.g. Germany, Hungary). Different practice is applied in each member states although the policies are ordered from the European Union. But how they understand and use them in the member states depends on the governments.

There was a need now for an active society for all, including people with disabilities. These needs were formed in the Medium-term Program of Social Action (EC, 1995). They were trying to create equal opportunities for people with disabilities, which was very important because it included integrated education, recreation and sport. Finally a New Community Disability Strategy was advocated by the Commission in its July 1996 Communication (EC, 1996). They included in this Communication the forms of disability, which are physical, sensory, mental and intellectual. Integration became the main strategic initiative to facilitate the full participation and involvement of students with disabilities in educational process while respecting personal choices. It means that the educational issues of the disabled should not be considered separately and should be clearly seen as an integral part of general education. They promoted integration into schools by meeting the specific educational needs.

Physical education and sport in the EU policies

Unfortunately physical education, sport and recreation of the disabled were not strongly emphasized as rights in this new strategy. It was only mentioned that sports programs also include specific actions as well as leisure activities to help achieve social integration of people with disabilities. It led as well to the extension of the Amsterdam Treaty with a new Article 13, which provided the Community with specific powers to take action to combat discrimination (*Commission Communication*, 1999). This new Article lays down a legislative framework to be implemented by the member states. This is very important because it enables the EU to push the governments of member states to create and approve national legislation for non-discrimination and equal opportunities for the disabled in the areas of physical education, sport and leisure activities or recreation. Since that time on the EU has underscored the importance of promoting and protecting the rights of people with disabilities, as well as of raising society's awareness of the issues relevant to the people with disabilities. From the member states only Portugal recognized on the political level that disability sport is an important area for social integration of the disabled. In Portugal the Ministry of Culture, Sport and Recreation is responsible for social integration, the other governmental bodies are not mentioned (*Adomaitiene*, 2003). So sport was not legally recognized until 1999 by the national governments of EU member states as an important area of social integration. Only in Austria, France, Luxembourg,

Italy and United Kingdom the integrated education was part of governmental action plans, while the other 10 countries planned their activities within special education without emphasis on integration in the education of the disabled. Not one EU government recognized at all that physical education is an integral part of the general or special education because in the EU governmental educational action plans physical education was not even mentioned (*Adomaitiene*, 2003). So integrated education was not legally recognized in the majority of the EU countries, which draw the consequence, that physical education was not recognized either as an important area.

On the non-governmental level we can mention that conferences and seminars have been organized all over the world in the field of sport for disabled people. The Commission for Sports Development of the Council of Europe has been obliged to produce recommendations to the governments. They wanted to ensure this way that sport for disabled people is getting popularity. The results of these activities were published in the "European Charter for sports for all: disabled persons" (*Sport*, 1987). It recognized that every individual should have the right to participate in sport. The development of sport and physical education for all disabled persons is an important means of improving the quality of life as well as contributing to rehabilitation and integration in the society.

Recommendations to governments of member states are:

- to orient policies toward adequate opportunities to take part in recreational physical activity for disabled persons;
- to encourage educational authorities to take sufficient steps to provide adequate and real physical education for disabled children in schools and to train to the required level those who may teach these children;
- to encourage co-operation between various public authorities involved in sport for disabled, such as health, social welfare, education and sport departments, and their policies and actions.

Governments working together with the sport organizations were recommended:

- to develop appropriate activities at all levels of sport for disabled persons (top level, organized and recreational sport and health sport for medical reasons or for fitness purposes);
- to recognize that disabled persons may aspire to and participate in elite sport according to their abilities without any exploitation, whether physical, psychological or financial.

We might not think about people with disabilities as competitive athletes but

they also have several stages where they can prove their power, strength and skills on top levels. Just imagine the athletes of the Paralympic Games. Since the first Paralympic Games in Rome, 1960 the number of participants is growing. Nowadays more than 120 countries with 4000 participants are competing for the gold medals every 4 years. That is why the above-mentioned recommendations to governments and sport organizations are important in the history of disabled sport development.

Following the increased interest in sport for disabled people the European Committee on Sports for People with Disabilities was established in November 1993. It has 2 members from each country (one in the field of mental, and one in the field of physical disability). They try to work out the development strategy of sport for disabled people in Europe. The Committee also collects and organizes activities aimed at unification and integration as well as passes its opinion on the applications for financial support for European Union funds by the different countries. Also the European non-governmental sports organizations have been obliged to include disability sports programs in their activities. But as we mentioned earlier, without monitoring the process we can not be sure that our aims or policies have been realized. For that reason they decided to investigate the situation. The results of the investigation revealed a lot of problem in the field of organizational, informational, financing, segregation and discrimination issues that athletes may face while being involved in physical activities. Lack of interest was also mentioned as a barrier in sport and recreation for people with disabilities (*Sport for Disabled People in Europe*, 2000).

Situation in Hungary

The first official documents dealing with students with disabilities dating back to 1868, when the first public education law was launched by József Eötvös. That time those people different from the normal way of living were discriminated. "(...) the disabled students can be exempted or they are locked out" (*Népiskolai törvény*, 1868). In 1921 a new educational law was announced. It stated that there is a separate action policy on how the locked out students fulfill their educational duties. Until 1981 the situation hadn't changed that much. The first official researches have started that year and it has changed the way of thinking about people with disabilities in Hungary. The center of these researches is the Gusztáv Bárczy Special Education College. The situation wasn't easy. There were many obstacles and difficulties in front of the researchers but they did their best to reach a better society, where everybody has the same right for education, vocational training, employment and social life. According to their hard working, a new Public Education Policy was launched in 1993 (*1993. évi LXXIX. törvény a közoktatásról*). This was the legal framework for the students with disabili-

ties to enter the public schools without any discrimination. The parents have the right to decide where their child will continue the studies. There are 2 educational systems – inclusive or segregated – to choose from. Parents can decide which educational form would be the most suitable for the child. In the year 2002/2003 there was more than 64,000 children with disabilities in education. From that 18,000 (2,3%) were in integrated setting (*Statistics, 2002/2003. academic year: kindergarten – high school*). In 1998 the Ministry created another law (1998. évi XXVI. törvény) that ensured their personal and equal rights. One part of the rights is education. According to the educational policy their right is to be part of early education, kindergarten, elementary school education or rehabilitation depending on their status and age. It also stated that the child – if his/her parents are in favour of that – can enter the public kindergartens and schools, and be integrated into its settings. It's always the parents who take the last decision on the basis of the evaluation committee's study. We have to emphasize though that the integration is a possibility, it is an alternative way of education, and not compulsory (Gita et al., 2005).

Conclusions

Nowadays inclusive schooling is a growing educational reform movement. Inclusion is a school philosophy that includes everyone – society, administrators, students, teachers and parents – in the school community (Kelly, 1994; Sherrill, 1993; Thousand and Villa, 1990). However inclusive education is only possible with proper policy making and control. That's it is very important that the European Union has been dealing with the elimination of discriminative behavior. During 25 years of operation the EU has successfully reached to ensure equal rights and opportunities for social integration and non-discrimination of disabled in all areas of social activities. In case of education the inclusion depends in large part on the quality of the physical education program and the extent to which it meets individual differences in physical education (Heikinaro-Johansson, 1995). Although we have to be aware of the teachers' attitudes and difficulties they are facing everyday. They are now having one or two children with disabilities in their classes but are not educated or experienced enough to find a solution other than to exempt them from the classes. The education of teachers has to be improved in order to be able to face this new environment. We believe this is the way where policies should go to. There have to be more organized programs and continuing education for all kinds of teachers to improve their knowledge in the field of educating students with disabilities. We are responsible for the disabled students' future and their better acceptance in the society.

References

1993. évi LXXIX. törvény a közoktatásról.
1998. évi XXVI. törvény a fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról.
- Adomaitiene, R. (2003): *European Union Policy with respect to the non-discrimination and social integration of people with a disability through physical activity*. In: Van Coppenolle, H., De Potter, J.C., Djobova, S., Dobрева, I., Wijns, K., Van Peteghem, A. (Eds): *Inclusion and Integration through Adapted Physical Activity*. Leuven.
- Attitudes of Europeans Towards Disability. *Eurobarometer*, 54.2.2001.
- Az 1868. évi népiskolai törvény. In: Eötvös József művei. Kultúra és nevelés. Magyar Helikon, Budapest. 1976.
- Commission Communication* to the Council, The European Parliament, the Economic and Social Committee and the Committee of the Regions on certain Community measures to combat discrimination. Brussels, 25.11.1999 COM (1999) 564 final.
- Council Resolution of the Representatives of the Governments of the member States of the European Communities meeting with the Council on the 21 December, 1981 concerning on the social integration of handicapped people at Community level. *Official Journal* N.C. 347 of the December 1981.
- DePauw, K.P. and Doll-Tepper, G. (2000): Toward progressive inclusion and acceptance: Myth or reality? The inclusion debate and bandwagon discourse. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17. 135-142.
- Downs, P. O. (2003): *Sport, Physical Activity and Physical Education – A Place for Disability: Integration Perspective*. In: Hardman, K. (Ed.) *Physical Education: Deconstruction and Reconstruction - Issues and Directions*. International Council of Sport Science and Physical Education. 125-136.
- EC (1988): Report from the Commission on the application of Council recommendation 86/379/EEC of 24 July 1986 on the employment of disabled people in the Community. COM (88) 746 final.
- EC (1992): Report of the Commission on the progress with regard to the implementation of the policy of school integration in the Member States (1998-1991, Brussels: EC.)
- EC (1993a): second report on the application of the Community Charter of fundamental Social Rights of Workers. In: *Social Europe*, supplement. 1/93.
- EC (1993b): HELIOS Flash. *Bulletin bimestrial d'informations de HELIOS*. N 1, July-August 1993.
- EC (1995): Medium-term Social Action Programme 1995-97. *Social Europe*, 1.95.
- EC (1996): Communication of the Commission on the equality of opportunities for people with disabilities – A new European Community Disability strategy. COM (96) 406 final.
- Gita Sz., Bognár J., Dorogi L., Kälbli K., Rigler E. (2005): Az integráció helye és szerepe a hazai pedagógiai gyakorlatban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 22. 15-20.
- Heikinaro-Johansson, P. (1995): *Including Students with Special Needs in Physical Education*. Jyväskylä University Printing House and Sisäsoumi Oy, Jyväskylä.

- Kelly, L.E. (1994): Preplanning for successful inclusive schooling. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 65 (1), 37-56.
- Lienert, C., Sherrill, C., and Myers, B. (2001): Physical Educators' concerns about integrating children with disabilities: A cross-cultural comparison. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 1. 1-17.
- Resolution of the Council and the Ministers of Education meeting within the Council on the 31 May 1990 concerning integration of children and young people with disabilities into ordinary systems of education. *Official Journal* N.C.162 of 3 July 1990.
- Sherrill, C. (1993): *Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- Sport (1987): *European Charter on sport for all: disabled persons'*. Strasbourg, Council of Europe, Publication Section ISBN 92-871-0991-5.
- Sport for Disabled People in Europe*. ENGOS seminar, Lisbon-April 2000.
- Statistics, 2002/2003 academic year: kindergarten – high school*. In: Inklúziós tanterv és útmutató a magyarországi pedagógusképzés számára. Oktatási segédanyag. Gyermek-, Ifjúsági és Sportminisztérium, 2004.
- Thousand, J. S. and Villa, R.A. (1990): Strategies for education learners with severe disabilities within their local home schools and communities. *Focus on Exceptional Children*, 23 (3), 1-24.

EFFECT OF REGULAR SPORT ACTIVITY ON PERSONALITY DEVELOPMENT IN ADOLESCENCE

A rendszeres sporttevékenység hatása a személyiségfejlődésre serdülőkorban

● **Irén Machalik-Hlavács**

● **Pál Hamar**

Semmelweis University, Faculty of Physical Education
and Sport Sciences, Department of Gymnastics

Abstract

Lifestyle is the complexity of our customs. Regular sport activity built in the daily routine becomes custom, creating a special kind of attitude towards healthy lifestyle. This attitude can be transferred to other situations of life, as well, as a result of which they can become factors transforming behaviour.

To back up all these, the attitude of adolescents doing or not doing sports, was studied in relation to their attitude towards mobile and immobile activities. As a result of that it could be experienced that students doing sports have a significantly higher affinity to both types of activities. The tested students both in the experimental and the control group were also asked to solve certain problematic situations of life. The answers of the students in the experimental group showed more creativity and better problem-solving. So our supposition was justified that increased physical activity pushes personality into a positive direction.

Keywords: health, attitude, lifestyle, developing behaviour.

Objectives

Movement is a symptom of life. Moving is one of the most important needs in life. To satisfy this need, human being is searching for different solutions from its birth. Game in childhood and sport a bit later can fulfil these needs the best.

After a certain time motor development reaches such a level (a certain rate of motor culture or motor intelligence) from where it can be developed only with systematic movements of proper content. This movement is nothing else, than sport activity.

Personality, as a structured, dynamic unit of different level and function of personality components, plays an important role in regulating activities. Only those factors can be realized as personality features, on which the socially important behaviour and activity of the human depend. Total personality is realized in the manifestations of behaviour (*Szarka-Bábosik, 1982*).

For society the personality is the way how he/she behaves, what does he/she do or create. Outstanding personalities of history have become great, or immortal through their personalities and activities (*Rókusfalvy*, 1980). All those that can be said about a life's work, are based on the series of the person's activities, and on their results. The quality and fate of our lives are determined by the direction, character and content of our activities. Our performance depends on the proper regulating of our activities.

The final sources of human activities are the needs.* All the stimulating tendency of a personality can be traced back to needs. The ancient, vegetative type of needs was completed later with the secondary, social ones. The motivating-regulating group of features is definitely of demand origin. Needs create a(n unambiguous) stimulus full of stress for a person, the basis of which is a(ny) kind of deficit in the organism. The less one of our basic needs is satisfied, the bigger problem it becomes. This determines the behaviour of the whole personality.

Our environment never manifests itself in an objective, but always in a subjective way, tailored for a person. This means that reality is reflected in the consciousness through the needs of a person, through a difficult prism system. This is the so-called "adjusted reflection" (*Szarka-Bábosik*, 1982). Adjustment, as a ready state, is determined and formed by the outer factors and the needs of the personality.

The personality components differ from each other on the basis of their modifying abilities, and on their effects on regulating behaviour. Each component has a place within the functional structure of the personality, based on their role in regulating social activity. As a result of that they can have a motivating and stimulating or regulating function, which is considered more important from point of view of education, and in relation to the so-called executive feature group. On the basis of all these personality shaping is nothing else than the creating and forming of the chances for the personality to be active in social micro- and macro-environment.

In adolescence the developing of personality is accelerated by leaps and bounds. At this age of the individual, the personality has to adjust itself to a more adult and more complex lifestyle within a relatively short period. Human relations are very complex in the world of adults, and the relations are regulated by complicated standards.

Social coexistence has open and close (hidden) standards. Keeping the open ones is quite simple and evident. The close (hidden) ones are different: they multiply and become more complex, depending on the level of society. Adolescents are directed by their trials, pleasant or unpleasant experiences, which could all cause emotional stress.

* Deficiency forms a hierarchy, based on biological needs, from nutrition to high-level cultural needs (*Rókusfalvy*, 1980).

The other characteristic of adolescence is the appearing of “self-consciousness” (developing of “ego”). Self-consciousness is an inner regulating centre of personality. It is especially important for the adolescent to be accepted by its environment.

Sport – both sports activity itself, and the possible good results within – is the sphere where stress can be worked off, and an excellent territory of producing positive emotions. These latter ones, together with behavioural schemes, roles in interactive situations, build motives into the personality of the adolescent, and thus the hidden standards of its environment can be easily learnt, and the “ego” is developing into a favourable direction.

Hypotheses

It was important to clear that the so called secondary needs* are based on elementary motor needs to justify the objectives. The questions were studied from the point of view of preserving health and from the structure of personality necessary for carrying out regular sports activity. Shortly: the needs, their structures and attitudes were intended to be proved.

Our hypotheses were as follows:

- A special attitude is formed as a result of regular sport activity, which is an indispensable component of healthy lifestyle, in the form of mobility needs.
- It was also supposed that the already existing attitude can be transformed into other areas, as well, such as openness and increased interest towards different forms of spending leisure time. This attitude with an effect on the person's behaviour can be an effective tool of transforming behaviour.

Sample

About 100 students formed part of the tested persons. Half of them regularly do sports, and are 13- or 14-year-old boys and girls. They were selected from adolescent gymnasts of 8 sports clubs, 5 from Budapest and 3 from the countryside. This sampling was done intentionally. The independent variable of the survey had to be a regular sport activity, so that the results would not be influenced by other dependant variables. The members of the other half – the control group – were selected in a way from among the 13- and 14-year-old boys and girls both from Budapest and the countryside, that no child doing regular sport activity would be among them.

* The ancient, vegetative needs were later completed with social ones during the autogenesis (Bábosik, 1972).

Methods

The first part of the research was carried out with a questionnaire method. The results of boys and girls in both (the experimental and control) groups were handled separately, as they showed specific differences characteristic for certain sexes. The questionnaire compiled by ourselves (Appendix 1) offered different activities with or without movements as a choice to spend their leisure time with. They contained activities with or without movements in 50-50 percent. A five-grade, so-called attitude scale was applied ranging from rejection to complete acceptance (with great pleasure, with pleasure, depending on my mood, not with pleasure, not at all).

As on the basis of the answers in the questionnaire a certain value-preference could be observed, the Mann-Whitney test, used in order statistics was applied.

In the second part of the research another survey (Appendix 2) was also carried out, with the same method. Within this certain unusual, rarely occurring, so called problematic life-situations were described for the students and solutions for the problems had to be found. Alternative answers were offered to process the data easier. If none of the answers were accepted, the students could give individual answers as well. The received answers were summarized and was stated in what rate were the "good" and "bad" answers. Altogether 12 good evaluations could be reached in the problematic lifestyle situations and the results and the significant differences were stated with the Mann-Whitney test, used in order statistics. This survey did not fix the realistic deeds of the participants, but gave chances to select only those activities which were considered proper. In spite of that the reaction methods were considered to be proper, gave the basis of the tested person's behaviour, as the direction and the contextual features are determined by the interests of the individual. The essence of it is given by the structure characteristic for the personality, which is basically influenced by the necessities of our selves.

Results

Results of the first part of the experience are summarized bellow:

- Boys showed a more increased interest towards the activities requiring movements at the examined age. The received result showed a 0.05% significance level. This result was obtained from comparing the data with those received from the control boy and control girl groups.
- As a result of sport activity the interest towards activity with movements' characteristic for an earlier age, can be maintained in girls, as well.

These data were obtained from the comparison of the boys' and girls' experimental groups. No difference could be observed, as with the control groups.

- The statement in the previous point is backed by the result, which showed that the girls in the experimental groups are more interested in the activities with movements, on a 0.10% level of significance, than those in the control group.

The results listed up to now have proved our supposition. Beyond these such data were also received, as a secondary hypothesis, which show a much wider context of the effects of doing sport activity regularly, that develops the possibilities of developing personality further.

- Boys doing sports chose more activities without movements on a much higher (0.05%) level of significance, compared to those not doing sports. The results have been evaluated as a personality becoming more open, more inquiring.

- In case of girls the change in the personality to become more open, more motivated could be shown in another relation, as far as the rejection of activities without movement are concerned. The members of the control girl group rejected more activities on a 0.05% significance level, than those student mates doing sports regularly. (Indifference towards movement activities have never appeared as a definite rejection.)

Results of the second part:

The offered alternatives for problematic lifestyle situation contained only one really good and one less good (bad) answer. The students did not take advantage of the solution of a third, individually created chance. The really good answers always offered a more creative, more mobile, more active solution in the given situation. The "bad answers" never contained so-called destructive solutions; they only reflected indifferent, passive reactions. Both the girls and the boys doing sports found better solutions for unusual life situations at a 0.05% level of significance, than their student mates, belonging to the control group not doing sports.

This hints to the fact that the arrangement of necessities created by customs in lifestyle hints to an attitude, that manifests itself not only in the field of sports movements, but in personality as well, as a form of interest. Thus it appears as a fixed attitude form in solving other lifestyle situations as well.

Conclusions

It could be observed with the persons doing sports that the level of interest characteristic for the sexes is modified into both directions. It shows a more

intensified interest and increased openness towards physical activity in case of girls, and towards other activities in case of boys.

As a result of sport activity an increased adjustment or needs, towards activities with movements have come into existence with the members of the experimental group, which justified our original aim: physical activities are indispensable from the point of view of healthy lifestyle.

An increased openness towards activities without movements represented the enrichment of the personality, which could be evaluated as pre-conditions of an increased and more optimal communication with the outside world. So more interested persons could be demonstrated.

The arrangement of needs as a result of changes in lifestyle showed such an attitude, that can be found not only in the territories of sports movements, but in a change in the personality structure as well, so energy, force, creativity, and fixed adjustment can be found when solving other situations of life.

Attitude in relation to needs for movement is successfully transferred to other life situations, and as such, it shows special tendency. Attitude is manifested not only in the given situations, but they characterize the behaviour of the individual; become a behavioural pattern. As an effect of proper change in lifestyle, such necessities could be proved which were arranged into an attitude in the personality, and as thus, behaviour is influenced independent of the situation, and can be evaluated as a character.

References

- Bábosik István (1972): *Személyiség és pedagógia. Tanulmányok a neveléstudomány köréből.* Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Rókusfalvy Pál (1980): *Sportpszichológia.* I. Kézirat. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Szarka József – Bábosik István (1982): *Nevelélmélet.* Tankönyvkiadó, Budapest.

Appendix 1

**How happily do you deal with the following activities in your leisure time?
(Put an X to each activity!)**

	With great pleasure	With pleasure	Depending on my mood	Not with pleasure	Not at all
Reading					
Cycling					
Watching TV					
Hiking, going on excursion					
Needlework, arranging collections					
Playing with ball football					
Going to theatre					
Do it yourself					
Listening to music					
Skating, in-line skating, skateboarding					
Going to cinema					
Sledging					
Sitting in front of computer					
Swimming					
Visiting museums					
Dancing					
Singing or playing any instruments					
Skiing					
Talking with friends					
Doing sports (other sport activities) beside the ones listed above					

Appendix 2

Name:

What would you do, if? (Either circle the chosen letters or
write an answer to the dotted line!)

- 1./ the elevator stopped between two floors?
 - a./ I would wait until it is repaired.
 - b./ I would try to give signals any way.
 - c./
- 2./ it occurred to you in front of the shop-window of a drug store – during sight-seeing in a class excursion – that you left your toothbrush at home?
 - a./ Next time I would pack more carefully.
 - b./ I would buy one.
 - c./
- 3./ you found a small child crying at a nearby playground who has lost his/her parents?
 - a./ I would console him/her.
 - b./ I would try to look for the parents.
 - c./
- 4./ going to the skating rink you recognized at the entrance that you left the entrance/season ticket at home?
 - a./ I would go home to fetch it.
 - b./ I would go into a movie, instead.
 - c./
- 5./ you found the lady living in the neighbour, collapsed?
 - a./ I would call the doctor or the ambulance.
 - b./ I would let others to look after her.
 - c./
- 6./ the day before setting off your bike tour with your friends, you realized that your bike broke down.
 - a./ I would give up going with them sadly.
 - b./ I would try to (make it) repaire(d), or would borrow one.
 - c./
- 7./ you found an identity card in the street.
 - a./ I would leave it there.
 - b./ I would forward it to a competent place (to the owner or to the police).
 - c./

8./ it turned out in the shower room, that there is only cold water after a sweating sport activity in the great summer heat?

a./ I would not have a shower that time.

b./ I would take a cold shower.

c./

9./ you were left behind the group in an unknown town/city?

a./ I would go back to the hotel.

b./ I would wait there to be found by the others.

c./

10./ it turned out, while going to the swimming pool, that you left the bathing suit at home?

a./ I would go home and fetch it, or would borrow one.

b./ I would console myself with an ice-cream.

c./

11./ the shopkeeper weighed less at the market, where you had asked for one kilo of apples, and wanted you to pay more than one kilo?

a./ I would pay for that and would be angry with him in myself.

b./ I would criticize, and would not want to pay.

c./

12./ the wind blew the cap from your head, while sitting in a chair lift?

a./ I would console myself that I have another one at home.

b./ I would go back for it on the footpath.

c./

13./ What would you do if you had some hour's leisure time, and you could do anything, whatever you wanted?

.....
.....
.....

SPONSORSHIP FOR COACHES

Az edzők szponzorálása

● Iván K. Koltai

Semmelweis University, Faculty of Physical Education
and Sport Sciences, Department of Sport Management

Abstract

Sport needs even more financial support these days, therefore all the opportunities have to be taken in order that enough money is earned. During my experiments I studied the potential income sources and found that there is a field – namely the coaches – which still provides uncovered market segments. Coaches almost always have direct, moreover friendly relationships with persons who are potential sponsors. The following study based on my university studies and on a thirty-year-long working experience, is dealing with the opportunities regarding the above-mentioned subject and suggests solutions.

Keywords: communication, aims, sponsorship, image.

The actual questions of communicative policy

With the widening of the consumers' market those firms which trade in mass products get into very tough competition, so they need to appear in the economic life with a favourable image, to keep their rivals away from them and to urge the public to buy their products. The so-called *communicative policy* helps them realize their goals considerably. When we say communicative policy we mean the process of providing information which strives to influence opinions, behaviour, expectations and consumer behaviour. So in the communicative process two basic goals can be set: one is the *communicative goal*, that is to increase turnover and market share, and the other is a *psychological goal*, which tends to change behaviour and attitudes.

Considering that almost all firms employ communicational policy, the necessary consequence of this is that consumers are bombarded with a great amount of information and because of the overload they only register minimal percentage of this information. Creative firms are forced to find new channels of communication with the help of which they can remain competitive and sport sponsorship can be well put to use for this purpose. Advertising experts know that people can be influenced much better if they represent those areas of life where positive emotions and experience dominate. One of these important areas is *sport*. Modern sport has been a very popular and accepted social phenomenon since the beginnings, a source for positive ex-

perience and satisfaction for many people. Besides this sport has always received wide support from the media, thus firms make use of the interest in sport – in an active or passive form – to reach their goals. As players, supporters and “media followers” (readers, or TV, Internet, etc. watchers) can receive the messages of sponsors incidentally, many times only in the subconscious the advertisements have to be repeated very often at the fields, as they are very sensitive points of transmitting information.

Sponsorship, as the means of communication

Let's set off from how an economic enterprise can break into the area of sports communication. The simplest answer to this question is – through sponsorship. “Sponsor” is an English term originally meaning: support, service and it was basically understood financially. Recently this word has also received an economic meaning, that is it can be outlined as business between two partners (the sponsor and the one sponsored) and in the contract the goals and achievements are defined on both sides. The sponsor provides mainly money, goods or service and the other provides the realization of certain communicational possibilities. Sports events have a lot of attractive characteristics which are good for advertising, such as the youth, dynamism, spectacular, unexpected turns, etc. These communicational possibilities are valuable for firms, especially because they are widely transmitted to the general public. This system is called “the magic triangle” by experts, which consists of sponsorship, economics and the media, with their help one can achieve the realization of a special target group. In this “triumvirate” the media plays a very important role, because this way the messages of the sponsors can be forwarded to the target layer; the TV, the radio and the press can multiply the effect of the information.

According to the experience of the last decade the tendency has become evident that beside classical means (like the media, advertisements, commercials, promotion, PR, etc.) sponsorship is becoming more popular, a broad and all-out method of communicational policy. Nevertheless it is important to mention that sports sponsorship cannot replace other means but rather it complements them. As a consequence, sponsorship must be fitted into the communicational plan, because it can be more effective together with commercials, promotion and PR campaigns.

Sponsorship is most effective if it reaches the following goals:

- knowledge of goods and trade marks increases,
- image becomes stable and gets stronger,
- social responsibility becomes better;
- consumer relationships widen, the consumer becomes a partner (client), it motivates partners and co-workers.

Sponsorship is very effective in consolidating and increasing awareness of the product when mass communication devices provide detailed information to majority of the population. It is very important that the subject of sponsorship (e.g. the person, the team, the sports event) appear in the media and if possible be seen by most members of the target group. It is also essential that the advertising strategy of the firm should be closely connected with the sponsorship plan, because sponsor messages usually contain the name, logo and emblem of the product, and do not give complete information about the firm or its product. This way the frequent danger that the name itself is well-known and popular, but consumers cannot find its proper place in the market, can be avoided.

Let's take a closer look at an image of a product. Image means aspect, good fame, a favourable picture about somebody or something, also the totality of feelings, conducts and desire which we connect to a special essence. The essence can be a firm or a product, a team or a competitor. In the case of sponsoring, the profile of the image should be determined completely and it should be worked out carefully. For instance, in the case of a car they are the aesthetic, dynamic, performance parameters, safety, technical innovations, or the environment. Then comes the next step: we have to find the suitable product for sponsorship which can guarantee the transmission of the image. Social responsibility can closely be connected to the image, the purpose of which is to increase good relationships, sympathy among people, which they sometimes try to achieve by undertaking a social obligation (service). This type of communication is especially important in the regional sphere, because it helps build up a loyal community. That is why sponsors often give up the "give-and-get" policy and try to appear as responsible partners of the region and of local society and so they gain great responsibility in a short time. Sponsorship offers an outstanding possibility to build a close relationship with consumers (clients) or establishing contact with people who have an influence on public opinion. Receiving guests has a particular role, that is inviting VIPs in sport and vice versa. These means are especially important when there is very little time between the release and selling of tickets.

We could continue listing these partial goals which a firm can achieve through sponsorship, but the main aim is twofold:

- the transmission of the image,
- information about the product.

There have been different sociological views concerning this issue, and it has been stated that the most dominant goal of the companies is the transmission of the image (60-80%) and product information (40-70%).

Some important principles of sponsorship

The communication goals that we mentioned previously, can only be reached if sponsorship can also be realized through the media or on some long term basis and is in harmony with the whole communicational policy of the firm.

Communicational goals make the basis of sponsorship plans, so first of all you have to make them clear, and image, product information or PR can only come next. After this, or at the same time, the chosen target group has to be defined, then the definition of the target area of sponsorship must be accomplished. This can be at a regional, national or continental level. If all these are chosen then it is time to work out the final sponsoring plan. The strategy should be written down and the sponsoring activity should also be arranged for the following few years and then it is possible to choose those branches of sport with the help of which the goals can be reached most successfully and will result in the most effective.

When choosing the object of sponsorship you have to take into account the:

- characteristics of the branch of sport,
- level of achievement,
- organization.

Every sport has its own features which are only characteristic of it and which give the image together. To guarantee the transmission of the image it is important that the image profile of the sponsor be similar to the profile of the sport. The level of achievement refers to the level of sport where sponsorship is going on, e.g. junior (beginners) competitions, recreational competitions and elite sport. The decision about the level of performance depends on the given target group both in quality and quantity. As elite sport gets the greatest support from the media, it is the most effective area, so it is easy to understand that most sponsors are active in this area, may it be local, national or international level. It is important to know that the constitutional entity – which involves the individual competitors, the teams, the sports clubs and sports events – always determines the geographical location of the target group.

It is essential in sports sponsoring that the three important components – the branch of sport, the level of performance and the organization – should be in close connection, and the subject of sponsorship should suit the primary target group. We should differentiate among active sportsmen, the people visiting the sites of the competition and the spectators who watch the events through the media. Generally the latter constitutes the biggest basis of the target group, so most sponsors enter sponsorship if public information is guaranteed (press, radio and mainly television, maybe recently the Internet).

Furthermore when defining the subject of sponsorship we have to decide what our intentions are, what goals we want to realize. In connection with this we list a few possibilities:

- labelling sports equipment (e.g. car, shoes, skis, bags, etc.), placing emblems on them,
- being present at a sports event (e.g. advertisement on boards, loud-speakers, writings, graphics on the surface of the court or other places, programmes, tickets, presence is also important in tourism, service, at information stations, etc.),
- use of titles (main sponsor, official sponsor, major supporter, etc.),
- naming the subject of sponsorship after the name of the sponsor,
- using famous sport personalities,
- sponsoring the TV broadcast of a sports event which is a possibility especially in the case of commercial channels.

Beside the above-mentioned it is an important principle that sponsorship must be *operative* and *believable*. There must be harmony between the sponsor and the subject of sponsorship, otherwise the target group does not accept it. The closer is the relationship between the firm (or product) and the branch of sport in question, the easier is to reach credibility. Sports equipment manufacturers have no difficulty in having their products accepted, as they are used directly by athletes.

Other firms which do not deal with sports equipment (e.g. computers, telephones, radios, etc.) have a more difficult job in this respect.

The other important principle in sponsorship is that it should be operative. Every sponsorship strategy needs a well defined operative plan, which usually starts with the budget. It comprises not only the persons sponsored but the budget of sponsoring devices, advertisements, promotion, PR activities, representation costs, personal expenses, as well preparation and evaluation costs. One can give full details of sponsoring plans, sign contracts only in possession of the budget, which makes it clear how the sponsor wishes to use the branch of sport or sport itself. In a separate clause the time and finish of the competition must always indicated and also that what kind of legal redress possibilities are available in case of violation of the contract. Then the precise contents of the operative plan should be defined in the end, deciding the need for devices and those preparations with the help of which sponsorship can be realized.

Sponsoring can often lead to deficit which has more reasons. We list a few of them:

- sponsorship on a sudden, subjective decision which lacks a deliberate communicational goal and strategy;
- isolated sponsorship, which is not adapted to the communication mix;

- short-range sponsorship plan;
- unsuitable estimation, evaluation.

Taking into account the present marketing relations it is especially important to evaluate everything and calculate reasonably, this tendency is present in the practice of developed countries. From among alternative sponsoring areas (culture, social institutions, environment, etc.) sport is becoming the fore more and more. At present sports sponsorship is one of the most valuable and all-out forms of communicative devices, but it is expected that in the field of planning, calculation and contracts they will use more and more competent proceedings in the future. It is important to evaluate precisely the branches of sports from the point of sponsorship. We have to examine the following:

- constitutional entity,
- level of competition,
- age groups,
- participants,
- the characteristics of the image (dynamism, exclusiveness, etc.).

The second step is to find those sponsors for whom the given sport is suitable as a sponsoring subject. It is practical and beneficial to compile a list which contains those successful firms the target group of which is similar to the target group of the sponsoring subject. It should identify firms which are potentially attracted to the sponsoring subject. Take care to establish close contact with the chosen sponsor, and we should only reach one sponsor from the economics sphere (a bank, a car factory, some kind of company) because this way we indicate that our intention is serious.

Conclusion

Summing up, we can state that sponsorship means a business contact between two parties in which one of them gives financial support (money or services), the other (individual, organisation, event, etc.) provides cooperation, association possibility in return, with the help of which the sponsor can obtain advantages in business. It is essential to state that this connection or association is mutual, lies on principles of partnership. Sponsorship is essentially an integrated communicational investment the aim of which is to popularise the product or trademark, to make it better known through the special medium of sport.



