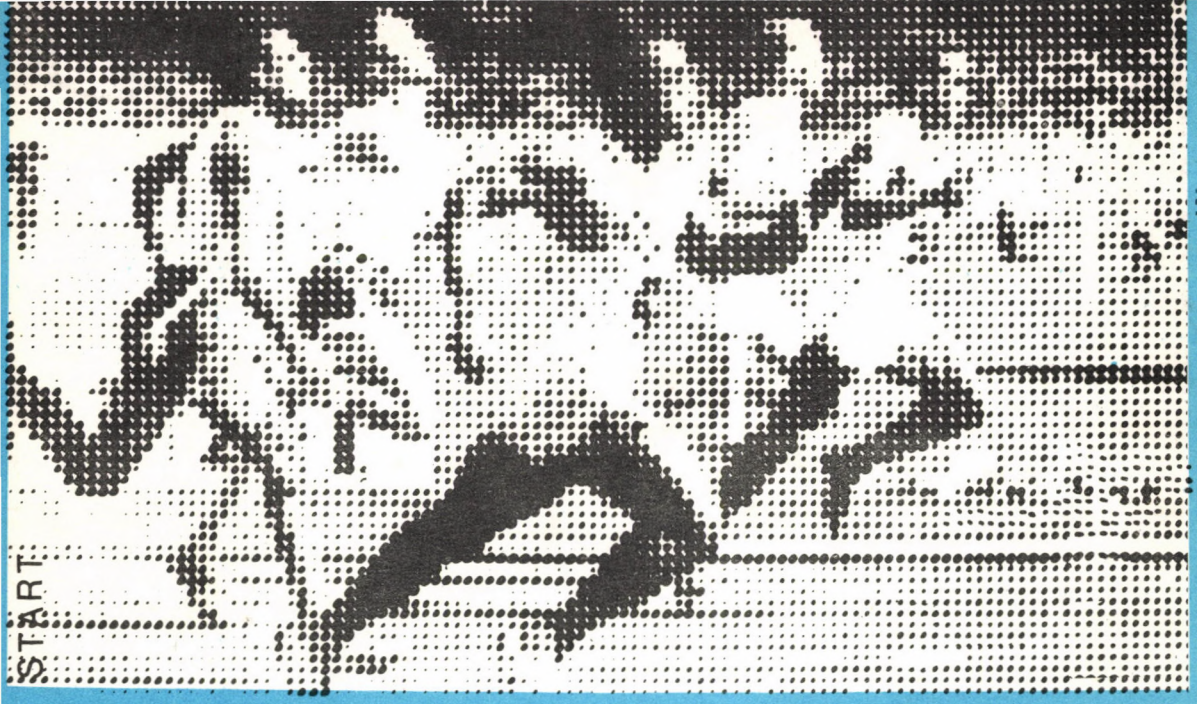
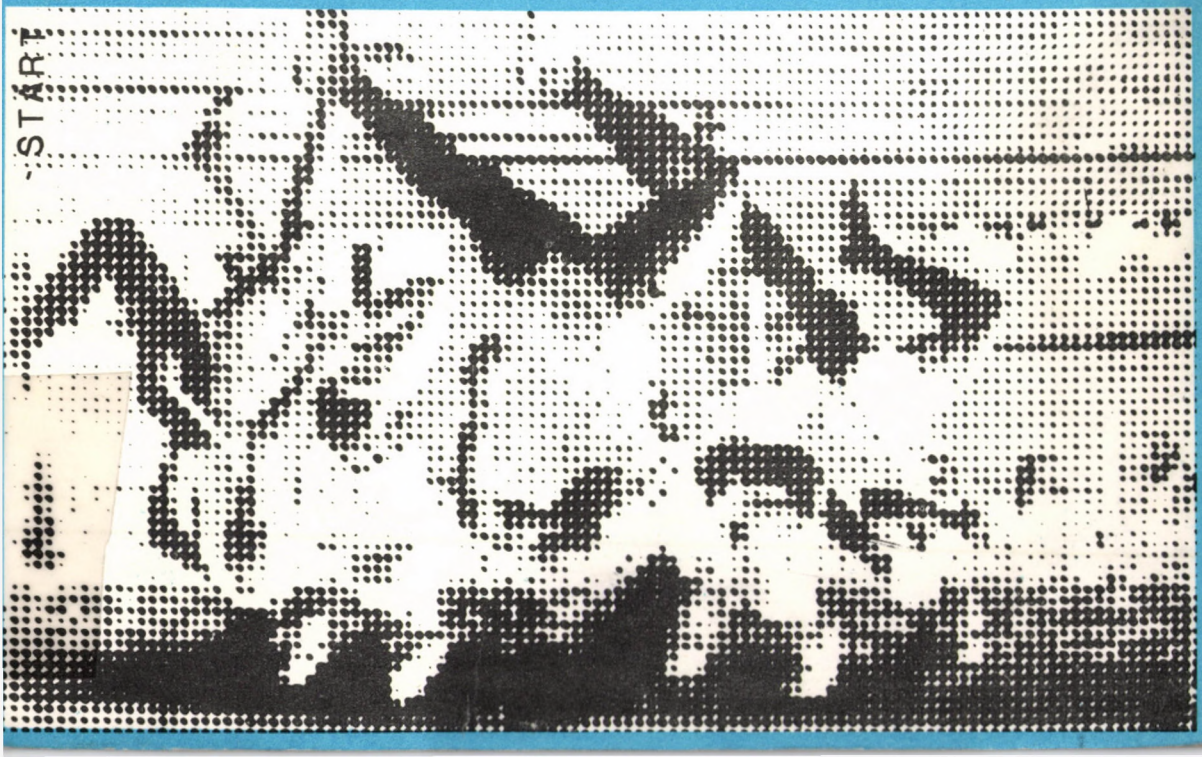
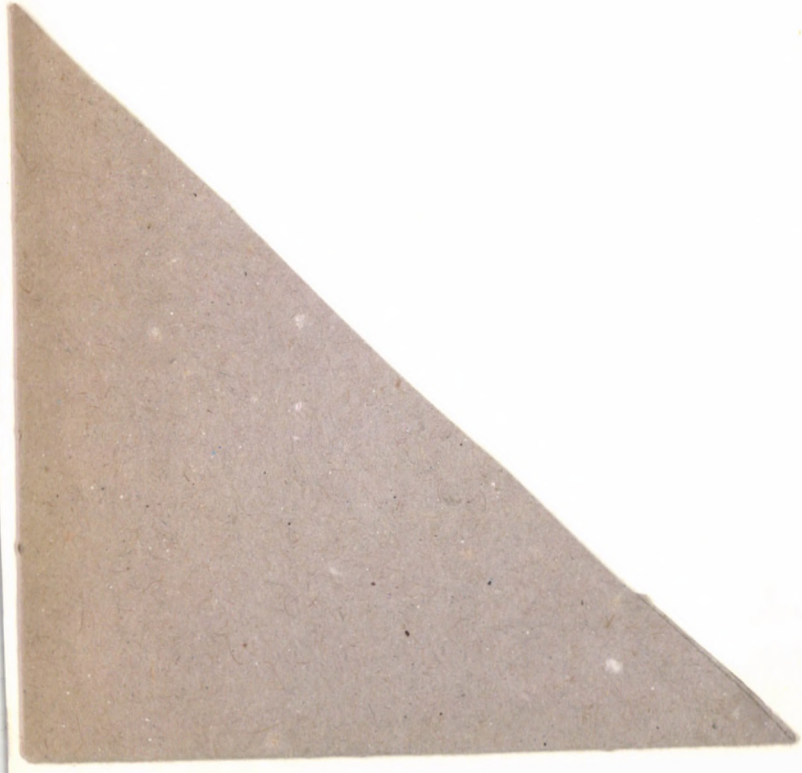


A Testnevelési Föiskola közleményei

1988 / 1



Magyar Testnevelési Egyetem - Könyvtár
Dátum: 98.10.07.
Lelt. sz.: 80-577 Rakt. sz.: 7900
TESTNEVELÉSI EGYETEM Könyvtára



A TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
KÖZLEMÉNYEI
1988/1

2009

TESTNEVELÉSI EGYETEM Könyvtára

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA BUDAPEST

10042438
TF Könyvtár

A SZERKESZTŐ BIZOTTSÁG TAGJAI:

Dr. ARDAY László, dr. BALLA Istvánné, dr. GENCSEV Plámen, dr. GOMBOCZ János, dr. HATFALUDY Zsófia, KRASOVEC Ferenc, dr. MILTÉNYI Márta, dr. OROSZ Pál, dr. REIGL Mariann, SZÉCSÉNYINÉ dr. FEKETE Irén

A SZERKESZTŐ BIZOTTSÁG ELNÖKE:

FÖLDESINÉ Dr. SZABÓ Gyöngyi

SZERKESZTŐ:

Dr. MAKKÁR Márta

OLVASÓSZERKESZTŐ:

Dr. RADNÓTI Róbert

TESTNEVELÉSI EGYETEM Könyvtára

Szerkesztőség: 1123. Budapest, Alkotás u. 44.
A kötet szerzői: **BÁNHIDI Miklós** főiskolai tanársegéd (Pécs), **dr. BARTON József** tudományos főmunkatárs, **dr. CSIDER Tibor** tudományos munkatárs, **dr. ECKSCHMIEDT Sándor** egyetemi adjunktus, **dr. FÁBIÁN Gyula** tudományos munkatárs, **HORVÁTH Beáta** tudományos segédmunkatárs, **dr. ISTVÁNFI Csaba** egyetemi tanár, dr. **KARÁCSONY István** egyetemi adjunktus, **dr. MÉSZÁROS János** egyetemi adjunktus, **METZING Miklós** egyetemi adjunktus, **dr. NÁDORI László** egyetemi tanár, **PORUBSZKY László** egyetemi docens, **SZABÓ Lajos** könyvtári csoportvezető.

A FEDÉLLAPOT KERÉNYI János TERVEZTE.
ISSN 0230 - 3337

A TF közleményei előfizethetők a Sportpropaganda Vállalat 1061. Budapest, Népköztársaság útja 6. sz. alatti boltjában, ahol egyes korábban megjelent számok is megvásárolhatók.

Kiadja a Testnevelési Főiskola, 1123. Budapest, Alkotás u. 44.

A kiadásért felel a TF rektora.
Készült a TF sokszorosítójában.
A borítófedél az Interpress Nyomda munkája.
Terjedelem: 18,37 A/5 ív. Példányszám: 500.

TARTALOM

HORVÁTH Beáta: Adalékok a szakközépiskolai lánytanulók fizikai képességvizsgálatához egy budapesti szakközépiskola tanulóinak vizsgálata alapján 11

CSIDER Tibor: A középfokú iskolások fizikai képességeinek alakulása az 1978-ban bevezetett testnevelési tanterv hatására 41

BÁNHÍDI Miklós: Az iskolai testnevelés személyi, tárgyi és anyagi feltételei (az 1980-as évek első felében, egy vizsgálat tükrében) 57

KARÁCSONY István - MÉSZÁROS János: Speciális erőfejlesztés a férfi tornában 85

MÜHELY-TÁJÉKOZTATÁS

ECKSCHMIEDT Sándor: Körkép a TF-es hallgatókról, életkörülményeikről, véleményeikről - kérdőíves vizsgálat alapján 115

PORUBSZKY László: Jubilál a magyarországi röplabdázás 157

SZABÓ Lajos: A Testnevelési Főiskola oktatóinak és kutatóinak publikációi, 1986. 169

BESZÁMOLÓK

BARTON József: Látogatás a Bécsi Egyetem Biomechanikai Laboratóriumában (1986. december 10-11.) 201

ISTVÁNFI Csaba: A felsőfokú testnevelő tanárképző intézetek vezetői konferenciája, (Görögország, Olümpia, 1986. június 22-28.) 203

ISTVÁNFI Csaba - METZING Miklós: Tanulmányút a gwaliori (India) Testnevelési Főiskolán (1987. január 12. - február 1.) 205

NÁDORI László: A szöuli tudományos konferencia tapasztalatairól (1986. augusztus 12-13.) 211

FÁBIÁN Gyula: Beszámoló a szófiai Informatikai és Számítástechnikai Konferenciáról (1987. február 10-13.) 217

MELLÉKLET

TAKÁCS Ferenc: A testkultúra esztétikai alapjai

CONTENT

HORVÁTH, Beáta: A contribution to the research of physical abilities at vocational secondary school pupils on basis of a survey of female pupils at a vocational secondary school in Budapest 11

CSIDER, Tibor The development of the physical abilities in secondary school pupils after the introduction of a new P. E. curriculum in 1978 41

BÁNHÍDI, Miklós: Personal, material and financial conditions of the P. E. in schools (according to a survey made in the first half of eighties) 57

KARÁCSONY, István - MÉSZÁROS, János: Specialized force development in male gymnastics 85

INFORMATIONS

ECKSCHMIEDT, Sándor: Survey of the students of Hungarian University of Physical Education, of their conditions of life and opinions on the basis of questionnaires 115

PORUBSZKY, László: The Hungarian Volleyball celebrates its jubilee 157

SZABÓ, Lajos: The publications of the professors and researchers on the Hungarian University of Physical Education. 1986 169

REPORTS

BARTON, József: A visit at the Biomechanical Laboratory of the University of Vienna (December 10-11, 1986) 201

ISTVÁNFI, Csaba: Conference of heads of P.E.teachers' training colleges (Olympia, Greece, June 22-28, 1986) 203

ISTVÁNFI, Csaba - METZING, Miklós: Study-tour in the P. E. College of Gwalior (India) (January 12 - February 1, 1987) 205

NÁDORI, László: The experiences of the Scientific Congress in Seoul (August 12-13, 1986) 211

FÁBIÁN, Gyula: Report about the Conference of Informatics and Computing Technique in Sofia (February 10-13, 1987) 217

SUPPLEMENT

TAKÁCS, Ferenc: The principles of aestetics in physical culture

INHALT

HORVÁTH, Beáta: Angaben zur Untersuchung der physischen Fähigkeiten bei Schülern der Berufsschulen aufgrund der Untersuchung der Schülerinnen einer Berufsschule in Budapest 11

CSIDER, Tibor: Zur Entwicklung der physischen Fähigkeiten bei Schülern der Oberschulen unter Einfluss des 1978 eingeführten neuen Studienplans der Körpererziehung 41

BÁNHIDI, Miklós: Die persönlichen, objektiven und materiellen Bedingungen der schulischen Körpererziehung (in der ersten Hälfte der 80-er Jahre, im Licht einer Untersuchung) 57

KARÁCSONY, István - MÉSZÁROS, János: Spezifisches Krafttraining im Männerturnen 85

INFORMATION

ECKSCHMIEDT, Sándor: Ein Gesamtbild über die Studenten der Ungarischen Hochschule für Körperkultur, ihre Lebensbedingungen und Meinungen - aufgrund einer Fragebogenerhebung 115

PORUBSZKY, László: Jubiläum der Volleyballspiels in Ungarn 157

SZABÓ, Lajos: Veröffentlichungen der Lehrkräfte und Forscher der Ungarischen Hochschule für Körperkultur 1986 169

BERICHTE

BARTON, József: Besuch im Biomechanischen Laboratorium der Universität Wien (10-11 Dezember 1986) 201

ISTVÁNFI, Csaba: Konferenz der Leiter der Universitäten und Hoschschulen mit Sportlehrerausbildung (Griechenland, Olympia, 22-28. Juni 1986) 203

TESTNEVELÉSI EGYETEM Könyvtára

ISTVÁNFI, Csaba - METZING, Miklós: Auf Studienreise an der Hochschule für Körperkultur zu Gwalior (Indien) (12. Jänner - 1. Feber 1987) 205

NÁDORI, László: Über die Erfahrungen der wissenschaftlichen Konferenz in Söul (12-13. August 1986) 211

FÁBIÁN, Gyula: Bericht über die Konferenz für Informatik und Rechantechnik in Sofia (10-13. Feber 1987) 217

BEIHEFT

TAKÁCS, Ferenc: Die ästhetischen Grundlagen der Körperkultur

СОДЕРЖАНИЕ

ХОРВАТ, Беата: Данные об исследовании физических качеств учащихся профтехучилищ на основе обследования учениц одного из будапештских профтехучилищ 11

ЧИДЕР, Тибор: Развитие физических качеств учащихся средних школ под влиянием введения нового учебного плана физического воспитания в 1978-ом году 41

БАНХИДИ, Миклош: Личные, объективные и материальные условия школьного физического воспитания /в первой половине 80-ых лет, по исследовательским данным/ 57

КАРАЧОНЬ, Иштван - МЕСАРОШ, Янош: Специфическое развитие силы в мужской гимнастике 85

ИНФОРМАЦИЯ

ЭКШМИДТ, Шандор: Общее представление студентов Института Физической Культуры, их жизненных условий и мнений - на основе анкетного исследования . 115

ПОРУБСКИ, Ласло: Юбилей волейбола в Венгрии 157

САБО, Лайош: Публикации преподавателей и исследователей Института Физкультуры в 1986-ом году 169

ОТЧЕТЫ

БАРТОН, Йожеф: Посещение Биомеханического Лаборатория Вьенского Университета /10 - 11 декабря 1986 г./ 201

ИШТВАНФИ, Чаба: Конференция руководителей высших институтов подготовящих учителей физкультуры /Греция, Олимпия, 22-28 июня 1986 г./ 203

ИШТВАНФИ, Чаба - МЕТЦИНГ, Миклош: На научной командировке в Институте Физкультуры г. Гвалиор /Индия/ /I2 января - I февраля I987 г./ 205

НАДОРИ, Ласло: Опыт научной конференции в Сэуле /I2 - I3 августа I986 г./ 211

ФАБИАН, Дюла: Отчёт о конференции по информатике и вычислительной технике в Софии /I0-I3 февраля I987 г./ 217

ПРИЛОЖЕНИЕ

ТАКАЧ, Ференц: Эстетические основы физической культуры.

HORVÁTH Beáta

ADALÉKOK A SZAKKÖZÉPISKOLAI LÁNYTANULÓK FIZIKAI KÉPESSÉGVIZSGÁLATÁHOZ EGY BUDAPESTI SZAKKÖZÉPISKOLA TANULÓINAK VIZSGÁLATA ALAPJÁN

1. Bevezetés

Vizsgálatainkat több kérdés is időszerűvé tette. Mindennapos téma a tanulóifjúság egészsége, kondíciója, fizikai teljesítőképessége. A motorizáció és a civilizáció mozgásszegény életmódot eredményez. A mind kevesebb testgyakorlás, a fizikai aktivitás hiánya megfigyelhetően a szervezet működésében elsatnyuláshoz vezet. Ezt a hatást látszik ellensúlyozni a jobb táplálkozási és lakáskörülmények során kialakult akceleráció. A szekuláris trend azonban elsősorban az ifjúság testfelépítésére (hosszméretek) vonatkozik, s nem a fizikai képességek magasabb szintjére. A fenti folyamat hatását a középiskolai tanulók testi fejlettségére és fizikai képességeire több dolgozat is vizsgálja. Kevés adatot találtunk azonban a szakközépiskolás lányokra vonatkozóan. Kíváncsiak voltunk továbbá arra is, hogy a szakközépiskolákban két éve végrehajtott óraszámcsökkentés, illetve tantervi korrekció milyen hatással volt a vizsgált tanulók képességeire. Az 1984/85. tanévtől az érintett iskolatípusokban heti 2 órára csökkent a testnevelésórák száma az előző ciklusonkénti (két hét) ötről. A heti összóraszám maximálása (30 óra) a tanulók kisebb terhelése érdekében történt. Az óraszámelvonás főként a testnevelés és nyelvi órákat érintette! Így tantárgyunk évi óraszáma

1. táblázat

A SZAKKÖZÉPISKOLAI TESTNEVELÉS TANTERV ÉVI ÓRAKERET FÖLOSZTÁSA AZ I-IV. OSZTÁLYBAN

Törzsanyag	I. osztály (óra) 55	II. osztály (óra) 54	III. osztály (óra) 51	IV. osztály (óra) 41
Rendgyakorlatok	-	-	-	-
Képességfejlesztő gyakorlatok (télen szabadban is)	21	21	20	18
Atlétika	11	11	10	7
Torna	12	10	9	6
Sportjátékok	11	12	12	10
A kiegészítő anyag feldolgozása	17	18	21	23
Kötelezően választható anyag	7	6	6	5
Szabadon választható anyag	10	12	15	18
Évi órakeret	72	72	72	64

A Testnevelési Főiskola közleményei, 1988. 1. sz.

18-cal lett kevesebb az előző évekhez és a gimnáziumok jelenlegi órakeretéhez képest. Ez a tény az 1978/79-es tanévben bevezetett tanterv korrekcióját eredményezte. (7, 15) E szerint változott a törzsanyag és a kiegészítő anyag aránya évfolyamonként. A negyedik osztály végéig növekszik a szabadon választható anyagra fordított óraszám, ami a szabadidős sporttevékenység miatt kedvező. A képességfejlesztő gyakorlatok törzsanyagon belüli aránya az I-IV. osztályig a következő: 38 %, 40 %, 39 % és 45 %. Változást jelentett továbbá, hogy a képességfejlesztés motoros követelményeit csak tavasszal kell vizsgálni. A képességfejlesztő gyakorlatok óraszámának csökkenése mellett szűkült az elsajátítható sportági mozgásanyag és a játékokra fordítható idő is. Az általunk vizsgált közgazdasági szakközépiskolában annál is inkább fontos a testmozgás fokozása, mivel a tanulók jelenleg is, de az iskola befejezése után, különösen ülő, irodai munkát végeznek. A lányok legtöbbje nem tanul tovább, így a középiskolai tanulmányok ideje alatt van az utolsó lehetőségük a szervezett iskolai testnevelésben való részvételre és a legutolsó nevelő hatásokra. Az 1. táblázatban foglaltuk össze az évi órakeret felosztását.

2. Irodalmi áttekintés

Az irodalmi vonatkozások általában középiskolás tanulókról beszélnek. A dolgozatok esetleg a testnevelés tagozatos, illetve nem tagozatos tanulók közt tesznek különbséget. Az egyes iskolatípusokat (gimnázium, szakközépiskola, szakmunkásképző intézet) nem választják szét a korábbi munkák. (2, 3, 6, 9, 11, 13) A szétválasztásra annál is inkább szükség lenne, mivel iskolatípusonként más képzési célok, feladatok, tantervek, óraszámok és tanulói előképzettség jellemző.

Győri és munkatársai (8) a sümegi Kisfaludy Sándor Gimnáziumban végeztek antropometriai és motoros vizsgálatokat. Fölmérték a tanulók testmagasságát, testtömegét, valamint az alapképességeket magukba foglaló paramétereket. A tesztek a gimnáziumi tantervben megtalálható mozgásanyagra épültek, így nem kívántak külön begyakorlást. Az általunk mért motoros paraméterek közül a helyből távolugrást és a Fleishman-tesztet ők is vizsgálták. A dolgozat megállapítja, hogy a sümegi gimnazisták testméreti adatai megfelelnek az országos átlagnak és a fizikai állapot mutatói sem térnek el lényegesen az azonos korú fiatalokétól. A sümegi gimnáziumban sem képesek a tanulók rendszeres, magas szintű és differenciált fizikai foglalkoztatását csupán a testnevelésórákon megoldani. Megállapítják a szerzők, hogy e téren csak a tanterv módosításával, és magas fokú pedagógiai ráhatással lehet előbbre lépni.

A pozsonyi ifjúság testi fejlettségével és mozgásteljesítményével foglalkozik Sykora (13). 1775 fiút és 1862 lányt vizsgált 7-18 éves korban. Széles körben vizsgálta a kondicionális képességeket. A dolgozat külön értéke a képességek fejlődésének nyomon kísérése az életkor függvényében az átlagos évi növekedés módszerével.

A rendszeres edzést végző atlétákkal való összehasonlításra ad alkalmat Diósdi (5) dolgozata. Meghatározta a koreltérés, a funkcióérettség és a proporció fogalmát is. Megállapította, hogy a hajlékonyságban a nők fölülmúlják a férfiak eredményeit, ám 16 éves kortól a hajlékonyság értékei csökkenést mutatnak.

Rigler és Gergely (12) testnevelés tagozatos gimnazista fiúk longitudinális vizsgálatát végezték el, vagyis a fizikai képességek fejlődé-

si dinamikáját akarták föltárni. Megállapították, hogy az iskolai tanterv, a létesítményhelyzet, a tanerők aktivítása, a tanulók tanórán kívüli sportolási lehetőségei olyan komponensek, amelyek belejátszanak egy osztály átlagos, testnevelésben megmutatkozó tevékenységébe. Ezzel azt is megfogalmazták, hogy a tanulók fizikai teljesítményei csakis számos hatás együttes eredményeként értelmezhetők.

Szmodis és Szép (16) testnevelés tagozatos és nem tagozatos középiskolás fiúk és lányok fizikai képességeit hasonlították össze. Figyelembe vették, hogy 14-18 éves kor között a növekedés és érés hatásával is számolni kellett. Vizsgálataik a futógyorsaság, gyorserő, erőállóképesség, állóképesség és a mozgáskoordináció területére terjedtek ki. Testnevelés tagozatos lányokra vonatkozóan megállapítják, hogy az 1. és 2. osztályban még javultak a teljesítmények, a 3. és 4. osztályban általában stagnáltak vagy romlottak. Az összehasonlítás eredménye, hogy a testnevelési osztályok minden évfolyamban és próbában szignifikánsan jobbak voltak a nem tagozatosoknál.

Bakonyi (2, 3) két alkalommal végzett átfogó és reprezentatív vizsgálatokat a magyar fiatalság testalkatáról és testi képességeiről. 1965-ben és 1980-ban végrehajtott vizsgálatai alapján leírta, hogy a testméretek és a fizikai képességek is 1980-ban szignifikánsan jobbak voltak, mint 1965-ben. A szekuláris trendet különböző kiváltó okokra vezette vissza a szerző: genetikai hipotézisek, megjavult táplálkozás és életkörülmények, urbanizáció, egészségügyi viszonyok stb.

Ugyancsak Bakonyi (1) vizsgálta differenciáltan, iskolatípusonként a középiskolai tanulókat. A viszonylag nagy elemszámú mintán végzett vizsgálat rámutat arra, hogy a középiskolás (gimnazista és szakközépiskolás) lányok testi fejlettsége és motoros képességei a 100 m síkfutás kivételével szignifikánsan jobbak, mint a szakmunkástanuló lányok eredményei.

Pávek (11) csehszlovák 7-19 éves fiúkat és leányokat vizsgált általános és sportági (atlétikai) tesztekben. A vizsgálat reprezentatív mintán folyt le. Dolgozatában igen szemléletes irodalmi összehasonlító táblázatok és grafikonok szerepelnek.

Kurelic és munkatársai (9) a 11, 13, 15 és 17 éves jugoszláv fiúk és lányok morfológiai és motoros tulajdonságait vizsgálták. A magas színvonalú dolgozatban nagy mintán, széles skálájú képességvizsgálatról olvashatunk. Szemléletes táblázatok tartalmazzák a 37 paraméter alapstatisztikáját, a korrelációs mátrixot és a faktoranalízist. Az általunk vizsgált tesztekből a testmagasságot, a testtömeget, a 20 m síkfutást és a helyből távolugrást ők is vizsgálták.

Eiben és Pantó (6) végezte a legújabb reprezentatív vizsgálatot "A magyar ifjúság biológiai fejlődése" témakörben. A lehető legszélesebb körű vizsgálat alapján kidolgozták az első hazai növekedési standardokat. Közreadták tanulmányukban az adott életkorra elért testmagasság és testtömeg standardok mellett a testarányokat is tükröző összefüggést, a testmagasságra vonatkoztatott testtömeg percentiliseit. A növekedési referencia-értékeket a könnyebb gyakorlati használhatóság érdekében percentilis görbék formájában adták meg.

Barabás (4) a magyar fiatalság fizikai képességvizsgálatával kapcsolódott Eiben és Pantó (6) kutatásához. Különleges értéke tanulmányának, hogy differenciálja az egyes iskolatípusokban elért teljesítményeket a középiskolás életkorban.

2. táblázat

IRODALMI ADATOK: A 14-18 ÉVES LÁNYOK TESTMAGASSÁGA

Életkor (év)	Statisztikai mutató ($\bar{x}$ = cm)	Bakonyi (2) (1980)	Győri (8) (1984)	Eiben - Pantó (6) (1986)	Diósdi (5) (1985) (sportolók)	Szabó - Szmodis (14) (1977-79) (sportolók)	Horváth (1986)
14	n	1.179		655	174		57
	$\bar{x}$	159,39	-	159,23	162,97	-	158,01
	s	6,97		6,26	-		20,06
15	n	1.203	43	789	123	63	110
	$\bar{x}$	160,97	161,43	161,28	166,65	159,80	161,99
	s	6,24	5,99	6,37	-	-	5,34
16	n	1.214	35	123	104	58	94
	$\bar{x}$	161,92	163,18	161,88	167,24	160,40	162,54
	s	6,02	5,89	5,99	-	-	16,41
17	n	1.187	25	630	63	-	98
	$\bar{x}$	162,76	163,82	162,28	167,87	-	162,48
	s	5,89	7,73	5,98	-	-	6,41
18	n	1.205	40	427	63		65
	$\bar{x}$	163,16	163,02	162,45	168,22	-	163,64
	s	6,62	5,56	5,93	-		5,32

Jelölések: n= a vizsgáltak száma,
$\bar{x}$= átlag,
s= szórás.

3. táblázat

IRODALMI ADATOK: A 14-18 ÉVES LÁNYOK TESTTÖMEGE

Életkor (év)	Statisztikai mutató ($\bar{x}$=kg)	Bakonyi (2) (1965)	Bakonyi (2) (1980)	Győri (8) (1984)	Eiben - Pantó (6) (1986)	Diósdi (5) (1985) (sportolók)	Szabó-Szmodis (14) (1977-79) (sportolók)	Horváth (1986)
14	n	2.335	1.179		655	174		57
	$\bar{x}$	48,79	49,50	-	50,10	49,06	-	53,37
	s	7,54	7,35		9,07	-		7,90
15	n	2.996	1.203	43	789	123	63	110
	$\bar{x}$	52,31	53,48	51,80	53,25	53,01	53,35	55,23
	s	11,82	8,42	-	8,85	-	-	8,52
16	n	2.909	1.214	35	723	104	58	94
	$\bar{x}$	53,36	55,04	54,20	54,23	54,98	54,69	57,00
	s	7,06	7,49	-	8,13	-	-	9,66
17	n	2.113	1.187	25	630	63		98
	$\bar{x}$	54,07	55,94	57,96	57,77	57,71	-	56,92
	s	7,17	7,23	-	8,97	-		9,88
18	n	1.888	1.205	40	427	63		65
	$\bar{x}$	54,50	56,04	54,63	55,70	56,58	-	56,83
	s	6,83	7,70	-	9,25	-		6,52

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

4. táblázat

IRODALMI ADATOK: A 14-18 ÉVES LÁNYOK HELYBŐL TÁVOLUGRÓ EREDMÉNYE

Életkor (év)	Statiztikai mutatók ($\bar{x}$=cm)	Bakonyi (3) (1965)	Pavek (11) (1972)	Sykora (13) (1972)	Kurelic (9) (1978)	Bakonyi (3) (1980)	Győri (8) (1984)	Barabás (4) (1986)	Horváth (1986)
14	n	2.335	2.421	191		1.179		205	57
	$\bar{x}$	165,76	173,44	160,62	-	156,35	-	153,60	171,93
	s	23,97	23,68	17,32		20,96		20,10	15,95
15	n	2.996	2.123	186	426	1.203	43	1.136	110
	$\bar{x}$	165,97	176,00	164,13	170,13	158,62	176,10	154,50	170,00
	s	25,01	22,57	18,36	17,97	20,36	-	20,00	16,33
16	n	2.909	1.947	93		1.214	35	1.062	94
	$\bar{x}$	168,25	175,57	172,84	-	161,62	174,30	155,30	174,12
	s	22,28	21,05	-		20,46	-	20,00	18,95
17	n	2.113	1.735	79	423	1.187	25	934	98
	$\bar{x}$	169,51	176,28	164,54	169,61	162,77	167,90	157,00	176,65
	s	21,38	22,05	23,73	17,51	20,86	-	19,90	17,06
18	n	1.888	1.057	50		1.205	40	537	65
	$\bar{x}$	170,91	178,34	186,82	-	162,81	177,30	159,70	173,62
	s	26,02	21,20	16,55		20,95	-	19,60	16,55

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

5. táblázat

IRODALMI ADATOK: A 14-18 ÉVES LÁNYOK LAZASÁGA

Életkor (év)	Statisztikai mutató ($\bar{x}$-cm)	Sykora (13) (1972)	Diósdi (5) (1975) (sportolók)	Szabó - Szmodis (14) (1977-79) (sportolók)	Horváth (1986)
14	n	131	174		57
	$\bar{x}$	10,50	17,67	-	12,16
	s	5,20	-		5,53
15	n	141	123	63	110
	$\bar{x}$	10,80	15,75	15,39	12,80
	s	6,70	-	-	5,51
16	n	116	104	58	94
	$\bar{x}$	10,46	17,61	15,83	11,99
	s	-	-	-	5,98
17	n	115	63		98
	$\bar{x}$	12,36	16,50	-	13,55
	s	4,55	-		5,63
18	n	74	63		65
	$\bar{x}$	12,06	16,82		13,18
	s	4,50	-		5,98

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

TESTNEVELÉSI EGYETEM Könyvtára

6. táblázat

REGRESSZIÓS EGYENLETEK (FÜGGŐVÁLTOZÓ=FLEISHMAN-TESZT)

PARAMÉTEREK	14 évesek n=57		15 évesek n=100		16 évesek n=94		17 évesek n=98		18 évesek n=65	
	b_{1-8}	(%)	b_{1-8}	(%)	b_{1-8}	(%)	b_{1-8}	(%)	b_{1-8}	(%)
1. Testmagasság (x_1)	-0,0084	0,41	0,0601	5,89	0,0019	0,27	0,0442	2,83	0,0299	4,89
2. Testtömeg (x_2)	0,0603	2,97	-0,0249	2,44	0,0231	3,29	0,0130	0,83	0,0116	1,90
3. Szorítóerő jobb kéz (x_3)	0,0061	0,31	0,0002	0,02	0,0041	0,59	-0,0018	0,12	-0,0055	0,90
4. Szorítóerő bal kéz (x_4)	-0,0099	0,49	0,0075	0,74	-0,0054	0,77	0,0032	0,20	0,0044	0,73
5. Helyből távolugrás (x_5)	-0,0066	0,33	-0,0430	4,22	-0,0250	3,58	-0,0225	1,44	-0,0243	3,98
6. 20 m síkfutás (x_6)	1,8972	93,54	0,8631	84,7	0,6052	86,37	1,3482	91,99	-0,4471	73,00
7. Lazaság (x_7)	0,0230	1,13	0,0116	1,14	-0,0257	3,67	-0,0370	2,36	-0,0768	12,55
8. Egyensúly (x_8)	-0,0167	0,82	-0,0086	0,85	-0,0104	1,48	-0,0036	0,23	-0,0124	2,04
Konstans	10,7010	13,13	13,1352		21,5460		10,9207		23,5531	
Se	1,210		1,050		0,995		1,020		1,150	
R^2	0,5649		0,6089		0,6435		0.6486		0.4552	
F	2,4484		6,5457		6,5965		7,1013		1,5969	
p	> 5 %		< 1 %		< 0,5 %		< 0,5 %		>5 %	

Jelölések: Se= reviduális szórás,
R^2= a többszörös korrelációs együttható négyzete,
F = az F-próba értékei.

7. táblázat

A VIZSGÁLATI SZEMÉLYEK FIZIKAI KÉPESSÉGEINEK FEJLŐDÉSI TENDENCIÁI AZ EGYES ÉLETKOROKBAN

Életkor	Fejlődő képességek	Csökkenő szintű képességek	Változatlan képességek
14	testmagasság testtömeg maximális erő dinamikus erő dinamikus mozgékonyság	egyensúly	lazaság
15	testmagasság testtömeg maximális erő dinamikus erő dinamikus mozgékonyság	egyensúly	lazaság
16	testtömeg maximális erő dinamikus erő	egyensúly	lazaság testmagasság dinamikus mozgékonyság
17	maximális erő	egyensúly	testmagasság testtömeg lazaság dinamikus mozgékonyság
18	maximális erő	egyensúly	testmagasság testtömeg lazaság dinamikus erő dinamikus mozgékonyság

3. Hipotézisek

- A vizsgálatunkban részt vevő középiskolai leánytanulók fizikai képességei nem különböznek lényegesen a korosztályuknak megfelelő országos standardektól.
- A jelenlegi fizikai terhelés mellett lényeges fizikai képességfejlődés - a maximális erőnövekedés kivételével - nincs a középiskolás korosztálynál.
- Az óraszám csökkentése és a tananyag korrekciója nem kedvez a képességfejlesztésnek és a mozgáskészség javításának.

4. Vizsgálati módszerek

A vizsgálati személyek egy bedapesti közgazdasági szakközépiskola leánytanulói voltak. Az iskola valamennyi osztályában elvégeztük a vizsgálatot, így adatokat szereztünk a tanulók edzettségéről. Fő célunk azonban az életkoronkénti értékelés volt, így a decimális életkort vettük figyelembe. Az elemszámok a 8. táblázatban találhatók

A tanulók legnagyobb része csak a tanórai testnevelésórán, illetve a délutáni tömegsport foglalkozásokon (sportágankénti házibajnokságok) vesz részt. Kis hányaduk sportol a DSK kosár- és röplabda szakosztályában. Az egyesületekben rendszeres edzésre járók száma elhanyagolható. Megállapíthatjuk, hogy a tanulók teljesítménye a biológiai növekedés és érés, valamint az iskolai testnevelés eredménye.

A vizsgálati személyek azonos arányban budapestiek, illetve a főváros környéki falvakból, kisebb városokból valók. A következő vizsgálatot végeztük el a tanulóknál:

4.1 Antropometriai vizsgálat:

Testmagasság: Mérése Martin (10) szerint történt.
Testtömeg: Hitelesített személymérleggel 0,5 kg pontossággal.

4.2 A fizikai képességek vizsgálata:

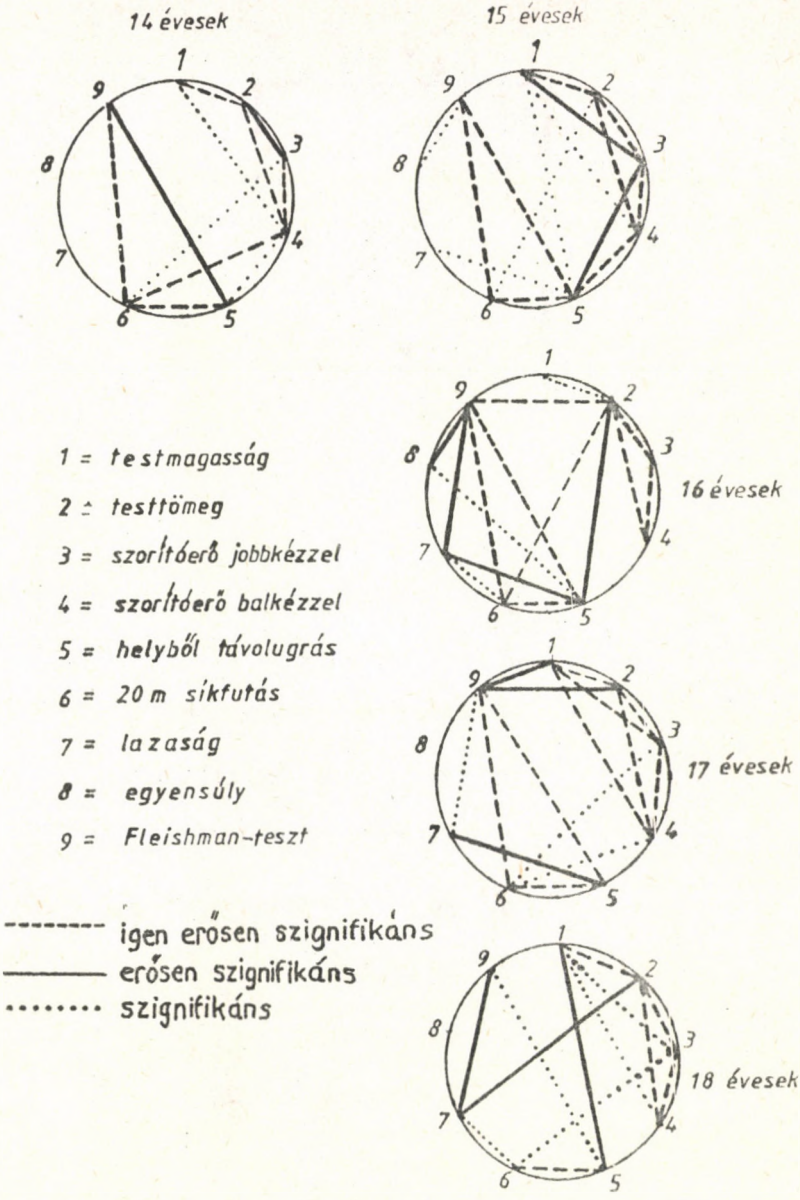
Kondicionális képességek:

Erő - maximális erő mérése: szorítóerő jobb és bal kézzel: Tensometrikus elven működő univerzális erőmérővel, a test mellett lógatott, nyújtott karral mértük. Felváltva két-két kísérlet, a jobbik került feljegyzésre.

- A dinamikus láberő mérése: helyből távolugrás: az atlétika szabályai szerint.

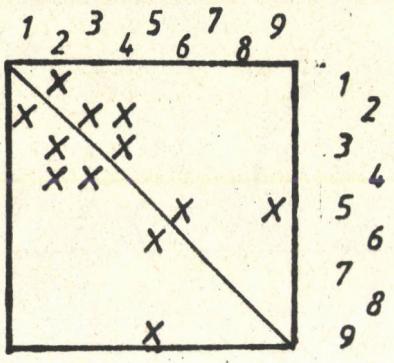
Gyorsaság - Reakció- és mozdulatgyorsaság mérése: 20 m síkfutás: az atlétika szabályai szerint. Állórajtból.

Ízületi mozgékonyság - Csípőízület lazaságának mérése: törzshajlítás előre: tornapad végéhez egy 40 cm hosszú és a tornapad szélességével megegyező, cm beosztású kartonlapot erősítettünk úgy, hogy a beosztás nulla pontja van felül, a 20 cm pedig a pad síkjával egyezik meg. Cipő nélkül, szögállás magastartás helyzetből kell nyújtott térddel a lehető legmélyebbre előre hajolni, enyhén megérintve az előre bemagnéziázott ujjal a lapot.



1. ábra

A paraméterek közti szignifikáns kapcsolat életkoronként



1. Testmagasság
2. Testtömeg
3. Szorítóerő jobb kéz
4. Szorítóerő bal kéz
5. Helyből távolugrás
6. 20 m síkfutás
7. Lazaság
8. Egyensúly
9 Fleishman-teszt

2. ábra

A vizsgálat során mindegyik életkorban kapcsolatot mutató paraméterek mátrixa

Koordinációs képességek - Statikus egyensúly mérése: nyitott szemmel állás egy lábon: Egy 40 cm hosszú, 4 cm magas és 2 cm széles lécen, amely egy 40x20 cm-es deszkalapra van erősítve, egy lábon kell állni, csípőre tett kézzel, nyitott szemmel. Az időtartamot stopperórán kell mérni. Az órát akkor kell megállítani, amikor a kiválasztott személy letette a lábát, a csípőjéről elvette a kezét, vagy lejárt a 60 másodperc, a próba maximális ideje.

- Dinamikus mozgékonyság mérése: Fleishman-teszt: Csípőmagasságba (az elülső felső csípőtövis magassága) állított magasugró léc alatt átbújva kell mind a két mércét megkerülni nyolcas alakban, futás közben.

A feladatot négyszer kell ismételni. Alkalmazható az ugróléc hosszának (3,6 m) megfelelő hosszúságú gumiszalag is. Az ugróléc leverése vagy a szalag érintése hibának számít, a próbát újra kell kezdeni. A futás idejét stopperórával mértük.

Az adatokat ZX Spectrum személyi számítógépen dolgoztuk fel. Alapstatisztikát, korrelációs együtthatót, lineáris trendet és többváltozós regressziót számoltunk. Az eredményeket táblázatokban és grafikonokon közöljük.

5. Eredmények

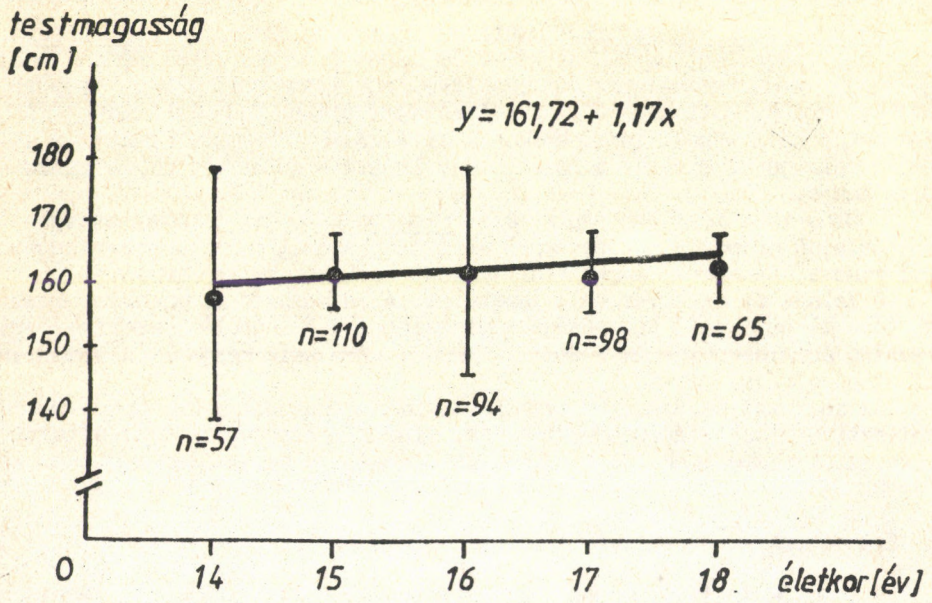
A tanulók testfelépítésére a testmagasság és a testtömeg értékei utaltak. Megálapíthatjuk, hogy a testmagasság lányoknál a 16 éves korra kialakul. A 16-18 éves korosztálynál lényeges testmagasság-növekedést nem tapasztaltunk. (8/a. táblázat) Nem növekedett a testmagasság a 16 és 17 életévek között. A lineáris trend alapján megtudtuk, hogy évenként átlagosan 1,17 cm-t nőttek a tanulók. (3. ábra)

Az irodalmi adatoktól nem térnek el lényegesen vizsgálati eredményeink, tehát a szakközépiskolás lányok testmagassága megfelel az országos átlagnak, nem tér el lényegesen az azonos korú fiatalok magasságától. (2. táblázat)

A testtömeg szintén 16 éves korig növekszik, 17 és 18 éves korban már nem éri el a 16 éves értéket. (8/b. táblázat) Az átlagos évi növekedés 1,13 kg. (4. ábra) Az összehasonlító adatokhoz képest 14-16 éves kor között vizsgálati személyeink súlyosabbak a többi szerző által említett személyeknél. (3. táblázat)

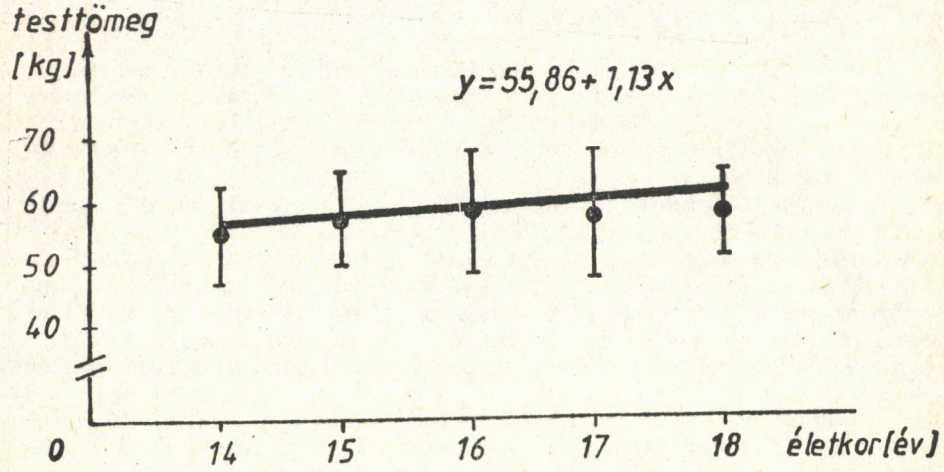
A motoros tesztek közül a szorítóerőt elemezzük először. A jobbkezes eredmény a várakozásnak megfelelően jobb, mint a balkezes. A teljesítmény évről-évre növekszik, mindkét kéznél jellemző azonban, hogy 16 és 17 éves korban megtorpanás van, a teljesítménynövekedés lelassul. 18 éves korban az eredmények ismét dinamikusabban fejlődnek. (8/c, d. táblázat) Az átlagos évi növekedés jobb kézzel 8,91 N, míg bal kézzel 6,495 N. (5, 6. ábra) Barabás (4) mérési eredményeihez képest kísérleti személyeink szorítóereje lényegesen gyengébb. A két minta eredméényei közt a 14-18 éves életkorban végig fönnáll a teljesítménykülönbség. Megállapítható, hogy a mintánkban szereplő szakközépiskolás lányok szorítóereje az országos átlagnál jóval kisebb, elmaradnak azonos korú társaiktól.

A helyből távolugrás eredménye kis mértékben, de fejlődik a középiskolás életkorban. A vizsgált személyeknél 15 és 18 éves korban tapasztaltunk visszaesést az előző évi eredményekhez képest. (8.e. táblázat) 1 cm az évi átlagos fejlődés a lineáris trend alapján (7. ábra) Az összehasonlító adatokkal összevetve a szakközépiskolás lányok dinamikus lábereje



3. ábra

A testmagasság átlaga, szórása életkoronként és a lineáris trend



4. ábra

A testtömeg átlaga, szórása életkoronként és a lineáris trend

8. táblázat

ALAPSTATISZTIKA ÉS T-PRÓBA

a / Testmagasság (cm)

Életkor	n	$\bar{x}$	$s_{\bar{x}}$	s	V %	t-érték	Szignifikancia-szint
14	57	158,01	2,66	20,06	12,69	1,4712	x NSZ
15	110	161,99	0,51	5,34	3,29	0,3112	x NSZ
16	94	162,54	1,69	16,41	10,09	0,0331	x NSZ
17	98	162,48	0,65	6,41	3,95	1,2085	NSZ
18	65	163,64	0,66	5,32	3,25		

b / Testtömeg (kg)

14	57	53,37	1,05	7,90	14,81	1,3707	NSZ
15	110	55,23	0,81	8,52	15,42	1,3905	NSZ
16	94	57,00	0,99	9,66	16,95	0,0567	NSZ
17	98	56,92	0,99	9,88	17,36	0,0701	x NSZ
18	65	56,83	0,81	6,52	11,46		

c / Szorítóerő jobb kéz (N)

14	57	235,96	6,37	48,10	20,39	3,5152	IESZ
15	110	260,91	3,90	40,92	15,68	0,4447	NSZ
16	94	263,51	4,38	42,44	16,11	0,4496	NSZ
17	98	266,22	4,15	41,08	15,43	1,8941	NSZ
18	65	277,85	4,20	33,89	12,20		

d/ **Szorítóerő bal kéz (N)**

8.táblázat (folytatás)

Életkor	n	$\bar{x}$	$s_{\bar{x}}$	s	V %	t-érték	Szignifikancia-szint
14	57	226,84	6,35	47,93	21,13	2,2958	SZ
15	110	249,09	3,89	40,83	16,80	0,2479	NSZ
16	94	241,65	4,33	41,98	17,37	0,9903	NSZ
17	98	247,24	3,65	36,12	14,61	1,7987	NSZ
18	65	257,08	3,85	31,06	12,08		

e / **Helyből távolugrás (cm)**

14	57	171,93	2,11	15,95	9,27	0,7299	NSZ
15	110	170,00	1,56	16,33	9,60	1,6680	NSZ
16	94	174,12	1,95	18,95	10,88	0,9731	NSZ
17	98	176,65	1,72	17,06	9,65	1,1235	NSZ
18	65	173,62	2,05	16,55	9,53		

f / **20 m síkfutás (s)**

14	57	4,28	0,05	0,34	8,03	Ø	NSZ
15	110	4,38	0,03	0,34	7,87	0,4478	NSZ
16	94	4,26	0,03	0,29	6,82	2,4301	SZ
17	98	4,16	0,03	0,28	6,84	0,8931	NSZ
18	65	4,12	0,03	0,28	6,75		

g / Lazaság (cm)

8. táblázat (folytatás)

Életkor	n	$\bar{x}$	$s_{\bar{x}}$	s	V %	t-érték	Szignifikancia-szint
14	57	32,16	0,73	5,53	17,21	0,7108	NSZ
15	110	32,80	0,52	5,51	16,78	1,0062	NSZ
16	94	31,99	0,62	5,98	18,70	1,8618	NSZ
17	98	33,55	0,57	5,63	16,77	0,4008	NSZ
18	65	33,18	0,74	5,98	18,01		

h / Egyensúly (s)

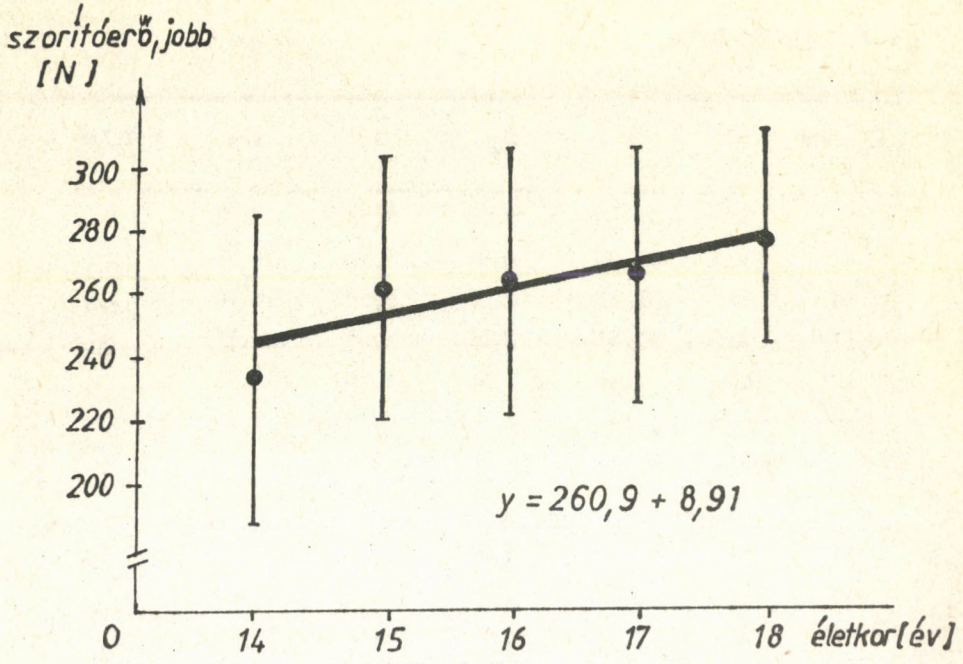
14	57	19,39	1,21	9,16	73,99	0,9159	NSZ
15	110	17,73	1,35	14,12	79,64	0,2770	NSZ
16	94	17,14	1,69	16,30	95,37	0,2861	NSZ
17	98	16,53	1,33	13,13	79,45	0,0720	NSZ
18	65	16,38	1,60	12,88	78,64		

i / Fleishman-teszt (s)

14	57	19,19	0,19	1,47	7,37	3,5544	IESZ
15	110	19,99	0,13	1,33	6,67	1,0277	NSZ
16	94	20,18	0,13	1,30	6,46	1,7446	NSZ
17	98	19,85	0,13	1,32	6,64	0,1912	NSZ
18	65	19,89	0,16	1,29	6,47		

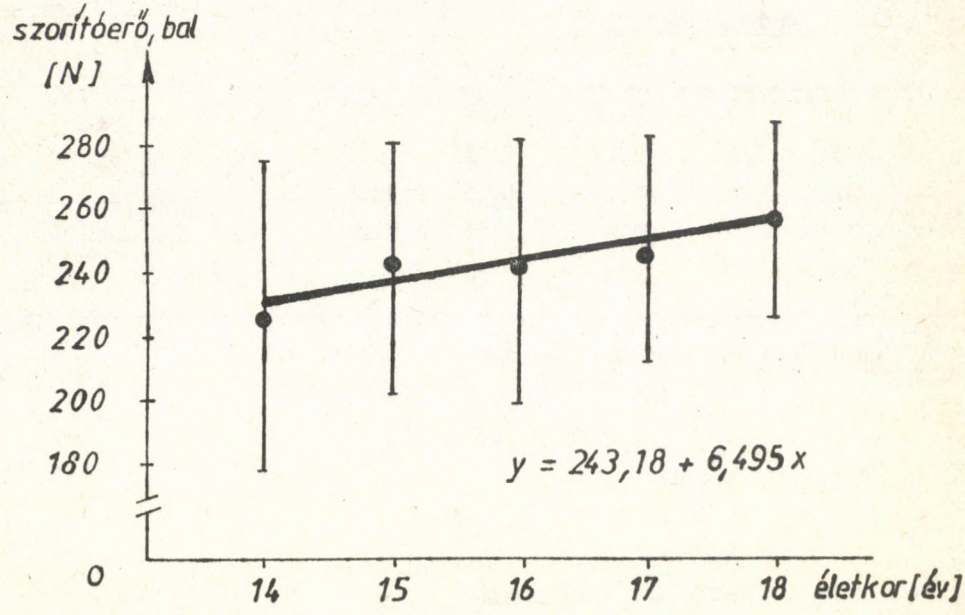
Jelölések: n= a vizsgáltak száma,
$\bar{x}$= átlag,
$s_{\bar{x}}$= a középérték szórása,
s= szórás,
V %= variációs együttható,
x= d-próba,
NSZ= nem szignifikáns,
IESZ= igen erősen szignifikáns.

TESTNEVELÉSI EGYETEM Könyvtára



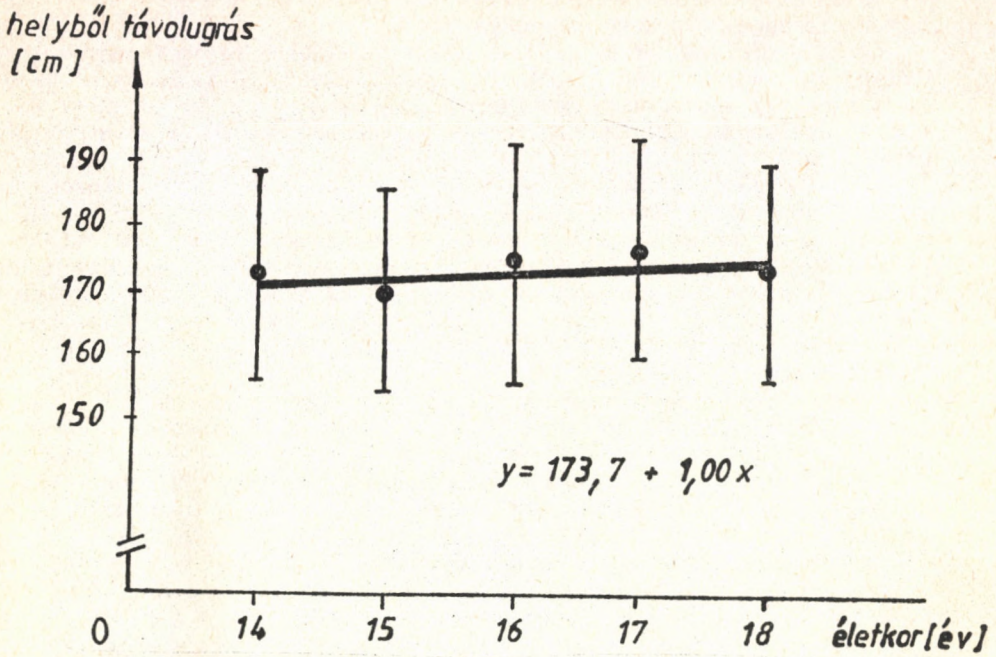
5. ára

A jobb kéz szorítóerejének átlaga, szórása életkoronként és a lineáris trend



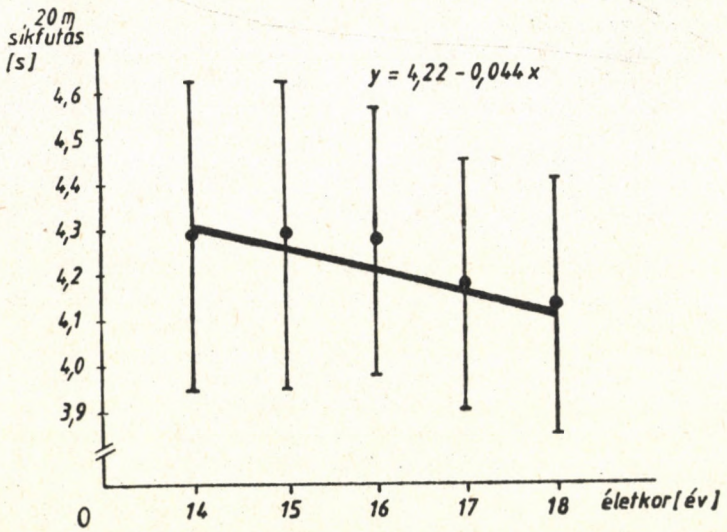
6. ábra

A bal kéz szorítóerejének átlaga, szórása életkoronként és a lineáris trend



7. ábra

A helyből távolugrás átlaga, szórása életkoronként és a lineáris trend



8. ábra

A 20 m síkfutás átlaga, szórása életkoronként és a lineáris trend

nem marad el kortársaik eredményeitől (4. táblázat), sőt Barabás (4) mintájánál lényegesen jobbak eredményeik.

A 20 m síkfutásban meglepően, végig javultak a teljesítmények. Különösen nagy volt a javulás a 16-17 évesek között. (8/f. táblázat) 0,04 s az átlagos évi időeredmény javulás. (8. ábra) Kurelic (9) 15 és 17 éves korban mért eredményei azonban így is lényegesen jobbak az általunk mérteknél.

A csípőízület lazasága a 14 és 18 éves kor között nem változott lényegesen vizsgálati személyeinknél. (8/g. táblázat) Ez érthető is, hiszen gyermekkorban sokkal nagyobb az izületek és izmok rugalmassága, míg a középiskolás korban kevéssé fejleszthető a mozgékonyság. Az izületi mozgékonyság évenként 0,279 cm-rel nő. (9. ábra) Az irodalmi adatok megfelelnek az általunk mért eredményeknek. Sportoló mintához hasonlítva azonban a rendszeres edzést végzők csípőízülete lazább, mint a nem sportolóké. (5. táblázat)

Igen változékony eredményeket hozott az egyensúlyozás. Ezt a variációs együtthatók (V %) nagysága is jelzi, tehát a minta ebben a tekintetben nem homogén. Az eredmények 14-18 éves korig évről-évre romlanak. (8/h. táblázat) Az évi teljesítménycsökkenés: 0,722 s. (10. ábra) Érdemes megemlíteni, hogy egyéb - még nem publikált - vizsgálatunkban is hasonlóan nagy variációs együtthatót kaptunk az egyensúlyozásnál.

A Fleishman-tesztban a legjobb eredményt a 14 éves tanulók érték el. 18 éves korig a teljesítményük lényegesen nem változik, tehát stabilizálódik. (8/i. táblázat) Az átlagos évi eredményromlás 0,126 s. (11. ábra) Győri (8) sümegi gimnazisták körében alkalmazta a Fleishman-tesztet. A következő eredményeket kapta 15-18 éveseknél: 20,38 s; 21,91 s; 21,32 s; 21,44 s. Eredményei azonos tendenciát mutatnak az általunk kapottakkal. Megállapítható, hogy a Fleishman-teszt alapján a középiskolás életkorban sem a sümegi, sem a budapesti mintánál nem találtunk javulást a mozgáskoordinációban.

Az 1. ábrán foglaltuk össze életkoronként az egyes képességek közötti korrelációkat. A 14 éveseknél van a legkevesebb szignifikáns kapcsolat a paraméterek között. A legtöbb kapcsolat a 17 éveseknél található. A 2. ábrán látható a középiskolás életkorban végig kapcsolatot mutató paraméterek mátrixa. Ezek a következők: testmagasság-testtömeg, testtömeg-szorítóerő bal kéz, testtömeg-szorítóerő jobb kéz, szorítóerő bal kéz - szorítóerő jobb kéz, helyből távolugrás - 20 m síkfutás, helyből távolugrás - Fleishman-teszt. A teljes korrleációs mátrixot a 9. táblázatban mutatjuk be.

A továbbiakban kíváncsiak voltunk arra, hogy a dinamikus mozgékonyságot mérő Fleishman-tesztet hogyan befolyásolja a többi paraméter. Mely képességek befolyásolják pozitívan a dinamikus mozgékonyságot? Évfolyamonként kiszámítottuk a Fleishman-tesztre vonatkoztatott többszörös regressziós egyenleteket. (6. táblázat) Mindegyik korosztályban a 20 m futásban elért idő volt leginkább hatással a Fleishman-tesztre. Az F-próba azonban csak a 15, 16 és 17 éves korosztályban volt szignifikáns.

6. Megbeszélés

A szakközépiskolás lányoknál elvégzett vizsgálat fölhívta a figyelmet az egyes képességek fejlődési tendenciájára. A tanulók testmagassága és testtömege a 15-16. életévig növekedett. Ekkor a biológiai érés és

növekedés üteme lelassul, ezáltal a magasság- és tömegértékek is stagnálnak. A kondicionális képességeket mérő tesztek közül a szorítóerő 14-18 éves korig növekedett. A növekedés üteme a 15-17 éves korban lelassult. 17 éves korig javultak a helyből távolugrás eredményei, az utolsó évben kisfokú teljesítménycsökkenés volt. A csípőizület lazasága változatlan volt a középiskolás életkorban, tehát az egyes osztályfokok teljesítményei között nem találtunk különbséget. A 20 m síkfutás időeredménye a vizsgált életkorban végig javult. 15 éves korig javult, majd változatlan volt a Fleishman-teszt időeredménye.

A 7. táblázatban foglaltuk össze a mintánkra vonatkozó fizikai képességbeli tendenciákat. Az életkor előrehaladtával egyre csökken a fejlődő, míg növekszik a stagnáló (változatlan szintű) képességek száma. Végig romlik az egyensúlyozásban mutatott teljesítmény. Választóvonalnak tűnik a 16 éves kor a középiskolás lányoknál. Az érés és a növekedés lelassulásával (posztpubertás) befejeződik a legtöbb fizikai képesség fejlődése. Ezt követően csak az erő növekedésével kapcsolatos képességek, tulajdonságok fejlődnek (maximális erő, dinamikus erő). Nem elhanyagolható, hogy az 1-2. osztályos tanulók beállítódása, motivációja - összefüggésben a még fejlődő fizikai képességek okozta sikerélménnyel - sokkal erősebb, mint a 3-4. osztályosoké. Egyetlen tulajdonságként mindvégig csökken az egyensúlyozásban nyújtott teljesítmény az életkor előrehaladtával. Kérdés, hogy mennyiben tekinthető e jelenség a gyakorlás, alkalmazás hiányának. Tény azonban, hogy a tantervben igen kevés a proprioceptiv érzékelést fejlesztő mozgásanyag. A koordináció és az ízületi mozgékonyság "korai" stabilizációja felveti ezeknek a képességeknek az óvodai és az általános iskolai testnevelésben való fontosságát.

Megállapíthatjuk tehát, hogy mintánknál a jelenlegi fizikai terhelés mellett lényeges fejlődést sem a kondicionális, sem a koordinációs képességeknél - a maximális erőnövekedés kivételével - nem találtunk a középiskolás életkorban. Ebben a helyzetben a testnevelésórák számának csökkentése és a tananyagok korrekciója nem kedvez a tanulók fizikai képessége fejlesztésének és mozgáskészsége javításának.

A hazai és nemzetközi vizsgálati eredményekkel összevetve azt találtuk, hogy a szakközépiskola lánytanulóinak fizikai képességei átlagosak, nem különböznek lényegesen a korosztályuknak megfelelő standardoktól.

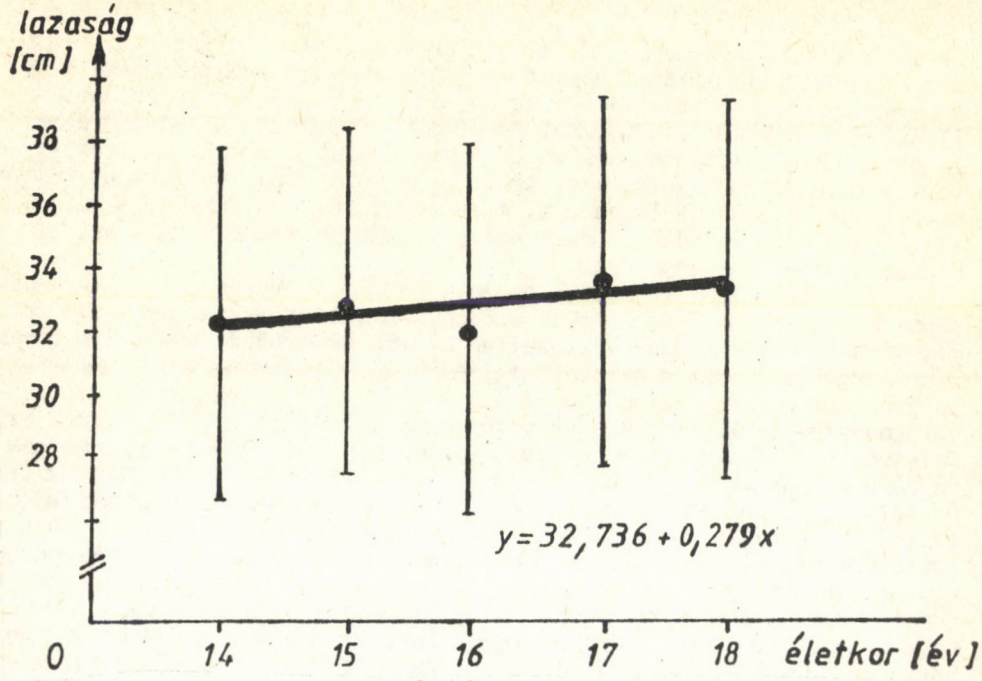
Az egyes képességek fejlődési szakaszait (szenzibilis fázisok), a biológiai érés és növekedés törvényeit, a fejlődéslélektan eredményeit és nem utolsó sorban a társadalmi szükségleteket igényeket a jelenlegi szakközépiskolai testnevelés nem veszi teljes mértékben figyelembe. A megváltozott elvárásoknak megfelelően napirenden van a testnevelés tantervek folyamatos javítása, korrekciója.

Dolgozatunkkal ehhez a korrekcióhoz kívánunk szerény mértékben hozzájárulni, ajánlásainkkal pedig a tanterv nyitottságát, választhatóságát szeretnénk növelni.

7. Ajánlások

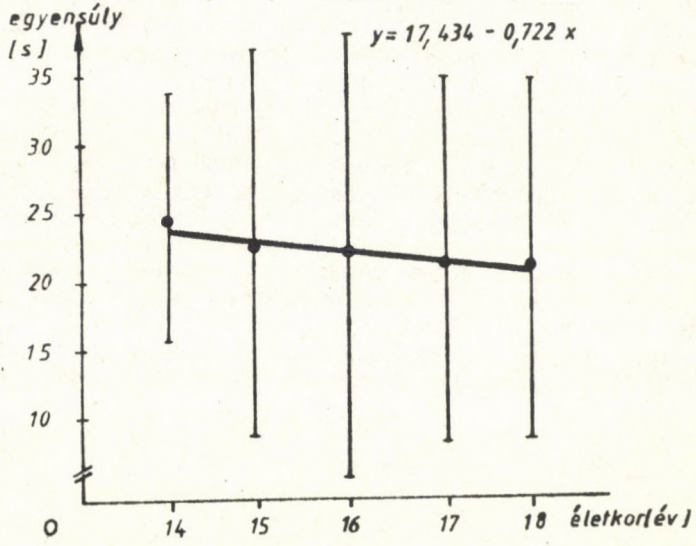
- A szakközépiskolai folyamatos tantervi korrekció terjedjen ki a képzési cél- és feladatrendszerre, valamint a korszerű tananyagkijelölésre.

- A testnevelésórákon összhangot kell teremteni a tanulók egészséges életmódra nevelése, a testi képességek fejlesztése és a sportági mozgástechnikák elsajátítása között.



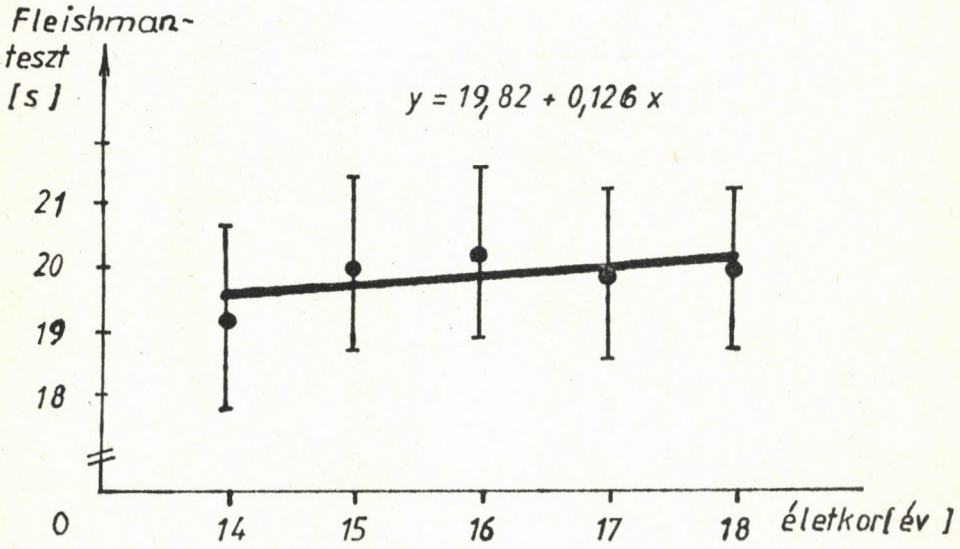
9. ábra

A lazaság átlaga, szórása életkoronként és a lineáris trend



10. ábra

Az egyensúly átlaga, szórása életkoronként és a lineáris trend



11. ábra

A Fleishman-teszt átlaga, szórása életkoronként
és a lineáris trend

9. táblázat

KORRELÁCIÓS MÁTRIX

Életkor	Sorszám	Testmagasság	Testtömeg	Szorítóerő jobb kéz	Szorítóerő bal kéz	Helyből távolugrás	20 m síkfutás	Lazaság	Egyensúly	Fleishman-teszt
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
14	1.	-	7715	1140	2516	- 1282	- 1151	0678	0241	0387
	2.		-	3727	5690	- 1109	- 1738	- 0424	- 0811	0631
	3.			-	7483	2408	- 3097	2231	0178	- 0816
	4.				-	3189	- 4920	2200	- 0704	- 2211
	5.					-	- 5018	1391	- 0846	- 3467
	6.	p<5%,ha r>2500					-	- 2409	0229	5049
	7.	p<1%,ha r>3248						-	0516	- 0821
	8.	p<0,1%,ha r>4078							-	- 0865
	9.									-
15	1.	-	4317	2945	2294	2238	- 0295	0365	- 0912	1127
	2.			3431	3299	- 1412	2408	0508	- 1717	1689
	3.				8493	2767	- 1330	0089	- 0388	0474
	4.					3303	- 1924	1321	- 0526	0335
	5.	p<5%,ha r>1946				-	- 5017	2287	1272	- 4850
	6.	p<1%, ha r>2540					-	0113	- 1673	4106
	7.	p<0,1%,ha r>3211						-	1067	- 0488
	8.								-	- 1969
	9.									-

9. táblázat
(folytatás)

Életkor	Sorszám	Testmagasság	Testtömeg	Szorítóerő jobb kéz	Szorítóerő bal kéz	Helyből távolugrás	20 m síkfutás	Lazaság	Egyensúly	Fleishman-teszt
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
	1.	-	2496	1355	1831	- 0084	- 0234	- 0634	- 1012	0740
	2.		-	3874	3606	- 3192	3386	- 0814	- 1180	3543
	3.			-	7698	0888	0234	- 0757	1456	0311
16	4.				-	0992	- 0537	0146	2002	- 0751
	5.					-	- 4286	3184	2405	- 5519
	6.	p<5%, ha r>2050					-	2511	- 1996	4170
	7.	p<1%, ha r>2673						-	1600	- 3171
	8.	p<0,1%, ha r>3375							-	- 3014
	9.									-
	1.	-	4916	3381	3317	- 0480	- 0444	- 0114	- 1352	2795
	2.		-	4843	5309	- 2335	0979	0471	- 1540	3178
	3.			-	8099	0111	- 2478	0961	- 0643	0424
17	4.				-	- 0287	- 2020	0776	- 0677	1014
	5.					-	- 4469	2709	0995	- 5101
	6.	p<5%,ha r>1946					-	- 0187	- 0442	4361
	7.	p<1%,ha r>2540						-	0396	- 2374
	8.	p<0,1%, ha r>3211							-	- 1187
	9.									-

9. táblázat
(folytatás)

Életkor	Sorszám	Testmagasság	Testtömeg	Szorító erő jobb kéz	Szorító erő bal kéz	Helyből távolugrás	20 m síkfutás	Lazaság	Egyensúly	Fleishman-teszt
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
18	1.	-	5567	2802	3176	4017	- 1659	1890	- 1235	- 0122
	2.		-	4102	4222	0116	- 0566	3275	- 1064	0107
	3.			-	6812	1855	- 3162	1964	- 1183	- 0969
	4.				-	2139	- 1340	1898	- 2255	- 0226
	5.					-	- 4579	1725	- 1319	- 2661
	6.						-	- 3095	- 1241	1792
	7.	p<5%,ha r>2500						-	- 0515	- 3394
	8.	p<1%,ha r>3248							-	- 0809
	9.	p<0,1%,ha r>4078								

Jelölések: p = szignifikancia-szint,
r = korrelációs együttható.

- Iskolánként föl kell tárni a mindennapos testmozgás (tanórai testnevelés, tömegsport órák, diáksportköri edzések) helyi lehetőségeit.
- Olyan képességfejlesztő mozgásanyag végeztetése a cél, amely mozgásszerkezetében kapcsolódik a sportági mozgástechnikákhoz.
- A tantervben előtérbe kell kerüljön a szabadidőben végezhető mozgásanyagoknak, sportágaknak a tanítása.
- Jobban figyelembe kell venni a szakközépiskolás lányok életkori sajátosságait, érdeklődését, és az ezeknek megfelelő mozgásformákat: labda játékok, tánc, aerobic, dzsesszbalett, zenés gimnasztika stb.
- A tanulóifjúság gyenge fizikai állapota, edzetlensége miatt újra kell értékelni az általános és középiskolai testnevelés viszonyát, egymásra épülését.
- A pedagógiai deficit elkerülése érdekében a fizikai képességek fejlesztésében és a sportági mozgásanyagok oktatásában fokozottabban figyelembe kell venni az egyes képességek fejlődési szakaszait (szenzibilis fázisok).

8. Összefoglalás

424 budapesti szakközépiskolás leánytanulónál végzett vizsgálatunk antropometriai és motoros adatok vizsgálatából áll. A kiválasztott személyek fizikai képességei és testfelépítése nem tér el lényegesen az életkoruknak megfelelő országos szintektől, vagyis átlagosnak tekinthetők. A folyamatos tantervi korrekciókkal kapcsolatban fölhívjuk a figyelmet a megváltozott társadalmi igényekre, a permanens nevelés elvére és a tananyag korszerű megválasztására. Megállapítjuk, hogy a vizsgált iskolatípusban a testnevelésórák számának csökkentése tovább nehezítette a társadalmi követelmények teljesítését, az egészséges életmódra nevelés feltételeit, a testnevelő tanárok munkáját és nem utolsósorban a tanulók kondíciójának, mozgáskészségének javítását.

IRODALOM

1. Bakonyi F.: A szakmunkás és középiskolai tanulók fizikai képességei. (A testnevelés tanítása, 1983. 6. 180-185.)

2. Bakonyi F.: Testi fejlettség és fizikai képességbeli változások a 17-18 éves iskolai tanulóknál. (Testnevelés- és sporttudomány, 1984. 1-2. 27-36.)

3. Bakonyi F.: Testi fejlettségi változások általános iskolai tanulóknál. (Testnevelés- és sporttudomány, 1984. 3. 12-21.)

4. Barabás A.: Selected factors of physical performance in the Hungarian youth. (Anthropológiai Közlemények, 1986. Megjelenés alatt.)

5. Diósdi L.: A 10-18 éves magyar atléták néhány testi és motorikus jellemzője. TF. Bp. 1985. Szakdolgozat.

6. Eiben O. - Pantó E.: Növekedési értékek Magyarországon. 1986. A 3-18 éves leányok testmagasság, testtömeg és testmagasságra vonatkoztatott testtömeg referencia-értékei. Eötvös loránd Tudományegyetem Embertani Tanszéke. Bp. 1986.

7. Gergely Gy.: Útmutató a szakközépiskolai testnevelés tanterv korrekciójához I-IV. osztály. Tervezet. Országos Pedagógiai Intézet, Bp. 1985.

8. Győri P. - Gárdos E. - Kovács G.: Sümegi gimnazisták fizikai képessége. (Testnevelés- és sportkutatási közlemények, 1984. 103-121.)

9. Kurelic, N. - Momirovic, K. - Stefanovic, M. - Sturm, J. - Radojevic, D. - Viskic-Stalec, N.: Struktúra i razvoj morfoloskih i motorickih dimenzija mladine. Belgrád. 1975.

10. Martin, R. - Saller, K.: Lehrbuch der Antropologie. Bd. I. und II. Fischer. Stuttgart. 1959.

11. Pávek, F.: The motor performance of 7-19 years youth in the Czechoslovak Socialist Republik. Czechoslovak Sport Organisation. Praha. 1972.

12. Rigler E. - Gergely Gy.: Középiskolai tanulók fizikai képességvizsgálata. (Testnevelés- és sportudomány, 1980. 4. 1-18.)

13. Sykora, F.: A bratislavai fiatalság szomatikus fejlődése és mozgásteljesítménye. Bratislava. 1972.

14. Szabó T. - Szmodis I.: Teljesítményvizsgálatok fiataloknál. Atlétika, 15-16 évesek. Központi Sportiskola. 1977-1979.

15. A szakközépiskolai nevelés és oktatás terve. Testnevelés. (Oktatási Minisztérium. Bp. 1978.)

16. Szmodis I. - Szép Á.: A fizikai képességek szintje gimnáziumi testnevelési osztályok tanulóinál. (Testnevelés- és sporttudományos közlemények, 1978. 93-97.)

HORVÁTH, Beáta

A CONTRIBUTION TO THE RESEARCH OF PHYSICAL ABILITIES AT VOCATIONAL SECONDARY SCHOOL PUPILS ON BASIS OF A SURVEY OF FEMALE PUPILS AT A VOCATIONAL SECONDARY SCHOOL IN BUDAPEST

Antropometrical and motor data were collected at 424 female pupils of a vocational secondary school in Budapest. The physical abilities and the antropological constitution of sample was not divergent from the national average values. In relation to the continuous corrections made in curriculum the importance of the changing social demands, the priniples of permanent education and the proper selection of content material of education is stressed. It is pointed out that the decrease of the P.E. classes in the surveyed school type has made more difficult to meet the demands of society, to educate for a healthy way of life, to work in these schools as P.E. teacher as well as to maintain and develop the condition and motor abilities of pupils.

ХОРВАТ, Беата

Данные об исследовании физических качеств учащихся профтехучилищ на основе обследования учениц одного их будапештских профтехучилищ

В рамках исследования проведенного с 424 ученицами одного из будапештских профтехучилищ были измерены антропометрические и двигательные показатели. По физическим качествам и телосложению испытуемые на отличаются в значительной мере от общего уровня данной возрастной категории в стране, т.е. их можно считать средними. В связи с постоянной коррекцией учебного плана обращается внимание на измененные общественные потребности, на принцип непрерывного воспитания и на хороший выбор учебного материала. Устанавливается что в изученном типе школы уменьшением числа уроков физического воспитания ещё затруднено исполнение общественных требований, как и условия воспитания к здоровому образу жизни и не в последнюю очередь развитие физического состояния и двигательных качеств учащихся.

CSIDER Tibor

A KÖZÉPFOKÚ ISKOLÁSOK FIZIKAI KÉPESSÉGEINEK ALAKULÁSA AZ 1978-BAN BEVEZETETT TESTNEVELÉSI TANTERV HATÁSÁRA

1. Bevezetés

Az MSZMP 1972-es határozata alapján a hetvenes évek második felében megkezdődött az új tantervek készítése és fokozatos bevezetése. A tantervi követelményrendszer kidolgozásával együtt széles körű véleménygyűjtés is indult. Az OPI 1976 júniusában elkészítette a tanterv módosított szövegét és követelményrendszerét, amelyet szeptembertől 160 iskolában 727 osztályban (általános iskola 1. o. 211, 4.o. 197, 5.o. 239, és a középfokú iskola 1.o. 80) próbáltak ki.

1978-ban került bevezetésre az új testnevelési tanterv. Az új tanterv beválásának vizsgálatába bekapcsolódott a TFKI, a 6-os főirány támogatásával és a TF sportági tanszékeinek közreműködésével. A részletes vizsgálati célok a következők voltak:

- a tantervi célokban mennyire fogalmazódnak meg a társadalmi szükségletek,
- az oktatási anyag elrendezésében, felépítésében konstruálható egy optimálisabb változat,
- a tanterv az oktatási anyag kiválasztásában az életkori fejlődési sajátságokat mennyire veszi figyelembe.

2. Irodalmi áttekintés

A szakirodalom áttekintése során bőséges anyagot találtunk a 10-14 éves fiúk és lányok fizikai képességeinek, az iskolai testnevelés kereteiben megvalósítható fejlesztési lehetőségeiről és az érzékenységi periódusokról. A 14-18 korra vonatkozóan az irodalmi források elapadását tapasztaltuk, csupán az állóképességgel és az erő fejlődésével és fejlesztésével foglalkozik néhány szerző. (3)

A testnevelési tanterv az állóképesség fajtáiból az alap-állóképességet, az erő-állóképességet és a gyorsasági állóképesség fejlesztését írja elő. Az erő fejlesztésében a maximális erőt és az erő-állóképességet, valamint a gyorserőt fejlesztő mozgásanyag gyakorlását tűzi ki célul.

A gyorsaság fejlesztésében a vágtaképességet, a felgyorsulási, valamint a gyorsasági állóképességet értjük. A reagálási gyorsaság a labdajátékok és a küzdősportok révén fejleszthetők.

A kondicionális képességek fejlődése a gyakorlás bizonyos feltételei mellett valósul meg. Ebből következik, a sportági mozgások és a sportteljesítmények a kondicionális képességek fejlettsége mellett hajthatók végre szinvonalasan.

A kondicionális képességek a kölcsönhatásban jelentkeznek: a képességek komplex fejlesztése az iskolai testnevelés egyik legfontosabb feladata.

A kutatások arra is fényt derítettek, hogy az alapvető kondicionális képességek az izomműködés jellege és az energetikai folyamat alapján határolhatók el. Igy a kontraktilitás az izomrosttípus-

sal és az izom keresztmetszetével van kapcsolatban, az anyagcserefolyamatok (laktacid, alaktacid) az ingerületvezetés,-átadás sajátságai mentén különíthetők el.

A kutatások során a kondicionális képességek fejleszthetőségével kapcsolatban felmerült az optimális fogékonysági (szenzitívitási) életkor kérdése. Ez különösen fontos az iskolai testnevelésben, mivel a tantervek felépítésében, az anyag kiválasztásában és feldolgozásában döntő jelentősége van a mozgásanyag életkor menti elrendezésének.

Vizsgálatunk alapproblémája is ezekből a kérdésekből vezethető le: az iskolai testnevelés hatására milyen mértékben és minőségben fejlődnek, változnak a kondicionális képességeket jellemző testi teljesítmények.

Az irodalomban található adatokból leszűrhetjük, hogy a sokoldalú fizikai felkészítés a kisgyermekkor és a serdülőkor legfontosabb feladata. (Sztipits, 14)

Mások (Skoumál, 13) ezzel egyetértve a kisgyermekkor és a serdülőkor fizikai képzésének legfontosabb módszerének a játékosságot tekintik.

Az NDK Atlétikai Szövetsége a 10-11 éves gyermekek fejlesztésében a mozgáskoordinációt jelöli a legfontosabb mozzanatnak. Az állóképesség fejlesztését is erre a korra teszi, amellett a gyorserő és az erőállóképesség is fejleszthető kis súlyok alkalmazásával.

Mások (Harsányi, 11) hangsúlyozzák, hogy 10-12 éves korban minden mozgás oktatható, amelyhez nem kell anaerob állóképesség és maximális izomerő. Több kutatóval együtt kiemeli (Skoumál, 13), hogy nagy jelentősége van ebben az életkorban az állóképesség és a törzsizmok (izomfűző) fejlesztésének.

Az NDK sportiskolások felkészítésében (Hammel-Witt, 10) a sokoldalúságot hangsúlyozzák: a 10-12 éves sportiskolások képzését általános, sokoldalú (ASK) és speciális sokoldalú képzésre (SSK) osztják. Az ASK részesedése ebből 40 %-os, az SSK 60 %-os: ezen belül a kondicionális képességek fejlesztése 40 %, a koordináció fejlesztésére 60 % jut.

Fontos adatokat olvashatunk az egyes képességek életkori optimális szakaszaival kapcsolatban is (Gubicza, 9). A "szenzitív" időszakok eloszlását 120 tanulón vizsgálták: kimutatták, hogy a gyorsaság fejlesztésének legfogékonyabb szakasza fiúknál a 13 éves kor, lányoknál a 12-13 éves kor. A gyorsasági erő fejlesztését fiúknál 13 év körül lehet elkezdeni, lányoknál 12-13 éves korban. Az aerob állóképesség szenzitív szakaszára nem utal a szerző, mivel az általános iskolai teljesítménypróbában szereplő 400, illetve 600 m-es síkfutást nem tartja alkalmasnak állóképesség mérésére. A szenzomotoros koordináció fejlesztése fiúknál a 10-11 és 13-14 évben, lányoknál 10-13 éves kor a legalkalmasabb.

A fogékonysági szakaszokat a szervrendszerek fejlődésének kölcsönös kapcsolatai is behatárolják. E ténynek az iskolai testnevelési tantervek anyagkiválasztásában, elrendezésében, egymásra épülésében is tükröződni kell. Az egyes szervrendszerek fejlődési üteme eltérő: a mozgásanyag bevezetésének, alkalmazásának alkalmazkodni kell a speciális biológiai ritmushoz.

Bakonyi, (3) egyes izomcsoportok erejét mérve megállapította, hogy hogy a kar nyomóereje (dinamométerrel) 14-16 év között lányoknál lelassul, fiúknál 12 év után majdnem egyenletesen meredek fejlődés tapasztalható. A gyorsaság fejlődését a 30 m-es repülővágták alapján különítette el. Lá-

nyoknál a gyorsaság fejlődése a 14. életévig tart, fiúknál 18. évig. A fejlődés ütemére az jellemző, hogy a lányok fejlődése sokkal egyenetlenebb, mint a fiúké. 12 éves kor körül a két nem fejlődési görbéje igen közel kerül egymáshoz, majd 14. év után szétválik és a fiúk fejlődése a 18. évig tart. A gyorsaság életkori fejlődése megegyezést mutat az erő fejlődésével, amely alátámasztja azt a tényt, hogy az erő a gyorsaság egyik lényeges komponense.

Az állóképesség fejlődését 800 m-es síkfutással mérte a szerző. Adatai alapján a fejlődés lányoknál 14. évig, fiúknál a 18. életévig tart. Az állóképesség változásai megegyeznek a többi fizikai képesség fejlődési menetével.

A ruganyosság (robbanékonyság) változásait helyből távolugrással, rohammal távolugrással, magasugrással vizsgálta a szerző. Megjegyzi, a vertikális felugrás és a helyből távolugrás a hasonló mozgásszerkezete miatt jobb abszolút mutatója a robbanékonyságnak. A nekifutással történő ugrások eredményei nincsenek szoros összefüggésben az előbbi kettővel, de vizsgálatát azért tartotta célszerűnek, mivel az iskolai gyakorlatban ezekkel ellenőrzik a fejlődést. A ruganyosság fejlődése - más szerzők adataival megegyezően - 14 éves korig egyenletesen fejlődik, utána a két fejlődési görbe szétválik. A lányoké rendkívül lelassul, a fiúké kevésbé és a 18 éves korig tart.

Chrominski (6) a gyorsaság mérését 60 méteres futással (térdelőrajttal), az erőt 3 kg-os tömöttlabda dobásával hátra, az állóképességet lányoknál 600 méteres, fiúknál 1000 méteres futással mérte. Gyorsaság tekintetében a vajdasági, városi (megyei központ) és városi, 10-17 éves leánytanulóknál 1,4 s fejlődést tapasztalt. A községek, falvak (nagyközség) 10-17 éves leánytanulói 1,0 s, illetve a falusi gyermekek 1,5 s teljesítményjavulást mutattak. De a községi falvak leánytanulóinak gyorsasági eredményei már 10 éves korban 3-4 s-mal jobbak voltak városi társaiknál. A fiúknál a városi tanulók eredményei emelkednek ki: már a 10 évesek 0,7-0,8 s-mal jobb eredményeket értek el, mint a falusi gyermekek, de a 17 évesek 0,1-0,2 s-mal már elmaradnak a falusi fiútanulóktól.

Az erő fejlődésében a legjobb eredményeket a falusi környezetben élő lányok érték el: a tömöttlabdadobás átlagai 17 éves korban 6,27 méter, 14 éveseknél 5,54 méter. A 10-14 éves kor között az átlageredmények 2,41 m-t javultak, míg 14-17 év között a javulás lényegesen kisebb, 0,74 m. A fiúknál 10-14 év között 3,3 m-es átlagos javulást tapasztaltak, míg 14-17 év között 2,6 m-es volt észlelhető. A lányok között a legjobb eredményeket a falusi lányok érték el, a fuúknál mind a négy településfajtánál megközelítőleg azonos eredményeket kaptak.

Állóképességben a lányok átlageredményeinek javulása 10-14 év között 14 s. A legjobb eredményeket a falusi lányok érték el, ami a mozgékonyabb falusi életmóddal hozható összefüggésbe. A fiúk átlagai jelentős javulást mutatnak 10-14 és 14-17 év között is. Az eredmények átlagai a településfajták között nem mutatnak nagy eltérést. A lányoknál és fiúknál is a legjobb eredményeket a falusi környezetben élő gyermekek, a leggyengébbeket a vajdasági városokban élő tanulók érték el.

Bakonyi (3) 10.532 szakmunkás és középiskolás tanuló fizikai képességszintjét hasonlította össze. Az erő (húzódkodás) tekintetében a 15-17

éves szakmunkás és középiskolás fiúk között erősen szignifikáns ($p < 0,1$) különbséget talált. Lányoknál 15 éves korban még jelentős különbség ($p < 0,1$) volt kimutatható, később azonban ez a különbség eltűnik. Tolódzkodás terén a két iskolatípusnál és nemnél minden korosztályban erősen szignifikáns különbségek mutatkoztak a középiskolások javára ($p < 0,1$).

Az állóképességi teljesítmények (mindkét nemnél, mindegyik korcsoportban) középiskolás tanulóknál jobbak. Fiúknál erősebb teljesítményjavulás mutatkozik, míg lányoknál ez a tendencia mérsékeltebb, de még így is erősen elmaradnak a fiúktól.

A robbanékonyság tekintetében a gimnazista, a szakközépiskolás fiúk jelentősen, a lányok pedig mérsékeltebben múlják felül szakmunkástanuló társaikat.

Az utóbbi időben fellendült a fizikai fittséget jellemző próbák igényes vizsgálata. Nagy elemszámú és reprezentatív felmérések után longitudinális vizsgálatok indultak. Ezekben a kondicionális képességek vizsgálata került előtérbe. Tisztázódott, hogy a testalkat és a biológiai fejlettség, valamint a fizikai teljesítőképesség kölcsönösen, de nem azonos mértékben meghatározó tényező. A vizsgálatokban inkább az antropometriai jellemzők kerültek előtérbe, amelyet néhány fizikai teszttel egészítettek ki.

Farmosi (7) 900 rendszeres edzést folytató férfi (9-31 éves életkor között) testalkati és motoros tulajdonságait vizsgálta. A motoros tulajdonságokat szorítóerővel, függőleges felugrással és a Fleishman-teszttel jellemezte. A motoros tulajdonságok fejlődésének legintenzívebb szakaszát 12-15 éves korra tette, amely megegyezik a szomatikus fejlődés intenzív szakaszával. A 20 éves életkorhoz viszonyított relatív értékek alapján megállapította, hogy a dinamikus mozgékonyság fejlődik a leggyorsabban, mindezt követi a függőleges felugrás és a szorítóerő fejlődése. A statikus erő legintenzívebben 12-16 éves kor között fejlődik. A felnőttkor előtt a fejlődés ismét felgyorsul. A gyorserő fejlődési üteme 10-11 év, majd 13-15 év között felgyorsul. A gyorserő az erővel együtt egyenletesen fejlődve 20 éves életkorban éri el a maximumát. A dinamikus mozgékonyságban 12-13 évben a legdinamikusabb a fejlődés.

Farmosi (8) másokkal együtt 1969-ben végzett motorikus vizsgálatát 1979-ben megismételte. Úgy találta, hogy jelentősen nőtt a 15 évesek szorító és combfeszítő ereje, a 16 évesek markolóereje. Kiemeli, hogy a függőleges felugrásban pozitív, de nem szignifikáns fejlődés mutatkozik. A szerző kifejti, hogy statikus erővel nem párhuzamosan növekszik a láb gyorsereje, így a mozgásanyag oktatásában erre nagyobb figyelmet kell fordítani.

Bakonyi (4) általános és középiskolások testi fejlettségét és motorikus jellemzőit vizsgálta. 1965-től 1980-ig, 15 éves időkülönbséggel, 700 fős mintán végzett vizsgálatában a testi fejlettség tekintetében jelentős különbségeket tapasztalt, míg a fizikai képességek fejlődésében jelentős elmaradást talált. Gyorserőben (30 m-es vágta) 16-18 éves fiúk korosztálya mutatott erősen és igen erősen szignifikáns fejlődést. Lányoknál ilyen fejlődés nem mutatható ki. 60 m-es síkfutásban a fiúk és a lányok is fejlődtek 13-14 éves korukig. A 100 m-es síkfutásban fejlődés csak a lányoknál volt, de 17 éves korban az is befejeződött. Robbanékonyság tekintetében a két időpont eredményei között a 15-18 éves korosztályban erősen szignifikáns

különbségeket mutatott ki mindkét nemnél. Nem mondható ez el az állóképesség tekintetében, mivel a fejlődés gyenge mindkét nemnél és korcsoportnál. A szerző megállapítja, hogy a fenti paraméterek kivételével az 1965-ös felmérésben részt vevő tanulók fizikai teljesítményei jobbak voltak az 1980-asokénál. Okát a testnevelési, sportolási alkalmak csökkenésében látja.

Barabás (5) egy százalékos szintet reprezentáló mintán mutatja ki, hogy fiúknál 15 éves kortól felfelé tapasztalható stagnálás az állóképességben, lányoknál ez már 13 éves korban megkezdődik. Ez megegyezik a biológiai fejlődésben bekövetkező változások idejével. A KSI teljesítménykategóriák szerint a fiú- és lányteljesítmények egyaránt gyengék. Csupán a 7-10 évesek teljesítménye éri el a közepes szintet.

Az irodalmi adatok sokszor ellentmondónak tünnek, de ezek eredhetnek a vizsgálati módszerek és eljárások különbözőségéből, mégis bizonyos tendenciák kiolvashatók. Sokszor az eltérő társadalmi körülmények, az iskolai képzési lehtőségek különbözősége miatt nehéz összevetni és elemezni az eltérő adatokat. Mégis, a kutatási adatokból kirajzolódik az a tendencia, hogy az ifjúság testi fejlődése mellett a fizikai képességek fejlődése is jelentősen elmarad a kívánatostól. Ennek okát a gyakorlási lehetőségek csökkenésében, az életmód formálódásában, az urbanizációs ártalmak hatásában kell keresnünk.

3. A testnevelési tantervek (népiskolai, középiskolai) változásai

1869-től (az első Eötvös-féle tanterv) 1978-ig - tehát 109 év alatt - 38 népiskolai tantervi változat jelent meg. A polgári iskolai tantervek 1869-1932 között 9 esetben módosultak. A középfokú iskolákban 1869-1978 között - tehát 110 év alatt - ugyancsak 38 esetben módosult a tanterv. Felvetődik a kérdés, mi indokolja ezt a gyakori változást? Azt kell figyelembe vennünk, hogy sokszor a lényeget alig érintő változatok követték egymást. Úgy gondolom, a jelenségnek az az oka, hogy a terveket nem előzte meg megfelelő előkészítő munka. A tantervkészítők ugyan arra törekedtek, hogy a kor tudományos színvonalát figyelembe vegyék, mégis a tantervek sokszor a társadalmi szükségletek helytelen felmérésén alapultak. Nem vették figyelembe az oktatásban részt vevő gyermekek életkori, pszichés, élettani (terhelési) tulajdonságait. Ezek a konstrukciós hibák a legutóbbi évtizedig végigkísérték a tantervkészítők munkáját. Az alapvető tévedések már a társadalmi szükségletek felmérésében is megmutatkoztak. Még az 1970-es évek tanterve is a keringési rendszer terhelésére 3-8 perces tartós futást ír elő. A hetvenes évek generációja azóta felnőtt, és annak a kornak a küszöbén áll, amelyet leginkább veszélyeztet az infarktus.

Az 1978-ban bevezetett tantervet már tudományos igényű felmérés, előkészítés előzte meg: a testnevelés céljának, összerendező elvének a cselekvőképesség, feladatmegoldó képesség növelését tekintették. A korszerű testnevelési tanterv alkotóinak elképzelése szerint az iskolai testnevelés szintmegállapításainál nem a versenysportból kell kiindulni. Az igazi probléma mit, mikor kell megtanítani a gyermekeknek, mert a leggyümölcsözőbb eredményt az életkori fogékonysági szakaszhoz illesztett mozgásanyag kiválasztása jelenti. Ilyen tartalmi keretek között optimálisan valósítható meg a tanulás.

A testnevelési tanterv másik fő problémája az egész életre szóló motivációs bázis kialakítása. (Andorka-Falussy, 1) Az életmód vizsgálatok vi-

lágosan kimutatták, az iskolai testnevelés csak nagyon kevéssé befolyásolja a későbbi életmódot, mivel átlagosan csak néhány perc jut a napi testedzésre.

3.1 Vizsgálati céljaink

Saját vizsgálatunkban, a 41. oldalon felsorolt célok közül, a konkrét tantervi anyag megvalósulását, pontosabban a képességfejlesztést elemeztük, vagyis

- 15-17 év között mennyire fejlődnek a kondicionális képességek az iskolai testnevelés hatására,

- a fizikai képességek a fejlődésük során milyen összefüggéseket mutatnak.*

Kísérleti személyek és a vizsgálat felépítése

A vizsgálatban 528 középiskolás fiú és lány vett részt. A vizsgálatokat 3 iskolatípusban végeztük el: 3 gimnáziumban, 3 szakközépiskolában és 3 szakmunkásképző iskolában. A kísérlet szerkezete szerint 3 sportágban - atlétika, torna, kézilabda - speciális elrendezésben követtük végig az anyag oktatását. Minden iskolatípusban volt egy-egy sportági osztályunk és mellette egy-egy kontrollcsoport, amelyek a tantervi anyagot eredeti formájában tanulták. (Ezeket a sportági mozgásanygokat a Testnevelési Főiskola tanszékei által tervezett kiemelt módszertani eljárások alapján oktatták. A méréseket, az eredmények feldolgozását - mint ahogyan előbb említettem - ugyancsak a tanszékek szaktanárai végezték.)

Félévenként az alábbi fizikai teszteket vettük fel minden osztályban: erő (szorítóerő), dinamikus erő (Abalakov-teszt), állóképesség (Cooper-teszt), gyorsaság (60 m-es futás).

A vizsgálati személyek (a továbbiakban: v. sz.) csak az iskolai testnevelésben vettek részt, tehát eredményeik az ifjúság 15-17 éves korosztályára jellemzők, noha mintánk nem tekinthető reprezentatívnak. A vizsgálatból eredő következmények színvonalát emeli az a tény, hogy longitudinálisan végigkövettük - két és fél éven keresztül - ugyanazon gyermekek fizikai képességfejlődését. A szakirodalomban kevés olyan vizsgálatot találhatunk, amely ilyen hosszú időn keresztül ellenőrizte középiskolások fizikai képességeinek fejlődését. Úgy gondolom, hogy a kísérlet felépítésének szerkezetével a körülmények és a feltételek konstans voltának megfeleltünk és a mérések eredményeinek "tisztaságát" semmiféle külső körülmény nem befolyásolta.

4. Módszerek

Vizsgálatainkat 1981-ben kezdtük, az első méréseket a középiskola első évfolyamában végeztük, majd félévenként megismételtük.

A tanulókat kódoltuk, amelyeket az egész felmérésben megtartottak. A vizsgálatok két és féléven keresztül folytak, az utólsó felmérés 1984 szeptemberében volt.

* Terveink szerint a vizsgált személyeket 4 évig (szakmunkástanulóknál 3 évig), tehát érettségiig követtük volna. A feltételek megváltozása következtében 2 és fél év után a méréseket abbahagytuk.

5. Kísérleti változók

5.1 A kéz szorítóerejéből egészséges szervezetben korlátozott biztonsággal következtethetünk az egész test izomerejére. A v.sz.-ek két szorítást végeztek jobb és bal kézzel, ezekből a jobbik eredményt vettük figyelembe.

A méréseket elektromos univerzális erőmérővel (TFKI) végeztük. A v.sz.-ek szorítás közben a dinamométert a testük mellett függőlegesen tartották. A kézi dinamométerrel végzett mérések eredményeit a gyakorlatban maximális statikus izomerőként értékelik.

5.2 A gyorsaság mérésére a 60 m-es síkfutást választottuk. Mivel a gyorsaság komponenseit nagyon nehéz szétválasztani, ezért az eredmények értékelésében egyaránt szerepet játszik a gyorserő, valamint a mozgástechnikától függő felgyorsulás képessége is és a gyorsaság is.

A v.sz.-ek 60 m-es kimért atlétikai pályán futottak, idejüket stopperórával mértük. A v.sz.-ek az atlétikai szabályoknak megfelelő hanginger-re és állóhelyzetből rajtoltak és az időszakos felmérésekben egyszer teljesítették a próbát. Az eredményeket század mp-es pontossággal mértük.

5.3 Az alsó végtag dinamikus erejének mérésére az Abalakov módszert választottuk. A v.sz.-ek két ugrást hajtottak végre, amelyek közül a jobbikat vettük figyelembe.

5.4 Az aerob hosszú távú állóképesség mérésére a Cooper-tesztet használtuk. A Cooper-teszt eredményei a spiroergometriás oxigénfogyasztással összehasonlítva r = 0,9 korrelációs összefüggést mutatnak, ami nagyon szoros. Így tehát a teszt alkalmas az állóképesség mérésére. A v.sz.-ek állórajttal indulva 12 percig futottak - ha elfáradtak gyalogolhattak - majd újra elkezdték a futást. A teljesítményeket méterben vettük fel.

6. Eredmények

Két és féléven keresztül mértük a középfokú iskolások teljesítményeit. A hosszmetszeti vizsgálat nemcsak a testi fejlődés, hanem a képzés eredményeinek kölcsönös kapcsolatára is rámutat.

A fizikai képességek között számított korrelációs mátrix a következő összefüggéseket mutatja.*

1. A bal-jobb kéz szorítóereje között az esetek 85 %-ában találtunk szoros összefüggést. A többi fizikai képesség (gyorsaság, állóképesség) és az erő között csak néhány esetben mutatkozott szoros összefüggés. A kéz szorítóerejét csak embernél mérhetjük, mert tudatos és akaratlagos munkavégzést igényel.

2. Az összefüggések halmazából arra a következtetésre jutottunk, hogy a testi képességek önálló élettani tulajdonságok és csak bizonyos fejlődési fokon és sportági képzettségi szinten lépnek kapcsolatba egymással és fejtik ki kölcsönös fejlesztő hatásukat. A szakirodalomban ta-

* Elemzésünkben csak a szoros összefügéseket mutatjuk be, a többi esetben a mátrix csak jelentéktelen összefüggést jelzett. Erős összefüggésnek csak a 0,7 feletti eredményeket fogadtuk el.

lálunk olyan véleményeket, hogy a robbanékonyság és a gyorsasági állóképesség, illetve a gyorserő szoros kapcsolatban van. Például, aki robbanékony, az gyorsabb is (Counsilmann). Ez a körülmény azonban csak intenzív képzés és feltételek mellett bontakozhat ki. Vizsgálatainkban a robbanékonyság és a gyorsasági állóképesség tekintetében alig találtunk összefüggést. Igy például az Abalakov-teszt és a 60 m-es futás között szoros összefüggés csak az esetek 18 %-ában mutatkozott (80-ból 15 esetben). Ebből következik, hogy az iskolai testnevelésben - az esetek többségében - a képzés nem bontakoztatja ki azt a komponenst, melynek révén a két képesség között kölcsönös kapcsolat alakulhat ki.

3. A bal-jobb kéz szorítóereje és az Abalakov-teszt eredményei (robbanékonyság) között az esetek 14 %-ában találtunk szoros összefüggést. Ezeknek a tanulóknak az általános testi ereje és robbanékonysága egyaránt fejlettebb volt.

Elvétve találtunk (0,25 %) olyan csoportot is, ahol a bal-jobb kéz szorítóereje és a 60 m-es futás között volt szoros összefüggés. Ugyancsak ezt a képet mutatja a Cooper-teszt és a 60 m-es futás közötti összefüggés, ahol szoros kapcsolatot az esetek 0,37 %-ában észleltünk.

4. A kevés szoros összefüggés (80-ból 18 esetben) 22 %-a a csoportoknak. Ennek a fele a gimnáziumokra esett, vagyis úgy tűnik, hogy a differenciáltabb, az oktatás komplex folyamatát kiaknázó képzés itt folyik. Ennek okát a magasabb óraszámban, a jobb képzési feltételekben, családi, szociális és kultúrális előnyökben kereshetjük.

7. A tanári értékelés és a fizikai képességek változásai

Az 528 v.sz. fizikai képességének változását két és fél éven keresztül követtük. Az első lépésben a nyers adatokat számítógépen ponttáblázatban rögzítve rangsoroltuk. Ezzel az volt a célunk, hogy olyan táblázatot konstruáljunk, amelyben a teljesítményátlagok osztályokba sorolhatók, ehhez pontérték rendelhető hozzá és szóbeli minősítésben fejezhető ki (gyenge, megfelelő, közepes, jó, kiváló).

A teljesítmény egy számjegyben kifejezve nem tükrözi a folyamatot. Az osztályzat csupán az aktuális, pillanatnyi állapotot méri fel, de ridegen számításon kívül hagyja az öröklött és pillanatnyi diszpozíciókat (idegi állapot, társadalmi környezet, időjárás stb.). Azt sem tükrözi, hogy valaki alacsonyabb szintről jutott magasabbra és viszonylag nagyobb utat tett meg, mint az, aki magasabb szintről indulva ért el kiválóbb teljesítményt. Világos, az utóbbit többre kell értékelni valamilyen formában. A pedagógusok a lassúbb fejlődésű gyermekre görbe szemmel néznek és a gyors fejlődést méltányolják jobb osztályzattal. Az előbbi sok hibaforrást rejt magában, mivel a gyermek félreismeréséhez vezet, és ilyenkor szokták eltanácsolni a lassú fejlődésű sportolót is az egyesületből.

A táblázati rendszerben a tanuló egy vagy két fizikai képessége magasra fejlesztésével kiegyenlítheti a gyengébb képesség területeit. Ha gyorsaság és szorítóerő tekintetében magas pontszámot ér el, akkor ezzel kompenzálja gyengébb állóképességét és robbanékonyságát. Például az Abalakov-tesztben 17 pontot (gyenge), Cooper-tesztben 17 pontot (gyenge), viszont a bal kéz szorítóerejében 42 pontot (kiváló), a jobb kéz szorítóerejében 37 pontot (kiváló) és 60 m-es futásban 26 pontot (jó) ér el, akkor összpontszáma 119 lesz. Ennek a pontszámnak az elérésére a négy

fizikai képesség területén sokféle variáció lehetséges. De a pontszámok mögött egy nagyon fontos információ rejtőzik: a tanárnak megmutatja, tanítványa, melyik képesség területen maradt le, a tanítvány felett pedig nem lebeg az osztályzat Damokles kardja, mivel gyengébb fizikai képességek mellett is megközelítheti a kiválóbbak eredményeit.* Azokra az ambiciózusos tanulókra, akik érzékenyek a teljesítményükre ösztönzőleg hat, hogy gyengébb fizikai képességterületeik mellett is elérhetnek magasabb szintet. A fizikai képességek fejlődésére vonatkozó eredmények egy következő cikkben kerülnek elemzésre.

* Feldolgozásunkat továbbfolytatva létrehoztunk egy olyan összponttáblázatot, amely a fizikai képességek eredményeit 5 osztályba sorolva (gyenge, megfelelő, közepes, jó, kiváló) egyetlen pontszámban fejezi ki. A jelenlegi tanterv is előírja a fizikai próbák használatát, amely szintén teljesítményövezetben értékeli a tanulók teljesítményét.

1. táblázat

Férfiak

ABALAKOV-TESZT (ROBBANÉKONYSÁG) (cm)

N	Átlag	Min. érték	Max. érték	Szórás
539	42,3	20	70	6,8

Minősítés	OSZTÁLY	Pontszám
Gyenge	35-	12
Megfelelő	36-41	13-25
Közepes	42-46	26-34
Jó	47-50	35-49
Kiváló	50-	50

2. táblázat

Férfiak

COOPER-TESZT (ÁLLÓKÉPESSÉG) (m)

N	Átlag	Min. érték	Max. érték	Szórás
539	2238,8	1350	3500	343,9

Minősítés	Osztály	Pontszám
Gyenge	1600-	3
Megfelelő	1601-1999	4-15
Közepes	2000-2270	16-27
Jó	2271-2500	28-40
Kiváló	2501-	41

3. táblázat

Férfiak

60 M-ES FUTÁS (s)

N	Átlag	Min. érték	Max. érték	Szórás
539	9,5	7,4	11,9	9,06

Minősítés	Osztály	Pontszám
Gyenge	10,3-	28
Megfelelő	10,2-9,9	29-34
Közepes	9,8-9,2	35-45
Jó	9,1-8,7	46-54
Kiváló	8,6-	55

4. táblázat

Férfiak

BAL KÉZ SZORÍTÓ EREJE (ERŐ) (N)

N	Átlag	Min. érték	Max. érték	Szórás
534	356,6	140	770	106,6

Minősítés	Osztály	Pontszám
Gyenge	229-	5
Megfelelő	230-313	6-20
Közepes	314-398	21-33
Jó	399-482	34-42
Kiváló	483-	43

5. táblázat

Férfiak

JOBB KÉZ SZORÍTÓ EREJE (ERŐ) (N)

N	Átlag	Min. érték	Max. érték	Szórás
533	378,4	170	800	111,3

Minősítés	Osztály	Pontszám
Gyenge	259-	18
Megfelelő	260-339	19-32
Közepes	340-420	33-43
Jó	421-500	44-52
Kiváló	501-	53

6. táblázat

Nők

ABALAKOV-TESZT (ROBBANÉKONYSÁG) (cm)

N	Átlag	Min. érték	Max. érték	Szórás
236	37,8	27	57	6,1

Minősítés	Osztály	Pontszám
Gyenge	32-	15
Megfelelő	33-36	16-24
Közepes	37-39	25-29
Jó	40-43	30-39
Kiváló	44-	40

7. táblázat

Nők

COOPER-TESZT (ÁLLÓKÉPESSÉG) (m)

N	Átlag	Min. érték	Max. érték	Szórás
227	1985,6	1310	2850	326,6
Minősítés		Osztály		Pontszám
Gyenge		1719-		13
Megfelelő		1720-1879		14-21
Közepes		1880-2090		22-30
Jó		2091-2230		31-37
Kiváló		2231-		38

8. táblázat

Nők

60 M-ES FUTÁS (GYORSASÁG) (s)

N	Átlag	Min. érték	Max. érték	Szórás
232	10,09	8	13	9,47
Minősítés		Osztály		Pontszám
Gyenge		10,8-		11
Megfelelő		10,7-10,3		12-19
Közepes		10,2-9,8		20-27
Jó		9,7-9,3		28-35
Kiváló		9,2-		36

9. táblázat

Nők

BAL KÉZ SZORÍTÓ EREJE (ERŐ) (N)

N	Átlag	Min. érték	Max. érték	Szórás
237	293,7	120	490	68,8

Minősítés	Osztály	Pontszám
Gyenge	194-	8
Megfelelő	195-259	9-23
Közepes	260-320	24-34
Jó	321-366	35-41
Kiváló	367-	42

10. táblázat

Nők

JOBB KÉZ SZORÍTÓ EREJE (ERŐ) (N)

N	Átlag	Min. érték	Max. érték	Szórás
239	317,6	140	490	71,7

Minősítés	Osztály	Pontszám
Gyenge	247-	11
Megfelelő	248-294	12-21
Közepes	295-341	22-29
Jó	342-388	30-36
Kiváló	389-	37

IRODALOM

1. Andorka R. - Falusy B.: A fiatal korosztályok életmódja. (= A magyar ifjúság a nyolcvanas években. Kossuth K. Bp. 1984. 201-204. p.)
2. Az általános iskolai nevelés és oktatás terve. Oktatási Minisztérium. Bp. 1978.
3. Bakonyi F.: Középiskolások fizikai képességeinek fejlődése. (A testnevelés tanítása, 1973. 3-4-6.82 3-4-6. 82-92., 1o2-111., 18o-181.)
4. Bakonyi F.: Testi fejlettségi változások általános iskolai tanulóknál. (Testnevelés- és sporttudomány, 1984. 3. 12-22.)
5. Barabás A.: Adalékok az ifjúság testi teljesítőképességéről. Bp. é. n.
6. Chrominski, Z.: Lengyel tanulók fizikai képességének felmérése. (A testnevelés tanítása, 1983. 2. 48-51.)
7. Farmosi I.: Alkati és motoros adatok férfi sportolókról. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1983. 3. sz. Melléklet.)
8. Farmosi I.: Sportoló fiatalok fizikai képességeinek fejlődése. (A testnevelés tanítása, 1979. 5. 133-135.)
9. Gubicza A.: A mozgástulajdonságok fejlődésének szenzitív időszakai (10-14 éveseknél). (Testnevelés- és sporttudomány, 1984.1-2. 37-39.)
10. Hammel-Witt, E.: Az atlétika tana. A DLV és LV tehetség kiválasztása. (Leichtathletik, 1977. 44. 1656-1666.)
11. Harsányi L.: 10-14 évesek atlétikai felkészítésének újabb elvei és módszerei. (A testnevelés és sport időszerű kérdései, 1974. 10. 47-67.)
12. Nádori L.: Az edzés elmélete és módszertana. Sport. Bp. 1981.
13. Skoumál A.: Gondolatok a fiatal atléták felkészítéséről. (Atlétika, 1982. 1. 6-8.)
14. Sztipits L.: Gondolatok a serdülőkori atléták sokoldalú képzéséről. (Atlétika, 1972. 5. 8-9.)

CSIDER, Tibor

THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL ABILITIES IN SECONDARY SCHOOL PUPILS AFTER THE INTRODUCTION OF A NEW P. E. CURRICULUM IN 1978

In a near 3 years longitudinal survey the development of speed, explosive strength, endurance and force was monitored. It is stated that the development is not steady, there are few correlations between the developments of the different physical abilities. Among 80 possible comparations there were a mutual correspondence only in 18 cases. To help the evaluation made by the P. E. teacher, to make possible the evaluation of the different motor abilities, tables are edited which serve to evaluate the individual performances expressed in scores.

ЧИДЕР, Тибор

Развитие физических качеств учащихся средних школ под влиянием введения нового учебного плана физического воспитания в 1978-ом году

В рамках почти трехлетнего продольного исследования было изучено развитие скорости, эксплосивности и силы у учащихся средних школ. Было установлено, что развитие не равномерно, а имеется лишь мало тесных связей между развитием различных физических качеств. Из 80-и возможных связей нашлось взаимоотношение только в 18-и случаях. Для облегчения оценки учителем и оценки различных двигательных качеств автором разработаны таблицы по которым можно оценивать в пунктах индивидуальные достижения.

BÁNHIDI Miklós

AZ ISKOLAI TESTNEVELÉS SZEMÉLYI, TÁRGYI ÉS ANYAGI FELTÉTELEI (Az 1980-AS ÉVEK ELSŐ FELÉBEN, EGY VIZSGÁLAT TÜKRÉBEN)

1. Bevezetés

Az 1985. évben fejeződtek be "Az ifjúság fizikai teljesítőképessége" című vizsgálat adatfelvételi munkái (2), mely a 80-as évek tanulóifjúságának kondicionális képességeit térképezte fel. A vizsgálatokat az ország különböző részein (1,5 %-os reprezentatív minta alapján) városi és falusi iskolák tornatermeiben és sportpályáin végeztük el. A motoros próbák végrehajtatásán túl, a testnevelő tanárok közreműködésével lehetőségünk volt arra, hogy közvetlenül is megismerkedhessünk a különböző tanintézmények működésével, feltételrendszerének színvonalával. Az első benyomások alapján már megállapíthattuk, hogy a közoktatás egészét érintő problémák aktuálisak a testnevelés tantárgyban is. A testnevelő tanároknak is meg kell küzdeni a tanulók létszámának növekedésével, a hiányos feltételekből adódó nehézségekkel. A gondok mélyebb megismerése ösztönzött bennünket arra, hogy elindítsuk ezt a háttérvizsgálatot.

Az évenként megjelenő statisztikai adatok (6) a létesítményhelyzet állandó fejlődéséről számolnak be. Az országban szaporodnak a sportlétesítmények, egyre nagyobb és korszerűbb tornacsarnokokat adnak át. Rendeletekkel szabályozzák, hogy az iskolákat már megfelelő nagyságú tornateremmel kell építtetni. Arról viszont már kevesebb szó esik, hogy a jelenlegi fejlődés még nem képes mindig lépést tartani az egyre növekvő mozgásigények kielégítésének követelményeivel. Az építési és munkaerőnormák sem engedik meg ma még akkora tartalékok képzését, hogy a mára jellemző demográfiai hullámokat zavar nélkül átvészelhesse a közoktatás. A túlzsúfoltság problémája mellett további gondokat okoz a már meglévő tárgyi feltételek, fedett és szabadtéri létesítmények műszaki színvonalának szinten tartása, hisz a működtetés költségesebbé vált, de a pénzügyi fedezet mértéke nem nőtt ezzel arányosan.

Az eddig megjelent tanulmányok felhívják a figyelmet arra, hogy az életkörülmények javulását nem követte kellő mértékben a sportolási lehetőségek növekedése. (1, 4, 5, 7) A fedett és szabadtéri sportlétesítmények száma növekedett ugyan, de nagyságuk sokszor mégsem elegendő a használók igényeinek, vagy azokat csak egyes sportegyesületek (kiválasztott sportolók) használhatják. Az iskolai tornatermek is általában kis méretűek, sok helyütt felújítást igényelnének. Bakonyi (1) szerint az említett okok jelentős szerepet játszanak abban, hogy az 1965-ben és 1980-ban felmért tanulók motoros teljesítményeiben egyértelmű visszaesés tapasztalható.

Az 1970-es években megjelent tanulmányok az iskolák létesítményellátottságát súlyosnak ítélik. A tanteremhiány mellett kevés a tornaterem, gyakran szükségmegoldásokat kell alkalmazni. Az iskolaudvarokon (ahol van) az egy főre jutó terület nem haladja meg az öt négyzetmétert (4), és a viszonylag szűk helyen a sportpályák kialakítására alig van lehetőség. A testnevelés felszereltségének mennyisége és minősége is még sok kíván-

nivalót hagy maga után. Ezektől függ nagyrészt, hogy a tanulók mozgásigényét milyen szervezési keretek között és milyen oktatási tartalommal lehet kielégíteni (7). A népi ellenőrzés 1972-ben tartott vizsgálata* az iskolaegészségügy helyzetéről megállapította, hogy a higiéniás követelményeknek csak kevés iskola tud eleget tenni, mivel sok helyütt még nincs vezetékes víz, kevés az öltöző, rossz a termek megvilágítása és a tárgyi feltételek műszaki állapotát is alacsony színvonal jellemzi. (4)

Az iskolai testnevelés feltételrendszerének milyensége az 1980-as évekre sem sokat változott. Laki és Makszin (5) részletesen elemezték az iskolai testnevelés általános és tagozatos képzésének helyzetét és szerepét. Megállapították, hogy az iskolai testnevelés a jelenlegi feltételrendszerét tekintve, a hiányosságok miatt, továbbra is funkciózavarokkal küzd, képtelen a sokrétű elvárásoknak eleget tenni. Az okok közé tartozik a tárgyi feltételek hiánya vagy alacsony szintje, mely a működés alapfeltételének számít. Vizsgálataik során jó létesítményellátottságú iskolát csak kevés helyen találtak, "rossz feltételek mellett működik az iskolák legnagyobb része". Az intézmények pénzügyi helyzete igen "ellentmondásos", mely halmozottan jelentkezhet a létesítményfeltételekkel együtt a jelenlegi állapot megítélésében. A társadalmi szükségletek és elvárások növekedése kapcsán történt központi intézkedések gyakran, közvetve a feltételek viszonylagos romlásához vezettek. Az iskolák megszüntetése (a körzetesítések miatt), az óraszámok növekedése, a tagozatos és fakultatív foglalkozások szaporodása nagy szerepet játszik abban, hogy az iskolai testnevelésben és sportban túlzsúfoltság jött létre.

A vizsgálat eredményeinek feldolgozása, elemzése alapján lehetőség kínálkozik arra, hogy a helyi sajátosságok figyelembevételével megismerjük, összefüggéseiben értelmezzük az iskolai testnevelés feltételrendszerében jelentkező viszonylagos túlzsúfoltság mértékét és okait.

2. A vizsgálat célja és módszerei

- Meghatározni a különböző falusi és városi iskolák személyi, tárgyi és anyagi feltételeinek mértékét.
- Feltárni a feltételek mennyisége és a használóik száma (tanulói létszám) közti összefüggéseket.
- Összegezni a feltételekről alkotott testnevelő tanári véleményeket a munkatapasztalataik tükrében.

A vizsgálatunk adatfelvételeit 1984/85-ben végeztük el (a KSH által megadott, az ország tanulóifjúságának kondicionális állapotát vizsgáló kutatás mintáját követve 67,6 %-ban). E dolgozatban 13 megye 109 falusi, városi általános és középiskoláiban, mintegy 150 testnevelő tanár közreműködésével végeztünk felméréseket. (1. táblázat)

* KNEB: Jelentés az iskolaegészségügy helyzetének vizsgálatáról. Bp. 1972.

Az iskolák, így az ott dolgozó testnevelő tanárok kiválasztása véletlenszerűen történt. Akarattal kerültük a testnevelés tagozatos iskolákat, mivel a feltételeket tekintve egy kiemelt kategóriába tartoznak. A falusi intézmények közé soroltuk a 10 ezer lélekszám alatti települések általános iskoláit és a városiakhoz 8 fővárosi általános és középiskolát.

A vizsgálat céljainak megvalósításához adatlapokat készítettünk, melyeket a testnevelő tanárokkal folytatott interjúknál töltöttünk ki. Az adatlapok szerkesztésénél két fontos szempontot vettünk figyelembe: az egyik, hogy az objektívnek számító statisztikai adatok felvétele egyaránt érintse a testnevelés személyi, tárgyi és anyagi feltételeinek legfontosabb kérdéseit, a másik pedig, hogy a feltételekről alkotott szubjektív vélemények is bekerüljenek.

Az értékelésnél 109 adatlapot összegeztünk (iskolánként egyet, több tanár esetében összegezve). Táblázatokba foglaltuk az objektív adatokat, melyeket kiegészítettünk országos statisztikai eredményekkel. (6) A feltételek tanulói létszámhoz viszonyított mértékét az áttekinthetőség érdekében oszlopdiagrammokon ábrázoltuk (százalékosan). A személyes vélemények elemzésénél a gyakorlati tapasztalatokat részben a kapott pozitív és negatív jegyek alapján rangsoroltuk, részben pedig a feltételek gyakorlati, funkcionális oldaláról csoportosítottunk.

Szükségesnek tartottuk továbbá, hogy a mért értékek mellett közöljünk néhány tipikusnak mondható példát, melyek között más iskolák számára is van egy-két tanulságos eset.

3. Eredmények

3.1 Személyi feltételek

A demográfiai hullámok változásai érződnek az egész közoktatásban, így a testnevelés tantárgyban is. Az iskolai és az osztálylétszámok növekedése értelemszerűen igényelné a mozgástér és a foglalkoztatók számának növekedését. Továbbá nem lényegtelen, hogy a tanulók sokoldalú foglalkoztatását milyen szakképzettségű nevelők végzik és ez a folyamat az iskolavezetés részéről milyen támogatást élvez. Így a személyi feltételek színvonalának feltérképezését e három kérdéskör alapján igyekeztünk elvégezni.

Vizsgálatunk adatai azt mutatják, hogy az iskolák létszámai általában településnagyságonként változnak. A falusi iskolák jóval kevesebb tanulót foglalkoztatnak, mint a városiak. (2. táblázat) Ez igazolja az ország népességének (köztük a tanulóifjúságnak) területenkénti és településtípusonkénti megoszlását. (3) Ezek a különbségek a korábbi adatokhoz viszonyítva (6) sem csökkentek számottevően, pedig közben a felmért iskoláknál is történtek kisebb intézmények közötti összevonások, területi körzetesítések. A jövőt tekintve ráadásul ezek az értékek tovább távolodhatnak egymástól, mivel a demográfusok szerint (3) a falvakból a városokba irányuló ún. "vándorlási mozgalom" továbbra is jelentős marad.

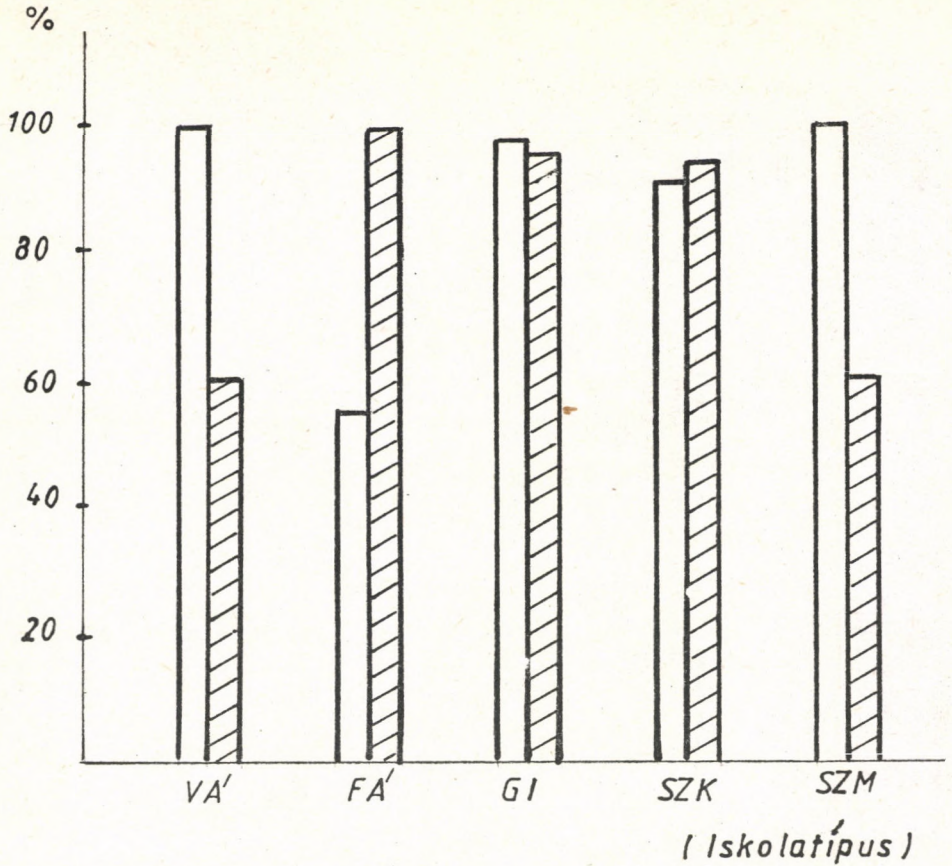
A városi általános iskolák és a szakmunkásképzők átlaglétszámai a legmagasabbak, a gimnáziumok és a szakközépiskolák értékei mintegy 35 %-kal kisebbek. Ezek a számok csalókák lehetnek mindaddig, míg nem vesszük figyelembe az osztályok átlaglétszámait. Kialakításuknál elsősorban

1. táblázat

A VIZSGÁLT MINTA

Iskolatípus	Az ország iskolái összesen (db) (6)	A vizsgált iskolák száma (db)	Az összes iskolához viszonyítva (%)(6)	A vizsgált iskolák megoszlása (%)
Városi általános iskola (VÁ)	3.546	29	1,75	26
Falusi általános iskola (FÁ)		33		30
Gimnázium (GI)	545	18	6,00	17
Szakközépiskola (SZK)		15		14
Szakmunkásképző Intézet (SZM)	269	14	5,2	13
Összesen	4.360	109	3,0	100

(6) Az országos értékeket jelenti (lásd irodalomjegyzék).



Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.

1. ábra

Az iskolánkénti testnevelő tanárok száma ☐ (%)

A tanulókra jutó testnevelő tanárok száma ▨ (%)

a beiratkozók létszámait veszik alapul, de nagy a szükség arra is, hogy a feltételek mértékével is számoljanak. Az iskolai osztályok átlagértékei (2. táblázat) elég magasnak mondhatók, nem beszélve arról, hogy nem voltak ritkák a 35 feletti osztálylétszámok, amelyekhez nem mindig párosultak az elegendő egyéb feltételek.

A magasnak mondható iskolai és osztálylétszámok a testnevelők számára a feltételek mértékéhez viszonyítottan a szűk mozgásteret jelentik. Számukra ezt a gondot az is fokozza, hogy a felmért iskolák nagy részében a létszámok növekedésével együtt a területi terjeszkedésre nincs vagy pedig csak nagyon minimális a lehetőség. Ez az oktatás-nevelés folyamatában az egyéni foglalkoztatás szerepének háttérbe szorulásán keresztül érződik leginkább.

A testkultúrával, a testmozgás örömeivel és szépségeivel a gyermekek a testnevelő tanárok közreműködésével ismerkedhetnek meg, így a siker és a felelősség szakmai tudásukon és rátermettségükön múlik. A testnevelők száma iskolánként különböző, ami az iskola nagyságától, és a szükségletektől függ. A testnevelő tanári ellátottság értékeit elemezve (2. táblázat) látható, hogy a középiskolákban a helyzet országosan is jó. Viszont sok a betöltetlen állás az általános iskolákban (23,4 %). Kényszerítve van számos iskola, hogy szükségmegoldásokat találjon. A rendelkezésre álló testnevelők többszörös munkát vállalnak, csakhogy a kötelező órákat szakos tanár tartsa meg. Így viszont az egy tanárra jutó osztályok száma jelentősen megnövekszik. Ha ezeket az átlagértékeket csak beszorozzuk a ciklusonkénti órák számával, például az általános iskolánál: 11,2 x 5 = 56, meglepően magas számokat kapunk. Ez lehet annak az oka, hogy a kétszakos nevelők a másik szakjukat kénytelenek elhagyni. A létszám miatti leterheltségüket jól tükrözi a táblázat 100 tanulóra jutó testnevelő tanárok számoszlopa, melynek értékei az egy iskolára jutó tanárok számával hasonlíthatók össze. (1. ábra) 100 %-nak vettük a legnagyobb átlagértéket. Az oszlopok magassága közötti különbségek jól szemléltetik, hogy az egyes iskolákban működő kollektívák, munkaközösségek létszáma csak akkor kielégítő, ha nem irreális létszámmal kell dolgozniuk megfelelő óraszámban. (Az egyik testnevelő szerint: "Sokan vagyunk ugyan a tantestületben, de itt van a másik szak is, amire ugyanúgy kell készülnünk. A szakfelügyelőnk csökkentett óraszámban tanít, továbbá a gyermekes családanyára délutánonként nem nagyon lehet számítani ...")

Az ábra szerint a középiskolákban viszonylag kiegyensúlyozott a helyzet, valószínűleg a vonzóbb munkahely miatt.

Rosszabb képet mutatnak a szakmunkásképzők és az általános iskolák, ahol a túlzsúfoltság nagyobb mértékű, nehézségekkel kell szembenézni ahhoz, hogy növelni lehessen az óraszámot, vagy esetleg az alsós, szakos testnevelést beindítsák. Legjobb személyi feltételekkel a falusi iskolák rendelkeznek, legalább is, ami a létszámviszonyokat illeti. Szükségesnek tartottuk, hogy felmérjük az egyes iskolákban tanító tanárok képzettségének fokát, hisz a különböző szakokon még mindig országos probléma a képesítés nélküliek magas száma. (3. táblázat) Ez gyakoribb a kisebb településeken, mivel a friss diplomások nem szívesen mennek a viszonylag szerényebb körülményekkel rendelkező falusi iskolába. Inkább éveket várnak vagy a szakmájukon kívül helyezkednek el, esetleg magasabb jövedelemért. Vagy ha mégis, akkor többnyire ugródeszkának tekintik azt. Ezért is nagy a falusi tanárok mobilitása.

2. táblázat

A TANULÓI LÉTSZÁM ÁTLAGÉRTÉKEI ÉS A TESTNEVELŐ TANÁRI ELLÁTOTTSÁG MÉRTÉKE A VIZSGÁLT ISKOLÁKNÁL

Iskola-típus	A tanulók száma (fő)		A testnevelő tanárok száma (fő)		Egy tanárra jutó osztályok száma (db)	Testnevelő tanári ellátottság mértéke országosan (%) (6)
	iskolánként	osztályonként	iskolánként	1.000 tanulóra		
VÁ	916	29,3	3,2	3,5	12,2	87,6
FÁ	330	22,8	1,8	5,6	9,5	
GI	583	32,0	3,1	5,3	5,9	96,2
SZK	549	31,7	2,7	5,1	5,0	96,9
SZM	970	28,4	3,0	3,0	7,6	96,0

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.

3. táblázat

A TESTNEVELŐ TANÁROK KÉPZETTSÉG SZERINTI MEGOSZLÁSA ISKOLATÍPUSONKÉNT A VIZSGÁLT ISKOLÁKNÁL (%)

Iskolatípus	TF-et végzettek	Tanárképzőt végzettek	Tanítóképzőt végzettek	Képesítés nélküliek
VÁ	9,1	81,8	3,6	5,5
FÁ	4,2	62,5	10,4	22,9
GI	59,2	40,8	-	-
SZK	52,0	48,1	-	-
SZM	41,1	58,9	-	-

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.

Az általunk vizsgált iskolák közül is számos faluba várnak szinte reménytelenül testnevelő tanárt. Ezért kénytelenek képesítés nélkülieket foglalkoztatni (22,9 %). Meglepő volt, hogy még városi intézményben is találkoztunk ezzel a problémával. Ilyen körülmények között egyre nagyobb lehetőséget kapnak a tanítóképzőt végzett nevelők. A középiskolákban az állások csaknem 50 %-át tanárképzőt végzettek töltik be, holott a cél az egyetemi diplomások foglalkoztatása lenne. A továbbtaníttatásukra nem mindenhol és nem mindig van lehetőség, mégis kevesen mennek vissza az általános iskolákba, ezzel rontva a TF-et végzettek elhelyezkedési lehetőségeit. De igaz továbbá az is, hogy míg a vidéki középiskolákban sok nem TF-es dolgozik, addig Budapesten sok az egyetemi végzettséggel rendelkező általános iskolai testnevelő tanár, mert a vidéki helyeket sok esetben meg sem pályázzák. A táblázat értékeiből jól kitűnik, hogy a kvalifikáltság szempontjából a gimnázium vezet, mely a legvonzóbb az iskolai munkahelyek közül. Az egyetemi végzettségűek visszalépésnek érzik az általános iskolát, mint munkahelyet, a tanárképzőt végzettek viszont szakmai kiugrásnak a középiskolákat. Úgy érezzük, hogy ez feszültségeket okoz a szakma területén, melynek enyhítésére az érdekeltségi viszonyok rendezésében lehetne talán továbblépni.

Az iskolai munka irányításáért, az oktató-nevelő folyamatban jelentkező problémák feltérképezéséért, azok megoldásáért felelősséggel tartozik az igazgató. Sok függ az együttműködésükön, például a testnevelő tanárokkal, hogy milyen igazi szerepet szánnak a testnevelésnek, elszigetelődik-e a többi tantárgytól, vagy pedig egyenrangúként vehet-e részt a tanulók egészséges szellemi-fizikai fejlesztésében. A helyzet kivizsgálására, hogy a testnevelők milyen támogatást vagy esetleg közömbösséget kapnak a vezetőktől, így fogalmaztuk meg a kérdést a tanároknak: "Ha értékelné az igazgatója hozzáállását az iskolai testneveléshez és sporthoz, akkor 1-től 5-ig osztályozva hányast adna?" A kérdés szinte mindnyájukat meglepte, holott előtte ezt burkoltan ők maguk már feltették. Kíváncsian néztek körül, hogy vajon más is hallja-e a válaszaikat. Az eredményeket átlagoltuk, miszerint az értékek a különböző iskolatípusokban a 4,0-4,4 intervallumban foglalnak helyet. Ez jónak könyvelhető el, viszont találkoztunk néhány szélsőséges véleménnyel, ahol minősíthetetlennek tartják az irányítást. Csupán az osztályzatok alapján nehéz lenne objektívan elemezni, ezért is kértünk kiegészítő magyarázatokat.

Ötös, illetve négyes érdemjeggyel minősítették azokat az igazgatókat, akik "... belátják a szellemi túlterhelés kompenzálását célzó fizikai foglalkoztatás fontosságát, s ezért a gyakorlatban is sokat tesznek. Aktív támogatói a testnevelőknek mind a feltételek javítása, mind pedig a felsőbb fórumokkal, támogató szervekkel való együttműködés érdekében. A tanulók előtt, akár személyes példamutatással is, buzdítanak és megfelelő rangot adnak az egyesületi és iskolai sportmunkának..."

Közepes, illetve rosszabb (minősíthetetlen) osztályzattal értékelték azokat az igazgatókat, akik "elkülönülten, másodrangú tantárgyként kezelik a testnevelést, közömbösek az itt felmerülő problémák iránt. Már vagy 10 éve nem volt a tornateremben és a pályákon, pénzt akkor kaptunk a kötelező juttatásokon kívül utoljára, amikor a szakfelügyelőnk lépett közbe. Haszontalannak tart minden olyan tevékenységet, amely ne a gyerek matematikatudását fejlesztené ..."

A testnevelő tanár és az igazgató kapcsolatában továbbá jelentős szerepet játszanak egyes személyi tényezők is, melyek néha visszahatnak a nevelőtevékenységre is, sajnos nem mindig pozitív értelemben. Az, hogy a választadás elől senki nem zárkózott el, azt bizonyítja, hogy nagyon sok múlik az igazgatók testneveléshez és sporthoz fűződő viszonyán.

3.2 Tárgyi feltételek

Egy iskolánál bármilyen jól képzett legyen egy pedagógus, nem nagyon tud igényes munkát végezni, ha a tárgyi feltételek hiányoznak, vagy azok kiépítésére, fejlesztésére kevés lehetőség kínálkozik. Ahol pedig a létesítmények rendelkezésre állnak, ott sem biztos, hogy maguk a tanulók használhatják, a célnak egyértelműen megfelelnek, állapotuk kielégítő és felszereltségük a tanítási órák jó megszervezéséhez elegendő.

3.2.1 Fedett létesítmények

A tanév mintegy 50 %-ában, többnyire az időjárás miatt, az osztályok testnevelés órákon a tornaterembe szorulnak. Egy jól felszerelt terem nemcsak védelmet nyújt, hanem ideális feltételt biztosít egyes célok megvalósításához. Például több sportág verseny szintű mérkőzései (kosárlabda, röplabda, kézilabda ...) a külső körülmények zavaró hatásainak elkerülése érdekében, már fedett pályákon zajlanak. Lehetőség kínálkozik arra, hogy a tanév őszi és tavaszi időszakai között bekövetkezhető törést a fizikai képességek alakulásában át lehessen hidalni. Vitathatatlan tehát, hogy az "egész éves edzés" feltétele a hatékony munkának, egyértelműen szolgálja a tanulók egészséges fejlődését és a különböző sportágak mozgásanyagának optimális feltételek közötti oktatása az utánpótlás-nevelés bázisát jelentheti.

Sajnos mindez minden iskolának ma még nem adatik meg, s a tanárok megkérdezésével a "Miért"-re kerestük a választ.

A tornateremhiány statisztikailag bizonyítottan is országos probléma és az egységesítési törekvések ellenére is intézményenként nagyon változó. A vizsgált helyszíneken van olyan iskola, ahol kettő vagy ennél több testmozgásra alkalmas fedett helyiség van, de olyan is, ahol még tervbe sem tudják venni a tornaterem építését. Az ellátottság százalékos értékei az átlagot képviselik. (4. táblázat) Beleszámítanak a nagy csarnokok mellett a tantermekből, folyosókból és pincékből átalakított szükséghelyiségek és a kultúrházakban berendezett tornaszobák. Az iskolák több, mint 10 %-ában (6) a saját épületen kívül kell a testnevelésórákat megtartani, tehát máshová kell vándorolniuk, hogy megfelelő feltételekhez jussanak. Ez egyrészt sok időveszteséggel jár, másrészt pedig az a helyszin sem mindig optimális.

A nagy városok szinte mindegyikében található sportcsarnok, melyek külön vezetés alatt állnak, de használói elsősorban a sportegyesületek. Az iskolák csak nagyon korlátozott időben kerülhetnek be, akkor is csak ünnepi alkalmakkor (iskolák közötti verseny, tornaünnepélyek ...). Időkihasználtság szempontjából pedig az iskolák is részesülhetnének, hiszen a tanulók magasabb szintű képzéséből az utánpótlás is profitálhatna. A tanárok szerint a vezetők, gondnokok félnek attól, hogy a diákok rongálnak, kevésbé vigyáznak a berendezésekre.

Kevesebb szó esik arról, hogy általában kisebb településeken nagy társadalmi összefogással, jelentős társadalmi munka révén, helyi termelőszövetkezetek, gyárak, irodák anyagi támogatásával hoznak létre egyre több olyan fedett sportlétesítményt, melynek használói elsősorban a tanulók. Általában az ilyen kezdeményezések emelik a vidék színvonalát, innen nőnek ki újabb és újabb egyesületek, szélesedik a sportolói kiválasztás lehetőségeinek a köre. Van azonban még számos olyan település, ahol a gazdasági feltételek hiányoznak, vagy éppen a kivitelező személye hiányzik, aki a kezébe venné az irányítást. "Van sok ennél fontosabb dolog is ami hiányzik" szemlélet, ahol még nem ismerték fel a sportolási lehetőség megteremtésének életszínvonal-emelésének szerepét.

Elmondhatjuk, hogy egyre több iskola jut tornateremhez, de fontos kérdés, hogy nagyságában mennyire felelnek meg az igényeknek. Vizsgálatunkban a tornatermek iskolánkénti alapterületét is figyelembe vettük. (4. táblázat) Az évek során különböző termeket építettek az oktatás számára, de általában az újabbak nagyobbak. A gimnáziumokban és szakközépiskolákban gyakoribbak a II. világháború előttről örökölt, kisméretű tornatermek, míg az új, modern városi általános iskolaépületekhez már modern sportcsarnokok tartoznak. Nagy a lemaradás a falusi iskolákban a vizsgált iskoláknál, csak minden második iskolának volt saját tornaterme.

Reálisabb helyzetet mutat, ha figyelembe vesszük a 100 tanulóra jutó átlagalapterületet és összehasonlítjuk az iskolánként rendelkezésre álló fedett létesítményhelyzettel. (2. ábra) Az értékek itt azt mutatják, hogy hiába rendelkezik az iskola nagy méretű tornacsarnokkal, ha nem biztos, hogy az összes testnevelésórát meg tudják itt tartani. Jobb esetben a terem több részre osztható (általában függőnyökkel), mely sokszor már nem lesz elegendő az osztályok megfelelő foglalkoztatására. Ráadásul az osztott termekben zavarhatja az órát a szomszéd osztály zaja, esetleg átgurul a labda stb. Néhány falusi iskolába hiába férnek be a tanulók egy kisebb méretű tornaterembe, ha itt nincs lehetőség egyes nagyobb mozgásteret igénylő feladat (sportjátékok, futásfeladatok...) végrehajtatására. Az értékek között pozitív eltéréseket kaptunk a gimnáziumoknál és a szakközépiskoláknál is, ami a magasabb százalékértékek mellett azt jelenti, hogy ezekben az intézményekben a tornatermi ellátottság a létszámokhoz viszonyítottan is általában jobb. A szakmunkásképzőknél negatív az eltérés, de figyelembe kell venni, hogy itt a tanulóknak kevesebb az óraszámuk és egyes szakokon csak minden második héten járnak iskolába.

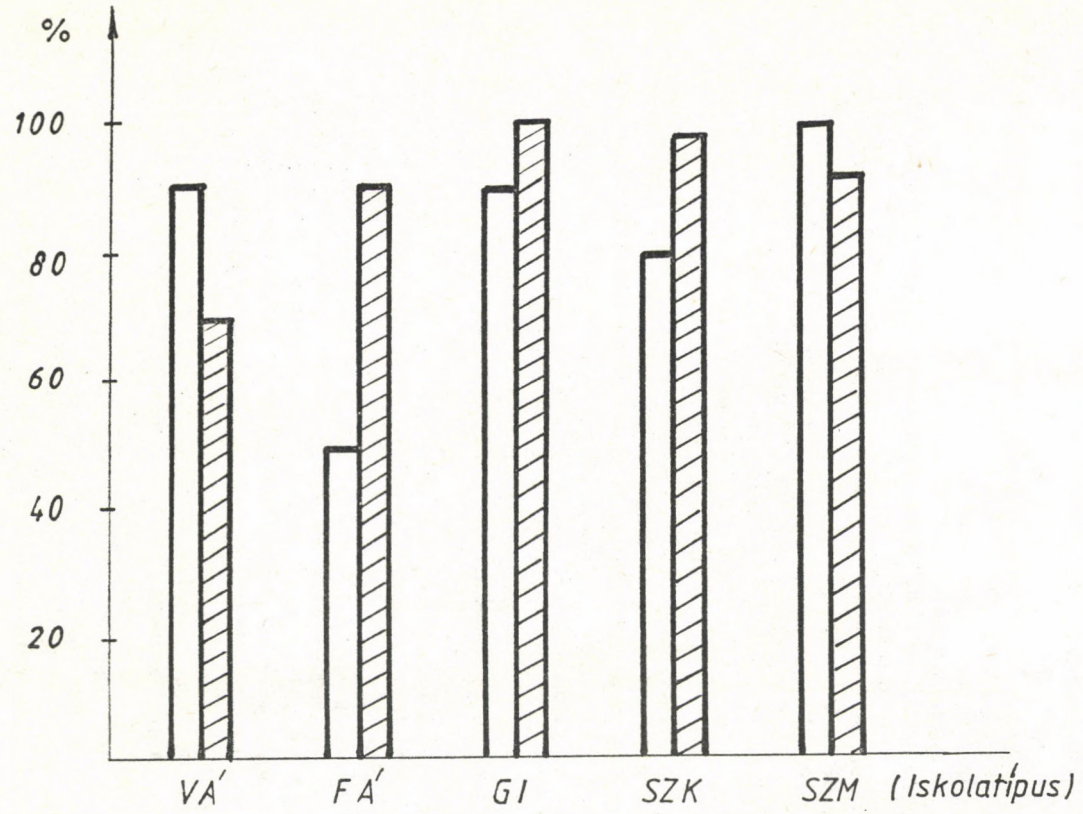
A tornatermekről alkotott kép viszont csak akkor lesz teljes, ha ismerjük az állapotát, használhatóságát, higiéniáját és a felszereltség színvonalát. Az országot járva megismerkedhettünk nagy múlttal rendelkező intézményekkel és a fejlett építészet remek alkotásaival. A régebbi építésű tornatermek (100 év felettiek is) többsége még kívülről impozáns, de műszaki állagát tekintve jelentős felújítást igényelnek. Nem túl kecsegtető látványt nyújtanak a beázott, omladozó falak, a fagerendákon lógó szerek és az oszlopos játéktér. A tantermekkel közös falaik vannak, ahová számos zavaró hatás szűrődik át. Nem ritka, hogy sok konfliktus robban ki emiatt (például egy helyen a labdákat zajkeltő hatás miatt teljesen kitiltották a tornateremből. A felszabadulás után sorra építették az ún. "típustornatermeket" (9x18 m), melyek már az átadáskor kicsinek bizonyultak. A gazdasági fejlődés és az anyagi háttér javulása következtében már lehetőség volt méretben nagyobbakat építeni, de a használók megkérdezése nélkül nem sikerült éppen mindegyik praktikusra is. A tanárok szerint a

4. táblázat

A TORNATERMI ELLÁTOTTSÁG SZÍNVONALA A VIZSGÁLT ISKOLÁKNÁL

Iskolatípus	A tornatermi ellátottság mértéke országosan (%) (6)	A tornatermek alapterülete $\bar{x}$ (m^2)	100 tanulóra jutó alapterület $\bar{x}$ (m^2)	A szerelláttottság minősítése, 1-5. osztályzat $\bar{x}$	A fűtésszellőzés minősítése 1-5. osztályzat $\bar{x}$
VÁ	64,7	356	39	4,1	3,9
FÁ		163	50	3,6	3,5
GI	91,3	341	58	4,1	3,9
SZK	73,5	306	56	3,6	3,6
SZM	75,1	395	41	4,5	4,1

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.



Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.

2. ábra

A fedett létesítmények alapterülete iskolánként (%) -

Az egy főre jutó fedett alapterület (%)

legfontosabb hibák közé tartoznak a méretbeli hiányosságokon kívül az ablakok hibás elhelyezése (emiatt kevés sokszor a természetes fény), felesleges nézőterek, rossz szertár- és öltözőkialakítások, számos a baleset-veszélyforrás...

Az idők folyamán változtak a teremborítások, általában a gazdasági feltételektől, kínálatoktól, divatirányzatoktól függően. A kiválasztásukkor azonban nem mindig gondoltak az egészségügyi és higiéniai kritériumokra. A korábbi, talán legjobbnak mondható parketta helyett, ma már a kemény, balesetveszélyesnek mondható műanyagborításokat használják, ahol a sportártalmak megelőzésére sok helyen mellőznek egyes gyakorlatokat (ugrások, szökdelések). A vizsgált iskolákban a szükségből készített beton- és linóleum borítások szerencsére már csak a felusi iskolákban fordulnak elő, de számuk még mindig jelentős (35 %).

Nagy erőfeszítéseket fejtenek ki az intézményekben a termek, öltözők és mellékhelyiségek tisztántartása érdekében. A túlzsúfoltság az oka annak, hogy az alapvető higiéniai feltételek állapota nem csak rossz, de állandóan romlik. Nem mindenhol tudják a felújításokat finanszírozni, újabb takarítókat alkalmazni. Gyorsan porosodik és elhasználódik a tornaterem levegője, viszont a szellőztetés nem mindenhol megoldott. Különösen télen fontos, amikor a friss levegőt fűteni kellene, ugyanis hidegben gyakoribbak a balesetek, szellőztetés nélkül pedig az elhasznált meleg levegőben romlik a tanulók teljesítőképessége. Optimálisnak mondhatók a jól nyitható ablakok és a megfelelően (pl. bordásfalak mögé) elhelyezett radiátorok vagy a süllyesztett fűtőberendezések. Gyakoriak a mozgást akadályozó szén- és fakályhák, vagy a gőzmozdonyt túlharsogó ventillátorok, ahol meg tudták oldani éppen a beépített ablakok miatt a légcserét. A tanárok véleménye szerint - amint az átlagok (1-5-ig osztályzatok) mutatják - a jó szintet csak a szakmunkásképzők érik el, máshol rosszabbnak ítélik a körülményeket. (4. táblázat)

A tárgyi feltételek színvonalának egyik mutatója a szerellátottság. Szinte minden tanár a minden tanulóra jutó legalább egy labdáról álmodik, realizálása viszont a szűkös anyagiak miatt nehézségekbe ütközik. További probléma, hogy ha meg is tudnák venni az eszközöket, szereket, a gyártókhoz kell megrendeléseket küldeni, melynek leszállítási ideje sokszor elhúzódik. Továbbá a szerek nem mindig megfelelő minőségűek, balesetveszélyesek, vagy nem veszik figyelembe az életkori sajátosságokat. Például csak egészen vékony mászóköteleket gyártanak, nehéz megfelelő svédpadokat beszerezni, a labdák pedig nem mindig szabványméretűek. Az átlagok alapján (4. táblázat) lemaradás van a falusi általános iskolákban és meglepően a szakközépiskolákban, míg a szakmunkásképzők tanárai viszonylag jónak mondják a szertárak ellátottságát.

Elismerésre méltó példa az a testnevelői kezdeményezés, hogy a tornatermek mellett kondicionáló termeket rendeznek be az eddig nem használt helyiségekben. Maguk által szerkesztett eszközökkel látják el, használatukra erősítő programokat dolgoznak ki. Ugyancsak hiánypótlók a sportvezetőségekkel és az egyesületekkel történő megállapodások, tehát külső segítséggel is javíthatók a tárgyi feltételek. Így jutnak egyes iskolák futófolyosókhoz, versenyfeltételeknek megfelelő pályaméretekhez, szerekhez. Az ilyen lehetőségek nemcsak az oktatási célok megvalósítását segítik, hanem nevelnek, motivációs tényezők a sportolásra és testmozgásra.

Az alapműveltséghez ma már szorosan hozzátartozik az úszástudás is. A tantervek lehetőséget adnak a rugalmas tanmenettervezésre, ioő biztosítható, hogy a tanulók intézményes keretek között legalább alapfokon megtanuljanak úszni. Uszodával azonban ma még nagyon kevés iskola rendelkezik. Egyedüli lehetőséget a városi fedett uszodák kínálnak az oktatás, az iskolán kívüli testnevelés számára. A kihasználtság azonban mégsem teljes, mivel a tanárok szerint:

- az uszoda túl messze fekszik az iskolától (a falvakból egész napos túráról lenne szó), a szervezés,az utaztatás megszervezése túl sok bonyodalommal jár,
- egy-egy testnevelési órán nem nagyon lehet kellő eredményt elérni,
- nem tudnak az időpont kérdésében dülőre jutni, sem az uszodával,sem az órarenddel.

A felsorolt okok általában jogosnak mondhatók, melyek a baleseti statisztikák ismerete mellett sürgető intézkedéseket igényelnének. A testnevelő szakemberek itt a leghatékonyabb segítséget a vezető szervektől, tanácsoktól várják.

3.2.2 Szabadtéri létesítmények

A testnevelésórák nagy részét a feladatok jellegének függvényében célszerű szabad téren megtartani. A szabad levegőn, sportpályákon történő foglalkoztatás nemcsak hatékonyabb, de egészségesebb is. Továbbá a fedett létesítmények hiánya szükségessé teszi, hogy az iskola udvarain, sportpályáin tartsanak meg testnevelésórákat az évszaktól és időjárástól függetlenül.

A testnevelés fő céljainak megvalósításához szükséges a megfelelő gyakorlóhely léte és minősége. A különböző sportágak mozgásanyagának elsajátításához megfelelő méretű pályákra van szükség, a pályatartozékokkal együtt. Az optimális gyakorlóhelynek meg kell felelni továbbá esztétikai és higiéniás követelményeknek. Talaja alkalmas kell hogy legyen a sokféle mozgásfeladat végrehajtatásához és mérete lehetőleg feleljen meg a versenyeztetés szabályainak.

A felmérés adatfelvétele során a szabadtéri feltételek színvonaláról is elég változó képet kaptunk. Az iskolákhoz tartozó területek méretei, az elhelyezkedésük formája a sportpályák kialakítási lehetőségeinek a mutatói.

Az átlagos alapterületértékeket tekintve a legkisebb értékeket a városi általános iskolákban kaptuk (5. táblázat), ahol az átlag (817 m^2), alig haladja meg egy kézilabdapálya méretét. Ez nemcsak azt jelenti, hogy az említett nagy osztálylétszámokhoz (2. táblázat) képest az egy pályán történő foglalkoztatás kevésnek bizonyul, hanem a városi iskolák nagy részében megfelelő méretű sportpálya ki sem alakítható. Súlyosabb a helyzet a belvárosi, illetve a belvárosba tervezett iskolákban, hisz terjeszkedésre sokszor nincs lehetőség. (Az egyik városban a tanács például úgy oldotta meg az egyik utca létesítését, hogy lefaragott egy jókora részt az épülő iskola területéből. Ilyen rangsorolásnál az adott iskola a mozgástér növelését illetően nem lehet túlságosan bizakodó.)

A felmért középiskolákban általában nagyobb sportudvarokat találtunk, de a tanulói létszámokat figyelembe véve a szakközépiskolák és a szakmunkásképzők értékei alig magasabbak a városi általános iskolák eredményeinél. Az adatok alapján a legnagyobb mozgástérrel a gimnáziumok rendelkeznek,

5. táblázat

A SZABADTÉRI SPORTLÉTESITMÉNYEK ALAPTERÜLETE A VIZSGÁLT ISKOLÁKNÁL

	A sportudvarok átlagos alapterülete $\bar{x}$ /m^2/	100 tanulóra jutó átlagos alapterület $\bar{x}$ /m^2/
VÁ	817	89
FÁ	868	262
GI	1.341	230
SZK	1.026	130
SZM	1.061	110

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.

ahol pedig a tanulói létszámértékek is elég magasak.

A falusi iskolák területi lehetőségei első látásra optimálisnak tűnnek. A 100 tanulóra jutó alapterület átlagának értékei szerint általában nem küszködnek a helyszűkével. A gondot inkább az jelenti itt, hogy a sportpályák kialakítása a felmért iskolák többségénél nem felel meg a testnevelés tanításához, a tanulók versenyeztetéséhez szükséges legfontosabb feltételeknek (a pálya talaja nem megfelelő borítású, nincsenek kimérve a pályavonalak, hiányoznak a pályatartozékok stb.). A testnevelésórák megtartására a rendelkezésre álló szabadtéri feltételek felsorolásánál hiányoltuk az itt dolgozó testnevelők nagy részétől a helyi labdarúgópályák és a közeli mezők említését, főleg ahol az iskolaudvarok alkalmatlanok az órák megtartására.

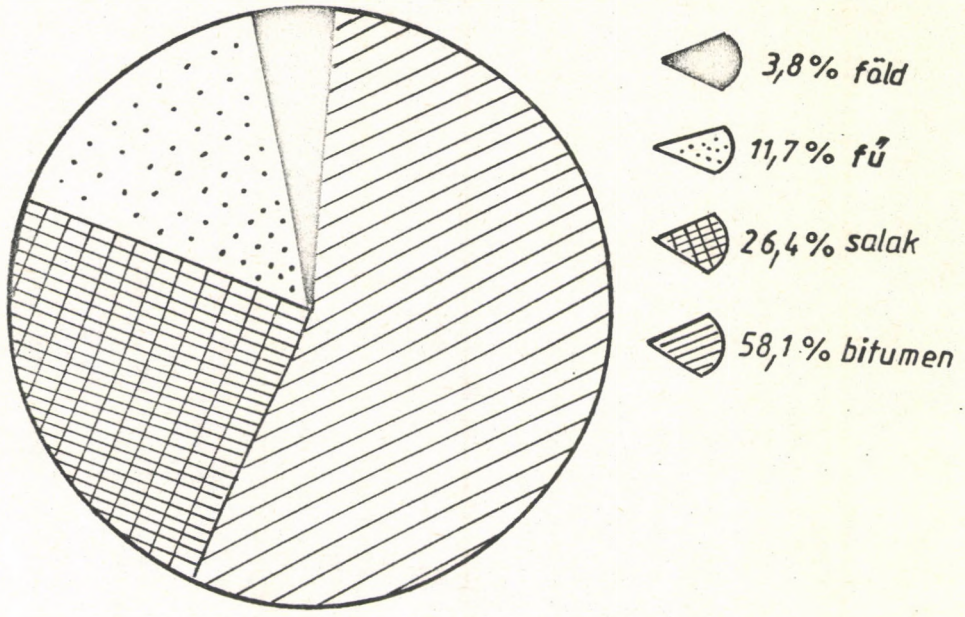
A testnevelő tanárok a szabadtéri létesítmények helyzetéről alkotott véleménye általában a rendelkezésükre álló területek méretei alapján oszlottak meg. További gondjaik közé tartoznak, hogy a belvárosi iskolák udvarain való foglalkoztatás a szennyezett levegő miatt egyre a háttérbe szorul. Zavaró hatás itt a külső zaj is és a kerítéseken túljutott szerek visszajuttatása nehézkes. Az iskola épülete sok helyen részekre osztja a szabadtéri területeket, ezért a sportpályák kialakítása itt felosztva történhet. Az órák megszervezésénél is gondot okoz, hogy egyes feladatok megoldásához a külön helyszínre történő elvonulás időkiesést okoz, főleg, ha ez iskolán kívül helyezkedik el. A falusi iskolák testnevelői szerint a sportpályák kialakításának anyagi feltételei hiányoznak elsősorban, továbbá pedig sok helyen fontosabbnak tartják még az iskolakert kialakítását is.

A szabadtéri létesítmények nagysága mellett a testnevelő tanárok fontos feltételnek tartják a sportpályák talajborítását, továbbá annak minőségi színvonalát. Az anyagtól és a karbantartás fokától függően megállapítható az iskolák a sportlétesítményeikre fordított anyagi és higiéniás színvonal mértéke is.

A vizsgált iskolákban különböző talajborítású pályákkal találkoztunk, melyeknek százalékos megoszlását kördiagrammon ábrázoltuk. (3. ábra) Megállapítható, hogy a pályák nagy része már bitumenes borítással van fedve (58,1 %), mely viszonylag jónak mondható. A sorrendet a közelmúltban divatos salakpályák követik (26,4 %), melyek építését a magas költségek miatt ma már kevés helyen tervezhetik. Meglepően kevésnek tűnik a füves pályákon megtartott testnevelésórák aránya (11,7 %). Továbbá pedig még mindig található az országban olyan iskola, ahol az iskolaudvar talaja föld csupán, melyre pályavonalak sem festhetők, gondozása számos nehézségekbe ütközik (a felmért iskolák "sportudvarainak" 3,8 %-a).

Megkérdeztük a testnevelőket, hogy a talajborítások közül melyiket tartják használhatónak és melyiket kevésbé, ezt pedig indokolják meg. A rangsorolásuk során kiderült, hogy a megfeleltség jelentősen függ a testnevelési órák tartalmától. Vagyis labdajátékokat a legcélszeerűbb bitumenes pályán, az atlétika futószámait salakos, dobószámait, szabadtéri szergyakorlatokat pedig füves területen tanítani. Ez azt jelenti talán, hogy a testnevelés feladatainak megvalósításához legoptimálisabb feltétel lenne, ha a különböző pályaborítások közül választhatna a testnevelő. Ezt igazolják az alábbi példák, melyeket a jelenlegi feltételekről alkotott vélemények közül emeltünk ki.

- Bitumen - "a labda mindig a várható helyre pattan vissza, a technikai elemek oktatásánál ez a legfontosabb; nagy osztálylétszám esetén a



3. ábra

Az iskolai sportudvarok (pályák) talajtípusainak megoszlása (%)

higiéniás feltételek csak itt biztosíthatók; folyamatosan csak itt biztosíthatók a versenyfeltételek; ..., de sokszor már túlzásba viszik ezt a betonizálást, nálunk még a fák köré is betonvédelmet húznak; a túlságosan kemény borítás miatt nagyon sok edzésfeladatot törölni kell a munkából, a sportsérülések és sportártalmak megelőzéseként ..."

- Salak - "a jól gondozott salakpályán lehet a legjobb futóidőket elérni; a puhább talaj miatt sokkal kellemesebb itt a sportjáték, mint bitumenen; ..., de a felújítás és a karbantartás ma borzasztó összegekbe kerül; a locsolást, simítást, vonalazást a sok gyerek után ma már ki vállalná ..."

- Fű - "ha lehetne, én a gyerekeket mindig csak füves pályán játszatnám, főleg a kisebbeket; a bitumenes pályán vagy akár salakon az esések során a tanulók komoly sérüléseket szenvedhetnek, míg füvön sokkal bátrabban mozognak; ..., de ilyen túlzsúfoltságban a füvet hamar kitaposssák; a kedvezőtlen időjárásban ezek a pályák nem használhatók ..."

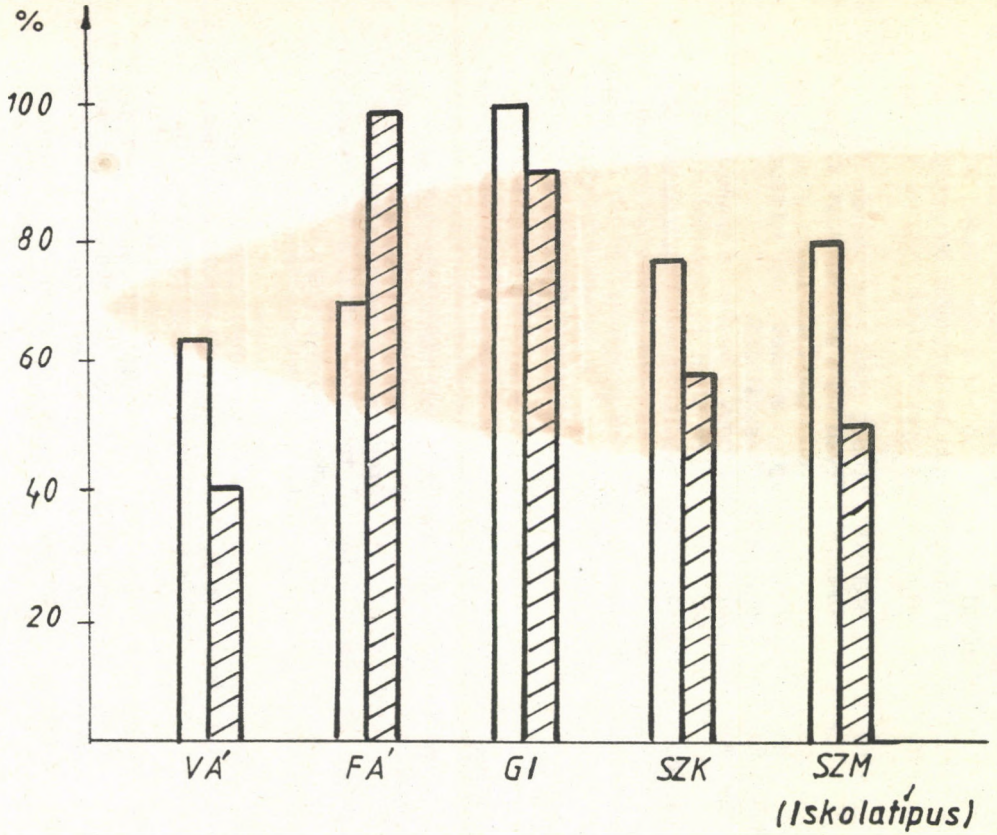
Az iskolák közül már sokan felismerték, hogy a megfelelő gyakorlási helyszíneket megtalálhatják az iskola területén kívül is. Kapcsolatokat létesítettek a szomszédos sportegyesületek stadionjaival, sportpályáival, de egyes testnevelők a cél érdekében szívesen tartanak órákat parkokban, esetleg egy lebitumenezett zsákutcában. Ez szükségmegoldás, de az iskolai létszámokat és a rendelkezésre álló szabadtéri létesítmények közötti viszonyt elemezve (4. ábra) a mozgástér növelése, a kapott negatív eltérések mértékének csökkentése talán így valósulhatna meg a leggyorsabban.

3.3 Anyagi feltételek

Az új iskolák számának növekedése reményt kelt mindenkiben, hogy a mai ifjúság egyre modernebb körülmények között szerezheti meg tudását. Az iskolai testnevelésben és sportban az új létesítmények használatbavétele mellett nagyon lényeges az üzembentartás. A tantárgyak közül a testnevelés az egyik legköltségesebb, a csarnokok, termek, pályák fűtése, világítása, takaríttatása, a tornaszerek pótlása és a tanulók versenyeztetése az iskolák feladata.

Az iskolai költségvetés ezeket a terheket nem képes fedezni, ezért több forrásból is kiegészítésre szorul. A 6. táblázatba került értékeket a testnevelő tanárok közlései alapján csoportosítottuk és megvizsgáltuk részarányukat az összes költségvetéshez mérten. Viszonylag állandó juttatást jelent a helyi tanácsok által évenként, a tanulói létszámnak megfelelően folyósított pénzösszeg és a tanulóktól bizonyos időszakonként, sporttagsági díj címén beszedett tagdíjak. Viszonylag bizonytalanabb, de jelentős tőkét jelent az alkalmanként, többnyire az egyes versenyeken elért jó helyezésekért, dícséret fejében átadott ún. minőségi juttatások, melyek általában a rokonszenvező sportegyesületektől (mint utánpótlás bázistól), gyáraktól, üzemektől és termelő szövetkezetektől származnak. Érdekes, hogy a falusi iskoláknak nagyrészt az iskolai költségvetésre kell támaszkodniuk és kevesebb a lehetőségük az egyéb bevételek megszerzésére.

Az iskolánként, átlagban feltüntetett pénzösszegek önmagukban nem kevesek (falvakban is ezek az értékek 20 ezer forint körül mozognak), viszont a velük történő gazdálkodás a tanárok szerint számos nehézségbe ütközik:



Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.

4. ábra

Az iskolai szabadtéri létesítmények alapterülete /%/ □

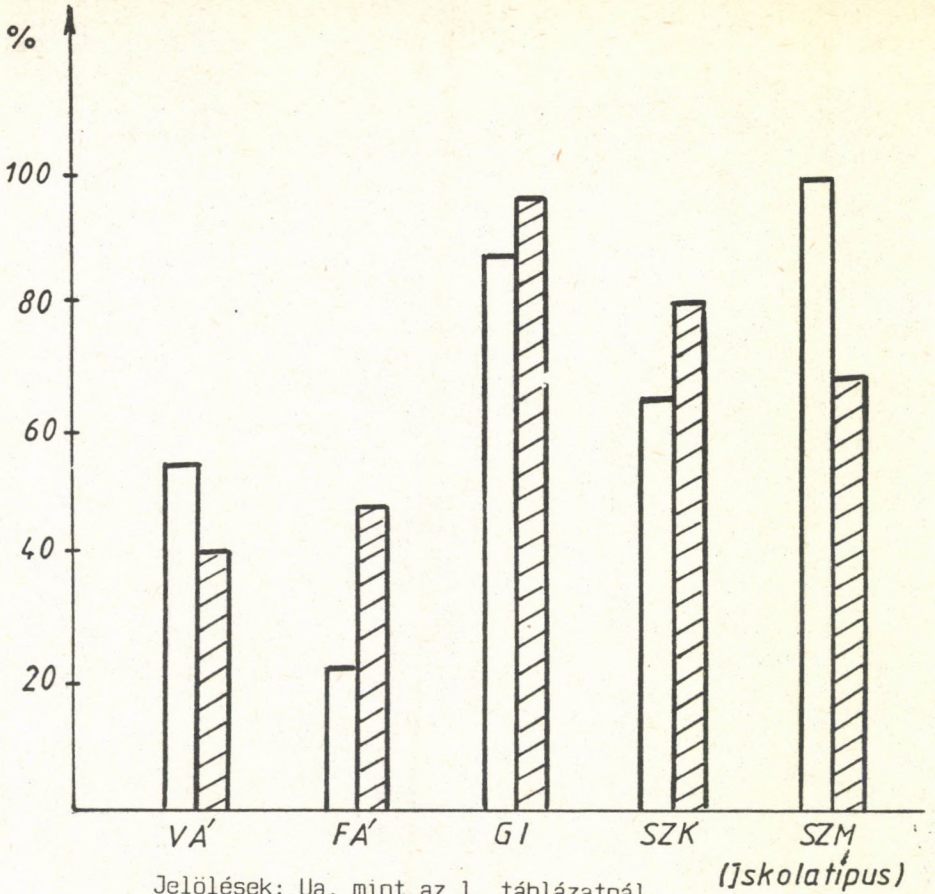
Az egy főre jutó pálya alapterülete /%/ ▨

6. táblázat

AZ ANYAGI FELTÉTELEK SZÍNVONALA A VIZSGÁLT ISKOLÁKNÁL

Iskola-típus	Az iskolai testnevelés, sport bevételeinek megoszlása (%)				Összesen (Ft) x	
	Iskolai költségvetés	Központi támogatás	Tagsági díjak	Minőségi és egyéb juttatások	Egy iskolára jutó pénzösszeg	Egy főre jutó pénzösszeg
VÁ	24	29,9	11,7	34,4	40.176	43,9
FÁ	50	28,2	1,3	20,5	17.850	54,1
GI	20	14,3	30,9	34,6	59.940	102,8
SZK	15,3	29,5	14,4	40,8	45.100	82,2
SZM	20,4	29,4	20,3	29,9	70.540	72,7

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.



Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.

5. ábra

Az iskolánkénti anyagi háttér összesen /%/ □

Az egy főre jutó anyagi feltétel /%/ ▨

- Nem lehet tervezni a költségvetést előre, ugyanis az összegeket nem egyszerre, hanem bizonytalan időközönként, sokszor késve kapják meg. A részletekből alig kínálkozik lehetőség a komolyabb befektetésekre, nagyobb kiadás esetén viszont veszélyben forognak az egyéb tételek (nem várt pluszköltségek).

- Nem mindig kérdezik meg a testnevelő tanár véleményét. Előre meghatározzák a vásárlás tárgyát vagy a takarékosságra történő hivatkozással szűkítik a szükségletek listáját (esetenként törlik a versenyekre nevezhető egyes tanulók neveit).

- Állandóan változik a sportszerek ára. Nem tudnak elegendő bőrlabdát vásárolni, helyette csak gyenge minőségű gumilabdákra jut. Van olyan szer, sajnos több is, melyeknek irreálisan magas a fogyasztói ára (tornaszerek, szőnyegek ...). Amikorra pedig összegyűlik a pénz, sokszor már nem lehet megkapni.

A kérdésre, hogy miként lehetne javítani az anyagi feltételek színvonalát, csaknem mindnyájan a külső segítség növelését említették. A támogatók körének bővítési lehetőségeinek latolgatásán kívül nem gondoltak a saját készletekkel való gazdálkodásra. A nagy értékű sportlétesítmények délutánonként egyes helyeken szabad kapacitással rendelkeznek, szívesen kibérelnék sportegyesületek, gyárak és intézmények, melyek jelentős bevételt eredményezhetnének. Sok helyen azonban idegenkednek az ötlettől a "több a kár, mint a haszon"-ra hivatkozással, vagy pedig a testnevelők nem eléggé tájékozottak, esetleg nem sikerül partnert találni. Növelni lehetne a bérletek színvonalát azzal is, hogy a létesítmények használatához programot és szakembert lehetne szervezni. A kevés kivételtől eltekintve azonban gátat vetnek a gazdasági szabályozók, a rugalmatlan iskolavezetés és a reklám hiánya. Nagyon sok testnevelő, aki nem találja meg kellőképpen "számításait" a helyi körülmények között, másodállást keres egy sportegyesületben, mely természetesen sok energiát von el az iskolai kötelességek teljesítésétől.

A vizsgált iskolák mintegy 8 %-ában azt nyilatkozták, hogy a testnevelési munkaközösségnek nincsenek gondjaik, minden igényt ki tudnak elégíteni. A költségvetés maradékából jut itt már téli, külföldi sítúra szervezésére vagy teniszpályák építtetésére, és a bevételükből utazik az iskola énekkara is.

Az egy főre eső összegeket vizsgálva a legjobb helyzetben lévő gimnáziumok átlagértékei is az árakhoz viszonyítva nagyon alacsonyak. Az általános iskolákban pedig még ennek is csak a felét jegyezhettük fel, ami azt bizonyítja, hogy az említett 8 % nagyon is a kivételek közé tartozik. Az értékek egymáshoz hasonlítása (5. ábra) során megállapíthatjuk, hogy a gimnáziumok vannak anyagilag a legelőnyösebb helyzetben, míg a városi általános iskoláknak szerényebb pénzügyi feltételekkel kell megelégedniük. Sok mindenről le kell mondaniuk a takarékosság érdekében, de súlyosodik ott a helyzet, ahol a szintentartáshoz is nagyobb befektetésre van szükség.

4. Összefoglalás

Vizsgálatunk célja az volt, hogy tapasztalataink és a testnevelő tanárok válaszainak összegzésével betekintést nyerjünk az iskolai testnevelés feltételrendszerébe, a gyakorlatból merített példákon keresztül feltárjuk, értékeljük az aktuális problémákat, elemezzük az egyes iskolatípusok közötti eltérések mértékét.

Már az első benyomás alapján megállapítható volt, hogy az egységesítési törekvések ellenére a kép nagyon változó. A kutatásunk során egyaránt találkoztunk tornateremmel nem rendelkező iskolákkal, ahol szükséghelyiségekben, nem képzett tanárok irányításával "küzdenek" a tantervi célok megvalósításáért és olyan iskolai sportpalotákkal, stadionokkal, ahol a magas szintű oktatás mellett elsőrangú utánpótlás-nevelés folyik. Az átlagértékek azt mutatják, hogy a korábbi statisztikai adatokhoz képest fejlődés van, de sok esetben csak viszonylagosan és nem minden iskolában.

A problémák rangsorolásánál továbbra is első helyen szerepel a helyszűke, a túlzsúfoltság. A felduzzasztott iskolák egyre kevésbé tudják hatékonyan foglalkoztatni tanulóikat a tenyérnyi területeken, terjeszkedésre pedig nincs lehetőségük. Kevésbé panaszkodnak munkaerőhiányra, viszont a megfelelő képesítéssel rendelkező testnevelő tanárok foglalkoztatása különböző akadályokba (iskolák közötti státuszkülönbségek, településtípusok közötti életszínvonalbeli eltérések) ütköznek. Még mindig kevés a fedett létesítmény, sokuk műszaki állapota rohamosan romlik, felszereltségük javítása, szintentartása pedig az anyagi nehézségek mellett a beszerzési lehetőségektől függ. A szabadtéri pályák, ahol a kis iskolaudvaron egyáltalán építeni tudtak, csak kevés helyen szabványméretűek, a talajuk pedig nem mindig felel meg a tantervi anyag megvalósításához szükséges minőségi, higiéniai és egészségügyi feltételeknek. Az anyagi háttért illetően az állandó tőkét jelentő támogatás csekély, az alkalmi összegekkel pedig nem lehet tervezni.

A vizsgált iskolákban több olyan tanárral találkoztunk, akik a vezetőséggel (igazgató) kiválóan együttműködve sikeresen hadat üzentek a gondoknak. Többnyire önálló kezdeményezésekre, sajátos elképzelésekkel, jelentős társadalmi munka befektetésével javították az iskolai testnevelés feltételeit. Nemcsak felismerték a szükségmegoldások lehetőségeinek széles skáláját, hanem testmozgásra alkalmas, eddig nem használt helyiségeket rendeztek be. Jó munkakapcsolatot alakítottak ki a sportegyesületekkel, gyárakkal és üzemekkel, eredményesen vezették be az önálló gazdálkodást, melynek során jelentősen növelhették a bevételek összegét.

A különböző iskolatípusokban mért értékek egymástól eltérőek. Amíg a városi intézmények elsősorban a helyhiányra panaszkodnak, addig a falvakban a megfelelő képesítéssel rendelkező tanárt keresik elsősorban. A tornatermi ellátottság mértéke jobb a középiskolákban, ahol viszonylag jobb a felszereltség szintje is.

A városi általános iskolák és a szakmunkásképzők közül több az új iskola, itt az új tornacsarnokok szinte minden igényt kielégítenek, de a nagy tanulói létszám miatt nem minden esetben tudják az óráikat itt megtartani. A szabadtéri lehetőségeket illetően a falusi iskolák vannak előnyös helyzetben, viszont nem mindig élnek vele, vagy nincs anyagi támogatás az esetleges bitumenezésre, állandó karbantartásra. Az anyagi háttér növelésére nagyobb lehetőség van a városi intézményekben, ahol rugalmasabbnak mondhatók az iskola kifelé rányuló kapcsolatai. Ha a feltételrendszer adatait együttesen vesszük figyelembe, érthetővé válik, hogy miért vonzóbb munkahely a testnevelők számára egy gimnázium vagy szakközépiskola és miért szorul a háttérbe a városi, falusi általános iskola és a szakmunkásképző.

Az iskolánkénti és az egy főre jutó értékek összehasonlítása alapján elmondhatjuk, hogy a mennyiségi és minőségi feltételek egyértelműen függenek a használói létszámtól. Hiába nagy egy iskola tornaterme, ha le kell választani, hogy több osztály férjen be, vagy rendelkezhetnek nagyobb

költségvetéssel, ha több tanulóra kell azt szétosztani. Ehhez az ellentétes viszonyhoz hozzátartozik, hogy a feltételeikkel miként rendelkeznek vagy rendelkezhetnek. Sok függ attól, hogy az iskolavezetőség miként támogatja a testnevelők tevékenységét, a tanárok mennyire képesek alkalmazkodni a helyi adottságokhoz, és mennyire tudnak gazdálkodni az állóeszközökkel.

Ma még nincs kialakult kép arról, hogy milyen lenne egy helyi viszonyoknak megfelelő, optimális iskola, ahol a feltételek a szükséges színvonalon jelen vannak. Szükséges lenne az építési tervek bírálatakor figyelembe venni a korábbi tapasztalatokat és kikérni a használók véleményét is. A tapasztalatok alapján tanulmányozni és terjeszteni kellene az egyes iskolákban már jól bevált módszereket, ötleteket, ahol a feltételeket sajátos módon, sikerrel tudták javítani. Igény lenne nagyobb központi támogatásra, de jelentős fellendülést hozhatna az önálló gazdálkodás előtérbe kerülése is.

A jövőre vonatkozóan a demográfusok szerint az 1980-as évektől a népesség még nagyobb aránya fog városban lakni, bár az ifjúság létszámaránya csökkeni fog, de az ebből adódó kedvezőbb ellátottság hatásai itt kevésbé lesznek érezhetőek. A községekben ugyanakkor az iskolás korú fiatalok várhatóan tartósan alacsony létszáma miatt - különösen az intézményrendszer fejlesztését és jövőbeli struktúráját illetően - az oktatáspolitika és az ifjúságpolitika számára új problémák merülnek fel. (3) Szükséges e tendenciák figyelembevétele és a gondok orvoslása, különösen akkor, amikor a mindennapos testnevelés bevezetésén fáradozunk.

Sajnos a mi eredményeink sem mutattak sokkal kedvezőbb képet, mint a korábbi évek vizsgálatai, azonban a viszonylag mostoha helyzet ellenére a testnevelők többsége optimista és bizakodó, fogékonyak és készek a változtatásokra.

IRODALOM

1. Bakonyi F.: Testi fejlettségi változások általános iskolai tanulóknál. (Testnevelés- és sporttudomány, 1984. 3. 12-21.)
2. Barabás A. - Bánhidi M. - Schiller J.: Az ifjúság fizikai teljesítőképessége vizsgálatának módszertani problémái és néhány eredménye. (A fiatalok egészségi állapota és biológiai fejlettsége. MSZMP KB Társadalomtudományi Intézete. Bp. 1986. 256-282. p.)
3. Kamarás F. - Monigl I.: A demográfiai folyamatok és az ifjúság.(A magyar ifjúság a nyolcvanas években.Kossuth K. Bp. 1984. 69-118. p.)
4. Kiss L.: A testi nevelés problémái az iskolai környezet és hatása a gyermekek életmódjára.(Tanulmányok az ifjúság testi neveléséről. Sport. Bp. 1975. 66-100. p.)
5. Laki L. - Makszin I.: Az iskolai testnevelés és sport, valamint a testneveléstagozatos képzés szerepe és helyzete az élsport utánpótlásában. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1984. 3. Melléklet)
6. Művelődési Minisztérium Statisztikai Tájékoztató: Alsó-Középfokú Uktatás. Szakmunkásképzés 1983/84. Tudományszervezési és Informatikai Intézet. Bp. 1984.
7. Szabó Zs.: Testnevelés az alsó tagozat napközi otthoni nevelőmunkájában. (A sport és testnevelés időszerü kérdései, 1982. 26. 149-165.)

BÁNHIDI, Miklós

THE PERSONAL, MATERIAL AND FINANCIAL CONDITIONS OF THE P.E. IN SCHOOLS (ACCORDING TO A SURVEY MADE IN THE FIRST HALF OF THE EIGHTIES)

The results of an empirical background survey made in 109 primary and secondary schools of 13 counties are discussed. With the use of questionnaires sent to P. E. teachers the system of conditions in the different types of school is discussed from a functional point of view. Even the statistical data thus acquired do demonstrate, that within the P. E. there are to find all those pitfalls which are characteristic to the whole of the Hungarian education (the demographical wares, the lack of qualified personal and that of financial support etc.), in addition to the specific problems of this subject (the lack of moral support on behalf of the school authorities, the lack or the low technical level of gyms and open air facilities, etc.). One cannot count with central solution considering the present trend, however, the experience shows many instances where the conflict situations caused by the lack of proper conditions can be prevented and there is possibility to increase the space of movement.

БАНХИДИ, Миклош

Личные, объективные и материальные условия школьного физического воспитания / в первой половине 80-ых лет, по исследовательским данным/

В статье представлены результаты эмпирического исследования проведенного в 109-и начальных и средних школах 19-и комитатов страны. При помощи вопросника составленного для учителей физкультуры в функциональном подходе анализируются условия в различных типах школы. И полученные статистические величины указывают на то, что проблемы характерные для всей системы образования /демографические вольны, неудовлетварительная обеспеченность специалистами, отсуствие материальной поддержки и т. д./ появляются и в области физического воспитания, даже они и усилены специфическими проблемами данного учебного предмета /моральная поддержка со стороны руководства школы, присуствие или технический уровень закрытых и открытых сооружений и т.д./.

С учётом актуальных тенденций пока ещё нельзя полагаться на централные решения, но уже немало практических примеров подтверждают возможность предупреждения конкретных ситуаций вытекающих из отсуствия условий и расширения двигательного простора другими способами.

KARÁCSONY István - MÉSZÁROS János

SPECIÁLIS ERŐFEJLESZTÉS A FÉRFI TORNÁBAN

1. Bevezetés

A tornasportban az elmúlt 10-15 évben óriási változás figyelhető meg. Ennek az időszaknak fejlődési dinamikája sokkal intenzívebb és meredekebb volt, mint a torna eddigi történetében bármikor. A mai élversenyzők teljesítményét - kondicionális képességek tekintetében - a megnövekedett gyorserő tulajdonságok, a különböző dinamikus és statikus erőelemek jellemzik. Vitathatatlan tény, hogy az izomerő a tornagyakorlatok végrehajtásának előfeltétele. Vitathatatlan az is, hogy az izomtömegnek optimálisnak kell lennie, mindenekelőtt azért, mert a sportág szempontjából felesleges izom kifejlesztése "... nem csak időpazarlás, hanem egyenesen akadálya lehet az uralkodó képességek és a gazdaságos technika alakításának." (7)

Ezeknek a képességeknek a megszerzése korszerű edzéseljárásokat követel. Az általános erőfejlesztésen túl speciális (helyzet és mozgásszerkezeti hasonlóságra épülő) erőfejlesztésre is szükség van, amely megfelelő metodikai algoritmust követve válhat eredményessé.

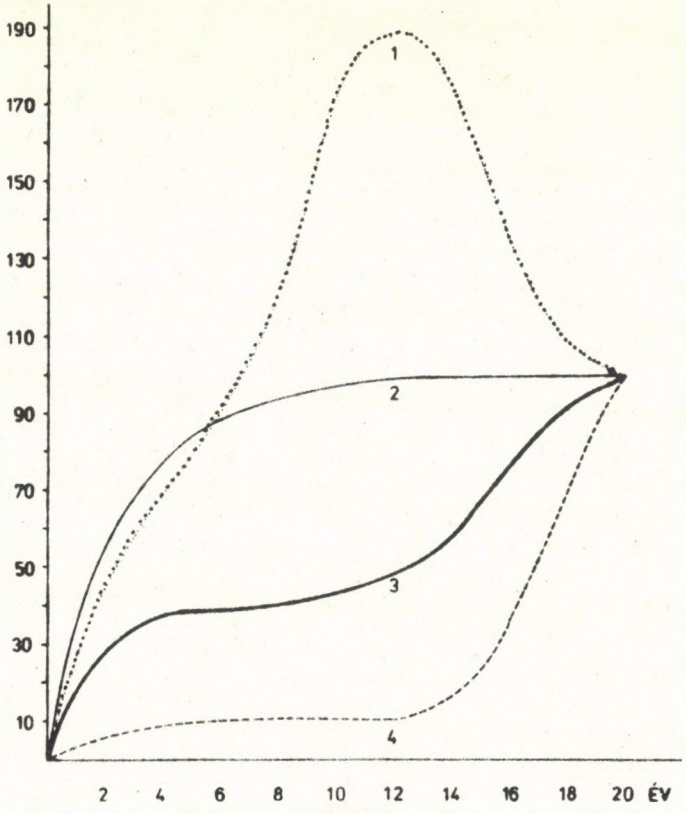
Kísérletet teszünk arra, hogy a férfi tornában alkalmazott ún. alaperőelemek legfontosabb képességfejlesztési fokozatait bemutassuk, utalva a mozgás létrehozására, illetve a helyzet rögzítésében közreműködő főbb izomcsoportra és azok működésére. Úgy véljük, hogy a különböző izometriás és izotóniás mozgásformák és helyzetek oktatásához elengedhetetlen az adott erőelem végrehajtásában résztvevő izmok funkciójának ismerete, mert csak így lehet tudatos a lokális képességfejlesztés. Azoknál a gyakorlatoknál, ahol szükségesnek látjuk, ott utalunk a helyes végrehajtás technikai kritériumaira, végrehajtási alternatívákra. Egyes feladatoknál megindokoljuk az ajánlott gyakorlat besorolási helyét az adott erősítő blokkba.

A szakemberek munkáját napjainkban gyakran bizonytalanság jellemzi a hasznos és egészségre ártalmatlan speciális erőfejlesztés megkezdésének optimális életkori időpontjáról. A fiatal tornászok edzését különös gonddal kell tervezni és vezetni. A jó koordinációjú, ügyes tornászgyerekek meglehetősen gyors tempóban sajátítják el a sportág technikáját. A viszonylag gyors fejlődést gyakran megtorpanás követi a serdülőkor elején. A türelmetlen edzők, hogy elkerüljék e problémát gyakran az általános totális erőfejlesztés módszeréhez nyúlnak, s ezzel nem a kívánt eredményt érik el.

Mindezek megelőzésére kívántunk elméleti és módszertani anyagot adni a fiatalkorú tornászok speciális erőfejlesztéséhez.Tanulmányunk bevezetőjében arra vállalkozunk, hogy a fiatal korban megkezdett erőfejlesztés élettani hátterének legjellemzőbb sajátosságait bemutassuk, ezzel is segítséget nyújtva az edzők szemléletének formálásához, szakmai megújulásukhoz.

2. Az erőfejlesztés élettani háttere

Az utánpótlás-nevelés folyamatában a szelekciót követő időszak fő feladatai közé tartozik az alapvető sportági technika tanítása. A technikai elemek hatékony tanulása nagyon gyakran az izomrendszer erejének a növelé-



1. ábra

A szervrendszerek fejlődési sebességének sémája

sét is feltételezi. Az erőfejlesztés is, mint minden más sportképesség fejlesztése csak akkor lehet hatékony és fiziológiailag is gazdaságos, ha már kialakult a morfológiai és funkcionális alapja. Ez a biológiai alap az ontogenezis (egyedfejlődés) során szervrendszerenként különböző időben és eltérő sebességgel éri el a "kívánatos" fejlettségi stádiumot. A szervrendszerek fejlődési sebességének a jellegzetességeit Hebbelinck (6) után az 1. ábrán mutatjuk be.

Az ábra 1-es számmal jelölt görbéje a nyirok és immunrendszer érésének a sebességviszonyait szemlélteti. A 2-es görbe az idegrendszer korfüggő morfológiai változásainak a jellemzője. A görbe alapján is egyértelmű, hogy hétéves kor után az idegrendszer képleteinek a fejlettsége (elsősorban a motoros tevékenységet integrálóké) már meghaladja a felnőttkori jellemzők 90 százalékát. Az ábra 3. görbéje az általános fejlődési menetet ábrázolja. Ilyen módon jellemezhető az aktív és passzív mozgatórendszer, a kardiorespiratorikus rendszer, a zsigerek stb. spontán fejlődése. A csoportba tartozó szervrendszerek növekedési sebessége 7-15 éves kor között a trendvonalhoz, mint átlaghoz viszonyítva ± 15-20 % szóródást is mutathat. A szaggatott vonallal kihúzott 4. görbe a reproduktív szervek érésének korfüggését ábrázolja.

Az utánpótlás korú fiatalok erőfejlesztését - figyelembe véve az ontogenezis törvényszerűségeit - két tényező korlátozhatja:

1. A mozgatórendszer (aktív és passzív egyaránt) viszonylagos fejletlensége.

2. A hormonális szabályozás szükséges mechanizmusainak "éretlensége".

A gyermekkori erőfejlesztés mozgatórendszeri korlátai elsősorban nem a relatíve fejletlen izomrendszerben keresendők, bár kétségtelen az, hogy az izom ereje az izom élettani keresztmetszetével arányos. (Frenkl, 4, Bálint, 1). Az sem vitatható azonban, hogy a fejlődőben lévő aktív mozgatórendszer anaerob teljesítőképessége például arányaiban eléri, sőt a leányoknál még meg is haladja a felnőttkori értékeket. (Bar Or, 2) Az intenzív és nagy ismétlésszámmal végzett erőgyakorlatok elsősorban az inakat és az ízületeket veszik igénybe. Ezek a képletek ugyanis keringés hiányában diffúzióval "táplálkoznak", amely passzív transzport folyamat számára a hosszantartó feszülés nem kedvező. Részben az is a magyarázata annak, hogy fejlődő gyermekkorban a statikus erőfejlesztés és a súlyzós gyakorlatok alkalmazása ellenjavalt.

A mozgatórendszer spontán fejlődésének sebességviszonyairól egyfajta tájékoztatást ad a csontméretek és a testtömeg növekedési lökésének az elemzése is. (Eiben és mtsai, 3, Mészáros és mtsai, 11, Mészáros-Mohácsi, 12) Ezeket az adatokat az 1. táblázatban foglaltuk össze.

1. táblázat

A TESTMAGASSÁG, TESTTÖMEG ÉS A KÖNYÖKSZÉLESSÉG NÖVEKEDÉSI LÖKÉSE (ÉLETÉV)

	Leányok	Fiúk
Testmagasság	9-11	12-14
Testtömeg	10-13	12-15
Könyökszélesség	8-10	11-13

Szembetűnő, hogy a csöves csontok szélességi növekedési lökése egy-másfél évvel megelőzi a hosszúságiét. Másként fogalmazva ez azt jelenti, hogy a hosszúsági növekedési lökés és az ezt követő gyors testtömeg-gyarapodás időszakában a passzív mozgatórendszer már jól fejlett. A testtömeg spontán növekedési lökése jelentős részben az izomtömeg mennyiségi változásainak az eredménye. (Marshall, 9, Malina, 8)

Összefoglalva azt is megfogalmazhatjuk, hogy az izomerő hatékony fejleszthetőségének az ideje a mozgatórendszer oldaláról egybeesik a testméretek serdülőkori növekedésének a befejeződésével. A fejlődő szervezetet erőfejlesztő gyakorlatokkal korábban terhelni egyfajta szakmai tévedés.

Hasonló következtetésre juthatunk akkor is, ha a kérdést az endokrin funkciók oldaláról közelítjük meg. Néhány hormon plazmaszintjének korfüggését Marshall (9) adatai alapján mutatjuk be. A rendelkezésre álló hormonkészlet legfontosabb felhasználási lehetőségei a következők:

- Az izomtömeg és funkciógyarapodása részben a fehérjebeépülés következménye. A fehérjék beépülését az anabolikus hatású hormonok szabályozzák.
- A fejlődő szervezet az építő folyamatok következményeként pozitív nitrogénegyensúlyban van. E folyamatok szintén a szteroid hormonok irányítása alatt állnak.
- A biológiai érést (serdülést) a hipotalamusz-hipofizis rendszer maturációja (érés) előzi meg. A mellékvesekéreg által gyermekkorban termelt szteroid hormonoknak jelentős szerepe van a hipothalamusz-hipofizis rendszer érési folyamatainak a megindításában és fenntartásában. A szteroid szekréció fokozódása a mellékvesekéregben 8 éves korra tehető. A biológiai érés pedig 12,5-13,5 (leányok), 14-15 (fiúk) éves korban éri el csúcspontját.

2. táblázat

NÉHÁNY HORMON PLAZMASZINTJÉNEK ÉLETKORFÜGGŐ VÁLTOZÁSA

Kor (év)	Leányok			
	FSH	LH	Androgén	Ösztrogén
8-10	0,70	0,23	0,008	0,005
10-12	1,12	0,25	0,018	0,004
12-14	1,38	0,45	0,026	0,006
14-16	1,90	0,87	0,034	0,009

Kor (év)	Fiúk			
	FSH	LH	Androgén	Ösztrogén
8-10	1,00	0,20	0,009	0,003
10-12	1,26	0,20	0,013	0,003
14-16	1,58	0,31	0,340	0,004
16-18	1,57	0,41	0,532	0,005

A korábban felsoroltak és még ezeken kívül számos egyéb külső és belső környezeti tényező hosszú időn keresztül (5-7 év) markáns "terhelésként" jelentkezik a fejlődő szervezet számára. Mindezek után elgondolkoztató, hogy szabad-e (hasznos-e) extra hatásokkal terhelni a még képlékeny neuro-endokrin szabályozást.

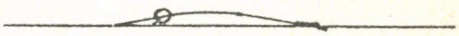
3.1 Speciális erőfejlesztés metodikai felépítése

A tornász technikai képzésének egyik alapkövetelménye, hogy képes legyen a gerincoszlop görbületeit esetenként a tornamozgás közben kiegyenesíteni, illetve azt szükség esetén rögzíteni.



2. ábra

Hanyattfekvésben a láb kismértékű megemelése és a törzs előre hajlítása a medence előre billentésével (a farizmok fokozott tónusa mellett), és a gerincoszlop előre hajlításával (a hasizmok kontrakciójával lehetséges).



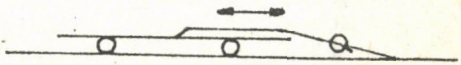
3. ábra

A test két ponton alátámasztott a gravitáció ellen. A nagy mellizom a karlehúzás irányában hat, a csípőhajlítók a láb-törzs közelítést segítik, a hasizmok az ívhelyzet megtartását biztosítják. A combfeszítőizom megfeszülése megakadályozza a térd hajlítását.



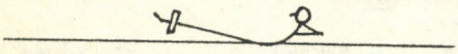
4. ábra

A test oldal irányú megtartása közben is szükséges a gerincoszlop "S" alakú görbületének megszüntetése. A helyzet megtartása a hajlítás irányával azonos oldalú gerincfeszítő izomcsoport, a farizom és a hasizmok együttes összehúzódásával lehetséges.



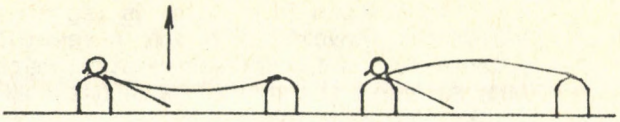
5. ábra

A korai elmozdulás során csak a kar-törzs testszög változhat. A gyakorlat változtatható a kar- és lábtámasz helyzetének felcserélésével.



6. ábra

Az erőkifejtés mértékét tetszőlegesen lehet változtatni az alkalmazott súly nagyságának és az alátámasztási ponttul való távolságának változtatásával.



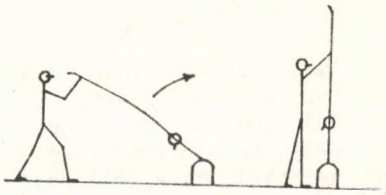
7. ábra

A csípő süllyesztése és emelése a hasizmok, a csípőhorpaszizom és a négyfejű combfeszítő izom dinamikus fékező (engedő), illetve emelőműködés révén érhető el, miközben a farizmok fokozott tónusát fenn kell tartani.



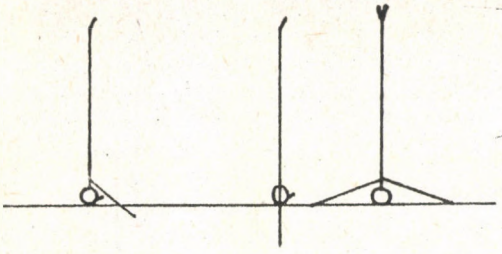
8. ábra

A gyakorlatban a hangsúly a test "törésmentes" ívhelyzetén van. Az előremozgás közben a váll támaszhelyzetbe kerüléséig a mell és a széles hátizom dinamikus lehúzó munkát végez. A váll a kéztámasz elé kerüléskor a delta és a hollócsőr karizom dinamikusan fékező működése következtében jön létre.



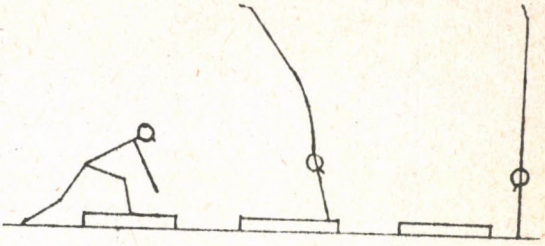
9. ábra

A gyakorlat lényege, hogy a test kézállásba emelésekor, illetve a kiinduló helyzetbe dőlés során a tornász végig tartsa meg a tónusos testhelyzetet. A fej természetes helyzetben van, tekintet a kézfejen.



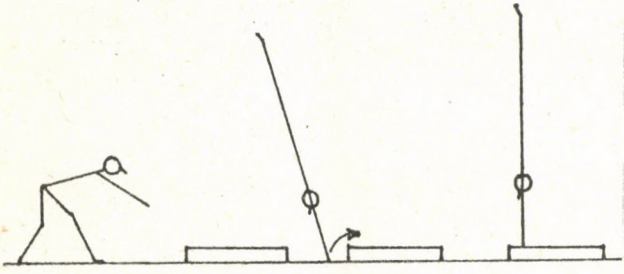
10. ábra

A fejtetőn az egyensúlytartást a nyújtott karok egyidejű és azonos irányú támaszhelyzet változtatásával biztosítják. A hangsúly az elmozdulások alatt az egyenes gerincoszlop megtartásán van.



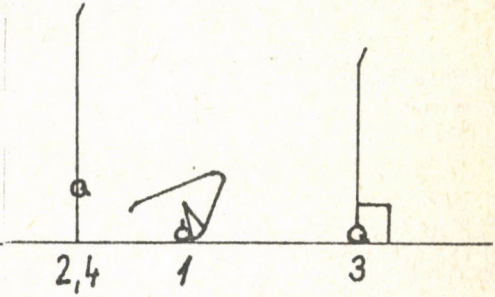
11. ábra

A kézállásba fellendülés közben a lábzárás pillanatában már ki kell alakítani az enyhén íves (domború) testhelyzetet és a szökkenés alatt, illetve a talajal történő "ütközéskor" ezt fenn kell tartani.



12. ábra

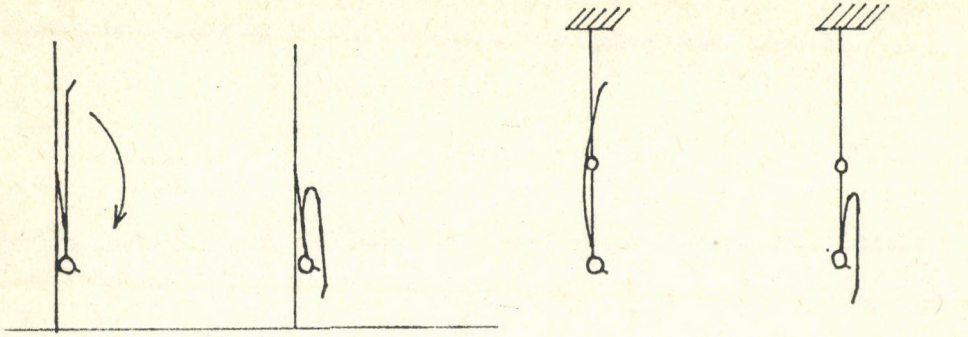
Az előző gyakorlathoz hasonló feladatot kell megoldani, ahol szintén a helyváltoztatás közben a tónusos, feszes testtartás az elsődleges cél.



13. ábra

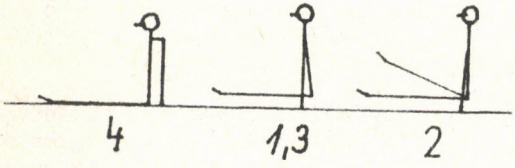
Bonyolult koordinációs, illetve kondicionális képességeket igénylő gyakorlat végrehajtása közben a figyelem a nyújtott testhelyzetek rögzítésére irányul.

3.2 Emelés kézállásba nyújtott karral és csípőben hajlított testtel



14-15 ábra

Mindkét gyakorlat végrehajtásához a leengedésnél a gerincoszlop és a csípőizület maximális hajlítása (a hátizmok és csípőfeszítők fékező erejének megszüntetésével, a hasizmok és a csípőhajlítók akaratlagos kontrakciójával jön létre), míg az emelésnél a gerincoszlop és a csípőízület fokozatos kiegyenesítése (hátizmok és csípőfeszítők dinamikus emelése) a feladat. Mindkét gyakorlat e fázisában törekedni kell a csípő függőleges síktól való eltérésének csökkentésére. Megjegyezzük, hogy a gyakorlatnál a vállövben is történik erőkifejtés, de a gyakorlatnak ez a részlete az erőkézállás szempontjából elhanyagolható.



16. ábra

A csípőhorpaszizom a négyfejű combfeszítő izommal együtt emeli a lábat a törzshöz. A támaszhelyzet rögzítésében a háromfejű karizom és a hasizmok együttes működése segít.



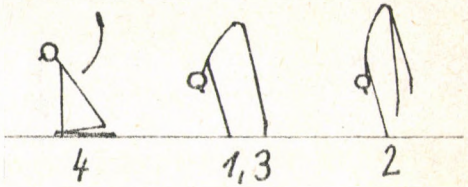
17. ábra

A gyakorlat eredményességét meghatározza a tornász aktív váll, gerincoszlop és csípőizületi mozgékonysága.



18. ábra

A deltaizom mellett a csuklyás izom húzza a törzset az alátámasztási pont fölé. A támaszhelyzet rögzítésében, az egyensúly megtartásában a háromfejű karizom és az ujjakat hajlító izom kap hangsúlyt. A gerincoszlop hajlításáért és a törzsláb testszög megtartásáért a hasizmok és a csípőhorpaszizom felelős.



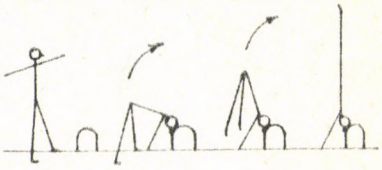
19. ábra

Az emelés a vállöv lefelé irányú tolásával (széles hátizom, mellizom), majd a láb törzshöz való közelítésével (csípőhajlítók, hasizmok) indul. A csípőszög csökkentése mellett kell a hátat emelni addig, ameddig a láb a kar síkját eléri.



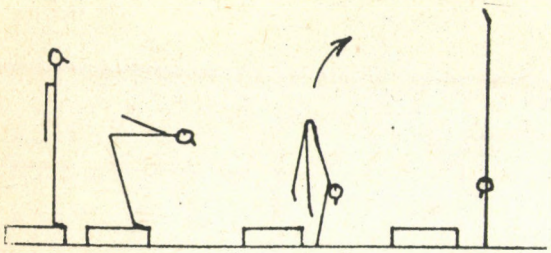
20. ábra

Az átfordulást követő letámasztáskor fokozott feladat hárul a vállöv, a karfeszítő, illetve az ujjakat hajlító izmokra. Az emelés során a gerincoszlop hajlítása fokozatosan történik. A gyakorlat akkor hatékony, ha az emelés megkezdésétől a lábfej nem érinti a talajt, a legkisebb törzs-láb testszög mellett.



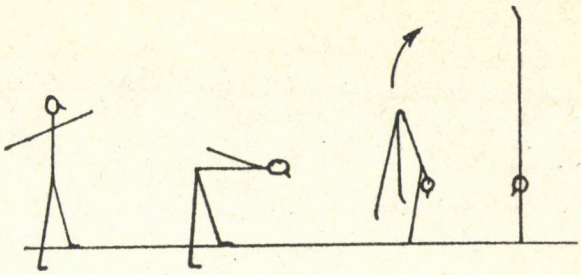
21. ábra

A fej megtámasztásával a törzs emelése során a tornász csökkenti a vállöv izmaira eső terhelést, ezáltal a törzs és csípő emelésére kedvezőbb feltételt biztosít.



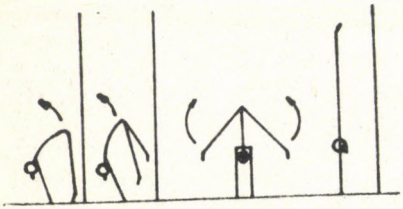
22. ábra

A kézállásba emelés útja megrövidült. A sikeres végrehajtás feltétele az optimális ízületi mozgékonyság. Kiemelt jelentőséget kapnak a támaszhelyzet rögzítésében és az egyensúly megtartásában közreműködő izmok.



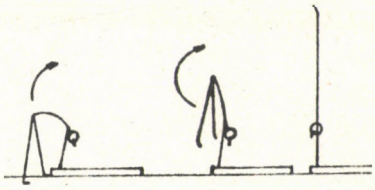
23. ábra

Kézálláskor a csípőizület rögzítését a nagy farizom, a csípőhorpaszizom és a gerincfeszítő izomcsoport tagjai biztosítják. Az egyensúlytartást a csuklyásizom, háromfejű karizom és az ujjakat hajlító izom együttes működése segíti.



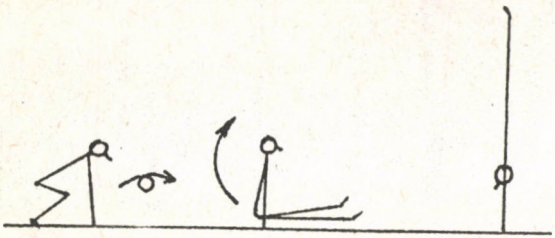
24. ábra

Bordásfalnak háttal a távolság változtatásával lehet az emelés technikai kritériumainak a tökéletesedését elérni. A csípőnek az alátámasztási pont (kézfej) fölé kerülésekor meg kell tartania a gerincoszlop alsó (ágyéki) szakaszának egyenességét.



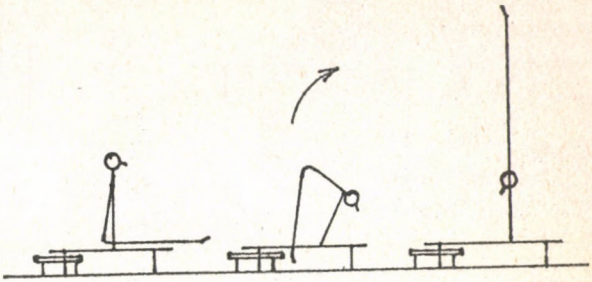
25. ábra

A nehezebb feltételek ellenére törekedni kell a végrehajtás során, hogy a tornász ne a kar-törzs szögének csökkentésével kompenzáljon, hanem a korábban leírt technikai feltételek mellett hajtsa végre az emelést.



26. ábra

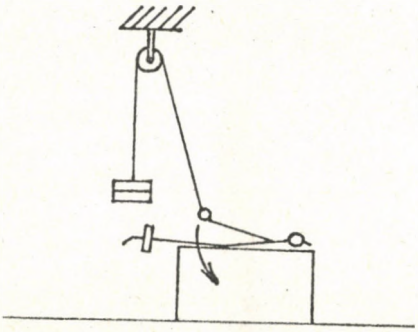
Az előre átfordulásból nyert mozgási energiát felhasználva kell az emelést végrehajtani úgy, hogy a kézállásban az egyensúly megtartható legyen. Ez a gyakorlat egyben összetett koordinációs feladatot jelent.



27. ábra

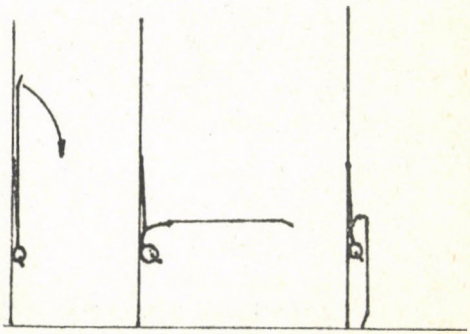
A zsámoly és a támaszkodás helye köztitávolság változtatásával kényszerítő helyzetet teremtünk a korai csípőnyújtás megelőzésére.

3.3 Hátsó függő mérleg



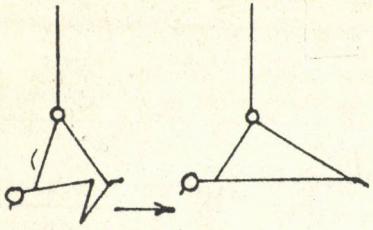
28. ábra

A nagy mellizom a széles hátizom és a deltaizom elülső tapadásának feje húzza előre, lefelé a kart. A karfeszítő izom a könyökízületet rögzíti. A sing- és orsócsonti csuklóhajlító izom biztosítja a kéztő tenyér irányú behajlítását.



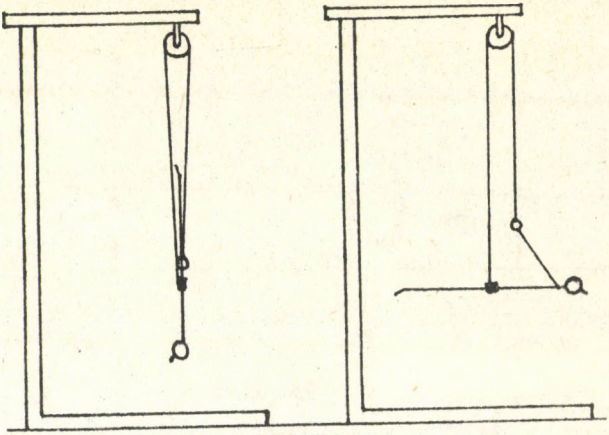
29. ábra

A lassú ereszkedést nyújtott testtel a gerincfeszítő izomcsoport tagjainak, valamint a nagy farizomnak a megfeszülése segíti a nehézségi erő ellen.



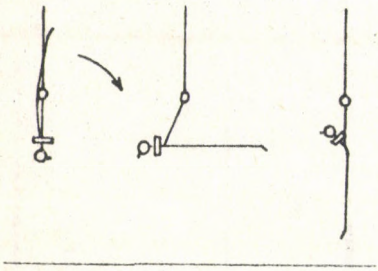
30. ábra

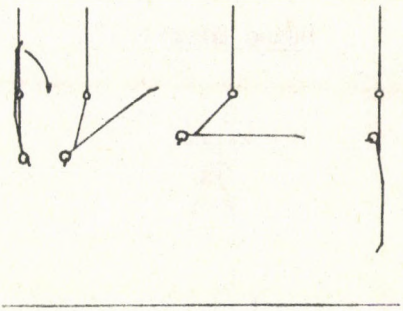
A két felfüggesztési pont (váll-öv, lábfej) statikus, helyzet-rögzítő erőkifejtésre készteti a tornászt.



31. ábra

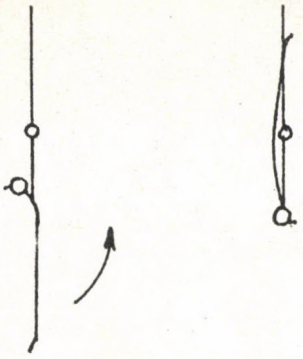
A testsúlyfelező gyűrű segíti a pontos testhelyzet izomérzékelését, változtatható erőadagolás mellett.





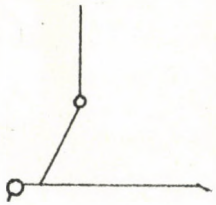
32-33. ábra

A gravitációval szemben a széles hátizom, a nagy mellizom és a deltaizom (elülső tapadása) dinamikusan fékező formában fejt ki ellenállást, miközben a hát izmai és a farizom statikus megfeszülésével biztosítja a nyújtott testű végrehajtását a váll körül. Az ereszkedés végpontjával ellentétes oldalon (nyakon) elhelyezett súly segíti a test fékezését.



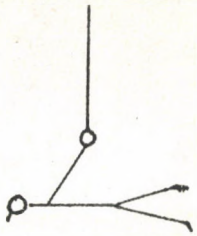
34. ábra

A nyújtott testű végrehajtást - a sarok meglendítésével - a farizmok, hátizmok, illetve a csuklyásizom együttes kontrakciója biztosítja.



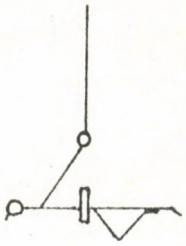
36. ábra

A hátsó függőmérleg technikailag helyes végrehajtásakor a test nyújtott (enyhén homorított) helyzetben van és párhuzamos a talajjal.



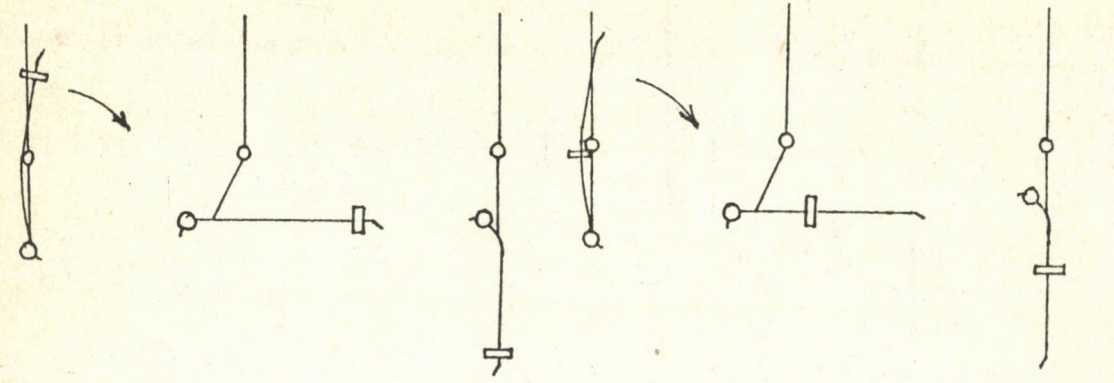
35. ábra

Lábterpesztéssel lehet rövidíteni a teher karját, így a test súlypontja közelebb kerül a felfüggesztés síkjához.



37. ábra

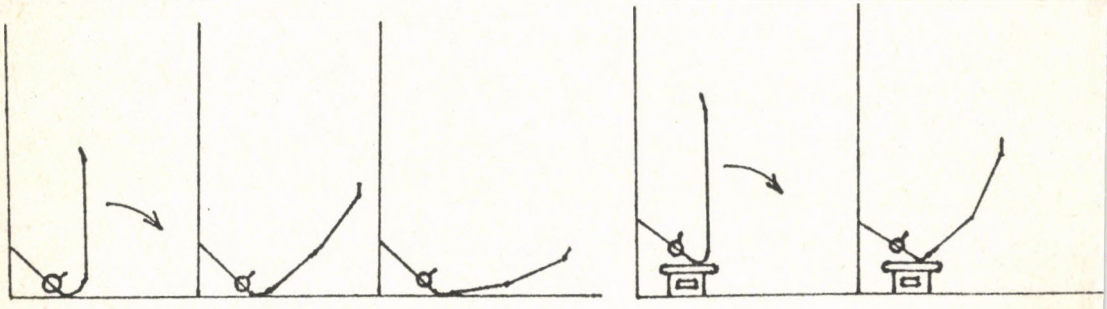
A feladat nehezíthető a csípőn elhelyezett súllyal, illetve szabályozható a súlyelosztás a láb hajlításával.



38-39. ábra

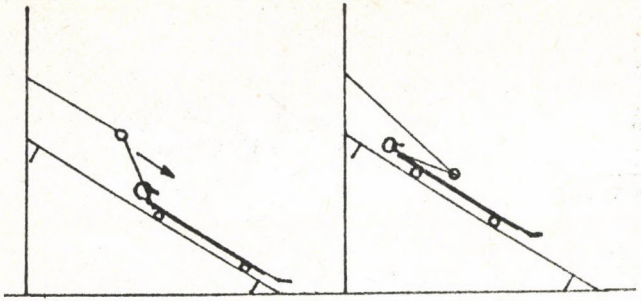
A súly fokozott távolításával a válltól (forgástengelytől) a gyakorlat nehézsége tetszés szerint változtatható.

3.4 Mellső függő mérleg



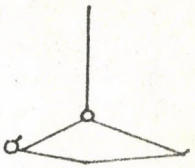
40-41. ábra

Rögzített támaszon a nagy mellizom, a széles hátizom és a hasizmok együttes dinamikus fékező tevékenysége mellett ereszkedik a test vízszintes helyzetbe. A csípőhajlítók a négyfejű combfeszítő izom támogatásával rögzítik a kívánt testszöget a helyzetváltoztatás alatt. Az alátámasztási pont területének fokozatos csökkentésével fokozatosan nehezíthető a feladat.



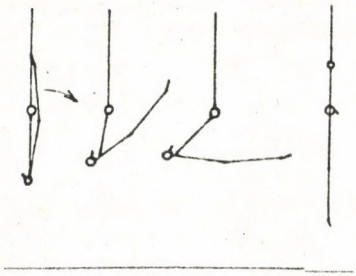
42. ábra

Rögzített testhelyzetben a kar lefelé húzása mindenekelőtt a nagy mellizom és a deltaizom (elülső tapadása) kontrakciójával jön létre.



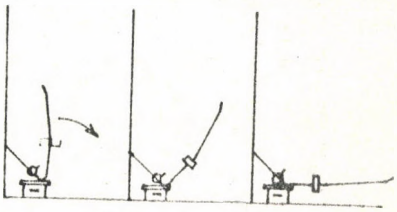
43. ábra

A két helyen történő felfüggesztési ponttal "helyzetszerkezetileg" azonos, de egyben könnyített feltételek mellett ad lehetőséget a tornásznak a mellső függő mérleg gyakorlásához.



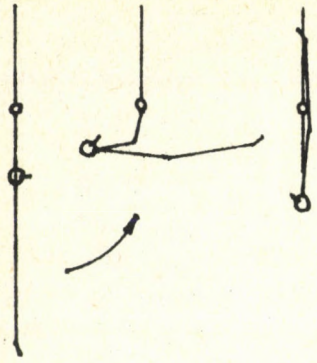
44. ábra

A gyakorlat legnehezebb szakasza akkor kezdődik, amikor a váll és a súlypont egy síkba (vízszintes) kerül.



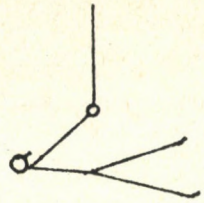
45. ábra

A tornász csípőjén elhelyezett súly fokozott erőkifejtésre készteti elsősorban a test fékezésében közreműködő izomcsoportokat.



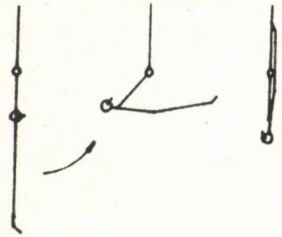
46. ábra

A kar hajlításával könnyített feltételekkel történik az emelés a függéstől mellső függő mérlegen keresztül lefüggésbe, a test nyújtott helyzetének megtartása mellett.



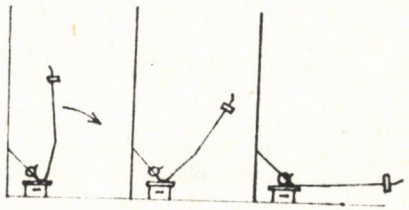
47. ábra

E gyakorlatnál a teher karja a súlyponthoz képest megrövidül, amit a lábterpesztés szögének nagyságával változtatni lehet.



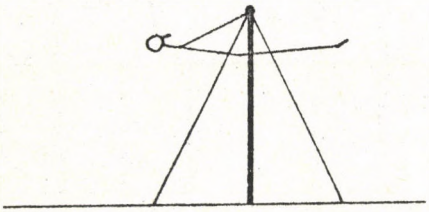
48. ábra

A nyújtott karú emelésnél a k.n. és b.h. közti távolság (súlypont emelkedésének) legyőzésében a vízszintes (a váll és súlypont egy síkba kerülése) utáni szakasz a legkritikusabb.



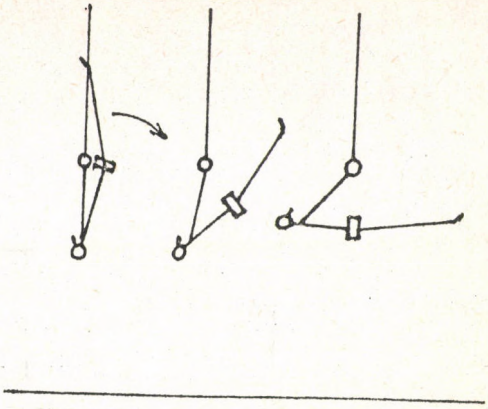
49. ábra

Az alátámasztási ponttól a teherkarjának legtávolabbi részén elhelyezett súly már nem csak a test fékezésében résztvevő izmokat készteti fokozott erőkifejtésre, hanem a test tónusát biztosító izomcsoportokat is.



50. ábra

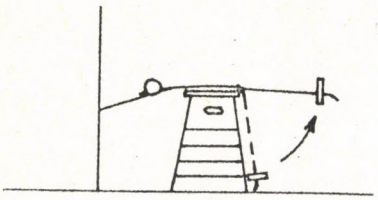
A mellső függőmérleg megtartásakor a fogásmód kedvezőtlen lehetőségét kiegyenlíti a stabil (rögzített) felfüggesztési pont.



51. ábra

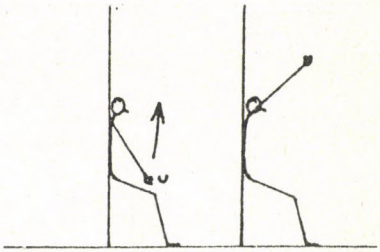
Az elem tanulásának a stabilizációs szakaszából egy példa, amikor a terhelés növelésével az ereszkedés után statikus helyzet megtartásának a tökéletesítése a cél.

3.5 Mellső támaszmérleg



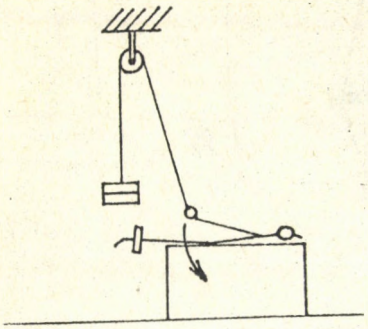
52. ábra

A nagy farizom összehúzódása a lábat hátra húzva és a gerincfeszítő izomcsoport mediális és laterális vonulatával együtt rögzítik a csípőben nyújtott helyzetet.



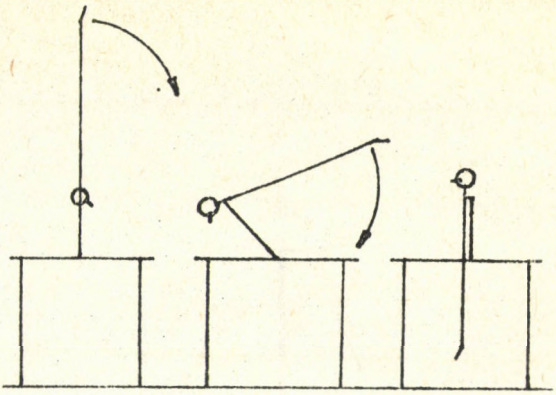
53. ábra

A vasrúd alsó fogással történő felemelését a deltaizom, a kétfejű karhajlító hosszú ága, a tövis feletti izom és a csuklyás izom kontrakciója hozza létre.



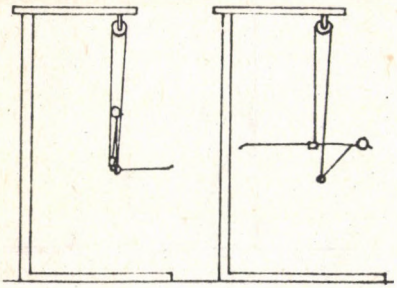
54. ábra

A kart a deltaizom vállcsúcsi és kulcscsonti része, a nagy mellizom kulcscsonti és szegycsonti része nagy erővel húzza lefelé.



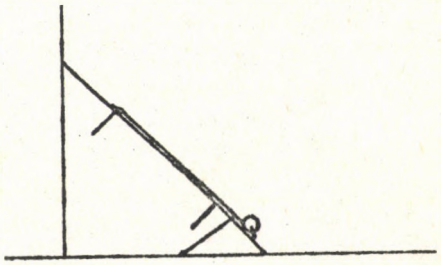
55. ábra

A váll előreengedését és a lassú ereszkedést a nagy mellizom és a deltaizom fékezi. Az ereszkedés alatti nyújtott testhelyzetet a nagy farizom és a gerincfeszítő izom együttes megfeszülése biztosítja.



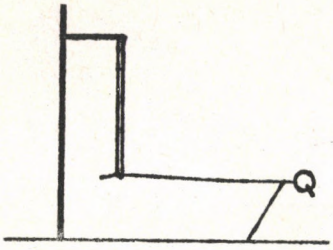
56. ábra

A támaszmérleg során fontos testpontok izomérzékeléséhez könnyített feltételek mellett segít a testsúlyfelező gyűrű.



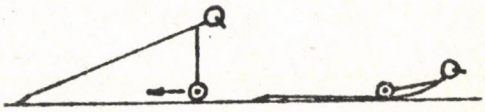
57. ábra

E statikus helyzet feladata a tornász vállövi izomzatának és izomszalagjainak megerősítése, a testtartás helyes elsajátítása.



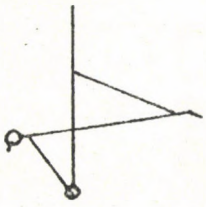
58. ábra

A vállöv izomzatának és izomszalagjainak további erősítése, többek között e statikus helyzet megtartásával lehetséges.



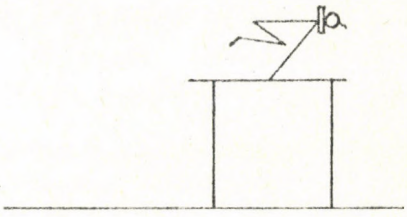
59. ábra

A talajon történő fekvőtámaszból (kéz alsó fogással támaszkodik a görgőkre) a vállakat előre engedve ereszkedik a tornász lassan hasonfekvésbe.



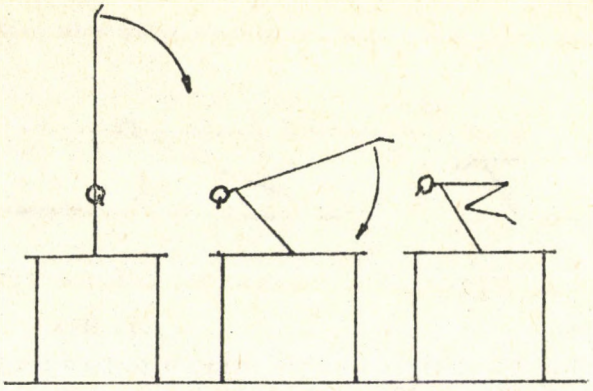
60. ábra

A két támaszkodási pont könnyebb feladatot jelent a tornász számára a támaszmérleghez "helyzetszerkezetileg" azonos formában.



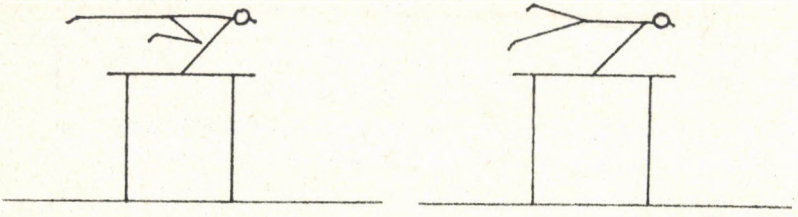
61. ábra

A nyakba akasztott súly segít a kedvező súlyelosztásban. A helyzet elérhető kézállásból történő lassú ereszkedéssel, illetve támaszból való lassú emeléssel.



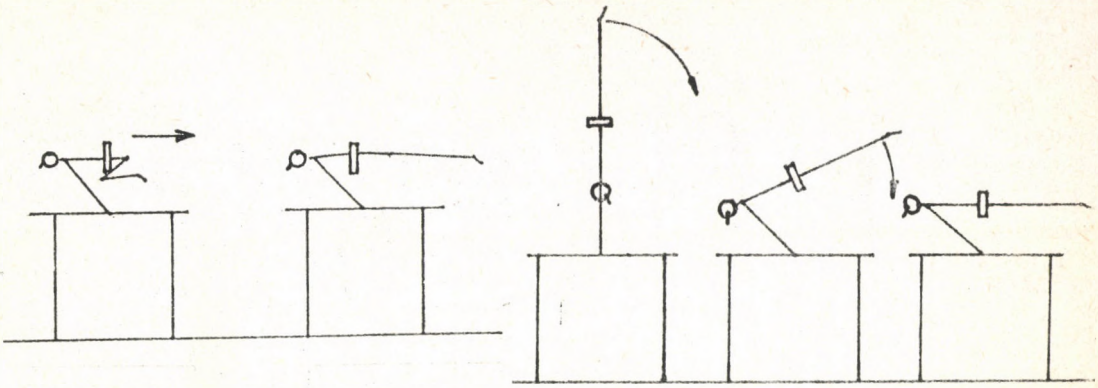
62. ábra

A gyakorlat legkritikusabb szakasza, amikor a test süllyedésekor a súlypont legközelebb kerül a váll vízszintes síkjához.



63-64. ábra

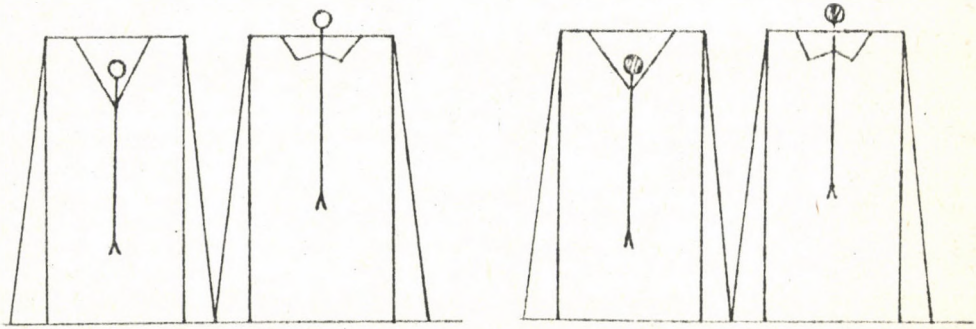
A lábtartás megváltoztatásával mindkét esetben a súlypont közelebb kerül az alátámasztási ponthoz. Ezzel a gyakorlat végrehajtása egyszerűbbé válik.



65-66. ábra

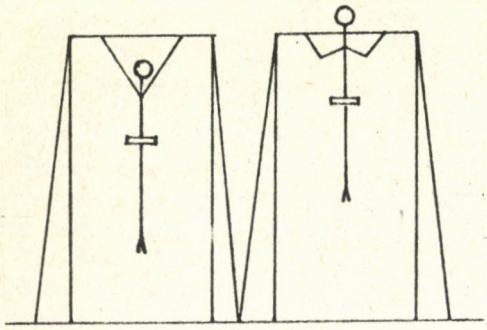
A terhelési összetevők variálásával és a kiinduló helyzetek megváltoztatásával a tornász eljuthat a mellső támaszmérleg stabilizációs szakaszába.

3.6 Keresztfüggés



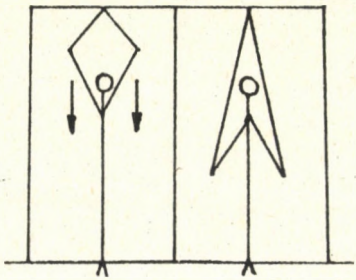
67-68. ábra

Mindkét gyakorlatnál a hangsúly a felkarnak, a törzshöz való közelítésében, illetve a helyzet megtartásában van. A felkar lehúzásakor mellső helyzetben elsősorban a mellizom, míg hátsó helyzetben a széles hátizom erősítését szolgálja.



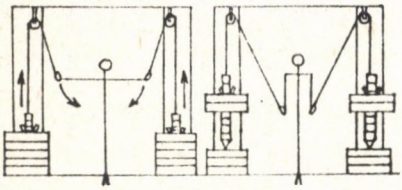
69. ábra

Az előzőekben bemutatott gyakorlat súlyövvel, amivel a terhelés a kívánt mértékben változtatható.



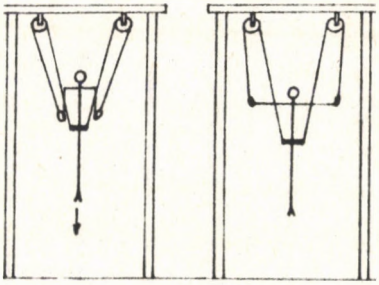
70. ábra

A kart nagy erővel a nagy mellizom és a széles hátizom húzza le. A nyújtott karvezetést a háromfejű karizom megfeszülése biztosítja.



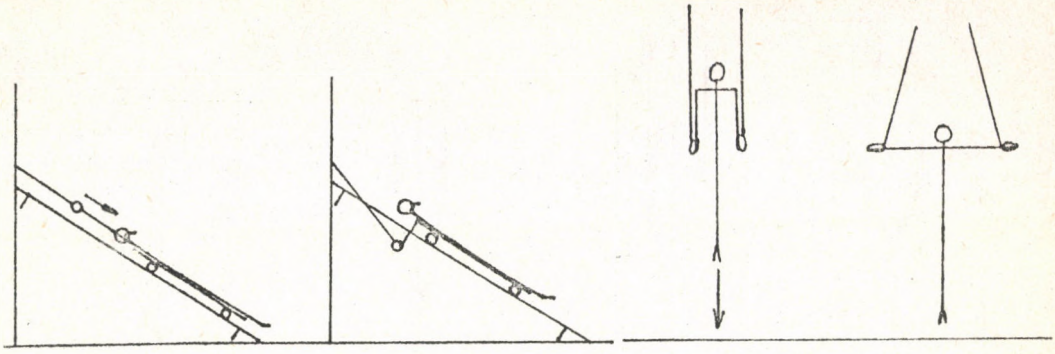
71. ábra

Rögzített törzzsel végrehajtott gyakorlat során a kar közelítését a törzshöz, illetve befelé forgatását a hollócsőr karizom és a lapocka alatti izom összehúzódása eredményezi.



72. ábra

A nehézségi erővel szemben segít a testsúlyfelező gyűrű az ereszkedést fékezni, illetve a technikailag helyes keresztfüggés helyzetét rögzíteni.

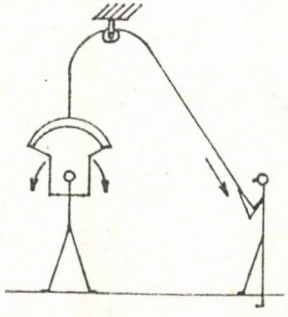


73. ábra

A ferde pad dőlésszögének változtatásával csökkenthető, illetve növelhető az erőkifejtés nagysága.

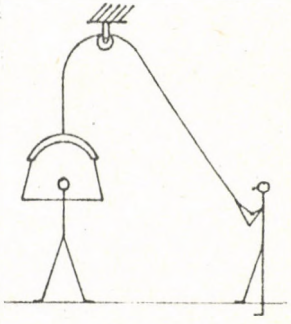
74. ábra

Az alkaron történő támaszkodás megrövidíti a teher karját. A gyakorlat lényege a lassú ereszkedés a gyors emelkedés közti keresztfüggés helyzetének rögzítése, az izomérzékelés pontosítása.



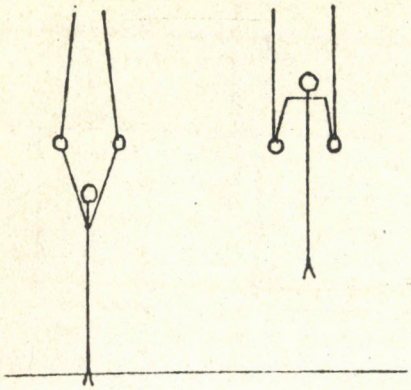
75. ábra

Egy csőben átbújtatott gumikötél lehúzásával szembeni erőadagolás a társ ellenállásával változtatható.



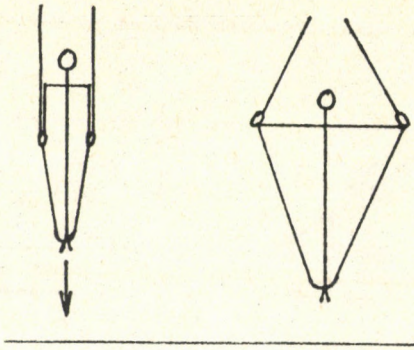
76. ábra

A gyakorlatot végző tornász oldalsó középtartásban rögzíti a karját. A társ tevékenysége a kar felfelé irányú húzására irányul, amit a gyakorlatot végző tornász megakadályozni igyekszik.



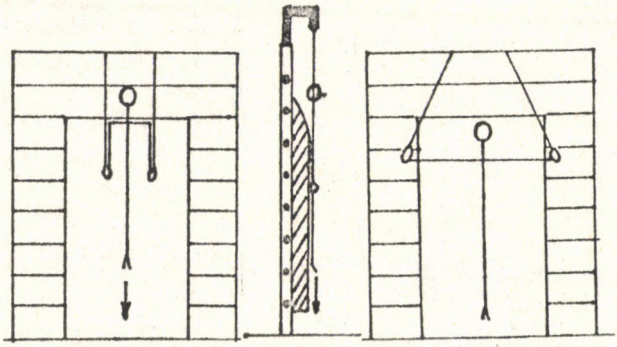
77. ábra

A gyakorlat hatékonysága szempontjából meghatározó a nyújtott karú végrehajtás. Függő állásban váll és a fogás függőleges irányú távolsága a karlehúzás erőkifejtését befolyásolja.



78. ábra

A gumikötél hosszának változtatásával közelíteni lehet a keresztfüggéshez szükséges valós erőkifejtéshez.



79. ábra

A tornász a hátával támaszkodik a felfüggesztési ponttól függőleges síkban előbbre helyezett szőnyegen. Így az ereszkedést a két felület súrlódása fékezi.

4. Ajánlás

A tényleges erőedzés megalapozása már a sporttorna előkészítő részében megkezdődik. Az edzések tartalmi részét - a beiskolázást követő időszakban - ún. alapfokú kondicionális felkészítés jellemzi a majdani tornaelemek gyakorlásához. Az előkészítő részek változatos mozgásanyagának technikailag helyes 30-40 percen keresztüli gyakorlása a 6-8 éves gyermek számára már rendkívüli fizikai ingert jelent. Az általános kondicionális felkészítést fokozatosan váltja fel a sportágspecifikus képességfejlesztés. A férfi tornában alapvetően gyorserőre van szükség, relatív erőkifejtés mellett úgy, hogy figyelembe kell venni a tornász gyermek- és pubertáskori lassú, de egyenletesen gyarapodó testsúlyát. A növekvő testtömeg mindig nagyobb erőkifejtésre készteti a versenyzőt.

Mennyibentekinthetők,az előbbi gyakorlatblokkok speciálisnak? A férfi torna aciklikus sportág. Jellemző, hogy a dinamikus erőkifejtéseket esetenként lassabb tempójú mozgás, illetve statikus helyzet (pl.: ereszkedés keresztfüggésbe) követi. Azáltal válik egy-egy "előkészítő" erőgyakorlat speciálissá, hogy mozgásszerkezetileg (tér-idő-dinamikai hasonlóságok) minden esetben hasonlóságot mutat a megtanulandó alaperőelemmel, egyben alkalmasak az alaperőelem sikeres végrehajtásában közreműködő - célba vett - izomcsoportok lokális edzésére is. Milyen alapelveket kell figyelembe venni a gyorserő fejlesztésénél?

A speciális gyorserő kialakítását szolgáló gyakorlatok edzése - amelyeket általában az általános bemelegítés után, de mindenekelőtt az edzés fő része előtt célszerű végrehajtani - nem nélkülözheti az általános edzéselmélet a terhelési összetevőkre vonatkozó szabályait. Különösen nem akkor, ha fiatalkorú tornászok képességfejlesztéséről van szó, mert ha a terhelési összetevők csak egyik faktorát helytelenül állapítják meg, már nem a kívánt hatást érik el.

4.1 Melyek azok a tényezők, amelyeket okvetlenül figyelembe kell venni?

A gyorserő fejlesztésénél az adott izmcsoport maximális erejének csak 50-70 %-os ellenállásnagyságot tervezhetnek. Egy-egy gyakorlatot általában 4-8-szor célszerű megismételtetni a gyerekekkel egy kísérleten belül. Hangsúlyozottan felhívjuk a figyelmetaz egyes szériák közötti pihenőidők terjedelmére. Mivel gyorsasági erőt csak gyorsasági erőedzéssel lehet fejleszteni és erre csak a relatív "pihent" idegi-izom kapcsolat képes, ezért meg kell várni, amíg a gyermek pulzusszáma visszatér a bemelegítés utáni alappulzusszámra. Csak ezután ajánlatos megkezdeni a következő szériát. A pulzus megnyugvási idő egy jó edzettségi állapotban lévő fiatalkorú tornásznál 1-2,5 percre tehető. A szériák közötti időt az erőedzésben résztvevő izmok ernyesztésével, illetve nyújtásával hasznos kitölteni.

E speciális erőfejlesztéséhez kínáltunk módszertani anyagot, speciális blokkokat. Már az egyes alaperőelemek mozgásanyagát is úgy állapítottuk sorrendbe (az erőkézállástól a keresztfüggésig), ahogy az erőedzés életkori hatékonyságát feltételeztük.

4.2 Mit jelent ez a gyakorlatban

Az erőkézállás sikeres végrehajtásában közreműködő izmok megfelelő erő-

állapota mellett meghatározó a helyes technikai végrehajtáshoz elengedhetetlenül szükséges adekvát, ízületi mozgékonyság. A kézállásbaemelés során a test csípőben történő optimális összecsukodásának a csípőizület a gerincoszlop és a combhajlító izmok megfelelő nyújthatósága, illetve mozgékonysága feltételként jelentkezik. Ezért az erőkézállást elsősorban "technikai" erőelemként, míg az utolsó blokkban szereplő keresztfüggést már "tiszta" erőelemként foghatjuk fel. Mindezekből következik, hogy az erőkézállás összes előkészítő gyakorlatát már alapképzés során oktathatjuk, míg a keresztfüggés bemutatott gyakorlatainak többségét - hangsúlyozottan a második felét - általában a pubertás kor vége felé lehet kellő hatékonysággal edzeni.

Minden egyes erőelem megtanulásához szükséges gyakorlatsorban már benne rejlik a fokozatosság elve. E fokozatosság megtartásának különösen abban az életkorban van jelentősége, amikor az erőedzés élettani feltételei is fokozatosan teremtődnek meg. A bemutatott gyakorlatok algoritmusa (logikai sorrendje) fontos információkat ad a tornász erőbeli fejlődéséről, tanulási haladásáról, nemcsak az edző, hanem a versenyző számára is.

Úgy célszerű a sorrendet követni, hogy a tornász lehetőleg egy-egy gyakorlat kondicionális és koordinációs kritériumainak teljesítése után térjen csak át a következő erősítési blokkra, aminek időbeli elsajátítása egyénenként is változó lehet. Természetesen ez nem zárja ki, hogy esetenként vissza lehet és kell térni a korábbi feladatok (gyakorlatok) ismételt edzésére. Az előbbiek figyelmen kívül hagyása nemcsak pedagógiai deficittel, hanem élettani hátrányokkal is járhat.

IRODALOM

1. Bálint M.: Az izomműködés molekuláris alapjai. Medicina. Bp. 1978.
2. Bar-Or, O.: The growth and development of children's physiologic and percepcional responses to exercise. (Ilmarinen, J. - Valimaki, I. (Eds.): Chidren and sport. Springer. Berlin, Heidelberg, New York etc. 1984. 3-17. p.)
3. Eiben O. - Hegedűs Gy. - Bánhegyi M. - Kiss K. - Monda M. - Tasnádi I.: A budapesti óvodások és iskolások testi fejlettsége (1968-1969). Fővárosi Köjál. Bp. 1971.
4. Frenkl R.: Sportélettan. Sport. Bp. 1977.
5. Gács G.: Növekedés és serdülés. Medicina. Bp. 1984.

6. Hebbelinck, M.: Methods of biological maturity assessment. (= Novotny, V. V. - Titlbacová, S. (Eds.): Methods of functional anthropology. Universitas Carolina Pragensis. Praha, 1979. 229-240. p.)

7. Koltai J. - Nádori L.: Sportképességek fejlesztése. Sport. Bp. 1983.

8. Malina, R. M.: Growth of muscle tissue and muscle mass. (= Falkner, F. - Tanner, J. M. (Eds.) Human Growth. 2. Postnatal Growth. Plenum Press. New York - London. 1978. 273-291. p.)

9. Marshall, W. A.: Puberty. (Falkner, F. - Tanner, J. M. (Eds.): Human Growth. 2. Postnatal Growth. Plenum Press. New York - London. 1978. 141-171. p.)

10. Menhin, A.: A fiatalkorú tornászok erősítő edzése. Razvitija szilü junüh gimnasztov. Fizkultura i Szport. Moszkva. 1976.

11. Mészáros J. - Szmodis I. - Mohácsi J.: A testnevelés és sportedzés alkatfejlődési alapjai. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1979. 2o. 15-38.)

12. Mészáros J. - Mohácsi J.: A biológiai fejletség meghatározása és a felnőttkori termet előrejelzése a városi fiatalok fejlődésmenete alapján. MTA. Bp. 1983. Kandidátusi értekezés.

13. Miltényi M.: A sportmozgások anatómiai alapjai. Sport. 1980.

14. Slemin, A.: Opüt primenenija metoda predpiszanij algoritmicseszkogo tipa pri obucsemü detej i podrosztov gimnaszticseszkim uprazsnenijam. Fizkultura i Szport. Moszkva. 1969.

15. Szemjonov, L. P. - Anciperov, V. V.: Obusenija junih gimnasztov szlozsnüm szilonih sztaticseszkim elementam. (Gimnasztika, 1979. 1. 34-36.)

KARÁCSONY, István - MÉSZÁROS, János

SPECIALIZED FORCE DEVELOPMENT IN MALE GYMNASTICS

The methodology of force training at gymnasts, the age related properties of specialized, force training, the efficiency of the specialconditional formation are basic questions of the trade. Attempt was made to demonstrate the educational algorithm of the so-called basic force elements in the competitive gymnastics. In the introduction of paper an attempt is made to determine the optimal age for the start of specialized force training, in the same time demonstrating some properties of biological development. In addition the function of differentmain muscle groups is discussed.

КАРАЧОНЬ, Иштван - МЕСАРОШ, Янош

Специфическое развитие силы в мужской гимнастике

Методика тренировки силы гимнастов, специфические возрастные характеристики специальной тренировки силы и эффективность кондициональной подготовки в данном виде спорта являются основными проблемами специалистов. Авторами предпринимается попытка представить альгоритм обучения т.н. основным силовым элементам спортивной гимнастики, указывая тем самым на функцию основных мышечных групп создающих движение. В введении предпринимается попытка определить оптимальный возраст начала специфической силовой тренировки, указывая и на некоторые характеристики биологического развития.

Műhely – tájékoztatás

ECKSCHMIEDT Sándor

KÖRKÉP A TF-ES HALLGATÓKRÓL, ÉLETKÖRÜLMÉNYEIKRŐL, VÉLEMÉNYEIKRŐL-KÉRDŐÍVES VIZSGÁLAT ALAPJÁN

1. Bevezetés

A TF Oktatási és Nevelési Bizottsága egyik állandó feladatának tekinti a főiskolai hallgatók tanulmányi feltételeinek a javítását. Az aktuális tennivalók meghatározásához szükségesnek ítélte a tájékozódást, továbbá figyelembe kívánta venni a hallgatók által felvetett problémákat, észrevételeket, ezért az 1984-85-ös tanév II. félévében kérdőíves vizsgálathoz folyamodott.

A kérdőív végső formájának kialakításáig végigjártuk a kérdőívszerkesztés szokásos lépcsőfokait. Végül is elmondhatjuk, hogy a közreadott kérdőív az ONB és a főiskolai hallgatók közös munkája. Kilenc kérdéscsoportból, hatvannégy kérdésből és húsz kiegészítő kérdésből áll.

A kérdéscsoportokból kitűnik, hogy a vizsgálat a hallgatók életét, vélekedését igen széles sávban igyekszik feltárni.

Teljes körű felmérést terveztünk, sajnos azonban kinyilvánított jószándékunk és minden igyekezetünk ellenére a kiadott kérdőívek kitöltése, visszaküldése meglehetősen nehézkesen és hézagosan történt. A hallgatókkal folytatott beszélgetések és a kérdőíveken adott megjegyzések arra engednek következtetni, hogy a hallgatók egy jelentős része nem szívesen tárulkozik fel (még névtelen kérdőíven sem), bizalmatlan, vagy feleslegesnek tartja a véleménynyilvánítást, mert tapasztalata van arról, hogy a véleményét úgysem veszik figyelembe.

A kitöltött kérdőíveken szereplő válaszok túlnyomó részét gépi úton, a nehezen kódolható, hosszabb szövegesválaszokat pedig tartalmilag értékeltük. Az adatfeldolgozásban a Politikai Főiskola Szociológia Tanszéke, a matematikai statisztikai számítások elvégzésében a TF Számítástechnikai Csoportja volt segítségünkre. Munkájukat ezúton is köszönjük.

2. A beérkezett kérdőívek megoszlása

A tanárszakos hallgatóknak kiadott 421 kérdőívből 239 érkezett vissza. Ebből 146-ot a férfi hallgatók, 93-at a nőihallgatók töltöttek ki. 19 kérdőívet a kitöltés hiányosságai miatt nem vettünk figyelembe. A felhasznált kérdőívek évfolyam és nem szerinti megoszlása:

1. táblázat

Évfolyam	Férfiak	Nők	Összesen
IV.	35	28	63
III.	47	28	75
II.	38	19	57
I.	11	14	25

Számításaink szerint - mint valamilyen szempontból homogén csoport- már 196 hallgatóból álló minta is reprenzentálta volna a főiskola hallgatóságát. Mivel azonban a különböző kérdésekre kapott válaszokat kisebb csoportokra bontva (évfolyamok, nők, férfiak, stb.) vizsgáltuk - egy kivétellel - már nem mondhatjuk el ugyanezt.

Ahhoz, hogy a mintánk csoportonként is reprezentálja a hallgatóságot, az alábbi elemszámokat kellett volna elérni:

2. táblázat

Csoport	A reprezentatív minta elemszáma
IV. évfolyam	86
IV. éves női hallgatók	46
IV. éves férfi hallgatók	51
III. évfolyam	82
III. éves női hallgatók	45
III. éves férfi hallgatók	47
II. évfolyam	75
II. éves női hallgatók	38
II. éves férfi hallgatók	45
I. évfolyam	74
I. éves női hallgatók	38
I. éves férfi hallgatók	44

Mivel az általunk vizsgált csoportok létszáma - túlnyomó többségben - nem felel meg a reprezentativitás kritériumának, ezért mindaz, amit a hallgatókról elmondunk, csupán a vizsgálatban részt vett hallgatókra vonatkozik.

3. A magánéletre vonatkozó kérdések

3.1 Családi körülmények

A hallgatók többségének szülei együtt élnek (83,5 %), kisebb hányaduk szülei elváltak (9,5 %), és néhánynak az egyik (6,5 %) vagy mindkét szülője (0,5 %) elhunyt.

A válaszadók 10,4 %-a házasságban él, 0,9 % elvált, a többség azonban még nem kötött házasságot. A házasságban élők aránya a II. évfolyamtól a IV. évfolyamig emelkedik.

A hallgatók túlnyomó részét természetesen a szülők tartják el (86,1 %), de a házasságban élők 76,0 %-át a házastársak. Közel háromszor annyi a feleség által eltartott férj, mint fordítva. A válaszolók 0,5 %-át rokon, 5,7 %-át más személy tartja el - ez utóbbiak között is a férfi hallgatók vannak többségben (76,9 %).

3.2 Lakásviszonyok

A vizsgálatban részt vett hallgatók közül 38,8 % lakik kollégiumban, 38,3 % szülőknél vagy rokonnál, 18,8 % albérletben és 4,1 % rendelkezik saját lakással.

A házasságban élők 16,0 %-a lakik kollégiumban, 36,0 %-a szülőknél

vagy rokonnál, 24,0 %-a albérletben és 24,0 %-ának van saját lakása.

Összességében a válaszadók 15,3 %-a ideálisnak, 25,5 %-a jónak, 41,4 %-a elfogadhatónak és 18,8 %-a rossznak tartja a lakáshelyzetét. A női hallgatók lényegesen nagyobb arányban ítélik ideálisnak vagy rossznak a lakáshelyzetüket, mint a férfi hallgatók.

A diákszálló lakói közül 24,6 % tartja rossznak, 65,5 % elfogadhatónak a lakáshelyzetét. Az albérletben lakók 22,1 %-a lakik rossznak, 40,0 %-a elfogadhatónak és 33,3 %-a jónak minősített körülmények között. A szülőknél lakó hallgatók 66,5 %-a, a saját lakással rendelkezők 80,0 %-a ítélte jónak és ideálisnak a lakásviszonyát. Úgy tűnik tehát, hogy a lakáskörülményeket tekintve legrosszabb helyzetben a kollégisták vannak, valami kevéssel jobb az albérletben lakók helyzete, s lényegesen kedvezőbb a szülőknél lakók, valamint a saját lakással rendelkezők helyzete.

A házasságban élő hallgatók 60,0 %-a ítéli rossznak vagy elfogadhatónak a lakáskörülményeit, a nőtlenek és hajadonok közül 61,1 %.

A házasságban élők - a létszámukhoz képest - kétszer annyian élnek rossznak minősített lakásviszonyok között, mint a nőtlenek, illetve hajadonok.

A különböző tanulmányi előmenetelű hallgatók, valamint a versenyszerűen sportoló és a versenyszerűen nem sportoló hallgatók hasonló arányban tartják ideálisnak és jónak, illetve elfogadhatónak és rossznak a lakáshelyzetüket. Úgy látszik tehát, hogy a lakásviszonyok nincsenek szembetűnő kihatással a tanulmányi eredményre és a sportmunkára, de - a szöveges válaszok alapján - annál inkább a közérzetre.

Több hallgató saját lakást szeretne, ahol "nyugodtan élhet". Sok kollégista szerint a kollégiumban kétágyas szobák lennének ideálisak. A kollégiumban egyébként a zsúfoltság, az elhanyagoltság és a piszok, amit nagyon sokan kifogásolnak.

3.3 Egész évi kiadások összege

A válaszoló hallgatók évi eltartási költsége (minden kiadást számítva) 10.000 és 100.000 - között változik, a túlnyomó többség (87,3 %) évi eltartása 50.000 Ft - alatt van:

3. táblázat

Értékhatár (Ft)	(%)
5.001 - 10.000	1,8
10.001 - 15.000	7,3
15.001 - 20.000	7,3
20.001 - 25.000	8,7
25.001 - 30.000	15,0
30.001 - 35.000	9,1
35.001 - 40.000	17,3
40.001 - 45.000	3,2
45.001 - 50.000	15,0
50.001 - 55.000	2,7
55.001 - 60.000	5,9
60.001 - 65.000	0,9
65.001 - 70.000	2,3
70.001 - 75.000	0,9
75.001 - 80.000	0,5
95.001 -100.000	1,8

3.4 Havi megélhetési költségek a ruházkodáson kívül

A vizsgált hallgatók 52,4 %-a - a ruházkodást nem számítva - 2000 Ft alatti összegből tartja fenn magát. 2000 és 3000 Ft közötti összegből él 31,9 %, 3000 és 4000 Ft közötti összegből 12,3 %. A 4000 Ft fölött költekezők aránya mindössze 3,4 %.

A női hallgatók általában szerényebben költenek, mint a férfi hallgatók. A női hallgatók 66,6 %-a, a férfi hallgatók 38,7 %-a költ havonta 2000 Ft alatt. 2000 - 3000 Ft között költ a női hallgatók 22,1, a férfi hallgatók 38,0 %-a. 3000 és 4000 Ft között a női hallgatóknak már csupán 6,6 %-a költ, a férfi hallgatóknak még 15,6 %-a.

A nőtlen és hajadon hallgatók többsége kevesebbet költ, mint a házasságban élő hallgatók többsége:

4. táblázat

(%-ban)

	2000 Ft	2001 - 3000 Ft	3001 - 4000 Ft
Nőtlen, hajadon hallgatók	51,5	31,6	11,1
Házas hallgatók	36,0	36,0	20,0

Az elvált szülők gyermekei közül költenek legtöbben havi 2000 Ft alatt (68,1 %). Az együtt élő szülők gyermekei közül 51,2 %, a megözvegyült szülők gyermekei közül 40,0 %. 2000 és 3000 Ft között kb. hasonló arányban (31-32 % között) költenek a hallgatók, de 3000 Ft fölött már csak az együtt élő és a megözvegyült szülők gyermekei.

Legtöbben (64,0 %) az elsőévesek közül költenek 2000 Ft alatt. A többi évfolyamnál közel egyforma arányban vannak azok, akik 2000 Ft alatt költenek (45 és 51 % között).

A másod-, harmad- és negyedévesek kb. egyharmada költ 2000 és 3000 Ft között.

Az első éveseknél 4000 Ft feletti költekezés már nem fordul elő, a többi évfolyamba tartozóknál - egy-egy kivételtől eltekintve - 5000 Ft a felső határ.

5. táblázat

	Évfolyam (%)			
Költekezés:	I.	II.	III.	IV.
- 2000 Ft	64,0	49,0	45,3	50,7
2001 - 3000 Ft	16,0	33,3	36,0	30,1
3001 - 4000 Ft	12,0	14,0	9,3	14,2

A jobb tanulók (kitűnő, jeles, jó) nagyobb arányban költenek 2000 Ft alatt (53,4 - 100 %), mint a kevésbé jók.

A versenyszerűen sportoló és nem sportoló hallgatók közel azonos arányban szerepelnek az alacsonyabb költekezési tartományokban, a magasabb költekezési tartományokban azonban a megoszlás nagyobb eltérést mutat:

6. táblázat

(%)

	- 2000 Ft	2001 - 3000 Ft	3001 - 4000 Ft	4001 Ft -
Sportoló	52,9	31,0	10,1	6,0
Nem sportoló	46,7	31,8	17,0	4,5

A kollégiumban és a szülőknél lakók többségének (58,0 %, illetve 59,3 %) 2000 Ft-nál kevesebbe kerül a havi megélhetése - a ruházkodást nem számítva.

A saját lakásban és albérletben lakók tekintélyes hányada (40,0 %, illetve 37,7 %) 2000 és 3000 Ft között költ. A saját lakásban és az albérletben lakók nagyobb arányban viselnek magasabb megélhetési költségeket, mint a kollégiumban vagy szülőknél lakók.

3.5 Táplálkozás

A férfi hallgatók általában gyakrabban táplálkoznak naponta, mint a női hallgatók.

Mindkét nemnél előfordul, hogy napjában csak egyszer étkezik, de a négy vagy négynél többszöri étkezés sem ritka.

7. táblázat

NAPI ÉTKEZÉSI GYAKORISÁG (%)

	1	2	3	4 vagy több
Férfiak	2,0	27,3	50,6	22,1
Nők	2,1	45,1	36,5	16,3

Az a körülmény, hogy mennyibe kerül a havi megélhetésük (a ruházkodást nem számítva), úgy tűnik nem befolyásolja az étkezési gyakoriságot.

A versenyszerűen sportoló hallgatók közül legnagyobb arányban (48,8 %) napjában háromszor étkeznek, míg a nem sportoló hallgatók többsége (52,0 %) kétszer étkezik. A sportoló hallgatók közül kétszer étkezik 29,7 %, háromnál többször 21,5 %, a nem sportolók közül háromszor étkezik 33,3 % és háromnál több alkalommal 14,7 %.

Legtöbben a kollégisták közül étkeznek naponta háromszor (49,4 %), a szülőknél lakók közül 44,0 %, az albérletben lakók közül 42,1 %, s a saját lakással rendelkezők közül 40,0 %. A saját lakással rendelkezők 50 %-a csak kétszer táplálkozik naponta - a kollégisták közül 30,0 %, a szülőknél lakók közül 35,4 %, és az albérletben lakók közül 35,5 %.

A női hallgatók többségének (58,0 %) az ebéd a fő étkezése, de 17,1 % a reggelit, 24,9 % a vacsorát tartja annak. A férfi hallgatók a vacsorát tartják többségben fő étkezésnek (49,3 %), 45,8 % az ebédet és mindössze 4,9 % a reggelit.

A kollégisták és az albérletben lakók többsége számára az ebéd a fő étkezés (62,3 %, illetve 48,8 %), ellenben a saját lakással rendelkezők és a szülőknél lakók többsége számára a vacsora (50,0 %, illetve 46,1 %).

Összességében a női hallgatók kevésbé elégedettek a táplálkozásukkal, mint a férfi hallgatók.

A női hallgatók 25,1 %-a rossznak, 46,1 %-a elfogadhatónak, 25,7 %-a jónak és 3,1 %-a ítéli kifogástalannak a táplálkozását.

A férfi hallgatók közül 14,6 % minősíti rossznak, 56,8 % elfogadhatónak, 23,9 % jónak és 4,7 % kifogástalannak a táplálkozását.

A családi állapotot tekintve a "jó" és "elfogadható" kategóriában van legnagyobb különbség a véleményekben a táplálkozással való elégedettséget illetően:

8. táblázat

VÉLEMÉNY (%)

	Kifogástalan	Jó	Elfogadható	Rossz
Házasok	4,5	25,0	52,0	17,5
Nőtlenek, hajadonok	4,0	32,0	44,0	20,0

A havonta megélhetésre fordított költségek és a táplálkozással való elégedettség összefüggését vizsgálva megálapítható, hogy a költségráfordítástól függetlenül a hallgatók többsége csak elfogadhatónak minősítette a táplálkozását. (A 2000 Ft alatt költekezők 48,7 %-a, a 2000 és 3000 Ft közöttiek 62,1 %-a, a 3000 és 4000 Ft közöttiek 46,3 %-a, a 4000 Ft felettiek 57,1 %-a).

A kollégisták vannak legkevésbé megelégedve táplálkozásukkal, közülük 60,1 % elfogadhatónak, 23,6 % rossznak ítélte.

A válaszolók több, mint egynegyede - ez a kollégista létszámnak kb. háromnegyede - kifogásolta a menza szolgáltatásainak mennyiségét és minőségét: "az adagok kicsik, legfeljebb irodai munkához elengendők"; "mindig tészta van, amitől éppen csak tele lesz az ember gyomra, fehérje, vitamin alig"; a menza koszt kevés, ízre sem az igazi";"a menzában a rendszeresség jó"; "a menza kosztnak nincs meg a szükséges kalóriaértéke, minősége is rossz"; "messze elmarad attól, amit a munkánk megkívánna"; "valamit javult a helyzet az utóbbi években, de hiányolom a nagyobb választékot"; "gyenge a menzai koszt"; "félelmetesen rossz a menzai koszt"; "a menza koszt rossz és kevés"; "a menzával nem vagyok megelégedve"; "a menzát nem tartom megfelelőnek, ezért inkább hideget eszem"; "kevés, rossz minőségű ennivalót kapunk sok pénzért"; "nem a helyes táplálkozási elvek szerint állítják össze az étrendet"; "a menza nem megfelelő, kalóriaszegény"; "a menza koszt kevés"; "rossznak tartom a TF-kosztot"; "a menzát nem veszem igénybe, mert nem éri meg"; "a menza rossz, a saját zsebemből egészítem ki"; "a menza kevés és nem változatos".

Néhányan felvetették, jó lenne, ha a kollégistáknak nem lenne kötelező a menzát is igénybe venni.

3.6 Ruházkodás

A hallgatók 83,7 %-a 11.000 Ft alatt költ évente ruházkodásra, 7,0 %-a 15.000 Ft felett.

A férfiak és nők nagyobb költekezési határok között hasonló arányban költenek:

9. táblázat

(%)

	5000 Ft	5001 - 11.000 Ft	11.001 -
Férfiak	35,5	46,4	18,1
Nők	36,4	50,3	13,3

A családi állapot különbözősége - a kapott adatok alapján - nem lehet meghatározó a ruházkodásban. A nőtlenek és hajadonok 35,6 %-a, a házasok 36,0 %-a költ 5000 Ft alatt, 5001 és 11.000 Ft között 47,1, illetve 56,0 % és 11.000 Ft felett 12,10, illetve 8,0 % az arány.

A négy évfolyam közül az I. évfolyam hallgatói költenek legtöbbet ruházkodásra, a II. évfolyam hallgatói a legkevesebbet:

(%) 10. táblázat

Évfolyam	- 5000 Ft	5001 - 11.000 Ft	11.001 -
I.	16,0	68,0	16,0
II.	49,2	38,4	12,4
III.	31,2	53,9	15,4
IV.	36,3	53,8	9,9

Az apa elhalálozása az érintett hallgatók többségénél jelentős hatással van a ruházkodásilehetőségekre(68,8 % 5000 Ft alatt költ), az elvált szülők gyermekei a többséget tekintve nincsenek rosszabb helyzetben, mint a teljes családok gyermekei (5000 Ft alatt 38,2, illetve 36,6 % költ, 5001 és 11.000 Ft között 43,7, illetve 52,2 %), sőt a magasabb költekezési kategóriákban kedvezőbb helyzetet élveznek - 11.000 Ft felett 18,1 %-uk költ, míg a teljes családok közül 11,2 %.

A különböző tanulmányi előmenetelű hallgatók hasonló arányban kerültek a különböző költekezési kategóriákba: az 5000 Ft alattiba 35-40 %, az 5000 és 11.000 Ft közöttibe 45-48 %.

A versenyszerűen sportolók többsége (50,6 %) 5000 és 11.000 Ft között költ ruházkodásra, a nem sportolók többsége (42,4 %) 5000 Ft alatt, de ugyanakkor az utóbbiak közül nagyobb arányban költenek 15.000 Ft felett (12,7 % - sportolóknál ez az arány 5,8 %).

A lakáshelyzettől függetlenül közel egyforma arányban szerepelnek a hallgatók a különböző költekezési kategóriákban(5000 Ft alatt 36-44%,%5001-11.000 Ft-ig 43-50 %,11.000 Ft felett 11-13 %) kivéve a saját lakással rendelkezőket, akik közül senki nem költ ruházkodásra 11.000 Ft felett, ellenben a többségük (70,0 %) 5000 és 11.000 Ft között költ.

A hallgatók 58,5 %-a jónak, 35,5 %-a elfogadhatónak és 3,7 %-a kifogástalannak tartja az öltözködését.

Nők és férfiak között nincs jelentős arányú eltolódás.

A házasságban élők 68 %-a jónak, 32,0 %-a elfogadhatónak, a nőtlenek és hajadonok 4,5 %-a kifogástalannak, 58,1 %-a jónak, 34,6 %-a elfogadhatónak ítéli öltözködését.

Az öltözködés minősítésében elég jól tükröződik az öltözködésre fordított költség nagysága az évfolyamok között:

11. táblázat

Évfolyam	MINŐSÍTÉS Kifogástalan	Jó	Elfogadható (%)
I.	8,3	62,5	29,2
II.	3,5	57,8	38,7
III.	2,8	60,6	36,6
IV.	4,7	61,8	33,5

Azok a hallgatók, akik többet költenek ruházkodásra, nagyobb arányban tartják kifogástalannak és jónak az öltözködésüket, mint akik kevesebbet költenek.

A kollégiumban és szülőknél lakók szélesebb skálán minősítik az öltözködésüket, mint a saját lakásban és albérletben lakók:

12. táblázat

Lakás	MINŐSÍTÉS Kifogástalan	Jó	Elfogadható (%)
Kollégiumban	5,2	58,9	35,9
Sajátban	-	80,0	20,0
Szülőknél	5,8	54,8	39,4
Albérletben	-	66,6	33,4

A nem sportolók nagyobb arányban ítélik "elfogadhatónak" az öltözködésüket, mint a sportolók (40,3 %, 34,7 %). A többi minősítési kategóriában közelebb kerülnek egymáshoz.

A szöveges válaszok arra utalnak, hogy a hallgatók jelentősebb része igyekszik ugyan divatosan öltözködni, de nem kívánja követni a divat szélsőségeit. Sokan praktikusan, mások sportosan kényelmesen, avagy az egyéniségüknek megfelelően próbálnak öltözködni. Egyes női hallgatók lehetőség szerint úgy válogatják össze a ruhaneműiket, hogy azok variálhatók legyenek. Közülük sokan kötnek és varrnak maguknak, részben hobbiból, részben takarékossági okból.

Azok a hallgatók - főleg női hallgatók - akik megengedhetik maguknak, divatosan öltöznek, "szeretik a szépet".

3.7 Közlekedés

A vizsgált csoport 28,4 %-a kb. 1 órát utazik naponta a főiskolára és vissza a lakhelyére, 21,7 % kb. 2 órát és 4,5 % kb. 3 órát.

A házasok 80,0 %-a 1 órát vagy annál többet utazik, a nőtleneknek, a hajadonoknak csak 52,4 %-a.

A férfi hallgatók közül nagyobb arányban töltenek utazással 1 órát vagy annál többet, mint a női hallgatók közül. (Férfiak 57,3 %, nők 50,2 %).

A vizsgálatban részt vettek 44,3 %-a kb. 1 órát töltenek naponta különböző helyekre történő utazással, 16,3 % kb. 2 órát, 3,3 % kb. 3 órát.

A nőtlenek és hajadonok, a nem sportolók, valamint a saját lakásban, szülőknél és albérletben lakók nagyobb arányban töltenek különböző helyekre történő utazással 1 órát, vagy annál többet, mint a házasok, sportolók és kollégisták. (A különbség 16-23 %).

3.8 Szülők meglátogatása

A szülőktől távol élő hallgatók 26,3 %-a hetente, 36,3 %-a havonta látogatja meg a szüleit. A hazalátogatás gyakorisága a két nemnél hasonló arányú.

A házasok sűrűbben látogatják a szüleiket, mint a hajadonokés nőtlenek.

A negyedévesek valamivel ritkábban látogatják meg szüleiket, mint az alsóbb évfolyamok hallgatói.

Az együtt élő szülőket gyakrabban látogatják meg a gyermekeik, mint az elvált vagy özvegy szülőket.

3.9 A szabadidő eltöltése

A hallgatók sokféle szabadidő-tevékenységet végeznek. Ezek közül legnagyobb arányban az olvasás (19,3 %), tanulás (12,6 %), TV, mozi (11,6 %), zenehallgatás (11,4 %) és hobbi (8,3 %) szerepel.

A hobbi tevékenységet a nőknél leginkább a kötés és varrás, férfiaknál a barkácsolás, zenélés jelenti.

A női hallgatók nagyobb arányban olvasnak és végeznek hobbi tevékenységet, mint a férfiak (a különbség 3,0 és 10,7 %), a férfi hallgatók viszont nagyobb arányban töltik sportolással és zenehallgatással a szabadidejüket. (A különbség 7,1 és 3,3 %).

A nőtlenek és hajadonok nagyobb arányban végeznek különböző szabadidő-tevékenységeket, mint a házasok.

A szabadidő eltöltésének módjában csekély különbség van a versenyszerűen sportoló és a nem sportoló hallgatók között.

A saját lakással rendelkezők nagyobb arányban sportolnak és végeznek hobbi tevékenységet, mint a más körülmények között lakók (a különbség kétszeres-háromszoros), a kollégisták és az albérletben lakók nagyobb arányban töltik a szabadidejüket baráti körben, mint a saját lakásban vagy szülőkkel lakók.

3.10 Kulturális események megtekintése

A hallgatók közül 58,9 % évi 1-5 alkalommal megy hangversenyre; 43,8 % évi 1-5 alkalommal, 40,5 % havonta jár színházba; 45,5 % havonta, 35,9 % hetente megy moziba; 54,3 % évente 1-5 alkalommal, 17,9 % havonta megy koncertre; 19,1 % évente 1-5 alkalommal, 38,0 % havonta, 23,8 % hetente jár táncolni és 39,3 % havonta, 36,8 % hetente jár sportversenyre nézőként.

A női hallgatók - a koncert látogatást kivéve - minden kulturális eseményen gyakrabban vesznek részt, mint a férfiak.

3.11 Nemi élet

A hallgatók 53,1 %-a rendszeres nemi életet él (a férfiak 54,0, a nők

51,5 %-a), 3,3 %-a nem él nemi életet (a férfiak 0,6 %-a, a nők 7,5 %-a).

A házasságban élők, valamint a hajadonok és nőtlenek 47,9 %-a alkotja a rendszeres nemi életet élők csoportját.

A versenyszerűen sportolók között találhatók nagyobb arányban azok is, akik rendszeres nemi életet élnek (54,5 %, nem sportolók 46,7 %) és azok is, akik nem élnek nemi életet (4,2 % - nem sportolók 2,4 %).

A lakáshelyzet és a nemi élet kapcsolatát tekintve megállapítható, hogy legjobb helyzetben a saját lakással rendelkezők vannak (90 %-uk él rendszeres nemi életet), a többiek nemi élete közel azonos arányban (48,8 % és 52,6 % között) kiegyensúlyozott.

A nemi életet nem élők többsége (62,5 %) azok közül kerül ki, akik a szüleiknél laknak.

A megkérdezett hallgatók 78,2 %-ának állandó nemi partnere van, 6,9 %-a váltogatja partnereit, 13,0 %-nak alkalmi kapcsolatai vannak.

A nők közül többen rendelkeznek állandó partnerkapcsolattal, mint a férfiak (81,6 %; 71,1 %).

A nem sportolók körében több a stabil kapcsolat, mint a versenyszerűen sportolók között (80,8 %, 73,7 %).

A kollégiumban, szülőknél és albérletben lakóknak hasonló arányban van állandó nemi kapcsolata (74,0 %, 76,8 %, 73,3 %).

3.12 Problematikus területek

Az ide vonatkozó kérdésekre válaszolva a hallgatók 26,4 %-a a lakáshelyzetét, 25,3 %-a a megélhetését jelölte meg, mint olyan területet, ahol nehézségei vannak.

A hallgatók 17,9 %-ának sérülésből adódó egészségi problémája van, 17,1 %-ának tanulmányaival, 10,9 %-nak a szüleivel való kapcsolatában, 10,1 %-nak a ruházkodás területén vannak gondjai. A válaszoló hallgatók 8,6 %-a életének egyetlen részterületén sem elégedett.

3.13 Problémamentes területek

Míg a problémák, a gondok a hallgatók egy részénél többnyire anyagi természetűek, addig a megelégedettség főleg az emberi kapcsolatokhoz kötődik.

A válaszadók 47,8 %-a a szüleivel, 42,4 %-a a másik nemmel, 37,7 %-a a barátaival való kapcsolatát jelölte meg, mint az életének olyan részét, amellyel teljes egészében elégedett.

Az egészségi állapotával elégedett 29,6 %, a lakáshelyzetével 11,4 %, a ruházkodásával 11,3 %, a sporteredményeivel 10,9 % és a tanulmányi eredményeivel 10,5 %.

A hallgatók 16,7 %-a problémamentesnek tartja magát.

3.14 A saját életmód, életminőség megítélése

A saját életmódját, életszínvonalát jónak ítélte a hallgatók 57,6 %-a, elfogadhatónak a 33,5 %-a, magas szintűnek a 4,7 %-a és alacsony szintűnek a 4,2 %-a.

A női hallgatók közül valamivel többen ítélték jónak és magasnak az életszínvonalukat - ugyanakkor kevesebben elfogadhatónak és alacsonynak - mint a férfiak. A különbség 3,1 - 4,8 %.

A válaszok alapján a házasok közül többen élnek szerényebben (42,0 %),

mint a nőtlenek és hajadonok közül (33,5 %).

A házasok közül 52,0 % jónak, 4,0 % magas szintűnek tartja az életmódját - a nőtleneknél és hajadonoknál ez az arány 58,6 -, illetve 5,0 %.

A versenyszerűen nem sportoló hallgatók közül többen jelölték elfogadhatónak és alacsonynak az életszínvonalukat, mint a sportolók közül.

A különbség 4,4, illetve 5,4 %.

A szülőknél és a kollégiumban lakó hallgatók nagyobb arányban tartják jónak és magasszintűnek az életnívójukat, mint a saját lakásban vagy albérletben lakók (az eltérés 1,3-20,4 %), ugyanakkor a kollégisták csoportjában minősítik legnagyobb arányban alacsonynak.

A szöveges válaszok arra utalnak, hogy a férfi hallgatók közül többen folytatnak kereső tevékenységet alkalmi munkásként vagy rendszeresen.

4. A tanulmányi munkára vonatkozó kérdések

4.1 Tanulás

A hallgatók 30,5 %-a hetenként 2 napon, 23,8 %-a 1 napon és 23,0 %-a 3 napon tanul a szorgalmi időszakban. A vizsgaidőszakban ez a szám jelentősen változik: 51,0 % 7 napon, 24,2 % 6 napon és 13,7 % 5 napon tanul. (1,2 % a vizsgaidőszakban csupán a hét 3 napján tanul).

A tanítási szünetekben hetente 1 napon tanul a hallgatók 17,5 %-a, 2 napon a 14,6 %-a és 3 napon a 7,0 %-a. 4-5-6 napon történő tanulást mindössze 3,5 % jelölt. Tehát a megkérdezett hallgatók 57,4 %-a nem tanul a tanítási szünetekben.

A női hallgatók általában valamivel nagyobb gyakorisággal tanulnak, mint a férfi hallgatók.

Szorgalmi időszakban és tanulmányi szünetekben a nőtlenek és hajadonok tanulnak több napon, vizsgaidőszakban a nősek.

A szorgalmi időszakban és a tanulmányi szünetekben a kevésbé jó tanulók közül nagyobb arányban tanulnak a hét több napján, mint a jobbak közül. (Közepestől a jeles felé 47,0-19,1 %.)

Vizsgaidőszakban a jó rendűek közül tanulnak legtöbben 6-7 napon (79,2 %) - közepesek közül 76,9 %, jelesek közül 72,6 %.

A tanulási gyakoriság átlaga hetenként:

13. táblázat

TANULMÁNYI EREDMÉNY

	Közepes	Jó	Jeles
Szorgalmi időszak	2,2	1,9	2,2
Vizsgaidőszak	6,3	6,5	6,3
Tanítási szünet	1,8	2,1	1,5

A szorgalmi időszakban a versenyszerűen sportolók közül többen tanulnak egy héten 3 vagy annál több napon, mint a nem sportolók közül (31,7 %, illetve 16,9 %), az albérletben lakók nagyobb arányban (35,1 %) tanulnak egy héten 3 vagy több napon, mint a kollégisták (31,0 %), a szülőknél - (26,0 %) vagy saját lakásban lakók (0 %).

A kérdőívet kitöltő hallgatók 56,4 %-a heti 1-5 órát, 28,0 %-a 6-10 órát, 7,5 %-a 11-15 órát tanul a szorgalmi időszakban. 15 óránál többet 8,1 % fordít tanulásra.

A női hallgatók 21,1 %-a, a férfi hallgatók 12,0 %-a tölt hetenként 10 óránál több időt tanulással.

A nőtlenek és hajadonok közül nagyobb arányban (16,6 %) tanulnak többet, heti 10 óránál, mint a nősek közül (4,0 %), hasonlóképpen a jobb tanulmányi eredményt elérők közül, valamint a versenyszerűen sportolók közül relatíve többen tanulnak hetenként 10 óránál többet, mint a kevésbé jó tanulók, illetve nem sportolók közül. (A különbség 0,6-12,7 %, illetve 0,9 %.)

A kapott válaszok alapján megállapítható, hogy az első- és harmadévesek több órát töltenek hetente tanulással a szorgalmi időszakban, mint a másod- és negyedévesek:

14. táblázat

A tanulással töltött órák:	Évfolyam %-ban			
	I.	II.	III.	IV.
1-5	41,7	61,1	40,8	58,8
6-10	37,5	27,8	39,4	21,6
11-	20,8	11,1	19,7	19,6

Annak ellenére, hogy az albérletben lakók közül nagyobb arányban tanulnak hetente 3, vagy annál több napon, mégis viszonylag kevesebben (10,8 %) töltenek heti 10 óránál többet tanulással, mint a saját lakással rendelkezők (20,0 %), kollégisták (16,9 %) vagy a szülőknél lakók (16,2 %).

4.2 Gyakorlás

A választ adó hallgatók 21,7 %-a hetente egyszer, 25,6 %-a háromszor, 15,3 %-a négyszer, 12,3 %-a ötször vagy többször gyakorol a szorgalmi időszakban. A hallgatók 59,0 %-a heti 4 órát, vagy annál kevesebbet, 28,5 %-a 5-8 órát- és 12,5 %-a 9 órát vagy többet fordít gyakorlásra.

A férfi és a női hallgatók hasonló gyakorisággal gyakorolnak, de a női hallgatók közel kétszer annyi időt fordítanak gyakorlásra, mint a férfi hallgatók.

A nőtlen és hajadon hallgatók hetente több alkalommal gyakorolnak, mint a házasok, de a gyakorlásra mégis csupán kb. 10 %-kal fordítanak több időt.

Az első- és másodévesek általában több alkalommal és nagyobb időtartamban gyakorolnak, mint a harmad- és negyedévesek.

15. táblázat

	Évfolyam %-ban			
	I.	II.	III.	IV.
Gyakorlási alkalom átlaga személyenként	2,9	3,4	2,6	2,0
Gyakorlásra fordított órák átlaga személyenként	5,7	5,2	3,3	3,5

A tanulmányi átlagot tekintve a jó rendűek gyakorolnak hetente legtöbbet a szorgalmi időszakban, ezt követik a közepesek, majd a jelesek.

16. táblázat

TANULMÁNYI EREDMÉNY

	Közepes	Jó	Jeles
Gyakorlási alkalom átlaga hallgatónként	2,7	2,8	2,0
Gyakorlásra fordított órák átlaga hallgatónként	3,8	4,3	3,5

A versenyszerűen nem sportolók valamivel többet gyakorolnak, mint a sportolók:

17. táblázat

	Nem sportolók	Sportolók
Gyakorlási alkalom átlaga személyenként	2,9	2,5
Gyakorlásra fordított órák átlaga személyenként	4,7	4,1

Feltűnő, hogy a saját lakással rendelkezők gyakorolnak hetente a legritkábban, mégis a legnagyobb időráfordítással:

18. táblázat

	Kollégisták	Saját lakással rendelkezők	Szülőknél lakók	Albérletben lakók
Gyakorlási alkalom átlaga hallgatónként	2,8	2,1	2,8	2,4
Gyakorlásra fordított órák átlaga hallgatónként	4,1	5,4	4,4	4,0

A szöveges válaszokban sokan felvetették, hogy kevés a gyakorlási lehetőség, mert kevés a létesítmény, mert a meglévő létesítményeket túl sokan és sokféle célra veszik igénybe, továbbá a hétvégeken a létesítményeket zárva tartják. Néhány idézet: "az RSG mindenkit kiűz a termekből"; "az RSG-sek akkor sem engednek gyakorolni, ha csak ketten vannak az egész teremben"; - egyébként velük kapcsolatban volt a legtöbb indulatos megjegyzés - "az uszodát, teniszpályákat üzleti érdekből kiadják"; "idegeneknek adják ki a létesítményeket, ezért nem juthatnak be a hallgatók"; "kiadják a létesítményeket, mert a pénzt fontosabbnak tartják, mint az oktatást"; "több létesítmény kellene"; "kevés a terem"; "a termeket tanfolyamokra meg minden másra kiadják és nem tudunk gyakorolni"; "a termekben nem lehet gyakorolni, mert idegenek foglalják le"; "a D-terembe TF-es is mehessen este, s legyen ott világítás"; "legalább hétvégeken lennének nyitva a létesítmények, hogy gyakorolni lehessen".

4.3 Egyéni tanulási feltételek

A választ adó hallgatók 49,7 %-a számára megfelelően biztosítottak az egyéni tanulás feltételei, 34,0 % számára részben biztosítottak és 16,3 % számára nem biztosítottak.

A férfi hallgatók számára, a nőtlenek és hajadonok, valamint a versenyszerűen sportolók számára kevésbé biztosítottak az egyéni tanulás feltételei, mind anői hallgatók, illetve házasságban élők és nem sportolók számára.

Az egyéni tanulás feltételeit a saját lakással rendelkezők 80,0 %-a, az albérletben lakók 71,0 %-a, a szülőknél lakók 69,1 %-a és a kollégisták 17,1 %-a tartja biztosítottnak. A kollégisták további 51,8 %-a szerint csak részben biztosítottak, 31,1 %-a szerint pedig hiányoznak az egyéni tanulás feltételei.

A szöveges válaszokban többen kiemelték, hogy sem a főiskolán, sem a kollégiumban nincs olyan helység, ahol napközben bármikor tanulni lehetne. Többen hiányolnak továbbá olyan helységeket, ahol lyukas órákon vagy délután tartózkódni, társalogni lehet.

Néhányan kevésnek tartják a könyvtár nyitvatartási idejét - este 10-ig javasolják.

A gyerekesek megemlítik, hogy a gyermekgondozás, a gyermeknevelés jelentősen hátráltatja őket a tanulásban.

5. Versenysport

A választ adók 79,9 %-a sportol versenyszerűen, s közülük 83 % férfi.

A sportoló férfi hallgatók 87,3 %-a nőtlen, a sportoló női hallgatók 88,6 %-a hajadon.

A közepes rendűek 81,2 %-a, a jó rendűek 77,2 %-a és a jelesek 90,0 %-a sportol versenyszerűen.

Legnagyobb arányban a kollégisták és a szülőknél lakók sportolnak (80,6 %, illetve 80,1 %). Az albérletben lakók 71,0 %-a, a saját lakással rendelkezők 70,0 %-a sportol versenyszerűen. A legtöbben a másod- és harmadévesek közül versenyeznek (87,6 %, illetve 82,6 %), az elsőévesek közül 76,0 %, a negyedévesek közül 63,4 %.

A legtöbben atlétizálnak (24,2 %), jóval kevesebben röplabdáznak (13,0 %), kosárlabdáznak (13,0 %) tornáznak (12,3 %) és kézilabdáznak (11,6 %). Más sportágakban (torna, labdarúgás, úszás, kajak-kenu, tenisz, RSG, vívás) 7,0 % alatt versenyeznek.

A nők körében leginkább választott sportág az atlétika, a röplabda, a torna és a kosárlabda, a férfiaknál az atlétika, kézilabda, kosárlabda és a labdarúgás.

A versenyszerűen sportolók 31,3 %-a 7-9 éve űzi sportágát, 25,8 %-a 10-12 éve, 19,6 %-a 12 évnél hosszabb idő óta, 14,6 %-a 4-6 éve és 8,7 %-a 4 évnél kevesebb idő óta. 25,5 %-uk I. osztályú, 11,6 %-uk II. osztályú és 5,8 %-uk III. osztályú minősítést szerzett a felnőtt korcsoportban. A sportoló hallgatók 30,5 %-a a vizsgálatot megelőző versenyidényben 9, vagy ennél több alkalommal indult versenyen, 7,3 %-a 5-8 alkalommal, 62,2 %-a 5-nél kevesebb alkalommal. A csapatsportágak képviselői másfélszer annyi mérkőzésen vettek részt, mint ahány versenyen az egyéni sportágakban rajthoz álltak.

A leggyakrabban versenyzők derékhadát a harmadévesek adták (31,3%). Őket követték a negyedévesek (26,3%), a másodévesek (23,8%), és az elsőévesek.

A csapatsportágak és egyéni sportágak versenyzői átlagban közel azonos gyakorisággal edzenek a szorgalmi időszakban: 4,2, illetve 4,3 edzés hetente.

Vizsgaidőszakban az edzéseken részt vevők száma 25-30 %-kal csökken, de a felkészülést tovább folytatók edzésgyakorisága alig változik: csapatsportágban 4,2 edzés, egyéni sportágban 4,1 edzés/hét.

Tanulmányi szünetekben szintén kevesebb hallgató folytat edzést, mint a szorgalmi időszakban - 18-25 %-kal - de az edzéseken részt vevők gyakrabban járnak: egyéni sportágakban 4,5, csapatsportágakban 4,6 edzésen vesznek részt hetenként.

A versenyszerűen sportoló hallgatók edzésideje (edzésegységenként) az alapozó, formába hozó és a formában tartó időszakban valamelyest változik.

19. táblázat

Edzésenként	Alapozó időszak	Formába hozó időszak	Formában tartó időszak
	%-ban		
1 órát edz	18,4	24,3	33,2
2 órát edz	64,6	64,4	55,9
3 órát edz	13,6	11,3	7,4
3 óránál többet edz	3,4	-	3,5

Az egyéni sportágak és csapatsportágak versenyzőinek edzésegységenkénti átlagos edzésideje az alábbiak szerint változik a felkészülés különböző szakaszaiban.

20. táblázat

Edzésenként	Alapozó időszak	Formába hozó időszak	Formában tartó időszak
	órában		
Egyéni sportágakban	2,1	2,7	1,9
Csapat sportágakban	2,0	1,9	1,7

Tehát az egyéni sportágak versenyzői átlagban több időt fordítanak egy-egy edzésre a felkészülés minden szakaszában. A válaszok alapján hozzátehetjük még, hogy azok, akik edzésenként 3 óránál hosszabb ideig dolgoznak, főként az egyéni sportágak versenyzői közé tartoznak.

6. Pihenés

A választ adó hallgatók 26,3 %-a teljesen kipiheni magát az egyik "munkanapról" a másikra, a 63,6 % csak elfogadhatóan, s a 10,1 % egyáltalán nem.

A férfiak között többen vannak - mint a nők között -, akik elfogadhatóan, illetve egyáltalán nem tudják kipihenni magukat két egymást követő "munkanapon". A különbség 5,7 és 4,5 %.

Hétköznapokon 6 órát alszik 14,6 %, 7 órát 42,5 %, 8 órát 36,0 % és 9 órát vagy annál többet 6,9 %.

Bármilyen szempontból vizsgáljuk is, az alvás átlagos időtartama nem különbözik nagy mértékben a különböző hallgatók csoportjai között.

- Nemenként: Nők 7,3 óra/nap Férfiak 7,2 óra/nap
- Évfolyamonként: I. évf. 7,1 ó/nap, II. évf. 7,4 ó/nap, III. évf. 7,4 ó/nap, IV. évf. 7,2 ó/nap.
- Családi állapot szerint:
  - nőtlenek, hajadonok 7,3 ó/nap,
  - házasok 7,2 ó/nap.
- Aszerint, hogy sportolnak-e versenyszerűen:
  - sportolók 7,4 ó/nap,
  - nem sportolók 7,1 ó/nap.
- Lakáshelyzet szerint:
  - kollégisták 7,4 ó/nap,
  - saját lakással rendelkezők 7,1 ó/nap,
  - szülőknél lakók 7,2 ó/nap,
  - albérletben lakók 7,2 ó/nap.

A választ adó hallgatók 0,4 %-a 20 órakor, 1,3 %-a 21 órakor, 13,5 %-a 22 órakor, 43,0 %-a 23 órakor, 38,0 %-a 24 órakor és 3,8 %-a éjfél után 1 órakor fekszik le általában. A 0,8 % 5 órakor, a 18,2 % 6 órakor, a 65,4 % 7 órakor és a 15,6 % többnyire 8 órakor kel. A kollégisták általában később kerülnek ágyba, mint a nem kollégisták és később is kelnek. A legkésőbb kelők 91,8 %-a közülük kerül ki.

7. A főiskolai viszonyokról, környezetről

7.1 A tárgyi környezet

A válaszadó hallgatók 0,8 %-a kifogástalannak, 45,9 %-a jónak, 46,8 %-a elfogadhatónak és 6,5 %-a rossznak ítéli a tanulmányi feltételeket a főiskolán.

Minél magasabb évfolyamról van szó, a megítélés annál rosszabb. A főiskola létesítményekkel való ellátottságát 1,7 % tartja kifogástalannak, 47,3 % jónak, 43,6 % elfogadhatónak és 7,4 % rossznak.

Ebben az esetben is minél magasabb évfolyamról van szó, annál több a negatív értékelés. Meglepő azonban, hogy a versenyszerűen nem sportolók köréből több a rossz minősítés, mint a sportolók köréből, akik pedig feltehetően sokkal többet használják a létesítményeket. A tárgyi felszereltséget a hallgatók 2,5 %-a minősítette kifogástalannak, 49,8 %-a jónak, 40,9 %-a elfogadhatónak és 6,8 %-a rossznak.

A magasabb évfolyamok hallgatói, a jobb tanulmányi előmenetelű hallgatók és a versenyszerű sporttevékenységet nem folytató hallgatók között nagyobb arányban vannak azok, akik a főiskola tárgyi felszereltségét elfogadhatónak és rossznak tartják. A főiskola létesítményeinek tisztaságát a hallgatók 0,8 %-a kifogástalannak, 34,6 %-a jónak, 52,6 %-a elfogadha-

tónak és 12,0 %-a elfogadhatatlannak ítéli. A kollégiumban lakók és a nem kollégiumban lakók véleménye az egyes minőségi kategóriákban közel azonos arányban szerepel. A legtöbben (34,3 %) az uszodát tartják a legjobb létesítménynek. A Csörsz utcai pályát 22,1 %, az atlétikai csarnokot 21,2 % és a torna csarnokot 14,8 % véli legjobbnak. A legkevésbé megfelelőnek a D termet tartják legtöbben (40,0 %). Az öltözőket, a kondicionáló termet és az atlétikai csarnokot - létesítményenként - a válaszadók 13-15 %-a minősíti legkevésbé jónak.

A D terem padlóját csúszósnak, balesetveszélyesnek tartják, a megvilágítását gyengének, az akusztikáját rossznak. Az atlétikai csarnokkal szemben a legnagyobb kifogás, hogy túl kemény a talaja, emiatt a huzamosabb ideig ott végzett munka Achilles-ín és csonthártya bántalmakat okoz. Kifogásolták még a csarnok gyenge fűtését és túl takarékos világítását. Felvetették, hogy a birkozó-vívóterem túl kicsi, levegőtlen, korszerűtlen, a kondicionáló terem szintén túl kicsi, elhanyagolt, a felszereltsége gyenge, az E terem levegője túl párás. Az öltözőket zsúfoltnak, sötétnek,piszkos - nak és büdösnek tartják. A tornateremből hiányolják a szivacsgödrőt.

Néhány idézet: "a D terem balesetveszélyes, rideg, piszkos"; "a kondi termet nem lehet szellőztetni"; "az atlétika csarnokban nem lehet versenyt rendezni és hideg"; "a kondicionáló terem sötét, hideg, kicsi, rosszul felszerelt";"az atlétikai csarnok hideg, kemény a talaja"; "az öltözők kicsik, piszkosak"; "a játékcsarnok padlója csúszik, akusztikája rossz"; "a D terem talaja rossz,piszkos, csúnya, az öltöző kicsi és ronda"; "a D terem talaja rossz,piszkos"; "az öltöző büdös, egészségtelen"; "az öltözőben lehetetlen körülmények vannak, beázás, tömegnyomor, párásság"; "a kondicionáló termet nézzék meg"; "a D, E terem talaja rossz, sérülésveszélyes"; "a kondi terem kicsi 400 embernek"; "az öltözők koszosak, gusztustalanok"; "az atlétikai csarnok célszerűtlen, talaja sérülésveszélyes"; "az E terem levegője párás az uszodától"; "kicsik az öltözők, kevés és piszkos a zuhanyozó".

A tanulmányi feltételek hiányosságaiért a választ adó hallgatók 4,7 %-a a főiskola közvetlen felügyeleti szervét, 8,3 %-a a főiskola gazdasági vezetését, 11,8 %-a a kormányzatot, illetve a Művelődési Minisztériumot, 14,1 %-a a főiskola oktatóit, 16,4 % a főiskola rektorát és 44,7 % általában a főiskola vezetését tartja felelősnek. A tárgyi környezet hiányosságaiért a hallgatók 51,0 %-a a főiskola gazdasági vezetését, 17,0 %-a általában a főiskola vezetését,13,2 %-a a főiskola közvetlen felügyeleti szervét, ugyancsak 13,2 %-a a kormányzatot, illetve a Művelődési Minisztériumot,okolják, 4,7 %-a a főiskola tanárait és 0,9 %-a személy szerint a főiskola rektorát.

A fennálló hiányosságokat véleményük szerint nagyobb anyagi ráfordítással (53,4 %), jobb szervezéssel (17,2 %), jobb gazdasági munkával (8,6 %), több felelősségérzettel (8,1 %) lehetne megszüntetni.

7.2 Az oktatómunkáról

A választ adó hallgatók 45,4 %-a úgy véli, hogy az elvárásának megfelelő mértékben kap új ismereteket az órákon, 30,6 % megítélése szerint csak részben és 24,0 % szerint a várakozása alatt.

A magasabb évfolyamokból nagyobb százalékban nyilvánították ki, hogy részben az elvárásuknak megfelelően vagy az elvárásuk alatt kapnak új isme-

reteket.

A közepes rendűek 52,3 %-a úgy ítéli meg, hogy az elvárásának megfelelő mértékben kap új ismereteket, a jó és jeles rendűeknek csak 39,7 %-a.

A jók és jelesek 27,3 %-a vélekedik úgy, hogy várakozásán alul kap új ismereteket, a közepes rendűeknek 23,3 %-a.

Arra a kérdésre, mely tárgyakkal kapcsolatban vélik úgy, hogy az elvárásuknál kevesebb ismeretet kapnak, elméleti tárgyakat 55,5 %-ban jelöltek meg, sportági tárgyat 44,5 %-ban. Az elméleti tárgyak közül legtöbben (10,1 %) az idegen nyelvet jelölték, a testneveléselméletet 9,8 %, az edzéselméletet 8,1 %, a biomechanikát 5,1 %.

A sportági tárgyak közül legnagyobb arányban (11,8 %) a tornát nevezték meg, mint olyat, amelyből az elvárásuknál kevesebbet kapnak, 8,4 %-ban jelölték a labdajátékokat, 6,7 %-ban az atlétikát, 5,4 %-ban az úszást. Más tárgyak kisebb arányban szerepeltek.

Az élettannal kapcsolatban 19,0 % véli úgy, hogy az elvárásának megfelelően kap új ismereteket, az anatómiával kapcsolatban 13,8 %, a pedagógiával kapcsolatban 11,0 %, a pszichológiával kapcsolatban 10,2 %, a sportági tárgyak közül a tornával kapcsolatban 8,5 %, az atlétikával kapcsolatban 6,0 %, a labdajátékokkal kapcsolatban 5,8 %. Más tárgyak ebben a vonatkozásban az ismertetetteknél alacsonyabb arányban szerepelnek.

A sportági tárgyak követelményeinek teljesítése a hallgatók 45,9 %-a számára, az elméleti tárgyaké a 40,4 %-a számára jelent nehéz feladatot.

A sportági tárgyak közül, mint nehéz tárgyat 20,9 % az atlétikát, 18,8 % a tornát jelölte meg, az elméleti tárgyak közül a filozófiát emelte ki 10,3 %. A többi tantárgyat a választ adó hallgatók 10 %-ánál kevesebb tartja nehezen teljesíthetőnek.

A különböző tantárgyak szóbeli követelményeit a hallgatók 23,0 %-a, írásbeli követelményeit 11,2 %-a és gyakorlati követelményeit a 49,7 %-a ítéli nehezen teljesíthetőnek, illetve ilyen arányban okoz problémát az említett feladatok teljesítése.

A női hallgatók a gyakorlati követelmények teljesítését, a férfi hallgatók a szóbeli és írásbeli követelmények teljesítését tartják nagyobb arányban nehéz feladatnak.

Az elméleti tárgyak közül egyáltalán nem jelöltek vagy csekély arányban (2,0 % alatt) jelöltek olyat, amely követelményeinek a teljesítése nem okoz különösebb gondot, ellenben a gyakorlati tárgyak közül jelöltek ilyeneket.

A labdajátékok a válaszolók 21,6 %-a számára, a torna a 18,9 %-a, az atlétika a 14,3 %-a számára nem jelent problémát. - Más sportági tárgyak 8,0 % alatt kerültek említésre.

A női hallgatók 2,3-szer annyian jelölték a tornát számukra könnyen vehető akadálynak, mint a férfiak, a labdajátékokat pedig a férfiak jelölték közel kétszer annyian könnyen teljesíthetőnek,mint a nők.

Akik szerint vannak könnyen teljesíthető tantárgyi követelmények, azok a követelmények gyakorlati részét tartják könnyen teljesíthetőnek.

Akik a sportági tárgyak követelményeit erőfeszítés nélkül képesek teljesíteni, e tárgyak írásbeli követelményeit ítélik legnehezebbnek.

Arra a kérdésre, hogy mely tantárgyakat érzik legfontosabbnak leendő testnevelő tanári pályájukhoz, a megkérdezetteknek csupán 39,4 %-a válaszolt. Ez utóbbi hallgatók közül 30,1 % a pedagógiát, 9,3 % a pszichológiát nevezte meg.

Arra a kérdésre, hogy mely tantárgyak szükségességét nem érzik leendő testnevelő tanári pályájukhoz, a megkérdezetteknek már 74,2 %-a reagált. A válaszok 13,1 %-ban a filozófiát, 9,8 %-ban a honvédelmi ismereteket, 9,6 %-ban a magyar és nemzetközi munkásmozgalom történetét, 7,9 %-ban a politikai gazdaságtant, 6,0 %-ban az orosz nyelvet jelölték meg. Más tárgyak, mint szociológia, állampolgári és jogi ismeretek, 5,0 % alatt szerepeltek.

Az elméleti tárgyak oktatásának színvonalát a hallgatók 3,0 %-a igen magasnak, 51,7 %-a magasnak, 42,8 %-a közepesnek és 2,5 %-a alacsonynak ítéli.

A sportági tárgyak oktatási színvonalát a válaszolók 10,2 %-a minősítette igen magasnak, 57,9 %-a magasnak, 31,1 %-a közepesnek és 0,8 %-a alacsonynak.

A követelményeket az elméleti tárgyakban a hallgatók 4,8 %-a tartja igen magasnak, 53,4 %-a magasnak, 39,2 %-a közepesnek és 2,6 %-a alacsonynak. A sportági tárgyak követelményeit 14,6 % véli igen magasnak, 59,5 % magasnak, 25,4 % közepesnek és 0,5 % alacsonynak.

A szöveges válaszokban - a személyes kapcsolatokra vonatkozó válaszok után - a főiskolán folyó oktató munkával foglalkoztak a hallgatók a legtöbbet.

A választ adó hallgatók közel egyharmada megelégedéssel emeli ki, hogy a főiskolán oktató tanárok jól felkészültek, akik magas színvonalon nyújtják a legkorszerűbb ismereteket. A sportági tanszékek tanáraival kapcsolatban pozitívumként említik még, hogy többségükben - mint egykor kiváló sportolók vagy mint edzők - szakmájuk kiemelkedő képviselői. Többen nyilatkoztak elismerően a tanárok segítőkészségéről.

A hallgatók mintegy 6 %-a tett említést arról, hogy - főleg az elméleti tanszékeken - az előadások színvonala alapján meglehetősen nagy felkészültségbeli különbségek is tapasztalhatók a tanárok között. Volt olyan hallgató, aki szerint hasznos lenne, ha bevezetnék és az illetékesek figyelembe is vennék a tanárok értékelését a diákoktól.

A kérdőívet kitöltő hallgatók több, mint egyharmada foglalkozott a protekcióval. Többen úgy vélik, hogy egyes hallgatók protekcióval kerülnek be a főiskolára, akik a képességeiknél, felkészültségüknél fogva egyébként nem idevalók. Ezek miatt csökkennek a követelményszintek, ezek miatt lesz alacsonyabb szintű a képzés és így kerülnek ki a főiskoláról gyengébben képzett testnevelők, akik a testneveléshez és sporthoz való gyenge viszonyulásukkal erkölcsi, a gyenge felkészültségük miatt pedig szakmai károkat okoznak.

Ezzel kapcsolatban néhány idézet: "annak is protekciót kell keresni, aki egyébként bekerülhetne"; "már az sem elég, ha valakinek protekciója van, az a kérdés, kinek van nagyobb"; "sok hallgató nem való ide".

"A követelmények jók, de a bemutatáskor a protekciósoknál mindig lejjebb csúszik a szint"; "a tanárok a protekció miatt engednek a szintből"; "egyeseknek túl magasak a sportági követelmények - protekcióval oldják meg"; "sok a hátszeles alak"; "a protekciósok miatt az elfogadás alsó határa változik"; "vannak jószívű" tanárok"; "a követelményeket meg lehet beszélni"; "sok a kiskapu".

Azokat a diákokat, akik nem sportolnak versenyszerüen "szalon-TF-eseknek" nevezik. Ezekkel kapcsolatban is többen nyílvánítottak véleményt: "Mindenki sportoljon, ne lehessenek szalon-TF-esek, kell, hogy a testnevelő" "spíler legyen valamiben"; "a szalon-TF-eseket ki kell tenni a főiskoláról"; "sok a szalon-TF-es"; "a szalon-TF-es még az marad attól, hogy egy héten egyszer megy edzésre"; "szalon-TF-esek vannak akkor is, ha most aláírás kell, semmi nem változott".

A hallgatóknak közel háromnegyede tett megjegyzéseket a tananyaggal kapcsolatban: "sok feleslegeset kell tanulni"; "az elméletben sok a felesleges a gyakorlati képzés rovására"; "a tanulmányoknak egy tárgyon belül is jobban a lényegre kellene irányulni"; "lényegtelenből túl sokat kell tanulni, a lényegesből kellene több"; "nagy átfedések vannak az egyes tantárgyak között"; "nincsenek eléggé összehangolva az egyes tantárgyak"; "kevés az órákon a gyakorlási idő";"balesetmegelőzést és elsősegélynyújtást is kellene tanítani"; "a gyakorlatban hasznosabb tárgyakból több óra kellene"; "a terhelést jobban kellene elosztani az egyes tantárgyak között"; "az oktatás nem eléggé az iskolai munkára készít fel"; "olyat is túl részletesen kell tudni, ami nem kell egy testnevelőnek"; "a gyakorlati tárgyak közé kellene építeni az elméletet"; "a gyakorlati tárgyak oktatására nagyobb súlyt kellene helyezni"; "hibajavítást, segítségadást nagyobb mértékben kellene oktatni"; "fiúknak miért van honvédelmi ismeretek tárgy"; "a tanítási gyakorlatot már a III. évfolyamban el kellene kezdeni"; "az általános műveltség körébe tartozó tárgyakat is kellene oktatni"; "túl sok elméleti és kevés gyakorlati óra van"; "a tananyag összetétele nem elég gyakorlatias"; "a szakdolgozat készítésről korábban kellene ismereteket kapni"; "a bevezetés a tudományos kutatásba" ráérne később"; "felesleges tárgyak vannak"; "sok felesleges dolgot kell tanulni és a lényegesekre nem jut elég idő"; "sok az ideológiai tárgy"; "több fakultatív tárgy kellene"; "azt tanítsák meg, hogyan kell tanítani"; "az elméleti órák számát le kellene csökkenteni, a gyakorlati órák számát növelni"; "a fontosabb tárgyaknak nagyobb hangsúlyt kellene kapni"; "beszédtechnikát is kellene tanítani"; "túl sok a gyakorlat"; "a nyelvoktatást komolyabban kellene venni"; "a marxista tárgyakból aláírás elegendő lenne"; "a nyelvtanulást végig választhatóvá kellene tenni"; "világnyelveket kellene tanítani és intenzívebben, nem oroszt"; "harmadik és negyedik évben kevés az új anyag";"egyes elméleti tárgyakat nehéz átvinni a gyakorlatba"; "a TF egyoldalú képzést ad".

A tananyag átadásával kapcsolatban is számos észrevétel történt. Az oktatás színvonalával általában elégedettek a hallgatók, de többen észrevételezik a különböző tanszékek és tanszékeken belül az egyes tanárok órája közötti színvonalkülönbséget, több hallgató vet fel hiányosságokat: "az oktatás magas színvonalú"; "minden tanár azt hiszi, hogy csak az ő tárgya van"; "a tanárok nagytudásúak, de nem tartanak érdekes előadásokat"; "nagy az előadások színvonala közötti különbség"; "az előadások nem mindig érdekesek, az ismeretek nem mindig gyakorlatiasak"; "hiányzik a nyelvi labor, az oktatástechnikai eszközök szélesebb körű alkalmazása"; "az előadói színvonal nem megfelelő"; "az elméleti előadók jók, bár unalmasak is vannak"; "a tanszékek nem hangolják össze a módszereket, a szaknyelv nem egységes"; "egyes elméleti tárgyakban a magától értetődő dolgokat kiforgatják"; "a sportági tárgyak oktatása színvonalasabb, mert olyanok oktatják, akik maguk is aktív és jó sportemberek voltak"; "néhány tanár a sok-

éves jegyzetéből oktat"; "az orvosi tárgyakat magas színvonalon oktatják, de a vizsga alacsony színvonalú"; "a TF nem ad sokat, nem követel sokat"; "akinek ambiciója van, itt jó lehetőséget kap a tanulásra"; "a színvonalat kellene emelni"; "a tanárok jól adják le az anyagot"; "egyes sportági órákon rutin-órákat tartanak"; "az oktatástechnikai eszközöket többször kellene használni a gyakorlati órákon"; "több oktatófilm kellene"; "sok tankönyv, jegyzet hiányzik"; "sportági tárgyaknál hiányoznak a fejlett oktatástechnikai eszközök"; "a gyakorlati órák anyagát jó lenne jegyzet formájában megkapni"; "órán nincs idő a mozgást megtanulni"; "a szakirodalmat tantárgyanként együtt kellene hozzáférhetővé tenni"; "túl sok a Dr., s a szintelen előadás"; "a tudományosságot egyes tanárok túlhangsúlyozzák".

A szöveges válaszokban a tanulmányi követelményekkel kapcsolatban - egyéb észrevételek mellett - háromféle vélemény alakult ki a hallgatók között. Az egyik vélemény szerint a követelmények túlzottak - főleg a sportági tárgyak vonatozásában - másik szerint megfelelőek, s a harmadik szerint annyira alacsonyak, hogy szinte dolgozni sem kell, hogy teljesíteni tudják: "túl magasak a gyakorlati szintek"; "a gyakorlati követelmények nem differenciáltak, nem veszik figyelembe az egyéni képességeket"; "a sportági követelmények nem egyénre szabottak"; "aki a képességei alapján kerül be a főiskolára, az játszva elvégzi"; "nem követelnek meg mindent szigorúan"; "a szintek jók, csak a követelményekben engednek"; "kis gyakorlással elérhetők a szintek"; "sok tárgyból nem vagyunk eléggé megszorítva"; "nem nehéz jól vizsgázni"; "a gyakorlati szinteket nem az átlagképességhez mérik"; "gyakorlatból a technika bemutatása elegendő lenne"; "az egyes tanszékek követelményei között nagy a különbség"; "az évközi követelmény gyenge,az év végi magas"; "egyes tanárok kegyetlenek és rosszindulatúak, arra kíváncsiak, hogy a diák mit nem tud"; "a teljesítmények értékelésénél beskatulyázás érvényesül";"elméleti tanszékeknél nagy különbség van a követelményekben"; "a főiskola fegyelmi, oktatási, számonkérési rendszere inkább középiskolás"; "a tanárok nem egyformán következetesek"; "el kellene dönteni, hogy sportolót vagy tanárt akarnak nevelni"; "nagyok a fizikai követelmények"; "a vizsgákon mini tudással is könnyű átmenni"; "nincsenek nagy követelmények"; "a számonkérés nem rendszeres"; "néhány tárgyból a dolgozatok alapján megajánlott jegyet lehetne adni"; "a tantárgyi követelmények nincsenek összhangban"; "a gyakorlati követelmények alacsonyak"; "elméletből többet kellene követelni";"elméletből könnyebb átmenni a vizsgákon, mint gyakorlatból"; "a terhelést jobban el kellene osztani a különböző tantárgyak vonatkozásában";"a főiskolán nem nehéz a követelményeket teljesíteni"; "rázós vizsgák kellenének, amelyek növelik a diploma értékét - de ne a tanár személyétől legyenek rázósak"; "a gyakorlatból az előképzettség hiányosságai miatt keletkeznek gondok"; "sok a gyakorlati követelmény és magas"; "akinél rossz a sportági alap, kínlódik a gyakorlati tárgyakkal"; " atlétikában és tornában nem veszik figyelembe a képességeket, a termetet"; "vannak gyenge vizsgák"; "megfelelő előképzettséggel a sportági tárgyak nem jelentenek nehézséget"; "egyik-másik vizsgán sok függ a tanár hangulatától"; "az elméleti követelmények között nagy a különbség"; "a sportági teljesítményszinteket el kellene hagyni"; "az elméleti tárgyakban úgy követelnek, mintha az lenne legfontosabb az életben"; "a követelmények gyengék, a gyenge képességűek is könnyen elvégzik a TF-et"; "a sportági tárgyakban a lustákhoz és gyengékhez mérik a szintet, más tárgyakban irreálisan magasak"; "annyit követeljenek, amennyit nyújtanak"; "egyik tárgyból sok a dolgozat, a másikból egy sincs"; "minden tárgyból

félév végére zsúfolják a dolgozatokat"; "a számonkérést jobban el kellene osztani a félév során"; "a sportági tárgyak között nagy a különbség a követelményekben"; "hosszabb vizsgaidőszak jobb lenne"; "a követelmények a hallgatókhoz igazodnak, ritkán lehet megbukni"; "a bemutatás időszakában jön ki minden igazságtalanság, önzés, meg nem értés."

Többen vetették fel, hogy a hallgatóknak nagyobb lehetőséget kellene biztosítani a tudományos munkába való bekapcsolódásra, lehetővé kellene tenni külföldi testnevelőtanár-képző intézményekkel a rendszeres tapasztalatcserét diákok részére; szükség lenne gyakorlóiskolára.

Többen kifogásolták, hogy a tanulmányi munkával összefüggő fontos dolgokat olykor későn tudnak meg, mert a tájékoztatás lassú, vagy "hézagos".

7.3 A személyek közötti kapcsolatokról

A főiskolán oktató tanárok többsége a hallgatók 10,8 %-a számára közömbös, 36,3 %-a számára kis mértékben rokonszenves, 41,3 %-a számára rokonszenves, 3,3 %-a számára igen rokonszenves, 5,8 %-a számára kis mértékben ellenszenves, 2,0 %-a számára ellenszenves és 0,5 %-a számára igen ellenszenves.

A női hallgatók között többen vannak, akik erősebb rokonszenvet éreznek a tanárok iránt, mint a férfiak között.

A hallgatók 38,9 %-a úgy érzi, hogy a főiskolán oktató tanárai számára az ő személye közömbös, 39,6 % érzi kicsit rokonszenvesnek a személyét, 14,6 %-a rokonszenvesnek, 2,8 %-a igen rokonszenvesnek, 3,7 %-a kicsit ellenszenvesnek és 0,9 %-a ellenszenvesnek. Egyetlen hallgató sem érzi úgy, hogy a tanárok számára nagyon ellenszenves.

A női hallgatók közül sokkal nagyobb arányban vélik úgy, hogy a tanáraik számára (valamilyen fokban) rokonszenvesek, mint a férfiak közül.

A hallgatók számára saját csoporttársaiknak a 6,3 %-a közömbös, 28,4 %-a kicsit rokonszenves, 46,0 % rokonszenves, 17,5 % igen rokonszenves, 0,9 % kicsit ellenszenves és ugyancsak 0,9 % ellenszenves.

Női hallgatók a csoporttársaikat általában közelebb érzik magukhoz, mint a férfiak.

Az egyénből kisugárzó rokonszenvi érzések erőssége úgy tűnik, nem függ az évfolyamtól, az évfolyammal együtt töltött időtől.

A hallgatók 10,8 %-a úgy érzi, hogy ő maga közömbös a csoporttársai számára, 42,2 %-a úgy érzi, kis mértékben rokonszenves, 38,0 %-a úgy érzi, rokonszenves, 5,8 % úgy véli igen rokonszenves, 2,3 % kicsit ellenszenvesnek, 0,9 % ellenszenvesnek érzi magát a csoporttársai számára.

A női hallgatók a férfiaknál nagyobb arányban érzik úgy, hogy csoporttársaik számára - különböző mértékben, de - rokonszenvesek.

Az első évfolyamban nagyobb arányban érzik úgy, hogy közömbösek a csoporttársaik számára, mint a többi évfolyamban.

A jobb tanulók kisebb arányban tartják magukat rokonszenvesnek a csoport számára, mint a kevésbé jó tanulók.

A tanár-diák kapcsolatot a hallgatók 1,8 %-a kitűnőnek, 53,2 %-a jónak, 29,8 %-a közepesnek, 8,3 %-a gyengének és 6,9 %-a rossznak minősíti.

A versenyszerűen sportolók lényegesen nagyobb arányban ítélik a tanár-diák kapcsolatot kitűnőnek és jónak (2,1-13,1 %), mint a nem sportolók. Hasonlóképpen, a női hallgatók összességében jobbnak minősítik e kapcsolatokat, mint a férfiak.

A diákok egymás közti kapcsolatát a válaszolók 3,9 %-a kitűnőnek, 48,2 %-a jónak, 26,3 %-a közepesnek, 12,3 %-a gyengének és 9,3 %-a rossznak találja. A kollégisták valamivel (2,7-3,8 %) nagyobb arányban vélik kitűnőnek és jónak, mint a nem kollégisták.

Mindent egybevetve a hallgatók 9,1 %-a kitűnően érzi magát a főiskolán, 63,9 %-a jól, 18,7 %-a közepesen, 5,6 %-a rosszul és 2,7 %-a nagyon rosszul.

A női hallgatók közül többen érzik magukat a főiskolán kitűnően és jól, mint a férfiak közül, az elsőévesek és a negyedévesek közül többen, mint a másod- és harmadévesek közül, a kedvezőbb életkörülmények között élők közül többen, mint az elfogadható, vagy rossz helyzetben lévők közül.

A főiskolán, mivel úgy szólván mindenki személyesen ismer mindenkit, a kapcsolatokat, a miliőt általában és nagy vonásokban családiasnak érzik. A személyes kapcsolatokkal a főiskola érzelmi légkörével való megelégedettségükre több megjegyzésük utal: "a főiskola sportos, jó szellemű, egyszerű, tiszta emberekkel van tele"; "a hallgatók több szállal kötődnek egymáshoz, s ezt fokozza az egymásrautaltság"; "sajnálom, hogy hamarosan vége lesz a TF-es életnek"; "kellemes, családias a légkör"; "jól érzem magam a TF-en"; "örülök, hogy TF-es vagyok"; "jó diáknak lenni"; "vágyam teljesült, hogy diákja lehettem a főiskolának"; "augusztusban már várom az iskolakezdést"; "szeretek ide járni"; "büszke vagyok arra, hogy ebbe a tanintézetbe járhatok, rossz lesz itthagyni"; "hallgató társaimmal jól megértjük egymást"; "kevesen vagyunk, és a sport nagy erejű kapocs"; "remekül érzem magam a főiskolán, azt csinálhatom, amit szeretek, s ez a legnagyobb dolog"; "jó a csoportunk, sok a haver, szeretem a TF-et"; "sajnálom, hogyha egyszer vége lesz"; "valami összetartozást érzek a TF-esek között idegenben is"; "szeretek itt lenni a főiskolán"; "szép itt a diákélet"; "szeretem a társaimat, már most érzem, hogy mennyire hiányozni fog ez a légkör"; "kellemesen telnek a napok, azt csinálom, amit szeretek"; "életem legszebb korszaka"; "igazi társakra találtam"; "vidám a TF-en az élet"; "kitűnően érzem magam, sajnálom, hogy vége lesz a diákéveknek".

Vannak azonban negatív észrevételek is. Némely hallgató csak negatív megjegyzéseket tett a főiskolán kialakult kapcsolatokra, többen a pozitívumok mellett említettek negatívumokat is. Feltűnő azonban, hogy főleg azok a hallgatók foglalkoztak a kapcsolatok javításának lehetőségeivel, akik a negatívumokkal pozitívumokat is felsorakoztattak.

Néhány idézet a negatív észrevételekből: "keveset törődünk egymással, mindenki megy a maga útján"; "érdektelenség, széthúzások tapasztalhatók"; "elszeparáltnak érzem a főiskolát"; "közömbösek egymás iránt a diákok"; "itt az a menő, akinek márkásabb szerelése van"; "szűk baráti körök vannak"; "felszínesek a kapcsolatok"; "nincs a diákok között közösségi érzés, csak érdekkapcsolatok vannak"; "klikkek vannak"; "a kapcsolatok felszínesek, mindenki csinálja a maga dolgát"; "a közösségi élet itt legfőképpn az ivászatot jelenti, aki nem megy, azt nem is ismerik"; "a kialakult csoportokba nehéz bekerülni"; "nincs egymásra időnk"; "többet vártam az egész főiskolától"; "sok a személyeskedés"; "az azonos sportágbeliek klikkeket alkotnak"; "nincs egészséges légköre a főiskolának"; "csak 3-4 ember érintkezik jobban egymással"; "pestiek és vidékiek között nagy űr tátong"; "ez egy pletykafészek"; "csalódottnak érzem magam"; "az elsősöket lenézik"; "a negyedévesek beképzeltek"; "kevés a segítőkész ember".

Többen kifejtik, hogy a főiskolán nincs kielégítő kulturális élet, klubélet, nincs lehetőség arra, hogy a hallgatók - főként a különböző év-

folyamok és különböző tanulmányi csoportok hallgatói - megismerjék egymást, közelebb kerüljenek egymáshoz. Egymás megismerésében, jó közösségek kialakításában sokat jelentene az is, ha szemináriumokon, táborokban különböző csoportok, vagy fiúk a lányokkal együtt lehetnének. Ezzel kapcsolatban néhány idézet: "jóval több kulturális programra lenne szükség"; "kevés a közös rendezvény"; "közös kirándulások, táborozások kellenének"; "több össznépi rendezvényt kellene szervezni, hogy egy igazi TF közösség alakuljon ki"; "a táborokba közösen menjenek fiúk és lányok"; "más egyetemekhez képest itt csak pislákol a klubélet"; "több diákprogram kellene"; "igény van nagy, jó közösségre"; "TF-es klub kellene"; "kevés az alkalom, nincs hely arra, hogy a hallgatók összejöjjenek"; "koedukált órákat kellene tartani"; "nincsenek rendezvények, kevés az élet tanítás után"; "nincs a főiskolán egy megfelelő helység, ahol összejöveteleket lehetne rendezni"; "ritkán van rendezvény".

A tanár-diák kapcsolatot a túlnyomó többség jónak, mondhatni jobbnak minősíti, mint amilyen az általában. Vannak természetesen hallgatók, akik ezt a kapcsolatot merevnek, ridegnek találják: "sok tanár közvetlen (jó barát), sokan közömbösek, átnéznek az emberen"; "nem megfelelő, mert a tanároknak akkora az elfoglaltsága, hogy kapcsolat szinte nem is jöhet létre"; "baráti segítőkész, megértő a kapcsolat"; "egyénekre korlátozódik"; "érdekkapcsolat"; "sok esetben éppen a fiatalabb tanárok éreztetik, hogy kik ők"; "a tanárok érdeklődnek a tanítványok iránt, tanácsot, segítséget is adnak - persze vannak kivételek"; "csak a IV. évben javult valamit"; "a kapcsolat bennsőséges, de azért a három lépés megmarad"; "tanáronként változó, de általában szorosabb kapcsolat alakul ki, mint más egyetemeken"; "néha túl bizalmas"; "néhány tanárhoz lehetetlen közeledni, túlságosan tartja magát"; "ez az egyetlen dolog, amiben fölötte állunk valamennyi felsőoktatási intézménynek"; "a tanárok kimértek, tartozkodók"; "néhány hallgatóval jó a kapcsolat, de a többséggel közömbös"; "mindig a tanárnak van igaza"; "némelyik diák visszaáll a tanár közeledésével, emiatt romlik meg a kapcsolat"; "közvetlenek a tanárok"; "minden tanárral lehet baráti kapcsolatot kialakítani".

8. Befejezés

Amint a munkánkból egyértelműen kitűnik, a jelenségeket csak bemutatni akartuk. Feladatunkat igyekeztünk minél differenciáltabban megoldani, de a jelenségek magyarázata, összefüggések kimutatása nem szerepelt a célkitűzéseink között.

A dolgozat tekintélyes részében különböző statisztikai adatokkal, összehasonlításokkal írtuk le a főiskolai hallgatók és különböző szempontú csoportjaik helyzetét, életkörülményeit, állásfoglalását, kisebb részében bizonyos kérdésekre adott szöveges válaszokat összegeztünk, illetve szöveges válaszokból idéztünk. Ezekkel az idézetekkel részben az adatok merevségét igyekeztünk feloldani, megpróbáltuk érzékeltetni azt a hangulatot, azt a belső világot amelyet a kérdőívek sugároznak, s amelyek - elég jól ismerve a főiskola életét - reális képpé állnak össze. A szöveges válaszok, felvetések, vélemény-nyilvánítások esetenként nemcsak terjedelmesek, hanem igen sokrétűek és szélsőségesek is. Azt, hogy a megnyilatkozások milyen mértékben felelnek meg a valóságnak, nehéz pontosan eldönteni, leg-

feljebb feltételezésekbe bocsátkozhatunk a személyes tapasztalataink alapján. Egy azonban biztos: a hallgatók életkörülményeinek, elképzeléseinek, törekvéseinek a megismerése nagymértékben hozzájárulhat a főiskolán folyó oktató-nevelő munka színvonalának emeléséhez. Feltételezhető, hogy mi mindannyian, akik a hallgatók képzésén, nevelésén fáradozunk, mindenkor , mindent a legjobb tudásunk szerint, a legjobb szándékkal teszünk. Mégis úgy véljük, e dolgozat elolvasása után nem árt az önvizsgálat, nem árt megkérdezni magunktól, hogyan is állunk ezzel vagy azzal a dologgal, nem lehetne itt vagy ott valamit másképp, jobban végezni, hogy mindannyian elégedettebbek legyünk. Ha eddig eljutunk, közös munkánk nem volt hiábavaló.

IRODALOM

1. Ádám Gy.: Munkaszociológia. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1968.
2. Ádám Gy.: Üzemszociológia. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1969.
3. Balyi I. - Takács F.: Sportszociológia. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1974.
4. Baumann, Z.: Általános szociológia. Kossuth K. Bp. 1967.
5. Cseh-Szombathy L. - Ferge Zs.: A szociológiai felvétel módszerei. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1975.
6. Éltető Ö. - Meszéna Gy. - Ziermann M.: Sztochasztikus módszerek és modellek. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1982.
7. Földesiné Szabó Gy.: Az élsportolói státusz Magyarországon. OTSH-TSTT. Bp. 1983.
8. Huszár T. - Sükösd M.: Ifjúságszociológia. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1980.
9. Mérei F.: Közösségek rejtett hálózata. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1971.
10. Mihu, A.: A szociológiai kutatás ABC-je. Kossuth K. Bp. 1973.
11. Pataki F. - Hunyadi Gy.: A csoportkohézió. Akadémiai K. Bp. 1972.
12. Petrusek, M.: Szociometria. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1972.
13. Schiller J.: A sportszociológia néhány kérdése. Sport. Bp. 1978.

1. melléklet

Kedves Hallgatónk!

Kérdőívünk a Főiskolára járó hallgatók életkörülményeinek és tanulmányi feltételeinek jobb megismerését szolgálja. A válaszokat a név feltüntetése nélkül kérjük, bizalmasan kezeljük, s az eredményeket csupán összesített formában hozzuk nyilvánosságra.

Őszinte együttműködését kérjük.

Köszönettel:

TF Oktatási és Nevelési Bizottság

K É R D Ő Í V

I. A magánéletre vonatkozó kérdések.

1. Hol lakik? (A megfelelő választ húzza alá.)
   1. Saját lakásban
   2. Szüleinél
   3. Rokonainál
   4. Barátjánál
   5. Ismerősénél
   6. Albérletben
   7. Diákszállóban
   8. Egyéb helyen, éspedig:

2. Milyennek tartja a lakáshelyzetét? (A megfelelő választ húzza alá.)
   1. Ideális
   2. Jó
   3. Elfogadható
   4. Rossz

Miért?

3. Általában hány órát utazik naponta?
   1. - a főiskolára és vissza:
   2. - egyéb helyre:

4. Milyennek tartja a táplálkozását? (A megfelelő választ húzza alá.)
   1. Kifogástalan
   2. Jó
   3. Elfogadható
   4. Rossz

Miért?

5. Általában hányszor étkezik naponta?

   .....

6. Melyik a fő étkezése? (A megfelelő választ húzza alá.)
   1. Reggeli
   2. Ebéd
   3. Vacsora

7. Általában mennyit költ havonta élelemre "sajátkezűleg"?

   ..... Ft-ot.

8. Megítélése szerint mennyibe kerül a havi megélhetése a ruházkodást nem számítva?

   ..... Ft.

9. Ki tartja el? (A megfelelő választ húzza alá, vagy írja be.)
   1. Szülő
   2. Rokon
   3. Más, éspedig:

10. Évente mennyibe kerül a ruházkodása?

..... Ft.

11. Milyennek tartja az öltözködését? (A megfelelő választ húzza alá.)

1. Kifogástalan
2. Jó
3. Elfogadható
4. Rossz

Miért?

12. Mivel tölti legszívesebben a szabadidejét?

Miért?

13. Milyennek ítéli a saját életmódját, életminőségét figyelembe véve, hogy Ön fiatal főiskolai hallgató? (A megfelelő választ húzza alá.)

1. Magas szintű
2. Jó
3. Elfogadható
4. Rossz

Miért?

14. Milyen gyakran (hányszor) jár

	évente	havonta	hetente
1. Hangversenyre			
2. Színházba			
3. Moziba			
4. Koncertre			
5. Táncolni			
6. Sportversenyre (nézőként)			
7. Szabadidő sportot űzni			
8. Baráti körbe?			

A legmegfelelőbb időegységet (évente, havonta, hetente) válassza.

15. Ha nem otthon lakik, milyen gyakran látogatja meg a szüleit? (A legmegfelelőbb időegységet válassza.)
    1. Évente:
    2. Havonta:
    3. Hetente:

16. Milyen a nemi élete? (A megfelelő választ húzza alá.)
    1. Rendszeres, kiegyensúlyozott
    2. Rendszertelen
    3. Nem él nemi életet

17. Milyen, milyenek a nemi kapcsolatai? (A megfelelő választ húzza alá.)
    1. Állandó partnere van
    2. Váltogatja a partnereit
    3. Alkalmi kapcsolatai vannak
    4. Nincsenek kapcsolatai

18. Mivel tölti leggyakrabban a szabadidejét?

Miért?

19. Az élet mely területén (területein) vannak problémái, gondjai? (A megfelelő választ húzza alá, vagy írja be.)

1. Egyik területen sincsenek
2. Egészség - sérülés miatt
3. - betegség miatt
4. Tanulmányok
5. Sport
6. Megélhetés
7. Lakás
8. Ruházkodás
9. Szülőkkel való kapcsolat
10. Baráti kapcsolatok
11. Másik nemmel való kapcsolatok
12. A szabadidő nívós eltöltése
13. Egyéb, éspedig:

Mi a gondja, problémája lényege?

20. Az élet mely területén (területein) tökéletesen elégedett a helyzetével? (A megfelelő választ húzza alá.)

1. Egészség
2. Tanulmányok
3. Sport
4. Megélhetés
5. Lakás
6. Ruházkodás
7. Szülőkkel való kapcsolat
8. Baráti kapcsolatok
9. Másik nemmel való kapcsolatok
10. A szabadidő nívós eltöltése
11. Egyik területén sem
12. Egyéb területen, éspedig:

Miért?

21. Megítélése szerint mennyibe kerül az Ön egy évi eltartása mindennel együtt, összesen?

..... Ft-ba.

II. A tanulmányi munkára vonatkozó kérdések.

1. Egy héten hány napon tanul?

   1. A szorgalmi időszakban .....
   2. A vizsgaidőszakan .....
   3. A tanulmányi szünetben? .....

(A megfelelő gyakoriságot írja a pontozott vonal fölé.)

2. Hetente általában hány órát tanul összesen a szorgalmi időszakban?

   1. 1-2
   2. 3-4 ..... órát
   3. 5-6
   4. 7-8

3. Egy héten általában hány napon gyakorol a szorgalmi időszakban?

..... napon

4. Hetente általában hány órát gyakorol a szorgalmi időszakban?

..... órát

5. Hány kötelező órája van naponta? (Írja be a megfelelő óraszámokat.)

   1. Hétfőn:
   2. Kedden:
   3. Szerdán:
   4. Csütörtökön:
   5. Pénteken:

6. Az egyéni tanulás zavartalansága biztosított-e az Ön számára? (A megfelelő választ húzza alá.)

   1. Igen 2. Nem 3. Részben

Miért?

III. A sporttevékenységével összefüggő kérdések.

1. Jelenleg sportol-e versenyszerűen? (A megfelelő választ húzza alá.)

1. Igen 2. Nem

Miért?

2. Mely sportágban versenyez (vagy versenyzett)?

3. Hány éve versenyez (vagy hány évig versenyzett)?

4. Sportpályafutása során mi volt a legjobb minősítése a különböző korcsoportokban?

5. Jelenleg milyen minősítésű versenyző?

6. Hány versenyen indult az elmúlt versenyidényben?

7. Hetente hány edzésen vesz részt? (A megfelelő választ írja a pontozott vonal fölé.)

1. A szorgalmi időszakban .....
2. A vizsgaidőszakban .....
3. A tanulmányi szünetekben .....

8. Egy-egy edzésre általában mennyi időt fordít?
(A megfelelő választ írja a pontozott vonal fölé.)

1. Az alapozó időszakban ..... órát
2. A formábahozó időszakban ..... órát
3. A versenyidőszakban ..... órát.

9. Milyennek ítéli az edzések terhelését általában egy - az Ön számára lehetséges és az edzés célját figyelembevevő - maximális terheléshez képest?
(A megfelelő rovatok találkozásához tegyen "X" jelet.)

	Mindig	Gyakran	Néha	Soha
1. Magas				
2. Megfelelő				
3. Alacsony				

10. Mennyire tudja kipihenni az edzésmunka okozta fáradalmakat egyik napról a másikra? (A megfelelő választ húzza alá.)

3. Teljes mértékben
2. Elfogadhatóan
1. Egyáltalán nem

11. Hétköznapokon általában hány órát alszik?

..... órát

Általában hány órakor kel ..... órakor
és hány órakor fekszik? ..... órakor.
(A megfelelő válaszokat írja a pontozott vonal fölé.)

IV. A főiskola tárgyi környezetére vonatkozó kérdések.

1. Milyennek ítéli a tanulmányi feltételeket általában a Főiskolán?
(A megfelelő választ húzza alá.)

4. Kifogástalan
3. Jó
2. Elfogadható
1. Rossz

Miért?

2. Milyennek tartja a Főiskola létesítményekkel való ellátottságát? (A megfelelő választ húzza alá.)

   4. Kifogástalan
   3. Jó
   2. Elfogadható
   1. Rossz

3. Milyennek tartja a Főiskola létesítményeit általában?
(A megfelelő választ húzza alá.)

   - A tárgyi felszereltséget illetően:

   4. Kifogástalan
   3. Jó
   2. Elfogadható
   1. Rossz

   - Az állagukat illetően:

   4. Kifogástalan
   3. Jó
   2. Elfogadható
   1. Rossz

   - A tisztaságot illetően:

   4. Kifogástalan
   3. Jó
   2. Elfogadható
   1. Tűrhetetlen

4. A Főiskola mely létesítményét (létesítményeit) tartja a legjobbnak és miért?

5. A Főiskola mely létesítményét (létesítményeit) tartja a legkevésbé megfelelőnek és miért?

6. Véleménye szerint kik felelősek az Ön által esetleg felvetett hiányosságokért?

   1. - A tanulmányi feltételek hiányosságaiért?

   2. - A tárgyi környezet hiánosságaiért?

7. Véleménye szerint hogyan lehetne az Ön által esetleg felvetett hiányosságokat megszüntetni?

V. A Főiskola oktató munkájával összefüggő kérdések.

1. Véleménye szerint az elvárásának megfelelő mértékben kap új ismereteket a különböző órákon?

2. Mely tantárggyal (tantárgyakkal) kapcsolatban véli úgy, hogy az elvárásánál kevesebb ismeretet kap?

3. Mely tantárggyal (tantárgyakkal) kapcsolatban véli úgy, hogy az elvárásának megfelelően elegendő ismeretet kap?

4. Melyik tantárgy követelményeinek a tejesítése okozza az Ön számára a legnagyobb gondot?

   - A tantárgy (tantárgyak) milyen jellegű követelménye okozza a gondot? (A megfelelő választ húzza alá.)

   1. Szóbeli (elméleti)
   2. Írásbeli
   3. Gyakorlati

Miért okoz gondot?

5. Melyik tantárgy követelményeinek a teljesítése legkönyebb az Ön számára?

- A tantárgy (tantárgyak) milyen jellegű követelménye a legkönnyebb? (A megfelelő választ húzza alá.)

1. Szóbeli (elméleti)
2. Írásbeli
3. Gyakorlati

Miért a legkönnyebb?

6. Mely tantárgyakat érzi legfotosabbnak a leendő testnevelő tanári pályájához?

7. Van-e olyan tantárgy, amelynek szükségességét nem érzi leendő testnevelő tanári pályájához? (A megfelelő választ húzza alá.)

1. Igen 2. Nincs

- Ha igen, melyik? (Kérjük röviden indokolja is meg miért nem érzi a szükségességét.)

8. Milyennek ítéli az oktatás színvonalát a Főiskolán? (A megfelelő választ húzza alá, illetve indokolja a válaszát.)

- Elméleti tárgyakban?

4. Igen magas
3. Magas
2. Közepes
1. Alacsony

Miért?

- Sportági tárgyakban?

4. Igen magas
3. Magas
2. Közepes
1. Alacsony

Miért?

9. Milyennek ítéli a követelményeket a Főiskolán? (A megfelelő választ húzza alá, illetve indokolja a válaszát).

- Elméleti tárgyakban?

4. Igen magas
3. Magas
2. Közepes
1. Alacsony

Miért?

- Sportági tárgyakban?

4. Igen magas
3. Magas
2. Közepes
1. Alacsony

Miért?

VI. A személyek közötti kapcsolatokra, az "érzelmi légkörre" vonatkozó kérdések.

1. Jelölje meg az alábbi skálán, hogy az Ön számára a Főiskolán oktató tanárok többsége milyen mértékben rokonszenves, vagy ellenszenves. (Az érzelmi viszonyulását kifejező skálaértékhez tegyen "X" jelet.)

ellenszenves			közömbös			rokonszenves
-3	-2	-1	0	1	2	3

2. Jelölje meg az alábbi skálán, hogy az Ön számára a csoporttársainak többsége milyen mértékben rokonszenves, vagy ellenszenves?

ellenszenves			közömbös		rokonszenves	
-3	-2	-1	0	1	2	3

3. Jelölje meg az alábbi skálán, hogy érzése szerint a Főiskolán oktató tanárok többsége számára Ön milyen mértékben rokonszenves, vagy ellenszenves.

ellenszenves			közömbös		rokonszenves	
-3	-2	-1	0	1	2	3

4. Jelölje meg az alábbi skálán, hogy érzése szerint a csoporttársai többsége számára Ön milyen mértékben rokonszenves, vagy ellenszenves.

ellenszenves			közömbös		rokonszenves	
-3	-2	-1	0	1	2	3

5. Milyennek ítéli a Főiskolán a tanár-diák kapcsolatot általában?

6. Milyennek ítéli a Főiskolán a diákok egymás közti kapcsolatát általában?

7. Hogyan érzi magát a Főiskolán? (Indokolja is.)

VII. Az Ön javaslataira vonatkozó kérdések.

1. Mi az, amit vélemenye szerint mielőbb, feltétlenül meg kellene változtatni a Főiskolán?

2. Mi az, amit véleménye szerint semmiképpen sem szabad megváltoztatni a Főiskolán?

3. Kérjük bármilyen egyéb észrevétele van a Főiskola életével kapcsolatban, tegye meg.

VIII. Személyes adatok

1. Neme:
2. Évfolyama:
3. Életkora:
4. Családi állapota:
5. Tanulmányi átlaga a legutóbbi félév végén:
(A megfelelő rovatba tegyen "X" jelet).

1	2	3	4	5	6
Elégtelen	Elégséges	Közepes	Jó	Jeles	Kitűnő

- Mennyi pénz fölött rendelkezik havonta?

..... Ft.

- Szülei együtt élnek.
- Szülei elváltak.
- Édesapja elhúnyt.
- Édesanyja elhúnyt.
- Szülei elhaláloztak.

(A megfelelőt húzza alá.)

IX. Készítsen időmérleget. Irja le, hogy tegnap felkeléstől ma felkelésig - mettől-meddig - mivel töltötte az idejét?

PORUBSZKY László

JUBILÁL A MAGYARORSZÁGI RÖPLABDÁZÁS

A röplabdajáték gyökerei a múlt század végéig, Észak-Amerikába nyúlnak vissza. A játék alapjait William G. Morgan A Holyoke YMCA egyetem testnevelési igazgatója találta fel 1895-ben, s "minonette" játéknak nevezte el. A játékosok fejmagasságban rögzített, teniszhálóval kettéosztott teremben a kosárlabdát dobálták a háló felett. A játék képe inkább a zsinórlabdázáshoz hasonlított és elsősorban arra tartották alkalmasnak, hogy bevezetésével megoldják a különböző nyári szabadtéri sportágak versenyzői számára a téli mozgás és a szórakoztató játéklehetőséget. Gyakorlatilag, mint téli kiegészítő játék indult útjára és hamar népszerűvé vált.

A játék nyilvános bemutatóját 1896-ban Springfieldben tartották, és ekkor már A. T. Halsted volleyballnak, szó szerinti fordításban, repülő labdának nevezte. Elterjedése, fejlődése szükségessé tette a játékszabályok kialakítását, rögzítését. Ez a folyamat azonban hosszú éveket, évtizedeket vett igénybe. Csiszolása, finomítása még napjainkban is tart.

A bemutatót követő években elsősorban az amerikai kontinensen terjedt el, de ugyanebben az időszakban vált ismertté Ázsiában és - elsősorban Japánban - ahol önállóan kezdett fejlődni. Európában az amerikai katonák honosították meg. 1914-ben Angliában játszották először, az igazi úttörő azonban Franciaország volt, ahol 1917-ben kezdtek röplabdázni. Az 1920-as években ismerték meg a Szovjetunióban, Csehszlovákiában és Lengyelországban. A játék gyors iramban terjedt el kontinensünkön és a két világháború között már csak Ausztriában, Németországban, Svájcban és nálunk nem röplabdáztak.

Egymás után jöttek létre a különböző nemzetek szövetségei, amelyek a hazai versenyeiken túl egyre több nemzetközi találkozót is szerveztek. Kiemelkedik az 1938-ban lejátszott első válogatott találkozó, melynek keretében a lengyel és a francia férfi válogatott mérkőzött meg egymással. A fejlődés egyre inkább szükségessé tette olyan nemzetközi szervezet létrehozását, amely összefogja és irányítja a sportágat. Első lépésként 1934-ben Lengyelország javaslatára a Nemzetközi Amatőr Kézilabda Szövetségen belül létrehoztak egy technikai bizottságot, amely a röplabdázás ügyeivel foglalkozott. Az 1936-os berlini olimpián pedig a nemzeti szövetségek képviselői már konkrétan tárgyaltak az önálló Nemzetközi Röplabda Szövetség megalakulásának lehetőségeiről. Létrehozását azonban az akkori feszült nemzetközi helyzet, majd a második világháború kitörése megakadályozta.

A világháború befejezését követő években az újabb előkészítő tárgyalások rövid idő alatt eredményre vezettek: az 1946-ban Prágában lejátszott Csehszlovákia - Franciaország férfi mérkőzésen a lengyel, a francia és a csehszlovák szövetség jelenlevő tisztségviselőinek javaslatára 1947 április 18-20-ára Párizsba nemzetközi röplabda kongresszust hívtak össze, melynek keretében a jelenlevő 14 ország: Belgium, Brazília, az Egyesült Államok, Egyiptom, Franciaország, Magyarország, Olaszország, Hollandia, Lengyelország, Portugália, Románia, Csehszlovákia, Jugoszlávia, Uruguay képviselői megalakították a Nemzetközi Röplabda Szövetséget*. Ezzel új fejezet kezdődött a röplabdasport történetében. Az önálló szövetség megalkotta alapszabályát, egységesítette az amerikai és az európai játékszabályokat, megszervezte és útjára bocsátotta az Európa- és a világbajnokságokat, a sportág

* Fédération Internationale de Volleyball (FIVB).

fejlődését és elterjedését szolgáló mérkőzéssorozatait. Japán és az ázsiai földrészen több ország ebben az időszakban még nem csatlakozott a FIVB által egyesített szabályokhoz.

Változatlanul az ezen a földrészen kialakult sajátos szabályokkal (11x21 m-es játékmező, 9-9 játékos stb.) játszották tovább a röplabdát. Elszigeteltségükhöz vezető álláspontjukat csak közel tíz év elteltével változtatták meg, akkor álltak át a nemzetközi szabályokra.

Az első Európa-bajnokságot(1948, Róma) és az első világbajnokságot (1949, Prága) követően megélénkült a nemzetközi röplabdaélet. Szaporodtak a nemzetközi események elsősorban a párosmérkőzések formájában. Néhány év elteltével azonban átalakult a versenyeztetési forma. A nemzeti szövetségek egyre több nemzetközi tornát rendeztek, melyek sorozat-mérkőzéseikkel jobb felkészülést biztosítottak az Európa- és a világbajnokságokra készülő válogatott csapatoknak, mint a páros találkozók.

1957-ben nagy megtiszteltetés érte a röplabdázók egyre szélesedő táborát. A sportágat felvették a fakultatív olimpiai sportágak közé, 1964-ben pedig a tokiói olimpián férfi és női csapatok részére is műsorba iktatták. Azóta valamennyi olimpia műsorán szerepelt a röplabda és átütő sikert aratva stabil helyet biztosított magának, bizonyítva az olimpiai jogosultságát.

A röplabdasport a hatvanas évek elejétől ugrásszerűen fejlődésnek indult az egész világon, s ezzel elengedhetetlenül szükségessé vált, hogy az egyes kontinensek saját irányító szervezettel rendelkezzenek. Így jött létre 1962-ben öt zónabizottság (Afrika, Ázsia, Dél-Amerika, Közép- és Észak-Amerika, Európa), amely 1972 óta konföderációként működik és tevékenységét a FIVB Adminisztratív Tanácsának felügyelete alatt végzi.

A röplabdázás, ez a rendkívül látványos sportjáték minden szórakozást felülmúló mértékben hódított és hódít jelenleg is a világon. Egyre többen röplabdáznak, és az elmúlt két évtizedben az egyik legnépszerűbb labdajátékká fejlődött a világon.

A sportág 1986-ig lebonyolított kiemelkedő eseményei:

- Európa-bajnokságok: férfiak 1948-tól, nők 1949-től 14-14 alkalommal;
- Világbajnokságok: férfiak 1949-től 11, nők: 1952-től 10 alkalommal;
- Olimpiai játékok: férfiak, nők - 1964-től 6-6 alkalommal

Magyarországon a második világháború előtt gyakorlatilag ismeretlen volt a röplabdasport. Az 1930-as években egy szűk területen ismerték ugyan, de rendszeresen és versenyszerűen nem játszották.

A felszabadulással egyidőben jelentkezett országunkban a röplabdázás.

A második világháborúból Magyarország vesztesként került ki. Az ország gazdasági élete megbénult, nemzeti vagyonunk majdnem fele romokban hevert. Az ország katasztrófális helyzetben volt.

Ebben az időben a sportot a hosszú utazás, gyaloglás, sorbanállás, a létért való küzdelem jelentette.

Az emberek életösztönét azonban nem lehetett sokáig eltemetni. A nép hozzáfogott a romok eltakarításához, az élet normális mederbe terelésével, s ebben a munkában nagy segítséget nyújtottak a szovjet hadsereg magyarországi egységei.

Miközben a megviselt, fáradt emberek a füstölgő házak között keresték egymást, a szovjet harcosok a kaszárnyák udvarán, a tereken röplabdáztak. De micsoda labdázás folyt? A magyar nép számára eddig ismeretlen "hálólabdázást" a felszabadító katonák mutatták be először a nép, a nézők nem kis csodálkozására.

A régi Magyarország sportéletét az egyoldalúság jellemezte. Voltak sportágak, amelyek kitűnő üzletnek bizonyultak, éppen azért anyagi áldozatot is hoztak értük - a még nagyobb profit kedvéért.

Voltak aztán olyan sportágak, melyek - természetüknél fogva - nem szolgálták az uralkodó osztályt, üzletnek nem voltak jók, mert egészen egyszerűen azzal a céllal születtek, hogy vidámítsák, egészségesen felfrissítsék az ijfúságot. Ilyen sportág volt a röplabdázás is.

Az öntudatos, szervezett munkásság a gödi és a római-partipihenések alkalmával a sátrakkal együtt a röplabdapóznákat is felállította, és ha kezdetleges formában is, de játszotta a sportágat. Meghonosodni azonban nem tudott.

Enyhe túlzás lenne azonban azt hinni, hogy a szovjet katonák két csata között egy kicsit hálólabdáztak, vagy ahogy később elnevezték: röplabdáztak. Nem! Egy azonban biztos, s ennek százezrek lehettek tanúi, hogy a felszabadult ország különböző részein, városaiban a katonák a pihenés óráiban ennek a labdajátéknak hódoltak. Ez jelentette számukra a legtökéletesebb szórakozást, kikapcsolódást.

Az egységeknél, a harckocsikban ott lapult a labda és a háló. Ha eljött a pihenés ideje, leszúrtak a földbe két rudat vagy póznát és kifeszítették a hálót.

A labda pattogása felvillantotta a magyar lakosságban a reményt, ha a katonák ilyen gondtalanul, vidáman űzik ezt a játékot, akkor nincs mitől tartaniuk. Akkor, azokban a napokban ez a "látomás" nyugalmat is adott a fásult embereknek.

A röplabdázás nagyarányú fejlődése a társadalmi élet alakulásával szorosan összefügg. A második világháborúban Magyarországot súlyos veszteségek érték és a háború pusztítása nem kímélte meg sportlétesítményeink jelentős részét sem. Olyan sportágat kellett felkarolni, amely kis anyagi ráfordítás mellett nagy tömegeknek biztosított megfelelő mozgást. Így erre a legalkalmasabbnak látszott a szovjet katonák kedvenc sportja: a röplabdázás.

Nagy jelentőségű volt a röplabdázás, sportéletünk újraélesztésében és megszilárdításában is. Az egyesületek nem tudtak felszerelés és létesítmény hiányában mihez kezdeni, de a röplabdajátékhoz volt megfelelő felszerelés.

A röplabdázás sporttá szervezésében nagy szerepet játszottak a külföldről hazánkba került sportvezetők, játékosok, akik közül néhányan még ma is aktív vezetői, irányítói röplabdasportunknak.

Lengyelország leigázása után sokan találtak nálunk menedéket, s akadtak köztük röplabdázók is, így Bieliczky István, Kacsarovszky Zsigmond, Witold Wieromiej. Ők szervezték meg az itt élő lengyelek csapatát, amely rövidesen összemérte erejét az Andrássy út 130. alatt állomásozó szovjet katonai csapattal.

Az Elektromos Művek Latorca utcai sporttelepén a kézilabdázók voltak a legfrissebbek. Cséfai Sándort a kézilabda szakosztály vezetőjét azonban Bieliczkyék rábeszélték arra, hogy egyesületében is honosítsa meg a röplabdázást. A jelenlegi uszoda mellett jelölték ki a pályát. Régi teniszhá-

lókból készítették a röplabdahálót. A pálya kijelölése után a csapat is megalakult, mely a fent említett három lengyelből, továbbá a későbbi többszörös asztalitenisz világbajnok Sidó Ferenc, az atléta Horváth Sándor és a vizilabdás, kézilabdás Hennig Ernőből állt. Ők alkották a Latorca utcai kezdőhatost.

A sportág bölcsőjénél ott volt Abád József is.A volt Mária-Terézia-laktanyában megszervezett népi kollégiumban lakó fiatal tanárember - az intézet igazgatójának és a helyi MADISZ-nak a támogatásával - megalakította a kollégium röplabdacsapatát. Abád József, Zsolt Róbert, Kuszkó Sándor és mások nemcsak játékosok, hanem terjesztői is voltak a röplabdázásnak.

Ezzel egyidőben a GANZ TE-ben Kalmár Sándor körül tömörültek a röplabdások: Bizik László, Kurimay Pál, Prohászka László és a többiek.

Az új csapatok, ha nem is gombamódra, de szaporodtak. Az újjászületett magyar sportéletben egyre több helyet követelt magának a "csecsemősportág".

Már ekkor felvetődött az önálló Röplabda Szövetség megalakításának gondolata, de az akkori NSB ehhez nem járult hozzá, s éppen csak egy röplabdabizottság felállítását engedélyezte a Kézilabda Szövetségen belül.

A labdák már javában pattogtak, feszültek a hálók szerte az országban, amikor fejlődő röplabdasportunk végre szervezett formát öltött.

1946. december 19-e új fejezetet nyitott a magyar tömegsport történetében. Ekkor alakult meg a Magyar Röplabda Szövetség, a Szakszervezeti Tanács dísztermében, melynek elnöke Nonn György, főtitkár Simai László lett.

A röplabdázóknak a semmiből kellett virágzó sportágat teremteniük. A Magyar Kommunista Párt erkölcsi és anyagi támogatása, a dolgozók és főként a fiatalok lelkesedése volt az az erő, amelyre az új sportág vezetői építettek.

Nyilvános szereplésre is sor került: az Elektromos SE rendezett röplabda-tornát, amely erősen bemutató jellegű volt.

Az első és legfontosabb kérdés a röplabdázás népszerűsítésénél a pályahiány volt.

1947 tavaszán az ország többszáz városában és falujában kezdték meg egyidőben a hiteles pályák építését. Voltak városok és kerületek, amelyek élen jártak a röplabdázás népszerűsítésében. Ilyen volt a XX. kerület - akkor még Kispestnek nevezték -, ahol a fiatalok elsőnek láttak neki, hogy felépítsék a "röplabdaváros" első hiteles, bajnoki mérkőzésre alkalmas pályáját.

Közben a meginduló bajnokságban 22 csapat vett részt, de a népszerűségre jellemző, hogy két hét múlva már 70-re emelkedett a jelentkező csapatok száma.

Ugyanennek az évnek a végén már az 5. helyen szerepelt, mint az egyik legtöbb szakosztállyal rendelkező sportág az országban.

Ekkor jelent meg Magyarországon az első röplabda szabálykönyv is.

1947 márciusában megkezdték az első játékvezetői tanfolyamot is, melyen 17 játékvezetőt képeztek ki.

1947-ben a szövetség több, mint 90 csapat részvételével kiírta az első kétfordulós bajnokságot, és ezen már a vidék is képviseltette magát, főleg Miskolc, Szeged és Debrecen tűnt ki, s lett a röplabdázás egy-egy gócpontja.

Májusban már hivatalos nemzetközi mérkőzést is vívott a magyar férfi és női válogatott. Az albániai Balkán-bajnokságon szerepeltek mindkét nem legjobbjai. S itt született meg a csapatok első nemzetközi győzelme. Mind-

két együttesünk legyőzte a jóval régebben röplabdázó albán házigazdát.

Itt kell megemlékezni egy fontos dátumról. 1947. április 18-20-a között Párizsban volt a Nemzetközi Röplabda Szövetség alakuló kongresszusa, melyen Magyarország is képviseltette magát Simai László és Lénárt Vilmos személyében. A kongresszus hazánkat is felvette a Nemzetközi Röplabda Szövetség tagjai sorába, sőt az igazgató és játékvezetői bizottságban is helyet kaptak Magyarország képviselői.

A férfi válogatott budapesti premierjén, 1947 decemberében a röplabdázás végképp meghódította a közönséget. Csehszlovákia B csapata volt az ellenfél. Igaz, csapatunk 3:1-re kikapott, de olyan látványos mérkőzést vívott egymással a két csapat, hogy a nézők csaknem végigtapsolták a másfél órát.

"Ez a röplabda" - írta féloldalas cikkében a Képes Sport és a beszámoló végén megállapította: "... a közönség elégedetten távozott a mérkőzés színhelyéről és egyöntetűen megállapította, hogy egy új, szép és érdekes sportággal ismerkedett meg."

Az 1948-as év döntő fordulatot jelentett röplabdasportunk mennyiségi fejlődésében.

Felismerve a röplabdázás jelentőségét, valamint azt, hogy a szocialista sport építésének alkalmas eszköze, a Magyar Kommunista Párt kezdeményezésére az OSH megrendezte az Országos Népi Röplabda Bajnokságot, amely ismét hatalmas tömegeket mozgatott meg.

Alig pár nappal a Népi Bajnokság megindulása után 3800 csapat, közel 40.000 játékosa gyűlt össze az ország 244 helységében, hogy megkezdje a küzdelmet faluja, üzeme, iskolája, csapatteste vagy utcája győzelméért. 40.000 népi sportoló ilyen nagyarányú megmozdulása soha nem fordult még elő hazánkban.

Nagy lendülettel alakultak az országban a további röplabda-szakosztályok. Erre a bajnokságra a nevező csapatoknak az OSH egy labdát, egy hálót és egy szabálykönyvet szándékozott adni. Ez azonban csak a nevezők egyik felének jutott, mert még a legoptimistábbak sem számítottak arra, hogy ilyen tömegek jelentkeznek.

A Magyar Röplabda Szövetség a bajnokság lebonyolításához segítségül hívta a NÉKOSZ-t, amely örömmel bocsátott a szövetség rendelkezésére olyan lelkes fiatalokat, akik előzőleg Budapesten ismerkedtek meg a sportággal, és ők vezették a megyeszékhelyeken és a nagyobb városokban indított tanfolyamokat.

A Röplabda Népi Bajnokság sikere minden várakozást felülmúlt. A magyar társadalom minden rétege megértette, hogy a bajnokság támogatása népi demokráciánk támogatását jelentette.

A Népi Bajnokság egyik eredménye az volt, hogy az országban ismertté tette a röplabdát. Kb. 2000 csapatot látott el felszereléssel, amivel ugyanannyi helyen teremtett lehetőséget a röplabdázáshoz, s további 1800 helyen indította el a röplabdacsapatok munkáját.

A bajnokság másik óriási eredménye az volt, hogy a falusi tömegeket is bevonta a sportolásba. E témakörön belül külön lehetne foglalkozni azzal, hogy milyen nagy segítséget nyújtott a falusi nőknek a sportba történő bekapcsolásához. A labda varázsa, a nőiességet nem veszélyeztető volta és a játék érdekessége legyőzte az előítéleteket.

Elmondhatjuk, hogy az 1948-as Népi Bajnokság indította el a magyar röplabdasport igazi fejlődését. A magyar röplabdasport fejlődése szempontjából fontos dátum 1948. október 12.

Varsóban nemzetközi férfi röplabda tornát rendeztek, melyen részt vett a szovjet bajnok Moszkvai Dinamó válogatottakkal teletűzdelt csapata, a lengyel és a csehszlovák bajnok és meghívták a Csepel együttesét is.

Bár a Csepel utolsó lett, mégis sok élménnyel gazdagodva tért vissza a tornáról, különösen sokat tanulva a Moszkvai Dinamó csapatának világhírű játékosaitól.

Az addigi legnagyobb sikerét 1949-ben érte el a férfi válogatottunk, mert Budapesten kb. 3000 lelkes néző előtt 3:2 arányban legyőzte az Európa élvonalához tartozó Románia válogatottját.

Női csapatunk, a rutinosabb román lányok győzelmét nem tudta megakadályozni és 3:1 arányú vereséget szenvedett.

Verőfényes nyári napok következtek ezután, 80 nemzet békéért küzdő fiataljainak seregét ontották Budapestre a világ minden részéről befutó vonatok százai. A Világifjúsági Találkozó kezdődött meg Budapesten és ennek keretén belül rendezték meg a Főiskolai Világbajnokságot is.

A magyar ifjúság a szovjet Komszomol vonatát leste nagy izgalommal. A vonaton ott voltak a legjobb szovjet főiskolás sportolók, s köztük a legjobb röplabdázók is. Záhonytól Budapestig diadalút volt a szovjet fiatalok útja.

A margitszigeti Tenisz Stadionban bonyolították le a mérkőzéseket. A Szovjetúnió férfi és női röplabdacsapatát mindig tapssal köszöntötték. A szovjet csapatok jobbak voltak ellenfeleiknél, különösen a férfi együttes, amelyben ilyen nevek szerepeltek, mint: Reva (minden idők egyik legjobb röplabdázója), Scsagin, Jakusev, Uljanov Pimenov, Neffjodov és társai.

Sikeres esztendőként kell elkönyvelnünk az az 1950-es évet, amikor férfi és női Európa-bajnokságot rendeztek Szófiában. Fiatal röplabdasportunk itt érte el első világra szóló eredményét, mert több nagy röplabda múlttal rendelkező ország válogatottját megelőzve szerezte meg férfi csapatunk a harmadik helyet, bebizonyítva, hogy szorgalmas tanítványnak bizonyult az eltelt rövid idő alatt.

A csapat tagjai voltak: Antalpéter Tibor, Benke Attila, Bizik László, Bozsorszky Tibor, Havasi Gyula, Hennig Ernő, Imre László, Moss László, Németh Zoltán, Szabó Lőrinc. Edző: Bieliczky István.

A röplabdázás alapjainak lerakása után egy új, egy hosszabb korszak kezdődött, tele munkával, örömmel, kudarccal.

Az egyre inkább szélesedő röplabdasporttal azonban nem tudtak lépést tartani az edzők és a játékvezetők. Kevés volt az edző és a játékvezető. Sok mérkőzés maradt el, mert nem volt elég játékvezető. Ezt az áldatlan állapotot az edzői és játékvezetői tanfolyam megindulása szüntette meg.

Röplabdasportunk azonban nemcsak Budapesten, hanem az ország számos vidéki városában és falujában is duzzadt és erősödött. Különösen szembetűnő volt a fejlődés Szegeden. Ez a város lett vidéki röplabdasportunk fellegvára.

Közben a hazai bajnokság küzdelmei során két nagy munkásegyesület csapatai kerültek az élre: Csepel és a Vasas. Kettőjük összecsapása mindig élmény volt a nézők és a szakemberek számára.

Nőknél ebben az időben a Haladás és a GANZ Villamossági Vállalat csapatai bizonyultak a legjobbaknak.

Tata neve a magyar sportolók elért eredményeivel, sikereivel fonódott össze. Olimpikonjaink Helsinkiben még javában küzdöttek, amikor újabb

sportolók vonultak be a táborba, válogatott röplabdásaink, akik a Moszkvában sorra kerülő VB-re készültek.

Az 1952-es VB-t augusztus 17-én nyitották meg a Dinamó Stadionban. A megnyitón 60 ezer néző volt jelen, tanusítva, hogy mennyire szereti a röplabdázást.

Fiaink és lányaink is ott meneteltek és küzdöttek a piros salakon. A szovjet-magyar férfi találkozót 2o.ooo ember izgulta végig, 3:0 arányban vereséget szenvedett a magyar csapat, a közönség mégis lelkesen megtapsolta őket. Férfi együttesünk a rangos mezőnyban 5. lett, míg a nők az utolsó helyen végeztek.

Óriási jelentőségű volt az a tény, hogy 1953-ban a magyar-szovjet barátsági hónap keretében lehetőség nyílott arra, hogy a három hétig nálunk tartozkodó szovjet férfi röplabda-válogatott csapatainkkal, játékosainkkal közös edzéseket, mérkőzéseket tartott. Bemutatókat rendeztek az ország különböző városaiban. Ez elősegítette mind a minőségi javulást, mind a röplabdázás népszerűségének növelését.

A szovjet válogatott budapesti tartozkódása újabb fejezetet nyitott a röplabdasport történetében. A szovjet röplabdázók készséggel, szeretettel adták át tudásukat magyar sporttársaiknak. A közös edzéseken nagyon sok újat tanultak röplabdázóink.

Elmondhatjuk: a magyar röplabdasportnak nemcsak elindítói voltak a szovjet emberek, hanem fejlődésének, továbbhaladásának irányítói is.

A következő években a testnevelés és a sportmozgalom területén mind jobban kibontakoztak az ellentmondások.

A túl centralizált vezetés, a hatalmas eredmények légköre a sportmozgalmon belül is "hurrá" optimizmust váltott ki. Elhanyagolták a tömegsportot, a minőségi sport fejlesztése volt a cél. Minden sportágban felbukkantak a sztárok, a kufárok, s ez alól a röplabdázás sem volt kivétel. Helytelen szemlélet kezdett itt is kialakulni, könnyű megélhetési módot jelentett a sport, és ezen belül a röplabda is, mely elképzelést néhány felelős vezetőnk is támogatta.

Sok-sok ellentmondás keletkezett a röplabdázásnál is, s ez főleg a minőségi fejlődés területén éreztette hatását. Különösen a fővárosi és a vidéki csapatok közötti különbség volt a szembetűnő. Az országos bajnokságban alárendelt szerepet játszottak a vidéki csapatok.

Itt is - mint a többi sportágnál -, megindult a vidéki tehetséges röplabdázók budapesti egyesületekhez történő áramlása.

A kezdeti nagy fellendülést visszaesés követte a röplabdázásban, amit válogatott csapataink világversenyeken és nemzetközi találkozókon nyújtott teljesítménye tükröz a legjobban.

Férfi válogatottunk ebben az időszakban is részt vett minden nagyobb seregszemlén (VB, EB), de különösebb eredményt nem ért el. Mindössze egy-egy 6. és 8. helyezést sikerült megszerezniük.

Női válogatottunk általában az utolsó helyek valamelyikét foglalta el a nemzetközi találkozókon.

Az 1956-os ellenforradalom a társadalom életében, gazdaságában óriási károkat okozott. A sportban is előkerültek az ellenforradalmárok demagóg jelszavai, mint például a "politikamentes sport" stb.

Az ellenforradalom a röplabdasportot is megtizedelte. Néhány kiváló sportemberünk eltávozott az élők sorából, illetve egy-két tehetséges, nagy jövő előtt álló röplabdázónk elhagyta az országot, másutt keresve a boldogulást, a sportkarriert.

A röplabda sportágban 1958-ban megszüntették az NB III-t, s megmaradt az NB I. és az NB II, valamint a megyei, járási és városi bajnoki rendszer. Ez a bajnoki rendszer biztos, hogy kisebb anyagi megterhelést jelentett az alsóbb osztályú csapatoknál, de nem biztosította kellőképpen ezen együttesek minőségi fejlődését.

Közben a nemzetközi találkozókon is megjelentek válogatottjaink, több-kevesebb sikerrel szerepelve.

Az 1958-as prágai Európabajnokságon a férfiak például ragyogó rajt után (legyőzték a rendező Csehszlovákiát, azután Lengyelország, Bulgária és Franciaország csapatát), kikaptak a szovjet, román és a nálunk sokkal gyengébb jugoszláv válogatott csapattól és végeredményben az 5. helyen végeztek.

Női válogatottunknak itt ismét csak a 6. hely jutott.

Az 1960-as évek elején a férfiaknál ismét egy tehetséges gárda bontogatta szárnyait. Olyan jó játékosok vették át a stafétabotot, akik rövid pár év leforgása alatt lettek ismertté, s akik meghódították a világ röplabdaszurkolóinak nagy táborát.

Az 1963-as bukaresti Európa-bajnokságon kettős volt a tét. Nemcsak a győzelem, vagy a helyezés rangja késztette nagy erőbedobásra a csapatokat, hanem az olimpiai kiküldetés is az EB-n dőlt el.

Erre az EB-re sikerült a tehetséges játékosainkat jól felkészíteni, "lelkileg összehozni" és a formát úgy időzíteni, hogy a csapat az EB idejére érje el a teljesítménye maximumát.

Együttesünk derekasan harcolt minden mérkőzésen, mindössze két vereséget szenvedve (a román és a szovjet csapattól) vívta ki a rangos mezőnyben röplabdasportunk eddigi legnagyobb sikerét, a 2. helyet, és ezzel egyben megváltotta repülőjegyét a tokiói olimpiára.

S most az ezüstérmes csapat tagjai: Gálos László, Tatár Mihály, Molnár István, Jánosi Ferenc, Czafik Béla, Flórián Tibor, Prouza Ottó, Lantos Csaba, Tüske Ferenc, Iváncsó Vilmos, Farkas József és Kangyerka Antal, edző: Porubszky László.

Ez a nagy röplabdasiker egybe esett a testnevelés és sport átszervezésével. 1963. decemberében megalakult a Magyar Testnevelési és Sport Tanács. Az alakuló kongresszus elnöki beszámolójában kiemeltek néhány sportágat és köztük a röplabdázást is, melyek rátértek a nagyobb eredmények elérését szolgáló új módszerek alkalmazására, a még több és jobb edzésmunka bevezetésére.

Olimpia! Ez a szó mindennél többet jelent a sportember számára. Eltörpül mellette bármilyen nemzetközi esemény. S a röplabdázás éppen az 1964-es tokiói olimpián szerepelt először a műsorban. Egy sportág premierje volt ez, s a röplabdázás nagykorúságát jelentette.

Ezen az olimpiai versenyen szerepelt férfi együttesünk is, és a 10-es döntőben a 6. helyet szerezte meg. Az olimpiát a Szovjetunió csapata nyerte.

Az olimpiával ismét lezárult egy szakasz, a röplabdázás egy jelentős szakasza. Tokióban módosították a játékszabályokat, megengedték a sáncoló

játékosok átnyúlását a háló felett és ez természetesen új követelményeket támasztott a játékosokkal, de az edzőkkel szemben is.

A megváltozott helyzetben néhány, világhírű játékos nehezen talált magára. Új "csillagok" jöttek Magyarországon és külföldön egyaránt, de a régiekről sem feledkezett meg senki. S bár eddig főleg a férfiakról beszéltünk, szentelnünk kell néhány szót a nők játékára, eredményeire. Ellentétben a férfiakkal nem vettek részt - főleg az első évtizedben - minden világversenyen és nemzetközi tornán. Természetesen ez eredményeiken is híven tükrozódik. Ők kevesebbszer találkoztak a szovjet lányokkal, mint a férfiak, de egy mérkőzés mégis emlékezetes marad számunkra: az első találkozó az 1958-as prágai EB-n. Sem azóta, sem azelőtt magyar női csapat így még nem kapott ki nemzetközi mérkőzésen, mint akkor. Az eredmény 3:0 volt, a játszmák pedig 15:0, 15:1, 15:0.

Jó néhány évnek el kellett telnie, hogy női válogatottunk is a felemelkedés útjára lépjen. Az új és fiatal, tehetséges gárda az 1960-as évek derekán mutatta meg először "oroszlánkörmeit", hisz többször legyőzte a lengyeleket, bulgárokat, jugoszlávokat az NDK-t is.

Az 1967-es isztambuli EB-n végeredményben az előkelő 5. helyet szerezték meg.

Közben hazai pályákon is folyt a röplabdás élet. A férfi bajnokságban hosszú éveken keresztül az Újpesti Dózsa és a Bp.Honvéd találkozói jelentették a "csemegét",míg a nőknél az Újpesti Dózsa hosszú éveken keresztül egyeduralkodó volt.

Az utóbbi években azonban mindkét nemnél jelentkeztek a trónkövetelők, így a férfiaknál a Csepeli Vasas, a nőknél a NIM csapata.

Néhány szót ejtenünk kell a japán női válogatottról is. Az 1960-as Rio de Janeiró-i VB-n jelentek meg először a nemzetközi porondon és azonnal a második helyet szerezték meg a Szovjetunió válogatottja mögött.

Az őrségváltás nem váratott sokáig magára,mert az 1962-es moszkvai VB-n minden ellenfelét legyőzve lett világbajnok, leckét adva az európai országok röplabdacsapatainak, szakvezetőinek.

Ugyanilyen símán nyerte ez az együttes az olimpiai bajnokságot is. Daimatsu edző lányai európai utazásaik alkalmával ellátogattak Magyarországra is, hogy itt is meghódítsák játékukkal a közönséget, a szakembereket.

Az együttes két mintaedzést is tartott, ahol nemcsak a röplabdával foglalkozó szakemberek jelentek meg, hanem a különböző sportágakkal foglalkozó edzők, vezetők és versenyzők is.

Mindkét alkalommal zsúfoltságig megtelt a Sportcsarnok, s az edzések végén, a hálás közönség vastapssal jutalmazta az aznapi "produkciót".

Közben egy-két nemzetközi esemény lezajlott ezekben az években idehaza és külföldön is.

Budapesten az Univerziádén 1965-ben, ahol férfi válogatottunk az előkelő második helyet szerezte meg az igen erős mezőnyben, 1966-ban Ifjúsági EB-t rendeztünk, ahol férfi csapatunk az ötödik lett, míg női együttesünk a hetedik helyen végzett.

Mindkét esemény megmozgatta a nézőket, szakembereket és játékosokat egyaránt.

A Mexikói Olimpia, a Kontinens Torna, a Világ Kupa nélkülünk zajlott le, mert a részvétel jogát nem szereztük meg.

S ha eddig több szó esett a férfi röplabdázókról, az az eredményességük miatt volt.

Női röplabdázóink munkája a 70-es évekre érett be. Az 1970-es bulgáriai VB-n a 4. helyen végzett válogatottunk, és ezzel biztosította az olimpiai részvételt az 1972-es Müncheni Olimpián, ahol az 5. helyet szerezte meg.

Ez a lendület azután további erőt adott női válogatott játékosainak és az őket felkészítő szakvezetőnek, hogy a következő évtized világversenyein igen derekasan helytállva öregbítsék a magyar röplabdázás hírnevét.

S most a legjobb eredmények:

- Európa-bajnokság:	1975, Jugoszlávia	2. hely
	1977, Finnország	3. hely
	1979, Franciaország	4. hely
	1981, Bulgária	3. hely
	1983, NDK	3. hely
- Világbajnokság:	1970, Bulgária	4. hely
	1974, Mexikó	4. hely
- Olimpia:	1972, München	5. hely
	1976, Montreál	4. hely
	1980, Moszkva	4. hely

Az elért eredmények részesei a következő játékosok voltak (csak a legjobbak közülük): Dr. Bánhegyiné Radó Lídia, Slégl Judit, Buzekné Maklári Ilona, Gerhardtné Kiss Judit, Énekes Emőke, Hazsikné Fekete Judit, Szalayné Sebők Éva, Torma Ágnes, Feketéné Csapó Gabriella, Gerevichné Bardi Györgyi és a többiek. Edző: Kotsis Attiláné.

Az elmúlt negyven év eredményei nyomán soroltam fel olyan edzőket, játékosokat, sportvezetőket, akik sokat tettek azért, hogy sportágunk az ismeretlenségből előre tört és igen szép sikereket ért el.

Eddig nem volt szó arról, aki évtizedek óta képviseli színeinket a Nemzetközi Röplabda Szövetségben. Holvay Endréről van szó, arról az öt nyelven beszélő sportdiplomatáról, aki 1955 óta megszakítás nélkül tagja a FIVB adminisztratív tanácsának, 1957-től pedig a szervezet játékvezetői bizottságának, melynek 1961-ig a titkára, azóta pedig elnöke. Közben két időszakra - 1959-1961 és 1970-1972 - elnyerte a FIVB alelnöki tisztét. Munkájához tartozik a nemzetközi játékvezetők képzése, vizsgáztatása, illetve kinevezése. Ezen túlmenően 1964 óta valamennyi olimpián a sportág technikai delegátusa.

A sportághonosítók randevúja volt 1986. december 8-án a KISZ KB székházában.

Aula, jelvények, serlegek, archív felvételek. Negyven év néma tanúi szólaltatják meg a negyven év főszereplőit. Régi történetek elevenednek meg, a régi ismerősök találnak egymásra. Ismét összeállnak a hajdani nagy csapatok, és máris megoldódik egy rejtély, közömbösnek nevezett világunkban felidéződik az az erő és lendület, amely annak idején - éppen negyven esztendeje - képes volt olyan sok súlyos gond közepette a semmiből egy új sportág alapjait megteremteni.

A közös emlékidézésnek átmeneti határt szab a rendezők hívása: az

ülésteremben megkezdődik a jubileumi közgyűlés, hiszen a Magyar Röplabda Szövetség elnöke az első magyar válogatott vezéregyénisége, Antalpéter Tibor maga sem tehet mást ünnepi beszédében, mint hogy végigszalad a megtett út nagy versenyekhez, nagy egyéniségekhez, nagy eredményekhez kötődő mérföldkövein. Az egykorí pályatársak érthető meghatódottsággal keresik egymás tekintetét, amikor a szónoki emelvényről elhangzik mondjuk a sportág első - 1950-ben nyert - EB érmének vagy éppen a női szakág nagy korszakának története. Ezekben a pillanatokban benne rejlenek azok a hétköznapi titkok is, amelyeknek csak a sikeremberek a tudói.

Egymást követik a felszólalók. A jelenlegi elnöktől az alapító elnök Nonn György veszi át a szót, aki a több szálon futó szervezőmunka eredményeként 1946. december 19-én, az alakuló ülésen bejelentette: létre jött az önálló Magyar Röplabda Szövetség.

A nagy szervezők egyike sportághonosító, játékosedző, szövetségi kapitány, szakfelügyelő, egyszóval: motor - a nagy idők tanuját, a Lengyel-Magyar Kurírt és az első elnökség tagjainak abban megjelent nyilatkozatait idézi.

A csodálatosan fiatalos "öregeket" egy tapasztalt fiatal váltja fel az emelvényen, az az Urbán Vilmos - nem is akármilyen - aktív játékos, de már az ifjúsági válogatott szakvezetője. Személye, mondandója mintegy megnyugtatja a jelenlévőket: nemcsak múltja volt, jövője is lesz Magyarországon a röplabdázásnak!

Tibor Tamás, az ÁISH elnökhelyettese a sportágnak a fizikumra, pszichikumra gyakorolt együttes hatását, közösségformáló, kollektívát teremtő erejét emelte ki. Többek között kijelentette:

- Új szakasz kezdődik a magyar röplabdázásban, amelynek igazodnia kell az új körülményekhez és az új követelményekhez. Népszerűsíteni kell és lehet, szélesebb társadalmi alapokra helyezni, ahogy körülöttünk szerte a világban teszik, és akkor biztos vagyok abban, hogy jönnek új Tatárok, Tormák, Kotsisnék.

Ha most 40 év távlatából visszapillantunk, láthatjuk, hogy hol ringott a röplabdasport bölcsője, honnan indultunk el. Kik segítették az első lépések megtételénél.

Egyáltalán nem kell szégyenkeznünk, sőt büszkék lehetünk, mert sportágunk az elmúlt négy évtized alatt jelentős eredményeket és sikert ért el. Az ország minden részén lüktet a röplabdás élet, pattog a bőrlabda, s ilyenkor biztosan eszünkbe jut, hogy százezrek szórakozását, kedvenc sportját is elhozta hozzánk a 40 évvel ez előtti tavasz.

IRODALOM

Juni Gy.: Röplabda almanach. Sportpropaganda. Bp. 1986.

Lukács Gy.: Erőt adó negyven esztendő. (Népsport, 1986. XII. 14. sz.)

Porubszky L.: Játékos sportok. Sportpropaganda. Bp. 1966.

Porubszky L.: 1945-ben született. (Néphadsereg, 1960. IV. 8-9.)

Porubszky L.: Röplabdázás, amely a felszabadulással együtt "született". (TF Tudományos Közleményei, 1970. I. sz. 305-320. p.)

SZABÓ Lajos

A TESTNEVELÉSI FŐISKOLA OKTATÓINAK ÉS KUTATÓINAK PUBLIKÁCIÓI, 1986

Az összeállítás a főiskola munkatársainak 1986-ban megjelent publikációit tartalmazza. A könnyebb eligazodás végett szervezeti egységenként, azon belül a szerzők betűrendjében állítottuk össze az irodalomjegyzéket.

A tételek előtt szereplő sorszámon kívül a publikációk műfajára vonatkozó, illetve azt jelző számok vannak, amelyek azt jelzik, hogy magyar vagy idegen nyelven jelent-e meg a közlemény. (Lásd: Jelmagyarázat.)

Tíz tételnél 1985-ös dátum szerepel. Ennek az az oka, hogy 1986-ban láttak napvilágot, illetve disszertációk esetében ekkor került sor megvédésükre.

Az egyes szervezeti egységekről jelentett előadásokat csak akkor vettük figyelembe, ha annak irodalmi hivatkozásra alkalmas nyoma volt. (Például: abstract - tartalmi összefoglaló.)

Az anyaggyüjtés lezárva: 1987. március 31.

JELMAGYARÁZAT

1. Idegen nyelvű

1.1. könyvek, könyvrészletek, könyvszerkesztések
1.2. szakcikkek, publicisztika
1.3. doktori és kandidátusi értekezések, pályamunkák
1.4. előadások
1.5. szerkesztések
1.6. konferencia, úti és egyéb beszámolók
1.7. könyvismertetések

2. Magyar nyelvű

2.1. könyvek, könyvrészletek, könyvszerkesztések
2.2. szakcikkek, publicisztika
2.3. doktori és kandidátusi értekezések, pályamunkák
2.4. előadások
2.5. szerkesztések
2.6. konferencia, úti és egyéb beszámolók
2.7. könyvismertetések

ATLÉTIKA TANSZÉK

ECKSCHMIEDT Sándor

2.2. 1. Eckschmiedt S.
A dobások oktatásának előkészítése. = Atlétika. 1986. 1. 4-9.

2. Eckschmiedt S.- Mecseki A. - Szabó B.
Intenzitás-táblázatok. = Atlétika. 1986. 5. 17-24.
6. 17-23.

Eckschmiedt S., mint társszerző lásd: 7.

KOVÁCS Etele

Kovács E., mint társszerző lásd: 55.

PÓTZYNÉ KERESZTESI Katalin

1.1. 3. Pótzyné Keresztesi K. - Lévai M.
A Pécsi Nevelési Központ szomatikus nevelési tevékenységrendszere. - The system of somatic education aktivities in the Education Centre of Pécs. Bp. 1986. 6. p.

2.2. 4. Pótzyné Keresztesi K. *
A szomatikus nevelés feladatai a szocialista nevelőiskolában. A III. Neveléselméleti Munkaértekezlet. 1983. anyagai alapján. Bp. 1985. /1986./ (Magyar Pedagógiai Társaság.)

2.4. 5. Keresztesi K. - Mihály O.
Lakóterületi sportegyesületi tagok életmódja és sport iránti érdeklődése. = Sok mozgással az egészségért. Veszprém, 1986. április 30. 71-79. p.

Pótzyné Keresztesi K.

2.5. 6. Önképzés és önnevelés. Beszámoló a Nemzetközi Olimpiai Akadémia 7. pedagógiai ülésszakáról. = Olimpiai Bulletin. 1986. 26. 13-14.

2.6. 7. Pótzyné Keresztesi K. - Eckschmiedt S.
Beszámoló az Olasz Olimpiai Bizottság sportiskolájának kutatóintézetében tett látogatásról. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 2. 179-181.

OROS Ferenc

2.2. 8. Oros F.
Így edz Bakos György. = Atlétika. 1986. 4. 13-18.

9. Oros F.
Így edz Menczer Gusztáv. = Atlétika. 1986. 5. 11-16.

SCHULEK Ágoston

2.2. 10. Schulek Á.
Visszhang... = Atlétika. 1986. 8. 19-21.

ZARÁNDI László

2.2. 11. Zarándi L.
Így edz Szalma László. = Atlétika. 1986. 1. 18-22.

IDŐSZAKI ÉS KÜZDŐSPORTOK TANSZÉK

CSABA László

2.1. 12. Csaba L. - Fliegauf J.
Uszodamester betanító tanfolyam tananyaga. (2.u.ny.) Bp. 1986, (Vízügyi Dok. Szolg. Leányváll. ny.) 157. p.

LUKOVICH István

1.1. 13. Lukovich, I.
Fencing. Bp. 1986. Corvina. 199 p.

2.1. 14. Lukovich I. - Szabó L.
Vívás, vívómesterség. Bp. 1986, Sport. 284 p. (Testnevelési főiskolai tankönyv.)

TÓTH Ákos

1.2. 15. Tóth Á.
The role of video in the technical training of the swimming competitor... = International Swimming and Waterpolo. 1986. 3. 24.

VITTEK Lajos

2.2. 16. Őrsi Tóth L. - Vittek L.
Családi szabadidős foglalkozások hatása a testneveléssel kapcsolatos szemléletre. = A Testnevelési Főiskola Közleményei. 1986. 3. 63-75.

17. Vittek L.
Mindenkinek mindenhol = Szabadidősport-pályázat '86. Bp. 1986. BTSH, 23-30.

18. Vittek L.
A szabadidősport szakembereinek képzése Varsóban. = A Testnevelési Főiskola Közleményei. 1986. 3. 135-137.

MARXIZMUS-LENINIZMUS TANSZÉK

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi

1.2. 19. Földesiné Szabó Gy.
Nyekatorije szociologicseszkije problemi szporta zsenscsin.
= Putyi formirovanyija aktivnava otnasenyija zsenscsin k fizicseszkoj kulture i szportu v uszlovija szocializma, Berlin naucsnoj szovjet pri Gaszudárszt vennom Szekretoriatye po Fizicseszkoj Kulture i szportu G.D.R. 1986. 49-58.

20. Földesiné Szabó Gy.
Sport wyczynowy i zdrowie z perspektowy socjologicznej. = Sport Wyczynowy. 1986. 1. 29-36.

21. Földesi, Tamásné
Ungarische Olympiateilnehmer über die sozialen Funktionen des Leistungssports und seine Beziehung zum Friedeskampf. = Theorie und Praxis der Körperkultur. 1986. 6. 405-408.

22. Földesi, T.-né
Sport wyczynowy zdrowiew perspektywie socijologicznej. = Sporteczne wartosci kultury fizycznej. Varsó. Wydawictvo AWF. 1986. 37-50.

23. Krawczyk, Zbigniew - Földesi, T.-né
Physical culture in Social Consciousness. = International Review for the Sociology of Sport. 1985. 4. 321-333.

1.4. 24. Földesiné Szabó Gy.
Coach - athlete relationship in Hungarian top sport.
= Proceedings of the VIII. Commonwealth and International Conference on Sport Physical Education, Dance, Recreation and Health. London. 1986. E. and F. N. Spon Ltd. 206-216. p.

25. Földesiné Szabó Gy.
Physical activity in the later years of life - cycle. XI. World Congress of Sociology. New Delhi, 18-24. Aug. 1986.
= Program Book. 100.

2.1. 26. Földesiné Szabó Gy. - Kis J.
Szerepjellegzetességek a csapatközösségben. = Sportjátékosok edzése. Bp. 1986. Sport. 171-193. p.

2.2. 27. Földesiné Szabó Gy.
A diáksport megújulásáról. = Ötlet. 1986. 38. 11.

28. Földesiné Szabó Gy.
A testi nevelés értékei a szakképzés pedagógusainak és tanulóinak értékrendjében. = Szakképzési Szemle, 1986. 4. 38-45.

2.6. 29. Földesiné Szabó Gy.
Beszámoló a szocialista országok sporttudományos együttműködésének 1. sz. témájában tartott koordinációs tanácskozásról.
= A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 1. 141-145.

30. Földesiné Szabó Gy.
Beszámoló egy tanulmányútról. = Testnevelés- és sporttudomány. 1986. 2. 43-46.

31. Földesiné Szabó Gy.
A IX. Nemzetközi Sportszociológiai szeminárium és az ICSS elnökségi ülése. = A Testnevelési Főiskola közleményei.
1986. 2. 171-173.

GENCSEV Plámen

2.2. 32. Gencsev P.
Kétszer négy gondolat (az iskolai sportról.) = Népsport. 1986. 31. 5.

SCHILLER János

2.2. 33. Schiller J.
Az edzés próbája a verseny. = Képes Sport. 1986. 36. 20-21.

Schiller J. mint társszerző lásd: 154.

TAKÁCS Ferenc

1.1. 34. Takács F.
K pojmu telesna kultura. = Násti teorie telesné kultury.
Praha, 1985. Olympia. 96-98. p.

35. Takács F.
Njákoi problemi na razvitieto na fizicseszkata kultura v szocialiszticseszkite sztrani. = Ocserci po teorija na fizicseszkata kultura. Szofija. 1985. Medicina i fizkultura.
193-208. p.

36. Takács F.
Njakoi zatelezski kom ponjatieto fizicseszka kultura.
= Ocserci po teorija na fizicseszkata kultura. Szofija. 1985. Medicina i fizkultura 92-94. p.

37. Takács F.
Nektere problémy rozvoje telesné kultury v národnich podminkách. = Nástin teorie telesné kultury. Praha, 1985. Olympia. 203-218. p.

1.2. 38. Takács F.
Weightlifting in Visual Arts. A historic souvenir cast into bronze. = World Weightlifting. 1986. 3. 43.

2.2. 39. Takács F.
Lexi tanár úr "a szellem világbajnoka". = Háttér. (15.) 1986-1987. 1. 6-8. p.

40. Takács F.
A "magyar delfin" példája. = Háttér.(15.) 1986. 1. 80-82.

41. Takács F.
Robin íja, Tell tegeze. Háttér. (14).(1986-1987. 1.14-16.

42. Takács F.
Szobatorna múltidőben. Háttér. (17).1986-1987. 1. 90-92.

43. Takács F.
Stadionok, sportolók és műszerek. = Búvár Évkönyv. Bp. 1985. Móra. 124-134. p.

44. Takács F.
Vadászó állatok. = Búvár Évkönyv. 2. Bp. 1986. Móra. 153-158. p.

2.3. 45. Takács F.
A testkultúra esztétikai alapjai. Kandidátusi értekezés. Bp. 1985. (1986.) 327+XV lev.

NEVELÉSTUDOMÁNYI TANSZÉK

BÍRÓNÉ NAGY Edit

1.4. 46. Bíróné Nagy E.
The role of physical education teachers and some pedagogical aspects of their professional education in Hungary. = Heidelberg. AIESEP 1986. Abstract. 11. p.

2.6. 47. Bíróné Nagy E.
Sportpedagógiai kutatások nemzetközi koordinációs tanácskozásai. (Szófia, 1984 - Prága, 1985) = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 3. 111-114.

ELBERTNÉ FARKAS Judit

Elbertné Farkas J.
2.1. 48. Felvételi tájékoztató 1986. Bp. 1986. Testnevelési Főiskola. 31 p.

2.3. 49. Elbertné Farkas J.
A testnevelő tanár szerepének néhány főbb sajátossága az iskolai nevelőtestületben. Testnevelésdoktori disszertáció. Bp. 1986. 143+23 p.

RÓKUSFALVY Pál

2.1. 50. Rókusfalvy P.
Pszichológia testnevelőknek és edzőknek. 2. jav. átd. kiad. Bp. 1986. Sport, 226 p. (Testnevelési főiskolai tankönyv)

51. Rókusfalvy P.
A sport és testnevelés pszichológiája. Bp. 1986. Tankönyvkiadó, 303 p. (Testnevelési főiskolai jegyzet.)

52. Rókusfalvy P.
Sportjátékosok edzettségének, edzés- és versenyterhelésének pszichológiai jellemzői. = Sportjátékosok edzése. Bp. 1986. Sport, 141-153. p.

2.2. 53. Rókusfalvy P.
Mennyiben szélsőséges az élversenyző? = Testnevelés- és sporttudomány. 1986. 1. 40-41.

54. Rókusfalvy P.
A pedagógiai tevékenység hatékonyságának növelője. (A 75 éves Lénárd Ferenc köszöntése) = Pedagógiai Szemle. 1986. 10. 1.041-1.044.

55. Rókusfalvy P.
Rekreáció és rekreációvezetés pszichológiai szempontból. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 2. 159-168.

2.7. 56. Rókusfalvy P.
Dr. Csirszka János: A személyiség munkatevékenységének pszichológiája = Pedagógiai Szemle. 1986. 7-8. 807-808.

STULLER Gyula

2.4. 57. Stuller Gy.
Motivációs vizsgálatok az egészségnevelés szolgálatában. = Sok mozgással az egészségért. Veszprém, 1986. április 30. 30-37. p.

OKTATÁSTECHNOLÓGIAI CSOPORT

KIS Jenő

58. Kis J.
A pedagógia elméleti alapjai. 3. kiad. Bp. 1986. Tankönyvkiadó. 391 p. (Testnevelési főiskolai jegyzet.)

59. Kis J.
Nemcsak a testnevelő testi nevelő. = Vas Népe. 1986. 39. 11.

Kis J. mint társszerző lásd: 26.

ORVOSTUDOMÁNYI TANSZÉK

BOTÁR Zoltán

2.1. 60. Botár Z. - Frenkl R. - Kereszty A. - Mohácsi J.
Egészségtan - sportegészségtan 2. (köt.) 6. vált. kiad.
Bp. 1986. Tankönyvkiadó, 192 p. (Testnevelési főiskolai jegyzet.)

FARKAS Anna

1.4. 61. Farkas A. - Kovács E. - Mészáros J. - Frenkl R.
The relationship between motor performance scores and body build in young students applying for admission to the University of Physical Education, Budapest = Growth Standards. Fourth International Symposium of Human Biology. Pécs. 1986. 21. p.

2.2. 62. Farkas A.
Ideális méretek. = Népszava. 1986. 114. 101.

Farkas A. mint társszerző lásd: 93, 94, 97.

FRENKL Róbert

1.4. 63. Frenkl R. - Szőts G. - Olexó Zs.
Hereditary and environmental effects in the metabolism of some pharmacons in athletes. Proceedings of the International Union of Physiological Sciences. Volume. XVI. 30 th Congress. Vancouver. 1986. 584. p.

64. Frenkl R. - Jákó P.
Metabolic Adaptation to Exercise and its Role in the Preparation of Athletes = The XXIII. FIMS World Congress of Sports Medicine, Brisbane. 1986. 64. p.

65. Frenkl R. - Szőts, G. - Mészáros J. - Szabó T.
Pharmacogenetic and pharmacokinetic Factors in the Drug Metabolism of Adolescent and child Athletes.= Children and Exercise XII. Human Kinetics Publisher, Ilionis, 1986. 43-50. p.

2.2. 66. Frenkl R.
Doppingok a sportban és a hétköznapokban. = Népszava. 1986. 95. 9.

67. Frenkl R.
A futás öröme és haszna. = Futó Magazin '86. Bp. 1986. Sportpropaganda. 1-2.

68. Frenkl R.
A harmadik életkor. Idősek, öregek, aggastyánok. = Magyarország. 1986. 45. 28.

69. Frenkl R.
A kajakosok nagyszerűen szóltak hozzá a vitához. = Képes Sport. 1986. 35. 18-19.

70. Frenkl R.
A kiemelt sportegyesületek rendszere fölött eljárt az idő.
= Sportvezető. 1986. 11. 18-19.

71. Frenkl R.
A magyar sport eltékozolt évtizede. = Valóság. 1986. 10. 24-34.

72. Frenkl R.
Mindennél lényegesebb az alkotó ember. = Képes Sport. 1986. 34.
22.

73. Frenkl R.
A mostoha egyetem. Az utolsó utáni óra. = Magyarország. 1986.
19. 28.

74. Frenkl R.
A mozgás és testedzés élettani szerepe. = Gyermekgyógyászat.
1986. 1. 19-38.

75. Frenkl R.
Mozgáskultúra fejlesztése a gyermek- és ifjúkorban. = Egészségnevelés. 1986. 105-109.

76. Frenkl R.
Nem szentségtörés. A futás és a sex. = Futó Magazin '86. Bp.
1986. Sportpropaganda. 14-15.

77. Frenkl R.
Az orvos mint bűnbak. = Magyarország. 1986. 35. 28.

78. Frenkl R.
Partvonal. = Képes 7. 1986. 21. 61.

79. Frenkl R.
Pólózni az íróasztalnál is izgalmas. = Képes Sport. 1986. 46.
20-21.

80. Frenkl R.
Reménykedés és aggodalom. = Képes Sport. 1986. 6. 4-5.

81. Frenkl R.
"Senki se élhessen vissza a mások hiszékenységével ..." = Képes
Sport. 1986. 15. 4-5.

82. Frenkl R.
A sport az ifjúságé? Fiatal korban könnyebb. = Népszava. 1986.
236. 11.

83. Frenkl R.
A teljes orvostársadalom együttműködése szükséges. = Képes Sport.
1986. 28. 22-23.

84. Frenkl R.
A TF küszöbén. = Képes Sport. 1986. 23. 27.

85. Frenkl R.
Úsznak és labdáznak. = Magyarország. 1986. 3. 28.

2.4. 86. Frenkl R. - Gunda A.
A szérum izomfáradásgátló hatásának elemzése. = Magyar Élettani Társaság Izomkutató Szakosztályának ülése. Debrecen. 1986. nov. 4-5. E 52.

87. Frenkl R. - Szeberényi Sz. - Toncsev H.
Izommunka - enzimindukció - lipidperoxidáció = Magyar Élettani Társaság 51. Vándorgyűlése. Keszthely, 1986. E 52.

2.6. 88. Frenkl R.
Csöndes frontáttörés. (A XXIII. Sportorvos Világkongresszusról.) = Képes Sport. 1986. 40. 21-22.

Frenkl R. mint társszerző lásd: 60., 61., 93., 97., 106., 108., 119.

GUNDA András

2.4. 89. Gunda A. - Frenkl R.
Humán és patkány szérum hatásának összehasonlító elemzése harántcsíkolt izomműködésre és fáradási folyamataira. = MÉT 51. Vándorgyűlése, Keszthely. 1986. 67. p.

Gunda A. mint társszerző lásd: 86.

LEZÁK György

2.4. 90. Lezák Gy.
Az izommunka körülményeinek vizsgálata gyorsulásmodellekkel. = MÉT 51. Vándorgyűlése. Keszthely, 1986. 66. p.

MÉSZÁROS János

1.2. 91. Mészáros J. - Mohácsi J. - Frenkl R. - Főnyedi G. - Szmodis I. - Szabó T.
The distribution of differences between chronological and morphological age in schoolchildren of 10-14 years = Sportorvosi Szemle-Hungarian Review of Sports Medicine. 1986. 1. 15-20.

1.4. 92. Mészáros J. - Mohácsi J. - Frenkl R. - Szabó T. - Szmodis I.
Age Dependency in the Development of Motor-Test Performance. = Children and Exerise XII. Human Kinetics Publisher, Illinois, 1986. 347-353. p.

93. Mészáros J. - Farkas A. - Mohácsi J. - Frenkl R.
The body build of young students applying for admission to the University of Physical Education Budapest. = Growth Standards. Fourth International Symposium of Human Biology. Pécs. 1986. 32. p.

94. Mészáros J. - Mohácsi J. - Farkas A. - Szmodis J.
The estimation of morphological age and its use in the coaching of adolescent athletes. = World Convention. The physical education teacher and coach today. AIESEP. University of Heidelberg. 1986. Abst. No. 63.

95. Szmodis J. - Mészáros J.
Height-dependent distributions of somatotype components in the young adults = Growth Standards. Fourth International Symposium of Human Biology. Pécs. 1986. 45. p.

2.2. 96. Mészáros J.
Fogyó - bogyó nélkül. = Népszava Évkönyv. Bp. 1986. 253-254.

2.4. 97. Mészáros J. - Frenkl R. - Szmodis I. - Farkas A.
Serdülő lányok fizikai teljesítőképessége és testzsírtartalma. = MÉT 51. Vándorgyűlése, Keszthely, 1986. E. 50.

Mészáros J. mint társszerző lásd: 61., 65., 157/a.

MILTÉNYI Márta

2.2. 98. Miltényi M.
Sportorvos a futásról. = Futó Magazin '86. Bp. 1986. Sportpropaganda. 10-12.

MOHÁCSI János

Mohácsi J. mint társszerző lásd: 60., 91., 92., 93., 94.

OLEXÓ Zsuzsa

Olexó Zs. mint társszerző lásd: 63., 102.

PAVLIK Gábor

1.2. 99. Pavlik G. - Bachl, N. - Wollein W. - Lángfy Gy. - Prokor L.
Effect of training and detraining on the resting echocardiographic parameters in runners and cyclists. =Journal of Sports Cardiology. 1986. 3. 35-45.

100. Pavlik G. - Bachl N. - Wolfgang W. - Lángfy Gy. - Prokor L.
Resting echocardiographic parameters after cessation of regular endurance training. = International Journal of Sports Medicine. 1986. 4. 226-231.

2.2. 101. Pavlik G.
Echocardiográfiás vizsgálatok a sportorvoslásban. A rendszeres edzés abbahagyásának tünetei. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 1. 11-33.

2.4. 102. Pavlik G. - Bachl N. - Lángfy Gy. - Olexó Zs. - Prokor L.
A bal kamrafal és az aortagyök mozgássainak echocardiográfiás vizsgálata állóképességi sportolóknál. = MÉT 51. Vándorgyűlése, Keszthely, 1986. E. 51.

Pavlik G. mint társszerző: 190.

SZŐTS Gábor

Szőts G. mint társszerző lásd: 63., 65.

STUBER István

2.2. 103. Stuber I.
Harántcsíkolt izmok kapilláris mintázatának vizsgálata patkányokon, állóképességi edzés hatása a hajszálérhálózat struktúrájára. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 3. mell. 62. p.

2.4. 104. Stuber I. - Battha L. - Nagy G.
Neuronok, illetve kapilláris hálózatok térbeli strukturájának vizsgálata sztereofotogrammetiai módszerekkel. =MÉT 51. Vándorgyűlése,Keszthely, 1986. 65. p.

TONCSEV Hriszto

2.2. 105. Toncsev H.
A lizoszomalis enzimrendszer reakciója májkárosodásokban. Kandidátusi értekezés tézisei. = a Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 1. 109-113.

106. Toncsev H. - Fehér J. - Blázovics A. - Somogyi A. - Frenkl R.
A silibinin hatása a sejtmembrán stabilitására kísérletes hyperlipidémiában. = Quarterly Bulletin of the Hungarian Gastroenterological Society. 1986. 2. 135. p.

107. Somogyi A. - Blázovics A. - Fehér E. - Toncsev H. - Fehér J.
Sejtmembránok (plazmamembrán, mikroszoma, lizoszoma) stabilitását változtató, antioxidáns karakterű vegyületek vizsgálata. = Quarterly Bulletin of the Hungarian Gastroentereological Society. 1986. 2. 117.p.

2.4. 108. Toncsev H. - Fehér J. - Blázovics A. - Somogyi A. - Frenkl R.
A silibinin hatása a lizószómák stabilitására és a szabadgyökös folyamatokra = MÉT 51. Vándorgyülése, Keszthely, 1986.64. p.

Toncsev H. mint társszerző lásd: 87.

SPORTJÁTÉK TANSZÉK

Farkas József

2.6. 109. Farkas J.
A XX. Női Kosárlabda Európa-bajnokság. (Vicenza-Trevisa, 1985. IX. 8-15.) = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 3. 129-134.

HALMOS Imre

1.1. 110. Halmos I.
Modernes Tennis. Berlin. 1986. Sportverlag. 248 p.

JÁKFALVI Béla

2.2. 111. Jákfalvi B.
A tenisz legfontosabb ütése az adogatás. = Sportvezető. 21. 1986. 2. 8-9.

MOCSAI Lajos

2.2. 112. Mocsai L.
A XI. férfi kézilabda világbajnokság értékelése. = Kézilabdázás. 30. 1986. 4. 1-10.

PORUBSZKY László

2.2. 113. Porubszky L.
Az edző szerepe a siker érdekében. = Magyar Lövész. 1986. 1-2. 25-26.

114. Porubszky L.
Az edzői munkának csak a felét lehet könyvből megtanulni. = Röplabda. 1986. 4. 6-7.

115. Porubszky L.
A játék zavartalanságát a jól képzett játékvezető biztosítja. = Röplabda. 1986. 5. 6-7.

ZALKA András

2.2. 116. Zalka A.
A mexikói körülmények és a IX. világbajnokság. = Képes Sport. 1986. 20. 14-15.

117. Zalka A.
Dícsérni jöttem a labdarúgást, nem temetni. = Képes 7. 1986. 29. 18-30.

118. Zalka A.
A túledzettség tünetei. = Képes Sport. 1986. 40. 12.

TESTNEVELÉSELMÉLET TANSZÉK

ARDAY László

2.1. 119. Arday L. - Báthori B. - Vági J. - Frenkl R.
Testnevelési és sportszervezési ismeretek. Gimnázium IV. oszt. Fakultatív. 2. kiad. Bp. 1986. Tankönyvkiadó. 305 p.

BÁTHORI Béla

Báthori B. mint társszerző lásd: 119.

DUBECZ József

Dubecz J.
2.1. 120. Testnevelés 5-6. osztály. Tanári kézikönyv. Bp. 1986. Tankönyvkiadó. 421 p.

Dubecz J. mint társszerző lásd: 189., 193.

HORTOBÁGYI Tibor

1.2. 121. Hortobágyi T. - Lachance, P.F. - Lachance, M.
Force-velocity-EMG relationships: A tension limiting mechanism and selective notor unit recruitment. = Nat. Strength Condit. Ass. J. 8. 1986. (4). 71.

122. Hortobágyi T. - Lachance P.F.
Physical motor tests and their relationship in untrained high school boys: practical implications. = NSCA Journal, 8. 1986. 73.

123. Lachance, P.F. - Hortobágyi T. - Katch, F.I.
Muscle contractile characteristics during uni - and bidirectional concentric hydraulic exercise. Can. Ass. Sports Sci., Ottawa, Canada, October, 1986.

1.4. 124. Lachance, P.F. - Hortobágyi T. - Katch, F.I. - Janney, C.
Relationship between strength, velocity, power of muscle contraction during hydraulic exercise. Am. Coll. Sports Med. Convention (New Englend Chapter) Boxborough, Massachusetts, USA, October 1986.

125. Hortobágyi T. - Lachance P.F. - Westing S.H. - Gabriel D.A. - Katch F.I.
Relationship of force, velocity, power and 1. - RM performance in college age men. Can. Ass. Sports Sci., Ottawa, Canada, October, 1986.

2.1. 126. Hortobágyi T.
18-21 éves (junior) magasugrók edzéstervezése. = Edzéstervezés. Bp. 1986. Sport, 1986. 90-118. p.

2.2. 127. Hortobágyi T. - Havasi J. - Varga Z.
Eltérő mozgásszerkezetű gyorserőfejlesztő gyakorlatok kapcsolata és edzéshatása 13-14 éves általános iskolai tanulóknál. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 3. 29-44.

Hortobágyi T. mint társszerző lásd: 189.

ISTVÁNFI Csaba

Istvánfi Cs.

2.1. 128. Sportjátékosok edzése. Elmélet és gyakorlat. Bp. 1986. Sport. 254 p.

129. Istvánfi Cs.
Sportjátékok tevékenységprofilja. = Sportjátékosok edzése. Bp. 1986. Sport, 10-26. p.

2.2. 130. Istvánfi Cs.
Előszó "A magyar labdajátékok könyve" c. hasonmás kiadáshoz, Kecskemét, Szórakaténusz Játékmühely és Múzeum, 1985. 5-8. p.

131. Istvánfi Cs.
Nemzetközi testnevelő tanári és edzői továbbképzés a Testnevelési Főiskolán. = Sportvezető. 1986. 8. 5.

JAKABHÁZY László

2.1. 132. Jakabházy L.
A jégkorongozás edzéselmélete. Bp. 1986. Tankönyvkiadó 248 p. (Testnevelési főiskolai jegyzet.)

133. Jakabházy L.
Csúszóiskola I-V. = Pajtás. 1986. 29. 18.
30. 18.
31. 18.
32. 18.
33. 18.

KUN László

2.1. 134. Kun L.
Bevezetés a vívás történetébe. = Lukovich I. - Szabó L.: Vívás, vívómesterség. Bp. 1986. Sport. 9-50. p.

2.2. 135. Kun L.
Az erős emberek randevúja előtt. = Mozgó Képek. 1986. 10. 20-21.

136. Kun L.
A forráselemzés, a forráskritika problémái a hazai sporttörténetírásban. = Testnevelés- és Sporttudomány. 1986. 2. 1-4.

2.5. 137. Kun L.
Bakó Jenő. Az úszás története. Bp. Sport. 1986. 270 p. (Szöveg-kiegészítés)

KUTASSI László

2.2. 138. Kutassi L.
A forradalmi baloldal sportpolitikai térnyerése Magyarországon 1944 vége - 1945 nyara között. = A Testnevelési Főiskola közleményei.1986. 1. mell. 45 p.

139. Kutassi L.
A Magyar Olimpiai Akadémia egy éve. = Sportvezető. 1986. 11. 25.

140. Kutassi L.
A MOA életéből. = Olimpiai Bulletin. 1986. 24. 22-23.

MAKSZIN Imre

2.4. 141. Makszin I.
Testnevelés és sport a tanulók életmódjában. = Sok mozgással az egészségért. Veszprém, 1986. április 30. 18-25. p.

NAGY György

2.2. 142. Nagy Gy.
A cselekvéstanulásról. = A testnevelés tanítása. 22. 1986. 2. 35-38.

VÁGI József

Vági J. mint társszerző lásd: 119.

TORNA TANSZÉK

ÁRKOSI Andrea

2.2. 143. Árkosi A.
Fiatalkorú tornásznők két csoportjának testalkati vizsgálata. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 2. 59-72.

144. Árkosi A.
Tornásznők komplex fizikai felkészítésének intenzív módszere. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 1. 73-84.

BÉKÉSI Sándor

1.1. 145. Békési S. - Vígh L.
Pommel horse exercises. Bp. 1986. Corvina-Sport. 92 p.

1.1. 146. Békési S. - Vígh L.
Übungen am Pauschenpferd. Bp. 1986. Corvina-Sport. 88 p.

KARÁCSONY István

2.2. 147. Karácsony I.
A férfi tornászok sportbeli pályafutásának társadalmi hátteréről. = Sportvezető. 1986. 4. 10-12.

2.3. 148. Karácsony I.
Férfi tornászok sportbeli pályafutásának társadalmi háttere. TF doktori értekezés. Bp. 1985. (1986.) 191 lev.

KULCSÁR László

2.2. 149. Kulcsár L.
A középiskolai tantervi törzsanyag oktatása - talajtorna. = A testnevelés tanítása. 1986. 2. 44-55.

NAGYSZENTPÉTERI Gézáné

2.3. 150. Nagyszentpéteri G.-né
A koordinációs képességek fejleszthetőségének lehetőségei az óvodáskorban. TF doktori értekezés. Bp. 1985. (1986). 64 lev.

SZÉCSÉNYINÉ FEKETE Irén

2.1. 151. Szécsényiné Fekete I.
Ritmikus Sportgimnasztika. Mozgás, szépség, harmónia. Bp. 1986, Sport. 215 p.

TFKI EDZÉSELMÉLETI KUTATÓK

BAKONYI Ferenc

2.2. 152. Bakonyi F.
Életkori és nemi sajátosságok a 12 és 17 éves tanulók sporttal kapcsolatos szemléletében. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 2. 125-143.

Bakonyi F. mint társszerző lásd: 156.

BARABÁS Anikó

1.4. 153. Barabás A.
Selected factors of physical performance in the Hungarian youth. = Growth Standards Fourth International Symposium of Human Biology. Pécs. 1986. jun. 23-26. 11. p.

2.2. 154. Barabás A. - Bánhidi M. - Schiller J.
A fizikai teljesítőképesség és a fizikai teljesítőképességet befolyásoló tényezők vizsgálata (résztanulmány). = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1986. 1. 59-71.

FÁBIÁN Gyula

Fábián Gy., mint társszerző lásd: 185., 193.

FARMOSI István

1.2. 155. Farmosi I. - Császi S. - Semjén S. - Sebestény I.
Somatotype and motor performance of teaching training college female students.Glosnik ADJ. 23. 1986. 13-25.

156. Farmosi I. - Nádori L.- Bakonyi F.
The somatic development and motorial performance of 12-years-old children considering factors of socialcultural conditions (order of birth, the number of family, and the exent of settlement). = International Journal of Physical Education. 1986. 3. 15-19.

2.1. 157. Farmosi I.
A magyar sportoló nők testösszetétele és szomatotípusa. Bp. 1986. TSTT. 89. p.

157/a. Farmosi I. - Mészáros J.
A sportjátékosok antropometriai jellemzői. = Sportjátékosok edzése. Bp. 1986. Sport, 27-57. p.

2.2. 158. Farmosi I. - Pápai J. - Szőke P.
Élvonalbeli fiatal felnőtt röplabdázó nők testalkati vizsgálatának eredményei. = Utánpótlás-nevelés. 1986. (14.) 98-131.

HORVÁTH Beáta

2.2. 159. Horváth B.
10-11 éves atlétalányok kondicionális képességeinek fejlődése. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 2. 73-81.

MOCSAINÉ CSORBA Virgínia

2.3. 160. Mocsainé Csorba V.
Kézilabdázás 1986. Rektori pályázat. (Bp. 1986.) 70 lev.

NÁDORI László

2.1. 161. Nádori L.
Az edzés elmélete és módszertana. 4., jav. átd. kiad. Bp. 1986. Sport. 296 p. (Testneveési főiskolai tankönyv.)

162. Nádori L.
Edzéselmélet és módszertan. Segédedzői tanfolyam anyaga. Bp. 1986. TFTI. 1-97., 152-232. p.

163. Edzéstervezés. Bp. 1986. Sport. 252 p.

164. Nádori L.
Az edzéstervezés elméleti, metodikai alapjai. = Edzéstervezés, Bp. 1986. Sport, 5-33. p.

165. Nádori L. - Szigeti L. - Vass M.
A motoros képességek és a mozgásos cselekvéstanulás. Bp. 1986. Tankönyvkiadó, 201 p. (Tanárképző főiskolák jegyzet).

166. Nádori L.
Sportlexikon II. kötet Bp. 1986. Sport, 518-1136. p.

2.2. 167. Nádori L.
Az erőfejlesztés időszerű kérdései. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 2. 11-46.

168. Nádori L.
Gondolatok az 1985. évi kormányhatározat végrehajtásához. = Sportvezető. 1986. 4.4.
5. 8-11.

169. Nádori L.
Hová tünnek a tehetségek? = Kajak-Kenu. 1986. 3. 33-34.

170. Nádori L.
Hová tünnek a tehetségek? = Sportvezető. 1986. 1. 3-4.

171. Nádori L.
Sportedzés, versenyzés címszavakban. = Testnevelés- és Sporttudomány, 1986. 2. 39-42.

172. Nádori L.
A szomatikus tehetség jellemzői. = Pedagógiai Szemle, 1986. 3. 76-88.

173. Nádori L.
A testnevelés, a sport és a családi nevelés. = Propagandista. 1986. 7. 69-79.

174. Nádori L.
Elfáradás sajátosságai a sporttevékenység idején. = A fáradás mozgásbiológiája. A Pécsi Akadémiai Bizottság Sportbiologiai Munkabizottsága konferenciájának előadása. Pécs. 1985. 66-76.

2.6. 175. Nádori L.
A VI. Nemzetközi Sportpszichológiai Kongresszus eseményei. (Koppenhága, 1985. VI. 23-27.) = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 2. 175-177.

176. Nádori L.
Milánói, salzburgi és innsbrucki tanulmányutaim tapasztalatai. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 1. 147-149.

177. Nádori L.
A norvég testnevelő tanárképzés jellemző vonásai. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 3. 115-118.

Nádori L. mint társszerző lásd: 156.

OROSZ Pál

2.1. 178. Orosz P.
Az éves felkészülés tervezése labdarúgásban. Edzés - tervezés, Bp. 1986. Sport, 56-89. p.

Orosz P. mint társszerző lásd: 183.

REIGL Mariann

2.2. 179. Reigl M.
A budapesti leány mini válogatott több szempontú vizsgálata. = Kosárlabda. 1986. 1. 12-16.

180. Reigl M.
Az ugróerő fejlesztési és ellenőrzési módszerei 10-14 éves kosárlabdázóknál. = Kosárlabda. 1986. 2. 14-18.

181. Reigl M.
11-14 éves kosárlabdázó lányok alkalmassági vizsgálatának egy lehetséges módszere. = Utánpótlás-nevelés. 1986. (14.) 74-97.

RIGLER Endre

1.2. 182. Rigler E. - Zsidegh M.
Sportwissenschaftliche Untersuchungen im Trainingsprozess der ungarischen Gewichtheber. = Athletic. 1985. 1. mell. 15-18.
2. mell. 34-36.

2.1. 183. Rigler E. - Orosz P.
A kondicionális képességek szerepe, fejlesztésük lehetőségei a sportjátékokban. = Sportjátékosok edzése. Bp. 1986. Sport 194-223. p.

2.2. 184. Rigler E. - Simich R. - Sipos K.
Sportágválasztás sajátosságai. (Tapasztalatok egy kérdőíves előkísérleti felmérésről a röplabda sportban.) = Röplabda. 1986. 3. 5-12.

SEMJÉN Sára

Semjén S. mint társszerző lásd: 155.

ZSIDEGH Miklós

2.2. 185. Zsidegh M. - Apor P. - Fábián Gy.
Naprosyn hatása a kajakosoknál észlelt miofibrotikus panaszokra a motorikus mutatók alapján. = Sportorvosi Szemle- Hungarian Review of Sports Medicine. 1986. 1. 5-12.

2.2. 186. Zsidegh M. - Apor P.
Élvonalbeli evezősök teljesítménye. = MÉT 51. Vándorgyűlése, Keszthely, 1986. július 3-5. E 45.

TFKI ÉLETTANI KUTATÓK

APOR Péter

1.2. 187. Apor P. - Boros S. - Fekete Gy. - Tihanyi J. - Faludi J.
Aerobic efficiency and its relation to the histochemical, biochemical and mechanical muscle characteristics. = Acta Physiologica Hungarica, 1986. 396. p.

188. Jánosi J. - Apor P. - Istvánffy M. - Hankóczy J.
Running parameters during exercise test. = Acta Physiologica Hungarica. 1985. 3-4. 348.

1.4. 189. Apor P. - Dubecz J. - Hortobágyi T.
Running backwards, uphill: its biomechanics and clinical application. = Fifth Meeting of the Europ. Soc. of Biomechanics. W-Berlin, Sept. 7-11. 1986. Abstr. book. 52. p.

2.1. 190. Apor P. - Pavlik G.
Sportjátékosok edzettségének, edzés- és versenyterhelésének élettani jellemzői. = Sportjátékosok edzése. Bp. 1986. Sport, 58-82. p.

2.2. 191. Apor P.
A sportoló "izom-üzeme". = Delta. 1986. 3. 34-35.

192. Apor P.
"Szívügy". = Futó Magazin '86. Bp. 1986. Sportpropaganda. 13. p.

2.4. 193. Apor P. - Fábián Gy. - Dubecz J.
Futás meredekre, hátrafelé: biomechanikai és klinikai alkalmazása. = Magyar Élettani Társaság Vándorgyűlése, Keszthely, 1986. július 3-5. E 48.

194. János A. - Apor P.
A kerékpározás oxigénigénye és az artéria pulmonális nyomásviszonyai szívizom hypoxiás "normál" és állóképesen edzett személyeken. = Magyar Élettani Társaság Vándorgyűlése, Keszthely, 1986. július 3-5. E 53.

2.7. 195. Apor Pl.
Energiafokozó beavatkozások a sportban. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine, 1986. július 3-5. E 48.

Apor P. mint társszerző lásd: 185., 186., 197., 198., 201., 208., 210.

BÁNSZKI Ilona

Bánszki I. mint társszerző lásd: 199.

BOROS-HATFALUDY Zsófia

1.2. 196. Boros Zs. - Sohar I. - Guba F.
Effect of stretching on some enzyme activities determined in different types of skeletal muscle in the rabbit. = Acta Physiol. Hung. 66, 1986. 318.

197. Boros-Hatfaludy Zs. - Fekete Gy. - Apor P.
Metabolic enzyme activity patterns in muscle biopsy samples in different athletes. = European Journal Appl. Physiol. 55. 1986. 334-338.

198. Boros Zs. - Tihanyi J. - Fekete Gy. - Apor P.
Human muscle adaptation to weightlifting exercise. = Journal of Muscle Research and Cell Motility. 7, 1986. 75.

1.4. 199. Boros-Hatfaludy Zs. - Sohár I. - Bánszki I. - Guba F.
Effect of denervation and immobilization on metabolic enzyme activities of rabbit soleus. Intern. Sympos. on Adaptive Mechnisms of Muscle. Szeged, July 2-5. 1986. Th. 9.

2.4. 200. Boros-Hatfaludy Zs.
A vázizmok biokémiai adaptációja a fokozott aktivitáshoz és inaktivitáshoz. = Magyar Élettani Társaság Izomkutató Szakosztályának ülése. Debrecen, 1986. nov. 4-5. E 26.

Boros Zs. mint társszerző lásd: 187., 206.

FALUDI Judit

2.4. 201. Dornbach I. - Faludi J. - Apor P.
Erőedzés hatása a karizmok erejére és az izomenzimekre. = Magyar Élettani Társaság 51. Vándorgyűlése. Keszthely, 1986. július 3-5. P 68.

Faludi J. mint társszerző lásd: 187.

FEKETE Győző

1.2. 202. Fekete Gy.
Muscle fibre structure at different sports. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1986. 1. 55-60.

1.4. 203. Németh Cs. - Fekete Gy. - Burucz B. - Monori J.
Applicability of examination of the muscle composition in the breeding of sporthorses. = 37th Annual Meeting of the Europ. Assoc. for Animal Production. 449. p.

2.2. 204. Fekete Gy.
Az izombiopsziáról. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sport Medicine. 1986. 2. 83-93.

2.4. 205. Fekete Gy.
A vázizomrostok alkalmazkodása az edzéshez. = Magyar Élettani Társaság Izomkutató Szakosztályának ülése, Debrecen, 1986. november 4-5. E9.

206. Fekete Gy. - Boros-Hatfaludy Zs.
Vázizom morfológiai és biokémiai vizsgálatok rövid- és hosszútávfutó atlétákon, valamint pályakerékpárosokon. = Magyar Élettani Társaság Vándorgyűlése, Keszthely, 1986. július 3-5. E46.

Fekete Gy. mint társszerző lásd: 187., 197., 198., 210.

PHANG QUANG

2.4. 207. Quang, P.
Izomrost morfológia, enzimaktivitás és izomteljesítmény sportolókon. = Magyar Élettani Társaság Izomkutató Szakosztályának ülése. Debrecen, 1986. nov. 4-5. E16.

208. Quang, P. - Tihanyi J. - Apor P.
A térdfeszítők erő-sebességteljesítmény jellemzői különböző sportágak versenyzőin. = Magyar Élettani Társaság Vándorgyűlése, Keszthely, 1986. július 3-5. E47.

TIHANYI József

1.2. 209. Tihanyi J.
Effect of previous state of muscle on the sunsequent concentric contraction velocity. = Journal of Muscle Research and Cell Motility. 7. 1986. 87.

210. Bosco, C. - Tihanyi J. - Latteri J. - Fekete Gy. - Apor P. - Rusko, H.
The effect of fatigue on store and reuse of elastic energy in slow and fast types of human skeletal muscle. = Acta Physiologica Scandinavica. 128. 1986. 109-118.

Tihanyi J. mint társszerző lásd: 187., 198., 208.

TFKI MŰSZERFEJLESZTŐK

ERDŐDY Miklós

2.1. 211. Erdődy M.
Edzéstervezés a cselgáncs sportágban. = Edzéstervezés, Bp. 1986. Sport. 133-163.

TFKI PSZICHOLÓGUSOK

HORVÁTH Györgyi

2.2. 212. Horváth Gy.
Néhány újabb sportpszichológiai közlemény az interperszonális kapcsolatok köréből. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 3. 123-126.

2.6. 213. Horváth Gy.
Tapasztalatok egy dohányzásleszoktató kurzusról. = Egészségnevelés, 1986. 5. 209-211.

2.7. 214. Horváth Gy.
Darley, J. M. - Goethales, G. R.: A képességfüggő teljesítmények naív pszichológiai analizise. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 3. 119-122.

215. Horváth Gy.
Veroff J. - Veroff J. B.: Szociális ösztönzők az életúton. = Magyar Pszichológiai Szemle. 1986. 2. 187-189.

MAKKÁR Márta

2.2. 216. Makkár M.
Doktori értekezések a Testnevelési Főiskolán. = Sportvezető. 1986. 12. 27.

2.5. 217. Farmosi I.
A magyar sportoló nők testösszetétele és szomatotipusa. Bp. 1986. TSTT. 89. p.

218. Petrekanits M.
Életsportolók fiziológiai és teljesítmény-jellemzői. Szerk. Bp. 1986. TSTT. 72 p.

219. Makkár M.
A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 1-3.

NAGYKÁLDI Csaba

1.4. 220. Nagykáldi Cs.
Correlation between the values of anxiety and aronsability in Hungarian national sport teams. = International Conference STRESS and EMOTION. Bp.-Visegrád, 1986. júl. 2-5. Abst. 51.

PILVEIN Márton

2.1. 221. Pilvein M.
Sportjátékosok pszichomotoros kondiciójának meghatározása. = Sportjátékosok edzése. Bp. 1986. Sport, 126-140. p.

SIMICH Rita

Simich R. mint társszerző lásd: 184.

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA TOVÁBBKÉPZŐ INTÉZET

NYULÁSZI János

2.2. 222. Nyulászi J.
Funkcióelemzés a labdarúgás szabályairól. = Játékvezető. (A labdarúgás melléklete.) 1986. 3. V.

PIGNITZKY Péter

2.2. 223. Pignitzky P.
A "Cooper-teszt". = Futó Magazin ' 86. 7-8.

224. Pignitzky P.
Felkészülési tanácsok. = Futó Magazin '86. 4-5.

225. Pignitzky P.
Hogyan kezdjük el? = Futó Magazin '86. 3-4.

KÖNYVTÁR

FARKAS Ágnes

2.7. 226. Farkas Á.
Váratlan fordulat. (Filmszemle) = Filmvilág. 1986. 4. 53.

227. Farkas Á.
Elnézést, néz Ön meccset? (Filmszemle) = Filmvilág. 1986. 6. 53-54.

228. Farkas Á.
Az ártatlanság bizonyítása. (Filmszemle) = Filmvilág. 1986. 8. 50.

229. Farkas Á.
Mese volt. (Filmszemle) = Filmvilág. 1986. 9. 54.

230. Farkas Á.
Moszkvai csata, I-II. (Filmszemle) = Filmvilág. 1986. 11. 54-55.

FÖLDÉNYI János

2.2. 231. Földényi J.
A gyógynövények használatának lehetőségei a sportban. (II. rész) = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 1. 97-109.

232. Földényi J.
Misztikus hosszútávfutók Tibetben. = Atlétika. 1986. 7. 11.

2.2. 233. Földényi J.
A nélkülözhetetlen elem. = Atlétika. 1986. 4. 10-12.

234. Földényi J.
Az ultramaratonista. = Atlétika. 1986. 3. 22-23.

KRASOVEC Ferenc

2.1. 235. Krasovec F.
Kosárlabda 10-14 évesek részére. Bp. 1986. Magyar Kosárlabda Szövetség. 142 p.

236. Krasovec F.
A MASZ 1985. évi évkönyve és 1986. évi kézikönyve. Bp. 1986. 296 p.

2.5. 237. Atlétika. (A MASZ folyóirata) 1986. 1-12.

ORTUTAY Béla

2.5. 238. Szakirodalmi Gyorstájékoztató. 1986. 1-12.

239. Ortutay B. - Szabó L.
A Magyar Testnevelési Főiskola oktatóinak és kutatóinak publikációi. (1981-1985). = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1986. 2. (Melléklet. 107 p.)

RADNÓTI Róbert

2.3. 240. Radnóti R.
A sportszocializáció kialakulása és kialakulásának politikai feladatai. Egyetemi doktori értekezés. Bp. 1985. (1986.) 199 lev.

SZABÓ Lajos

2.2. 241. Szabó L.
Levéltárszervezés kérdései a Magyar Testnevelési Főiskolán. = Az egyetemi levéltárak. Bp. 1986. 107. p.

Szabó L. mint társszerző lásd: 239.

NÉVMUTATÓ

APOR Péter 185-195., 197-198., 201., 208., 210.
ARDAY László 119.
ÁRKOSI Andrea 143-144.

BAKONYI Ferenc 152., 156.
BÁNSZKI Ilona 199.
BARABÁS Anikó 153-154.
BÉKÉSI Sándor 145., 146.
BÁTHORI Béla 119.
BIRÓNÉ NAGY Edit 46-47.
BOROS-HATFALUDY Zsófia 187., 196-200., 206.
BOTÁR Zoltán 60.

CSABA László 12.

DUBECZ József 120., 189., 193.

ECKSCHMIEDT Sándor 1-2., 7.
ELBERTNÉ FARKAS Judit 48-49.
ERDŐDY Miklós 211.

FÁBIÁN Gyula 185., 193.
FALUDI Judit 187., 201.
FARKAS Anna 61-62., 93-94., 97.
FARKAS Ágnes 226-230.
FARKAS József 109.
FARMOSI István 155-158.
FEKETE Győző 187., 197-198., 202-206., 210.
FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi 19-31.
FÖLDÉNYI János 231-234.
FRENKL Róbert 60-61., 63-89., 91-93., 97., 108., 119.

GENCSEV Plámen 32.
GUNDA András 86., 89.

HALMOS Imre 110.
HORTOBÁGYI Tibor 121-127., 189.
HORVÁTH Beáta 159.

HORVÁTH Györgyi 212-215.

ISTVÁNFI Csaba 128-131.

JAKABHÁZY László 132-133.

JÁKFALVI Béla 111.

KARÁCSONY István 147-148.

KIS Jenő 26., 58-59.

KOVÁCS Etele 61.

KRASOVEC Ferenc 235-237.

KULCSÁR László 149.

KUN László 134-137.

KUTASSI László 138-140.

LEZÁK György 90.

LUKOVICH István 13-14.

MAKKÁR Márta 216-219.

MAKSZIN Imre 141.

MÉSZÁROS János 61., 65., 91-97., 157/a

MILTÉNYI Márta 98.

MOCSAI Lajos 112.

MOCSAINÉ CSORBA Virgínia 160.

MOHÁCSI János 60., 91-94.

NÁDORI László 156., 161-177.

NAGY György 142.

NAGYKÁLDI Csaba 220.

NAGYSZENTPÉTERI Gézáné 150.

NYULÁSZI János 222.

OLEXÓ Zsuzsa 63., 102.

OROS Ferenc 8-9.

OROSZ Pál 178., 183.

ORTUTAY Béla 238-239.

PAVLIK Gábor 99-102., 190.

PHAN Quang 207-208.

PIGNITZKY Péter 223-225.
PILVEIN Márton 221.
PORUBSZKY László 113-115.
PÓTZYNÉ KERESZTESI Katalin 3-7.

RADNÓTI Róbert 240.
REIGL Mariann 179-181.
RIGLER Endre 182-184.
RÓKUSFALVY Pál 50-56.

SCHILLER János 33., 154.

SCHULEK Ágoston 10.
SEMJÉN Sára 155.
SIMICH Rita 184.
STUBER István 103., 104.
STULLER Gyula 57.

SZABÓ Lajos 239., 241.
SZÉCSÉNYINÉ FEKETE Irén 151.
SZŐTS Gábor 63., 65.

TAKÁCS Ferenc 34-45.
TIHANYI József 187., 198., 208-210.
TONCSEV Hriszto 87., 105-108.
TÓTH Ákos 15.
VÁGI József 119.
VITTEK Lajos 16-18.

ZALKA András 116-118.
ZARÁNDI László 11.

ZSIDEGH Miklós 182., 185-186.

Beszámolók

BARTON József

LÁTOGATÁS A BÉCSI EGYETEM BIOMECHANIKAI LABORATÓRIUMÁBAN

(1986. december 10-11.)

A Nemzetközi Biomechanikai Társaság (ISB) negyedévenként megjelenő kiadványában (International Society of Biomechanics Newsletter. Summer issue 1986 No. 23.) Herbert Hatze professzor felhívta a figyelmet egy biomechanikai software programra. A cikk címe: BIOMLIB Biomechanics software news. (BIOMLIB, biomechanikai szoftver ujdonság.) A Münchenből eredő program székhelye Svájcba tevődött át (Rudolfsetten) és most BIOMLIB-INTER néven a Bécsi Egyetem Kutatóintézetével együttműködve népszerűsítik, adják el programjukat.

Mivel hasonló adatfeldolgozó programok (személyi számítógépre) kialakításával az elmúlt években én is foglalkoztam, érdekelt, hogy mit lehet Bécsből átmenteni a mi viszonyaink közötti biomechanikai mozgáselemzésekhez.

Levélben felvettem a kapcsolatot Hatze professzorral, aki meghívott az intézetébe, hogy személyesen is megfigyelve a programot működés közben láthassam. Hatze Biomechanika című tankönyvem és néhány különlenyomat viszonzásaként megajándékozott az 1986-ban megjelent Methoden biomechanischer Bewegungsanalyse című 146 oldalas könyvével. Ebben jó összefoglalását lehet találni az ismert irodalmakon túli, szerinte bizonyítottan pontosabb mozgásanalizáló módszeréről. A könyvben a BIOMLIB adatfeldolgozáson túl a MORECO program elvi leírása is megtalálható, amely segítségével az optoelektronikus úton rögzített mozgásképek rekonstrukciója két- és háromdimenziós formában valósítható meg. 17 szegmentes test-modellt használ, az irodalomtól eltérően az elmozduló vállak területét külön szegmentekként fogja fel.

A laboratórium bemutatása során megismerhettük fiatal munkatársait (programozó matematikus, kutatómérnök és számítógépes szakember), akikkel éppen egy felső végtag szimulációs mozgásához szükséges robot készüléken dolgoznak, hogy a tenisz ütések (ütők) biomechanikai mozgásanalizálását elvégezhessék. A több goniométeres és dinamométeres szenzorral felszerelt robotkarral a különböző technikák és a húrozások sajátosságait vizsgálják majd.

Sajnos egyik számítógépük kisebb meghibásodása miatt a MORECO program grafikus teljesítményét nem láthattuk, de a bő magyarázat alapján így is hasznos tapasztalatokat gyűjthettünk.

A program megvételéről esvén szó, nehézséget látott Hatze professzor abban, hogy számítógépes kapacitásunk nem elegendő a futtatáshoz. Árat sem tudott mondani, mert ezt és a copyright érdekében minden gazdasági vonzatot a svájci cég intéz.

Abban viszont egyetértett, hogy a már kialakult intézeti kooperációban/TF Orvostudományi Tanszék, Frenkl és Prokop professzorok/megfelelő témában előzetes egyeztetések után lehetséges az intézetében dolgozni. Ezt a lehetőséget az Orvostudományi Tanszékre került biomechanikai kutatási program, érdekében, mint a legközelebb fekvő, már előzményekkel rendelkező kapcsolatot kell megragadni.

Hatze professzor szívesen látogatna intézetünkbe, e kérését ezúton is tolmácsolom. E kapcsolat szorosabb kiépítése mind intézményi, mind ÁISH szinten a jövő biomechnanikai kutatóprogramok sikere érdekében rendkívül hasznos lenne.

ISTVÁNFI Csaba

A FELSŐFOKU TESTNEVELŐ TANÁRKÉPZŐ INTÉZETEK VEZETŐI KONFERENCIÁJA

(Görögország, Olümpia, 1986. június 22-28.)

A Nemzetközi Olimpiai Akadémia első alkalommal hívta össze az intézmények vezetőit a világ különböző részéről. A katalógusba foglalt résztvevők száma 48 volt, ez a szám várakozás alatt maradt. Számos olyan delegátus volt a résztvevők között, akik évek óta látogatói a NOA rendezvényeinek, szinte már törzstagjai.

A konferencia egyik célja volt az olimpizmus és az olimpiai eszme tartalmi, ideológiai, filozófiai értelmezésében viszonylagos egységes nézet kialakítása.

Olyan elfogadható vélemények hangzottak el, hogy az olimpiai eszme a barátság, a szeretet, a béke hordozója, amely a különböző ideológiák fölött kapcsolja össze a nemzeteket. A konferenciáról hozott írásos anyagok, a NOA hivatalos kiadványai és az előadások sokszorosított másolatai lehetővé teszik a hazai, helyes és aktuális értelmezések, álláspontok kialakítását.

Előadással vettem részt én is, amelyet 10 diakép vetítésével és 8 perces zenei aláfestéssel ellátott színes videofilmmel egészítettem ki a Magyar Testnevelési Főiskoláról, ahol "éppen" terjesztjük az olimpiai eszmét. Kicsit propaganda jellegű volt, de még a tisztességes, elfogadható hatáson belül maradt. Ugyanis a diaképek és a videofilm is azokat a szobrokat, reliefeket, amforákat, márványtáblákat mutatták be, amelyek a környezet nevelő hatásaként sugározzák, illetve sugározni kívánják az olimpiai eszmét a TF-en.

Egy olyan maratoni nap utolsó előadója voltam, ahol a délutáni szieszta szünete helyett tíz nem tervezett "short reportot" ültünk végig.

Ennek ellenére - mivel előadásom rövid volt és szemléletes - a hallgatóság reagálása, érdeklődése alapján sikeresnek minősítem.

Kivittem magammal két - a TF-en az OOK-val közösen készített - színes filmet angol és német szöveggel szakmai és terjesztési célból. Olyan zsúfolt volt a program, hogy nem tudtam levetíteni.

A filmek címe: 1. A gyermek mozgásfejlődése.
2. Kondicionális képességek.

Előadásomban a konferencia másik fő célkitűzéséhez az olimpizmusnak a képzési rendszerben, a tantervben történő elhelyezéséhez kívántam eddigi szerény tapasztalataink alapján hozzájárulni.

A NOA stratégiai célja az, hogy a testnevelő tanárképző intézményekben az "olimpizmus" önálló, független tantárgy legyen. Ebben a kérdésben a résztvevők között nem jött létre teljesen egységes álláspont. Az álláspontok abban voltak egységesek, hogy az olimpizmus eszméje, kulturtörténete olyan erkölcsi-, eszmei értékek hordozója, közvetítője, amelytől nem szabad a felnövekvő testnevelő tanár generációkat megfosztani. Országonként, intézményenként keresni kell a formákat és módszereket a megvalósításhoz.

Általában többet kell foglalkozni az olimpiai eszmével a képzés folyamatában.

A résztvevők között jó,kollegiális kapcsolat alakult ki, amelynek az angol nyelv volt a közvetítője. Aki itt a NOA rendezvényein országát, intézményét színvonalasan kívánja képviselni, annak a szakmai felkészültségen túl legalább két nyugati nyelvet jól, vita szinten, és az orosz nyelvet alapfokú, társalgási szinten ismernie kell. Például az amerikai delegátus egészen jól beszélt oroszul.

A részvételünket nem szabad feladni, sőt fokozni, erősíteni kell, mert igen gazdag tapasztalatok és kapcsolatok szerzésének színtere a NOA.

A rendezésről röviden:

A repülőtéren "International Olympic Academy" felirattal várták a résztvevőket.

A rendezők lehetővé tették, hogy a felkért előadókon kívül, aki szólni akart, 10 perces előadást tarthatott.

A konferencia az előre megadott program szerint zajlott. A konferenciával kapcsolatos írásos anyagokat, tájékoztatókat a megérkezéskor kapták meg a résztvevők.

A rendezők közül nagyon hiányzott Szymiczek Ottó tapasztaltsága, aki sajnos betegsége miatt nem jelenthetett meg.

A szervezést angolul és franciául beszélő fiatal lányok végezték - közepes színvonalon.

Javaslataink a tapasztalatok hasznosítására:

Szakmai munkacsoportot kell alakítani az olimpizmussal kapcsolatos elméleti anyagok rendezésére. A hallgatókat sürgősen el kell látni ilyen anyagokkal.

A TF belső környezetében fokozni kell az olimpiai eszme terjesztési lehetőségét.

Bővíteni kell az államvizsga tematikában szereplő Olimpizmus, olimpiai eszme téma tartalmát.

Ki kell jelölni azt az angolul jól beszélő kollégát, aki a NOA konferenciákon a TF-et folyamatosan képviseli.

Az 1988/89-es tanévtől a NOA programja szerint lehetővé kell tenni a TF tanári szak nappali szakos hallgatóknak, hogy az "Olimpizmust" fakultatív tantárgyként az indexükbe felvegyék.

Felül kell vizsgálni a külföldi intézményekkel és nemzetközi szervezetekkel kialakított kapcsolatainkat.

Szakmai és nyelvi szempontok szerint személyi felelősöket kell kijelölni.

Meg kell vizsgálni a TF belépését a FIEP-be (Fédération Internationale Education Physique).

Számos olyan tapasztalatot szereztem, amit hallgatóink képzésében, a nemzetközi kapcsolatok kialakításában, tudományos konferenciák szervezésében a jövőben felhasználhatunk.

Tárgyaltam továbbá a magyar nagykövetség kulturális ügyvivőjével, Martin Györgyivel a görög diákok magyarországi angol nyelvű testnevelő tanárképzéséről. Elviekben támogatják ezt a törekvésünket.

ISTVÁNFI Csaba - METZING Miklós

TANULMÁNYÚT A GWALIORI (INDIA) TESTNEVELÉSI FŐISKOLÁN

(1987. január 12. - február 1.)

1. Előzmények

Az indiai-magyar kulturális csereprogram keretében T. S. Brar 1985 decemberében - 1986. januárjában a Magyar Testnevelési Főiskolán tanulmányozta a magyar testnevelési és sportmozgalom helyzetét, különös tekintettel a TF-en folyó oktató-nevelő és tudományos munkára. T. S. Brar ellátásáról, szakmai és kulturális programjának lebonyolításáról - nevezett teljes megelégedésére - a TF gondoskodott.

Viszontlátogatásunkra az indiai partner meghívására - a jelzett csererakapcsolat keretében - az MM és az ÁISH illetékeseinek egyetértésével került sor.

2. Szakmai tapasztalatok

Viszontlátogatásunk célja volt a fogadó intézmény oktató-nevelő és tudományos munkájának, valamint - a lehetőségek keretén belül - az indiai testnevelő tanárképzésnek, az iskolai testnevelés helyzetének tanulmányozása.

2.1. Az intézmény helye, szerepe az indiai testnevelő tanárképzésben

Indiában a testnevelő tanárképzés egyrészt egyetemekhez kapcsolt, de autonóm jellegű "college"-okban folyik. Ilyen intézmény az országban négy helyen (Gwalior, Patiala, Calcutta és Madras) működik. Ezek közül a gwaliori college - értesüléseink szerint - a testnevelő tanárképzésben országos méretekben meghatározó, vezető szerepet játszik. Az itt képzett testnevelő tanárok - a képzési rendszerből és színvonalából fakadóan - a felsőoktatási intézményekben, egyetemeken testnevelő tanári állás betöltésére alkalmasak.

Testnevelő tanárképzés folyik még a "nagy" egyetemek departmentjeiben is, ahol a képzési idő 3 év (B. P. E. szint) és elsősorban a "primary" és "secondary school"-ok számára képeznek testnevelő tanárokat. Hozzávetőlegesen az országban 100-120 helyen folyik ilyen jellegű testnevelő tanárképzés.

2.2. Az intézmény szervezeti felépítése

A gwaliori college egy óriási méretű campuson működik (150 acre). Az intézménynek hozzávetőlegesen 300 fő B. P. E. (Bachelor physical education) hallgatója van, 70-30 % férfi-női megoszlásban. (Képzési idő 3 év.) Évente 100 fő a felvételi keretszám. Az M.P.E. /Master of physical education/ hallgatói létszáma évfolyamonként 35 fő. /Képzési idő: 2 év./

2.2.1. Oktatási, nevelési, kutatási szervezet

A jelzett létszámok képzésére 45 fős tantestület áll rendelkezésre.

A 45 fős tantestület tagjai - felkészültségük szerint - egyaránt ellátnak oktatási (elméleti, sportági gyakorlati óra), kutatási és szervezeti-gazdasági feladatokat. Például T. S. Brar reader (docens) oktatja a kineziológiát, a röplabdázás vezető oktatója (2 beosztott munkatársa van) ellátja a hallgatók - vendégek elhelyezésével, ellátásával kapcsolatos irányítási, beszerzési, szervezési feladatokat. Tudományos tevékenysége a biomechanikára irányul.

Megosztott oktatási és kutatási szervezeti egységek, tanszékek, intézetek nem léteznek. A tantestület 12 tagja külföldön (USA, Anglia, NDK, SZU) folytatott 1-2 éves tanulmányutat, és szerzett különböző szakmai képesítést.

Az oktató-nevelő és tudományos munka irányítását a director Prof. N. Mall és helyettese A. K. Uppal dékán (dean) végzik. Egyéb szervezeti egységvezetők nincsenek. Külön kutatóintézetük nincs. A kutatómunka fejlesztésére 1987. január 10-én nyitottak meg egy kutató laboratóriumot, amely tudományterületileg tagozódik, és terveik szerint a fejlesztés során szorosan az oktatáshoz kívánják kapcsolni.

Az oktatók terhelése relatíve nagy, több tárgyat tanítanak, továbbá a bentlakásból adódó folytonos kapcsolatuk a hallgatókkal kitölti egész napjukat.

Havi fizetésük - beosztásuktól függően 2000 - 3000 rúpia körül mozog, ami forintban kb. 8-12 ezernek felel meg. Hatvanéves korban, kötelezően és egységesen - beosztástól függetlenül - nyugdíjba kell menniük.

Nyári szabadságuk két hónap, ami május-júniusra esik, ekkor van a tanítási szünet is.

2.2.2. Igazgatás, gazdasági és adminisztratív szervezetek

Az igazgatás, gazdasági és az asszisztensi feladatok ellátását "adminisztratív staff" végzi, létszáma 48 fő.

Várhatóan a laboratóriumi rendszer fejlesztésével egyidejüleg az asszisztencia az oktatási-kutatási szervezeti egységhez kerül át. A jelzett 48 fős "staff"-on kívül, a campus autónom területét kb. 50 fős fegyveres őrség biztosítja.

A campus területén vannak elhelyezve a különálló női és férfi kollégiumok is. Minden hallgató bentlakó, kollégista.

Az intézmény 25 ezer kötetes könyvtárral rendelkezik. A könyvek és folyóiratok között a legfrissebb angol nyelvű kiadványok is megtalálhatók.

A könyvtárban vannak elhelyezve az M. P. E. és a Ph. doktori disszertációk is.

A szervezeti, irányítási témakörben kívánjuk megemlíteni, hogy a szervezési feladatok ellátását nagymértékben segíti az a tény, miszerint az oktatók, diákok - egyéb dolgozók - egyaránt a college területén, a campuson laknak.

3. Az intézmény képzési rendszere, a képzés célja, tartalmi vonatkozásai

3.1. Képzési rendszer

Az intézmény képzési rendszerének világos megértéséhez legalább nagy

vonalakban szükséges ismerni az indiai iskolai rendszer szerkezetét. Ebben a szerkezetben a tanítás 5 éves korban kezdődik (engedéllyel hamarabb és később is lehet).

Primary school (elemi) 1-5. osztály befejezéséig.
Secundary school (általános alsó) 6-10. osztály befejezéséig.
Senior secundary school (általános felső) 11. és 12. osztály.
Bachelor degree (3 év) "szakképzett oktató".
Masters degree (2 év) a "szakma mestere".
Doctor of Philosophy (tudományos doktori fokozat), amelyet 1 éves tudományos előkészítő előz meg.

Megjegyezzük, hogy a testnevelő tanárképzésben a B. P. E. és az M. P. E. (3+2) felel meg, kb. a mi 4 éves képzésünknek.
Az egyetemek keretében 1 éves "testnevelő tanárképzés" is folyik. Végbizonyítványa a C. P. E. (Certification of Physical Education). Az elemi (primary) iskolák számára képez testnevelést oktatókat.

A gwaliori college-ben a B. P. E. (Bachelor of physical education) (3 éves képzésben részesülők)a B. P. E. degree (fokozat) megszerzése után az általános (secundary) iskolákban taníthatnak. Akik a B. P. E. után felvételt nyernek a M. P. E. (master of physical education) képzésre, a fokozat (M. P. E. degree) megszerzése után a legmagasabb szintű képzési intézményekben (college, university) oktathatnak testnevelést, illetve 1 éves doktori előkészítés után a Ph. doktori címre pályázhatnak, amit a college-t tudományosan "felügyelő" Jiwai (Gwalior) egyetemen kell megvédeniük.

A képzési rendszer tárgyalásakor szükséges megemlíteni, hogy Indiában állami és magániskolák működnek.

Az általunk látogatott gwaliori college államilag irányított és támogatott intézmény. Az intézmény preferált képzési célja a testnevelő tanárképzés a különböző szintű iskolák számára.

A hallgatók a B. P. E. II. évének befejezése után egy sportágban specializálódhatnak. Edzői oklevelet nem kapnak (kifejezett edzőképzés - 1 éves - Patialában folyik), végbizonyítványukba bejegyzik, hogy melyik sportágra specializálódtak.

India 21 államában 1650 nyelvet beszélnek. Az áthelyezések, a kapcsolattartás érdekében jelenleg 6000 olyan angol nyelvű secondary schoolt tartanak fenn, ahol "minden" - a tanterv, a ruházat, a napirend, a kulturális programok stb. - azonos. Ezek közül az iskolák közül egy a campus területén működik és egyben a college gyakorló iskolája.

Ebben az iskolában 50 fős kollégiumi rendszerű sporttagozatos osztály is van, atlétika és labdarúgás sportágakban.

3.2. Az oktatás-képzés tartalmi vonatkozásai

A hallgatók az ország különböző részéről, különböző előképzettséggel érkeznek. A felvételi vizsga gyakorlati követelményei alacsonyak (Pl. férfi távolugrásban 350 cm, nőiben 300 cm).

A felvételi vizsga elméleti és gyakorlati követelményekből áll. Az elméletből megszerezhető 50 pontból minimálisan 30 %-ot, gyakorlatból legalább 40 %-ot kell teljesítenie a jelölteknek, akiket aztán a kialakult rangsor alapján nyernek felvételt.

Évenként a B. P. E.-re 100 felvételi hellyel rendelkeznek, ha a je-

löltek nem felelnek meg a "követelményeknek", nem töltik be a helyeket.

Az M. P. E. degree-re a B. P. E. degree után külön felvételi vizsga van. Tapasztalatunk szerint erre a képzési formára már a magyar TF-et megközelítő elméleti és gyakorlati szintű hallgatók kerülnek. A felvételi létszám változó, évenként 30-40 körül mozog.

A hallgatókat a tandíj, a tanulmányi és az ellátásukkal kapcsolatos költségek terhelik. Évente 10 hónapra kb.12.ooo Ft-nak megfelelő összeg (3000 Rp).

A jó sportteljesítmények alapján a hallgatók 10 %-a nyerhet el ösztöndíjat, anyagi támogatást, ez például a B. P. E.-n évi 1ooo rúpia, a M. P. E.-n évi 575 rúpia.

A hallgatók 5%-a, jó tanulmányi teljesítménye alapján évi 450 Rp ösztöndíjban részesülhet.

A tantárgyi struktúra fő jellemzője a gyakorlati és elméleti tantárgyak 70 % - 30 %-os aránya. A tantárgystruktúra részletei a birtokunkban levő B. P. E. és M. P. E. tantervekben megtalálhatók.
A tantárgystruktúra meghatározza a hallgatók napirendjét is, ami a következő: hétfőtől-péntekig 7.00-10.00 óráig gyakorlati, 11.00-13.00-ig elméleti, 15.30-17.30-ig ismét gyakorlati foglalkozás van. Ez az időbeosztás ideálisnak tűnik, mert egységesen és folyamatosan elfoglaltságot biztosít a hét minden napjára. Szombaton 13 óráig van foglalkozás, amit legtöbbször a hallgatók által szervezett és vezetett házi bajnokságok töltenek ki. Ezeken a tantestület tagjai nagy létszámban vesznek részt.

A B. P. E.-en hallgatókat a felvételi eredmények alapján két azonos erősségű, koedukált csoportba osztják. Ennek megfelelően az elméleti előadásokat, órákat a tanároknak kétszer kell külön-külön megtartaniuk.

Esetenként az előadások kérdés-felelet résszel egészülnek ki, ami a hallgatói aktivítást és érdeklődést jelzi. A sportági specializáción a létszám változó, 3-20 fő. A specializáció tárgyi feltételei, különösen a szabadtéri lehetőségek, jók. A campus területén lévő pályák és létesítmények meghaladják a hallgatói létszámból fakadó igényeket.

A létesítmények belső ellátottsága és állaga meglehetősen hiányos, de ezek között a viszonylag gyengébb körülmények között is fegyelmezett oktatás folyik.

Számunkra a gyakorlati képzés esetenkénti szervezetlensége (időkihasználás stb.) volt a legszembetűnőbb (pl. súlyemelés, labdarúgás).

Ennek a hiányosságnak a megszüntetésére a további együttműködés során tudunk segítséget nyújtani. A hallgatók teljesítményének értékelése eltérő a mi gyakorlatunktól. Nem osztályzatokban, hanem pontoknak megfelelő százalékértékekben fejezik ki a teljesítményt.

A 70 % feletti teljesítmény ritka és kiválónak számít. Az értékelésre évente háromszor, illetve a tanév végén kerül sor, és mind az elméleti, mind a gyakorlati teljesítményt magában foglalja. Az év végi minimális szint 40 %, amit az egész évi teljesítmény átlaga alapján értékelnek. Az, aki 40 % alatt marad, megbukik, évet ismétel. Pótvizsga nincs.

A B. P. E.-on 3 év befejezésekor nincs diplomadolgozat. A M. P. E.-on a 2 év befejezése után kb. a TF tanári szaknak megfelelő szintű diplomadolgozatot kell készíteni, amit külső szakértők értékelnek, akik egyben a college tanárainak közreműködésével vizsgáztatnak is.

A tanítási gyakorlatokat a B. P. E.-en a hallgatók először saját társaikkal végzik (gimnasztika, órarészlet), majd a college gyakorló iskoláiban

5 alkalommal vázlat nélkül, 5 alkalommal tanítási tervezet alapján tanítanak. Vezetőtanáruk a sportági "szakképzést, specializációt" vezető tanár. Az értékelés a miénkhez hasonlóan történik.

A hallgatóknak központilag kiadott tankönyveik, jegyzeteik nincsenek. Az előadásokon készített saját jegyzeteléseikből, illetve a könyvtárban viszonylag nagy példányszámban megtalálható korszerű angol nyelvű tankönyvekből, szakkönyvekből tanulnak.

A továbbképzés náluk a M. P. E. degree-t jelenti. Ennek a posztgraduális képzésnek a tartalmi és szervezeti része teljesen egybefonódik a képzéssel. Valószínű, hogy nálunk is ez az irány lenne célszerű és gazdaságos.

Felkérésre aktív részesei voltunk a képzésnek. Metzing Miklós több sikeres gimnasztikai elméleti előadást (rajzírás, hajlékonyság) tartott és szinte naponta együtt dolgozott a gyakorlati foglalkozásokon Gill-lel, a torna szakcsoport vezetőjével.

Istvánfi Csaba három edzéselméleti előadást tartott az M. P. E. hallgatóinak az ügyesség, a motoros tanulás és a taktikai képzés témakörben. Ezeken az előadásokon a tantestület több tagja is részt vett.

3.3. A tudományos tevékenység

A szervezeti kérdéseknél már jeleztük, hogy külön kutatóintézetük nincs. A fejlesztendő laboratóriumokat a tantárgyakhoz kapcsolódó tudományos műhelyekké kívánják alakítani. Számukra is evidencia, hogy a tudományterületi és sportági szakemberek egymás nélkül hatékony, a képzés igényeit szolgáló tudományos munkát végezni nem tudnak. A problémák megközelítését, feldolgozását és interpretálását az amerikai, nyugat-európai szakirodalom ismerete színvonalassá teszi, ugyanakkor a vizsgálati eljárásaik, a munkatársak tudományos felkészültsége és a műszerpark hiányossága miatt még kívánni valót hagynak; magúk után ...

Tudományos eredményeiket az intézmény saját, periódikusan megjelenő kiadványában a "Research Bulletin"-ben teszik közzé. Tájékozódásunk szerint Indiában központi állami sporttudományos folyóirat nincs. A Research Bulletin néhány példányát elhoztuk, ami részletes betekintésre ad lehetőséget.

4. Egyéb észrevételek, tapasztalatok

Első helyen a "campus effectust" említjük. Ez egy olyan nagy családot jelent, amelyik külön életet él az egyébként 1 milliós városban. Területükön bank, postahivatal van. Az esküvőket, ünnepeket is itt tartják. A B. P. E. fokozatú képzés alatt tilos a házasság, az M. P. E.-en engedélyhez kötött.

A vendégeket ünnepélyes keretek között fogadják. Ilyenkor "General assembly"-re (közgyűlésre) kerül sor, ahol a hallgatók elegáns egyenruháikban jelennek meg, a külsőségekben is hangsúlyozva, hogy ők egyetemisták. Az állami ünnepeket intézményen belül nagyon komolyan veszik. A nemzeti öntudat, az elődök, a hősök tiszteletét fenntartják és ápolják. Ott-tartózkodásunk alatt volt a Köztársaság Napja (január 26.) és M. Gandhi emléknapja is.

Kapcsolatuk a környező lakossággal, diáksággal fejlődő. Futó- és kerékpáros versenyeket rendeznek a gyerekeknek. Az intézményen belül "Ifjú-

sági Kulturális Club" működik, amelynek színvonalas műsorán részt vettünk.

A vendéglátók a college vendégházában helyeztek el bennünket. Elszállásolásunk, étkezésünk kifogástalan volt. Gondoskodtak kultúrális programunkról is (Agra, Fathepur-Szikri., Khajuraho, Delhi). Szakmailag és emberileg is jó kapcsolatot alakítottunk ki vendéglátóinkkal.

Közös érdekek és előnyök alapján indokolt kapcsolataink továbbfejlesztése. Egyetértünk abban N. N. Mall igazgatóval és A. K. Uppal dékánnal, hogy - a nagy távolság ellenére is - fenntarthatók és fejleszthetők a kapcsolatok úgy, hogy az a magyar fél számára is jelentős előnnyel járjon.

NÁDORI László

A SZÖULI TUDOMÁNYOS KONFERENCIA TAPASZTALATAIRÓL

(1986. augusztus 12-13.)

A koreai Olimpiai Bizottság 1986. augusztus 12-13-án rendezte azt a tudományos konferenciát, melyen rajtam kívül a következő külföldi meghívott előadók vettek részt:

- Lars-Eric Unestahl (Svédország, Örebrói Egyetem), aki az 1985. évi Nemzetközi Sportpszichológiai Kongresszus Szervező Bizottságának elnöke volt,
- Erwin Hahn, a Kölni Szövetségi Kutató Intézet pszichológusa, a FEPSAC elnökségének tagja,
- Denis Glencross, az Adelalde-i Egyetem (Ausztrália) professzora.

A konferencia eseményei

Két tudományos ülést kapcsoltak össze a szervezők:

- Nemzetközi Sportpszichológiai Szimpozion,
- A Koreai Testnevelési Társaság 24. évi Közgyűlése.

Mintegy 800 résztvevő vett részt az eseményen. Az előadók a sportfelkészülés folyamatának pszichológiai kérdéseit, ezzel kapcsolatos álláspontjukat és hazai gyakorlatukat elemezték, ilyen téren adtak javaslatokat. Kiemelten szerepelt:

- a sportolók kiválasztásának,
- a nagy terhelésű edzéseknek, és
- a versenyzésnek pszichológiai kérdései.

A program annyiban módosult, hogy a később érkező Unestahl helyett én tartottam az első előadást. (50 perces, összefoglaló jellegű előadás, a vitára javasolt kérdések kiemelésével.) Hasonló szerkezetű volt Glencross, Hahn, Unestahl előadása is. A tartalmi különbség köztünk az volt, hogy én a kiválasztás kritériumaira tettem a súlypontot, míg Glencross a mozgástanulásra, Hahn a sportpszichológus feladatára, Unestahl pedig a mentális edzésre összpontosított a kérdéskörön belül.

Az előadásokat a hallgatók nagy érdeklődéssel követték. Jelezte ezt az érdeklődést a záró vita, amelyen az előadók egyenként fejtették ki véleményüket a begyűjtött kérdésekre.

A konferenciával foglalkoztak a napilapok is. Jelentős eseménynek tartották, a sporttudomány előrelépéseként értelmezték.

A nem hivatalos alkalmak:fogadások, ebédszünet, stb. mutatták, hogy mennyire érdekli a testnevelő tanárokat, sportszakembereket a tudomány szerepe, alkalmazási lehetősége a sportfejlesztésben. Aspiránsok témájukkal kapcsolatos kérdéseket tettek fel, például: figyelmi teljesítmények neuropszichológiai alapjai, szorongás, stressz és sportteljesítmény kapcsolatai stb. Egyértelműen kitűnt, hogy az olimpiai felkészülés mozgósító hatással van a fiatal szakemberekre, tudományos kutatókra.

Egyéb események

A vendéglátók - kérésünkre - lehetőséget adtak:

- a központi edzőtábor és kutató intézet,
- az olimpiai park, valamint a stadion és létesítményei megtekintésére.

A központi edzőtábor a fővároshoz csatlakozó parkban helyezkedik el. Két létesítménye érdemel kiemelést:

- egy 400 méteres futópálya belső köréhez csatlakozó fedett csarnok, kb. 20 m^2-es belmagassággal. A csarnokon belül 300 méteres tartán pálya, kívül 400 méteres - szabályos - futópálya fogja közre a csarnok falait. A csarnokban a futópályán kívül játéktereket, ugró és dobó helyeket találunk. Ez év februárjában adták át a csarnokot használatra. Tetőszerkezete olyan különleges plexi anyag, amelynek tökéletes a fényáteresztő képessége, mesterséges fényre csak este van szükség. A másik, számomra érdekes létesítmény egy kombinált atlétikai és labdarúgópálya. A futópálya és a játéktér anyaga találmány. Selymes, szőnyeg tapintatú a játéktér, 10 éves garanciával. Ezeken felül, két fedett csarnok, köztük jégcsarnok, uszoda, lőtér, íjászatra speciális lőtér áll rendelkezésre. Az edzőtábort 1966-ban alapították, ahol 500 fő sportolót tudnak elhelyezni. Egy épület a külföldi sportolók, szakemberek elhelyezését szolgálja. Erős igényük van a nemzetközi sporttudományos életbe való bekapcsolódásra.

A központi edzőtábor és Kutató Intézet igazgatója Chung Sung Tai a "Seoul National University" professzora, az Olimpiai Tudományos Kongresszus elnökhelyettese.

A Kutató Intézet biomechanikai, fiziológiai, pszichológiai kutatásokat végez. Teljes megegyezés van a mi kutatási felfogásunk, kutatási szerkezetünk és az általuk néhány évvel ezelőtt megkezdett és egyre erősödő kutatási elképzelések között. Ezt a megegyezést részben a nemzetközi sporttudományos fórumok, valamint a szakirodalom teszi magától értetődővé. Jelenleg 22 tudományos munkatárs és ismeretlen számú kisegítő személyzet dolgozik az intézetben:

- 7 fő a fiziológiai,
- 5 fő a biomechanikai,
- 5 fő a pszichológiai,
- 3 fő a számítástechnikai csoportban dolgozik.

Van még egy kutató csoportjuk, amelyik egy déli edzőtáborban látja el a reá háruló feladatokat. Ennek létszámát nem említették.

A kutató intézet feladatai:

- új felismerések szerzése és a kutatási eredmények gyakorlati alkalmazása,
- diagnosztikai feladatok ellátása, a válogatott keretek felkészülésének segítése,
- a szakemberek képzésében részvétel,
- a lakosság kondicionálásához programok, edzettségmérő tesztek kidolgozása, közreadása.

Az intézet berendezései, mérőeszközei tökéletesen komputerizáltak. Az adatfelvétel, továbbítás, tárolás és előhívás, műszaki-technológiai megoldására hívták létre a számítástechnikai csoportot. Műszerek, amelyeket láttam:

- 3 dimenziós platform, japán gyártmány (vízszintes, függőleges erőkomponens és rotációs komponens),
- több ergométer (japán gyártmány) és egy a nálunk meglevő matuzsálemi korú spiroergométerrel azonos új műszer Würzburgból, a Jäger cég gyártmánya,
- mozgáselemzők, filmleolvasók a biomechanikai diagnosztika céljára,
- 16 m/m-es felvevők, vetítők,
- képmagnók,
- pszichofiziológiai mérőeljárások műszerei (Flicker, tachitoszkóp, mélységlátás, ritmus- reakcióidő, finomkoordinációs tremometer, általános sportalkalmasságmérő műszer-együttes, pulzusmérő fogantyú, hordozható szívvizsgálók, keverőasztalok stb. Öt helyiségben tárolják a műszereket, amelyek helyszínen végzett együttes becslésünk szerint kb. 15 millió dollárt érnek.

Jelentős feladatot lát el az intézet az edzők, testnevelő tanárok, élsportolók és sportkutatók elméleti képzésében, tanfolyami keretek között. Az intézetnek speciális szolgáltatásai is vannak. Pl. egy nagy bank a tisztviselők életmódjának javítása érdekében életmód programokat, kiemelten kondicionálóvító testedzési programokat dolgoztatott ki az intézet munkatársaival, a vezetőket pedig felkészítette a program végrehajtására. Természetesen anyagi ellenszolgáltatásért.

Olimpiai Park és Sportkomplexum

Az olimpián szereplő sportágak versenyeit a tervek szerint két nagy létesítményegyüttesben: az Olimpiai Parkban és Sportkomplexumban bonyolítják le.

Olimpiai Park

A város közepétől 14 km-re délkeletre terül el. A Sportkomplexumtól 4 km-es távolságban van, 167 hektáros alapterületű. A park helyén valamikor királyi paloták álltak. 1986-ban készült el a kerékpáros stadion /Velodrom/ a súlyemelő csarnok, a vívó csarnok és a torna csarnok.

- Velodrom

Afrikai fa képezi a pálya borítását, emelkedése 10° min. és 30° max. A belső pályához zöld sáv csatlakozik a tribün előtt, amelyen a sportolók biztathatják társaikat. Az időmérőt svájci cég szállította. 6000 nézőt (ülőhelyek) fogad be. Ez az első Velodrom Ázsiában, 20,615 m^2 alapterületen helyezkedik el.

- Súlyemelő csarnok

10.716 m^2 alapterületű, 4000 ülőhellyel. Dobogója kanadai juharfából készült. A tető fényáteresztő, csak este van szükség mesterséges fényre. Feltehetően birkózó és ökölvívó mérkőzésekre is átalakítható a küzdőtér.

- Vívócsarnok

16.358 m^2 alapterületű, 7000 nézőt fogad be, ülőhelyekre.

- Tornacsarnok

30.548 m^2 alapterületű, 15.000 nézőt befogadó csarnok, tetővilágítással, csak este kap mesterséges fényt a küzdőtér. Kanadai juharfa padló, rugalmas. Elektromos eredményhirdető tábláját magyar cég szállította. Feltehetően itt bonyolódnak még az asztalitenisz és röplabda mérkőzések, vagy azok egy része.

- Tenisz

10.930 m^2 alapterületű, a centerpályát 15.000 néző üli körül. Ezenkívül 7 db kettős pálya és 3 db egyes pálya, szétnyitható tribünökkel, tehát összesen 18 teniszpálya áll rendelkezésre. 1987-ben készül el a centerpálya.

- Fedett uszoda

24.800 m^2-en terül el, 10.000 nézőt tud befogadni. Ellipszis alakú, modern építmény lesz. 1987. év végére készül el.

A parkban, illetve mellette helyezkedik még el az olimpiai adminisztratív központ és az olimpiai falu, valamint a sajtó falu. Az olimpiai falu 13.000 főt fogad be, a sajtó falu 8000 főt. A létesítmények tervére pályázatot hirdettek. Az eredményt 1985-ben hirdették ki. A győztesek tervét valósítják meg.

Sportkomplexum

Központi létesítménye az ún. főstadion, ahol az atletikai versenyeket és labdarúgó döntőt rendezik. 100.000 néző befogadására alkalmas. 60.000 ülőhely fedett, 40.000 nyitott nézőtéren van. Mellette sportjátékoknak és még pontosan el nem döntött sportágaknak fedett és nyitott sportlétesítményei helyezkednek el.

A közelben - kb. 2 km - található az evező, kajak versenyek színhelye és a sajtóközpont. A vitorlás versenyek színhelye sincs nagy távolságra.

Becslés alapján a létesítmények készültségi foka 80 %-os.

Részletes tájékoztatót kaptunk a Tudományos Kongresszus szervezéséről is.

A kongresszus tervezett programját az UNESCO mellett működő Sporttudományos Világtanács/ICSSPE/1986. évi gdanski ülése jóváhagyta. Valamennyi tudományterület képviselői lehetőséget kapnak eredményeiknek bemutatására.

Az előkészületek a Sportminisztérium ellenőrzése és támogatása mellett folynak anélkül, hogy a minisztérium a szervezésbe beavatkozna. A sporttudományos igazgatóság vezetője Choi Chang-Shin nagyon jó kapcsolatban van Choong Sik Chang professzorral.

Az előkészületek közvetlen irányítása Chung Chanho docens és Chung Sung-Tai professzor kezében van.

A Kongresszus színhelye Chonan egyetemi központ (Dankook University), Szöultól 80 km-re délre. A résztvevők felét egy közeli város szállodáiban helyezik el, autóbusz járat ingyenesen szállítja őket. Csak angolul lehet társalogni. Második nyelvük a japán. Jól felkészült egyetemi testnevelő tanárok, tanárképző intézmények professzorai, docensei irányítják a szekciókat. Többségük külföldi egyetemen szerezte diplomáját. Érzékenyek, tartózkodóak, sokáig nem nyilvánítanak véleményt, nagyon jó az emlékező képessé-

gük. Feladataikat világosan látják, technikailag felkészültek, tapasztalatokat szereztek az 1984. évi eugeni olimpiai kongresszuson. (Kb. 35 fő vett részt a tudományos ülésen.) Az 1985. évi nemzetközi pszichológus kongresszuson Koppenhágában pedig 15 fő vett részt tapasztalatszerzés céljából.

Általános észrevételek

- Az a benyomásom, hogy mind a játékok, mind az olimpiai kongresszus lebonyolításának személyi és létesítmény (müszaki) feltételeivel, az elhelyezés és kommunikáció feltételeivel kellő időben rendelkezni fognak. Óriási anyagi, szellemi erőket vetnek az előkészületekbe. Nyoma sincs annak, hogy irritálná őket a jelenleg folyó vita a rendezés körülményeiről. Több sajtófogadáson vettem részt az olimpia megrendezésével kapcsolatban. Maximum azt kérdezték, készülünk-e az olimpiára. A kérdések kizárólag szakmai területre szorítkoztak. A Koreai Népköztársaság elképzeléseiről az olimpiai játékokkal kapcsolatban semmilyen összefüggésben nem volt beszélgetés, vita tárgya. Egyik külföldi kolléga ebédnél megkérdezte a velünk étkező tanszékvezető professzort: Hogyan ítéli meg a két Korea gazdaságának különbségeit? "Nincs információm Észak-Korea gazdaságáról."

- Ennek ellenére úgy gondolom, hogy nagyon szeretnének teljes olimpiát rendezni. Ennek érdekében - feltehetően - kompromisszumokra is hajlandók lesznek. Nem tudni milyen határig. Olyan sportágakat, amelyek rendezésére eddig jelentős anyagi erőket fordítottak (stadionok, csarnokok építése) nem valószínű, hogy átadnak, mert ez belpolitikai problémákat vonna maga után. Így is vannak szkeptikusok, akik felteszik a kérdést: vajon a kormány képes lesz-e a kiadások kiegyenlítésére részben a bevételek révén, részben a létesítmények későbbi ésszerű kihasználása révén. A müncheni, montreali példák ugyanis nem lelkesítőek: egy erősen ráfizetéses olimpia esetén a gazdasági és a politikai közérzet terén alig felmérhető gondokkal nézhetne szembe a kormány.

- Mivel a résztvevő sportolóknak jelentős - 9 órás - időeltolódás és a miénktől eltérő klimatikus viszonyok hátrányait kell kiegyenlíteni, már ma el kell kezdeni a kiutazás és az olimpiai előkészületek részletes tervének kidolgozását. Jó edzettségű sportolóknak nem okozhat alkalmazkodási nehézségeket a kiutazás és az ott-tartózkodás.

FÁBIÁN Gyula

BESZÁMOLÓ A SZÓFIAI INFORMATIKAI ÉS SZÁMÍTÁSTECHNIKAI KONFERENCIÁRÓL

(1987. február 10-13.)

Az 1987. február 10-13 közötti Szófiai Nemzetközi Informatikai és Számítástechnikai Konferencián a magyar küldöttség tagjaként vettem részt.

A konferencián 21 előadás hangzott el az alábbi fő témák köré csoportosulva:

- informatika, management,
- tudományos kutatás,
- oktatás,
- hardware,
- software.

Az előadások zömét a házigazdák tartották (tizennégyet). A további hét előadáson a külföldi résztvevők osztoztak.

A bolgár előadások zöme az első két nagy témacsoportba tartozott. Ennek alapján a következőket mondhatjuk:

- versenyzői és rendezői programok, programcsomagok terén elég jelentős lépéseket tettek (több világversenyt is rendeztek, ahol ezeket a programokat használták!);

- on-line és real-time adatfeldolgozást valósítottak meg több sportág kutatásában (laborkörülmények között!);

- a tömegsport, illetve a lakosság fittségének vizsgálatára egységes rendszert dolgoztak ki, aminek alapján standardokat tudnak megadni az egyes életkori kategóriákban;

- néhány speciális igény megoldására is láttunk alkalmazásokat (sakkmérkőzések nyílvántartása elemzési célból stb.).

A fentieket értékelve megállapíthatjuk, hogy a bolgár sportvezetés leányvállalata az INFOSPORT, az ottani kutatóintézet, illetve néhány sportági szövetség a számítástechnika alkalmazási lehetőségeinek egy részén jelentős lépéseket tett. Azonban a géppark heterogén volta számtalan olyan problémát hordoz magában, ami elég sok gondot okoz már most is.
Továbbá kérdés, hogy mi a helyzet azokon az alkalmazási területeken, amelyek a jelenlegi fejlődési tendenciákat figyelembevéve alapvetőnek mondhatók. Gondolok itt a vezetői informatikára, a sport, sportágak menedzselésére és végül, de nem utolsósorban a testnevelés és sport területén dolgozó szakemberek számítástechnikai képzésére. Az ezzel kapcsolatos kérdésekkel sajnos a bolgár szakemberek nem foglalkoztak.

A mikroszámítógépes lokális hálózatok kialakításában jelenleg alapkísérleteket folytatnak. Ez még csak a LAN rendszerek kialakításához szükséges alapkártyák kiválasztásának stádiumában van, amihez képest a magyar lehetőségek lényegesen jobbak.

A külföldi előadások egy része a sportkutatások sajátos területeihez kapcsolódott. Az olasz előadó egy speciális mozgó biomechanikai laboratórium felépítését ismertette. Ennek kapcsán egy alkalmazást is bemutatott:

egy versenybob indításának számítógépes szimulációját.

Ehhez az előadáshoz kapcsolódott a lengyel kutató, amennyiben kísérleteinek egy részét az olasz kollégával közösen végezte. Előadásában szintén a számítógépes szimulációval foglalkozott. A közös kísérlet eredménye egy evezős szimulációs program. Továbbiakban bemutatott egy C-64-re készült kerékpáros optimalizációs programot.

Zaciorszkij professzor olyan általánosságokról beszélt, amiből fontos következtetések levonására nem nyílt lehetőség. Azon túl, hogy a számítógépek szerepe, különösen a PC-ké, igen nagy a biomechanikai kutatásokban, nem adott új információt. Ebben valószínűleg szerepet játszik az a tény is, hogy a Szovjetunióban alig néhány éve kezdtek el foglalkozni a mikrogépek gyártásával, felhasználási lehetőségeinek kutatásával.

A liverpooli egyetem tanára előadásában röviden vázolta egy angol felsőfokú oktatási intézményben milyen feladatmegoldásokhoz használnak számítógépet. Az általa ismertetettek alapján elmondhatjuk, hogy a Testnevelési Főiskolán jelenleg is folyamatban levő rendszer kialakítása igen hasonló elveken alapszik.

Előadásában a következő fő területeket különböztette meg:

- adatfeldolgozás,
- management, vezetői informatika,
- oktatás, képzés,
- kutatás.

Mint a későbbiek során kiderült, adatfeldolgozáson a különböző nyilvántartásokat értette. Az egyetemről kikerülő hallgatók kb. 2/3-nyi tanévnek megfelelő időszak alatt, 50 órában foglalkoznak a számítógépek és programok felhasználási lehetőségeivel. 15 órában bevezetést nyerhetnek a programozási alapismeretekbe, de ez fakultatív. A kutatásban egyrészt biomechanikai problémák megoldásánál használnak számítógépeket, másrészt bizonyos sportágak mozgásának optimalizálásánál. Ezeknél a feladatoknál a számítógépet video berendezéssel összekapcsolva próbálnak új információkhoz jutni.

Még két előadást említenék meg. Az egyik a Microsoft cég előadása volt, ahol software-termékeiket, a másik az Olivetti cégé, akik gyártmányaikat ismertették.

Az előadással párhuzamosan egy kiállítást is nyitottak, ahol az egyes előadásokhoz kapcsolódó eszközök, programok egy részét működés közben is megtekinthettük.

Ez az informatikai konferencia jónéhány kérdést nyitva hagyott:

a/ Mi a helyzet azokban a szocialista országokban, amelyek nem képviselték magukat előadásokkal? (NDK, Csehszlovákia, Románia)

b/ A lengyel, illetve szovjet előadások túlságosan keveset mondtak a náluk lévő lehetőségekről.

c/ Mi a helyzet a korábban felvetett kérdésekben Bulgáriában?

Így a bennünk kialakult vélemény saját helyzetünket, illetve a többi szocialista ország helyzetét nézve, a számítástechnika és alkalmazásának mérlegét a mi oldalunkra billenti, de ezt a korábbiak miatt igen erős fenntartásokkal kell, illetve lehet figyelembe venni.

TESTNEVELÉSI EGYETEM Könyvtára

Ára: 50 Ft

80
577

A Testnevelési Főiskola közleményei

1988 / 1

melléklet

Testnevelési Főiskola Budapest

TF Könyvtára Bp.
80 88.IV.20
577 Y.898

A szerkesztő bizottság tagjai:

Dr.ARDAY László, dr.BALLA Istvánné, dr. GENCSEV Plámen,
dr. GOMBOCZ János, dr. HATFALUDY Zsófia, KRASOVEC Ferenc,
dr. MILTÉNYI Márta, dr. OROSZ Pál, dr. REIGL Mariann,
SZÉCSÉNYINÉ dr. FEKETE Irén

A szerkesztő bizottság elnöke:
FÖLDESINÉ Dr. Szabó Gyöngyi

Szerkesztő:
Dr.MAKKÁR Márta

Olvasószerkesztő:
Dr. RADNÓTI Róbert

Szerkesztőség: 1123. Budapest, Alkotás u. 44.

A kötet szerzője: Dr. TAKÁCS Ferenc egyetemi docens

A fedéllapot KERÉNYI János tervezte.
ISSN 0230 -3337

A TF közleményei előfizethetők a Sportporpaganda Vállalat
1061. Budapest, Népköztársaság utja 6.sz. alatti boltjában,
ahol egyes korábban megjelent száűmok is megvásárolhatók.

Kiadja a Testnevelési Főiskola, 1123. Budapest, Alkotás u.44.

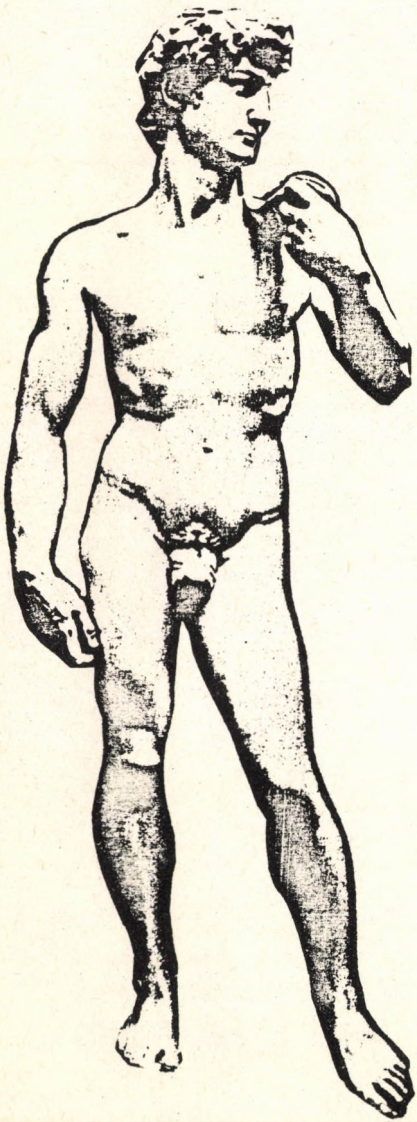
A kiadásért felel a TF rektora.
Készült a TF sokszorositójában.
A boritófedél a [illegible] munkája.
Terjedelem: 6,2 A/5 [illegible] példány.

2009

Takács Ferenc

A TESTKULTÚRA ESZTÉTIKAI ALAPJAI

4.898



"A szépség vagy te, Sport!
a testeket te formálod nemessé,
elűzöl tomboló vad szenvedélyeket,
acéllá edzel lankadatlanul.
Lábak, karok, törzsek összhangja és
a tetszetős ütem tőled való.
Bájt és erőt te fűzöl együvé
szilárddá és rugalmassá te téssz."

Pierre de Coubertin

/ Devecseri Gábor fordítása /

A TESTKULTÚRA ESZTÉTIKÁJÁNAK NÉHÁNY ALAPKÉRDÉSE

1. Az esztétikum lényege. Az esztétika és a testkultúra esztétikája

A testkultúrában található esztétikum sajátosságainak feltárása előtt szükséges, hogy néhány alapfogalmat tisztázzunk, elsőnek magát az esztétikumot.*

Az esztétikum - a műszót G. Baumgarten használta először - sokat vitatott központi kategória - sőt marxista felfogásban: tárgya is - az esztétikának.** Az esztétikum lényege az, hogy valamilyen tárgyban vagy jelenségben közvetlenül érzékelhetően megmutatkozik a történelmileg változó társadalmi-emberi lényeg intenzív totalitása, mégpedig úgy, hogy az adott probléma általános és egyedi vonatkozásai szemléletes, érzéki egységben jelentkeznek /különösség, tipikusság/. Az esztétikum az emberi fejlődés során alakult ki, a munka terméke. Alapvetően a termelési tevékenységben bontakozott ki az ember azon képessége, hogy esztétikai élményeket felfogjon és értékeljen. Az esztétikum tehát társadalmi termék és mint ilyen objektíve létezik, bár objektivitása nem azonos a természeti jelenségek objektivitásával.

Az esztétikum három fő területen jelenhet meg: a természetben, a társadalomban és a művészetben. Tulajdonképpen a természeti esztétikum, tartalmát tekintve társadalmi: mindig az emberi viszonyokat fejezi ki, ha szimbolikusan is. A társadalmi esztétikum határozottabb és sokrétűbb, viszont kevésbé tudjuk távolról szemlélni /"benne élünk"/, így látszólag a természeti esztétikum sokkal szembeötlőbb és gyakoribb. A legerőteljesebben, tudatosan és maradandó formában a művészet tárja elénk az esztétikumot /"koncentrált" formában/. A művészi esztétikum alkotás eredménye, és egyszerre tölt be megismerő funkciót /visszatükröz/ és értékelőt is. Az esztétikum tehát - Barna József kifejtését követve - a látható és hallható formában megjelenő társadalmi-emberi lényeg, melynek különböző változatai az esztétikai kategóriák. A valóság jelenségei akkor válnak esztétikai tárgyakká,

---

* Ezek az alapfogalmak ismertek a különböző esztétikai kézikönyvekből, vázolásukra azért van mégis szükség, hogy az esztétikában kevésbé jártas testnevelési és sportszakemberek számára terminológiai és bizonyos tartalmi-szemléleti információt adjon. Egyébként az esztétikumhoz hasonló fogalom az antik kalokagathia volt /szépség és erkölcsi jóság, néha hasznosság/, ez a kifejezés pedig jól ismert a testnevelő szakmában, hiszen itt a "szépséget" egyértelműen a testi szépséggel azonosítják.

** Az esztétikum - de más esztétikai fogalmak esetében is - azért kell hangsúlyozni a marxista értelmezést, mert - mint minden filozófiai jellegű diszciplínának - lehetséges idealista, nem marxista koncepciója is.

ha látható és hallható érzéki tulajdonságaik eltárgyiasítják a társadalmi-emberi lényeg valamelyik formáját. Az ember, ha ezekkel az esztétikai tárgyakkal kapcsolatba lép, akkor esztétikai alanynak /esztétikai szubjektumnak/ nevezhető. A valósággal esztétikai viszonyban álló ember kétféle "státuszban" lehet: befogadói /elsajátítói/ és alkotói /átalakítói/; az ilyen kapcsolatokat összefoglalóan esztétikai viszonynak nevezzük. Az esztétikai alany tehát az a társadalmasult egyéniség, aki az esztétikum szubjektív, tevékeny oldalát képviseli, aki létrehozza, illetve befogadja az esztétikai tárgyakat.

Az esztétikum nemcsak területi /természeti és társadalmi/ felosztásban differenciálható, hanem minőségileg is sokféle lehet. Ezeket nevezzük esztétikai kategóriáknak vagy esztétikai minőségeknek. Már most hangsúlyoznunk kell, hogy az esztétikum nem azonos a szép kategóriájával, a szép csak egy a sok közül - és bár kétségtelen központi szerepe van -, nem meríti ki az esztétikai minőségek körét. A szépségen kívül még számtalan esztétikai kategóriát tárt fel - és talán még többet nem tárt fel! - az esztétikai szakirodalom. Ilyen kategóriák pl. rút, fenséges, groteszk, bájos, komikus, tragikus, szatirikus stb., továbbá ezek átmenete és keveredése /kifejtésüket lásd az 5. pontban/.

Az ember esztétikai tevékenységének két összefüggő formája lehet: művészi és tudományos. Elsősorban a művészi alkotás jelenti a par excellence esztétikai tevékenységet, de ide sorolható minden olyan emberi cselekvés, amely a természeti és társadalmi környezetet esztétikussá teszi. A tudományos jellegű esztétikai tevékenység egyenlő magának az esztétika tudományának művelésével.

Az esztétika, az esztétikummal foglalkozó filozófiai tudomány. Az elnevezés a görög "aisztheszisz", "aiszthészein" = érzékelni szóból származik és elsőnek a XVIII. században A.G. Baumgarten használta. Maga a tudományág azonban sokkal régebbi, már az antik filozófiákban is megtalálható /pl. Arisztotelész/, de értelmezése körül viták dúltak és dúlnak jelenleg is.* A legelterjedtebb hibás felfogás az, amikor az esztétikát azonosítják a széptannal, az úgynevezett kallisztikával /pl. N. Hartmann/. A közgondolkodás is összekeveri az esztétikust a széppel, továbbá azt vallja, hogy: a műalkotás egyenlő a széppel, vagyis: "ami nem szép, az nem is művészi". Ezek - és még hasonló téves nézetek - leegyszerűsítik a valóságot és összekeverik az esztétikát az ízléssel, a művészit a széppel és így tovább.

Szintén elterjedt hibás koncepció, amely az esztétikát művészetfilozófiának fogja fel és tulajdonképpen tagadja a marxi-lukácsi esztétikum létezését. Az esztétikum valóban a művészetekben a legkoncentráltabb, a legdominánsabb, de azért máshol is van, mint pl. a természeti, társadalmi környezetben, a tárgyakban és viszonyokban stb. Ezekben a tárgyakban - szemben a művészi alkotásokkal - kétségtelenül elsődleges a hasznossági

---

* Részletes kifejtését lásd: Takács F.: Az emberi mozgás, a testi szépség és a testkultúra esztétikai problémája./TF Tudományos Közleményei, 1969. 1. 3o-79./

szempont, de ahogy fejlődik az emberi szabadság /filozófiai értelemben/, úgy kerül egyre előtérbe az esztétikai aspektus /lásd: ipari formatervezés, környezetesztétika, kertesztétika stb./. A nem művészeti esztétikum körébe tartozik a sport, a testkultúra is, pontosabban ezen a területen is véletlenszerűen jelentkezhet az esztétikum. "Az ilyen esetekben az esztétikai értékek mellékes, elhanyagolható szempontok csupán a jelenség értékstruktúrájában,... ahogyan pl. a sportversenyeken a teljesítmény szempontjai mellett szinte érdektelen körülmény, hogy a gólt szerző mozdulat milyen esztétikai tulajdonságokkal rendelkezik."* Ez azonban nem jelenti azt, hogy a sportban, a testkultúrában jelentkező esztétikum más szempontból nem lehet releváns, sőt bizonyos sportágakban akár a teljesítmény lényeges részévé is válhat. Éppen ezt az aspektust, ennek fontosságát szeretnénk demonstrálni sportesztétikai, testkultúraesztétikai vizsgálódásaink során.

A félreértések, a hibás koncepciók megszüntetésének alapja a marxi esztétikum-kategória figyelembevétele az esztétika meghatározásában. Ennek megfelelően a marxista általános esztétika tárgya: a művészetben és a művészeten kívül található esztétikum egésze és ennek általános törvényei, amelyek az esztétikum valamennyi szférájában és az esztétikai viszonyok mindegyikében egyaránt jelen vannak.

Az esztétika tudománya maga is differenciált. Egyik fő része: az általános esztétika, amely az esztétikum minden formájának közös és sajátos törvényeit kutatja. Ezzel szemben az ún. ágazati esztétikák az egyes művészeti ágak vagy társadalmi /esetleg természeti/ területek esztétikai törvényszerűségével foglalkozmak. Ilyenek pl. irodalomesztétika, zeneesztétika, színházesztétika, ipari esztétika stb. és ide tartozik majd az általunk vizsgált - és részben kimunkált - testkultúraesztétika is. A testkultúra vagy sportesztétika kutatásával eddig a következő jelentősebb teoretikusok foglalkoztak: Frenkin /Szovjetunió, 1963/, Rogyionov /Szovjetunió, 1965/, Hohler /Csehszlovákia, 1965/, Szaraf /Szovjetunió, 1974/, Whiting/Masterson /Anglia, 1974/, Lowe /USA, 1977/, Lobzsanidze /Szovjetunió, 1980/, Sztoljanov /Szovjetunió, 1980/, Günter Witt /NDK, 1980/. Ezeken a szerzőkön kívül természetesen még több tucat sportesztétikával foglalkozó kutatót lehetne említeni, a felsoroltak azonban azért kiemelkedők, mert igyekeznek - hasonlóan saját felfogásunkhoz - önálló ágazati /szak/ esztétikaként művelni a sportesztétikát. Véleményünk szerint ezt eddig Günter Witt-nek sikerült a legteljesebben megvalósítania.** A sportesztétika sikerét és bizonyos tudományos presztízsét igazolja az is, hogy többször szerepelt nemzetközi konferenciákon a téma /pl. UNESCO rendezvények, AIESEP nemzetközi testnevelési konferencia Prága 1974, nemzetközi sportpszichológiai szimpózium /ICSS/ Varsó 1979, a Nemzetközi Olimpiai

---

* Csibra J.-Szerdahelyi I.: Esztétikai alapfogalmak. Tankönyvkiadó, Bp. 1975. 65. p.

** Vö.: Witt, G.: Ästhetik des Sports. Sportverlag, Berlin 1982.

Akadémia 10. ülése, Sporttudományos Világkongresszus Moszkva 1974. stb./.

Ezek után rátérünk a testkultúrában jelentkező esztétikum részletesebb vizsgálatára. A fentiek alapján könnyen belátható: a testkulturális tevékenységek is tartalmaznak esztétikumot, itt is megtalálható az esztétikai oldal, amelyet lehet - és kell is - tudományosan vizsgálni. Potenciálisan tehát megvan a testkultúra esztétikai megközelítésének feltétele, ezért lehetséges idővel testkultúra-esztétikáról /vagy sporteszt étikáról/ beszélni, mint ágazati esztétikáról. Más kérdés az, hogy hol áll ez a kutatás jelenleg és mikor éri el a tudományos rangot.

A testkultúra általunk vázolt* felfogásának megfelelően a testkultúra esztétikája három fő területen jelenhet meg: az egészséggel, a testi edzettséggel és higiéniával kapcsolatban, továbbá a versenysportban és az iskolai testnevelésben. E területek esztétikuma - bár bizonyos összefüggést mutat - lényegében eltér egymástól, sajátos vonásokkal rendelkezik. Éppen ezeket a sajátosságokat kell feltárni a testkultúra esztétikai vizsgálatának. Ebből kiindulva akár meg is kísérelhetjük meghatározni a testkultúra-esztétikát, mint tudományt.

A testkultúraesztétika: az általános esztétikának a testkulturális tevékenységre vonatkozó ága, a testi állapotban, a sporttevékenységben és a testnevelésben jelentkező esztétikum mibenlétének, jelentőségének, törvényszerűségeinek általánosító filozófiai szintű vizsgálata.

A fenti meghatározás - mint általában minden formális definició - nem teljes és sok problémát vethet fel, mégis szükségesnek láttuk rögzíteni, mint egyik kiinduló munkahipotézisünket. Rögtön az elnevezés helyessége megkérdőjelezhető. Vitatott magának a testnevelési és sporttudományoknak is a neve, mincs még egységes szóhasználat: egyesek sporttudományról, mások testnevelés tudományról beszélnek. Ezen "dualizmus" kiküszöbölésére javasoltuk a testkultúratudomány** szóösszetételének meghonosítását, mely tartalmazná mind a két területet, valamint az egészségi oldalt is. Ez az elnevezés további tudományelméleti vizsgálódást igényel, amely nem tartozik szorosan témánkhoz; mégis ennek alapján - és elemzésünk tartalmi strukturáját alapul véve - beszélünk: testkultúraesztétikáról. Végeredményben nem az elnevezés a lényeges, elképzelhetőnek tartuk azt is, hogy a hagyományos "sport" összetételű diszciplinák mintájára /sportpszichológia, sportélettan, sportszociológia stb./ a sporteszt étika kifejezést használjuk.

A terminológiai vitánál sokkal fontosabb magának a tudomány-

---

* Takács F.: A testkultúra fogalma és néhány tudományelméleti problémája. /TF Tudományos Közleményei. 1972. 1. 95-100., TF Tudományos Közleményei, 1971. 3. 201-222./

** Elhangzott 1970 decemberében a TF-en tartott tudományos konferencián. Irásban megjelent: TF Tudományos Közleményei, 1971. 1. 130-132., 3. 201-222./

ágnak a problémája. Van-e egyáltalán önálló testkultúra-/sport/ tudomány? Ezt még ma is sokan kétségbe vonják, bár tény, hogy egyre elismertebb lesz hazánkban is. Ha elfogadjuk a testkultúratudomány létezését, akkor is kérdéses azonban, hogy lehet-e önálló testkultúraesztétikáról, mint diszciplináról beszélni? Egyesek szerint nincs létjogosultsága különböző diszciplinákra tagolni a testkultúratudományt,* hanem csak arról lehet szó, hogy a testkultúrát, vagy annak egy területét /pl. a sportot/ különböző aspektusból közelítjük meg. Nincs tehát "sportetika", "sportpedagógia", "sportszociológia" stb. - hanem a sport etikai, pedagógiai, szociológiai szempontú megközelítéséről beszélhetünk csupán. Ugyanez a helyzet az esztétikát illetően is.

Véleményünk szerint a fenti probléma egy folyamat két szakaszának merev elkülönítéséből adódik. Valójában az a helyzet, hogy elsőnek tényleg egy szemléletmód /aspektus/ jön létre /minden szaktudomány végeredményben ezt jelenti, ezzel kezdődik/ és amikor a kiválasztott aspektus szerint végzett vizsgálatok elértek egy bizonyos fejlettségi fokot /struktúra feltárás, probléma körvonalazás, összefüggések, törvényszerűségek stb./, akkor beszélhetünk "tudományágról". Hol tart vajon a testkultúra esztétikája? Szemlélet még, vagy már tudományág? Valószínű, hogy reálisan csak a szemlélet síkján van, de úgy véljük, a megismerési folyamat előrehaladásával előbb-utóbb diszciplináris rangra emelkedhet. Ezt a folyamatot szeretnénk meggyorsítani azzal is, hogy - mintegy előlegezetten - a testkultúra /sport/ esztétikájáról, mint ágazati, szakesztétikáról /tehát mint tudományágról/ beszélünk.** Ez a felfogás azért is célszerű, mert megkönnyíti a tárgy körvonalazását, kényszerít bizonyos rendszertani, tartalmi és módszertani tényezők végiggondolására. Úgy gondoljuk, hogy - az előbbiekben részletezett - sport és testnevelés olyan társadalmi tényező korunkban, amely fontosságát és súlyát illetően is igényt tarthat a tudományos vizsgálódásra és rendelkezik olyan sajátos törvényszerűségekkel, amelyek egy önálló tudományág - a testkultúratudomány - differenciálódva létre hozza - hozta - a különböző diszciplináit, melyek között ott lehet a testkultúraesztétika /sportesztétika/ is.

A testkultúraesztétikát el lehet helyezni azonban a tudományok egész rendszerében is. Természetesen a társadalomtudományokhoz tartozik, azon belül is a filozófiához, illetve az esztétikához, vagyis egy ágazati szakesztétika, olyan, mint pl. a színház-, tánc-, iparesztétika stb. A testkultúratudománynak pedig egy társadalomtudományi diszciplinája, segédtudománya. A A testkultúraesztétikát magát is fel lehet osztani, dolgozatunknak többek között éppen ez a feladata /lásd az egyes fejezetekben

---

* Itt elsősorban társadalomtudományi diszciplinákra gondolunk.

** Természetesen tisztában vagyunk azzal, hogy ez a szubjektív óhaj nem adja meg a testkultúraesztétika tudományos rangját, hanem elsődleges az objektív diszciplináris kritériumok kielégítése, illetve ezek megléte.

leírtakat/. A testkultúraesztétikának foglalkoznia kell - az általános meghatározásokon kívül - az előzménvekkel /történeti rész/, a munkatevékenység és a sport, a testkultúra összefüggésével /a sport genezise/, a testkultúraesztétika tárgyával és módszereivel, az esztétikai kategóriák sajátos megjelenésével, a sportlétesítmények és eszközök esztétikájával, az esztétikum megjelenésével a testnevelésben és a sportban, a művészetek és a sport /testkultúra/ kapcsolatával és végül, de nem utolsósorban az esztétikai nevelés és a testkultúra kapcsolatával. Ez a megközelítés csupán egy a sok közül, számunkra munkahipotézisül szolgál, de elismerjük, hogy további lehetséges módozatok vannak a sport, illetve a testkultúra esztétikai tárgyalásának. Utalhatnánk itt például Fukász György koncepciójára, melyet a munkaesztétika tárgyával kapcsolatosan kifejtett.* Termékenynek, illetve igen használhatónak tűnik például - Fukász alapján - a testkultúraesztétika tárgyának következő tagolása: 1. a sport, a testkulturális tevékenység esztétikai megvilágítása, 2. a testkulturális tevékenység környezetének /stadionok, pályák, eszközök stb./ és feltételeinek esztétikája, 3. a testkultúra /sport/ esztétikuma az emberi kapcsolatokban a testkulturális tevékenység /sport/ során, 4. esztétikum a testkultúra /sport/ eredményeiben /a test, az emberi mozgás, a testgyakorlatok, a rekordok stb. esztétikája/, 5. a testkultúrához /sporthoz/ való viszony, mint a testkultúra /sport/ esztétikumának kifejezője.

Ez a felosztás azért is hasznos, mert kiderül belőle, hogy a testkultúra esztétikája /amelyet leszűkítve "sportesztétikának" szoktak hívni eddig/ nem csupán a sport szépségének vizsgálatából áll. A testkultúraesztétika általunk adott meghatározása fellép a kétszeresen is leszűkítő hagyományos értelmezés ellen. Egyrészt: nem csak a sportról van szó, hanem a testkultúráról, másrészt nem csak a szépség elemzése a feladat. A hazai és a külföldi szakirodalomban elterjedt az a hibás koncepció, hogy a sport esztétikáját illetően mindig csak egyik kategóriáját emlegették - a szépséget - és csak elvétve vizsgálták

---

* Lásd: Fukász Gy.: A munka esztétikája, Kossuth Kiadó, 1978. Itt jegyeznők meg, hogy Fukász ezen könyvét - és egyéb munkáit - a sportesztétika további kifejtése terén alapvetőnek tartjuk teoretikai és metodikai szempontból egyaránt. Jelenleg nem tudunk kitérni részletes elemzésekre /a munkaesztétikával való összehasonlításokra/, jelentőségénél fogva úgy véljük, hogy ez önálló tanulmány tárgyát képezhetné.

meg magát az esztétikumot a testkultúrában.* A "sport szépségéről" - jól, rosszul - tehát sokat írtak már, de a sport esztétikumáról alig. Ezt az adósságot szeretnénk törleszteni - szerény keretek között - a további fejezetekben.

2. Az esztétikum sajátos megjelenése a testkultúrában

Az esztétikum mindig emberi tevékenység produktuma, így a testkultúra is, mint az emberi tevékenység egyik formája, az esztétikum hordozója lehet. Az esztétikum - a legtágabb értelemben véve - valamilyen lényegnek az érzéki megjelenése. Az esztétikum, az esztétikai viszony kifejlődésének az emberi munka az alapja, az egyre szabadabb tevékenység a feltétele az esztétikai érzék kialakulásának. Az esztétikum három fő formáját különböztetjük meg: 1. A természetben található esztétikum /"természeti szép"/, 2. A társadalmi életben jelentkező esztétikum, 3. A művészeti esztétikum. A három esztétikum-típus a valóságban szorosan összefügg egymással.

A testkultúrában közvetlenül nincs természeti esztétikum, mivel a testkultúra mindig emberi tevékenység, még az emberi mozgás, az emberi test sem pusztán természeti /biológiai/, hanem társadalmi produktum. Azonban a testkultúra űzését biztosító környezet /pl. a turisztikához szükséges hegyek, a sízéshez szükséges hó, vagy az evezés, úszás közege: a víz stb./ közvetlen a testkultúra természeti esztétikumának fogható fel.

A testkultúra nem tartalmazza a par excellence művészeti esztétikumot sem, mivel a testkultúrális tevékenység nem művészeti /nem ábrázol/. Más kérdés az, hogy a művészi alkotások tükrözhetik a testkultúra bizonyos elemeit és így felmutathatják koncentrált formában a testkultúra esztétikumát.**

A testkultúrában található esztétikum elsősorban a társadalmi élet esztétikumához tartozik. A testkulturális tevékenységek minden formája végső soron társadalmi tevékenység /társadalmi mozgás/ és mint ilyen megjeleníthet emberi lényegi viszonyokat, vagyis az esztétikum valamilyen formáját. Itt ismételten le kell szögez-

---

* Meg kell jegyeznünk, hogy Günter Witt utóbbi könyvében már szintén fellép a leszűkítő "kallisztikus" sportesztétika ellen és törekszik egy átfogó tárgy-definíciót adni: "A sportesztétika tárgyát képezik azok az esztétikai törvényszerűségek, amelyek a testkultúra és a sport területén az esztétikai megismerésben mint specifikus aktív magatartásban és viszonyban a sportoló emberre különböző formákban hatnak, az esztétikai megismerés és eredményei objektív és szubjektív oldalának dialektikus egysége és kölcsönhatásai, ezek speciális esztétikai minőségei és különböző visszatükrözési formái." Witt, G.: Ästhetik des Sports, Sportverlag, Berlin 1980. 25. p.

** Lásd: Takács F.: A testkultúra tükröződése a művészetekben. /TF Tudományos Közleményei, 1974. III. 51-69./

nünk: az esztétikum korántsem azonos a széppel, hanem sok egyéb formája is van /fenséges, bájos, rút, tragikus, kecses stb./ és ez is megjelenhet a testkulturális szituációkban /lásd:5. fejezet/

A testkultúra esztétikumának egyik sajátosságaként foghatjuk fel azt a - testkultúra definíciójából eredő - tényt, hogy három fő területen jelenhet meg: az egészségben, a sportban és a testnevelésben.

Az ember testi fejlettsége, egészséges szomatikus funkciói, arányos alakja, ökonomikus mozgása, járása stb. mind alkalmasak arra, hogy lényeges emberi tartalmakat jelenítsenek meg érzékelhető formában, tehát bizonyos esztétikumot tartalmaznak. Ezzel összefüggésben érdemes L.N. Sztolovicsot idézni, aki a "Szépség filozófiája" című könyvében az "esztétikai alkotás" szférájába tartozónak véli a sportot is: "az esztétikai alkotás az emberi tevékenység különféle oldalaiban nyilvánul meg: a munkában, a munka esztétikája ,... az emberi közlésben, a viselkedés esztétikája , a sportban, a művészi tevékenységben és eredményeiben a valóság esztétikai elsajátításaként."*

A sportmozgások, sportteljesítmények szintén sajátos esztétikum hordozói. A sport esztétikuma nemcsak abban nyilvánul meg, hogy szép mozgásokat tartalmaz, dekoratív környezetben játszódik le, hanem sokkal inkább abban is, hogy lényeges emberi tartalmak jelennek meg /céltudatos esztétikai tevékenység nélkül/ a sporttevékenységben. Egy sportesemény során a küzdelem mint emberi lényeg esztétikailag is felfogható, esztétikailag is hat ránk és ez nemcsak "szép" lehet, lehet rút is, tragikus is stb. /lásd: esztétikai kategóriák/. De itt valójában nincs szó céltudatos esztétikai tevékenységről /mint a művészetben/, sem az aktív sportoló, sem a néző részéről. A sportoló nem az esztétikum megjelenítéséért sportol, a néző pedig elsősorban nem az esztétikumot akarja szemlélni. De - úgy véljük - mondhatjuk itt is a Lukács György által is idézett Marx kijelentést: "Nem tudják, de teszik!"

A sportban található esztétikum - mint általában az élet esztétikuma is - azzal a sajátossággal rendelkezik, hogy futólagos, nem kifejlett esztétikum /mint a művészeti alkotás esztétikuma/. Az esztétikum bizonyos distanciát követel. Ez a távolság, kívülről való szemlélés nagyon nagyon gyér a társadalmi élet esztétikumában, így a sport esztétikumában is. A sportoló csak ritkán éli át esztétikailag a tevékenységet, mert nem messziről szemléli, hanem cselekvőleg beletartozik. A nézőnél látszólag megvan ez a distancia, de valójában itt sem teljes a "rálátás". A szurkoló "kívülről" nézi ugyan a sporteseményt, de részt vesz benne úgy, hogy átéli és elsősorban a verseny, a teljesítmény, a technika és a taktika érdekli. Esetleg csak később veszi észre az esztétikumot; ezt sem úgy, mint emberi lényeg megjelenését, hanem csak úgy, hogy "szép volt" pl. egy gól. Az utólagos felelevenítésnél már az esztétikai oldal erőteljesebben jelent-

*Sztolovics, L. N.: Filoszofija kraszoti. Moszkva. 1978.

kezhet /retrospektíve/. Jól érzékelhető ez pl. a TV-közvetítéseknél, mikor egy gólt ismételnek: másodszorra már jobban figyelhetünk az akcióra, a totalitásra és észrevehetjük az elsődlegesen elsikkadó esztétikai tartalmakat is. A sportban - de a testkultúra minden területén található - esztétikum az esztétikumnak kifejletlen formája, ezért is nehéz felismerni. De tény, hogy minden sporttevékenység potenciálisan megjeleníthet esztétikai tartalmakat.

Ennek az esztétikumnak további sajátossága az erőteljes inkonstancia, az ismétlődés hiánya /irreverzibilitás/. A sport esztétikuma esetleges egyedi; nem ismételhető egy sportesemény a maga komplexitásában és esetleg egyszer felmerül benne az esztétikum, másszor nem. Ráadásul a sporteseményeket nem szemlélhetjük úgy, mint egy tárgyat, nem objektiválódik maradandó formában /hacsak a művészi alkotásokban vagy a filmen nem/.

A sport esztétikumának sajátosságát vizsgálva egy lényeges kérdéshez jutunk: vannak-e olyan sportágak, amelyek erőteljesebben tartalmazzák, fejezik ki az esztétikumot? Erre a kérdésre - a hagyományos felfogás szerint - egyértelműen igennel szoktak válaszolni.* Az esztétikust azonosítják a széppel, a durvát, a csúnyát pedig a nem esztétikussal és így arra a hibás következtetésre jutnak, hogy bizonyos sportok koncentráltabban tartalmazzák az esztétikumot, mint mások. Ha az esztétikum valódi értelmét vesszük alapul, akkor kiderül, hogy ez a differenciálás tarthatatlan. Az esztétikum - mint emberi lényegek érzéki megjelenése - egyformán előfordulhat minden sportágban. Ebben az értelemben nincs különbség a sportágak között, mert emberi lényegi tartalmak érzéki formában egyaránt megjelenhetnek akár az ökölvívásban, akár a hosszútávfutásban, éppúgy, mint a műkorcsolyázásban vagy a modern gimnasztikában.

Felmerülhet a kérdés: nincs mégis valami különbség esztétikai értelemben az egyes sportágak között? Kézenfekvő válasz szokott lenni erre az, hogy "vannak művészi" sportok. Ez sem helytálló. A művészi feldolgozás az esztétikumot hozzáférhetőbbé teszi, tömöríti stb. Ezt a törekvést viszont egyetlen sportban sem találjuk meg. Még a "művészi torna" sem művészet valójában, nincs tehát "művészietlen" és "művészi" sport, amely az esztétikumot nagyobb mértékben tartalmazná. Minden sport potenciálisan hordozhatja az esztétikumot és megjelenítheti.

Mások úgy vélik, a sportok esztétikumát illetően a szépség vonatkozásában van különbség: egyik sport jobban megjeleníti a szépet, mint a másik. Ez a már ismert "szép sportok - csúnya sportok" felfogás, bármennyire tetszetős, lényegében szintén hamis. Azon túl, hogy az esztétikait leszűkíti a szépre, nagy hi-

---

* Szakemberek /edzők, sportvezetők, stb./ körében végzett közvéleménykutatásunk alapján kb. 80 %-ban kaptunk ilyen értelmű válaszokat. A "szép" sportok: torna, műkorcsolya, modern gimnasztika, atlétika stb., míg a "csúnya" /más fogalmazásban "nem esztétikus"/ sportok: ökölvívás, hosszútávfutás, gyaloglás stb.

bája: a "szép" fogalmának félreértése, illetve formális, vulgáris értelmezése /részletesen lásd: az esztétikai kategóriáknál/. Ha a szépet a marxista esztétika legelterjedtebb definiciója szerint fogjuk fel, vagyis úgy, mint az emberi szabadság megjelenése /Barna József, Vanszlov stb./, akkor nincs értelme szép vagy kevésbé szép sportokról beszélni: az embernek a természet és a saját természete feletti uralma, szabadsága egyformán megnyilvánulhat minden sporttevékenységben.

Nincs tehát szép sport és csúnya sport, van viszont - egyesek szerint - látványos /műkorcsolya/ és kevésbé látványos sport /maratoni futás/. Valójában ez a megkülönböztetés nem egészen jó. A látványosság nem pontosan definiált, erősen szubjektív fogalom és legalább olyan látványos lehet az ökölvívás vagy a labdarúgás, mint a műkorcsolya. Anélkül, hogy most eldönteni igyekeznénk ezt a vitát, véleményünk szerint inkább úgy kellene felosztani a sportokat, hogy vannak bizonyos attraktív és nem attraktív sportok. Az attraktív sportoknál nem a puszta fizikai, várható teljesítmény /kg, idő, gól stb./ a lényeg, hanem egy mozdulatsor kivitelezése, komponáltsága stb. Az attraktivitás itt azt jelenti, hogy a szépség formális /de nem idealista/ jelentése kerül előtérbe: kellemes hang, szín, alak, harmónia, arány stb. és egy bizonyos értelemben véve mutatvány jellege van ezen sportoknak /műkorcsolya, műugrás, modern gimnasztika, műkerékpározás, műúszás stb./.

A testkultúra esztétikumának sajátosságait vizsgálva azért elemezzük jobban - és lehetett volna még tovább részletezni - a versenysport esztétikumát, mert ez a legjellemzőbb, legjobban szembetűnő és általánosítható területe a testkultúrának. Nem feledkezhetünk meg azonban az iskolai testnevelésben jelentkező esztétikumról sem, amely a testkultúra harmadik nagy területét alkotja. A testnevelési tevékenységek esztétikuma nagyjából megegyezik a sportéval, de itt a szervezettebb keretek, a pedagógiai szituáció, a kötelező jelleg, az iskolai légkör stb. további sajátosságokat vet fel az esztétikumot illetően. Ezt a problémát az "Esztétikai nevelés a testnevelésben" tanulmányunkban részleteztük. *

A testkultúra esztétikumának sajátosságait vázolva nem szabad figyelmen kívül hagynunk azt sem, ami közös minden testkulturális tevékenységben. Az azonosságok feltárása is lényeges, sőt nélkülözhetetlen az átfogó törvényszerűségek megállapításához. Mi az, ami közös a testkultúra egyes területeiben, ami egységessé teszi az egészet? Alapvetően ez az emberi mozgás speciális alkalmazása: a testgyakorlatok valamilyen formájának, valamilyen intenzitással való végzése. Minden testkultúrális tevékenység testgyakorlás a légzőgyakorlattól, a sétától kezdve a hegymászásig, az ugrásig, a dobásig, a labdajátékokig stb. A testkultúra a test "művelését", mozgatását jelenti végső soron, vagyis a test mozgatása sine qua non-ja a testkultúrának, az

* Takács F.: Az iskolai testnevelés esztétikai problémái. /A sport és testnevelés időszerű kérdései. 1974. 1. 85-88./

emberi mozgás sajátos formában eleme minden testkulturális tevékenységnek. Ezt a közös vonást - az emberi mozgást - kell tehát megvizsgálnunk a testkultúra esztétikai megalapozásához. Az emberi mozgás esztétikájával kell foglalkoznunk, annak kialakulásával, fejlődésével, sajátos esztétikai vonásaival.

A mozgás - különösen a testkultúrában alkalmazott mozgás - elsődlegesen az emberi testre hat, azt fejleszti, erősíti. E hatás eredményeként változik az emberi test, vagyis objektiválódott formában tükrözi a mozgás hatását: az izom tömegének növekedése, elhelyezkedésének aránya, alakja, kidolgozottsága stb. Az emberi test végső soron elválaszthatatlan a mozgástól, az ember mozgása pedig mindig testének mozgatása /hely- vagy helyzetváltoztatása/. A testkulturális tevékenység során az emberi test "kulturálódik", változik, ezért a testkultúra másik közös elemeként kell kezelnünk magát az emberi testet. Így tehát foglalkoznunk kell a mozgás esztétikájának vizsgálata után e mozgás eredményeként kialakult emberi testtel, annak esztétikájával. Az emberi test a testkultúra esztétikai vizsgálatában jelentős szerepet tölt be. Emberi lényegi tartalmakat szemlélhetünk magán az emberi testen. Esztétikum hordozója tehát a test, mégpedig viszonylag tartós, objektiválódott formában, "kívülről" is jól szemlélhetően. A fentiek alapján indokoltnak látjuk az emberi mozgás és az emberi test esztétikájával külön pontokban is foglalkozni.

3. Az emberi mozgás esztétikája

Minden testkultúra és a testkultúra minden alkotórészének /egészségügyi testmozgások, versenysport, testnevelés/ alapja, elválaszthatatlan lényege: a mozgás. Ez az emberi mozgás - a benne található legmagasabbrendű mozgásforma alapján - végső soron társadalmi mozgás, és mint ilyen társadalmi lényegek megjelenítője lehet, azaz: esztétikum hordozója.

A mozgás valójában az ember - és minden élőlény - legkifejezőbb megnyilvánulása. Az embert végigkíséri egész életén a mozgás, minden tevékenységében benne van: a munkában *, a szórakozásban, a pihenésben, így a testkulturális tevékenységben is. Még az ember gondolkodásának, ismereteinek is megvan a sajátos mozgásformája. Mi azonban a továbbiakban kizárólag csak a testmozgással foglalkozunk, néhány általános megjegyzés után, annak specifikus testkulturális megnyilvánulásaival, illetve esztétikumával.

A rendkívül változatos, differenciált testmozgások sok azonos - vagy közel azonos - vonást tartalmaznak. Ezek lényegét megmagyarázhatjuk az ember anatómiai felépítettségével, fiziológiai tulajdonságaival. A testmozgások jellegét /munkamozgás, sportmozgás stb./ az határozza meg, hogy milyen célból végezzük, mivel

---

* A munkamozgások esztétikumával Fukász György foglalkozik részletesen, lásd pl. A munka esztétikája . Kossuth K. Bp. 1980.

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtár

külső formára teljesen azonosak lehetnek. A kitűzött cél - mint kvázi-szükséglet - meghatározza a testmozgás intenzitását, determinálja a kivitelezés formáját, térbeli kiterjedését, idejét, külső formáját stb. Például a futómozgás esetében, ha valamit utól akarnak érni, akkor a futást ez a cél és az elérendő objektum helyzete határozza meg, ha viszont a cél egy sportteljesítmény kifejtése, akkor az dönti el a futás minőségét, hogy milyen sportágban használom /pl. rövid- vagy hosszútávú futóversenyen, labdajátékban futás, labdával vagy anélkül való futás stb./, végezetül, ha a futás célja valamilyen történés kifejezése /pl. a pantomimban, a balettben/, akkor a futás egy stilizált műfutássá változhat a kifejezőhatás fokozása érdekében és művészeti eszközként funkcionálhat.

Az ember anatómiai felépítése tehát megközelítően azonos mozgásokat tesz lehetővé /az egyéni képességeket most figyelmen kívül hagyva/, de a tevékenység célja befolyásolja a mozgás tartalmi, valamint formai vonatkozásait és így létrejön a testmozgások szinte végtelen halmaza. Az emberi mozgások mechanikáját, fiziológiáját, mennyiségi /kvantitatív/ összetevőit nagy vonalakban ismerjük, de igen keveset foglalkoztak eddig a testmozgás kvalitatív /minőségi/, elsősorban esztétikai vizsgálatával. Szükség lenne pedig erre, hiszen minden emberi tevékenység mozgásból áll, minden mozgás esztétikai minőségeket tartalmaz, sőt végeredményben a művészet - mint a legmagasabbrendű esztétikai tevékenység - is a mozgás, az emberi cselekvés fejlődésével alakult ki és ezzel paralel fejlődik ma is.*

Valamennyi élőlény mozgásának elemi formája egy bizonyos lüktetés, ingerlékenység volt, amely külső vagy belső ingerekre feszülő és elernyedő mozgások sorozatát produkálta. Ezek a mozgások primitívek voltak még, csak bizonyos csapkodó, rezgő, féregszerű formát öltöttek. E sztereotíp mozgásokban közös, lényeges tulajdonságként azonban már megtaláljuk - minden mozgás és a művészet esztétikai vizsgálatának alapját - a ritmust. Ez a fajta ritmusosság megvan az embernél ma is az akaratunktól függetlenül működő sejtek, illetve sejtcsoportok, szervek mozgásában /pl. szív, emésztőszervek stb./.

A csontváz kialakulásával és a vázizomzat fejlődésével a mozgás egyre bonyolultabbá válik: differenciált mozdulatokra, hely- és helyzetváltoztatásokra képes az állat, illetve később az ember. Az emberré válás során további újabb tényezők alakultak ki, amelyek a mozgást befolyásolták: tartós, majd végleges felegyenesedés, a kéz felszabadulása, a gerinc rugalmas, többszörös hajlattal rendelkező oszloppá válik, a testtartás sajátos

---

* A későbbiekben a cselekvés esztétikai, illetve sporteszétikai problémáit bővebben szándékozunk kifejteni. A "cselekvés esztétikájával" egyébként Hont Ferenc - színházi aspektusból - már foglalkozott. Lásd: Hont F.: A cselekvés művészete . Gondolat. Bp. 1972.

formát vesz fel, mozgékony és egyben stabil is lesz, a testtartáshoz fontos nagy farizom kifejlődése /amely kizárólag az embernél található/ szintén befolyásolja a mozgást /járást, futást, ugrást stb./. A felegyenesedés következményeként a lapockák hátrább kerültek és így a karok sokkal mozgékonyabbak. A munkavégzés a kezek mozgékonyságát eredményezte, létrejött az igen fontos pronáció, szupináció /le- és felfelé fordítás/ és az oppozíció /szembefordítás/, ezzel csökkent az ember mászóképessége - de erre nem is volt már olyan szüksége -, növekedett viszont a kéz munkavégző képessége. Mindez a munka eredményeként fogható fel, ahogy Engels megállapította: a kéz nem csak a munkavégzés eszköze, hanem annak terméke. Ugyanez vonatkozik az emberi mozgásra is: minden mozgás kialakulása és fejlődése alapvetően a munkafolyamat eredménye.

Fentiekből világosan látható, hogy a kezdetleges filogenetikai szintek alacsonyabb szükségletei - mint a tevékenység céljának, struktúrájának meghatározói - egyszerűbb mozgásokat igényeltek. Ezek a primitív, kevéssé strukturált mozgások a szükségletek változásával, humanizálódásával egyre bonyolultabbak lettek. A primitív mozgásra jellemző: a monotónia, a sztereotíp mozdulatok gyakorisága, mint pl. a ketrecbe zárt állatok mozgása, az ősi táncok, kultuszok mozdulatai, vagy a gyengeelméjűek mozgásai. Ezek a mozgások - primitívségük ellenére - esztétikailag igen jelentősek lehetnek, szorosan összefüggnek például a monoton zenei kísérettel /korabeli táncok/, melynek nem a dallam, hanem a ritmus-szolgáltatás volt a fő célja /tam-tam, refrén/. A ritmikusság rendkívül jelentős a magasabbrendű célmozgásoknál is, de ezek nemcsak ebből állnak kizárólag, hanem komplexek. A magasabbrendű munka- vagy sportmozgások begyakorolva automatikussá válhatnak /járás, futás stb./ és újra ritmikus formát ölthetnek. /Egyébként a fáradt ember is rendszerint ösztönösen ősi ritmikus mozgásba kezd: pl. jár fel-alá, mert hiányzik a központi tudatos szabályozás./

Az alacsonyabb fokú mozgások további jellemző sajátossága, hogy nem előzi meg egy tudatos választás, nincs mozgás-repertoár, az ingereket közvetlenül /ösztönösen/ követi a motorikus válasz. A magasabbrendű szükségletekre épülő tevékenység esetében már jelentkezik a kiválasztás, mégpedig az adott célnak és az érzelmi állapotnak megfelelően. Ez a tény esztétikailag jelentős fordulatot hozott a mozgásfejlődésben, mert ettől kezdve a "szabad akarattal" történő választás lehetővé tette, hogy a mozgás egyénivé, individuálissá váljon, sajátos vonásokat tartalmazzon, vagyis a mozgásnak "stílusa" lett. Ennek közvetlen következményeként az érzelmi állapotot, benyomásokat is ki lehet fejezni a mozgásokkal. Ez lett az alapja a táncnak, a mozdulatművészetnek, a pantomimnak stb. * Ezek a mozgások természetesen kezdetben még nem kifejező-szimbolikus mozgások, hanem az adott szituációnak megfelelő valós mozgások, pl. az ajkak felhúzása, a

* Részletes kifejtését lásd: Takács F.: A testkultúra tükröződése a művészetekben./ TF Tudományos Közlemények, 1974. III. 51-71./

"vicsorítás", mint a düh jele, régen a szemfogak kimutatását célozta. /Számos hasonló példát találhatunk erre Darwinnál is./ A kifejező mozgásokkal lehetővé válik bizonyos kommunikáció, információ-átadás, illetve félrevezetés is /a gyerekeknél a mozgás direkt jellegű, vagyis elárulja célját, de a felnőttnél már lehet színpadias, hamis/.

A munka bonyolódásával az ember mozgásai egyre "mesterkéltebbé" válnak, már nem "fiziológiai spontaneitásból" következnek /Lukács Gy./, vagyis nem determináltak közvetlenül a biológiai szükségletek által /pl. elszakadhatnak a manipuláció vagy a lokomoció a táplálékszerzési szükséglettől/. Az eredetileg szigorúan - kibernetikailag fogalmazva - "programozott" mozgás /feltétlen reflex/ egyre jobban önállósul, "átprogramozható", gazdagodik, így messze meghaladja az állati, illetve a primitív mozgások körét. Ezek a mozgások már elsősorban társadalmilag determináltak és - bár tartalmazzák "megszüntetve megtartva" az alacsonyabb fokú mozgásokat - alapvetően magasabbrendű, célracionalizált mozgások. Fontos ez, mert csak így lehetséges a változó környezethez alkotó módon megváltoztatni.

Az emberi mozgás differenciálódása és strukturálódása nemcsak közvetlenül a termelés által determinált, hanem közvetve hatnak rá a termelési viszonyok is. Például a munkamegosztási viszonyok jól mutatják ezt: különbség van a dolgozó, tevékeny munkát végzők mozgása - egész fizikuma - és a nem dolgozók mozgása között /anélkül, hogy ezt abszolutizálnánk, illetve vulgarizálva valamilyen politikumot erőltetnénk bele/, továbbá különbség lehet a mozgásban a dolgozókon belül is, annak megfelelően, hogy milyen ágazatban tevékenykednek. A közös vonások mellett különböző specifikumok tárhatók itt fel, melyek vizsgálatát most mellőzzük, csupán a testkulturális mozgások néhány jellemző vonására mutatunk rá.

Kétségtelen tény, hogy a testkultúra területén alkalmazott mozdulatok is végeredményben a különböző munkamozgásokból alakultak ki. Minden testkulturális mozgás alapja: a testgyakorlat, amely visszavezethető valamilyen releváns életszükséglet kielégítését szolgáló mozgásra /járás, futás, dobás, ugrás stb./. Általában tehát - néhány erősen stilizált műmozgás kivételével - megtaláljuk a testgyakorlatok célracionalizált, a munkában, illetve az életben használt ősi formáját /pl. a gimnasztikában alkalmazott "szokatlannak" tűnő guggolás, mint testgyakorlat, eredetileg teljesen megszokott módja az ősember pihenésének/. Ehhez hasonlóan majdnem minden alapvető testgyakorlatot visszavezethetünk arra az eredeti mozgásra, amelyből származott.

A testgyakorlatok tehát hosszú fejlődési folyamat eredményeként jöttek létre különböző specifikus társadalmi szükségletek /harcászat, testi képzés, versenyzési igény stb./ alapján. A testgyakorlatok fokozatosan elváltak a közvetlen munkamozdulatoktól, önállósultak, minőségileg új mozgásformát képeztek és elsősorban az ember fizikai képességeit hivatott szolgálni. Szükségesnek tartjuk itt közbevetőleg megjegyezni, hogy a testgyakorlatok önmagukban nem felépítmény jellegűek, nem tartalmaznak politi-

kumot, csak a felhasználásuk célja, módja, módszere lehet társadalmi rendszerektől függően más és más.*

A testkulturális mozgások /testgyakorlatok/ elvesztik ugyan a közvetlen termelés szempontú hasznosságukat, de céljuk, értelmük azért van, amelyek bizonyos általános, örök vonásokkal /pl. egészség/, de sajátosságokkal is rendelkeznek /közvetve természetesen még a termelésre irányuló hasznát is el kell ismernünk a testgyakorlatoknak, pl. a munkaerő regenerálása/.

A testkulturális mozgások specifikumát meghatározni önálló kutatói feladat lenne. Csupán néhányat sorolunk fel az alábbiakban, különösebb rendszerezés és beható elemzés nélkül.

Egyik sajátossága a testkulturális mozgásoknak, hogy viszonylag kötetlenebbek, mint a munkamozgások. /Ez nem azt jelenti, hogy nem determinált a testkulturális mozgás!/ A munkatevékenységekben a technológiai folyamatok egyértelműen regulálják a mozgásokat, de a sportban /pl. a labdajátékokban/ nincs ilyen szigorú meghatározottság. a szabály, a technika és a taktika ugyan köti itt is a mozgást bizonyos fokig, de ez korántsem azonos szituációkban érvényesül mindig, ezért változatos a mozgás, egyéni színt vesz fel és így látványosabb. Minden sportmozgásban van továbbá teljesítmény fokozás a kimondottan versenysport mozgásoknak pedig a teljesítmény a sine qua non-ja. Ezek a sajátosságok /látványosság, teljesítményorientáció stb./ a testkultúra más területein is érvényesülhetnek, de elsősorban a sportágakra jellemzőek. Sajátossága továbbá a testkulturális mozgásoknak az is, hogy igyekeznek az anatómiai /csont és izületi/ lehetőségeket figyelembe véve maximális hatást elérni, intenzíven erősíteni az izmokat és a különböző mozgáskészségeket /ügyesség, ruganyosság/ fejleszteni.

A testkulturális mozgások sajátossága közé sorolható az is, hogy állandó gyakorlást, speciális felkészülést igényelnek és rendszerint úgy érik csak el hatásukat, ha azokat egy bizonyos - szubjektíve változó - intenzitással, maximális erőkifejtéssel űzik. Éppen ezért, mivel e mozgásokban az emberi erő, ügyesség, kitartás stb. koncentrált formában, kiteljesedve szemlélhető, az esztétikum is markánsabban megjelenhet bennük. A testkulturális mozgások során kifejtett küzdelem akár az ellenféllel szemben, akár önmaguk legyőzésére irányulva - az esztétikum valamenynyi megnyilvánulására lehetőséget ad. Ezek az esztétikai sajátosságok további részletes elemzéssel tárhatók fel, melyre az esztétikai kategóriák tárgyalásánál még visszatérünk.

4. Az emberi test esztétikája

A testkulturális mozgások végzése - kisebb vagy nagyobb mértékben - mindig hat az emberi testre, így végeredményben az emberi testet úgy is felfoghatjuk, mint ezen mozgások objektivációját, szemlélhető eredményét. A test tehát mint egy bizonyos em-

* Vö.: Takács F.: Sportpolitika. TFTI. Bp. 1984. 41-53. p. Tankönyv.

beri erőfeszítés produktuma esztétikai vonatkozásokkal bír, vagyis a mozgáshoz hasonlóan az emberi test is esztétikum "hordozója". Ez az esztétikum megjelenhet úgy is az emberi testen, mint természeti szép: velünk született adottságként. De a test fejleszthető is bizonyos határon belül, a modern "testépítő" /body-building/ módszerek, a plasztikai és kozmetikai beavatkozások fejlődésével egyre nagyobb lehetősége van az esztétikus "testalakításnak". Érdemes ezzel kapcsolatban M. Kagan egyik tanulmányából idézni: "Az a törekvés, hogy jó benyomást keltsen, arra készteti az embert, hogy testét esztétikailag megmunkálja, hogy hiányosságait megszüntesse vagy legalábbis leplezze, kiemelje esztétikus vonásait vagy megszerezzen olyanokat, amelyekkel természettől fogva nem rendelkezik. Ezt a célt szolgálja a kozmetika, a testkultúra és egyes területeken az orvostudomány is..."* Kagan a továbbiakban "általános törvényszerűségként" említi az "ember önformálását", mint az esztétikai kultúráltság egyik lényeges alkotóelemét.

Az emberi test esztétikájával eddig általában úgy foglalkoztak, mint egy bizonyos kor szépségeszményével, és rendszerint csupán leírták az eszményi alakot, az ideális testméreteket. Hangsúlyoznunk kell, hogy valójában itt többről van szó, mint egyszerű szépségideálról, hiszen egyéb esztétikai kategóriák hordozója is lehet a test. Kétségtelen azonban, hogy fontos és központi helyet foglal el a testi szépség koronkénti vizsgálata, de a puszta leírás helyett szeretnénk a társadalmi háttérre, a befolyásoló tényezők filozófiai-ideológiai alapjára is rámutatni.**

Az emberi test szilárd vázát a csontrendszer alkotja és egyben jelentősen befolyásolja a testalkat milyenségét, annak karakterét. A csontok izületek és szalagok segítségével kapcsolódnak egymáshoz szilárdan vagy mozgatható formában. A mozgást a csontokon eredő és tapadó izmok teszik lehetővé /izomrendszer/. A test fő részei: fej, nyak, alsó és felső végtagok, mellkas, has. Az emberi test ezen részeinek főként külső megjelenési formái jelentősek vizsgálódásunk szempontjából, tehát a testüregek szerveit, a zsigereket nem vesszük figyelembe, bár bizonyos fokig ezek is befolyásolják a testalkatot. Lényeges még az emberi test esztétikai elemzésénél a külvilágtól védő zsír-, kötő- és hámszövetből álló kültakaró: a bőr. Míg a férfi testalkatának döntő meghatározói a csontok, az inak és az izmok , addig a női alak külső formájában nagyobb szerepe van a bőr alatti zsírszöveteknek. Ezen kívül a legjelentősebb különbség a férfi és a női alak között a váll- és a csípőszélesség viszonyában mutatkozik meg. A férfiak válla általában szélesebb, mint a csípőjük /kb. 20 %-kal/, míg a nőké azonos vagy kisebb. Ezért szokták a férfialakot lefelé keskenyedő háromszöggel jelölni, a nőit pedig

---

* Kagan, F.: Die ästhetische Kultur der Persönlickheit./Kunst und Literatur, 1978. 9./

** Lásd: a sportesztétika-történeti tanulmányban. /TF Tudományos Közleményei, 1969. 1. 3o-79./

fordítva. Meg kell azonban jegyeznünk, hogy a női csípő - gyakran tapasztalható - keskenyedésével ez a jellegzetes különbség egyre inkább halványodik. Természetesen befolyásolják még a testalkatot az adott korban fennálló életfeltételek: mozgási lehetőség, éghajlat, lakás, táplálkozás stb., továbbá az életkor és a test "karbantartására" fordított energia és ennek módja, így elsősorban a testkulturális tevékenység.

Az emberi test - alapvető formáit megtartva - változik, nem örök, hanem koronként módosul: arányaiban, méreteiben, nagyságaiban stb. Közismert tény, hogy minden kornak megvolt a maga testideálja, amely sok esetben jelentős társadalmi tartalmakat fejezett ki. Jó példa erre az ún. willendorfi Vénusz szobrocska, amelyen a női test nemző szervei erőteljesen kihangsúlyozottak, szimbolizálva a kor egyik kardinális társadalmi problémáját: az utódok nemzésének fontosságát. A női test tehát ebben az esetben nem pusztán mint szépségideál jelent esztétikai értéket, hanem az esztétikum általános megjelenítője: társadalmilag lényeges emberi vonatkozásokat szemlélhetünk rajta, ez pedig éppen a marxista értelemben vett - esztétikum egyik tipikus formája. Így tehát nem annyira a női szépségről van itt szó /mai szemmel: végeredményben nem is "szépek" ezek a szobrok/, hanem a nő alapvető biológiai - és akkoriban szinte egyetlen társadalmi - funkciójáról: az "ember termeléséről". A női szépség kultusza csak akkor alakult ki, amikor a társadalmi fejlődés során a puszta biológiai ösztönre, a nemiségre ráépítette az ember a humanizált szexualitást, az individuális szerelmet, az erotikát. Ekkor a nő már mint az egyéni vagy "közösségi kéj kiszoláltója" /Marx/ nemcsak az utódok születésében játszott szerepet, hanem "élvezeti forrássá" vált. A nők ezen kultusza éppen ezért nem jelentett társadalmi egyenjogúságot, valódi megbecsülést; külsődleges tisztelet volt ez a külsődleges szépség előtt és a nők emberi méltóságának csorbítását eredményezte. A mai civilizált társadalmakban láthatók a női test-kultusz eltorzulásának formái: "szépségversenyek" a Miss világszépe és egyéb cimekért, amelyek során lényegében a puszta külső szépség lesz csak a kereskedelem, a reklám számára, nem is beszélve a női testtel való üzletelés különböző rafinált formáiról: prostitúció, pornográfia, strip-tease stb.

A társadalmi viszonyok által determinált objektív szépségideál természetesen a szubjektum ízlésétől, értékrendszerétől függően tovább differenciálódhat és még azonos történelmi korszakban is nagyon különböző lehet. Ennek az ellentétes különbségnek egyik példája: Greco és Rubens. Ismeretes Greco figuráinak megnyúlt alakja, sovány teste, élettelen tartása, lehangoló megjelenése. Ezzel szemben Rubens festményein összezsúfolódva találhatók a kövér, "kicsattanóan" rózsaszín húsú alakok, nagy termetű női és férfi testek, melyek a korabeli életöröm szemléletes kifejezői. Itt természetesen az individuális művészi látásmód torzít ennyire, de a valóságban is megvolt - és megvan - azért a különbség az ideális testalkat megítélésében.

Minden korban igyekeztek - elsősorban a művészek - meghatározni az emberi test "kánonjait", méreteit és arányait. A görög

szobrászoknál már megtaláljuk ezeket a kánonokat, később még sokan, így például Dürer,* L. Paccioli** és Leonardo da Vinci is tanulmányozta az emberi test arányosságának törvényeit. Így írt például a "Gondolatok a festészetről" című művében: "A jelenetekben az emberek különböző jelleműek, alkatúak, különböző testűek és bőrűek, sovány, kövér, elesett, nagy, kicsi, büszke, öreg, fiatal, erős, izmos, gyengécske, pettyhüdt, hórihorgas, gyors és lanyha mozgású." /Kiemelés T.F./ Az aranymetszés - erre még részletesen kitérünk - tulajdonképpen szorosan kapcsolódik a "szép emberek szép ábrázolásához" /Lukács Gy./. A kérdés az, hogy ki lehet-e fejezni, ami egy emberben lényeges, ha pusztán fizikai megjelenésének, testrészeinek arányait ragadjuk meg. Nyilván önmagában ez kevés, bár az arányok ismerete és felmutatása /a művészetben főleg/ igen lényeges. Nem is lehet tulajdonképpen semmilyen módon abszolút érvényű aránytáblázatot készíteni az emberi testet illetően, nagyon sok konkrét tényező befolyásolhatja ugyanis az összhatást, amely esetleg szép lehet akkor is, ha eltér a kánonoktól, vagy csúnya lehet akkor is, ha formálisan megfelel azoknak. Dürer az "aranymetszés" törvényeit keresve rámutatott már erre, és kijelentette: "képtelenségnek vélem, ha valaki azt állítja, hogy fel tudja mutatni az emberi alak legjobb mértékét". Az emberi test esztétikai megítélésében egyébként is nem pusztán csak az arányosság az egyetlen szempont - bár kétségtelenül a leglényegesebb -, hanem figyelembe kell venni mást is, pl. szimmetria, magasság, életkor, bőrfelület stb.

Az abszolút "test-kánon" lehetetlenségének ellenére azért minden korban találunk ilyen kísérletet, próbálkozást. Ezek közül a kánonok közül a legértékesebbek, a tudományosság kritériumának eleget tevők, az ún. művészeti anatómiákban lefektetett aránytáblázatok. Ezek a kánonok nem csupán a női testre vonatkoznak, hanem a férfi és a női anatómiai különbségek részletes elemzésével megadják mindkét nem ideális alakjának méreteit /természetesen koronként változó formában/.

Ismeretesek azonban - főleg az utóbbi időben terjedő - üzleti célú, nem művészi felhasználás igényével készült táblázatok is, amelyek elsősorban a női kozmetikában érvényesíthetők. Legegyszerűbb ilyen jellegű megoldás volt régen az utcai mérlegeken elhelyezett testmagasság és testsúly táblázat. Ennek különböző bonyolultabb változatait használják ma már az elhízás vagy ritkábban a soványság megállapítására.

Elterjedtek - és bizonyos tudományos alappal rendelkeznek - az ún. alkattípusok. A testalkat fogalmát Hippokratész vezette be és azóta sokan megpróbálták - felhasználva a hippokratészi

---

* Lásd: Dürer: Della simmetria dei corpi humani. Bp. 1979.

** Luca Paccioli minorita szerzetes 1497-ben foglalta össze a reneszánszkori testarányokat De divina proportione címmel.

négy alaptípust - a külső megjelenési forma alapján is osztályozni az embereket. A legismertebb alkattan Kretschmer nevéhez fűződik, de Pavlov is foglalkozott ezzel. Kretschmer három típust különített el: 1. leptosom /magas, karcsú, gyenge/, 2. atléta /a görög férfiszépség: széles váll, keskeny csípő, jó fizikum/, 3. piknikus /rövid végtag, nagy has, ennek ellenére gyors mozgású/. Stiller Bertalan is állított fel alkattípusokat, de ez inkább a gyógyítás célját szolgálta /elmekórtan/, Pavlov pedig nem a külső alak, hanem az idegrendszeri reakciók alapján állította fel négy alkattípusát: szangvinikus, kolerikus, flegmatikus, melankólikus. A sportolás és az esztétika szempontjából a Kretschmer-féle tipológia a legfontosabb, ennek alapján szokták a sportágak testfejlesztő hatását értékelni: egy-egy sportág űzői milyen alkat-típushoz tartoznak /futók, ugrók, dobók, úszók stb./ Természetesen a sportok esztétikai hatása szempontjából sem közömbös az alkattípus. Sőt, még a sportra való rátermettség /kiválasztás/ megállapításához is fel lehet használni a testalkat és a testméretek tudományos rendszerezését. Az amerikai W.H. Sheldon dolgozott ki egy ilyen módszert, mellyel az embrió szövetrétegeinek /endodermális, mezodermális , ektodermális/ túlsúlyából három testalkat tipust különíthetünk el. Egy háromszögű diagram csúcsai képviselik a "tiszta" típusokat: endomorf, mezomorf és ektomorf, a keveredési arányokat pedig egytől hétig tartó számból álló segédskálán jelzik. Például a túlnyomóan endomorf típus elhízott egyént jelent /jelölése: 7-1-1/, az ektomorf hosszú, vékony csontú /jelölése: 1-1-7/, a legszerencsésebb alkat - esztétikailag is és sportszempontból is - a mezomorf tipusú /jelölése: 1-7-1/, ez volt a görög szobrászok modellje is. Néhány antik görög szobor Sheldon-féle szomatotípussal való elemzése tanulságos lehet mind a testi szépség, mind pedig a sportesztétika szempontjából. Nézzük meg például a legismertebb ókori görög szobrot - a testkultúra szimbólumaként használatos - "Diskobolost". Müron atlétája a Sheldon-táblázat alapján az 1-6-2 jelölést kapja, tehát a mezomorf /a 6-os szám jelzi/ komponens a legerősebb és kis mértékben van benne ektomorf /2-es szám/ elem, endomorf pedig nem található benne /1-es szám/. A görög atléták - a valóságban és a szobrokon is - ezzel a jellemző mutatóval irhatók le és a mai napig is ez érvényes a "sportos" alkatra. Egy másik ismert és híres szobor Polükleitosz: "Doryphorosa" /dárdavivője/ a 2-7-2 számmal jelölhető /alapvetően mezomorf némi endomorf és ektomorf jegyekkel/. A firenzei Uffiziben látható két birkózó testalkata viszont "tiszta tipus": 1-7-1, de ilyen Michelangelo Dávid szobra is, tehát tisztán mezomorf tipus /1-7-1/.

Az alkattípusokkal kapcsolatban meg kell jegyeznünk, hogy a "tiszta" tipusok nagyon ritkák, rendszerint "kevert" egyéni alkatról beszélhetünk. Az alkat nagymértékben öröklés által meghatározott, függ a környezettől és változik a különböző rasszoknak megfelelően. Az alak általában azonos marad, tartós, de a környezet hatására - elsősorban a testgyakorlással - változhat, sőt tudatosan is alakítható. "A testalkati tényezők /például: magas vagy alacsony termet/ legfeljebb kizáró okot vagy korlátozó faktort

jelenthetnek egy-egy sportág űzését, illetve az ott elérhető teljesítményt tekintve, de nincs "sportági" alkat. Lényeges, hogy az örökletesen meghatározott alkat /genotípus/ nem végzetszerű; formálható a szerzett tulajdonságok /paratípus/ révén, és így alakul ki az egyénre tulajdonképpen jellemző egyéni alkat /fenotípus." * Az alkat változtathatóságának komoly sportesztétikai konzekvenciái is vannak, melyekkel később foglalkozunk.

Továbbra is maradva a test-kánonok témájánál, beszélhetünk a már említett művészeti anatómiák előírásain túl általában is a testarányokról. Ez főleg a női szépség ún. akadémikus kánonjait, "örök" tényezőit foglalja össze. Milyen az "abszolút szép nő"? - erre a kérdésre keresnek választ ezek a szépségideálok, mondanunk sem kell, hogy nem nagy sikerrel, mert rendszerint egy ember - a készítő - szubjektív ízlését tükrözik csupán.

Akadémikus modellnek számít az emberi test méreteinek megadása a fej nagyságával: pl. a test hossza nyolc fej /vagy Richer szerint hét és fél fej/. A fej maga is részekre osztható: pl. a homlok, ettől az orr tövéig, az orr alapjától az állig stb. Az arányok megadására fel lehet használni a szem, a kéz stb. nagyságát is, pl. a talp hossza egyenlő az ököl kerületével, a kéz hossza az arcéval stb. Akadémikus test-kánonnak tekinthető Péter Miklós kísérlete, aki az emberi test statikáját és kinetikáját vizsgálva megadta a test ideális méreteit. Táblázatban részletezte a testrészek hosszméretét és súlyát, valamint megadta az "eszményinek" tekinthető testrésztengelyek hosszát, szögét, hajlását stb. A szerző elsősorban tornászokat vizsgált, illetve erre a sportágra nézve ad tanácsokat az emberi test jobb esztétikai kihasználása szempontjából.

Az akadémikus szépségleírás nem fedi mindenben a koronként változó - művészeti kánonokat, de nem esik egybe az antropológiai-fiziológiai szépség fogalmával sem /pl. volt olyan kor, amikor kimondottan a kövér test volt a "szép", ez pedig élettanilag egyáltalán nem ideális/. Nem esik egybe sokszor az emberi test művészi ábrázolása /festészet, szobrászat/ sem az anatómiai-antropológiai tényekkel: a művészek ugyanis idealizálhatnak, korrigálhatnak stb. Az esztétikailag tökéletes hatást kiváltó görög szobrokon néha durva anatómiai hibákat lehet észrevenni /pl. a medici Vénusznak az egyik lábszára jóval hosszabb/. Ezek a hibák természetesen nem vonnak le semmit az alkotás művészi értékéből.

A görög művészet test-kánonja - melyet többek között Polükleitosz állított fel - elsősorban a férfi atlétatermetre vonatkozott, a későbbiek során viszont inkább a női test szépségét próbálták tisztázni és rögzíteni. Igy például a reneszánsz idején egész sor eszményi nőtipust írtak le. Jól nyomon követhető ezekben a szépségeszményekben a társadalmi eltérés, más volt a spanyol, a németalföldi, és megint más az olaszországi kánon. Az utóbbinak érdekes foglalata Firenzuola: "Beszélgetések az asszonyok szépségéről" című dialógusa, amelyben a szerző - erőteljes szubjektivitással - leírja a korabeli szépségideált, amelyet valóban - megközelítően pontos formában - megtalálhatunk a korabeli olasz festők képein /Tizian, Bellini, Rafaello stb./.

---

* Frenkl R.: Sportélettan. Sport. Bp. 1983. 95. p.

A rokokó és az utána következő korok eltértek a reneszánsz kissé rusztikusnak tűnő, teltidomú ideáljaitól, majd később ismét előtérbe került a "szecessziós" sovány termet helyett a "molett", kövér testalkat. Ennek a "fordulatnak" nemcsak a divat, hanem a politikai érdek volt az okozója. A franciák vereségének okát sokan a "degenerált", sovány francia nőkben és gyerekeikben keresték, szembeállítva ezzel a "germán Brünhildát", a széles csípőjű, rubensi idomokkal rendelkező német nőt. Úgy vélték, erősebb, jobb katonák születnek az ilyen alakú nőktől, nem véve figyelembe azt a biológiai törvényszerűséget, hogy az utódok általában fizikai képességeiket az apától is öröklik. Rövid idő alatt el is tünt Európából a "germán szépség", visszakapta jogait a gall szépségeszmény, illetve a divatos "anglománia", a sznob utánzás következtében egyre inkább hódított a karcsú, ruganyos, sportoló angol lady. A sportok terjedésével azonban elvesztette ez a női ideál is az exkluzivitását, a különlegességét és ismét a párizsi nő, a babaarcú, érzéki, törékeny alkat került a szépség "trónjára" /Toulouse-Lautrec/. Megállapíthatjuk, hogy végeredményben kisebb-nagyobb eltérésekkel ezek a női testideálok variálódnak később a két világháború között és napjainkban is, a divat, a reklám és egyéb érdek hatására.

Általában a test szépsége - az ókori görög szobrászatot kivéve - úgy jelentkezik, mint a női test szépsége. Rendszerint a női test esztétikájáról, ideális női alakról beszélnek és az újabb kánonok - nyilván a kozmetikai ipar érdeke miatt - kizárólag a női testre vonatkoznak.* Pedig az esztétikum a férfi testen ugyanúgy megjelenhet, lehet ideális, esztétikus vagy unesztétikus, mint ahogy a női test. J. Winckelmann így ír erről szellemesen: "akik csupán a női nem szépségeire szemesek, és a mi nemünk szépségeire kevéssé vagy egyáltalán nem indulnak meg, a művészi szép érzését nem egykönnyen, nem honosok módjára, nem általában és nem elég élénken birtokolják. Ezek a görögök művészetét hiányosan érzékelik..."**

Melyik az esztétikusabb, a férfi vagy a női test? Ez a kérdés is felvethető, fel is vetődött már. Mivel a válaszoló filozófusok nagy része férfi volt, így - kivéve a nőgyűlölőket - a válasz egyértelműen az volt: a női test esztétikusabb. A kivétel legjelesebbje, Schoppenhauer, így ír erről: "Hogy az alacsony, keskenyvállú, széles csípőjű, kurtalábú nemet szépnek nevezze, erre csak a nemi ösztöntől elhomályosodott férfiértelem képes: mert hiszen egész szépsége ebben az ösztönben rejlik. Sokkal több joggal lehetne a női nemet szép helyett unesztétikus nemnek nevezni".***

A nyugaton divatos - és nálunk is terjedő - body-building

---

* Az utóbbi években éppen a kozmetikai ipar expanziója miatt és a nagyobb profit érdekében egyre jobban kiterjesztik a "szépség-kúrákat" a férfiakra is.

**Winckelmann, J.:Művészeti írások. Magyar Helikon. Bp. 1978. 204-205. p.

*** Idézve: Durant, W.: A gondolat hősei című könyvében. Dante. Bp. 1931. 3oo p.

/testépítés, kulturisztika, atlétizmus/ helyezte előtérbe a férfi test esztétikáját az utóbbi évtizedekben. Különböző férfi testkánonok ismeretesek, ezek részben a versenyek lebonyolításához szükségesek, részben üzleti, divat jellegűek. Az üzleti érdek itt is érezteti hatását: Bécsben például pár éve férfiláb-szépségversenyt rendeztek és létezik férfi strip-tease stb. Félretéve ezeket a "vadhajtásokat", le kell szögeznünk: a férfi test esztétikuma teljes joggal felvethető - ahogy ez a művészeti anatómiákban, kánonokban meg is van, sőt itt ez a dominánsabb - és a férfi test esztétikai formálása, fejlesztése ugyanúgy lehetséges és kívánatos, mint a nőé. A férfi test esztétikai lebecsülésének elmélete arra a téves - ma is élő - gyakorlatra vezethető vissza, mely szerint a szexualitás kizárólagos élvezője a férfi, tárgya, eszköze pedig kizárólagosan csak a nő lehet. A szexuális egyenjogusítás szükségszerűen fel fogja vetni - sőt már fel is vetette - a férfi test szépségét, esztétikai értékelését és ennek megfelelően a különböző sportokkal való "kiművelését".

Félretéve a testideálokat, nézzük meg, hogy jön létre és milyen az emberi test esztétikai hatása. Mindenekelőtt a test, a testtartás egy bizonyos információt ad az egyénről, pozitív vagy negatív benyomást válthat ki. Ezt régóta felhasználják a művészetekben jellemzésre, tipizálásra: írók, költők, de főképpen festők és szobrászok. De a hétköznapi életben is találkozhatunk a test kifejező, ábrázoló erejével. Ezt a testtartást és magát a test alakját is lehet formálni, bizonyos határon belül megváltoztatni elsősorban a testgyakorlatokkal. A helyes gyakorlás fokozza a mozdulatok kulturáltságát, javítja a testtartást, melynek következtében határozottabbá válhat az egyén fellépése, bátrabb, öntudatosabb lesz, tehát kihat az egész személyiségére, annak minden életmegnyilvánulására. Jó példa erre az, hogy általában látni a testtartáson, a test kiképzésén is, hogy valaki volt-e katona, mert a katonai nevelés /drill/ tartós hatást fejt ki az ember habitusára és áttételeken keresztül belső tulajdonságaira, /de ugyanez a fegyelem sok sportágban is megvan, így ezek szintén a fenti hatást válthatják ki/. Sőt, egyes országokban már eleve testalkat, fizikai képesség alapján válogatják ki a katonai akadémiák növendékeit. Az említett három alaptípusból pl. az endomorf túlsúllyal rendelkezőket /elhízásra hajlamosakat/ fel sem veszik a katonai iskolákba.

A testtartásra és a test külső formájára tehát nagy hatással van a sporttevékenység. Ezt a hatást vizsgálta pl. Tanner, a római olimpián indult atlétákon. 137 sportoló adatai alapján vonta le érdekes megállapításait. Tanner szintén Sheldon három alaptípusát vette figyelembe vizsgálatainál /endomorf, mezomorf, ektomorf/, kiegészítve azt különböző antropológiai mérésekkel. Vizsgálataiból kiderült többek között, hogy egyetlen olimpikonnál sem volt négynél több /a hétből/ az endomorf jelleg mutatószáma /tehát egy sem volt hízásra hajlamos típus/; általában ektomorf és főleg mezomorf vagy a kettő keveréke fordult elő. Legkevésbé a gyaloglók és a hosszútávfutók voltak endomorfak /szomatográfiás mutatójuk: 2-4-4, ami azt jelenti: két egység

endomorf és négy-négy egység ektomorf, mezomorf jeggyel rendelkeztek/. A súlylökőknél volt viszont - érthetően - a legtöbb endomorf jegy, az ő szomatográfiás ábrájuk: 4-6-2 arányban oszlott meg /a mezomorf túlsúly mellett endomorf jegyek is találhatók/. A testméretek tekintetében is a súlylökők voltak a legerőteljesebbek: egy sem volt 185 cm alatt, testsúlyuk közel járt átlagban is a mázsához. A legnagyobb és a legkisebb atléta, egy súlylökő és egy maratoni futó összehasonlításából kiderült, hogy a súlylökő 2,2-szer súlyosabb volt, mint a futó; ez olyan különbség, hogy külsőre akár más fajtának is lehetne tekinteni a két sportolót. A futók egyébként annál alacsonyabbak, minél hosszabb távon versenyeznek és ezzel arányosan csökken a testsúlyuk is /pl. 100-as futók testsúlyátlaga 73 kg , a maratoni futóké pedig 61 kg./* A fentiekből következően megállapíthatjuk, hogy nincs tehát általában "univerzális sportember"-alkat /"atlétatermet"/, ahogy ezt a köznapi életben használják, hanem valójában erősen specializált a test attól függően, hogy milyen sportágat űz valaki, így azután - hozzáértéssel és megközelítőleg - a testtartásról is megállapítható: mit sportol valaki. Jellegzetes labdarugó, kosárlabdázó, evezős, birkózó stb. testtartásról beszélhetünk, amely rendszerint egyoldalúságot jelez és egészségileg, esztétikailag is elítélendő, így - kiegészítő sportokkal - lehetőleg meg kell akadályozni létrejöttét /gimnasztika, súlyosabb esetekben gyógygimnasztika stb./. Ezeket az egyoldalú, diszharmonikus torzulásokat sokszor nehéz észrevenni, mert a ruházat kompenzálhatja és gyakran csak mezítelenül válnak láthatóvá éppen a sportolás során /pl. úszás, evezés stb./. Meg kell jegyeznünk, hogy a torzulások természetesen nem pusztán csak a testrészek diszharmóniáját jelentik, hanem torzul maga a mozdulat, az egész mozgás is. Az is természetes, hogy főleg fiatal korban veszélyes a tartós egyoldalú terhelés, testhelyzet /pl. az iskolai padban ülés szükségszerűen évekig deformál, ezért is kellene a mindennapos testnevelés!/.

A sport hatását a testre jól érzékelteti a női alak változása is, pl. az első világháború után /de már alatt is/, amikor egyre jobban kezdtek sportolni a nők. A sportolás - a fizikai munkához hasonlóan - a tipikusan "nőies" széles csípőt csökkenti és közelíti a férfi test alakjához /háromszög/. A női akt oválisát megváltoztatja a fizikai terhelés, így a sport is, és a női alsó test túlsúlya elosztódik, a végtagok nem tünnek olyan kicsiknek, hanem harmonikusabban kapcsolódnak a törzshöz. /Ez persze önmagában nem jelent valamiféle "férfiasságot", csak egy izmosabb, ruganyosabb, proporcionáltabb testet./ Ez az esztétikai előny természetesen nem érvényesülhet akkor, ha egy korszak, főleg férfiai, éppen a nagy csípőjű, "nőies" ideált helyezik előtérbe /pl. török, germán stb./. A női test esztétikai szempontú /arányosság/ változtatását a "férfiasságtól" való félelmen túl

---

* Adatok: Smith, A.: Testünk titkai című könyvéből. Kossuth K. Bp. 1970.

akadályozta az is, hogy úgy vélték sokáig: a szülést károsan befolyásolja a sportolás. Ma egyértelmű adatok bizonyítják ennek az ellenkezőjét.

Beszélnünk kell a test speciális kifejező tulajdonságáról, amellyel a művészi jellemzésig is el lehet jutni. Ez a jellemzés - ellentétben az írott szóval - szemléletes, és azon alapszik, hogy a test - mivel az izomzat és az idegrendszer szorosan összefügg - lelki tartalmak kifejezője lehet még mozdulatlan állapotában is /arc, tartás, izomtónus, végtagok helyzete, a kéz formája stb./. Ezt használják fel elsősorban a szobrászok és a festők /lásd: "A testkultúra tükröződése a művészetekben" c. tanulmányt/, de jelentős szerepe van a színművészetben, a táncban is. A két utóbbi esetben azonban rendszerint mozdulatokkal együtt tükröz vissza a test bizonyos állapotot, ezek az ún. kifejező mozdulatok. Önálló tudománya is van az arckifejezések tanulmányozásának, az arcvonásokban kifejeződő lelki folyamatok vizsgálatának, az úgynevezett fiziognómia. Az első jelentős fiziognómiai rendszert J. Kaspar Lavater /1741-1801/ svájci teológus, Goethe barátja, állította össze. Tanulmányai és a hozzájuk gyűjtött képanyag nagy feltűnést keltett a maga korában és sokáig hatással volt a színjátékra, annak esztétikai elemzésére.

Ezekkel a "beszédes mozdulatokkal" többek között Riedl Frigyes /1856-1921/ is foglalkozott "A jellemzés eszközei" c. könyvében. Megkülönböztette ezeket a "cselekvő mozdulatoktól", amelyekkel valamilyen szándékot hajtunk végre. A kifejező mozdulat lehet egyszerű testi változás is /pl. elpirulás/, jellemzője, hogy mindig pszichikai jelenségek kísérői, illetve pszichikai változások okozzák. Ezek a mozgások lehetnek önkéntelenek és mesterkéltek /az utóbbival akár "mozdulat-beszéd", sajátos jelrendszer is kialakítható, mint az ősi non-verbális jelzőrendszer/; lehetnek továbbá örökléstek /fiziológiásak/ is és bizonyos társadalmi hagyomány alapján tanultak, vagyis "félig ösztönösek".

Érdekes módon jelentkezik a végtagok, a testhelyzet és testtartás kifejező jellege az indiai művészetben. Az istennőket ábrázoló alkotásokon - melyek mindig emberi formák között történtek - általában háromféle állapot, erény /guna/ tükröződött, háromféle kifejező mozdulattal, illetve testhelyzettel /mudra és bhanga/. Az egyik az elmélkedést kifejező állapot /száttvik/ általában ülő testhelyzetben, a másik az erőt, az istennő hatalmát hangsúlyozó testtartás /rádzsaszik/, amely álló helyzetet jelentett, a harmadik valamilyen mozgást fejezett ki és összefüggött az istennő harcával, annak romboló erejét tükrözte. Ezeket az istennőket egyébként szép, feltűnően telt idomú, a nőiséget, termékenységet jelképező nőnek ábrázolták, de gyakran ennek az ellenkezőjét is láthatjuk, amikor rútnak, szörnyetegnek festették, faragták őket, kifejezve az "asszonyi állat" romboló, kegyetlen erejét.

Riedl megállapítása szerint a test négyféleképpen szerepelhet a művészetben: 1. cselekvő mozdulatban /pl. belvederi Apolló/, 2. kifejező mozgásban /pl. szónokló szobrok/, 3. tehetetlenségben /pl. a pesti Deák szobor/, 4. pozitúrában /pl. a milói Vénus/. A művészetekben /tánc, színművészet, szobrászat/ bizonyos konven-

cionális testmozdulatok jöttek létre, amelyek egyértelműek /pl. a repülés kifejezése úszó mozdulatokkal/, de többféle változatban is előfordulnak /repülést fejez ki a lebegés is, pl. a Szárnyas Niké szobra/. * A testkultúrában, a sportban is különböző formában jelenhet meg a test és vehet részt a mozgásos folyamatban. Van olyan sportág, ahol a test valamilyen állapotba, illetve helyzetbe hozása a fő cél, és egyben az adott sportág lényege /pl. műugrás, műkorcsolyázás, akrobatikus torna stb./. Ezek éppen az "esztétikailag kulmináns", attraktív sportok. Lehet a test maga a sportolás eszköze /pl. távolugrás, magasugrás, torna/, ezt lehet szerrel kombinálni /rúdugrás, szertorna stb./. Van, ahol a test mint erőforrás szerepel /pl. súlyemelés, súlylökés, diszkoszvetés stb./. Minden labdajátékban a test a labdával kerül kölcsönhatásba és a szabályok - valamint a technika és a taktika - függvényében mozog. Van olyan sportág, ahol a test sajátos mozdulatlansága dominál és jelenthet esztétikai minőséget /pl. céllövés, íjászat stb./. Számos lehetséges megközelítés adódik még az emberi test sportban való alkalmazása szempontjából, melyek különböző esztétikai viszonyokat és minőségeket érinthetnek /lásd az 5. pontot/.

Meg kell jegyeznünk, hogy a test bizonyos szimbólumok, díszítések formájában még az építőművészetben is megtalálható. Mácza János mutat rá egy tanulmányában arra, hogy az antik építőművészetben sokáig az emberi /"férfi", "női"/ testi arányokat /"fordított háromszögek"/ követték az oszlopok, melyeket ritmusosan helyeztek el /alul szélesebb - "női" - és felül szélesebb - "férfi" - oszlopok váltakozása/. Bizonyos fokig később a szögletes architráv /"férfi"/ és a gömbölyű oszlop /"női"/ is a két nem közötti ellentétet és kapcsolatot szimbolizálta. Az épületek díszítésére használt szobrok is az emberi test ábrázolásának, művészi visszatükrözésének jó példái. Erős, izmos testű tartóoszlop-"Herkulesek" és - többnyire a felső párkányokon elhelyezett - könnyed női szobrok ezrei maradtak ránk, megőrizve a korabeli testideált.

A testtel való jellemzés azonban nemcsak a szobrászok, festők, táncosok, színészek sajátja, élnek vele az írók is, például úgy, hogy egyszerűen "leírják" a tipikus testalkatot, arcot vagy mozdulatot. A test leírása főleg a regény műfajával fejlődött ki /naturalizmus/, fokozta ezt - a múlt század végén - Lombroso és követőinek pszichológiai iskolája: a kóros személyiség testi összefüggéseinek abszolutizálása. A testtel való jellemzés rendkívül érdekes leírásával találkozhatunk Gárdonyi nemrégen megfejtett titkosírásában, mely bizonyítja, hogy az író milyen nagy jelentőséget tulajdonított ennek. A "Mesterfüzet"-nek nevezett gyűjtemény például összegezi azokat az elveket, szempontokat, amellyel úgy írhatunk le valakit, hogy "bárki megismerje az egri főutcán". Ezek között a jellemző jegyek között szembetűnően sok a testi jegy: járás, testtartás, fejtartás, arc, termet, az illető súlya,

* Részletesen lásd: Riedl F.: A jellemzés eszközei. Bp. é. n..

lépéseinek hossza, leülése, válla, melle hajlata, lába, combja, hogyan mozog, keze és részei, egészsége, foglalkozásának testi jegyei stb. Mellesleg megjegyezzük, hogy Gárdonyi a "Főkönyv" c. szinonima-gyűjteményben az aljas címszó szinonimájaként említi a "testit" is, amely a korabeli - középkorból örökölt - aszkézisből eredt, a test lebecsülését, "bűnös" voltát fejezte ki.

Az emberi test esztétikájának tárgyalását befejezve még néhány gondolatot vetünk fel. Szembeötlő és elgondolkoztató például az, hogy az európai szemlélet rendkívül "prüd" a test értékelésében a XX. század első évtizedéig és még ma sem szabadult fel úgy, mint például keleten /Kína, India/. E kérdés vizsgálata elvezet a szexualitás, az erotika elemzéséhez és ennek kapcsán értékes összefüggésekre derül fény az emberi tevékenység esztétikumát illetően. Vitányi Iván fejti ki egyik tanulmányában,* hogy a keleti kultúrákban az emberi tevékenység - a primitív "ázsiai termelési mód" következtében - jobban megőrizte esztétikai minőségét, míg a kapitalista termelési viszonyok között inkább az árucikk, a termék lett az esztétikum hordozója, itt ugyanis - elidegendett formában - élesebben elszakadhat a termék az emberi tevékenységtől /Marx/. Például keleten a nemi tevékenység, a "szexualitás kultusza nemcsak esztétikummá, hanem valóságos művészetté vált". Európában "a testi tevékenység formái közül egyedül a tánc maradt meg az esztétikum világában, a keleti kultúrákban más tevékenységek is nyilvánosan megőrizték esztétikai minőségüket".** A zen-buddhizmus*** keretében ezért találjuk meg a legkülönbözőbb tevékenységeket /és nem pusztán csak ismereteket/, teaivást, virágrendezést, kertművelést, íjazást, kardvívást stb. Az utóbbiak esetében valójában nem a sportoláson van a hangsúly, hanem magán a tevékenység folyamatán, annak esztétikai, meditatív, lelket nemesítő, akaratot fejlesztő hatásán. "A nyilazás akkor jó, ha az ember nem a célra, és nem a nyílra koncentrál, hanem önmagára, saját testi-lelki felszabadulására. Az íj megfeszítése, a nyílvessző kiengedése és a cél pontos eltalálása csak mintegy melléktermék. Katartikus-esztétikai élményről van tehát itt szó, nem sportról..."**** Úgy véljük, az emberi tevékenység ilyen jellegű vizsgálatából kiindulva lehet a testkultúra - és a művészi alkotások - esztétikáját megközelíteni, jobban megérteni /erre még visszatérünk a kinesztézis tárgyalásánál/.

---

* Vitányi I.: Szex és esztétikum./Új Irás, 1969. 4./

** Uo. 79. p.

*** A buddhizmus egyik szektája, a VII. században alakult ki Kínában és a XIII. században került át Japánba. Lényege a tökéletes nyugalom /nirvána/ elérése. Ez a más néven satori-élmény csak hosszú évek munkájával szerezhető meg a sajátos zen életmóddal: a fizikai tevékenység állandó összekapcsolása a meditációval.

**** Vitányi I.: I. m. 79. p.

Az Indiában tapasztalható testkultusz is sajátos keleti vonás, hiszen Európában sokáig az aszkézis dominált. A munka fizikai formáit a hinduk megvetették, de annál nagyobb súlyt helyeztek a felsőbb kasztok tagjai ennek kompenzálására: a testápolásra, a sporttevékenységre, általában a testkultúrára. Még a nők is sportoltak - sőt az istenek is -, labdajátékokat űztek /melyekről a Mahabharátában is olvashatunk/, egyéb játékokat kultiváltak, lovagoltak, vadásztak, még lovaspólót is játszottak. Az indiai nőideál egyébként integrálta a korabeli szépségeszményt és meghatározta a testet, a mozdulatokat, a gesztusokat, a ruházatot stb. Előszeretettel ábrázolták a női testet az ún. háromszorosan hajlított tartásban /tribhanga/, így jobban "kidomborodtak" a nőiséget jellemző testrészek /mell, csipő, genitália/. Az egész indiai művészetre jellemző, hogy sohasem az arcra, a portréra, hanem elsősorban a testtartásra, az alakra, a mozdulatokra és a testmozgásra helyezték a hangsúlyt.

A test esztétikájához tartozik a meztelenség kérdésének elemzése is. Szintén igen bigott, konzervatív középkori felfogásokkal kell megküzdeni e téren. Érdemes lenne a témát végigkísérni történelmi korszakonként a valóságban és a művészetben, valamint a modern testkultúrában /akár a színpadokon újabban jelentkező meztelenségig/. Az emberi test esztétikai értékeit a ruha nagymértékben elrejtheti, csökkentheti - bár bizonyos esetekben növelheti is -, a valóban szép test tehát csak a maga meztelenségében mutatkozik meg /lásd: a görög szobrok meztelenségét/. Ebből a szempontból későbbi vizsgálatunk tárgya lehet a ruházat, a meztelenség és a testkultúra viszonyának esztétikai elemzése /fürdőruhák, dekoltázs stb./, valamint a meztelenség megjelenésének formái, ennek esztétikai problémái /nudizmus/. A köznapi életben a testi meztelenség általában olyan körülmények között jön létre, ahol az esztétikai szempont háttérbe szorul /betegség stb./, a meztelenség nyilvános formája /pl. a strip-tease, átlátszó ruházat stb./ pedig újabb esztétikai elemzést igényelne.

Foglalkoznunk kell még röviden a test esztétikai szerepével a sportágakban. Kiindulásul leszögezhetjük, hogy kizárólagosan csak a test szépsége végső soron egyetlen sportágnak sem célja /kivéve talán a már többször is említett body buildinget/. Még a látszólag egyértelműen "esztétikainak" vélt sportokban /műkorcsolya, művészi torna stb./ sem végcél a test, bár itt beleszólhat az eredménybe /testtartás, ruházat, mosoly stb./. A test önmagában véve csak egy lehetőség, ezt a sportteljesítménnyel - annak mennyiségi és minőségi oldalával - együtt lehet csak értékelni a sportokban /és még így is erősen szubjektív a test megítélése, lásd: pontozás/. Az igazi játékban, a vérbeli küzdelemben a játékos meg is feledkezik saját testéről, nem gondol rá, másra koncentrál /még a sérüléseket is sokszor csak később veszi észre/. Akkor kerülhet előtérbe a test, ha a sportoló valamilyen oknál fogva "leáll" /már megnyerte a versenyt, nagyon rosszul szerepelt, nem érdekli az eredmény stb./, ekkor mondjuk azt, hogy a sportoló "pózol", "a közönségnek játszik" stb. A sport manapság tapasztalható "hipertrófiája": a minden áron való győzelem,

a rekord-hajsza stb. még tovább csökkenti a sportoló "testtudatát", a test esztétikai értékét. Sőt, lassan alig beszélhetünk a modern sportok szép testet kialakító hatásáról. A teljesítményorientáció "megöli" a testi szépséget, helyenként inkább a rútság esztétikai kategóriáját illusztrálja a sportoló teste /profi bokszoló vagy rugby játékos, de birkózó is, gondoljunk pl. Amerigo Tot: "Nyugalmazott birkózójának" torz arcára/. Ez a torzítás az egyik oka annak, hogy ma általában "szép sportnak" éppen a kevésbé teljesítményre törő és más módon értékelt /pontozásos/ sportágakat /műkorcsolya, torna, ritmikus sportgimnasztika stb./ tartják, ezzel is tiltakozva a durvaság, az agresszió, az embert deformáló sportok ellen, nem beszélve arról, hogy ezek a sportok kitünően "tévésíthetők"!/. Pedig a maga módján potenciálisan minden sport szép. A görögök egész másként értékelték a sportokat, pl. a birkózást "a legszebb sportnak" tartották, de valamennyi korabeli sport testformáló, esztétikai hatása meg volt még ekkor. Napjainkban már a múlté a "kalosz" és az "agathosz", a szépet és jót megtestesítő sportember ideálja. Illetve ideálként még csak meglenne, de a valóságban egyre ritkább.

Végül megemlítjük, hogy az emberi testtel való művészi tevékenységgel /tánc, pantomim stb./ és a test művészi ábrázolásával "A testkultura tükröződése a művészetekben" című tanulmányunkban külön foglalkozunk.

5. Az esztétikai kategóriák és megnyilvánulásuk a testkulturában

Már az emberi mozgás és az emberi test esztétikai vizsgálatánál szükségszerűen felvetődött bizonyos esztétikai minőségek /kategóriák/ meghatározásának igénye. Ebben a fejezetrészben megkíséreljük összegyűjteni azokat az esztétikai kategóriákat, amelyek testkulturális szempontból jelentősek. Vizsgálódásunkat a testkultúra elemei közül elsősorban a sportra vonatkoztatva végezzük, mivel ez a terület látszik a legalkalmasabbnak az alapvető fogalmak tisztázására. Természetesen a sporttal kapcsolatos esztétikai minőségek feltárt sajátos vonásai - csekély eltéréssel - érvényesek a testkultúra egyéb területén is /egészségügyi testgyakorlás, rekreáció és iskolai testnevelés/.

Az esztétikai minőségről elöljáróban megállapíthatjuk, hogy az esztétikum sokféle konkrét megnyilvánulási formáinak összefoglaló neve. A különböző esztétikai minőségek egy része - mint esztétikai kategória - viszonylag kidolgozott formában ismeretes, de valójában sokkal több esztétikai minőség van, mint az eddig feltárt kategóriák. A legismertebb ilyen esztétikai kategória a szép, amely minden esztétikában kiemelkedő jelentőségű és sokszor azonosítják is magával az esztétikummal /pl. "esztétikus", ezt úgy értelmezik, mint a szépet: esztétikus külső, esztétikus mozgás, esztétikus tárgy stb./. Viszonylag kidolgozott kategória még: a rút, a tragikus és a komikus. Kevésbé tisztázott, de létező esztétikai kategóriák: fenséges, patetikus, alantas, tragikomikus, groteszk, heroikus stb.

Problémát jelent számunkra az, hogy a fenti kategóriák az

általános esztétikában - majdnem kizárólag - irodalomcentrikusak, definiálásuk és elemzésük rendszerint irodalmi példákhoz kötött, azok specifikumát tükrözi. Ebbe az irodalmi jellegű esztétikai koordináta rendszerbe rendkívül nehéz az emberi motorikum, a testiség, a sporttevékenység esztétikai sajátosságait elhelyezni! Egyrészt másképpen kellene értelmezni bizonyos kategóriákat, másrészt újabb /specifikus/ kategóriákra lenne szükség. Nehezíti a dolgot, hogy az emberi mozgással foglalkozó két alapvető művészeti ág - a tánc és a film - esztétikai kategóriái sem eléggé kidolgozottak még, ezek is sokszor küszködnek az irodalomcentrikus definíciók korlátaival.* Véleményünk szerint - a táncesztétikára és a filmesztétikára támaszkodva - idővel ki lehet munkálni a testkulturában található sajátos esztétikai minőségek definícióját, sőt minden bizonnyal specifikus törvényszerűségek is feltárhatók. Jelenleg erre még nem vállalkozhatunk, csupán vázoljuk néhány meglévő esztétikai kategória testkulturális vonatkozását, illetve megkíséreljük adaptálásukat.

Meg kell jegyeznünk, hogy vannak ún. művészi- és nem-művészi esztétikai minőségek. Mi főleg az utóbbival foglalkozunk, tekintettel arra, hogy a sport - néhány ellenkező vélemény ellenére - nem művészet. Továbbá megemlítjük, hogy az esztétikai minőségek testkulturális megnyilvánulásainak értékelésében is megtalálhatjuk a materialista és idealista álláspontok összecsapását. Ennek az ideológiai jellegű - tehát világnézetileg egyáltalán nem "semleges", mint ahogy sokan az esztétikát elképzelik - vitának minden korszakban talán a legkardinálisabb kérdése volt: az esztétikai minőségek objektivitása, vagyis hogy egyáltalán léteznek-e ezek a befogadó szubjektum nélkül. Természetesen ezt a problémát nincs módunkban érinteni - nem is feladatunk -, azonban elemzéseinkben felhasználjuk a vita során kialakult marxista álláspontok konkluzióit.

Szép. A szépség a legnehezebb és a legtöbbet vitatott esztétikai minőség. A köznapi gondolkodásban is előkelő helyen áll a szépség, annak megítélése és az arról való vélekedés. Winckelmann szerint: "szivesebben valljuk meg hiányainkat az ismeretek bármely ágában, mintsem halljuk a szemrehányást, hogy nem értünk a széphez".** Minden esztétikai rendszerben definiálják a szépet, de a több tucat jelentős és a több száz jelentéktelen meghatározás tele van ellentmondásokkal. Az esztétika története - az ókortól napjainkig - felvonultatja a jelentősebb gondolkodók szépség-koncepcióját, a testre és az emberi mozgásra vonatkozóan is. Ezek a megállapítások mindig szorosan kapcsolódtak a korabeli általános szépség elképzelésekhez, amelyeket durván két csoportra - formális és tartalmi - lehetne osztani.

---

* A fotográfia is hasonló problémával birkózik, amint ezt Montvai Attila kifejti Fotográfia és kultura című könyvében./Kossuth K. Bp., 1985./

** Winckelmann, J.: Művészeti írások. Helikon. Bp. 1978.

A formális jegyek alapján definiálók , az úgynevezett formalisták, gyakran csak a szépet tekintik az egyedüli esztétikai minőségnek - a többi kategória legfeljebb ennek a változata - és a szép szerintük nem más, mint a minden tartalomtól függetlenül megjelenő érzéki forma pl. kellemes szín, alak, hang stb. Ilyen "kellemes" forma például Hogarth-nál az a bizonyos "hullám vagy kígyóvonal". Formalista tendenciák jelentkezhetnek idealista és - ritkábban - materialista koncepciókban, közös hibájuk, hogy nem veszik észre: a szépnek tartott és abszolutizált formális jegyek nincsenek meg mindig és minden szép jelenségben, továbbá esetenként rút dolgoknál is megtalálhatók /pl. kígyóvonal/.

A tartalmi irányzat hívei tagadják a szépség pusztán formális voltát, de nem tudnak felmutatni egy egységes tartalmi jegyet. Minden definícióban más-más tartalom lesz az, ami a szépségben érzéki formát ölt. Kissé leegyszerűsítve: az objektív idealisták szerint /pl. Hegel/ a szépség a transzcendens eszme, a szubjektív idealisták pedig úgy vélik, a szép csak az egyének tudatában létezik. A legelterjedtebb szépség-definíció volt - és talán még ma is az - a kanti meghatározás, amely szerint "szép az, ami érdek nélkül tetszik" /ennek a sportban tapasztalható hatására még visszatérünk/.

A mechanikus materialisták szépségtartalma a természet: szépek azok a jelenségek, amelyek megfelelnek természeti lényegüknek. Ez a felfogás is jelentkezhet a testkulturális szép meghatározásában: gyakran halljuk azt, hogy szép az a testmozgás, amely "természetes", amely nem mesterkélt, erőltetett stb. Valójában ez a tartalmi jegy sem adja meg a szépség lényegét: nemcsak az lehet szép, ami a természetet utánozza. A Csernisevszkij által adott tartalmi jegy, az élet /"szép az a tárgy, amely az életet mutatja"/ sem alkalmas a szépség kielégítő meghatározására, hiszen így - ad absurdum - minden élőnek szépnek kellene lenni; az élettelen tárgyak pedig egyáltalán nem lehetnének szépek. Végül a kanti meghatározással ellentétes pragmatista szépségdefiníció is rossz, amely a hasznosságra vezeti vissza a szépet, holott végeredményben a hasznos dolgok lehetnek rútak is. Sportból vett közismert példával illusztrálva e felfogás szerint minden mozdulat szép, ami hasznos /"kis gól is gól"/, a játék - akármilyen rút körülmények között zajlik is - akkor szép, ha "hasznos", vagyis, ha győzelemre vezet /sőt vulgáris értelemben akkor is, ha veszít a csapat, de a "bunda" révén pénzt kap!/. Ez az elképzelés - a nyilvánvaló pragmatista tévedésen túl - azért is tarthatatlan, mert így a "szép játék" mindig csak az egyik félnek /sportolónak vagy szurkolónak/ lehet szép, annak, amelyik győztes lesz /lásd: a szépség szubjektivitása/. Hallani azt is: szép az, ami igaz, vagy ami erkölcsös. Ezek az elképzelések is leszűkítik a szépség körét csak a gondolkodásra /igaz/, vagy csak a társadalmi lényre /erkölcsös/. A szépség nem azonosítható ezekkel a tartalmi jegyekkel, mint ahogy a kellemessel sem.

A marxista esztétikán belül is eltérő véleményeket találunk a szépséget illetően. A dogmatikus évek utáni fellendülés vetette fel élesen ezt a kérdést és viták során jöttek létre a különböző

koncepciók /M. Lifsic, V. Vanszlov, N. Sztolovics, Lukács Gy., Szigeti J., Barna J./. A marxista álláspont lényege, hogy a szép fenti hibás, abszolutizált tartalmi jegyei /haszon, élet, igaz, erkölcsös, kellemes stb./ helyett feltárta a szép valódi lényegét és kimutatta annak sajátos - társadalmi - objektivitását.

Vanszlov szerint a szépségben - vizuális vagy auditív érzéki formában - az emberi szabadság jelenik meg: "az a szép, amiben kifejeződik az ember megszilárdulása a világban, amiben megtárgyiasul fejlődése és szabadsága". Ez a szépség tehát az emberi átalakító tevékenységben van meg elsősorban, de benne van a társadalomba "beépült" tárgyakban, valamint - az emberi tevékenységekhez bizonyos vonatkozásban hasonló, arra emlékeztető - pusztán természeti jelenségekben is. A szépség tehát a társadalmi gyakorlat terméke és azzal együtt változik, objektivitása pedig azt jelenti, hogy nem függ az egyes embertől /"akkor is van, ha éppen senki sem észleli"/, viszont nem létezik a társadalmon kívül /nem természetileg objektív/.

A fenti koncepciót jelentős mértékben továbbfejlesztette Barna József. Szerinte a szépség látható és hallható érzéki minőség, amely csak az ember számára létezik /pl. az állat is lát, de nem érzékeli a látott dolog szépségét/. A szépség továbbá mindig valamilyen igenlést tartalmaz, pozitív érték szemben a negatív rúttal, amelyet tagadni, elkerülni igyekszünk; valamint mennyiségileg a szépség mindig "emberméretű"/az ennél kisebb a "bájos", a nagyobb pedig a "fenséges" esztétikai kategóriát alkotja/. A szépséget tehát a fenti partikuláris jegyek helyett - amelyek azért alárendelt, "megszüntetve-megmaradt" formában megtalálhatók a szépségben - Barna J. totális, átfogó tartalmával - az emberi szabadsággal - határozza meg. A szépség - és a rútság - "a természet, a társadalmi lét, valamint a művészet egyes tárgyainak látható, hallható oldalaiban érzékletesen kifejeződő, az esztétikai tudatban többé-kevésbé adekvátan tükröződő, társadalmilag-történelmileg változó, fejlődő, s mindenkor konkrétan adott valóságos szabadság és nem szabadság".* Az emberek tudatában létező szép mindig az adott kor esztétikai ideáljához igazodik, az esztétikai ideálok pedig a konkrét szemléletes szabadságideált tartalmazzák. A szépségnek tehát "szabadságlényegűsége" van, valamilyen formában mindig az ember szabadságát fejezi ki vagy emlékeztet rá, a szabadságot szimbolizálja.

A továbbiakban a fenti szépség-koncepciót igyekszünk követni, de a teljesség kedvéért megemlítjük Lukács Gy. felfogását. Lukács élesen elkülönítette a művészi szépet a nem-művészi /"természeti"/ széptől. A művészi szép az esztétikum szférájába tartozik és művészi élményt kelt a befogadó alanyban. Enélkül a szubjektum nélkül Lukács szerint nincs objektív esztétikai minősége semminek, hanem pusztán mint objektív tárgyak léteznek: kő, festék, vászon stb. A nem-művészi szépség a kellemesség

---

* Marxista-leninista esztétika. Tankönyv. Kossuth K. Bp. 1969. 300. p.

kategóriájához sorolható. Ezek a jelenségek nem oszthatók fel szerinte szépekre és rútakra. Lukács azonban nem tartja ezt a megkülönböztetést értékrangsornak, tehát a természeti szépség /a kellemesség/ nem alacsonyabbrendű a művészi szépségnél, és a természeti szépség terjedelmileg nem azonos a kellemessel, mert szép csak vizuális és auditív jelenség lehet, viszont kellemes lehet: az íz, a tapintás, a szag is. Ez az ún. "objektivista-szubjektivista" álláspont bírálható, amit többek között Barna J. el is végez* /implicite Vanszlov is bírálja az objektivista-szubjektivista koncepciót, de viszont eltúlozza az esztétikai tárgy függetlenségét az esztétikai tudattól/. A szépség - de minden esztétikai minőség - objektivitását kifejtve el kell tehát határolni magunkat az objektív idealista, a mechanikus materialista /naturalista, vagy ahogy a szovjet vitákban szerepel: a "prirodsztvennyik": "természeti"/ és a szubjektív idealista torzításoktól. De hibás az "obsztcsesztvennyik", "társadalminak" nevezett koncepció is bizonyos vonatkozásban /Vanszlov/ és túlzó az objektivista-szubjektivista álláspont is /Lukács/. A számunkra fontos tanulság e vita alapján így foglalható össze talán a legrövidebben: a szépség létezhet az esztétikai-művészi tudattól függetlenül is, de nem létezhet az emberi léttől függetlenül, a társadalmi gyakorlaton kívül.

A szépség alapvető problémáinak vázolása után kísérletet teszünk arra, hogy a szépség testkulturális - főleg sportbeli - sajátosságait összefoglaljuk.

A sport esztétikai megközelítésénél a közvélemény elsősorban a szépséget, a sportágak szépségét veszi alapul. Vagyis, ha "sportesztétikáról" van szó, a legtöbb embernek önkéntelenül is a "szép sportok", az "esztétikus" mozdulatok jutnak eszébe. De vajon melyek a szép sportok? Erre is kész a közvélemény sémája: szép sport a műkorcsolyázás, a "művészi torna" /modern gimnasztika/, általában a torna, a műugrás, és természetesen mindenki hozzáteszi még kedvenc sportját is. A csúnya /rút/ sportokra szintén van egy "bevált recept": első helyen áll az ökölvívás, azután a cselgáncs, a birkózás /mert "verik egymást"/, a rugby, egyeseknél a labdarúgás /mert "rugdosnak és durvák"/, a hosszútávfutás /"lóg a nyelvük" és izzadtak/ stb. Folytathatnánk ezt az empíriára épülő közismert felsorolást. De a puszta empírián túl a birtokunkban van egy konkrét felmérés adata is, amely szintén a fentieket igazolja. Közvéleménykutatásunk nem tesz eleget mindenben a tudományos /szociológiai/ kritériumoknak /amelyek - az újabban napvilágot látott szociálpszichológiai és szociológiai írások tanulsága szerint - egyre szigorúbbak, rendkívül komplexek/ de - úgy véljük - a célnak megfeleő. A Testnevelési Főiskola nappali, levelező és edző tagozatán, valamint a testnevelő tanárok továbbképzésén a sportok szépségére vonatkozó kérdéseket tettünk fel. A beérkezett kb. 500 válaszból mindössze 10 %-nál vetődött

* Vö.: Marxista-leninista esztétika. Tankönyv. Kossuth K. Bp. 1969. 314-315. p.

fel egyáltalán az a gondolat, hogy: nincsenek szép és csúnya sportok /de indokolás nélkül!/. A többiek szinte kivétel nélkül a fentiek szerint sorolták fel a "szép" és "csúnya" sportokat és indoklásul is a közvéleményből ismert tényezőkkel operáltak. Ez annál is érdekesebb, mert a kérdezett személyek szakemberek /vagy jelöltek/ voltak. Tehát a sport valódi esztétikai megítélése szempontjából - a képzés ilyen irányú hiánya miatt - a szakemberek és a laikusok - néhány elhanyagolható kivételtől eltekintve - azonos azinten állnak. Természetesen a "csúnya sportok" esetében az ökölvívás - vagy egyéb érintett sportágak - hívei nem sorolták sportágukat a "csúnya sportok" közé, hanem tiltakoztak az ellen és egyértelműen "szépnek" tartották saját sportjukat. Érdekes adat az is, hogy - a nagyon változatos érdeklődésű vizsgált személyeknek megfelelően - a hazánkban űzött kb. 36 sportágból 30-ra érkezett szavazat mint "szép sport". Mondhatnánk: teljes a káosz ebben a kérdésben, de ez a tisztázatlanság még szembeötlőbb, ha pl. a "szép sportok" indoklását vesszük szemügyre. A szépségnek külső jegyekkel történő meghatározásával - vagy ehhez hasonlóval - gyakran találkozunk: pl. szép lehet egy sport, mert: "látványos", "mozgalmas", "színekben gazdag", "szép sportöltözeteket lehet látni", "harmonikus mozdulatok vannak benne", "kellemes", "izgalmas", "könnyed", "kulturált", "kecses" stb. Ezek a jegyek - az egyéni ízlésnek és képzettségnek megfelelően - számtalan formában variálódhatnak, közös vonásuk azonban, hogy a szépség lényegét nem érintik. Arról nem is beszélve, hogy ilyen fogalmak, mint pl. "látványos", "kellemes", nem definiáltak egyértelműen, többféleképpen értelmezhetők. A "látványosságot" sokszor használják a műkorcsolyázás szépségének indokolásánál, pedig, ha meggondoljuk, egy labdajáték - a maga kimeríthetetlen, változatos jeleneteivel - sokkal "látványosabb" lehet, mint a sztereotip, - a kötelező gyakorlatoknál pedig monoton - mozdulatokkal rendelkező korcsolyázás.

Ritkán, de említik a sport "szépség-jegyeként" az élményszerűséget /pl. szebb sport a turisztika, mint a torna, mert "élménygazdagabb", a turista a szabadban mindig új körülmények közé kerül, míg a tornász a "négy fal" között monoton gyakorlatokat végez/. Tehát a szépséget az élményszerűséggel helyettesítik egyesek és így a "szép" és "csúnya" sportok helyett: "élménygazdag" és "élményszegény" sportokról beszélnek. Érdemes megvizsgálni az élmény esztétikai vonatkozását, mivel ez bizonyos értelemben túllép a teljesen formális jegyeken és tartalmaz lényeges vonásokat is. Kétségtelen, hogy a szépség - akár természeti, akár társadalmi, vagy megformált művészi formájában - mindig tartalmaz élményszerűséget. Legjobban ezt az igazi műalkotások esetében éljük át: a művészi tárgy, írás vagy zene egyik jellemvonása - szinte sine qua non-ja -, hogy bizonyos megformált élettapasztalatot közvetít emocionális formában a befogadó felé. Ez az élmény alapja. A sportban nincs ilyen "megformált" élettapasztalatot közvetítő élményszerűség, mivel nem előre megkomponált műalkotás /még az egyébként koreográfiával rendelkező műkorcsolya, torna sem!/. A sporttevékenységek azonban - kisebb vagy nagyobb formában - va-

lóban tartalmaznak - a természeti és a társadalmi esztétikum jelenléte miatt - élményszerűséget, bőven található bennük élettapasztalat. És itt szerintünk nincs helye annak a megkülönböztetésnek, hogy vannak "élményt adó" és "élménytelen" sportok. Minden sport képes az élménynek ezt a formáját - a köznapi értelemben vett élményt - felmutatni. A tornász, a maratoni futó, a "monotonnak", "lélekölőnek" nevezett sportok hívei ugyanolyan élményszerűnek érzik sporttevékenységüket, mint az állítólagosan "élménygazdag" sportágak űzői.

Beszélhetünk azonban - az élmény köznapi értelmezésén túl - esztétikai élményről is. Akkor beszélünk kimondottan esztétikai élményről, ha a valóság valamilyen jelenségében esztétikai tartalmat fedezünk fel, ha a konkrét tárgy vagy jelenség érzéki formában lényeges társadalmi-emberi tartalmat jelenít meg és ezt átéljük, szemléljük, felfogjuk. Ez ritkább, mint a köznapi értelemben vett "élmény", a kettő nem azonos. Nem biztos, hogy valaki "élménye" során átél ilyen - esztétikai jellegű - emberi tartalmakat, vagy csak nagyon csekély formában. A sporttevékenységet illetően ki kell jelentenünk, hogy azok potenciálisan tartalmaznak ilyen esztétikai élményt is. Más kérdés az, hogy ezt a sportoló és a szemlélő csak nagyon ritkán éli át, mivel egyrészt nem "nevelték" erre /ennek az esztétikai nevelés szempontjából van jelentősége/, másrészt nem is ez a sport lényege, hanem a teljesítmény /mondhatnánk divatos szóval: a show, a mutatvány/. A sportoló - és a néző is - szinte benne él az eseményekben, nincs meg az esztétikum /jelen esetben a szépség, illetve az élményszerűség/ szemléléséhez megfelelő távolsága. Bár az utóbbi időben sokszor tapasztalhatjuk, hogy utólag felmerül a sportversenyek ilyen esztétikai élményszerűsége. Ennek egyik oka a TV, mivel itt eleve áttételesebb lesz a néző viszonya a látott sporthoz /annyira nem tudja "beleélni magát", mintha személyesen ott volna a nézőtéren/, és a TV ismétlései /pl. közvetlenül a mérkőzés közben egy-egy jelenetet, vagy a szünetben, de akár egy későbbi adásban/ lehetővé teszik azt - ami eddig szinte lehetetlen volt -, hogy újra és újra lássunk egy sportteljesítményt a maga egészében /a fotó és a film megörökített, "konzervált" ugyan néhány pillanatot eddig is a sportból, de ez csak kis rész az egészből és szemlélése nehézkesebb, továbbá - nem érint tömegeket, csak szűkebb csoportot - mivel a fotót vagy a filmet ritkán vásárolják - nincs is erre sokszor lehetőség, de igény sem/, így nem lehet milliós nagyságrendben "bevinni a szobába", az emberek tudatába, élményvilágába. A TV - és még inkább a "videózás" - szerepe az esztétikai, vizuális kultura fejlesztésében általában és sportszempontból is felbecsülhetetlen és további forradalmi lehetőségeket rejt magában. Gondoljunk csak arra, hogy a régebben - alig 15 éve - még "exluzívnak" mondott műkorcsolyázást milyen nagymértékben ismertté tette a TV-közvetítés , szinte az egész ország "szakértővé" válik egy-egy világbajnokság alkalmával. Ilyen körülmények között tehát növekszik az esztétikai élmény átélésének lehetősége a sporttevékenység vonatkozásában /természetesen elvileg ez más jelenségek esetében is így van, hiszen a TV ezeket is közelebb hozza,

jobban fel tudja tárni/. Önmagában azonban a TV nem elég, ez csak esetleg nagyobb lehetőséget ad az esztétikai élmény átélésére. Az élményt a szubjektumnak kell felfedezni, sőt magát az élmény tartalmát is a személy beálítottsága /tudati és érzelmi szintje, állapota/ határozza meg. Ugyanazon sporttevékenység szemlélése más és más tartalmakat hozhat felszínre a nézőben, annak megfelelően, hogy az ő életében mit jelent - mennyire integrálódott, beépült - az adott sport. Egy ólomsúlyú súlyemelő szemlélése a laikus emberben nemcsak csodálatot, hanem félelmet is kelthet, élményét befolyásolhatja saját fizikai állapota /gyenge vagy erős volta/, előző tapasztalata - és előítélete - az "erős emberekről" stb.; de még a társadalmi viszonyok milyensége is befolyásolhatja, jelen esetben úgy, hogy milyen fokon áll az agresszivitás abban a társadalomban, milyen szerepe van az erőnek az adott korszakban stb. A szakember /pl. jelen esetben a súlyemelő/ ugyanezt a teljesítményt diadallal szemléli, élményének tartalma egész más lehet, mivel sajátosan kötődik ehhez a tevékenységhez. Az élmény - akár köznapi, akár esztétikai formában - tárgyát tekintve objektív, de tartalmára nézve mindig szubjektív jellegű.

Végül megemlíthetjük a sport szépségét "magyarázó" lehetőségek egyikeként a dekorativitást. Felmerülhet az is, hogy a "szép" és "csúnya" sportok megkülönböztetésének alapja: a dekoratív hatás /szép/ és a dekorativitás hiánya /csúnya/. Bár a dekorativitás sem kellően definiált fogalom, mégis érdemes foglalkozni vele, van bizonyos köze az esztétikai kategóriákhoz /főleg a szép-hez/, néhány esztétikai koncepcióban és esztétánál fel is vetődött már komolyabb formában. Ennek ellenére semmiféleképpen sem tartjuk alkalmasnak arra, hogy a "szép" és "csúnya" sportágak megkülönböztetésének kritériumaként fogadjuk el, még akkor sem, ha ez a fogalom kétségtelenül sokkal tartalmasabb, lényegibb, mint akár a "látványos", a "mozgalmas", a "harmónikus" stb. "Dekoratív" és "nem-dekoratív" sportok helyett inkább javasoljuk - az esztétikum általános tárgyalásánál már említett - "attraktív" és "nem attraktív" sportok megkülönböztetését.

Tagadhatatlan ugyanis, hogy vannak olyan sportok, amelyekben szembeötlőek a szépség ún. formális /de nem idealista értelemben/ jegyei /szín, a test harmóniája, az arc szépsége, a mosoly, zenei kíséret, a háttér szépsége, öltözék, világítási effektusok stb./. Pontosabban arról van szó, hogy bizonyos sportágak lényegéhez tartozik a teljesítmény bemutatásának kvalitatív /minőségi/ oldala és éppen a kivitelezés foka - összhangban a járulékos elemekkel, a környezettel stb. - jelenti az adott sportág kvantitatív /teljesítmény/ oldalát. Ezek a sportágak tehát bizonyos mutatvány jelleggel rendelkeznek, rendszerint nagyon pontosan előre "megkomponáltak", begyakoroltak. További jellemzőjük: nagyobb szerepet kap bennük az emberi test minősége /a végtagok helyzete, a törzs alakja, az arc, a mosoly, az egész habitus stb./, a teljesítmény ítemérése szubjektív pontozás alapján történik, gyakran zenei aláfestést is kapnak, konkrétan kapcsolódnak bizonyos művészi tevékenységhez /koreográfia, kompozíció, előadóművészet stb./ és fokozottabban érvényesül bennük a fantázia /szabadon választott gyakorlat/, az egyéniség /akár az

edzőé, akár a sportolóé/, végül a nézőnek is nagyobb szerepe van az értékelésben, mint a kimondottan teljesítménysportok esetében /pl. tapssal kifejezheti tetszését vagy nemtetszését/. Egyébként "a tetszetős szép" az esztétikai minőségek egyik válfaja, melynek elemzésére a későbbiek során még visszatérünk.

A közvélemény által "szépnek" és "csúnyának" ítélt sportok tartalmi jegyeit megvizsgálva tehát világosan látjuk, hogy ez a felosztás tarthatatlan. Az ilyen differenciálásnak legfeljebb annyi realitása van, amit utóbb az attraktív és nem attraktív sportokról elmondtunk. Ennek ellenére rá kell mutatnunk, hogy a "csúnya" és "szép" sportokra való felosztás nemcsak a közvélemény, a laikusok körében él, hanem teoretikusoknál is megtalálható /sőt, azt mondhatnánk, hogy domináns itt is/. Sok sporttal foglalkozó szakember elfogadja és maga is terjeszti a sportok esztétikai /szépség szempontjából való/ kettéosztását. Példaképpen említhetjük az 1945 előtti hazai sportteóriák közül az egyik legnépszerűbb munkát, Doros Gy.: A sport etikája és lélektana c. könyvét. F. Giese Geist im Sport c. művének alapján Doros ismerteti a sport három irányú szemléletét, amelyek közül az első éppen az ún. "esztétikai irány". Alapjában véve a sport itt mint bizonyos szépség hordozója jelenik meg, amelyet a közönség el is vár a sporttól /ruházat, létesítmény, a környezet stb. szépsége/, amelyre tehát - e szerint az irányzat szerint - elsősorban törekedni kell, háttérbe szorítva a teljesítményt. Doros e fejtegetései során írja le először a magyar szakirodalomban - tudományos igénnyel - a "szép" /esztétikus/ és "nem-szép" /inesztétikus/ sportágakat. Felsorolása megközelítően ugyanaz, mint az általunk már említett - és a közvéleményből jól ismert - felosztás. E koncepció kritikáját már a fentiekben megadtuk, most csak azt hangsúlyozzuk ismételten: a "szép" és "csúnya" sportok megkülönböztetése egyben azt is mutatja, hogy Doros a sport esztétikumát egyértelműen leszűkítette csupán a szépség kategóriájára.* Ugyanezt tette mellesleg Varga S. Frigyes, neokantiánus filozófus is, aki 1936-ban megjelent "Sport" című kulturfilozófiai tanulmányában a sport értékét /axiológiáját/ elemezve beszél a sport szépségéről. Varga szerint a sport "harmadik értéke": a szépsége, amely a megelőző un. "vitális értékből" /pl. erő/ átvezet az ún. "ideális értékhez". Valóban van a sportnak "esztétikai értéke", de ez nem szűkíthető le a szépségre. Ebben a koncepcióban implicite egyébként szintén benne van a "szép" és "csúnya" sportok elmélete.

Sorolhatnánk tovább akár a hazai, akár a külföldi sportteoretikusokat és munkáikat, amelyben megtalálhatjuk az esztétikailag mereven kettéosztott /dichotonikus/ sportágak felsorolását.

---

* Egyébként ennek az "esztétikai" koncepciónak van még egy hibája. Doros felismerte ugyan a sport esztétikai nevelőerejét, hiszen pedagógiai eszménye ez volt: "szépen és ideálisan nőtt és tevékenykedő ember", de végül eltúlozta ezt, öncélú, narcisztikus tevékenységgé tette a sportolást.

Azt mondhatnánk: a sport esztétikai megközelítése eddig csaknem kizárólag leszűkült a sport szépségének vizsgálatára, a sport szépségét pedig - általában valamilyen külső jegyekből kiindulva - leegyszerűsítve fogták fel, amely szükségszerűen - ha nem is mindig nyílt formában - elvezetett a sport "szép" és "csúnya" felosztásához. Még elméletileg igényes és újabb keletű, marxista igényű munkákban is előfordul ez a hibás koncepció. Egyetlen írást említenék csak: Jiří Černý filozófiai indittatású tanulmányát a labdarúgásról.* A szerző külön fejezetben tárgyalja a játék - általában a sporttevékenység - szépségét. Itt a szépség tulajdonképpen definiáltan, valamiféle tautológikus értelmezésben szerepel: a játék szépsége az, ha "szép a játék". A szerző nem érzi szükségét - vagy nem vállalkozik rá -, hogy a sport szépségét esztétikailag - főként a marxista esztétika legújabb eredményeinek alapján - kimunkálja. Ez pedig alapvető feladat, ha a játék szépségéről beszélünk akár pedagógiai, akár szociológiai vagy egyéb aspektusról legyen szó. /A tanulmány egyébként más esztétikai szempontból értékes gondolatokat, tanulságot is tartalmaz, de részletes értékelésére itt most nem vállalkozunk./

Meg kell említenünk - nemcsak a teljesség kedvéért, hanem igényessége miatt - a szovjet A. Frenkin sporteszétikai munkásságából a sport szépségére vonatkozó elképzelést.** Frenkin jutott el talán a legtovább a sport marxista esztétikai értékelésében. Ő lépett fel - elsőnek? - a sportokat "szépre" és "nemszépre" való felosztás ellen. Tiltakozott pl. az ökölvívást "csúnyának" nevező elképzelés ellen és kifejtette az ökölvívás szépségét /küzdelem, erő, megvilágított szorító, ruganyos testek stb./. A szépség szerinti differenciálás helytelenségének felismerése értékes gondolat, egyet kell értenünk a "csúnya" sportok elleni tiltakozással is, de Frenkinnél is hiányoljuk az indokolás mélységét, a szépség esztétikai kategóriájának tudományos igényű elemzését, amely túllépne a felszínes jegyeken.

Mi tehát a sport - és általában minden testkulturális tevékenység - szépségének igazi tartalma? Ennek vizsgálatához utalnunk kell a szépségnek az általános esztétikában feltárt fogalmára, mert szerintünk csak ezen az alapon lehet tudományos igénnyel megközelíteni a problémát. Tisztában vagyunk azzal, hogy ez a felfogás távol áll a köznapi szépségelképzelésektől, főleg ami a sport szépségét illeti. Tapasztalatunk szerint az esztétikában járatlan testnevelési szakemberek nem értenek egyet ezzel a koncepcióval, illetve nem értik ennek lényegét, egyáltalán nem szemléletes, nem "értelmes" számukra az, hogy a szépség az emberi szabadság megnyilvánulása. Ez azonban természetesen nem

---

* J. Černý: A labdarúgásról komolyan . A labdarúgás fenomenológiája. Gondolat. Bp. 1972.

** Lásd: Frenkin, A.: Esztétika... Fizkultura i Sport. Moszkva. 1963.

lehet mérvadó. E kérdésben - ha jelentőségében összehasonlíthatatlanul kisebb mértékben is - talán nem túlzás Marx álláspontjára helyezkednünk: "a tudományos bírálat minden ítéletét szívesen fogadjuk, de nem teszünk engedményeket a közvélemény előítéletének".*

A sportteljesítmények szépsége sem lehet más, mint minden szépség lényege: "az ember világban való megszilárdulásának" kifejeződése /Vanszlov/, az ember fejlődésének, társadalmilag-történelmileg változó szabadságának érzékletes megjelenése /Barna J./. A sportbeli szépség totális, átfogó tartalma is tehát az emberi szabadság. Ennek alapján - mint ahogy azt már az esztétikum általános vizsgálata során kifejtettük - érthető, hogy miért nem helyes a sportokat dichotonikusan "szépre" és "nem-szépre" felosztani. Az emberi szabadság érzéki megjelenítésére - az ilyen értelemben vett szépségre - egyaránt minden sport alkalmas! Ehhez talán nem szükséges további magyarázatot fűzni. Ha valaki megérti és elfogadja a sporttevékenység szépségének fenti értelmezését, akkor számára világos annak felismerése is, hogy elvileg nincs: "szép" és "nem-szép" sport. Fontos kérdés azonban számunkra: mi a sajátossága a testkulturális tevékenységben megnyilvánuló szépségnek?

Első számú feladatai közé tartozik a sportesztétikának éppen arra válaszolni, hogy az esztétikai kategóriák milyen módon érvényesülnek a testkultúrában. Konkrétan így lehetne ezt a feladatot megfogalmazni: milyen formában érzékelhető, jelenhet meg az emberi szabadság a testkulturális tevékenységben, főleg a sportban? A kérdésre úgy adhatunk választ, ha összegezzük a testkulturális tevékenység /sport, testnevelés, testedzés, egészségügyi mozgás/ legjellemzőbb vonásait. Az emberi tevékenység ezen szférájának egyik sajátossága, hogy itt kerül legjobban előtérbe az emberi nem /genus/ biológiai lényegének humanizált formája, az emberi értékek talán egyik leglényegesebbjének: az egészségnek megőrzése, illetve fejlesztése. Más kérdés, hogy a sport túlzott teljesítmény-orientációja manapság veszélyeztetheti is az egészséget.** Ezt a funkcióját teljesítve a sport és a testnevelés valamennyi formája az emberi alkalmazkodóképesség egyik megnyilvánulási lehetősége. Ez az alkalmazkodás nem pusztán csak természeti-biológiai jellegű /pl. környezeti hatásokra való fizikai alkalmazkodás: izomerő, a vitálkapacitás növekedése, szívhipertrófia stb./, hanem "társadalmi" adaptációt is jelent /pl. beépülés egy sportkollektívába, akaraterő, alkalmazkodás az ellenfélhez, a szabályokhoz stb./. Ennek az alkalmazkodásnak a mértéke végső soron az emberi szabadság egy bizonyos fokát testesíti

---

* Vö.: Marx: Tőke I. Szikra. Bp. 13.p.

** Erről már 1929-ben így írt Bertolt Brecht: "A nagy sport ott kezdődik, ahol már rég megszűnt egészségesnek lenni." Brecht, B.: Politikáról és társadalomról. Kossuth K. Bp. 1983. 33. p.

meg és így máris eljutottunk a szépség totális tartalmi jegyéhez. Egyszerűen fogalmazva: ha egy testkulturális tevékenység - az emberi egészség érdekében - sajátos biológiai-társadalmi alkalmazkodást produkál, akkor az egyben az emberi szabadság megnyilvánulása is. Minél magasabb fokú ez az alkalmazkodás, annál nagyobb az érzékelhető szabadság tartalma, így a szépsége is.

Ez a sajátos - mondhatnánk testkulturális jellegű - alkalmazkodás sokféle formában ölthet testet. Vagyis újabb sajátos jegyeket tartalmazhat, mint pl. erő, ügyesség, állóképesség, robbanékonyság, rugalmasság, azaz az ún. fizikai képességek összessége. Minél többet végzi az ember a testkulturális tevékenységet, annál fejlettebb lesz a fenti képességek komplexuma vagy annak egy speciális formája. Ezek konkréten, szemléletes módon megjelenhetnek az erős, egészséges testalkatban, a széles mozgásrepertoárral rendelkező mozgékony végtagokban, a külső és belső szervek állagában stb., amelyekre azt mondjuk a köznapi értelemben, hogy szép. Például szépnek tartunk valamennyien egy erős, egészséges, izmos, ruganyos testű atlétát, nemzetiségtől, kortól, nemtől függetlenül /ámbár a társadalmi viszonyoktól függően, hiszen pl. az aszkétikus középkorban nem volt szép az ilyen test!/. Szépnek tartjuk, de általában indoklásul külső, formális jegyekre hivatkozunk /tautológikusan, szinte egy az egyben megismételve azt, amit indokolni kellene/, szép, mert: erős, harmónikus, izmos, arányos, napbarnított, "kicsattan az egészségtől" stb. Valójában a "kisportolt" emberi test szépsége is "szabadságlényegű", vagyis: annak a szabadságnak az érzéki szemlélete szép benne, amelyet az ember elért történelmi fejlődése során, amellyel le tudja győzni - jelen esetben - a betegséget, alkalmazkodni tud a személyiséget károsító környezeti hatásokhoz, ismeretei /törvényszerűségei/ alapján befolyásolni képes - bizonyos mértékig - testének működését, alakját. Végső soron tehát az emberi test biológiai szépsége önmagában is - sporttevékenységgel párosulva pedig fokozottan - az ember szabadságát fejezi ki érzékelhető formában, illetve emlékeztet rá.

A sporttevékenység a fenti biológiai-társadalmi meghatározottságú képességeken túl - most már mint kizárólagosan társadalmi mozgás - tovább növeli az emberi tartalmak - a szépség esetében a szabadság - megnyilvánulásának lehetőségét. A sportoló nem pusztán biológiai mozgást végez, és így nem pusztán csak a természet feletti uralom, szabadság megtestesítője, hanem társadalmi lényként /mivel sportról csak a társadalomban beszélhetünk/ tevékenykedik: célja van és minél inkább realizálja célját, annál szabadabb, annál jobban szépnek érezzük - kellene éreznünk - produkcióját. A sportban különféle társadalmi tényezők jelennek meg: küzdelem, magasfokú teljesítmény, önérvényesítés, egyéni érdekek képviselése, akarati és erkölcsi megnyilvánulások stb. Tehát a sporttevékenység során a társadalmi erők feletti szabadságunk foka is megmutatkozhat számtalan formában. És éppen ez a sport szépségének lényege!

Sőt, a fenti társadalmi tartalmak érzéki megjelenése annyira jellegzetes, annyira általános és populáris bizonyos vonatkozásban,

hogy a sporttevékenységgel kitűnően lehet őket bemutatni, tipizálni. Ezt bizonyítják - az újabban egyre szaporodó - sport témájú művészeti alkotások az irodalomban és a képzőművészetben egyaránt. Nézzünk egyetlen példát igazolásul. A küzdelem - mint az ember életének egyik leglényegesebb tartalma - régóta integráns része a műalkotásoknak, kedvenc témája a művészeknek. Nem tarthatjuk véletlennek, hogy az ókortól napjainkig gyakran az általános emberi küzdelem ábrázolásához a művészek éppen a sport valamelyik ágát használták fel. Hemingway saját bevallása szerint elsősorban ezért szerette a sportot. G.B. Shaw ismert ökölvivó regénye* szintén ezt a társadalmi vonatkozást hangsúlyozza. Napjainkban pedig érdekes módon rohamosan növekszik az ilyen jellegű alkotások száma. Ennek két oka is van. Az egyik a társadalomban beállott változásokra vezethető vissza: korunkban az emberi - egyéni és kollektív - küzdelem soha nem látott méreteket öltött Keleten és Nyugaton egyaránt, ha nem is teljesen egyforma módon /pl. küzdelem az állásért, anyagiakért, pozícióért, presztízsért, küzdelem az eszmék és társadalmak között, kollektív harc az emberi környezet védelmére, az embertelenség, a terrorizmus ellen stb./. Ez régen - és mindig - is volt, de ilyen felfokozott mértékben soha, ennyire releváns formában még talán semmikor sem épült be a küzdelem az emberi életbe. A másik ok a sport változásában keresendő. A sportnak mindig elengedhetetlen része volt a versengés, a küzdelem. De korunkban - a gazdasági és politikai motívumokkal átszőtt - versenysport, a világnézeti fejlődés által növekvő konkurrencia szinte emberfelettivé fokozta a nagy versenyeken /pl. az olimpiákon/ folyó küzdelmet. Röviden: a társadalmi életben növekvő harc nagyobb igénnyel veti fel e küzdelem művészi ábrázolását, a sport pedig - szintén a fokozott küzdelem miatt - egyre alkalmasabb kiindulási alap a művészek számára, ha ehhez a témához nyúlnak.** Ismét néhány példa az irodalomból: ilyen karakterisztikájúak a román D.R. Popescu írásai, Mészöly Miklós Az atléta halála c. regénye, Süköst Mihály Acélőrnagy -a, Bertha Bulcsu elbeszélései, Moldova futball-története , Kovai Lőrinc Sport és szerelem c. könyve, Tandori egyes írásai és így tovább. De a bestseller típusú sportkönyvek és a fiatal írók elbeszélései is tele vannak az emberi küzdelem sporttémával való ábrázolásával.

A képzőművészetből pedig jó példa számunkra Sváby Lajos A futó , Feljebb , A nagy küzdelem" című szuggesztív hatású képei, melyek egyértelműen - még címükben is - az általános emberi küz-

---

* George Bernard Shaw: Cashel Byron mestersége c. regényéről van szó.

** Nem felesleges talán rámutatnunk arra, hogy a küzdelem művészi ábrázolásának másik kedvenc területe éppen az akrobatika, a cirkuszi produkció /pl. Karinthy, Picasso stb./. Úgy véljük, ez is igazolja elképzelésünket, hiszen a sportprodukciókhoz sokban hasonlít a cirkuszi teljesítmény és fordítva!

delmet ábrázolják, felhasználva a sport-analógiát. Ugyancsak ezt a témát dolgozta fel - hasonló módon - Nagy Albert, híres romániai festő, A győztes c. festménye. Egyik méltatójának adjuk át a szót: * "A mérkőzést győztesen befejezett ökölvivó alakja tölti be a vásznat, fehér trikóját, izzadt testét elmosódott vérfoltok tarkítják /saját vére? vagy az ellenfélé is?/, arca kifejezéstelen, illetve az álltati erőfeszítés olvasható le róla, a kép bal sarkában pedig - tudatos felnagyításban - a felemelt kar /a győzelem jelképe/..." E megdöbbentő erejű képet nézve önkéntelenül is felötlik az emberben a küzdelem, egy zaklatott, számtalan veszély által fenyegetett kor jellegzetes emberi tartalma. Mindezt azért írtuk le, hogy - a művészi alkotásokat segítségül híva - bizonyítsuk: a sporttevékenységek lényeges emberi tartalmakat/pl. éppen a küzdelmet/ sajátos /sokszor tipikus/ formában tartalmazzák. Joggal állíthatjuk tehát, hogy a küzdelem - és ennek érzéki megjelenése - az emberi szabadság, a sportbeli szépség egyik lényegeként fogható fel.

A sport - és a testkulturális tevékenységek - szépsége tehát az emberi szabadság bizonyos sajátos oldalainak /egészség, versengés, alkalmazkodás, küzdelem, teljesítmény stb./ megjelenésében rejlik.

További sajátosságként kell megemlítenünk, hogy a sportmozgások szépségébe dominánsan belejátszik a teljesítmény nagysága /mennyisége/ is. Nyilvánvalóan nagyobb emberi szabadságtartalma van egy 890 cm-es távolugrásnak, mint egy - esetleg mozdulatra teljesen hasonló - 490 cm-esnek, így annak "szépsége" is más lesz. A rúdugrást is a szépnek mondott mozdulatok közé sorolják, de nyilván nem lehet közömbös, hogy 5 méter felett történik, vagy 3 méter alatt. Ez egyébként - úgy véljük - így van más tevékenységek szépségét illetően is, pl. egy zenemű szépsége alapvetően attól is függ, hogy milyen szinten adják elő, több emberi szabadság van egy hegedűművész - napi több órás és sok évi gyakorlással elért - magas szintű előadásában, mint egy kezdő próbálkozásaiban.

Ez a teljesítmény motívum nemcsak a mérhető sportágakban követhető nyomon, hanem belejátszik más sportágak szépségébe is. Például egy labdajátékban nyújtott teljesítmény szépségét növeli a tét nagysága /"szép", ha berúgja valaki a 11-est edzésen, de még "szebb", ha azt a mérkőzést eldöntő pillanatban teszi/. Mondhatnánk, a mozgás nehézsége, tartalma és az elérhető siker nagysága fokozza az erőfeszítést, nagyobb mértékben igényli az emberi szabadság megnyilvánulását, így szebb is. Teljesítmény szempontjából befolyásolhatja a sportot a nézőközönség is, tehát áttételesen a nézőknek szintén szerepük lehet a sport szépségét illetően. Arról nem is beszélve, hogy a szurkoló, a nézők csoportja maga is esztétikai kategóriák /pl. éppen a szépségé/ hordozója lehet, amelynek részletes vizsgálata további kutatást igényelne.

Itt említjük meg, hogy a sportbeli szépség egyik további

* Kántor L.: Boxkesztyű és esztétika. /Korunk, 1972. 7./

sajátossága: a mozdulatok ökonómiája, vagy a győzelem érdekében alkalmazott ötlet, csel, "ravasz taktikai húzás" stb., mert ezekben is az emberi - individuális és kollektív - szabadságfoka jelenik /jelenhet/ meg érzéki formában.

Beható elemzés tárgyát képezhetné annak kimutatása, hogy a sport szépsége attól is függ, mikor, milyen társadalmi lét körülményei között történik a végrehajtása /történelmi osztály és osztályjelleg a sport szépségében/. Mivel erre az analízisre jelen esetben nincs lehetőségünk, meg kell elégednünk a tény puszta jelzésével.

A sporttevékenység szépségének sajátossága az is - amit már az esztétikumnál általában hangsúlyoztunk -, hogy aki csinálja, nem tudja olyan módon szemlélni, mint aki "távolról" nézi. A sportoló - de a szurkoló is - "benne van az eseményben", nem tud megfelelő kontemplatív magatartást kialakítani. A művészi szépséggel szemben az az egyik hátránya a sportbeli /és általában minden ún. társadalmi/ szépségnek, hogy pillanathoz kötött, futólagos /efemer/, megismételhetetlen. E téren komoly szerepe van a - már szintén említett - vizuális rögzítésnek /film, videó, TV/, amely lehetővé teszi többek között a sportjelenetek szépségének mélyebb átélését /"rálátását", ismétlését, "távolabbról" való szemlélését stb./. E téren hasonló a sport a tánchoz, a színházhoz: ezek szépségét is csak egy adott jelenlétben, egy "hic et nunc" szituációban lehet élvezni, kivéve itt is a "konzervált" vizuális rögzítést /film/, amely azonban már más - gyengébb, ritkábban talán erősebb - hatást kelt, de semmiképpen sem ugyanaz.

Láthatjuk tehát, hogy a sportmozgások szépsége - mint általában a szépség - fontos és igen komplex esztétikai probléma és nem szűkíthető le a "változatos mozgásra", a "színes, tarka sportmezekre", a "szépen, egyenesen felvonalazott pályákra", a "harmónikus mozdulatokra" meg a "szép taktikai megoldásokra" vagy az "arányos testre". Tisztában vagyunk azonban azzal, hogy a közéletben nehezen fogható fel és alkalmazható a szépség "szabadság lényegű" koncepciója. Amikor például a közönség - újabb divat szerint - kórusban kiabálja a mérkőzés után: "Szép volt fiúk!" - bizonyos, hogy nem gondol senki arra, hogy a játék /pl. a "foci"/ szépségének lényege: emberi szabadságtartalmak érzéki megjelenése. Tisztában vagyunk vele, hogy más a köznapi tudat és a tudományos tudat. Számunkra mégis bizonyos problémát jelent a kettő közötti nagyon mélynek tűnő - szinte alig összekapcsolható - szakadék. "Szép gól", "szép győzelem", "szép mozdulat", "szép test" stb., úgy tűnik, ezek a kijelentések elsődlegesen soha sem jelentik, nem érzékeltetik távolról sem a szépség és a szabadság esztétikai egységét, hanem inkább a szép külső jegyeit tartalmazzák. Például egy lökhajtásos repülőgép ha "csíkot húz" a napfényes kék égen, erre mindenki ösztönösen azt mondja: "de szép!" Miért? Erre a kérdésre ilyen válaszokat kapunk: "szép, hogy vékony a csík és a végén egyre szélesebb, szétfoszlik különböző érdekes alakba", "szép, ahogy megbontja az egyenletes kék eget a fehér csík", "szép a fénylő repülő és a vékony csík

íve, amely jelzi az útját", "szép, mert olyan gyorsan halad" stb. Valamennyi válasz végeredményben lényegtelen, külső jegyeket vesz alapul, úgy tűnik, mintha a szépnek volna valamiféle önmagában rejlő formális tartalma. "Cicáznak a szép csendőrtollak" - írja a költő és itt az az érzésünk, a tollak szépek önmagukban is, anélkül, hogy a szépség lényegére, az emberi szabadságra utalnánk /sőt, érdekes módon a "csendőr tollak" politikai értelemben éppen az ember leigázottságát jelképezik, tehát a "nem-szabadságot" pedig önmagukban szépek!?/. "Szép", ez a fogalom valahogyan többet tartalmaz, mint tudományos esztétikai lényege, valamiféle kettősséget érzünk benne. Értjük, hogy a repülő által húzott csík lényegében azért szép, mert az embernek a gravitáció feletti győzelmét, szabadságát jeleníti meg érzéki, mindenki által szemléletes formában. De szinte senki sem ezért mondja szépnek, még talán a szakesztéta szemében is első látásra valami mást jelent ez a szépség, más miatt szép, mivel szerintünk tudatosan ő sem éli át a "szabadságelvűséget", ha azt mondja: szép. Ugyanez a helyzet a sportmozgások esetében: Beamon sokat emlegetett fantasztikus távolugrórekordja például a néző szemében elsősorban azért szép, mert "nagy ívű az ugrás", "a fekete, izmos test szinte repül", "harmónikus a mozgása" stb. Lényegében itt is arról van szó, amiről a repülő esetében: az ember /önerejével is/ szinte "legyőzi" a gravitációt, alkalmazkodásával /sporttechnika/, munkájával /edzés/, idegi, akarati képességeivel győzedelmeskedik a távolság felett. Ez a szép lényege valóban. De ennek tudta nélkül is szépnek nevezzük például a repülő vagy az atléta mozgását. Mintha két dolog lenne itt elrejtve: egy "külső" és egy "belső" szépség. Mellesleg megjegyezve már Arisztotelész is utalt hasonlóra, amikor arról írt, hogy el kell különíteni egymástól a külső és a belső szépséget, s megállapította, hogy a külsőleg, első pillantásra rút jelenségek is lehetnek szépek egy behatóbb vizsgálat során /és nyilván fordítva is!/. A szép külső jegyeit meg kellene jobban vizsgálni szerintünk és mélyebb összefüggést találni a lényegi szép és a formális szép között. Érzésünk szerint teljes diszharmóniába - sőt, ellentétbe! - kerülhet ez a kettő! A "csendőrtollak" esetében érezni lehetett ezt a kollíziót, de ennél találóbb példa is akad szép számmal. A repülőgép szépen csillogva és "egyenes csíkot húzva" halad a kék /ha úgy tetszik, "napsütötte"/ égen akkor is, ha bombázni akar. A külső szépségjegyek egy az egyben megtalálhatók ez esetben is a repülőgépen és mozgásán, pedig lényegét tekintve - a bombázás, a háború miatt - éppen, hogy nem az emberi szabadságot testesíti meg /a társadalmi erők feletti "nem-szabadság"-ként fogható fel jelen esetben a háború/. Úgy tűnik, ugyanaz a jelenség egyszerre tartalmazhat külsőleg szépet és lényegileg rútat!? Vagy gondoljunk az 1936-os olimpia megnyitójára: szép volt külsőleg mindenki szerint, pedig a fasizmus eszméjét fejezte ki, amelyet semmiképpen sem foghatunk fel az emberi szabadság megjelenéseként. Vagyis a szépség esztétikai oldalának lényegét tekintve nem hanyagolható el annak etikai oldala, vagyis az a kérdés, hogy a szép: jó vagy rossz? A repülő mozgása szép, ennek lényege: a gravitáció szükség-

szerűségét felismerő és azt alkalmazó szabad emberi tevékenység megnyilvánulása. De ez a szabadság felhasználható rombolásra is, mint ahogy a szépen kisportolt, izmos test felhasználható öldöklésre, erőszakra is, és ezt már - úgy véljük - problematikus szépnek mondani. Vagy lehet "szépen ölni" is? A mozdulat például amit egy ökölvivő végez a szorítóban, szép: kimért, pontos, erős, vagyis a test feletti szabadság, az akarat stb. megnyilvánulása. De ugyanezzel - pontosan ugyanezzel! - a mozdulattal, a szorítón kivül, agyon is lehet ütni valakit /"szép nagy ütés volt", hallani a moziban/. Itt ismét érezzük a - már említett - szakadékot a szép külsődleges és lényegi jegye között. Természetesen ezt a problémát csak felvetettük, nincs szándékunkban most részletezni, sőt lehetségesnek tartjuk, hogy már a probléma felvetése is vitatható és ez az éles ellentmondás /a szép külső és lényegi jegye között/ csak látszólagos. Amennyiben mégis van valami realitása kérdésfelvetésünknek, akkor pedig nem a "sportesztétikának" kell azt megoldani, hanem az általános esztétikának. Van is erre már valami törekvés újabban az esztétika általános elméletében. Nevezetesen a "tetszetősség" fogalmára gondolunk itt. Ezt az esztétikai minőséget Vanszlov például így határozta meg: "jelentését tekintve szűkebb, mint a szép fogalma, s a szép általános problémájának csak részét öleli fel. Főként a külső formára, a jelenség arculatára vonatkozik; a szép viszont az egész jelenségre, mindenekelőtt az objektív esztétikai ideálokkal összhangban álló tartalmának értékességére utal."* Ennek alapján racionálisnak és praktikusnak tűnik az a felosztás, hogy a jövőben nevezzük a sportok egy részét - a külső szépségjegyek alapján - "tetszetős sportágaknak" /műkorcsolya, műugrás, ritmikus sportgimnasztika, síugrás, akrobatikus torna, szertorna és műszabadgyakorlat stb./, valamint "nem-tetszetős sportágaknak" /küzdősportok, labdajátékok, atlétika, úszás stb./. Ez nem azt jelenti, hogy az utóbbi sportágak nem "tetszhetnek" valakinek, sőt még az esztétikai kategóriák teljes arzenálját is megtalálhatjuk itt, csupán annyit akarunk ezzel jelezni, hogy a szépség külső jegyeit bemutató sportok /attraktív sportok, pontozásos sportok, "művészi" sportok stb/ a "tetszetősség" esztétikai minőségét eleve jobban reprezentálják, mint az említett "nem attraktív" sportágak. /Attól most eltekintünk, hogy a hazai szakirodalomban elterjedt a "tetszetősség" pejoratív használata!/.

A szépség esztétikai kategóriája után - amely kétségtelenül a leglényegesebb - röviden megkíséreljük a többi esztétikai kategória testkulturális tevékenységre való adaptálását is és esetleges sajátosságainak feltárását.

A rút a szépség ellentéte, olyan objektív esztétikai minőség, amely a nem-szabadság, a negatív, káros értékek érzéki megjelenését - a művészetben megjelenítését - tartalmazza természeti vagy társadalmi /ezen belül művészi/ formában.

---

* Vö.: Vanszlov, V.: A szép problémája. Bp. 1958.

A testkulturális tevékenységekben szemléletes, érzéki formában megjelent esetenként önmagában - vagy más esztétikai minőséggel párosulva - a rút is. Különösen a sport jelenlegi fejlődési foka tartalmaz számos rút megnyilvánulást. A rekordőrület vagy "sportőrület", a sport elidegenedése /profi sportok/ és a minden áron való győzni akarás kedvez a rút megjelenésének. A szocialista - pontosan az átmeneti - korszak sportéletének összes negatívuma az ember nem-szabadságát, a jelenségek feletti uralmának hiányát, tehát mintegy azok által való leigázottságát jelenti, vagyis: rút. A torzulások , az erkölcstelenségek, az ajzószerek, az unfair játék /pl. az egyre gyakoribb "bundázás"/, az egyes mérkőzéseken tapasztalt kilengések, verekedések /részeg szurkolók, garázdaság, bírót verő játékosok, egymást rugdosó labdajátékosok stb./ mind antihumánus tendenciákat hordoznak - aláásva a sport presztízsét és veszélyeztetve annak jövőjét - és ilyen értelemben rútak.

Ezt a sportban megjelenő rútat ábrázolja a művészet is, sok esetben éppen innen véve a "típust", a tipikus rút emberi viszonyok megjelenítésének "alapanyagát" /ahogy a szépségnél tipikusan megjelent a küzdelem, a győzelem a sportban/. Moldova György figurái, pl. a "Gráf, a részeges jobbhalf" nemcsak a labdarúgás /a sport/ elidegenedett, torz, negatív viszonyait reprezentálja, hanem egy típus, egy korszak torzulásainak művészi kifejezése /itt is érvényes az az általános esztétikából ismert megállapítás, hogy a művészet a rút dolgokat is szépen ábrázolja, vagyis a szépség és a művészi egysége a rút témájú alkotásokban is megvan/. A képzőművészet /szobrászat, festészet/ is gyakran ábrázolja a sport rút oldalát. Talán az egyik legjobb példa erre Amerigo Tot szobra, a Nyugalmazott birkózó . A portré torzult vonásai, a gyűrött, törött fülek, elferdült arc stb. nem pusztán a birkózás rútságát mutatják, hanem az elidegenedett sport, a professzionista sport antihumánus viszonyait, elembertelenedett világát, az egész nem-szabadság jellegű sport rútságát.

A fenséges legszembetűnőbb sajátossága: az emberi mértékek, a mindennapiság megszokott arányainak túlhaladása. Ez az esztétikai kategória a sportban elég gyakori és néhány feltűnő sajátossággal rendelkezik.

A fenséges térbeli megnyilvánulása például egy zsúfolásig megtelt stadion. A brazil Maracana stadion 220 000 fős közönsége, színekben pompázó látványa, üvöltése vagy feszült némasága minden kétséget kizáróan fenséges látvány. Vagy gondoljunk az olimpiai megnyitó ünnepélyek, és általában a sportünnepélyek fenségességére, amelyeket otthon is megcsodálhatunk a televízió jóvoltából. Mellesleg már maga az a tudat fenséges érzést kelt, hogy ezt az eseményt - technikai bravúrok segítségével - az emberi történelemben soha nem tapasztalt nagyszámú közönség nézheti végig egyszerre, egyes becslések szeritn a TV-nézők száma túlhaladhatja a 2 milliárdot! Fenséges ezen sportünnepélyek térbeli nagyságán, a nézők számán túl a résztvevők nagy száma is /pl. 15 ezer ember mozgott egyszerre Moszkvában egy labdarúgó pályán/. A sportversenyek - egyre növekvő és egyébként nem problémamentes - monu-

mentalitása szintén jó modellje a fenséges esztétikai minőség megjelenésének. Ismert példák továbbá a prágai spartakiádok fenséges bemutatói, ahol szintén százezrek nézik tízezrek testgyakorlatait, sportbemutatóit.

A fenséges lehet időbeli is: régmúlt korok tárgyai, történetei stb. is kiváltják ezt az érzést, illetve hordozzák ezt az esztétikai kategóriát. A sport - a testkultúra - története is számos ilyen időbeli fenséggel rendelkezik, pl. a késő jégkorból származó sok évezredes íjazó barlangrajzok, futók, vadászjelenetek, az egyiptomi faliképek birkózói, botvivői, az úszás és egyéb sportmozgások sok évezredes ábrázolásai, a versengés, a küzdelem leírása a homéroszi költeményekben, az olümpiai ásatások stb.

Az erőben megnyilvánulófenségesreis szép számmal van példa a sportban. Emberfeletti a szó szoros értelmében egy ólomsúlyú teljesítménye, de sokszor ő maga is testi mivoltában, ezért aztán a fenséges iskolapéldája lehetne. Más kérdés az, hogy ezek a "szuper-emberek", fizikai képességek tekintetében az átlag emberi méretek fölé került emberek - ilyen értelemben "fenséges-emberek" egyébként a sport elfajulását is megtestesítik, pl. gyógyszeres erősítés, anabolikus szteroidok stb.

Az erkölcsi értelemben vett fenséges emberi magatartásnak is szép példáit őrizte meg a sporttörténelem. A hősiesen helytálló, emberfeletti akaraterővel versenyző - győző, vagy vereséget szenvedő - sportolók ezreit sorolhatnánk itt fel, az első ógörög "maratoni futótól" az olasz Dorando maratoni futásáig, Zatopek vagy az etióp Bikila teljesítményéig és így tovább.

Megjegyezzük még, hogy a fenséges lehet szellemi tulajdonság is, esetleg egy szenvedély, és mint ilyen, a sportszenvedély is gyakran ölthet fenséges, emberfeletti méreteket sportolóknál és edzőknél egyaránt.

Egyes szerzők szerint a fenséges lehet szép és rút, így a fenséges is az emberi szabadság, vagy a nem-szabadság érzéki kifejeződése, de monumentális formában, amely lehet nyomasztó vagy felemelő, mert utal az ember végtelen lehetőségeire /szabadságára/. E tényből kiindulva lehet a fenségest két részre bontani: magasztosra és borzalmasra.

A magasztos esetében a fenségesben a szép dominál. Ilyen magasztosak lehetnek a már említett olimpiai megnyitók, sportünnepélyek, versenyek csúcspontjai. Utalunk megint Moszkvára:* a monumentális - technikailag is "fenséges" - stadion hatalmas - szinte az "égbe" tartó - lépcsőjén felfelé futó fáklyás sportoló a magasztos megjelenésének talán a legszebb példája volt. De magasztos pillanat egy olimpiai győzelem kihirdetése, amikor az illető sportoló országának himnuszára felhúzzák a zászlót, és feláll a sok tízezres közönség, csendben hallgat vagy esetleg énekel. Mert ez

* Sajnos a közismert politikai konstellációk nem tették lehetővé, hogy az 1984-es los-angelesi olimpia - egyébként szintén fenséges - jeleneteit részleteiben is szemléljük a képernyőn.

az utóbbi is előfordul: az ír és angol labdarugó mérkőzéseken rendre 100 ezer ember egyszerre énekli a nemzeti himnuszt. Úgy véljük, ez valóban magasztos jelenség, és hallatlan összefogóerő, erkölcsi többlet van ebben a párját ritkító, fenséges, "vokális zeneműben".

A borzalmasban a rút dominál a köznapi méreteket meghaladva. Erre is van példa a sportvilágból, sajnos nem is kevés, pl. autóversenyek tömeges bukása, ahol egyszerre 8-10 gépkocsi egymásra torlódva lángol, törik. De borzalmas a sportversenyeken kitört pánik, az egymást százával letaposó nézők, a győzelem vagy a vereség miatt tüntető szurkolók vandalizmusa stb. Talán nem túlzás azt állítani, hogy a modern sport történetének legborzalmasabb látványát az 1985-ös brüsszeli labdarúgó kupadöntő produkálta, melynek szörnyűségeit nemcsak a pályán tartózkodó nézők, hanem - szó szerint - a fél világ láthatta egyenes adásban!

Borzalmasnak értékelhetjük azt, amikor arról hallunk, hogy a sportolók mennyit edzenek manapság ahhoz, hogy nemzetközi szintre kerüljenek. Counsilmannek - az amerikai úszók híres edzőjének - könyvében például ezt olvashatjuk: az edzés során a sportoló eléri a "fájdalom zónát", majd "szenvedési zónát", végül az "agónia zónát". Nos, erre nehezen lehetne azt mondani - mint régen a sportfoglalkozások után -, hogy "Kedves egészségükre!" Szerintünk inkább az kívánkozik ide, hogy: borzalmas!

A fenségesnek - és fajtáinak: a magasztosnak és a borzalmasnak - az átélése szubjektív, egyéni, de tárgyuk objektív. Nagy szerepük van ezeknek a kategóriáknak a tragikus és a heroikus esztétikai minőségekben.

Tragikus és komikus

Az előzőekből világosan következik, hogy a sport - a testkultúra - tartalmazhat bizonyos tragikus megnyilvánulásokat. A tragikum - elfogadott esztétikai definíciója szerint - valamely fenséges, tehát a köznapit meghaladó méretű társadalmi jelenség vagy ember fizikai és erkölcsi bukása. A tragikus mindig társadalmi, a természeti jelenségek bukása nem tragikus, hacsak nem tartalmaznak jelentős emberi értéket, szimbólumot. A hétköznapi szóhasználatban minden balesetet, szernecsétlenséget "tragikusnak" neveznek. A sportújságírás is szinte naponta közöl "tragikus" vereségeket, "tragikus" sorsú sportolókról, csapatokról beszél stb. Valójában ezek az esetek nem merítik ki teljesen a tragikus kategóriáját, csupán egyszerű, mondhatnánk "hétköznapi" vereségek. Van azonban a sportban ténylegesen tragikus bukás, amely a fenséges kategóriájával bíró jelenség, illetve személy bukását tartalmazza. Például kétségtelen ilyen volt az 1908-as - úgynevezett "első igazi olimpián" - szereplő olasz maratoni futó esete, aki a cél előtt pár méterrel összeesett és emberfeletti erővel vonszolta magát a pályán, majd besegítették, amiért aztán diszkvalifikálták. Mindez a nézők szeme láttára történt, tehát a maga érzéki, látható, vagy akár hallható formájában és a korabeli leírások szerint mindenki - ösztönösen is - a tragikus jelzőt forgatta a fejében vagy kiáltotta hangosan. Sporttörténeti könyvek tucatjaiban olvasható alcímként: "tragédia az olimpián".

Mindez természetesen nem elég bizonyítéknak - nem is ezért említjük -, de úgy véljük, a sporttragédiák ezen megnyilvánulásai eleget tesznek az általános tragikumelméleti kritériumoknak. Ilyen eklatáns eset a kétszeres olimpiai bajnok maratoni futó Bikiláé, aki harmadik olimpiai aranyérmének megszerzésére készülve örökre nyomorék lett egy autóbaleset következtében. Jellemző egyébként "fenségességére", nagyságára, hogy tolókocsiban megtanult asztaliteniszezni és elindult - az olimpia előtt rendezett - rokkantak világversenyén. A magasugró Brumel példája is hasonlóan tragikus. Ezek az emberek kétségtelenül nem nélkülözik a tragikumhoz szükséges nagyságot, még ha küzdelmük tétje nem is tartalmazza a társadalmi-történelmi sorsfordulók legfőbb kérdéseit. Egyes szerzők szerint a tragikus elengedhetetlen követelménye a személyes felelősség és a pótolhatatlanság, vagyis a tragikus szituáció alanya nem lehet "szimpla csavar" az események mechanizmusában, /ez egyébként logikusan következik a fenségességből, hiszen a fenséges eleme nem lehet köznapi, pótolható "tucatember"/. Gondoljuk csak meg, hogy hányszor előfordul ez a sportban, amikor például a csapat "kulcsemberét" éri baleset a döntő mérkőzés előtt. Vagy amikor éppen a világrekorder kap lázas betegséget az olimpián és a dobogó helyett a kórházi ágyon köt ki: ez egyértelműen tragikus, míg ha ez a száz-valahanyadik indulóval fordul elő /aki biztos, hogy a selejtezőben kiesett volna/, akkor ez pusztán szomorú /persze ettől még a szubjektum, az egyén tragikusan élheti át az eseményt/.

Hegel mutatott rá továbbá arra, hogy a tragikus pusztulás egyben valamiféle fennmaradás is /"megszüntetve-megtartás"/, a bukás /vagy akár halál/ utáni erkölcsi diadal. Ez is előfordulhat a tragikus hősökkel, de véleményünk szerint nem általánosítható. Nem is beszélve arról, hogy van a tragikumnak egy olyan sajátos válfaja, ahol a "hős" tulajdonképpen eleve gonosz, hirhedt, kártékony személyiség /példaként Shakespeare III. Richárdját szokták emlegetni/, ebben az esetben aligha lehet a bukás utáni diadalról beszélni. A sportban is találhatók ilyen szörnyű egyének, akik - Huizinga kifejezését használva - "játékrontók", ön- és közveszélyesen tragikus alakjai egy-egy sportágnak.

Tragikusként ítéljük meg azt az újabban gyakori szituációt, amikor a döntetlen esetén labdarúgásban /de néha már máshol is/ büntetőrúgásokkal döntenek. Itt a "tragikus vétséget" szükségszerűen el kell követnie valakinek. Ez elviselhetetlen feszültséget okoz a sportolóban és a nézőben egyaránt és méltán nevezhető tragikusnak /mint ahogy tragikusnak éli át az a játékos, aki egy életen át "nyögi" a kihagyott tizenegyest/. A felelősséget, a katartikus élményt -véleményünk szerint - itt a legjobban élik át a sportesemény résztvevői /sportolók, sportvezetők, szurkolók, tévénézők stb./. Nincs az a tragédia, amelyet ennyien /százezrek, sőt milliók, de akár milliárdok a TV előtt/ néznének és átélnének, nincs az a szerző, aki jobbat tudna írni, mint amit az eleven sport "forgatókönyve" nyújt bizonyos esetekben, nincs még egy társadalmi jelenség, ahol mennyiségileg és minőségileg is ilyen magas fokon és disszonánsan nyilvánulna meg a

tragikum /a vesztes számára/ és a fenséges dicsőség /a győztesnek/. A sportversenyek vonzásának ez a legkézenfekvőbb magyarázata. Ennek a "vonzódásnak" sajnos nem használjuk ki eléggé az általános pedagógiai és a sajátos esztétikai nevelési konkluzióit. Tragikusnak tartjuk ezeket a sportolókat, illetve eseteket - és nemcsak szomorúnak - akkor is, ha nem felelnek meg mindenben az erőteljesen irodalmilag definiált tragédiának. Véleményünk szerint a tragikus így csak a tragédia műfajában létezhet, ott teljesedhet ki, minden más "tragédia" az irodalmon kívül "csak" szomorú eset lehetne. Megkérdőjelezzük ezt a felfogást, bár a válaszadás megint csak nem a "sportesztétika" feladata. Mindenesetre ebben a kérdésben is további vizsgálódásra van szükségünk, hogy a sport valódi tragikumát feltárjuk.

A komikusnak - és ennek egyik fajtájának: a groteszknek - szintén vannak vetületei, megnyilvánulásai a testkultúra különböző területein, így elsősorban és legszembeötlőbben a sportversenyeken. A komikus mozgás és a helyzetkomikum gyakori kísérője a sportnak. A táncban, a pantomimban ezt a mozgást adta komikumot tudatosan is felhasználják, éppen ez a táncművészet egyik lényege. A sportban a komikus és a groteszk /a rút, torz és a mulatságos, bájos egysége/ spontán módon nyilvánul meg, amelyet gyakran művészek tükröznek jól vissza, illetve a sportfotósok által elcsípett pillanatképek.

A komikus egyébként a görög "kómosz" = ünnep, tivornya szóból származik és a nevetségest kiváltó esztétikai minőség megjelölésére szolgál. Arról, hogy mi váltja ki a nevetséges hatást, erősen megoszlanak a vélemények az általános esztétikában is, így aztán nem csoda, a sportban még nehezebb a komikust pontosan definiálni, illetve adaptálni. Kétségtelen, hogy nevetséges valamely hiba, téves mozdulat, a sportágtól idegen megnyilvánulás, ha ez nem okoz "fájdalmat", ha nem súrolja a tragikus /fenséges/ kategóriáját, hanem megmarad a kicsinyes, felszínes szituációnál. Példát - úgy véljük - bárki találhat erre valamennyi sportágból. A komikus másik lehetséges megközelítése az úgynevezett kontraszt-elmélet /Kant, Lessing, Montesquieu, Schopenhauer, Hegel stb./. A normális és az abnormális közötti kontraszt feltétlenül nevetséges és így komikus hatást vált ki. De komikus kontraszt lehet a cél és az eredmény között, "a belső üresség és jelentéktelenség" valamint "a reális jelentőségre igényt tartó külső" között /Csernisevszkij/. Ki ne látott volna már olyan sportolót, aki "abnormális" megoldásokkal megnevetteti a közönséget, aki heroikusan küzd a nemes célért, de az eredmény "egér" méretű /"kutyaütő", mondja a közismert zsargon/. Szimbolikusan - de akár szó szerint véve is - jó példája ennek az az eset, amikor valaki magasra teszi a lécet, aztán átsétál alatta... Ősi komikum források százait lehetne még felsorolni az emberi mozgás-repertoárból, vagy az ennek következtében "objektiválódott" emberi testből kiindulva /ezt a cirkuszi akrobatika, a bohózat fel is használja rendszeresen/. Komikus lehet bármely sportban egy disszonáns vagy groteszk mozgás, illetve rítus vagy mozdulatelem, testartás stb.

Nem állhatjuk meg, hogy ne utaljunk Marx híres megállapítására - "a világtörténelmi forma legutolsó fázisa" mindig: komikus -, mely pregnánsan érvényesül a sport "világtörténelmében" is. Gondoljunk arra, hogy az antik görög sportélet milyen komikusan búcsúzott el a "történelem deszkáitól" a római arénákban /pl. állatheccek, tivornyák a nézőtéren, "tombola", sorsjáték stb./. Ezt egyébként ugyanaz a Lukiánosz gúnyolta ki, akit Marx emleget, hogy párbeszédeiben még egyszer - most már komikus formában - meg kellett halniuk a görög isteneknek.

A sport, a testkultúra komikumát egyébként előszeretettel írják meg és dolgozzák fel különböző művészeti ágak alkotói. Beszélhetünk viszonylag önálló műfajként sporthumorról /lásd például Moldova több írását/, illetve sportkarikatúráról /pl. Fényes Adolf is művelte, de híres volt e téren Mülbeck Károly és Szepes Béla/. Különbséget lehet azonban tenni a komikum sportbeli megnyilvánulásainál is a hagyományos felosztás szerint: gúny, szatíra, szarkazmus, irónia, groteszk stb. Ezek részletezését most mellőzzük.

Ismert esztétikai minőség a tragikomikus, amely a komikus és a tragikus sajátos szintézise. A tragikomikus lényege röviden abban foglalható össze, hogy a tragikumnak az a változata, amikor az elbukó hős nem rendelkezik a fenség nagyságával, hanem kicsinyes /esetleg alantas/ jellegű, így balsorsa nem okozhat semmiféle megrendítő pusztulást, inkább nevetést kelt. Van azért a tragikomikusban tragikus is /a szóösszetétel jelzi a kettősséget/, hiszen a hatása kiválthat bizonyos szomorúságot, a póruljárt iránti rokonszenvet. Úgy véljük, nehéz lenne tagadni, hogy a testkultúra, de különösen a sport, a versenyek túlfűtött légkörében gyakran produkál tragikomikus szituációkat. Elég, ha egyetlen példát említünk: ha a műkorcsolya bajnoknő a döntő kürjében - szó szerint - elbukik, azt nem feltétlenül élik át a nézők "tragikus bukásként", hanem egyfajta tragikomikusként "dolgozzák" fel, nevetnek rajta, sőt némi elégtétellel veszik tudomásul, hogy a csodált sztár egy pillanatra köznapi szinten végre olyat "produkál", amit ők is tudnának. Nehéz is lenne tragikus és katartikus módon felfogni azt a látványt, amikor a bajnokaspiráns sportolónő zenekísérettel - már elnézést - "bugyiféken" áll meg a "mélyen tisztelt" zsűri előtt...

További esztétikai kategóriák is felmutathatók még a sportban. Például elég gyakori a kecsesség, a szépség egyik válfaja. A sportolók külalakjában, mozgásában sokszor felfedezhető a törékenység, a könnyedség, a bájosság, a gyakorlatok kivitelezésének eleganciája stb., amelyek tulajdonképpen a kecsesség ismertetőjegyei közé tartozhatnak.

A sportban sajátos esztétikai minőségek is feltárhatók, vagy legalábbis olyanok, amelyek nagyon speciális - más jelenségben alig található - módon jelentkeznek. Ilyen szerintünk például a szimmetria, pontosabban a testarányok és a mozgások szimmetriája. De a sportmozgások stílusa /technikai kivitelezésének egyéni formája/ is felfogható esztétikai kategóriaként. Sajátos sportesztétikai kategóriaként /minőségként/ kezelhetjük továbbá az egyes sportágakban megjelenő harmóniát, az eredetiséget, az egyéni vonzóerőt és így tovább.

Külön vizsgálatot igényelne a sportmozgások ciklikus és aciklikus formáiban jelentkező esztétikai tartalmak eltérő sajátosságának feltárása.

Végül a behatóbb sportesztétikai vizsgálódások elhanyagolhatatlan feladatának tartjuk a tartalom és a forma, valamint a ritmus elemzését. Az emberi cselekvés mint sporttevékenység is mindig célszerű, ez a tény magával hozza a mozgások tökéletesedését, amely többek között a tartalom és a forma összhangját jelenti. A mozgások célszerűsége, mint tartalom és a neki megfelelő forma leválaszthatatlan és egyben a szépség törvényének érvényesülését jelenti, így lényeges esztétikai minőségként értékelhető a sportmozgások /de minden más mozgás/ esetében is. A tartalom és a forma egysége a szépség - a mozgások feletti szabadság - megnyilvánulása, amely megtestesíti az arányt, a szimmetriát, a harmóniát, a ritmust és így tovább.

Az utóbb említett ritmus egyébként - mint minden mozgás /a munkamozgásé is, vö.: Bücher, K.: Arbeit und Rhythmus. 1896/ és sport elválaszthatatlan lényege - külön is esztétikai vizsgálódás tárgyát képezhetné. Tehát a tartalom és a forma, valamint a ritmus a sportesztétika centrális kérdései közé tartozik. Jelenleg e tény leszögezésénél tovább nem mehetünk, mert ezen kérdések részletezése önálló tanulmány tárgyát képezhetné.

A tartalom és a forma, valamint a ritmus mellett szintén alapvető esztétikai /sportesztétikai/ fogalomként kezeljük az arányosságot, ezt viszont megpróbáljuk az alábbiakban részletesebben is kifejteni.

Az arányosság tulajdonképpen nem más, mint bármiféle egységes mérték megvalósulása valamely jelenség részeinek egymáshoz és az egészhez való viszonyában. Ilyen értelemben az arányosság a szépség talán legfontosabb ismérvei közé tartozik és ősidők óta az esztétikai gondolkodás centrumában foglal helyet. Véleményünk szerint a sportesztétikának /az emberi testnek és a testmozgásoknak/ egyértelműen kardinális kérdése éppen az arányosság. A testkultúra esztétikájának történeti előzményeit egyértelműen bizonyítják, hogy az arányosság koronként hogyan változott az elvont, örök és ideális kánonoktól az efemer divathóbortokig, ezek felsorolásától most eltekintünk.* Azt azonban szükséges hangsúlyoznunk, hogy az arányosság fogalma, az ezeket koronként rögzítő teóriák és kánonok mindig történetileg meghatározottak. A. F. Loszev így fogalmazta ezt meg: "soha nem a művész hóbortos szenvedélyeiben található meg a művészeti kánon és az ezzel összefüggő arányelmélet megfejtése, hanem a társadalmi-történelmi fejlődés dialektikájában, amely fejlődés szükségszerűen meghatározza a világnézetet, a stílus és minden élő művészet kánonját."**

---

* Részletes kifejtését lásd: Takács F.: Az emberi mozgás, a testi szépség és a testkultúra néhány esztétikai problémája. /TF Tudományos Közlemények, 1969. 1. 30-79./

** Loszev, A. F.: A művészeti kánon mint stílusprobléma. /Magyar Filozófiai Szemle, 1968. 3./

Az általános esztétika az arányosság kategóriáját eddig meglehetősen mostohán kezelte /különösen a marxista esztétikában feltünő ez/. Edmund Burke /1729-1797/, aki nagy hatással volt Kant és Schiller esztétikájára, foglalkozott behatóan az arányossággal. Burke fő művében - A fenségesre és a szépségre vonatkozó eszméink eredetének filozófiai vizsgálata - kifejtette, hogy az arányosság nem azonos a geometriai szimmetriával, sem a célszerűséggel /hasznosság/, de még a szépséggel sem. Szerinte: "arányos az a jelenség, amelyben saját fajának közös tulajdonságai tökéletesen megvannak". * Ilyen módon arányos a békák proporcionáltságának megfelelő béka, ettől azonban még lehet rút, állítja Burke. Ezzel szemben mások antik /pl. Polükleitosz, Vitruvius, Winckelmann/, reneszánsz /pl. Alberti, Leonardo da Vinci, Dürer/ vagy formalista /pl. Herbert, Zimmermann/ és végül modernalista /pl. Corbusier/ kánonok alapján dolgozták ki arányelméleteiket, amelyben szigorúan ragaszkodtak az általuk ideálisnak tartott proporciókhoz. Ebben a koncepcióban tehát, ha valami vagy valaki nem felel meg az ideális kánonoknak, akkor eleve nem lehet arányos, így szép sem.

Marxista megközelítésben, ha az arányosságot esztétikai szempontból - márpedig esetünkben erről van szó - használjuk, akkor egy esztétikai mértéknek megfelelő aráynosságot kell kihangsúlyozni és nem hasznosságit vagy geometriait, de még csak nem is természettudományit. Klasszikus kérdés: mi az arányosság szépségének és művésziességének esztétikai mértéke?** Az antikvitásban a szépség és a jóság naív azonosításának /kalokagathia/ eszméje uralkodott, ezért itt a mérték /metriosz/ alapvetően a szélsőségek kerülését tartalmazza. Az "arany középút", a mértékletes élet, a polisz /állam/ és az egyéni érdek harmóniája volt a legfőbb érték és egyben "metriosz" is. Ezt fejlesztette tovább Arisztotelész a "meszotész" /közép/ fogalom felhasználásával "középértékelméletté". *** Ez a "középértékelmélet" érvényes volt az arányosságra is /lásd: emberi arányok kánonjai/. Több tucat mértékelmélet látott később napvilágot, még a XX. században is találkozhatunk velük /pl. a már említett Le Corbusier, Mondrian, Klee, Bartók stb./. Marxista felfogás szerint - bár a marxista axiológia /értékelmélet/ még elég kidolgozatlan - azt mondhatjuk, hogy az arányosság értékeként és mértékeként - más jelenségekhez hasonlóan - azt kell felmutatnunk, ami a társadalmi fejlődés adott fokán objektíve elősegíti az emberi lényeg kibontakozását /pozitív/ vagy gátolja azt /negatív/, függetlenül attól, hogy ezt

---

* Vö.: Esztétikai kislexikon. Kossuth Kiadó. Bp. 1972. 40. p.

** A mérték és az arányosság szoros összefüggését az is igazolja, hogy gyakran - helytelenül - a két fogalmat szinonimaként használják.

*** Vö.: Heller Á.: Az arisztotelészi etika és az antik éthosz. Akadémiai K. Bp. 1966.

az egyes individuumok felismerik avagy sem. A legfőbb pozitív értékfajta itt is a szabadság,* mivel ez az "emberi lényeg szubsztanciális mozzanata". Konkrétan alkalmazva ezt az arányosságra - még szűkebben a testkulturában érvényesülő arányosságra - azt kell világosan látnunk, hogy az arányosság /az emberi testen és annak mozgásában/ esztétikailag nem más, mint a szabadság érzéki-szemléleti megjelenésének sajátos formája /vö.: szépség/. A "szemléletes szabadságnak", vagyis a szépségnek kétségtelenül járulékos eleme az arányosság, mely megnyilvánulhat a már sokszor említett testalkaton, a mozdulatok összerendezettségén, a mozgás ritmusában, annak idő- és térbeli viszonylataiban és így tovább. Minden sportág sajátos arányossági problémákat vet fel, melyek mögött azonban mindig ott van az előzőekben kimutatott emberi lényeg, illetve az emberi szabadság /vagy nem-szabadság/ érzéki megjelenése. Rögtön meg kell állapítanunk, hogy az arányosság így vagy úgy minden sportágban megtalálható és kétségtelen az is, hogy ebből a szempontból szintén lehet diferenciálni: vannak sportágak, ahol a proporcionáltság /testalkati és mozgásos/ előtérben áll /ritmikus sportgimnasztika, műkorcsolya, műugrás, torna stb./, sőt itt a sportteljesítmény konkrét alkotóeleme, és van, ahol sokadrendű, vagyis nem inherens része az értékelhető produktumnak az arányosság /pl. teljesen nyilvánvaló, hogy nem lényeges egy hosszútávfutónál, ha görbe a lába és aránytalan a teste, de ugyanez már egy tornásznőnél a nemzetközi szint elérésében akár kizáró ok is lehet/. A helyzet azonban jóval bonyolultabb. A valóságban a fenti példa csak arra vonatkozott, hogy ha az arányosság külső /testi/ megnyilvánulásait vesszük alapul. Van azonban arányosság magában a mozgásban is és itt már azt kell látnunk, hogy minden sportág rendelkezik - amint ezt már leszögeztük - az arányosság egy vagy több speciális formájával. Gondoljunk csak bele, hogy a hosszútávfutóknál milyen lényeges - sőt teljesítménymeghatározó lehet -, ha a futólépések arányosak /vagy ha aránytalanok/, ha a mozgás ritmusa, időbeli arányossága optimális és így tovább. Mondhatnánk azt is, hogy az emberi /sport/mozgás arányosságában az emberi szabadság ölt érzéki formát, a mozgás arányossága tehát a valóság /a sport/ szépségének fontos kifejezési komponense. De ugyanígy az aránytalanság, a helyes arányoktól való eltérés pedig a rútság /a nem-szabad állapot/ érzéki megjelenése. Érdekes, hogy - amint a művészet is felhasználja a helyes arányoktól való eltérést a torzulások ábrázolására és kiküszöbölésére /lásd Lukács Gy./ - a sportban is találkozhatunk azzal, hogy egy mozdulatsor arányait tudatosan eltorzítja a sportoló, vállalva ezzel, hogy mozgása esetleg unesztétikus lesz, de viszont egy taktikai feladatot megold vele, ez pedig a teljesítmény szempotnjából pozitív. Gondoljunk például a labdajátékokban vagy a vívásban használatos cselekre, ahol a mozgás arányosságát, a mozdulatok ritmusát és megszokott sorrendjét megbontja a sportoló, éppen ezzel mintegy becsapva az ellen-

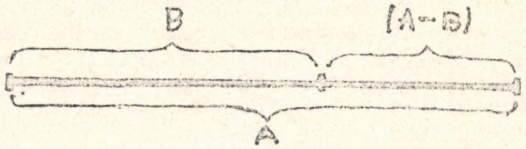
* Vö.: Barna J.: A marxizmus általános értékelméletéről. /Valóság 1965. 12./

felet /hirtelen rövidebb vagy hosszabb mozdulat, leguggolás, testcsel, az adogatásnál aránytalanul magasra feldobott labda stb./. Meggyőződésünk, hogy az arányosság és az aránytalanság problémáját a további sportesztétikai kutatások alaposan szem-ügyre kell hogy vegyék.

A magunk részéről egy eddig még nem elemzett kérdéskörrel igyekszünk hozzájárulni az arányosság sportesztétikai sajátosságának kimunkálásához. Nevezetesen az aranymetszés elvéről lesz szó, illetve annak az emberi testen és a testmozgásokban való sajátos megjelenéséről.

Az aranymetszés /aurea sectio/ régóta ismert arányossági elv, melynek igen nagy szerepe van az esztétikai szférákban, akár köznapi, akár művészeti területről legyen szó. Röviden vázolnunk kell ennek lényegét, bár feltételezhető, hogy esetenként ismert összefüggésekre utalunk.

Az aranymetszést költőien így fogalmazta meg Platón: "két elem magában, egy harmadik nélkül nem illeszthető jól össze, mert csak közvetítő pánt egyesítheti a kettőt; de valamennyi pánt között az a legszebb, amely önmagát és az általa összekötött elemeket eggyé teszi". Kissé prózaibb változatban tehát arról van szó, hogy az aranymetszés egy olyan aránypár, ahol az adott távolságot vagy mennyiséget úgy osztjuk ketté, hogy az egész úgy aránylik a nagyobbik részhez, mint a nagyobbik rész a kisebbikhez. Ez nyilvánvalóan az adott távolságnak vagy mennyiségnek egy aszimmetrikus bontását eredményezi /amit más néven: mértani középarányosnak mondanak/. Továbblépve az egzaktság felé, matematikai nyelvre átvíve: ha egy szakaszt úgy osztunk két részre, hogy az A egész úgy aránylik a nagyobbik B részhez, mint utóbbi /B/ a kisebbik /A-B/ részhez, akkor ez az aranymetszés szabályát követi. Aránypárba állítva: $A : B = B:/A - B/$, majd egyenletté alakítva: $B^2 + AB - A^2 = 0$, ábrázolva:



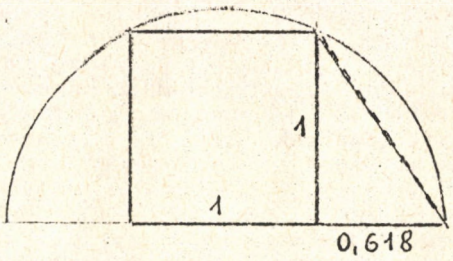
Az aránypárt így is felírhatjuk átcsoportosítással: $B^2 + B - A = 0$. Ezt az egyenletet megoldva kapjuk a következő képletet:

$$\text{ha } A = 1, \text{ akkor } \quad x = \frac{\sqrt{5} - 1}{2} = 0{,}618...$$

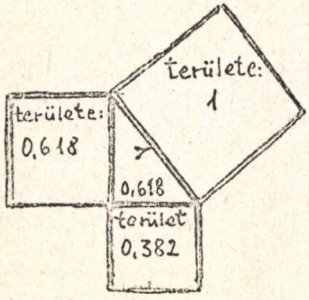
Ez a bizonyos 0,618 irracionális szám /mint a π /, tehát végtelen osztás, ez az aranymetszés kulcsszáma, mert ha ezzel beszorozzuk az egész távolságot /mennyiséget/, akkor megkapjuk

a nagyobbik részt, ha pedig - további matematikai művelettel kiszámolható - az egészet a 0,382 irracionális számmal szorozzuk be, akkor a kisebbik részt kapjuk eredményül.

Hasznos lehet a továbbiak megértése szempontjából Eudoxus /Püthagórász társa/ által felállított aranymetszés: ha egy négyzet fölé félkörívet rajzolunk, akkor a négyzet alapja és a körívig terjedő meghosszabítása között mértani aranymetszés valósul meg.



Ez a háromszög "Eudoxus-háromszög" néven vált ismertté, amelynek a két befogója aranymetszés-viszonyt alkot. Az úgynevezett Kepler-háromszögnél pedig az átfogó és a kisebbik befogó aránya mutat aranymetszést:



$$1 : 0{,}618 = 0{,}618 : 0{,}382$$

Ezt a Kepler-háromszöget használták elsősorban a képzőművészetben, mivel itt a kétdimenziós felületek is érzékelhetők, nemcsak az egydimenziós vonalak. Vagyis itt a befogók nincsenek aranymetszés-viszonyban, de annál inkább a rájuk emelt négyzetek! A Kepler-háromszögnek az aranymetszést mutató két szára /átfogó és kisebb befogó/ által bezárt szög durván 52^{0}, ez az úgynevezett "aranyszög". Ez az építőművészet egyik alapja volt az antikvitásban és a reneszánszban. Ugyanis míg a gótikában az épületek, tornyok stb. 45^{0}-os szöget zártak be, addig a reneszánszban ezt

a bizonyos 52°-ot szorgalmazták. Magyarázata rendkívül érdekes és tanulságos: ismeretes, hogy a "kör" az "éginek", míg a "négyzet" a "földinek" a jelképe volt. A gótika az "éginek" alárendelte a "földit", azért a körön belül helyezte el a négyzetet és az erre szerkesztett háromszög csúcsa éppen 45°, míg a görög és a reneszánsz szemlélet egyensúlyba hozta a "földit" az "égivel", ezért azonos kerületű körhöz azonos kerületű négyzet tartozott és az erre a négyzetre állított háromszög /triangulatura/ csúcsa az a bizonyos szűken 52°, vagyis az "aranyszög". Ilyen arányok szerint épült például a Michelangelo által tudatosan tervezett Szent Péter Bazilika, de a Medici-síremlék is. Ezek után nem lehet meglepő, hogy az egyiptomi piramisok is az Eudoxus és a Kepler-féle háromszögek szerint épültek, amire Goethe azt mondta: "nem hiszem, hogy az ember többre képes".

Más megközelítésben azt mondhatjuk, a szögfüggvények csak egyetlen olyan pontot ismernek, amelyben a sinus- és cotangens görbe találkozik és ez éppen az általunk vizsgált "aranyszög" /pontosan 51 fok 49 perc és 38 másodperc/, melynek a hozzá tartozó szögfüggvények értéke - nem is meglepő - éppen a $\sqrt{0,618}$. Vagyis az asszimetrikus osztások közül egyedül az aranymetszés osztás tagjai mérhetők össze egymással közvetlenül! Ez úgy is szemlélhető, hogy a logarlécen egyetlen olyan helyzet van, ahol a léc a bal és jobb oldala ugyanazt a számvégződést mutatja és ez - a jól ismert - "618"!

Leonardo Fibonacci /1180-1250/, akit tulajdonképpen Pisano néven jobban ismerünk, olasz matematikus, aki elsőként vezette be Európába az arab számokat, egyik számelméleti munkájában egyéni módon tárta fel az aranymetszés elvét. Állítólag a nyulak termékenységének alakulását figyelve jött rá a következő számsorra: 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233... Ez az úgynevezett Fibonacci számsorozat, amelynek a képzési szabálya: minden tag egyenlő az előző két tag összegével. Ha pedig a sor előrehaladott tagjainak arányát vesszük /osztjuk egymással/, akkor megközelítően az aranymetszés kulcsszámát kapjuk: a 0,618-at /pl. 21 : 34 = 0,617; 34 : 55 = 0,618/. A Fibonacci-haladvány, vagyis az aranymetszés elve az élő természet egy részének - nem túlzás azt állítani, szinte csodálatos - szabályossága. Kimutatták például, hogy a fenyőtobozokon a központból kiindulva logaritmikus csigák futnak, amely spirálisok száma mindig a Fibonacci-sor értékeit mutatja.* De hasonló elrendezést mutat a napraforgó, a margaréta, az ananász, a kaktusz, a csigák egy része /például a Nautilus nevű tengeri állat kagylóházának minden átlója aranymetszetben áll!/.**

---

* Vö.: Lendvai E.: Bartók dramaturgiája. Zeneműkiadó, Bp. 1964. 278. p.

** Egyes szerzők cáfolják ezt a megállapítást, például Falus R.: Az aranymetszés legendája c. könyvének 80. és további oldalai. Magvető Kiadó, Bp. 1982.

További "csodák" is művelhetők az aranymetszés elvével. Ismeretes például, hogy a kör kerülete, a rádiusz aranymetszetepedig 10-szer mérhető rá, vagyis pontosan tízszöget eredményez. Aztán: a kört /azaz a 360°-ot/ az aranymetszés 22,5 illetve 137,5 fokra osztja. Ez az osztás jól megfigyelhető a növények többségénél, vagyis minden következő rügy, levél és ág az előzővel megközelítőleg 137,5 fokos szöget zár be, ez az úgynevezett Braun-féle törvény. A kör törvényszerűségei közé tartozik végül az is, hogy az aranymetszés a kör érintőire és sugarára is vonatkozhat. Nem lehet csodálkozni ezek után, hogy az élővilágban /különösen a növényeknél/ tapasztalt aranymetszés elv ismeretében az ókortól kezdve elterjedt az a nézet, hogy a művészi alkotás és "a természeti szép" azonos esztétikai törvényszerűségeknek tesznek eleget. Az ókorból maradt ránk - /a nápolyi múzeumban látható/ - például olyan mérőeszköz, mely egyértelműen az aranymetszés mérésére szolgált: egy olló, vagy X alakú körző, melynek egyik vége a nagyobb /major/, a másik vége a kisebb /minor/ metszetet mutatta. A reneszánsz művészetét pedig már többször értékeltük úgy, mint az aranymetszés legnagyobb gyakorlati alkalmazóját, elég ha csak a két géniuszt említjük: Michelangelót és Leonardo da Vincit. A későbbi korszakokban is szinte minden művészeti ágban - kisebb-nagyobb mértékben - használták az "isteni arányosság" elvét.

De megtalálható ez az elv a modern művészetben is, a legismertebb talán ezen a téren Le Corbusier /1887-1965/, aki Le Modulor című művében az emberi test aranymetszéseiből kiindulva szerkesztette meg sajátos műveit.* Einstein ezeket az alkotásokat látva mondta: "az aranymetszés olyan arány, amely a rossz létrejöttét megnehezíti, a jóét pedig megkönnyíti".

Lázasan kutatták a század első évtizedeiben a ritmus és az arány problémáit a kubista művészek /Gleizes, Metzinger, Léger stb./. Jacques Villon festő és grafikus Leonardo da Vinci ötletéből kiindulva kidolgozta a gúla alakú látóterek elméletét - ami szintén az aranymetszésen alapult - és elnevezte az irányzatot "Section d'Or"-nak /szó szerint aranymetszést jelent/. A Section d'Or alapja Luca Pacioli 1509-ben megjelent Az isteni arányok című könyve volt, illetve ennek Leonardo da Vinci által illusztrált formája. Az "isteni arányt", vagy ahogy Vitruvius nevezte, "a harmónia kapuját", tudatosan alkalmazták a kubista művészek, ami kifejezte a rendre és a mértékre való törekvésüket. Századunkból való Johanes Itten /1888-1967/ - a weimari Bauhaus mesterének - azon munkássága, melynek során kimutatta a színek között is érvényesülő aranymetszés elvet. Úttörő jelentőségű színelméleti és színdinamikai kutatásait így összegezte 1915-ben: "Arra a végkövetkeztetésre jutottam, hogy a hat alapszín /sárga, vörös, kék, narancs, lila, zöld a fekete alapon/ mélységi hatásának lépcsőzete az aranymetszés arányát követi".**

---

* Le Corbusier modelljével kapcsolatos kritikai észrevételeket lásd Falus K. idézett könyvében a 40. és további oldalakon.

** Itten, J.:Kunst der Farbe. 1964.

Nem nélkülözhette az aranymetszés elvét a legújabb művészet sem: a film. Már a kezdeteknél megjelent a vásznon ez az arányosság. Eizenstein "Patyomkin páncélos" című klasszikus filmjének öt része az aranymetszés törvénye alapján épült fel. Erről Eizenstein így írt: "Az aranymetszés rendkívüli hatóerejének titka, hogy a biológiai fejlődés törvénye révén nemcsak lelkünkkel, de szervezetünk minden sejtjével eggyéválunk a műalkotás tárgyával. Az aranymetszés azonban nemcsak mint vegetatív lényeket vonz bennünket /akik alá vagyunk vetve az organikus fejlődés törvényének/, hanem mint társadalmi lények is, mert az ugrásszerű átmenet minőségből minőségbe ugyanúgy előfordul a társadalmi fejlődés mozgásában is" /lásd: "A filmrendezés művészete"/. Eizenstein szerint az aranymetszés "az a pont, melyben a víz gőzzé, a jég vízzé, a vas acéllá válik: az önkívületbe jutás pillanata, ugrásszerű átmenet egy új minőségbe - ugrás az ellentétbe". A "Patyomkin" film egészének "negatív és pozitív metszete a teljes mozdulatlanság és a legnagyobb lendület pontjával esik egybe - ez utóbbinál a fekete-szürke-fehér fényskála átmegy egy másik dimenzióba: a festésbe, a színekbe!"*

Újabb kutatások - elsősorban Lendvai Ernő - elemzései kimutatták az aranymetszést a zenében is. Elsősorban Bartók zenei rendszerét és dramaturgiáját vizsgálva jutott el oda Lendvai, hogy feltárta az aranymetszés-arányosság szerepét a zenei műalkotások felépítésében és struktúrájában. Ezzel egyúttal úttörőként elsőnek mutatta ki az aranymetszést időbeli folyamatok arányaiban. Megfigyelte azt a - képzőművészetből már ismert - jelenséget, hogy a zenei műben vagy egy-egy tételben az aranymetszésnek megfelelő "időpontban" rendszerint bekövetkezik valamiféle fordulat /pl. hangnem váltás, visszatérés stb./, és ezáltal is hangsúlyosabb lesz a zenei "tetőpont". "Az aranymetszés-rendszer legkarakterisztikusabb alakja a pentatónia"** - állapítja meg Lendvai Bartók zenéjéről, amelynek drámaisága éppen abban van, hogy zenei szerkezete, dinamikája stb. a Fibonacci-haladvány szerint komponált. De Lendvai Ernő Bartók zenei nyelvének tényezői között "függőleges" formában is /hangközök elrendezése, hangszerhasználat stb./ kimutatta az aranymetszés elvét.

Elmondhatjuk tehát, hogy gyakran az aranymetszés pontokon találhatjuk meg az egyes művészeti alkotások legfeszültebb részleteit, azokat a kulmináns helyeket, ahol az úgynevezett "mondanivaló" sűrűsödik, ahol mindig történik valami lényeges, ahol az "önkívületbe jutás pillanata" van, ahol a "vas acéllá válik" - ahogy Eizenstein fogalmazta képletesen.

Ezzel be is fejeztük - látszólag hosszúra nyúlt - vázlatunkat az aranymetszés általános elvéről, illetve annak különböző megnyilvánulásairól és rátérhetünk specifikus sportesztétikai vizsgálódásunkra. Mert nyilvánvalóan az egész eddigi fejtegetés ér-

---

* Lendvai E.: i.m. 282. p.

** A pentatónia = öt hangból álló /félhang nélküli/ hangsor, illetve ötfokúságra épülő zene.

telme az volt, hogy megalapozzuk hipotetikus állításunkat az emberi test és a testmozgások aranymetszéséről.

Azt a tényt, hogy az emberi test proporcionáltsága az aranymetszés elvén nyugszik, már említettük az előzőekben. Nem is lehet ez meglepő, hiszen ha az élővilágban gyakran érvényes ez a szabályszerűség, akkor szinte természetes, hogy az élő anyag egyik legfejlettebb formáján - az emberi testen - is manifesztálódhat valamilyen módon. Hogy milyen módon, azt tárgyaltuk már az emberi test esztétikumát vizsgáló 4. pontban. Az ismétlések elkerülése végett itt csak egy szerzőt említünk: Zeising-et, aki* a múlt század közepén külön könyvet írt a test aranymetszetéről. Zeising az aranymetszést az emberi test arányairól vezette le, illetve meghatározta a testen ezeket a kulmináns pontokat. Szerinte a teljes test aranymetszete a gégefőtől számítva kb. az orr, illetve a szemöldök vonalában helyezkedik el és így tovább. Zeising "aranymetszetei" egyébként lényegében követik Dürer proporcióelméletét. Zeising a legszebb emberi arányokat a belvederei Apolló szobor alkatában véli felfedezni. Véleményünk szerint Michelangelo Dávid szobra szintén ilyen "aranymetszéses kánon" lehetne, nem véletlen, hogy a modern sportolók, atléták elé példaként szokták állítani, illetve a sportolás vizuális /plasztikus/ szimbólumaként alkalmazzák.

Azt, hogy az emberi mozgás egy belső sajátos arányrendszerrel bír és hogy a mozgások tér- és időbeli aránya lényeges vizuális tartalmakat /esztétikumot/ hordoz, erre már rámutattunk több esetben is /lásd pl. a 3. pontot/. Ezt a tényt egyébként a tánceszétika is viszonylag részletesen feltárta, vagyis azt, hogy az esztétikum megjelenésének eklatáns területe a táncművészet, "hiszen az emberi mozgás esztétikai minőségei és az emberi lényeg, a szabadság és korlátozottság közötti összefüggések sokkallta könyebben szemlélhetők, mint más területek ilyen kapcsolatai".** Úgy gondoljuk, nem esünk túlzásba és nem követünk el hibás azonosítást, ha Szerdahelyi István fenti - táncra vonatkozó - megállapítását érvényesnek tartjuk a sportra is: az esztétikum itt is igen gyakran "könyebben szemlélhető" formában tárul fel, mint a társadalom más jelenségeinél. De ezen túl szeretnénk lépni éppen a szépséget kiegészítő arányosság esztétikai minőségének következetes adaptálásával a sportmozgásokra /lásd az "arányosság" fogalmát vázoló részeket/. Ennek a kategóriának a sajátos testkulturális megnyilvánulásait behatóbban vizsgálva jutottunk el oda, hogy hipotetikusan ugyan, de kijelentjük: az aranymetszés bizonyos formában érvényes a testmozgásokra is!

Ha elfogadjuk, hogy az aranymetszés elve kiterjeszthető az élővilágon túl a színekre /J. Itten/, a filmművészetre /Eizenstein/, az építészetre /Michelangelo stb./, az emberi testre /Zeising, Le Corbusier stb/, a zenére /Lendvai Ernő/ úgy joggal

---

* Zeising, A.: Proportionen des menschlichen Körpers. Lepzig. 1854.

** Szerdahelyi I.: Esztétika, kritika, közízlés. Kossuth K. Bp. 1983. 289. p. /Kiemelés tőlem: T. F./

mondhatjuk, hogy érvényességi köre nagy valószínűséggel vonatkoztatható az emberi mozgásokra is.

Tisztában vagyunk azonban azzal, hogy ez nem elégséges argentum, pláne nem bizonyíték. Lehetőségeinkhez mérten igyekszünk hipotézisünket alátámasztani viszonylag megbízható érvekkel és legalábbis elgondolkoztató - sportból vett - példákkal.

Nézzük meg mondjuk a magasugrás mozdulatsorait: nekifutás /gyorsítás/ egy hosszabb szakaszon, kitámasztás /fékezés/ egy rövidebb szakaszon, az időbeli viszonyokat értékelve ugyanazt tapasztaljuk: egy hosszabb időtartamot egy rövidebb periódus követ. Nem nehéz felismerni a leírtak alapján - hát még ha valaki maga is gyakorolta ezt a mozgást - azt, hogy ez a komplett mozdulatsor egy aszimmetrikus tagoltságot mutat, egyfajta sajátos "lüktetés" érzékelhető benne, mely hasonlatos az aranymetszéshez. Ezt a hagyományos terminológiával mozgásritmusnak nevezi a szaktudomány /testneveléselmélet, edzéselmélet/, de a közvélemény is általában így emlegeti. Fontos ez a mozgástanulás szempontjából:"a mozgás elsajátítása mindaddig nem történik meg, míg a mozgás 'ízére', ritmusára rá nem jön a sportoló" * - írja a sportpedagógus. Bennünket mindez sportesztétikai szempontból érdekel, de ahhoz, hogy felismerjük az aranymetszés elvét ebben a mozgásban /magasugrás/, fel kell bontanunk a mozgásszerkezetet, illetve elemeznünk kell a mozgáskoordinációt. "A mozgáskoordináció cél által meghatározott mozgásszerkezet, amelynek térbeli, időbeli és dinamikai jellemzői vannak. Ezek a neuromuszkuláris rendszer és a mindenkori környezet kölcsönhatásának folyamatában jönnek létre." ** Nézzük talán a meghatározásban szereplő dinamikai jellemzőt, vagyis az energia /erő/ paramétereit. A könnyebb mérhetőségen túl azért is ezt érdemes választani, mert talán a legfontosabb alkotóeleme a sportmozgásoknak: "egy jól koordinált mozgással szemben támasztott egyik követelmény kétségtelenül az, hogy a mozgás optimális energiabefektetéssel jöjjön létre". *** Ha megmérjük a magasugrás során felhasznált erőkifejtést, azt tapasztaljuk, hogy a nekifutásnál és a felugrásnál használt energia megközelítően az aranymetszés elve szerint oszlik meg. Vagyis: az összes felhasznált erő úgy aránylik a nagyobbik részhez, mint a nagyobbik a kisebbik részhez. Szerencsére erre konkrét mérési adatokat is találtunk a szakirodalomban.****

---

* Bíróné Nagy E.: Sportpedagógia. Sport, Bp. 1977. 186. p.

** Nádori L.: Az edzés elmélete és módszertana. Sport, Bp. 1981. 148. p.

*** Nádori L.: i.m. 150. p.

**** Lásd Mutschler Mátyás cikkét A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1971. 2. 137-150.

Mutschler Mátyás filmfelvevő* és matematikai számítások segítségével megállapította egy magasugrónál, hogy az ugrás során a felhasznált össz-erőmennyiség 437,49 kp. /kilopond/ volt, a nekifutásnál használt erő 261,24 kp., míg a felugrásnál pedig 177,25 kp. Ezek a számok pedig - csekély eltéréssel - az aranymetszés szabályai szerinti eloszlást mutatják! Félretéve a számokat, azt mondhatjuk, hogy ez a sportmozgás /és a hozzá hasonlók/ az erőfelhasználásban az aranymetszés értékei között mozog. Az aranymetszés pontjában következik be a mozgás legdöntőbb része, mint ahogy már korábban kimutattuk, hogy a műalkotásokban is /festmény, szobor, zenemű/ a téma, a gondolat, a drámai feszültség többnyire az aranymetszés szabálya által kitűzött helyen van. A felugrás /a vízszintes lendület függőlegessé való átalakítása/ kétségtelenül a magasugrásnak dinamikailag és technikailag is a legfeszültebb - ha úgy tetszik legdrámaibb - pontja. És minden bizonnyal esztétikailag is ez a mozzanat a legértékesebb! Itt térünk rá a sportesztétika szempontjából fontos konklúziók levonására. Teljesen érthető, hogy ha például nem az aranymetszés adta aszimmetrikus bontás alapján történik a mozgás végrehajtása /pl. kicsi a nekifutás lendülete/, akkor az ugrás rossz és eredménytelen is. Márpedig ha a szépség esztétikai kategóriájánál maradunk és azt mondjuk, hogy az emberi szabadság érzéki megjelenítése során áll elő, akkor a rosszul végrehajtott ugrás és a levert léc semmiképpen sem tartalmazza az emberi szabadság érzékelhető formáját. A mozgás így széttagolt lesz, esztétikailag is alacsonyabb rendű. "Az aranymetszés teremti meg a magasugrásnak és a felugrásnak olyan zárt egységét, amelyben az ugró meglevő energiáit kifejtheti, és koncentrálhatja a minél nagyobb magasság átugrása érdekében."** A sportoló számára az ilyen módon végrehajtott mozgás élményt nyújt, mégpedig elsősorban az izomérzékeléssel, kinesztétikus úton szerzett élményt. A sportoló törekszik arra, hogy az aranymetszést - ezt persze legtöbbször maga a sportoló nem tudja! - megvalósítsa mozgásában, vagyis "szépen és jól" akar ugrani. Ezt a néző mint látványt szemléli és az ő izmaiban is hasonló, csak kisebb mértékű elváltozások észlelhetők. Alapvetően az esztétikai élményt a néző számára a mozgás lendülete, feszültsége, az aranymetszés adta spirális erőfelhalmozódása és annak egy pontban való feloldódása /elugrás/ adja. Ennek - úgy véljük - sportesztétikai szempontból messze vezető konzekvenciái vannak, melyek kimutatása a jövőbeli kutatások egyik izgalmas problémája lehet.

Talán nem kell bizonygatnunk az előzmények ismeretében, hogy a sportmozgások egy részénél /pl. súlylökés, gerelyhajítás, kalapácsvetés, rúdugrás, távolugrás, súlyemelés stb./ szintén kimutatható lenne az aranymetszés elve. De gondoljunk csak arra, hogy mennyire átszövi az egész sportot ez az elv: a pályák mérete,

* Vö.: Balogh L.: Erőkifejtések megállapítása filmfelvételről. /Sport és Tudomány, 1969. 10-11./

** Mutschler M.: i.m. 146. p.

az egyes gyakorlatok térbeli elhelyezése, a sportbemutatók felvonulásai, mozgásos karusszeljei /körjátékai/ és így tovább, valamilyen formában mind az aranymetszés szerinti elrendeződést reprezentálják. Nem feladatunk ezek kimutatása - ezt a szaktudományoknak kell majd elvégezniük -, csupán csak jelezzük ezek meglétét és hangsúlyozzuk sportesztétikai szerepüket. Azt is mondhatnánk: az aranymetszés kimutatása a sportban, illetve az emberi mozgásban* a sportesztétikai kategóriák közül a legfontosabb /szépség és arányosság/ és a legsajátosabb. Ha van - az általunk kidolgozott - sportesztétikának valamiféle trouvaille-ja, szerencsés felfedezése, akkor ez éppen az aranymetszés kimutatása a mozgásokban, illetve ennek további kiaknázása.

Nincs módunkban ezt a továbblépést most és itt elvégezni, de egy lehetséges fejlesztési irányra felhívnánk a figyelmet. Nevezetesen a kinesztézisről van szó, az izomérzékelésnek, mint az esztétikumot is "érzékelő apparátusnak" a hipotéziséről. Tisztában vagyunk kijelentésünk meghökkentő hatásával, de vesszük a bátorságot és nekivágunk - első megközelítésben - ennek a "meredek útnak".

A marxista esztétikában használatos /Barna J./ esztétikum-koncepciót igyekeztünk eddig adaptálni a testkulturális tevékenységre, mivel ezt tartjuk a legmegfelelőbbnek. Egy ponton azonban el kell térnünk ettől. Ez az eltérés egyben a sportbeli esztétikum újabb sajátos vonását mutatja fel. Általában az esztéták nagy többsége úgy véli - az esztétikum kizárólag vizuális /látható/ és auditív /hallható/ módon érzékelhető. Szerintünk a sporttevékenység, illetve az emberi mozgás esetében többről van szó. A mozgás-érzékelés /a kinesztézis/ közrejátszhat a mozdulatok szépségének, esztétikumának érzékelésében, vagyis az izomérzékelés útján is kaphatunk információt a szépségről vagy más esztétikai kategóriákról. A proprioreceptív érzékelés, a kinesztézis /a test, az izomműködés saját érzékszerve/ jelentős szerepet tölt be a sportágak szinte mindegyikében /pl. íjászat, torna, lövészet, sízés, úszás stb./, így a sportoló saját teste feletti uralmát, izmainak koordinált működését is érzékeli /nem látással és hallással!/, tehát - áttételesen - közrejátszik a kinesztézis is a mozgás esztétikumának érzékelésében. Sőt ugyanígy szerephez juthat az egyensúlyérzékelés, a bőrérzékelés /pl. birkózásnál a másik és a saját test közvetlen érzékelése bizonyos információt adhat a versenyzőnek, ami befolyásolhatja a mozgás kivitelezését, így közvetetten, annak szépségét is/. Ez az érzékelés természetesen csak a konkrét mozgást végző sportolóra hat, a néző ilyen formában nem élheti át. A természeti szép egyik fajtáját - a hegyeket, erdőket, vizeket stb. - élvezhetjük, szépnek találhatjuk úgy is, hogy szemléljük, de más formában - sokkal mélyebben - érzékeli az, aki mint aktívan tevékenykedő ember "veszi

* Ennek a felismerésnek - ha beigazolódik - komoly következményei lehetnek - véleményünk szerint - a táncművészetben, illetve a táncesztétikában is.

birtokba". A turista, az úszó más módon éli át a természeti szépséget, másképp jelentkeznek nála az emberi szabadságtartalmak. A sport tehát mintegy segíti a természeti szépség egy részének mélyebb élvezését, amely esztétikai, pedagógiai szempontból jelentős: Véleményünk szerint az esztétikum - pl. a szépség - vizuális és auditív érzékelésén túl, tehát más lehetőség is van az emberi mozgások /pl. sport, tánc stb./ esetében.* Segítséget jelent e téren számunkra Vitányi Iván egyik tanulmánya, amelyben a szerző hasonló véleményen van az esztétikum érzékelését illetően: "... egyoldalúság lenne kizárólag csakis a látás és a hallás útján szerzett információknak tulajdonítani esztétikai minőséget!"** Vitányi további adattal gazdagítja az izomérzékelés esztétikai szerepére vonatkozó elképzelést, főleg a tánc és az előadóművészetet illetően. "Kimutatták például, hogy az éneklésben nemcsak a zene okoz örömérzetet, hanem a gége felfokozott működése által teremtett izgalmi állapot is."*** Mondanunk sem kell, hogy a sportmozgásokban gyakoribb, még intenzívebb, sokoldalúbb izom-, ideg- és egyéb szervek "izgalmi állapota" még nagyobb lehetőségeket kínál az esztétikum, a szépség sajátos átélésére.

Nem feladatunk az izomérzékelés szaktudományos problémáinak boncolgatása, de ahhoz, hogy állításunkat legalább alapjaiban igazolni tudjuk, kénytelenek vagyunk rövid ismertetést adni az úgynevezett interoceptív érzékelésről. Az introceptív érzékelés a szervezet belső környezetéből érkező ingereket fogja fel és áll a: viszceroceptív /zsigeri szervek állapotáról tájékoztató/, valamint a proprioceptív /proprius = saját testünk térbeli helyzetéről tájékoztató/ érzékelésből. Bennünket jelen esetben ez az utóbbi érdekel. A proprioceptív érzékelés is két részre bontható: az egyensúlyérzékelésre és a mozgásérzékelésre. Az egyensúlyérzékelés az egész test /pontosabban: a fej/ helyzetét és helyzetváltoztatását fogja fel. Ez az érzékszerv a belső fülben /labyrinthus/ található és lényegében az úgynevezett otolitszervből és a krisztákból /szőrsejtek/ áll. Az egyensúlyérzékelés alapvetően a repülést, a forgást, a zuhanást és természetesen az egyensúlyt érzékeli. Az emberi fejlődés során jelentősége háttérbe szorult, de éppen a sportmozgásoknál /vagy a táncnál/ mégis igen fontos funkciója van. "Embernél elsősorban a látás, másodsorban a kinesztézis nagymértékben pótolni tudja a vestibuláris rendszer működését. A civilizált életforma egyéb érzékszervi működésekhez

---

* Ha el is fogadjuk a hagyományos felfogást, amely szerint csak látási és hallási érzékeléssel fogható fel a szépség, akkor is meg kell jegyeznünk, hogy a sport sajátosan többnyire csak vizuális benyomásokat tartalmaz, a hallás nagyon esetleges és lényegtelen szerepet játszik /kivéve esetleg az egyes sportokat kísérő zenét/.

** Vitányi I.: Hogyan él az esztétikum a társadalomban. /Valóság, 1972. 5. 211-391./

*** i.m. 38. p.

hasonlóan tovább csökkentette és csökkenti az egyensúlyérzés szerepét. Ugyanakkor a sportban vitathatatlanul nagy a jelentősége, szépen példázza, hogyan veszi igénybe a testedzés az egyébként alig foglalkoztatott szervezeti működéseket."* Meggyőződésünk, hogy az intenzív sportolás során az egyensúlyérzékelés magasfokú fejlettsége is hozzájárulhat az emberi mozgásban rejlő esztétikus információk felfogásához és - áttételek segítségével - tudatosításukhoz.

Az izomérzékelés vagy kinesztézis a test egyes részeinek egymáshoz viszonyított mozgásáról vagy nyugalmi helyzetéről tájékoztat. A kinesztézis legfontosabb receptorai: az izomorsókra rácsavarodó spirálsejtek az annulospirálisok és az inakban levő ínkészülékek vagy Golgi-receptorok. Ezek - az egyébként önmagukban is igen bonyolult szerkezetek - érzékelik az izmok feszültségét, az erőt, a mozgásszöget és a mozgásirányok összetett élményét. Ehhez járul még - az itt nem részletezhető - izomtónus /az eszméletvesztést kivéve nyugalomban is meglevő izomfeszültségi állapot/, és a test úgynevezett önrezgése /mikrovibráció/. Láthatjuk tehát, hogy egy igen komplex érzékszervi apparátusrendszer ad információkat az izmok, illetve a mozgások lezajlásának mennyiségi és minőségi paramétereiről. Ezek egy része a gerincvelői, nyúltagyi és középagyi szinten, tehát nem tudatosan, hanem automatikusan kerül "feldolgozásra". Ezt az automatikus mozgásszabályozó rendszert /szervomechanizmus/ azonban nagyagyvelői /kérgi/ szinten "meghosszabítjuk", tehát tudatosulhatnak is bennünk - bizonyos specifikus gyakorlással - a mozgásérzékelés adta információk. És itt jutunk vissza az esztétikához!

"A mozgások tanulásában, a mozgáskészség kialakításának bizonyos szintjén, általában a mozgáskultúra fejlesztésében rendkívül fontos, hogy a proprioceptív /egyensúlyi és kinesztétikus/ érzékleteinket tanuljuk meg minél differenciáltabban tudatosítani."** Ha ez igaz, akkor teljesen nyilvánvaló, hogy az emberi mozgások érzékelése során keletkezett jelek /kódok/ kortikálisan feldolgozhatók /dekódolhatók/, tehát tudatosíthatók és így az esztétikum érzékeléséhez szükséges - és talán elégséges - feltételek biztosítottak. Hiszen ha például olvasunk egy szépirodalmi művet, annak az esztétikumát is úgy tudjuk csak érzékelni /látási és hallási apparátussal illetve formában/, hogy közvetítő láncolatokon keresztül jut el a kortikális /tudatos/ szintre. Nem az irodalmi alkotás betűje adja ugyanis az esztétikumot,*** hanem az általa rögzített gondolat, illetve az általa felelevenedő érzéki képmás /képzet/ vagy esetleg hangélmény . Miért ne lehetne akkor a mozgás esetében is ezt a közvetítő mechanizmust úgy

---

* Frenkl R.: Sportélettan, Sport, Bp. 1983. 44. p.

** Rókusfalvy P.: Pszichológia testnevelőknek és edzőknek. Sport, Bp. 1977. 93. p. /Kiemelés T.F./

*** Az más kérdés, hogy önmagában a betű mint tipográfiai alkotás is lehet az esztétikum hordozója, de az egy más szféra.

felfogni, hogy tudatosítja a mozgások milyenségét az emberi agy legmagasabb régióiban, azaz lehetővé teszi a mozgásban rejlő esztétikai mozzanatok értékelését, átélését /esztétikai élmény/. Gondoljunk csak arra például, hogy egy jól képzett tornász a versenyen bemutatott - sok ezerszer gyakorolt - mozdulatsorát menet közben és a gyakorlat után is értékelni képes, mégpedig alapvetően nem a látó és halló érzékeléssel, hanem a proprioceptív /egyensúly és kinesztézis/ apparátus segítségével. "Érzi", hogy jó volt-e a gyakorlat vagy rontott és hogy hol rontotta el. Ez az "érzés" kinesztétikus úton jut el a tudatába és ott értékelés alá esik, ebben az értékelő mozzanatban pedig valahol ott van - ott lehet - az esztétikai aspektus is. Egy jól végzett mozgássor /lesiklás sítalpon, ugrás, dobás, labdatovábbítás, tornamozdulat stb./ esztétikai élmény formájában is manifesztálódhat a tudatban. Ez az a "jóleső fáradtság", amit a hétköznapi tudatban is rögzítünk, illetve nyelvi formában megfogalmazunk. De hasonló köznapi tükrözése ennek a jelenségnek az is, amikor azt mondjuk: "minden porcikájában érzi a mozgást!" "Érzi a mozgást" - ez a kulcsmondata talán gondolatmenetünknek. Ugyanis ebben az "érzésben" valahol - ha nem is tudatosan - benne van az, hogy az emberi szabadság egy sajátos foka tükröződhet a mozgásérzékelésben is.* Ugyanígy az emberi szabadság hiánya szintén átélhető mondjuk egy elrontott gyakorlat esetében /lásd: rútság/. Állításunk alátámasztására idézhetnénk sportolókat, de híres táncosokat is, /lásd: táncesztétika/, akik elmondják vagy leírják ezt a bizonyos mozgásérzékelés közvetítette esztétikai élményt.

Másképpen fogalmazva, hipotézisünk szerint arról van szó, hogy az emberi lényeg érzéki megjelenítése a kinesztézis által is elképzelhető és ez így szükségszerűen elvezet az esztétikumnak az emberi mozgásban való sajátos megjelenéséhez. Legyen szabad itt ismét Vitányi Ivánt idéznünk: "Az esztétikum ugyanis nem pusztán a művészetekben található, hanem az élet minden emberi jelenségében, a hétköznapi beszédtől és mozgástól kezdve, a hegyek, vizek, városok és emberek szépségéig."** Ha ez így van - márpedig ezt bizonyítottuk az "esztétikum" tárgyalásánál, illetve ez ma már szinte közhely a marxista esztétikában -, akkor mi azt tesszük hozzá: az emberi mozgás sajátos érzékszervi apparátusa /proprioceptív érzékelés/ lehetővé teszi, hogy a mozgás /sportmozgás/ esztétikumát a hagyományos látási /vizuális/ és hallási /auditív/ érzékelésen kívül a proprioceptív érzékek tudatos feldolgozásával is átélhessük. A sportmozgásokon kívül más területek mozgásaiban is természetesen így van ez, tehát meg-

---

* Az, hogy ez az emberi szabadság nem tudatosul, az nem lehet kizáró oka az esztétikum jelenlétének, hiszen ez más esztétikai szituációkban is gyakori /lásd: "Nem tudják, de teszik" Marx/.

** Vitányi I.: Egyharmadország. Magvető Kiadó. Bp. 1985. 394. p. /Kiemelés T.F./

nyilvánulhat az esztétikum ilyen kinesztétikusan felfogott formában a munkamozgásokban, a színpadi mozgásokban stb. Ezzel összefüggésben érdemes talán Marxra utalnom, aki a "Tőkében" így fogalmazott: az ember az elidegenedéstől mentes munkavégzést úgy is átéli, mint saját testi és szellemi erőinek játékát.* Úgy véljük, hogy ha a munkatevékenység során beszélhetünk a "testi erők játékáról", akkor ez a sportmozgásokra fokozottabban érvényes és ez a körülmény kedvez az esztétikum kinesztétikus megjelenésének. Vitányi a szexualitás esetében utal hasonló körülményre. Kifejti, hogy a szeretkezés /erotika/ esztétikai kulturája Keleten még ma is megmaradt, ahol sokáig "nem szakadt le az egyén a közösség köldökzsinórjáról" /Marx/. Nyugaton viszont ez az "elszakadás" és a civilizációs tendenciák megfosztották a szexualitást ettől az esztétikai formától. Pedig nyilvánvaló, hogy a szexualitás élménye - mint sajátos emberi mozgásé - egy jól körülhatárolható apparátusban jelentkezik, és itt tagadhatatlanul domináns - sőt hegemón - szerepe éppen a proprioceptív érzékelésnek van, tehát az ebben rejlő esztétikum elsősorban ezzel az érzékszervi apparátussal válik értékelhetővé és nem a látással vagy a hallással! Meg kell azonban jegyeznünk, hogy távol tartjuk magunkat itt - és a sportmozgások esetében is - mindenféle biologizmustól! Tehát nem arról van szó, hogy az említett mozgásoknak /szex, sport, tánc stb./ a fiziológiai apparátusok /pl. kinesztézis/ működésében látnánk a lényegét. A fiziológiai élmények itt mindig átmennek katartikus, emberi lényeget hordozó élményekké, vagyis - Lukács Györgyöt idézve - "a partikularitás eggyéolvad a nembeli lényeggel". Más oldalról megközelítve a problémát: a kinesztétikus érzékeléssel összefüggő esztétikai érzéklet és észlelés nem specifikusan csak biológiai természetű, hanem kiegészülnek az ember egész személyiségét meghatározó társadalmi mozzanatokkal, képességekkel stb. Szorosan kapcsolódnak nyilvánvalóan a látáshoz és a halláshoz, tehát komplex módon tudatosítják az esztétikumot.

Ez a komplexitás egyébként más aspektusból felvetheti az esztétikum érzékelésének a látásra és hallásra leszűkített felfogását illetve annak kritikáját. Elég, ha csak arra a pszichológiából ismert - és bizonyított - tényre utalunk, hogy az emberi érzékelés rendkívül összetett és a tárgyi világot a maga egészében ragadja meg. A valóságban nincsenek "egyszerű" és izolált érzetek, hanem rendszerint eleve összetett érzéki benyomásaink vannak a világról. Az az alaptörvénye a marxista pszichológiának, hogy "mindig az egész ember észlel", ab ovo problematikussá teszi azt a merev kijelentést, hogy az esztétikumot kizárólag látás és hallás útján érzékeljük. Közismert példa az is, hogy a térszemlélet kialakulásához milyen jelentős mértékben járul hozzá a tapintási és kinesztéziás érzékelés. Behunyt szemmel is meg tudjuk állapítani, hogy egy gömböt vagy kockát tartunk-e a kezünkben. Ez annyira nyilvánvalóvá teszi azt is, hogy a látás által

---

* Vö.: Marx-Engels Művei. 23. kötet. Kossuth K. Bp. 1967.168. p.

kiváltott esztétikum mennyire kiegészül más érzékszervekkel, hogy alig szorul magyarázatra. Sőt még az is alátámasztja ezt, hogy a tapintásra és a kinesztézisre építve mondhatjuk, hogy egy új művészeti ág van kibontakozóban: a vakok számára készített tapintással érzékelhető plasztikára gondolunk.* Márpedig ha ez művészet, akkor itt az esztétikum koncentrált formában áll elénk, de egyáltalán nem látható és hallható módon, hanem a tapintással és az interoceptív érzékeléssel!

Még egy megjegyzés idekívánkozik: a látásnak más és más formáit különbözteti meg az általános pszichológia, tehát ezt is érdemes szemügyre venni és differenciált módon kidolgozni az esztétikum érzékelésével összefüggésben /pl. térlátás/. Sportesztétikai szempontból igen messzemenő következtetéseket lehetne levonni egy beható vizsgálattal abból a tényből, hogy a mozgásérzékelés sajátos összetett pszichológiai folyamat eredménye. Külön létezik "mozgáslátás", amelynek ismerete elengedhetetlenül szükséges lenne ahhoz, hogy a sportmozgásokban rejlő esztétikumot pontosabban fel tudjuk mutatni. Nem vállalkozhatunk jelen esetben erre a feladatra, csupán jelezzük a továbblépés lehetőségét és a kinesztézissel való összefüggését, melyet a következő idézettel támasztanánk alá: "A mozgáslátás - amelyben a retinakép eltolódása, a kritikus fúziós frekvencia, a szemizmok kinesztéziás benyomásai és múltbeli tapasztalataink egyaránt hozzájárulnak - bonyolult integráció eredménye."**

Végezetül még egy összefüggést vázolnánk, mely szintén további kutatómunkát igényelne. Nevezetesen arra szeretnénk felhívni a figyelmet, hogy a sportesztétika egyik specifikumaként felmutatott aranymetszést - az emberi mozgásban megnyilvánuló aranymetszés elvét - hogyan lehet összefüggésbe hozni a másik sportesztétikai sajátossággal, a kinesztézis útján feltáruló esztétikummal. Nagyon röviden összefoglalva arról van szó, hogy a sportmozgásokban kimutatott aranymetszési pontok /főleg aszimmetrikus és aciklikus mozgásoknál, pl. magasugrás/ elsősorban kinesztétikus úton érzékelhetők. Tehát - maradva a magasugrásnál - a gyakorlott ugró mintegy "érzi" /proprioceptív úton/ a mozgás egészét, illetve azt a bizonyos kulmináns pontot, amely mindig a mozgás valamilyen összetevőjének /pl. erőmennyiség, távolság stb./ aranymetszési helyén található /lásd az aranymetszést ismertető részt/. A sportoló éppen arra törekszik a felkészülés során, hogy a mozdulatsor megvalósítása az aranymetszés elvének megfelelően /technikailag tökéletesen/ ismétlődjön és ez az ismétlődés egy kinesztétikus érzékletben manifesztálódott élményt vált ki, amely alkalmas az esztétikum valamilyen formájának specifikus felmutatására. Egyébként szerintünk az aranymetszés által kiváltott feszültség a néző számára is esztétikai élményt nyújthat, elsősorban mint látvány, de - ki-

---

* Különösen Svédországban gyakori ez a művészeti tevékenység, de hazánkban is voltak már ilyen kiállítások.

** Rókusfalvy P.: i.m. 111. p. / Kiemelés tőlem: T. F./

mutathatóan - úgy is, hogy a szurkoló "beleéléssel" saját izmaiban, idegrendszerében stb. hasonló - csak jóval kisebb intenzitású - elváltozásokat produkál, tehát "belülről átéli a mozgást" /különösen, ha maga is űzte a szóban forgó sportágat/. Annak, hogy a mozgások egyrészében megnyilvánuló aranymetszési pontok kinesztétikusan felfogva kitágítják az esztétikum megjelenési formáját, sportesztétikai szempontból ma még beláthatatlan következménye lehet. Hipotézisünket azonban ilyen irányú szaktudományos /pl. neurofiziológiai, pszichológiai, kinetikai, biomechanikai stb./ vizsgálatok nélkül nem tudjuk expressis verbis igazolni. Példaként csupán egyetlen általunk felismert kutatásra - kizárólagosan szaktudományos kutatásra - érdemes problémát említünk éppen az aranymetszéssel és a kinesztézis kölcsönös összefüggésével kapcsolatban. Egyes szerzők szerint elfogadottnak tűnik az az állítás, hogy a zenei esztétikum és általában a hangokon alapuló esztétikumot többek között azért is képes felfogni az emberi fül, mert hallószervünk /Corti-féle szerv/ görbülete az aranymetszés elve szerint szerveződött. "A zenében az aranymetszés-rendszert bizonyára az teszi lehetővé, hogy fülünk csigája is hasonló logaritmikus spirális."* Csábító - ennek mintájára - azt mondani: az izomorsókon elhelyezkedő mozgásérzékelő receptor, az annulospirális szintén az aranymetszés elvét /Fibonacci-féle haladvány/ követő spirálist ír le és így - feltehetően - a mozgásokban esetleg meglevő aranymetszési pontokat adekvát módon /fokozottabban/ képesek érzékelni és közvetíteni az agykéreg felé. Ez a ma még teljesen hipotetikus és szinte fantasztikusnak tűnő elgondolás - mint már az előzőekben is utaltunk rá - kizárólag szaktudományos és igen bonyolult vizsgálatokkal igazolhatók vagy cáfolhatók és mindenképpen meghaladják mind az általános esztétika, mind pedig a sportesztétika koncepcióját.

Az aranymetszés elvével kapcsolatban végezetül szeretnénk leszögezni, hogy nem fogadhatjuk el annak egyetemes érvényességét, mint ahogy egyes régebbi és újabb szerzők hirdetik. Az aranymetszés köré szőtt legendákat és féltudományos vagy áltudományos magyarázatokat igyekeztünk elkerülni.** Mégis úgy véljük, hogy a testkultúra az emberi mozgás vizsgálata terén van - bizonyos korlátok között - jelentősége az aranymetszésnek. Sportesztétikai szempontból pedig szükségszerűen érinteni kell ezt az elvet, mivel az arányosság kategóriájával szorosan összefügg, hiszen lényegét tekintve az aranymetszés is egy különleges arányosság /ahogy régen nevezték "isteni arány": divina proportione/. Meggyőződésünk, hogy a fenti észrevételünk nem csökkenti

---

* Lendvai E.: i.m. 279. p. Hangsúlyozni szeretnénk, hogy a magunk részéről nem tartjuk igazoltnak vagyis szaktudományos aspektusból bizonyítottnak Lendvai Ernő elképzelését a Corti-féle szerv logaritmikus spiráljáról.

** Ezzel kapcsolatban lásd: Falus R.: Az aranymetszés legendája. Magvető Kiadó. Bp. 1982.

az aranymetszés korábbi tényszerű tudományos kutatásának jelentőségét, amely úton a sportesztétikának is haladnia kell.

Mondhatjuk, hogy az általunk kidolgozott sportesztétikának két kulmináns pontja van az egyik az aranymetszés elv alkalmazása a sportmozgásokban /de általában az emberi mozgásban/, a másik a proprioceptív érzékelésnek /kinesztézisnek/ az esztétikumot feltáró, azt "hordozó" szerepe. Feltételezésünk azonban többszörösen is megkérdőjelezhető. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy az út kisebbik felét - szerény keretek között - megtettük, de a másik - rögösebbik - etapja még hátra van és csak szaktudományos /interdiszciplináris/ segítséggel járható be. Az útirányt próbáltuk megadni az arányosság, az aranymetszés és a kinesztézis esztétikai /sportesztétikai/ szerepének felmutatásával. Bizonyosak vagyunk benne, hogy ha valaki ezen az úton egyszer végigmegy, akkor - így vagy úgy - de biztosan eljut az emberi testmozgás esztétikájának mélyebb rétegeihez és ahhoz, hogy a sportesztétika ténylegesen, mint ágazati esztétika jelenjen meg szellemi életünk palettáján.

Tanulmányunk végére érve utalni szeretnénk arra, hogy a sportesztétikának /testkultura-esztétikának/ milyen további területei illetve összefüggései lehetnek, melyeket - terjedelmi korlátok miatt - nem fejtettünk ugyan ki, de foglalkoztunk vele illetve külföldi szakemberek által már kutattak.

A tudományág logikájából, de szinte magától értetődően következik az, hogy a sportesztétikának foglalkoznia kell a testkultúra területén jelentkező esztétikai nevelés kérdéskörével. Ez annál is indokoltabb, mert a "sportesztétikát" mint fakultatív tantárgyat tanítjuk a Magyar Testnevelési Főiskolán és a tanárjelöltek felkészítésében prioritása van a pedagógiai aspektusnak. Itt elsősorban az iskolai testnevelés esztétikai problémáit kell tisztáznunk, ennek egy részét külön tanulmányban kidolgoztuk.*

Szintén kardinális része a sportesztétikának a művészet és a testkultúra kapcsolata. Az ezzel összefüggő tanulmányaink viszonylag könnyen hozzáférhetők az érdeklődő olvasók számára.**

A képzőművészeten kívül azonban a testkultúra, főleg a sport, megjelenhet más művészeti ágakban is, így például:

a/ irodalom /regény, elbeszélés, dráma, líra, önéletrajz, esszék, antológiák, színdarabok, irodalmi filmforgatókönyvek stb./;

b/ zene /önálló művek, indulók, átdolgozások, sporttémájú motívumok, megzenésített versek, szignálok, olimpiai nyitó és záró művek stb./;

---

* Lásd: Takács F.: Az iskolai testnevelés esztétikai problémái. /A sport és a testnevelés időszerű kérdései, 1974. 1. 85-98./

** Takács F.: A sport és a képzőművészet. /Élet és Tudomány, 1972. 12, 35, 36, 37./ továbbá: A testkultúra tükröződése a képzőművészetben. /Művészet, 1980. 7./ , A testkultúra tükröződése a művészetekben./A TF Tudományos Közleményei, 1974. III. 51-69./

c/ iparművészet /design/ pl. sporteszközök ipari formatervezése stb.;
d/ plakát, kisgrafika, kisplasztika /érem/, karikatúra stb.;
e/ színházművészet /sporttémájú színpadi művek, musical comedy/;
f/ táncművészet /pantomim, balett, mozdulatművészeti bemutatók stb./;
g/ filmművészet;
h/ rádió- és televízióművészet;
i/ fotóművészet /sportfényképezés/;
j/ építőművészet /sportlétesítmények esztétikája/.

Felsorolásunk valószínűleg nem teljes, de így is érzékelhető, hogy milyen összetett problémakör veszi körül a sportesztétika centrumában elhelyezkedő alapkérdéseket. Arról még nem is ejtettünk szót, hogy eleve vita tárgya és külön fejezetet érdemelne annak tisztázása, hogy a sport és a művészet milyen viszonyban van egymással? Ha azonosak, akkor mennyiben és miben, ha pedig különböző társadalmi jelenségek, akkor hol húzódik köztük a határ, mi a differencia specifikájuk és így tovább. Erről az utóbbi kérdésről és a többi felvázolt problémahalmazról szintén leírtuk véleményünket és az olvasó szíves figyelmébe ajánljuk.*

* Lásd: A testkultúra néhány esztétikai problémája. TF Könyvtár. Bp. 1968. 186 lev. Gépelt kézirat.
A testkultúra esztétikai alapjai. MTA. Bp. 1986. 327, XV. lev. Kandidátusi értekezés.

IRODALOM

1. Az ágazati esztétika kérdései. /= Marxista-leninista esztétika Kossuth K. 1969./
2. Almási M.: A látszat valósága. Magvető. Bp. 1971.
3. Aradi N.: Képzőművészet és közönség. Bp. 1961.
4. Aradi N.: A katedrálistól az ipari formáig. Corvina. Bp. 1961.
5. Barna J.: A szép és a rút. /= Marxista-leninista esztétika. Kossuth K. Bp. 1973. 267-326. p./
6. Báthori B.: Testneveléselmélet és módszertan. Tankönyvkiadó. Bp. 1981.
7. Bély M. - Kálmánchey Z.: Testneveléselmélet. Tankönyvkiadó. Bp. 1972.
8. Balázs B.: A film. Gondolat K. Bp. 1961.
9. Belinszkij, V.G.: Válogatott esztétikai tanulmányok. Szikra. Bp. 1950.
10. Broby-Johansen, R.: Ember és művészet. Gondolat K. Bp. 1965.
11. Burka E.: A tükrözés problémájának néhány elvi kérdése a testnevelésben és a sportban. Pedagógiai Tudományos Intézet. Bp. 1960.
12. Csibra I. - Szerdahelyi I.: Esztétikai alapfogalmak. Tankönyvkiadó. Bp. 1975.
13. Csernisevszkij, Ny. G.: Válogatott esztétikai tanulmányok. Szikra. Bp. 1950.
14. Csernisevszkij, Ny. G.: Esztétika. Akadémiai K. Bp. é. n.
15. Dürer, A.: Della simmetria dei corpi humani. Bp. 1979.
16. Esztétikai olvasókönyv. Szöveggyűjtemény. Kossuth K. Bp. 1970.
17. Esztétikai kislexikon. Kossuth K. Bp. 1979.
18. Feuerbach, L.: Filozófiai kritikák és alapelvek. Helikon. Bp. 1978.
19. Földesiné Sz. Gy. /szerk./: Sport a változó világban. Sport. Bp. 1985.
20. Földes É. - Kun L. - Kutassi L.: A magyar testnevelés és sport története. Sport. Bp. 1982.
21. Fukász Gy.: Az ember és a munka. Kossuth K. Bp. 1972.
22. Fukász Gy.: A munka esztétikája. Kossuth K. Bp. 1980.
23. Gilbert,K. - Kuhn, H.: Az esztétika története. Gondolat K. Bp. 1967.
24. Gramsci, A.: Marxizmus, kultúra, művészet. Válogatott írások. Kossuth K. Bp. 1965.
25. Gyertyán E.: A múzsák testvérisége. Gondolat K. Bp. 1965.
26. Halász L.: Művészet és pszichológia. Gondolat K. Bp. 1964.
27. Hegel, G. W. F.: Esztétikai előadások, I-III. köt. Akadémiai K. Bp. 1952-1956.
28. Heller Á.: A reneszánsz ember. Gondolat K. Bp. 1966.
29. Hepp F.: A mozgásérzékelés kísérleti vizsgálata sportolókon. Akadémiai K. Bp. 1973.
30. Hermann I.: A polgári dekadencia problémái. Kossuth K. Bp. 1967.
31. Hermann I.: A szfinx rejtélye. Gondolat K. Bp. 1973.
32. Hermann I.: Televízió, esztétika, kultúra. Kossuth K. Bp. 1976.

33. Hermann I.: A kritikától a drámáig. Szépirodalmi K. Bp. 1986.
34. Hofmann W.: A modern művészet alapjai. Corvina. Bp. 1974.
35. Hont F.: A cselekvés művészete. Gondolat K. Bp. 1972.
36. Hont F.: Valóság a színpadon. Gondolat K. Bp. 1960.
37. Langston, H.: Ismerkedjünk a ritmussal. Bp. 1971.
38. Izlés és kultúra. Tanulmánygyűjtemény. Gondolat K. Bp. 1974.
39. Józsa P.: Esztétikai alkotások társadalmi hatása. Művelődéskutató Intézet. Bp. 1976.
40. Kagan, M. K.: Ismerekedés az esztétikával. Képzőművészeti Alap. Bp. 1974.
41. Katona F.: A színjáték. Gondolat K. Bp. 1976.
42. Knight, W.: Az esztétika története. k.n. Bp. 1915.
43. Koltai J. - Nádori L.: Sportképességek fejlesztése. Sport. Bp. 1973.
44. Kounovsky, N.: Testedzés és életöröm. Gondolat K. Bp. 1978.
45. Körtvélyes G.: A modern táncművészet útján. Zeneműkiadó. Bp. 1970.
46. Köpeczi B.: Egzisztencializmus. Gondolat. Bp. 1965.
47. Köpeczi B.: A szocialista realizmus. Gondolat K. Bp. 1970.
48. Kun L.: Egyetemes testnevelés- és sporttörténet. Sport. Bp. 1978.
49. Lendvai E.: Bartók dramaturgiája. Zeneműkiadó. Bp. 1964.
50. Lessing, G. E.: Laokoon. Akadémiai K. Bp. 1963.
51. Leonardo da Vinci: Tudomány és művészet. Helikon. Bp. 1960.
52. Lifsic, M.: Marx és az esztétika. Gondolat K. Bp. 1966.
53. Ligetiné Verebély Anna: Tanulmányok az esztétikai nevelésről. Akadémiai K. Bp. 1975.
54. Loszev, A. F. - Sesztokov, V. P.: Az esztétikai kategóriák története. Gondolat K. Bp. 1982.
55. Lotman, J. M.: Szöveg, modell, típus. Gondolat K. Bp. 1973.
56. Lukács Gy.: Az esztétikum sajátossága. 1-2. köt. Akadémiai K. Bp. 1965.
57. Lukács Gy.: A különösség mint esztétikai kategória. Akadémiai K Bp. 1957.
58. Lunacsarszkij, A. V.: Válogatott esztétikai munkák. Gondolat K. Bp. 1968.
59. Lukács György és a magyar kultúra. Kossuth K. Bp. 1982.
60. Lukianos: A görög sport. Bp. é. n.
61. Mácza J.: Esztétika és forradalom. Gondolat K. Bp. 1970.
62. Maksay L.: Műalkotások elemzése. Tankönyvk. Bp. 1969.
63. Mező F.: Háromezeréves ifjúság. Sport. Bp. 1974.
64. Mode, H.: A nő az indiai művészetben. Corvina. Bp. 1974.
65. Montvai A.: Fotográfia és kultúra. Kossuth K. Bp. 1985.
66. Nádori L.: Az edzés elmélete és módszertana. Sport. Bp. 1981.
67. Nagy L., B.: A látvány logikája. Szépirodalmi K. Bp. 1974.
68. Ortega y Gasset, J.: Két történelmi esszé. Európa K. Bp. 1983
69. Panofsky, E.: Az emberi arányok stílustörténete. Magvető. Bp. 1976.
70. Parandowski, J.: Olimpia tüze. Sport. Bp. 1963.
71. Philosztratosz: A tréneri tudományról. OTT. Bp. 1928.
72. Poszler Gy.-Földényi L.: Az általános esztétika kérdései. Tankönyvk. Bp. 1984.

73. Poszler Gy.: Az évszázad csapdái. Magvető. Bp. 1986.
74. Az esztétikai nevelésről. Szerk.Poszler Gy. Tankönyvk. Bp. 198o.
75. Plehanov, G. V.: Irodalom és esztétika. Kossuth K. Bp. 1962.
76. Plotinos: A szépről és a jóról. Hornyánszky. Bp. 1925.
77. Richter, W.: A görögök és a rómaiak játékai. Kassa. 1984.
78. Sándor Gy.: A televízió és a közönség.Gondolat K.Bp. 1973.
79. Sándor P.: Filozófiatörténet I-III. Akadémiai K. Bp. 1964.
80. Schiller, F.: Válogatott esztétikai írásai. Helikon. Bp. 1960.
81. Schiller J. - Takács F.: Sportpolitika. Tankönyvk. Bp. 1975.
82. Schlegel, A. W. - Schlegel, F.: Válogatott esztétikai írások. Gondolat K. Bp. 1980.
83. Sík S.: Esztétika I-III. Szent István Társulat. Bp. 1942.
84. Siklóssy L.: A magyar sport ezer éve I-III. Bp. 1927-29.
85. Sümeghy V.: Atlétaeszmény a görög művészetben. Bp. 1940.
86. Székely Gy.: Színházesztétika. Tankönyvk. Bp. 1976.
87. Szerdahelyi I.: A magyar esztétika története. Kossuth. Bp. 1976.
88. Szerdahelyi I.: A mindennapi élet esztétikája. Kossuth K. Bp. 1974.
89. Szigeti J.: Bevezetés a marxista-leninista esztétikába. I-II. köt. Kossuth K. Bp. 1964.
90. Sziklai L.: Történelmi lecke - haladóknak. Magvető. Bp. 1977.
91. Szili J.: A művészi visszatükrözés szerkezete. Akadémiai K. Bp. 1981.
92. Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: A színész munkája. I-III. Művelt Nép. Bp. 1952.
93. Sztolovics, L. N.: A szép hetegóriája és a társadalmi eszmény. Gondolat K. Bp. 1974.
94. Takács F.: Sportpolitika. TF. Bp. 1984.
95. Tanulmányok az ifjúság testi neveléséről. Sport. Bp. 1975.
96. Thomson, G.: Aischylos és Athén. Gondolat K. Bp. 1958.
97. Ungvári T.: Modern tragikum-tragikus modernség. Akadémiai K. Bp. 1966.
98. Ujfalussy J.: A valóság zenei képe. Zeneműkiadó. Bp. 1962.
99. Vanszlov,V.V.: A szép problémája. Gondolat K. Bp. 1958.
100. Vekerdy T.: A színészi hatás. Magvető. Bp. 1974.
101. Vitányi I.: A zenei szépség. Zeneműkiadó. Bp. 1971.
102. Vitányi I.: Társadalom, kultúra, szociológia. Művelődéskutató Intézet. Bp. 1981.
103. Vitányi I.: A tánc. Gondolat.Bp. 1963..
104. Vitányi I.: Egyharmadország.. Magvető K. Bp. 1985.
105. Winckelmann, J. J.: Művészeti írások. Helikon. Bp. 1978.
106. Witt, G.: Ästhetik des Sports. Sportverlag. Berlin. 1982.
107. Zoltai D.: A zeneesztétika története. Zeneműkiadó. 1966.
108. Zoltai D.: Az esztétika rövid története. Bp. 1972.
109. Zolnay V.: Miért szép a szép? Gondolat. Bp. 1972.

TAKÁCS, Ferenc

The principles of aestetics in physical culture

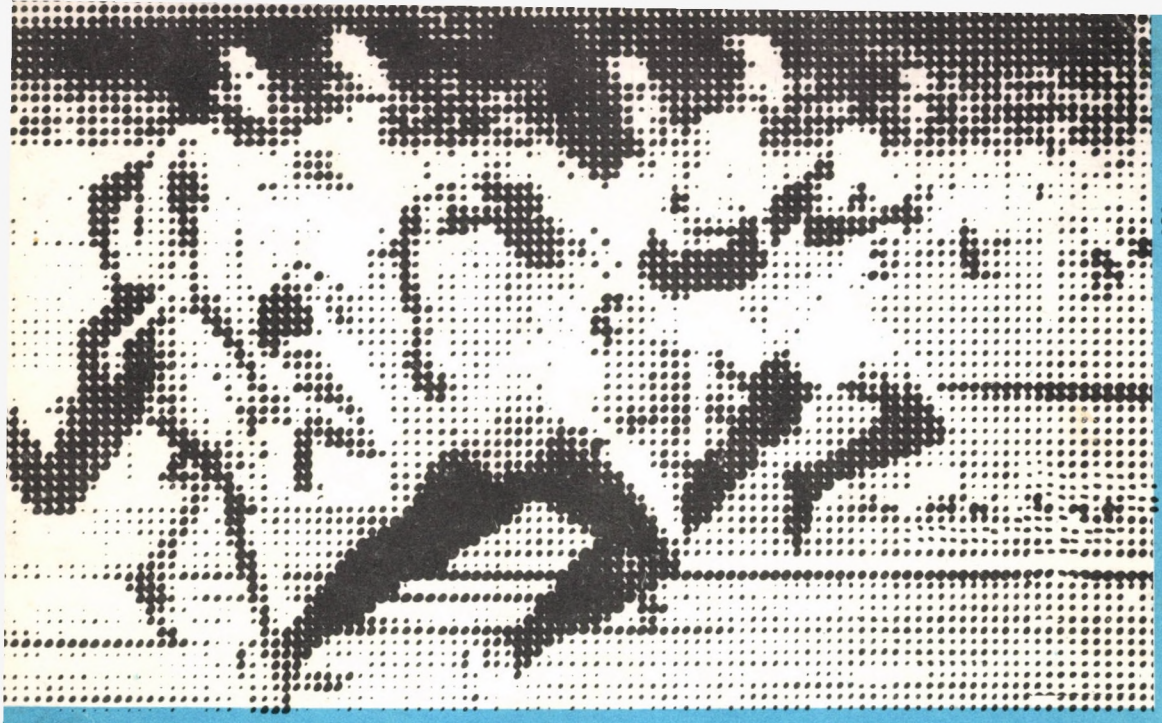
The main task of the study is to approach physical culture through general aesthetics and the different branches of it. Respectively it aims at eliciting the essencs of aesthetic quality and its correlation with physical culture. It also tries to define its aesthetics. After that it examines the human movement in details and the aesthetics of the human body. The main point of the study is enumerating the aesthetic categories and demonstrating their manifestations in physical culture. It gives a detailed and original analyse of further aesthetic categories /like ugliness, comicality, tragedy and the sublime etc./ is also interesting. The author analyses harmonious proportions as an aesthetic quality and in connection with that he points out the occurance of golden section in sports. The summerizing conclusion of the study is that the aesthetics of physical culture can be considered as a sectorial or branch of aesthetics which is to be further developed by future investigations.

ТАКАЧ, Ференц

Эстетические основы физической культуры

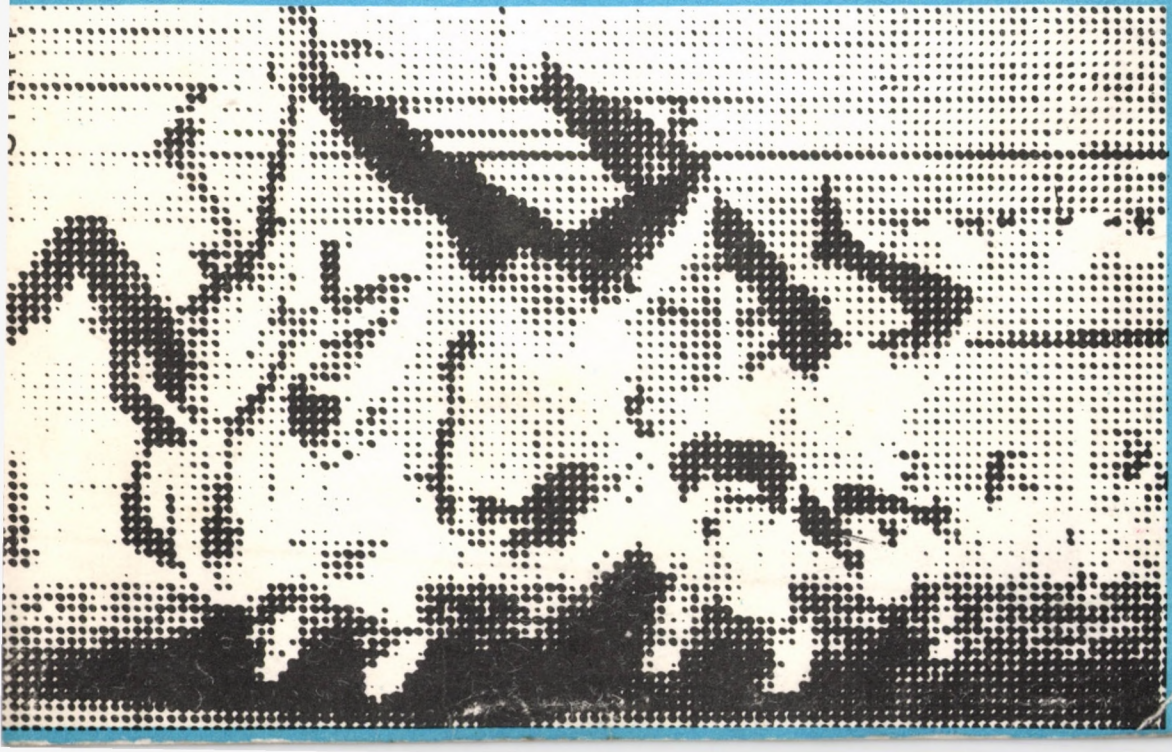
Автор считал своей основной задачей разработать эстетический подход к физической культуре опираясь на знания общей эстетики и специальных естетик. В соответствии с этой задачей он предпринимает попытку определить сущность эстетического и его взаимоотношения с физической культурой и в конце концов само понятие эстетики физической культуры. Подробно анализирует эстетику человеческого движения и человеческого тела. Важнейшей частью работы является анализ эстетических категорий и выявление их появлений в области физической культуры. Самым оригинальным элементом при этом является подробный анализ красоты физической культуры, но и о других эстетических категориях даётся объяснение в новом подходе /напр. уродства, комического, трагического, великолепности и др./. Анализируется пропорциональность как эстетическая категория и в связи с этим возможности появления золотого сечения в спорте. В итоге работы представлена эстетика физической культуры как вид эстетики или специальная эстетика которой предстоит ещё огромное развитие путём дальнейших исследований.

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA



A Testnevelési Főiskola közleményei

988 / 2



TF könyvtára Bp.
80-577
19 _____
7.957

2009

A Testnevelési Főiskola közleményei

1988/2

Testnevelési Főiskola Budapest



A szerkesztő bizottság tagjai:

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



A szerkesztő bizottság elnöke:
FÖLDESINÉ Dr. SZABÓ Györgyi

Szerkesztő:
Dr. MAKKÁR Márta

Olvasószerkesztő:
Dr. RADNÓTI Róbert

Szerkesztőség: 1123. Budapest, Alkotás u. 44.

A kötet szerzői:

Dr. BARABÁS Anikó tudományos munkatárs, BARABÁS Judit vezetőedző (KSI), dr. BARTON József tudományos főmunkatárs, BANHIDI Miklós főiskolai tanársegéd (Pécs), dr. BUDAVÁRI Ágota tudományos munkatárs (MHSZ), dr. FÁBIÁN Gyula tudományos munkatárs, FINYVES Alajos általános iskolai igazgató (Pécs), FERENCZINÉ dr. HORVÁTH Györgyi tudományos munkatárs, FÖLDESINÉ dr. SZABÓ Györgyi egyetemi docens, dr. FRENKL Róbert egyetemi tanár, FÜZESI József általános iskolai igazgatóhelyettes (Pécs), GÖLTL Béláné egyetemi adjunktus, dr. GYŐRI Pál, a testnevelési tanszék vezetője (Veszprém), KELEMENNÉ dr. TÓTH Ilona tudományos munkatárs, KORMOSNÉ dr. ACSAI Irén tudományos munkatárs, KRAWCZYK Zbigniew egyetemi tanár (Varsó), dr. MAJOMSOKI Jenő tudományos főmunkatárs (OTSI), dr. PAPP Gábor egyetemi adjunktus (Pécs), dr. RIGLER Endre tudományos főmunkatárs, SIMON Miklós tudományos munkatárs (Egészségügyi Gyermekotthonok Országos Módszertani Intézete), SZEKERES János egyetemi adjunktus (Pécs), dr. SZIGETI Lajos tanszékvezető főiskolai tanár (Pécs).

A fedéllapot KERÉNYI János tervezte.
ISSN 0230 - 3337

A TF közleményei előfizethetők a Sportpropaganda Vállalat 1061. Budapest, Népköztársaság útja 6. sz. alatti boltjában, ahol egyes korábban megjelent számok is megvásárolhatók.

Kiadja a Testnevelési Főiskola, 1123 Budapest, Alkotás u. 44.

A kiadásért felel a TF rektora
Készült a TF sokszorosítójában.
A borítólapot az Interpress Nyomda munkája.
Terjedelem: 21,61 A/5 ív. Példányszám: 900

TARTALOM

KRAWCZYK, Zbigniew:
A sportszociológia elméleti dilemmái..... 11

PAPP Gábor:
Etikai tartalmú értékorientációk hatása iskolások sporttal kapcsolatos magatartására..... 23

FRENKL Róbert:
Iskolai szomatikus nevelés..... 53

HÁMHIDI Miklós:
Különbségek sorállományú katonafiatalok fizikai teljesítőképességében..... 61

HIDLER Endre - BARABÁS Judit:
A dinamikus erőkifejtés alakulása ifjúsági röplabdázók ugró- és dobóteljesítményében..... 71

SZIGETI Lajos - FENYVES Alajos - FÜZESI József - SZEKERES János:
A versenysport-utánpótlás, kiválasztás, tehetséggondozás egy lehetséges modellje az általános iskolában..... 91

MŰHELY-TÁJÉKOZTATÁS

GYŐRI Pál:
Veszprémi egyetemisták testneveléssel és a sporttal kapcsolatos szemlélete..... 111

MALOMSOKI Jenő:
Az edzettség és a teljesítőképesség jellemzése..... 127

SIMON Miklós - KORMOSNÉ ACSAI Irén:
Kiscsoportmódszerek bevezetésének terve a Testnevelési Főiskolán.. 149

GÖLTL Béláné:
Izomnyújtás-fokozó gyakorlatok (stretching) alkalmazása a női tornában..... 153

NYEKRASZOV,V. P. - HUDADOV, N. A. - PIECKENHEIN, L. - FRESTER, R.
Pszichés szabályozás a sportolók felkészítésében (Ismerteti: Kelemenné Tóth Éva)..... 169

BESZÁMOLÓK

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi:
A Szöuli Nemzetközi Tudományos Konferencia (1987. aug. 17-20.).... 177

BARTON József:
Az I. Lengyel Biomechanikai Konferencia (Gdansk, 1987. jun. 22-24.) és a Számítógépes Szimuláció a Biomechanikában I.Nemzetközi Szimpozion (Varsó, 1987. jun. 25-27.)..... 185

FERENCZINÉ HORVÁTH Györgyi:
Ösztöndíjas tanulmányút (Nizza, 1987. július 6-30.)..... 187

BUDAVÁRI Ágota:
A VII.. Európai Sportpszichológiai Kongresszus (1987. szeptember 14-19.)..... 188

MELLÉKLET

BARABÁS Anikó - FÁBIÁN Gyula:
A különböző nagyságrendű települések tanulóifjúsága motoros teljesítményeinek összehasonlítása diszkriminancia analízissel

CONTENTS

KRAWCZYK, Zbigniew:
Theoretical dilemmas in sport sociolgy 11

PAPP, Gábor:
Influence of value-orientations of ethical contents on pupils' behaviour related to sport 23

FRENKL, Róbert:
Sòmatic education in school 53

BÁNHIDI, Miklós:
Differences in soldiers in actual strength of physical performance ability 61

RIGLER, Endre - BARABÁS, Judit:
Forming of dynamic effort in the jumping and throwing performances of junior volleyball-players 71

SZIGETI, Lajos - FENYVES, Alajos - FÜZESI, József - SZEKERES, János:
A possible model for replacement, selection and management of the talented for competitive sport in a primary school 91

INFORMATION

GYŐRI, Pál:
Aspects of students' of Veszprém in connection with physical education and sport 111

MALOMSOKI, Jenő:
Characterization of trainedness and performance ability 127

SIMON, Miklós - KORMOSNÉ ACSAI, Irén:
Methods for small groups at the University of Physical Education - a plan for their introdution 149

GÖLTL, Béláné:
Application of stretching exercises in women's artistic gymnastics 153

NYEKRASZOV, V.P. - HUDADOV, N. A. - PIECKENHEIN, L. - FRESTER, R.
Psychic regulation in preparing athletes (a review by Éva Kelemen-né Tóth) 169

REPORTS

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi:
International Scientific Conference in Seoul (17-20 August 1987) .. 177

BARTON, József:
The Ist Biomechanical Conference of Poland (Gdansk, 22-24 June 1987) and Computer Simulation in Biomechanics Ist International Symposium (Warshaw, 25-27 June 1987).....185

FERENCZINÉ HORVÁTH, Györgyi:
A journey with a scholarship (Nice, 6-30 July 1987).....187

BUDAVÁRI, Ágota:
The 7th European Sport Psychological Congress (14-19 September 1987).....189

SUPPLEMENT

BARABÁS, Anikó - FÁBIÁN, Gyula:
Comparison of the youth's motor performances determined by the size of residential community with the help of multivariate discriminant analysis (MDA).

INHALT

KRAWCZYK, Zbigniew:
Die theoretischen Dilemma der Sportsoziologie..... 11

PAPP, Gábor:
Der Einfluss von Wertorientierungen ethischen Inhalts auf die Einstellung der Schüler zum Sport..... 23

FRENKL, Róbert:
Somatische Erziehung in der Schule..... 53

BÁNHIDI, Miklós:
Unterschiede in der physischen Leistungsfähigkeit beim Militärdienst..... 61

RIGLER, Endre - BARABÁS, Judit:
Der dynamische Kraftaufwand in den Sprung- und Wurfleistungen von jugendlichen Volleyballspielern..... 71

SZIGETI, Lajos - FENYVES, Alajos - FÜZESI, József - SZEKERES, János:
Eines der möglichen Modelle der Nachwuchserziehung, der Talentsuche und -pflege in der Grundschule..... 91

INFORMATION

GYŐRI, Pál:
Die Einstellung der Studenten zur Körpererziehung und zum Sport in der Stadt Veszprém..... 111

MALOMSOKI, Jenő:
Zur Charakterisierung des Trainingszustandes und der Leistungsfähigkeit..... 127

SIMON, Miklós - KORMOSNÉ ACSAI, Irén:
Ein Projekt zur Einführung der Kleingruppenmethoden an der Ungarischen Hochschule für Körperkultur..... 149

GÖLTL, Béláné:
Zur Anwendung der Stretchingmethoden im Frauenturnen..... 153

NYEKRASZOV, V. P. - HUDADOV, N. A. - PIECKENHEIN, L. - FRESTER, R.
Psychische Regulation in der Vorbereitung der Sportler (Rezension von Kelemenné Tóth, Éva..... 169

BERICHTE

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi:
Internationale Wissenschaftliche Konferenz in Seul (17-20. August 1987)..... 177

BARTON, József:
I. Biomechanische Konferenz in Polen (Gdansk, 22-24 June 1987) I. Internationales Symposium "Computer-simulation in der Biomechanik" (Warschau, 25-27. Juni 1987).....185

FERENCZINÉ HORVÁTH, Györgyi:
Eine Studienreise (6-30. Juli 1987, Nizza).....187

BUDAVÁRI, Ágota:
VII. Europäischer Kongress für Sportpsychologie (14-19. September 1987).....189

BEILAGE

BARABÁS, Anikó - FÁBIÁN, Gyula:
Vergleichende Untersuchung der motorischen Leistungen der Schüler in Siedlungen verschiedener Grösse mit Hilfe der Diskriminanzanalyse

СОДЕРЖАНИЕ

КРАВЧИК, Збигнев: Теоретические дилеммы социологии спорта 11

ПАП, Габор: Воздействие ценностных ориентаций с этическим содержанием на поведение школьников в связи с спортом 23

ФРЕНКЛЬ, Роберт: Соматическое воспитание в школе 53

БАНХИДИ, Миклош: Различия в физической работоспособности призывников 61

РИГЛЕР, Эндре – БАРАБАШ, Юдит: Развитие динамического усилия при достижениях по прыжкам и броскам у юных волейболистов 71

СИГЕТИ, Лайош – ФЕНЬВЕШ, Алайош – СЕКЕРЕШ, Янош: Одна из возможных моделей отбора и воспитания талантов в начальной школе 91

ИНФОРМАЦИЯ

ДЁРИ, Пал: Взгляды студентов г. Веспрем о физической культуре и спорте 111

МАЛОМШОКИ, Енё: Характеристика тренированности и работоспособности 127

ШИМОН, Миклош – КОРМОШНЕ АЧАИ, Ирен: Проект введения методов мелких групп в Венгерском институте физической культуры 149

ГЕЛЬТЛ, Белане: Использование упражнений для повышения мышечной эластичности /"стретчинг"/ в женской гимнастике 153

НЕКРАСОВ, В.П. – ХУДАДОВ, Н.А. – ПИКУНХАЙН, Л. – ФРЕСТЕР, Р.: Психическая регуляция в подготовке спортсменов 169
/Рецензия: Келем нне Тот, Ева/

ОТЧЁТЫ

ФЁЛЬДЕШИНЕ САБО, Дёнди: Международная научная конференция в Сеуле /17-20 августа 1987 г./ 177

БАРТОН, Йожеф: I-ая Конференция по биомеханике в Польше Гданск, 22-24 июня 1987 г./ и I-ый Международный симпозиум о компьютерной симуляции в биомеханике /Варшава, 25-27 июня 1987 г./ 185

ФЕРЕНЦИНЕ ХОРВАТ, Дёрди: На научной командировке /Низза, 6-30 июля 1987 г./ 187

БУДАВАРИ, Агота: VII -ой Европейский конгресс по психологии спорта /14-15 сентября 1987 г./ 189

ПРИЛОЖЕНИЕ

БАРАБАШ, Анико - ФАБИАН, Дюла: Сравнение двигательных достижений учащихся в местностях различного типа при помощи анализа дискриминации

KRAWCZYK, Zbigniew

A SPORTSZOCIOLÓGIA ELMÉLETI DILEMMÁI

1. Bevezetés

Amikor az ötvenes években a "sportszociológia" kifejezés megjelent Lengyelországban, a szakmai körök ezt a tényt bizonyos tartózkodással és némi szkepticizmussal fogadták. Szinte hihetetlennek tűnt, hogy a különféle kérdésekkel behatóan foglalkozó szociológia tudománya a differenciálódásnak már ilyen magas fokát érte el. Fokozta a kétkedést az is, hogy a szociológusok egy része úgy vélekedett: a sport még nem hordoz magában oly mértékű társadalmi jelentőséget, hogy azzal egy ilyen tudományos diszciplina képviselőinek megkülönböztetett figyelemmel kellene foglalkozni. A felsorolt okok miatt, húsz évnek kellett eltelnie ahhoz, hogy - a szakmában elismert - lengyel kultúrszociológus Antonina Kloskowska, a Sportszociológusok VI. Nemzetközi Szimpozionján kijelenthesse: "Amint azt a kutatások és megfigyelések kétségtelenül bizonyítják, a férfiaknak csak egy igen jelentéktelen része az, amelyik nem érdeklődik a sport iránt. Így tehát a jelenkori társadalmak jelentős része, sokkal több mint a fele áll kapcsolatban a sport valamilyen formájával. Ez a körülmény mindenképpen elégséges ahhoz, hogy ezt a jelenséget az elméleti érdeklődés és vizsgálódás tárgyává tegyük, figyelembe véve annak kétségtelen gyakorlati jelentőségét is." (1)

Ugyanabban az időben - sőt már valamivel korábban - a szociológia ezen ágazatának néhány képviselője, saját arculatát és identitását keresve, elkezdett kutatni felhasználható "forrásmunkák" után. Kiderült, hogy a szociológusok egy része már több mint egy évszázada foglalkozik a sport kérdéseivel, közöttük ezen tudományág történetének olyan nevezetességei, mint: H. Spencer (1861), E. Tylor (1876), M. Weber (1920) és Zaniecki (1930), továbbá: G. Simmel, M. Scheler, L. von Wiese, W. G. Summer, T. Weblen és J. Huizinga (2).

Amint azt a G. Lüschen és G. Page által írt "Handbook of Social Sciences of Sport" (A sporttal foglalkozó társadalomtudományok kézikönyve) bibliográfiájában olvashatjuk, 1978-ig az egész világon 2458 cikk és 711 olyan könyv jelent meg, melyeknek szerzői a sporttal foglalkoztak, mégpedig szociológiai nézőpontból. Az említett könyveknek 17,4 %-a jelent meg 1945 előtt, amikor a sport inkább csak marginális jelenségnek számított és nem igényelt behatóbb vizsgálódást. A sport kérdéseinek szentelt publikációk 82,6 %-át tehát a második világháború után jelentették meg, mégpedig az 1960-as és 1970-es években mutatott lavinaszerű növekedéssel, ami napjainkban már, szinte a relatív telítettség állapotát érte el. Az említett időszak alatt a publikációk száma 9 évenként megkétszereződött, ami jelentősen felülmúlta más

tudományágak publikációinak gyarapodását. A sportszociológia létét egyre inkább elismerték az egész világon. Ebben a vonatkozásban élenjáró országnak számít: Kanada, Nagy-Britannia, az NSZK, Finnország, Japán, Lengyelország és az Egyesült Államok. (3)

Csupán néhány olyan sportszociológus létezik azonban, akinek a sport képezi az egyetlen vagy a legfőbb kutatási területét. A fentebb említett bibliográfia szerzői szerint, az egész világon mintegy száz olyan szociológus létezik, aki öt vagy annál több, sporttémával foglalkozó művet írt. A fent említett publikációk túlnyomó többsége tehát a társadalom és a kultúra más irányú vizsgálatának mellétermékeként, azokkal érintkező munkaként jelent meg. Ezek rendkívül széles skálán mozognak, és nem árulkodnak arról, hogy a sport mely kérdésköreihez kapcsolódnak leggyakrabban.

Önálló sport tárgyú szociológiai munkákat a legkülönbözőbb kiadók jelentetnek meg, az ebben a tárgykörben írt tanulmányok és cikkek pedig megtalálhatók több mint száz különféle tudományos folyóiratban, amelyek akár a társadalomtudományok (főleg a szociológia), akár a testkultúra tudományának más területeivel foglalkoznak. A témakör kutatói ezt az állapotot a sportszociológia identitásának nem kielégítő színvonalával, továbbá ezen diszciplina elméleti és módszertani tudatosságának hiányával magyarázzák. (4)

Számos megállapítás hívja fel a figyelmet az e területen folyó kutatások szétszórtságára, noha 1965 óta a Nemzetközi Sportszociológiai Bizottság (International Committee for Sociology of Sport) léte, majd az 1966 óta megjelenő folyóirata, a Nemzetközi Sportszociológiai Szemle (International Review for the Sociology of Sport) kétségtelenül jelentős szervező szerepet tölt be.

Nyilvánvaló, hogy az összefüggések feltárásának relatív hiánya, a kutatómunka szétszórtsága, nem valamiféle fejletlenségnek vagy elmaradottságnak a következménye. Ezt az állapotot nem az okozza, hogy lehetetlen megtalálni ezen tudományág világosan megfogalmazott, viszonylag önálló kérdésfeltevését. Inkább annak a következménye, hogy a sportszociológia viharos fejlődése – az 1960-as és 1970-es években – az elméleti kutatásokat a multi- és az interdiszciplináris tudományok irányába sodorták. Ily módon, mielőtt a sportszociológia elérte volna teljes identitását, már hozzákapcsolódott a társadalom kutatásnak egy szélesebb frontjához, jelentős befolyást gyakorolva annak kétségtelenül felgyorsuló fejlődési irányába. De fennáll itt még egy másik mozzanat is, amely jellemző mindenféle tudományág fejlődésének korai szakaszára. Ebben a periódusban a fejlődést még nem korlátozza egy már megérett paradigma (minta) és a tudományág különböző irányokba haladhat előre, amíg az egyik, viszonylag egységesebb irányzat felöleli valamennyit és ezáltal, a most már egyesített kutatási erőfeszítésekkel egy erőteljesebb karakterű áramlat alakul ki.

2. A sportszociológia és a társtudományágak

A sportszociológusok, éppúgy mint más szociológiai részdiszciplinák képviselői, széleskörűen alkalmaznak olyan kifejezéseket, fogalmakat és kategóriákat, amelyek az általános szociológia talaján fogalmazódtak meg. Az általános szociológia és annak fejlődési színvonala jelentős mértékben meghatározza a sportszociológusok témaköreit és mindenekelőtt a sportszociológia fő irányvonalát. Az általános társadalmi jelenségeket és folyamatokat magyarázó elméletek, amelyek az általános szociológiai kutatások alapján születtek, olyan hipotézisekkel segítik a sportszociológusokat,

amelyek ezen kutatási területre is magyarázatokkal szolgálhatnak. Végül pedig, a sportszociológusok széles körben alkalmazhatják a kutatási módszerek és technikák egész arzenálját, amelyeket az általános szociológia művelői dolgoztak ki, különösen azok, akik a szociológiai módszerek és technikák kérdéseivel foglalkoznak. A különböző országokban a sportszociológia terén végzett kutatómunka, valamint a nemzetközi összehasonlító vizsgálatok eredményei alapján, az a következtetés vonható le, hogy a bennünket érdeklő területen előnyben részesített bizonyos módszerek és technikák - minőségi, mennyiségi értelemben egyaránt - egybeesnek a szociológusok által kedvelt és alkalmazott módszerekkel. Ily módon tehát kijelenthető, hogy az általános szociológia meglevő modelljében alkalmazott nyelvezet, annak témakörei, elméleti koncepciói, kutatási módszerei és technikái, mind alapvető jelentőségűek a sportszociológia egy-egy részterülete számára. (5)

Ezeken kívül, a sporttal foglalkozó szociológusok, szívesen vesznek igénybe olyan kutatási módokat, értelmezési módszereket, amelyek a szociológia több más ágazatára jellemzőek, mint például: a szociotechnika, a nevelésszociológia, a szervezés-szociológia, a foglakozás-szociológia, a politikai szociológia, a szabadidő-szociológia és mindenekelőtt a kultúrszociológia. (6)

A sportszociológiával igen szoros kapcsolatban álló; előbb felsorolt szociológiai diszciplinák listája még korántsem lezárt, hiszen évről-évre új és új kutatási területek nyílnak, amelyek a sportszociológusokat arra késztetik, hogy közelebbről szemléljék az egyre specializálódott szociológiai tudományágak kutatási irányait. Ezen a módon, egymás mellett haladva, tudományos légkörben végzett, integrált erőkifejtés eredményeképpen találkozni tudnak a különböző, sőt széttartó természetű folyamatok is, ami elsősorban a sportszociológusok ifjabb generációjából kikerülő erre szakosodott tudósok fáradozásainak köszönhető, akik egy szűkebb interdiszciplináris kutatási területre összpontosítják figyelmüket.

Ezt a komplex helyzetet még bonyolultabbá teszi az, hogy ugyanabban az időszakban, amikor a sportszociológia gyors fejlődést mutatott, úgyszintén megnövekedett a sport iránt érdeklődő technikai, orvosi, természet- és társadalomtudományi szakemberek száma is. Ennek oka az, hogy azok, akik eddig egy olyan téma szakértői voltak, amely a versenysporthoz kapcsolódó jelenségek szűk csoportjával foglalkoztak (mint például az edzési alapelvek, a versenysport-teljesítmény fokozása stb.) hamarosan elvesztették a specialistákat megillető pozíciókat. Szerte a világon tudományos intézeteket hoznak létre interdiszciplináris alapon, a sport különböző nézőpontból történő tanulmányozására, különösen a versenysport kérdéskörére összpontosítva. Ezen kutatók között, kezdettől fogva, kiemelkedő helyet foglaltak el a szociológusok, éppen az általuk képviselt tudományág értékei miatt. Ez a körülmény mindenesetre, lehetőséget kínált a minket érdeklő jelenség alapvető aspektusának, nevezetesen, a sport társadalmi-kulturális természetének magyarázatára és ezen túlmenően még könnyen hozzáférhető kutatási eszközökkel látta el más területek szakértőit. Ezeknek a folyamatoknak köszönhetően, nagy számban kerültek előtérbe olyan szakemberek, akiket erre a részterületre alkalmaztak, és akiknek a száma időnként túlhaladta az általános szociológiára kiképzett azon tudósok számát, akik a szociológiához vezető utat az adatok gyűjtésének technikájában, valamint a kutatási anyag elemzésében találták meg. Ezek a kutatók nem mutattak hajlandóságot komplex szociológiai elméletekben való mélyebb elmerülésre, hanem a szociológiát szinte kizárólag gyakorlati tudományként kezelték. Azok a kérdések, amelyekkel foglalkoztak, meglehetősen

gyakorlatiak, ezért még a tudományos nyelvezetük is jól megfér a könnyed társalgási nyelvvel. A fentebb említett jelenséget úgy kell tekinteni, hogy számos szociológus kívül helyezi magát a "nagy" szociológiai problémákon, valamint a gyakran kényes elméleti ellentmondásokon. Más részről, ezek a jelenségek a szociológia és a vele rokon tudományágak jelentős funkciójának bizonyítékai azáltal, hogy a tudományoknak egy új szféráját alakítják ki, mégpedig a testkultúra (vagy más szavakkal, a motoros tevékenység) tudományát, amely századokon át kereste elméleti igazolását az alaptudományokban.

Ily módon, a sportszociológia modellje tehát az általános szociológiában történő változásoktól és a különböző szociológiai alágazatok fejlődési irányzataitól függött és függ még napjainkban is, valamint - jelentős mértékben - a testkultúra tudományainak egészen mostanáig a maguk korábbi, vagyis a testi nevelés tudományának szűkös pozícióit tükrözték. Ráadásul az utóbbi néhány évtizedben a sport egy gyors szétválási (dezintegrálódási) folyamatnak, valamint különböző területei függetlenedésének tárgyává vált. Itt merül fel a "sport mindenkinek" kérdése, vagyis a rekreációs sport, az iskolai sport, amely elvileg megmarad a gyermekek és fiatalok számára szóló testi nevelés formái között, továbbá a testi fogyatékosok sportja, mint a fizikai rehabilitáció eszköze. Jellemző, hogy a sport utóbb említett formája, a maga látványossági értéke és nemzetközi rangja miatt rendkívül kiterjedt és ezért gyakran a sportnak mint olyannak egy szinonímáját értik ezen. Ennek jellemző sajátosságai: a versengés, a nagy akaraterő, a győzelem és a látványosság, amely igen attraktív lehet, mivel gyakran kapcsolódnak hozzá a sporttevékenységnek olyan változatos formái, amelyeket szórakozásból és kikapcsolódásból, rekreációs vagy egészségügyi célból, továbbá az ügyesség javítása vagy a rehabilitáció miatt végeznek. Ideológusok és filozófusok, ezekkel kapcsolatban, a sport elidegenedési jeleiről, vagy "igazi" lényegének eltorzulásáról beszélnek.

Ebből ered az is, hogy bizonyos irányzatok kritizálják az emberi lény fizikai, nem haszonelvű tevékenységét. Való igaz, hogy a sport különböző fajtáinak számos bírálója akad és nem csupán a szociológusok között. Ezért másmilyen, inkább általános terminológiát használnak: nem a sport, hanem a testkultúra tudományáról beszélnek. Ennek az irányzatnak a szociológusok között levő hívei szívesen használják a testkultúra-szociológia kifejezést a sportszociológia helyett. Ez különösen a szocialista országok teoretikusaira jellemző, ahol a "testkultúra", a kultúra más tudományágával együtt, fokozatosan polgárjogot nyer. Az elméleti és tapasztalati kutatás perspektívájából számunkra mindez hasznosnak és igazoltnak tűnik. Ez az irányzat, úgy látszik, megteremti a feltételét annak, hogy a sportszociológiának a szociológia többi területével, mindenekelőtt a kultúrszociológiával minél gyorsabban integrálódjék.

3. A szociológia és a sportfilozófia

Nyugaton az egyik legismertebb sportfilozófus, Hans Lenk, a közelmúltban a következőket írta: "A sportfilozófia szociológia nélkül üres, míg a sportszociológia filozófia nélkül terméketlen marad." (9)

Ezt az álláspontot túl szélsőségesnek tartjuk és Nyugat-Európában, de főleg Amerikában a sporttal foglalkozó tudományos körökben nem éppen tipikusnak. Ez többnyire csak a szerző egyéni véleménye, aki társadalom-filozófus lévén, szélesköruen igénybe veszi a szociológusok eredményeit és ugyanakkor az a szándéka, hogy a filozófia segítségével

"mélyítse" tudományos műhelymunkáját. A valóság az, hogy a sportfilozófiát Nyugaton messzemenő autonómia jellemzi, és főleg az alábbi irányokban fejlődik: sport-ontológia és sport-fenomenológia, megismerő elméleti és módszertani kérdések a sportkutatásban, továbbá sportetika és sportesztétikai problémák. Jellemzők a sport tárgyú témák "megfilozofálására" tett kísérletek, melyekre esetlegesen néhány "általános filozófus" vállalkozik, amire Lengyelországban is találunk példát. (10)

A sporttal mint kizárólagos vagy fő kutatási témával foglalkozó szociológusok túlnyomó többsége Nyugaton szívesen kiszélesíti a szociológia tipikus kutatási területét, magába foglalva mindazt, amit perem-tudományoknak neveznek, ám de ezek sem kizárólagosan kapcsolódnak a filozófiához. Céljuk a kölcsönhatás kiszélesítése és elmélyítése a társadalomtudományoknak olyan szféráival, mint pl.: a közgazdaságtan, a pszichológia, a pedagógia, a politika tudománya, a történelem, a kultúr-antropológia. (11)

A szocialista országokban ezek a problémák a fentiektől teljesen eltérő módon alakulnak. Itt a történelmi materializmus elméleti és módszertani alapelveinek preferálása miatt, továbbá annak következtében, hogy a sportfilozófusok és sportszociológusok közötti "munkamegosztás" még csak részben alakult ki, valamint a jelenségek holisztikus megközelítésére való hajlam miatt is, a sport szociológiai és filozófiai elemzése közötti választóvonalak elmosódtak és gyakran lehetetlen azokat megvonni. (12)

A határok meghúzásában csakis a másodlagos kritériumok bevezetése segíthet: nevezetesen az anyaggyűjtési és elemzési technikák eltérése. Ennek megfelelően tehát, csak ha az empírikus úton kutató szociológus munkájára támaszkodunk, és a mennyiségi módszerekkel elemzett tényeket tárunk fel, akkor tudjuk hiteles módon állítani, hogy ezek a munkák - szerzőik szándéka szerint - szociológiai természetűek. A helyzetnek ez a sajátossága azonban igen gyakran kelt olyan érzéseket, hogy a vitatott országokban hiányoznak a kellő szabatossággal funkcionáló módszerek. Elméleti és igen gyakran filozófiai természetű fejtegetésekből itt közvetlenül átcsapnak szűkös gyakorlati kérdésekbe vagy a "józan észen" alapuló adatok leegyszerűsített interpretálásába. A szociológiai elméletek fejletlensége a sport területén egy sajnálatos szakadékot idéz elő, amely gyakran jelenik meg a leírt tények szférája és a túl erős filozófiai absztrakció között.

Ami a szocialista országokban számos sportszociológus gyengeségének tűnik (13), annak másrészről megvannak a maga vitathatalan pozitív előnyei. Az említett filozófiai, vagy kvázi-filozófiai elméleti általánosítási hajlam következtében gyakran próbálják a szakértő szerepét játszani a testkultúra általános elméletében. Talán Lengyelországban ez a jelenség nem annyira szembetűnő. (14)

A sportszociológia ugyanis Lengyelországban egyértelműen önálló tudományág módjára fejlődött és annak gazdag tapasztalati ismeretei számos "fogalmi tisztázást" igényeltek, ami viszont kedvezett az általános elméleti elmélyülésnek, alapvetően megmaradva az "elméleti szociológia" körén belül. (15)

De számos más országban, mint Bulgária, Csehszlovákia, Német Demokratikus Köztársaság és a Szovjetunió, sajátos fúzió jött létre a testi nevelésnek a történelmi materializmus talaján új paradigmát kereső elméleti és testkultúra-szociológusok között, akik a marxizmus elméletében és módszertanában szilárd alapot találtak a maguk tudományos műhelymunkájához. Ezen a módon a testkultúra-szociológiának még egy jelentős funkciója jutott érvényre: nemcsak ösztönző erővé vált, hanem az elméleti fejtegetések egy új

szférájának - a testkultúra általános elméletének - társszerzőjévé lépett elő, és mint ilyen, nélkülözhetetlen a testkulturális diszciplinák identitásának további kikristályosításához. (16)

4. A sportszociológia három modellje

A sportszociológia több mint 100 éves hagyományaival és jelenlegi állapotával foglalkozva kockázat nélkül elmondhatjuk, hogy a sportszociológia ez eddig háromféle formában mutatkozott: történeti (historikus), elemző (analítikus) és tapasztalati (empírikus). Az első két megközelítési forma tulajdonképpen egyidejűleg jelentkezett a sportszociológia előkészítőjeként. Az empírikus sportszciológia csak a második világháború után alakult ki, viszont gyorsan terjedt az 1960-as és 1970-es években. Egy ideig úgy tűnt, hogy a sportszociológiának ez utóbbi formája monopol szerepet fog játszani (Kanada, Egyesült Államok). Azonban már az 1980-as évektől - éppen ezen egyoldalúság miatt - bizonyos kielégítetlen igények jelentkeztek. Ezért napjainkban a társadalomtörténeti jellegű sportkutatásnak (historikus), valamint az elemző vizsgálatoknak (analítikus) szinte egy speciális reneszánsza figyelhető meg.

A sportszociológia fent említett tipológiai modellje elsősorban Amerikára és az amerikai szociológia jelentős befolyása alatt álló országokra jellemző. Nagy-Britanniában vagy az NSZK-ban a helyzet nem ennyire világos és a kelet-európai országok gyakorlata, ezen a téren még ettől is eltérő utat követett. Itt az 1960-as évek kezdetétől az empírikus szociológia és annak gyors mennyiségi fejlődése került előtérbe. Mindemellett a sportot, mint társadalmi jelenséget vizsgáló szociológiai és történeti kutatás, valamint az elemző forma sem tűnt el teljesen. A változás csak a sportszociológia általunk említett formái közötti arányokat érintette, hogy ezek egy bizonyos egyensúlyt érjenek el. Mindezekkel együtt, ami a mennyiségi arányokat illeti, az empírikus kutatási forma túlsúlya tapasztalható mind a mai napig.

Nem nehéz rájönni, hogy a szociológia említett három modelljének szétválasztási kritériumai a következők lehetnek: elméleti előfeltételek, kutatási módszertan és gyűjtési technika, a tapasztalati anyag leírása és elemzése. Az első kutatási forma hívei, a "historikusok", azt az elvet vallják, hogy a jelenségek "gyökereinek" és történelmi folyamatainak megmutatása nélkül a velünk egyidejű jelenségek is érthetetlenek maradnak. Az "analítikusok" azt tartják, hogy először a kategóriák és fogalmak világát kell rendbe tenni, be kell mutatni a jelenségek és folyamatok közötti interakció hipotetikus modelljét és csak azután lehet megközelíteni a tapasztalati valóságot. Az "empírikusok" viszont, a másik oldalról, azt állítják, hogy az elméleti társadalomismeret időszaka már hosszú ideje a múlté. Ilyenformán, a sportszociológiában első helyre kerül a valóság, a konkrét aspektusok kimerítő és hamisítatlan leírása, valamint azok struktúrájának és funkciójának bemutatása.

Az előbbiek tudatosan visszanyúlnak a múlt minden részletéért, és feltárják azok befolyását a sport jelenlegi állására, az utóbbiakat kielégíti a "tipikus" jelenség elméleti értelmezése és elemzése, egy olyan analízis, amely nagyon szövevényes, gyakran aprólékos és a valóság struktúrájának, egyfajta olyan jelzését adja, ami inkább statikus és nem dinamikus kategóriákban értelmezhető. Végül pedig, az empírikus sportszociológia hívei mindenekelőtt az adatok gyűjtésére összpontosítanak, számos kiegészítő kutatási technika segítségével, továbbá a sport valósága élethű "képének" a

megrajzolásához, mégpedig mind strukturális és statikai, mind fejlődési és dinamikus perspektívából megközelítve. De - mintegy szabályként - nem alkalmazzák a "hosszú időtartam" kategóriáját; ami őket a leginkább érdekli, az a valóság általános képe és ez az oka annak is, amiért csak igen vonakodva tekintenek előre. Mindezek alapján, a múltba történő visszatekintés, valamint az előretekintés a jövőbe, nem tartoznak az empírikus sportszociológia erős oldalai közé, ezen diszciplina leggyakrabban megelégszik a dolgok általános állásának diagnózisával.

Elfogadhatjuk azt a feltételezést, hogy a sportszociológiának ez a három modellje a jövőben egymás mellett fog haladni, de nem egymással szemben, hanem inkább egymás kiegészítőiként. Egyre inkább az a meggyőződés alakul ki, hogy ez a háromfajta megközelítés külön-külön csak a problémák különböző aspektusaira világítanak rá és ezért elkülönültségük csak viszonylagos jellegű. Mindezek ellenére várható, hogy az empírikus sportszociológia továbbra is túlsúlyban marad, bár ezzel még kétségtelenül nem , válik szélsőségesen empírikus típussá, hanem csak azzá, amit fogalmi empírizmusnak ("conceptual empiricism") nevezhetnénk. (17)

Ennek a folyamatnak kedveznek az olyan áramlatok, amelyek már ma is megfigyelhetők a világ szociológiájában, és amelyek lemondanak a reduktív állásfoglalásokról, valamint a történeti szociológia reneszánszáról. (18)

5. Elméleti irányzatok a sportszociológiában

Az elméleti irányzatok mozaikját, amelyek a jelenkori sportszociológiára vonatkoznak, rendkívül nehéz rendszerbe foglalni, még nehezebb osztályokba sorolni, vagy akár róluk egy tipológiát összeállítani. Ennek több oka is van. Először is, a minket érdeklő tárgykörben folyó empírikus kutatómunkák többsége nem fogalmazza meg világosan a maga elméleteit. A kutatómunkát nem is mindig kapcsolják össze valamilyen szociológiai elmélettel. Leggyakrabban általános szociológiai kategóriákhoz folyamodnak és ebből a perspektívából olyan szelektált jelenségeket és problémákat közelítenek meg, amelyek a sportra, mint társadalmi jelenségre is jellemzők. Ezért van az, hogy még az átfogó munkák is - beleértve a számos szerző által írt egyetemi kézikönyveket - témájuk szerkezetét és megfogalmazását csak ritkán rendelik valamilyen szociológiai elmélet alá. (19)

Ráadásul, az elmélet igazi tartalma, beleértve a szociológiai elméletet is - mint köztudott - úgy funkcionál, hogy számos jelentéstartalma van. Egy olyan próbálkozás, amely ezeket "közös nevezőre" akarja hozni, azt vonja maga után, hogy ebből a szándékból a definícióknak oly annyira általánosított formái születnek, hogy nehéz azokat olyan változatos szövegek elemzésére felhasználni, amelyek intuitív módon a sportszociológia problémáinak részét képezhetik. Ennek megfelelően, a világ szociológiai elméletének egyik jelenkori szakértője, M. Francis Abraham, azt vallja, hogy ő elméleten "egy fogalmi körvonatkozást" ért, "amely két vagy több változat interakciójának és szabályainak magyarázatára használható fel.". (20)

Robert Mortonnak viszont az a véleménye, hogy a szociológiai elmélet felfogható, mint: 1. Módszertan 2. Általános szociológiai irányzat 3. Szociológiai koncepciók elemzése 4. "Post factum" szcoiológiai interpretációk 5. Tapasztalati általánosítás a szociológiában, valamint 6. A szociológiai elmélet általában. (21)

Minden további aprólékos elmélkedés nélkül, fogadjuk el ezzel a témakörrel kapcsolatban Piotr Sztomka azon érvelését, hogy "a szociológiai

TESTNEVELÉSI

elmélet ontológiai, episztemológiai és metodológiai előfeltételek, valamint a társadalmi valóságról szóló absztrakt fogalmak és általános megállapítások gyűjteménye, amelynek az a célja, hogy magyarázatokkal szolgáljon e témának leíró tudományához és ezáltal hozzáférhetővé tegye, valamint megszabja a további kutatások irányát." (22)

Az ezen a területen végzett szociológiai tanulmények és kutatások elméleti megfogalmazásait keresve, ezt a feladatot két különböző úton közelíthetjük meg: 1. A jelenkori szociológiára jellemző, jól ismert elméleti és módszertani irányzatokra támaszkodva, megkíséreljük annak megállapítását, hogy vajon a sport témájának szentelt könyvek és cikkek százai között akad-e olyan, amely minden fenntartás nélkül, ezen típusok egyikéhez tartozónak tekintnető; 2. Vagy pedig, a sportszociológusok elméletileg "ambíciózusabb" munkáiról készített áttekinttő elemzés útján megpróbáljuk az elméleti és metodológiai megközelítésű típusok létrehozását, amelyek a szerzők bizonyos csoportjaira jellemzőek.

Néhány évvel ez előtt – az általam helyesebbnek tartott második megközelítési módot alkalmazva – megpróbáltam létrehozni a sport és a kultúra közötti összefüggéseket vizsgáló szerzők jellemző elméleti irányzatainak tipológiáját. (23) De mivel ebben a munkában, a kultúrával kapcsolatban, egy széles körű antropológiai megközelítést alkalmaztam, ma már megkockáztatom azt az állítást, hogy az ott leírt vélemények és "irányzatok" mind felhasználhatók az általános sportszociológiához is. Minthogy az elméleti érték oldaláról megközelített sportszociológia helyzete – amivel az előbb említett tanulmány foglalkozik –, az utóbbi néhány évben semmiféle alapvető változást nem mutatott, tényként fogadhatjuk el, hogy a sport interpretálásának azok a formái ma is maradéktalanul jellemzőek. Ezek a sport jelenségének következő interpretációi – vagy más szavakkal – a sportot mint társadalmi- kulturális jelenséget magyarázó elméleti és módszertani irányzatok: fenomenológiai, pszichoanalítikai, antropológiai, szemiotikai, strukturális és funkcionális, valamint dialektikus irányzatok. Jelenleg, számításba véve az elméleti megközelítés korábban javasolt típusát, szétválasztanám és külön tárgyalnám: a rendszerelméletet, az anómia és az elidegenedés elméletét, valamint a szimbólikus interakcionizmus elméletét. A sport elméleti megközelítésének másfajta struktúrájában is jeleztem az alapvető megállapítások többségét, vagyis azokat, amelyek jellemzőek az utóbb említett irányzatok híveire.

Mindazonáltal, hozzá kell tenni, hogy a sportszociológia inkább csak bizonyos jelzéssel, vagy esetleg mélyebb elméleti interpretációkkal foglalkozik. Úgy tűnik, hogy a sportnak egy mélyrehatóbb elemzése, amelyet az elméleti perspektívák ilyen széles választékot nyújtó háttere mellett kell elvégezni, inkább még csak a jövő "zenéje".

6. A sportszociológia elméleti alkalmazási szempontjai

A Nemzetközi Sportszociológiai Bizottság korábbi elnöke, G. Lüschen professzor, aki szoros kapcsolatban áll a világ szociológiájával, főleg az amerikaival és a nyugat-némettel, már 1968-ban kifejtette (24), majd több mint egy évtizeddel később megismételte (25) azt a véleményét, hogy a sportszociológiának kezdetétől fogva, két különálló irányzata jelent meg, amelyeket a "nyugati" és a "keleti" szociológusok képviselnek. Amíg az előbbi az interpretáló, értelmező jellegű, független elméleteknek kedvez, addig a szocialista országok sportszociológiája ideológiai és gyakorlati céloknak van alárendelve, aminek következtében, közvetlenebb módon szolgálja a gyakorlati sporttevékenységet.

Tényként fogadható el, hogy G. Lüschen fentebb említett véleményének első része, amely a Nyugaton kialakult sportszociológia modelljével kapcsolatos, hűen festi le a helyzet jelenlegi állását. Igaz az, hogy a nyugat-európai szociológusok túlnyomó többsége, ugyanúgy mint az amerikaiak, figyelmen kívül hagyva az elfogadott elméleti és módszertani perspektívákat, a fő hangsúlyt a sportban fellelhető jelenségek és folyamatok értelmezésére, interpretálására helyezik, arra a megállapításra támaszkodva, hogy csakis az ily módon megszegett előzetes ismeretek után kerülhet sor gyakorlati ceiú felhasználásra.

Nehéz lenne azonban egyetérteni G. Lüschen azon véleményével, amely a szocialista országok sportszociológiájának kizárólag az alkalmazási funkcióját veszi figyelembe. A szerző ezt a véleményét G. Erbach-nak a Nemzetközi Sportszociológiai Szemlében 1966-ban megjelent cikkéből meríti, amely cikk tükrözi a sporttudomány akkori állását a Német Demokratikus Köztársaságban és amely még ma is jelentős mértékben érvényes. Kockázat nélkül vonatkoztathatjuk az ott leírtakat más szocialista országok szociológiájára is. Semmi körülmények között nincs azonban alapja annak az állításnak, hogy ezekben az országokban, bármilyen sportszociológia kizárólagosan gyakorlati diszciplinaként létezik. Éppen ellenkezőleg, a kezdet kezdetétől fogva nagy figyelmet fordítottak arra, hogy viszonylag egyenlő mértékben fejlesszék a sport értelmező és alkalmazó aspektusait és hogy az általánosítás valamennyi fokán elméleti alapelvekből kiindulva, átfogó érvényű elméletek alkalmazásán keresztül jussanak el a sport konkrét, történelmileg és társadalmilag meghatározott arculatának magyarázatához.

Ez a tendencia különösen nyilvánvaló Lengyelországban, ahol számos szerző határozottan előnyben részesíti tanulmányának értelmezési aspektusát, felbecsülik ugyan kutatási eredményeik bevezetésének gyakorlati lehetőségeit, ám a sportszociológiának ezt a funkcióját csak másodlagos jelentőségűnek tekintik. Általánosságban szólva, ebben a vonatkozásban, bizonyos törvényszerűséget találunk: azon sportkutatók, akik szociológiai módszert alkalmaznak, specialistáknak tartják magukat a szociológia területén, azok preferálják az értelmező és elméleti szempontokat, azok viszont, akik a testkultúra tudománya képviselőinek tekintik magukat, inkább az alkalmazási jellegű megközelítést helyezik előtérbe.

Ily módon anélkül, hogy a sportszociológiát felosztanánk "nyugati" és "keleti" szociológiára, amint azt G. Lüschen tette, fogalmazzuk meg azt az általános megállapítást, hogy ennek a diszciplinának egy meglehetősen szembeötlő alkalmazási jellege, vagyis gyakorlati felhasználási funkciója van, különösen ami a társadalmi tervezés területét érintő munkákat illeti. Ez mindenekelőtt, a sportról szociológiai kategóriákban történő gondolkodás tudományos stílusának a kialakítását jelenti, valamint egy "szociológiai elképzelés" kifejlesztését, amely nélkülözhetetlen, ha a sportnak a jelenkori társadalomban betöltött szerepét jobban meg akarjuk érteni.

Ez a problémakezelés vezethet el a sporttevékenységnek olyan módon történő irányításához, amely összhangban van a fejlődést meghatározó objektív törvényekkel. A sportot végül is, mint komplex társadalmi intézményt kell megközelíteni, amelynek funkciói összhangban kell, hogy álljanak a jelenkori világ egyéni és társadalmi igényeivel. Mondhatjuk tehát, hogy nehéz lenne túlbecsülni a sportszociológia lehetőségeit, a sport szférájában betöltött diagnosztizáló és prognosztizáló szerepét illetően.

JEGYZETEK

1. Kloskowska, A.: Cultural Values of Sport I. part. AWP. Warszawa. 1981.
2. Lüschen, G. - Sage, G. H.: Handbook of Social Science of Sport. Stipes Publishing Comp. Champaing-Illinois. 1981. - Krawczyk, Z; Teoretyczne orientacje we wspolczesnej sociologii sportu.(Studia Sociologiczne, 1980. 3.)
3. Kloskowska, A.: id. mű.
4. Kloskowska, A.: id. mű.
5. Ezen tény megerősítése megtalálható a témakörben írt kézikönyvekben vagy más művekben (elméleti szociológia) azokban az országokban, amelyek viszonylag hűen tükrözik az országokra jellemző állapotokat és irányzatokat. A legjellemzőbb ebben a vonatkozásban: Sport and Social Systems. Addison-Wesley Publishing Company. 1978. - Loy, J. W. - Mc Pherson, B. D. - Kenyon, G. S.: Sport Reading from a Sociological Perspective. Univ. of Toronto Press. 1972. - Heinemann, K.: Soziologie des Sports. K. Hoffmann. Schorndorf. 1979.
6. Erről a problémáról részletesen írtam a Sport as a Subject of sociological Research című tanulmányban. Megjelent: Krawczyk, Z.: About Physical Culture. AWF. Warszawa. 1983.
7. Krawczyk, Z.: Nauki o kulturze fizycznej, Proba strukturalizacji. (Wychowanie Fizyczne i Sport, 1985. 2.)
8. Krawczyk, z.: Aksjologia ciala. Az AWF 1979. évi évkönyve. (XXIV. köt.) The Ontology of the Body (Dialectics and Humanism,1984. 1.)
9. Lenk, H.: Philosophy and Sociology of Sport. (International Review for the Sociology of Sport, in print)
10. Kuczynski, J.: Play as a Neation and Creation of the World. (Dialectics and Humanism, 1984. 1.) - Lipiec, J.: How in Sport Possible. - Zamiara, K.: Badania nad kultura a psychologia sportu. (Wychowanie Fizyczne is Sport, megjelenés alatt)
11. Lüschen, G.: id. mű.
12. A szerzőnek sok más műve foglalkozik ezzel a jellegzetes vonással. Így válogatott elméleti tanulmányok és vázlatok, amelyek a testkultúra elméleti területére tartoznak, amelyek ezen a címen jelentek meg: Sport, Kultur, Gesellschaft, Sozialphilosophische Beitrage. K. Hoffmann. Schorndorf. 1984.
13. Krawczyk, z.: Theory and Empirism in the Social Sciences Regarding Physical Culture. (International Review of Sport Sociology, 1977. 1.)
14. Ennek ellenére rámutathatunk olyan szociológusok bizonyos munkáira, akik a szociológia és a testkultúra határvonalán levő problémáknál horgonyoznak le. Lásd: Wohl, A.: Socjologia kultury fizycznej. Zarys problematyki. AWF. Warszawa. 1979. Krawczyk, Z.: Studia z filozofii is socjologii kultury fizycznej. AWF. Warszawa. 1983.
15. Sport w spoleczenstwie wspolczesnym. Szerk. Krawczyk, Z. PWN. Warszawa. 1973. Sport i kultura. Szerk. Krawczyk, Z. PWN Warszawa. 1981.
16. Lásd: Ocserki po teorii fizicseszkoj kulturü. Szerk. Matvejev, L. P. Fizkultura i Sport. Moszkva. 1984.
17. The Current State of Sociological Theory. New York. 1975.
18. Lásd: Sztompka, P.: Teoria socjologiczna konca XX. wieku. - Turner, J. H.: Structure of the Sociological Theory. PWN. Warszawa. 1985.
19. Ezen háttér szerint, világosan körvonalazottak az 5. jegyzetben említett kézikönyvek, melyeknek szerzői a rendszeres szociológiára jellemző megkö-

zelítés felé hajlanak.
20. Abraham, M. F.: Modern Sociological Theory. Delhi University Press. Bombay - Calcutta Madras. 1982. 3. p.
21. Merton, R. K.: Social Theory and Social Structure. Free Press. Glenoe. 1972. 86. p.
22. Sztompka, P.: id. mű. 12. p.
23. Krawczyk, z.: Sport i kultura. Koncepje i problemy. AWF. Warszawa. 1983.
24. Aspects of Contemporary Sport Sociology. Proceedings of X. I. C. Symposium on the Sociology of Sport. University Wisconsin. 1964. 4. p.
25. Sport in Sociological Perspective. Handbook of Social Science of Sport. Id. mű.5. p.
26. Erbach, G.: The Science of Sport and Sport Sociology. (International Review of Sport Sociology, 1966. 1.)

IRODALOM

1. Dunning, E.: The Sociology of Sport in Europe and USA: Critical Observations from an "Elison" Perspective. (Rees, C. - Miracle, A. (eds.) Sport and Social Theory. Champaign Illinois. Human Kinetics Publ. 1986.)
2. Lenk, H.: Notes Regarding the Relationship Between the Philosophy and Sociology of Sport. (International Review of Sport Sociology, 1986. 21. 1.)
3. Loy, J. - Kenyon - McPherson, B.: The Emergence and Development of the Sociology of Sport as an Academie Discipline. (Research Quarterly, 1980. 51. 1.)
4. Lüschen, G.: Towards a new Structural Analysis - the Present State and Prospects of the International Sociology of Sports. Paper presented at the International Congress "Movement and Sport in Women's Life". Jyväskylä/ Finland. 1987. August 18.

KRAWCZYK, Zbigniew

Theoretical dilemmas in sport sociology

The study gives a general survey of the main tendencies in sport sociology of the last decades. Outlining the precedents of amost a century's past the author states his point of view about the related branches of science of sport sociology. There are three models of sport sociology according to the study, namely the historical, analytical and empirical ones. The study also introduces their characteristic features and most outstanding representatives.

КРАВЧИК, Збигнев

Теоретические дилеммы социологии спорта

В статье дается общий анализ важнейших направлений последних десятилетий в социологии спорта. Изложив предисторию этой научной дисциплины с почти вековой историей автор указывает и на научные дисциплины-партнеры социологии спорта. Различаются им три модели социологии спорта /историческая, аналитическая и эмпирическая/, представляются их характерные черты и важнейшие представители.

PAPP Gábor

ETIKAI TARTALMÚ ÉRTÉKORIENTÁCIÓK HATÁSA ISKOLÁSOK SPORTTAL KAPCSOLATOS MAGATARTÁSÁRA

1. Bevezetés

Napjainkban a társadalmi-gazdasági élet minden színterére a versenyszerűség jellemző. Verseny a világpiacon a kedvező üzletkötésért, verseny a technikai fejlettségi szint növelése terén, verseny az űrtechnikában, verseny a fegyverkezésben (sajnos), verseny a tudományos eredmények elérése és alkalmazása terén stb. Maga az a tény, hogy versenyszerű körülmények között fejlődik társadalmi-gazdasági életünk nem baj, hiszen ez a fejlődést gyorsabbá, biztosabbá teszi. A probléma akkor jelentkezik, ha a cél elérése érdekében erkölcstelen eszközöket is felhasználnak, amelyek felrúgják az adott társadalmi rendszer erkölcsi normáit vagy megsértik más közösségek érdekeit a társadalmi-gazdasági élet szintjén.

A társadalmi-gazdasági életben kialakult feszültségek, ellentmondások áttevődnek az élet más területére is, például a kultúrára, a sporttevékenységre stb. Ennek hatása napjainkban egyre fokozódik. Egyre gyakoribb a szurkolói agresszivitás a stadionokban (pl. a brüsszeli tragédia,1985). A nemzeti és nemzetközi szövetségeket szinte megoldatlan feladat elé állítja ez a jelenség. Napjainkban a sportolók sorra döntik meg a világcsúcsokat, egyre jobban megközelítik az emberi teljesítőképesség felső határát. A versenyekre történő felkészülés során, de a versenyeken is a minél jobb eredmények elérése érdekében a sportolók gyakran megfeledkeznek a sportszerűségről, az etikai normák betartásáról. Előtérbe került a "dopping kérdés", a felkészülés során sok élvonalbeli versenyző él az ún. "teljesítménynövelő" szerekkel, melyek egyrészt károsak a sportolók egészségére, másrészt az így elért eredmények irreálisak. Előtérbe került az amatőr-profi kérdés, a pénzért folyó küzdelem sportértéke. Az üzletszerűség a sportban együtt jár azzal, hogy a sportolók a mindenáron való győzelem elérése érdekében megfeledkezzenek a "fair play" szabályairól. A küzdelem embertelenné válhat, előtérbe kerül a versenyzői agresszivitás.

A sportolók felkészítése során az edzők és a testnevelő tanárok is teljesítménycentrikusok (ezt várják el tőlük), sokszor megfeledkeznek tanítványaik személyiségének fejlesztéséről, pedig ez is a siker záloga.

Ha élsportolóink erkölcsi neveltségi szintje nem megfelelő, ez nagy hatással van tanulóifjúságunkra. Nem lehet közömbös számunkra tanulóifjúságunk sporttal kapcsolatos etikai ismereteinek és értékorientációinak szintje, kiemelt nevelési feladatként kell kezelni e területet.

A sporttevékenység a résztvevőktől etikai tartalmú ismereteket és azok betartását (magatartást) követeli meg. A sporttevékenység belső tartalmához

erkölcsi normarendszer kapcsolódik, mely a résztvevők számára, mint játékszabályok jelentkezhetnek. Így tehát a sporttevékenység erkölcsi normarendszer által történő szabályozásáról beszélhetünk.

A teljesség igénye nélkül néhány problémakört kívántunk ismertetni azért, hogy érzékeltessük, hogy szükség van egyre több sportpedagógiai és sportszociológiai szempontú kutatásra, amelyek a sporttal kapcsolatos erkölcsi tudat és magatartásmód vizsgálatára irányulnak.

2. Irodalmi áttekintés

Az elmúlt időszakban egyre több elméleti tanulmányt és empírikus vizsgálati eredményekről beszámoló cikket találhatunk e témáról a nemzetközi és hazai irodalomban.

E. A. Kolotkova (4) elméleti jellegű tanulmányában a sport morális szempontjaival foglalkozott. Véleménye szerint a "a professzionista sport etikai feladata ellentmondásos. A pozitív momentumokkal együtt (nagy sportteljesítmények, bajnokságok stb.) negatív etikai következmények jelentkeznek, mint a kereskedelmi szempontok, a győzelemhajhászás".

A szerző szerint komoly erkölcsi problémák merülnek fel az amatőr sportban is. Megoldásra váró kérdés a játékvezetés, a bíráskodás pártatlansága azokban a sportágakban, ahol a szubjektív tényezőknek elsőrendű szerepük van. (Például műkorcsolyázás, szertorna, ritmikus sportgimnasztika, sportjátékok).

H. E. Ulrich (7) tanulmányában a sportszerűség követelménye és a hivatásos ésportoló sikerszükséglete közötti ellentmondást elemezte. Véleménye szerint a teljesítménykényszer a sportszerűséget háttérbe szorítja, pedig mint írja:

"...a legtöbb olimpiai győztest elfelejtik, azokat azonban akik sportszerű reakciójukkal és cselekedetükkel a sportban legjelentősebb győzelmet, az olimpiai aranyérmet veszni hagyják, nem felejtik el".

H. Lenk (5) mesterségesen kialakított stresszhatás alatt vizsgálta az erkölcsi értékek feladásának sorrendiségét. Munkája abból a szempontból értékes, hogy egy nehezen hozzáférhető területet, a sportolók értékhierarchiáját vizsgálta, az egyes erkölcsi értékek helyét az értékrendszeren belül. A vizsgálat eredményeként megállapította, hogy a sportolók erkölcsi értékrendszerében alapvető értékként "a csapathoz való hűség" működik. Utána következnek fontossági sorrendben a következő értékek: "a bajnokság megnyerése"; "győzelem az ellenfél felett"; " büszkeség saját képességet illetően"; "elvont eszményképek". A szerző munkáját a sportpedagógia szempontjából nagyon lényegesnek tartjuk, hiszen az értékek fontossági sorrendjének feltérképezése az edző-testnevelő tanár részére a nevelési feladatok tervezéséhez nyújt nagy segítséget.

A hazai szakirodalomban található sportetikai jellegű tanulmányok közül a felszabadulás előtti időszakból Doros György (1) A sport etikája és lélektana című könyvét érdemes kiemelni. Eltérő ideológiai nézetei ellenére a szerző néhány ma is aktuális etikai jellegű problémát elemez.

A professzionista sportolóról így vélekedik: "Ha jó eredményt ér el jobban fizetik, ha rossz eredményt, rosszabb anyagi helyzetbe kerül, vagy el is veszítheti állását... Akit meg lehet fizetni azért, hogy jól tevékenykedik, az oda megy ahol jobban fizetik tevékenységét... Aki figyelemmel kíséri a profi sport napi eseményeit, az tisztában van azzal, hogy nemcsak magasabb fizetés igéretével szipkázhatják egymástól az egyesületek a sportembereket, hanem a szó szoros értelmében meg is vásárolják egymástól a játékosokat." Az

embervásár habár képletes is, a lehető legmesszebbmenő módon ellenkezik az emberi méltósággal és minden etikai felfogásnak a legtisztább tagadása. Kant szerint az erkölcsiségnek méltósága (Würde) van, de ára (Preis) sohasem lehet.

Hepp Ferenc (3) a sportszerűséget a sport alapvető törvényszerűségének tartotta, mely "megköveteli a küzdelem alatt az ellenfél megbecsülését, a legszigorúbb fegyelmet a játékvezető, illetve a versenybírák iránt és a teljes önfegyelmet győzelem vagy vereség esetén".

Zöld János (8, 9, 10) sportetikai jellegű rendszerező elméleti munkái elismerésre méltóak. Részletesen elemzi a sportetika időszerű feladatait, a sportszerűség helyét a sporttevékenységben, az etikai jellegű felmérések szükségszerűségét. A sportetikai szakirodalom lezárásaként szeretnénk említeni Földesi Tamás - Földesiné Szabó Gyöngyi tanulmányát: Az igazságosság dilemmái az élsportban. Azért lezárásként, mert az igazságosság mint filozófiai kategória elemzésével a nemzetközi és a hazai szakirodalomból kiemelt etikai jellegű problémák filozófiai értelmezését adja, másrészt a sportban egyre gyakoribb negatív tendenciák csökkentését célzó feladatokat is megfogalmaz.

3. A vizsgálat célja, feladatai

- Különböző életkorokban (általános iskolai, középiskolai tanulók, tanárképző főiskolai hallgatók) felmérni a tanulók tetneveléssel és sporttal kapcsolatos etikai ismereteinek szintjét, feltárni, melyek azok az erkölcsi tartalmú értékorientációk, melyek a személyiség magatartását befolyásolják, meghatározzák.
- Összehasonlító vizsgálatok alapján feltárni az erkölcsi tudat és magatartásmód alakulását, valamint e nevelési terület testneveléssel és sporttal kapcsolatos szemléletformáló, személyiségfejlesztő hatását.
- Megvizsgálni, hogy van-e összefüggés az etikai tartalmú értékorientációk és a szabadidőben végzett sporttevékenység tartalma és gyakorisága között.
-A vizsgálatok eredményei alapján ajánlások megfogalmazása az etikai tartalmú értékorientációk fejlesztésének lehetőségeiről, a korszerű testnevelő tanárképzés e témával kapcsolatos feladatairól.

4. A vizsgálat hipotézisei

- Az általános és középiskolai tanulók és a tanárképző főiskolai hallgatók testneveléssel és sporttal kapcsolatos etikai ismereteinek szintje nem kielégítő.
- Nem tapasztalható lényeges fejlődés az életkor előrehaladásával az etikai ismeretek szintjében.
- Nincs lényeges különbség a rendszeresen sportoló és nem sportoló tanulók etikai tartalmú értékorientációi között.
- A testneveléssel és sporttal kapcsolatos etikai ismeretek és értékorientációk hatással vannak ifjúságunk rendszeres testnevelésére és sportolására vonatkozó igény kialakításában.
- Az etikai tartalmú értékorientációk befolyásolják a szabadidőben végzett sporttevékenység tartalmát, gyakoriságát.
- Az etikai tartalmú értékorientációk meghatározó szerepet töltenek be a sportolói magatartásminta kialakításában.

5. A vizsgálat módszerei

a) Kérdőíves felmérés (1. melléklet)

- Általános és középiskolai tanulók és tanárképző főiskolai hallgatók sporttevékenységével kapcsolatos információk rögzítése.
- A felmérésben részt vevő tanulók testneveléssel és sporttal kapcsolatos etikai ismereteinek összehasonlító vizsgálata.

b) Kérdőíves attitűd vizsgálat (2. melléklet)

- Lickert-féle öt fokozatú attitűd skála. A kérdőív öt attitűd-tágyat tartalmaz:

1. A testnevelés személyiségformáló szerepe (1, 2, 3, 33. itemek),
2. Rendszeres testnevelésre és sportra történő igény kialakítása (4, 5, 6, 7, 8, 21, 28. itemek),
3. Szabadidő és sport (9, 13, 14, 26, 31, 32, 34. itemek),
4. Sportbeli magatartásforma (10, 11, 12, 15, 16. itemek),
5. Sportetikai tudat és magatartásforma (17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 27, 29, 30. itemek).

c) Testnevelő tanári megfigyelés

- A testnevelő tanári megfigyelés a vizsgált mintában jelentkező sportetikai értékek feltárására irányult az alábbi szempontok szerint;
- a játékszabályok megszegésének okai;
- a sportszerű és sportszerűtlen magatartás megnyilvánulási formái,
- az eredményesség és sportszerűség kapcsolata, ellentmondásos jelenségei.

6. A vizsgált minta bemutatása

Az adatfelvételeket az 1984-85-ös tanévben végeztük Pécsett az alábbi iskolákban:

Janus Panonnius Tudományegyetem Tanárképző Kar, II. sz. Gyakorló Általános Iskola,
Pécsi Testnevelési Általános és Sportiskola,
Pécsi Széchenyi István Gimnázium és Szakközépiskola,
Pécsi Komarov Gimnázium és Szakközépiskola,
Janus Panonnius Tudományegyetem Tanárképző Kar

A mintaválasztást pedagógiai és szociológiai szempontok figyelembevételével végeztük. Pedagógiai szempontként azt vettük figyelembe, hogy az egyes iskolatípusokból lehetőség szerint azok a tanulók kerüljenek be a mintába, akiket ugyanaz a testnevelő tanár tanít. Ez a testnevelő tanári megfigyelések megszervezését is megkönnyítette. Szociológiai szempontból a mintavételi eljárás szabályainak megfelelően figyelembe kellett vennünk a vizsgált minta és az alapsokaság arányát. Vizsgálatunkban minden életkorban a nem sportoló és a rendszeresen sportoló tanulókat külön vizsgáltuk.

1. táblázat

A vizsgált minta nemenkénti megoszlása

Csoportok	Fiú n	Lány n	Összes n
Általános iskolás tagozatos	52	43	95
Általános iskolás nem tagozatos sportoló	28	35	63
Általános iskolás nem tagozatos nem sportoló	21	23	44
Középiskolás tagozatos	36	60	96
Középiskolás nem tagozatos sportoló	27	18	45
Középiskolás nem tagozatos nem sportoló	20	42	62
Főiskolás testnevelés szakos	49	80	129
Főiskolás nem testnevelés szakos sportoló	5	5	10
Főiskolás nem testnevelés szakos nem sportoló	27	69	96
	265	375	640

Jelölés: n = a vizsgáltak száma.

7. Vizsgálati eredmények elemzése

A vizsgálat célkitűzéseinek megfelelően az eredmények elemzését nem kérdésenként, hanem tematikusan összeállított kérdéscsoportok szintjén végeztük.

Az adatrögzítés és adatfeldolgozás programjait a pécsi SZÜV két programtervező matematikusa készítette. Az adatrögzítés a Pécsi Gázművek számítóközpontjában TPA 11-48-as számítógépen mágneslemezre történt, ugyanott végezték az adatfeldolgozást (a programok futtatását) is.

8. A sporttal kapcsolatos etikai ismeretszint mérésének eredményei

E tematikus egységbe az 1. kérdőív III. 11-27. kérdései tartoztak. E kérdések a teljesség igénye nélkül néhány etikai tartalmú érték feltárására irányultak. (Sportszerűség 11-16, 27.; szurkolói magatartás 17; példakép 18, 19, 20.; szocialista hazafiság 21, 24.; megvesztegetés 22.; pénz-hazafiság 23.; társadalmi tulajdon megvédése 25.; fogalmak differenciált ismerete 26.) A 11-25. kérdések szituatív formában tartalmazták az etikai tartalmú értékeket, a 26. kérdés a sportszerű és a sportszerűtlen magatartást jellemző fogalmak ismeretét mérte.

E tanulmány terjedelme miatt részletesen e kérdéscsoportok elemzésével nem foglalkozhatunk,(a szerző testnevelésdoktori értekezésében megtalálható) csupán néhány általunk fontosnak ítélt megállapítást emelnénk ki. Felmérésünk alátámasztotta a szakirodalomban található megállapítást, miszerint a rendszeresen sportoló tanulók esetében a sikerorientáció negatív hatással van a sportszerűségre. (A negatív válaszok megoszlása általános iskolai tanulók 18,9 %; középiskolai tanulók 26 %; főiskolai testnevelés szakos hallgatók 35,7 %. A százalékértékek arra engednek következtetni, hogy a versenysportszinten az általános iskolai korban még a tanulók betartják a szabályokat, félnek a büntetéstől. Erre az életkorra jellemző még a személyiségjegyek labilitása, a felnőttektől való "függés", tekintélytisztelet. Középiskolás korban bővülnek a tanulók sportági ismeretei (megismerik a játékszabályok "kiskapuit" is). Növekszenek a sportolók teljesítményével kapcsolatos elvárások, a

teljesítménymotiváció a sportszerű magatartást orientáló értékeket háttérbe szorítja. A testnevelés szakos főiskolai hallgatók a teljesítménysportra jellemző sikerorientált szemléletével kapcsolatosan meg kívánjuk jegyezni, hogy okát a társadalmi elvárásokban kell keresni. Egy edző-testnevelő tanár munkájának anyagi, erkölcsi elismerése is gyakran teljesítmény központú, akkor kap jutalmat, ha például több első osztályú versenyzője van, vagy csapata jól szerepelt. (A felkészítés, edzésvezetés pedagógiai, pszichológiai hátterét nem veszik figyelembe). Ezt figyelembe kell vennünk a teljesítmény-sportszerűség kapcsolatrendszerében.

A nem sportoló tanulók esetében a sikerorientáció mértéke alacsonyabb, nem jellemző a fokozott teljesítményre való törekvés, így sportszerűbb magatartást tanusítanak (negatív válaszok: általános iskolai tanulók 6,8 %; középiskolai tanulók 24,2 %; nem testnevelés szakos főiskolai hallgatók 9,4 %).

A példaképválasztással kapcsolatosan néhány figyelemre méltó következtetést vonhatunk le. Az általános iskolai tagozatos tanulók 71,6 %-a; a középiskolai tagozatos tanulók 68,8 %-a, a testnevelés szakos főiskolai hallgatók 31,0 %-a választott példaképet. Ismert tény, hogy az általános iskolás kor a példaképválasztás időszaka. Ez a választás általában érzelmi alapon az élsportoló egy-egy tulajdonsága alapján történik. Az életkor növekedésével a példakép szerepe csökken. A tanulók az élsportolók negatív tulajdonságait is megismerik (például sportszerűtlen megnyilatkozásaikat), a teljes személyiséget veszik vizsgálat alá, ezért ha választottak is maguknak példaképet, "kiábrándulnak belőle" (e megállapítást az egyéni interjúk is bizonyították). A másik lényeges tényező az, hogy a testnevelés szakos hallgató már tisztában van saját képességeivel, tudja azt, hogy sportágában milyen szintre jutott és mit érhet el (a serdülőkorban választott példakép sportsikereit nem tudja elérni).

Az élsportolók anyagi támogatása napjainkban már nem "tabuként" kezelt téma, azonban e területen sok még a megoldásra váró feladat. Ezért a hazafiság és az anyagi elismertség összefüggését vizsgáló kérdésre (23) adott válaszokat kiemeltük, részletesebben elemeztük. Általános iskolás korú tanulók elítélik azt az élsportolót, aki kedvezőbb anyagi helyzet reményében elhagyja hazánkat. Ez alapvetően helyes szemléletet tükröz. Középiskolai testnevelés tagozatos tanulók esetében ellentétes a vélemény, 59,4 % egyetért azzal, hogy egy élsportoló elhagyja hazánkat. A nem testnevelés szakos hallgatók az általános iskolás tanulókéhoz hasonló mértékben válaszoltak a kérdésre, de itt az egyéb kategória 33,3 % túlságosan magas. Testnevelés szakos főiskolai hallgatók esetében e kategória értéke 42,6 %. Ezért megvizsgáltuk a válaszokat, néhányat ismertetünk is azért, hogy szemléltessük mennyire eltérő állásfoglalásokkal találkozhatunk, a köztudatban mennyire tisztázatlan e terület. Megállapíthatjuk azt, hogy a tanulók egyértelműen elítélik azt a sportolót, aki illegálisan hagyja el hazánkat, tehát a hazafiságot mint erkölcsi értéket elismerik. Azonban napjainkban egyre több sportoló szerződik legálisan külföldi csapatokhoz. "Nem engedném ki, viszont a munkáját méltányosan honorálnám". "Ha valóban szüksége van az országnak arra a sportolóra és ezt ki is érdemli, teremtsenek számára itthon olyan helyzetet, hogy ne kényszerüljön külföldre távozni". "Elítélem, mert egy sportolót ne az anyagi érdekek vezéreljenek, hanem a sport iránti szeretet". "A sport lényege a sport és nem a pénz".

2. táblázat

A testnevelés és sport személyiségformáló szerepe

Csoportok	Nem értékelhető válasz n (%)	Kp n (%)	P n (%)	K n (%)	N n (%)	Kn n (%)	Összes n (%)
Általános iskolás tagozatos	3 3,2	29 30,5	48 50,5	14 14,7	1 1,1	0 0,0	95 100
Általános iskolás nem testnevelés tagozatos, sportol	0 0,0	15 23,8	40 63,5	7 11,1	1 1,6	0 0,0	63 100
Általános iskolás nem testnevelés tagozatos nem sportol	1 2,3	12 27,3	25 56,8	5 11,4	0 0,0	1 2,3	44 100
Középiskolás tagozatos	0 0,0	44 45,8	48 50,0	4 4,2	0 0,0	0 0,0	96 100
Középiskolás nem testnevelés tagozatos, sportol	0 0,0	18 40,0	20 44,4	7 15,6	0 0,0	0 0,0	45 100
Középiskolás nem testnevelés tagozatos, nem sportol	0 0,0	22 35,5	36 58,1	3 4,8	1 1,6	0 0,0	62 100
Főiskolás testnevelés szakos	0 0,0	71 55,0	57 44,2	1 0,8	0 0,0	0 0,0	129 100
Főiskolás nem testnevelés szakos, sportol	0 0,0	3 30,0	4 40,0	3 30,0	0 0,0	0 0,0	10 100
Főiskolás nem testnevelés szakos, nem sportol	1 1,0	26 27,1	55 57,3	10 10,4	4 4,2	0 0,0	96 100

Jelölések:

Kp = Kifejezetten pozitív,
P = Pozitív,
K = Közömbös,
N = Negatív,
Kn = Kifejezetten negatív
n = a vizsgáltak száma

9. Az attitűdvizsgálat eredményeinek elemzése

Az értékelés skálánként történt, mégpedig a skálába tartozó itemek pontértékeinek összegzése alapján.

1. Skála. A testnevelés és sporttevékenység személyiségformáló szerepe

E skála a téma szempontjából elvi jelentőségű, a tanulók meggyőződését vizsgáltuk a testnevelés és sporttevékenység személyiségfejlesztő hatását illetően. Az itemekkel az erkölcsi nevelés, pontosabban a sportszerűség, a közösségi szellem, az akaraterő, valamint az élsport személyiségfejlesztő hatását vizsgáltuk.

Skálánkat a beállítódás mértékének megfelelően az alábbi kategóriákra osztottuk: 1. Kifejezetten pozitív attitüd (Kp), 2. Pozitív attitüd (P), 3. Közömbös attitüd (K), 4. Negatív attitüd (N), 5. Kifejezetten negatív attitüd (Kn). (2. táblázat)

A nem értékelhető válaszokat a táblázat első oszlopában rögzítettük (rövidítése: nem ért. v.). Megállapíthatjuk, hogy a vizsgált minta elismeri a testnevelés és sport személyiségformáló hatását. Ha csak a kifejezetten pozitív kategóriát vizsgáljuk azt tapasztalhatjuk, hogy a versenyszerűen sportoló csoportok százalékértékei magasabbak a nem sportoló csoportokénál, ami természetes is, ugyanakkor felhívja a figyelmet az utóbbi csoportok szemléletformálásának hiányosságaira. Különösen érvényes ez a megállapítás a főiskolai nem testnevelés szakos hallgatókra (közömbös 10,4 %, negatív), amely egyben meghatározza feladatainkat is, ugyanis nagyon lényegesnek tartjuk, hogy a pedagógusjelöltek pozitív személyiségértékekkel rendelkezzenek e területen is.

2. Skála. A rendszeres testnevelési és sportolási igény kialakítása

A skálával az alábbi tényezők jelentőségét vizsgáltuk: iskola, egészséges életmód, edző-testnevelő tanár, családi nevelés, sikerélmény szerepe.

A 3. táblázat alapján megállapíthatjuk, hogy a rendszeres testnevelésre és sportra vonatkozó attitüd skála tanulóink esetében pozitív. Kevés azonban a kifejezetten pozitív érték, amely azt bizonyítja, hogy a skála itemeire adott értékek megoszlást mutatnak, nem egyértelműek. Sportoló tagozatos tanulók válaszainak pozitív értékei azt bizonyítják, hogy a sportági ismeretek, élmények hatására a rendszeres testnevelésre és sportra vonatkozó igény egyre jobban interiorizálódik, belső szükségletté válik.

A rendszeresen nem sportoló tanulók attitüdjének megoszlása miatt itemanalízist végeztünk. Ennek alapján megállapíthatjuk, hogy az eltérő állásfoglalások okát egyrészt testnevelő tanárok játékvezetésével kapcsolatos eltérő véleményekben, másrészt a családi nevelés hiányosságaiban találhatjuk. A negatív attitűd oka az, hogy a tanulók nem szeretik a testnevelő tanár a szabályoknak megfelelő, következetes játékvezetését (szigorúságát). A hiányos családi nevelés hátterében az a szülői magatartás áll, amit úgy nevezhetünk egyszerűen, hogy "ha nem tanulsz rendesen, nem járhatsz edzésre".

3. Skála. Szabadidő és sporttevékenység

Ebben a skálában a szabadidőben végzett sporttevékenység tartalmát, a rekreáció jelentőségét, valamint azt vizsgáltuk, hogy a szabadidőben végzett sporttevékenység választását befolyásolják-e a játékszabályok.

3. táblázat

A rendszeres testnevelési és sportolási igény kialakítása

Csoportok	Nem értékelhető válasz n (%)	Kp n (%)	P n (%)	K n (%)	N n (%)	Kn n (%)	Összes n (%)
Általános iskolás tagozatos	0 0,0	8 8,4	53 55,8	33 34,7	1 1,1	0 0,0	95 100
Általános iskolás nem testnevelés tagozatos, sportol	0 0,0	1 1,6	32 50,8	30 47,6	0 0,0	0 0,0	63 100
Általános iskolás nem testnevelés tagozatos, nem sportol	0 0,0	2 4,5	24 54,5	18 40,9	0 0,0	0 0,0	44 100
Középiskolás tagozatos	0 0,0	4 4,2	68 70,8	23 24,0	1 1,0	0 0,0	96 100
Középiskolás nem testnevelés tagozatos, sportol	0 0,0	2 4,4	27 60,0	16 35,6	0 0,0	0 0,0	45 100
Középiskolás nem testnevelés tagozatos, nem sportol	1 1,6	1 1,6	32 51,6	28 45,2	0 0,0	0 0,0	62 100
Főiskolás testnevelés szakos	1 0,8	3 2,3	105 81,4	20 15,5	0 0,0	0 0,0	129 100
Főiskolás nem testnevelés szakos, sportol	0 0,0	0 0,0	7 70,0	3 30,0	0 0,0	0 0,0	10 100
Főiskolás nem testnevelés szakos? nem sportol	0 0,0	0 0,0	69 71,9	27 28,1	0 0,0	0 0,0	96 100

Jelölések: ua. mint a 2. táblázatnál.

A 4. táblázatot elemezve szembetűnő, hogy az attitüd értékek többnyire a pozitív és a közömbös kategóriába tartoznak. A versenyszerűen sportolók esetében a pozitív attitüd, nem sportolóknál a közömbös attitűd százalékértékei magasabbak. A skála az attitüd tárgyának különösen az értelmi és a viselkedési összetevőjét mérte Az értelmi összetevő azt az ismeretanyagot jelenti, amelyből az egyén választhat, véleményt alkothat. Esetünkben ez a sportágak széles körű ismeretszintjét jelenti. Az eltérő ismeretszint miatt (de nem csak emiatt) van különbség a két csoport között.

Itemanalízisünk alapján megállapíthatjuk, hogy nem egyértelműen pozitív a játékszabályok szerepe a választásban. A közömbös és negatív attitüd értéke arra enged közvetkeztetni, hogy bár lényeges a szabadidőben végzett sporttevékenység választása szempontjából az adott sportág játékszabálya, de más hatások is döntőek (nem vizsgáltuk e hatásokat, de például személyi, tárgyi feltételek biztosan meghatározóak a vizsgált területen).

A szabadidőben végzett sporttevékenység tartalmát elemezve megállapíthatjuk, hogy a tanulók az egyéni és csapatsportokat egyaránt preferálták, és nem találtunk lényeges eltérést a sportágak iránti beállítódásukban.

4. Skála. Sportolói magatartásforma

E skála segítségével a sportolói közösségre jellemző értékeket kívántuk feltárni, mégpedig a sikerorientáció és közösség (csapat) egymásrahatását; az edző és a sportoló közösség viszonyát; a sportjátékok (mint közösségben végzett tevékenységek) és az egyén viszonyát. Az attitüd tárgya arra is irányult, hogy a közösségben végzett sporttevékenység során a tanulók személyi vagy kollektív irányultságúak.

Az 5. táblázat elemzése alapján megállapíthatjuk, hogy a vizsgált minta attitüdje többségében a pozitív kategóriába tartozik. A rendszeresen sportoló tanulók százalékértékei a kifejezetten pozitív kategóriában magasabbak, mint a rendszeresen nem sportoló tanulók értékei. Ez a kollektív irányultság magasabb szintjét jelenti a testnevelés és sport területén. A rendszeresen nem sportoló tanulók attitüdje azt bizonyítja, hogy nincs megfelelő mennyiségű, saját élményen nyugvó tapasztalatuk a közösségben végzett sporttevékenységről (személyi irányultságot tükröz a magatartásuk).

Az eddigiekben megfogalmazott megállapításaink bizonyítékaként legszívesebben a skálába tartozó összes itemet táblázatos formában ismertetnénk, azonban ez tanulmányunk terjedelmét növelné, így el kell tekintenünk ettől. A 12. item elemzése felhívja a figyelmet a testnevelő tanárok, edzők nevelő munkájának hiányosságaira. A sportjátékok esetében a testnevelő tanár, mint játékvezető, és a közösség (csapat) viszonyának negatív attitűd értékei elgondolkoztatóak, felhívják a figyelmet testnevelő tanárképzésünk hiányosságaira. E hiányosság hátterében lehet a sportjátékokkal kapcsolatos hiányos tárgyi tudás, de lehet ez irányú nevelő munkára történő hiányos felkészülés.

5. Skála. Sportetikai tudat és magatartásforma

A skálában szereplő itemekkel etikai tartalmú tudatelemeket és értékorientációs elemeket vizsgáltuk, az élsport szerepét a tanulók sportszerű magatartásának kialakításában. Megfigyeltük az amatőr és a professzionista sport megítélését, a magatartást a játékvezetővel szemben; az etikai tartalmú

4. táblázat

Szabadidő és sporttevékenység

Csoportok	Kp n (%)	P n (%)	K n (%)	N n (%)	Kn n (%)	Összes n (%)
Általános iskolás tagozatos	3 3,2	51 53,7	40 42,1	1 1,1	0 0,0	95 100
Általános iskolás nem testnevelés tagozatos, sportol	3 44,8	33 52,4	27 42,9	0 0,0	0 0,0	63 100
Általános iskolás nem testnevelés tagozatos, nem sportol	0 0,0	17 38,6	25 56,8	2 4,5	0 0,0	44 100
Középiskolás tagozatos	2 2,1	56 58,3	36 37,5	2 2,1	0 0,0	96 100
Középiskolás nem testnevelés tagozatos, sportol	1 2,2	30 66,7	13 28,9	1 2,2	0 0,0	45 100
Középiskolás nem testnevelés tagozatos, nem sportol	0 0,02	26 41,9	34 54,8	2 3,2	0 0,0	62 100
Főiskolás testnevelés szakos	4 3,1	76 58,9	48 37,2	1 0,8	0 0,0	129 100
Főiskolás nem testnevelés szakos, sportol	1 10,0	4 40,0	5 50,0	0 0,0	0 0,0	10 100
Főiskolás nem testnevelés szakos nem sportol	1 1,0	39 40,6	55 55,2	3 3,1	0 0,0	96 100

Jelölések: ua. mint a 2. táblázatnál.

5. táblázat

A sportolói magatartásforma

Csoportok	Kp n (%)	P n (%)	K n (%)	N n (%)	Kn n (%)	Összes n (%)
Általános iskolás tagozatos	09 9,5	66 69,5	81 18,9	2 2,1	0 0,0	95 100
Általános iskolás nem testnevelés tagozatos, sportol	5 7,9	36 57,1	19 30,2	2 3,2	1 1,6	63 100
Általános iskolás, nem testnevelés tagozatos, nem sportol	1 2,3	27 61,4	14 31,8	2 4,5	0 0,0	44 100
Középiskolás tagozatos	6 6,3	73 76,0	15 15,6	2 2,1	0 0,0	96 100
Középiskolás nem testnevelés tagozatos, sportol	2 4,4	36 80,0	6 13,3	0 0,0	1 2,2	45 100
Középiskolás nem testnevelés tagozatos, nem sportol	1 1,6	46 74,2	15 24,2	0 0,0	0 0,0	62 100
Főiskolás testnevelés szakos	13 10,1	99 76,7	17 13,2	0 0,0	0 0,0	129 100
Főiskolás nem testnevelés szakos, sportol	1 10,0	7 70,0	2 20,0	0 0,0	0 0,0	10 100
Főiskolás nem testnevelés szakos, nem sportol	9 9,4	70 72,9	15 15,6	2 2,1	0 0,0	96 100

Jelölések: ua. mint a 2. táblázatnál.

értékorientációk szintjét a saját játékostárssal, illetve az ellenfél játékosával szemben.

A 6. táblázat alapján megállapíthatjuk, hogy a skála százalékos értékei a pozitív és a közömbös attitüd kategóriába tartoznak, e két kategória között nincs lényeges eltérés.

Az itemanalízis során néhány fontos megállapítást tehetünk. Az élsportoló, mint a példakép szerepét már elemeztük, megállapítottuk, hogy a példaképválasztás az életkor növekedésével csökken. Ezt tükrözte az élsportoló, mint magatartási mintára vonatkozó beállítódás mértékének változása (csökkenése) is. Az amatőr-professzionista sportra vonatkozó beállítódás mértéke alátámasztja azt a megállapítást, hogy szükség van egy új sportmodell kialakítására, amely magában hordozza az amatőr és professzionista sport pozitív erkölcsi (humanizációs) értékeit. A rendszeresen nem sportoló tanulók attitűdje az amatőr sport felé mutat, ugyanakkor például a testnevelés szakos főiskolai hallgatóknál a professzionista sport elismerését jelzi nagyobb százalék értékekben. Ennek okát a teljesítménymotíváció eltérő szintjében kereshetjük. Az élsportot egyik csoport sem ítélte el, mert szerintük nem csak a "minél több pénzért folyó küzdelem" a jellemző. Ennek hátterében a nagy teljesítmények elismerése, a látványossági, szórakoztató funkció van. Azt is elismerték, hogy az élsport "teljes embert kíván", ezért anyagilag is el kell ismerni őket. Felvetődhet a kérdés, hogy akkor mi okozta mégis a bizonytalanságot az amatőr és a professzionista sport megítélése között? Erre a válasz egyértelmű, a professzionista sport antihumánus tendenciái.

A játékvezető-sportoló kapcsolat egyik eleme az, hogy ha a játékvezető téved, akkor azt a sportoló jelzi (például a tenisz sportágban). Az általános iskolai tanulók magatartására a sportszerűség, a felsőbb évfolyamoknál a pozitív attitűdértékek csökkenése jellemző. Különösen érvényes ez a megállapítás a versenyszerűen sportoló csoportokra, melynek oka az eredményesség-sportszerűség konfliktusa.

Az ellenfél szabálytalansága esetén a fegyelmezettség, mint pozitív személyiségérték jellemző a tanulókra. Ezzel kapcsolatosan meg kell jegyeznünk azt, hogy e megállapításunkat feltételesen szabad elfogadnunk, valós játékszituációk esetén az érzelmek (düh, agresszió) negatív hatással vannak a magatartásra, nem az értelmi komponens a döntő tényező (például "szemet-szemért, fogat-fogért" elve érvényesülhet).

10. Az összefüggés-vizsgálatok eredményeinek elemzése

Az eddigi vizsgálataink során célkitűzéseinknek megfelelően a különböző korú tanulók etikai tartalmú ismereteinek szintjét és értékorientációinak alakulását elemeztük.

A továbbiakban azt vizsgáltuk, hogy a tematikusan összevont kérdéscsoportok (a továbbiakban változók) között vannak-e bizonyítható összefüggések, milyen következtetéseket lehet végül megállapítani.

Számítógépes feldolgozással korrelációs mátrixokat szerkesztettünk 6 változóval. A korrelációs mátrixokból azokat az együtthatókat emeltük ki, amelyekben a két változó közötti összefüggést $P<5\%$ szignifikancia szinten bizonyítottnak tekinthettünk.

Az összefüggések elemzése előtt meg kell jegyeznünk, hogy a korrelációs koefficiens értékeink elég alacsonyak. Az összefüggés erősségét illetően pedig azt, hogy a változók a személyiségértékeket alakító, fejlesztő tényezők egy

6. táblázat

Sportetikai tudat és magatartásforma

Csoportok	Kp n (%)	P n (%)	K n (%)	N n (%)	Kn n (%)	Összes n (%)
Általános iskolás tagozatos	0 0,0	54 56,8	41 43,2	0 0,0	0 0,0	95 100
Általános iskolás nem testnevelés tagozatos, sportol	2 3,2	33 52,4	26 41,3	2 3,2	0 0,0	63 100
Általános iskolás nem testnevelés tagozatos, nem sportol	0 0,0	28 63,6	16 36,4	0 0,0	0 0,0	44 100
Középiskolás tagozatos	0 0,0	50 52,1	46 47,9	0 0,0	0 0,0	96 100
Középiskolás nem testnevelés tagozatos, sportol	2 4,4	29 64,4	14 31,1	0 0,0	0 0,0	45 100
Középiskolás nem testnevelés tagozatos, nem sportol	0 0,0	33 53,2	28 45,2	1 1,6	0 0,0	62 100
Főiskolás testnevelés szakos	1 0,8	56 43,4	70 54,3	2 1,6	0 0,0	129 100
Főiskolás nem testnevelés szakos, sportol	0 0,0	4 40,0	6 60,0	0 0,0	0 0,0	10 100
Főiskolás nem testnevelés szakos nem sportol	1 1,0	46 47,9	47 49,0	2 2,1	0 0,0	96 100

Jelölések: ua. mint a 2. táblázatnál.

csoportját vizsgálták, ezen kívül számos lényeges környezeti tényező lehet, melyek erősebben határozzák meg e témával kapcsolatos összefüggéseket. A szakirodalom is bizonytalan ebben a kérdésben, mert "szakmai, gyakran szubjektív kérdés az, hogy mit nevezünk laza vagy szoros összefüggésnek".(9)

Vizsgálatunk célkitűzéseinek megfelelően hipotéziseink igazolása szempontjából lényeges összefüggéseket találtunk. A sporttal kapcsolatos etikai ismeretek szintje és a szabadidő és sporttevékenység (r=0,196) között pozitív összefüggés van, bár az összefüggés gyenge. A szabadidőben végzett sporttevékenységet más változók is meghatározzák (személyi-tárgyi feltételek).

Az úgynevezett általános sportetikai ismeretek hatással vannak a közösségben végzett sporttevékenységre (r=0,195). Ez azt jelenti, ha a tanulók ismeretszintje differenciáltabb, akkor ez tükröződik közösségi magatartásukban (értékorientációjukban) is.

A sportolói magatartásforma, amely etikai tartalmú értékorientációt is tartalmaz, hatással van a rendszeres testnevelésre és sportra való igény kialakításában (r=0,250). A testnevelő tanári munka tervezésekor ezt figyelembe kell venni.

A sportetikai tudat és magatartásforma szintje hatással van a szabadidőben végzett sporttevékenységre (r=0,292), annak tartalmára.

Az általános iskolai tagozatos tanulók esetében pozitív összefüggést (r=0,314) találtunk a tanulmányi átlag és a sporttal kapcsolatos etikai ismeretek között. E szerint az értelmi képességek szintje befolyásolja az etikai ismeretek színtjét.

A középiskolában rendszeresen nem sportoló tanulók esetében pozitív korreláció van a sportetikai ismeretek szintje és a sportetikai tudat és magatartásforma (r=0,261) között. Ez lényegében az attitűd értelmi összetevő szerepét tükrözi.

Az általános iskolai tagozatos tanulók esetében pozitív összefüggést találtunk a sportszerűségre-sportszerűtlenségre vonatkozó fogalmi ismeretszint és a sportolói magatartásforma (r=0,406) között. A differenciáltabb fogalmi ismeretszint tehát pozitívan befolyásolja az etikai tartalmú értékorientációk szintjét.

A versenyszerűen sportoló tanulóknál pozitív korreláció van a sporttal kapcsolatos etikai ismeretek szintje és a sporttevékenységgel eltöltött évek száma (r=0,202) között.

Összehasonlítottuk az egyéni és csoportsportágakban versenyszerűen sportolók válaszainak átlagértékeit, melynek alapján megállapíthatjuk, hogy nincs lényeges eltérés a két csoport átlagai között. Ez nem jelenti azt, hogy nincsenek sportágspecifikus erkölcsi értékek, megállapításunk csak az általunk vizsgált kérdéscsoportokra vonatkozik.

11. Testnevelő tanári megfigyelések tapasztalatai

Az attitűd vizsgálata során a magatartás megismeréséhez közelítettünk, azonban nem mondhatjuk azt, hogy az attitűdmérés egyben magatartásvizsgálat is, ismerve a beállítódás mérésének korlátait.

A testnevelő tanári megfigyeléseket a realizált értékek vizsgálata céljából végeztük. Meg kell jegyeznünk, hogy többségében [illegible]n megállapítások birtokába jutottunk, amelyeket eddigi vizsgálatunk elemzése, értékelése során megfogalmaztunk. Ez alapvetően azt jelenti, hogy a "kognitív disszonancia" jelenségével ritkán találkoztunk, alapvetően nem volt különbség az elismert és a realizált sportetikai értékek között.

A játékszabályok megszegésének okait elemezve a megfigyelések alapján megállapíthatjuk, hogy a sportjátékok esetében a hiányos technikai és szabályismeretek meghatározóak. Ezt tehát nem sportszerűtlen megnyilatkozásként értékelhetjük, hanem a hiányos előképzettségi szint következményeként. A szabálytalanságok egyrészt az aktuális pszichikai állapotra, másrészt a taktikai jellegű szabálytalanság esetén az eredményesség-sportszerűség konfliktusára utalnak. A versenyszerűen sportoló tanulók teljesítmény-orientáltak, az eredményesség érdekében gyakran követnek el szabálytalanságokat, jellemző rájuk az agresszivitás, "a győzelem bármi áron" elve. Ugyanakkor a rendszeresen nem sportoló tanulók esetében az élményszerzés dominál, így a negatív erkölcsi értékek nem jellemzőek a csoportra.

Kevés esetben találkozhattunk a "fair play" szabályainak megfelelő magatartással. Nem testnevelés szakos főiskolai hallgatók esetében gyakran előfordul, hogy jelzik azt, ha szabálytalanságot követnek el. Ez jellemző a testnevelés szakos hallgatókra is, ha önként, szabadidejükben végeznek sporttevékenységet. Versenyszerű körülmények között ez nem jellemző.

12. Összegzés, ajánlások

A kutatómunkával szemben jogos az az elvárás, hogy eredményeik - közvetve, vagy közvetlenül - a gyakorlatban hatsznosíthatók, felhasználhatók legyenek. Vizsgálatunk alapvetően helyzetmegállapító, tényfeltáró jellegű volt, emellett azonban törekedtünk a lehetséges okozati kapcsolatok valószínűsítésére (bizonyítására) is.

Munkánk összegzésekor a vizsgálat hipotéziseiből indultunk ki és ennek megfelelően röviden, a gyakorlatban hasznosítható megállapításokat tettünk.

1. hipotézis: Az általános iskolai és középiskolai tanulók és a tanárképző főiskolai hallgatók testneveléssel és sporttal kapcsolatos etikai ismereteinek szintje nem kielégítő.

Vizsgálatunk során ezt igazoltuk. E megállapításkor figyelembe kell vennünk azonban azt, hogy felmérésünk nem terjedhetett ki az összes e témával kapcsolatos ismeretre, csupán azokat vizsgáltuk, amelyeket a legfontosabbnak tartottunk. Ismeretszintjük alapvetően megfelelő, jó, hiányosságok egyrészt a sportszerűségre - sportszerűtlenségre vonatkozó fogalomrendszer differenciált ismeretére, másrészt az amatőr-professzionista sporttal kapcsolatos hiányos ismeretekre vallanak. Az utóbbiak megítélése társadalmi szinten is megoldásra váró feladat.

2. hipotézis: Nem tapasztalható lényeges fejlődés az életkor előrehaladtával az etikai ismeretek szintjén.

Az értelmi képességek fejlődésével párhuzamosan az etikai ismeretek köre is bővült, azonban különbséget kell tennünk pozitív és negatív ismeretek között. Erre azért van szükség, mert az életkor előrehaladtával nemcsak a pozitív értékek, hanem a negatív értékek ismeretszintje is nő. Ezt azért tartjuk lényeges megállapításnak, mert nem mindegy, hogy az előbbiek vagy az utóbbiak válnak szilárd személyiségértékekké. Ha ezt figyelembe vesszük, akkor igaz a hipotézisünk.

Elemző munkánk során megállapítottuk, hogy a szocialista hazafiságra vonatkozó ismeretek szintjében fejlődés tapasztalható. A főiskolai hallgatók fogalmi ismeretei differenciáltabbak, amely nemcsak az értelmi képességek

fejlődésével magyarázható, hanem a környezet személyiségformáló szerepével is. A sporttevékenység során szerzett tapasztalatok a fogalmi apparátus differenciált ismeretszintjére hatással vannak. De nemcsak a sporttevékenységnek van jelentősége az ismeretek fejlődése szempontjából, hanem a passzív befogadó (szurkoló) tevékenységnek is. A negatív példák, a versenyeken látott sportszerűtlen megnyilatkozások miatt nem mondhatjuk azt, hogy az ismeretszintjük fejlődött, mert ha az előbbiek válnak személyiségértékké, akkor ugyan bővült a tanulók ismeretszintje, de nem pozitív értelemben.

3. hipotézis: Nincs lényeges különbség a rendszeresen sportoló és nem sportoló tanulók etikai tartalmú értékorientációi között.

A sportetikai ismeretek szintjében nem találtunk lényeges fejlődést, de megállapítottuk, hogy ismeretszintjük alapvetően megfelelő, jó. Az ismeretszint azonban még nem jelenti azt, hogy a pozitív értékek interiorizálódtak minden esetben. Hipotézisünket megcáfoltuk, ugyanis a versenyszerűen sportoló tanulók többségében a túlzott teljesítménymotiváció (sikeréhség) miatt a negatív értékorientációk kerültek előtérbe. Hangsúlyozni szeretnénk, hogy ennek nem a hiányos ismeretszint az oka, hanem az egyre fokozódó sikerorientált szemlélet, a negatív értékek dominanciája.

4. hipotézis: A testneveléssel és sporttal kapcsolatos etikai ismeretek és értékorientációk hatással vannak ifjúságunk rendszeres testnevelésére és sportolására vonatkozó igény kialakításában.

Összefüggésvizsgálatunk alapján ezt bizonyítottuk, de itt is szeretnénk kiemelni, hogy ez az összefüggés ugyan bizonyított, de gyenge. A személyi és tárgyi feltételek és egyéb általunk nem vizsgált környezeti hatások meghatározó szerepet játszanak ebben a vonatkozásban.

5. hipotézis: Az etikai tartalmú értékorientációk befolyásolják a szabadidőben végzett sporttevékenység tartalmát, gyakoriságát.

Összefüggésvizsgálatunk során igazoltuk hipotézisünket, de az előző hipotézisben megfogalmazott megállapítások itt is érvényesek.

6. hipotézis: Az etikai tartalmú értékorientációk meghatározó szerepet töltenek be a sportolói magatartásminta kialakításában.

Ezt az attitűd és összefüggésvizsgálatunk során igazoltuk. Kiemeltük azt, hogy az egyéni és a csapatsportágak az etikai tartalmú értékorientációk szempontjából mint külső feltételek, lehetőséget adnak azok érvényesítésére (például a sportszerű magatartásra), de nem az adott sportág tartalmazza a sportszerűséget, hanem a sportoló személyisége, magatartása eredményezi, hogy egyes sportágakban több a sportszerűtlen magatartás.

Az élsportoló pozitív vagy negatív személyiségértékei, magatartása, jelentős a tanulók magatartásának kialakításában. Az élsportoló, mint magatartásminta különösen az általános iskolai tanulók esetében meghatározó, a későbbiekben az élsportban jelentkező negatív tendenciák miatt ennek jelentősége csökken.

A testnevelés szakos főiskolai hallgatóknál az élsport mint negatív magatartásminta hatással van az etikai tartalmú értékorientációkra, a teljesítménysportban gyakran jelentkező negatív tendenciák vizsgálataink alapján itt érvényesülnek a legerősebben.

A negatív tartalmú értékorientációk erősödése, melyek napjainkban sajnos

egyre inkább meghatározzák a versenyszerűen sportoló tanulók magatartását, szükségessé teszik azt, hogy testnevelő tanárképzésünk során az eddigieknél jobban tudatosítsuk hallgatóinkban e tendencia feloldásának fontosságát. E nevelési feladat megoldására fel kell készíteni a tanárjelölteket, ezért ajánlások formájában megfogalmaztuk a korszerű testnevelő tanárképzés feladatait e területen.

- Szaktárgyaink munkaterveiben szerepeljenek az etikai tartalmú értékek fejlesztésének lehetőségei, hívjuk fel a hallgatók figyelmét e feladatrendszer megoldásának szükségességére, a negatív tendenciák feloldásának lehetőségeire.

- Meg kell vizsgálni, hogy a szaktárgyak, és az úgynevezett általános tárgyak (pedagógia, pszichológia, szociológia, marxista etika) között milyen lehetőség van koncentrációra, a szintetikus ismeretek átadására.

- A hallgatókat a gyakorlati képzés keretében (gyakorló iskolai hospitálások során) ismertessük meg a pozitív etikai tartalmú értékorientációk fejlesztésének módszereivel, lássanak példákat e nevelési feladat megoldására.

- Az edzőképzés keretében készítsük fel hallgatóinkat arra, hogy a negatív tendenciák a versenyszerűen sportoló tanulóknál erősebbek, mint a többi tanuló esetében, az edzéstervek összeállítása során kiemelten kell kezelni e feladatrendszer megoldását.

- A testnevelés szakos hallgatók sporttevékenysége során fokozottabban figyeljünk a sportszerű vagy sportszerűtlen magatartásra, a sportszerű magatartás váljon belső szükségletté, ugyanis ez meghatározó lehet később testnevelő tanári munkájukban is.

Vizsgálatunkat nem tekinthetjük lezártnak, az etikai tartalmú értékorientációk fejlesztésének lehetőségeit szeretnénk a jövőben is vizsgálni, melyhez alapkutatásként eddigi vizsgálatunk eredményeit használnánk fel.

IRODALOM

1. Doros Gy.: A sport etikája és lélektana. Bp. 1943. 81-118. p.
2. Földesi T. - Földesiné Szabó Gy.: Igazságossági dilemmák az élsportban (Testnevelés- és sporttudomány, 1984. 1-2. 10-20.)
3. Hepp F.: A sportszerűség a sport alapvető törvénye. (Sportélet, 1965. 2. 7.)
4. Kolobkova, E.: A sport morális szempontjai. (Tréner, 1975. 4. 147-149.) TF Könyvtár: FK-6329.
5. Lenk, H.: A sportolók emberi kapcsolatainak, valamint erkölcsi értékeinek feladása mesterségesen kialakított stresszhatás alatt. (= Sportszociológia. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1984. 159-175. p.)
6. Sváb J.: Biometriai módszerek a kutatásban. Mezőgazdasági K. Bp. 1973.
7. Ulrich, H. E.: Teljesítménykényszer és sportszerűség - a sportszerüség követelménye és a hivatásos élsportoló sikerszükséglete közötti ellentmondás (Leistungssport, 1974. 6. 491-496.) TF Könyvtár: FK 6703.

8. Zöld J.: A sportszerűség helye a sporttevékenységben. (Testnevelés- és sporttudomány, 1983. 2. 15-25.)
9. Zöld J.: Egy középiskolában végzett sportetikai felmérés néhány tanulsága. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1973. III-IV. 157-116.)
10. Zöld J.: A sportetika időszerű kérdései. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1977. 16. 5-28.)

I. melléklet

KÉRDŐÍV

Kitöltési utasítás:

A kérdőív kódolva van, ezért a megfelelő válasz kiválasztása esetén a válasz utáni zárójelben levő számot kérem a lapszélen levő négyzetbe beírni. Az őszinte válaszokat, az objektív értékelés lehetőségét előre is köszönöm.

I. Általános információk:

1. Fiú (1) - lány (2)
2. Életkor:.....
3. Iskolai évfolyam száma:.....
4. Az elmúlt tanávben elért tanulmányi átlag:
   3,5 alatt (1) 3,5 - 4,0 (2)
   4,0 - 4,5 (3) 4,5 - 5 (4)
5. Szülők iskolai végzettsége:
   a) apa iskolai végzettsége:
      8 általános alatt (1) 8 általános (2)
      szakmunkásképző (3) középiskola (4)
      főiskola, egyetem (5)
   b) anya iskolai végzettsége:
      8 általános alatt (1) 8 általános (2)
      szakmunkásképzó (3) középiskola (4)
      főiskola, egyetem (5)
6. Mennyi szabad időd van naponta?
   0-2 óra (1)
   2-4 óra (2)
   4-6 óra (3)
   6- óra (4)

II. Sporttevékenységgel kapcsolatos információk:

1. Érdekel-e a sport?
   igen (1) - nem (2)
2. Sportolsz-e rendszeresen?
   igen (1) - nem (2)
3. Ha rendszeresen sportolsz, melyik sportágban?
   atlétika (1) asztalitenisz (2) kézilabda (3)
   kosárlabda(4) röplabda (5) labdarúgás (6) torna(7)
   úszás (8) kerékpározás (9) birkózás (10) karate (11)
   egyéb.....írd le (12)
4. Ha rendszeresen sportolsz, heti hány edzésen veszel részt?
   heti 2 (1) heti 3 (2) heti 4 (3) heti 5 (4)
5. Hány éve sportolsz rendszeresen sportágadban?
   1 éve (1), 2 éve (2), 3 éve (3), 4 éve (4),
   5 éve (5), 6 éve (6), 7 éve (7), 8 éve (8)
6. Ha nem sportolsz rendszeresen, akkor hetente mennyi időt töltesz el testmozgással?
   naponta (1) heti 2-3-szor (2)
   alkalmanként (3)

7. Tömegsport-foglalkozáson, szabad időben végzett sport-tevékenységed során melyik a legkedveltebb sportágad a felsoroltak közül?
(jelölj meg egyet)
atlétika (1) asztalitenisz (2) kézilabda (3)
kosárlabda (4) labdarúgás (5) röplabda (6) torna (7)
úszás (8) természetjárás (9) kerékpározás (10)
más sportág.....(írd le) (11)

8. Részt veszel-e egyedül vagy családoddal sportversenyen mint szurkoló?
igen (1) - nem (2)

9. Ha igen, mely sportágakban?
labdarúgás (1)
kézilabda (2)
kosárlabda (3)
röplabda (4)
atlétika (5)
ökölvívás (6)
torna (7)
más sportág.....(írd le) (8)

10. Ha rendszeresen sportolsz, miért választottad ez a sportágat?
- szüleim is ezt a sportágat űzték (1)
- iskolánkban ezt a sportágat űzik legtöbben (2)
- városunkban, településünkön ez a legnépszerűbb sportág (3)
- testnevelő tanárom javasolta (4)
- a választott sportágban jó eredményeket értem el (5)
- sportszerű versengésre ad lehetőséget (6)
- egyéb.....
..... (7)

III. Sporttal kapcsolatos etikai ismeretek

11. A mérkőzés vagy verseny győzelmének kivívása érdekében elkövetnél-e tudatosan szabálytalanságot?
igen (1) - nem (2)

12. Mit tennél, ha fontos mérkőzésen a játékvezető tévesen ítélne meg egy szabálytalan helyzetet?
a) tudomásul veszem a döntést (1)
b) nem tudnám elviselni a döntést (2)
(vitatkoznék vele)
c) elégtételt vennék az ellenfél játékosán (3)

13. Ellenfeled sérülése esetén mit tennél?
a) előnyszerzésre használnám fel (1)
b) megállnék, és akár átengedve az ellenfélnek a helyzetet, segítenék a sérültön (2)
c) szándékosan megállítanám a játékot (3)

14. Átadnád-e edzőtársadnak valamilyen versenyen vagy edzőtáborban szerzett tapasztalataidat?
igen (1)
nem (2)
van amit átadnék, van amit nem (3)

15. Csapatjátékban ha társad jobb helyzetben van mint te, mit tennél?
    a) önzetlenül átadom a labdát (1)
    b) magamat hagynám érvényesülni (2)
    c) mérlegelném a helyzetet (3)
16. Győzelem esetén:
    a) öntelt győztes lennék (1)
    b) büszke lennék magamra, de közben értékelném az ellenfél játékát is (2)
    c) sajnálnám az ellenfelet (3)
17. Milyen szurkoló vagy?
    a) reális (1)
    b) teljes bedobással szurkolok saját csapatomnak (2)
    c) lenézem az ellenfél szurkolóját, megjegyzéseket teszek (3)
18. Van-e választott sportágadban példaképed?
    igen (1) - nem (2)
19. Ha van élsportoló példaképed nevezd meg
    .....
20. Milyen tulajdonságai alapján választottad élsportoló példaképedet?
    - önzetlen (1)
    - kiemelkedő sikereket ér el (2)
    - szerény (3)
    - fegyelmezett (4)
    - egyéb.....(5)
21. Helyesnek tartod-e egy világversenyen hazánk hírnevének emelése érdekében bármilyen módon a győzelem kivívását?
    igen (1) - nem (2)
22. Helyesnek tartod-e a megvesztegetést a sportban?
    igen (1) - nem (2)
23. Egy élsportoló kedvezőbb anyagi helyzet reményében elhagyja hazánkat.
    - Helyesnek tartod, mert ha valaki tehetséges, akkor keressen magának bárhol annyi pénzt amennyit tud (1)
    - Elítélnéd, hiszen így hazánk egy jó sportolóval lesz szegényebb (2)
    - Egyéb vélemény.....
      .....(3)
24. Mit tartasz helyesebbnek, ha egy sportoló számára
    - önmaga dicsősége (1)
    - hazája dicsősége a fontosabb (2)
25. Mit tennél, ha valamelyik társad a házi labdarúgó bajnokságra készülve a tornaterem falának és berendezéseinek rugdalja a labdát?
    a) értékelném a buzgalmát (1)
    b) megrónám a tornaterem rongálásáért (2)

26. A következő felsorolásból húzd alá a sportszerű magatartást jellemző tulajdonságokat, karikázd be a sportszerűtlen tulajdonságokat!

kultúrált - káromkodó - bajtársias - keményen küzdő - fölényeskedő - durva - ravasz - céltudatos - lelkes - alkalmazkodó - reményvesztett - egyénieskedő - segítőkész - irigy - rendszeres - pártatlan - kárörvendő - önző - rámenős - megbízható - lelkes - lusta - szeszélyes - bátor - pénzsóvár - kényelmes - tapintatos - türelmetlen - lenéző - szerény - igazságos - kíméletlen - önkritikus - alattomos - erőszakos - példamutató - erős akaratú - kitartó - megbízhatatlan - igazságtalan - türelmes - küzdőképes - gyáva - szorgalmas.

27. Írd le röviden elvárásaidat egy sportszerű sportolóval kapcsolatosan:.....
.....
.....

II. melléklet

KÉRDŐÍV
A testneveléssel és sporttal kapcsolatos beállítódás mérése

A testnevelés és a sport szemléletformáló hatását szeretnénk vizsgálni, feltárni azt, hogy milyen jellegű kapcsolatrendszer van a sporttevékenység tartalma, és a sporttal kapcsolatos etikai tudat és magatartásforma között.

Válaszaidat rövid gondolkodás után, őszintén, az első benyomás alapján, a számodra megfelelőnek tartott válasz aláhúzásával jelöld meg.

1. A sporttevékenység jelentős érzelmi, erkölcsi, akarati, esztétikai tulajdonságokat fejleszt.
   teljesen egyetértek
   egyetértek
   nem tudok dönteni
   nem értek egyet
   teljesen más a véleményem
2. A rendszeres sporttevékenység sportszerűségre, kölcsönös segítésre, a közösségbe való beilleszkedésre nevel.
   teljesen egyetértek
   egyetértek
   nem tudok dönteni
   nem értek egyet
   teljesen más a véleményem
3. A sporttevékenység fejleszti a sportolók akaraterejét, bátorságát, az akadályok leküzdésére nevel.
   teljesen egyetértek
   egyetértek
   nem tudok dönteni
   nem értek egyet
   teljesen más a véleményem
4. Tanulóifjúságunkban az iskolai évek alatt kell kialakítani a rendszeres sporttevékenységre vonatkozó igényt.
   teljesen egyetértek
   egyetértek
   nem tudok dönteni
   nem értek egyet
   teljesen más a véleményem
5. A rendszeres testmozgás nem feltétlenül szükséges az egészség megőrzéséhez.
   teljesen egyetértek
   egyetértek
   nem tudok dönteni
   nem értek egyet
   teljesen más a véleményem
6. A tanulók sport iránti érdeklődését nagy mértékben befolyásolja az edző személye.
   teljesen egyetértek
   egyetértek

nem tudok dönteni
nem értek egyet
teljesen más a véleményem

7. Testnevelési órán vagy edzésen akkor játszom szívesen, ha a játékot a testnevelő tanárom irányítja.
teljesen egyetértek
egyetértek
nem tudok dönteni
nem értek egyet
teljesen más a véleményem

8. A családi nevelésnek fontos feladata a rendszeres testedzésre vonatkozó igény kialakítása, fejlesztése.
teljesen egyetértek
egyetértek
nem tudok dönteni
nem értek egyet
teljesen más a véleményem

9. A szabadidőben végzett sporttevékenység tartalmát nagy mértékben befolyásolják annak szabályai.
teljesen egyetértek
egyetértek
nem tudok dönteni
nem értek egyet
teljesen más a véleményem

10. Egy csapat játékát nagy mértékben befolyásolja az, hogy a játékosok milyen kapcsolatban vannak egymással.
teljesen egyetértek
egyetértek
nem tudok dönteni
nem értek egyet
teljesen más a véleményem

11. Sportjátékok (kézilabdázás, kosárlabdázás, labdarúgás, röplabdázás) esetében a gyengébb képességű tanulót is beválasztjuk a csapatba.
teljesen egyetértek
egyetértek
nem tudok dönteni
nem értek egyet
teljesen más a véleményem

12. A sportjátékokat nem szükséges az edzőnek, testnevelő tanárnak vezetnie, megoldjuk azt egymás között.
teljesen egyetértek
egyetértek
nem tudok dönteni
nem értek egyet
teljesen más a véleményem

13. Testnevelés órán, edzésen több testnevelési játékot kell megismernünk, ahhoz, hogy szabad időben többféle játékot játsszunk.
teljesen egyetértek
egyetértek
nem tudok dönteni

nem értek egyet
teljesen más a véleményem

14. A szabad időben végzett sporttevékenység tartalmát nem befolyásolják a játékszabályok.
teljesen egyetértek
egyetértek
nem tudok dönteni
nem értek egyet
teljesen más a véleményem

15. A sportjátékok durvaságra adnak alkalmat, ezért nem szívesen veszek részt ezekben a játékokban.
teljesen egyetértek
egyetértek
nem tudok dönteni
nem értek egyet
teljesen más a véleményem

16. Csak az erősebb csapatban szeretek játszani, nem tudom elviselni a vereséget.
teljesen egyetértek
egyetértek
nem tudok dönteni
nem értek egyet
teljesen más a véleményem

17. Ha egy élvonalbeli sportoló sportszerűen küzd a győzelemért azt nagyra értékelem, megpróbálom utánozni sporttevékenységem során.
teljesen egyetértek
egyetértek
nem tudok dönteni
nem értek egyet
teljesen más a véleményem

18. Nem szeretem az élsportot, mert az nem más, mint a minél több pénzért folyó küzdelem.
teljesen egyetértek
egyetértek
nem tudok dönteni
nem értek egyet
teljesen más a véleményem

19. Az amatőr sportot többre értékelem, mint a pénzért végzett professzionista sportot.
teljesen egyetértek
egyetértek
nem tudok dönteni
nem értek egyet
teljesen más a véleményem

20. Ma a minél jobb eredmények eléréséhez szükség van arra, hogy az élsportolók pénzt kapjanak, ebből éljenek, hiszen a versenyekre való felkészülés "teljes embert" kíván. Nem követelhetjük meg, hogy részt vegyenek a termelő munkában.
teljesen egyetértek
egyetértek

nem tudok dönteni
nem értek egyet
teljesen más a véleményem

21. A sportban elért siker további tevékenységre motivál, a rendszeres testedzésre vonatkozó igény kialakítása szempontjából a sikerélmény rendkívül fontos.
teljesen egyetértek
egyetértek
nem tudok dönteni
nem értek egyet
teljesen más a véleményem

22. Ha csapatom veszít, akkor szidalmazom játékostársaimat.
teljesen egyetértek
egyetértek
nem tudok dönteni
nem értek egyet
teljesen más a véleményem

23. Durva szabálytalanság esetén azonnal önkényesen elégtételt veszek az ellenfelemen.
teljesen egyetértek
egyetértek
nem tudok dönteni
nem értek egyet
teljesen más a véleményem

24. Nem szeretem a kézilabdázást és a labdarúgást, mert durva szabálytalanságra, sérülésre ad lehetőséget.
teljesen egyetértek
egyetértek
nem tudok dönteni
nem értek egyet
teljesen más a véleményem

25. Szabálytalanság esetén minden esetben a játékvezetőnek adok igazat.
teljesen egyetértek
egyetértek
nem tudok dönteni
nem értek egyet
teljesen más a véleményem

26. Szabad időmben az egészség megőrzése érdekében futni (kocogni) szoktam, mert itt nem kell alkalmazkodni a játékostárshoz, a játékszabályokhoz, játékvezetőhöz.
teljesen egyetértek
egyetértek
nem tudok dönteni
nem értek egyet
teljesen más a véleményem

27. Ha a játékvezető tévesen ítél meg egy játékszituációt, akkor én jelzem, hogy szabálytalanságot követtem el.
teljesen egyetértek
egyetértek
nem tudok dönteni
nem értek egyet

teljesen más a véleményem

28. Az egészség megszilárdítása érdekében egy egészséges embernek nincs szüksége testmozgásra.
    teljesen egyetértek
    egyetértek
    nem tudok dönteni
    nem értek egyet
    teljesen más a véleményem

29. Igaz az a megfogalmazás, "hogy nem a győzelem a fontos, hanem a részvétel".
    teljesen egyetértek
    egyetértek
    nem tudok dönteni
    nem értek egyet
    teljesen más a véleményem

30. Nem szeretem a küzdő sportágakat (ökölvívás, birkózás, cselgáncs stb.), mert test-test elleni küzdelemre kényszerít.
    teljesen egyetértek
    egyetértek
    nem tudok dönteni
    nem értek egyet
    teljesen más a véleményem

31. Szabad időmben nem végzek sporttevékenységet, inkább olvasok, rádiót hallgatok, TV-t nézek, barkácsolok stb.
    teljesen egyetértek
    egyetértek
    nem tudok dönteni
    nem értek egyet
    teljesen más a véleményem

32. A szabad időben végzett sporttevékenység felfrissíti az embert, megakadályozza a tanulással járó szellemi túlterhelést.
    teljesen egyetértek
    egyetértek
    nem tudok dönteni
    nem értek egyet
    teljesen más a véleményem

33. A nemzetközi sportrendezvények megtekintése pozitív irányban befolyásolja véleményemet a sport fontosságát illetően.
    teljesen egyetértek
    egyetértek
    nem tudok dönteni
    nem értek egyet
    teljesen más a véleményem

34. Szabad időmben végzett sporttevékenységem főleg a sportjátékokból áll, nem szeretem az egyéni sportágakat (úszás, torna, atlétika) a mozgás egyhangúsága miatt.
    teljesen egyetértek
    egyetértek

nem tudok dönteni
nem értek egyet
teljesen más a véleményem

PAPP, Gábor

Influence of value-orientations of ethical contents on pupils' behaviour related to sport

In our days athletes often forget about fair play and keeping the ethical norms during preparation and also in competitions so that they achieved better results. The problem of amateurism and professionalism and the sport value of the fight for money have got into the limelight recently. Business in sport means that the athletes forget about the rules of fair play in order to win at any price.

The ethical knowledge and the level of value orientation of pupils of different ages were under investigation. The role of positive and negative value orientations on behaviour and the necessity of negative value orientations have been revealed.

ПАП, Габор

Воздействие ценностных ориентаций с этическим содержанием на поведение школьников в связи с спортом

В ходе подготовки на соревнования но и в самых соревнованиях спортсмены всё чаще забывают о соблюдении "фер-плея" и этических норм. В центре внимания стоит вопрос о любительстве-профессионализме, а также проблема спортивной ценности борьбы за деньги. В спорте коммерсиализация сопровождается тем, что в ходе борьбы за победу во что бы то ни стало спортсмены забывают о правилах "фер-плея".

Автором был изучен уровеньэтических знаний и ценностных ориентаций учащихся разных возрастных групп. Определена роль положительных и отрицательных ценностных ориентаций в регуляции поведения и необходимость изменения отрицательных ценностных ориентаций.

FRENKL Róbert

ISKOLAI SZOMATIKUS NEVELÉS

A tanulóifjúság fizikai állapota - értve ezen a nem teljesen egyértelmű kifejezésen az egyszerűség kedvéért egyidejűleg és egyaránt a növekedés, érés kívánatos, kiegyensúlyozott voltát, az aktuális kondiciót, egészségszintet, ellenállóképességet és fizikai teljesítőképességet - számos vizsgálat tanulsága szerint és a rendelkezésre álló nemzetközi összehasonlító adatok alapján nem éri el az elvárható értéket, színvonalat. A különböző vizsgálatok, kérdésfelvetésük, módszerük, céljuk szerint differenciálva, a fizikai állapot gyűjtőfogalom, más-más összetevőjét hangsúlyozzák, illetve vizsgálják. Vannak, akik a testalkat, mások a testalkat és a funkció, megint mások az egészségi állapot oldaláról közelítik meg a kérdést, az ifjúság fizikai állapotának kérdését.

Figyelemreméltóak a tanulóifjúság különböző csoportjaira irányuló vizsgálatok. Így derülhetett ki, hogy a szakmunkástanulóknál még kedvezőtlenebb a helyzet, mint egyéb középfokú oktatási intézmények tanulóinál.

A vizsgálatok többsége a 6-18 éves tanulóifjúságot érinti, de igen lényegesek az egyetemi-főiskolai hallgatókra vonatkozó adatok, illetve különösen és nyomatékosan a katonai szolgálatra alkalmatlanok, illetve nem teljesen alkalmasak aránya.

Ide tartozik az iskolai testnevelés alóli felmentések, illetve a gyógytestnevelésre szorulók arányának a kérdése is.

Ha az iskolai testi nevelés, a szomatikus nevelés kérdéseit kívánjuk tanulmányozni, egyfelől helyzetét, lehetőségeit, másfelől feladatait számba venni, akkor nem mellőzhetjük az elmúlt másfél évtizedben összegyűlt lényegében diagnosztikus értékű tanulmányok eredményeit, tapasztalatait. Kevésbé közvetlenül, de feltétlenül ide tartoznak azok az aggasztó adatok is, amelyek a felnőtt lakosság egészségügyi statisztikai jellemzésekor jelentkeznek, elsősorban a morbiditási és mortalitási adatok. Bármennyire triviális összefüggést keresni az ifjúság szomatikus nevelésének a hiányosságai és a felnőtt lakosság egészségi állapota között, joggal tételezzük fel, hogy legalább is ez az összefüggések egyik láncszeme. A mozgáshiány, illetve mozgásszegénység alattomos kóroki tényező, évtizedek alatt fejti ki kedvezőtlen hatását, összefüggésben más kóros tényezőkkel. Szokás a mozgásszegénységet negatív kondicionáló feltételként is felfogni, mint amely elősegíti más, kifejezetten káros tényezők hatásának érvényesülését.

Sokan úgy vélik, hogy az urbanizált életmód szinte szükségszerű mozgásszegénysége a helyzet alapvető meghatározója. A száz évvel ezelőtti

társadalmi energiatermelésben az élő úton nyert energia még meghatározó volt. Száz év alatt az ipar automatizálása, a mezőgazdaság, illetve a háztartások gépesítése miatt, a közlekedés motorizációja révén az élő úton nyert energia minimálisra csökkent. Ez a folyamat azonban nem közvetlenül játszik szerepet az inaktivitásban, hanem több közvetett mechanizmus révén. Alapvető pozitívum ugyanis, hogy a nehéz fizikai munka háttérbe szorult. De mind a fizikai tehervállalás, mind áttételesen bármilyen terhelés vállalása háttérbe szorult a társadalom értékrendjében. Jellemzőnek is mondható olyan gyakori, hogy ha egy rátermett, jól képzett testnevelő tanár igyekszik megfelelő terhelést adagolni a testnevelési órán, mindig akadnak szülők, akik panaszt emelnek a gyerekek "túlhajtása" ellen.

Kétségtelen, hogy az urbanizált életmódból adódó inaktivitás kiegyenlítésére a legjobb eszköz a testedzés. Az is szemléletes, hogy a nagyvárosi életformával csaknem együtt fejlődött ki a modern sportélet, mintegy bizonyítva a civilizáció kétarcúságát. Megteremti a gondot, de a megoldást is.

Az ifjúságnál azonban még alapvetőbb kérdések jelentkeznek. Nevezetesen elsősorban az egészségügyi ellátás fejlesztése - anya- és csecsemővédelem, védőoltások, gyermekgondozás -, a korábbi természetes szelekcióval szemben egyre inkább mesterséges szelekciót jelentett és jelent. Azok a gyermekek is megmaradnak, akik korábban esetleg elhulltak volna a természetes szelekció rostáján. (Fertőző betegségben, szívizomgyulladásban, tbc-ben stb.) Jogos feltételezni, hogy ezek egészséges, de gyengébb gyermekek azok, akiket elsősorban veszélyeztetnek az úgynevezett civilizációs betegségek - infarctus, hypertónia, neurózisok, ulcus, allergiás kórképek stb. - ők teszik felnőtt korban annyira kedvezőtlenné a morbiditási, mortalitási adatokat. Azaz megmentjük a gyerekeket az életnek, de nem válnak igazán egészségessé, edzetté felnőtt korra, mert nem lesz sajátjuk az az életmód, amely ide vezetne.

Érdemes feltenni a kérdést: végül is miért nélkülözhetetlen a fizikai aktivitás az ifjúság nevelésében.

Három pontban foglalhatjuk össze röviden a választ:

1. A növekedés, érés nem megy végbe kellő dinamizmussal testedzés nélkül. Népszerűbben fogalmazva: gyermekeink nem lesznek azok biológiailag, megfelelő testedzés nélkül, akik genetikus adottságaik alapján lehetnének. Ismerjük a hatás mechanizmusát is. A testedzés serkenti a növekedési hormon termelődését. Nemcsak a testmagasság, a belső szervek - keringés, légzés - fejlettségére is vonatkozik a hatás. Különösen alapvető a 10-14 éves kor közötti megfelelő terhelés. Két-három évtizeddel ezelőtt még élt a túlhaladott nézet: a serdülő szervezete érzékeny műszer, csak óvatosan szabad terhelni. Ma éppen fordítva látjuk.

Ismeretes a szekularis trend jelenségcsoportja. A gyermekek korábban érnek, magasabbra nőnek, gracilisebbek, mint korábban. A jelenséget gyorsult fejlődésnek, akcelerációnak is nevezték. Ma már nyilvánvaló, hogy a korábbi retardáció, lassult fejlődés felszámolásáról van szó. A szekuláris trend jelenségeiben a jobb életkörülmények, főként a fehérjedúsabb táplálkozás tükröződik. De a fejlődés teljessé tétele már a fiatalok aktivitását is megkívánja. Izmosak, edzettek már csak megfelelő tréning révén lesznek a testalkatilag fejlettebb fiatalok.

Éppen azért vált aktuálisan a testedzés az ifjúság nevelésének nélkülözhetetlen eszközévé, jobban mint bármikor korábban, mert a fejlettebb életkörülmények adta esély válhat realitássá a testedzés révén, ennek hiánya viszont az esély elvesztését jelenti.

2. Kétségtelen, hogy a testedzés szomatikus hatásai miatt vált az iskolai testnevelés ügye fontos népegészségügyi kérdéssé, mégis a biológiai hatásokkal legalább is egyenrangú fontosságúak a testedzés személyiségformáló, pedagógiai, pszichológiai effektusai.

A gyermekek és serdülők életkori sajátságaiból következik, hogy a sport szinte a legjobb nevelőeszköz a számukra. Elfogadják a sportbeli visszajelentést hiszen ez közvetlen élményük, szemben a szülői visszajelzéssel. A sport megtanít a siker és a kudarc elviselésére, a sportban a fiatalok átélik mindazokat a konfliktushelyzeteket, amelyek később az életben várnak rájuk. Jogos feltételezni, hogy kedvezőtlen morbiditási, mortalitási statisztikáink mögött az organikus tényezők mellett, a pszichés rezisztencia hiánya, a konfliktustűrő, illetve megoldó képesség elégtelen volta, a mentális kultúra fogyatékossága is szerepet játszik.

3. A sport számos közvetlen és közvetett mechanizmus révén egészséges életmódra nevel. Ez az összefüggés természetesen az ifjúság egészséges életmódra nevelésében közvetlen jelentőséggel bír. A sportoló fiatalok életritmusa kiegyensúlyozott, a tanulás, sport, pihenés, szórakozás, alvás aránya a kívánatost jobban megközelíti, mint a nem sportolóknál. Kedvezően befolyásolja a testedzés a táplálkozási szokásokat. Sportoló fiatalok között elenyésző a dohányzók aránya. Bizonyos, hogy kevesebb a káros szenvedélyek felé sodródó, de kutatások szükségesek az örökletes és a környezeti tényezők, így a sport, szerepének pontosabb tisztázásához. (Ez vonatkozik a sportterápia lehetőségeire is.)

A civilizációs betegségek halmozódásában alapvetőnek tartják a lakosság többségének nem megfelelő életmódját, többek között az inaktivitást, még nagyobb hangsúlyt kap a sport életmódformáló hatása.

Ezen rövid elemzés után szembesülnünk kell a kérdéssel, ha ilyen közvetlen és közvetett népegészségügyi jelentőséggel bír az ifjúság testedzése, hogyan lehet, a realitásokat is figyelembe véve, kielégíteni az igényeket. Egészítsük még ki a korábbiakat azzal, hogy a sport egészségfejlesztő határ a teljes egészségfogalmat - szomatikus, pszichés (mentális) és szociális érinti.

A tapasztalat szerint - a versenysport-élsport gondjai ellenére, amelyekkel itt nem foglalkozunk - ma csak azoknak a fiataloknak a testedzése megoldott, az élettani igény oldaláról is, akik valamilyen sportági utánpótlás-nevelési formában - egyesület (szakosztály), sportiskola - rendszeresen edzenek, versenyeznek. Ez a tanulóifjúságnak mindössze 12-13 százaléka. (Korosztályonként és nemenként vannak eltérések, de ez a lényegen nem változtat). Más kérdés, hogy ez az arány nem kielégítő a sportági utánpótlás-nevelés számára sem, de igazán kritikus egészségügyi szempontból. Megközelítően kívánatos esetben az ifjúság egyharmada kellene, hogy részt vegyen ezen a színvonalon sporttevékenységben. Ez az arány nemcsak az élsport utánpótlását biztosítaná, hanem meghatározó lenne az ifjúsági testkultúra egészét tekintve. Felmérések szerint kedvező feltételek esetén lenne is ennyi sportra motivált fiatal. Az ifjúság további egyharmada érdeklődik a sport iránt, ők a felnőttkori potenciális szurkolók. Célzott ráhatással, jó feltételrendszerrel ők is megnyerhetők lennének az aktív sportolásnak.

A harmadik harmad elzárkózik a sporttól. Részben más érdeklődés, részben szerény képességek, esetleg előítéletek stb. miatt. Sajnos jogos feltételezni, hogy a későbbi potenciális betegek nagyobb része e csoportban található.

A lehetőségek oldaláról közelítve a kérdést a következő helyzetképpel találkozunk:

Általában az iskolában - általános, középfokú és felsőfokú - a heti két testnevelési óra a jellemző. Jelentősek az eltérések a tárgyi feltételek és a testnevelő tanári munka függvényében, de az óraszám alapvetően meghatározó. A heti két óra - még ha ideális tárgyi és személyi feltételekkel számolunk is - nem elegendő az ifjúság szomatikus neveléséhez. A fogalmazás nem adhatja vissza azt a távolságot, ami a heti két óra realitása és a szomatikus nevelésre háruló igény között tátong. Ez az első megközelítésben valóban meghökkentő távolság is közrejátszott abban, hogy a szaporodó egyértelmű információk ellenére az avatott szakértők is óvakodtak érdemben a témához nyúlni. Beletörődtek abba, hogy frontáttörésre amúgy sincs mód, részmegoldásokért pedig nem érdemes a nevelésügyben csatába menni. A helyzet ily módon kritikussá vált. Az sem bizonyos, hogy ha azok az intézkedések, amelyek szükségesnek látszanak és amelyekre pillanatnyilag vajmi kevés a remény megtörténnek, sikerül megállítani, netán megfordítani a kedvezőtlen trendet, vagy a folyamat, ha lassul is, tovább tart, újabb stratégiát követelve tőlünk, de ha jelen ismereteink birtokában továbbra sem lépünk érdemben, megbocsáthatatlan mulasztás terhét vállaljuk fel.

Az előbbrelépés alapja csak az iskolai testnevelés fejlesztése lehet. Egyszerűen azért, mert csak ez érinti a teljes tanulóifjúságot. Tudomásul kell venni, hogy a tanórán kívüli testedzési formák csak az ifjúság kisebb részét érik el, és ami még kedvezőtlenebb, feltehetőleg éppen azok maradnak következetesen kívül a rendszeres testnevelésen, sporton, akiknek biológiai, egészségügyi szempontból döntő fontosságú lenne a terheléscentrikus testedzés.

Természetesen továbbra is szükséges a tanórán kívüli sportolási lehetőségek fejlesztése. A jelenlegi tényeket figyelembe véve kevés remény van arra, hogy a szakosztályi tagok száma gyarapodjék. A szervezés alatt álló diáksportmozgalom tudatosan, tervszerűen a szakosztályokból kiszorult sportolni vágyó fiatalokat célozza meg. Ez csak helyeselhető. Ideális esetben ez az ifjúság második harmadát jelenthetné. A mai helyzetben valószínűbb, hogy az első harmad fog itt jelentkezni, tehát bizvást remélhető, hogy a versenysport és diáksport együtt megoldja a ténylegesen sportolni vágyó 30-35 százalék testedzését. (Persze ma ez még csak remény.)

Említésre méltó a "mindennapos" testedzést célzó mozgalom, amely a napközis foglalkozásokra irányul. Mennyiségileg ez a tanulóifjúság 53 %-át érinti. Lényeges, hogy ebben a csoportban inkább megtalálhatók a hátrányos helyzetűek. Kérdés természetesen a tevékenység valóságos színvonala, élettani értéke, de mindenképpen pozitív jelenség szemléletében és lényegében is. A fő probléma nézőpontjából azonban szerény a jelentősége. Veszélye, hogy megoldási lehetőségnek tűnhet a hozzá nem értők számára, valójában azonban csak átmenetileg segítség, figyelemfelkeltés stb.

Az előbbrelépés alapelve csak a szellemi és fizikai képzés arányának a változása lehet az utóbbi javára. Ez minden iskolafokra vonatkozik. Szakmunkásképzéstől az egyetemekig be kell lássák, hogy mindaz az energia, amit a fizikai képzésre fordítanak - időben, feltételekben - szakmai értékű, hiszen csak egészséges szakember tudja az úgynevezett igazi szakismereteket évtizedeken keresztül magas színvonalon felhasználni.

Javaslatom:

Általános iskolai alsó tagozat: Heti 5 óra testnevelés. Kritikus korosztály. Náluk fordul át az óvodáskor viszonylagos rendezettsége - mozgás

szempontból – a fokozatos mozgásszegénységbe, kialakul a sportot lebecsülő értékrend.

Általános iskola felső tagozat és középfokú oktatás: Alternatív tanterveket javaslok.

a) élsportolók: felmentés testnevelésből,
b) versenysportolók: heti 2 óra testnevelés,
c) normál tanulók, tanórán kívüli testedzés esetleges résztvevői: heti 4 óra testnevelés,
d) hátrányos helyzetűek testedzési szempontból, illetve a jelenlegi rendszerben gyógytestnevelésre utaltak: heti 6 óra.

A javaslat elvi elfogadása esetén természetesen ki kellene dolgozni a kategorizálás – egészségügyi és sportszempontok alapján – pontos rendjét. Meghatározandó továbbá – kötelező érvénnyel – a napi életben, tanrendben mikor jelentkezzenek a testnevelési órák. Az évszak, az időjárás, a teremlehetőségek függvényében módszertani útmutatók szükségesek. A testnevelési órák amelyek sokkal inkább edzések, foglalkozások legyenek, nem kell, hogy tiszteljék az osztálykereteket. Nyilvánvaló a vita fő kérdése, mi élvezzen elsőbbséget az új iskolai program kidolgozásakor? Felfogásunk szerint a mindenki számára – későbbi foglalkozásától függetlenül – valóban egyértelműen alapvetően fontos a szomatikus nevelés. Ennek elfogadása esetén a szellemi képzés sérelme nélkül megoldhatók a még oly bonyolultnak látszó, a feltételrendszert illető gondok. Természetesen a szomatikus nevelés fokozott individualizálása, a szellemi képzésben is nagyobb rugalmasságot igényel, de ajánl is, tehát pezsdítőleg hathat az iskolai élet egészére, összhangban az oktatási törvénnyel. Egyaránt növeli a tanulói és a tanári önállóságot.

A létesítményfeltételeket tekintve az iskolai testnevelés elsőbbsége egyszerűen annyit jelent, hogy a települések területi, üzemi, illetve sportegyesületi létesítményei a délelőtti órákban iskolai célokat kell szolgáljanak.

A szakember-ellátottság is gondot jelenthet, de ez egyfelől a testnevelő tanárok anyagi érdekeltségének a fokozásával (az elszívottak visszanyerése máshonnan), illetve a kétszakos testnevelők "csak" testnevelői foglalkoztatásával csaknem teljesen – már a kezdetben – megoldható.

Az ismertetett javaslathoz képest a többi teendő szerényebb jelentőségű, de nem lényegtelen. Ezek hivatottak megteremteni azt a közeget, amelyben a testnevelés céljai harmónikusan érvényesülhetnek, megváltoztatni a szomatikus neveléssel kapcsolatos felfogást, a terheléscentrikus életvezetéssel kapcsolatos értékítéleteket.

Ebben a folyamatban így lényeges a diáksport szerepe. Az iskolán belüli sportélet és az iskolák közötti vetélkedés fejlesztése, sportünnepélyek, bemutatók szervezése.

A testkulturális teljesítmény presztízsének növelését szolgálná, ha az egyetemekre történő felvételnél szerepet játszana. Ennek részletei vitathatók, de az elv elfogadása esetén szabályokba rögzíthetők. Erkölcsi, tudatformáló jelentőségük felbecsülhetetlen lenne.

Sokak számára bizonyára utópisztikusnak tűnő javaslataim, félek egy későbbi kor számára, jövőnk ismeretében, opportunusok lesznek. A döntéshozóknak olyan súllyal kell mérlegelni a fiatalok szomatikus nevelésének az ügyét, mint amely közvetlenül és több közvetett szálon meghatározó a nemzet egészséges jövőjét tekintve.

IRODALOM

1. Arday L.: Ifjúságunk testalkatának módosulásáról aggódva. (Valóság, 1972. 8. 62-69.)
2. Eiben O. - Hegedüs Gy. - Bánhegyi M. - Kiss K. - Monda M. - Tasnádi I.: A budapesti óvodások és iskolások testi fejlettség. (1968-69) Fővárosi KÖJÁL. 1971. Budapest
3. Eiben O. - Pantó E.: A magyar ifjúság biológiai fejlődésének áttekintése. Adatok az ifjúságpolitika természettudományos megalapozásához. (Humanbiologia Budapestinensis, Suplementum, 1. Budapest. 1981.)
4. Farkas Gy.: A gyomai gyermekek testi fejlettsége. (Anthropológiai Közlemények, 1975. 19. 97-104.)
5. Frenkl R. - Mészáros J.: Testalkati és keringési vizsgálatok orvosegyetemi és testnevelési főiskolai tanulmányok idején. (Egészségtudomány, 1979. 1. 1-7.)
6. Mészáros J. - Szmodis I. - Mohácsi J.: A testnevelés és sportedzés alkatfejlődési alapjai. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1979. 20. 15-38.)
7. Mészáros J. - Mohácsi J.: A biológiai fejlettség meghatározása és a felnőtt termet előrejelzése a városi fiatalok fejlődésmenete alapján. MTA. Budapest, 1983. Kandidátusi értekezés.
8. Mészáros J. - Mohácsi J.: Testnevelési és nem testnevelési osztályba járó tanulók alkatának és fizikai teljesítményének vizsgálata. (Tanulmányok a testnevelés- és sporttudományok köréből, 1978. 129-151.)
9. Nemeskéri J. - Juhász A.: A sorköteles fiatalok testi fejlettsége, biológiai, érettségi állapota. A Népességtudományi Kutató Intézet Kutatási Jelentései. Bp. 1982.
10. Seliger, V. - Bartune, Z.: Mean values of various indices of physical fitness in the investigation of Czehoslovak population aged 12-55 years. CSTV. Praha, 1976.
11. Szabó T.: A Központi Sportiskola kiválasztási rendszere (I. rész.) A felvételi vizsga általános próbáinak tapasztalatai. (Utánpótlás-nevelés, 1977. 2. 3-54.)
12. Szmodis I. - Mészáros J. - Szabó T.: Alkati és működési mutatók kapcsolata gyermek-, serdülő- és ifjúkorban. (Testnevelés- és sportegészségügyi szemle, 1977. 17. 255-272.)
13. Véli Gy.: Akceleráció-e a secularis trend? (Gyermekgyógyászat, 1974. 25. 420-422.)
14. Wolanski, N.: Secular trend in man. Evidence and factors. (Coll. Anthrop. UCD. 1978. 2. 69-86.)

FRENKL, Róbert

Somatic education in schools

The investigations of the last one and a half decade made it clear that the hysical condition of our youth is fair from what could be expected. A correlation can be supposed between the motionless way of life and the unfavourable data in mortality and morbidity of older generations.

It is a right tendency to develop and enlarge the possibilities for out of school P.E., however , the whole of the pupils can be reached only at P.E. lessons. The basic influences of physical training like growing, accelerated maturity, forming of personality and way of life give the reasons why we have to get somatic education closer to the centre of school life. Alternative P.E. curriculums would be advisable. The different groups would have 2, 4 or 6 P.E. lessons a week, the latter with the participation of those for whom school P.E. lessons are the only possibility for physical training.

The values in connection to P.E. should be changed in our society.

ФРЕНКЛЬ, Роберт

Соматическое воспитание в школе

Результаты иччледований в последние десятилетия к сожалению подтверждали, что физическое состояние молодежи отстает от ожидаемого уровня, даже с возрастом во все большей мере.Предполагается существование взаимоотношения между инактивным образом жизни молодежи и отрицательными данными смертности взрослого населения.

Положительным считается стремление сознательно и планомерно расширять возможности внешкольного занятия физкультурой, но привлечь в занятие всех учащихся можно только в рамках урока физической культуры. Основные воздействия занятия физкультурой - способствование росту и созреванию, формирование личности, создание правильного образа жизни - делают необходимым приблизить соматическое воспитание к центру школьной жизни. Рекомендуется ввести альтернативные учебные планы, в рамках которых различные группы учащихся имеюи два, четыре или шесть уроков физкультуры в неделю, а в последнюю группу входят именно те, для которых урок физкультуры является единственной формой занятия.

При этом необходимо изменить и ценностные ориентации общества в связи с физической культурой.

BÁNHIDI Miklós

KÜLÖNBSÉGEK SORÁLLOMÁNYÚ KATONAFIATALOK FIZIKAI TELJESÍTŐKÉPESSÉGÉBEN

1. Problémafelvetés

A Magyar Néphadseregben a fiatalok honvédelemre történő felkészítésének struktúrája a hadügy forradalmának következtében megváltozott. A korszerű haditechnika újabb és újabb eszközeinek megjelenése a szellemi kiképzés növelését, állandó továbbfejlesztését igényli. Ugyanakkor ezzel szemben a fizikai jellegű kiképzési idő lerövidült, de hozzá sok helyen a kiképzési tervek módosítása még nem történt meg.

Ez a probléma közvetlenül is érződött egy vidéki katonai alakulatnál. 1985-ben itt töltöttem katonai szolgálatomat. A kiképzéseket irányító tisztek panaszkodtak, hogy a katonák fizikai felkészültsége nem felel meg az előírt követelményeknek. Gyengébb a munkabírásuk, rosszabb az erőnléti állapotuk, mint ahogy ezt a korábbi években tapasztalták. Jelentősen megnövekedett az állandóan felmentettek száma, de gyakoriak az olyan esetek, amikor gyakorlatozás, szolgálati feladatok teljesítése közben egyeseket ki kell zárni a további tevékenységből.

Annak tisztázására, hogy a jelenlegi állapot csak időleges, esetleg a helyi sorozás véletlen következménye, vagy pedig tartós, máshol is jellemző, a parancsnokok felülvizsgálatot rendeltek el. Ennek kapcsán lehetőség kínálkozott, hogy az egységnél szolgáló katonák fizikai teljesítőképességét objektív vizsgálati módszerekkel végezhessük el. Testnevelési szakember lévén feletteseim felkértek a vizsgálat megszervezésére és lebonyolítására. A munka elvégzéséhez jelentős segítséggel járult hozzá Bródy Gyula százados és Rádli Béla zászlós.

Felméréseinket az alábbi célok vezették:

- meghatározni az egységnél szolgáló fiatalok fő kondicionális képességeinek színvonalát,
- feltárni egyes háttértényezők szerepét az egyéni különbségekben.

2. Irodalmi áttekintés

Hazánkban az utóbbi években megszaporodtak a fiatalok testi fejlettségét, fizikai teljesítőképességét vizsgáló kutatások. Szükségszerűségüket igazolták azok a mérési eredmények, miszerint a fiatalok egészségi állapotának jellemzői, így a testi és fizikai képességbeli teljesítmények is a korábbi évekhez viszonyítva romlottak. (1, 6, 7, 8, 9, 11, 14) Ezért a változások okait keresték, közöttük a biológiai és társadalmi tényezők szerepének jelentőségét.

Kádár-Véli (7,8) 14 573 fővárosi és vidéki fiatal főbb testméreti adatait mérték fel és területi egységenként elemezték. Megállapították, hogy a sorköteles fiatalok testmagasságára továbbra is jellemző az emelkedő tendencia. A testméretek nagyság szerinti eloszlása viszont hasonló az 50-100 évvel ez előtti eredményekhez.

Nemeskéri-Juhász (10,11) mintegy 10 000 katonaköteles fiatal testi fejlettségét és megbetegedési viszonyait vizsgálták, melynek során eltéréseket találtak a testösszetételben. Ennek elsődleges okának a környezeti változások felgyorsulását tulajdonították és az életmódban levő különbségeket. A vizsgált személyek csaknem 20 %-át találták egészségileg károsodottnak, alig egyharmaduk folytatott rendszeres sporttevékenységet. Kutatásaikkal a leendő hadállomány igénybevehetőségének mértékét elemezték, de felméréseik a fizikai képességekre még nem tértek ki.

Bakonyi (1) szerint az 1965-ös és az 1980-as felmérésekben részt vett tanulók fizikai erőnléti romlásának elsődleges okai közé tartozik: a mozgástér szűkülése, a mozgásszegény életmód és a testmozgásokról kialakult egyes hibás nézőpontok.

Eiben-Pantó (6) a magyar tanulóifjúság biológiai fejlettségét vizsgálták. Az egyes életkorokban kapott teljesítményértékeik közötti különbségek kialakulását elsősorban a fiatalok szocio-demográfiai státuskülönbségeinek tulajdonítják. Nagy eltéréseket kaptak a különböző település- és iskolatípusok diákjainak értékei között.

Tahin (14) a fiatalok egészségi állapotát összegző tanulmányában alátámasztja a társadalmi tényezők szerepét a fiatalok fizikai és mentális egészségének alakulásában.

Reigl (12) nagy számú 18-22 éves egyetemi hallgató fizikai erőnlétét vizsgálta motoros tesztekkel. Megállapította, hogy a hallgatók többsége alacsony fizikai felkészültséggel kerül a felsőoktatási intézményekbe, s a tanulmányi évek alatt ez nem változik pozitív irányba. Az egyéni különbségek a mozgásos tevékenységek rendszerességének, illetve rendszertelenségének következménye.

Barabás-Bánhidi (2,3) országos reprezentációs mintán mérték a 6-18 éves fiatalok fizikai teljesítőképességét. Tesztbattériájuk: kézi szorítóerő (jobb-bal), helyből távolugrás, tömöttlabda-lökés, 4 ütemű fekvőtámasz, 60 m-es futás, 12 perces futás. Az eddig megjelent részeredményeik jól mutatják, hogy az egyes életkorok teljesítményértékei közötti különbségek összefüggésben állnak a fiatalok családi hátterével, származásával.

Maros-Nádori (9) egy úgynevezett "panelvizsgálaton" mérték mintegy 2000 újonc katona edzettségét, majd ezt 4 hónappal később megismételték. Az eredmények kiértékelése során megállapították, hogy a hatékony fizikai kiképzéssel javíthatók a katonafiatalok kondicionális és koordinációs képességei. A fejlődés során az egységes kiképzés ellenére nemcsak hogy csökkentek volna a különbségek, hanem nőttek. Ennek oka többek között az élettani kapacitás mértékében keresendő.

3. Módszer

3.1 A vizsgált személyek

A vizsgálatunkban az egységünknél szolgáló mintegy 300 egészséges, 21-23 éves fiatal vett részt. Ez jóval kevesebb, mint az eredetileg tervezett létszám, de a kijelölt személyek mozgósítása számtalan nehézségbe ütközött (egyéb szolgálati feladatok ellátása, az adatfelvétel során mintegy 25 %-uk

hozott orvosi felmentést). A kiválasztás tehát randomnak tekinthető. Az 1. táblázat mutatja a minta megoszlását különböző csoportosításokban. Szükségesnek tartottuk egyes tágabb kategóriák kialakítását az elemző módszerek hitelének növelése érdekében.

Nem vettük figyelembe a vizsgálati személyek teljesítőképességében mutatkozó élettani különbségeket, továbbá a teljesítőkészségük mértékét. Elhanyagoltnak ítélhetjük, hogy a résztvevők alig 5 %-a folytatott korábban aktív sporttevékenységet.

3.2 Az adatfelvétel tesztjei

A kiválasztásuk során, kis módosítással Barabás-Bánhidi (2) által sikeresen alkalmazott tesztbattériát vettük figyelembe.

a) Erő - kézi szorítóerő mérése (jobb majd bal kézzel)
eszköz: TFKI által kidolgozott kézi dinamométer (kp).

b) Gyorsasági erő - váltott karú súlyemelés
végrehajtás: 2x10 kg-os kézisúlyzó fej fölé lökése vállratartás helyzetéből 30 s-ig. A hibátlanul végrehajtott lökések számolása.

c) Erőállóképesség - felüléses próba.
végrehajtás: k. h.: hanyattfekvés, ujjfűzéssel tarkóratartás, lábak terpeszben; felülés, törzsfordítás jobbra, illetve balra; könyökkel az ellentétes térd megérintése; ereszkedés vissza hanyattfekvésbe. A 30 s-ig végrehajtott hibátlan felülések megszámolása.

d) Gyorsaság - 60 m-es futás állórajttal (s)
Végrehajtás: páronkénti indítással.

e) Állóképesség - Cooper-teszt (m)
végrehajtás: indítás együttesen (5), a megtett méterek megállapítása.

f) Testsúly - orvosi mérleg (kg).

g) Testmagasság - magasságmérő állvány (cm)

Az adatfelvételt 1985 novemberében végeztük el az alakulat sportkombinátjában. Az egyeztető adatok mellé további, a társadalmi háttérre vonatkozó információt rögzítettünk (1. táblázat), majd ezután került sor a próbák "futószalagszerű" végrehajtására.

3.3 Adatfeldolgozás

Az adatfelvétel során nyert adatokat számítógép segítségével, matematikai-statisztikai elemző módszerekkel dolgoztuk fel. (10) Az értékeket táblázatokba foglaltuk.

Alapstatisztika:

N = vizsgálati létszám (fő),
$\bar{x}$ = átlagérték,
s = szórás,
$s_{\bar{x}}$ = átlaghiba,
CV = variációs együttható (%),
r = korrelációs együttható.

A különböző csoportokban kapott középértékek ($n_1 \neq n_2$) összehasonlítása t-próbával (t).

4. Eredmények

Az egyes felmért fizikai képességek közötti kapcsolat megállapítására lineáris korrelációs együtthatót számítottunk. A motoros próbák páronkénti összehasonlításával felírtuk a korrelációs mátrixot. (2. táblázat) A

csillaggal jelölt összefüggések mértéke alapján látható a próbákkal mért fizikai képességek szintje, egymás közti kapcsolata. Továbbá az egyes képességkomponensek dominánsabb szerepét becsülhettük meg.

1. táblázat

A vizsgálati minta megoszlása

Életkor	N	Kiképzési időszak	N	Megye	N	Település	N	Foglalkozás	N	Iskolai végzettség	N
				Fejér						8 általános	
21. év	94	I.	93	Pest	105	Város	96	Fizikai	221		177
										szakmunkás	
				Borsod				Szellemi		Érettségi	
22. év	81	II.	92		146	Falu	155		40		44
				Szabolcs						Felsőfokú	
23. év	76	III.	80								

A testméreti paraméterek szoros összefüggést mutatnak a fizikai képességek paramétereivel. Ez is igazolja azt az általános feltevést, hogy az erőnlétet nem lehet legalább a testsúly, testmagasság ismerete nélkül értelmezni.

A jelen vizsgálatban is kitűnik a testsúly domináns szerepe az erőpróbákban (a, b, c,), ugyanakkor a futáspróbákban már kisebb az összefüggés mértéke.

Viszonylag új próbának mondhatjuk a váltott karú súlyemelést, melyet a gyorsasági erő mérésére alkalmaztunk. Nehézséget okozott a súlyok megválasztása, a próbafelmérésekből csak következtetni tudtunk, hogy vajon nem inkább állóképességi próbának számít-e.

A korrelációs együttható azonban nem mutatott szignifikáns összefüggést a tipikusan állóképességinek mondott Cooper-teszttel. Hasonló a helyzet a felüléssel (c), amelynél a 30 s-os végrehajtáshoz fontosabbak a gyorserőképességek.

A vizsgált személyek alapadatait a 3. táblázat tartalmazza. Értékelésnél az eddig megjelent vizsgálati eredményekkel történő összehasonlításra törekedtünk.

A testméretekre vonatkozó értékeken belül a testmagasság átlaga megközelítőleg egyezik Eiben-Pantó (6) 7 megyében vizsgált eredményével (174,9 cm). A vizsgálatunkban kapott testsúlyátlag azonban 5,77 kg-mal több, mint a 18 éveseké (67,1 kg). Ez azt jelenti, hogy az egységünknél szolgáló fiatalok nem magasabbak, sem alacsonyabbak, de súlyosabbak, mint a reprezentatív felmérésben részt vett fiatalok.

Az erőmérések közül a kézi szorítóerőt, többek között Maros és Nádori (9) mintegy másfél ezer katonánál vizsgálták. Adataik szerint jobb kézen 516,1 N, bal kézen 492,0 N teljesítményértékeket kaptak. Ettől némileg eltérnek a mi adataink (1,4 N), de mértékében elhanyagolhatóknak mondhatók. Eszerint, ha elfogadjuk azt, hogy a "szorítóerő megfelelően tükrözi az egész test erejét" (9), akkor a vizsgáltak eredményeit megfelelőnek tarthatjuk. A többi teszttel való összefüggések ismeretében feltételezhetjük, hogy a váltott karú súlyemelés és a felüléses próbákban sem lehetnek alacsonyabbak értékeik, mint az átlag.

2. táblázat

Korrelációs mátrix

	Jobb kéz	Bal kéz	Váltott karú súlyemelés	Felülés	60 m futás	Cooper-teszt	Testsúly	Testmagasság
JK								
BK	0,770 xxx							
SE	0,286 xx	0,337 xxx						
FEL	0,246 x	0,217 x	0,320 xx					
60 M	-0,131	-0,120	-0,275	-0,308 x				
COO	0,030	0,119	0,090	0,101	-0,293 xx			
TS	0,389 xxx	0,378 xxx	0,389 xxx	-0,282 xx	0,078	-0,212 x		
TM	0,299 xx	0,264 xx	0,138	0,127	-0,119	0,063	0,450 xxx	

Szignifikáns korreláció (p) x= 5 %, xx= 1 %, xxx= 0,1 %

Jelölések:

JK = Jobb kéz,
BK = Bal kéz,
SE = Váltott karú súlyemelés,
FEL = Felülés,
60 M = 60 m-es futás,
COO = Cooper-teszt,
TS = Testsúly,
TM = Testmagasság.

A gyorsaság mérésénél a 60 m-es futáseredményeink meglepően jobbak, mint az 1979-ben mért katonafiataloké. (9) A 9,14 s-os átlagértékünknél jóval gyengébb az első felmérésüknél kapott 9,4 s, de még a 4 havi kiképzés utáni 9,27 s eredménynél is.

Katonáink Cooper-tesztben elért eredményei jóval alacsonyabbak, mint Barabás és Bánhidi (2,3) által mért 18 éves fiataloké (2633, illetve 2642). Cooper (4) kategóriái szerint ez az átlagérték a 17 éves korosztályhoz viszonyítva (2722-2867) igen gyenge, a "30 év alattiakéhoz" képest (2398-2800) a jó minősítést kapná. Ebből arra következtethetünk, hogy a fiatalok állóképessége az iskolásévek után rosszabb, s ez jellemző a katonaévekre is. Nem lényegtelen azonban az eltérés mértékének a megítélése. Konkrétabb összehasonlítás hiányában csak feltételezhetjük, hogy a 21-23 éves korosztály állóképessége gyenge, fejlesztést igényelne.

A különböző próbákban elért egyéni teljesítmények az átlagtól való eltéréseinek mértékét szórással, a különböző dimenziójú változók szóródását variációs koefficienssel fejeztük ki. E szerint a tesztekben a legkisebb egyéni különbségeket a testmagasság és a 60 m-es vágtafutás mérésénél kaptuk, míg a legnagyobbakat a váltott karú súlyemelésnél és a felülésnél. Ezek az eredmények tájékoztatók lehetnek abban, hogy a testnevelési foglalkozásokon míg a gyorsasági képességfejlesztési feladatokat a csoportok viszonylag

egyöntetűen tudják végrehajtani, addig a hosszabb ideig tartó erőkifejtéseknél egyre többen maradnak le képességeik miatt a jobbaktól.

3. táblázat

A motoros tesztek alapstatisztikája

Próbák	Elemszám (N)	Átlagérték ($\bar{x}$)	Szórás (s)	Átlaghiba ($s_{\bar{x}}$)	Variációs együttható CV (%)
JK (kp)	251	47,7	7,967	0,503	16,7
BK (kp)	252	45,5	6,914	0,436	15,1
SE (db/30 s)	254	25,5	5,539	0,348	21,7
FEL (db/30 s)	257	21,4	3,768	0,235	17,6
60 M (s)	252	9,14	0,547	0,034	5,9
COO (m)	238	24,28	256,01	16,594	10,5
TS (kg)	258	72,87	8,469	0,527	11,6
TM (cm)	258	174,1	6,350	0,395	3,7

Jelölések: Ugyanaz, mint a 2. táblázatnál.

Az egyéni különbségek okainak, esetleges kritikus pontjainak feltárására összehasonlítottuk a csoportok (1. táblázat) középértékeit. A szórások értékeit csoportonként azonosnak tekinthettük, ezért nem volt szükség a kritikus t-értékek kiszámítására.

Az eddigi ifjúkori vizsgálatok többsége igazolta, hogy a különböző életkorok teljesítményei között eltérések vannak. Ezért joggal várhattuk, hogy az állomány 21, 22, 23 éves katonáinál (decimális életkor) különbségeket találunk. Szignifikáns eredményeket kaptunk a 60 m-es futásnál (P-1%) és a váltott karú súlyemelésnél (P-5%). Ez alapján jelentősnek mondhatjuk azt a különbséget, miszerint a 23 éves katonák gyorsasági teljesítményei általában rosszabbak, mint a 21 éveseké. (4. táblázat)

4. táblázat

A t-próba különbségértékei életkoronként

Életkor (év)	Szabadság-fok	JK	BK	SE	FEL	60	COO	TS	TM
21-22	175	0,217	0,187	1,246	0,369	0,062	-0,371	0,606	0,108
22-23	155	1,094	0,921	0,787	1,345	-2,477 x	0,048	-0,363	1,554
21-23	168	1,253	1,099	1,967 x	1,828	-2,964 xx	-,0339	-1,079	1,743

Jelölések: Ugyanaz, mint a 2. táblázatnál.

A katonai kiképzés 3x6 hónap felkészítési időszakból áll, melynek szerves része a fizikai foglalkoztatás. A tervszerű fizikai képességfejlesztés következménye lenne, hogy a 2. és 3. időszakos katonák teljesítményeikben megelőzik az első időszakosokat. Azonban a felmérés eredményei azt mutatják, hogy egyetlen paraméterben sincs jelentősebb különbség. A leszerelők is képesek az újonc katonákhoz hasonló teljesítményt nyújtani. Ez részben jó is lehet, hogy a katonák képességeiket tekintve egységesek, de megkérdőjelezheti a kiképzési terv, a foglalkoztatás hatékonyságát, a követelmények egymásraépítettségét. (5. táblázat)

A társadalmi háttér esetleges szerepének jelentőségét a lakhely, foglalkozás és iskolai végzettség szerint vizsgáltuk. A korábbi vizsgálatok (3,10) alapján feltételeztük, hogy a civil életből hozott különböző társadalmi státusokból származók a motoros próbák végrehajtásánál különbségeket mutatnak. Vagyis a fizikai munkás esetleg erősebb lehet, mint a szellemi, vagy a falusi kitartóbb, mint a városi fiatal. A jelen vizsgálat szerette volna megtudni, hogy a katonai foglalkozások tervezésénél, levezetésénél esetleg szükséges-e figyelembe venni, kritikusnak kezelni a katonák korábbi tevékenységét. Azonban ilyen jellegű következtetésekre ez a vizsgálati létszám teljes érvénnyel nem alkalmas, viszont kirívó eseteknél e tényezők figyelembevétele, mint a 6. táblázat elszórt szignifikáns eredményei mutatják, szükségesnek mondhatók.

5. táblázat

A t-próba különbségértékei kiképzési időszakonként

Időszak (év)	Szabadság-fok	JK	BK	SE	FEL	60 M	COO	TS	TM
I-II.	183	0,615	0,404	-0,943	0,097	0,620	1,331	-1,550	-1,010
II-III.	170	0,365	0,760	0,547	0,052	-0,799	-0,276	0,165	0,045
I-III.	171	1,027	1,234	-0,323	0,101	-0,165	1,014	-1,099	-1,318

Jelölések: Ugyanaz, mint a 2. táblázatnál.

Az egészségi állapot milyenségét részben tükrözik a fizikai teljesítményértékek. A változások jelentős befolyásoló tényezői az úgynevezett rizikófaktorok. Ezek közül vizsgálatunkban a dohányzás összefüggésének mértékét kerestük alakulatunknál. Az adatlapokra kiegészítő kérdésként került rá, hogy a vizsgált személy aktív dohányos-e vagy nem. Az összegzés szerint 58%-uk, tehát a vizsgáltak többsége hódol ennek a szenvedélynek. A teljesítmények összehasonlításánál nem találtunk különbségeket az erő- és a gyorsasági próbáknál. Viszont erősen szignifikáns (P-1%) eredményt kaptunk a 12 perces futás próbánál, a dohányzók átlagban lényegesen hamarabb fáradtak ki, mint a nem dohányzók. Ez is igazolja azt a sokat emlegetett tényt, amely szerint a hosszabb ideig tartó fizikai munkavégzéshez szükséges légzőszervi teljesítőképesség a dohányzó fiataloknál rosszabb, s ez visszahathat további állóképességet igénylő tevékenységre. (6. táblázat)

6. táblázat

A t-próba különbségértékei egyes társadalmi státusonként

Csoportok	JK	BK	SE	FEL	60 M	COO	TS	TM
Megye	-0,804	-0,421	-0,284	-1,090	1,768	-2,090 x	1,028	0,447
Település	0,119	-1,455	-2,396 x	0,694	-1,675	1,573	-0,128	1,689
Foglalkozás	1,419	2,197 x	1,940	0,384	-0,419	-0,118	0,524	-0,822
Iskolai végzettség	-0,360	-1,330	-0,498	-0,830	2,426 x	-2,311 x	-0,310	-1,841
Dohányzik igen-nem	0,974 xx	0,534	-1,248	0,149	0,992	-2,947 xx	0,198	-0,906

Szignifikanciaszintek (P) x-5%, xx-1%

Jelölés: Ugyanaz, mint a 2. táblázatnál.

5. Ajánlások

A vizsgálat megmutatta, hogy a katonák fizikai teljesítőképessége állandó ellenőrzésre szorul, mely visszajelzéseket adhat a kiképzési tervek hatékony működéséről, a kondicionális képességek színvonaláról és a változások, egyéni különbségek mértékéről, jellegéről.

Eredményeink azt mutatják, hogy az alakulatnál szolgáló katonák erőképességeit tekintve nem maradnak le, gyorsasági próbákban jobbak, állóképességben viszont jelentősen gyengébbek, mint az eddigi vizsgálatokban részt vett fiatalok. Szükség lenne a munkatervek elkészítésekor a sokoldalú képességfejlesztés mellett nagyobb figyelmet fordítani az állóképesség fejlesztésére, mely során bizonyosan fejlődne munkabírásuk, de szellemi erőnlétük is.

A kiképzés során a testnevelési foglalkozások megszervezésénél figyelembe kell venni, hogy a katonák teljesítményeiben különbségek vannak, ezért az együttes foglalkoztatási formák mellett nagyobb szerepet kell kapni a kiscsoportos, esetleg egyéni foglalkoztatásnak, ahol megvalósítható a differenciált feladatkijelölés. A terhelés adagolásának meghatározásánál szükség van a testi paraméterek szerinti rangsorolásra. A 21-23. éveseknél kevesebb gondot kell fordítani az életkori sajátosságokra, viszont meg kell állítani azt a folyamatot, amely szerint a 18 éves fiatalok kondicionális képességeinek fejlődése az életkor előrehaladtával negatív tendenciát mutat. Jelentősen segíthet ebben az iskolás évek intézményes testnevelése után a tervszerű katonai kiképzés.

A követelmények kijelölésénél szükséges, hogy a kiképzési időszakoknak megfelelően egymásra építve, növekvők legyenek, s ehhez kell kiválasztani a gyakorlatrendszert.

Külön is foglalkoztathatók az olyan katonák, akik a különböző okok miatt alulmaradnak társaikkal szemben, esetleg még hátráltatják is tulajdonságaik miatt a közösség munkáját. Ide tartoznak általában a túlsúlyosak, a testileg gyengébbek, akik a korábbi életmódjukban nem szokták meg a hasonló

terheléseket, illetve elszoktak már az aktív fizikai (sport-) tevékenységtől.

Külön is ki kell emelni, hogy a dohányzó fiatalok állóképességi teljesítményei rosszabbak. E téren nagyobb figyelmet érdemel az egészséges életmódra nevelés, melyhez tanulmányozni kell az eddig alkalmazott módszerek tapasztalatait.

Ez a felmérés is megmutatta, hogy az objektív vizsgálati módszerek segíthetik a tervező, kivitelező kiképző munkáját. A kondicionális képességek megismerésén túl feltárhatók a teljesítmények közötti különbségek okai. De mint esetleges befolyásoló tényező meghatározásához szükséges lenne folyamatában, longitudinális módszerrel vizsgálni a különböző munkatervek szerint dolgozó katonák fizikai teljesítőképességét.

IRODALOM

1. Bakonyi F.: Testi fejlettségi változások általános iskolai tanulóknál. (Testnevelés- és sporttudomány, 1984. 3. 12-21.)
2. Barabás A. - Bánhidi M.: Fiatalok állóképességi mutatói. (Mozgásbiológiai szimpozion. Zánka. 1984. 22. p.)
3. Barabás A. - Bánhidi M. - Schiller J.: Az ifjúság fizikai teljesítőképessége vizsgálatának módszertani problémái és néhány eredménye. A fiatalok egészségi állapota és biológiai fejlődése. (MSZMP KB Társadalomtudományi Intézet. Bp. 1986. 265-281. p.)
4. Cooper, K.: The new aerobics. M. Evans and Co. Inc. New York, 1970.
5. Csider T. - Fábián Gy.: Csoportlélektani tényezők befolyása a Cooper-teszt teljesítményre. (Testnevelés- és sporttudomány, 1984. 3. 22-29.)
6. Eiben O. - Pantó E.: A gyermekek és ifjak biológiai fejlettségének vizsgálata - mint az ifjúságkutatás része. A fiatalok egészségi állapota és biológiai fejlődése. (MSZMP KB Társadalomtudományi Intézet. Bp. 1986. 213-263. p.)
7. Kádár P. - Véli Gy.: A 18-20 éves férfi lakosság testi fejlettsége, 1957-1967. (Anthropológiai Közlemények, 15. 97-112.)
8. Kádár P. - Véli Gy.: Az állításköteles korú fiatalok testi fejlettsége. (Honvédorvos, 1972. 24. 186-195.)
9. Maros I. - Nádori L.: A bevonuló fiatalok fizikai felkészültsége. Zrínyi K. Bp. 1981, 1983.
10. Nemeskéri J. - Juhász I.: A sorköteles fiatalok testi fejlettsége, biológiai egészségi állapota. (KSH Népességtudományi Kutató Intézet. Bp. 1982.)
11. Nemeskéri J. - Juhász I. - Szabadi B.: Az 1973. évi sorköteles fiatalok testi fejlettsége. (Demográfia, 1977. 2-3. 208-281.)
12. Reigl M.: 18-22 éves egyetemi hallgatók fizikai erőnléte. (A Testnevelési Főiskola közleményei 1984. 1. 145-167.)
13. Sváb J.: Biometriai módszerek a kutatásban. Mezőgazdasági K. Bp. 1981.
14. Tahin T.: A fiatalok egészségi állapotának jellemzői - a társadalmi tényezők szerepe a fizikai és mentális egészség alakulásában. A magyar ifjúság a nyolcvanas években. (MSZMP KB Társadalomtudományi Intézet. Bp. 1982. 119-146. p.)

BÁNHIDI, Miklós

Differences in soldiers in actual strenght of physical performance ability

The physical performance ability of about 300 soldiers in actual strength in the country were examined by the so far known motor tests. We can state that inspite of the unifying tendencies still there are differences in individual performances and the difficulties in organizing P.E. trainings can be explained by this. To establish the role of the back-ground factors the average values of the motor tests were compared in the following distribution: age, type of settlement, period of training, occupation, and school attendance. Our results prove how important they are in critical cases and that they should be applied in practise as well.

БАНХИДИ, Миклош

Различия в физической работоспособности молодых призывников

В рамках исследования при помощи общеизвестных двигательных тестов измеряли физическую работоспособность 300 призывников служащих в войсках в провинции. Было установлено, что несмотря на стремление создать единую систему, имеются большие различия в индивидуальных достижениях, то что объясняет трудности возникающие при организации занятий физкультурой. С целью определения значения факторов окружения сравнивали средние величины достигнутые по отдельным двигательным пробам в распределении по возрасту, типу местности, стажа в службе, подготовленности и школьного образования. Наши результаты утверждают, что в критических случаях целесообразно учитывать эти факторы. Результаты можно применять на практике.

RIGLER Endre - BARABÁS Judit

A DINAMIKUS ERŐKIFEJTÉS ALAKULÁSA IFJÚSÁGI RÖPLABDÁZÓK UGRÓ- ÉS DOBÓTELJESÍTMÉNYÉBEN

1. Bevezetés

A mérések, felmérések hasznosságát a sportgyakorlatban, prognosztikus és diagnosztikus értékét ma már vitán felül elismerjük. Amikor a játékosok egyéni, majd csapat-teljesítményét, illetőleg valamilyen teljesítménykomponensét életkori, nemeknek, minősítésnek megfelelő bontásban vizsgáljuk, lényegében a sportági profil megalkotásához szükséges "adatbank" létrehozását végezzük. Ebből ugyanis a "sportolóvá válás" folyamatát jellemző olyan értékeket, majd trendeket képezhetünk, amelyek a tudatosan tervezett és vezetett kiválasztást, sportra, sportágra prognosztikai érvénnyel bíró szelekció alapját, etalonját adják.

A próba, illetve teszteredmények diagnosztikai értékét többnyire a sportoló állapotváltozásának nyomonkövetésekor használjuk és rövidebb felkészülési időszak (például néhány hét, illetőleg hónap) hatásának kimutatására alkalmazzuk. Ebben az értelmezésben tehát valójában a "kell-" és az aktuálisan meghatározott "van-érték" közötti összhang (avagy az összhang hiánya!) vizsgálatáról van szó. Ezen gondolatkör kapcsán indokolt a "kell-érték" fogalmát néhány megjegyzés erejéig pontosítanunk. Egyáltalán mi a "kell-érték" és mi lehet "kell-érték"?

Alapvető, általános meghatározásként elfodgadhatjuk, hogy a fogalom jelentéstartalmán olyan tapasztaláson (mérésen vagy becslésen), valamint számított, prognózison alapuló, többnyire konkrét érték formájában kifejezett mennyiséget vagy tulajdonságot értünk, amely meghatározó jelentőségű egy folyamat kedvező alakítása, optimális megítélése szempontjából. Olyan értéket kell látnunk, ami egyaránt lehet tényleges mérésen, avagy valamilyen konvenciót követő becslésen alapuló mennyiség. "Kell-értéknek" ugyanakkor gyakorta adunk meg átlagot szórással, avagy az abban a jellegben legjobbnak, egyfajta "maximumnak" tartott nagyságrendet. A "kell-érték" ugyanakkor - elsősorban a fejlődést illusztráló változások esetén - akár folyamatként is felfogható, ekkor jelentésén numerikus értékekből számított, a változás

x

A dolgozat a szerzők az MRSZ Edzőbizottságában és elnökségében végzett azon munkáját tükrözi, amelyet sportági tesztek kimunkálása, adatfelvételezés, majd - már mint szerzők - az adatfeldolgozás területén végeztek.

Ezúton illeti köszönet Vihar Levente nyugdíjas mérnököt, valamint a felmérésben résztvevő edző kollégákat és hallgatókat az aktív segítségért és az MRSZ-t a hatékony támogatásért.

irányát is kifejező trend értendő. (Ebben a vonatkozásban viszont ismét a mérések, becslések jövőre utaló értelmezése kerül előtérbe.) A témában Lienert (16) és a TFKI kutatóinak (18) a tesztek felépítésével és a tesztelemzéssel kapcsolatos munkája további részletekkel ismertet meg bennünket.

A mozgásos teljesítmények vizsgálatában a kívánatosnak tartott, majd a ténylegesen regisztrált eredmények egyaránt lehetnek verseny (mérkőzés), illetőleg valamilyen próba- vagy tesztfeladat eredményei. Természetesen a legtöbbet maga a sportverseny helyzetében elért produktum jelent, mégis; nem ritkán úgynevezett "részteljesítményekben" vagy "próbafeladatokban" nyújtott eredmények alapján formálunk véleményt a sportolóról. Különösen ezt tesszük akkor, ha:

- maga a teljesítmény komplexitása vagy egyéb körülmény folytán közvetlenül nem mérhető, így a becslést valamilyen mérhetővé tett domináns teljesítménykomponens (például egy kondicionális képesség) mentén adjuk meg;
- az eredmény ellenfél (avagy szüntelenül változó külső körülmény) ellenében születik, ezért indokolt állandó feltételt biztosító modellhelyzetbe helyeznünk a megfigyelést;
- a csapatteljesítményről van szó és mi az egyén szerepét, az egyes játékos saját munkáját kívánjuk megismerni;
- a várható versenyteljesítményre már előre szeretnénk objektív mutatókból következtetni, ezért a játékos aktuális állapotát elégséges megbízhatósággal "elővételező" próba alkalmazását kezdeményezzük;
- a versenyző önmagához mért fejlődését vizsgáljuk, s ezt ugyancsak a teljesítményösszetevők teszteredményekben kifejeződő alakulásából tudjuk jól megoldani.

A sportkutatásban és a teljesítményfokozás elméleti és módszertani kérdéseit taglaló edzéselméletben úgy fogalmazunk, hogy a kondicionális és koordinációs képességek a mozgásos teljesítmények potenciális előfeltételei. Ezért az erőnlétet biztosító alapképességek (az erőkifejtés, a gyorsaság és az állóképesség) izolált, illetőleg újabban már komplex, tesztegyüttessel történő vizsgálata nemcsak a sporttudomány gazdagítása szempontjából jelentős, hanem napjainkra már kifejezetten a sportgyakorlatot segítő szolgáltatás!

(A közvetlen hasznosíthatóság lehetősége fogalmazódott meg azokban a szakvéleményekben, amelyek a kérdéskört átfogóan taglaló szakkönyv, a Sportképességek mérése (18) megjelenését kísérték.)

Jelen munkánkban egy labdajáték, a röplabdázás szempontjából teljesítményreleváns képességek közül az erőkifejtés egy sajátos, döntően a vállöv és az alsó végtag dinamikus izomnövekedésével kapcsolatos úgynevezett "gyorserő" alakulását kíséreljük meg nyomon követni néhány keresztmetszeti vizsgálatban felvett próba- és tesztfeladatban nyújtott teljesítmény alapján.

Tekintettel arra, hogy a hazai gyakorlat szerint a 10-11 évesek, vagyis az általános iskola 4-5. osztályosai többnyire az edzéseken kerülnek először kapcsolatba a sportággal, a motoros tesztek eredményeiben az intenzív biológiai érés, az iskolai testnevelés általános és a röplabdázás specializáló hatása egyaránt megtalálható. Szakmailag érdeklődésre tart számot, hogy a tanuló (pontosabban a kezdő játékos) képességét a sportolóvá válás folyamatában milyen teljesítményfejlődés jellemzi. Ebben a tanulmányban ennek a kérdéskörnek a megválaszolásához kívánunk néhány felismeréssel csatlakozni.

2. Szakirodalmi előzmények

A képességek körében írt nagyszámú publikáció a bevezető gondolatokban vázolt kiválasztással és az állapotellenőrzéssel kapcsolatos területekkel egyaránt foglalkozik. Természetesen nem vállalkozhatunk arra, hogy a szerteágazó vizsgálatok mindegyikét ismertessük vagy akár csak érintsük! Megelégedtünk azzal, hogy azokat a munkákat említsük meg, amelyek kifejezetten inspiráltak bennünket, illetőleg amelyek orientáló értékkel szolgáltak az eredményeink összevetésekor.

A kondicionális képességek felmérésére, részben mert a mozgások kivitelezésének energetikai alapját tükrözik, részben pedig a viszonylagos egyszerű mérhetőség miatt már a kisiskolás korúakról látunk példákat. A keresztmetszeti vizsgálatok (1; 2; 7; 3; 17; 20; 21; 22) mellett mindinkább tapasztalunk azonos mintán több éven át tartó rendszeres, úgynevezett longitudinális felméréseket. (31; 24) A vizsgálatok ezen csoportjában ugyanis megmutatkozik, hogy a biológiai fejlődés és az ezzel egyidejűleg ható - dominánsan általános képzést biztosító - iskolai testnevelés (majd a tagozatos foglalkoztatás) együttesen milyen változást eredményez.

A "természetes mozgásainkra" épülő próbafeladatok jó lehetőséget biztosítanak a mozgásos teljesítmények képességhátterének vizsgálatához. Ezekből mi az ugrással, dobással kapcsolatos felmérésekre összpontosítottunk. Az ugrásokban - jól lehet a végrehajtásban kisebb-nagyobb mértékben a test számos izma részt vesz - dominánsan mégiscsak az alsó végtag dinamikus működését látjuk.

A láberő alakulását vizsgálva Tóth (30) fiúknál 18 éves korig töretlen javulásról, leányoknál azonban 15 éves kor után lelassuló fejlődésről beszél. Hasonló következtetésre jutott Büsztrov és Filin (5) a gyorserő alakulását taglaló munkájában.

Farmosi (9) a függőleges felugrásban mutatott teljesítmények életkori feldolgozásában sportoló fiúk esetében két intenzív szakaszról tesz említést: az első 10-11 éves korra tehető, míg a második a 14-15 éves időszakra esik. Labdarúgó fiúk mintáján Tinh és Orosz (29) 13-14 majd 15-16 éveseknél talált jelentős pozitív változást a dinamikus láberő alakulásában. Feltehetően ez az erőgyarapodás mutatkozik meg a mozgásgyorsaság javulásában is, amire ugyancsak ezen életkorúaknál figyeltek fel az említett szerzők.

Diósdi (6) 10-18 éves atléták teszteredményeinek feldolgozásában a dinamikus láberő intenzív fejlődését 12-13, valamint 14-15 éves életkorra teszi. A fejlődés szempontjából különösen jelentős időszakokban - Nádori szerint az úgynevezett szenzitív fázisokban (19) - láthatóan 1-1 éves eltéréseket tapasztalhatunk, azonban a kétfázisú fejlődési folyamatot, valamennyi kutató megemlíti. (Az életkorban megjelölt különbség a kísérleti mintákban eleve meglevő esetleges differenciákon kívül azokra a hatásokra vezethető vissza, amelyek már a sportági szakosodás következményei.)

A röplabdázók speciális erőfejlesztésének optimális időszakáról jelentős véleményeltéréseket tapasztaltunk.

Jeleznjak (13) a szakosodó munkát a 9-14 éves korúak számára vezetett, úgynevezett általános képzést biztosító foglalkozások után tartja célravezetőnek és a pubertás utáni időszakra - a 15-18. életévre - tekinti hatásosnak.

Gergely (11) a középiskolás korú röplabdázók fizikai felkészítésével kapcsolatos munkájában hazai tapasztalatok alapján erősíti meg a fenti megállapítást.

Az erő indirekt mérésére előszeretettel használunk dobással (például tömöttlabda-dobással) kapcsolatos próbafeladatokat. Az erőkifejtés tényleges nagyságát - egyébként hasonlóan az ugrással végzett mérésekhez - ekkor voltaképpen becsüljük, hiszen a dobás (avagy az ugrás) távolsága legfeljebb csak orientál az erőkifejtés nagyságáról. A "cm" vagy a "méter" nem az erő dimenziójából kölcsönvett mértékegység, mégis általuk a gyakorlat számára használható eredményekhez juthatunk. (23)

A tömöttlabda-dobásokat, a törzs és a vállöv erőkifejtésének mérésére alkalmazzuk (10) jóllehet ismert, hogy a feladat kétségtelenül "technika-függő" és a dobás nagyságában más izomcsoport komplex működése is kifejeződik. A törzs - pontosabban a has- és hátizmok - erőkifejtésének évenkénti alakulásáról Klujev (14) reprezentatív vizsgálata kínált hasznos ismereteket. A statikus erőkifejtés tartásidőben kifejezett nagyságából - újrafeldolgozásunk során (26) - megállapítást nyert, hogy a mérési elrendezés valójában az erőállóképességet teszteli, ám a nemek, valamint az izomcsoportok szerinti megkülönböztetés ugyancsak indokolt. A tartásidő alapján végzett összehasonlítás szerint a hátoldali izmok 3-4-szer "erősebbek" mint a hasizmok. Amíg a 8 éves fiúk és lányok közel azonos teljesítményt mutatnak, addig a 16 éves életkorra a fiúk törzsizmának fejlődésében 15-20 %-os többletjavulás mutatható ki. Figyelemre érdemes, hogy míg a fiúk erőfejlődése lényegében egyenletes, addig a lányok hátizomzatának erőkifejtése a pubertást követően, 14 éves életévüktől csökkenő. A romlás a viszonylag gyakori testtartáshibákban sajnos plasztikusan megmutatkozik.

A statikus erőkifejtések vizsgálatából nyert eredmények szerint feltehetően a hátra irányuló tömöttlabda-dobások eredményének nagyobb mérvű javulásával lehet számolnunk.

3. Kérdésfeltevések

A röplabda sportágra szakosító foglalkozások milyen mértékben járulnak hozzá a dinamikus erőkifejtés biológiai fejlődés következtében tapasztalható átlaga felülmúlásához?

- Hogyan alakul a tesztfeladatok eredményeiben kifejeződő dinamikus erő szintje a röplabdázók és a kontroll életkori összehasonlítása alapján?
- Milyen sajátosságokat ismerhetünk fel fiúk és leányok erőkifejtéseinek változásában eredményeik összehasonlítása alapján?

4. Módszer, számítás

4.1. A kísérleti minta

A felmérés a Magyar Röplabda Szövetség (MRSZ) kezdeményezésére az ORV-n indultak körében történt. Összesen 1840 fiatalról (733 fiú és 1107 leány) felvett adat feldolgozását és kiértékelését végeztük el. Decimális életkorszámítást használtunk. A tanulók életkori megoszlását az 1. táblázat mutatja.

1. táblázat

A felmérésben résztvevők életkori megoszlása

Életkor (év)	Fiúk (n)	Lányok (n)	Összesen (n)
10	9	11	20
11	46	56	102
12	53	124	177
13	114	229	343
14	169	274	443
15	135	198	333
16	118	132	250
17	56	69	125
18	33	14	47
Összes	733	1107	1840

A kísérleti személyek számának gyakorisága értelmében nagy számban voltak a 12-16 éves korúak, míg a 10 és 18 évesek mintája mindkét nemnél alacsony. Egyesület szerint fővárosi és vidéki NB I-es és NB II-es szakosztályok utánpótlását képviselték a fiatalok. A minták jellemzésére elmondható, hogy a 18 évesek rendelkeztek viszonylagosan legnagyobb röplabdás sportmúlttal ($\bar{x}$ = 5 + 2 év) míg a fiatalabbak arányosan kevesebb időt röplabdáztak. A foglalkozási alkalmak tekintetében a tanítási idő alatt átlagosan heti két edzéssel számolhatunk alkalmanként másfél órában. Első közelítésben ez kb. évi 70 edzést (105 órát) és 30-35 mérkőzést (30-35 órát) összesen 135-140 órát jelent a speciális röplabdás mozgásanyaggal való foglalkozásban. A sportoló fiatalok tehát ezzel a mozgásterjedelemmel mindenképpen felülmúlják a "kontrollmintát" képező "nem labdás" társaik munkáját, akik a mindennapi élet kívánta mozgásos igénybevétel mellett, csak a rendszeres iskolai testnevelés keretében végeztek emelt intenzitású mozgásos terheléseket. Tekintettel azonban az iskolai testnevelésóra időkihasználtságban és terhelésadagban mutatott értékére úgy fogalmazhatunk, hogy a kontrollcsoport esetében az eredményalakulás döntően a biológiai érés folyamatát fejezi ki.

4.2. Felmérési módszerek, számítási eljárások

Dominánsan az alsó végtag, valamint a váll- és törzsizmok dinamikus erejének felmérését végeztük. Tekintettel arra, hogy a tesztfeladatok eredményei nem az erőkifejtések dimenziójában születtek - a korábban elfogadott szakterminológia értelmében (23; 18) - indirekt erőmérésnek, pontosabban objektív alapú "becslésnek" fogadhatóak el és magunk is így kezeltük.

A láberő alakulását ugrással végzett teszttel, a váll- és törzsizmok komplex erőkifejtését, tömöttlabda-dobással mértük fel:

- a súlypontemelkedés mérése (Abalakov-módszer);
- a súlypontemelkedés mérése (Sargent-ugrás);
- lendületből végzett érintő-ugrás;
- helyből távolugrás;
- kétkezes tömöttlabda-dobás előre (3 kg-os labdával);
- kétkezes tömöttlabda-dobás hátra (3 kg-os labdával).

Megjegyzés: Röplabdázók felmérése során az ugrással kapcsolatos mozgásforma hangsúlyozása mellett két korábbi megfigyelésünk szolgált alapul. Egyrészt ebben a labdajátékban fordul elő mérkőzésen - a többi sportjátékhoz mérten - a legtöbb ugrás (például nőknél: $\bar{x}$ = 271 ± 32; férfiaknál: $\bar{x}$ = 314 ± 18) (27), másrészt pedig a labdaérintést megelőző összes mozgásféleségből - a minősítésnek megfelelően - több mint 50 %-ban ugyancsak az ugrás, felugrás szerepel. (23)

A tesztek végrehajtásának részletes ismertetésétől - lévén széles körben használatos mozgásokról van szó - (18) ezúttal eltekintünk.

Az ugrással kapcsolatos tesztek megbízhatóságára és érvényességére vonatkozóan elmondhatjuk, hogy az Abalakov-teszt érvényességi kritériuma férfiaknál: 0,75, nőknél: 0,58 (4) a Sargent-ugrás megbízhatósági koefficiense: 0,65-0,96, a helyből távolugrásé pedig 13-18 évesek esetében 0,90-0,95. (10)

Az adatfeldolgozást a következő matematikai-statisztika számításokkal végeztük: átlag és szórás, kétmintás t-próba, korrelációszámítás, regresszió, illetve trendszámítás. (12)

5. Az eredmények bemutatása és megbeszélése

A röplabdázás motoros képességekben kifejeződő hatását tehát mind fiúknál, mind leányoknál ugrással és tömöttlabda-dobással kapcsolatos próbafeladat teljesítése alapján mértük. (2; 3; 4. táblázatok) A kontrollhoz irodalomból választottunk adatokat. (10; 15; 8)

A "felugrásban" a Sargent-ugrás, az "elugrásban" pedig a helyből távolugrás eredménye alapján hasonlítottuk össze a sportolói és a kontrollmintákat. Az értékeket és a belőlük számított trendet a konfidencia-intervallummal az 1. ábrán mutatjuk be. Az eredmények értelmezése kapcsán - figyelemmel a minták jellemzésekor írtakra - a következő megállapításokat tehetjük.

- A Sargent-ugrásban kifejeződő erőkifejtés alakulásának irányát és mértékét mind fiúknál, mindt leányoknál leginkább az $y = a \cdot x^b$ hatvány-regresszióval írhatjuk le.
- A helyből távolugrás eredményváltozására fiúknál az $y = a \cdot e^{bx}$ exponenciális, leányoknál pedig a hatvány-regresszió adja a legjobb közelítést.
- A minták között évről évre bekövetkező átlagos változás összehasonlításában megállapítható, hogy a Sargent-próba eredményében már az első évben (10 évesek) jelentős különbség mutatkozik a röplabdázók javára. Tekintettel arra, hogy ebben az életkorban még nem beszélhetünk sportági adaptációról, az eredményben a röplabdázást választóknál a képességekben kezdetben meglevő fokozottabb alkalmasság, a "született robbanékonyság" ismerhető fel. A 11 évesek esetében a röplabdázók kontrollcsoporthoz mért átlagosan jobb ugró teljesítménye viszont mérséklődik és ennek révén a differencia ekkor nem minősíthető szignifikánsnak. A jelenség magyarázatára egyrészt az szolgál, hogy - lévén keresztmetszeti vizsgálatról van szó - nem kizárt a minták ezen életkorban mutatott nagyobb mérvű variabilitása. Ugyanakkor előképzettségben a röplabdázók nagyobb heterogenitást mutathattak, hiszen voltak olyanok, akik csak ebben az évben kezdték el a szakosító foglalkozásokat, míg társaik már legalább egyéves "sportmúlttal" is rendelkeztek. A kontroll-teljesítménnyel való egyezés továbbá a szakosodás egyénre gyakorolt differenciáló hatásából is következhet. A kezdetben

Az Abalakov-teszt és a Sargent-teszt éves átlageredményei

Életkor /év/	ABALAKOV-teszt									SARGENT-teszt								
	Fiúk						Leányok			Fiúk						Leányok		
	Röplabdázók			Kontroll x_2			Röplabdázók			Röplabdázók			Kontroll x_1			Röplabdázók			Kontroll x_1		
	n	$\bar{x}$	s	n	$\bar{x}$	s	n	$\bar{x}$	s	n	$\bar{x}$	s	n	$\bar{x}$	s	n	$\bar{x}$	s	n	$\bar{x}$	s
10	9	35,2	2,8	30	34,1	4,7	11	26,3	8,0	9	35,4	4,1	224	29,3	5,6	11	30,7	4,5	104	27,8	4,1
11	46	35,9	6,2				56	30,0	8,7	46	33,8	4,5	501	32,5	5,7	56	31,7	4,9	303	31,1	5,5
12	53	41,7	6,7				124	35,8	10,3	53	38,5	8,6	378	33,5	5,7	124	35,8	6,7	331	34,1	6,0
13	114	44,1	6,8				229	41,5	8,1	114	41,5	7,1	681	37,0	5,9	229	40,6	6,1	335	35,0	5,3
14	169	50,8	7,8				274	45,1	6,2	169	48,9	8,0	570	41,4	6,8	274	42,9	6,0	306	36,0	5,0
15	135	55,8	7,0	210	48,0	8,6	198	46,5	7,0	135	53,2	7,5	327	41,5	7,0	198	44,0	6,2	210	35,4	5,2
16	118	58,6	7,0	210	50,4	10,3	132	47,4	5,9	118	55,7	6,8	332	47,5	7,3	132	45,9	6,0	114	37,9	4,8
17	56	58,3	6,8	210	50,4	10,8	69	48,3	5,9	56	57,5	6,3	552	50,7	7,4	69	46,4	5,3	117	38,1	5,5
18	33	56,8	6,5	210	51,7	6,4	14	47,1	5,3	33	57,8	6,3	552	50,7	7,4	14	45,9	5,6	117	38,1	5,5

x_2 = LETZELTER 15 ; x_1 = FETZ 10

Jelölések: n = a vizsgáltak száma,
$\bar{x}$ = átlag,
s = szórás.

3. táblázat

Érintőmagasság-ugrás és helyből távolugrás éves átlageredményei

Élet-	Érintőmagasság lendületből /cm/						Helyből távolugrás /cm/											
kor	Fiúk			Leányok			Fiúk						Leányok					
/év/	Röplabdázók			Röplabdázók			Röplabdázók			Kontroll*			Röplabdázók			Kontroll*		
	n	$\bar{x}$	s	n	$\bar{x}$	s	n	$\bar{x}$	s	n	$\bar{x}$	s	n	$\bar{x}$	s	n	$\bar{x}$	s
10	9	218,7	11,8	11	197,7	40,6	9	178,0	30,9	67	166,9	16,1	11	163,4	24,3	70	163,1	14,0
11	46	229,9	12,7	56	227,3	17,6	46	167,4	17 5	234	171,7	16,5	56	167,5	16,5	279	165,9	17,2
12	53	242,6	13,6	124	239,4	14,8	53	184,3	17,7	238	177,0	17,8	124	178,6	19,1	285	174,0	16,2
13	114	256,1	15,7	229	250,9	12,2	114	195,4	24,8	129	182,8	18,6	229	190,6	17,1	306	180,1	16,4
14	169	274,8	15,3	274	256,7	10,6	169	216,6	19,1	258	197,2	19,7	274	197,1	14,8	306	180,6	18,3
15	135	284,7	16,0	198	259,2	11,6	135	228,2	19,5	180	205,9	19,3	198	198,8	18,5	148	171,9	29,3
16	118	292,5	15,3	132	262,6	12,5	118	237,9	20,8	171	229,8	20,2	132	200,2	17,5	131	182,3	17,2
17	56	299,0	12,2	69	262,1	11,0	56	248,2	26,3	154	234,7	21,5	69	202,0	17,3	151	181,7	19,8
18	33	297,1	18,9	14	262,8	14,8	33	259,2	26,2	154	234,7	21,5	14	199,5	13,0	151	181,7	19,8

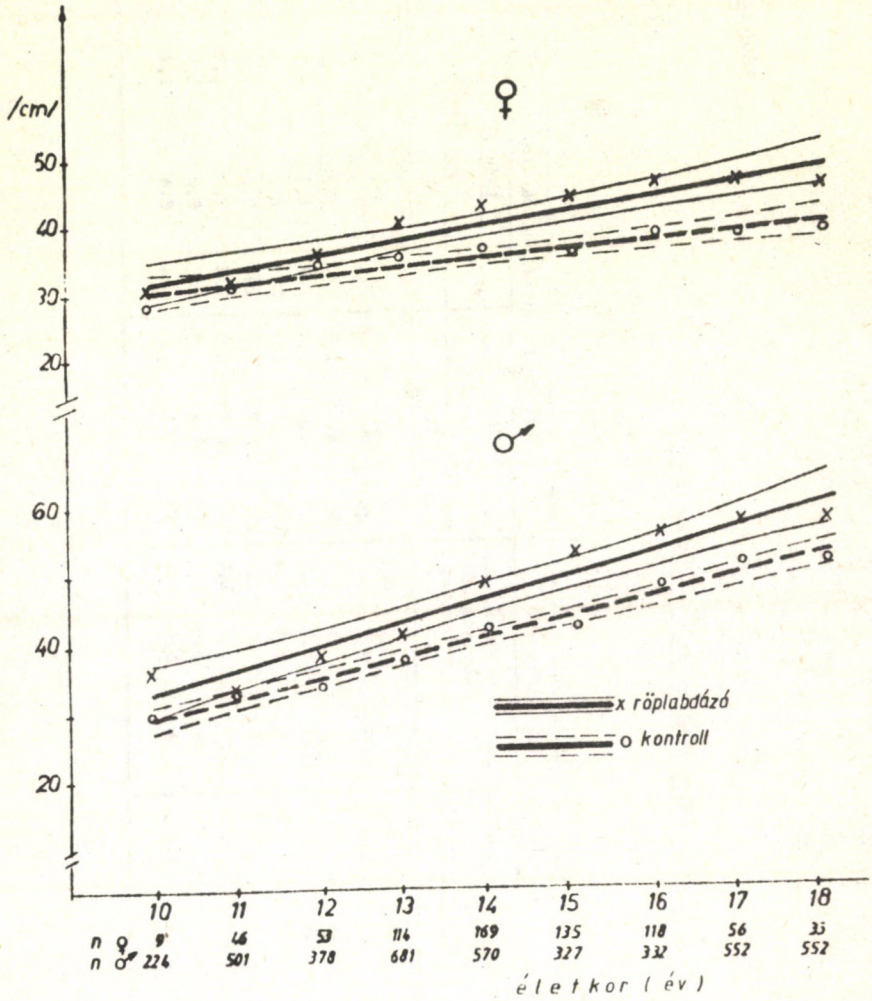
Jelölések: ua. mint a 2. táblázatnál.

* = irodalmi adat: FETZ - KORNEXL

4. táblázat

Tömöttlabda-dobás eredményei (éves átlag)

Életkor /év/	Labdadobás /3 kg/ előre /m/						Labdadobás /3 kg/ hátra /m/					
	Fiúk			Leányok			Fiúk			Leányok		
	Röplabdázók			Röplabdázók			Röplabdázók			Röplabdázók		
	n	$\bar{x}$	s	n	$\bar{x}$	s	n	$\bar{x}$	s	n	$\bar{x}$	s
10	9	3,8	0,6	11	3,4	0,6	9	4,1	0,6	11	4,0	0,9
11	46	4,3	1,0	56	3,7	0,7	46	5,2	1,0	56	4,4	0,9
12	53	5,4	1,4	124	4,8	2,9	53	6,6	1,7	124	5,5	1,1
13	114	5,8	1,1	229	5,2	1,0	114	7,2	1,4	229	6,4	2,9
14	169	7,2	1,5	274	5,6	1,1	169	9,1	1,8	274	6,9	1,2
15	135	8,1	1,8	198	5,9	1,0	135	10,2	1,8	198	7,3	1,2
16	118	8,8	1,5	132	6,4	1,0	118	11,4	1,8	132	7,6	1,2
17	56	9,8	1,3	69	6,6	1,1	56	12,4	1,8	69	8,0	1,5
18	33	10,7	1,8	14	6,8	0,8	33	13,1	2,3	14	8,4	1,4



1. ábra

Eredményváltozás a Sargent-ugrásban

tapasztalható egyenlőtlen fejlődés (illetőleg az eredményességben mutatkozó átmeneti megtorpanás) ugyancsak csökkenti a minták közötti teljesítménykülönbségeket.

- Figyelemre méltó, hogy a röplabdázás szempontjából kevésbé speciálisnak tekintett helyből távolugrásban a 10–11 évesek esetében statisztikailag nem különbözik a vizsgált két minta. (5. táblázat)

Ez a tény arra utal, hogy a felmérő tesztmozgás jellege (pontosabban specifikussága, illetőleg aspecifikussága) különböző eredményekhez vezethet, így az ezek alapján diagnosztizált képességszínvonalra vonatkozóan is eltérő véleményt alakíthatunk ki!

- A 12. életévtől azonban mindkét tesztfeladatban egyre inkább tapasztalhatjuk röplabdázóknak a korosztályi átlagot lényegesen meghaladó jobb teljesítményét. (A d, illetőleg a kétmintás t-próbák értékeiről ugyancsak az 5. táblázat informál.) Láthatóan az ugrással kapcsolatos próbafeladatokban kifejeződő dinamikus láberő szintjében a röplabdázók igen jelentősen felülmúlják a nem röplabdás társaik eredményét és ez a különbség egyre jelentősebb a 18. életév időszakára.

Megjegyzés: jelen részeredményünk összhangban van és újólag megerősíti korábbi, (25) szintén fiatal labdajátékosok körében végzett vizsgálatunk megállapítását.

- Az irodalmi áttekintésben megemlített "kétfázisú" fejlődés különösen a fiúk Sargent-ugrás eredményében volt tapasztalható. (Az évenkénti átlagot kifejező diszkrét értékek a 13. a 14. életévre mutatnak jelentős teljesítményjavulást, s ezek Tinh és Orosz (29), valmint Diósdi (13) az erőkifejtések alakulásával kapcsolatos megállapítását látszanak igazolni.

- A röplabdázás speciális hatására vonatkozó kérdésfeltevésünkre részösszegezésként tehát elmondható, hogy a "fel-" illetve "elugrásban" megmutatkozó feladatok alapján igen jelentős a kontrollcsoportok eredményeinek felülmúlása. Ez az egyértelmű teljesítményjavulás statisztikailag is igazolható a 12. életévtől, amikor is legalább egy-, de nem ritkán akár kétéves "röplabdás sportmúlttal" számolhatunk. A 18. életévre a sportágspecifikus mozgásnak számító Sargent-ugrásban átlagosan 7–8 cm-es, helyből távolugrásban pedig 18–25 cm-es nagyobb ugráseredménnyel számolhatunk a röplabdázóknál.

Tekintettel arra, hogy a 6 próba, - illetve tesztfeladattal egyazon képesség - a robbanékony dinamikus erőkifejtés - életkori alalkulását kívántuk vizsgálni, várakozással fordultunk a próbafeladatok eredményei felé. Logikusnak éreztük ugyanis azt az előzetes elvárást, amely szerint: ha adekvát és egyben a tesztkritériumoknak megfelelő felmérő eljárásokat alkalmazunk, úgy az eredményekben azonos, vagy legalább is hasonló jelleget kell felismernünk. A 2–5. táblázatok átlagai egyértelmű eredményjavulást jeleznek. Bár nem egyazon minta longitudinális vizsgálatáról van szó, a felmért n-számból és az eredménynövekedés mértékéből kiindulva jogosultnak érzünk fejlődésről beszélni. A fejlődés iránya vitathatatlan, a mértékre vonatkozóan azonban már jelentős különbségekkel találkozunk.

A 6. táblázatban a változást érzékeltető olyan regressziós egyenleteket mutatunk be, amelyek viszonylagosan a legkisebb közelítési hibával fejezik ki ezt az alakulást, fejlődést. Amennyiben az éves átlagokra illeszthető úgynevezett közelítő függvény esetében engedményt adunk és próbánként 0,2–11,5 százalékos közelítési hibát is megengedünk akkor a könnyebb összehasonlítás érdekében az $y = mx + b$ lineáris regressziós egyenlettel dolgozhatunk. (7. táblázat) Az egyenlet m-értéke már elégséges biztonsággal utal a változás mértékére

valamint ezen az alapon az erőkifejtés alakulásának kimutatására alkalmazott próbák és tesztek eredményei már viszonylag egyszerűen összevethetők. Az értelmezéskor azonban tekintettel kell lennünk arra, hogy meghatározott összefüggés áll fent a kiindulási szint (vagy érték) és a várható eredményfejlődés között. (25)

Esetünkben ez úgy jelentkezik, hogy a lineáris regressziós egyenlet nagyobb b értékéhez - azonos próba esetében - általában kisebb m-érték tartozik.

Az általunk alkalmazott felmérő eljárások eredményei abszolút értékben nagyságrendileg is különböznek egymástól. Az összehasonlíthatóság közös alapjának megteremtése érdekében valamennyi éves átlagértéket százalékos formában fejeztük ki. A relativizálás bázisának (= 100 %) a 10-18 év között mutatott legjobb eredmény szolgált. Az így számított lineáris trendek (2. ábra) alapján a következő megállapítások tehetők:

- 10-18 év alatt az erőkifejtésben tapasztalható változás mértéke nem egyenletes, hanem az alkalmazott felmérő eljárástól (azaz a mozgás szerkezetétől) függ.
- Viszonylag kis mértékű erőgyarapodásról beszélünk akkor, ha az "érintő-ugrás" vagy a "helyből távolugrás" próbák alapján diagnosztizáljuk a dinamikus láberőt, s lényegesen intenzívebbnek ítéljük a lábizomzat erősödését akkor, ha az Abalakov-, avagy a Sargent-ugrást használjuk. Ebben egyrészt a sportspecifikusságot, illetőleg a nagyobb gyakorlottságot kell látnunk, másrészben pedig a mozgáskivitelezés nehézségének különbsége ismerhető fel.

(Megjegyzés: némileg hasonló felismeréshez jutottunk előző vizsgálatunkban, ahol úgynevezett állóképességet mérő próbafeladatok eredményeit hasonlítottuk össze. (26) Ott a feltételek nehézségét például a haladási átlagsebességgel fejeztük ki és igazolható volt, hogy az "állóképesség" nem általában, hanem nagyon is "feladathoz kötötten" változik, az állóképesség és a változás mértéke is próbánként jelentősen eltérő!)

- A tömöttlabda-dobás eredményjavulása igen intenzívnek tekinthető. A kiindulási eredmények fiúknál megháromszorozódnak leányoknál megkétszereződnek. A feladat "technikaigényessége" mellett, itt egy koordinált, a test több tájékára vonatkozó komplex robbanékony erőnövekedést vehetünk észre. Az a tény, hogy a későbbi években a labdatömeg/testtömeg aránya kedvezőbben alakul ugyancsak elősegíti a fejlődés ilyen nagymértékű dinamikusságát.

A 3. kérdésfelvetésben az erőkifejtés (pontosabban az alsó végtag dinamikus explozív erőkifejtése) alakulásában a nemek között meglevő sajátosságokra kerestünk választ. Mind a 2-5. táblázat mind pedig a 2. ábra arra utal, hogy a fiúk minden egyes próbafeladat eredményében felülmúlják a lányokat, sőt a fejlődés mértéke is nagyobb náluk. Ezt a tényt mind a kontroll, mind pedig a röplabdázók mintáján tapasztaljuk (3. ábra), tehát az edzés hatása az egyébként is meglevő biológiai hatást csak tovább erősíti. A röplabdázás szempontjából kevésbé specifikusnak tekintett helyből távolugrásban a 10. életévben még a fiúk és leányok eredményei nem különböznek. Ebből a szempontból az edzéseken megvalósított koedukált foglalkozásoknak lehet létjogosultsága. Az elkövetkező években azután a felerősödő nemi dimorfizmus funkcionális megjelenéseként - legalább is a robbanékony erőkifejtés szempontjából - a nemek között egyre növekvő teljesítmény-differenciálódást találunk, s ennek már kifejezett foglalkozásvezetésbeli, módszertani konzekvenciái vannak, amelyek nem ismeretlenek a szakemberek előtt.

5. táblázat

A röplabdázó és a kontrollminta teljesítményének összehasonlítása

A Sargent-ugrás összehasonlítása

Életkor /év/	FIÚK /RÖPLABDA-Kontroll/			LEÁNYOK /RÖPLABDA-Kontroll/		
	diff.	t-próba	d-próba	diff.	t-próba	d-próba
10	6,1	3,3750 <0,1		3,0	2,2877 <5	
11	1,3	1,5040		0,6	0,7630	
12	5,0		4,1081 <0,1	1,7	3,1529 <1	
13	4,5		6,4075 <0,1	5,6		11,2835<0,1
14	7,5		11,0603<0,1	6,9		14,9480<0,1
15	11,7		15,8000<0,1	8,6		15,1355<0,1
16	8,2	10,6667<0,1		8,0		11,6093<0,1
17	6,8	6,6466<0,1		8,3	10,1032<0,1	
18	7,1	5,3949<0,1		7,8	5,0056<0,1	

A helyből távolugrás összehasonlítása

Életkor /év/	FIÚK /RÖPLABDA-Kontroll/			LEÁNYOK /RÖPLABDA-Kontroll/		
	diff.	t-próba	d-próba	diff.	t-próba	d-próba
10	11,1		1,0585	0,3		0,0399
11	- 4,3	-1,5997		1,6	0,6395	
12	7,3	2,7028 <5		4,6		2,3405 < 5
13	12,6		4,4335<0,1	10,5		7,1511<0,1
14	19,4		10,1364<0,1	16,5		11,9395<0,1
15	22,3		10,0887<0,1	26,9		9,8036<0,1
16	8,1		3,2924<0,1	17,9		8,3657<0,1
17	13,5		3,4454<0,1	20,3	7,3313<0,1	
18	24,5	5,7368<0,1		17,8	3,2934<0,1	

6. táblázat

A teszteredmények alakulását kifejező regressziós egyenletek

FIÚK				
TESZTEK	RÖPLABDÁZÓK		KONTROLL	
	a legjobb közelítés		a legjobb közelítés	
	hibája	egyenlete	hibája	egyenlete
Abalakov-ugrás /cm/	0,06	$y=3,55 \cdot x^{0,99}$	0,03	$y=6,32 \cdot x^{0,74}$
Sargent-ugrás /cm/	0,06	$y=3,02 \cdot x^{1,04}$	0,03	$y=2,9 \cdot x^{0,99}$
Érintő ugrás /cm/	0,03	$y=147,8 \cdot e^{0,04x}$		
Helyből távolugrás /cm/	0,04	$y=96,3 \cdot e^{0,06x}$	0,03	$y=68,89 \cdot x^{0,38}$
Labdadobás előre 3 kg/cm/	0,03	$y=0,06 \cdot x^{1,81}$		
Labdadobás hátra 3 kg/cm/	0,05	$y=0,04 \cdot x^{2,00}$		

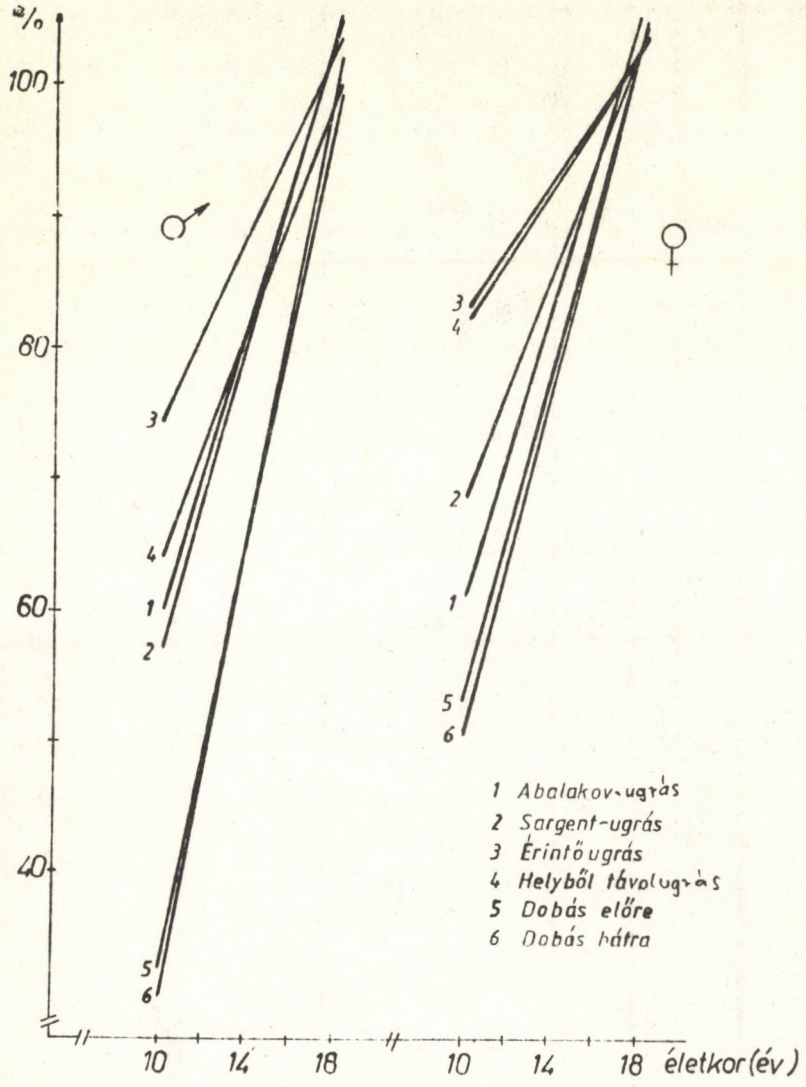
LEÁNYOK				
TESZTEK	RÖPLABDÁZÓK		KONTROLL	
	a legjobb közelítés		a legjobb közelítés	
	hibája	egyenlete	hibája	egyenlete
Abalakov-ugrás /cm/	0,08	$y=2,59 \cdot x^{1,04}$		
Sargent-ugrás /cm/	0,05	$y=5,27 \cdot x^{0,77}$	0,04	$y=9,57 \cdot x^{0,49}$
Érintő ugrás /cm/	0,04	$y=80,76 \cdot x^{0,42}$		
Helyből távolugrás /cm/	0,03	$y=68,89 \cdot x^{0,38}$	0,02	$y=110,45 \cdot x^{0,18}$
Labdadobás előre 3kg/cm/	0,06	$y=0,22 \cdot x^{1,21}$		
Labdadobás hátra 3kg/cm/	0,06	$y=0,22 \cdot x^{1,29}$		

7. táblázat

A próbateljesítmények lineáris regressziós egyenletei

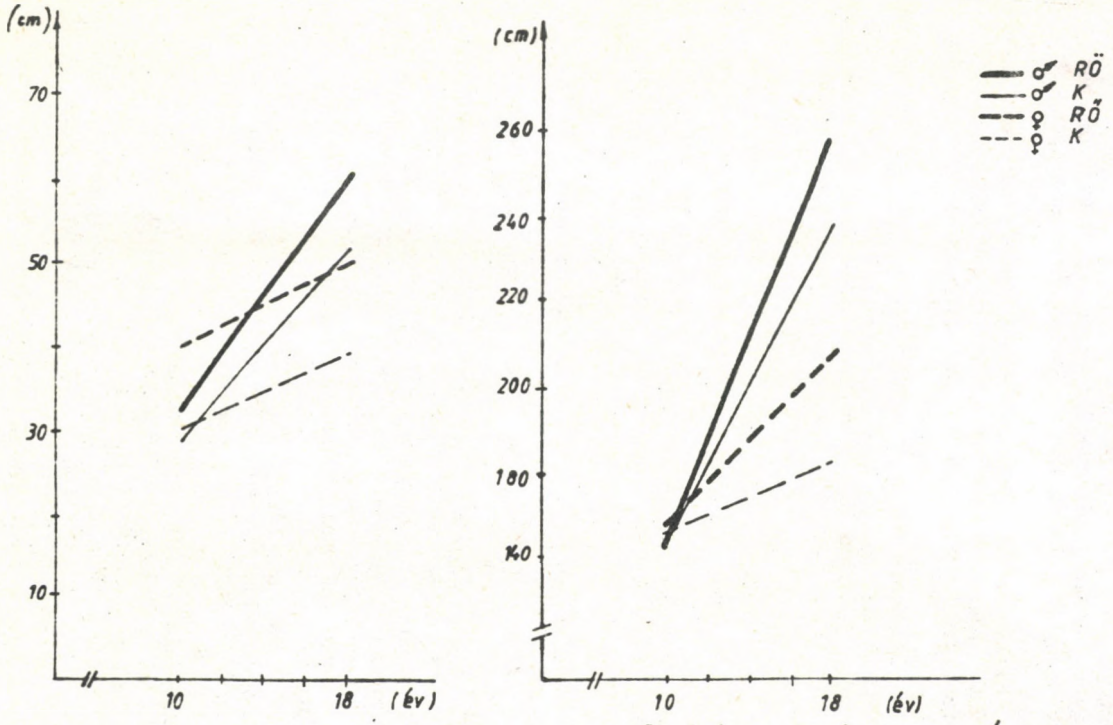
PRÓBÁK	FIÚK						LEÁNYOK					
	Röplabdázók			Kontroll			Röplabdázók			Kontroll		
	köz. hiba	"m"	"b"	köz. hiba	"m"	"b"	köz. hiba	"m"	"b"	köz. hiba	"m"	"b"
Abalakov-ugrás	3,1	3,32	2,12	1,7	2,29	12,10	3,4	2,77	2,09			
Sargent-ugrás	2,5	3,45	-1,33	1,3	2,88	0,16	2,1	2,14	10,55	1,4	1,17	18,45
Érintőmagasság	7,0	10,82	114,65				11,5	6,99	148,64			
Helyből távolugrás	7,0	11,79	47,79	6,3	9,82	62,67	4,6	4,99	118,80	6,6	2,17	145,32
Labdadobás előre	0,2	0,89	-5,31				0,3	0,44	-0,74			
Labdadobás hátra	0,3	1,17	-7,57				0,3	0,56	-1,32			

Jelölések: köz. hiba = a lineáris regresszió közelítési hibája,
"m" és "b" = az y = mx + b egyenlet tagjai.



2. ábra

Az erőkifejtés relatív alakulása



SARGENT PRÓBÁBAN ELÉRT EREDMÉNYJAVULÁS TRENDJEI

HELYBŐL TÁVOLUGRÁS EREDMÉNY-VÁLTOZÁSÁNAK TRENDJEI

3. ábra

IRODALOM

1. Abád J.: Az alapvető fizikai képességekre jellemző méréseredmények követése a szakosodásra való felkészítésben. A TTKI 7 éve. (TF. Bp. 1966. 69-80.)
2. Bakonyi F.: A fizikai képességek fejlődési dinamikája az egyes életkorokban. (Testneveléstudomány, 1975. 2. 59-80.)
3. Bakonyi F.: A magyar fiatalság képességfelmérése. Bp. 1980. Kézirat.
4. Beuker, F.: Leistungsprüfung im Freizeit - und Erholungssport. Leipzig. 1976.
5. Büsztrov, V. M. - Filin, V. P.: Szravnyitelnij analiz urovna razvitija szkorosztnoszilovnüh kacseszt:vu szportszmenov raznovo vozrasztva i razlicsnüh szpecializacij. (Teorija i Praktika Fizicseszkoj Kulturü, 1971. 2. 35-38.)
6. Diósdi L.: A 10-18 éves magyar atléták néhány testi és motorikus jellemzője. TF. Bp. 1985. Szakdolgozat.
7. Farmosi I. - Rigler E. - Derzsy B. - Petz V.: Főiskolai hallgatók testalkatának és motorikus tulajdonságainak változása egy évtized alatt. (Testnevelés- és sportegészségügyi Szemle, 1979. 4. 265-268.)
8. Farmosi I.: A testalkat és az erő összefüggése 15-21 éves férfiaknál. (Testnevelés - sport - oktatás, 1980. 215-222.)
9. Farmosi I.: Alkati és motoros adatok férfi sportolókról. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1983. 3. Mell. 3-77.)
10. Fetz, F. - Kornexl, E.: Sportmotorische Tests. Bad Homburg. 1978.
11. Gergely Gy.: A középiskolás korú röplabdázók tervszerű és sokoldalú felkészítésében a fizikai képességfejlesztés jelentősége. (Röplabda, 1980. 5. 11-13.)
12. Hajtmann B.: Bevezetés a matematikai statisztikába pszichológusok számára. Akadémiai K. Bp. 1968.
13. Jeleznjak, J. D.: Aktuelle Probleme bei der Vorbereitung Junger Sportler. (Volleyball, 1975. 5. 108-109.)
14. Klujev, M. J.: Sztaticseszkaja vünoszlivoszt müsc tulovis u skolnikov 7-16 let. (Teorija i Praktika Fizicseszkoj kulturü, 1975. 6. 43-46.)
15. Letzelter, H. - Letzelter, M.: Maximalkraft und Schnellkraft - zur Ausprägung und zum Zusammenhang ausgewählter Krafteigenschaften bei Männern und Frauen. (Sportartzt und Sportmedizin, 1971. 1. 22-35.)
16. Lienert, G. A.: Testaufbau und Testanalyse. Verlag J. Belz. Weinheim - Berlin - Basel. 1969.
17. Nagy T.: Tantárgyi célok, nevelési feladatok és követelmények komplex értelmezése a testnevelés-tantervekben. TF. Bp. 1982. Kandidátusi értekezés.
18. Nádori L. - Derzsy B. - Fábián Gy. - Ozsváth K. - Rigler E. - Zsidegh M.: Sportképességek mérése. Sport. Bp. 1984.
19. Nádori L.: Az edzés elmélete és módszertana. Sport. Bp. 1981.
20. Orosz P. - Fábián Gy. - Pilvein M.: Adatok a labdarúgók kiválasztásához és beválásához. (A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1983. 3. 71-111.)
21. Ozsváth K. - Fábián Gy.: Többváltozós modellek a kondicionális képességek komplex elemzéséhez (10-18 éves fiúk részére). (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1983. 3. 135-180.)
22. Ozsváth K. - Fábián Gy.: Teljesítménydiagnosztikai eljárások 10-18 éves sportolóknál. OTSH-TSTT. 1985. Bp.
23. Rigler E.: Az izomerő fejlesztése és mérése. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1977. 16. 41-76.)
24. Rigler E. - Gergely Gy.: A középiskolai tanulók fizikai képességvizsgálata. (Testnevelés- és sporttudomány, 1980. 4. 1-18.)

25. Rigler E. - Orosz P.: A kondicionális képességek szerepe, fejlesztésük lehetőségei a sportjátékokban. (=Istváfi Cs./szerk./: Sportjátékosok edzése. Sport. Bp. 1986. 194-223. p.)
26. Rigler E.: Tanulók állóképességi teljesítményének alakulása néhány motoros teszteredmény alapján. (Megjelenés alatt: Testnevelés tanítása.)
27. Rigler E.: Azonosságok a sportjátékokban. (A felugrás szerepe) (A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1987. 3. 31-49.)
28. Rigler E.: A játék megfigyelése és elemzése a röplabdázásban. (=Nádori L.: A sportedzés, versenyzés új útjai. Sport. Bp. 1988. 185-215.)
29. Tinh, N. T. - Orosz P.: A fiatalkorú labdarúgók fizikai képességeinek fejlődéséről. (Közlemények a testnevelés- és sporttudományok köréből, 1976. 225-244.)
30. Tóth I.: A ruganyosság fejlődésének problémája a 10-18 éves korúaknál és labdajátékosoknál. (= A fiatalok fizikai képességeinek fejlődése. TTKI. 1968. 161-176.)
31. Szmodis I. - P. Szép Á.: Néhány fizikai képesség vizsgálata a gimnáziumok testnevelési osztályaiba járó tanulóknál. (Utánpótlás-nevelés, 1977. 1. 73-100. 2. 55-88.)

RIGLER, Endre - BARABÁS, Judit

Forming of dynamic effort in the jumping and throwing performances of junior volleyball-players

First of all some basic terms of theory of tests are discussed in the study ("must" value etc.) Some tests applied in selection and condition control are overviewed in a critical way then some methods for measuring dynamic strength are introduced which are very popular gauging motion materials in investigating conditional abilities (Abalakov test, Sargent jump, touching jump with impulse, standing long jump, throwing a medicine ball of 3 kg forwards and backwards). Boys (n=733) an girls (n=1107) between 10-18 were under examination. The results have been compared with a control sample of literature data. Besides the recognition by comparing the samples the study also refers to the annual changes in dynamic effort revealed in different ways in certain tests.

РИГЛЕР, Эндре - БАРАБАШ, Юдит

Развитие динамического усилия при достижениях по прыжкам и броскам у юных волейболистов

В статье изложены прежде всего некоторые основные понятия теории тестирования, потом дается критическая оценка тестов используемых при отборе и для контроля за физическим состоянием. Описаны приемы измерения динамической силы считанные в волейболе оправденным двигательным материалом для измерения кондициональных способностей /тест Абалакова, прыжки Саржента, прыжки с махом, прыжки в длину с места, бросание набивного мяча 3 кг вперед и назад/. Величины измеренные у 10 до 18 летних юнош /N=733/ и девушек /N=1107/ сравнены с литературными данными. Помимо установлений на основе результатов указывается и на то, что изменения динамического усилия появляется различным способом по отдельным тестам.

SZIGETI Lajos - FENYVES Alajos - FÜZESI József - SZEKERES János

A VERSENYSPORT-UTÁNPÓTLÁS, KIVÁLASZTÁS, TEHETSÉGGONDOZÁS EGY EGY LEHETSÉGES MODELLJE AZ ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

"Az utánpótlás folyamatos biztosítása érdekében - az oktatási intézményekkel szoros együttműködésben - a jelenleginél szélesebb körű és hatékonyabb kiválasztó - foglalkoztatási rendszert kell bevezetni. A sportban tehetséges fiatalok részére sajátos oktatási és sportközpontokat kell létrehozni és működtetni."[x]

1. Bevezetés, előzmények, problémafelvetés

Az általános iskolai testnevelés és sport célja, hogy sajátos eszközeivel, az iskola egész nevelő-oktató munkájával szoros együtthatásban segítse a harmonikus, mindenoldalúan fejlett, a társadalom számára hasznos tulajdonság- és képességegyüttessel rendelkező személyiség megalapozását. Az iskolai testnevelés és sport tehát mindenekelőtt, célszerű - a testnevelés és a sport cél- és feladatrendszerében megfogalmazott - tudatos és sajátos pedagógiai befolyásolás, személyiségformáló tevékenység.

A tanórai testnevelés minden egészséges tanuló számára kötelező az általános iskolában. A tanórán kívüli iskolai és/vagy iskolán kívüli sport önkéntes jellegű, de lehet elvárás is. Arra kell törekedni, hogy a rendszeres sportolásra minél több (elvileg minden) tanulónak legyen lehetősége szabadidejében. Az a kívánatos, hogy a sportolás, a rendszeres sporttevékenység valamilyen formája (mindenekelőtt a biológiai szükségletből adódóan) a minden tanulót érintő tevékenységváltozatok között helyet kapjon. Ehhez megfelelően kell elhelyezni a tevékenységek rendszerében a diáksportot, ennek "szabadidősport" és "teljesítménysport" változatait.

A tehetségnevelés nemcsak pedagógiai kérdés, nemcsak iskolai feladat, hanem igen fontos társadalmi kérdés is. "A különleges tehetség előny az egyénnek, érték a társadalomnak. Feltárása és fejlesztése - fontos feladata az iskolának."[xx]

A sporttehetség gondozását, az utánpótlás-nevelést elsősorban indokolja, hogy az országnak szüksége van kiváló sportolókra.

Ahhoz, hogy élsportunkban jelentős visszaesések, törések az eddigieknél kevésbé következzenek be; a versenysportutánpótlás nevelésével, a tehetségkiválasztással tervszerűbben, céltudatosabban és nagyobb energiaráfordítással kell foglalkozni. A közelmúltat és a mát tekintve

[x] A testnevelés és sport továbbfejlesztésének munkaprogramja. Melléklet a 2012/1985. /IV.26/ M.t.h. számú határozathoz.

[xx] Mihály O. - Szebenyi P. - Vajó P.: Az OPI közoktatásfejlesztési koncepciója (Pedagógiai Szemle, 1973. 11. 1054.)

sajnos azt kell mondanunk, hogy ez nagyon is váltakozó sikerrel folyik. Mindez szemléleti, elvi, érdekeltségi, tartalmi, szerkezeti és egyéb kérdéseket is felvet.

Hazánkban az utánpótlás-nevelés koncepciója, rendszere, tartalma és formái eltéréseket és különbségeket mutattak az elmúlt időszakban és ma is.[x] Egy-egy probléma megoldása sajnos akkor kerül felszínre és válik egyre hangsúlyosabbá, amikor az már elkerülhetetlen. Az utóbbi években, a sportolók utánpótlás-nevelésének ügye ezért még inkább központi kérdéssé vált.

Nem volt megnyugtató a helyzet Pécs városában sem. Ezért hosszabb elemzés után a múlt gyakorlatából levont következtetések alapján, új szervezeti és tartalmi megoldásokat kerestünk.

Néhány jellemző következtetés, amelyek kiváltották az új megoldás keresését:

- Kezdetben jól és eredményesen dolgozó testnevelési osztályokat működtető iskolákban a gyakori személyi változások, a nem kellően koordinált kiválasztás és egyéb szubjektív tényezők eltérő előképzettségű és felkészültségű "gyerekeket produkáltak". Ezért az egyes sportágak folyamatos létszámigényét sem biztosították, a gyerekek előképzettsége pedig nem volt megfelelő;
- a sportedzői munkát végző testnevelő tanárok évenként csökkenő létszáma, és a helyettük alkalmazott hiányos pedagógiai felkészültséggel rendelkező sportági edzők, az iskolák és a szülői ház között jellentős ellentmondások forrásaivá váltak. A kapcsolattartást a tagoltság is nehezítette;
- a csökkenő iskolai munkaidő (5 napos tanítási hét), a változó iskolai munkarend, az edzésidőpontok, "széttördelték" a tanulók amúgy is szűkülő hétközi szabadidejét;
- egyre nőtt a 10-14 éves korú tanulók fluktuációja a szakosztályokban, az oldalági beiskolázás csak alkalomszerű volt, így a versenysportra alkalmatlanok száma növekedett;
- a túlzott eredménycentrikusság miatt a szakosztályok többségénél egyre gyakoribb lett a sportiskolai tantervektől való eltérés;
- növekedtek az érdekellentétek a sportiskolai felkészítés és az egyesületi elképzelések között.

A fent említettek, és még fel nem soroltak adtak késztetést a változtatásra. 1982 augusztusában a Pécs megyei jogú Városi Tanács VB határozatával létre jött a Testnevelési Általános és Sportiskola.

2. Az iskola alapítása

2.1 Iskolaszervezés, az iskola cél- feladat- és feltételrendszere, szervezeti felépítése

A Pécsi Testnevelési Általános és Sportiskola[xx] a Művelődési Minisztérium engedélyével és az OTSH egyetértésével, a Pécsi Megyei jogú Városi Tanács VB határozata szerint az 1982/83-as tanévben új intézményként, kísérleti jelleggel kezdte meg működését. Az intézmény, a volt pécsi Építők úti Általános Iskola és a Pécsi Városi Sportiskola egyesülése alapján vált művelődési egységgé.

[x] Minden - különösen a koncepciót és a rendszert kivéve - természetesen nem baj, sőt a többféle megoldás a tartalmak és a formák vonatkozásában inkább kívánatos.

[xx] A továbbiakban: TÁSI

egyesülése alapján vált művelődési egységgé.

Az iskola célja - mint minden magyar általános iskolának -, "hogy megalapozza a szocialista ember személyiségének az ismeret - világnézet -, magatartás egységében történő kialakítását, a társadalmi műveltség alapvető javainak az életkor jelentőségeit figyelembe vevő feldolgozása útján, építve a fiatalok munkájára, közösségi tevékenységére, tapasztalataira."[x] Az iskola további sajátos célkitűzése, hogy a meglévő feltételek és lehetőségek mellett, a kívánt színvonalon biztosítsa Pécs város versenysport utánpótlását.[xx]

Az iskola feladatát az oktatáspolitikai és sportpolitikai elvek határozzák meg. Ennek értelmében az iskola

- egyrészt ellátja az általános iskola alapfeladatát;
- másrészt a "rátermett", alkalmas, tehetséges gyermekek kiválasztásával és optimális fejlesztésével, igényes sportszakmai munkával biztosítja meghatározott sportágakban a versenysport, a magas szintű teljesítménysport utánpótlását. Az iskola a "szellemi" és a "testi" nevelés megfelelőbb arányainak kialakítására törekszik, a látszólag kettős feladatot egységes programmá integrálja.

Természetesen az új iskola, a régi tartalommal és formákkal már nem tudta és nem tudja megoldani feladatát, ezért szervezeti, szerkezeti, tartalmi változtatásokra volt szükség.

2.2 Szervezeti változtatások

A Pécs Városi Sportiskolával 5 testnevelési osztályt[xxx] működtető általános iskola működött együtt, 1-8. osztályig. A sportiskolai foglalkoztatás korhatára 18 év volt.

Az 1982/83. tanévtől, a tagozatos foglalkoztatás a felső tagozatban az öt iskolában folyamatosan megszűnt, illetve a versenysportra alkalmas tanulók az önkéntesség elvének betartásával az új intézményben, a TÁSI-ban folytatják tovább tanulmányaikat és a sportolást. A foglalkoztatás az általános iskolai korhatár végéig tart. Ezt követően az intézményekkel együttműködő egyesületek szakosztályaiba irányítjuk a tanulókat. Ezek az egyesületek jelenleg a PMSC, a PVSK és az UNIVERSITAS-PEAC. A szakosztályok: atlétika, birkózás, kerékpár, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, torna, úszás, vívás.

2.3 Az intézmény működése

Az intézmény fenntartója a Pécs megyei jogú Városi Tanács VB Művelődési Osztálya. A sportszakmai felügyeletet a Baranya Megyei Tanács VB ifjúsági és sport osztálya (MISO) látja el. Az iskolának körzethatára nincs. Beiskolázási területe az egész város, illetve városkörnyék.

2.3.1 Tanulócsoportok alakulása

1 osztályban 2 párhuzamos (tagozatos osztály)
2 osztályban 2 párhuzamos (tagozatos osztály)
3 osztályban 2 párhuzamos (tagozatos osztály)
4 osztályban 2 párhuzamos (tagozatos osztály)
5 osztályban 6 párhuzamos (5 tagozatos, 1 hagyományos)
6 osztályban 6 párhuzamos (5 tagozatos, 1 hagyományos)
7 osztályban 6 párhuzamos (5 tagozatos, 1 hagyományos)
8 osztályban 6 párhuzamos (5 tagozatos, 1 hagyományos)

[x] Az általános iskolai nevelés és oktatás terve. I. köt. OPI. Bp. 1978.
[xx] 14 éves korig.
[xxx] Más szóhasználattal testnevelés tagozatos osztály.

2.3.2 A sportolói életre és a tanulók későbbi "teljes életre" való felkészülésének lehetőségei

A tanulók foglalkoztatása az egésznapos iskolarendszerhez hasonlóan történik. A napirend irányított. A tanulók órarendjében, a heti négyszeri edzés is kötelező jelleggel szerepel.

Az intézmény a kötelező foglalkozásokon kívül az alábbi lehetőségeket biztosítja:

Napi háromszori étkezés, 10 %-kal megemelt étkezési normával.

Fakultatív nyelvoktatás: angol és német nyelvből.

Tanulószoba.

Napközis foglalkoztatás.

Korrepetálás három alapvető tantárgyból: anyanyelv, matematika, orosz. A korrepetálást az azonos osztályokban tanító szaktanárok végzik.

Szakkörök (sokféle, gazdag kínálat).

2.3.3 Személyi feltételek

A pedagógusok száma: 67

Sportszakmai munkát végzők száma: 17 főfoglalkozású, 39 részfoglalkozású munkatárs.

A technikai személyzet létszáma: 21.

Az egészségügyi csoportban: 3 részfoglalkozású orvos, 1 főállású asszisztens dolgozik.

Tanulói létszám: 32 tanulócsoportban 859 tanuló.

Osztálylétszámok: 26-30 fő.

Intézményünk összlétszáma a külső csoportokban, edzésközpontokban foglalkoztatottakkal együtt 1180 tanuló.

2.3.4 Tárgyi feltételek

Az iskola nevelő-oktató és sportszakmai munkájához a feltételek az átlagosnál jobban biztosítottak. A testnevelési órák, sportfoglalkozások, edzések megtartásához az iskolai sportlétesítményeken kívül, még a következő létesítmények is részben rendelkezésre állnak:

Városi Sportcsarnok,

Városi fedett és nyitott uszoda,

Városi műjégpálya,

Komarov Gimnázium pályái,

PMSC alábbi létesítményei: Torna munkacsarnok, Kovácstelepi labdarúgó pálya, atlétikai pálya és fedett futófolyosó.

A Janus Pannonius Tudományegyetem létesítményei közül: Egyetemi Sportcsarnok.[x]

MISO Orfűi Sporttábora (szakmai táborozásokra).

3. Kísérleti munka az iskolában

3.1 A kísérlet szervezeti keretei

A kísérlet megindításához, a célok-feladatok-követelmények meghatározásán túl, illetve azzal egyidőben szerkezeti és szervezeti változásokra volt szükség. Az új tartalmi feladatokat a régi struktúrában már nem lehet megvalósítani. Rövid idő alatt elkészítettük az alapdokumentumokat, az együttműködési megállapodásokat.

[x] A fenti létesítmények döntő többsége gyalogosan is 5-15 perc alatt megközelíthető és korszerű.

- A hasonló feladatokat vállaló minden intézménynek ki kell dolgoznia, a minimálisan szükséges létesítmény- és egyéb ellátottságának igényét.

3.2 A tanórai testnevelés és a sportedzések kapcsolata

Az általános iskolában folyó nevelő-oktató munka maradéktalan ellátása mellett a TÁSI feladata, hogy több sportágban biztosítsa az utánpótlást, előkészítse a tanulókat a magas szintű követelményeket támasztó teljesítmény-versenysport tevékenységre.

Ennek érdekében az edzéseknek, a versenyeknek (a tanórán kívüli testnevelési és sportfoglalkozásoknak) a tanórai testneveléssel egységben és arra alapozva biztosítania kell:

- az aktuális, életkornak, az utánpótlás korú versenyzőknek megfelelő egészségszint fenntartását, növelését,
- a motoros képességek fejlesztését,
- a mozgás, a játék, a sportműveltség színvonalának emelését,
- a mozgásos cselekvőképesség fejlesztését,
- a játékok és a sporttevékenységek (elsősorban az atlétika, úszás, labdarúgás, torna, birkózás, kerékpár, kézilabdázás, kosárlabdázás, vívás) iránti érdeklődés és igény kialakítását és kielégítését,
- a magas szintű teljesítményigény, versenyzési, vetélkedési kedv kialakítását és fejlesztését,
- a sportágválasztáshoz elégségesen szükséges ismeretek és képességek megszerzését,
- a leendő sportegyesületük megismerését, s az egyesülethez való érzelmi kötődést,
- a szocialista sportembert jellemző tulajdonságok és jellemvonások megalapozását.

3.2.1 Az iskolai edzések folyamatrendszere, szakaszai, az egyes szakaszok fő feladatai

Az edzések a tanórai testneveléshez szorosan kapcsolódnak, bizonyos értelemben arra épülnek, az edzők biztosan számíthatnak arra a tudás- és képességegyüttesre, amelyeket a tanulók a tanórákon elsajátítottak, illetve kifejlesztettek. A tanórai testnevelés alapjául "Az általános iskolai nevelés és oktatás terve - Testnevelés a testnevelési osztályok számára 1-8. osztály - 1981" szolgál. Az ebben foglalt tartalmakat az edzőknek tanítaniuk nem kell, de az intellektuális és mozgásismeretek elmélyítése, a képességek továbbfejlesztése érdekében felhasználásuk, alkalmazásuk szükséges.

Az iskolában folyó valamennyi sportfoglalkozást - nemcsak az edzéseket, hanem a versenyeket, mérkőzéseket is - alapozó jellegűnek tekintjük, amelyek a későbbi eredményes versenysport általános és speciális megalapozását szolgálják. Ennek eredményeként azt kívánjuk biztosítani, hogy a tanulók ne a véletlen kiválasztódás után kerüljenek átigazolásra a bázisegyesületekhez. Felkészülési rendszerünkkel a rendszer-folyamatszemléletet kívánjuk érvényesíteni, a mindenoldalú alapozó munkánk azt a célt szolgálja, hogy a sportág (sőt ezen belül gyakran a versenyszám) választása ne az edzők, a szülők és a gyerekek szimpátiája, hanem a sportoló gyerekek valóban meglévő adottságai és kifejlesztett képességei alapján történjen.

Tehát nemcsak egy felvételi után, vagy egy-kétszeri felmérés után történik a sportágválasztás, hanem folyamatos felkészítés és megfigyelés után, irányított sportágválasztást kívánunk megvalósítani. Természetes a döntés joga a sportoló gyereké, akiket sokoldalú (szülő - edző stb.) nevelő-befolyásoló hatás ér. A folyamat lehetőséget biztosít arra, hogy a szakemberek (testnevelő tanár, edző) az adottságok és képességek valós ismeretében befolyásolják a sportoló gyerekeket és szüleiket is. A sportoló gyerekek és a szülők

vágyainak, kívánságainak "átprogramozására", a tudás és képességek valóságfedezetének megfelelően egy folyamatrendszerben nyílik lehetőség, s nem egy adott felvételi vizsga döntéskényszerében. Természetesen a végső döntésnél messzemenően figyelembe kell venni a gyerek kialakult (és kialakított - általunk befolyásolt) orientációját, vágyait, érzelmeit, s nemcsak a fizikai alkatát és képességeit. A sportágválasztásnál - s ha ez nem túl korán történik, hanem a legoptimálisabb időben - a döntés a sportoló gyerek egész személyiségének - tulajdonság-képesség és tudásegyüttes - messzemenő figyelembevételével történhet.

A felsőtagozatos tanulók sportra történő felkészítése, az alsó tagozatos tanórákon és sportedzéseken tanultakra, illetve az ott kialakított képességekre és tulajdonságokra épül. A képzési szakaszok a felső tagozatos tanulók számára az alábbiak szerint alakulnak:

Osztály	Képzési szakaszok	A képzésre fordított idő
5.	ÁLTALÁNOS ALAPOZÓ SZAKASZ	11 hónap
6.	ORIENTÁCIÓS ÉS SPECIÁLISAN ALAPOZÓ SZAKASZ	11 hónap
7.	SPECIÁLIS ELŐKÉSZÍTŐ SZAKASZ	11 hónap
8.	SPECIÁLIS SPORTÁGI KÉPZÉS SZAKASZA	10 hónap
	ÁTIGAZOLÁS-ÁTADÁS[x]	1 hónap

3.3 A kiválasztás rendszere[xx]

Az intézmény létrehozásával azt a célt tűztük magunk elé, hogy kialakítsunk egy olyan kiválasztási felkészítési rendszert, amely

- biztosítja a kiválasztás és felkészítés feladatainak összhangját, és ezen keresztül a kiválasztási folyamatban résztvevők érdembeli szelekcióját,
- olyan szervezeti keretek alakuljanak ki, amelyek megfelelnek a feladatok minél jobb végrehajtásának,
- próbáljuk csökkenteni, kiküszöbölni a jelenlegi kiválasztási gyakorlatban fellelhető hibákat, hiányosságokat.

Egyúttal megbízást kaptunk arra, hogy folytassunk kísérletet a sportágválasztást megelőző sokoldalú "fizikai"[xxx] képességfejlesztés és a 12 éves korban történő sportágválasztás tapasztalatainak összegzésére.

Mivel Magyarországon az ún. "késleltetett" - a mi fogalmaink szerint "az optimális időben történő" - sportágválasztásnak gyakorlata nem volt, így a tervező munkában újszerű szakmai és szervezési megoldások bevezetése vált szükségessé.

Az elmúlt négy év során kialakítottuk kiválasztási gyakorlatunkat. Ezt olyan többlépcsős rendszernek tekintjük, amelyben a szűrési-szelektálási, valamint a felkészítési (képzési, pedagógiai megfigyelési) szakaszok váltják egymást.

[x] Az iskola és az átvevő egyesület edzői közösen foglalkoznak a sportolóval.

[xx] A szöveges elemzés mellett a rendszert az 1. és 2. mellékletben mutatjuk be.

[xxx] Mi szívesebben használjuk a motoros képességek kifejezést.

Ez azt jelenti, hogy egy tehetséges gyerek esetében az óvodás kori "alkalmasságtól" a 16 éves kori sportági beválásig, az illető személyiségalakulása nyomon követhető. Ugyanakkor - legalább a szelektálási szakaszban - "a rendszerből ki-, illetve be lehet kerülni."

Szűrési periódusok:

3.3.1 Beiskolázás a testnevelési I. osztályokba:

A testnevelési osztályokba való felvétel, a központi ajánlások ellenére minden iskolában más-más szempontok, módszerek alkalmazásával történt. Ennek egységesítése érdekében szakmai anyagot készítettünk, a megyében testnevelési osztályokban működő testnevelő tanárok számára. Ennek eredményeként két éve az egész megyében azonos tesztrendszer és megfigyelési szempontok szerint történik a testnevelési osztályokba a felvétel. (3. melléklet)

Szervezési intézkedéseink körét is szélesítettük. Ezért a felhívások és jelentkezési tájékoztató mellett:

- a testnevelési osztályokat működtető iskolák között felosztottuk a városban levő óvodákat, amelyekben a testnevelő tanárok sportfoglalkozásokat látogatnak, és az alkalmasnak látszó gyerekeket összeírják. Az összeírt gyerekek szüleinek ajánljuk gyermekük testnevelési osztályba való iratását;
- rendszeresen látogatjuk, a városban működő óvodák gyermektorna és úszótanfolyamait is.

A beérkezett jelentkezések alapján 3-4 foglalkozás keretében történik

- a próbák lefolytatása,
- az orvosi alkalmassági vizsgálat, - a leendő tanítónő véleményalkotása.

Az értékelés a többéves osztályba sorolt felmérési adatok alapján összeállított pontérték-táblázat alapján történik.

Az így felvett tanulók bekapcsolódnak az első felkészítési szakasz (testnevelési osztály 1-4.) munkájába.

3.3.2 Edzésközpontú foglalkoztatás

Az AISH jogelődje az OTSH kezdeményezésére az országban négy megye, közöttük Baranya megye is bekapcsolódott az edzésközpontos rendszer kialakításába. Alapkoncepciója a széles körű információgyűjtés a kiválasztásban, és a sokoldalú felkészítés utáni 11 éves korra eső sportágválasztás.

A rendszer sok azonossága miatt egyértelműen kapcsolható munkánkhoz, azt nagymértékben erősíti.

- Edzésközpontok felállítása érdekében Pécsett a város minden 3. osztályos tanulója felmérésre kerül. Így, a testnevelési osztályokba be nem került, legjobb adottságú tanulók, területi elv szerint, 4. osztályos korukban sokoldalú felkészítésben részesülnek. A testnevelési osztályokba járókhoz viszonyítva, mintegy felzárkóztató képzésben vesznek részt. A foglalkozásokat testnevelő tanáraink vezetik. Az edzésközpontokból a TÁSI-ba való átlépés biztosított.
- Ezen túlmenően a teljes felmérési anyagot, a Baranya megyei ISO rendelkezésünkre bocsátja, melynek segítségével az elmúlt évtől kezdődően, minden 3. osztályos pécsi kisdiák motoros adottságairól információink vannak.

3.3.3 Beiskolázás az "általános" csoportokba

A 9-10 évesek kiválasztásánál hazánkban csak az egyes sportágakra történő kiválasztási gyakorlat létezett. Ezért új feladatot jelentett ezen korosztálynak a sportra általában való kiválasztása, egyáltalán a sportolásra való alkalmasság megállapítása. A megfigyelési szempontok, próbák összeállításánál szakmai, szervezési ajánlásokat és a helyi addotsságokat vettük figyelembe.

A 4. osztályos testnevelési osztályba és edzésközpontos foglalkoztatásra járó tanulók megfigyelése, a próbarendszer lefolytatása, a csoportok munkáját irányító nevelők bevonásával egészéves folyamatos munka. A rendszeres foglalkoztatásba még be nem vont tanulók felmérési adatait "átnézve", a tanév folyamán megrendezett alsótagozatos versenyeken, sportvetélkedőkön figyelemreméltó eredményt elért tanulókat a kiválasztó felmérésre minden évben meghívjuk. Az elmúlt három évi felmérési eredmények alapján pontérték táblázatot készítettünk, amelynek segítségével az összes tanuló rangsorolható.

Felvételre kerülnek a magas összpontszámúak, és azok az átlagos pontértéket elértek, akik egy-egy próbán kiemelkedőt teljesítettek.

Az alkalmasnak nyilvánított tanulók szüleinek tájékoztató értekezleten kínálunk rendszeres foglalkoztatást a TÁSI-ba való átiratkozással, illetve az úgynevezett "külső általános" csoportba való felvétellel.

Az intézménybe felvett tanulók azonos osztályba való csoportosításánál a következő szempontokat vettük figyelembe:

Pedagógiai szempont: egy osztályba kerülnek az:
- egy osztályból, egy iskolából jövők,
- az előzőleg már együtt sportoltak,
- a város egy területéről jövők.

Cél:
- az osztályok előzetes tanulmányi eredményeik alapján lehetőleg azonos erőt képviseljenek.

Sportszakmai szempont: az osztályoknak megközelítőleg azonos képességűeknek kell lenniük, hogy egyrészt a sportfoglalkozások szerves részét képező házi versenyeken, versengéseken, bajnokságokon mindegyik osztálynak meg kelljen küzdenie a jó eredményért, másrészt mindegyik osztály részesülhessen a siker, a győzelem élményében, amely a további jobb eredmények elérésére ösztönzi őket.

A következő felkészítési szakasz az 5-6. osztályban folyó sokoldalú "fizikai" előképzés.

Ezt követi a 6. osztály végén a sportágválasztás.

3.3.4 A sportágválasztás, egy újabb szelektálási lépcső

Ez a hatodik osztály munkájának szerves része. A foglalkozások során a tanulók itt ismerkednek meg a választható sportágak alapvető mozgásanyagával, az illető sportági edzők irányításával. A sportági edzők a foglalkozások végén írásos javaslatot tesznek. Az osztályokkal két éve együtt dolgozó edző - aki egyben a testnevelő tanáruk[x] - a tavasz folyamán felméri a tanulók szándékát, majd az összegyűjtött információk értékelése után javaslatot tesz a választható sportágra.

A sportágválasztásban közvetlenül nem érdekelt edző javaslata a következő

[x] A TÁSI-ban az 5-6. osztályos tanulókkal heti 5 testnevelési órán és 4 edzésen (egy-egy edzés 1 1/2 órás időtartamú) van együtt ugyanaz a testnevelő tanár-edző. A testnevelő tanár és edző ugyanaz a személy.

információk alapján születik:

- a testi fejlődés dinamikája - motoros és antropometriai adatok,
- pedagógiai megfigyelés alapján feltárt pszichikai tulajdonságok,
- orientáló sportági munkába való illeszkedés, sportági edzők véleménye,
- házi úttörő-olimpiai versenyeredmények.

A sportági csoportokba való besorolás a szülő, edző, gyerek egyeztetett egyetértésével történik. Az elmúlt négy évi 5-6. osztályos foglalkoztatási forma során igazolódott, hogy pedagógiai, szakmai, szervezési vonatkozásokban milyen pozitívumai lettek azon elképzelésünknek, hogy

- a testnevelő tanár és az edző egyazon személy,
- az osztály- és edzéscsoport azonos,
- az osztályfőnök és az edző munkakapcsolatával milyen egységes pozitív pedagógiai hatás érhető el.

A tanulók sportágválasztása után, egy osztályban akár hét sportágat űző gyerekek is kerülhetnek, ami az osztályfőnöknek hét edzővel való jó együttműködését feltételezi.

A pozitívumok miatt az osztályfőnök, edző, testnevelő tanári hármas irányításának kiterjesztése a 7-8. osztályokra célszerűnek látszott. Ezért a jelenlegi 7. évfolyamban már sportági osztályokat szerveztünk.

A kialakított sportági csoportok (évjáratos) nyári edzőtáborral kezdik munkájukat.

A nyolcadik osztály befejezése után a bázisegyesületeink szakosztályaiba kerülnek a tanulók. Ez évben először adtunk, illetve adunk át ebben az új rendszerben nevelt sportolókat.

3.4 Az oktató-nevelő munka néhány eredménye

3.4.1 A komplexitás

Iskolakísérletünk sporttudományi és pedagógiai komplexitása nemcsak abból az evidenciából következik, hogy a sport és a hagyományos iskolai tevékenység alanya azonos, hanem sokkal inkább abból az új nevelési alaphelyzetből, amelyet a sportpszichológiai törvényszerűségek felismerésének iskolai felhasználása felkínál.

A sportpszichológia által értelmezett alaphelyzetnek a lényege - melyből az iskolára vonatkozó következtetéseket levontuk - az, hogy a gyermeknek a sporttevékenységhez és természetesen az edzőhöz való viszonya is sajátos. Ez a választhatóságban és önállóságban, az aktivitásban és az együttműködési készségben jelentkezik. Kísérletünkben ezeknek a jegyeknek az egész iskolára történő fokozott kiterjesztését tűztük ki koncepcionális célként. Törekvéseink megvalósításához igyekeztünk megnyerni az egész tantestületet.

3.4.2 A tantárgyi attitüd vizsgálat

A tanulási teljesítménynek két alapvető összetevője van: 1. A külső lemérhető eredmény; 2. A személyiségbe folyamatosan beépülő értékes tulajdonságok, képességek sora. Annak ellenére, hogy a sporttevékenységben a közgondolkodás a mérhető eredményeket tartja a legfontosabbnak, a sportpedagógia a második összetevőnek is megfelelő jelentőséget tulajdonít. Ugyanis a mérhető eredmény és a személyiség értékeinek összefüggése itt eléggé tisztán jelentkezik. Ezért állítja a sportpedagógia, hogy nem mozgást, hanem cselekvést kell fejleszteni. Ehhez pedig az egész ember aktív közreműködésére szükség van.

Attól függően, hogy a tanuló milyen aktivitással vesz részt a tanulási

tevékenységben, alapvetően eltérő a teljesítmény még akkor is, ha ez felületes rátekintéssel nem derül ki eredményeiből.

A belső késztetésből fakadó aktivitás a munkakedvben ölt testet, ami egyben kifejezi a tevékenységhez fűződő kedvező viszonyt. Iskolai kísérletünk egyik alapvető célkitűzése, hogy a sporttevékenységhez elengedhetetlenül kötődő pozitív viszonyulást az egész tanulási tevékenységre kisugároztassa.

Ahhoz, hogy a viszonyulást tudatosan fejleszthessük mindenképpen meg kell ismerni a reális helyzetet. Ennek egyik lehetősége a leegyszerűsített tantárgyi attitűdmérés. A korábbi években a tantárgyi attitűdvizsgálat eredményeinek standardja híján saját iskolánk kísérleti és hagyományos osztályai viszonyítása alapján vontuk le a következtetéseket. Az 1984/85. tanévben célul tűztük ki, hogy biztosítjuk a standardizálás lehetőségét, vagyis külső kontroll után nézünk. A városi Művelődési Osztály segítségével elvégeztük tizenkét pécsi iskolában a tantárgyi attitűdmérést. (Ebből 11-et tudtunk felhasználni.) Azért is szükség volt más iskolák tanulmányi átlagának ismerete, mert a különféle tantárgyak iskolán belüli rangsora önmagában nem szolgál viszonyítási alapnak. Értelmetlen lenne az orosznak és a testnevelésnek az összevetése, hiszen minden tantárgynak van belső sajátossága és a tanáron kívül eső preferenciáltsága vagy tanulóként eltérő érdeklődést felkeltő jellege.

A felméréshez Osgood szemantikus differenciáljának leegyszerűsített változatát használtuk, amely a tanulókhoz mért kérdéseket tartalmazott. A "+ 3" azt jelenti - szól az instrukció a tanulókhoz - hogy nagyon szeretem a tárgyat, a "- 3" pedig azt, hogy legkevésbé kedvelem a tárgyat; a közbülső számjegyekkel az ezek közé eső fokozatokat lehet jelölni. Arra is rákérdez a mérőlap, hogy miért szereti a tanuló a tantárgyat, vagy miként szeretné meg a legkevésbé kedveltet. Továbbá olyan kérdéssor is szerepel, amely azt tudakolja, hogy hányas osztályzatot vár az egyes tantárgyakból.

A mérőeszköz korlátaival számolva, azért bátorkodtunk a legegyszerűbb matematikai, statisztikai műveleteket így elvégezni , mert a tanulók nem az általunk felkínált kifejezésekhez vagy alternatívákhoz rendelték hozzá véleményüket, hanem a legegyszerűbben kifejezhető viszonyulásukat fejezték ki a legkezelhetőbb és gyermek számára is evidens skála segítségével. Csepeli Gy. szerint ha a szignifikancia nem is, de a tendencia kiolvasható az azonos mérési eljárás alapján.

Pécsi iskolák Az attitűd átlaga	TÁSI 1983/84	TÁSI 1984/85	TÁSI 1985/86
1,17	1,26	1,37	1,26

A táblázatból látható, hogy iskolánk átlaga tartósan meghaladja az etalont. A kisszámú publikált felmérésből - Molnár Dezsőné - az is kitűnik, hogy az 1 egész feletti eredmény kedvezőnek tekinthető.

Ha viszont azt mérlegeljük, hogy milyen tendencia érvényesül a három tanév felmérése alapján, akkor már nem egyértelmű a helyzet, amelynek értelmezéséhez több csatornán is szerzett információ kínálkozik. Ezek feldolgozása, illetve a többéves tapasztalat elemzése hozzátartozik a kísérleti feladatvállalásunkhoz.

Tanulságos, ha az egyes tantárgyak helyzetét viszonyítjuk az alábbiak szerint:

Tantárgyak	Pécsi iskolák	TÁSI 1984/85	TÁSI 1985/86
magyar	1,28	1,53	1,21
orosz	0,34	-0,41	-0,62
történelem	1,53	1,92	1,93
földrajz	1,05	1,81	1,65
matematika	0,98	1,09	1,07
ének	0,92	0,82	0,75
fizika	1,00	0,98	1,04
kémia	0,99	1,56	1,50
biológia	1,55	1,99	1,85
technika	1,55	1,44	1,92
rajz	1,43	1,07	1,15
testnevelés	1,86	2,22	2,16

Amint látható, iskolánk hét tantárgyból tért el kedvezően az 1984/85. tanévben az átlagtól. Az elmúlt tanévben hatra csökkent ez a szám. Kettőben nagyjából azonos, négyben pedig kedvezőtlenebb a helyzetünk.

A vizsgálatok nemcsak egyfajta kontroll lehetőséget jelentenek számunkra, amivel bemutatjuk iskolánk helyzetét, hanem a részletes feldolgozás eredményei a belső használat szempontjából sem közömbösek. Természetesen ezeket nem a közvetlen megvalósítás eszközének tekintjük, hanem olyan eljárásnak, amely a nevelőket saját lehetőségeik feltárására, az ok-okozati viszonyok keresésére ösztönzi, s ebben a vonatkozásaban az iskola belső fejlődését (innovációját) mozgósíthatja.

Az attitűd mérése azért sem egyedüli módszer, mert a tanuló életkori sajátosságánál, környezeti meghatározottsága miatt különféle értékekhez tud vonzódni. Ezért az is természetes, hogy ez annak a pozitív viszonyulásnak jele ami mögött tartalom áll. Vagyis értéktelen a semittevéshez, a követelménynélküliséghez való vonzalom.

3.4.3 Tanulmányi munka

Iskolánk tanulmányi eredményének vázlatos bemutatása előtt két szempont kiemelése látszik fontosnak:

1. Tanulóinkat sporttehetségük alapján válogattuk, de természetesen a tanulmányi eredményük sem volt közömbös.[x]
2. A korábbi években (a kísérlet előtt) számtalan konfliktus forrása volt a sportoló gyermekek tanulmányi alulteljesítése és az ebből következő lemorzsolódás, "elkallódás".

[x] A TÁSI-ba nem vesszük fel azt a tanulót, akinek két 2-es osztályzatnál több van a bizonyítványában. Megítélésünk szerint igazán jó sportoló csak a jó tanulókból lesz, illetve a nem megfelelő értelmi képességekkel vagy "tanulási" előzményekkel rendelkező gyerekeknek nagyon sok időt kell fordítaniuk a tanulásra, így nem lehet, nem lesz elég idejük a magas szintű teljesítménysporthoz szükséges sok és erős terheléssel járó edzésre.

Iskoláink helyzete a tantárgyi átlagok tükrében a következő:

Tantárgy	Átlag
magyar irodalom	4,25
magyar nyelvtan	3,40
orosz	3,32
földrajz	3,81
környezetismeret	4,00
biológia	4,10
fizika	3,70
kémia	3,45
matematika	3,18
rajz	4,10
ének	3,93
testnevelés	4,42
technika	4,10
történelem	3,86

A hagyományos osztályzatok alapján születő átlag természetesen csak korlátozott értelemben jelent viszonyítási alapot. Nem közömbös a szóródás. Iskolánkban a reális teljesítmények alapján a 859 tanuló közül egyetlen tanuló kapott elégtelen osztályzatot egy tantárgyból.*

Az osztályonkénti tanulmányi átlag 3,- és 4,2 között mozog. Az alsó értéket 1 osztály (7.e) érte el, a legközelebbi teljesítménye már 3,5. Az egyes évfolyamok tanulmányi átlaga a felső tagozatban a következő:

5. osztály	3,93
6. osztály	3,80
7. osztály	3,60
8. osztály	4,00
Iskolaátlag	3,83 (1984/85: 3,8)

Munkaközösségeink mind intenzívebben keresik a tantárgyi attitüd és a szűkebb értelemben vett teljesítmény közötti összefüggést.

A humán II. munkaközösség a történelem tanításában tapasztalható kedvező tendenciát elemezte az elmúlt tanévben. A felső tagozat 641 tanulója közül csak 35 tanulónak volt elégséges osztályzata (elégtelen egynek sem) történelemből, míg a jelesek száma 157.

Az iskolavezetés továbbra is bátorítja azokat a kezdeményezéseket, amelyek az egzakt mérési eljárások alkalmazásával biztosítanak megbízhatóbb viszonyítási alapot munkánk ellenőrzéséhez. Ennek jegyében az elmúlt időszakban már történtek bíztató lépések, többek között a magyar, matematika és földrajz tantárgyakból.

Munkánk lényeges értékmérőjének a tanulóink későbbi helytállását tartjuk. Az elmúlt tanévben 164 nyolcadikos továbbtanulását készítettük elő. Ezek közül gimnáziumba 69, szakközépiskolába 57, szakmunkásképzőbe 38 tanulónk ment.

* Ebben az eredményben benne van mindaz, amit az előző lábjegyzetben megfogalmaztunk. (A gyenge tanulmányi eredményt elért gyerekeket nem vesszük fel a TÁSI-ba, illetve nem is maradhatnak ott.)

Az eddigiek alapján úgy látjuk, hogy tevékenységünk kisebb-nagyobb hiányosságai mellett – amelyeket a kísérlet folyamán és talán következtében is, mind jobban érzékelünk – a korábbi évek említett "konfliktuserdején" túl vagyunk. Legalább is abban az alapvető kérdésben így van, ami a sporttehetség féloldalas helytállása következtében zavarta mindennapi munkánkat és kötötte le energiánk jelentős részét.

IRODALOM

1. Arday L.: Célszerű kiválasztás, mint a magas fokú sportteljesítmény előfeltétele. (A Testnevelési Főiskola Tudományos Közleményei, 1973. 3-4. 187-194.)
2. Bíróné Nagy E.: Sportpedagógia. Sport. 1977
3. Boros I.: A kiválasztásban alkalmazható pszichológiai eljárások. (Utánpótlás-nevelés, 1978. 1. 17-31.)
4. Gazsó F. – Pataki F.: Elvek és javaslatok a közoktatás fejlesztéséhez, (Szociológia, 1980. 2. 179-204.)
5. Gimbel, B.: A tehetségkutatás lehetőségei és problémái a sportban. (Leistungssport, 1976. 3. 159-168.) TF Könyvtár: FK-7307.
6. Hoffman, H.: A fizikai tökéletesítés és feltételes tényezői az iskolai sportban. (Válogatott cikkek a világ sportszakirodalmából. Az utánpótlás edzése és a kiválasztás. TF. Bp. 1977. 7-9. p.)
7. Kulcsár T.: Az iskolai teljesítménypszichológiai tényezői. Tankönyvk. Bp. 1982.
8. Mihály O. – Szebenyi P. – Vajó P.: Az OPI közoktatásfejlesztési koncepciója. OPI. Bp. 1983.
9. Nádori L.: Az edzés elmélete és módszertana. Sport. Bp. 1981.
10. Váradi G.: Az utánpótlás-nevelés egységes rendszere, eredményei, problémái (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1975. 13. 107-115.)
11. Zaciorszkij, V. M.: Sportképességek prognosztizálása. (Válogatott cikkek a világ sportszakirodalmából. Az utánpótlás nevelése és a kiválasztás. TF. Bp. 1977. 103-109.)
12. Zaciorszkij, V. M. – Bulgakova, N. Z. – Ragimov, R. M.: A tehetség problémája és a kiválasztás a sportban. (Teorie a Praxe Telesná Vychovy, 1975. 7. 396-408.) TF Könyvtár FK-65 02
13. Az általános iskolai nevelés és oktatás terve, III. köt. OPI. Bp. 1978.
14. Az általános iskolai nevelés és oktatás terve III. köt. OPI. Bp. 1983. Gépelt kézirat.
15. Az utánpótlás-nevelés 15 éves tapasztalatai. Országos Testnevelési és Sporthivatal. Bp. 1979. Gépelt kézirat.
16. Utánpótlás-nevelés. Országos Testnevelési és Sportthivatal. Bp. 1983.
17. Vázlat a szocialista nevelőiskoláról. OPI. Bp. 1983.

1. melléklet

A TÁSI KIVÁLASZTÁSI RENDSZERE

I. SZŰRÉS

Testnevelési osztályokba beiratkozni szándékozó óvodások.

FELKÉSZÍTÉS I.

Testnevelési osztályokba járó tanulók 1-4. osztályig.

I/A SZŰRÉS

Összes normál tantervű 3. osztályos.

FELKÉSZÍTÉS I/A

Edzésközpontos munkába bevont tanulók.

II. SZŰRÉS

Edzésközpontos csoportokban foglalkoztatott 4. osztály. Edzésközpontos csoportokban foglalkoztatott 4. osztály. Alsótagozatos versenyeken kitűnt 4. osztály.

FELKÉSZÍTÉS II.

Sokoldalú képzés, "késleltetett" sportágválasztás.

III. SPORTÁGVÁLASZTÁS

FELKÉSZÍTÉS III.

Sportági megalapozás atlétika, birkózás, kerékpár, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás vívás sportágakban.

IV. SPORTÁGI BEVÁLÁS, SZAKÁGVÁLASZTÁS

2. melléklet

A KIVÁLASZTÁSI RENDSZER MŰKÖDÉSE AZ 1985/86-OS TANÉVBEN

I. SZŰRÉS	
Felvételin részt vett	540 fő
Felvételre került	256 fő
I. FELKÉSZÍTÉS	
I-IV. osztály 30 tanulócsoportban testnevelési osztályok	898 fő
I/A. SZŰRÉS	
Normál tantervű összes 3. osztályos	1700 fő
I/A. FELKÉSZÍTÉS	
Edzésközpontban 3 csoportban	84 fő
II. SZŰRÉS	
Testnevelési osztályban foglalkoztatott	208 fő
Edzésközpontban foglalkoztatott	84 fő
Egész város területéről, versenyeken vetélkedőkön kitünt	208 fő
	572 fő
Felvételre került: "belső általános csoport"	146 fő
"külső általános csoport"	56 fő
II. FELKÉSZÍTÉS	
Belső általános 5-6. osztály (8)	239 fő
Külső általános csoportok	58 fő
Tornász, úszó 5-6. osztály	57 fő
	354 fő
III. SPORTÁGVÁLASZTÁS	
III. FELKÉSZÍTÉS	
Hét sportágban	425 fő
IV. SPORTÁGI BEVÁLÁS, SZAKÁGVÁLASZTÁS	

PRÓBÁK ÉS TÁJÉKOZÓDÓ ADATOK AZ ÓVODÁSOK TESTNEVELÉSI OSZTÁLYBA VALÓ FELVÉTELÉHEZ

1. 30 m-es síkfutás állórajttal

Alkalmazási terület: reflex és mozgásgyorsaság mérése.
Eszköz: kimért pálya, stopperóra.
Végrehajtás: a vizsgált személynek a rajtvonal mögül, hangingerre kell rajtolnia és a lehető legrövidebb idő alatt teljesíteni a távot.
Értékelés: 2 végrehajtás közül a legjobb kísérlet eredménye. Futómozgás gördülékenysége + 2 pont.

2. Helyből távolugrás

Alkalmazási terület: az alsó végtag dinamikus erejének mérése.
Eszköz: cm beosztású mérőszalag.
Végrehajtás: a vizsgált személy az elugróvonal mögé áll úgy, hogy lábfejével a vonalat nem érinti. Térdhajlítással és ezzel egyidejű páros karlendítéssel hátra hátsó rézsútos mélytartásba, előzetes lendületszerzéssel, erőteljes páros lábú elrugaszkodást és elugrást végez előre.
Értékelés: az atlétikai versenyszabályoknak megfelelően mérjük a talajfogás és az elugróvonal közötti távolságot cm-ben.

3. Szökdelés zsámolyra

Alkalmazási terület: erőállóképesség, a figyelem tartóssága, ritmus és egyensúlyérzék.
Eszköz: zsámoly
Végrehajtás: helyből páros lábbal végzett felugrás a zsámolyra, majd visszaugrás fordulat nélkül a talajra. Ajánlatos viszonylag azonos ritmusban szökdelésszerűen.
Értékelés 30" alatt a felugrások száma.

4. Az akadálypálya leküzdése

Alkalmazási terület: ügyesség, egyensúlyérzés, általános erőállapot, bátorság.
Eszköz: 5 db zsámoly, 3 részes ugrószekrény, 1 db tornaszőnyeg, 1 db filcszőnyeg, 2 tornapad, bordásfal, stopperóra.
Végrehajtás: a vizsgált személy a rajtvonal mögött áll, amelytől méterenként 3 zsámolyon végigfutva lépcsőzetesen kialakított egy, két zsámoly és 3 részes ugrószekrényre felfutás, leugrás a szőnyegre, négykézláb futás visszafelé a kiterített filc-szőnyegen a rajtvonal síkjáig, a felmászás ferde padra, lemászás a pad mellett a bordásfalról a tornapad merevítő gerendáján.
Értékelés: előzetes próbálkozás után, egyenkénti indítással, az órát akkor állítjuk meg, amikor a padról lelépő láb érinti a talajt.

5. A távolságbecslés gyakorlata

Alkalmazási terület: a feladat megértése - érzékszervek összehangolt,

kéletes működése.
A feladat közlése: úgy kell a két zsámoly mellől a labdát a falra pattintatani, hogy a visszapattanó labdát leesés nélkül el lehessen kapni.
Gyakorlás utáni bemutatás: Egy dobás az első (faltól 80 cm-re), majd a második (faltól 160 cm-re) zsámolytól elkapás.
Eszköz: 2 db gumilabda, 2 db zsámoly.
Értékelés: - a távolságnak megfelelő erőt közöl-e a labdával,
- a visszapattanó labdát hogyan fogadja,
- a gyakorlás folyamán hogyan alakul a mozgás.
Értékelés: 1-5 pont.

6. Alkati tulajdonság:
- Nyulánkság, izomzat, általános fizikai fejlettség.
Értékelés: szemrevételezés alapján.
- Sportorvosi vélemény
A leendő tanítónő véleménye.

A pontértékszámítás: 1, 2, 3, 4-es próbáknál 1-5-ig osztályba sorolt tapasztalati pontérték táblázat alapján.
Az így elérhető maximális pontszám: 32.
A vélemények kizáró értékűek lehetnek.

SZIGETI, Lajos - FENYVES, Alajos - FÜZESI, József - SZEKERES, János

A possible model for replacement, selection and management of the talented for competitive sport in a primary school

The authors work and make experiments in a primary school founded some years age and that has a twofold task:
- partly it manages the basic tasks of a primary school
- partly selecting the talented children by a process and system aspect and optimally developing them they ensure a high level sport professional education and so in certain branches of sport also the replacement in high level sport. In the school experiment this seemingly twofold task is integrated into a unified program. In the study the authors report about the reasons and necessity of founding their new school, its organization and necessity of founding their new school, its organization and being organized, work, educational and teaching tasks, its contents and requirements, also about the selection of those talented in sport, their management, the experimental plans, programs and about some experiments having done so far, about the results of the educational and teaching work, the attitude towards, the subjects and study. The authors also wish to report about the developing tendencies of children' communities, the result of sport psychological investigations, the results of motor tests and about the changes and development of motor abilities.

СИГЕТИ, Лайош - ФЕНЬВЕШ, Алайош - СЕКЕРЕШ, Янош

Одна из возможных моделей отбора и воспитания талантов в начальной школе

Авторы проводят свои эксперименты в начальной школе существующей несколько лет. Эта школа
- имеет с одной стороны общие функции начальной школы и
- проводит с другой стороны систематический отбор и оптимальное развитие талантливых детей на основе процессно- и системно-теоретического подхода с целью воспитывать резервы для большого спорта по некоторым видам спорта.

В школьном эксперименте эти по видимому различающие друг от друга задачи интегрированы в единую программу.

В статье дается отчет о причинах и необходимости создания нового типа школы, об организации и функционировании школы, о её учебно-воспитательных целях, задачах, содержаниях и требованиях, об отборе и воспитании талантов, о дальнейших планах и программах исследования и о результатах некоторых экспериментов и учебно-воспитательной работы, как например отношение к отдельным предметам, учебная работа и др. Предусматриваются дальнейшие отчеты о тенденциях развития детских коллективов, о результатах исследований в области психологии спорта, о результатах двигательных тестов проведенных с учащимися и об изменениях и развитии двигательных способностей.

Műhely – tájékoztatás

GYŐRI Pál

VESZPRÉMI EGYETEMISTÁK TESTNEVELÉSSEL ÉS A SPORTTAL KAPCSOLATOS SZEMLÉLETE

A század közepétől egyre erőteljesebben érvényesülő tudományos-technikai forradalom az ember társadalmi fejlődésének kiteljesedését eredményezi.

Nap mint nap tapasztaljuk, hogy a civilizáció minden előnyével és hátrányával egyre erőteljesebben bontakozik ki és mind szélesebb skálán jelentkeznek az ember létét veszélyeztető, civilizációs ártalmak.

Találóan fogalmazta meg Zuchora aki szerint "az egyre csodálatosabb technikai és tudományos sikerekkel az ember lassan elvész az általa teremtett világban. A civilizáció hatalmas eredményei és lehetőségei nem egyszer deprimálják tevékenységét, őt fenyegetik és ellene hatnak".[x]

Szükségszerű, hogy az ember még időben felismerje az egészségét támadó veszélyt és mint a legmagasabb rendű természeti és társadalmi lény, akarjon és tudjon gondoskodni a saját és az emberiség érdekében a felbomlóban levő egyensúly helyreállításáról.

Ehhez társadalmi együttműködésre van szükség, melyben a fő hangsúlyt az aktív testmozgásra és a rendszeres sportolásra kell helyezni.

A testnevelés és a sportolás iránti igényt az iskolában kell kiépíteni. E korban elmulasztott, ki nem használt lehetőségek a felnőtt korban már nem térnek vissza. Pótolhatatlanokká válnak, s ezzel a testi és szellemi kondíció és az egészség megtartása szenved csorbát.

Ezért számunkra sem lehet közömbös, hogy a közoktatás minden szintjén képesek vagyunk-e az embernél olyan személyiségszerkezetet kialakítani és fenntartani, ami alkalmassá teszi társadalmi feladatainak maradéktalan teljesítésére, miközben önmagával belső harmóniában és környezetével lelki egyensúlyban él.

A Veszprémi Vegyipari Egyetemen a tanórai testnevelés 1952-ben történt bevezetése óta központi kérdés a hallgatók mentálhigiénés helyzetének javítása, ezen belül a magas szintű és differenciált fizikai terheléssel a szellemi túlterhelés ellensúlyozása, a szellemi képzés hatékonyságának növelése, a szabad idő kulturált felhasználásának elősegítése.

Több mint 30 év távlatában joggal tekintünk vissza a megtett útra és kérdezzük, megtettünk-e mindent hallgatóink mentálhigiénés helyzetének javításáért, magas szintű fizikai, illetve harmónikus testi-szellemi neveléséért? Egyértelműen fogalmazhatjuk meg: a társadalom adta mérsékelt feltételeket a veszprémi egyetem lehetőségeinek legteljesebb kihasználásával egészítettük ki.

[x]Zuchora, K.: Kultúra, testkultúra, nevelés. (Testnevelés- és sporttudomány, 1982. 1. 8-12.)

Az 1952-ben bevezetett egyetemi testnevelés (I-II. évfolyam heti 1-2 testnevelés órával) csak formális lépést jelentett, amit jól kiegészített az egyetemi sportegyesület gazdag sportolási kínálata. Itt a hallgatók közel 45 %-a sportolt az alapszintű bajnokságoktól az NB I-ig, differenciált terheléssel, emelt edzésintenzitással.

Az 1950-es évek végén hagyományteremtő egyetemi bajnokság indult 9 sportágban, egész évben versenyzést biztosító programmal, a hallgatók 60 %-ának aktív részvételével.

1960 szeptemberétől a heti 1 testnevelés órát 2-re növeltük, s bevezettük a gyógytestnevelést és a fakultatív testnevelést. Az 1960-as évek közepétől a bevezetett sportági szakosított testnevelés nyújtott újabb gazdag lehetőséget a hallgatók differenciált testedzésére, rendszeres sportolásra. Ezzel jelentős mértékben növelni tudtuk hallgatóink aktivitását, érdekeltségét a testnevelés órákon.

1969 szeptemberében - hazánkban elsőként - megkezdtük a testnevelés tanítását a III. évfolyamokon is. A veszprémi Vegyipari Egyetemen a hallgatók több mint 70 %-a szakosított tanórai testnevelésre járt. Már ekkor célul tűztük ki a testnevelés kiterjesztését a képzés teljes időszakára. A IV. évesek 82,0 %-a, az V. évfolyamos hallgatók 94,1 %-a foglalt állást a testnevelés bevezetése mellett. A többéves előkészítés eredménye jól kiolvasható az 1. táblázat adataiból.

Ilyen előkészítés után természetes volt, hogy csatát nyertünk.

1981 szeptemberétől - Magyarországon ismét elsőként - a veszprémi egyetemisták mind az öt évfolyamon részesülnek tanórai testnevelésben.

Ezek után érdeklődéssel vizsgáltuk:

1. Befolyásolja-e, és ha igen milyen mértékben hallgatóink testnevelésről és sportról kialakult szemléletét a minden évfolyamra kiterjesztett tanórai szakosított testnevelés?

2. Milyen hallgatóink viszonya a szakosított testneveléshez, a választható sportágakhoz?

3. A szakosított testnevelés milyen mértékben inspirálja a hallgatókat a rendszeres sportolásra, és az milyen hatással van az egyetem elvégzése után, a szabad idő kultúrált eltöltésére?

A 2. táblázatban összesített adatok is meggyőző erővel bizonyítják, hogy az, hogy az egyetemisták viszonya a középiskolai és az egyetemi testneveléshez egyértelműen pozitív. Középiskolában 95,2 %-uk szerette, illetve az egyetemen 91,2 %-uk szereti a testnevelést. Nemleges választ 11 egyetemistától kaptunk.

A 3. táblázat adatai a veszprémi egyetemisták határozottan pozitív állásfoglalását tükrözi a tanórai testnevelés óraszámáról. A hallgatók 62,3 %-a állt ki a heti 3-5 testnevelésóra mellett és csak 1,9 %-uk foglalt állást a tanórai testnevelés ellen. (1. ábra)

Pozitív állásfoglalásuk az általános és középiskolai, illetve egyetemi testnevelésről jól mutatja azt a felismerést, hogy az iskolai testnevelés és sport pótolhatatlanul szükséges a tanulással járó szellemi megterhelés, a mozgásszegény életmód, a szervezetet károsító külső hatások ellensúlyozására. (2. ábra)

A testnevelés korszerűsítése az óraszám növelése mellett döntő mértékben a tartalmi fejlesztéssel érhető el. Ezért tartottuk fontosnak, hogy megvizsgáljuk a hallgatók viszonyát a szakosított testneveléshez.

Hallgatóink 8 sportág valamelyikét választhatták, viszonylag szabadon a középiskolában tanult és legalább alapszinten elsajátított tudásuk alapján. Akik nem rendelkeztek a szükséges alapszintű sportági ismeretekkel, azokat

1. táblázat

Veszprémi egyetemisták részvétele testnevelés jellegű foglalkozásokon az 1980/81. tanévben

Sor-szám	Megnevezés	Évfolyam	Létszám	
			fő	(%)
1.	Tanórai testnevelés	I-III.	458	72,8
2.	Gyógytestnevelés	I-V.	7	1,1
3.	Fakultatív testnevelés	I-V.	64	10,2
4.	Aktív testnevelés	I-V.	29	4,6
1-4.	Összesen	I-V.	558	88,7
5.	Nem járt testnevelés órára	IV-V.	71	11,3
1-5.	Összesen	I-V.	629	100,0

2. táblázat

Egyetemisták viszonya a tanórai testneveléshez (%)

NEM	N	Középiskolai			VV Egyetemi		
		Szeret-te	Nem	Ambiva-lens	Szére-ti	Nem	Ambiva-lens
Fiúk	230	97,0	-	3,0	91,7	1,4	11,8
Leányok	144	92,4	-	7,6	90,3	2,2	3,9
Összes	374	95,2	-	4,8	91,2	1,9	6,9

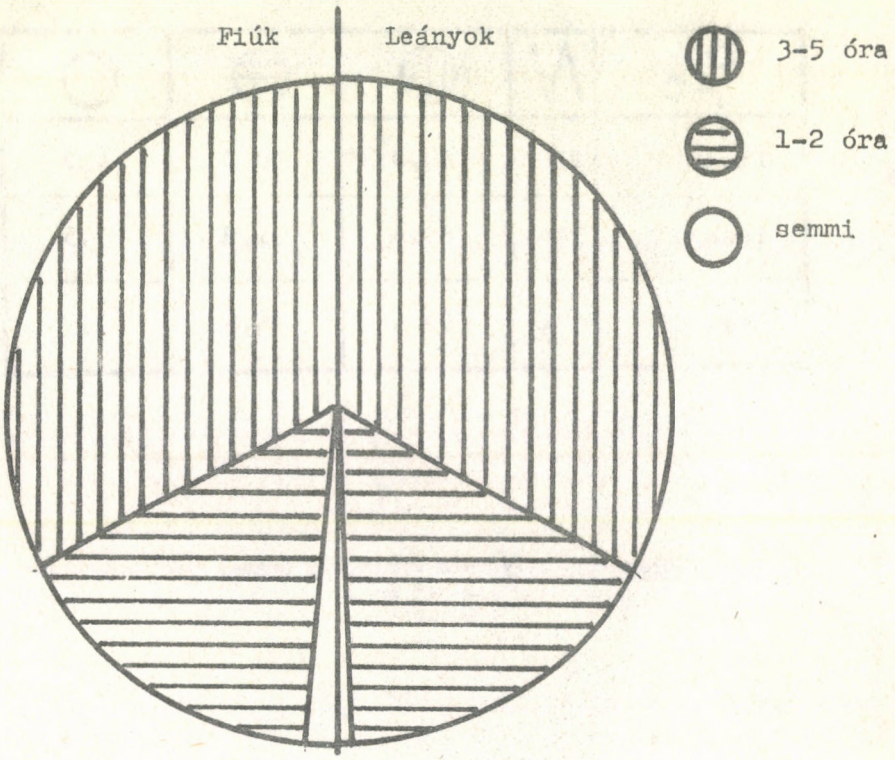
3. táblázat

Veszprémi egyetemisták állásfoglalása a tanórai testnevelés óraszámáról

%	N	◍	⊜	○
Fiúk	230	60,8	38,3	0,9
Leányok	144	64,6	31,9	3,5
Összes	374	62,3	35,8	1,9

Jelölések:

N = a vizsgáltak száma,
◍ = 3-5 óra,
⊜ = 1-2 óra,
○ = semmi.



1. ábra

Veszprémi egyetemisták állásfoglalása a tanórai testnevelés óraszámáról

általános testnevelésre, gimnasztikára vagy kezdő úszó csoportba osztottuk be.

A női hallgatók körében a választható sportágak közül a legnépszerűbbnek a gimnasztika (50,0 %) bizonyult, amit a kosárlabda (16,0 %) és a röplabda (15,3 %) követett.

A férfi hallgatóknál változatlanul a labdarúgás (35,2 %) a legnépszerűbb és megelőzi a kosárlabda (26,5 %) és az atlétika (16,1 %) sportágakat. (3. ábra)

Kíváncsian vizsgáltuk, hogy hallgatóink, ha nem lennének akadályai, mely sportágakat választanák a tanórai testnevelés keretében, melyeket tekintik kedvenc sportáguknak. (4. ábra)

Örömmel tapasztaltuk, hogy nincs lényeges különbség a választott és a kedvenc sportágak között.

A férfi hallgatók körében a labdarúgás (26,2 %) áll az első helyen, a nőknél a zenés gimnasztika (15,4 %). Ugyanakkor a férfiaknál (19,2 %) és a nőknél is (15,3 %) második helyen a 10-15 sportágat magába foglaló egyéb kategória áll (cselgáncs, karate, vízilabda, asztalitenisz, korcsolya, sí, kerékpár, hegymászás, sárkányrepülés, vízisí, evezés stb.).

A kedvenc és a választható sportágak összehasonlításában nincs lényeges eltérés. A férfiaknál legfeljebb a kosárlabda, a nőknél a zenés gimnasztika és a kézilabda igény-lehetőség különbsége tűnik a többi sportághoz viszonyítva valamivel nagyobb mértékűnek. A kosárlabda egyetemi feltételei a korábbi években alakultak ki, de az érdeklődés ma már csökkenő tendenciájú. (5. ábra)

A hallgatónők általában kedvelik a zenés gimnasztikát (15,4 %), s mivel ennek gyakorlatanyaga viszonylag mérsékelt technikai felkészültséget igényel, azok is ezt választják - "kényszerből" - akik az egyéb sportágakra szavaztak, vagy akik a feltételrendszer hiányában hátrányos sportágak mozgásanyagával szeretnének foglalkozni.

A kézilabda sportágat kedvelő nők száma meghaladta a foglalkoztatottak számát, melynek elsősorban feltételekben jelentkező okai voltak. Ennek megoldására a felmérést követően kedvező lépések történtek. (6. ábra)

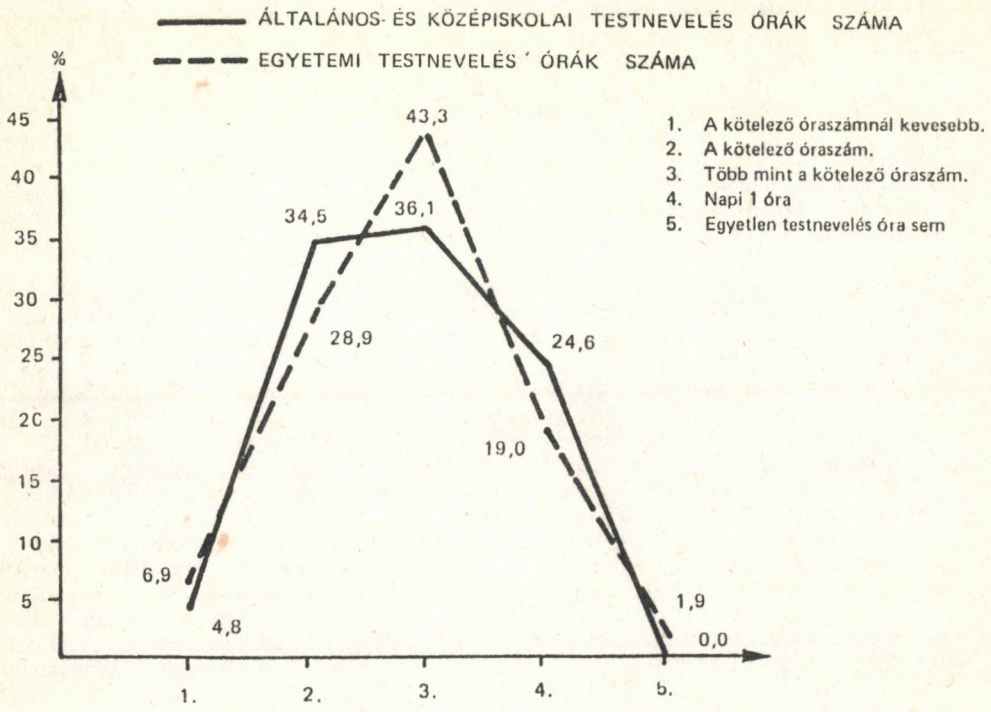
Végül életkori bontásban összesítettük a Veszprémi Vegyipari Egyetemen oktatott sportágakat és összehasonlítás céljából bemutatjuk a szakosított és a kedvenc sportágak rangsorát. (7. ábra)

A szakosított testnevelés hatása kimutatható a teljesítményjavulásban, az általános és speciális edzettségi szint növekedésében, egy adott sportág mozgásanyagának differenciált elsajátításában, az edzés és a versenyzés vállalásában, a rendszeres és az örömteli testedzésben, sportolásban. A jól motivált szakosított testneveléssel jelentősen hozzájárultunk a hallgatók sportági felkészítéséhez, s ezzel a különböző bajnokságok színvonalának emeléséhez. Az élményt jelentő sportolás hallgatóinkat elvezette a nagyobb intenzitású edzések, a rendszeres versenyzés vállalásához.

Az utóbbi öt év alatt alakult sportági tömegsport csoportokba jelölt és kiválasztott egyetemisták rendszeresen szerepelnek alapfokú bajnokságokban:

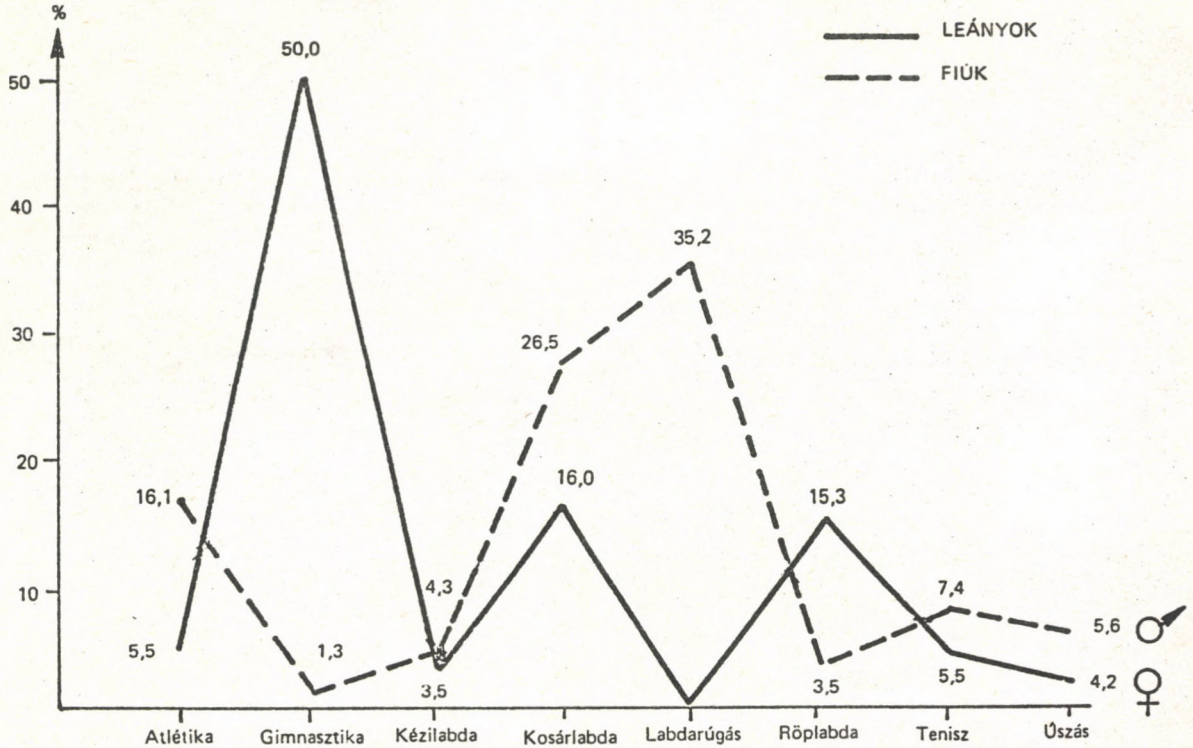
Kézilabda	női-férfi
Kosárlabda	női-férfi
Labdarúgás	férfi
Röplabda	női
Tenisz	férfi
Vízilabda	férfi

A 6 sportágban közel 120 fő sportol rendszeresen. Így érthető, hogy a hallgatók tanórán kívül sportolásra fordított ideje viszonylag kedvező képet mutat. (4. táblázat)



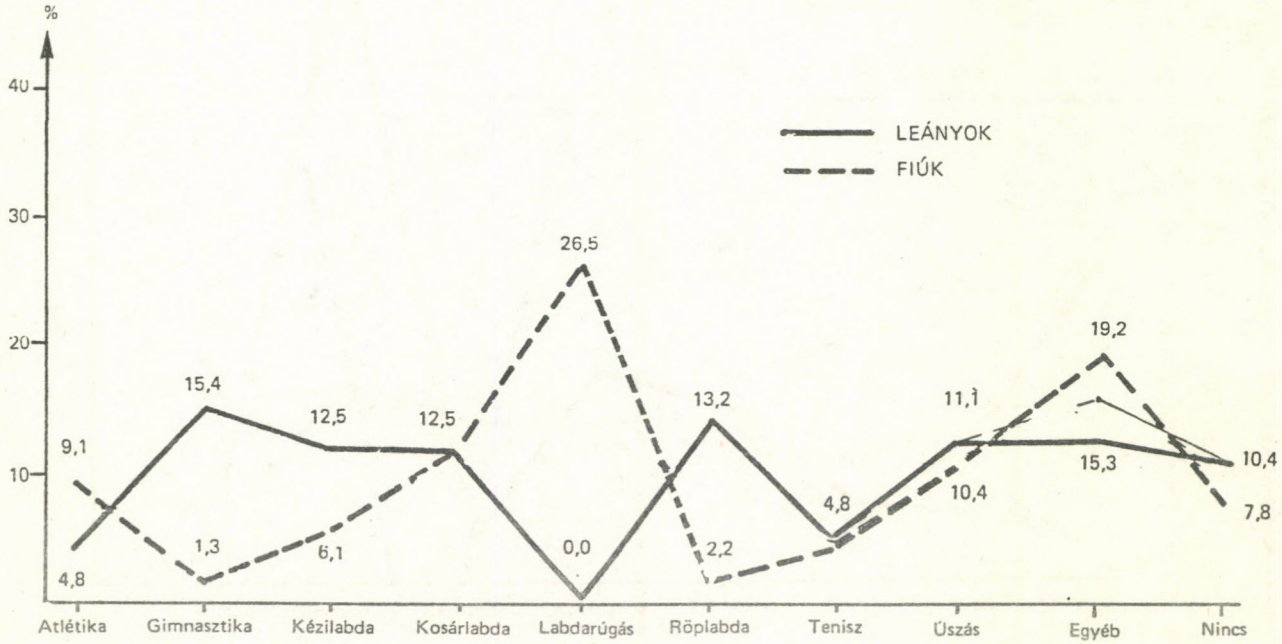
2. ábra

Veszprémi egyetemisták véleménye az egyetem előtti és alatti testnevelési órák számáról



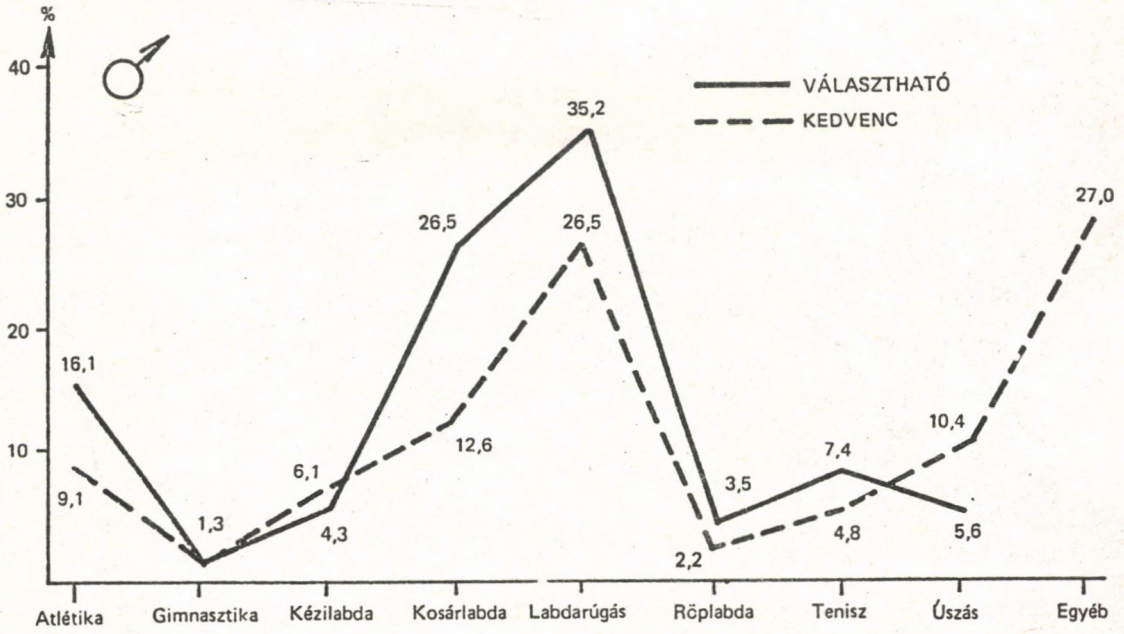
3. ábra

A szakosított testnevelés sportágválasztása a veszprémi egyetemen (%)



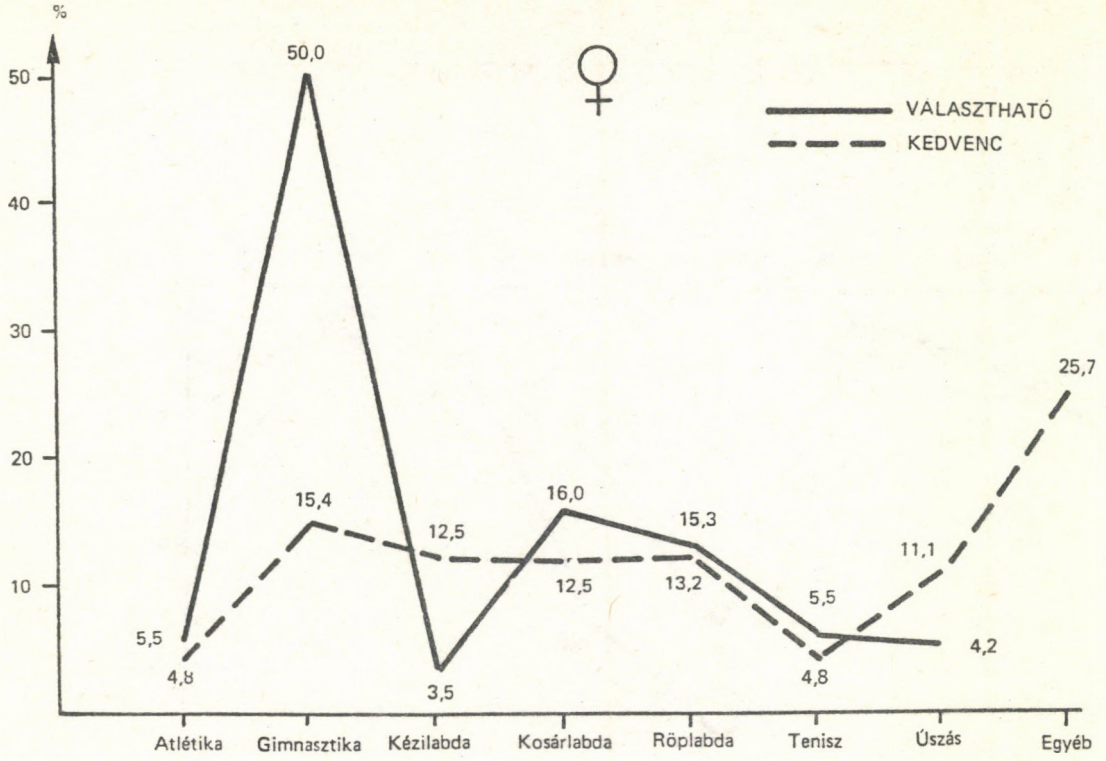
4.ábra

Veszprémi egyetemisták kedvenc sportágai(%)



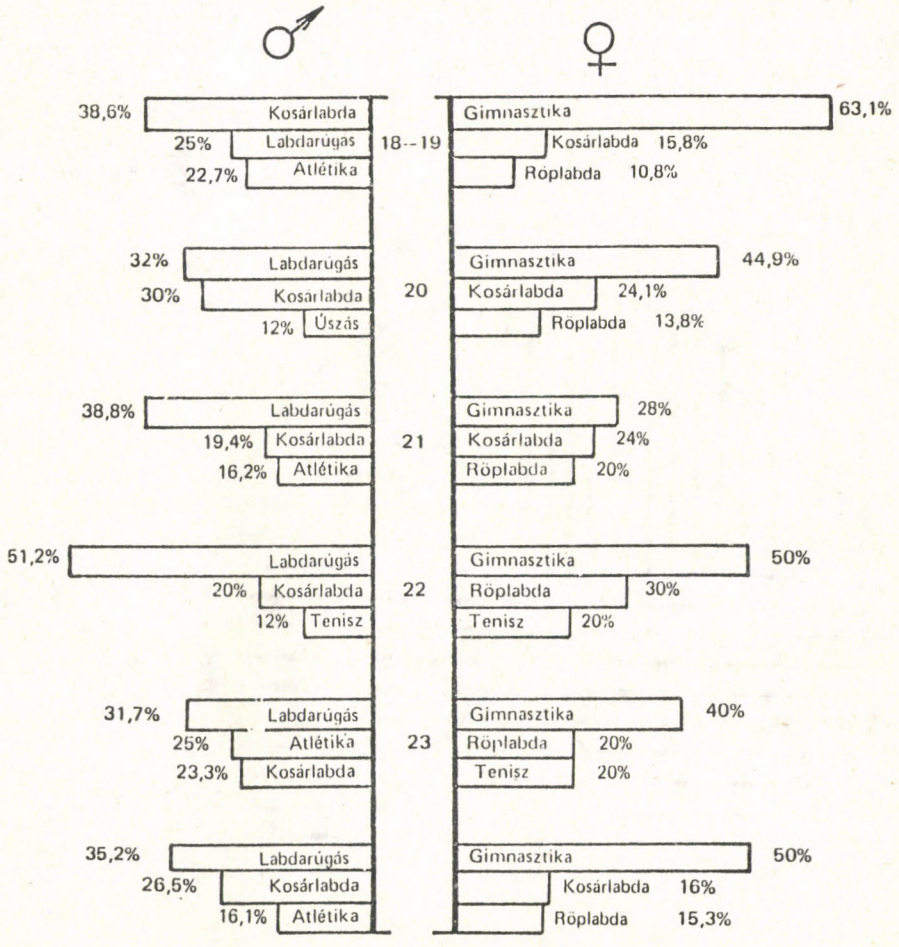
5. ábra

A választható és a kedvenc sportágak összehasonlítása a veszprémi egyetemen



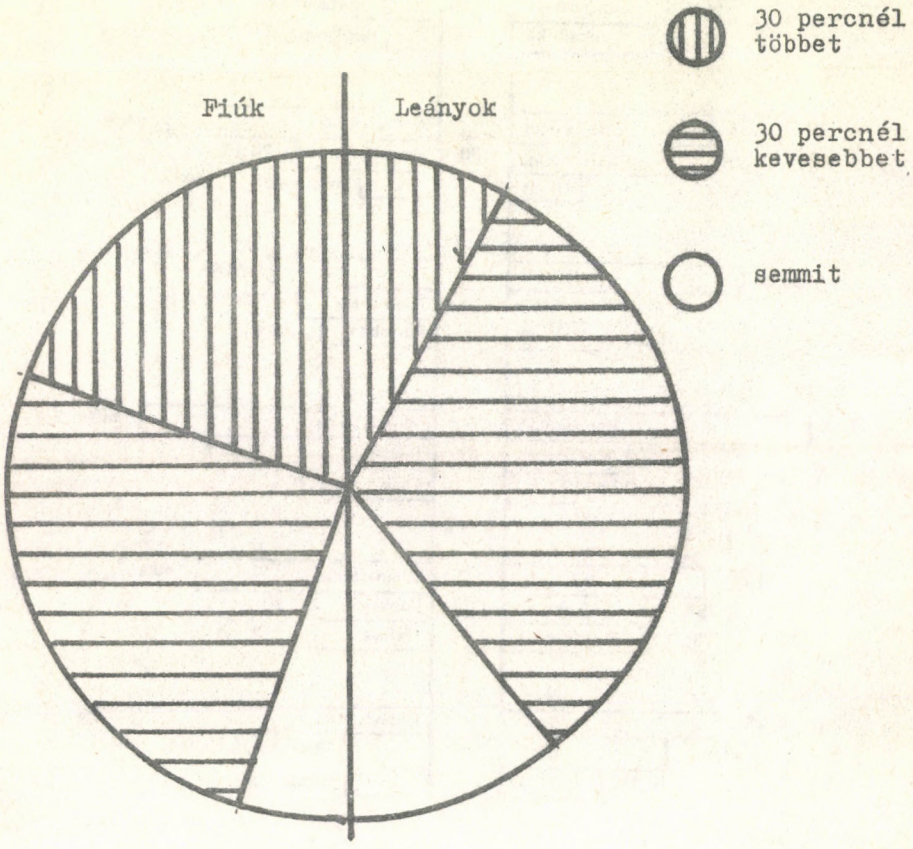
6. ábra

A választható és a kedvenc sportágak viszonya a veszprémi egyetemen



7. ábra

Veszprémi egyetemisták szakosított testnevelés óráin oktatott legnépszerűbb sportágak életkori bontásban (%)



8. ábra

Veszprémi egyetemisták nyilatkozata testedzésük napi időtartamáról

4. táblázat

Veszprémi egyetemisták nyilatkozata testedzésük napi időtartamáról

%	N	◍	⊜	○
Fiúk	230	39,6	50,4	10,0
Leányok	144	16,7	61,8	21,5
Összes	374	30,7	54,8	14,4

Jelölések:



N = a vizsgáltak száma,
◍ = 30 percél többet,
⊜ = 30 percnél kevesebbet,
○ = semmit.

A heti rendszerességgel ismétlődő tanórai testnevelésen kívül naponta több mint 30 perces testedzést végző egyetemista fiúk száma viszonylag magas volt (39,6 %), míg a leányoké alacsony (16,7 %). Még kedvezőtlenebbnek ítéljük meg a semmilyen mozgást nem végző egyetemista leányok viszonylag nagy számát (21,5 %) és a valamivel kedvezőbb 10,0 %-os arányt a fiúknál. (8. ábra)

Nem könnyű egyértelmű, tényekkel igazolt választ adni arra a kérdésre, hogy az egyetemen végzett rendszeres sportolás milyen hatással van a végzett vegyészmérnökök életmódjára.

Azt biztosan tudjuk, hogy azok a hallgatók, akik az egyetemi éveik alatt aktívan edzettek és versenyszerűen sportoltak, többségükben a diploma megszerzése után sem szakítottak a rendszeres sportolással. A Veszprémben végzett vegyészmérnökök közül több százan legtöbbször alacsonyabb vagy hasonló szinten folytatták új sportegyesületükben a versenyzést. Voltak, akik szakosztályokat hoztak létre és sportági csoportokat, csapatokat szerveztek, edzői feladatokat vállaltak, hogy a sportolás lehetőségét maguk és mások számára is biztosítsák. Vízi- és sítáborainkban a diploma megszerzését követően visszajáró, a sípályákon külön csoportokban, kisebb baráti társaságban megjelenő volt hallgatóinkkal is gyakran találkoztunk.

Vizsgáltuk továbbá a Veszprémben végzett vegyészmérnökök egészségi állapotát és a sportoláshoz való viszonyát. Örömmel tapasztaltuk, hogy a sportolói múlttal rendelkezők 60 %-a 10-15 évvel a diploma megszerzése után is kifogástalanul egészségesnek érezte magát, míg az egyetemi évek alatt nem sportoltaknak csak 38,0 %-a mondhatta ezt el magáról.

A vizsgálatban részt vett vegyészmérnökök (n=56) szülői mivoltukban szinte egyöntetűen (91,0 %) fontosnak tartották, hogy gyermekük rendszeres és szervezett testedzésben részesüljön (9,0 %-uk ambivalens választ adott), ellene senki sem foglalt állást.

Összegezve: azoknál az egyetemistáknál, akiknél a zsúfolt tanulási elfoglaltság mellett is létfontosságú szerepet kapott a rendszeres, magas szintű testnevelés, illetve sportolás, és azt már diákként is életmódjuk kiemelt tényezőjének tekintették, azok felnőttként, diplomával a kezükben sem változtattak azon.

MALOMSOKI Jenő

AZ EDZETTSÉG ÉS A TELJESÍTŐKÉPESSÉG JELLEMZÉSE

1. Bevezetés

Az utóbbi évtizedek társadalmi változásai miatt, valamint a műszaki-technikai forradalom eredményeként az emberek, de különösen a fiatalok nagy mértékben polarizálódtak. Néhány az ötmilliárdból rendkívül nagy erőfeszítéssel végzett rendszeres edzések eredményeként újabb világrekordokat ér el a gyorsasági és az állóképességi sportágakban egyaránt. Ezek az élsportolók. A lakosság zöme miközben szurkol az aránylag kevés sportolónak, saját maga igyekszik napról-napra kényelmesebben élni; mind a munkahelyén, mind a szabadidejében minél kisebb intenzitású és minél rövidebb ideig tartó erőkifejtést végezni. Ennek következtében mozgásszegény életmód alakul ki, amely a későbbiekben a betegségek jelentős részénél, de különösen az érbetegségek kialakulásában játszik szerepet.

Noha a két irány teljesen eltér egymástól, mégis hozzájárult ahhoz, hogy a második világháborút követő évtizedekben az egész világon az élettani és a biokémiai tudományok keretében "teljesítmény-élettan" (exercise physiology) néven új tudományág indult fejlődésnek. Az új tudományág felöleli az űrrepülés, a búvársportok, a hegymászás, a klinikumban a rehabilitáció, az elhízással és a cukorbetegek gyógytornájával kapcsolatos problémákat is. Az aránylag rövid idő alatt elért számos és jelentős kutatási eredmény és annak sikeres alkalmazása a gyakorlatban igazolja, hogy a teljesítmény-élettani kutatások társadalmi szükségletet elégítenek ki. Az új tudományág interdiszciplináris jellegű, s így különböző képzettségű szakemberek együttes munkáját kívánja meg; a kutatásban elsősorban az élettanal foglalkozóké, az orvosoké és a biokémikusoké a főszerep, a gyakorlati munkában a testnevelőkre és az edzőkre hárul nagy feladat. Ez egyúttal arra is utal, hogy a testnevelők és edzők élettani és biokémiai képzését az eddigieknél magasabb szintre kell emelni. A testnevelők és edzők élettani tudásának olyan színvonalat kell elérni, hogy az élettani és a biokémiai eredményeket a gyakorlati munkájukban hasznosítani tudják, az élettani és biokémiai vizsgálatok eredményei alapján képesek legyenek az erőkifejtés módjának, intenzitásának és időtartamának individuális optimalizálására.

A teljesítmény-élettan elsősorban az erőkifejtéssel kapcsolatos élettani és biokémiai változásokkal, a fáradtsággal, a rendszeres erőkifejtés következtében kialakuló edzettséggel foglalkozik, de kitér az életmód egyes kérdéseire is, például a szabadidő célszerű felhasználására, a korszerű táplálkozásra, az optimális testsúlyra, illetve alkatra.

A mai modern műszerek olyan teljesítmény-élettani laboratóriumok

(úgynevezett ergometriás laboratóriumok) felszerelését tették lehetővé, ahol a vizsgáltak teljesítőképessége, illetve edzettsége a teljesítmény és az élettani, biokémiai paraméterek erőkifejtés alatti változása alapján szakszerűen jellemezhető.

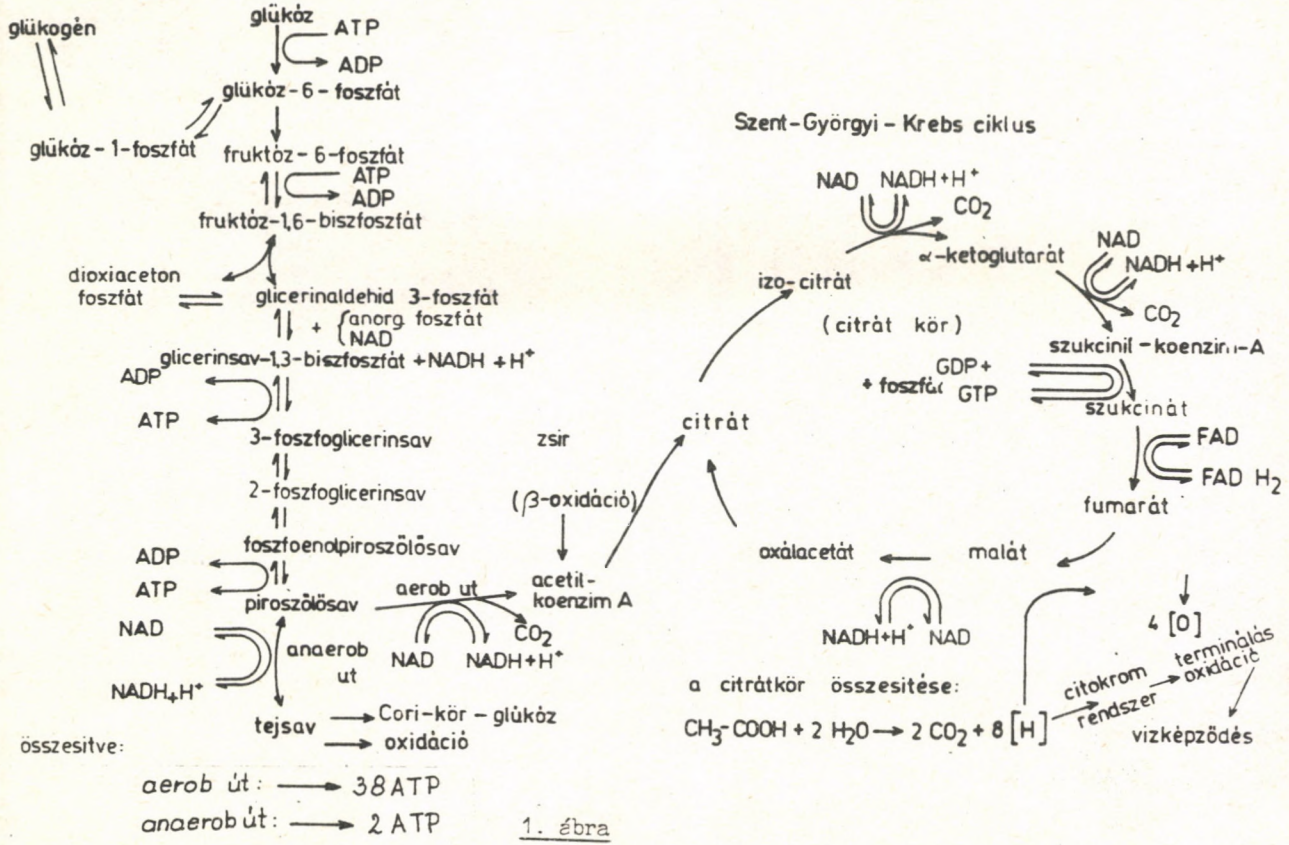
Jelen dolgozatban a teljesítmény-élettanban használatos néhány alapfogalom, néhány alkalmazott terheléses vizsgáló eljárás, a vizsgálatok során nyert néhány fontosabb paraméter, és ennek értékelése kerül ismertetésre.

2. A harántcsíkolt izom munkavégzése

A harántcsíkolt izom munkavégző képessége az izom kontraktilis fehérjeállományának megrövidülésén, illetve elernyedésén alapul. A kontrakciót - mint az ismeretes - az idegimpulzus hatására felszabaduló Ca^{++}-ionok váltják ki. A folyamat lényege vázlatosan az, hogy a Ca^{++}-ionok hatására az aktin-miozin-tropomiozin-troponin rendszer aktiválódik, a vastag miozin-rostok és az ezt körülvevő aránylag vékonyabb aktinszálak között kapcsolat jön létre, aktomiozin képződik és az izomrost megrövidül. Amint az idegimpulzus megszűnik, a Ca^{++}-koncentráció visszatér az eredeti szintre és az aktin-miozin közötti kapcsolat megszűnik, az izom relaxálódik. A folyamathoz az energiát az ATP hidrolízise biztosítja.

Az izomtevékenység energiaszolgáltatása - amely végső soron az ATP képződésén keresztül realizálódik - alapvetően két úton mehet végbe: elegendő oxigén jelenlétében a szénhidrát a piroszőlősav, az acetil-coenzim-A, a citrátkör és a terminális oxidáció reakciósorozatán keresztül szolgáltat energiát. A zsírsavak az acetil coenzim-A-nál kapcsolódnak a folyamatba; aerob folyamat. Amennyiben az izomsejtben, illetve annak mitochondriumában nincs elegendő oxigén jelen, akkor a szénhidrát a piroszőlősavon keresztül tejsavvá alakul és az így felszabaduló energia rovására ATP képződik (glikolízis); anaerob folyamat (1. ábra). Az erőkifejtés során a rem kielégítő oxigénellátás miatt képződő tejsav egy része már a terhelés alatt, fentmaradó mennyisége pedig a terhelés befejezése után eliminálódik; a máj, a tejsav mintegy 1/5-ének elégetése révén a 4/5 részt reszintetizálja szénhidráttá, a többi részét a vesék a vizelettel kiválasztják, az izmok - elsősorban a szívizom - elégeti, de még az izzadságban is mutattak ki tejsavat intenzív erőkifejtés alatt. Az anaerob energiaszolgáltatás - ezen belül is elsősorban a laktacid folyamatok - energia "előlegezést" biztosítanak a szervezet részére és ez az "előleg", illetve "hitelezés" a terhelés utáni restitúcióban aerob módon fizetődik vissza. Az anaerob módon nyert energiának megfelelő oxigénmennyiséget "oxigén adósságnak" nevezzük. Annak ellenére, hogy az energiaszolgáltatásban a szénhidrátok és a zsírok játszák a főszerepet, a fehérjék jelentősége egyáltalán nem hanyagolható el. Igazolja ezt az is, hogy intenzív erőkifejtés során a vérben jelentősen megemelkedik az ammóniaszint. Különösen egyes aminosavak (pl. aszparaginsav, glutaminsav) kapcsolata és szerepe a citrátkörrel ismert és fontos.

A két alapvető, az aerob és az anaerob energiaszolgáltató mód egymás mellett működik, többnyire váltakozó mértékben. A nyugalmi anaerob energiaszolgáltatást igazolja, hogy a vérben nyugalmi állapotban is van tejsav; szintje 0,5-1,8 mmol/l vér, egészségeseknél. Erőkifejtés során azonban egyik vagy másik mód döntően előtérbe kerül. Az energiaszolgáltatás aerob vagy anaerob útját az erőkifejtés időbeli történése és intenzitása, valamint az erőkifejtést végző szervezetének edzettsége (adaptáltsága) az adott erőkifejtés módjához és intenzitásához döntően befolyásolja.



1. ábra

Az aerob és az anaerob energiaszolgáltatás folyamatai

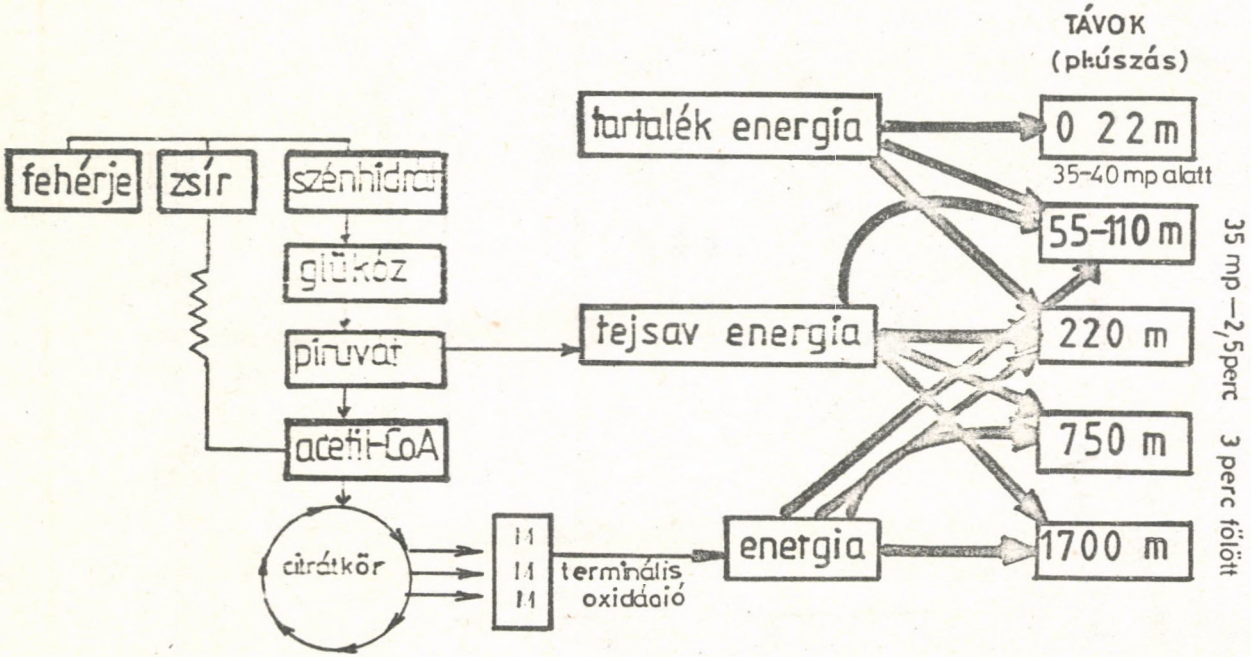
Az erőkifejtés megkezdésekor – mintegy 15–25 mp-ig – az izomtevékenységhez szükséges energiát a sejtben tárolt úgynevezett nagyenergiájú foszforvegyületek (elsősorban az ATP és a kreatin-foszfát) biztosítják. Ezután néhány (3–4) percen keresztül a tejsavfelhalmozódással járó glikolízis az energianyerés fő forrása. Mind a tartalékként tárolt nagy energiájú foszforvegyületek, mind a glikolízis rovására végbemenő energianyerés anaerob folyamat. A kettő között döntő különbség abban van, hogy az első tejsav képződése nélkül (alaktacid fázis), míg a második tejsav képződéssel megy végbe (laktacid fázis).

Eközben, majd tovább folytatva a terhelést a légzés fokozódik, az oxigénfelvétel megnő, és az erőkifejtés intenzitásának megfelelő szinten állandósul. Ez a terhelési szint – az adott sportolóra vonatkoztatva – szubmaximális intenzitású, aránylag hosszú ideig teljesíthető és így az izomsejt anyagcseréje aerob úton egyensúlyban van. Ez azt is jelenti, hogy a tejsav termelődése és az eliminációs összességében egyensúlyban van vagyis a vér (izom-) tejsav szintje alacsony értéken állandósul. Az ilyen terhelési szintet állandó állapotnak, steady state-nak nevezzük. Nagy állóképességű sportágak versenyzőinél a jó edzettségi szintet az jellemzi, hogy a steady state a maximális teljesítőképesség (illetve oxigénfelvevő képesség) 85–95 %-ánál is ki tud alakulni.

Ha a vizsgált személy a terhelést tovább folytatja és az erőkifejtés intenzitását fokozatosan emeljük, az erőkifejtés intenzitásának függvényében nő az oxigénfelvétel. Individuálisan adott és az edzettség függvénye az a terhelési szint, ahol az oxigénfelvevő képesség eléri maximumát. Ezt a terhelési fokozatot vita maxima (all out) erőkifejtésnek nevezzük. A maximális oxigénfelvevő képesség, az úgynevezett aerob kapacitás a teljesítőképességnek egyik legjobb mutatója; változása az edzettség alakulását jól követi. A vita maxima-erőkifejtésnél azonban az aerob folyamatok mellett már az anaerob laktacid energiaszolgáltatás ismét jelentős szerephez jut, ugyanis a maximális erőkifejtésnél az izomsejt anyagcseréje már aerob úton nem tud egyensúlyba jutni. Erre utal a savas anyagcseretermékek felszaporodása az izomsejtben, a szövetközti térben és a vérben. A vizsgáltak jelentős része az erőkifejtést a vita maxima állapot elérésekor befejezi, míg a jól motíváltak – rendkívül nagy akaraterővel – további erőkifejtésre képesek, nyilvánvalóan a laktacid energiaszolgáltatás további rovására. Ennek az úgynevezett szupra-maximális erőkifejtésnek az időtartama természetesen szintén individuális és nagymértékben függ az edzettségtől. A szupra-maximális erőkifejtés után fellépő acidózis élettanilag rendkívül szélsőséges értékeket érhet el (2. és 3. ábra).

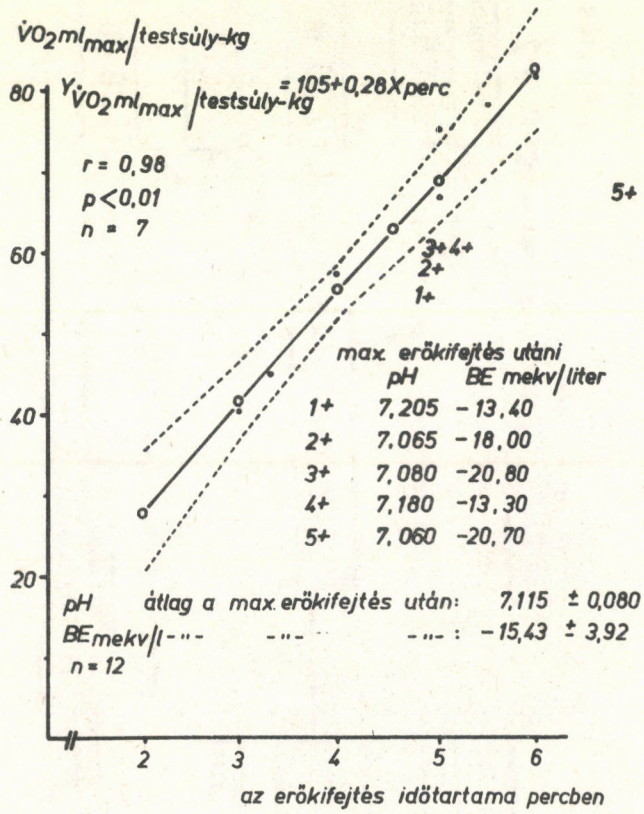
A mindennapi életben az erőkifejtések azonban – mind a munka, mind a sport területén – nem fokozatosan emelkedő intenzitással mennek végbe, hanem az erőkifejtéseket hosszabb rövidebb szünetek vagy az intenzív erőkifejtéseket hosszabb-rövidebb mérsékelt intenzitású szakaszok választják el egymástól. A sport területén erre jellegzetes példát a labdajátékok szolgáltatnak. A szünetekben, illetve a mérsékelt intenzitású erőkifejtések alatt (természetesen a homeosztázis elvének megfelelően) a szervezet bizonyos fokú regenerációja megy végbe (4. ábra).

Anatómusok és hisztokémikusok régóta tudták, hogy a harántcsíkolt izom alapvetően kétféle (fehér és vörös színű) lehet. A hisztokémiai és az izommechanikai eljárások kombinálásával sikerült a morfológiai és a funkció közötti kapcsolatot tisztázni és ma a szerzők – a biokémiai és fizikai tulajdonságok alapján – a harántcsíkolt izom három alaptípusát különböztetik



2. ábra

A különböző energiaszolgáltató folyamatok a terhelési idő függvényében



3. ábra

A terhelés utáni acidózis és a relatív aerob kapacitás alakulása labdarúgóknál. A szupramaximális teljesítmény értelmezése.

meg:

- a lassú kontrakciós idejű (vörös) izmot, melynek energiaellátása elsősorban oxidatív folyamat révén történik;
- a gyors kontrakciós idejű (fehér) izmot, melynek energiaellátása oxidációs és glikolitikus folyamatokkal egyaránt történhet, és
- a gyors kontrakciós idejű (fehér) izmot, melynek energiaellátása glikolitikus anaerob folyamatokon alapul.

A vörös izmok rendszerint a mélyben, gyakran a csontokhoz tapadva helyezkednek el, elsősorban a testtartás kialakításában és a tartós szubmaximális erőkifejtésekben van döntő jelentőségük, a fáradásnak ellenállnak, aerob kapacitásuk jelentősen nagyobb, mint a gyors kontrakcióval bíró izmoknak, mivel a kapillarizáció aránylag nagy és az oxidatív folyamatok enzimjeinek aktivitása a három típus közül a legnagyobb. A fehér izmok felületi elhelyezkedésűek, rövid és intenzív összehúzódásra képesek és a fiziko-kémiai tulajdonságaik általában ellentétesek a vörös izoméval. Az oxidatív és glikolitikus energiaellátással egyaránt rendelkező izomzat a két alap típus közti átmenetnek tekinthető (kevert típus). A különböző harántcsíkolt izomtípusok között még egyéb, lényeges különbségek is megállapíthatók: például a mitochondriumok tömegében, az izom miozin össztételében stb.

Nyilvánvaló, hogy az aránylag jelentős mennyiségű vörös izomrosttal rendelkező atléta elsősorban hosszútávfutónak alkalmas, míg a sprint jellegű futószámokban az aránylag sok fehér, azaz gyors kontrakcióra képes izomrostú atléták fognak eredményesen szerepelni.

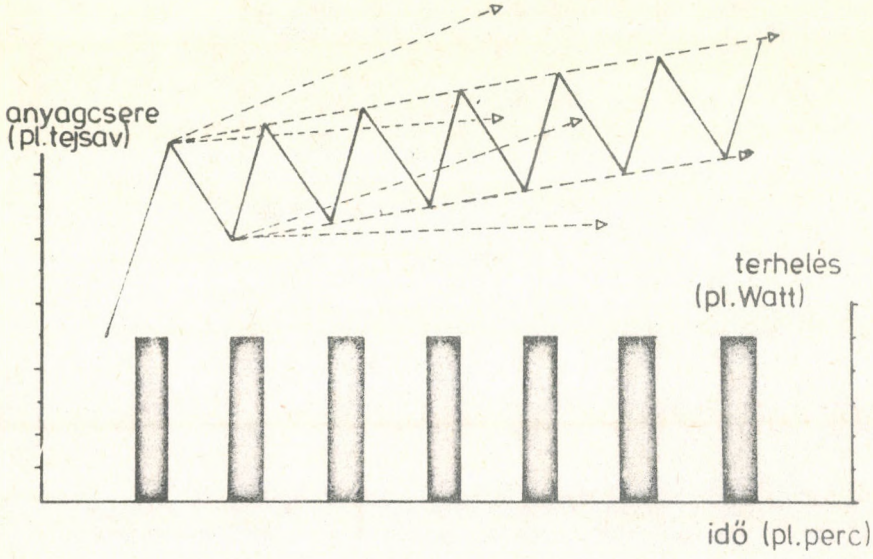
Rendszeres és célszerűen megválasztott edzéssel az egyes izomtípusok tömege, illetve az adott edzésformának megfelelő izomtípus enzimjeinek aktivitása jelentősen növelhető. Az izomrostok számának szaporodására vonatkozólag a kutatók véleménye - jelenleg még - megoszlik.

3. A kardiorespiratórikus rendszert jellemző paraméterek

Erőkifejtés során az energiaszolgáltató anyagcserefolyamatok sebessége megnő. Az anyagcsere intenzitásának növekedését - annak ellenére, hogy a kémiai reakciók döntően az izomrost mitochondriumában zajlanak le - elsősorban a kardiorespiratórikus rendszert és a laktacid anyagcserét jellemző paraméterek változásán keresztül tudjuk lemérni. Így betekintést kapunk mind az aerob, mind az anaerob folyamatok arányáról a megnövekedett metabolizmusban.

A tartós teljesítőképességet legjobban a maximális oxigénfelvevő képességgel, az aerob kapacitással jellemezhetjük; értéke a test, illetve pontosabban az aktív izom tömegének függvénye. Az egységnyi test tömegre vonatkoztatott és 1 perc alatt felvett oxigén az úgynevezett relatív aerob kapacitás. Dimenziója (és jele): $\dot{V}O_2$ml/ts-kg, ($\dot{V}$= az 1 percre számított volumen).

Látható, hogy az alkat ezen belül az aktív izom tömege és a zsírszövet aránya a relatív aerob kapacitás értékét és így a teljesítőképességet is nagy mértékben befolyásolja. Ezért az aerob kapacitás meghatározásakor a vizsgálatot célszerű egyes szomatikus paraméterek meghatározására és értékelésére is kiterjeszteni. Nyugalomban - nagy számú mérés alapján - a relatív aerob kapacitás 3,5 ml O_2/ts-kg; amit 1 MET-nek (MET = metabolic unit) neveztek el. Edzett sportolóknál - különösen nagy állóképességet kívánó sportágakban - a vita maxima erőkifejtés alatt ez az érték több mint a húszszorosára is emelkedhet; a jó relatív aerob kapacitás értéke általában 60



4. ábra

A restitució sematikus értelmezése intervall jellegű terhelések során

ml felett van.

Számos szerző dolgozott ki nagyszámú mérés alapján összefüggést az elvárható érték becslésére. Felnőtt férfiak esetében a következő összefüggés jól használható:

56,6 - (0,39• évek száma) = relatív aerob kapacitás. (Ennek alapján az egészséges, 50 éves férfi relatív aerob kapacitása kb. 37 ml O_2/ts-kg). Mivel az olyan laboratóriumok száma, ahol terhelés közben a gázcsere - azaz az oxigénfelvétel, a széndioxidleadás és a percventilláció - meghatározható (úgynevezett spiroergometriás laboratórium) aránylag kevés, eljárásokat dolgoztak ki az oxigénfelvevő képesség becslésére is (5. ábra).

A becslés alapja a pulzusszám terhelés alatti emelkedése. Mások a teljesítmény, illetve a végzett munka alapján kiszámított állandókból dolgoztak ki összefüggést az aerob kapacitás, illetve a relatív aerob kapacitás becslésére.

A kerékpározásnál használt összefüggés: $\dot{V}O_2$ ml = végzett munka mkp/perc• 2ml/mkp+300 ml, ahol elfogadjuk, hogy az 1 mkp munkához 1,8 ml, a surlódási energiához 0,2 ml O_2 szükséges és a kerékpárergométeren teljesített statikus erőkifejtés percenként 300 ml O_2-t igényel. Alkalmazható összefüggés még: (1 MET + 12,5)• watt = $\dot{V}O_2$ ml, ahol 1 MET (metabolic unit) = 3,5 m 100_2/ts-kg.

Járásnál használt összefüggés: $\dot{V}O_2$ml/ts-kg = haladási sebesség m/perc•0,1 ml O_2/ts-kg•m + 3,5 ml O_2/ts-kg•perc.

Itt feltételezzük, hogy 1 m/perc sebességű haladásnál egységnyi testsúlyra méterenként 0,1 ml O_2 szükséges. Futásnál a 0,1 helyett 0,2-del kell szorozni.

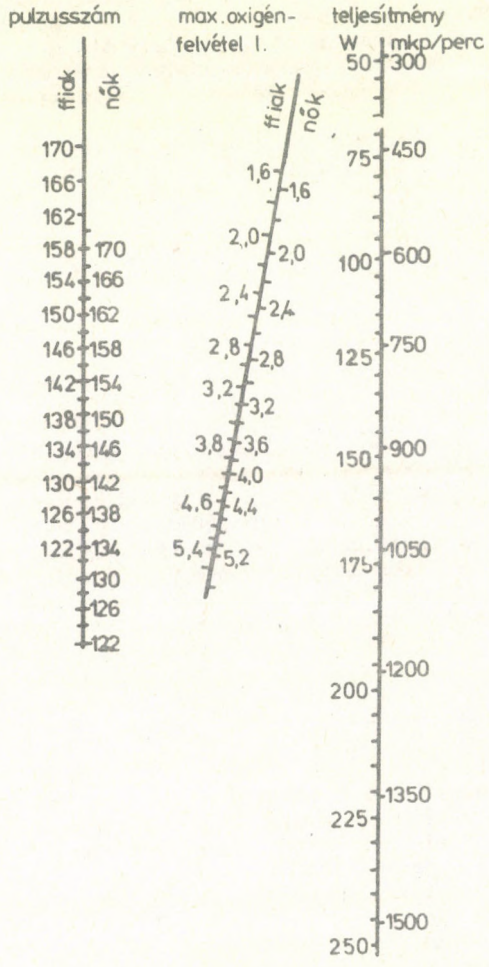
A szervezet maximális oxigénfelvevő képessége kétségkívül a teljesítőképesség nagyon lényeges mutatója. Emellett azonban egyéb mutatók is fontos információkat tartalmaznak az edzettségre vonatkozólag. Ilyen mutató a gázcsere gazdaságossága; mérése a belélegzett és a kilélegzett levegő százalékos oxigéntartalma közti különbséggel történhet. Az atmoszférás levegő oxigéntartalma 20,9 %, míg a kilélegzett levegőben nyugalomban, mintegy 17 % körüli ez az érték. Az individuális különbségek főleg terhelés alatt mutatkoznak. Ekkor a gázcsere gazdaságossága megnő és a két százalékos érték különbsége - különösen úszóknál, vízilabdázóknál - esetenként az 5-6-ot is elérheti, mivel a kilélegzett levegő oxigéntartalma 15-16 %ra csökken. Ha 100 l-es percventilláció esetén a gazdaságosság 1 %-kal emelkedik (pl. 4-ről 5 %-ra), akkor a szervezet 1 l-es többletoxigén felvételéhez jut, ami a teljesítmény magysága szempontjából már jelentős. Edzetteknél a gázcsere gazdaságossága - különösen a tartós erőkifejtést igénylő sportágakban versenyzőknél - nagyobb, mint a kevésbé edzetteknél.

A gázcsere gazdaságossága az egy ml oxigén felvételéhez ventillált levegő mennyiségével - az úgynevezett légzési ekvivalenssel - is jól jellemezhető.

Az O_2 % és a légzési ekvivalens között fordított összefüggés van. (Ha az O_2 % = 4, akkor az 1 ml O_2 felvételéhez 25 ml oxigénre van szükség).

A gázcsere gazdaságosságát az alveoláris oxigén parciális nyomás differencia, a gázcserében aktív szerepet játszó terület nagysága és a légzés mélysége egyaránt befolyásolja. Rendszeres edzéssel - elsősorban dinamikus légzőgyakorlatokkal és olyan sportmozgásokkal, ahol a légzőmozgás a sportmozgásnak alá van rendelve - a gázcsere gazdaságossága növelhető.

Az erőkifejtés alatti anyagcserefolyamatok értékelését biztosítja a továbbiakban a széndioxid-oxigén arány vizsgálata a kilélegzett levegőben (respirációs kvóciens = RQ). Nyugalomban az RQ értékét a fehérje: szénhidrát: zsír oxidációjának aránya szabja meg és értéke normál táplálkozási viszonyok



5. ábra

Nomogram a maximális oxigén becslésére a teljesítmény és pulzusszám alapján

között 0,80 körüli érték a vizsgáltak többségénél. Terhelés során azonban nemcsak a különböző tápanyagok elégetésének aránya befolyásolja a széndioxid-oxigén hányadosát; az anaerob glikolízis következtében a vérben felszaporodó tejsav - a szénsavnál erősebb sav lévén - a belélegzett oxigénhez képest többlet széndioxidot űz ki a bikarbonát pufferből, ami a tüdőkön keresztül távozik a szervezetből. A terhelés alatti széndioxid-oxigén hányadost - megkülönböztetvén a nyugalmi RQ-től - R-nek (ratio = arány) nevezik. Mivel a többlet széndioxid-kilégzés a tört számlálóját növeli, a terhelés során - kezdeti csökkenés után - az R értéke növekszik (6. ábra). Mértéke egyrészt függ az erőkifejtés intenzitásától és az anaerob glikolízis ütemétől, másrészt a vizsgált személy edzettségére is enged következtetni:

A mérsékelt ütemű laktát felhalmozódásra utal ha az R a korábbi eredményekhez viszonyítva nagyobb erőkifejtésnél és kisebb mértékben emelkedik. Ez az aerob kapacitás, illetve a teljesítőképesség növekedését jelzi.

A perc ventilláció, az oxigénfelvétel, a gázcsere gazdaságossága és az R együttes ábrázolása a terhelés intenzitásának függvényében az aerob, valamint az anaerob anyagcsere alakulása segítségével (anaerob átmenet becslése, az optimális légzési határérték), az edzettségi szint jellemzését teszi lehetővé (7. ábra).

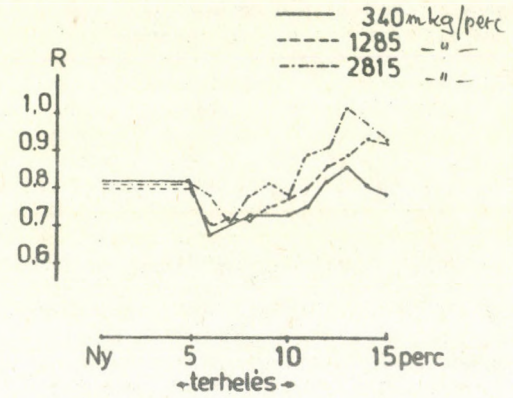
A rendszeres edzés hatására az optimális légzés határa a nagyobb teljesítmény irányába tolódva jelzi az edzettség kedvező alakulását.

Mivel a vér tejsav-szintjének meghatározásához aránylag drága műszerek szükségesek, sok laboratóriumban az úgynevezett ventillációs anaerob küszöböt határozzák meg egyes gázcsere paraméterek segítségével. A küszöbérték meghatározására felhasználható paraméterek az optimális légzés határértéke, a gázcsere gazdaságosságot jelző O_2 % és légzési ekvivalens, az R valamint a szívfrekvencia. Az értékek növekvő terhelés alatti alakulásából - nagyszámú mérés átlagértékeit összehasonlítva - jó közelítéssel megkapjuk a vértejsav alapján mért tényleges anaerob átmenetet. Az egyes személyek ventillációs és vértejsav meghatározás alapján nyert anaerob átmenetei között azonban esetenként jelentős eltérések lehetnek.

A vérkeringés terhelés alatti alakulását legegyszerűbben a szívfrekvencia folyamatos mérésével követhetjük nyomon. A mérés történhet EKG segítségével telemetriásan, fotometriával (pl. fülcimpáról) vagy egyszerűen tapintással. Ha a terhelés befejezése után közvetlenül 10 mp-ig megszámoljuk a pulzust és ezt 6-tal szorozzuk, jó közelítéssel a terhelés alatti pulzussal azonos értéket kapunk.

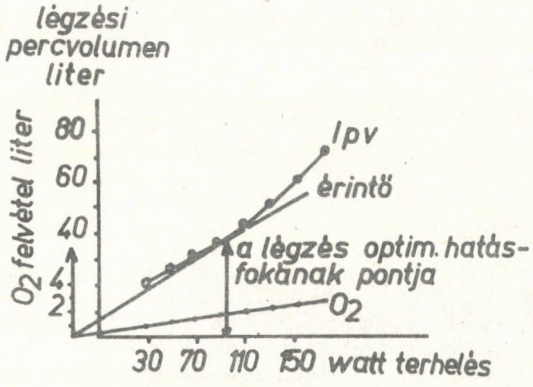
Terhelés alatt a pulzus szaporasága és az erőkifejtés intenzitása - adott határok között és eltekintve pszichés hatásoktól és esetleges betegségektől - lineáris összefüggést mutat. Nagyszámú mérés alapján azt találták, hogy adott személynél vita maxima erőkifejtésnél a maximális pulzusszám elsősorban az életkor függvénye. Egészséges felnőtteknél a "210 - évek száma" összefüggés jól használható az elvárható maximális szívfrekvencia becslésére.

A terheléses vizsgálatok alatt a szívfrekvencia alakulásában jelentős individuális különbségeket figyelhetünk meg. Egészségeseknél az eltérésekben a különböző edzettségi állapotok jelentős szerepet játszanak. A nyugalmi bradikardia, illetve az adott terhelési lépcsőhöz tartozó aránylag kisfokú szívfrekvencia-emelkedés egyrészt a bal szívfél megerősödése és szabályozottság változása miatt bekövetkezett verőtérfogat növekedésre, másrészt a reguláció megváltozására vezethető vissza. Mindez a szervezet adaptációjának kedvező változását tükrözi.



6.ábra

Az R alakulása különböző intenzitású erőkifejtések alatt



7. ábra

A légzés optimális határértékének ábrázolása

A vita maxima terhelés során mért és a nyugalmi pulzus szaporaság alapján lehetőség adódik az edzés intenzitás szabályozására, illetve jellemzésére is a terhelés és pulzustöbblet és az erőkifejtés intenzitásának összefüggése alapján. Például:

nyugalmi pulzusszám: 60/perc,
terhelés alatti maximum: 180/perc, tehát a
terheléses pulzus többlet: 120.

Ha a maximális kapacitás 70 %-ával kívánjuk az edzést végeztetni, akkor 120·0,7 = 84, tehát a 70 %-os intenzitású edzést 144/perces pulzusszámnál célszerű végeztetni. (Az értékingadozás kb. ±10 lehet).

A szubmaximális intenzitású erőkifejtésekhez tartozó pulzusszaporaságból a 170/perc pulzusszámhoz tartozó erőkifejtés intenzitását, az úgynevezett PWC_{170}-et lehet extrapolálni (Physical Work Capacity = PWC). Az eljárást a 8. ábrán látjuk. Mivel mind a pulzuszám, mind az oxigénfelvétel - adott határok között - összefügg a teljesítménnyel, eljárást dolgoztak ki a terhelés alatti oxigénfelvétel pulzusszaporaság alapján történő becslésére. A sok mérés alapján szerkesztett nomogramot az 5. ábrán látjuk.

A kardiorespiratórikus rendszer edzettségét jól jellemzi a terhelés maximumában mért oxigénfelvétel és pulzusszám hányadosa, az úgynevezett oxigén-pulzus; értéke - edzett sportolóknál - elérheti a 30 körüli értéket is (pl. $\dot{V}O_2$=5000 ml, míg a percenkénti pulzusszám: 170).

A normál nyugalmi vérnyomás érték is a terhelés elvégezhetőségének egyik feltétele. Terhelés során mind a szisztolés, mind a diasztolés értékek megnőnek, időseknél ez a növekedés nagyobb fokú mint a fiataloknál. A 25 éveseknél például a nyugalmi 125/75 Hgmm-es szisztolés, illetve diasztolés értékek 100 Wattos teljesítmeny során (oxigénfelvétel kb. 1,5 liter percenként) 160/80 Hgmm-re nőnek, míg az 55 éveseknél a nyugalmi 140/80 Hgmm-ről 180/90 Hgmm-re nőtt azonos erőkifejtés esetén. A karral végzett munka jobban megnöveli a vérnyomásértékeket, mint a lábbal teljesített erőkifejtés. A vérnyomásnak és a pulzusszámnak terhelés utáni mérése elsősorban az egyszerű terhelési próbák (pl. lépéspróbák) végeztetésekor adnak információt a sportoló állapotáról.

4. Légzésfunkciós vizsgálatok

A belgyógyászati kivizsgálás alkalmával kerül sor a légzésfunkció ellenőrzésére. Ennek során meghatározzuk a vitálkapacitást, a forszírozott (erőltetett) expirációs volument és a maximális akaratlagos ventillációt. A vitálkapacitás az a kilélegzett levegő volumen, amelyet a vizsgált személy maximális belégzés után tud kifújni. A forszírozott expirációs volumen mérésénél a kilélegzést a vizsgált személy maximális intenzitással hajtja végre és a kilégzés első másodpercében kifújt levegő mennyiségét határozzuk meg (FEV_1) illetve viszonyítjuk a vitálkapacitáshoz, százalékban (Tiffeneau-érték). A maximális akaratlagos ventilláció az a levegőmennyiség amelyet a vizsgált személy a lehető legnagyobb légzési volumennel és frekvenciával egy perc alatt képes lélegezni; értékét a 15-20 mp-es mérés alapján számoljuk ki. A felsorolt paraméterek nagysága a mellkas térfogatától, a légzőizmoktól, valamint a tüdőnek és mellkasnak a rugalmasságától függ, és így a vizsgálatok elvégzése ezeknek az izmoknak és szerveknek a fejlettségéről és funkciójáról ad felvilágosítást. Fontos a légzésfunkció ellenőrzése a terhelés alatti oxigénfelvevő képesség megítélése miatt is. A légzés a nyugalminak több mint a tízszeresére növekedhet a terhelés során és ilyen nagyfokú igénybevétel csak megfelelően fejlett légzőrendszer jó funkciója

mellett lehetséges.

Az előbbieknek megfelelően két szempont szerint történik az adatok értékelése is. A mért értékeket egyrészt más szerzők által végzett nagyszámú vizsgálat eredményeként, a testméretekhez hasonlítjuk, másrészt a nyugalmi légzésfunkciós adatokat a terhelés során regisztrált és számolt belégzési paraméterekkel vetjük össze.

Noha a légzésfunkciós paraméterek nagysága tükrözi a nagy állóképességű sportolók légzőrendszerének adaptációját az edzések és a versenyek megterheléseihez, a tapasztalat mégis azt mutatja, hogy

- önmagára a légzésfunkciós paraméterekre támaszkodva az edzettség nem határozható meg, és
- a szükségesnél mérsékeltebb légzésfunkció az aerob teljesítőképesség behatárolója lehet.

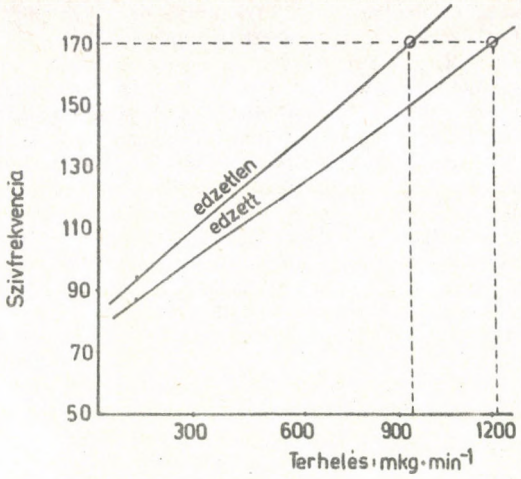
5. Az anaerob energiaszolgáltatás jellemzése

Az anaerob folyamatok közül fontosságuk miatt elsősorban a tejsavtermelődéssel és felszaporodással járókat vizsgáljuk. Az erőkifejtés időtartamától, illetve intenzitásától függően a laktacid (tejsavtermelődéssel járó) folyamatok jelentős erőkifejtést tesznek lehetővé. Ennek az anaerob erőkifejtésnek a mértékét egyrészt az arteriás; illetve arterializált vér laktát szintjével és annak változásával vagy az Astrup szerint meghatározott Siggaard-Andersen-féle vérgáz-paraméterekkel jellemezhetjük: ezek közül elsősorban a pH, a base excess (BE) a pCO_2, az aktuális bikarbonát (AC) és a standard bikarbonát (SB) mutatják az erőkifejtés során kialakuló metabolikus acidózist, illetve az acidózis kompenzációjának ütemét.

Vita maxima terhelés után az arterializált kapilláris vér pH értéke kb. 7,25, a BE-13 mekv/l, az SB 15 mekv/l, míg az AC - a respiratórikus kompenzáció mértékétől függően - esetenként a respiratórikus kompenzáció mértékétől függően - esetenként a 20-25 mmol/l értéket is eléri. Az acidózis a terhelés befejezését követő 3-5 percben éri el maximumát. Ezt igazolja az, hogy az R is ekkor a legnagyobb; elérheti az 1,3-1,4-et.

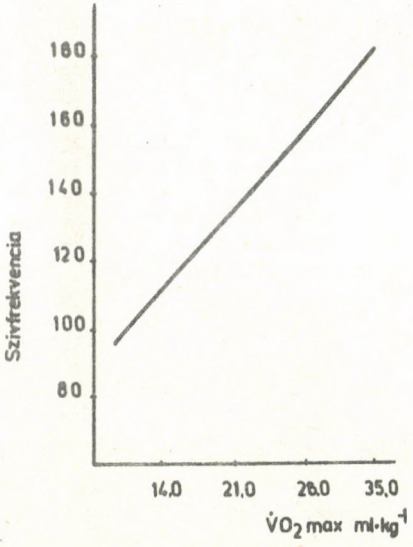
A terhelés módja, intenzitása, időtartama a savasodás mértékét egyaránt befolyásolja. Ismert, hogy kerékpárergométeren (kivéve a kerékpáros versenyzőket) a savasodás kisebb fokú, mint futószalagon. Ennek oka abban kereshető, hogy kerékpározásnál a test tömegének nagy részét a nyereg hordja, míg futásnál a test tömegét a láb izmai tartják.

A vér laktát-szintjének fokozatosan növekvő terhelés alatti változásából jó közelítéssel becsülhetjük azt a terhelési intenzitást, ahol az energiaszolgáltatás döntően anaerobbá válik. Ez a vérlaktát szint a nyugalmi értéknek mintegy kétszeresénél, 4 mmol/l-nél van (9. ábra). Több személy eredményeit összehasonlítva az edzettség kedvező jele, ha az anaerob átmenet (laktacid-küszöb) - azaz a 4 mmol laktáthoz tartozó erőkifejtés intenzitása - aránylag nagy teljesítménynél következik be: futásnál vagy kerékpározásnál például nagy sebességnél van és így az adott teljesítményhez aránylag mérsékelt laktát felhalmozódás tartozik. A kedvező anaerob átmenet vagy küszöb egyúttal azt is jelenti, hogy a vizsgált személy kedvező aerob kapacitással rendelkezik, s így az anaerob energiaszolgáltatás igénybevételére csak nagy intenzitású erőkifejtésnél kerül sor, azaz ha nagy vérlaktát-szinthez nagy sebesség tartozik. Az adott terheléshez tartozó aránylag mérsékelt vérlaktát-szint általában arra utal, hogy a vizsgált személy az edzésintenzitás növeléséhez anyagcsere szempontjából még tartalékkal rendelkezik. Az anaerob-átmenet vizsgálatakor az egyes terhelési lépcsőknél -



8.ábra

A PWC_{170} grafikus meghatározása



9. ábra

Az oxigénfelvétel és a pulzusszám összefüggésének becslése a terhelés során

a vérlaktát-szinten kívül – célszerű a pulzusszámot is meghatározni; így a keringés terhelés alatti állapotáról is információt nyerünk, ami az edzés fokozhatóságának megítélésénél szintén fontos lehet.

Azonos személynél többször ismételve (pl. 3–4 hetenként) a vizsgálatot az edzés egyik kedvező jelének nyilván azt tekintjük, ha az anaerob átmenet a nagyobb intenzitású erőkifejtés (pl. sebesség) irányába tolódik el (10. ábra). Pályán, illetve edzéseken az anaerob átmenet vizsgálatát úgy egyszerüsíthetjük, hogy csak két terhelési lépcsőt alkalmazunk és – adott határok között – a sportági terhelési formához közelíthetünk. Az első terhelési lépcsőt úgy válasszuk meg, hogy annak energiaellátása nagy valószínűséggel aerob módon menjen végbe. A második terhelési lépcsőt viszont maximális intenzitással kell teljesíttetni. Ügyeljünk arra, hogy a terhelés mindig mérhető legyen. Miután a két terheléshez tartozó vérlaktát-szintet meghatároztuk, az értékeket egyenessel kötjük össze. A 4 mmol/l, valamint a maximális értékekhez tartozó terhelés intenzitások itt is leolvashatók (11. ábra).

A két vérlaktát-értéket összekötő egyenes meredeksége (az úgynevezett dLa_s-érték) jól jellemzi a vizsgált személy aerob és anaerob anyagcsere folyamatainak arányát. A mérsékelt meredekséggel emelkedő egyenes arra utal, hogy adott sebességnövekedés aránylag mérsékelt vérlaktát-szint emelkedéssel jár. Ilyen esetben várható, hogy az edzés intenzitásának növelése a teljesítőképesség növelését fogja eredményezni. Ellenkező esetben, amikor az egyenes az adott sebesség növekedésnél nagy meredekségű, az edzés intenzitásának a fokozása sokkal inkább a fáradékonyságot váltja ki és nem növeli a teljesítőképességet (12. ábra). Intenzív edzéseken a vérlaktát-szint 8–10, míg versenyeken 10–14 mmol/l értékek között változik leggyakrabban.

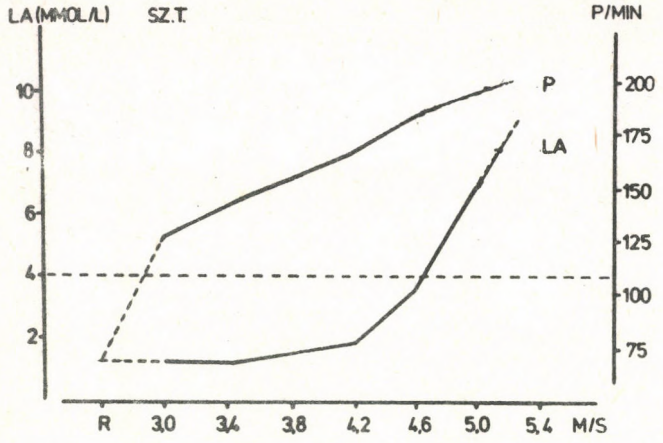
6. Az idegrendszeri funkciók vizsgálata az erőkifejtés során

Mindenféle teljesítmény eredményessége – mind sporttevékenység, mind munka során – az anyagcserefolyamatok energiaszolgáltatásán kívül az idegrendszer funkciójától is függ. A figyelés, az észlelés, az adatok értékelése, a döntés, a legalkalmasabbnak ítélt mozgás (vagy mozgássorozat) gyors és pontos végrehajtása egyaránt az idegrendszeri aktivitásnak a függvénye.

Az idegrendszeri funkciók erőkifejtés alatti jellemzésére a reakcióidő (RI) és a cselekvési idő (CSI) mérését alkalmazzuk. A RI az inger – esetünkben általában fényinger – és a reakció megfigyelhető megindulása között eltelt időt, míg a CSI adott cselekvés elvégzéséhez szükséges időt jelenti. A nyugalmi RI az idegrendszeri aktivitás, míg az RI értékek terhelésre bekövetkező változása az idegrendszer állóképességének a mértéke. Nagyszámú laboratóriumi terhelés előtti nyugalmi mérés alapján az átlagértékek 260–280±30–40 ms között adódtak. Vita maxima terhelés hatására a meghosszabbodás edzett sportolóknál 70–80 ms-ot tett ki, míg steady state-terhelésnél 40–50 ms-os RI meghosszabbodást találtunk.

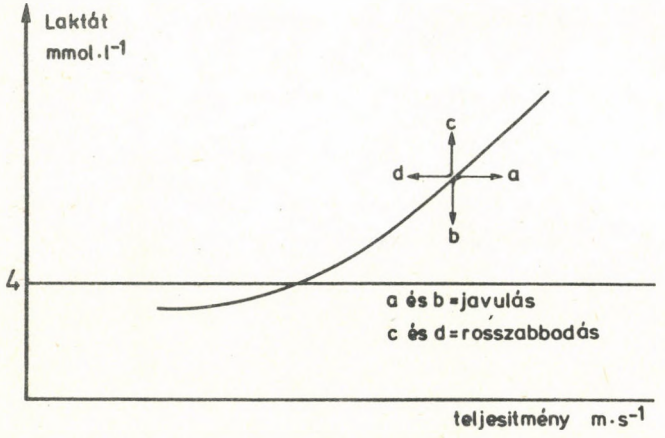
Ha a terhelés intenzitását az erőkifejtés következtében felvett többlet-oxigén mennyiségével mértük, akkor azt találtuk, hogy – adott határok között – minden 1 liternyi többlet-oxigénfelvétel kb. 40 ms RI meghosszabbodást váltott ki.

Egy-egy sportolónál 2–3 éven belül 8–10 alkalommal ismételve a terheléses RI mérést az adódott, hogy a vizsgáltaknak közel 60 %-a a nyugalmi RI-t, a terhelésre bekövetkező RI meghosszabodást reprodukálni tudta; nagyobb részük – a vizsgáltaknak mintegy 80 %-a – mindig az aránylag jó értékeket reprodukálta.



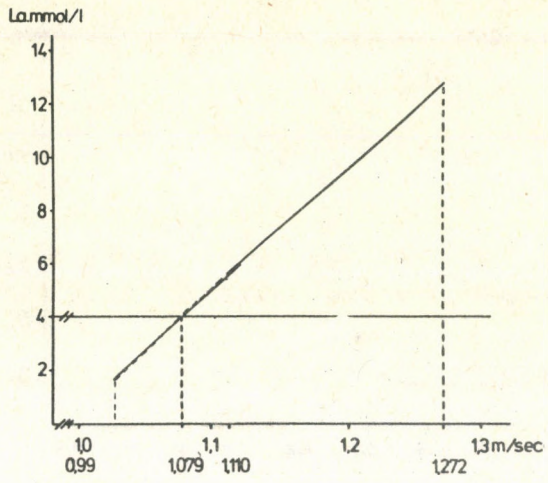
10. ábra

Az anaerob átmenet becslése az ún. "laktacid küszöb" meghatározásával



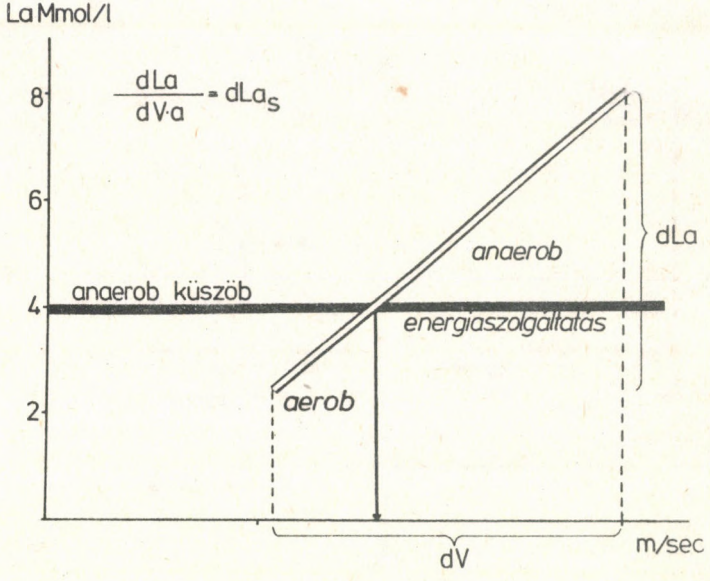
11. ábra

Az anaerob átmenet lehetséges változásai edzés hatására



12. ábra

A laktacid átmenet ábrázolása 300 m kétszeri úszása alkalmával



13. ábra

Az anaerob energiaszolgáltatás gazdaságosságának értelmezése
(a = a megtett táv méterben: 100-al)

A vizsgáltaknak aránylag kisebb részénél tapasztaltuk a nyugalmi RI-értékek és a terhelésre bekövetkező meghosszabbodások jó és mérsékelt közötti ingadozásait. A megfigyelés arra utal, hogy a terheléses RI longitudinális értékelésének az idegrendszer aktivitására és állóképességére vonatkozólag külön információtartalma van.

Pályán, edzések vagy mérkőzések előtt és után, a RI és CSI mérése egyaránt elvégezhető. Az értékek terhelés utáni jelentős meghosszabodása általában az idegrendszeri állóképesség, de gyakran az erőnlét csökkenését is jelenti.

Nagyszámú személyen végzett méréseink arra engedtek következtetni, hogy a RI-nek terheléses meghosszabbodásáért a vérben a terhelésre bekövetkező biokémiai változások a felelősek. Feltehető, hogy az RI meghosszabodásáért elsősorban a nagy intenzitású erőkifejtésekkor kialakuló oxigénadósság, illetve hiány (pO_2 csökkenése) és a laktacidózis a felelős, de más változások is (pl.ammónia, neutrotranszmitter, katecholamin-szint növekedés) szerepet játszhatnak. A terheléses RI értékelésénél figyelembe kell vennünk, hogy az adott terhelésre bekövetkező biokémiai változások mértéke egyéni és függ az edzettségtől; ezenkívül egyénenként változhat a központi idegrendszer érzékenysége is a bekövetkező biokémiai változásokra. Amenyiben vizsgálataink csak a RI, illetve CSI mérésére terjednek ki, a két lehetőség eredőjét határozzuk meg.

7. Az anyagcsere és a testsúly ellenőrzése

Régebben - mintegy 10-15 évvel ezelőtt - a szakemberek véleménye egyértelműen az volt, hogy a sportolók hagyományos vegyes táplálkozása - amennyiben ez a felvett és a leadott energia egyensúlyát biztosítja - a teljesítőképességet nem befolyásolja. Ma már a vélemények nagymértékben megoszlanak. Ennek több oka is van.

Egyrészt a teljesítmények fokozódása egyaránt megnövelte az edzések időtartamát és intenzitását; ennek következtében az egyes sók és vitaminok iránti szükséglet olyan mértékben nőtt meg, hogy annak fedezése a hagyományos táplálékféleségekkel már nem lehetséges. Másrészt a leadott energia mennyisége - különösen egésznapos és sorozat versenyeken, például kerékpáros Béke-verseny, öttusa versenyek stb. során - már nehezen pótólható a hagyományos módon. Esetenként 20-25 ezer joule (kb. 6-7 ezer kalória) megemésztését és felszívódását kellene napokon keresztül (a felkészülési periódusban heteken keresztül) biztosítani. Erre az aránylag hosszadalmas folyamatra az edzések és a versenyek nem hagynak elegendő időt. Bonyolítja a táplálkozási helyzetet, hogy az edzések - különösen a felkészülés adott periódusában - nagymértékben specializálódtak; gyors és rövid ideig tartó vagy huzamos ideig tartó és szubmaximális intenzitású erőkifejtések teszik ki az edzések nagy részét. A különböző edzések pedig más és más fehérje szénhidrát-zsír táplálkozási arányt követelnek meg az optimális teljesítőképesség növelése érdekében. Ezenkívül még jelentősek az individuális eltérések is, amiket feltétlenül figyelembe kell venni (pl. eltérő gyomornedv összetétel, enzimaktivitási szintek stb.).

A nehézségek áthidalására ma már elterjedtek a különböző só, vitamin és fehérje, illetve komplett tápanyag sűrítmények, amelyekkel időnként a sportolók hagyományos táplálékát kiegészítik. (Ezek alkalmazása természetesen nem számít doppingolásnak.)

Az említett meggondolások természetesen nemcsak a sportolókra érvényesek; érvényességük a nagy erőkifejtést végzők egyéb csoportjaira is kiterjed.

Az optimális testsúly becslésére számos összefüggést dolgoztak ki. A gyakorlatban jól bevált az alábbi összefüggés:

Férfiaknál: $kg_{opt} = A - 0,2 \times (A-52) + K$

Nőknél: $kg_{opt} = A - 0,4 \times (A-52) + K$, ahol A = testmagasság cm-100 és K = a zsírmentes testtömegtől függő tényező az optimális testsúlytól való eltérés százalékában. Normál testsúlyhatároknál K = -10 % és +9 % között van.

A K nagyságának a minősítése, azaz a testtömegnek és az elhízottságnak a jellemzése:

Testtömeg	Fokozat	Eltérés az optimális súlytól
	III.	kevesebb - 30 %-nál
Átlagon aluli súly	II.	- 30 %-tól - 21 %-ig
	I.	- 20 %-tól - 11 %-ig
Normál súly		- 10 %-tól + 9 %-ig
Túlsúly	I.	+ 10 %-tól + 19 %-ig
	II.	+ 20 %-tól + 29 %-ig
Elhízás	III.	+ 30 %-tól + 39 %-ig
(zsírosság)	IV.	+ 40 %-tól + 49 %-ig
	V.	+ 50 % felett

Az optimális testsúly megtartása, illetve esetenként annak visszaállítása súlyos problémát okoz. Legcélszerűbb eljárás a táplálkozási viszonyok és a mozgásterápia összehangolása.

Statisztikai adatok igazolják, hogy ma hazánk lakosságának többsége túlsúlyos, azaz a zsírszövet mennyisége meghaladja az optimálisat. A fogyasztásnak egyik leghatásosabb módja a táplálék szénhidrát és zsírtartalmának csökkentése, azaz a fehérjefélék és az ember számára alig hasznosítható cellulóz, darabos, rostos növényi eredetű ételfélék előtérbe helyezése és a rendszeres erőkifejtések végeztetése. A táplálkozás egyoldalúvá tételével egyidejűleg azonban feltétlenül gondolnunk kell a szükséges sók és vitaminok biztosítására.

A nagy erőkifejtések alapja a megfelelő mennyiségű izomszövet, illetve az, hogy az izomsejtekben elegendő mennyiségű kontraktilis fehérje álljon rendelkezésünkre. Mivel a zsírszövet túlsúlya az izomszövet rovására még az optimális testsúly esetén is fennállhat, a szomatikus viszonyok tisztázására az optimális testösszetételt célszerű meghatározni. A test összetételét, illetve a zsírszövet mennyiségét aránylag jól megbecsülhetjük a bőrredő mérése alapján. A célszerűen szerkesztett mérőműszer (kaliper) segítségével a test különböző helyein mért bőrredő vastagságokból és a tapasztalati úton összeállított táblázatból becsüljük meg a test zsírszövetének arányát. Ajánlatos olyan táblázat alkalmazása, amely a kor függvényében tartalmazza az elvárható értékeket. Férfiak optimális értékei 13-19 % között vannak, míg nőknél az értékek 20-28 % között változnak. A gyakorlatban az optimális testsúly és a testzsírszázalék becslését együttesen végezzük a szomatikus viszonyok tisztázására.

Sportolóknál a sportági sajátosságok az optimális testsúlyt és összetételt alapvetően befolyásolhatják (pl. magasugrók, dobóatléták stb.).

8. Az erőkifejtés és az edzettség

Fizikai értelemben munkáról, illetve munkavégzésről akkor beszélünk, ha az erő hatására elmozdulás jön létre. Ha elmozdulás nem következik be, akkor erőkifejtésről van szó. Élettani szempontból a munkavégzés és az erőkifejtés gyakran együtt fordul elő és különválasztásuk nem lehetséges vagy bonyolult

vizsgálatokat igényelne. Ezért élettanilag nem a klasszikus fizikai megkülönböztetést célszerű alkalmazni, hanem dinamikus és statikus munkavégzésről beszélünk. Hogy a kétféle meghatározás félreértést ne okozzon, szokás az élettanban minden munkát erőkifejtésnek nevezni. Más oldalról közelítve a munka élettani meghatározását azt mondjuk, hogy munkának tekinthető minden tevékenység, amely a szervezet oxigénfelvételét megnöveli.

A rendszeres és intenzív erőkifejtések következtében a szervezet teljesítőképessége megnövekszik; a szervezet edzetté válik. Mind az aerob, mind az anaerob energiaszolgáltató folyamatok kapacitása nő. Alapvetően a biokémiai folyamatok sebessége, illetve az ezeket katalizáló enzimek aktivitása növekszik meg és ez tükröződik az egyes szervek és szervrendszerek, például a kardiorespiratórikus rendszer, az idegrendszer stb. működésében. Tehát élettanilag az edzettség a szervezet adaptációja az erőkifejtéshez, amiben azok a szervek, amelyek az energiaszolgáltatást biztosítják, döntő szerepet játszanak.

Az adaptációs folyamattal kapcsolatban két gondolat különösen érdemes a kiemelésre:

- A mozgásszegény (ingerszegény) életmód következtében a szervezet elveszíti az adaptáltságát, azaz az edzettségét. Az edzettségi szint fenntartásához rendszeres, a szervezet adaptációs szintjének megfelelő intenzitású és időtartamú erőkifejtés szükséges.
- Az edzettségi szint növelését az erőkifejtés időtartamának és intenzitásának fokozása teszi lehetővé. Mivel az edzettség élettanilag adaptációs jelenség, az erőkifejtés növelésében a fokozatosság elve alapvetően fontos. Az erőkifejtés intenzitásának vagy időtartamának túlzott növelése nem adaptációt, hanem csak elfáradást vált ki.

A szervezet számára az adekvát intenzitású és időtartamú edzés megválasztását, valamint az edzés intenzitásának és időtartamának individuálisan optimális fokozását az élettani paraméterek terheléssel kapcsolatos vizsgálata jelentősen segíti. A tapasztalat nap mint nap igazolja, hogy a nemzetközi színvonalon is elfogadható edzettség kialakítása a vázolt funkcionális vizsgálatok nélkül nem lehetséges.

Az életmód és a táplálkozási viszonyok célszerű megválasztása elősegíti az edzettség kialakulását.

9. Összefoglalás

A harántcsíkolt izomrost alapvetően kétféle úton, aerob és anaerob folyamatok révén tudja az összehúzódáshoz és elernyedéshez szükséges energiát biztosítani. A kétféle anyagcsere-folyamat egymás mellett időben párhuzamosan zajlik, de az izomtevékenység időtartamának és intenzitásának függvényében az egyik vagy a másik döntő túlsúlyba jut.

Az izomrost funkciója jól tükröződik a harántcsíkolt izom morfológiai típusaiban. Hisztokémiai eljárások alapján három fő izomrost típus különíthető el:

- a gyors kontrakciós idejű anaerob-aerob izom; amiben oxidatív és glikolítikus energia szolgáltató folyamatok egyaránt kimutathatók,
- gyors kontrakciós idejű anaerob izom; az energiaszolgáltatást döntően glikolítikus folyamatok biztosítják és
- a lassú kontrakciós idejű aerob izom, melynek energiaellátása döntő módon oxidatív folyamatok révén történik.

Az energiaszolgáltató folyamatok terhelés alatti alakulása alapján, steady state és vita maxima jellegű erőkifejtést különböztetünk meg.

Az aerob folyamatokat a kardiorespiratórikus rendszer erőkifejtés alatti funkciója jellemzi; fontos paraméterek: a relatív aerob kapacitás, a gázcsere gazdaságossága, a széndioxid-oxigén aránya a kilélegzett levegőben, a pulzusszám és az oxigénpulzus.

Az anaerob jellegű energiaszolgáltatás erőkifejtését részben az artériás (vagy kapilláris) vér sav-bázis viszonyainak különböző jellegű erőkifejtések során bekövetkező változása alapján becsüljük; fontos paraméterek: a pH, az aktuális széndioxid és bikarbonát koncentráció, a base excess és a tejsav koncentráció. Az edzés intenzitás individuális optimalizálását az anaerob átmenet (laktacid-küszöb) meghatározása teszi lehetővé.

Az anyagcsere folyamatok funkcionális ellenőrzését jól kiegészíti
- az idegrendszeri aktivitás és állóképesség vizsgálata a nyugalmi és a terhelés alatti reakcióidő összevetése alapján,
- a légzésfunkciós paraméterek értékelése, és
- az egyes szomatikus paraméterek meghatározása; köztük jelentős szerepet játszik a zsírmentes testsúly becslése a bőrredő vastagsága alapján.

Élettani szempontból - eltérve a fizikai értelmezéstől - dinamikus és statikus munkát egyaránt megkülönböztetünk, míg az erőkifejtés mindkét munkavégzés jellemzésére elfogadott.

Az edzettséget a szervezet rendszeresen ismétlődő erőkifejtés következtében kialakult adaptációjának tekintjük; benne az aerob és az anaerob anyagcsere, a kardiorespiratórikus rendszer és az idegrendszeri funkciók döntő szerepet játszanak.

IRODALOM

1. Apor P.: Adatok az ember aerob és anaerob teljesítőképességéről. Bp. MTA. 1973. Kandidátusi értekezés.
2. Astrand, P. O. - Rodahl, K.: Textbook of Work Physiology. McGraw-Hill Book Company. New York - St Louis - San Francisco - London - - Sydney - Toronto - Mexico - Panama, 1970.
3. Bálint Gy.: Az izomműködés molekuláris alapjai. Medicina K. Bp. 1978.
4. Frenkl R.: Sportorvostan. Sport. Bp. 1984.
5. Malomsoki J.: A sportbeli edzettség jellemzése komplex eljárással. Bp. MTA. 1975. Kandidátusi értekezés.
6. Malomsoki J.: Módszerek a sportbeli edzettség jellemzésére. Országos testnevelés- és Sportegészségügyi Intézet. Bp. 1984.
7. Malomsoki J. - Ékes E. - Nemeskéri V. - Unyi G.: The study of anaerobic energy expenditure: some new aspects. (Hungarian Review of Sport Medicine, 1982. 4. 245-258.)
8. Malomsoki J.: Gyakorlati spiroergometria. Medicina K. Bp. 1979.
9. deVries, H. A.: Physiology of Exercise. Wm. C. Brown Comp. Dubuque. Iowa. 1980.
10. Mőhr, M.: A testtömeg megítélése. (Medizin und Sport 1981. 21. 85-89.)

SIMON Miklós – KORMOSNÉ ACSAI Irén

KISCSOPORTMÓDSZEREK BEVEZETÉSÉNEK TERVE A TESTNEVELÉSI FŐISKOLÁN

Mindennapi tapasztalat, hogy a pályakezdő testnevelő tanárok munkájuk során igen gyakran kerülnek konfliktusba környezetükkel. A Testnevelési Főiskola Neveléstudományi Tanszékén folyó korábbi vizsgálatainkban mélyinterjúk, illetve egy speciálisan e célra kialakított módszer segítségével hosszabb ideje tanító vezető testnevelő tanárok, felvételizők és, edzők konfliktustűrő képességét és helyzetmegoldási módjait vizsgáltuk testnevelési órán potenciálisan felmerülő problematikus nevelési helyzetek felidézése segítségével. A vizsgálat tanúsága szerint míg a vezetőtanárok konstruktív megoldásokat produkáltak, addig a felvételiző fiúk és lányok, a középfokú edzők, valamint a kiegészítő tanárszakosok – bár eltérő mértékben és módon, de feltűnően sok esetben – a fennakadás, tehetetlenség és agresszió jeleit mutatták. Eredményeink egybecsengenek Miethling, W. D.(8) hasonló irányú vizsgálataival, aki a testnevelő tanári munka 1-2. évében bekövetkező "gyakorlati sokkot" regisztrál. A felmerülő konfliktushelyzeteket elemezve, azok 3 fő típusát különíti el.

Az elsőben külső körülmények dominálnak, ezek a felettes szervekkel, szakfelügyelővel, tantervekkel, kollégákkal adódó konfliktusok (az "intézményes elvárások").

A második konfliktustípus ("tanulói elvárások") abból adódik, hogy a pedagógus a diákok kívánságainak teljes mértékben igyekezne megfelelni, közkívánatra, közmegelégedésre szeretne tanítani.

A feszültségek harmadik csoportja Miethling szerint a kezdő tanár "belső konfliktusainak" összessége.

A helyzetek szorongáskeltő voltát (amiért ezek szorongást képesek kelteni) a szerző a kezdő tanárok jelentős belső konfliktusaiból eredezteti. A fellépő cselekvésdrukkban a kezdő tanár a helyzetet bizonytalan kimenetelűnek, fenyegetőnek, e helyzetben önmagát pedig tehetetlennek éli meg, helyzetmegoldása a szorongáselhárítás jeleit mutatja. Bár a felmérés szerint ez a sokk a későbbiekben jelentős mértékben csökken, a pályakezdők fölösleges zökkenőkkel tarkított beilleszkedése rendkívül energiafecsérlő.

Világszerte keresik az oktatásnak olyan – az eddigieknél hatékonyabb – módszereit, amelyek által az ismeretek a gyakorlatba közvetlenebbül átültethetők. Az egyetemektől, főiskoláktól joggal várja el a társadalom, hogy az onnan kikerülő fiatal szakemberek megfeleljenek a pálya gyakorlati követelményeinek. Régóta ismeretes, hogy bizonyos képességek hagyományos módon (jegyzetből, előadásból vizsgára felkészülve) nem taníthatók. Úgy mondják: ezek elsajátítása "csak a gyakorlatban" történhet. Ilyenek például: az orvos-beteg kapcsolat, a vezetői magatartás, a pszichoterapeuta vagy a tanár

munkája. Következik ebből az is, hogyha valaki akár sorozatban, jelesre vizsgázik a főiskolán a pedagógiai és pszichológiai tárgyakból, ez későbbi eredményes munkájának szükséges, de nem elégséges feltétele; így semmiképpen nem garancia arra vonatkozóan, hogy valóban jeles pedagógus válik belőle.

A fenti pályák közös vonása, hogy bennük az emberi kapcsolat elsődleges, eredményes művelésük magas szintű szakmai tudás és valamiféle "rátermettség", empátiás készség függvénye. Ez a "rátermettség" a közhiedelemmel ellentétben tanítható, fejleszthető, ennek módja azonban különböző okok miatt jelentősen el kell hogy térjen a klasszikus (aktív tanár, passzív, befogadó diák) sémától. A más területeken is felmerült hasonló problémákra javasolt megoldás az aktív önismereti munka révén megvalósuló személyiségfejlesztés. Erre a második világháború után, az egymástól független területen megindult kutatások a különböző típusú önismereti kiscsoportokat tartják a legmegfelelőbbnek. Ezek alkalmazása az elmúlt negyedszázadban nagy karriert futott be, széles körben elterjedt, például a terapeuta-, illetve vezetőképzésben, valamint az oktatás területén.

A kiscsoportkutatás előzményei több szálra vezethetők vissza: Kurt Lewin és munkatársai abból a megállapításból indultak ki, hogy az ember kontaktuskészségének fejlesztése a modern társadalmak nevelésügyének fontos, de mindeddig elhanyagolt területe. Olyan gyakorló (tréning) csoportokat szerveztek, elsősorban vállalatvezetők részére, ahol a résztvevőknek megtanították másokkal való interakciók és a csoportfolyamatok megfigyelését. A feltevés szerint ennek révén jobban meg tudják érteni saját működésmódjukat és a hatást, amit másokra gyakorolnak. A csoportban kialakult bizalmas és törődő kapcsolat révén a résztvevők a változás mély, személyes tapasztalataihoz jutottak.

Lewin Gestalt-pszichológiára épülő T-csoportjaival párhuzamosan a chicagói egyetemen Carl Rogers és munkatársai rövid, intenzív tanfolyamot szerveztek hazatérő katonák problémáival foglalkozó tanácsadók számára. Céljuk az volt, hogy a hagyományos tapasztalati és a kognitív tanulást egy olyan folyamatba ötvözzék, amelynek egyben az egyén számára terápiás értéke van. A chicagói csoportok személy központú megközelítése elsődleges célnak tekintette a személyiségfejlődést, az empátia és az interperszonális kommunikáció fejlesztése révén.(13)

Néhány évvel később, 1950-ben indította el a magyar származású pszichoanalítikus Bálint Mihály általános orvosok részére szervezett tréningcsoportjait a londoni Tavistock Klinikán. A csoportok célja az volt, hogy az orvosokat praxisukban felhasználható pszichológiára tanítsa. Ez szinte kizárólag esetismertetések kapcsán az orvos terápiás munkája nyomán átélt érzések, fantáziák, benyomások megvitatása és feldolgozása során történt. A csoportvezető csak nagyon ritkán volt rábírható arra, hogy tudásából a résztvevőknek néhány mondatos elméleti fejtegetéssel adjon át valamit. A Bálint-csoportok másodlagos hozama a csoporttapasztalat volt. Az esetismertetéskor létrejött csoportszituáció az orvosnak betegével kapcsolatos problematikáját tükrözi, ennek felismerése és értelmezése a terapeuta beállítódásának változásán keresztül az ismertetett eset megértéséhez, a terápia előrehaladásához szintén hozzájárul.

A ma elterjedt intenzív kiscsoportok szellemi előzménye leginkább e három iskola törekvéseiből származtatható. Az eltérő hangsúllyal megjelenő célok, igények és módszerek az alábbi főbb csoporttípusokat hozták létre:

- Encounter csoport: (a hangsúlyt általában a közvetlen érintkezés révén személyiségfejlesztésre, ezen keresztül az egymás közti kommunikáció

javulására helyezi.)

- Célorientált csoport: (főként az iparban használják, laza, keret jellegű tematikájának középpontjában a csoport interperszonális közegének feladatai állnak.)

- T-csoport: (eredetileg az emberi kapcsolati képességek hangsúlyozására hajlott, megközelítési módja ma már szélesebbé vált, tulajdonképpen a fenti kettő bármelyikéhez hasonlíthat.)

- Szenzoros tudatosság, tudatos testérzet és testmozgás-csoportok: amint az elnevezések jelzik, ezek mozgások, spontán tánc és hasonlók felhasználásával a fizikum tudatosulására és a lelki folyamatok testi kifejeződésére teszik a hangsúlyt.

A spontán mozdulatok megfigyelése és elemzése a mozgásterapeuta számára feltárja a tudattalanul fixált vagy elkerült mozdulatokat. Lehetőség nyílhat ez által az egyénre tervezett, egyéniséghez illő mozgásformák megtalálására, az egyéni mozdulatszótár repertoárjának kiszélesítésére, egymás mozgásban kifejezett lelkiállapotának jobb megértésére.

A fenti felosztás C. Rogers nyomán nagy vonalakban tájékoztat a legelterjettebb típusokról, nem tesz említést viszont a pszichodrámáról és Morenóról, aki a kiscsoportkutatásokat jócskán megelőzve, a század 20-as éveiben új pszichoterápiás (lényegében csoportterápiás) eljárást dolgozott ki. Moreno a verbális katarzissal szemben az akciókatarzis híve volt. Manapság az encounter csoportok "találkozás-élményének" fokozására kidolgozott játékos technikák közvetlen tapasztalás segítségével - szintén e "nonverbális rövidzár" lehetőségével élnek.

A kiscsoportmódszerek lehetőségeit egyre újabb és újabb területeken (terápiás közösség, gyermekcsoportok, kreatív képzőcsoportok, szervezetfejlesztő csoportok, alkoholisták csoportjai vagy tudósok ötletbörzéje stb.) próbálják ki.
Elméleti indíttatásuk ma is éppúgy lehet rogersi, pszichoanalítikus, behaviorista vagy Gestalt-szemléleten nyugvó. Módszereit elsősorban a cél és a csoportvezetők előképzettsége határozza meg. A gyakorlatban ez az eklektikus megközelítés nem okoz zavart, sőt, az utóbbi időben a kiscsoportok vezetésének a korábbinál egységesebb pragmatikus szemlélete kezd kialakulni.

Magyarországon a csoportpszichoterápia a 70-es évekre bontakozott ki szélesebb körben; kialakultak az egészségügyben, a vezetőképzésben és az oktatásban alkalmazható főbb formái. Mára a módszereknek igen széles skálája áll rendelkezésünkre. A gazdag választékból ki-ki szabadon választhat, ötvözheti, alakíthatja ezeket, képzettségének, speciális céljainak és a résztvevők elvárásainak megfelelően.

A Testnevelési Főiskola Neveléstudományi Tanszékén folyó nevelési attitűdkutatás eddigi eredményei feltárták a testnevelési konfliktushelyzetekből adódó tipikus megoldási módokat, valamint ezek személyiségtől és gyakorlati tapasztalattól függő jellegzetességeit, végső soron a testnevelői pályára való szocializáció főbb állomásait. Alapvető attitűdbeli különbséget találtunk a még főiskolára járó vagy oda felvételizó 3 vizsgálati csoport, nappali és kiegészítő tagozata, valamint a már hosszabb ideje a pályán sikeresen működő vezetőtanárok nevelési attitűdje között. A későbbi pályakezdés megkönnyítése érdekében első lépésként - egyenlőre csak a nappali tagozatosoknál, kísérleti jelleggel - olyan verbális hangsúlyú kiscsoportot tartunk célravezetőnek, mely esetenként encounter vagy pszichodráma elemekkel gazdagítva a hallgatók konfliktusainak mélyebb megértését teszi lehetővé. Reméljük egyben, hogy az ily módon feltehetően

magas érzelmi hőfokon átélt saját élmény semmi mással össze nem vethető tapasztalati anyagként személyiségfejlődésükhöz és a testnevelői pályán való elindulásukhoz komoly segítséget nyújt.

Az elkövetkező években más csoporttípusok kipróbálására is sor kerülhet, például a középszintű edzők vagy kiegészítő szakosak részére leginkább Bálint-csoport jöhet számításba.

Minthogy a testnevelő tanárok esetében a nevelési attitüd sokszor közvetlen mozgásempátián keresztül valósul meg, a nonverbális kommunikáció különféle megnyilvánulásai, a testnyelv kifejeződései, a mozdulatokra, ezek jelentéseire való odafigyelés esetükben különös jelentőséggel bírhat. A későbbiekben, az ehhez szükséges feltételek teljesülése esetén egy nonverbáló mozgás hangsúlyú kiscsoport szervezése éppen ezért izgalmas kísérletnek igérkezhet.

IRODALOM

1. Bormann, E. G. - Bormann, N. G.: Effective small group communication. Burgess Publ. Comp. 1972.
2. Brocher, T.: Csoportdinamika és felnőttoktatás. Tankönyvk. Bp. 1979.
3. Buda B.: Akció-katarzis-empátia-encounter. (Pszichodráma. Akadémiai K. Bp. 1986. 69-93.)
4. Cragan, J. F. - Wright, D. W.: Small group communication research of the '70': synthesis and critique.(The Central States Speech Journal, 1980. 3.)
5. Hass, K.: Growth encounter Nelson-Hall. Chicago. 1975.
6. Kormosné Acsai I.: Konfliktushelyzetek kiértékelési technikáinak összehasonlító vizsgálata. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1985. 3. 47-61.)
7. Luben-Plozza, B. - Dickhaut, H. H.: A Bálint csoportok gyakorlati kérdései Medicina. Bp. 1986.
8. Miethling, W. D.: Innere Konflikte und Angste von jungen Sportlehrern. (Sportunterricht,1982. 11. 420-425.)
9. Moreno, J. L.: Gruppenpsychologie und Psychodrama. Thieme. Stuttgart. 1959.
10. Paneth G.: A Bálint-csoport, mint a pszichoterápiás képzés és kutatás eszköze. (Magyar Pszichológiai Szemle, 1981. 3. 231-245.)
11. Pszichodráma. Akadémiai K. Bp. 1986.
12. Rabin, H. M. - Rosenbaum, M.: How to begin a Psychoterapy group: six approaches. Gordon and Breaches Science Publishers.
13. Rogers, C.: Encounter csoportok. OPI. Bp. é. n.
14. Süle F.: A csoport-pszichoterápia vezetésének technikája. (A csoport-pszichoterápia elméleti és gyakorlati kérdései. Akadémiai K. Bp. 1984.)
15. Szőnyi G. - Tomcsányi T.: Magyar csoport-pszichoterápiás irodalom 1956-1981. (Pszichológia, 1984. 4. 613-618.)
16. Yalom, I. D.: The theory and practice of group psychotherapy. Basic Books. New-York. 1970.

GÖLTL Béláné

IZOMNYÚJTÁS-FOKOZÓ GYAKORLATOK (STRETCHING) ALKALMAZÁSA A NŐI TORNÁBAN

1. Bevezetés

A stretching gyakorlatokkal való lazítás, még nem terjedt el a magyar tornásznők körében. Sem a magyar, sem a külföldi szakirodalomban nem igen találkozhatunk olyan cikkel, amely az izületi lazasággal, hajlékonysággal, elasztikussággal foglalkozik egy-egy speciális területen. Pedig az ízületi mozgékonyság adja azokat a határokat, amelyek között a többi képesség megvalósul.

Az ízületi lazaság nem minden ízületre egyaránt kiterjedő általános mozgékonyság. (Harris, 3.) Ha egy tornásznőt vizsgálunk akkor is előfordulhat, hogy a csípő ízülete laza, a váll ízülete pedig merev. A női tornában egyrészt esztétikai szempontból, másrészt az elemek technikailag tökéletes végrehajtása miatt is szükség van több ízület fokozott lazaságára, a váll és a gerincoszlop mozgékonyságára, a csípőízület lazaságára, az Achilles-ín nyújthatóságára valamint a lábfej (spicc) erőteljes lefeszítésének képességére.

A női tornában sokkal nagyobb ízületi mozgékonyságra van szükség, mint bármely más sportágban, ezért minden lehetőséget ki kell használni az edzőknek, hogy sérülésmentesen alkalmazzák nagy kiterjedésű nyújtógyakorlataikat. Ennek megvalósítására tartom kiválóan alkalmasnak a stretchinget.

A stretching kifejezés az angol nyújtás szóból ered, a magyar nyelvben rugalmas (elasztikus) statikus nyújtást jelent. Az eddigi tornász-gyakorlat főleg az aktív és dinamikus passzív nyújtási, lazítási formákat használta.

A dinamikus aktív lazítás lendítésekkel, utánmozgásokkal történik a saját izomerő felhasználásával.

A dinamikus passzív lazításnál társ segítségével, súllyal vagy egy másik izomcsoport segítségével történik a nyújtás, szintén elmozdulással, utánmozgással, lendítéssel. A stretchingnek más szóval a plasztikus nyújtásnak aktív és passzív formái léteznek.

Eredete talán az ősi jógagyakorlatokhoz vezethető vissza, csakhogy a jóga ászanáit hosszabb ideig tartották ki a levegő benntartásával a tüdőben. A táncosok tréningjében is használnak statikus nyújtásokat, de itt szintén hosszabb ideig tartják a helyzeteket az ízület mozgáshatára közelében.

2. A stretching élettani hátteréről

Két vagy több csont egymáshoz viszonyított elmozdulását meghatározzák a külső és belső feltételek.

A külső feltételekhez tartozik például a napszak, a hőmérséklet. Reggel

kevésbé, délután 3 óra körül eredményesebb a lazítás.

Belső feltételek

1. A csontok ízfelszíne, alakja, ami a születés által meghatározott.
2. A kötőszöveti részek - inak,
   - ízületi szalagok,
   - bőnye,
   - ízületi tokok,
   - fasciák (izomburok),
   - az izmok állpota.

A kötőszövetek különböző sűrűségű és térbeli elrendezést mutató kollagén rostokból állnak. Laboratóriumi vizsgálatokkal kimutatták, hogy az ízületek passzív ellenállásának fő forrásai az ízületi tokok, inak, izmok, tehát ezek felelősek elsősorban a lazaságért. A kötőszöveti részek a nyújthatóság szempontjából kétfélék, plasztikusak azaz maradandó nyújtást tesznek lehetővé és elasztikusak, visszaállnak eredeti hosszukra. Az utánmozgásnál a rugalmas elasztikus elemek működnek, lassú folyamatos megnyújtásnál a plasztikus elemek. Döntő mértékben a kötőszöveti elemek felelősek a mozgás kiterjedéséért.

3. Az idegrendszer védi az izmot a túlnyújtástól az úgynevezett "inverz - myotatikus reflex" működésével, amely akkor lép közbe, ha hirtelen túlnyújtás következik be.

Fájdalomérzésig nem szabad nyújtani az izmot, mert ez mikroszkópikus szakadásokat idézhet elő, így hegesedés alakul ki, és az izom azon a területen elvesztheti rugalmasságát.

3. A stretching gyakorlatok élettani előnyei

Az edzés után végzett stretching gyakorlatok segítik az izomgörcsök, izommerevség oldását.

A fáradt izmok feszesek, magas a tónusuk, ezért - a megfelelő nyújtás hiányában - időnként megrövidülnek.

A stretching gyakorlatok hatására jobb lesz az izmok vérellátása, hamarabb képesek kipihenni a nagyobb igénybevételt. A teniszezőknél, atlétáknál már viszonylag régen alkalmazzák a stretchinget. Például egy hosszútávfutónál vagy gyaloglónál órákon át főleg az alszár és a comb izmai vannak igénybevéve, egy teniszezőnek pedig szüksége van az edzés végén fáradt válla, mellizma, és hasizmai megnyújtására. Ugyanakkor a torász ilyen jellegű izomelfáradást soha nem érez, mert ha elfáradna a lába a lóugrásnál, a következő szeren, például a felemáskorlát a váll-, kar-, hát- és hasizmait működteti. Talán ez is oka lehet, hogy a tornászokhoz később jutott el ez a lazítási forma.

A bemelegítés után vagy közben végzett stretching gyakorlatok előkészítenek a nagyobb fizikai erőkifejtésre minden különösebb megerőltetés nélkül. A nyújtást itt folyamatosan adagoljuk, ezért kevesebb erőre van szükség ugyanolyan mértékű nyújtás eléréséhez, mint a dinamikus nyújtásnál, ebből adódóan kisebb a sérülés veszélye, helyes dinamikai végrehajtásál nem jön létre izomhúzódás, izomszakadás.

Élettani szempontból tartós nyújtás esetén igen alacsony az izomzat elektromos aktivitása és ez azt jelenti, hogy az izmok jobb ellazulására képesek, ami nagyobb megnyújtást tesz lehetővé. (Beaulieu, 1)

A bemutatott 81 gyakorlatot saját gyakorlati tapasztalatom alapján állítottam össze, a TFSE torna szakosztályának lány versenyzőin kipróbáltam, a gyakorlatok általában ismertek a tornász szakemberek számára azzal a

különbséggel, hogy igyekeztem a leghatásosabbakat csokorba kötni, és mert az edzők ezeknek a gyakorlatokak dinamikus aktív és passzív formáit használták.

Szeretném felhívni a stretching élettani előnyére az edzők figyelmét, mert valószínű, hogy hatásosabb és sérülésmentesebb nyújtást eredményez, mint az eddig alkalmazott gyakorlatok. A két módszer összehasonlítása hosszabb kísérletezésre és egy nagyobb dolgozatban való kifejtésre vár. A stretching gyakorlatok alkalmazásának hátránya azonban az, hogy kicsi gyerekeknél nem alkalmazható olyan jól, mint nagyobbaknál, mert az edzőnek az izmok működéséről is képet kell kialakítania tanítványában.

Az izomláz megszüntetésének felgyorsítására is alkalmasak a stretching gyakorlatok, mert meghatározott, konkrét izomra vagy izomcsoportra tudjuk adagolni a terhelést.

4. A stretching gyakorlatok alkalmazásáak módszertana

A gyakorlatok alkalmazásánál az edzőnek nagyon jól kell ismernie az anatómiát. Pontosan ismernie kell az izmok működését, de jó ha a tanítvány is tudatosan végzi a gyakorlatokat, mert egy kisebb szögfoknyi eltérés, már esetleg egy mellette lévő izomra jobban hat, mint amit nyújtani akarunk.

A gyakorlatok három részből állnak:

1. Az izom vagy izomcsoport előfeszítése.
2. Aktív pihenés.
3. Az izom vagy izomcsoport megnyújtása.

A gyakorlatok végezhetők aktívan saját izommunkával és passzívan társ, súlyzó vagy kényszerítő helyzet segítségével.

4.1 Előfeszítés - időtartam: 10-30 másodperc

Izometriás kontrakciót (összehúzódást) váltunk ki az izomból, amellyel emelni fogjuk az izmok hőmérsékletét, ez csökkenti az izmok viszkozitását /belső ellenállás, súrlódás/. Ez az állapot jobb összehúzódást és ellazulást tesz lehetővé. A kontrakció időtartama 5-30 másodperc az edzettségtől, életkortól és egyéb tényezőktől függ.

Az izmot statikusan 30-40 %-os erőkifejtésű előfeszített állapotba hozzuk, így a fokozott vérellátással egyidejűleg nő az izom oxigénellátása és az idegpályák előkészülnek a fokozott munkára. Sokszor végezzük ezeket a gyakorlatokat elmozdíthatatlan tárgyak ellenében.

Például:



a térdhajlító izom előfeszítése a bordásfalnál.

A rajzokon látható nyílirányok a végrehajtás szempontjából mindig fontosak.

Az előfeszítést fokozott erőkifejtéssel végezzük, egyenletesen, biztosítva a meleg köryezetet a lazításhoz.

4.2 Pihenés - időtartam: 5-10 másodperc

A feszes izmokat nem passzív lazítással, ernyesztéssel pihentetjük, hanem egyszerű gyakorlatokkal lendítésekkel, körzésekkel, rázással vagy

masszírozással.

Gondolati úton és könnyű mozgással végzett pihenés a leghatásosabb.

Célja a keringés helyreállítása és a legjobb feltételek megteremtése a nyújtáshoz.

4.3 Nyújtás - időtartam: 10-30 másodperc

A nyújtást statikusan 3 fázisban jó végrehajtani, három egyenlő időre bontva a nyújtás időtartamát. Könnyedén kezdve, közepesen folytatva majd erősebben befejezve,a szakaszok között gondolati úton ellazítva a feszülő izmot, egy-egy fordulattal erősíteni kell a nyújtó hatást.

A könnyed nyújtás mértékét addig fokozzuk, amíg a gyakorló könnyű tónusemelkedést érez, majd a feszesség elmúlik és gondolati úton történő lazítással az izom tónusa csökke. A nyújtás kellemes komfortérzést ad, a közepes nyújtásnál a tónus fokozódik, de még nem éri el az egyénre jellemző legerősebb fokozatot.

Az erősebb fejlesztő nyújtás fokozza az izmok rugalmasságát, növeli az ízületek mozgáshatárát.

Az izmok rugalmasságát meghaladó nyújtást alkalmazni tilos, mert többet ártunk vele, mint használunk, szöveti torzuláshoz, izomszakadáshoz vezethet. Így fordulhat elő az az eset amikor a tornász panaszkodik az edzőjének, hogy egyre többet lazít és mindig merevebb lesz.

Valószínűleg a túlnyújtás és a drasztikus gyakorlatok miatt mikroszkópikus szakadások sorozata keletkezik az izomban és az így kevésbé elasztikussá, nyújthatóvá válik.

5. Módszertani utasítás a stretching gyakorlatok alkalmazásához

A stretchinget mindig célszerű a nagy és lassú beidegzésű izmokkal kezdeni és a kisebbekkel folytatni. A gyakorlásnak ki kell terjedni az antagonista izmokra is. A gyakorlatok alatt erőteljesen, lassan és ritmikusan lélegezzünk.

A nyújtás alatt a lélegzetet visszatartani tilos, fokozatosan kell kilélegezni a beszívott levegőt.

A gyakorlatokat a bemelegítés második felében, a bemelegítés után vagy az edzés végén végeztessük.

Előtte általános bemelegítés szükséges. A bemutatott példagyakorlatok közül úgy válogasson az edző, hogy végeztesse el az előfeszítéseket, majd a törzs minden fő mozgásirányára 1-1 kiválasztott gyakorlatot, ezt követheti a csípőízület, bokaízület és végül az alszár hajlító izmainak és az Achilles-ínnek nyújtó gyakorlatai.

Tartsa szem előtt, hogy ez minden fő mozgásirányba megtörténjen.

A magyar női torna gyakorlatában főleg a dinamikus passzív nyújtási forma volt divatos éveken át. Edzői segítséggel a versenyzőket utánmozgásokkal lazították, sokszor nagyobb erővel, mint amit az izmok elviseltek, így láthatatlan sérüléseket okoztak.

A nyújtás legtöbbször nem kellemes dolog, különösen a merev versenyző számára, de nem olyan félelmetes, ha önmaga adagolja az ellazulás mértékét.

Minden edzésen végig kell zongorázni a főbb izomcsoportokon és ízületeken, ezek a:

1. Vállizületek,
2. Hasizmok,
3. Hátizmok,
4. A csípőizület és a térdhajlító izmok,

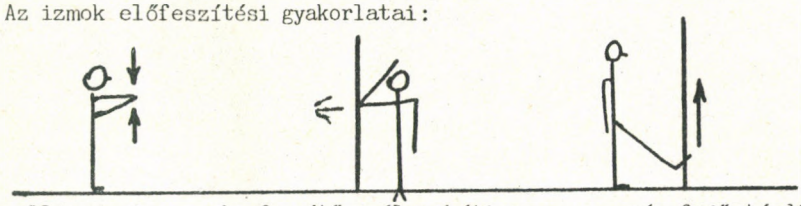
5. A csípőizület és a combközelítő izmok,
6. A csípőizület és térdfeszítő izmok,
7. A bokaizület, lábfej (spicc),
8. A bokaizület, az Achilles-ín, az alszárhajlító izmok,
amelyeket fontos lazítani minden edzésen.

A lerajzolt gyakorlatok közül naponta más gyakorlatot lehet alkalmazni minden izomcsoportra, fokozatosan emelve 15 mp-ről 30 mp-ig a kitartás időtartamát.

Például a kiválasztott 8 gyakorlatot először 4 x 15 mp-ig végeztessük, emelve az adagot 12 x 30 mp-es kitartásig. Ez 8 gyakorlatfajtánál 10 perc tiszta lazítási időt jelent edzésenként, hozzátéve 5 perc pihenőidőt, amely a legnagyobb adagok mellett is, edzésenként 15 perc stretching, ami igazán nem hosszú idő a cél elérése érdekében.

A rajzokon versenyspecifikus gyakorlatok gyűjteménye látható, azt remélve, hogy aki kipróbálja és alkalmazza azokat, gyorsabban ér el fejlődést tanítványaival az ízületi mozgékonyság és lazaság területén, mert az idővel való gazdálkodás minden sportágban előny.

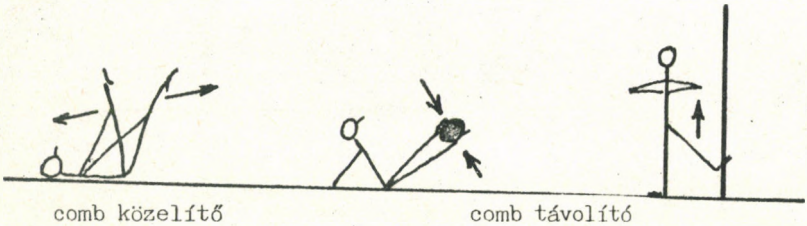
Az izmok előfeszítési gyakorlatai:



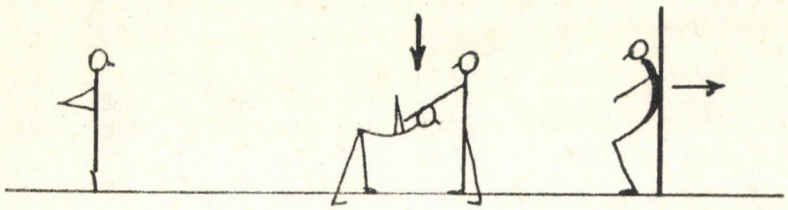
mellizom — karfeszítő széles hátizom, deltaizom — négyfejű térdfeszítő izom



kétfejű térdhajlító izom, félinas félhártyás és nagy farizom

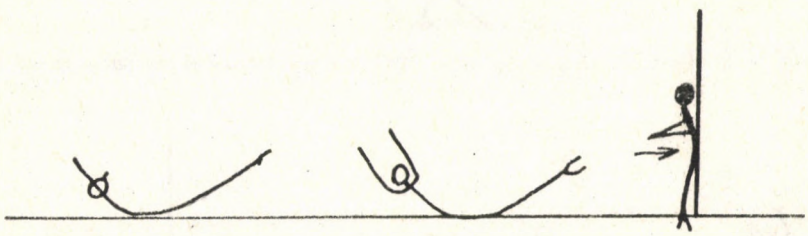


comb közelítő — comb távolító



kétfejű lábikra izom, gázló izom, ujjhajlító izmok

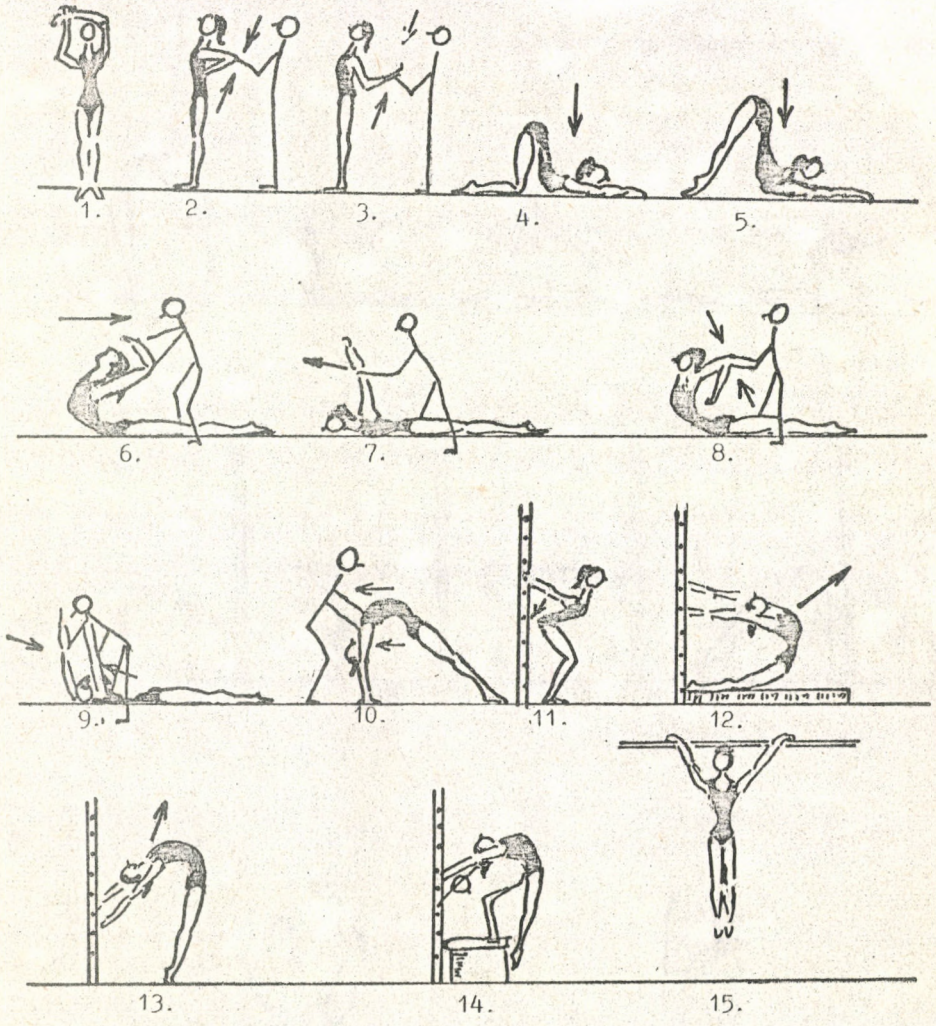
hátizmok



hasizmok

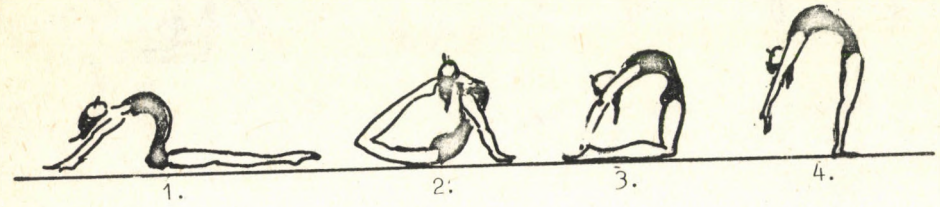
oldalizmok

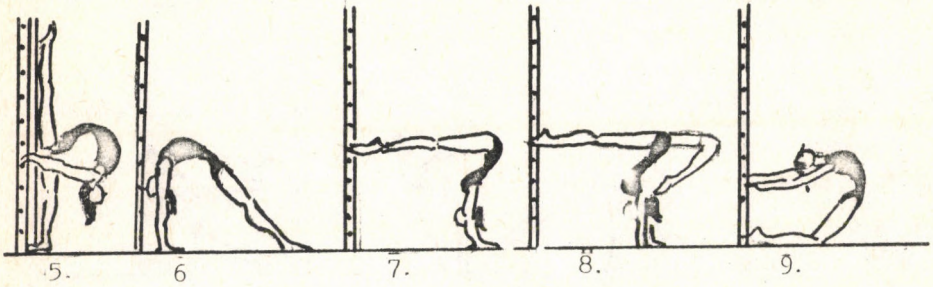
A vállizület lazító gyakorlatai:

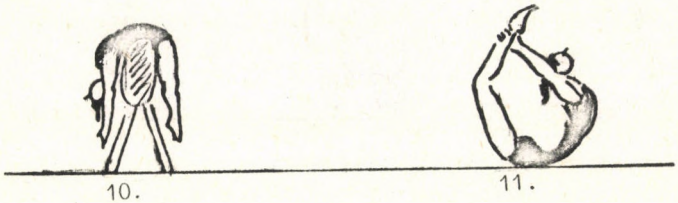


A gyakorlatok nyújtó hatást fejtenek ki a nagy és kis mellizmokra, a nagy görgeteg izomra, a kulcscsont alatti izomra és a lapocka alatti izomra.

A törzs izmainak nyújtó gyakorlatai:

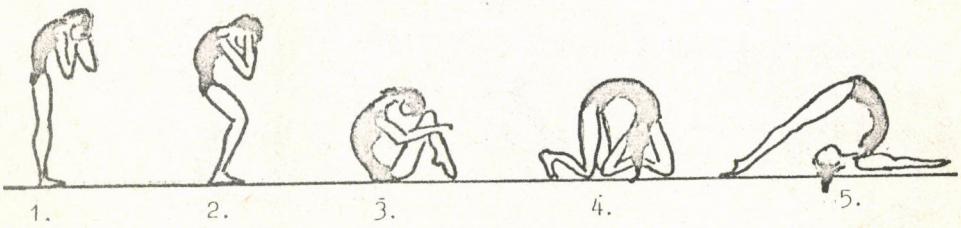




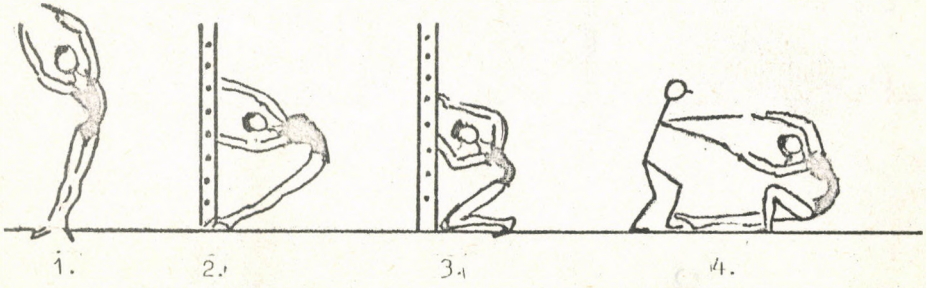


Nyújtó hatást fejtenek ki az egyenes hasizomra, a külső és belső ferde hasizmokra, különösen akkor, ha a gyakorlatokat törzsfordítással végezzük.

A törzs izmainak nyújtó gyakorlatai:

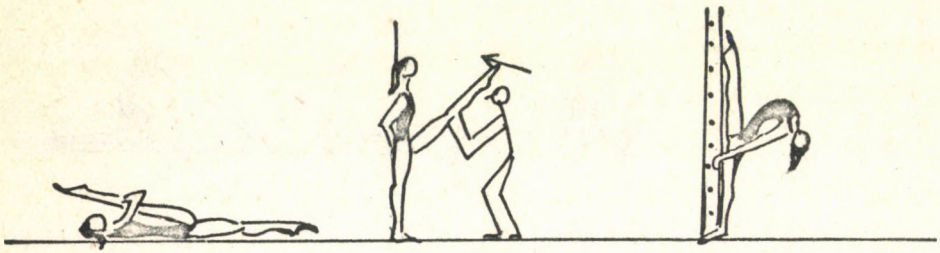


Nyújtó hatást fejtenek ki a hátizmokra

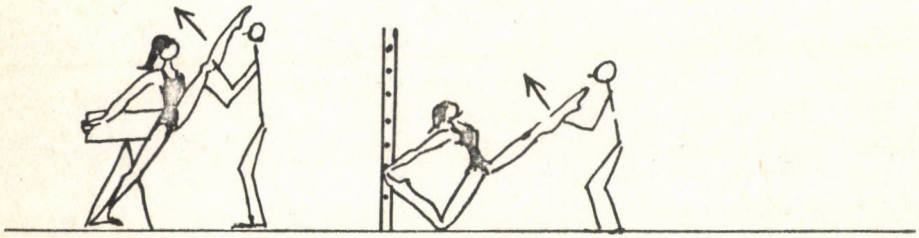


Nyújtó hatást fejtenek ki az oldalizmokra

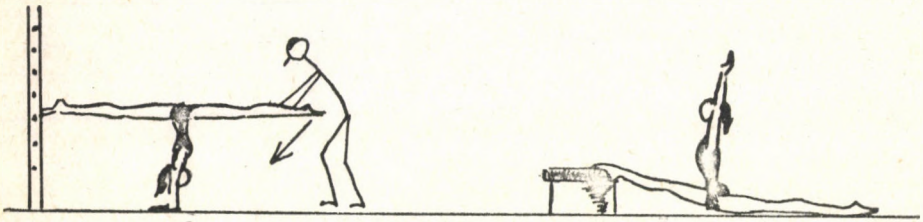
A csípőízület nyújtó gyakorlatai:



1. 2. 3.



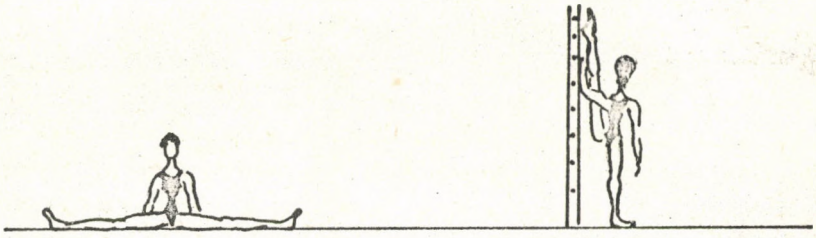
4. 5.



6. 7.

Nyújtó hatást fejtenek ki a kétfejű combizomra, a félinas és félhártyás izomra, a nagy és kis farizmokra.

A csípőízület nyújtó gyakorlatai:



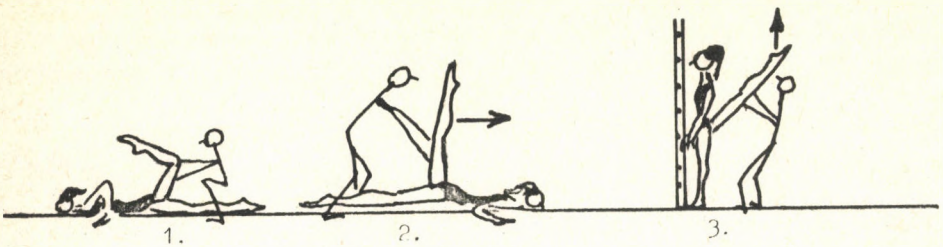
1. 2.



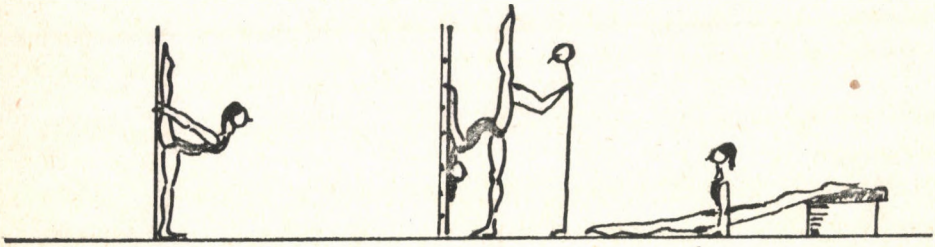
3.

Nyújtó hatást fejtenek ki a comb rövid, hosszú és nagy közelítő izmaira.

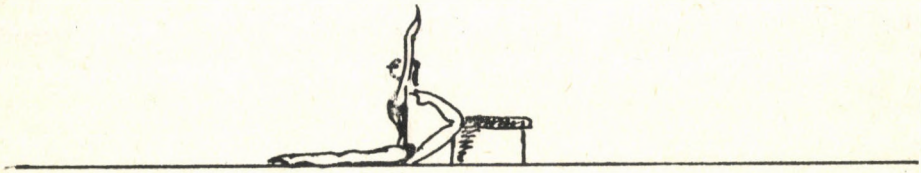
A csípőízület nyújtó gyakorlatai:



1. 2. 3.



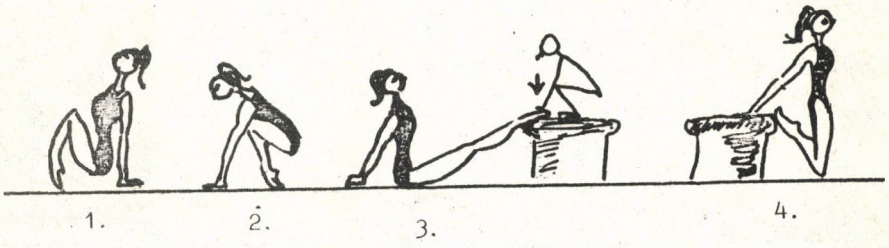
4. 5. 6.



7.

Nyújtó hatást fejtenek ki a négyfejű combizomra és a csípőhorpasz izomra.

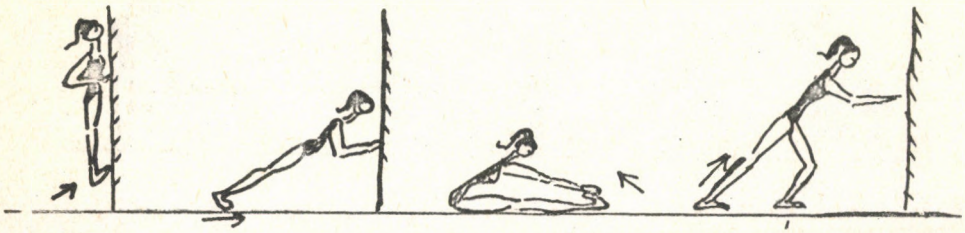
A bokaízület nyújtó gyakorlatai:



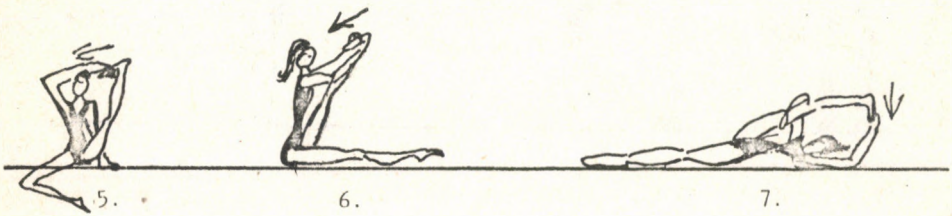


Nyújtó hatást fejtenek ki a sípcsonti izomra, a hosszú és rövid öregujjfeszítő izomra, a hosszú és rövid lábujjakat feszítő izomra.

A bokaízület – az Achilles-ín és az alszár – hajlító izmainak nyújtó gyakorlatai:



1. 2. 3. 4.



5. 6. 7.

Nyújtó hatást fejtenek ki a háromfejű lábikra izomra, a kétfejű lábikra izomra, a gázló izomra, a lábujjakat hajlító izomra és az Achilles-ínre.

IRODALOM
1. Beaulieu, F. E.: Stretching for all sports.
Athletic Press. California. 1980.
2. Cornalius, W. - Hinso, M. M.: Relationships between isometric contraction of hip extensors and subsequent flexibility males. (International Sport Medicine of Physical Fitness, 1980. 20. 75-80.)
3. Harris, M. L.: A factor analytic study of flexibility. (Research Quarterly, 1969. 1. 62-70.)
4. Hortobágyi T.: Izületi lazaság: stretching. (Testnevelés- és sporttudomány, 1984. 4. 8-13.)
5. Lauson, B.: Flexilibility and movement. Swimming technique. Vol. 15. 1978. No. 3.
6. Sölveborn, S. A.: Questo è la stretching. Hermes Edizioni. Róma. 1983.

NYEKRASZOV, V. P. - HUDADOV, N. A. - PIECKENHEIN, L. - FRESTER, R.

PSZICHÉS SZABÁLYOZÁS A SPORTOLÓK FELKÉSZÍTÉSÉBEN

(Pszichologicseszkaja regulirovanija v podgotovke szportszmenov. Fizkultura i Szport. Moszkva. 1985. 176 p.)

A kiadvány szovjet és NDK-beli szerzők közös műve. Szerkesztője V. P. Nyekraszov, szaklektora V. M. Melnyikov. A kiadó a könyvet a sportegyesületekben dolgozó pszichológusok, edzők, orvosok valamint az aktív sportolók figyelmébe ajánlja.

A szerzők abból a tényből indulnak ki, hogy az emberi tevékenység hatásfoka jelentős mértékben attól függ, hogy az egyén önmaga mennyire képes szabályozni lelki működését. Ennek a képességnek a kifejlesztése a sportolók esetében igen nagy jelentőségű, mivel a tények arról tanúskodnak, hogy azonos képességű versenyzők közül az győz, akinek "erősebbek" az idegei, s nemcsak racionálisabban gazdálkodik fizikai erőforrásaival, hanem idegi-lelki "aktivitását" optimális szinten tudja tartani.

A pszichés szabályozást a sport területén a szerzők önálló tudományos ágazatnak tekintik, melynek alapvető célja "olyan sajátos lelki állapotok kialakítása, amelyek alkalmassá teszik a sportolókat fizikai és technikai lehetőségeik legoptimálisabb kihasználására." Hangsúlyozzák, hogy a pszichológiának ez az ága nem beteg, hanem egészséges emberekkel foglalkozik. Sőt, az esetek nagy részében olyan emberekkel, akik képzettek, markáns egyéniségek, s gyakran rendkívüli fizikai adottságokkal rendelkeznek.

Véleményük szerint a pszichológusok feladata az, hogy megtanítsák a sportolókat az önkontroll és önszabályozás tudományára, s kifejlesszék bennük a nehézségek, kudarcok leküzdésének képességét.

A könyvben a szerzők a sportolók pszichés szabályozásának azokat a módszereit ismertetik, amelyeket a gyakorlatban már kipróbáltak és használható eredményeket kaptak.

Az I. fejezet: A pszichés reguláció pszichofiziológiai mechanizmusai V. P. Nyekraszov írása.

A szerző a dialektikus materializmus elvi alapján értelmezi az idegrendszer és a lelki működés közötti összefüggést. P. K. Anohin elméletéből indul ki, amely szerint minden emberi tevékenység az úgynevezett "funkcionális rendszer" elvén alapszik, s ennek az elvnek megfelelően a fiziológia és a pszichológia egy sor korábbi megállapítása felülvizsgálatra szorul.

A cselekvést előidéző, a cselekvés mikéntjét meghatározó fiziológiai és pszichológiai folyamatok (a döntés, a fáradás, az emocionális szint, a motiváció mértéke, a stress stb. kérdései) részletes vizsgálatát az edzői munka konkrét viszonyaiba ágyazva végzi el. Álláspontját így összegzi: "A pszichés állapot - amely a sportolóknál szabadon formálható - a konkrét funkcionális rendszer dominanciájának a következménye. Ez a dominancia jól

kifejezésre jut, ha a konkurrencia - más funkcionális rendszerek részéről - minimális (vagy optimális esetben) teljesen hiányzik. Ebben az esetben az ember minden energiája az előtte álló feladatok megoldására fordítható." Azt is hangsúlyozza, hogy a pszichofiziológiai folyamatokhoz kapcsolódó érzelmi azonosulás észrevehető hatást gyakorol a cselekvésre.

A fejezet végén - táblázatba rendezve - bemutatja a pszichés szabályozás során haszálatos módszereket. E módsszerek tulajdoképpen több szempont szerint is csoportosíthatóak. A ráhatás módja alapján két főosztály különíthető el, ezek:

1. A "kívülről" történő (hetero-) reguláció és 2. Önszabályozási módszerek. Mindkét csoport tovább tagolható verbális és nonverbális eljárásokra.

A II. és III. fejezet a heteroreguláció, illetve az önreguláció módszereit, s e módszerek alkalmazása során szerzett tapasztalatokat tartalmazza. (A II. fejezetnek V. P. Nyekraszov, a III. fejezetnek pedig R. Frester és Nyekraszov a szerzői).

A szerző a II. fejezetet azoknak a feladatoknak az ismertetésével kezdi, amelyeknek megoldásában a heteroregulációs módszerek jól hasznosíthatók. Ezek a következők:

- a sportolók rendszeres tanítása az önszabályozás módszereire,
- a "pszichés munkaképesség" optimalizálása,
- az elemi cél- és motívumfeltételek kialakítása,
- különleges pszichés állapot létrehozása a sportoló előtt álló konkrét feladatnak megfelelően,
- az edzési folyamat elemeinek és a szakmai fogásoknak az optimalizálása.

Az önreguláció és heteroreguláció összefüggéséről szólva Nyekraszov leszögezi, hogy az önnevelés bonyolult folyamata tulajdonképpen a heteroregulációval kezdődik, bár igazi eredményt az önszabályozás eszközeivel lehet elérni. Természetesen csak abban az esetben, ha már magas színvonalon képes művelni az ember. Azonban még ebben az esetben is meghatározott szerepe van a heteroregulációnak. Hangsúlyozza, hogy semmiképpen sem szabad szembeállítani a két módszert vagy egyiket a másik rovására leértékelni.

A heteroregulációs módszerek ismertetése az úgynevezett hipnoszuggesztiós eljárások leírásával kezdődik. A szerző részletesen bemutatja a hipnoszuggesztióhoz szükséges körülményeket, ismerteti a hipnotikus ráhatás szakaszait; foglalkozik azokkal az elvekkel, amelyeket szem előtt kell tartania a pszichológusnak a sportolók körében végzett hipnoszuggesztív ráhatás során. A szerző kiemeli a pszichológus személyiségének jelentőségét és kitér a hipnoszuggesztió alkalmazása során előforduló esetleges problémákra, nehézségekre is. E módszercsoportból érdekességként kiemelhető a hipnoszuggesztió a "riport" eszközével. Ebben az esetben a pszichológus az ismert módon hipnoszuggesztiv állapotba hozza a sportolót, majd beszédmodorát megváltoztatva érzékletes riporteri stílusban leírja a mérkőzés vagy verseny egy konkrét helyzetét, olyan helyzetet, amelyben a sportolónak cselekednie kell (például gyorsan reagálni egy akcióra). A sportoló - a pszichológus hangját hallgatva - átéli az eseményt, s rögződik benne saját teendője a konkrét szituációban.

A heteroreguláció másik jelentős módszercsoportját a non-verbális eljárások alkotják, melyek közül az úgynevezett műszeres eljárásokat emeljük ki. A szerző a következőkből indul ki: előadódhat, hogy a pszichológus csak önmagára hagyatkozva nem mindig tudja teljes sikerrel megoldani feladatát. Ha

ilyen esetekben különböző műszereket alkalmaz, ezzel megkönnyíti és hatékonyabbá teheti munkáját. Különböző elektromos eszközökkel nyugtató hatást lehet gyakorolni a központi idegrendszerre, s ennek következményeként eredményesebbé válhat a hipnoszuggesztió. Audio-vizuális eszközök segíthetik a sajátos és szükséges pszichés mikroklima kialakítását hol megnyugtató, hol aktivizáló hatást gyakorolva. Egy sor technikai eszköz felhasználható a biológiailag aktív zónák, például a melegpontok stimulálására, s így lehetővé válik mind a relaxációs, mind pedig a mobilizálási feladatok megoldása.

A III. fejezetet a szerzők azzal a megállapítással indítják, mely szerint a sportolók pszichés felkészítésében mind a heteroregulációra, mind pedig az önregulációra szükség van, mivel kölcsönösen felerősítik egymás kedvező hatását. Az önreguláció lényegét abban látják, hogy a sportoló rövid idő alatt képessé válik az adott szituációnak megfelelően aktivizálni vagy gátolni bizonyos lelki folyamatokat. A pszichés önszabályozásnak két célja lehet: egyrészt létrehozni a feladat megoldásához szükséges legkedvezőbb pszichés, pszicho-vegetatív feltételeket, másrészt az önreguláció megkönnyíti a pihenésre való áttérést is.

Az önszabályozás fiziológiai folyamatának vázolása után a szerzők felsorolják azokat a faktorokat, amelyek befolyásolják az önszabályozás effektivitását (a feladathoz való viszony, az önszabályozás körülményei, a módszerek megválasztása stb.).

A fejezet tekintélyes része foglalkozik a Schultz által a 20-as években kidolgozott autogén tréninggel (AT). A szerzők igen részletesen ismertetik az egyes gyakorlatokat, az alkalmazott formulákat. Bemutatják az AT sport területén alkalmazott szervezeti formáit, kitérnek a tanfolyam időtartamára (az alapok elsajátítása, majd áttérés a rövid formulára), egy-egy foglalkozás időtartamára, a csoportlétszámra stb. Hangsúlyozzák, hogy a tanfolyam után az elért eredményt folyamatosan meg kell újítani, mert egyébként elvész. Azt is leszögezik, hogy az AT hatásossága döntő módon a sportolónak az AT-hez való viszonyulásától és a körülményektől függ.

A továbbiakban a szerzők bemutatják az utóbbi 15-20 év során kialakult úgynevezett "zenei ráhatás" eljárás meghatározott formáját, melynek célja az, hogy a sportolókat olyan lelki állapotba hozza, mely kedvező hatású a terhelések elviselése szempontjából. Részletesen ismertetik az eljárás alkalmazási módját, közlik az összes formulát is. Táblázatban ismertetik az NDK-ban pozitív hatásúnak bizonyult zeneműveket, feltüntetve azt is, hogy egy-egy zenedarab mely csoportoknak (férfiaknak illetve nőknek, fiataloknak illetve időseknek) ajánlott.

Foglalkoznak a szerzők az ideo-motoros tréninggel (IT) is. Az IT-nek három funkcióját említik, ezek: a programozó, a gyakorló és a reguláló funkciók. Ismertetik az IT-nek a sport gyakorlatában igazolódott struktúráját is. Ez a struktúra úgynevezett "belső aktualizálási", és "külső realizálási" fázisokból áll. Kitérnek az individuális IT-program kialakításánál figyelembe veendő lényeges szempontokra is, melyek közül kiemelhető annak hangsúlyozása, hogy az IT-program tartalmát a sportolónak, az edzőnek, a pszichológusnak és a biomechanikusnak közösen kell meghatároznia.

Olvasmányos része a fejezetnek az az egysége, melyben a szerzők az úgynevezett "naív" és "legegyszerűbb" önszabályozási eljárásokat ismertetik. A "naív" módszerek alkalmazásánál az alapvető cél az, hogy a sportoló a versenyre, a győzelemre ráhangolódjék. Ezek a módszerek - ellentétben a tudományos alapokon nyugvó pszichés regulációval - a sportolónak a terhelés,

edzések, versenyek során szerzett szubjektív tapasztalatain alapulnak és valamiféle rituális jellegük is van. A "legegyszerűbb"-nek nevezett eljárások alkalmazását viszont tudományos mérlegelés eredményeként, a sportoló individuális jellemzőit figyelembe véve javasolják. Ilyenek az önparancs, a helyzetek, a szituációk logikai elemzése, a sportolók számára megnyugvást jelentő helyzetek elképzelése, különböző fizikai, statikus gyakorlatok felhasználása stb. Hangsúlyozzák a szerzők, hogy a különböző eljárások akkor eredményesek, ha a sportoló ezeket jól begyakorolja, s ily módon a kellő pillanatban gyorsan felidézheti. Eredményesnek tartják ezeknek a "legegyszerűbb" módszereknek az autogén tréninggel, illetve az ideo-motoros tréninggel való kombinálását.

A IV. és V. fejezetnek a V. P. Nyekraszov - N. A. Hudadov szerzőpáros az írója.

A IV. fejezet a pszichés szabályozás módszereinek komplex alkalmazási lehetőségeit tárgyalja. A szerzők megállapítják, hogy a pszichés szabályozás hatékonysága jelentősen növelhető, ha az előző fejezetekben isertetett módszereket kombináljuk. A módszerek megválasztásánál és kombinálásánál mindig a konkrét cél, a körülmények és a sportoló egyéni sajátosságainak gondos elemzése alapján kell dönteni. Kísérleti tapasztalataikra hivatkozva bemutatják, hogy mind a különböző non-verbális módszerek kombinálása (pl. elektrostimulátor és audiovizuális ráhatás együttesen) mind pedig a verbális és non-verbális módszerek együttes alkalmazása eredményesebbé teheti a pszichés szabályozást.

Természetesen nemcsak az önszabályozás, de a heteroreguláció során is célszerű kombinálni a különböző eljárásokat. Táblázaton mutatja be a könyv a heteroreguláció külöböző módszereinek (pl. verbális - non-verbális) komplex alkalmazását, megjelölve a szükséges műszereket, berendezéseket, utalva a szükséges feltételekre is.

A fejezet további részében a szerzők kitérnek még a sportolókkal foglalkozó szakemberek (pedagógus, pszichológus, orvos, edző) közötti együttműködés kérdéseire is.

Az V. fejezet a pszichés szabályozást az éves edzésprogram folyamatában elemzi.

A szerzők azokkal a feladatokkal foglalkoznak, amelyeket egy pszichológusnak a sportegyesületnél meg kell oldania. Konkrét gyakorlati tanácsokat adnak a pszichológiai munka célszerű megszervezésére. A munka első fázisát a pszichológusnak a vezetőedzővel történő felvilágosító beszélgetése jelenti. Ezután az edzőkkel ismerteti meg a pszichés szabályozás alapelveit, konkrét módszereit, gyakorlati jelentőségét. A folyamat következő lépcsőfokát az jelenti, amikor az edző beszélget - a pszichológustól kapott tájékoztatás alapján - a sportolókkal a pszichés szabályozás hasznosságáról, szükségességéről. Ezután jöhet létre a pszichológusnak a sportolókkal való találkozása, beszélgetése, majd az egyéni foglalkozások következnek azokkal a sportolókkal, akik úgy érzik szükségük van a pszichés szabályozás módszereinek elsajátítására.

A fejezet további részeiben a szerzők a pszichológus tevékenységének következő főbb területeit elemzik:

- a pszichodidaktika, azaz a sportolóknak az önszabályozásra való szisztematikus oktatásának rendszere,
- az önszabályozási szokások ellenőrzése,
- a pszichés munkaképesség visszaállítására irányuló tevékenység,

- az elégtelen pszichés állapot korrekciója.

A VI. fejezetben V. P. Nyekraszov és L. Pieckenhein a pszichés szabályozás hatékonyságának értékelésére szolgáló módszereket ismertetik.

Miután a sportoló pszichés regulációja a pedagógiai folyamat keretei között zajlik, előfordulhat, hogy sem az edző, sem a sportoló nem tudja pontosan elkülöníteni, hogy az elért eredményekből mi és milyen mértékben tulajdonítható a pszichés szabályozás alkalmazásának, illetve a pedagógiai folyamat egyes elemeinek. Ez a tény teszi szükségessé, indokolttá a pszichés reguláció hatásának objektív mérését. A mérésre több, egymást kiegészítő módszer alkalmazható. Ezek a következők:

a) fiziológiai módszerek:
- a vegetatív funkciók megváltozását kutató eljárások,
- a mozgató rendszerben bekövetkezett funkcionális változásokat vizsgáló eljárások,
- az agyban végbemenő funkcionális változásokat kutató eljrások (pl. EEG)

b) A sportoló idegi, pszichés aktivitási szintjének diagnosztizálására jól bevált EKSZ (Elektro Korzsnoje Szovprotyivlenyije) - nálunk: GBR - módszert, illetve ennek egy kísérleti, új változatát ajánlják.

A szerzők hangsúlyozzák, hogy nem feltétlenül szükséges minden esetben a pszichés reguláció hatásának objektív mérésére törekedni. Az alábbi esetekben azonban ajánlatosnak tartják:
- a teljesen kezdőknél,
- abban az esetben, ha az edzés folyamatában nehézségek merülnek fel,
- akkor is célszerűnek tartják, ha a pszichés szabályozás módszereit már eléggé elsajátította a sportoló, de ezeket az ismereteket valamilyen új feladat során kell alkalmaznia,
- célszerű a kontroll akkor is, ha a pszichés szabályozásba új programot iktatnak be,
- abban az esetben is szükség van az objektív mérésre, ha különböző és bonyolult módszereket használunk egyidőben.

Ismerteti: Kelemenné Tóth Éva

Beszámolók

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi

A SZÖULI NEMZETKÖZI TUDOMÁNYOS KONFERENCIA (1987. AUG. 17-20.)

1. A konferencia célja, résztvevői

A szöuli Olimpiai Szervező Bizottság védnöksége alatt, a The Hankok Ilbo és a The Korea Times "független" újságok támogatásával 1987. augusztus 17-20. között Szöulban tudományos konferenciát rendeztek Első Nemzetközi Konferencia az Olimpiákról és Kelet-Nyugat, Észak-Dél Kulturális Cserekapcsolatairól a Világrendszerben címmel. (The First International Conference on the Olympics and East/West and South/North Cultural Exchange in the World System).

A konferencia részben a XXIV. Olimpiai Játékokhoz kapcsolódó Olimpiai Tudományos Kongresszus előkészítését szolgálta. Ugyanakkor, miként címe is jelzi, új kezdeményezésről van szó. A tervek szerint az idei szöuli tanácskozás mintájára ezen túl minden olimpiai esztendőt megelőző évben nemzetközi tudományos konferenciát szerveznek az olimpia városában azzal a céllal, hogy az olimpiai mozgalomban részt vevő országok jobban megismerjék és megértsék egymás kulturális hagyományait, és ez által, híven az olimpiai eszmerendszer eredeti gondolataihoz, elősegítsék népeik közeledését, barátságát, békés egymás mellett élését.

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság örömmel fogadta a kezdeményezést. Juan Antonio Samaranch üzenetet küldött a résztvevőkek, amelyben kifejezte azt a reményét, hogy a népek közötti kulturális cserekapcsolatok tanulmányozása a sportban hozzá fog járulni az olimpiai mozgalom gazdagodásához. Levelében egyetértéssel üdvözölte azt a javaslatot, hogy hasonló címmel rendezzenek tudományos konferenciát 1991-ben Barcelonában. Antonio Samaranch üzenetét Kim Un-Jong, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság tagja olvasta fel.

A tudományos konferencia - sportnyelven szólva - úgynevezett "meghívásos" rendezvény volt. A Szervező Bizottság, amely tíz dél-koreai, három Amerikai Egyesült Államok-beli és egy brazíliai képviselőből állt, 32 külföldi és 17 koreai szakembert (antropológust, történészt és szociológust) hívott meg. A külföldi tudósokat úgy választották ki, hogy megfelelő arányban képviseljék a politikai, kulturális és földrajzi értelemben vett Északot-Délt, Keletet-Nyugatot.

Valamennyi résztvevőnek a Szöuli Szervező Bizottság fedezte költségeit. Önköltséges résztvételre nem teremtettek lehetőséget.

A szocialista országokból négyen voltunk: Nadejda Lekarska a bolgár Olimpiai Bizottság és a Nemzetközi Olimpiai Bizottság Program Bizottságának tagja, Wojciech Liponski, a 60-as évek ismert lengyel olimpikonja, jelenleg kultúrszociológus, Oleg Milstein a moszkvai Sportintézet professzora és jómagam. Ezen túl az alábbi országokat, illetve kultúrákat képviselték a meghívottak: Brazília, India, Indonézia, Franciaország, Fülöp-szigetek, Japán,

Kanada, Nagy-Britannia, Német Szövetségi Köztársaság, Peru, Puerto Rico, Spanyolország, Svédország, Új-Zéland, USA, Vietnam, Zambia. Jelen voltak a következő téli és nyári olimpiát rendező városok, Barcelona és Calgary képviselői is.

Dél-Koreát a legnevesebb kutatók képviselték az ország legkülönbözőbb egyetemeiről, intézeteiből. A Szöuli Olimpiai Szervező Bizottság is bekapcsolódott a konferencia munkájába. A megnyitó beszédet Park Seh-Jik, a bizottság elnöke tartotta. Lee Ki-ha, pedig a bizottság hivatalosan delegált tagjaként vett részt a megbeszéléseken.

2. Szakmai program

2.1 A szakmai program ismertetése

A konferencia szakmai színvonala kiemelkedően jó volt. Következett ez abból, hogy "válogatott csapatot" hívtak meg és természetesen abból, hogy a programot is igen körültekintően állították össze.

A konferencia négy fő referátummal indult. A négy égtáj képviseletében a következő témákban hangzottak el előadások:

- Társadalomtudomány és olimpiai sport (John McAloon USA),
- Hierarchia és egyenlőség az antropológiában és a világ sportjában brazil nézőpontból (Roberto DaMatta, Brazília),
- A sport összehasonlító szociológiájának programja (Pierre Bourdieu, Franciaország),
- Koreai kultúra, olimpia és világrend (Kang Shin-pyo, Dél-Korea).

Ezt követően négy altéma köré csoportosultak az előadások. Az első a világrendszer és a kulturális cserekapcsolatok tudományos megközelítését szolgálta. Ezen belül előadások hangzottak el az olimpia és a világ kommunikációs rendszerének kapcsolatáról, a nemzetközi és a helyi kultúrák összeegyeztetéséről, a gyarmatosítás kulturális következményeinek felszámolásáról a sportban, az olimpiai játékok szerepéről a kulturális cserekapcsolatokban és változásokban, valamint a sport és a sporttal kapcsolatos művészetek nézőkre kifejtett hatásairól.

A második altéma a Kulturális teljesítmény, társadalmi alakulat és állam címet viselte. Ennek kapcsán az előadók az alábbi kérdésekről beszéltek: az olimpiai sikerek szerepe a nemzetté válásban, az önmegvalósításra törekvés filozófiája az olimpiai teljesítménnyel és az osztályhatalommal való összefüggésben, az afrikai nemzetek hozzájárulása a világ kultúrájához a sportversenyekkel összefüggésben, emberi jogok és sporthoz való jogok, az olimpiai játékok szimbólikus, rituális és filozófiai tartalma kulturális összefüggésekben, a sportemberek kultúrája.

A harmadik altémához az olimpiai játékok történeti és kulturális szempontú elemzése tartozott. A szakemberek megvitatták az olimpizmus dialektikus elveit, a jelenlegi olimpiai mozgalom ellentmondásait, a nyugati kultúra hatását a XIX. század világversenyeire és olimpiai játékokra, az erkölcs és versenysport kapcsolatát a nyugati kultúrában, az Európa-központúság problémáját az olimpiai mozgalomban, az olimpiai pluralizmus kérdéseit, a versengés és együttműködés összefüggéseit az olimpiai játékokon, az olimpiai program összetételének problémáit a különböző kultúrákkal összefüggésben, az olimpizmus történeti fejlődését, valamint egy új úgynevezett Olympeace (Olimpiai Béke) mozgalomra tett javaslatot. Ebben a szekcióban tartottam én is előadásomat Hagyományos és modern tévhitek a női sportban címmel.

A negyedik altéma az Ázsiai Játékokkal, a Szöuli Olimpiával és Barcelonai Olimpia előkészítésével kapcsolatos előadásokat foglalta magába. Ebben a kérdéskörben a következő főbb témák kerültek napirendre: teátrális összetevők a sportban, a hagyományos dél-koreai kultúra és az olimpiai mozgalom, az Ázsiai Játékok és a Szöuli Játékok társadalmi hatása Dél-Koreában, a dél-koreai lakosság véleménye a X. Ázsiai Játékokról, az 1988-as Szöuli Olimpia szerepe a koreai nemzet és a világ kommunikációjában, a X. Ázsiai Játékok ünnepségei és a koreai kultúra, az olimpia szerepe a helyi közösségek kultúrájában, a nemzeti és a nemzetközi kultúra ötvözése az 1992-es Barcelonai Olimpiai Játékok előkészítése során.

A fő referátumok 45, a további előadások 15 percesek voltak. Összesen 37 előadás hangzott el. Az előadások teljes szövegét két héttel a megnyitó előtt minden résztvevő kézhez kapta. Ez lehetővé tette a felkészülést és azt, hogy a viszonylag rövid idő alatt ismertetett előalásokat, pontosabban, azok téziseinek ismertetését is érdemi megbeszélés, eszmecsere követhette.

2.2 A szakmai program elemzése

A konferencia legfontosabb szakmai értékeit a résztvevők a Szervező Bizottsággal közösen összegezték. Az elemzés abból a szempontból történt, hogyan hasznosíthatja az olimpiai mozgalom a társadalomtudomány eredményeit. Beszámolómban az összegzés alapján a következő kérdéskörök mentén elemzem a konferencia szakmai programját: olimpiai tapasztalatok, olimpiai sportpolitika, összehasonlító kutatások, a vendéglátó ország szerepe.

2.2.1 Olimpiai tapasztalatok

A konferencia résztvevői megegyeztek abban a kérdésben, hogy az olimpiai játékok megértéséhez fel kell dolgozni az olimpiai tapasztalatokat. Megállapították, hogy ugyanazokkal az olimpiai játékokkal, eseményekkel kapcsolatban eltérő tapasztalataik vannak a különböző nemzeteknek, a vendéglátóknak és a meghívottaknak, azonos nemzetiségűeken belül a nézőknek, sportolóknak, edzőknek, sportvezetőknek. Alex Inkeles (Stanford Egyetem) hangsúlyozta, hogy az olimpiai játékok elsősorban a kommunikációs eszközök folyamatos hírszolgálata és közvetítése révén váltottak ki a hatalmas nemzetközi érdeklődést. Utalt arra, hogy alighanem más tapasztalatokat szerez az olimpiákról az, aki ténylegesen részt vesz a versenyeken és mást az, aki az eseményeket a tömegtájékoztató eszközön keresztül kiséri figyelemmel. Laurence Chalip (Chicagói Egyetem) kiemelte, hogy az egyes országokban a tömegkommunikációs eszközök között jelentős különbségek vannak abból a szempontból, hogy mit mutatnak be az olimpiai játékokból és hogyan értelmezik ezeket. Joseph Gusfield (San Diego Egyetem) ismertette azokat a különféle módokat, ahogyan a tömegtájékoztató eszközök sportközvetítései alapvető témákat dramatizálnak és ahogyan az olimpiai eseményekről tájékoztatnak. James Larson (Washingtoni Egyetem) rámutatott arra: érdemes megvizsgálni, hogyan és miért hoznak bizonyos döntéseket azok, akik az olimpiai játékok közvetítését ellenőrzésük alatt tartják.

A szakemberek rámutattak arra is, hogy ilyen döntéseket nem csak a tömegtájékoztatásban résztvevők hoznak, hanem azok is, akik elkészítik az olimpiai játékok terveit. Az olimpiai játékok tervezői több szempontból korlátozzák az elvileg lehetséges olimpiai tapasztalatok körét. Phyllis Berck, a XV. Téli Olimpiai Játékok Szervező Bizottságának tagja elmondta, hogy Calgary lakóinak részvétele hogyan hoz majd létre egy sajátosan helyi színezetű olimpiát. Miquel De Moragas Spa (Barcelonai Autonóm Egyetem)

felhívta a figyelmet arra, hogy az olimpia megnyitó és záróünnepségén a helyi és nemzeti kultúrát olyan képek és szimbólumok révén kell bemutatni, amelyeket az egész földkerekségre kiterjedő, rendkívül eltérő kultúrájú és képzettségű hallgatóság, nézősereg a lehető legnagyobb fokban képes értelmezni. Lee Ki-ha (Choong-ang Egyetem), a Szöuli Olimpiai Szervező Bizottság tagja ismertette, hogyan alkalmazzák ezt az elvet a XXIV. Olimpiai Játékok megnyitó és záróünepélyének megtervezésekor. Beszámolt arról is, hogy az olimpia szervezőinek nagy gondot okoz annak eldöntése, milyen arányban alkalmazzák a nemzeti és más kultúrák elemeit a különböző ceremóniákon, mivel kevés adat van arra vonatkozóan, hogy az a számtalan kultúra, amely az olimpiai családot alkotja, hogyan értelmezi egymást az olimpiákkal összefüggésben. E problémakör társadalomtudományi megközelítése értékes felismeréseket nyújthat az olimpiai játékok szervezőinek.

A tanácskozás több résztvevője részletesen elmondta, milyen eltérő módon értelmezik a sportot és az olimpiai játékokat a különböző kultúrák. Arjun Appadurai (Pensylvaniai Egyetem) bemutatta, hogy a krikett játék a mai Indiában egészen más érték- és jelentésösszefüggésben jelenik meg, mint azoknál az angol előkelőségeknél, akik a krikettet Indiában bevezették. Juan Ossio (Pápai Katolikus Egyetem, Peru) a perui társadalomból vett példákat sorolt fel arra vonatkozóan, hogy amikor egy adott kultúra befogad egy sportot vagy játékot, akkor ezt abban az összefüggésben fogadja be, ahogyan az a kultúra konkrétan - és gyakran egyedülálló módon - a sportot és a játékokat értelmezi. Kim Yong-woon (Hanyang Egyetem) azt hangsúlyozta, hogy ez a sajátos értelmezés a kultúrák egyedi történetéből következik. Roberto Da Matta (Rio de Janeirói Szövetségi Egyetem Nemzeti Múzeuma) azt fejtegette, hogy a labdarúgó VB miért érdekli a brazilokat jobban, mint az olimpiák bármelyik eseménye. Bebizonyította, hogy egy sereg társadalmi, kulturális és történeti tényező járult hozzá annak a helyzetnek a kialakulásához, hogy Brazíliában egészen más jelentést hordoznak a labdarúgó világbajnokságok és az olimpiák. Da Matta professzor megállapította: "A sportnak különböző koncepciói léteznek az eltérő típusú társadalmakban. ...Tény, hogy ugyanaz a sportesemény a különböző társadalmakban eltérő módon sajátítható el, így társadalmilag és politikailag eltérő módon újradefiniálható." Ezért fontos megvizsgálni azokat a változatos utakat és módokat, ahogyan a különböző társadalmak értelmezik és kisajátítják a sporteseményeket és az olimpiai szimbólumokat. Kang Shin-pyo (Hanyang Egyetem) felvázolta azokat a legalapvetőbb eltéréseket, amelyek Nyugaton és Ázsiában a sport értelmezését jellemzik. Wojciech Liponski (Adam Mickiewicz Egyetem, Lengyelország) tényekkel bizonyította, hogy az olimpizmus eszmerendszerét mennyire másképpen értelmezik az európaiak és azok a népek, amelyek nem Európában élnek. Az olimpia mást és mást jelent a különböző nemzeteknek, kultúráknak, etnikai csoportoknak és társadalmi osztályoknak. Ezeket a különbségeket a társadalomtudósoknak kell feltárniuk.

2.2.2 Olimpiai sportpolitika

Az olimpiai tapasztalatok különféle értelmezését az is tükrözi, ahogyan az egyes országokban az olimpiai sportszervezeteket létrehozzák és irányítják. A meghívott kutatók ebből a nézőpontból tanulmányozták azokat az utakat és a módokat ahogyan az egyes országokban a sportolókat az olimpiai versenyekre kiválasztják és felkészítik. Toshinao Yoneyama (Kyoto Egyetem) észrevételezte, hogy az olimpiai sportot több afrikai országban a nemzet kialakításának egyik eszközeként használják fel. Bruce Kidd (Torontói Egyetem), a Kanadai Olimpiai Akadémia igazgatója részletes esettanulmányban írta le, hogyan használták fel

Kanadában az olimpiai sportmozgalmat a nemzeti érzés kialakítására. Kiemelte, hogy ez a szemlélet létrehozta a "kiválóság filozófiáját" a kanadai sportban. Ez azonban nem kedvezett a sportban való tömeges részvételnek, csökkentette a mindennapi győzelmek esélyeit és presztizsét a sportban. James Riordan (Bradford Egyetem) a moszkvai olimpián résztvevő brit sportolók vezetője hasonló jellegű esettanulmányt ismertetett a szovjet sportszervezésről. Rámutatott arra, hogy a szovjet sport fejlődését kulturális, ideológiai, történeti és gazdasági szempontok határozták meg.

A konferencia résztvevői arra is kitértek, hogy az olimpiai sporttal kapcsolatos politika hogyan változott az idők folyamán. A nemzetközi olimpiai sportpolitikában bekövetkező változások tükrözik az olimpiai sport változó jelentéseit és értékeit.

Nadejda Lekarska (Bolgár Olimpiai Bizottság) példákkal illusztrálta, hogyan hozza létre a sporttevékenység a "sportember kultúráját". Peter C. McIntosh (Pedagógiai Intézet, London) rámutatott arra, hogy a sportember kultúrája az idők folyamán úgy változott, ahogyan a "fair play" fogalmát a sportolók, a nézők és a sportvezetők új nemzedékei idővel újrafogalmazták.

2.2.3 Összehasonlító kutatások

A konferencia résztvevői egyetértettek abban, hogy kevés az olimpiával kapcsolatos társadalomtudományi munka. Ugyanakkor rámutattak arra, hogy a társadalmi élet más területein sok olyan kulturális teljesítményt és ünnepet vizsgáltak és vizsgálnak, amelyek jó összehasonlítási alapnak bizonyulnak az olimpiai sport vizsgálatához. Masao Yamaguchi professzor (Tokiói Idegennyelvű Egyetem) a szumó birkózás példáját használta fel arra, hogy bemutassa: azok a sportok, amelyek csupán egy adott nemzeti kultúrán belül találják meg közönségüket, kitűnő lehetőséget nyújtanak a szélesebb értelemben vett kultúra és a sport kapcsolatának tanulmányozására és megértésére. Edith Turner (Virginiai Egyetem) bemutatta, hogy a különböző rituális szertartások elemzése elősegítheti azoknak a folyamatoknak megismerését, amelyek során kulturális teljesítmények (például az olimpiák) egy adott közösségben sajátos jelentést nyernek. Dietrich Quanz (Kölni Sport Főiskola) kifejtette, hogy a világméretű rendezvények például világkiállítások történeti szempontú vizsgálata betekintést enged a világrendszer változó struktúrájába. Carol Breckenridge (Pennsylvániai Egyetem) az indiai turizmusból vett példával bizonyította, hogy a kulturális cserekapcsolatok tanulmányozása hozzájárulhat azoknak a feltételeknek a feltérképezéséhez, amelyek mellett más kultúrák képviselői sikeresen (vagy sikertelenül) lépnek kapcsolatba egy adott kultúrával. Alice Dewey (Hawai Egyetem) felhívta a figyelmet arra, hogy a kultúrantropológiában felhalmozott tapasztalatok és kialakított elméletek a jövőben igen jól hasznosíthatók az olimpizmussal kapcsolatos társadalomtudományi kutatások irányvonalainak felvázolásánál. Kang Myung-koo (Hanyang Egyetem) olyan módszereket javasolt, amelyek segítségével a különböző elméletek adaptálása optimálisan biztosítja az összehasonlítások eredményességét.

2.2.4 A vendéglátó nemzet

Kang Shin-pyo (Hanyang Egyetem) előadásában felszólította a társadalomtudósokat: kettőzzék meg erőfeszítéseiket, hogy megértsék a vendéglátó város kultúráját, és ezen keresztül jussanak el az olimpiai játékok fokozottabb megértéséhez. Több koreai társadalomtudós példákkal illusztrálta e javaslat jeletőségét. Részletesen ismertették, hogyan adott Szöul otthont a X. Ázsiai Játékoknak és hogyan készül a XXIV. Olimpiai Játékok megrendezésére.

Kutatási adataikkal bizonyították, hogy az olimpiai vendéglátás tanulmányozása értékes bepillantást enged azokba a folyamatokba, amelyek révén az olimpizmus mindenkor egyedülálló jelentőséget nyer az olimpiát vendégül látó nép számára. Lim Hysup (Koreai Egyetem) leírta, hogyan növelte a X. Ázsiai Játékok megrendezése és a XXIV. Olimpiai Játékokra való készülődés a dél-koreiak nemzeti identitását. Kim Choong-Soon (Tennessee Egyetem) rámutatott arra, hogy az 1988. évi Olimpiai Játékok a koreaiak számára egyedülálló lehetőséget biztosítanak arra, hogy kultúrájukat az egész világnak bemutassák. Chun Kyung-soo (Szöuli Nemzeti Egyetem) azzal érvelt, hogy a koreaiak a japán gyarmatosítás, majd a félsziget megosztása következtében úgy érezték magukat, mintha "elveszítették volna önálló arculatukat". Utalt arra, hogy az olimpiai játékok vendégül látása olyan eszközt jelent, amely révén a koreaiak a világ színpadán bemutatkozhatnak és így visszanyerhetik önbecsülésüket. Lee Sang-hwe (Yonsei Egyetem) egy országos felmérés eredményeit közölte. A kutatási eredmények azt tükrözték, hogy a koreaiak nemzeti büszkesége jelentősen megemelkedett 1986-ban, a X. Ázsiai Játékok megrendezése után. Hong Kai (Szöuli Művészeti Főiskola) olyan megoldásokat javasolt, amelyek révén az olimpiai játékok vendégül látása eszközül szolgálhat a jelenleg megosztott koreai félsziget politikai problémáinak enyhítésére.

A konferencia résztvevői feltárták, hogy a társadalomtudomány már ma is eléggé gazdag olyan elméletekben, adatokban, elgondolásokban és módszerekben, amelyek lehetővé teszik az olimpizmus hatékony, sok irányú tanulmányozását. Egyfelől az olimpiai játékok hasznos terepet nyújtanak olyan társadalmi kérdések vizsgálatához, amelyek alapvetően a társadalomtudományok szempontjából, de máskülönben nem lennének megközelíthetőek a tudományos vizsgálódás számára. Pierre Bourdieu (Párizsi Egyetemi Szociológiai Központ) több példával támasztotta alá ezt a megállapítást. Másfelől - és ez a lényegesen fontosabb aspektus - az olimpiai játékok társadalomtudományi vizsgálata jelentős mértékben elősegítheti az olimpiai mozgalom céljainak megvalósítását. Az olimpizmus révén létrejövő kulturális kapcsolatok terjedelme és minősége alapvetően függ az olimpiákkal kapcsolatos ismeretektől és attitüdöktől. Ulf Hannerz (Stockholmi Egyetem) rámutatott arra, hogy kulturális cserekapcsolatok nem jönnek létre akkor, ha úgy véljük: a kulturális különbségek lényegtelenek. Ellenkezőleg, az igazi kulturális kapcsolat kialakulása megköveteli, hogy felismerjük és megbecsüljük az emberi kultúrák sokféleségét, változatosságát. Az olimpiai játékok társadalomtudományi megközelítése nagy mértékben gazdagíthatja és javíthatja az olimpiai mozgalomban létrejövő kulturális cserekapcsolatok minőségét. Amint John MacAloon (Chicagói Egyetem) fogalmazta, az olimpiai mozgalom nyerhet "azoknak a társadalomtudósoknak szakmai tapasztalataiból és felhalmozott tudásából, akik - mint a tudósok egy közössége - harcolnak a kultúrák közötti kommunikációért". Mindezek alapján joggal várható, hogy az olimpiák társadalomtudományi kutatása egyre szélesebb körű és hasznosabb lesz.

3. Kulturális program

A konferencia munkanapjain reggeltől késő estig tartottak az ülések. A záróülés másnapján viszont ötnapos országjáró körútra hívták meg a résztvevőket. Ennek célja kettős volt. Egyrészt azt kívánták elérni, hogy a tudományos ülésszakon megkezdett beszélgetések, eszmecserék tovább folytatódjanak. Másrészt meg akarták ismertetni a résztvevőkkel Dél-Korea kultúráját, nemzeti tradícióit, kulturális és sportközpontjait. Ennek során félnapos látogatást tettünk az olimpiai versenyek színhelyén, ahol a szervező

központban részletes tájékoztatást kaptunk, filmet vetítettek és lehetőség nyílt kérdések feltevésére.

Eljutottunk a kyongjui és a soraki Nemzeti Parkba, ahol az ország legfontosabb történeti és műemlékeit őrzik. Megtekintettünk néhány történeti múzeumot, több kiemelkedő történeti jelentőségű szentélyt, buddhista kolostort, egy hagyományos samanisztikus úgynevezett KUT előadást és két folklór programot. A résztvevők tiszteletére fogadást adott a Koreai Olimpiai Bizottság, a kulturális és információs ügyek minisztere, a nevelésügyi miniszter, az Országos Idegenforgalmi Tanács elnöke, valamint a konferenciát anyagilag támogató Paek Sang Foundation, Hakook Ibo és a The Korea Times.

Ott-tartózkodásunk alatt a tudományos konferencia programjáról folyamatos és alapos tájékoztatást adott a rádió, a televízió és a sajtó. Részletesen ismertette nemcsak a programokat, hanem több előadás főbb gondolatmenetét is. Sor került többek között az én előadásom bemutatására is a The Korea Times-ban.

A szocialista országokból meghívott vendégeket egyébként megkülönböztetett figyelemben részesítették. A fogadásokon, a hivatalos megnyitó és záró ünnepségeken külön kiemelték, hogy fontosnak és nagy jelentőségűnek tartják a szocialista országok képviselőinek résztvételét a konferencián. Ezt nyilvánvalóan porpaganda céllal tették, de szeretném hangsúlyozni, hogy a dél-koreai tudósok részéről egyértelműen érzékelhető volt, hogy a közvetlen érdeken, az olimpia megrendezésén túl is fontosnak tartják országaink közeledését kulturális téren és remélik, hogy ez előjátéka lehet a politikai diplomácia közeledésének is.

Egészében véve az Első Nemzetközi Konferencia az olimpiákról és Kelet-Nyugat, Észak-Dél Kulturális Csereka pcsolatairól a Világrendszerben című rendezvényt szakmailag és kulturális szempontból is kitűnően szervezték meg. Mind a hivatalos tanácskozások, mind az információs találkozók légkörét nyitottság, objektivitás és tolerancia jellemezte.

Méltó befejezése volt a konferenciának, hogy a záróülésen a házigazdák és a vendégek közösen emlékeztek meg a nemzetközi olimpiai mozgalom közelmúltban elhunyt két kiemelkedő személyiségéről, Chang Key-young-ról és Nikolaos Nissiotis-ról.

BARTON József

AZ I. LENGYEL BIOMECHANIKAI KONFERENCIA (GDANSK, 1987. JUN. 22-24.) ÉS A SZÁMÍTÓGÉPES SZIMULÁCIÓ A BIOMECHANIKÁBAN I. NEMZETKÖZI SZIMPOZION (VARSÓ, 1987. JUN. 25-27.)

A rendkívül erős és nagyon sok irányú kutatásokat folytató lengyel biomechanikusok első nagy, össznemzeti seregszemléje volt ez a gdanski konferencia. Megalakult több mint kétszáz taggal a Lengyel Biomechanikai Társaság is.

A szervezők hazai rendezvényeiket a nemzetközi eseménynaptárban előjegyzésben levő más nagy biomechanikai összejövetelekkél is összekapcsolták. Ebben a szellemben szervezték az Amszterdamban megrendezendő, kétévenként a nemzetközi biomechanikai élet csúcsának számító XII. Nemzetközi Biomechanikai Kongresszushoz (a Nemzetközi Biomechanikai Társaság, ISB tisztségviselőinek újraválasztásával egybekötötten) csatlakozó I. Nemzetközi Szimpoziont, a Számítógépes Szimuláció a Biomechanikában című, nagy érdeklődést kiváltó összejövetelt is Varsóban.

Mindkét rendezvényen előadásokkal vettem részt. A gdanski konferencián az előadásom címe: Fibingerova három súlylökő kísérletének néhány kinematikai jellegzetessége (Some kinematic characteristics of three trials of Fibingerova's shot put) volt. A pozsonyi Comenius Egyetem Testnevelési Fakultásának tudományos munkatársával, Pataki Lászlóval közös munkánk a pozsonyi Sport Film Studió (V. Formanek) által egy prágai EB-n készített gyorsfordulatú film anyagára épült, amit a Jyväskyläi Egyetem Biomechanikai Tanszékén (P. Komi) értékeltem ki 1986 nyarán.

A gdanski I. Lengyel Biomechanikai Konferenciát a gdanski TF (AWF) rendezte több lengyel akadémiai bizottság, az ISB, a Varsói Műszaki Egyetem Repülőmérnöki és Alkalmazott Mechanikai Intézetei, a Varsói Sport (kutató) Intézet, valamint a Lengyel Testnevelési Tudományos Tanács Biomechanikai Szekciója támogatásával.

A majd száz előadáson több mint kétszáz résztvevő (ezek között 20 külföldi) a biomechanika minden területét felölelő magas színvonalú kutatási eredményekről számolt be.

Szakmai eredményként könyvelhető el, hogy szovjet kutató részéről (V. Krjázsov, Moszkvai Központi Sport Kutató Intézet) kooperációs munka iránti kérés hangzott el a súlylökés biomechanikája témában. A tervek szerint az együttműködés tárgya lenne az általuk elkészített gyors fordulatú filmanyag közös feldolgozása, értékelése, közzététele konferencián és szaklapokban egyaránt.

A varsói folytatás szűkebb körben és ha lehet még magasabb színvonalon zajlott. Az I. Nemzetközi Szimpozion a Számítógépes Szimuláció a Biomechanikában (1st International Symposium on Computer Simulation in Biomechanics) címmel hirdetett rendezvényre 28 előadást jelentettek be. Ebből

16 külföldi volt.

Előadásomat az oktatás korszerűsítéséről tartottam. Adatfeldolgozó számítógépes programok adaptációja különböző sportágakban (Data processing software programs adapted to different sports techniques) címen.

A megnyitó előadásban a vendéglátók élcsapata foglalta össze módszertani szempontból a matematikai modellezés és számítógépes szimuláció lehetőségeit a biomechanikában (Kedzior, Komor, Maryniak, Morawski). A meghívott keynote előadások előadói között H. Hatze (Bécs, Ausztria), M. Hubbard (California, USA), A. Pedotti (Milanó, Olaszország) szerepeltek tiszteletre méltóan illusztrált anyagokkal. Holland, új-zélandi, dél-afrikai, japán, szovjet, cseh, NDK-beli előadások hangzottak még el a hazaiak mellett. E legnagyobb fejlődés előtt álló biomechanikai témacsoportban valóban jó összegzést, áttekintést lehetett kapni a csúcstechikákról és a biomechanikai alkalmazásokról is.

A rendezők a Varsói Műszaki Egyetem Repülőmérnöki és Alkalmazott Mechanikai Intézetei, a Varsói Sport /Kutató/ Intézet voltak az ISB védnökségével. Az ISB kiküldöttje prof. Myiashita volt.

A kiállítók között az EMIX cég (mely egy külföldi vegyes vállalat) IBM kompatibilis PC-ket mutatott be. Ezekről tájékoztatókat kapunk a közeljövőbe, mert jeleztem, hogy a TF-nek beruházási tervei vannak a számítástechnika korszerűsítése terén. Szakemberek (és a felhasználók) szerint is a forintelszámolásban vehető gépek kiváló minőségűek és kiválóan alkalmasak a biomechanikai alkalmazásokra.

Rendkívül hasznos kapcsolatokat lehetett kialakítani a résztvevők között, így Minyenko a nem is oly régen világbajnok Mojszejeva-Minyenko páros műkorcsolyázó férfi tagja, Szelujanov, Aruin (Zaciorszkij munkatársai), Vaughan (USA), Hubbard (USA), van den Bogert (Hollandia) érdeklődtek oktatási és kutatási elképzeléseinkről, felajánlva a tapasztalatok cseréjét és az együttműködés lehetőségét.

FERENCZINÉ HORVÁTH Györgyi

ÖSZTÖNDÍJAS TANULMÁNYÚT (NIZZA, 1987. JÚLIUS 6-30.)

Az Országos Ösztöndíj Tanács jóváhagyásával egy hónapos francia nyelvtanfolyamon vettem részt. A nyelvtanfolyamra 1987. július 6-30-ig Nizzában került sor, a nizzai egyetem bölcsészettudományi karán hagyományosan megrendezésre kerülő nyári egyetem (Centre International d'Études Françaises) keretében.

Magyar ösztöndíjasok tizenketten voltunk, foglalkozásunkat tekintve egészen heterogén csoport. A ki- és visszautazás csoportosan történt, Párizson keresztül, repülővel és vonattal, saját költségen.

Július 4-én indultunk és július 31-én érkeztünk haza. A kinti költségekre a fogadó fél részéről elegendő ösztöndíjat kaptunk. Az egyetem kollégiumába helyeztek el bennünket, ahogyan a többi résztvevőt is. A szállással kapcsolatban csak részben voltunk megelégedve, mert ugyan egyszemélyes szobákban laktunk, de hűtőszekrény egyáltalán nem volt a kollégiumban, ami a nyári meleg miatt Nizzában megnehezítette az otthoni étkezést. Hétköznapokon az egyetem éttermében olcsón és egészségesen: sok zöldségfélével, gyümölccsel ebédelhettünk és vacsorázhattunk.

A nyári egyetemnek összesen 700 résztvevője volt - 53 országból! Túlnyomó többségben voltak az amerikaiak. Szocialista országból csak magyarok és jugoszlávok kerültünk oda. A résztvevők többsége nem volt ösztöndíjas, fizettek a tanfolyamért és az ellátásért. A kis magyar csapat tehát több szempontból is kivételesen jó helyzetben volt.

A tanfolyam 4 héten keresztül zajlott. Minden hétköznap 8-12 óráig, illetve 17-19 óráig, tehát elég nagy időkeretben. Nem sikerült viszont a csoportokat jól megszervezniük, ami a résztvevők nagy létszámából részben magyarázható. Viszont annak ellenére, hogy a francia nyelvtudást felmérendő tesztek alapján történt a csoportokba sorolás, egészen heterogén tudásszintű emberek kerültek egy-egy csoportba. További gondot jelentett, hogy a csoportok az optimálisnál nagyobbak voltak: 15-20 fősek. Így sajnos a francia nyelv gyakorlására nem volt elegendő lehetőségünk a tanfolyamon. Rengeteget fejlődött a nyelvi megértésünk, a beszélt és írott nyelvben egyaránt. Az aktív nyelvhasználat fejlődése viszont emellett elmaradt. Lényegében előadásokat hallgattunk nyelvtanból és "francia civilizációból". Az egyébként örömteli remek összetartás a magyar csapaton belül szintén hátrányos volt a francia nyelv gyakorlását tekintve.

Ezek ellenére is nagyon hasznosnak ítéltem a tanfolyamot. Különösen amiatt a nagyszerű és ritka lehetőség miatt, hogy ennyiféle nemzet képviselőivel ismerkedhettünk meg. Bár maga az egyetem a tanfolyamon, néhány sikeres

egyetemi színházi előadáson és számunkra drága kirándulások szervezésén túl nem biztosított egyéb találkozási lehetőséget a résztvevők között. A tanuláson kívül a tengerpart, a város és a szépséges környék megismerése nagy élményt jelentett számunkra.

Összességében tehát a tanfolyam szervezését illető elégedetlenség ellenére is nagyon hasznos, élménygazdag, szép hónapot jelentett számomra a nizzai ösztöndíjas tanulmányút!

BUDAVÁRI Ágota

A VII. EURÓPAI SPORTPSZICHOLÓGIAI KONGRESSZUS (1987. SZEPTEMBER 14-19.)

A FEPSAC, az európai országok sportpszichológusainak szervezete 1968-ban alakult, azóta négyévenkét - az olimpiai játékokat megelőző éveben - rendez kongresszusokat. 1987. szeptember 14-19. között az NDK-beli Bad Blankenburgban rendezték a hetedik tudományos konferenciát. Az NDK Fizikai Kultúra és Sport Államtitkárságának képviseletében Prof. Buggel és Prof. Erbach nyitotta meg a tanácskozást. A plenáris ülésen P. Kunath (Lipcse), Ph. Genov (Szófia), K. Nitsch (Köln) tartottak előadásokat a kognitív, emocionális és motivációs tényezők szerepéről a sportaktivitás szabályozásában.

A megjelent 173 résztvevő 19 szimpozionon négy kerekasztal megbeszélésen ismertette kutatásainak eredményét és vitatta meg azokat. A szimpozionon, témáit megkísérlem tematikus egységbe sorolni, a vezető kutatók nevének feltüntetésével:

- a motoros tanulás kérdései (R. Singer, Pöhlmann),
- a pszichoreguláció fizikai és pszichológiai aspektusai (L-E. Unestahl, Hardy),
- a fizikai aktivitás pszichológiai következményei, stress redukció, iskolai testnevelés hatása (Apitzsch, Schwenkmezger, Schilling, Schellenberger),
- a sportolók személyiség struktúrájának, emocionális állapotának mérése, diagnosztizálása (kockázatvállalás, siker/kudarc feldolgozása, teljesítmény kognitív faktorai (Genov, Nádori, Sanderson, Lefebvre, Guttmann, Gorbunov),
- a sportesemények közönségében lejátszódó pszichés folyamatok (Hahn).

A kerekasztal értekezletek témái között a legfontosabbak az edző és a testnevelő tanárok pszichológiai képzésének és a tömegsport elterjesztésének kérdései voltak. A szakmai programot poszterek egészítették ki.

A szervezők könyv és folyóirat bemutatót is összeállítottak az elmúlt évek legsikeresebb kiadványaiból, sőt a legfrissebbek közül is, így az 1987 márciusában megjelent The Sport Psychologist című folyóirat első számát is kiállították (természetesen ez is amerikai kiadvány, annyi más folyóirathoz hasonlóan). A kongresszus résztvevői megkapták a Human Kinetics Publishers könyv és folyóirat prospektusát, amiből értesülhettünk arról, hogy milyen gazdag, sokak által művelt szakág lett a sportpszichológia az Egyesült Államokban.

A szimpozionok egyidejűleg öt helyen tanácskoztak, ezért mindenki érdeklődésének megfelelően kényszerült választani, melyiken kíván ott lenni. A

magam részéről két igen érdekes témát is találtam, ezekről számolok be bővebben.

Lars-Eric Unestahl (Svédország) előadásában beszélt a pszichoreguláció mentális és fizikai aspektusairól. 1973-tól új módszert dolgozott ki az optimális versenyzési állapot kialakítására. Ennek a módszernek elméleti alapját, alkalmazási fázisait több cikkben, könyvben ismertette már; jelenlegi álláspontját, javaslatát ismertette előadásában. Az általa kidolgozott mentális tréning több fázisból áll, izomrelaxációt, motivációt erősítő programot (a célok határozott kialakításán keresztül), koncentrációt javító tréninget tartalmaz. Az ideális teljesítőképességhez szükséges pozitív önértékelés is kialakítható a programon belül, amelynek eredményeként maximális teljesítőképességűnek, magabiztosnak érezheti magát a sportoló. Mindezek a fázisok megváltozott tudatállapotban (hipnotikus állapotban) még hatékonyabbnak bizonyultak, mint normál éber égi állapotban. Hipnózisban a realitás vizsgálat nem olyan tökéletesen működik; az analizáló, következtető készségünk, a racionális gondolkodásunk bizonyos mértékig felfüggesztődik ebben a megváltozott tudati állapotban, ezért fogékonyságunk megnő, nyitottabbá válunk, az emocionális szféra hozzáférhetőbbé válik. Unestahl több országban is megismertette módszerét, az elsajátíttatáshoz különböző segédanyagokat adott ki (könyv, magnókazetta). Valószínűleg minden csúcsteljesítményre aspiráló ember számára hasznos a program, ezért alkalmazzák elit sportolók körében leginkább. A kanadai J. Salmela tornászokkal végzett felkészítő programot igen jó eredménnyel, míg az izraeli Sade labdajátékosoknál hasznosította.

Egyre inkább az iskolás gyerekek körében alkalmazza L. E. Unestahl mentális programját a pszichés feszültség oldása érdekében, tanulási kapacitásuk növelése céljából! Személyes beszélgetésünk során engem is megkérdezett arról, hogy alkalmazzuk-e magyar iskolások körében a hipnózist, amelynek jótékony hatásáról meggyőzött, de gyakorlati alkalmazása problematikusnak látszik számomra. Azok a kutatók, akik a sportaktivitás pszichológiai következményeit jól ismerik, világosan látják Unestahl-hoz hasonlóan, hogy az iskolás korú gyerekek testi, lelki feszültségének csökkentésében még lehetőségek vannak. Schwenkmezger (NSZK) előadásában beszámolt tapasztalatairól, hogy milyen módon regisztrált stress-redukciót fizikai aktivitás során. A szaksajtóból ismeretes, hogy egyes amerikai pszichiáterek depressziós betegeik terápiájában alkalmazzák a rendszeres napi futást, ami által felszabadultabbak lesznek a mozgás öröme segítségével.

A svéd Apitzsch longitudinális vizsgálatában azzal foglalkozott, hogy a rendszeres testgyakorlást (úszás, futás, síelés) kezdő felnőttek milyen élményeket szereznek. A feltárt pozitív tapasztalatok mellett negatívakról is beszámoltak a megkérdezettek. Különösen a nők jellemezték unalmasnak, fárasztónak eleinte; majd több hónap után egyre nagyobb arányban számoltak be pozitív tapasztalatokról, így például nyugodtabbak, elégedettebbek lettek, szociális magatartásuk nyitottabbá vált, magabiztosságuk nőtt. Tehát a kezdeti idegenkedés megszünt, a testi közérzetjavulás mellett a pszichés jellemzők javulása megerősítésként szerepelt. Ehhez a témához kapcsolódott az egyik kerekasztal vitája is, a testi ügyesség (atletikus képesség) és a szociális státusz összefüggése. Az amerikai Coleman hipotézisével ellentétesen Finnországban 10-16 éves gyerekközösségekben a testi ügyesség nem járt együtt a népszerüséggel; helyette a kiemelkedő tanulmányi eredményű tanulót ismerik el nagyobb presztizsűnek társai. A hangsúly áttolódott az intellektuális képességekre, a fizikai ügyesség háttérbe szorulásával a tinédzserek

értékredjében!

Mindezek a tapasztalatok segítséget nyújthatnak a tömegsport népszerüsítéséhez, a rendszeres testgyakorlás elterjesztéséhez, amelynek jelentőségével minden felelősségtudattal rendelkező ember tisztában van. Többen felhívták a figyelmet az iskolás korúak testi és lelki egészségvédelmére, amiben nekünk is előre kell lépnünk a lakosság egészségügyi állapotának javítása érdekében.

A kongresszuson részt vett magyar delegációt Nádori László egyetemi tanár vezette, tagjai voltak: Budavári Ágota, Nagykáldi Csaba, Sipos Kornél, Stuller Gyula, Vura Márta. Nádori professzort a kongresszus a FEPSAC alelnökévé választotta.

A Testnevelési Főiskola közleményei

1988/2

melléklet

Testnevelési Főiskola Budapest

BARABÁS Anikó - FÁBIÁN Gyula

A KÜLÖNBÖZŐ NAGYSÁGRENDŰ TELEPÜLÉSEK TANULÓIFJÚSÁGA MOTOROS TELJESÍTMÉNYEINEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA DISZKRIMINANCIA ANALÍZISSEL

1. Bevezetés, a vizsgálat előzményei

A magyarországi tanulóifjúság biológiai fejlettségének és fizikai teljesítőképességi szintjének meghatározása céljából indított vizsgálatok adatfelvételi munkái 1985-ben fejeződtek be. A vizsgálatokat az MSZMP KB Társadalomtudományi Intézete koordinálta "Az ifjúságpolitika tudományos megalapozása" című MTA kutatási főirányon belül.

Az országos szintű, keresztmetszeti vizsgálat a 80-as évek tanulóifjúságát 1,5 %-os szinten képviseli. A minta reprezentatív az ország valamennyi megyéjében a különböző lélekszámú településeken élő és a különböző típusú oktatási intézményekben tanuló fiatalokra. A mintaválasztás szempontjainak kidolgozását és a vizsgálatba bevont tanulók társadalmi-gazdasági-szociális háttéradatait rögzítő adatlap megszerkesztését Eiben Ottó végezte el az 1981/1982. tanévben indított A magyar ifjúság biológiai fejlettsége a társadalmi struktúra és életmód függvényében című kutatáshoz. (5)

A magyar ifjúság fizikai teljesítőképessége című kutatásunk szervesen kapcsolódott mind mintájában, mind a konkrét vizsgálatok lebonyolításában a biológiai fejlettségi irányultságú kutatáshoz.

A testalkatban megnyilvánuló biológiai fejlettség, valamint a fizikai teljesítőképesség egymást kölcsönösen, de nem azonosan meghatározó tényezők.

A biológiai fejlettségi és a fizikai teljesítőképességi szintet feltárni kívánó vizsgálatok önmagukban is úttörő jelentőségűek. Hazánkban most nyílott először arra lehetőség, hogy a 3-18, illetve a 6-18 éves korosztályokat országos mintán, tudományos követelményeknek megfelelően vizsgálva a mért testalkati, illetve teljesítőképességbeli mutatókban viszonyítási értékeket adhassunk meg, s ez a múltban elvégzett, valamint a jelenlegi és jövőbeli vizsgálatokhoz összehasonlítási alapul szolgálhassanak.

(Az alapstatisztikai mutatók a 80-as évek első felében a vizsgált tanulóifjúság állapotára jellemzőek.)

Az azonos mintán, egyidőben történt vizsgálatok lehetővé teszik a kondicionális képességek vizsgált mutatóinak a biológiai fejlettség paramétereivel való együttes, sokszempontú, a társadalmi struktúrára és életmódra utaló elemzését is.

A kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség) néhány motoros tesztben nyújtott teljesítményértékkel közelíthetők.

Az alkalmazható próbák számát leszűkítette az a feltétel, hogy a kiválasztott, egymástól nagy mértékben független próbák az országban a legkülönfélébb helyszíneken és körülmények között is elvégezhetők legyenek,

valamint a viszonylag nagyszámú minta vizsgálatára aránylag rövid idő állt rendelkezésünkre.

Az alkalmazott próbaegyüttes a következő: kézi szorítóerő (jobb és bal kéz), tömöttlabda-lökés melltől előrefelé, helyből távolugrás, négy ütemű fekvőtámasz gyakorlat (Burpee-teszt), felülési (sit-up) teszt, 60 méteres síkfutás, 12 perces futás (Cooper-teszt).

Az adatfelvételi munkákkal egyidőben megkezdett - módszertani problémákat is tisztázó - adatfeldolgozás részeredményei bizonyos tendenciákat jeleztek. (1; 2)

A falusi és a városi gyerekek 12 perces futásban (Cooper-tesztben) mért állóképességre utaló teljesítményei lényegesen különböznek; a különböző típusú településeken élő gyermekek fizikai teljesítőképessége különböző. A kisebb elemszámú mintában a fiúk 12 perces futás teljesítményértékét nem befolyásolja a szülők iskolai végzettsége, azonban a szülők foglalkozásának meghatározó a jelentősége. (2)

A nemek között meglévő alapvető teljesítménybeli különbségek és hasonlóságok elsősorban biológiai meghatározottságúak, azonban a fiúk és a lányok életmódjában megtalálható különbözőségeket is tükrözik. (3)

Az általános erőben a fiúk és a lányok között minden életkorban a fiúk javára jelentős a különbség. A kar és a láb dinamikus erejére mutató próbákban is a fiúk eredményei a jobbak; leginkább a 12 éves lányok eredményei közelítik meg a fiúkét (de a külöbség még ekkor is jelentős!). A "teljesítménygörbék közeledése" a lányok testi fejlődésében, érésében a fiúkénál korábban bekövetkező serdülési - növekedési lökésnek a fizikai teljesítőképességben is megmutatkozó - hatásának is tulajdonítható.

Az izomerő állóképességet tükröző értékek (a sit-up és Burpee-teszt eredményei) a fiúk esetében évről évre nőnek, míg a lányok teljesítménybeli növekedése egyre lassuló ütemű, majd 12-13 éves kor után már nincs változás. A fiúk és lányok eredményei a 6, 7, 8 éves korban gyakorlatilag megegyezőek.

A fiúk és a lányok között a legnagyobb külöbség a kardio-vaszkuláris állóképességet jól jellemző 12 perces futás próbában (Cooper-tesztben) van. Míg a fiúk eredményei között állandóan növekvő különbségek vannak a korosztályok között, a lányok eredményei viszonylag korai életkorban és aránylag alacsony szinten állandósulnak.

Ez a teljesítménybeli stagnálás a lányoknál valamenyi próbában 12-13 éves kor után mutatkozik meg.

A lányok biológiai érésében bekövetkező változásokkal, a hormonális egyensúly megbomlásával, majd a relatív súlynövekedéssel csak részben magyarázhatjuk ezt a jelenséget.

A testsúly és a testmagasság életkorral való növekedése a gyermek- és ifjúkorban jó testi fejlettséget jelez. (6)

A fizikai teljesítőképességben azonban nem minden esetben jelent pozitív irányú változást a testsúly és a testmagasság növekedése. Ez a diszharmónia is a további, mélyebb, meghatározó okokat feltáró elemzéseket tesz indokolttá és szükségszerűvé.

2. Célkitűzés

Jelen tanulmányunkban a különböző típusú településeken élő tanulóknak a hétféle fizikai teljesítménypróbában mért eredményeit kívánjuk összevetni. A különbségeket először változónként, életkoronként és településtípusonként a kétmintás t-próbával illetve, ha szükséges volt Welch-próbával vizsgáltuk. (7, 11)

A kétmintás t-próba kiterjesztésének tekintjük a többváltozós, többcsoportos diszkriminancia-analízist (MDA), amennyiben egyszerre több csoport több változója várható értékének eltéréseit vizsgáljuk. A többváltozós statisztikának ezzel a módszerével a következő kérdésekre keressük a választ:

- A különböző életkorokban (6-18 év) a különböző nagyságrendű településfajtákon lakó fiúk, illetve lányok a motorikus változók várható értékeit figyelembe véve jelentősen eltérnek-e egymástól?
- Milyen megbízhatósággal különítik el az egyes MDA egyenletek a kísérleti személyeket? Mekkora az átlagos megbízhatóság egy-egy életkori csoportnál?
- Mely változók szerepe lényeges a csoportok elkülönítésében? Hány százalékban felelősek az egyes változócsoportok a különbségek kialakulásában?
- Van-e felismerhető törvényszerűség a változók kapcsolatában? A kanonikus egyenletekben mely változók kapcsolódnak egymáshoz?
- Mely csoportok vannak egymáshoz közelebb a Mahalanobis-féle távolság szerint? Ezen távolságok alapján még szignifikánsan elkülönülnek-e egymástól a csoportok vagy sem?
- Mely csoportok között nincs szignifikáns különbség az egyes életkorokban?

3. Anyag és módszer

A vizsgált minta - összesen, valamint a fiúk és lányok - életkoronkénti és településtípus szerinti csoportjainak elemszámait a Függelék I, II. és III. táblázata mutatja be.

Az adatfelvétel módszereit a különböző motoros próbákban nyújtott teljesítményértékek mérése alkotják. (1, 9)

Az adatfeldolgozás az MTA SZTAKI IBM 3010 típusú számítógépén az SPSS-X programcsomag alkalmazásával történt.

Az SPSS-X (Statistical Package for the Social Sciences) egy viszonylag elterjedt, korszerű, főleg nagy számítógépen futó statisztikai programcsomag. (Létezik az IBM PC/AT-n használható változat is!) A csomagnak a lépésenkénti diszkriminancia-analízis programjával a következő eredményeket kapjuk:

- A megadott változókból azokat választja ki, amelyek az általunk meghatározott csoportokat a legjobban elkülöníti egymástól;
- Az egyes lépések során vagy azt a változót vonja be amelyik az új lineáris diszkriminancia függvények segítségével az ismert csoportok szétválasztásához a legtöbbet adja (ti.: a varianciák legnagyobb részét magyarázza meg), vagy azt a változót hagyja ki, amelyik a legkevesebbet adja a már bentlevők közül;
- A végső függvények kialakítása után megadja az egyes MDA függvények százalékos megbízhatóságát, vagyis az adott csoport MDA függvénye a csoport hány elemét tekinti ténylegesen a csoportba tartozónak;
- További hasznosításként lehetőséget nyújt új, mért adatok csoportba sorolására is. (8)

4. Eredmények és megbeszélésük

A különböző életkorú fiú és leány tanulók különböző településtípus szerinti csoportjainak a valamennyi motoros próbában mért teljesítményértékeinek alapstatisztikai adatait a Függelék IV-XVII. táblázatai mutatják be.

A kétmintás t-próba egyszeri összehasonlításként csak a két kiválasztott csoportnak egy változója várható értékei szerinti különbözőségeket adja meg.

1. táblázat

A diszkriminancia-analízisbe bevont fiúk száma

Életkor /év/	Településtipus					
	Bp. (N)	Nv. (N)	Kv. (N)	Falu (N)	Szórt (N)	Össz. (N)
7.	156	77	298	35o	15o	1o31
8.	173	1o7	313	38o	173	1146
9.	159	1o1	364	436	175	1235
1o.	179	94	3o7	387	175	1142
11.	143	1o3	3o8	4o9	173	1136
12.	152	98	3o3	382	151	1o86
13.	151	83	318	398	189	1139
14.	149	1o8	382	352	155	1146
15.	223	273	869	1o9	26	15oo
16.	242	294	892	84	3!	1515
17.	229	248	742	75	-	1294
18.	124	121	425	42	-	712

Jelölések: Bp. = budapesti,
Nv. = nagyvárosi,
Kv. = kisvárosi,
(N) = vizsgáltak száma.

2. táblázat

A diszkriminancia-analízisbe bevont lányok száma

Életkor /év/	Településtípus					
	Bp. (N)	Nv. (N)	Kv. (N)	Falu (N)	Szórt (N)	Össz: (N)
7.	151	75	277	3o2	122	927
8.	188	84	321	369	166	1128
9.	167	88	313	383	177	1128
1o.	176	86	288	372	154	1o76
11.	148	77	279	399	158	1o61
12.	15o	88	298	337	156	1o29
13.	167	98	274	37o	147	1o56
14.	164	1o2	335	323	124	1o48
15.	162	227	593	98	25	11o5
16.	124	237	549	62	31	975
17.	126	188	49o	56	0	86o
18.	48	1o5	3o9	21	0	483

Jelölések: Uo. mint az 1. táblázatnál.

3. táblázat

A diszkriminancia-analízisek Wilks-féle lambda értéke, annak F-próbája és szignifikancia szintje

Életkor /év/	F i ú k			L á n y o k		
	WilksΛ	F	Szign.	WilksΛ	F	Szign.
7.	o,855o	5,o969	xxxx	o,8339	6,o968	xxxx
8.	o,8573	6,381o	xxxx	o,8442	5,8311	xxxx
9.	o,867o	7,44o2	xxxx	o,8721	4,8637	xxxx
1o.	o,8684	5,8145	xxxx	o,86o5	6,82o3	xxxx
11.	o,8459	6,o171	xxxx	o,8878	5,3o49	xxxx
12.	o,8o99	7,283o	xxxx	o,8286	6,1316	xxxx
13.	o,7956	8,31oo	xxxx	o,8318	7,o522	xxxx
14.	o,8614	5,399o	xxxx	o,8684	5,33o9	xxxx
15.	o,8193	9,5266	xxxx	o,8644	5,o785	xxxx
16.	o,81o3	1o,1689	xxxx	o,8o3o	6,8o75	xxxx
1	o,8o23	12,2379	xxxx	o,8579	6,3745	xxxx
18.	o,8152	6,1864	xxxx	o,7663	5,4863	xxxx

Jelölések: F = az F-próba értéke
szign. = szignifikancia-szint

4. táblázat

A diszkriminancia egyenletek átlagos, százalékos megbízhatósága

Életkor /év/	%-os megbízhatóság	
	f i ú k	l á n y o k
7.	32,01 %	34,09 %
8.	31,41 %	31,29 %
9.	29,8o %	31,47 %
1o.	29,25 %	3o,o2 %
11.	27,55 %	25,o2 %
12.	28,64 %	31,68 %
13.	3o,2o %	29,64 %
14,	27,23 %	29,1o %
15.	35,o7 %	28,96 %
16.	39,41 %	38,36 %
17.	37,48 %	34,88 %
18.	36,94 %	42,86 %

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.

5. táblázat

Az egyes diszkriminancia függvények százalékos megbízhatósága fiúknál

Életkor /év/	%-os megbízhatóság				
	Bp.	Nv.	Kv.	Falu	Szórt
7.	28,2	42,9	32,6	29,4	35,3
8.	47,4	16,8	26,2	28,9	39,3
9.	51,6	14,9	35,4	19,o	33,7
1o.	39,7	29,8	29,3	28,4	2o,o
11.	4o,6	25,2	2o,1	2o,5	48,o
12.	54,6	32,7	9,9	26,4	43,o
13.	46,4	33,7	12,6	3o,9	43,9
14.	48,3	43,5	23,6	8,2	47,7
15.	6o,1	22,3	32,7	32,1	46,2
16.	55,4	25,9	4o,o	33,3	66,7 !
17.	53,3	39,1	31,8	4o,o	-
18.	51,6	47,9	28,o	52,4	-

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.

6. táblázat

A legyen diszkriminancia-függvények százalékos megbízhatósága lányoknál

Életkor /év/	%-os megbízhatóság				
	Bp.	Nv.	Kv.	Falu	Szórt
7.	41,1	33,3	33,6	31,5	33,6
8.	4o,4	4o,5	28,7	33,1	17,5
9.	3o,5	39,8	35,1	26,4	32,8
1o.	5o,o	37,2	22,2	21,5	38,3
11.	38,7	46,8	1o,8	18,8	42,4
12.	4o,o	34,1	2o,5	3o,3	46,8
13.	39,5	33,7	24,1	2o,3	49,7
14.	51,8	28,4	25,1	13,9	5o,o
15.	43,8	31,7	23,3	26,5	52,o
16.	61,3	27,8	35,2	58,1	1oo,o
17.	61,1	29,8	28,2	51,8	-
18.	62,5	37,1	4o,8	57,1	-

Tanulmányunkban a többváltozós, többcsoportos diszkriminancia-analízis (MDA) eredményeit dolgozzuk fel.

Az MDA alapján lehetőségünk van egy adott életkorban az összes településtípus, összes megadott változója várható értékeinek együttes vizsgálatára. A fizikai teljesítőképességi vizsgálat az adatfelvételi munkák során az általános és középiskolás tanulókra, a 6-18 éves korosztályra terjedt ki. (6 évesek azok a gyermekek, akiknek a decimális életkora 5,500-6,499 évig terjed.)

A településtípusok és életkori csoportok szerinti bontás, valamint az MDA-be bevonható (azaz a teljes adatsorral rendelkező) tanulók száma a szélső életkori csoportokban olyan alacsony (nagyságrendileg eltérő), az összehasonlításban statisztikailag jelentősen eltér a többi képzett csoporttól, hogy azokat nem vontuk be az analízisbe.

Az 1. és a 2. táblázatban megadott elemszámok - melyekkel az MDA program dolgozott - eltér a teljes minta elemszámától, ugyanis csak azoknak a vizsgálati személyeknek az eredményei kerültek feldolgozásra, akik teljes adatfelvételi lappal rendelkeznek. Ez az eltérés 7,4 %-os átlagosan.

Az első kérdésfelvetésünkre a Wilks-féle lambda és annak F-próbájának vizsgálata ad választ.

A táblázat szerint mind a fiúknál, mind a lányoknál az egyes településtípusok közötti eltérések minden életkorban erősen szignifikánsak. (3. táblázat)

Az egyes életkorokban a különböző településtípusok szerinti csoportok között az egyes DA egyenletek átlagos megbízhatóságára mind a fiúknál, mind a lányoknál 30 % körül mozog. (4. táblázat) A 30 %-os megbízhatóság azt jelenti, hogy a tényleges minták közel 30 %-át sorolja abba a településtípusba, ahová ténylegesen, a vizsgálat során besorolást nyert. (A statisztikailag valószínű 20 %-nál több.).

Ha az egyes DA egyenletek megbízhatóságát külön-külön nézzük (5, 6. táblázat) feltűnő, hogy a "Budapest" és a "Szórt" településtípusoknál általában 40 %-os biztonsággal sorolja be a kísérleti személyeket, míg a három közbülső nagyságrendű településtípusnál (Nagyváros, Kisváros, Falu) egyrészt alacsonyabb a százalékos megbízhatóság, másrészt igen nagy különbségeket, ingadozást találunk a különböző életkori csoportok között (pl.: fiúknál a kisvárosi 12 és 13 éves, falusi 14 éves stb.)

Igen szélsőséges, azaz az átlagos megbízhatóságtól kiugróan eltérő százalékos megbízhatósági értékekkel (100 % és 66,7 %) is találkozhatunk a szórt településeken élő 16 éves fiúk és lányoknál, azonban ezeket az értékeket figyelmen kívül kell hagyni a csoport igen alacsony elemszáma miatt (N=3 !). (A kisfalvakban felkeresett általános iskolák ezen néhány "túlkoros" tanulója értelemszerűen sem reprezentálhatja a kisfalvak 16 éves fiataljait!)

A 7. és 8. táblázatokban az egyes életkorokra megállapított kanonikus diszkriminatív függvények százalékos részesedését a varianciák magyarázatában, illetve az egyes függvényekben jelentős szerepet játszó változócsoportokat tüntetjük fel. (A kanonikus egyenletekben szereplő rövidítések magyarázata a következő:

JSZO és BSZO	= jobb és bal kéz szorítóereje
LDOB	= labdalökés-próba
HTU	= helyből távolugrás
FTAM	= négy ütemű fekvőtámasz gyakorlat
SITUP	= felülési, sit-up teszt
60 m	= 60 m-es síkfutás
COOP	= 12 perces futás (Cooper-teszt))

Az MDA program a csoportok számánál eggyel kevesebb kanonikus függvényt határoz meg. Megállapíthatjuk, hogy mind a fiúknál, mind a lányoknál az életkor előrehaladtával nő az első kanonikus DA függvény százalékos részesedése a varianciák magyarázatában (fiúknál átlagosan 65 %, lányoknál 60 %).

Ha az első két kanonikus DA függvényt nézzük, látjuk, hogy ezek együttesen a varianciák 80-90 %-ot is magukban hordozzák. Így érthető, hogy a függvényábrákon (lásd Függelék 1-24 ábra.) miért az első két kanonikus DA egyenletbe behelyettesített csoportátlagot szerepeltetjük. Az azonban így is szembetűnő, hogy a harmadik táblázat alapján a főátlagtól szignifikánsan eltérő csoportok nem minden esetben különböztethetők meg egymástól. (Erre utaltunk az 5. és 6. táblázat megbeszélésekor is.)

Megvizsgálva a DA-be bevont változók közötti összefüggést, vagyis azt, hogy a kanonikus DA egyenletekben szereplő változók között vannak-e olyanok, amelyek gyakrabban szerepelnek együtt, a legszembetűnőbb, a jobb és a bal kéz szorítóerő együttes szerepléne nagyarányban az egyenletben (fiúknál 8, lányoknál 10 esetben).

Ez az immanens értelemszerű korrelációs kapcsolatot jelzi. A többi változót tekintve ilyen törvényszerűség nem fedezhető fel, ami egyrészt a próbák függetlenségét jelzi (Ti. a próbák kiválasztásánál alapelv volt a próbák relatív függetlensége), másrészt az egyes életkori csoportok egymástól való lényegi elkülönülését is jelenti, illetve mutatja.

A fiúknál hat esetben az első DA függvényben szerepel a kézi szorítóerő, öt esetben a labdalökés változója, ami arra utal, hogy a kéz és a vállöv ereje elég lényeges szerepet játszik az egyes csoportok elkülönítésében. Meglepő, hogy a 12 perces futás (Cooper-teszt), a helyből távolugrás, a négy ütemű fekvőtámasz gyakorlat, a sit-up teszt és a 60 m-es síkfutás próba nem vagy csak elvétve kerültek be a legnagyobb varianciát magyarázó kanonikus DA függvényekbe.

Lányoknál a 60 m-es síkfutás hat esetben, a labdalökés hétszer szerepel az első kanonikus DA egyenletben lényeges szerepet játszó változóként. A többi változók nem mutatnak ilyen erős szétválasztó hatást.

A helyből távolugrás változó a fiúknál és a lányoknál is lényegtelennek tűnik, hiszen kilenc esetben is csak az utolsó előtti vagy csak az utolsó DA függvényben jelenik meg. (Az utolsó két függvény általában a csoportok közötti varianciák 20 %-át sem magyarázza !)

A lépésenkénti DA a különbségek kialakításában, kialakulásában bizonyos változókat elhagy, lényegtelennek, vagy kevésbé lényegesnek tartva. (9. táblázat.):

- a fiúk esetében csak három esetben hagyott ki változót (változókat) az analízis során;
- a lányoknál hat esetben hagyott ki változót (háromszor 2-2-t);
- ismételten a lányoknál négy esetben ítélte lényegtelenek valamelyik szorítóerőt (a két kéz szorítóereje közötti kapcsolat miatt).

Az analízis következő lépése a különböző csoportok egymáshoz való közelségének vizsgálata. (10. táblázat)

A táblázat alapján megállapíthatjuk, hogy a 15-18 éves korúaknál a nagyváros és a kisváros különbözik a legkevésbé (a legkisebb a Machalanobis D^2). Az F próba alapján ezekben az esetekben is azonban lényeges a távolság a települések közötti különbség ($p \leq 5$ %).

Az 1-es számmal jelzett Budapest csoport egyetlen esettől eltekintve (13 éves lány) nem szerepel ebben a táblázatban, vagyis a csoport valószínűleg jól

7. táblázat

Az egyes kanonikus DA függvényekben legjelentősebb szerepet játszó változók, illetve az egyes függvények százalékos részesedése a varianciák magyarázatában fiúknál

Függvény	1		2		3		4	
Életkor/év/								
7.	FTAM	39,1 %	COOP LDOB HTU	31,1 %	BSZO JSZO SITUP	2o,3 %	6o m	9,5 %
8.	JSZO BSZO	43,1 %	FTAM LDOB	31,5 %	COOP SITUP 6o m	22,9 %	HTU	2,5 %
9.	JSZO	67,2 %	6o m LDOB BSZO	3o,1 %	SITUP HTU FTAM	2,3 %	COOP	o,4 %
1o.	6o m	63,2 %	COOP	31,7 %	LDOB BSZO JSZO HTU	4 %	SITUP FTAM	1,1 %
11.	LDOB	75,7 %	6o m JSZO	16,4 %	SITUP COOP HTU	4,8 %	FTAM BSZO	3,1 %
12.	LDOB JSZO BSZO	67,9 %	FTAM	24,1 %	6o m SITUP	6,2 %	COOP HTU	1,8 %
13.	LDOB	76,7 %	SITUP FTAM	16,1 %	HTU JSZO	6,4 %	COOP BSZO 6o m	o,8 %
14.	SITUP	59 %	6o m LDOB	24,6 %	FTAM HTU	14,2 %	JSZO BSZO COOP	2,2 %
15.	JSZO BSZO COOP	68,1 %	FTAM	18,7 %	6o m HTU	7,5 %	LDOB SITUP	5,7 %
16.	LDOB COOP	73,1 %	FTAM	21,3 %	BSZO 6o m JSZO SITUP	3,7 %	HTU	1,9 %
17.	JSZO BSZO	77,2 %	COOP FTAM HTU	18,9 %	LDOB SITUP 6o m	3,9 %	-	
18.	LDOB JSZO 6o m	67,5 %	COOP BSZO SITUP	2o,6 %	HTU FTAM	11,9 %	-	

Jelölések: JSZO, BSZO = jobb és bal kéz szorítóereje,
LDOB = labdalökés-próba,
HTU = helyből távolugrás,
FTAM = négyütemű fekvőtámasz gyakorlat,
SITUP = felülési, sit-up teszt,
60 m = 60 m-es síkfutás,
COOP = 12 perces futás (Cooper-teszt).

Az egyes kanonikus DA függvényekben legjelentősebb szerepet játszó változók, illetve az egyes függvények szélsőséges részesedése a vártunetlék magyarázatában tányoknál

Függvény	1		2		3		4	
Életkor/év/								
7.	Go m LDOB BITUP	44,9 %	BBZO JBZO	3o,4 %	HTU FTAM	17,4 %	COOP	7,3 %
8.	LDOB Go m	48,5 %	BBZO JBZO BITUP COOP	3o,7 %	HTU	19,1 %	FTAM	1,7 %
9.	LDOB BITUP HTU	57,3 %	BBZO COOP JBZO	2o,6 %	Go m	13,3 %	FTAM	8,8 %
1o.	JBZO BBZO	64,o %	FTAM	19,3 %	Go m BITUP LDOB HTU	1o,4 %	COOP	6,3 %
11.	Go m LDOB COOP	62 %	FTAM BITUP HTU	26 %	JBZO	7,9 %	BBZO	4,1 %
12.	Go m LDOB	65 %	BITUP	17,3 %	COOP FTAM JBZO BBZO	12,3 %	HTU	5,4 %
13.	LDOB	74,3 %	-	13,7 %	FTAM COOP JBZO BBZO	7,9 %	BITUP HTU	4 %
14.	Go m	68,8 %	BITUP COOP	17,9 %	BBZO JBZO HTU	1o,3 %	FTAM LDOB	3,o %
15.	JBZO BBZO COOP	58,1 %	Go m	27,9 %	LDOB	9,5 %	BITUP HTU FTAM	4,5 %
16.	JBZO	6o,6 %	Go m BBZO BITUP	22,9 %	HTU LDOB FTAM	1o,2 %	COOP	6,3 %
17.	Go m BITUP	74,1 %	JBZO BBZO FTAM COOP	14,8 %	HTU LDOB	11,1 %	-	
18.	JBZO BBZO LDOB	64,1 %	COOP FTAM BITUP HTU Go m	29,4 %	-	6,5 %	-	

Jelölések: Ua. mint a 7. táblázatnál.

9. táblázat

A lépésenkénti DA által kihagyott változók az egyes életkori csoportokban fiúknál és lányoknál

Életkor /év/	Kihagyott változók	
	F i ú k	L á n y o k
7.	-	szorítóerő
8.	6o m.	-
9.	szorítóerő, fekvőtámasz	-
1o.	fekvőtámasz	szorítóerő, helyből távol.
11.	-	felülés, Cooper
12.	-	-
13.	-	szorítóerő
14.	-	labdalökés
15.	-	-
16.	-	-
17.	-	szorítóerő
18.	-	-

Az egymáshoz legkisebb Mahalanobis féle D^2 távolságra lévő csoportok és jellemzőik életkoronként, nemenként

Életkor /év/	Fiúk				Lányok			
	D^2	F	Sy	Település típus	D^2	F	Sy	Település típus
7.	o,263	5,265	o,o	3-4	o,218	2,693	o,oo9	4-5
8.	o,116	1,312	o,24o9	2-3	o,o71	1,o15	o,423	4-5
9.	o,o51	1,o54	o,3882	4-5	o,122	1,838	o,o67	4-5
1o.	o,o17	o,288	o,9589	4-5	o,141	2,555	o,o18	4-5
11.	o,155	3,391	o,oo07	3-4	o,158	4,315	o,ooo3	3-4
12.	o,22o	2,961	o,oo28	4-5	o,249	2,o99	o,o333	2-3
13.	o,238	3,795	o,ooo2	4-5	o,119	1,754	o,o93	1-3
14.	o,129	2,932	o,oo3	3-4	o,1o9	2,537	o,o136	3-4
15.	o,251	6,483	o,oooo	2-3	o,o93	1,9o6	o,o557	2-3
16.	o,198	5,457	o,oooo	2-3	o,145	2,976	o,oo27	2-3
17.	o,119	2,743	o,oo53	2-3	o,135	2,6o5	o,o115	2-3
18.	o,234	2,722	o,oo59	2-3	o,5o6	4,883	o,oooo	2-3

Jelölések: F = F-érték,
Sy = Szignifikancia,
Településtípus oszlopban: 1. Budapest
2. Nagyváros (N>100.000)
3. Kisváros (N=10.000 - 100.000)
4. Falu (N=1000 - 10.000)
5. Szórt település (N≤1000).

elkülönül a többi településnagyság alkotta csoporttól.

A "Falu" és a "Szórt" elnevezésű csoportok fiúknál és lányoknál is 4-4 esetben találhatók egymáshoz közel, sőt a fiúknál két esetben, a lányoknál egy esetben az azonos életkorú de különböző településnagyságú csoportok nem is különböznek lényegesen egymástól.

A Függelék XVIII. 1-12. táblázatai alapján megállapítható, hogy a fiúknál az egyes településtípusú csoportok közötti Mahalanobis távolság 4 esetben volt túl kicsi, annyira, hogy a csoportátlagok különbségei nem szignifikánsak.

Ezt a Nagyváros-Kisváros és a Falu-Szórt településtípus pároknál találjuk. (A XVIII. 10. táblázatában a Szórt elnevezésű településtípus minden más csoporthoz közel van, de ez az n=3,16 éves fiatal nem értékelhető adatokat képvisel.)

Az analízis a lányokra vonatkozó hasonló eredményeit a XIX. 1-12. táblázatok tartalmazzák. "Szigifikáns közelséget" hat esetben találunk. Általában itt is a Nagyváros-Kisváros, illetve a Falu-Szórt településtípusok nem különülnek el, bár Budapest-Kisváros hasonlóságot 13 éves korúaknál és Nagyváros-Falu statisztikai közelséget 18 éves lányoknál találtunk.

5. Összefoglalás

A lépésenkéti többcsoportos, többváltozós diszkriminancia-analízis alapján megállapíthatjuk, hogy

- a különböző életkorokban mind a fiúk, mind a lányok esetében a település nagysága szerint létrehozott csoportok a fizikai teljesítmények tekintetében is lényegesen eltérnek egymástól;
- a legfontosabb diszkrimináló változók a fiúknál a vállöv és a kéz ereje, míg a lányoknál a vállöv ereje és a futásgyorsaság;
- a kanonikus diszkriminancia-egyenletekben a jobb és bal kéz szorítóerejének kapcsolódása az evidens korrelációt jelzi, a többi változó elkülönülése a próbák függetlenségét bizonyítja;
- a diszkriminancia egyenletek átlagos megbízhatóságától lényegesen eltér pozitív irányban a két szélső településtípus (Budapest és szórt település) megbízhatósága, ugyanakkor a DA egyenletek átlagos megbízhatóságától negatív irányú eltérés fordul elő a másik három (Nagyváros, Kisváros, Falu) településtípusnál;
- a Mahalanobis-féle általánosított távolság alapján Budapest különül el a legjobban a többi településtípustól a motoros próbaeredmények alapján.

A szerintünk viszonylag alacsony átlagos százalékos megbízhatósági értékekben - amelyek a településtípusok teljesítménypróbák szerinti elkülöníthetőséget hordozzák - bizonyos valószínűséggel közrejátszik az országon belüli migráció, talán bizonyos fokú feltételrendszerbeli kiegyenlítődés a különböző nagyságú települések között. Jobban valószínűsíthető azonban az, hogy egy település milyenségét csak bizonyos mértékig határozza meg a lakosainak száma.

Nagy jelentősége lehet a település közigazgatásban betöltött szerepének, az alapvetően jellemző gazdasági tevékenységnek, az ezzel összefüggő infrastruktúrának, a természeti környezetnek s az ott lakó népesség etnikai hovatartozásának is.

Az MDA alapján további, újabb szempontú vizsgálat elvégzése válik szükségessé. A mért adatok klasszifikációs eljárással való (Cluster) analízise, valamint a vizsgálatba bevont települések több csoportalkotó hatást figyelembe vevő csoportosítása adhat választ újabb kérdéseinkre.

Függelék. 1. táblázat

A vizsgált minta megoszlása életkor és településnagyság szerint

Életkor /év/	Budapest	Nagyvárosok	Városok	Községek	Szórt települések	Összesen
6	43	3o	11o	18o	46	4o9
7	365	152	575	652	272	2o16
8	4o5	192	634	749	339	2319
9	372	189	679	821	352	2413
1o	395	18o	596	759	329	2259
11	345	18o	591	8o8	331	2255
12	348	186	6o1	72o	3o7	2162
13	365	181	593	769	336	2244
14	348	21o	721	675	279	2233
15	481	5oo	1536	2o7	51	2775
16	455	531	1513	146	6	2651
17	42o	436	1276	131	1	2264
18	225	226	76o	63	-	1274
18 felett	29	35	9o	2	-	156
Összesen:	4596	3228	1o.275	6682	2649	27.43o

Függelék, 2. táblázat

A vizsgált fiúk megoszlása életkor és településnagyság szerint

Életkor /év/	Budapest	Nagyvárosok	Városok	Községek	Szórt települések	Összesen
6	2o	13	55	91	21	2oo
7	191	77	298	35o	15o	1o66
8	195	1o7	313	38o	173	1168
9	183	1o1	365	438	175	1262
1o	196	94	3o8	387	175	116o
11	179	1o3	312	4o9	173	1176
12	172	98	3o3	383	151	11o7
13	175	83	319	399	189	1165
14	165	1o8	384	352	155	1164
15	245	273	898	1o9	26	1551
16	275	294	921	84	3	1577
17	24o	248	765	75	-	1328
18	148	121	426	42	-	737
18 felett	2o	2o	56	1	-	97
Összesen:	24o4	174o	5723	35oo	1391	14.758

Függelék, 3. táblázat

A vizsgált lányok megoszlása életkor és településnagyság szerint

Életkor /év/	Budapest	Nagyvárosok	Városok	Községek	Szórt települések	Összesen
6	23	17	55	89	25	2o9
7	174	75	277	3o2	122	95o
8	21o	85	321	369	166	1151
9	189	88	314	383	177	1151
1o	199	86	288	372	154	1o99
11	166	77	279	399	158	1o79
12	176	88	298	337	156	1o55
13	19o	98	274	37o	147	1o79
14	183	1o2	337	323	124	1o69
15	236	227	638	98	25	1224
16	18o	237	592	62	3	1o74
17	18o	188	511	56	1	936
18	77	1o5	334	21	-	537
18 felett	9	15	34	1	-	59
Összesen:	2192	1488	4552	3182	1258	12.672

Függelék, 4. táblázat

Fiúk kézi szorítóerő értékei (kp) településtípus szerinti bontása

Életkor		Budapest		Nagyváros		Kisváros		Falu		Együtt	
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
7.	jobb kéz	11,3	3,07	11,5	3,40	13,2	3,71	12,5	3,51	12,4	3,60
	bal kéz	10,7	3,06	10,7	3,53	12,5	3,42	11,7	3,38	12,0	3,64
8.	jobb kéz	12,9	3,62	15,3	4,57	15,7	3,98	14,8	3,86	14,7	4,13
	bal kéz	12,3	3,53	14,5	4,30	14,8	3,71	14,3	3,67	14,1	3,80
9.	jobb kéz	15,9	3,87	17,4	4,63	18,3	4,29	18,1	3,92	18,8	4,61
	bal kéz	15,3	3,68	16,8	4,39	17,4	4,03	17,2	3,95	17,8	4,39
10.	jobb kéz	18,6	4,49	21,3	4,58	20,4	4,96	20,7	4,87	20,7	4,71
	bal kéz	17,7	4,24	19,9	4,62	18,9	4,51	19,6	4,60	19,4	4,41
11.	jobb kéz	21,8	4,25	23,4	5,00	23,0	4,77	23,6	4,91	23,4	4,77
	bal kéz	20,4	4,06	22,0	4,62	21,8	4,71	22,1	4,63	22,1	4,72
12.	jobb kéz	25,0	4,75	27,3	5,51	26,3	5,60	27,3	5,65	27,5	4,82
	bal kéz	23,3	5,08	25,3	5,13	24,8	5,38	25,5	5,20	25,9	4,37
13.	jobb kéz	28,4	6,10	30,7	6,81	30,6	6,40	31,2	6,52	31,6	6,18
	bal kéz	26,8	5,50	29,0	6,48	28,6	6,37	29,5	6,18	30,2	6,33
14.	jobb kéz	35,1	6,67	36,8	7,97	35,9	8,23	35,7	7,84	37,0	7,82
	bal kéz	32,7	6,56	34,0	8,01	33,9	7,87	33,8	7,30	35,0	7,58
15.	jobb kéz	39,2	7,27	41,9	8,32	43,1	8,76	40,9	8,97	42,5	7,00
	bal kéz	37,1	6,93	40,0	7,72	40,7	8,10	38,3	7,91	39,7	5,57
16.	jobb kéz	43,2	7,40	47,5	7,63	47,6	8,38	44,3	9,16	43,3	7,09
	bal kéz	40,5	6,82	44,8	7,36	44,6	7,92	41,7	8,87	43,3	6,65
17.	jobb kéz	45,3	8,16	50,5	7,95	50,4	8,42	48,9	9,04	-	-
	bal kéz	42,4	7,34	47,0	7,73	47,3	8,25	45,0	8,55	-	-
18.	jobb kéz	48,3	8,01	51,7	7,06	52,5	8,54	50,8	8,61	-	-
	bal kéz	45,1	7,14	48,3	7,11	49,5	8,29	49,2	8,20	-	-

Jelölés: $\bar{x}$ = átlag, s = szórás

Függelék, 5. táblázat

Fiúk labdalökés értékei (cm)

Életkor	Budapest		Nagyváros		Kisváros		Falu		Szórt	
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
7.	175	32,1	179	36,0	182	33,4	171	31,6	179	30,3
8.	213	36,5	215	44,0	216	42,6	205	36,6	203	38,9
9.	249	39,9	240	41,3	252	44,7	234	44,3	234	40,4
10.	284	45,9	291	63,4	282	48,5	267	49,9	269	47,6
11.	325	49,2	320	53,3	313	56,6	308	56,5	298	48,2
12.	364	64,1	368	75,5	361	72,2	343	56,2	338	54,5
13.	426	72,9	444	99,8	407	78,4	389	72,0	381	70,6
14.	480	79,5	440	90,4	455	87,7	449	83,6	458	80,6
15.	493	78,7	470	84,9	459	77,3	450	91,1	490	77,8
16.	539	80,1	505	83,1	499	83,2	500	98,4	517	86,2
17.	558	78,6	516	67,8	523	82,7	570	128,4	-	-
18.	589	90,9	528	64,6	552	80,4	597	125,0	-	-

Jelölések: Ua. mint a 4. táblázatnál.

Függelék, 6. táblázat

Fiúk helyből távolugrás értékei (cm)

Életkor	Budapest		Nagyváros		Kisváros		Falu		Szórt	
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
7.	1o6	19,9	113	21,2	1o9	18,4	1o7	19,3	1o9	19,1
8.	118	25,o	125	2o,3	12o	2o,o	118	19,8	12o	16,8
9.	131	24,6	131	18,3	13o	19,1	128	2o,4	13o	17,4
1o.	135	21,o	138	18,4	137	2o,6	135	18,8	136	17,8
11.	142	17,7	143	18,1	144	18,2	142	16,9	143	17,6
12.	147	19,1	152	23,3	15o	19,6	15o	18,2	153	19,2
13.	162	22,3	163	21,6	159	2o,3	159	21,4	163	23,9
14.	172	23,4	179	24,9	171	23,o	172	22,7	171	25,1
15.	181	29,1	188	23,1	186	25,o	185	24,9	18o	17,5
16.	188	25,4	195	25,2	193	24,3	193	23,9	163	15,3
17.	195	25,9	199	27,3	198	24,5	2o5	28,5	-	-
18.	2o1	22,9	21o	26,9	2o5	24,3	213	26,o	-	-

Jelölések: Ua. mint a 4. táblázatnál.

Függelék. 7. táblázat

Fiúk Burpee-teszt értékei (N/30 s)

Életkor	Budapest		Nagyváros		Kisváros		Falu		Szórt	
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
7.	12,6	2,21	14,2	2,62	14,o	2,94	13,5	3,32	12,6	2,88
8.	14,2	3,29	14,7	2,84	15,o	3,oo	14,2	3,33	13,2	2,43
9.	15,3	2,64	15,1	2,76	15,5	3,16	14,7	3,14	14,8	3,39
1o.	15,8	3,23	16,1	3,36	15,9	3,13	15,2	2,96	15,3	3,14
11.	17,o	3,99	17,o	3,24	16,4	3,33	15,5	3,o6	15,2	2,74
12.	16,1	2,6o	18,5	4,41	17,1	3,78	16,2	2,99	16,6	3,36
13.	17,3	3,95	19,o	3,65	17,6	3,74	16,5	3,o1	17,o	3,33
14.	17,3	2,85	17,2	3,41	17,9	3,25	17,2	3,45	16,6	3,39
15.	17,8	2,89	17,2	2,9o	18,2	3,26	16,6	2,64	17,3	3,64
16.	18,5	3,44	17,8	3,o5	19,2	4,o2	16,8	3,78	14,3	2,52
17.	18,4	3,19	18,1	3,32	18,8	3,38	17,7	3,46	-	-
18.	19,o	3,43	18,7	3,52	19,1	3,56	18,4	2,oo	-	-

Jelölések: Ua. mint a 4. táblázatnál.

Függelék, 8. táblázat

Fiúk felülési sit-up teszt értékei (N/30 s)

Életkor	Budapest		Nagyváros		Kisváros		Falu		Szórt	
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
7.	11,o	3,35	12,3	3,88	12,o	3,63	11,2	3,7o	1o,7	3,71
8.	12,7	4,o3	13,7	3,41	13,3	3,98	12,1	3,75	12,9	3,84
9.	15,o	3,65	14,4	3,91	14,4	3,89	13,4	3,55	13,6	3,62
1o.	15,6	3,96	15,4	3,o5	15,6	3,38	14,8	4,oo	14,6	4,o2
11.	16,7	3,55	16,3	3,96	16,4	4,27	15,5	3,76	15,8	3,26
12.	17,8	3,59	17,6	4,29	17,4	3,75	16,8	3,59	17,1	2,92
13.	18,4	3,76	2o,o	3,77	18,2	3,56	17,5	3,59	18,3	3,68
14.	19,4	3,54	19,1	3,77	19,o	3,31	18,6	3,29	17,7	3,36
15.	19,9	3,41	18,9	3,31	19,4	3,41	19,1	3,28	17,8	2,47
16.	2o,3	3,65	19,9	3,43	2o,1	3,41	19,o	3,61	16,7	2,89
17.	2o,4	3,65	2o,o	3,3o	19,8	3,41	2o,2	4,52	-	-
18.	2o,5	3,87	2o,2	3,49	19,9	3,4o	19,7	2,86	-	-

Jelölések: Ua. mint a 4. táblázatnál.

Függelék. 9. táblázat

Fiúk 60 m-es síkfutás értékei (N/30 s)

Életkor	Budapest		Nagyváros		Kisváros		Falu		Szórt	
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
7.	13,2	1,19	13,2	1,17	12,9	1,25	13,3	1,3o	13,5	1,57
8.	12,6	1,13	12,3	o,91	12,3	1,37	12,6	1,18	12,4	1,18
9.	11,9	o,85	12,1	1,o1	11,6	1,o8	12,1	1,23	12,o	1,1o
1o.	11,4	o,9o	11,2	o,94	11,2	1,oo	11,7	1,16	11,7	1,o6
11.	11,1	o,9o	1o,9	o,78	1o,9	o,77	11,2	1,o2	11,6	1,7o
12.	1o,7	o,91	1o,7	1,14	1o,7	o,88	1o,8	o,92	11,o	o,96
13.	1o,2	o,93	1o,2	o,8o	1o,3	o,83	1o,4	o,96	1o,5	1,25
14.	9,7	o,87	9,7	o,93	9,8	o,86	9,9	o,99	1o,2	1,2o
15.	9,3	o,91	9,3	o,69	9,3	o,84	9,6	o,79	9,9	o,89
16.	8,9	o,82	9,1	o,83	9,1	1,o6	9,4	o,75	9,7	o,62
17.	8,8	o,78	8,9	o,68	8,9	o,73	9,o	o,68	-	-
18.	8,8	o,64	8,7	o,83	8,7	o,67	8,8	o,64	-	-

Jelölések: Ua. mint a 4. táblázatnál.

Függelék, 10. táblázat

Fiúk Cooper-teszt értékei (N/30 s)

Életkor	Budapest		Nagyváros		Kisváros		Falu		Szórt	
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
7.	1649	283	1739	3o5	1728	31o	1621	32o	1733	326
8.	1762	325	186o	322	1827	349	1739	32o	1863	359
9.	19o3	352	1891	354	2o14	396	1943	351	1973	343
1o.	1969	38o	2o99	36o	2162	348	2o17	369	2o25	388
11.	21o5	383	2o9o	394	2179	376	2155	35o	2166	362
12.	2171	296	2249	4o4	2269	371	2275	327	2277	384
13.	23oo	334	2325	385	2321	34o	2284	376	2314	354
14.	2346	356	2452	341	2369	393	2411	346	2375	356
15.	2354	378	25o3	33o	2487	367	2481	315	244o	336
16.	2447	344	255o	351	255o	377	254o	297	2457	161
17.	2449	424	2598	333	2539	361	2619	297	-	-
18.	2562	374	2621	41o	2632	337	2752	3oo	-	-

Jelölések: Ua. mint a 4. táblázatnál.

Lányok kézi szorítóerő értékei (kp) településtípus szerinti bontásban

Életkor		Budapest		Nagyváros		Kisváros		Falu		Szórt	
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
7.	jobb kéz	9,5	2,79	9,4	3,39	11,1	3,14	9,9	4,62	9,7	2,44
	bal kéz	9,o	2,49	8,5	3,o9	1o,6	3,11	9,4	4,28	9,o	2,32
8.	jobb kéz	11,o	2,95	11,9	4,4o	13,1	3,79	12,4	3,37	12,3	3,61
	bal kéz	1o,3	3,1o	1o,6	3,72	12,4	3,49	11,5	3,27	11,3	3,36
9.	jobb kéz	13,7	4,3o	14,2	3,94	14,9	4,24	14,7	4,29	15,o	4,o2
	bal kéz	12,8	4,o1	13,7	3,98	14,4	3,88	13,9	3,94	14,1	3,9o
1o.	jobb kéz	15,8	3,98	16,8	4,37	17,7	4,54	18,1	4,87	18,2	4,44
	bal kéz	15,o	3,84	15,7	4,49	16,7	4,3o	16,9	4,76	17,o	4,4o
11.	jobb kéz	19,6	4,78	21,4	6,11	21,1	4,7o	21,o	5,51	21,4	5,66
	bal kéz	18,8	4,5o	2o,2	5,65	2o,2	4,56	19,5	5,11	2o,1	5,o2
12.	jobb kéz	22,6	5,o6	24,o	5,3o	24,8	6,o7	25,o	5,54	24,6	5,9o
	bal kéz	21,2	4,79	22,3	5,49	23,3	5,58	23,5	5,24	23,3	5,75
13.	jobb kéz	27,3	5,o4	27,6	5,95	27,8	5,16	27,8	5,99	29,1	5,69
	bal kéz	25,9	6,99	25,6	6,o9	26,1	4,99	26,2	5,71	27,2	5,68
14.	jobb kéz	29,o	5,26	29,4	5,93	3o,7	5,48	31,2	5,o4	31,7	5,o5
	bal kéz	27,8	4,97	27,4	5,66	28,7	5,18	29,2	4,89	29,4	4,92
15.	jobb kéz	3o,2	4,37	32,2	5,38	32,9	4,85	3o,7	5,18	31,7	4,88
	bal kéz	28,4	4,54	3o,4	5,29	3o,9	4,68	28,7	4,95	29,8	3,79
16.	jobb kéz	31,o	5,16	33,2	5,29	34,6	5,o4	32,2	5,92	3o,3	7,23
	bal kéz	28,8	4,48	31,2	5,13	32,4	4,84	29,8	5,96	24,7	6,51
17.	jobb kéz	31,o	5,45	33,1	4,84	34,2	5,47	32,9	4,81	-	-
	bal kéz	29,2	4,97	3o,7	4,48	31,9	5,1o	3o,8	5,51	-	-
18.	jobb kéz	3o,7	4,99	34,6	5,21	34,3	5,o6	33,5	4,51	-	-
	bal kéz	28,8	4,91	32,5	5,15	32,o	4,71	31,1	4,23	-	-

Jelölések: Ua. mint a 7. táblázatnál,

Függelék, 12. táblázat

Lányok labdalökés értékei (cm)

Életkor	Budapest		Nagyváros		Kisváros		Falu		Szórt	
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
7.	155	25,8	164	33,3	159	27,6	148	25,3	152	21,0
8.	187	28,6	188	36,4	187	35,6	175	35,0	177	29,0
9.	212	46,7	208	36,7	218	38,0	201	33,8	200	38,2
10.	242	40,9	246	50,9	238	37,0	234	45,9	228	43,8
11.	289	43,9	292	54,0	286	58,4	276	53,3	275	52,8
12.	326	51,5	327	60,7	334	58,2	316	55,4	306	51,6
13.	379	47,6	381	66,9	373	59,4	350	59,6	349	53,5
14.	379	56,4	372	63,4	372	63,5	377	53,7	367	54,4
15.	363	49,5	343	48,3	355	51,4	353	41,9	368	50,2
16.	362	51,7	358	57,5	362	51,6	366	47,1	320	43,6
17.	372	58,4	356	52,5	363	54,0	368	45,5	-	-
18.	392	55,8	362	62,5	364	55,1	352	37,3	-	-

Jelölések: Ua. mint a 4. táblázatnál.

Függelék, 13. táblázat

Lányok helyből távolugrás értékei (cm)

Életkor	Budapest		Nagyváros		Kisváros		Falu		Szórt	
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
7.	98	19,1	1o5	19,7	1o3	19,o	99	18,5	1o3	23,8
8.	113	18,3	123	18,4	116	17,5	112	19,o	114	18,o
9.	125	24,7	13o	18,3	123	18,5	122	18,5	121	17,8
1o.	132	18,8	133	17,1	132	2o,3	13o	19,3	128	2o,3
11.	135	18,2	14o	15,4	138	19,o	138	17,9	139	18,2
12.	142	19,9	149	2o,4	145	21,4	145	19,5	143	21,9
13.	15o	18,9	153	2o,7	147	2o,7	151	19,8	153	2o,3
14.	152	19,1	157	18,2	154	2o,2	154	2o,4	154	21,o
15.	154	19,6	154	22,7	154	19,o	156	23,	15o	19,3
16.	154	17,5	152	2o,7	157	19,3	159	21,5	117	15,3
17.	156	2o,4	155	19,7	158	19,2	161	23,4	-	-
18.	158	17,1	164	19,9	158	19,2	172	2o,4	-	-

Jelölések: Ua. mint a 4. táblázatnál.

Függelék, 14. táblázat

Lányok Burpee-teszt értékei (cm)

Életkor	Budapest		Nagyváros		Kisváros		Falu		Szórt	
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
7.	13,1	1,97	13,7	2,82	13,9	2,22	13,1	2,2o	13,6	3,13
8.	14,2	2,84	14,6	3,15	14,6	2,68	13,9	2,74	13,6	2,53
9.	14,3	3,o1	14,8	2,61	15,1	2,83	14,4	2,6o	14,1	2,74
1o.	14,6	2,56	15,4	3,21	15,5	2,67	14,4	2,88	14,8	2,61
11.	14,6	2,59	16,5	3,83	15,1	2,75	14,6	2,82	14,6	2,83
12.	15,7	3,23	16,8	3,79	15,7	2,82	14,9	2,5o	14,9	3,13
13.	15,7	2,39	16,5	3,34	15,6	3,2o	15,5	2,57	15,o	2,97
14.	15,3	2,43	15,5	2,91	15,4	2,48	15,6	3,o5	15,3	2,85
15.	15,o	2,31	15,5	2,4o	15,7	2,4o	15,2	2,6o	14,6	2,95
16.	15,5	2,34	15,5	2,74	15,8	2,53	15,4	3,2o	12,o	3,oo
17.	15,6	2,61	15,7	2,5o	15,2	2,41	15,4	2,49	-	-
18	15,7	2,52	16,7	2,46	15,5	2,o6	16,4	2,42	-	-

Jelölések: Ua. mint a 4. táblázatnál.

Függelék, 15. táblázat

Lányok felülési sit-up teszt értékei (N/30 s)

Életkor	Budapest		Nagyváros		Kisváros		Falu		Szórt	
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
7.	11,5	2,8o	12,2	3,84	11,4	3,31	1o,5	3,3o	1o,7	3,89
8.	12,7	3,33	13,5	3,6o	13,2	3,93	11,8	3,42	12,2	3,43
9.	13,7	3,54	13,6	3,o9	14,2	3,81	12,6	3,35	13,3	3,13
1o.	14,6	3,48	14,o	3,49	14,7	3,87	13,9	3,49	13,9	3,51
11.	15,3	3,o6	16,1	4,12	15,2	3,24	14,9	3,31	14,8	3,22
12.	16,o	3,59	16,6	3,66	16,o	2,93	15,3	3,21	15,8	3,25
13.	17,2	3,26	17,2	3,4o	16,4	3,23	16,1	3,o1	16,o	3,12
14.	17,2	3,49	16,5	3,12	16,2	2,94	16,8	3,11	16,3	2,97
15.	16,4	2,67	15,7	2,95	16,1	2,74	15,8	2,95	14,6	3,14
16.	17,o	2,88	15,8	2,67	16,o	2,89	15,o	2,78	11,3	1,53
17.	16,8	3,29	15,7	3,41	15,8	2,74	15,7	2,16	-	-
18.	16,9	2,35	17,o	2,73	16,1	2,67	16,6	1,78	-	-

Jelölések: Ua. mint a 4. táblázatnál.

Függelék, 16. táblázat

Lányok 60 m-es síkfutás értékei (s)

Életkor	Budapest		Nagyváros		Kisváros		Falu		Szórt	
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
7.	13,5	1,38	13,7	1,14	13,5	1,33	14,1	1,33	14,2	1,2o
8.	12,8	1,13	12,9	o,95	12,7	1,37	13,2	1,18	13,2	1,21
9.	12,4	1,29	12,7	1,45	12,2	1,1o	12,5	1,12	12,6	1,o7
1o.	11,7	1,o8	12,2	o,98	11,9	1,25	12,2	1,33	12,5	1,35
11.	11,4	o,94	11,4	o,98	11,4	1,o7	11,6	1,11	12,o	1,34
12.	11,1	o,86	11,o	o,84	11,o	o,86	11,2	o,99	11,6	1,24
13.	1o,6	o,89	1o,9	o,99	1o,8	o,9o	1o,9	o,91	11,1	o,95
14.	1o,4	o,78	1o,6	o,73	1o,5	o,86	1o,6	o,88	11,o	1,o1
15.	1o,4	1,o6	1o,5	o,77	1o,5	o,8o	1o,9	1,36	11,2	o,84
16.	1o,4	o,97	1o,5	1,oo	1o,5	o,85	1o,8	o,78	12,8	o,64
17.	1o,1	o,91	1o,4	o,85	1o,4	o,81	1o,7	o,85	-	-
18.	1o,2	o,78	1o,4	o,9o	1o,6	o,92	1o,3	o,57	-	-

Jelölések: Ua. mint a 4. táblázatnál.

Függelék, 17. táblázat

Lányok Cooper-teszt értékei (m)

Életkor	Budapest		Nagyváros		Kisváros		Falu		Szórt	
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
7.	1573	27o	1-5o	252	1545	285	1473	272	1558	316
8.	1643	28o	1716	346	1668	319	1603	281	1633	318
9.	1680	329	1768	284	1795	334	17o1	3o1	1756	295
1o.	18o1	31o	1877	323	1851	342	1826	3o8	1761	318
11.	1917	348	1949	325	195o	294	192o	288	1869	342
12.	1936	3o1	2o56	331	2o28	281	1954	312	1949	332
13.	2o45	274	1997	28o	2o38	332	1983	327	1996	284
14.	1978	291	1971	319	2o22	337	2ooo	341	2o12	263
15.	1927	3o5	2oo6	25o	1985	295	1957	276	1984	311
16.	1883	339	2oo4	267	2o14	33o	2o6o	224	144o	559
17.	1958	392	2o3o	279	1997	3o3	2o24	231	-	-
18.	2o65	431	2126	294	1997	295	2232	165	-	-

Jelölések: Ua. mint a 4. táblázatnál.

Függelék, 18./1. táblázat

A 7 éves fiúk településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	2,938			
	szig.	0,003			
Kisv.	F	6,504	3,630		
	szig.	0,0	0,0004		
Falu	F	4,181	4,356	5,265	
	szig.	0,0001	0,0	0,0	
Szórt	F	4,110	4,240	6,476	7,094
	szig.	0,0001	0,0001	0,0	0,0

Függelék, 18./2. táblázat

A 8 éves fiúk településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	3,081			
	szig.	0,0053			
Kisv.	F	10,677	4,212		
	szig.	0,0	0,0003		
Falu	F	15,702	2,475	10,175	
	szig.	0,0	0,022	0,0	
Szórt	F	15,223	3,276	6,741	1,055
	szig.	0,0	0,0034	0,0	0,3882

Függelék, 18./3. táblázat

A 9 éves fiúk településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	5,376			
	szig.	0,0			
Kisv.	F	10,359	1,312		
	szig.	0,0	0,2409		
Falu	F	9,758	4,092	5,913	
	szig.	0,0	0,0002	0,0	
Szórt	F	9,065	3,194	7,626	5,538
	szig.	0,0	0,0024	0,0	0,0

Függelék, 18./4. táblázat

A 10 éves fiúk településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	4,112			
	szig.	0,0002			
Kisv.	F	7,629	0,996		
	szig.	0,0	0,432		
Falu	F	11,914	4,032	9,461	
	szig.	0,0	0,0002	0,0	
Szórt	F	8,366	2,829	5,418	0,288
	szig.	0,0	0,0064	0,0	0,9589

Függelék, 18./5. táblázat

A 11 éves fiúk településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	1,834			
	szig.	0,067			
Kisv.	F	4,609	1,730		
	szig.	0,0	0,0874		
Falu	F	9,802	4,5	3,391	
	szig.	0,0	0,0	0,0007	
Szórt	F	13,822	9,894	9,758	5,004
	szig.	0,0	0,0	0,0	0,0

Függelék, 18./6. táblázat

A 12 éves fiúk településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	8,171			
	szig.	0,0			
Kisv.	F	5,407	2,720		
	szig.	0,0	0,0057		
Falu	F	13,563	7,157	6,337	
	szig.	0,0	0,0	0,0	
Szórt	F	15,749	6,760	8,410	2,961
	szig.	0,0	0,0	0,0	0,0028

Függelék, 18./7. táblázat

A 13 éves fiúk településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	3,842			
	szig.	0,0002			
Kisv.	F	5,333	4,680		
	szig.	0,0	0,0		
Falu	F	13,952	11,910	5,612	
	szig.	0,0	0,0	0,0	
Szórt	F	17,976	12,107	9,932	3,795
	szig.	0,0	0,0	0,0	0,0002

Függelék, 18./8. táblázat

A 14 éves fiúk településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	6,694			
	szig.	0,0			
Kisv.	F	4,592	4,460		
	szig.	0,0	0,0		
Falu	F	6,700	2,431	2,932	
	szig.	0,0	0,0132	0,0030	
Szórt	F	11,236	6,175	9,003	4,305
		0,0	0,0	0,0	0,0

Függelék, 18./9. táblázat

A 15 éves fiúk településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	13,405			
	szig.	0,0			
Kisv.	F	26,471	6,483		
	szig.	0,0	0,0		
Falu	F	11,331	2,868	5,310	
	szig.	0,0	0,0036	0,0	
Szórt	F	5,221	2,814	3,354	2,366
	szig.	0,0	0,0042	0,0008	0,0157

Függelék, 18./10. táblázat

A 16 éves fiúk településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	19,735			
	szig.	0,0			
Kisv.	F	30,007	5,457		
	szig.	0,0	0,0		
Falu	F	9,486	2,599	6,6425	
	szig.	0,0	0,008	0,0	
Szórt	F	1,259	1,132	1,4083	0,904
	szig.	0,2607	0,3381	0,1881	0,5125

Függelék, 18./11. táblázat

A 17 éves fiúk településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	21,03			
	szig.	0,0			
Kisv.	F	25,71	2,743		
	szig.	0,0	0,0053		
Falu	F	7,578	6,028	8,620	
	szig.	0,0	0,0	0,0	

Függelék, 18./12. táblázat

A 18 éves fiúk településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	9,670			
	szig.	0,0			
Kisv.	F	10,587	2,722		
	szig.	0,0	0,0059		
Falu	F	3,991	5,538	4,709	
	szig.	0,0001	0,0	0,0	

Függelék, 19./1. táblázat

A 7 éves lányok településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	3,434			
	szig.	0,001			
Kisv.	F	6,615	5,229		
	szig.	0,000	0,000		
Falu	F	7,567	6,359	9,269	
	szig.	0,000	0,000	0,000	
Szórt	F	5,9014	3,838	6,4009	2,693
	szig.	0,000	0,0004	0,000	0,009

Függelék, 19./2. táblázat

A 8 éves lányok településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	4,278			
	szig.	0,0			
Kisv.	F	8,117	5,164		
	szig.	0,0	0,0		
Falu	F	9,423	7,157	6,897	
	szig.	0,0	0,0	0,0	
Szórt	F	6,037	3,845	4,572	1,015
	szig.	0,0	0,0002	0,0	0,423

Függelék, 19./3. táblázat

A 9 éves lányok településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	3,079			
	szig.	0,0019			
Kisv.	F	4,1364	2,917		
	szig.	0,0001	0,0032		
Falu	F	5,8584	3,809	9,522	
	szig.	0,0	0,0002	0,0	
Szórt	F	4,900	3,3141	6,009	1,832
	szig.	0,0	0,0009	0,0	0,067

Függelék, 19./4. táblázat

A 10 éves lányok településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	5,896			
	szig.	o,o			
Kisv.	F	8,868	2,9o2		
	szig.	o,o	o,oo8		
Falu	F	13,342	4,536	5,553	
	szig.	o,o	o,ooo1	o,o	
Szórt	F	14,6o1	5,o51	5,774	2,555
	szig.	o,o	o,o	o,o	o,o18

Függelék, 19./5. táblázat

A 11 éves lányok településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	5,o42			
	szig.	o,o			
Kisv.	F	2,964	2,719		
	szig.	o,oo7	o,o13		
Falu	F	6,252	5,898	4,315	
	szig.	o,o	o,o	o,ooo3	
Szórt	F	1o,332	6,698	8,o55	3,515
	szig.	o,o	o,o	o,o	o,oo19

Függelék, 19./6. táblázat

A 12 éves lányok településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	2,723			
	szig.	o,oo57			
Kisv.	F	3,435	2,o99		
	szig.	o,ooo7	o,o333		
Falu	F	8,263	5,448	6,o39	
	szig.	o,o	o,o	o,o	
Szórt	F	11.328	7,oo4	1o,832	4,926
	szig.	o,o	o,o	o,o	o,o

Függelék, 19./7. táblázat

A 13 éves lányok településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	2,793			
	szig.	o,oo7			
Kisv.	F	1,754	3,476		
	szig.	o,o93	o,ooll		
Falu	F	9,255	6,184	7,481	
	szig.	o,o	o,o	o,o	
Szórt	F	14,843	9,o91	13,286	5,o87
	szig.	o,o	o,o	o,o	o,o

Függelék, 19./8. táblázat

A 14 éves lányok településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	3,869			
	szig.	o,ooo4			
Kisv.	F	6,597	2,3o6		
	szig.	o,o	o,o246		
Falu	F	6,689	2,367	2,537	
	szig.	o,o	o,o211	o,ol36	
Szórt	F	14,512	5,o69	8,453	5,o48
	szig.	o,o	o,o	o,o	o,o

Függelék, 19./9. táblázat

A 15 éves lányok településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	9,1o8			
	szig.	o,o			
Kisv.	F	1o,481	1,9o6		
	szig.	o,o	o,o557		
Falu	F	4,518	4,116	4,758	
	szig.	o.o	o,ooo1	o,o	
Szórt	F	4,473	3,269	3,2714	1,534
	szig.	o,o	o,ooll	o,ooll	o,1408

Függelék, 19./10. táblázat

A 16 éves lányok településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	9,350			
	szig.	0,0			
Kisv.	F	16,316	2,976		
	szig.	0,0	0,0027		
Falu	F	10,409	4,829	5,263	
	szig.	0,0	0,0	0,0	
Szórt	F	3,831	3,619	3,889	3,2048
	szig.	0,0002	0,0004	0,0002	0,0013

Függelék, 19./11. táblázat

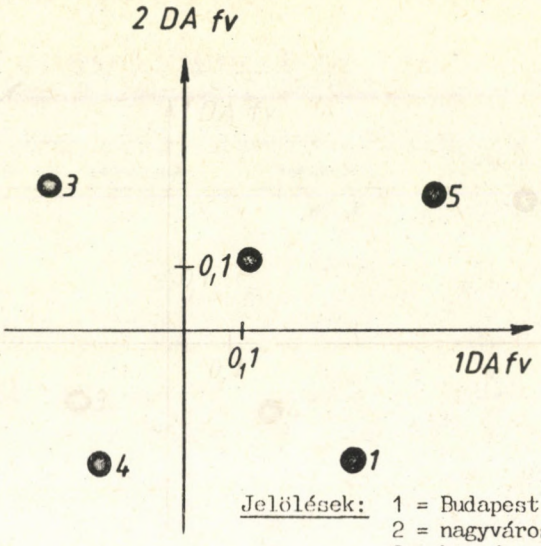
A 17 éves lányok településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	9,935			
	szig.	0,0			
Kisv.	F	13,285	2,605		
	szig.	0,0	0,0115		
Falu	F	8,438	2,471	2,7966	
	szig.	0,0	0,0163	0,007	

Függelék, 19./12. táblázat

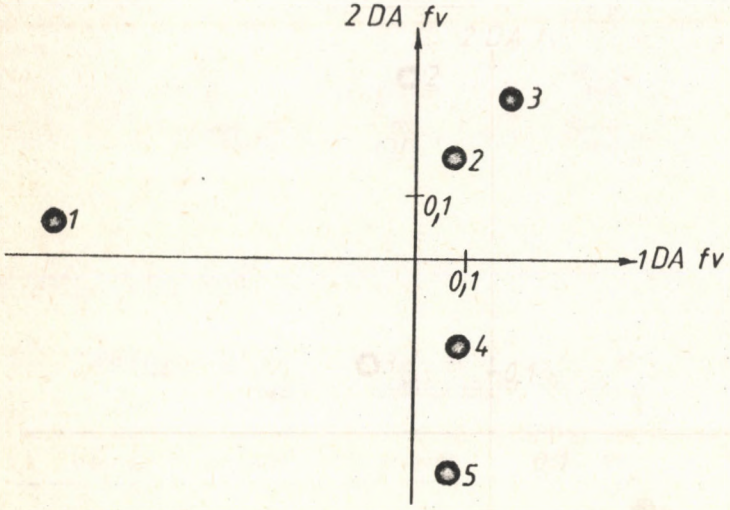
A 18 éves lányok településtípus szerinti csoportjai közötti F-próba (F) és szignifikancia (szig.) szintje

Település típus		Budapest	Nagyváros	Kisváros	Falu
Nagyv.	F	10,068			
	szig.	0,0			
Kisv.	F	8,391	4,883		
	szig.	0,0	0,0		
Falu	F	5,634	1,269	3,040	
	szig.	0,0	0,2576	0,0024	



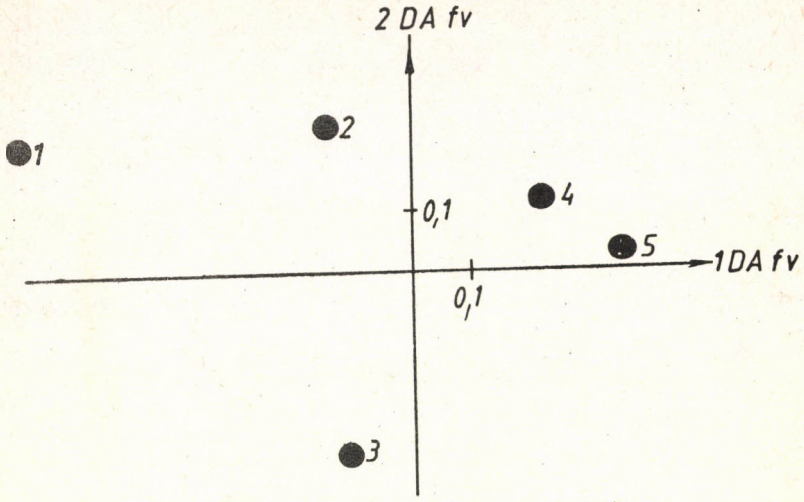
Jelölések: 1 = Budapest,
2 = nagyváros,
3 = kisváros,
4 = falu,
5 = szórt,

1. ábra
7 éves fiúk



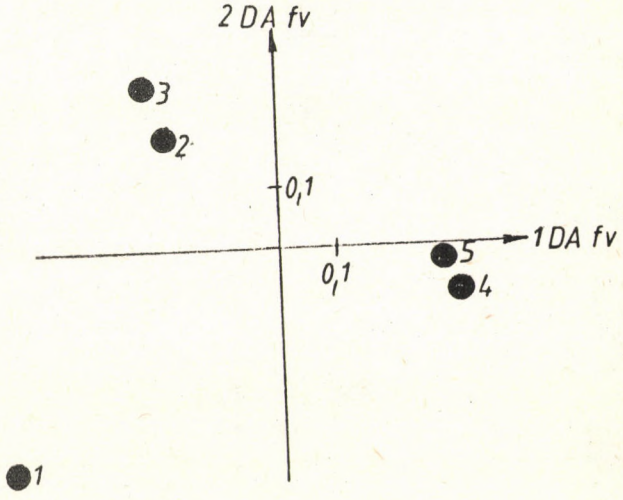
Jelölések: Ua. mint az 1. ábránál.

2. ábra
8 éves fiúk



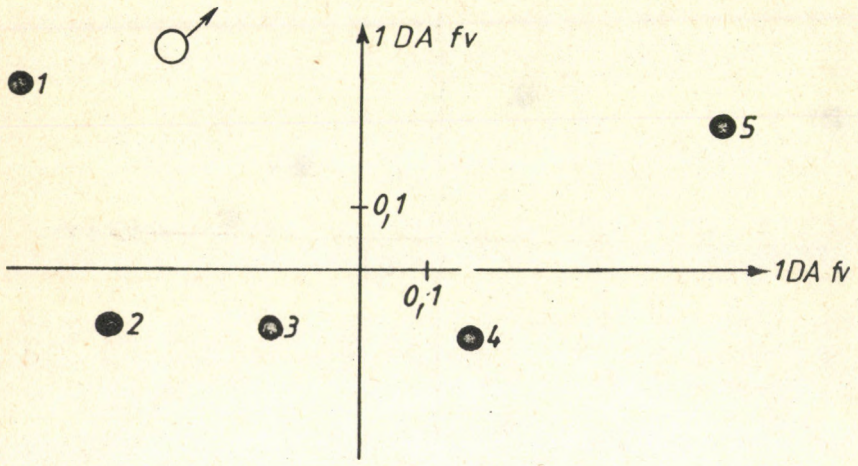
Jelölések: Ua. mint az 1. ábránál.

3. ábra
9 éves fiúk



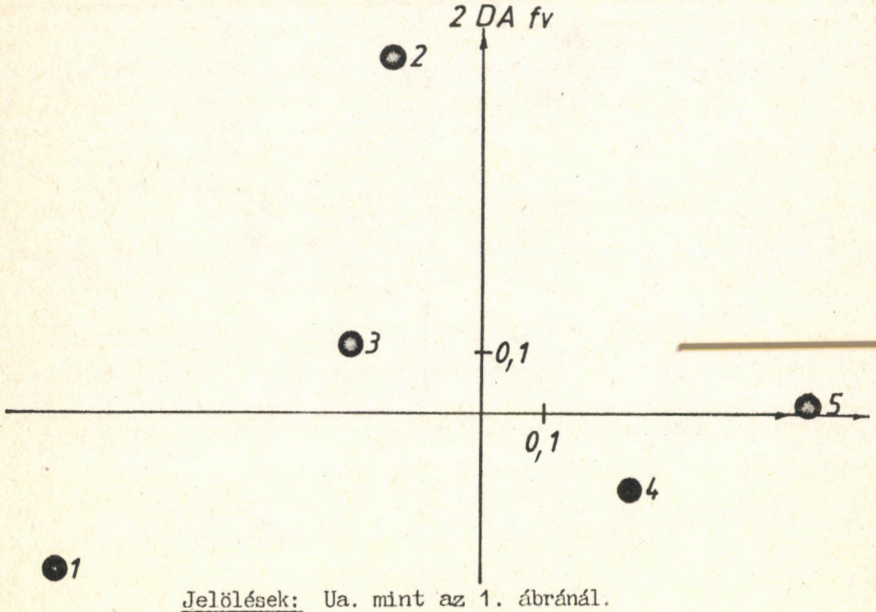
Jelölések: Ua. mint az 1. ábránál.

4. ábra
10 éves fiúk



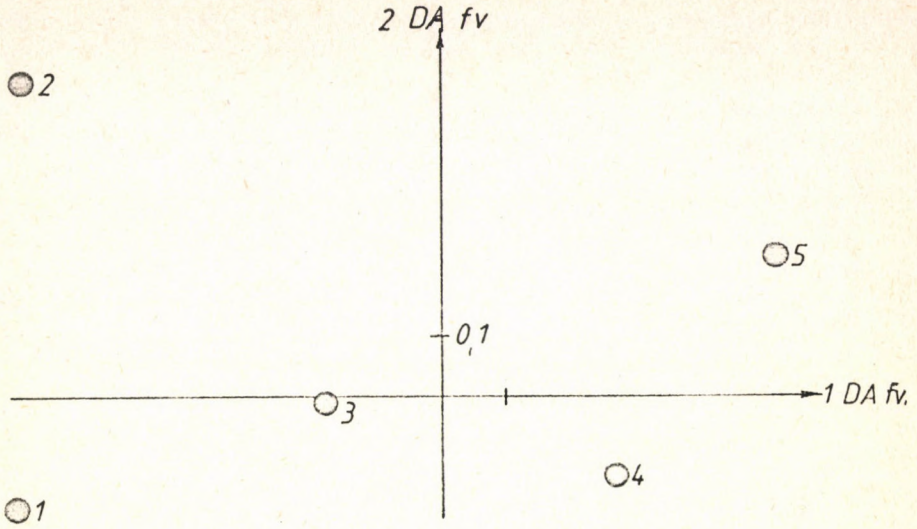
Jelölések: Ua. mint az 1. ábránál.

5. ábra
11 éves fiúk



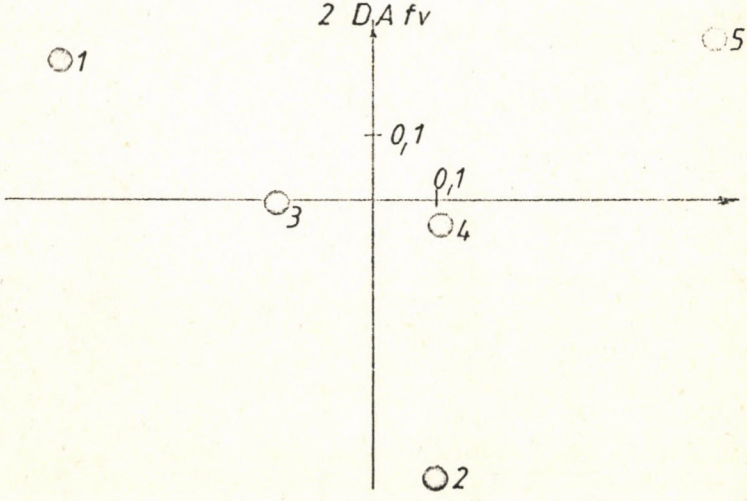
Jelölések: Ua. mint az 1. ábránál.

6. ábra
12 éves fiúk



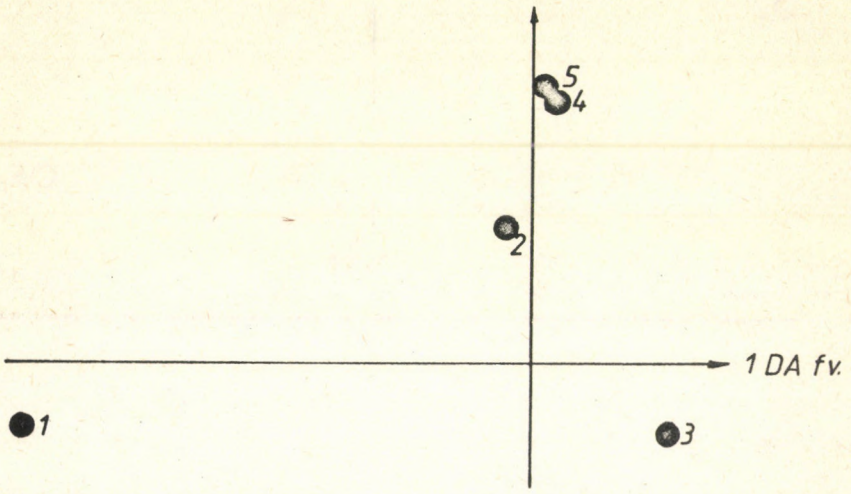
Jelölések: Ua. mint az 1. ábránál.

7. ábra
13 éves fiúk



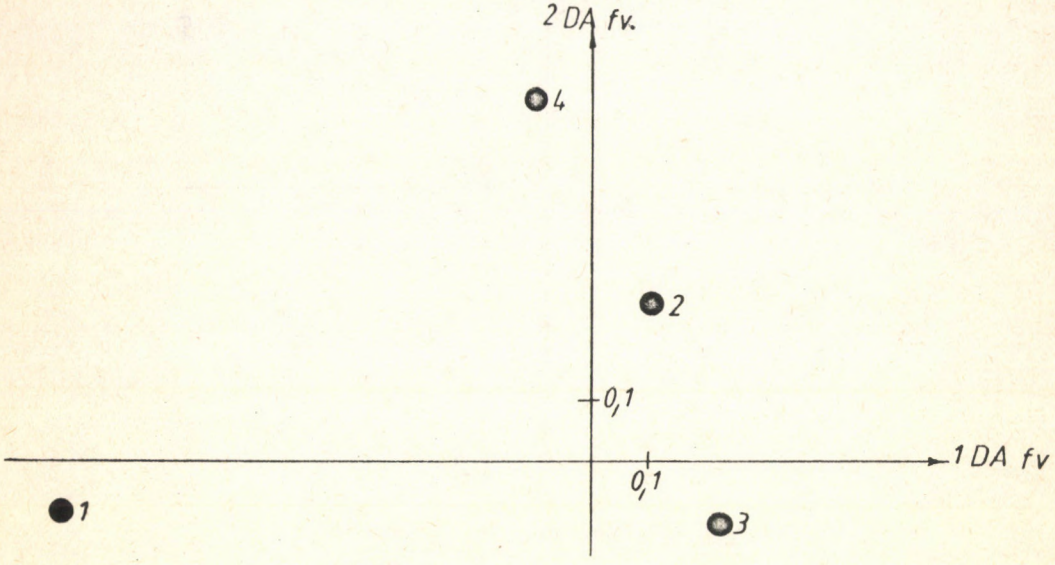
Jelölések: Ua. mint az 1. ábránál.

8. ábra
14 éves fiúk



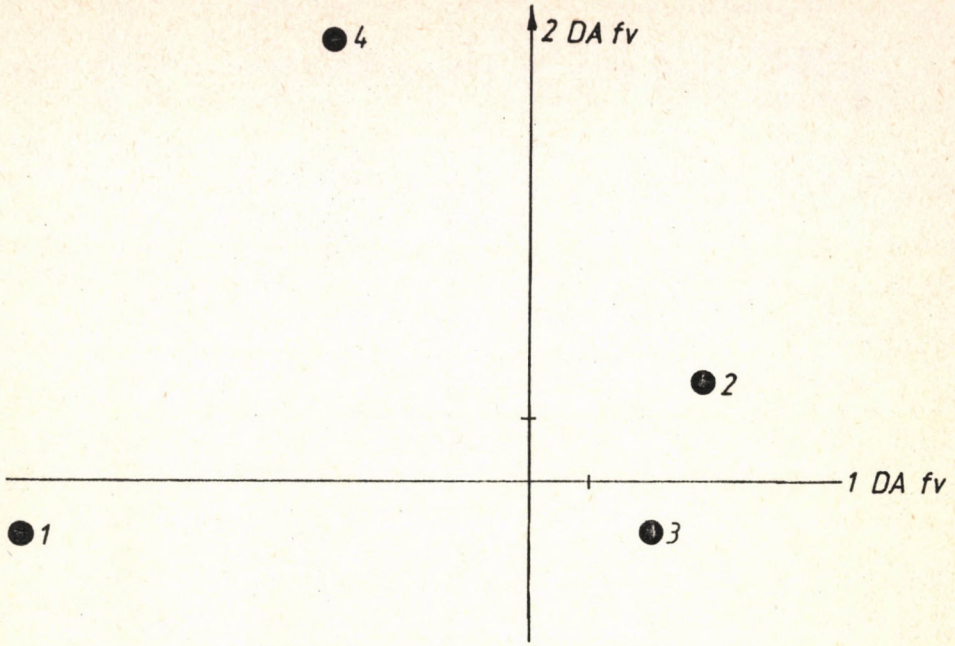
Jelölések: Ua. mint az 1. ábránál.

9. ábra
15 éves fiúk



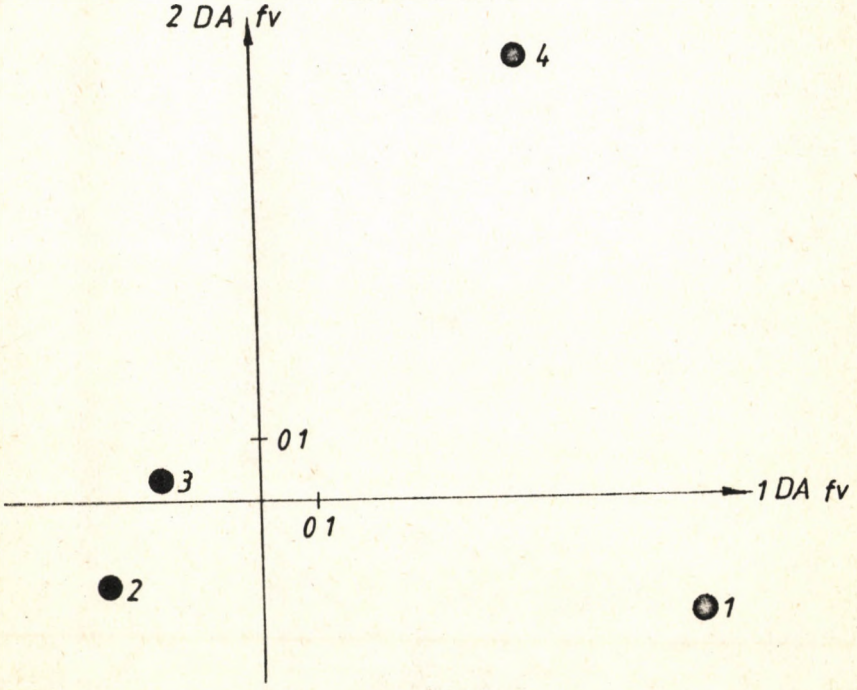
Jelölések: Ua. mint az 1. ábránál.

10. ábra
16 éves fiúk

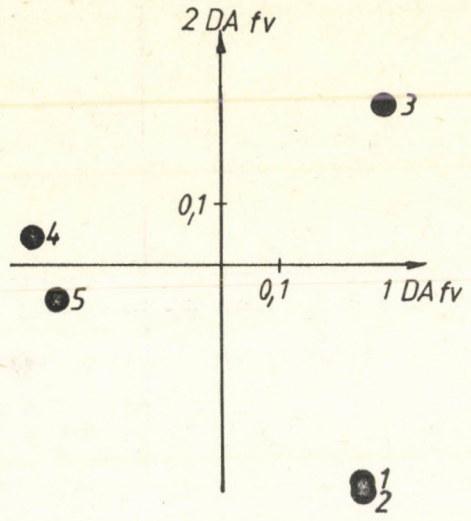


Jelölések: Ua. mint az 1. ábránál.

11. ábra
17 éves fiúk

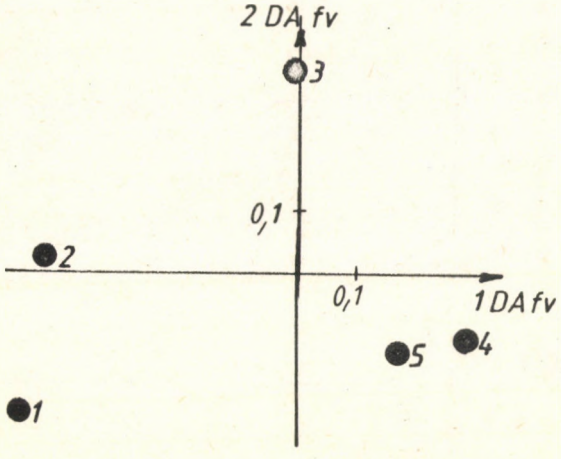


12. ábra
18. éves fiúk



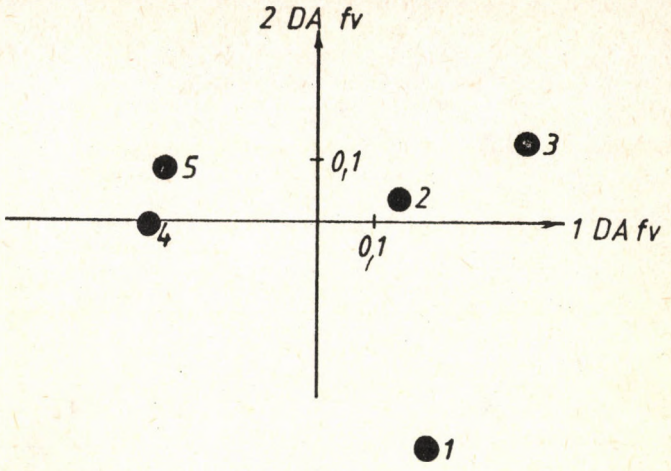
Jelölések: Ua. mint az 1. ábránál.

13. ábra
7 éves lányok



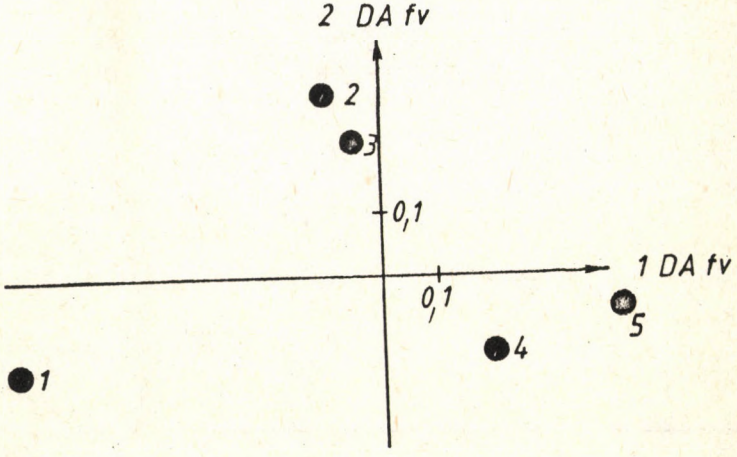
Jelölések: Ua. mint az 1. ábránál.

14. ábra
8 éves lányok



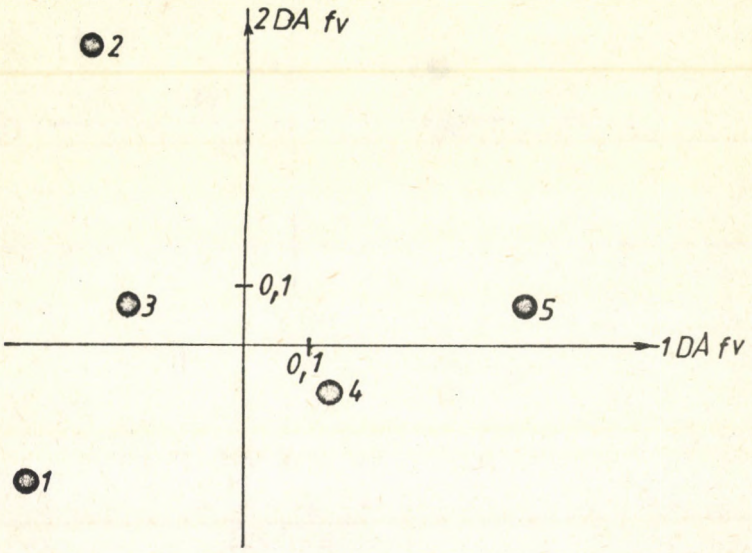
Jelölések: Ua. mint az 1. ábránál.

15. ábra
9 éves lányok



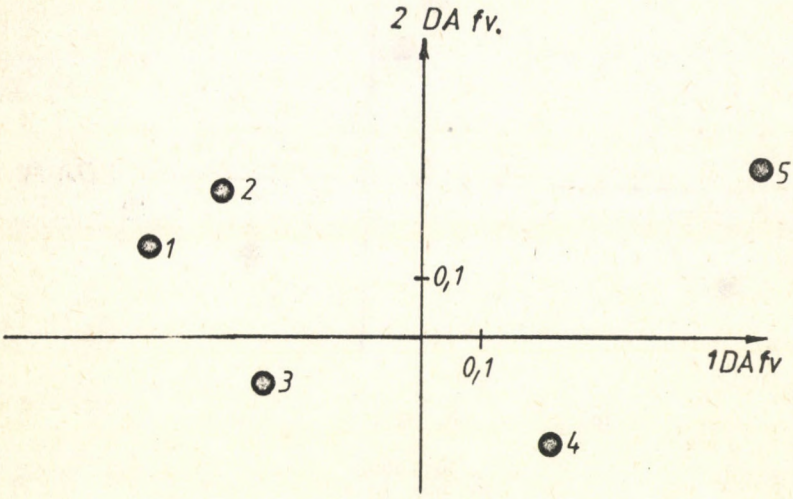
Jelölések: Ua. mint az 1. ábránál.

16. ábra
10 éves lányok

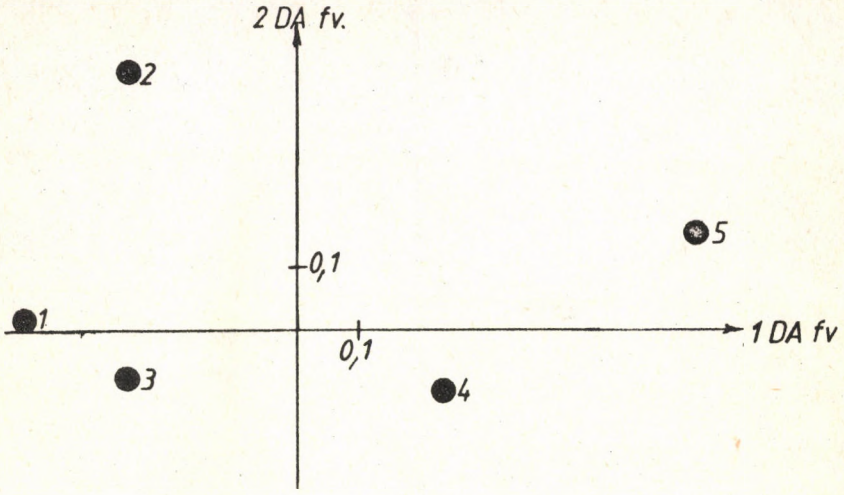


Jelölések: Ua. mint az 1. ábránál.

17. ábra
11 éves lányok

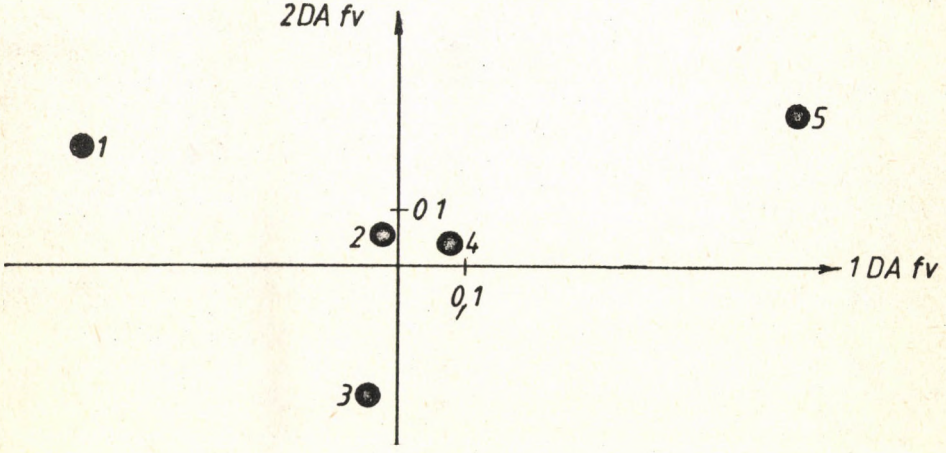


18. ábra
12 éves lányok

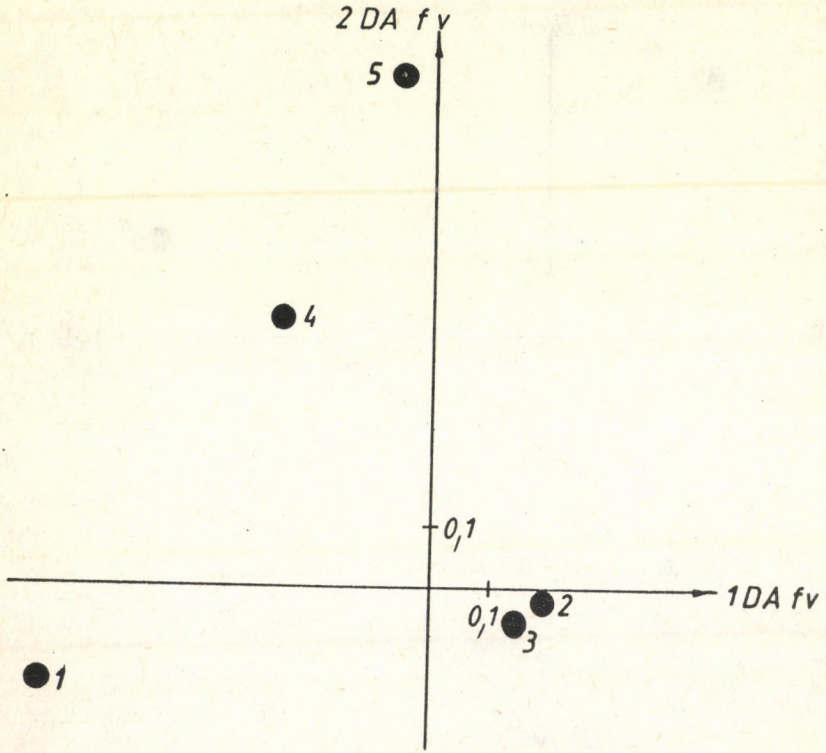


Jelölések: Ua. mint az 1. ábránál.

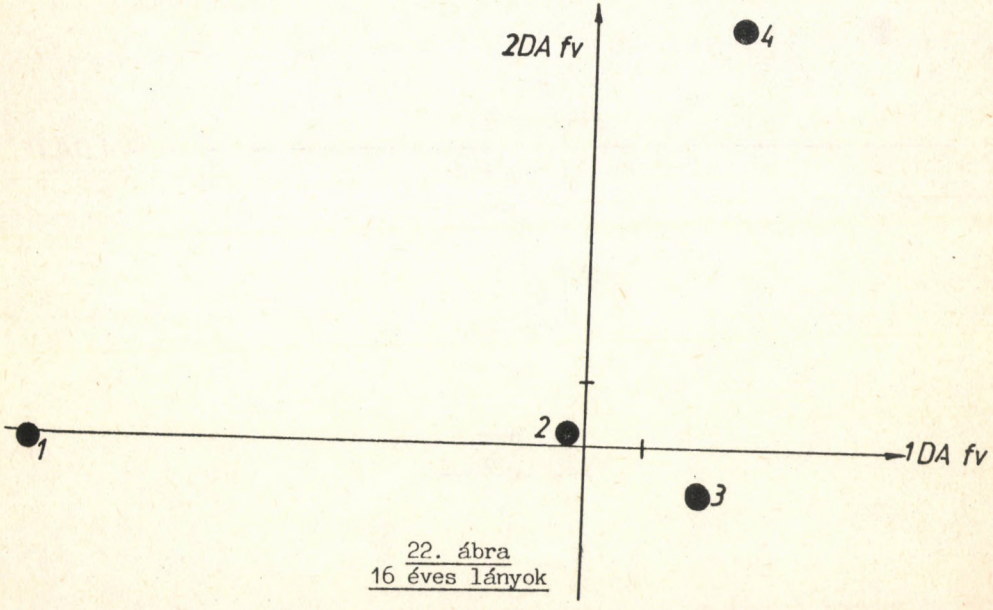
19. ábra
13 éves lányok



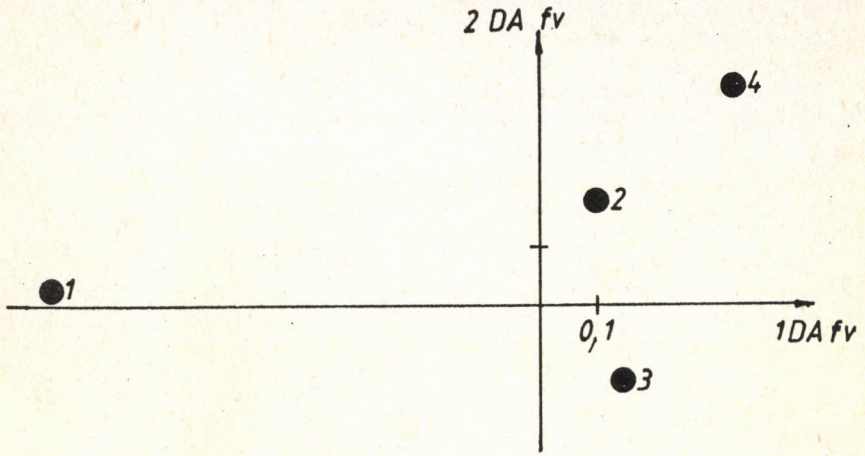
20. ábra
14 éves lányok



21. ábra
15 éves lányok

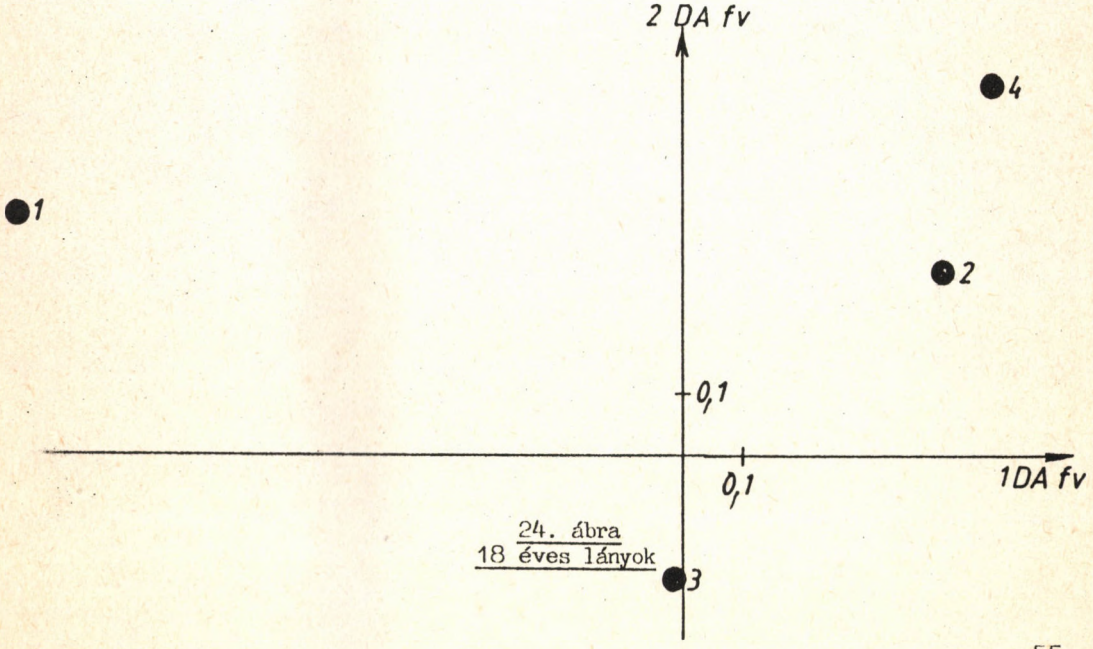


22. ábra
16 éves lányok



Jelölések: Ua. mint az 1. ábránál.

23. ábra
17 éves lányok



24. ábra
18 éves lányok

IRODALOM

1. Barabás A. - Bánhidi M. - Schiller J.: A fizikai teljesítőképességet befolyásoló tényezők vizsgálata. (Résztanulmány) (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1986. 1. 59-71.)
2. Barabás A. - Bánhidi M. - Schiller J.: Az ifjúság fizikai teljesítőképessége vizsgálatának módszertani problémái és néhány eredménye. (A fiatalok egészségi állapota és biológiai fejlődése. MSZMP KB Társadalomtudományi Intézete. Bp. 1986. 265-282. p.)
3. Barabás A.: A magyar fiatalok motoros képességeinek vizsgálata. (Magyar Pedagógia, 1987. 2. 131-144.)
4. Eiben O. - Pantó E.: A magyar ifjúság biológiai fejlődésének áttekintése. Adatok az ifjúságpolitika természettudományos megalapozásához. (Humanbiologia Budapestinensis, Supplementum, 1981. 1. 29.)
5. Eiben O. - Pantó E.: Adatok a magyar ifjúság biológiai fejlődéséhez a társadalmi tényezők függvényében. (Előzetes közlemény.) (Antropológiai Közlemények, 1985. 29. 45-72.)
6. Eiben O. - Pantó E.: A gyermekek és ifjak biológiai fejlettségének vizsgálata - mint az ifjúságkutatás része. (A fiatalok egészségi állapota és biológiai fejlődése. MSZMP KB Társadalomtudományi Intézete. Bp. 1986. 213-263. p.)
7. Fábián Gy. - Barabás A.: A sporttudományos kísérletek során nyert adatok matematikai-statisztikai feldolgozásának és értékelésének módszerei. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1982. 1. 103-117.)
8. Móri F. - Székely J.: Többváltozós statisztikai analízis. (Műszaki K. Bp. 1986.
9. Nádori L. - Derzsy B. - Fábián Gy. - Ozsváth K. - Rigler E. - Zsidegh M.: Sportképességek mérése. (Sport. Bp. 1983.)
10. Ozsváth K. - Fábián Gy.: Teljesítménydiagnostikai eljárások. OTSH-TSTT. Bp. 1985.
11. Sváb J.: Biometriai módszerek a kutatásban. Mezőgazdasági K. Bp. 1981.

BARABÁS, Anikó - FÁBIÁN, Gyula

Comparison of the youth's motor performances determined by the size of residential community with the help of multivariate discriminant analysis (MDA)

The nationwide, cross-sectional humanbiological data registration works determining the level of the biological development and physical performance of Hungarian schoolchildren, have just been accomplished. The primary purpose of the physical performance research forming our part of "Youth research" project, was to describe the level of physical fitness, conditional abilities of Hungarian schoolchildren from 6 to 18 years and to give a diagnosis of the general state and situation as well as to give the national referential values. The size of the examined sample was nearly 28.000.

In MDA the types of settlements are significantly different according to their physical performance. The way of life and life conditions of children living in villages and spread places are more similar, the differences smaller here while those within the urban groups (Budapest, cities, towns) are more separated.

The relatively low reliability ratio is probably influenced by the internal migration but also by the fact that the status of settlements is determined only to a certain extend by the number of population. Its administrative role and the infrastructure are rather decisive.

БАРАБАШ, Анико - ФАБИАН, Дюла

Определение двигательных достижений учащихся в местностях различного типа при помощи анализа дискриминации

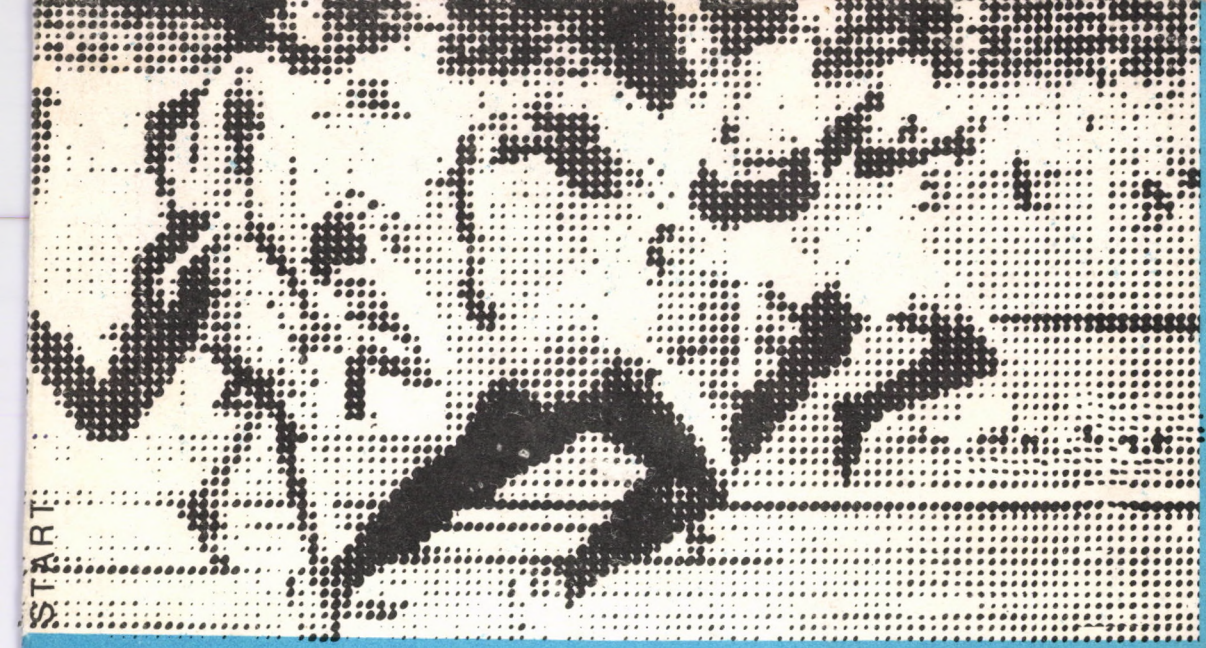
На основе данных исследования проведенного с целью определения уровня биологического развития и физической работоспособности в национальном масштабе, авторы сравнивали результаты достигнутые 6 до 18 летними учащимися живущими в местностях различного размера при помощи анализа дискриминанции с некоторыми изменяющимися.

Что касается физических достижений, отдельные группы значительно отличались друг от друга. Важнейшими изменяющимися дискриминанции считались у мальчиков сила плечевого пояса и сила рук, а у девушек сила плечевого пояса и скорость бега.

Относительно низкие средние процентуальные величины надежности выражающие распределение по различным тестам указывают на то, что физические достижения учащихся живущих в отдельных категориях местностей определяются в значительной мере и другими общественными факторами, так например ролью данной местности в администрации, основной экономической деятельностью населения, инфраструктурой, естественным окружением, этнической принадлежностью населения и др.

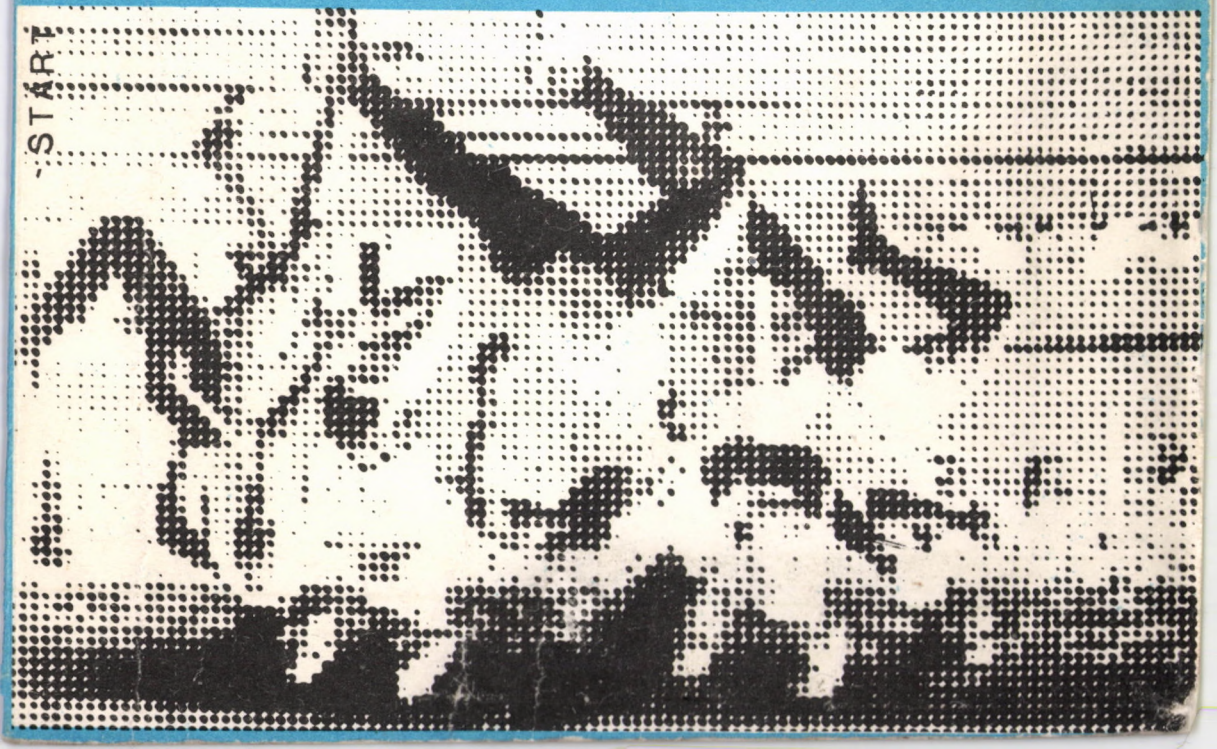
TESTNEVELÉSI FŐISKOLA

Ára: 46 -Ft

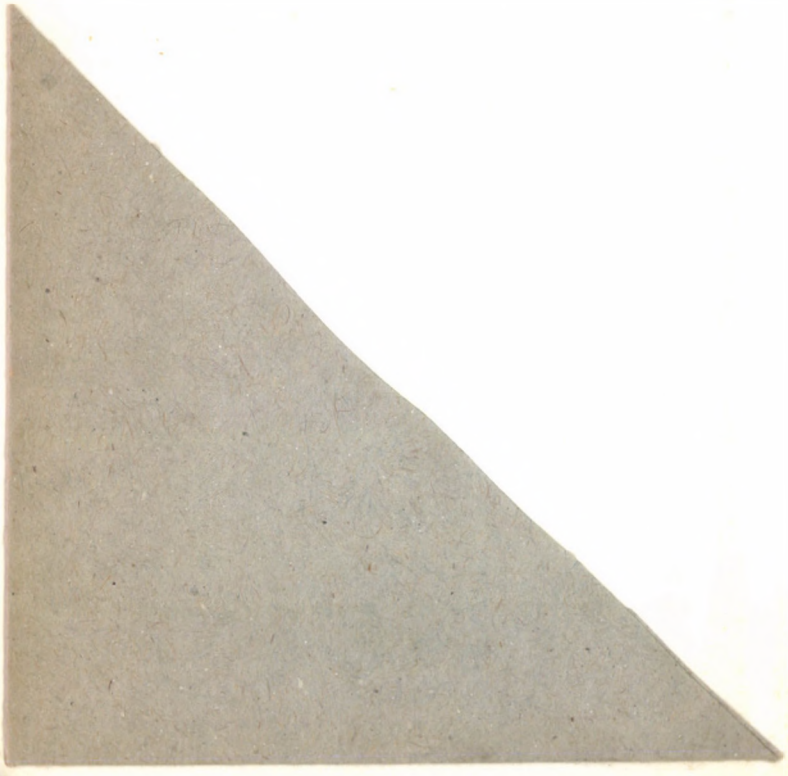


A Testnevelési Föiskola közleményei

1988/3



TF könyvtára Bp.
19
8.240
80-577



2009 - I

A Testnevelési Főiskola közleményei

1988/3

10043612
TF Könyvtár

Testnevelési Főiskola Budapest

A szerkesztőbizottság tagjai:

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

A szerkesztőbizottság elnöke:
FÖLDESINÉ Dr. SZABÓ Gyöngyi



Szerkesztő:
Dr. MAKKÁR Márta

Olvasószerkesztő:
Dr. RADNÓTI Róbert

Szerkesztőség: 1123 Budapest, Alkotás u. 44.

A kötet szerzői: Dr. APOR Péter főorvos (Budapest), dr. ARDAY László egyetemi docens, dr. BARABÁS Anikó tudományos munkatárs, BARABÁS Judit vezetőedző (KSI), dr. BARTON József tudományos főmunkatárs, BIRÓNÉ dr. NAGY Edit egyetemi tanár, dr. CSIDER Tibor tudományos munkatárs, FERENCZINÉ dr. HORVÁTH Györgyi tudományos munkatárs, FÖLDESINÉ dr. SZABÓ Gyöngyi egyetemi tanár, dr. GOMBOCZ János egyetemi docens, dr. GYŐRI Pál a testnevelési tanszék vezetője (Veszprémi Vegyipari Egyetem), HEINEMANN, Klaus egyetemi tanár (NSZK), dr. ISTVÁNFI Csaba egyetemi tanár, dr. KARÁCSONY István egyetemi adjunktus, dr. KERESZTESI Katalin tudományos munkatárs, KRAWCZYK, Barbara tudományos főmunkatárs (Varsó), KRAWCZYK, Zbigniew egyetemi tanár (Varsó), MEKOTA, Karel egyetemi docens (Csehszlovákia), dr. NÁDORI László egyetemi tanár, dr. NAGY Sándor tudományos főmunkatárs (OPI), dr. PINTÉR László főtitkár, dr. RIGLER Endre tudományos főmunkatárs, SZABÓ Lajos könyvtári csoportvezető, SZIVINSZKIJ, Vaclav egyetemi docens (Poznan), dr. TAKÁCS Ferenc egyetemi docens WOLANSKA, Teresa tudományos főmunkatárs (Varsó), ZSAKAY Kálmán testnevelő tanár (Székesfehérvár)

A fedéllapot KERÉNYI János tervezte.
ISSN 0230 - 3337

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

Kiadja a Testnevelési Főiskola, 1123 Budapest, Alkotás u. 44.

A kiadásért felel a TF rektora
Készült a TF sokszorosító üzemében
A borítófedél az Interpress Nyomda munkája.
Terjedelem: 27,92 A/5 ív. Példányszám: 500

TARTALOM

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi: Tévhitek a női sportban..... 11

KRAWCZYK, Barbara - KRAWCZYK, Zbigniew: Sportszociológia Lengyelországban. 29

ZSAKAY Kálmán: A középiskolai testnevelési tanterv labdarúgás anyagának korszerűsítési lehetőségei..... 45

ARDAY László: A testgyakorlatok csoportosítása és az irányított tapasztalatszerzés..... 77

RIGLER Endre - BARABÁS Judit: Egyéves felkészülés hatása az ifjúsági röplabdázók kondicionális és koordinációs képességeinek alakulására.. 87

CSIDER Tibor: A centrum rendszerű iskolai gyógytestnevelés értékelése és reformjának lehetősége..... 115

GYŐRI Pál: Sokmozgásos testnevelési játékok hatása óvodások állóképességére..... 127

PINTÉR László: Sikeres élvonalbeli sportolók és gépkocsivezetők problémamegoldásának pszichológiai vizsgálata (Résztanulmány)..... 139

MŰHELY-TÁJÉKOZTATÓ

APOR Péter - NÁDORI László: Kondícióedzés a labdarúgásban..... 153

FERENCZINÉ HORVÁTH Györgyi: A tanulóifjúság egészségtelen életmódja és az iskolai nevelés..... 171

NAGY Sándor: A gimnáziumi testnevelés tanterv nyomonkövető vizsgálata (Résztanulmány)..... 181

SZIVINSZKIJ, Vaclav: Gondolatok a nevelés hatékonyságáról a testnevelésben 205

WOLANSKA, Teresa: A szabadidő sportot akadályozó tényezők leküzdése..... 209

HEINEMANN, Klaus: A sportszociológia helyzete a Német Szövetségi Köztársaságban..... 215

MEKOTA, Karel: Az I. éves hallgatók motoros teljesítőképességének diagnosztizálása Csehszlovákia egyetemein és főiskoláin..... 231

KINSMAN, Tom: Tornaedzők kézikönyve.(Coaching Certification Manual.)..... 239
(Ismerteti: Karácsony István)

BESZÁMOLÓK

TAKÁCS Ferenc: A VIII. Európai Sportkonferencia (Athén, 1987. IX. 23 - X. 1.)..... 243

ISTVÁNFI Csaba - GOMBOCZ János - RIGLER Endre: Nemzetközi sporttudományos tanácskozás (Köln, 1987. X. 28 - XI. 1.)..... 247

APOR Péter: A labdarúgás I. világkongresszusa (Liverpool, 1987. április 13-17.)..... 257

KARÁCSONY István: Tornaedzők nemzetközi konferenciája (Cardiff és Lilleshall, 1987.)..... 261

BARABÁS Anikó: Az V. Nemzetközi Sportbiomechanikai Szimpozion (Athén, 1987. VII. 13-17.)..... 263

BARTON József: Nemzetközi Sport, Szabadidő és Ergonómiai Konferencia (Liverpool, 1987. XI.)..... 265

KERESZTESI Katalin: Norvégiai tanulmányút (1987. V.)..... 269

BARTON József: Szocialista országok sporttudományos együttműködése, 5. sz. téma koordinációs értekezlete (Gdansk, 1987. június 20-24.)..... 275

BIRÓNÉ NAGY Edit: Szocialista országok sporttudományos együttműködése, 6. sz. téma koordinációs értekezlete (Prága, 1987. X. 5-10.)..... 277

MELLÉKLET

SZABÓ Lajos: A Testnevelési Főiskola oktatóinak, kutatóinak 1987. évi publikációi

CONTENTS

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi: Myths in Women's Sport 11

KRAWCZYK, Barbara - KRAWCZYK, Zbigniew: Sport Sociology in Poland..... 29

ZSAKAY, Kálmán: Possibilities of Modernizing the Football Material in Secondary School Curriculum..... 45

ARDAY, László: Grouping of Exercises and Controlled Experience Gaining.... 77

RIGLER, Endre - BARABÁS, Judit: A Year's Preparation's Influence on Forming Junior Volleyball Players' Conditional and Co-ordinational Abilities..... 87

CSIDER, Tibor: The Evaluation of Centre-System Special P.E. in Schools and a Possibility of Its Reform..... 115

GYŐRI, Pál: The Influence of Multi-Motional P.E. Games on Nursery School Children's Endurance Ability..... 127

PINTÉR, László: Psychological Investigation of Successful Top Athletes' and Drivers' Problem Solving..... 139

INFORMATION

APOR, Péter - NÁDORI, László: Condition Tranining in Football..... 153

FERENCZINÉ HORVÁTH, Györgyi: The Unhealthy Way of Life Of Schoolchildren and Education In School..... 171

NAGY, Sándor: A Follow up Study of Secondary School P.E. Curriculum..... 181

SZIVINSZKIJ, Vaclav: Some Considerations on the Effectiveness of Education in P.E..... 205

WOLANSKA, Teresa: Overcoming the Factors Hindering Leisure Time Sports.... 209

HEINEMANN, Klaus: The Situation of Sport Sociology in F.R. Germany..... 215

MEKOTA, Karel: Diagnosing 1st Year Students' Motor Ability in th Universities and Colleges of Czechoslovakia..... 231

KINSMAN, Tom: Coaching Certification Manual (A Handbook for Gymnastic Coaches) A Review by Karácsony, István 239

REPORTS

TAKÁCS, Ferenc: The VIIIth European Sport Conference (Athen, 23rd Sept. - 1st Oct. 1987)..... 243

ISTVÁNFI, Csaba - GOMBOCZ, János - RIGLER, Endre: International Sport Scientific Conference (Cologne, 28th Oct. - 1st Nov. 1987)..... 247

APOR, Péter: 1st Football World Congress (Liverpool 13-17 April 1987)..... 257

KARÁCSONY, István: International Conference for Gymnastic Coaches (Cardiff and Lilleshall, 1987)..... 261

BARABÁS, Anikó: 5th International Sportbiomechanical Symposium (Athens, 13-17 July 1987)..... 263

BARTON, József: International Sport, Leisure Time and Ergonomical Conference (Liverpool, November 1987)..... 265

KERESZTESI, Katalin: Study Tour to Norway (May, 1987)..... 270

BARTON, József: Sport Scientific Co-operation of Socialist Countries, Coordinational Meeting Topic No. 5 (Gdansk, 20-24 June 1987)..... 275

BIRÓNÉ NAGY, Edit: Sport Scientific Co-ordinational Meeting Topic No. 6 (5-10 October 1987 Prague)..... 277

SUPPLEMENT

SZABÓ, Lajos: Publications in 1987 by the Teachers and Research Workers of the Hungarian University of Physical Education (Selected Bibliography)

INHALT

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi: Irrglauben im Frauensport... 11

KRAWCZYK, Barbara - KRAWCZYK, Zbigniew: Die Sportsoziologie in Polen..... 29

ZSAKAY, Kálmán: Möglichkeiten der Modernisierung im Fussballmaterial des Lehrplans für Körpererziehung für die Mittelschulen..... 45

ARDAY, László: Klassifizierung der Körperübungen und zielgerichteter Erfahrungsgewinn..... 77

RIGLER, Endre - BARABÁS, Judit: Der Einfluss der Jahresvorbereitung auf die Entwicklung der konditionellen jungen Wolleyballspielern..... 87

CSIDER, Tibor: Auswertung der Erfahrungen der zentralisierten Heilgymnastik und die Reformmöglichkeiten..... 115

GYŐRI, Pál: Zum Einfluss kleiner Spiele mit viel Bewegung auf die Ausdauer im Vorschulalter..... 127

PINTÉR, László: Psychologische Untersuchung der Problemlösung bei erfolgreichen Spitzensportlern und bei Autofahrern..... 139

INFORMATION

APOR, Péter - NÁDORI, László: Konditionstraining im Fussball..... 153

FERENCZINÉ HORVÁTH, Györgyi: Zur ungesunden Lebensweise der Schüler und zur schulischen Körpererziehung..... 171

NAGY, Sándor: Untersuchung des Lehrplans der Körpererziehung für Gymnasien 181

SZIVINSZKIJ, Vaclav: Einige Gedanken über die Effektivität der Erziehung in der Körpererziehung..... 205

WOLANSKA, Teresa: Bekämpfung von Faktoren, die den Freizeitsport hemmen... 209

HEINEMANN, Klaus: Zur Lage der Sportsoziologie in der BRD..... 215

MEKOTA, Karel: Diagnostik der motorischen Leistungsfähigkeit der Studenten im ersten Studienjahr an den Universitäten und Hochschulen der Tschechoslowakei..... 231

KINSMAN, Tom: Coaching Certification Manual (Eing Handbuch für Turntrainer) Rezension von István Karácsony..... 239

BERICHTE

TAKÁCS, Ferenc: VIII. Europäische Sportkonferenz (Athen, 23.09. - 01.10. 1987)..... 243

ISTVÁNFI, Csaba - GOMBOCZ, János - RIGLER, Endre: Internationale Sportwissenschaftliche Beratung (Köln, 28.10. - 01.11. 1987)..... 247

APOR, Péter: I. Weltkongress für Fussball (Liverpool, 13-17.04. 1987)..... 257

KARÁCSONY, István: Internationale Konferenz für Turntrainer (Cardiff und Lilleshall, 1987)..... 261

BARABÁS, Anikó: V. Internationales Symposium für Sportbiomechanik (Athens, 13-17.08. 1987)..... 263

BARTON, József: Internationale Konferenz für Sport, Freizeit und Ergometrie (Liverpool, November 1987)..... 265

KERESZTESI, Katalin: Auf Studienreise in Norwegen (Mai 1987)..... 270

BARTON, József: Koordinationsberatung im Thema 5 der sportwissenschaftlichen Zusammenarbeit der sozialistischen Länder (Gdansk, 20-24.06. 1987)..... 275

BIRÓNÉ NAGY, Edit: Koordinationsberatung im Thema 6 der sportwissenshaftlichen Zusammenarbeit der sozialistischen Länder (Prag, 5-10.10. 1987)..... 277

BEILAGE

SZABÓ, Lajos: Veröffentlichungen der Lehrkräfte und Forscher der Ungarischen Universität für Körperkultur im Jahre 1987 (Auswahlbibliographie)

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

ФЁЛЬДЕШИНЕ САБО, Дёнди: Заблуждения в женском спорте 11

КРАВЧИК, Барбара - КРАВЧИК, Збигнев: Социология спорта в Польше 29

ЖАКАИ, Кальман: Возможности совершенствования материала по футболу в рамках учебного плана по физическому воспитанию для средних школ 45

АРДАИ, Ласло: Классификация физических упражнений и накопление опыта 77

РИГЛЕР, Эндре - БАРАБАШ, Юдит: Влияние годовой подготовки на развитие кондициональных и координационных качеств у юных волейболистов 87

ЧИДЕР, Тибор: Оценка централизированного оздоровительного физического воспитания в школе и возможности его развития 115

ДЁРИ, Пал: Влияние двигательных игр физического воспитания на выносливость детей дошкольного возраста 127

ПИНТЕР, Ласло: Психологическое исследование решения проблем у успешных спортсменов высокого класса и у водителей машин 139

ИНФОРМАЦИЯ

АПОР, Петер - НАДОРИ, Ласло: Кондициональная тренировка в футболе 153

ФЕРЕНЦИНЕ ХОРВАТ, Дёрди: Нездоровый образ жизни учащихся и воспитание в школе 171

НАДЬ, Шандор: Анализ осуществления учебного плана по физическому воспитанию в гимназиях 181

СИВИНСКИЙ, Вацлав: Некоторые мысли об эффективности воспитания в физической культуре 205

ВОЛАНСКА, Тереза : Преодоление факторов препятствующих занятие спортом в свободное время 209

ХЕЙНЕМАНН, Клаус : Положение социологии спорта в ФРГ... 215

МЕКОТА, Карель : Диагностика двигательной работоспособности первокурсников университетов и вузов в Чехословакии 231

КИНСМАН, Том : Справочник для тренеров по спортивной гимнастике./ рецензия: Иштван Карачонь/..... 239

ОТЧЕТЫ

Стр.

ТАКАЧ, Ференц: VIII-ая Европейская конференция по спорту /Афины, 23 сентября - 1 октября 1987 г./ 243

ИШТВАНФИ, Чаба - ГОМБОЦ, Янош - РИГЛЕР, Эндре: Международное научное совещание в области спорта /Колония, 28 октября - I ноября 1987 г./ 247

АПОР, Петер: I-ый Мировой конгресс по футболу /Ливерпуль, 13-17 апреля 1987 г./ 257

КАРАЧОНЬ, Иштван: Международная конференция тренеров по спортивной гимнастике /Кардиф и Лильесгол 1987 г./.. 261

БАРАБАШ, Анико: У-ый Международный Симпозиум по биомеханике спорта /Афины, 13-17 июля 1987 г./ 263

БАРТОН, Йожеф: Международная конференция по спорту, свободному времени и эргономии /Ливерпуль, ноябрь, 1987 г./ 265

КЕРЕСТЕШИ, Каталин: На командировке в Норвегии / в мае 1987 г./ 269

БАРТОН, Йожеф: Координационное совещание по проблеме № 5 международного научного сотрудничества социалистических стран в области спорта /Гданск, 20-24 июня 1987 г./ 275

БИРОНЕ НАДЬ, Эдит: Координационное совещание по проблеме № 6 научного сотрудничества социалистических стран в области спорта /Прага, 5-10 октября 1987 г./ 277

ПРИЛОЖЕНИЕ

САБО, Лайош: Публикации преподавателей и исследователей Института Физической Культуры в 1987 г.

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi

TÉVHITEK A NŐI SPORTBAN

1. Bevezetés

A női sport egyre jelentősebb szerepet tölt be az egész világon mindenütt, ahol a férfiak sportja már kialakult. Kivételt képeznek azok az országok, ahol az uralkodó kultúrák vagy vallások szigorúan kizárják a nőket mindenféle sporttevékenységből. Amikor a modern sport a múlt század végén kialakult, mind az országos, mind a nemzetközi versenyeket csaknem kizárólag férfi sportolók számára szervezték. A fejlődés első szakaszában a nők státusza a sportban gyakorlatilag változatlan maradt. Az utóbbi évtizedekben, és még inkább az utóbbi esztendőkben igen sok országban rendkívüli mértékben megnőttek a sportoló nők lehetőségei. Hasonló tendencia figyelhető meg a nemzetközi sportéletben is, a nők a korábbinál sokkal nagyobb mértékben vesznek részt a nemzetközi sportban. Természetesen ez a kifejezés, hogy "nagyobb mértékben", nem ugyanazt jelenti az egyes kontinenseken és országokban. A haladás Európában, Észak-Amerikában és Ausztráliában volt a legnagyobb ütemű, bár látványos fejlődés zajlott le számos ázsiai és afrikai országban is. Az egyes országokon belüli fejlődést erőteljesen előmozdította az a tény, hogy napjainkban a jelentősebb nemzetközi versenyek, mint például az olimpiai játékok, az Univerziádék, az Ázsiai Játékok, a Panamerikai Játékok, a Nemzetközösségi Játékok, az Európa-bajnokságok, az Afrikai Játékok, a Makkabiai Játékok számos versenyszámban mind a férfiak, mind a nők számára nyitottak.

Az utóbbi évek, évtizedek erőteljes fejlődése ellenére, a női sport még mindig nem foglalja el az őt megillető helyet a modern sportban. A versenyezni kívánó lányok és asszonyok lényegesen kevesebb sportágban és versenyszámban indulhatnak mint a férfiak. Például a moszkvai és a Los Angeles-i olimpiai játékokon részt vevő versenyzőknek csupán alig egyötöde volt nő. Még kevesebb nőt találhatunk a magas szintű sportvezetők, edzők, játékvezetők, sportriporterek, sportújságírók és sporttudósok között. Lényeges mozzanat az is, hogy mind a hivatásos, mind az amatőr sportban a nők alacsonyabb fizetést és ún. céljutalmat kapnak azonos teljesítményért mint a férfi sportolók. Mindezek után nem tűnik túlzásnak az a megállapítás, hogy a sport világában a nők még ma sem egyenrangúak a férfiakkal.[x] Igaz ugyan, hogy de jure joguk van az egyenlő részvételre, de facto mégsem tudták elérni a kívánt egyenlőséget. Melyek a felsorolt (és további) egyenlőtlenségek fő okai? És egyáltalán miért a férfi sporthoz méri a női sport saját helyzetét? A női sportnak valóban a férfi sporttal való egyenlőségre van szüksége? Miért kapnak megerősítést az ambivalens, sokszor szélsőséges attitűdök és viselkedések a női sporttal kapcsolatban? Ezek azok a főbb kérdések, amelyekkel tanulmányunkban foglalkozni kívánunk. Az első részben azoknak a tévhiteknek az eredetét és fennmaradását vizsgáljuk meg, amelyek hatást gyakoroltak a női sport kialakulására és elterjedésére. A második részben az egyenlőség koncepcióját elemezzük és áttekintjük azokat a hiedelmeket, amelyekről úgy véljük, hogy napjainkban nemkívánatos irányba terelik a női sport fejlődését.

[x] Más kérdés, hogy a nemek közötti egyenlőtlenség nyilvánvalóan nemcsak a sportban található meg. A női sport problémái az adott társadalmi viszonyokat tükrözik. Például a női bérek alacsonyabb szintje "begyűrűzik" a sportba is, tehát ez egy általánosabb helyzet sajátos megnyilvánulása.

2. A tévhitek eredete

A női sport nyilvánvalóan nem független a mindenkori társadalmi háttértől, hanem sajátosan tükrözi a nők társadalmi státuszával és szerepével kapcsolatban álló értékeket, normákat és hagyományokat. Miután az egyes nemzetek női sport iránti attitűdjei éppen ezekre az értékekre, normákra és hagyományokra épülnek, a lányok és asszonyok testedzését az egyes országokban történeti időszakonként és azon belül kultúránként vagy ösztönözték vagy csupán megengedték, eltűrték vagy alkalmasint tiltották. A különbségek ellenére, jószerivel mindenütt fellelhetőek a női sporttal szembeni előítéletek és diszkriminációs intézkedések, bár ezek az egyes kultúrákban, érthető módon, más és más formákat öltöttek. Közös vonásuk az volt, hogy - különböző okokból és különböző mértékben - a nők fizikai képességeinek fejlesztését nem tartották kívánatosnak. Nőietlennek bélyegezték a sportot általában és bizonyos sportágakat különösen mereven elutasították.

Az e téren megnyilvánuló diszkriminációt olyan hiedelmek táplálták, hogy a nők teljesítőképességének fizikai és pszichológiai korlátai nem teszik lehetővé sportolásukat, a testedzés árt a nők egészségének; és végül a sporttevékenység egyáltalán nem érdekli a nőket. Annak ellenére, hogy ezek a tévhitek sohasem nyertek tudományos alátámasztást, a nőket - a kulturális hagyományoktól függően, részlegesen vagy teljesen - kizárták a sportból. A hiedelmek eredetét alapvetően az a tény magyarázza, hogy a modern sport a nyugati kultúrában, egy olyan történelmi időszakban alakult ki, amelyben a nők, különösen a felső és középosztálybeli nők társadalmi státuszára és szerepére az ún. viktoriánus eszménykép volt az uralkodó, irányadó minta. A viktoriánus eszménykép szerint az a nő vonzó, aki halovány, törékeny, légies teremtmény, természettől passzív, engedelmes, finom. Fő feladata, hogy vonzó legyen a férfiak szemében és gyermekeket szüljön. O'Neill szerint "a nők légiességét magasabb rendű érzékenységük látható bizonyítékának tekintették, alátámasztásának, hogy őket "finomabb alanyból gyúrták"... Azoknak a nőknek tehát, akik természetüktől fogva nem voltak törékenyek, azzá kellett válniuk" (1)

A viktoriánus női eszménykép szerint a "gyengébb" nem képviselői csak korlátozott mértékben voltak képesek testmozgásra. "A testgyakorlás elkerülésével, a sápadt arc és a munkára való képtelenség hangsúlyozásával a törékenység látszatát keltették, ez volt a kívánatos kép. Ha valakinek pirospozsgás arcszíne és erős izomzata volt, az nyilvánvalóan azt jelezte, hogy a megélhetéséért dolgoznia kellett." (2)

Az idézet jól illusztrálja azt a nyilvánvaló tényt, hogy nem a viktoriánus eszménykép volt az oka a sportban kialakult helyzetnek, hanem azok a gazdasági, társadalmi, politikai viszonyok, amelyek következményeként maga a viktoriánus eszménykép is kialakult. A nők a férfiaknak alárendelt, kiszolgáltatott helyzetben voltak a korábbi történelmi korokban is. A fizikai tevékenységet azonban nem mindig tekintették összeegyeztethetetlennek a nőktől elvárt helyes viselkedéssel. Az alacsonyabb társadalmi osztályokhoz tartozó lányok és asszonyok munkavégzését - sőt, kemény fizikai munkájukat - évszázadokon keresztül elfogadták a mezőgazdaságban, majd a későbbiekben az iparban is. A felsőbb társadalmi osztályokhoz tartozó nők lovaglását, vadászatait, sétáit sem tekintették nőietlennek azokban a történeti időszakokban és azokban a társadalmakban, ahol ezt a szokások, divatok lehetővé tették vagy egyenesen ösztönözték. Bizonyos periódusokban és országokban még azt is megengedték, hogy versenyezzenek, vetélkedjenek. Például az itáliai reneszánsz idején, a sokoldalúan fejlett személyiség eszménye újjászületésének éveiben, a nők evezős versenyeken vettek részt Velencében. (3)

Egy másik példa: a modern sport kialakulásának korai korszakában a korcsolyázás számos európai országban, az Egyesült Államokban és Ausztráliában is megengedett volt. Közismert, hogy például a holland lányok és asszonyok köré-

ben milyen rendkívül népszerű volt ez a sportág.(4)
Érdemes azonban megjegyezni, hogy a korabeli leírások szerint azt nem nagyon akarták, hogy a korcsolyázó nők kifáradjanak. Például az amerikai hölgyeket arra biztatták, hogy férfi kisérőik karjába karolva húzassák magukat a jégen.

A viktoriánus női eszmény több ok miatt teljesen összeegyeztethetetlen volt az aktív sportolással. A viktoriánus női image fenntartása érdekében a nőknek finomnak, törékenyeknek, kecseseknek kellett maradniuk és meg kellett őrizniük a férfiaktól való függőségüket. Az erősebbé, gyorsabbá, állóképesebbé, ezáltal izmosabbá tevő sporttevékenység jelentősen megváltoztatta volna a nők külső megjelenését. Ismeretes, hogy a sporttevékenység a fizikai képességek mellett az egyén pszichológiai tulajdonságait is formálja, többek között hozzájárulhat az önállóság, az öntevékenység, az önbizalom, a magabiztosság fejlesztéséhez. A viktoriánus korban viszont ezeket egyértelműen férfias vonásoknak tekintették. Azoknak a nőknek, akik meg akartak felelni a viktoriánus eszményeknek, jól nevelteknek, szerényeknek, meggondoltaknak kellett lenniük. Ezzel szemben "a sport olyan helyzetbe hozza a résztvevőket, hogy testük közszemlére kerül, érzelmeik pedig kifejezésre jutnak." (5)

A viktoriánus korban a nőknek, a férfiak védelme alatt, az otthonukban kellett leélni életüket. Elsődlegesen gyermeknevelléssel, a háztartás vezetésével, főzéssel, önmaguk csinosításával, férjük "megtartásával" és a család összetartásával kellett foglalkozniuk. A sport időről időre kivitte volna őket a valós világba, az otthon védettségét elhagyva, különféle "kísértések"-nek lettek volna kitéve, amelyek hatására könnyebben el lehetett volna jutni a társadalom által kijelölt szerepek elutasításához, a szerepfelfogás megváltoztatásához.

A legsúlyosabb indok, amely miatt a vitkoriánus női ideált nem lehetett összeegyeztetni a sportolással, talán az volt, hogy az erőteljes fizikai tevékenység olyan sérülésekkel járhat, amely árt a nők szépségének és termékenységének, akadályt gördít legfőbb feladataik ellátása elé, vagyis lehetetlenné teszi, hogy vonzóak legyenek és gyermekeket szüljenek. Ennek kockázatát viszont abban a korben nemigen lehetett, pontosabban nem volt tanácsos vállalni. Miután a viktoriánus női eszmény ennyire ellentétbe állt a testedzéssel, a fizikai aktivitással, rendkívül nagymértékben akadályozta elterjedését. A modern sport térhódításának első évtizedeiben igen sok ellenvetés merült fel a női sporttal szemben. Az ellenérvek azonban nem tudományosan bizonyított tényekre, hanem hiedelmekre épültek. A női sport létrejöttét megelőző és kísérő tévhiteket több szerző is elemezte. Tanulmányunkban Eitzen és Sage gondolatmenetét követjük. Az amerikai szerzőpáros a következő három alapvető hiedelmet különbözteti meg: 1. A sporttevékenység férfiassá teszi a nőket; 2. A sportolás árt a nők egészségének; 3. A nőket nem is érdekli igazán a sport és teljesítményük nem elég jó ahhoz, hogy komolyan lehessen venni őket. (6)

A női sporttal kapcsolatos legrégibb és legmakacsabb tévhit, hogy "az erőteljes fizikai tevékenység férfiassá teszi a lányok, asszonyok testalkatát és viselkedését. Évszázadokon át "férfias"-nak bélyegezték a nők fizikai rátermettségét mindazok, akik az hitték, hogy a kitűnő fizikai adottságokkal rendelkező nők nem nőiesek. Ebben az értelemben a férfiasság a testalkatra és a viselkedésmintákra, nem pedig a biológiai tulajdonságokra vonatkozott." (7)

Ez a téves feltételezés a férfias és a nőies megjelenésre, illetve viselkedésre vonatkozó kulturális hagyományokból, szerepelőírásokból fakadt.

A férfiasságot elsődlegesen az izmossággal azonosították. Azt a tényt, hogy a sportoló nők úgy különböznek a nemsportoló nőktől, mint ahogyan a sportoló férfiak a nemsportoló férfiaktól, egyszerűen nem vették tudomásul fizikai és pszichikai jellemzőik minősítésekor. Az sem került napirendre, hogy a sajátos testi és lelki vonások sok esetben nem a testedzés hatására alakultak

ki, hanem igen gyakran már akkor is megvoltak, amikor a sporttevékenysége miatt férfiasnak bélyegezett lányok és asszonyok még nem is sportoltak.

A női sporttal kapcsolatos második legfontosabb hiedelem szerint a versenysport árt a nők egészségének. A tévhitek azt sugallták, hogy az intenzív fizikai tevékenység megzavarhatja a menstruációs ciklust, tönkre teheti a női nemi szerveket és a melleket, káros hatással lehet a megtermékenyülésre és a gyermekszülési képességre, súlyos károkat okozhat idegrendszerükben, mivel a "gyengébb nem" fizikai és pszichikai ellenálló képessége nem olyan erős, mint a férfiaké. A huszas, harmincas években, de még később is, országos és nemzetközi sportszövetségek vezetői emelték fel szavukat a nők sportolása ellen. Azzal érveltek, hogy a versenysport mind fizikai, mind pszichológiai szempontból árt a nőknek, de megállapításaik igazságtartalmát tudományos tényekkel nem támasztották alá. Érvelésüket mégis számos orvos és testnevelő - férfi és nő egyaránt - elfogadta, és együttműködésével hozzájárult a hiedelmek felerősödéséhez és állandósulásához.

Végül, a harmadik legelterjedtebb hiedelem szerint a nőket nem érdekli komolyan a sport, s eredményeik sem különösen jók. A sporttal kapcsolatos attitűdökben és a sportteljesítményekben úgy elemezték és értékelték, a nemspecifikus különbségeket, hogy nem vették számításba azokat a kulturális normákat, amelyek gátolták a nők sport iránti érdeklődésének kialakulását. Feltételezték, hogy a nők azért maradnak távol a sporttól, mert nemükből adódóan idegenkednek mindenféle megerőltető fizikai aktivitástól. Teljesen figyelmen kívül hagyták a sportszocializáció folyamatát, amely hozzájárult a nők fizikai inaktivitásának kialakulásához, és ez által nem ritkán sportképességeik alacsony szintjéhez is. Ugyanez a tévhit azt is sugallta, hogy a nők teljesítőképessége gyengébb a férfiakénál. Ez is téves megközelítésen alapul. Azon, hogy a nők sporteredményeit évtizedeken át a férfiak által elért rekordokkal hasonlították össze, s azt a tényt, hogy a női sportteljesítmények kisebbek, úgy tekintették, mint a női nem sportbeli alacsonyabbrendűségének bizonyítékát. Azok, akik egyetértettek ezzel a hiedelemmel, felcserélték a nők - egyébként ténylegesen csekélyebb-sport iránti érdeklődésének okait a testedzéssel és a női szerepkörrel kapcsolatos, a társadalmi normákból és szankciókból eredő következményekkel. Ezen túl, amikor a nők teljesítőképességét, sporteredményeit a férfiakéval hasonlították össze, abszurd módon jártak el. Eitzen és Sage megjegyzik, hogy "ez az összehasonlítás természetesen értelmetlen, éppúgy, mint ahogyan értelmetlen lenne az elefánt és az ember erejét összevetni." (8)

3. A tévhitek elterjedése és fennmaradása

Az angol eredetű modern sport, kialakulásával csaknem egyidejűleg, széles körben terjedt el Európában, Észak-Amerikában és Ausztráliában, nem sokkal később néhány ázsiai, dél-amerikai és afrikai országban is. Térhódítása elsősorban a férfi sport térhódítását jelentette. Évtizedeken keresztül ez volt az a modell, amelyet követni lehetett és amelyet követtek is. Bár a modern sport sajátos jellemzői (a szekularizáció, az egyenlőség, a specializáció, a racionalizáció, a bürokrácia, a mennyiségi szemlélet, a rekordok) (9) elvben mindenki számára magukban foglalták az egyenlő lehetőségeket, a két nem képviselőinek - sem Angliában, sem a sport által meghódított újabb és újabb országokban, sem a nemzetközi sportéletben - még hosszú ideig nem biztosították az esélyegyenlőséget. Azok a tévhitek, amelyek ott voltak a női sport születésénél, nem veszítették el hatásukat. Éppen ellenkezőleg, az angol sportmodell átvételekor a nyugati nemzetek és a nem-nyugati kultúrák is elfogadták, sőt felélesztették, megújították a női sporttal szemben táplált előítéleteket. Ebben a

befogadó nemzeteknek, kultúráknak és a sport terjesztőinek egyaránt része volt.

Ami a befogadókat illeti, a legtöbb európai országban, Észak-Amerikában, valamint Ausztrália nagy részében a női ideál a viktoriánus eszmény volt, vagy legalábbis erőteljesen annak hatása alatt állt. Ezeken a helyeken a nők sportolásának korlátozását teljesen kézenfekvőnek, természetesnek tartották. Az, hogy a tévhitek milyen mértékben befolyásolták a női sport kibontakozását, különféle vallási és etnikai hagyományoktól szokásoktól is függött. Így például a különböző vallások etikai rendszereivel összhangban, a nők versenyszerű sportolását hamarább elfogadták azokban az országokban, ahol a protestantizmus volt az uralkodó vallás, mint azokban, ahol inkább a katolicizmus állott előtérben. Hasonlóképpen, a nők versenysportját szinte minden államban az elsők között támogatták a zsidó etnikai csoportok. Ez avval függ össze, hogy érték- és normarendszerük hamarabb emancipálta a nőket a társadalmi élet egyéb területein is. (10)

Másként fogadták a női sportot Közép-Kelet-Európában, mint az angolszász országokban. Az utóbbiakban a modern sport a polgári társadalom alapján állt, egyértelműen polgári jellegű volt. A közép-kelet-európai államokban a polgári fejlődés megkésettsége, a feudális hagyományok és erkölcsök hegemón szerepe miatt a nők sportolása a perifériára került és eleve torzult, az inadekvát talajon szükségszerűen sajátos feudálkapitalista jelleget öltött.

Az ázsiai és az afrikai országokban a női eszménykép több szempontból lényegesen különbözött a vitoriánus ideáltól. A különböző kultúrákban voltak azonban közös vonások a fizikai aktivitás és az illendő nőies viselkedés kapcsolatát érintő előírásokban. Több távol- és közel-keleti ország nem volt hajlandó egy az egyben átvenni a modern sport nyugati modelljét. Meg kívánták őrizni saját, eredeti kultúrájukat vagy egész egyszerűen nemzeti kultúrájukban a versengés nem volt elsőrendű, kiemelt érték, népeik természetétől távol állt a versenyszellem. Mindezek ellenére, némi ellenállás után a férfi sportot viszonylag rövid idő alatt mégiscsak elfogadták. Így pédául az Ázsiai Játékok elődjét, a Távol-keleti Játékokat már 1913-ban megrendezték és ezzel jelentősen hozzájárultak a modern sport fejlődéséhez. (11)

A női sporttal szemben sokkal tartósabb és erőteljesebb volt az ellenállás. A nők kirekesztésével egyetértettek, az ezzel kapcsolatos hiedelmeket teljes mértékben elfogadták, sőt meg is erősítették. A nők sportolása ellen felhozott főbb érveik, részben összhangban a nyugati kultúrával, a következők voltak:

Az erőteljes fizikai tevékenység káros hatást gyakorol a havi vérzésre, a termékenységre és az anyaságra. Az a félelem, hogy nem lesz gyermeke mind a mai napig igen sok mohamedán nőt visszatart a testedzéstől, a sportolástól.(12) Az a lehetségesnek tartott veszély, hogy a szent és sérthetetlen szűzességüket elveszíthetik, ugyancsak jelentősen akadályozta a női sport betörését azokban az iszlám kultúrákba, ahol a házasságkötés előtti érintetlenség feltétlen elvárás volt és maradt napjainkig. (13) A hagyományos iszlám társadalmak jelentős értéket tulajdonítottak a női test védelmének. A lefátyolozás szokása nagyon sok mohamedán lányt és asszonyt mereven elzárt a versenysporttól, de még a szabadidős testedzéstől és a sportrekreációtól is. Egyébként a "ruhátlan" sportoló nők látványa mindenütt nagy vitákat kavart a modern sport kibontakozásának kezdetén. Sehol sem tartották megengedhetőnek, hogy a másik nem tagjai olyan öltözékben lássák a nőket, amelyet hiányosnak, s éppen ezért nem megfelelőnek ítéltek. Nem véletlen, hogy a nők először azokban a sportágakba kapcsolódhattak be, amelyeket zárt, hosszú ruhában is lehetett úszni. A sportöltözet mind nemzeti, mind nemzetközi szinten még a huszas és a harmincas években is vita tárgya volt. A "botrányosan" rövid sportnadrágok és úszódresszek bevezetése - amely más oldalról igen fontos állomása volt a sportoló nők egyenjogusításért vívott küzdelmének - a későbbiekben az egyik legnagyobb akadálya

volt a női sport terjedésének számos közel- és távol-keleti országban.

Érdemes megjegyezni, hogy az elmúlt évtizedekben milyen változás következett be ezen a téren. A sportban "a régi öltözködési szabályokat azért alkották, hogy megakadályozzák a test, különösen a lábak közszemlére tételét, a jelenlegieket pedig éppen azért hozták létre, hogy lehetetlenné tegyék a lábak eltakarását a hosszú nadrágok viselésével". (14)

Végezetül, több nem nyugati államban azért tiltották - és helyenként még ma is tiltják - a nők versenyszerű sportolását, alkalmasint testedzését is, mert az kiteszi őket a világ kísértéseinek, amelyektől különben el vannak zárva. Ez a sporttal szembeni attitűd a nők társadalmi státuszának és szerepének hagyományos, konzervatív felfogásában gyökerezett és gyökerezik. Az ortodox iszlám társadalmakban a nők ma is deklaráltan alacsonyabb rendűek, mint a férfiak és különböző formális és informális eszközökkel arra kényszerítik őket, hogy alávessék magukat a férfiak által helyesnek tartott magatartási szabályoknak. A világtól elzártan, otthonukban elrejtőzve kell élniük és ez az elzártság a társadalmi élet minden területére, így a sportra is kiterjed. (15)

A modern sport megjelenésekor a legtöbb távol-keleti kultúrában általános volt a nemek szegregációja. A nők társadalmi státusza és szerepe távolról sem volt egyenrangú a férfiakéval. A nőies viselkedésre vonatkozó társadalmi normák előírták a család férfi tagjainak való abszolút engedelmességet, a világtól való elzártságot, az állandó otthontartózkodást. A versenysportot a keleti kultúrákban is férfiasnak tekintették, egyebek között azért, mert a nők megjelenése a nyilvános helyeken és a lenge sportöltözékek szemben álltak a kulturális és vallási hagyományokkal. Figyelembe véve ezt a kulturális örökséget, teljesen érthető, hogy több ázsiai és afrikai országban a nők testedzését, sportolását még napjainkban is csak abban az esetben hagyják jóvá, ha az a külvilágtól elzárt környezetben, például nevelőintézetekben, zárt sportklubokban történik. Azt nem engedik meg, hogy a nők nyilvános sportpályákon edzzenek, versenyezzenek, nemzetközi viadalokon vegyenek részt, beleértve az olimpiai játékokat is.

A nyugati sport tényleges terjesztői, a gyarmatosítók, a misszionáriusok és a nemzetközi sportvezetők, más-más okok miatt, nagymértékben hozzájárultak ahhoz, hogy a nem nyugati kultúrák, nemzetek elutasítsák a női sportot. Egy olyan férfiak által uralt sportmodellt terjesztettek, amelyben egyáltalán nem volt hely a "gyengébb nem" számára. A gyarmatokon az uralkodó országok kulturális mintái erőteljes befolyást gyakoroltak a "bennszülött" kulturális igényekre és szokásokra, a testkultúrális igényeket és szokásokat is beleértve. Miután a nőknek a gyarmatosító országokban sem volt helye a versenysportban, érthetően ezt tartották követendőnek a meghódított területeken is. Később, az anyaországtól elszakadt, függetlenségüket elnyert államok egy alapvető egyenlőtlenségre épülő, a nők sportját elutasító sportrendszert örököltek, amelyen nem sokat változtattak, mivel saját kulturális hagyományai sem tették lehetővé a nők részvételét a sportban.

Több vallási szervezet - különösen a Young Men's Christian Association (YMCA), valamint testvérszervezete, a Young Women's Christian Association (YWCA) - fontos szerepet játszott a sport és a testnevelés terjesztésében. A versenyszerű sportolást azonban ezek a szervezetek is kizárólag vagy főleg a férfiaknak javasolták.

A különböző sportágak sorra alakuló nemzetközi sportszervezetei kezdetben csak a férfiak sportolását bátorították. Évtizedeken át még a Nemzetközi Olimpiai Bizottság is erősen korlátozta a nők részvételét, pedig ez a szervezet óriási szerepet játszott a sport demokratizálásában azáltal, hogy egyenlő lehetőségeket biztosított (vagy legalábbis ajánlott) mindenkinek, tekintet nélkül a nemzeti, faji vagy vallási hovatartozására. Az újkori olimpiai játékok felújítója Pierre de Coubertin báró is ellenezte a nők bekapcsolódását a

sportba a "női sportról alkotott nézetei, amelyeket abban a korban a legtöbb férfi osztott, nem jó példái a logikailag végiggondolt olimpiai eszmének." (16)

Nem kívánjuk részletesen elemezni Coubertin szerepét a női sport alakulásában, de két észrevételt feltétlenül szükséges felemlíteni: 1. Az a tény, hogy a modern olimpizmus atyjaként tisztelt Coubertin elutasította a nők részvételét az olimpiai játékokon, évtizedeken át hatással volt a női sport alakulására; 2. Igaz, hogy Coubertin idegenkedett a nők bekapcsolódásától az olimpiai mozgalomba és óvakodott a nők színrelépésétől az olimpiai játékokon, de egyetlen adat sem utal arra, hogy a női versenyszámok műsorra tűzését megvétózta volna. (17)

Ezek a nézetek, amelyeket abban a korban a legtöbb férfi osztott, a következő évtizedekben megváltoztak, mint ahogyan fokozatosan megváltozott a női eszménykép és a nőknek a társadalomban elfoglalt helye is. A 20. században jelentkező bizonyos alapvető társadalmi, gazdasági és politikai tényezők hatására a fejlett ipari államokban gyökeres átalakulás ment végbe a nők társadalmi státuszában és szerepében, majd később, a létrejött kelet-európai szocialista országokban is. Az elmúlt évtizedekben pedig a fejlődő, sőt, még a fejletlenebb társadalmakban is megindult egy lassú átalakulás ezen a téren. A nők növekvő részvétele a társadalmi munkamegosztásban, mind gazdasági, mind társadalmi szempontból új helyzetet teremtett számukra. A lányok és asszonyok tömegméretekben váltak függetlenné családjuktól, nem voltak többé teljesen kiszolgáltatva az apáknak, a fivéreknek és a férjeknek. Egyre több országban kaptak a férfiakéval egyenlő jogokat a társadalmi élet különböző területein, elnyerték a választáshoz, a tanuláshoz és a munkához való jogot. Társadalmi helyzetük jelentősen javult, bár ennek mértéke a nemzeti, faji, etnikai, vallási és osztályhovatartozástól függően, igen sokban különbözött. Ez persze egyáltalán nem jelenti azt, hogy a férfiakról és a nőkről kialakult polarizált kép egyértelműen megszűnt volna és a "régi" vagy "új" feminista mozgalmak kivívták volna a teljes egyenlőséget. A nőkkel szembeni diszkrimináció még napjainkban is fellelhető a társadalom különböző szféráiban, a sport azon területek közé tartozik, ahol a káros előítéletek a legszívósabbak. A női sportot kezdettől fogva hiedelmek kísérték és a téves nézetek, elképzelések akkor is fennmaradtak, amikor a női sport térben és időben tovább terjedt.

A különböző nőmozgalmakon belül meglepően kevés vita folyt a női sport lehetséges társadalmi szerepéről. Ennek legfőbb oka az volt, hogy - amint Hall kifejti - egyszerűen nem tekintették fontos kérdésnek. Azt mondták, hogy a sportot nem lehet összehasonlítani azokkal a nemi hovatartozásból fakadó fontosabb kérdésekkel, amelyek a gazdasági szférában (például a munkában való részvétel, az egyenlő fizetést előíró törvények, a nők gazdasági jelenlétét bizonyító akciók) vagy a politikai és jogi intézményekben (választójogért folytatott harc) vagy akár a nemi élettel kapcsolatban (szexuális kiszolgáltatottság, nemi erőszak) felmerültek vagy azokkal a kérdésekkel, amelyek alapvetően fenyegették létüket (otthoni erőszak)". (18) Hall a továbbiakban rámutat arra, hogy a feminista elméletek általában nem érintették a sport világát. Ha időnként mégis foglalkoztak a nők sporttal kapcsolatos tapasztalataival, azt csak azért tették, hogy saját értékfelfogásuk érvényesüljön a női sportban vagy pedig, mint például a radikális feminizmus esetében, a sportot a szexuális erőszak egyik példájának tekintették.

4. Új tévhitek kialakulása

Bár a feminista elméletek gyakorlatilag kezdettől fogva elhanyagolták a sportot, mégis voltak sportoló nők, akik komolyan vették a dolgot és megpró-

8.240 TESTNEVELÉSI

báltak javítani helyzetükön. Jelentős segítséget kaptak ehhez haladó, nyitott gondolkodású férfiaktól. Azt is el kell ismernünk, hogy a nők bekapcsolódását a testedzésbe nem csak maradi felfogású férfiak, hanem hasonló nézeteket valló nők is hátráltatták. Az utóbbiak ellenállása a nők magas szintű versenysportjának kibontakozását is korlátozta, késleltette.

A nők saját sportolásuk iránti negatív attitűdjei részben konzervativizmusukban gyökereztek, részben azonban abban a rossz példában is, amelyet a korabeli férfi sport nyújtott időnként. Például az 1920-as években az Egyesült Államok vezető női testnevelői nem támogatták a női sportot és csak kismértékben azért, mert szerették volna megőrizni a viktoriánus eszményképet. Ellenállásuk alapvető oka - mint Freeman rámutatott - a félelem volt, hogy "az iskolák közötti sport teljes kibontakozása esetén a női sportban ugyanazokat a túlzásokat, hibákat követnék el, amelyek a férfiak sportjában fellelhetőek. Az 1930-as években a férfiak sportjának rossz példája jobban hátráltatta a női sport fejlődését, mint bármely más tényező." (19)

A női sport fejlesztésére irányuló erőfeszítések először egyéni, majd szervezett formában jelentek meg és azt eredményezték, hogy Nyugat-Európában, Észak-Amerikában, Dél-Afrikában és Japánban bizonyos sportágak fokozatosan elfogadottakká váltak a nők számára. A nemzetközi porondon hosszú ideig gyanakvás vette körül a nők versenyeztetésének még csak a gondolatát is. A Nemzetközi Atlétikai Szövetség (IAAF) még a huszas években sem hagyta jóvá a nők részvételét és nem volt hajlandó programjaiba beiktatni a női versenyszámokat. Az 1921-ben megalakult a Nemzetközi Feminista Sportszövetség (FSFI). Az alapító Mrs. Alice Milliat igen jelentős lépéseket tett e diszkrimináció feloldása érdekében. Irányítása alatt 1922 és 1934 között négyéves időközökben Női Olimpiákat szerveztek, ahová a világ minden tájáról meghívták a lányokat, asszonyokat. Az FSFI irányvonala nem volt egyértelműen demokratikus, amit a színesbőrű nők sportolásához fűződő attitűdje vagy a berlini olimpiai játékokkal kapcsolatos antifasiszta akciók iránti közömbössége is mutatja. Ezenfelül az FSFI kísérletet tett arra, hogy teljesen szétválassza a férfi és a női sportot. Alice Milliat például azt javasolta a Nemzetközi Olimpiai Bizottságnak, hogy női versenyszámok ne szerepeljenek az olimpiai játékok programján. Néhány szélsőséges nézet és antidemokratikus vonás ellenére, az FSFI jelentős mértékben hozzájárult a nők sporttevékenységének előmozdításához. (20) A nők fokról fokra, egyre nagyobb szerepet játszottak az olimpiai játékokon, a kontinentális és világbajnokságokon, egyre több sportágban és versenyszámban hagyták jóvá részvételüket.

A fokozatos, évtizedeken át meglehetősen lassú kibontakozás a hatvanas évek végén és különösen a hetvenes évek elején gyorsult fel. Az új feministák harcot indítottak az elnyomás ellen az élet minden területén, ezúttal a sportban is. A gyakorlatban mindez úgy jelentkezett, hogy a nők sportolási lehetőségei megnövekedtek.

Az elismertetésért vívott küzdelemben a férfiak példája volt a követendő minta. A nők mindazon sportágakban és versenyszámokban rajthoz akartak állni, amelyekben a férfiak részt vettek és el akarták érni a másik nem sportolóinak teljesítményeit. Törekvéseik megvalósítása során elkövették azt az alapvető hibát, hogy radikális változtatások nélkül elfogadták a férfi normákat és nem hoztak létre a nők biológiai és pszichológiai sajátosságainak jobban megfelelő sportmodellt. Szinte szolgai módon utánozták a férfiak sportját, programjaikat, edzésmódszereiket a legtöbb esetben egyszerűen lemásolták. Hibás megközelítésüket igazolni látszott az a tény, hogy a Marc eredményeképpen csökkent a férfiak és a nők sporteredményei közötti különbség. A nők szinte minden áhított sportágban és versenyszámban megkapták a részvételi jogot. Az a kérdés viszont, hogy mely sportágba akartak betörni erőteljesen összefügg azzal, hogy az adott

sportágak szerepelnek-e az olimpiai játékok programján. Manapság még azokban a sportágakban és versenyszámokban is indulhatnak, amelyeket a hagyományos felfo gás egyértelműen férfias jellegűnek ítél, például birkózásban, labdarúgásban, súlyemelésben, maratoni futásban, hosszútávúszásban, hogy csak néhányat említsünk.

A női sport egyenjogúsításáért folytatott harcnak az volt a célja, hogy megtagadja a régi hiedelmeket, ez bizonyos mértékben sikerrel is járt. Azonban az egyoldalú, s ezért hibás attitűdök és cselekedetek eredményeképp a női sport ahelyett, hogy megszabadult volna a tévhitektől, újabb téves elképzelések alakultak ki és terjedtek el. Ezek szerint 1. a férfiak és a nők teljesítményének ugyanazok a határai, ennélfogva a női sport feladata az, hogy utólérje a férfi sportot; 2. semmiféle kapcsolat nem lehet a nők sportolása és nemi identitása között; 3. semmiféle sporttevékenység nem árthat a nők egészségének

Ezeket a hiedelmeket sem támasztották alá tények, bizonyítékok, az egyenlő jogok felfogásának alapvető félreértése és bizonyos kutatási eredmények helytelen magyarázata hívta őket létre.

A megalapozott ismeretek hiánya sokáig jelentős mértékben akadályozta a női sport fejlődését. Amikor végre megindult a női sport biológiai, orvosi, szociológiai vagy történeti szempontú vizsgálata, a kutatók rendkívüli nehézségekkel találkoztak. A sportoló nőkre vonatkozó tudományos adatok hiánya gyakran arra kényszerítette őket, hogy a férfi standardokat tekintsék normáknak és eredményeiket a férfi sportolók körében végzett kutatások adataival hasonlítsák össze vagy - ahogyan azt Cheska tette - el kellett ismerniük, feltételezéseik "racionális alátámasztása nem szigorúan empirikusan bizonyított hipotézisekre, hanem inkább történeti és spekulatív értelmezésekre épül". (21) Némiképpen hasonló helyzetben van e tanulmány szerzője is, amikor a hiedelmekről beszél. Vannak ellenük és mellettük szóló információk - bár az utóbbiakból sokkal kevesebb -, de sem igazolásukra, sem cáfolatukra nincs elegendő bizonyíték.

Az újabb tévhitek között az az első, hogy nincs különbség a férfiak és a nők teljesítőképessége között. Úgy tűnik, ezt viszonylag sok adat támasztja alá. Tagadhatatlan, hogy a nőknek évszázadokon keresztül nem engedték meg, hogy maximálisan kibontakoztathassák fizikai képességeiket. Igen sok kutatás bizonyította, hogy a nők sportbeli alacsonyabbrendűségét hirdető szemlélet, egyszerűen téves. Ferris helyesen mutatott rá, hogy nem biológiai tényezők, hanem az a kulturális miliő okozza a nagyfokú teljesítménykülönbséget, "...amelyben az a hiedelem, hogy a nők női mivoltukból következően képtelenek bizonyos tevékenység végrehajtására, olyan feltételeket teremt, amelyek között valóban nem képesek végrehajtani ezeket a tevékenységeket." (22) Ferris a női sportolókat hibáztatja azért, hogy időnként hisznek a férfiak magasabb fizikai teljesítőképességében. Azzal érvel, hogy "...ha a sportoló nőknek olyan attitűdjeik vannak, miszerint szükségszerűen képtelenek bizonyos teljesítményszint elérésére, akkor ez, mint pszichológiai sorompó áll a teljesítmény elérésének útjában." (23)

Annak ellenére, hogy bizonyos sportágakban és versenyszámokban csökkenőben van a nemek közötti teljesítménykülönbség és a rekordok is közelítenek egymáshoz, anatómiai, élettani stb. okok miatt jónéhány sportágban és versenyszámban a nők abszolút értelemben sosem érhetik utól a férfiakat. Ugyanakkor, az a tény, hogy bizonyos sportágakban a férfiak sporteredményei túlszárnyalják a nőkét, egyáltalán nem azt bizonyítja, hogy a nők csökkent értékűek lennének a sportban.

A hetvenes évek elején azok, akik a sport területén orvosolni akarták a diszkriminációt, még azt sürgették, hogy a nők sportképességeit "ugyanolyan komolyan" kell venni, mint a férfiakét és el kell kerülni a női sportban a férfi normák kritikátlan követését. (24) A nyolcvanas években az egalitarizmus

a javasolt modell, aminek az a lényege, hogy a nőket és a férfiakat azonos módon kell megítélni, amikor azonos sportágakban tevékenykednek. Más alternatívák is felmerültek, így például a sportban releváns férfi és női nemi jellegzetességek hasonló szempontok szerinti értékelése vagy pedig az általános emberi sajátosságok értékelése tekintet nélkül a nemi hovatartozásra. (25) Az egalitáriánus modell túlértékelése azonban egy újabb hiedelem születésének forrásává vált, mert szélsőséges formája egyszerűen nem vesz tudomást a nemek közötti tényleges biológiai és pszichológiai különbségekről.

Ugyanebbe az irányba vezethet a férfi és női világcsúcsok állandó és széles körben elterjedt összehasonlítása, valamint azok a radikális törekvések, hogy a nők kapcsolódjanak be minden olyan sportágba, versenyszámba, amelyet a férfiak valaha is űztek. Ez a felfogás azt sugallja, hogy a nők kizárólag akkor lesznek a sportban egyenlőek a férfiakkal, ha ugyanazokban a sportágakban versenyeznek és ha pontosan ugyanolyan szintű rekordokat állítanak fel, mint ők. Következésképpen, ha a versenyzőnőknek nem sikerül elérni ugyanazokat az eredményeket, mint a férfiaknak, akkor a sportban alacsonyabbrendűek maradnak. Ez, megítélésem szerint, a kérdés hamis megközelítése és hozzájárul annak a hiedelemnek megerősítéséhez, hogy a nőknek a magas szintű versenysportban utól kell érniük a férfiakat.

A női sportnak egyáltalán nem az az érdeke, hogy egy megalapozatlan hiedelmet egy másik, ugyancsak téves elképzelés váltson fel. Teljesen jogos követelmény, hogy meg kell szüntetni mindazokat a szociológiai és pszichológiai okokat, amelyek meggátolják a nőket abban, hogy a sportban a maximumot nyújtsák, és el kell hárítani a női sport útjából minden akadályt. Ugyanakkor, a sportoló nőket arra kell bátorítani, hogy önmagukhoz, saját nemükhöz képest érjenek el magas szintű sportteljesítményeket és ne a férfiak sporteredményeinek elérésére vagy túlszárnyalására törekedjenek.

Egy másik, közelmúltban elterjedt nézet szerint semmiféle kapcsolat nem lehet a női sport és a nemi identitás között. E téves felfogás annak a régi hiedelemnek tagadásából ered, amely azt állította, hogy az erőteljes fizikai tevékenység férfiassá teszi a nőket. Természetesen helyeselhető az izmosság és a férfiasság azonosításának elvetése, s annak a feltételezésnek visszautasítása is jogos és kívánatos, hogy a sporttevékenység önmagában férfiassá teszi a lányokat és asszonyokat. Ugyanakkor a női sport története azt mutatja, hogy nem teljesen alaptalanok a bizonyos vonatkozásokban "férfiasnak" tartott sportoló nőkről elterjedt híresztelések.

Ebben a témában szinte teljesen hiányoznak a megbízható adatok és sokféle hatásvadászó vagy éppenséggel rosszindulatú pletyka kering. Úgy tűnik azonban, hogy a nemi identitással kapcsolatos problémák a magas szinten sportoló nőknél bizonyos sportágakban, illetve versenyszámokban gyakrabban merülnek fel, mint akár a nemsportoló nőknél, akár a sportoló férfiaknál.

Közbevetve érdemes megemlíteni, hogy jónéhány esetben ezekben a női sportágakban, illetve versenyszámokban (atlétika,sízés stb.) alkalmasint nem nők, hanem hermafroditák vagy biszexuális egyének értek el kiemelkedő eredményeket. Meghatározott nemzetközi versenyeken éppen azért tették kötelezővé a szexvizsgálatot, mert ezeket a tényeket feltárták (26)Az már más kérdés hogy a magas szintű női versenysport feltehetőleg vonzást gyakorol a pszeudo-hermafroditákra és az olyan egyénekre, akik nem tekinthetők teljesen egyértelműen sem férfiaknak, sem pedig nőknek.

Az is valószínűnek látszik, hogy bizonyos női sportágak vonzzák a leszbikus nőket. A női sporttal kapcsolatban mindig is volt némi gyanakvás, hogy az a homoszexuális nők "gyülekező helye". A sport férfiasító hatására vonatkozó korábbi hiedelem nemcsak azt sugallta, hogy a versenyszerű sport férfiassá teszi a lányok és asszonyok külső megjelenését, hanem azt is, hogy meg-

zavarhatja szexuális viselkedésüket. Ezt a tévhitet a kérdéskörrel foglalkozó tudományos szakirodalom megcáfolta. Ennek ellenére, miután a homoszexualitást a közelmúlttól több országban, illetve bizonyos szubkultúrákban elfogadják vagy legalább is jobban tolerálják, nyilvánvalóvá vált, hogy egy-két sportágban, versenyszámban kétségtelenül több a leszbikus nő, mint másokban és talán több mint a nemsportolók között. (27) Ezt a témát kellő óvatossággal kell kezelni még akkor is, ha az ezekben a sportágakban élő edzők, versenyzők megerősítik ezt a feltételezést és ha maguk a leszbikus versenyzőnők - vagy ezek egy része - nyiltan felvállalja szexuális orientációját. S ami a legfontosabb: egyértelműen tisztázni kell, hogy a szexuális orientáció devianciája nem az erőteljes sporttevékenység következménye. Az érintett versenyzők vagy már a sportágválasztás előtt homoszexuálisak voltak vagy legalábbis hajlamosak voltak erre, s a homoszexualitás kibontakozását elősegítette a "férfias", pontosabban a "férfiasnak" tartott sport társadalmi miliője. Valószínű, hogy jónéhányan, céltudatosan éppen ezért választották ezt vagy azt a sportágat ugyanis az egyes sportágak (versenyszámok) észlelésében, értékelésében a társadalmi nézőpontok meghatározó, s a "férfiasnak" tartott sportágak vagy azok, amelyekről közismert, hogy többen űzik a leszbikus nők közül, tényleges vonzerőt gyakorolhatnak bizonyos körökre, míg másokat éppen ezért taszíthatnak.

Mindez egyáltalán nem jelenti azt, hogy a szóban forgó sportágak egész szubkultúráját leszbikus értékek határozzák meg. Vannak olyan kutatási eredmények, amelyek éppen az ellenkezőjét bizonyítják. Így például Duff és Hong a női testépítők önmagukról alkotott képét elemezve azt állapították meg, hogy a nőiességnek egy új koncepciója alakult ki. Vizsgálataik szerint a női testépítők úgy látják, hogy "az izmosság, az erőnlét, az erő és az egészség felfokozza nőiességüket, hozzáad valamit nőies vonzerejükhöz és növeli sex appealjüket. A női testépítők nem tekintik magukat versengő férfiaknak." (28) Akkor áll fenn a veszélye annak, hogy a nők "versengő férfiakká" válnak, ha túlzott mértékben, a kizárólag férfiak számára alkalmas edzésmódszerekkel edzik őket vagy ami még rosszabb, ha rendszeresen doppingszereket használnak. A doppingszerek alkalmazása férfiakra jellemző másodlagos nemi jellegek kialakulását eredményezheti a sportoló nőknél. Sajnos a magas szintű versenysportban nem kirívó példa az olyan sportoló nő, akinek külső megjelenése igazolni látszik ezt a feltételezést.

Ismételten hangsúlyozni kell, hogy önmagában semmiféle sporttevékenység nem teszi férfiassá a nőket. Ugyanakkor arra is fel kell figyelnünk, hogy a sport túlhajtott, szélsőséges formái, illetve kisérőjelenségei mögött meghúzódik a nemi identitás zavarainak lehetősége és bizonyos esetekben a férfiassá válás veszélye. Ez azonban távolról sem bizonyíték arra, hogy az a vád, amely szerint a rendszeres, erőteljes fizikai aktivitás férfiassá teszi a lányokat és asszonyokat, beigazolódott volna. Az erre vonatkozó, időnként felbukkanó, felerősödő régi tévhitek szétoszlatása ma is szükséges és kívánatos. Azonban annak elhallgatása vagy tagadása, hogy a női élsportban bizonyos problémák vannak a nemi identitással és a másodlagos nemi jellegekkel összefüggésben, ugyancsak hiba lenne. Az ilyen tagadás nem rendelkezik tudományos alapokkal és lényegében nem más, mint egy új hiedelem.

Végül a harmadik újabb keletű hiedelem (miszerint semmiféle sportolás nem árthat a nők egészségének), szintén korábbi tévhitek cáfolata során jött létre. A hagyományos orvosi hiedelmek úgy vélték, hogy "1. Az erőteljes fizikai tevékenység gyermekszülési problémákat eredményez (valójában az ellenkezője az igaz); 2. A nők nemi szervei sérülékenyek (valójában a női nemi szervek sokkal védettebbek, mint a férfiaké); 3. A nők csontrendszere törékenyebb (a nők csontjai kétségtelenül vékonyabbak, de éppoly erősek); 4. A nők visszataszítóan dagadó izmokat alakítanának ki (a "visszataszító" valójában tár-

sadalmi érték vagy előítélet és különben is, a nők nem rendelkeznek olyan hormonokkal, amelyek szükségszerűen ilyen izomzatot fejlesztenének ki)." (29)

Hosszú idő kellett ahhoz, hogy a közvélemény meggyőződjön mindezeknek az ellenkezőjéről. Sajnálatos módon azonban, miközben sikerült megcáfolni az egykori teljesen alaptalan állításokat, a fent említett negatív jelenségek egy része ténylegesen megjelent a női sportban, pontosabban a női élsportban. A dopingszerek alkalmazása, valamint a rendszeres fizikai és pszichikai túlterhelés következtében az élsport bizonyos területei az utóbbi időkben valóban ártalmassá váltak a sportolók testi és lelki egészségére. Ez a megállapítás a férfi élsportra is érvényes, de úgy tűnik, hogy a sportoló nők egészsége veszélyeztetettebb. A tömegkommunikációs eszközök világszerte bőséges információkat nyújtanak a sportoló nők (és férfiak) rossz egészségéről. Az ide vonatkozó tudományos információk eléggé korlátozottak, pontosabban közlésük nehézkes, a legkülönbözőbb okok miatt. Ennek ellenére több, mint elegendő bizonyíték van annak a feltételezésnek az alátámasztására, hogy a magasabb szintű versenysport nem szolgálja többé a versenyző nők (és férfiak) egészségét. Csak néhány példát idézünk a magyar szakirodalomból. Egy szociológiai tanulmány feltárta, hogy az 1948 és 1976 közötti olimpiai játékok magyar résztvevői úgy vélik: szemben a korábbi időszakokkal, amikor még a magas szintű versenysport is jót tett az egészségnek, napjainkban bizonyos sportágakban való versenyzés szinte a tudatos egészségkárosítással egyenlő. A nyolcvanas évek elején a londoni és a helsinki olimpiai játékok volt résztvevői viszonylag egészségesebbek voltak, mint a müncheni vagy a montreáli csapat egykori tagjai. A női olimpikonok sötétebben ítélik meg az egészségükkel kapcsolatos problémákat, mint a férfiak. Kedvezőtlen egészségi állapotukért a doppingszereket, a férfi sportolók edzésmódszereinek szolgai lemásolását, és azt az állandó testi-lelki túlterhelést teszik felelőssé, amelyet tapasztalataik szerint nem lehet elviselni az egészség megromlása nélkül. Úgy látják, hogy az élsportoló nők egészsége a hatvanas években hanyatlott a legrohamosabban, nagyjából abban az időben, amely a női sport látványos felemelkedésének a korszaka volt. A felszínen úgy tűnik, a férfi sporttal való egyenlőség ára a sportoló nők egészsége volt. (30) Valójában az egészségügyi problémák sokasodásának oka a női sportban - miként a férfi sportban is - a túlhajtott teljesítménycentrikusság, amely lényegében független az egyenjogúságtól.

Egy sportorvosi kutatás eredményei, amelyet a magyar atléta válogatott legkiemelkedőbb tagjaival végeztek, azt bizonyították, hogy a túlzott igénybevétellel kapcsolatos problémák elsősorban a mozgatórendszerben mutatkoztak meg. A vizsgálatba bevont atléták közel kétharmada súlyos gerincelváltozásokkal és alsó végtagi izomsérülésekkel bajlódott. A szerző szerint a "magas szinvolaú edzésterhelések határait... jelenleg egyre inkább, az adott versenyző MOZGATÓRENDSZERÉNEK ADAPTÁCIÓS HATÁRA szabja meg. Ugyanannál a versenyzőnél, ugyanazon a helyen, ismételten fellépő csont-, izület vagy izomsérülés annak jelzése, hogy e határt átlépték." (31)

Egy közelmúltban megjelent publikációban (32) sportoló nők, edzők, sportorvosok, pszichológusok és szociológusok beszélnek a női sportban sokasodó egészségügyi problémákról. Számos példát sorolnak fel, amelyek azt bizonyítják, hogy a nők (és férfiak) egészsége többé-kevésbé súlyosan megsínyli az élsportolói tevékenységet. Hogy csak egyetlen területet említsünk témánkkal összefüggésben: a női szervezet rendszeres és gyakori túlerőltetése jelentősen megváltoztathatja a havi vérzés rendszerességét, mennyiségét, a ciklusok hosszát, megzavarhatja a menstruációs ciklust, késleltetheti az első menstruáció jelentkezését. Az erőteljes edzések és a sérülések a női szervek morfológiai fejlődésére is hatással lehetnek. A könyv szélsőséges esetet is említ: például a tornászlányok bizonyos mozgásfajták túlzott gyakorlása és az ezt kísérő mege-

roltetés következtében olyan sérüléseket szenvedhetnek, amelyek során elveszíthetik szűzességüket.

A tudományos adatok és esettanulmányok azt igazolják, hogy napjainkban azok az élsportolók, akik vállalják a rendszeres túlterhelést és olyan szereket szednek - akár rendszeresen, akár csak kísérletképpen -, amelyek ártalmasak vagy amelyek hatása ma még nem ismeretes, valójában testi épségüket, esetenként életüket vagy jövendő gyermekeik egészségét kockáztatják. A nők esetében még súlyosabb a helyzet, mivel veszélybe kerülhet nemi életük és az ahhoz fűződő társadalmi szerepeik, beleértve az anyaságot is. Úgy tűnik, hogy azok az érvek, amelyeket helytelenül fordítottak a női sporttal szembe a modern sport létrejöttekor és elterjedésekor, a közelmúltban több vonatkozásban érvényessé váltak a magas szintű női versenysportban, pontosabban bizonyos sportágakban és versenyszámokban. Elegendő tudományosan megalapozott ismeret hiányában, az élsportolói tevékenység negatív hatásait a versenyzők egészségére, csak felbecsülni lehet. Feltételezhető, hogy a megbízható, valós információk sajátos módon kedvezőbb képet tükröznének annál, mint amilyen a tények, híresztelések, pletykák keverékéből az utóbbi években kialakult. Azt is fontos aláhúzni, hogy kizárólag a túlhajszolt vagy/és a doppingszedéssel párosult sportolás árt az egészségnek, az alacsonyabb szintű versenysport és testedzés egyéb formái nyilvánvalóan nem, sőt előfeltételei a kedvező egészségi állapot elérésének és megőrzésének. Mindezzel együtt, az a kijelentés, hogy semmiféle sporttevékenység nem árthat a nők egészségének, inkább hiedelem mint valós állítás. Más kérdés, hogy az élsportolónők egészsége elsősorban nem azért van veszélyben, mert történetesen nők, hanem a mai élsport bizonyos antihumanista, elidegenedett sajátosságai miatt, amelyek lényegében hasonlóképpen kedvezőtlenül befolyásolják a férfi élsporttolók egészségét.

Ez a torzulás természetesen nem változtat azon, hogy sport a maga egészében napjainkban is hozzájárul az emberiség testi, pszichológiai és szociális jólétéhez és ha nem élsportról van szó, mind a nők, mind a férfiak egészségéhez.

5. Összefoglalás

A női sport kialakulását és elterjedését hiedelmek kísérték. Tévhitek alakultak ki arról, hogy a sport a nőket férfiassá teszi, az erőteljes fizikai tevékenység árt a nők egészségének és hogy a nőket nem is érdekli igazán a sport. Ezeket a hiedelmeket mindkét nem képviselői elfogadták, mint ahogyan eloszlatásukért is együtt küzdöttek a haladó gondolkodású nők és férfiak.

A női sport elismeréséért vívott küzdelemben a sportágak, versenyszámok és edzésmódszerek megválasztásánál a két nem közötti tényleges biológiai és pszichológiai különbségeket nem vették eléggé figyelembe. A férfi sport volt a követendő minta, s nem alakult ki a női nem sajátosságainak jobban megfelelő sportmodell. Ez nagyban hozzájárult ahhoz, hogy miközben az egyenjogúságért folytatott harc eredményeképpen a korábban elterjedt tévhitek visszaszorultak és egyre kevésbé gátolták a női sport kibontakozását, újabb hiedelmek jöttek létre. Az újabb tévhitek a régiek tagadása során keletkeztek és azt sugallták, hogy a nők azonos sportteljesítmények, rekordok elérésére képesek mint a férfiak; semmiféle kapcsolat nem állhat fenn a női sport és a nemi identitás között és hogy semmiféle sporttevékenység sem árthat a nők egészségének.

A korábbi és újabb tévhitek eltérően befolyásolták a lányok és asszonyok részvételét a sportban. A régi hiedelmek évtizedekig késleltették a női sport fejlődését és jónéhány fejlődő országban még ma is akadályozzák terjedését. Az újabb hiedelmek kedvezőtlen következménye elsősorban az, hogy félrevezetik

a közvéleményt. Az utóbbi években az élsport több területén gyökeresen változások történtek, amelyeket negatív tendenciák is kísértek. E kedvezőtlen jelenségek hatására a női sport is megváltozott. Néhány régi hiedelem, amely a század eleji női sportra nem volt érvényes, a mai körülmények között már nem tévhit, hanem - több-kevesebb módosítással - valós megállapítás. Akik ezt nem veszik figyelembe, hibás, tudománytalan elképzeléseket terjesztenek, hozzájárulnak mind a régi, mind az újabb hiedelmek felerősítéséhez, az előítéletek és a diszkrimináció továbbéléséhez.

A női sport teljes emancipációjához a tényleges egyenjogúságot hátráltató társadalmi, kulturális tényezők megváltoztatása szükséges. Ehhez viszont tudományosan megalapozott információkra van szükség, a hiedelmeknek, tévhiteknek el kell halniuk.

JEGYZETEK

1. O'Neill, W. L.: Everyone Was Brave. A History Feminism in America. Quadrangle Book, Chicago, 1971. 8. p.

2. Gerber, E. W. - Felshin, J. - Berlin, P. - Wyrk,: The American Women in Sport. Addison-Wesley Publishing Company. Reading. Massachusetts. 1974. 10. p.

3. Kun L.: Egyetemes testnevelés- és sporttörténet. Sport. Bp. 1984. 105. p.

4. uo. 148. p.

5. Gerber, E. V. i. m. 12. p.

6. Eitzen, D. S. - Sage, G. H.: Sociology of American Sport, Wm. C. Brown Company Publishers, Dubugue, Iowa, 1978. 321-251. p.

7. Eitzen. D. S. i. m. 330. p.

8. Uo. 335. p.

9. Freeman, W. H.: Physical Education and Sport in a Changing Society. Mac Millan Publishing Company, New York, 1987. 108-112. p.

10. Eisen, G.: Double Handicap: Etnithity and Gender. AAHPED. 1987. Annual Convention, Las Vegas. April 12-17. 1987.

11. Simri, U.: Asia's Contribution to the Modern World of Sport (= Simri, U., Proceedings of the Society on the History of Physical Education and Sport in Asia and the Pacific Area. The Wingate Institute for Physical Education and Sport. Netanya, 1987. 81-85. p.)

12. Kerzabi, M.: A nők és a sport Algériában. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1986. 1. 129-135.)

13. Sfeir, L.: The Status of Muslim Women in Sport: Conflict between Cultural Tradition and Modernization. (International Review for the Sociology of Sport 1985. 4. 297.)

14. Gerber, E. W. i.m. 36. p.

15. Sfeir, C. i.m. 296. p.

16. Freeman, W. i.m. 117. p.

17. Kun L.: Az aranyérmek árnyékában. Olimpizmus és demokrácia. Sport. Bp. 69. p.

18. Hall, M. A.: Knowledge and Gender: Epistemological Questions in the Social Analyses of Sport. (Sociology of Sport Journal, 1985. 1. 38.)

19. Freeman, W. i.m. 135. p.

20. Kun L.: Az aranyérem árnyékában. Olimpizmus és demokrácia, Sport, Bp. 1984. 70-71. p.

21. Cheska, A. T.: Women's Sports. The Unlikely Myth of Equality. (= Borms, J. - - Hebbelinek, M. - Venerando, A. (eds.): The Female Athlete. S. Karger, Basel - München. 1981. 1. p.)

22. Ferris, A. E.: Attitudes to Women in Sport. Preface Towards a Sociological Theory. (= Borms, J. - Hebbelinek, M. - Venerado, A. (eds.): The Female Athlete, S. Karger, Basel-München, 1981. 26. p.)

23. Ferris, A. E. i.m. 27. p.

24. Weiss, P.: Woman Athletes, (= Talamini, J. T. - Page, Ch, H. (eds.): Sport and Society. Little, Brown and Company. Boston - Toronto, 1973. 301. p.)

25. Cheska, A. T. i.m. 2-9. p.

26. Gerber, E. W. i.m. 419. p.

27. Morvai K.: Hölgyválasz. Sport. Bp. 1987. 119-142. p.

28. Duff, R. W. - Hong, L. K.: Self-Image of Women Bodybuilders. (Sociology of Sport Journal, 1984. 4. 374.)

29. Leonard, W. H.: A Sociological Perspective of Sport. Burgess Publishing Company, Minneapolis, Minnesota, 1984. 197. p.

30. Földesiné Szabó Gy.: Magyar olimpikonok önmagukról és a sportról. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Bp. 1987. p.

31. Miltényi M.: Élvonalbeli atléták mozgatórendszeri problémáiról. (Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine, 1984. 3. 209.)

32. Morvai K.: I. m. 143-154. p.

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi

Myths in Women's Sport

The study deals with the misbelieves accompaning the rise and development of women's sport.

In the first part of it the author examines the sources and a spread of women's sport. In this connexion the author deals with the following three basic misbelieves:

(1) Sport activities make women masculine
(2) Doing sport is harmful to women's health
(3) Women are not really interested in sport and their achievment is not good enough that they could be taken seriously.

In the second part of the study the author analyses the concept of equality between sexes and gives a survey of all those new suppositions which have been formed by denying the old misbelieves. According to these: (1) the limits of men's and women's sport achievements are the same, consequently the task of women's sport is to catch up with men's sport; (2) there is not any relation between women's sport activity and their sex identity; (3) there is no sport activity that can be harmful to women's health.

The author states that the earlier and newer misbelieves have influenced women's participation in sport in a different way. The old misbelieves delayed for decades and in some developing countries even delay today the forming o. women's sport.

The negative consequence of the newer myths first of all is that they mislead the general public.

Finishing the study the author emphasizes that it is necessarry to change those social and cultural factors that hinder the real emancipation in order to get a fully emancipated women's sport. That is why we need scientifically based information and the misbelieves have to fade away.

ФЁЛЬДЕШИНЕ САБО, Дёнди

Заблуждения в женском спорте

В статье анализируется возникновение и развитие женского спорта. В первой части обсуждаются начала и сохранение заблуждений препятствовавших возникновение и развертывание женского спорта. В связи с этим намечены три основного ошибочного мнения:

1 - Спортивная деятельность сделает женщин мужеподобным:
2 - Занятие спортом оказывает отрицательное влияние на здоровье женщин,
3 - В основном женщины не интересуются спортом и их достижения не достигают уровня на которм можно было бы оценивать их.

Во второй части анализируется концепция равентства полов и рассматриваются новые заблуждения возникшие при отрицании старых. По этим мнениям: /1/ Так как предели достижений те же самые для мужчин и для женщин, задачей женского спорта является нагон мужского спорта; /2/ никакой связи не имеется и не может иметься между занятием спортом и половой идентичности женщин; /3/ нет никакой спортивной деятельности, которая могла бы оказывать отрицательное влияние и здоровье женщин.

Автор устанавливает, что прежние и новые заблуждения по разному воздействуют на занятие спортом женщин. Следствием старых стало опоздание в развитии женского спорта, а эти мнения в немалых развивающихся странах до сего дня препятствуют его развитие. Отрицательное влияние новых заблуждений отражается прежде всего в том, что они обманывают общественное мнение.

В заключительной части указано на то, что для полной эмансипации женского спорта необходимо изменять общественно-культурные факторы препятствующие создание настоящего равноправия. При этом необходимы научно обоснованные информации и ликвидация ошибочных мнений и заблуждений.

KRAWCZYK, Barbara - KRAWCZYK, Zbigniew

SPORTSZOCIOLÓGIA LENGYELORSZÁGBAN

1. A hagyományok

A sportszociológia, mint önálló tudományág, Lengyelországban, éppúgy, mint más országokban, még gyerekcipőben jár. (Krawczyk B., Krawczyk Z., 21; Krawczyk Z., 31; Wohl, 59; Ziemilski, 70;). Ennek ellenére viszonylag gazdag és érdekes szellemi előzményekkel rendelkezik. A testneveléssel, a versenysporttal és a rekreációval kapcsolatos elméleti reflexiók a múlt század utolsó évtizedeitől megtalálhatóak a lengyel szakirodalomban. Már abban az időben boncolgatni kezdték a testkultúra létrejöttének, struktúrájának és funkcióinak összetett problémáit a társadalmi-strukturális és nemzeti átalakulás összefüggéseiben.

A tudományos megfigyelések jellegzetes vonása, hogy közvetlen kapcsolatban áll a tanárok, az orvosok, az egészségvédők, a társadalmi és politikai aktivisták, az újságírók és publicisták, vagyis a kultúra létrehozóinak és népszerűsítőinek társadalmi gyakorlatával. Ez az oka annak, hogy ezekben a pontos megfigyelésekben elmélkedésekben jelentős helyet kap az adott helyzet - érzelmek által is színezett - elemzése. Létrejött egy sajátos szakirodalom, amelyet sportra, testedzésre vonatkozó esszék, tanulmányok, újságcikkek, publicisztikai írások stb. alkottak.
Ez az irodalom jelentős szerepet játszik az emberek értékrendszerének formálásában, függetlenül attól, hogy haladó vagy konzervatív nézetek terjesztését szolgálja.

Természetesen mindez nem jelenti azt, hogy a sportról megfogalmazott korabeli megállapításokban a mai olvasó nem fedezhetne fel értékes felismeréseket mind a gyakorlati tevékenység viszonylag autonóm jellegével kapcsolatban, mind pedig elméleti síkon. Sok hasznos tapasztalatot szerezhetünk Henryk Jordan, Eugeniusz Piasecki írásaiból, akik az egészségvédő és hegymászó mozgalom teoretikusai voltak vagy a korszerű lengyel sportszociológia előfutárainak, például Wladyslaw Osmolski-nak, Jerzy Michalowicz-nak vagy Florian Znaniecki-nek a műveiből.
(Krawczyk, Z., 23; Znaniecki, 76). Főként az utóbbi szerző elméleti megközelítése érdemel megkülönböztetett figyelmet, mivel már abban megjelenik az a napjainkban is érvényes igény, hogy a sport jelenségeit a kortársi kultúra legszélesebb összefüggéseibe ágyazva kell elemezni.

A sporttal kapcsolatos szociológiai ismeretek eddig említett elemei az 1950-es évekig nem jelentek meg önálló formában, hanem a testneveléselmélet integráns részét alkották. Azoknak az intézményeknek létrejöttével egyidejűleg, amelyek a lengyel társadalmat szociológiai szempontból is vizsgálták, a lengyel sportszociológia is újjá alakult az 1950-es évek második felében.
A század első feléből származó szellemi előzmények, különösen a két világháború közötti évtizedek tudományos eredményei, igen jelentős hatást gyakoroltak arra, aki szociológiai kategóriákban is gondolkodik a testnevelésről és a sportról. Ugyanakkor a lengyelországi társadalmi-politikai viszonyok az ötvenes évek elején nagymértékben arra ösztönöztek, hogy ezeket a hagyományokat lebecsüljük, sőt - szórványosan - meg is tagadjuk. (Wohl, 59) A népi demokratikus rendszer által létrehozott viszonyok (mindenekelőtt az új társadalmi-politikai és hatalmi struktúra; az ország újjáépítése; és az a tény, hogy olyan helyi cso-

portok, amelyek korábban el akartak szakadni, most a nemzet integráns részeivé váltak; Lengyelország növekvő iparosodása és városiasodása; az a mód, ahogyan a marxista módszertan a társadalomtudományok részévé vált - csupán néhány azon jelenségek közül, amelyeknek meghatározó szerepük volt a testkultúrával kapcsolatos új elméleti modell megformálásában. Ezekben az években a folytonosság gondolata háttérbe szorult, a változás és a múlttal való szembefordulás került előtérbe.

A sport társadalmi kérdéseivel az ötvenes évek első felében szinte kizárólag újságírók foglalkoztak, és ez a publicisztikai irányzat akkor is tovább élt, amikor, egy évtizeddel később, tudományos igénnyel próbálták a kérdést megközelíteni. Ellenkezőleg, még nagyobb hangsúlyt kapott, mind a sajtóban, mind pedig olyan dokumentumokban, amelyeket sportpolitikusok adtak ki.

A tudományos körök az ötvenes évek közepén kezdték meg a testkultúrával kapcsolatos társadalmi problémák tanulmányozását. Kutatásaik első eredményeiről 1954-ben, a Varsóban rendezett tudományos konferencián számoltak be. Az akkori helyzetet egy szélsőségesen elméleti megközelítés jellemezte; a magas szintű elméleti megállapításokat általában nem támasztották alá empirikus tényekkel. Jellemző volt ez abban a korban az egész lengyel társadalomtudományra. Ez az indulás a későbbiekben sajátos módon éppen az ellenkező irányba hatott és aránytalanul megnövelte a leíró, empirikus kutatások elismertségét, amelyek széles körben és számos irányban indultak meg. Ezt a folyamatot úgy tekinthetjük, mint a felnőttéválást kísérő gyermekbetegségeket, a növekedés nehézségeivel való küzdelmet, amely mind a mai napig folytatódik.

2. Sportszociológia az 1960-as években

2.1. Szociológiai, történeti tanulmányok, teoretikus elemzések

A lengyel sportszociológiában a történeti és összehasonlító munkák alkotják a legfejlettebb és legkiterjedtebb kutatási irányt. Közös vonásuk, hogy a testkultúrát történeti megközelítésben szemlélik, mint olyan autonóm jelenségek rendszerét, amelyek integráns részei a teljes gazdasági, társadalmi és politikai rendszernek. Ebben a témacsoportban két, egymástól részben különböző kérdéskörben találunk közleményeket.

Az első csoportba azok a tanulmányok (Laskiewicz, 35 ; Wohl, 59) tartoznak, amelyek a sportot mint anyagi létesítményekből, társadalmi csoportokból és intézményekből, valamint a társadalmi tudat termékeiből álló jelenséget vizsgálták. A szerzők legfőbb célja az volt, hogy előtérbe állítsák ennek a három elemnek az együtteséből adódó specifikus szempontokat és ezek függését a politikai viszonyoktól. Ez az oka annak, hogy ezek a munkák igen szoros kapcsolatban vannak a politikai szociológiával.

A történeti irányzathoz tartozó publikációk másik csoportja azokat a tanulmányokat tartalmazza, amelyek - Mannheim tanításainak alapján - a társadalmi csoportokkal, intézményekkel és szervezetek tevékenységével, valamint mindezek racionalizációjával foglalkoznak a sportban és ideológiai oldalról vizsgálják a sport struktúráját és társadalmi funkcióját. Ez az oka annak, hogy az érintett szerzők (Krawczyk, Z., 23; Mlodzikowski, 36; Wohl, 60; Ziemilski, 73) különös gondot fordítanak a sport jelenségeinek és folyamatainak elmélyült elemzésére és azoknak a közvetlen vagy közvetett kapcsolatoknak a feltárására, amelyek a történeti írásokat a kor más elméleti irányzataival összekötik. Hangsúlyozni kell, hogy a versenysporttal kapcsolatos problémák kiemelkedő

helyet foglalnak el az említett tanulmányok többségében.

A lengyel sportszociológiában egy másik jelentős megközelítési módot az elméleti elemzések jelentik. Ezen az irányzaton belül módszertani szempontból különösen fontosak az analítikus módszeren alapuló tanulmányok. A szerzők megkísérelték meghatározni a sportszociológia tárgyát, területeit, kategóriáit, módszereit, és áttekintették a tudományággal kapcsolatos különféle, gyakran egymásnak ellentmondó felfogásokat. (Ciupak, 2 ; Tyszka, 53; Ziemilski, 72; , 74;).

Az elméleti tanulmányok egy másik csoportja rámutatott azokra a kapcsolatokra, amelyek a sportot és napjaink kultúrateremtő és civilizációs folyamatait összefűzik. (Krawczyk Z., 22; Suchodolski, 49; Tyszka, 52; Ziemilski, 73). A szerzők véleménye szerint a városi lakosság életkörülményei, a szabadidő megnövekedése, a fokozódó munkamegosztás, valamint a tömegkultúra létrejötte és fejlődése határozza meg napjaink sportjának sajátos céljait és társadalmi funkcióit. Ezek a művek azért fontosak, mert szükség van arra, hogy a lengyel társadalomban felébresszük és kifejlesszük a szociológiai gondolkodásmódot a sporttal kapcsolatban.

2.2 Az empirikus kutatás problémái

A hatvanas évek empirikus szociológiájának az eredményei meglehetősen szerények Lengyelországban, egyenetlenek mind célkitűzéseiket, mind pedig a tanulmányok módszertani szintjét tekintve. A szociológiai elemzés mellett több munka interdiszciplinárisan (pedagógiai, kultúraelméleti, pszichológiai stb.) vizsgálja a sport iránti érdeklődést, a sportolásra vonatkozó indítékokat, a sporttal kapcsolatos attitűdöket és véleményeket stb. Bár tudatában vagyunk annak, hol húzódnak meg különböző társadalomtudományi diszciplínákat elválasztó határvonalak, mégis figyelembe vesszük ezeknek a munkáknak az eredményeit is, mivel gazdagabbá teszik a sport területén megtalálható szociológiai jelenségekről és folyamatokról kialakított képet.

Az empirikus kutatások eredményeire épülő publikációk nagy része tükrözi azt a kort, amelyben írták: a hatvanas évek elejét, az empirikus irányultságú lengyel szociológia újjászületésének időszakát. Erre a szakaszra volt jellemző egyrészt a dinamikus fejlődés, másrészt a módszertani hibák, a kutatási kapacitás szétforgácsolódása, a mélyreható elméleti értelmezés hiánya. A szociológiában alkalmazott kutatási technikák látszólagos könnyűsége kedvezett a felmérések megszaporodásának. Az empirikus vizsgálatok eredményei azonban alig nyújtottak új ismereteket, mivel nem léptek túl a feljegyzett társadalmi tények mennyiségi leírásán. A módszertani hiányosságok ellenére ezek a munkák mégis figyelemreméltóak, mivel kifejezik a lengyel társadalmi valóság megismerésére vonatkozó elementáris igényt és annak szükségességét, hogy megbízható ismereteket kell szerezzünk a testkultúra területén tapasztalható jelenségekről és folyamatokról, amelyekre a társadalmi-politikai rendszer változásai folytonosan hatnak.

Az empirikus kutatások eredményei abból a szempontból is különbözőek, hogy más és más szempontból közelítik meg a kérdéses problémákat. A tanulmányok egy része a lengyel kultúrában bekövetkezett változásokat vizsgálja, amelyek a fokozódó iparosodás következményei. Jónéhány írásban a sporttal kapcsolatos kérdések csak marginálisan jelentkeztek, mégsem szabad alábecsülnünk jelentőségüket, mert a sportot egy nagyon széles társadalmi-kulturális összefüggésben vizsgálták, és ezáltal lehetővé tették működési mechanizmusainak és a társadal-

mi élet más területeivel való kölcsönös kapcsolatainak megismerését. Ezek a kutatások megkísérelték feltárni a sport helyét a társadalmi intézmények rendszerében, a szabadidős tevékenységek szociokulturális modelljeiben és a különböző mikrokörnyezetekre jellemző értékhierarchiákban.

Más a szempontja azoknak a munkáknak, amelyeknél a testkultúra társadalmi aspektusai a kutatás viszonylag független szféráját alkotják. Ami a "testkultúra-társadalom" kapcsolatot illeti, a kutatók a hangsúlyt az előbbire helyezik, vizsgálják a társadalmi környezet által létrehozott differenciált formáit, adaptív jellegű átalakulásait, hatásait és funkcióit, a változásaiban szerepet játszó történeti tényezőket, végül pedig az alapvető fejlődési irányokat, amelyek éppen a kultúra társadalmi jellegéből, az érték-modellekből és az emberi viselkedést ebben a vonatkozásban szabályozó normákból adódnak.

A két kognitív megközelítés különbözőségei különösen azokban a tanulmányokban tükröződnek, amelyek a vidéki, ezen belül a falusi sporttal foglalkoznak.

2.2.1 A vidéki sport szociológiai problémái

A lengyel sportszociológiai kutatások legnagyobb és tematikailag legdifferenciáltabb csoportja a vidéki sport problémáit boncolgatja.

Igaz ez a megállapítás elsősorban azokra az empirikus vizsgálatokra, amelyek a falusi kultúra szociológiájával, a vidék szociokultúrális igényeivel, specifikus hierarciájával foglalkoznak, valamint azzal, hogy a vidéki életben milyen helyet foglal el a szórakozás és a szabadidős tevékenység.

A társadalmi-kulturális háttér átfogó elemzésével a szerzők közvetlenül rámutattak számos olyan lényeges tényre, amelyek akadályozzák a sport adaptálását a vidéki körülményekhez. Feltárták, hogy a sport vidéken azért játszik sokkal kisebb szerepet, mert az emberek értékhierarchiájában a sport idegen elem, nevezetesen a városi kultúra eleme. Ez nagymértékben magyarázza a sok vidéki sportklubra jellemző "szervezési tehetetlenséget", a falusi lakosság eltérő élet- és munkakörülményei mellett. Ugyanakkor ezek a tanulmányok egy olyan jelenségre is rávilágítanak, amely a dinamikus kulturális modernizációból, a város és a falu közötti szakadék csökkenéséből adódik. Ez a jelenség egyebek között éppen abban fejeződik ki, hogy a sport, mint népszerű szórakozás, vidéken is lassan egyre népszerűbbé válik, különösen a fiatalok között, akik a leggyorsabban magukévá teszik az urbanizált környezet kultúrájának formáit és tartalmát. (Galaj, 6).

A hatvanas években végzett országos felmérések figyelemmel kísérték a sport szerepét a vidéki kulturális fejlődésben. A kutatási adatok jól mutatják a vidéki sport szervezeti fejlődésének a dinamikáját, amely érett formákat csak a népi Lengyelországban öltött. Ezen felül ezek az adatok kiinduló pontot jelentenek további, általánosabb tézisek megfogalmazásához, valamint közvetlen előrejelzésekhez is (Wohl, 66).

Néhány sportszociológus megpróbálta meghatározni a vidéki sportnak azokat a specifikus vonásait, amelyek a nem városi környezet befolyásának következményei. Krawczyk B. (16) és Pilch (39) szerint a sajátosságok a vidéki sport intézményes vonásaiban keresendők, a korlátozott társadalmi hatókörben (kizárólag fiatal fiúk és férfiak sportolnak), a szervezeti központok specializáltságának a hiányosságaiban és abban, hogy társadalmi feladatuk néhány alapvető funkcióra csökkent: a nevelési, a rekreációs, valamint az integratív és szocializáló funkcióra.

A vidéki sport szociológiájával foglalkozó tanulmányok áttekintését nem

fejezhetjük be anélkül, hogy említést ne tennénk azokról az átfogó tanulmányokról, amelyek a hatvanas évek végén jelentek meg és az egész Lengyelországra vonatkozó statisztikai adatokra épültek. Bár ezek a tanulmányok túllépték a szociológiai megközelítésen, mégis igen jelentős információkat nyújtottak a vidéki sportfejlődését meghatározó társadalmi tényezőkről, és jónéhány esetben dokumentumok alapján igazolták azokat a hipotetikus megállapításokat, amelyeket a sportszociológusok tettek vizsgálataik során.

2.2.2 Sport az urbanizált környezetben

Ebben a témakörben a tanulmányok nagy része foglalkozik azzal, hogy a különböző kulturális intézmények befolyása alatt álló közösségek társadalmi összetételük szempontjából nem egységesek, és a "kulturális fogyasztás" mértékét azoknak a társadalmi helyzete határozza meg, akik kapcsolatban vannak ezekkel az intézményekkel. A szerzők rámutatnak azokra az összefüggésekre, amelyek a kultúra különböző formái iránti preferenciák, és az életkor, a nem, a foglalkozás, a jövedelem, valamint az iskolai végzettség között állnak fenn. Ezek alapján nagyjából képet kaphatunk arról, hogy a különböző kulturális intézményekkel kapcsolatban a népesség különböző osztályai és rétegei milyen attitűdöket alakítanak ki. (Dyoniziak, 4).

A sport intézményeinek társadalmi hatókörét és funkcióját ritkán elemezték az empirikus kutatások. Némi általános információt nyújtottak azok a tanulmányok, amelyek a városi lakosság szabadidő kultúráját tanulmányozták. (Skórzynski, 43; Tyszka, 54; Wohl, 60). Ezek azt mutatták, hogy a sport mint aktív és passzív szórakozás, főleg azoknak a fiataloknak a körében népszerű, akik tanulnak vagy akik munkáskörnyezetben élnek.

Néhány tanulmány foglalkozott a testkultúra városi intézményeinek működésével, társadalmi hátterével. Elsősorban a felsőfokú oktatási intézményekben folyó testnevelés és sport társadalmi problémái váltottak ki érdeklődést. (Krawczyk, B., 15)

Hiányoztak azonban az olyan átfogó tanulmányok, amelyek a testkultúra terjesztésével foglalkozó hivatalos központok és a sportegyesületeknek társadalmi rendszerét, a sport legkisebb sejtjei és a legszélesebben értelmezett társadalmi környezet bonyolult egymásrahatását vizsgálták volna.

2.2.3 Az élsport szociológiai problémái

A hatvanas évek versenysportjának sokrétegű vizsgálatán belül számos irányt különböztethetünk meg a lengyel sportszociológiában.

Elsőnek kell említenünk azokat a munkákat, amelyek a versenysportra való kiválasztás és toborzás, valamint az egyes sportágakkal kapcsolatos preferenciák társadalmi-kulturális kérdéseivel foglalkoztak. Ilyenek voltak például azok a szociopedagógiai elemzések, amelyeket élvonalbeli fiatal ökölvívók, úszók és atléták körében végeztek, vagy azok, amelyek ifjúsági labdarúgó játékosok társadalmi helyzetét tárták fel. Kutatták ezen kívül még a versenyzők átigazolásának és az edzések abbahagyásának indítékait, társadalmi okait. (Karolczak, 13; Wasilewski, 58).

A tanulmányok másik csoportját alkotják azok a közlemények, amelyek a szociológia és a pszichológia határterületén vizsgálták a sportolásra vonatkozó indítékok szerkezetét és kialakulásának folyamatait, a különböző szin-

ten versenyző sportolók között elterjedt, sporttal kapcsolatos nézeteket és attitűdöket.

Az élsport témájú szociológiai írások harmadik csoportja a sportolásban elért eredmények társadalmi következményeivel foglalkozott, mindenekelőtt a különböző sportágakban versenyző sportolók különböző társadalmi helyzetével, a sport szubkultúra elemeivel, az olimpiai bajnokok társadalmi helyzetével.

A sportolók társadalmi szerepét tartalomelemzésekkel vizsgálták. A sportolóból ugyanis a tömegtájékoztató eszközök teremtették meg korunk tömegkultúrájának hősét. Az ide vonatkozó tanulmányok rekonstruálták a sportolóknak azt a képét, amelyet a sajtó népszerűsített (Tyszka, 55, 56). Tájékoztatást tartalmaznak a versenyzők helyzetéről; arról, hogy a versenyzés milyen helyet foglal el magánéletükben, milyenek a sport iránti attitűdjeik, hogyan alakult életszínvonaluk és életmódjuk.

A fenti áttekintés vázlatos képet adott a hatvanas években végzett lengyel sportszociológiai vizsgálatokról, ugyanakkor felvillantotta az első próbálkozásokkal együttjáró problémákat is. A legsúlyosabb gond az volt, hogy az elméleti vizsgálódás és az empirikus kutatás között hiányzott a megfelelő kapcsolat. A kutatások első szakaszában kidolgozott hipotézisek nagy részét utóbb az empirikus kutatás nem igazolta, másrészt viszont gyakran végeztek empirikus kutatást anélkül, hogy a fogalmakat tisztázták volna vagy világos elméleti feltételezéseket fogalmaztak volna meg. Ugyanazok a hibák ismétlődtek meg, mint amilyenek más szakszociológiai vizsgálatokban is fellelhetőek fejlődésük kezdeti szakaszán.

A sportszociológia spontán fejlődése olyan sajátos aránytalanságokhoz vezetett, amelyeket a következő évek vizsgálatainak kellett kiegyenlíteniük. A legkiterjedtebbek a vidéki sporttal kapcsolatos társadalmi-történeti tanulmányok voltak. Leggyakrabban leíró jellegű vagy esettanulmányok készültek. Csaknem teljesen hiányoztak a mélyreható, összehasonlító, egész Lengyelországra kiterjedő reprezentatív kutatások és az adektáv, finomabb kutatási technikák. A sportszociológiai munkák túlnyomó többsége folyóiratokban jelent meg, nagyon kevés könyv és átfogó tanulmány látott napvilágot. Ezért nehéz válaszolni arra a kérdésre: a sportszociológiai ismeretek gyakoroltak-e hatást a gyakorlati tevékenységre, csupán feltételezhető, hogy az első lépések ebbez az irányban megtörténtek.

3. Sportszociológia az 1970-es években és az 1980-as évek első felében

A lengyel sportszociológia már az 1970-es évek elején határozottan új útra, a fejlődésnek egy magasabb szintjére lépett. Ezt számos körülmény tette lehetővé.

Korábban viszonylag kevés, szétszórtan dolgozó tudós foglalkozott szociológiai szempontból a sporttal.
(Olyan szociológiai tanszék, amely figyelmét a sportra összpontosította volna, abban az időben csupán egy létezett, a varsói Testnevelési Főiskolán.)
A hetvenes évek elején viszont számos kisebb-nagyobb kutató csoport jött létre Lengyelország másik öt testnevelési főiskoláján is (Gdanskban, Katowicén,

Krakkóban, Poznanban és Wroclawban). Ugyanakkor az egyetemeken is megnövekedett a szociológusok száma, és a Lengyel Tudományos Akadémia a sport problémáit is bevette kutatási programjába. Sok fiatal szociológus (mintegy 30) írt sport témájú doktori értekezést és néhányan megszerezték a kandidátusi, illetve nagydoktori címet is. A sportszociológia bekerült a tudományos fokozatok és címek nomenklatúrájába.

Ezzel párhuzamosan a sportszociológia bekerült a testnevelési akadémiák tananyagába vagy úgy, hogy az általános sportkérdések részeként kezelték, vagypedig úgy, hogy külön tantárgyként tanították, kötelező vagy szabadon választható jelleggel. Számos hallgató sportszociológiai témából írta szakdolgozatát.

A sporttal foglalkozó más tudományágak képviselői is foglalkozni kezdtek társadalmi problémákkal és felhasználták a szociológia kutatási technikáit. Így elsősorban a pszichológusok, a pedagógusok, a történészek, a politológusok egyrészt, de sok vonatkozásban a rekreáció, a rehabilitáció és a testnevelés-elmélet szakemberei is.

A sporttal kapcsolatos szociológiai kutatások szervezése is megváltozott. Míg a hatvanas években a kutatók általában egyénileg dolgoztak, a hetvenes években számos olyan kutató csoport jött létre, amely vagy kizárólag szociológusokból, vagypedig szociológusokból és több más társadalomtudomány képviselőiből tevődött össze. Ezek a csoportok sokkal több kutatási területre tudtak összpontosítani, és gyakran használtak reprezentatív mintákat. Bár többnyire olyan vizsgálatokra került sor, amelyeket csak egyszer hajtottak végre, megjelentek a longitudinális programok is.

A sportkutatásokban megmutatkozó sajátos lengyel-központúságon is túlhaladt a szakterület érdeklődése. A hetvenes évek második felében megindultak a lengyel-magyar sportszociológiai kutatások. A nyolcvanas évek elején pedig további három ország kapcsolódott be a közös munkába: Csehszlovákia, Kuba és a Szovjetunió. Jelenleg Bulgária, Kuba, Nagy-Britannia, Magyarország, India, Irak, Líbia, Nigéria és a Szovjetunió kutatóinak részvételével folynak összehasonlító vizsgálatok.

A lengyel sportszociológusok 1970 óta viszonylag rendszeresen részt vesznek a nemzetközi szociológiai kongresszusokon és a Nemzetközi Sportszociológiai bizottság által rendezett szimpozionokon. Lengyelország is több nemzetközi sportszociológiai konferenciát szervezett, először 1963-ban, majd 1976-ban, 1979-ben, 1984-ben és 1986-ban. 1978-ban bekapcsolódtak az európai szocialista országok és Kuba közötti sporttudományos együttműködésbe. A Nemzetközi Sportszociológiai Bizottság folyóirata, az "International Review of Sport Sociology" a hetvenes évekből sok lengyel szerző cikkét közölte, de a lengyel sportszociológusok cikkei és tanulmányai számos más nemzetközi szakfolyóiratban is megjelentek. A szakfolyóiratokban és a nem sport profilú kiadványokban - például a "Studia Socjologiczne"-ban, a "Kultura i Spoleczenstwo"-ban - publikált sportszociológiai cikkek száma növekedett. Ezzel párhuzamosan megnövekedett a monográfiák és az átfogó jellegű tanulmányok száma is. Megjelent a testkultúra szociológiájának első kézikönyve, valamint egy - a hallgatók számára készült - sportszociológiai szöveggyűjtemény is (Krawczyk, Z., 20; Sekula-Kwansniewicz, 32; Wohl, 62). A sportszociológia alapvető kategóriáinak és jelentős képviselőinek neveit bevezették a Sport Enciklopédiába.

A fenti körülmények miatt a hetvenes és nyolcvanas évek lengyel sportszociológiájának bemutatásakor némiképp eltérő módszert választunk, mint az előző fejezetben. Csupán a legfontosabb publikációkat említjük meg, főleg azokat, amelyek könyv formájában is megjelentek. A tanulmányok és cikkek ismertetése helyett az alábbi problémacsoportokat vizsgáljuk meg közelebbről:

3.1 A sport szociotechnikai problémái

A sport felfogható úgy is, mint valamilyen technológiai folyamat, amelynek a célja olyan maximális eredmény elérése, amely mérhető, és egyének, valamint csoportok között összehasonlítható. Bizonyos eltérő nézetek ellenére ez a sportban egyetemes jellegű is. Már a gyermekcsoportokban, az iskolai sportpályákon megfigyelhető, de a rehabilitációs és a rekreációs tevékenység is leírható ezekkel a kategóriákkal. Még világosabban megnyilvánul a versenysport különböző szintjein, kezdve a sportegyesületek és az iskolai sportcsoportok ifjúsági csapatain egészen a nemzeti válogatott csapatokig. (Kaniuk, 12; Krawczyk, B., 14; Pawlak, G., 77).

Ebből a megközelítésből kiindulva a lengyel szociológusok tanulmányozták a sport társadalmi feltételeit és ösztönzőit, valamint azokat az akadályokat, amelyek hátráltatják a gyakorlati célok megvalósítását. Vizsgálták a sport intézményeit, a sportolók utánpótlásának, kiválasztásának társadalmi összetevőit, a sportolói tevékenység hatékonyságát, a sportban való részvétel társadalmilag meghatározott indítékait, a sportolókról való gondoskodás területeit és formáit, a sportolás következményeit, valamint a sporttal kapcsolatos kiadásokat össztársadalmi szinten.

Ezek a kutatások jelentős eredményeket hoztak és hasznosnak bizonyultak a mindennapi sportélet irányításában, szervezésében. Az évek óta együtt dolgozó, a sport elméleti és gyakorlati szakembereiből álló csoportok közös tevékenységének köszönhetően a sportszociológiai eredmények a szociotechnikai törvényszerűségek, alapelvek figyelembevételével születtek.

3.2 A sport révén és a sport számára történő nevelés szociológiájának problémái

Lengyelországban e témakör kutatásának van a legrégibb hagyománya. Florian Znaniecki már 1930-ban kifejtette elméleti és metodológiai elgondolásait a nevelésszociológiai kérdésekről. (Znaniecki, 77). Évtizedek óta nemcsak szociológusok és pedagógusok, hanem a testnevelés és sporttudomány humán beállítottságú szakemberei is hivatkoznak erre, mivel a sport, mint a fiatalok által végzett tevékenység, természetes módon kapcsolatban áll a neveléssel és a szocializációval. A nevelés során ugyanis nem közömbös az a kérdés, hogy a sporttal kapcsolatos értékek milyen mértékben válnak tudatossá és mennyire internalizálódnak, és milyen hatást gyakorolnak a sporttal kapcsolatos társadalmi szerepek a sportban résztvevők szerepfelfogására. A sportszociológiai elemzések fényt derítettek a sport csoportteremtő értékeire, a sportban létrejövő interperszonális kapcsolatokra, a sporttevékenység személyiségformáló szerepére, valamint a sportolók és még inkább a nézők deviáns viselkedésformáira. A sportszociológusok munkái sok tanulságot tartalmaznak mind a neveléssel, mind a társadalmi beilleszkedéssel foglalkozó intézmények szempontjából. (Kaniuk, 12; Krawczyk, B., 14).

3.3 A sport szervezésével kapcsolatos szociológiai problémák

Napjaink sportjának összetettsége, a koordinációs folyamatok és a döntések központosítása, a társadalmi tervezés és előrejelzés igényei szükségessé tették a sportszervezés szociológiai kérdéseinek tanulmányozását. Az ilyen

jellegű kutatásokat csak az 1980-as években kezdték el Lengyelországban. Éppen az államvezetésben, a kormányzásban felmerült nehézségek mutattak rá annak szükségességére, hogy a politikai döntésekben - így a sportpolitikai intézkedésekben is - erőteljesebben kell támaszkodni a valóság tudományos megismerésére. (Doktór, 3; Jaworski, Lysakowski, 10; Pawlak, G., 40).

Ezekben a munkákban az elméleti megállapítások három típusával találkozhatunk: az első a makroszociológiai síkon megfogalmazott, a világszerte, a szocialista táborban vagy Lengyelországban tapasztalható jelenségekkel és folyamatokkal kapcsolatos általánosításokat tartalmazza. A második a sport különböző szféráiban működő szervezeti és intézményi struktúrák hatékonyságára vonatkozik. Végül a harmadik a mikroszinten, az egyes sportegyesületekben vagy sportcsoportokban lezajló folyamatokkal van összefüggésben.

Ezen a területen a lengyel sportszociológia még csak most szerzi az első tapasztalatokat. Ezen kívül tudott dolog, hogy társadalmi érdekű döntések hatékonysága nem csupán a tudományos információk felhasználhatóságán múlik, hanem azon is, hogy a társadalmi gyakorlat milyen mértékben nyitott az ésszerűsítés és az innováció irányában.

3.4 Az élsport szociológiai problémái

A magas szintű versenysport, néhány más egykori szabadidős tevékenységhez hasonlóan, megszűnt kizárólag önként végzett, spontán jellegű tevékenység lenni. Eredeti funkciói, spontán jellegű tevékenység lenni. Eredeti funkciói, amelyek a személyiségvonások fejlődését és a szórakozást szolgálták, lassan kibővültek, további, instrumentális célok is társultak hozzá. Ezzel megjelentek azok a feltételek, amelyek szükségessé tették a hagyományokon és szokásokon alapuló sportintézmények átalakítását olyan formalizált struktúrákká, amelyek a tevékenységüket alárendelik a hatékonyság elvének (Krawczyk, B., 14; Krawczyk, Z., 22; Zukowska, 78).

A sport működésének ez a területe régóta érdekli a lengyel szociológusokat, amit a mennyiségi és minőségi eredmények is tükröznek. A sportszociológusok vizsgálták a sportolók és a sportszakemberek életmódját, valamint alkalmazásuk társadalmi összetevőit nemzetközi összehasonlító kutatások alapján. Az eredmények igen nagy jelentőségűek egyrészt a szocio-professzionális struktúrák, másrészt a gyakorlat szempontjából. Végül is sportpolitikai kérdés az, hogyan alkalmazzák a szakemberek a kérdéses területeken.

A világ versenysportjának professzionalizálódási folyamatával kapcsolatban a lengyel szakirodalom ugyan meglehetősen gyér, bár az ezen a területen elkészült néhány munka nagy figyelmet érdemel.

3.5 A sport kultúrateremtő szerepe

A sport demokratizálódásának folyamata, amelyet egyrészt a fokozódó iparosodás és városiasodás, másrészt a társadalom strukturális változásai hoztak magukkal; az a tény, hogy a sport egyre újabb és újabb funkciókat hordoz, méltán felkeltette a szociológusok érdeklődését. Elméleti és empirikus kutatásaikban megvizsgálták a sport és a kultúra kölcsönös kapcsolatát, valamint a különböző sportoló közösségek életformáját és életstílusát. Elsősorban a sport területén végbemenő fejlődésnek következményeként alakultak ki és/vagy erősödtek fel. (Jankowski, 9; Krawczyk, Z., 25; 26; 27; Pawlak, A. 41;

Rekowski, 41).

A kutatók felismerték, milyen jelentős szerepe van a "sport-tudat"-nak az alapvető társadalmi osztályok, rétegek és csoportok történelmi és jelenkori tudatában. (Wanat, 57) Hangsúlyozták a sport értékei és modelljei, valamint az általános társadalmi értékek és modellek közötti egymásrahatást. Felhívták a figyelmet a "sportszerű életmód" értékére, amely hatással van valamennyi társadalmi osztály és nemzedék, de főképpen a gyerekek és fiatalok egészségi állapotának alakulására.

Rámutattak a sport potenciális értékeire a szabadidő aktív eltöltése szempontjából. Tanulmányozták a sport és a művészet közötti kapcsolatokat. Végül bebizonyították, hogy a sport, a testkultúra népszerűsítése a tömegtájékoztatási eszközökön keresztül visszahat az általános kultúra szintjének és tartalmának alakulására.

Kísérlet történt arra, hogy egy sokoldalú kulturális orientációt alkalmazzanak a sportnak, mint a kultúra egyik területének kutatásában, ugyanakkor a sportszociológia által kidolgozott kategóriákat és elméleteket próbálják felhasználni más szakszociológiákban is. (Krawczyk, Z., 28, 29; Wolanska, 67).

Az a sajátos helyzet, amelyben ma a lengyel sport van, kedvezőnek bizonyulhat a sportszociológiai kutatások további fejlődése szempontjából. Elemezni kell azt a sport-modellt, amely Lengyelországban hosszú évek óta uralkodó. A sport új modelljének létrehozása, a lengyel sport reformja érdekében a jelenlegi helyzetről teljesebb diagnózist kell nyújtani és a tudományosan megalapozott információk alapján kell felvázolni a további fejlődés lehetőségeit.

A lengyel sportszociológia csak akkor fog megfelelni ezeknek az igényeknek, ha mind mennyiségi, mind minőségi értelemben fejlődni fog. A sportszociológia további kibontakozása függ a szakmódszertan további tökéletesítésétől, új elméletek kidolgozásától, az egész Lengyelországra kiterjedő, valamint az összehasonlító nemzetközi kutatások témáinak és módszereinek megválasztásától, és mindenekelőtt a testkultúrával foglalkozó többi társadalomtudománnyal való progresszív együttműködéstől.

JEGYZETEK

1. CIUPAK, Z.: O sporcie jako zjawisku moralnym. (Kultura Fizyczna, 1965. 6. 327-329)

2. CIUPAK, Z.: Spoleczne warunki portu wiejskiego. (Kultura Fizyczna, 1967. 10. 455-459.)

3. DOKTÓR, K.: Struktury organizacyjne w sporcie a proces podejmowania decyzji. (= First Scientific Congress of Physical Culture. GKKTIS Warsaw. 1981.)

4. DYONIZIAK, R.: Zróznicowanie kulturowe spolecznosci wielkomiejskiej PWE. Warsaw. 1969.

5. KRAWCZYK, Z. (szerk.): Filozofia i socjologia kultury fizycznej. PWN. Warsaw. 1974.

6. GALAJ, D.: Wies wspolczesna i jej tendencje rowojowe. (Wychowanie Fizyczne i Sport, 1966. 2. 3-32.)

7. Humanistyczne wartosci sportu. AWF. Warsaw 1978.

8. HUMEN, W.: Wiek, wyksztalcenie, zawod a udzial w rekreacji fizycznej osób doroslych. Roczniki Noukowe AWF. Vol. V. 1965.

9. JANKOWSKI, K.: Sport w publicystyce (A sport az újságírói munkában) Doktori értekezés. AWF. Warsaw. 1986.

10. JAWORSKI, Z. - LYSAKOWSKI, J.: Makrostruktury organizacij kultury fizycznej w Polsce w latach 1946-80. AWF. Warsaw 1985.

11. JONKISZ, J.: Sport i turystyka w zyciu mlodych robotnic. Rorprawy Naukowe WSWF. Wroclaw. No. 3. 1964.

12. KANIUK, R.: Sport, szkola sportowa - oczekiwania i rzeczywistosc AWF. Warsaw. 1985.

13. KAROLCZAK, B.: Uznawane wartosci. Z badan postaw zawadników. (Kultura Fizyczna, 1969. 7. 328-330.)

14. KRAWCZYK, B.: Kariera sportowa. (= Sport w ksztaltowaniu kultury i osobowosci AWF. Warsaw. 1981.)

15. KRAWCZYK, B.: Koncepcje wyzszego szkolnictwa wychowania fizycznego w Polsce w latach 1919-1939. PWN. Warsaw. 1968.

16. KRAWCZYK, B.: O speczyfice spolecznej sportu wiejskiego. Roczniki Naukowe AWF Vol. I. 1962.

17. KRAWCZYK, B.: Plany zyciowe a preferencje zawodowe absolwentów AWF. PWN. Warsaw.

18. KRAWCZYK, B.: Social Specificity of Higher Schools of Physical Education. (International Review of Sport Sociology, 1968. 97-115.)

19. KRAWCZYK, B.: The Social Origin and Ambivalent Character of the Ideology of Amateur Sport. (International Review of Sport Sociology 1977. 3. 35-50.)

20. KRAWCZYK, B.: Use of Sociology in Competitive Sport. (International Review of Sport Sociology, 1974. 1. 141-154.)

21. KRAWCZYK, B. - KRAWCZYK, Z.: Socjologiczne badania nad sportem w Polsce. Studia Socjologiczne, 1971. 1.

22. KRAWCZYK, Z.: Absolwenci uczeli Wychowania fizychnego. Socjologiczne studium zawodu. PWN. Warsaw. 1978.

23. KRAWCZYK, Z.: Natura, kultura, sport. Konfrontacje teoretyczne w Polsce. PWN. Warsaw. 1970.

24. KRAWCZYK, Z.: Nauki o kulturze fizycznej. Próba strukturalizacji. (Wychowanie Fizyczne i Sport, 1985. 2. 3-13.)

25. KRAWCZYK, Z.: O kulturze fizycznej. Studia i szkice. AWF. Warsaw. 1983.

26. KRAWCZYK, Z.: Sozial-kulturelle Werte des Sports. (Theorie und Praxis der Körperkultur 1984. 1.)

27. KRAWCZYK, Z.: Sport, Kultur, Gesellschaft. Sozial-philosophische Beiträge. Schordorf. Verlag Karl Hoffmann. 1984.

28. KRAWCZYK, Z.: The Human Body as a Value. Festschrift Book in Honor of "Professor Kalevi Heinila". University of Jyväskylä Press. 1984.

29. KRAWCZYK, Z.: The Ontology of the Body. Dialectics and Humanism. No. 1. Warsaw. 1984.

30. KRAWCZYK, Z.: Theory and Empiricism in the Social Sciences Regarding Physical Culture. (international Review of Sport Sociology, 1972. 1. 71-92.)

31. KRAWCZYK, Z.: Zaklad Filozofii i Socjologii. (Wychowanie Fizyczne i Sport. 1979. 4.)

32. SEKULA-KWASNIEWICZ, H. (szerk.): Kultura i sport w ujeciu socjologicznym. AWF. Kraków. 1985.

33. Kulturowe warosci sportu. A Hatodik Nemzetközi Sportszociológiai Szimpozion anyaga. AWF. Warsaw. 1981.

34. KUNICKI, J.: Spoleczne bariery rekreacji fizycznej. Warsaw. 1984.

35. LASKIEWICZ, H.: Robotnicza kultura fizyczna w Polsce w latach 1918-1939. SIT. Warsaw. 1979.

36. MLODZIKOWSKI, G.: Polityka i sport. SIT. Warsaw. 1979.

37. NAWROCZKA, W.: Spoleczny charakter motywacji uprawiania sportu kwalifikowanego. Roczniki Naukowe AWF. Vol. VI. 1966.

38. PAWLAK, A.: Status polskich olimpijczyków po zakonczeniu kariery sportowej. AWF. Warsaw. 1983.

39. PILCH, T.: Turystyka i sport w zyciu spolecznym wsi. (Wychowanie Fizyczne i Sport, 1969. 4. 129-142.)

40. PAWLAK, G. (szerk.): Problemy kierowania grupa sportowa. IS. Warsaw. 1982.

41. REKOWSKI, W.: Sport w przekazie telewizyjnym. AWF. Warsaw. 1986.

42. SKÓRZYNSKI, Z.: Miedzy praca a Wypoczynkiem. Ossolineum. Warsaw-Wroclaw-Kraków. 1965.

43. SKÓRZYNSKI, Z.: Popularnosc sportu i turystyki podmiejkiej w swietle badan kultura czasu wolnego w miastach Polsi. (Wychowanie Fizyczne i Sport, 1962. 1. 89-106.)

44. Spoleczne wartosci kultury fizycznej. Nemzetközi Tudományos Konferencia. AWF. Warsaw. 1986.

45. KRAWCZYK, Z. (szerk.): Sport i kultura. PWN. Warsaw. 1981.

46. KRAWCZYK, Z. (szerk.): Sport w ksztalceniu kultury i osobowsci. AWF. Warsaw. 1983.

47. KRAWCZYK, Z. (szerk.): Sport w spolecznstwie wspólczesnym. PWN. Warsaw. 1973.

48. SUCHODOLSKI, B.: Perspektywy rozwoju kultury fiznycznej w warunkach wspólczesnej cywilizacji. (wychowanie Fizyczne i Sport, 1959. 3. 429-445.)

49. SULKOWSKI, B.: Zabawa. Studium socjologiczne. PWN. Warsaw. 1984.

50. TALAGA, J.: Polycja spoleczna kadry trenersko-instruktorskiej w pilce noznej. (Sport Wyczynowy, 1969. 3.)

51. TYSZKA, A.: Kultura fizyczna jako skladnik kultury wspólczesnej wsi. (Wychowanie Fizyczna i Sport. 1967. 3. 113-127.)

52. TYSZKA, A.: Olimpia i Akadeia. SIT. Warsaw. 1970.

53. TYSZKA, A.: Socjologiczna analiza pojecia sekcesu sportowego. (Kultura Fizyczna, 1964. 5/6. 320-323.)

54. TYSZKA, A.: Socjologiczne aspekty stanu kultury fizycznej i jej rozwoju w Plocku wobec zagadnien intensywnego uprzemyslowienia miasta. (Kultura Fizyczna, 1963. 3/4. 229-232.)

55. TYSZKA, A.: Sportowoy jako bohaterowie wspólczesni. Studia Socjologiczne, 1966. 2.)

56. TYSZKA, A.: Wzór powodzenia osobistego sportowców w opinii prasy. Roczniki Naukowe. AWF. Vol. IV. 1965.

57. WANAT, S.: Kultura fizyczna klasy robotniczej. AWF. Warsaw. 1984.

58. WASILEWSKI, E.: Problematyka motywacji w dzialalnosci sportowej. Roczniki Naukowe AWF. Vol. III. 1964.

59. WOHL, A.: 25-letni dorobek AWF w zakresie nauk humanisycznych. (= Scientific Session to Mark the 25th Anniversary pf the Polish People's Republic. AWF Warsaw. 1969.)

60. WOHL, A.: Miejsche i rola kultury fizycznej we wspólczesnej cywilizacji. Roczniki Naukowe. AWF. Vol. VIII. 1968.

61. WOHL, A.: O obiektywnym charakterze praw rozwoju kultury fizycznej. (= Scientific Conference Devoted to the Theory of Physical Culture. SIT. Warsaw. 1965.)

62. WOHL, A.: Socjologia kultury fizycznej. Zarys problematyki. AWF. Warsaw. Vol. I. és II. 1979, 1981.

63. WOHL, A.: Some Remarks on the Methodology of Research on the Sociology of Sport. (International Review of Sport Sociology, 1975. 2. 5-32.)

64. WOHL, A.: Spoleczne problemy kultury fizycznej. AWF. Warsaw. 1960.

65. WOHL, A.: Spoleczno-historyczne podloze sportu. SIT. Warsaw. 1961.

66. WOHL, A.: Sport wiejski a przeobrazenia wsi polskiej. AWF. Warsaw. 1977.

67. WOLANSKA, T.: Rekreacija fizyczna. COM UK. Warsaw. 1971.

68. WOLANSKA, T.: Niektore zalozenia ogólne i pierwsze wyniki badan nad elita sportowa w Polsce. (Wychowanie Fizyczne i Sport, 1965. 341-353.)

69. ZIEMILSKI, A.: Ludzie boiska i ludzie estrady. Iskry Warsaw. 1981.

70. ZIEMILSKI, A.: Psychologia trybun a spoleczenstwo mas. (Wychowanie Fizyczne i Sport. 1962. 3. 363-371.)

71. ZIEMILSKI, A.: Sport a socjologiczna teoria gier. Kilka hipotez wyjsciowych. (Wychowanie Fizyczne i Sport, 1961. 1. 77-82.)

72. ZIEMILSKI, A.: Sport jako rola spoleczna. Próba analizy strukturalnej. (Wychowanie Fizyczne i Sport, 1963. 3. 361-372)

73. ZIEMILSKI, A.: Sport stadionów i rzeczywstósc spoleczna. Hipotezy i watpliwosci. (Kultura i Spolecznestwo, 1964. 4.)

74. ZIEMILSKI, A.: Wzory ról spoecznych w sporcie wyczynowym. (Sport Wyczynowy, 1969. 6.)

75. ZIEMILSKI, A.: Zaklad Socjologii INKF 1961-1967. (Wychowanie Fizyczne i Sport, 1968. 4. 103-109.)

76. ZNANIECZKI, F.: Socjologia wychowania. PWN. Warsaw. 1930.

77. PAWLAK, G. (szerk.): Z zagadnien socjologii sportu wyczynowego. The Institute of Sport. Warsaw. 1987.

78. ZUKOWSKA, Z.: Styl zycia absolwentów uczelni wychowania fizycznego. AWF. Warsaw. 1980.

KRAWCZYK, Barbara - KRAWCZYK, Zbigniew

Sport Sociology in Poland

The study gives a general survey of the past and present of sport sociology in Poland.

In the introductory part the Polish authors introduce the intellectual antecedents of the forming of sport sociology in their country. Further on the chapters present the peculiarities of the forming and developing of this field of science in chronological order. The second chapter is about the main programme of sport sociological researches in the 1960s. Within this the problems of theoretical and empirical researches are dealt with separately. The third chapter introduces the sport sociological researches in the 1970s and 1980s. It gives a detailed analyse of sport socio- technical problems, of the questions of education by or for sport, of the sociology of top sport and of the culture creating role of sport.

A detailed and rich bibliography reflects the forming and the present situation of sport sociology in Poland.

КРАВЧИК, Барбара - КРАВЧИК, Збигнев

Социология спорта в Польше

В статье нарисована полная картина о прошлом и настоящем польской социологии спорта.

В введении анализирована предистория возникновения социологии спорта в Польше, а в дальнейших частях представлены в хронологическом порядке особенности возникновения и развертывания этой научной дисциплины. Глава II занимается основными темами спортивно-социологических исследований в 1960-ых года, а подробнее проблематикой теоретических и эмпирических исследований. Глава III представляет исследования по социологии спорта проведенные в 1970-ых годах и в первой половине 1980-ых годов. Указывается на проблемы социотехники спорта, на вопросы воспитания для спорта и через спорт, на социологию спорта высокого класса и на роль спортивной культуры.

Статья дополнена богатой библиографией отражающей развитие и актуальное положение социологии спорта в Польше.

ZSAKAY Kálmán

A KÖZÉPISKOLAI TESTNEVELÉSI TANTERV LABDARÚGÁS ANYAGÁNAK KORSZERŰSÍTÉSI LEHETŐSÉGEI

1. Bevezetés

A tanterv része annak a központi dolumentumrendszernek, melyben a tanügyi főhatóság az iskolai oktatási-nevelési folyamatot szabályozza. Benne tükröződnek azok az igények, melyeket az iskolától, a társadalom elvár. A pillanatnyilag legkorszerűbb ismeretanyagot kell tartalmaznia - hiszen az iskola a jövő szakembereit képezi - ugyanakkor nem lehet mindig azonnal tudni, hogy a korszerűnek tartott újabb tudásanyagból melyek azok, amik időtállónak bizonyulnak. Az ellentmondást tovább bonyolítja, hogy a különböző tudományágak - melyeket a tantervben egy-egy tantárgy képvisel - által feltárt új ismeret csak úgy kerülhet be az iskolai oktatásba, ha onnan valamit kiszorít: nem lehet ugyanis parttalanul felduzzasztani az oktatási anyagot, ezt sem a rendelkezésre álló időkeretek, sem a tanulók szellemi kapacitása nem teszi lehetővé. Bizonyos régi, már lezárt ismeretek minden tudományágban, tantárgyban nélkülözhetetlenek: az alapok megismerése nélkül nem érthetők a bonyolultabb összefüggések. Az ellentmondások tehát rendszeresen újjáképződnek, ezért azután érthető, hogy a mindenkori érvényes tantervek állandóan polémiák kereszttüzében állnak és igen nehéz az egyensúly fenntartása a régi lezárt és a feltörekvő új ismeretek között. Fokozza a nehézséget, hogy a jelenlegi túlbürokratizált tanügyi struktúrában még a legindokoltabbnak tűnő változtatási igény is igen hosszadalmasan jut el a megvalósulásig. Márpedig az iskola csak úgy tud eleget tenni annak a jogos társadalmi elvárásnak, hogy korszerű ismeretekkel felvértezett, a jövő számára képzett embereket bocsásson ki, ha sokkal érzékenyebben reagál a változásokra, és az élet kihívásaira rugalmasan és gyorsan tud válaszolni. A tantervek állandó korszerűsítése fontos oktatás-, sőt társadalompolitikai feladat, aminek az említett központosított irányítási rendszer nem tud a kívánt gyorsasággal megfelelni. Az egyetlen járható útnak az látszik, ha sokkal nagyobb önállóságot biztosítanak az oktatási-nevelési folyamat legfontosabb láncszemének, a tanárnak a tananyag és a feldolgozás módszerének megválasztásában. A tanterv ne merev, minden betűjében kötelező érvényű előírás legyen. Bízzon bátrabban a tanár szakértelmében, jelölje meg csupán azokat a kereteket, amelyekbe a tanítandó anyag széles skálája belefér, beleértve a tanterv kiadásakor még nem is létező legújabb ismeretet. Ebből azután az a tanár választhatja ki a tanítandó anyagot, aki a legjobban ismeri a helyi oktatási körülményeket. A tanterv ajánlásokat tartalmazzon, szabja meg a tantárggyal szembeni elvárásokat és tulajdonképpen ezen keresztül érvényesítse a központi irányítást. Az ilyen rugalmas tantervi koncepció adná igazi értelmét a rendszeresen ismétlődő tanári továbbképzéseknek, mert az ott hallott új információk az elméleti alapokról, módszerekről, tudásanyagról, azután az eddiginél kézzelfoghatóbb nyomot hagynának a tanári munkában.

A tanterv korszerűsítésének ez az általános megközelítése - az ismeretszerzés deduktív útját járva - vonatkoztatható bármely tantárgyra, így témánk esetében a középiskolai testnevelésre, sőt természetesen ezen belül a labdarú-

gás anyagára is. A kérdés adott: milyen követelmények szerint kell kiválasztani a labdarúgás anyagát, hogy meg tudjon felelni mind a fenti, minden tantárgyra érvényes követelményeknek, mind a testnevelés általánosabb céljainak, ugyanakkor vegye figyelembe a labdarúgás, mint sportág sajátos szempontjait, mondhatni érdekeit is? Közismert, hogy a testnevelés keretében tanítandó mozgásanyag - így az egyes testgyakorlati ágak konkrét anyagai is - csupán eszközei a tantárgy elé kitűzött célok megvalósításának. Az általános elvek felől közelítve azt mondhatjuk, hogy teljesen mindegy, hogy milyen eszközökkel érjük el, hogy tanulóink pszichikai, fizikai képességei a kívánt mértékben fejlődjenek. Ez igaz az elvárások "output" (kimenet) oldaláról. A pedagógiai folyamat tanulói, vagyis "input" (bemenet) oldala azonban árnyaltabb követelményeket támaszt, több tudatosságot igényel. Semminemű képességfejlesztés nem képzelhető el a résztvevő, a tanítvány aktív részvétele nélkül, ez nyilvánvaló. A korszerű tanuláselméletek azonban ezen túlmennek. Nem mindegy ugyanis az aktivitás foka, mélysége. Az a körülmény, hogy a tanuló motivációs bázisa mennyire lép működés be, mennyire mozgósítja a pszichikai energiákat a feladat végzésére, mennyire érti a feladatot és milyen mértékben azonosul annak céljával, alapvetően meghatározza az eredményt, akár tanulási, akár képességfejlesztési, edzési folyamatról van szó. Ezért célszerű a képességfejlesztés eszközéül olyan mozgásanyagot választani, amely cselekvésként, illetve logikusan egymásba kapcsolódó cselekvéslánckénť fogható fel, vagyis értelmes, meghatározott cél érdekében végzett speciális mozgássorokból áll. Ennek a követelménynek a sportágak mozgásanyagai a legnagyobb mértékben megfelelnek. A labdarúgás célszerűen letisztult mozgáselemei a játék követelményeihez alkalmazkodva váltak ilyenné, megfelelően hosszú időben (hisz egyes csírái akár évezredekre is visszavezethetők) és megfelelően nagy térben (a világ egyik legelterjedtebb sportága) fejlődve. Ha tehát a tanítványok testi, lelki képességeinek fejlesztése érdekében a labdarúgás mozgásanyagát használjuk, akkor ez a tanulók számára általános cél másodlagossá válik a konkrét cselekvésben, neki a játék, a játékelem megtanulása, gyakorlása, a játékhelyzet (problémahelyzet) megoldása lesz az elsődleges, ennek érdekében lelkesedik, veti be energiáit. A tanulási folyamat olyan fontos tényezője, mint a visszajelzés, a sikerélmény itt azonnal tájékoztat és jutalmaz, míg a közvetett, távolabbi - a tanár, a társadalom számára azonban elsődleges - célok megvalósulása hosszabb folyamat.

A tantervi anyag kiválasztásakor követni kell a fenti elveket. Az anyag megtanítható legyen az adott korosztálynak, fejezze ki a labdarúgás lényegét, tartalmazza a mielőbbi játékhoz szükséges elemeket, tegye lehetővé, hogy akár kiegészítő szabályokkal, utasítások alkalmazásával minél több ponton kapcsolódjon a testnevelés általános céljainak megoldásához, vagyis alkalmas legyen minél több képesség fejlesztésére. Ezen kívül tartalmazzon elegendő anyagot, adjon lehetőséget olyan esetekben is, amikor kiemelten akar egy tanár a labdarúgással foglalkozni. Végezetül igen fontos szempont, hogy a kiválasztott tantervi anyag tükrözze a labdarúgás jelenlegi fejlettségét, s adjon lehetőséget az újabb, még nem ismert játékelemek későbbi beiktatására.

A testnevelés igényli a középiskolában oktatott tantárgyak közül a legsokoldalúbb tanárt. A tantervben szereplő testgyakorlati ágak mindegyikének külön jelentős szakirodalma van, ezek mindegyike úgyszólván egy-egy tudományterület, megannyi szakembert igényelne. A még oly felkészült tanár sem lehet otthon egyformán valamennyi sportág részleteiben. Ezért fontos, hogy a testnevelési tantervhez, annak kiegészítéseként szorosan kapcsolódjon egy olyan módszertani útmutató, kiegészítő mozgásanyag-, játékgyűjtemény, amely az adott anyag feldolgozásához nyújt segítséget. Ez a segédanyag elsősorban az illető sportágban nem specialista, de a körülmények miatt a sportággal mégis behatób-

ban foglalkozni kívánó tanároknak szólnak. Erre már csak azért is szükség lenne, mert a sportágak szakanyaga minden esetben az adott sportág utánpótlás és versenyző nevelési, versenyeztetési metodikai és gyakorlatgyűjteménye, amely kimondottan élsportorientált és amelynek kiindulási pontjában a megfelelően motivált, tehetséges tanítvány, sportoló áll. Az iskolában pedig találunk egy mir den tekintetben heterogén összetételű osztályt, teljesen magától értetődő, hogy az élsportból, vagy az élsport utánpótlásából változtatás nélkül átvett módszertannal nem érhetünk el megfelelő eredményt.

A jelenleg érvényes gimnáziumi tanterv a négy év alatt kb. 44 órát szán sportjátékra: 12 - 14 - 9 - 9. Ha a tanár kiegészítő anyagként is labdarúgást választ, akkor további 114 órával (12 - 36 - 23 - 43) gazdálkodhat. Újabb 83 óra áll a tanár rendelkezésére képességfejlesztés céljára, melyet első pillanatban felfoghatunk úgy is, hogy ez az önálló gyakorlatanyaggal rendelkező tantervi fejezet alkalmas a sportági képességek fejlesztésére, megoldható a szükséges képességfeltételek megteremtése. Talán ez az a pont, ahol a tantervi kritikának határozottan és konkrétan a tantervi struktúra átrendezését is indítványoznia kell. A kérdés lényegéről a fentiekben már szó volt, most azonban ebben az összefüggésben sem árt az elméleti alapokról néhány szót ejteni. Az általában vett képességfejlesztés, a tanterv gerincét adó testgyakorlati ágak konkrét mozgásanyagát nem említve, azt különállóvá, mintegy "lebegővé" teszi. Öncélúnak tűnik így a képességfejlesztés, mert kiszakítva az egységes cselekvéstanulási folyamatból szinte hangsúlyozza a testi képesség különállóságát. Sokkal pontosabban szabályozható, sokoldalúbbá és célszerűbbé tehető a képességfejlesztés, ha azt egy meghatározott cselekvés végrehajtásához szükséges fizikai feltételrendszer kialakításának eszközéül fogjuk fel és tudatosítjuk a tanítványokban. Ahogyan a cselekvés mindig konkrét, ugyanúgy adekvát a cselekvéshez a képesség is. Nem beszélhetünk általában vett erőről, gyorsaságról, ügyességről, mert ezeknek a képességeknek a megjelenési formája mindig valamely cselekvésben realizálódik. Ez a felismerés vezetett oda, hogy a szakirodalom ma már mondhatni cselekvésspecifikus képességeket ismer. Komoly szakember azt a szót, hogy gyorsaság már ki sem ejti, mert annyiféle összetevője és válfaja van kezdve a reakciógyorsaságon, a helyzetfelismerés (pontosabban információ--felfogás és -feldolgozás) gyorsaságán át a mozdulat-, a frekvenciagyorsaságig stb.

Közelebb kerülne a tanterv a gyakorlathoz, ha a képességfejlesztést a testgyakorlati ágak sajátos feladatának értelmezné. Nem arról van szó, hogy a jelenlegi tantervben a képességfejlesztés címszó alatti mozgásanyag nem megfelelő és helyettesíteni kell, valamely sportági technikával. A képességfejlesztés célja kapna kézzelfogható jelentést, ha sportági jelleget öltene. Következésképpen az évfolyamonkénti kb. 20-20 óra - melyet most külön képességfejlesztésre tart fenn a tanterv - arányosan elosztásra kerülne a három tantervi alapsportág között, és lényegében ugyanazzal a gyakorlatanyaggal, de céltudatosabban és hatásosabban funkcionálna. Tulajdonképpen ebben az esetben a labdarúgásra fordítható óraszám 20-28 órával emelkedne a négy év viszonylatában. Ma, amikor elszomorítóan kevés a testnevelés órák száma, és tanulóink 60-70 %-ának ez a kizárólagos testgyakorlási alkalma, minden ésszerű átcsoportosítás enyhítheti a gondokat.

2. Rövid történeti áttekintés

A korszerűség alapkövetelménye a tanterveknek, az új ismereteknek tehát tükröződniük kell az iskolai tananyagban. Esetünkben ez azt jelenti, hogy a

labdarúgás fejlődésének hatást kell gyakorolni, a tantervbe beállított labdarúgó anyagra. Vajon így van-e ez? A labdarúgás a múlt század végén jutott el hozzánk. Mikor fedezték fel ezt a sportjátékot az iskolai testnevelés számára és milyen hatások érvényesülnek a mindenkori tantervkészítők elveiben?

Meglehetősen hiányosan állnak rendelkezésre dokumentumok az iskolai oktatás eme meghatározó tartalmi eleméről. A megtalálhatókból azonban a tendenciát ki lehet következtetni.

Már viszonylag korán, az 1899-ben kiadott "A gimnáziumi oktatás terve" című tantervben megjelenik a labdarúgás. Az alsóbb osztályokban egyszerűbb játékokat, mint a "határrúgó", "körrúgó", míg a felsőkben - ami a mai középiskolának felel meg - "labdarúgó" football játékot ír elő. A fő hangsúlyt a tömeges játékra helyezi, nem tartja helyesnek a versenyszerű mérkőzést. 1912-ben a "Reáliskolai tanítás terve" teljes mértékig átveszi a fenti anyagot. 1916-ból két tanterv is található: A Bély Mihály és Kmetykó János által összeállított "A felső kereskedelmi iskolai testnevelés új tanterve" az alsó osztályoknak szintén a határrúgót, a középsőknek a labdarúgás elemeit (kijelölés nélkül), míg a felső osztályoknak a labdarúgó játékot jelöli meg. Kiemelt labdajátéknak a labdarúgást tekinti. Ez nem meglepő, ha meggondoljuk, hogy a labdarúgás az első, versenyszerűen űzhető sportjáték hazánkban, melynek jól kidolgozott szabályai lehetővé teszik az egységes felfogású és tömeges versenyzést. Az MLSZ, messze megelőzve a többi labdajáték szövetséget, már 1901-ben megalakult és ugyanebben az évben megindul és rendszeressé válik a magyar labdarúgó bajnokság. Az addig divatos testedzési formák, mint a torna, atlétika - melybe a nehézatlétikának nevezett küzdősportok is tartoztak - mellett megjelenik tehát egy tömegeket vonzó, látványos sportjáték, amely még azzal az előnnyel is rendelkezik, hogy szabályai egyszerűek és a játék kezdőnek és haladónak egyaránt élvezetet okoz. Ebből azután logikusan következik, hogy a labdarúgás helyet követel magának az iskolákban is. A másik 1916-ból való tanterv a "Fiú középiskolák testnevelésének új tanterve". Ebben a "Nevelő játékok" címszó alatt találjuk a labdarúgást, mint ajánlott sportjátékot, a felsős diákoknak. Király Dezső: "A modern testnevelés évi tananyaga óratervi példákkal" című kézikönyvében a verseny- vagy sportjátékok címszó alatt található a labdarúgás. Fő szempontnak a 20-25 perces játékot tartja.

Az 1938-as "Vezérfonal a fiú- és leány gimnáziumok testnevelésének tanításához" című kézikönyv foglalkozik az eddigiek során a legalaposabban a labdarúgás tanításával.
Teheti, mert heti négy testnevelés órával és két játékdélutánnal tervezhet. A sportág akkor ér fel addigi népszerűségének csúcsára, ezért az iskolai oktatásban sem elegendő egyszerűen "megengedni", de szükségesnek látszik, hogy oktatás tárgyát képezze a sportág technikai, taktikai eszköztára. Ennek megfelelően már az V. osztályban bekerül az anyagba egy sor technikai elem, mint a rúgások, átvételek, bedobás, fejelés, ami a felsőbb osztályokban tovább bővül, sőt megjelennek taktikai követelmények is: a posztok kijelölése (a gúlarendszer nomenklatúrája szerint) és az egyes posztokon játszók feladatainak ismertetése. Ezek, a tananyagban szereplő labdarúgó játékelemek nagyjából megfelelnek a sportág akkori fejlettségének, annak mintegy leegyszerűsített változatai.

A következő években két dolog határozza meg alapvetően a labdarúgás helyzetét az iskolai oktatásban. A háborús készülődés, majd a II. világháború kitörése miatt a középiskolai tantervekből minden mást kiszorítanak a katonai jellegű testgyakorlatok. Másrészt, megjelenik két újabb labdajáték, melyek a 30-as évek eleje óta tartó fokozatos népszerűségük következtében helyet követelnek maguknak az iskolai tantervekben is. Az 1941-es középiskolai tanterv meg sem említi a labdarúgást, sportjáték címszó alatt a két új játékot, a ko-

sárlabdát és (az akkor még nagypályás) kézilabdát dolgozza fel.

A felszabadulás után az említettekhez újabb erős vetélytársként társul a röplabda is. Ekkor alakul ki a tanterv szerkesztésében máig ható gyakorlat, hogy a négy népszerű sportjáték mindegyike teljes anyaggal szerepel sportjáték gyanánt és a tanár, az iskola választására bízza, hogy melyiket dolgozza fel. Mondani sem kell, hogy a labdarúgás szempontjából ez jelentős érvágás, hisz optimista becslés szerint is legalább negyedére csökkentette a labdarúgással foglalkozó iskolák számát, ha viszont ehhez hozzávesszük, hogy a Testnevelési Főiskolán a labdarúgásnak nem volt túl nagy presztizse és a végzős tanárok sokszor rangjukon alulinak érezték az ezzel való foglalkozást, a helyzet nem mondható megfelelőnek. Sajnos ez a szemlélet mind a mai napig bizonyos mértékig fennáll és az iskolák rohamosan szűkülő sportolásra használható szabad területeinek következtében tovább romlanak a kilátások.

Az 1952-es "Testnevelés a középiskolában. Tanterv és utasítás" már a fenti felosztásban tárgyalja a sportjátékokat. Az anyagban kizárólag technika szerepel és ami még eddig nem volt, külön foglalkozik a kapustechnikával is. Nem járunk messze az igazságtól, ha azt állítjuk, hogy a negyvenes évek végének és az ötvenes évek elejének technikás - a felületes szemlélő számára kizárólag a technika magas színvonala miatt eredményes - labdarúgásának közvetlen tükröződését véljük felfedezni az iskolai anyagban. Az 1-3. osztályokban lesszabály nélkül játsszák, ami a taktikának a teljes liberalizálását eredményezi. Innen származtathatjuk a sportszakmában ma is megtalálható szemléletet, miszerint taktikát oktatni csak a technika lehető legtökéletesebb elsajátítása után szabad, mert a taktikai feladat elvonja a figyelmet a technikáról, ami pedig a legfontosabb.

Az 1956-os "Testnevelés az iparitanuló iskolában" című tanterv és utasítás azonban továbblép és visszateszi a jogaiba a taktikát, sőt a technikai elemeket akkor forradalminak számító, de csak az elméleti alapokat nélkülöző, játék közben javasolja. Az 1962-es "Tanterv és utasítás gimnáziumok számára" igen szűkszavúan foglalkozik a labdarúgással, a sportjátékok közül inkább a másik háromra fordít figyelmet. Valószínű, hogy az "aranycsapat" szétesése utáni eredménytelenség az oka ennek a visszaszorulásnak.

A jelenlegi, 1978-tól érvényes tanterv közvetlen elődje az 1965-ben kiadott "Tanterv és utasítás gimnáziumok számára". Olyannyira szoros kapcsolat a két tanterv között - már ami a labdarúgás anyagát illeti - hogy az 1978-as tanterv szinte szó szerint átveszi elődjétől, még a hibás fogalmakat sem javították ki: labdavezetés belsővel (!).

Összefoglalásképpen az alábbi tanulságok szűrhetők le mintegy hetven év középiskolai tanterveinek anyagából a labdarúgást tekintve:

Kezdetben, a labdarúgás hazai elterjedésének időszakában, a többi sportág mozgásanyagához hasonlóan és a korabeli tantervi koncepcióknak megfelelően a labdarúgás olyan céllal került be az iskolai testnevelésbe, mint újabb lehetőség a játékra, nagyobb csoportok egyidejű foglalkoztatására. Oktatását nem szorgalmazták, követelményeket nem támasztottak vele szemben. Később, amikor a játék népszerű lett, már oktatási anyagként is számításba jött. Követelményei - bizonyos megengedhető késéssel - nagy vonalakban tükrözték a sportág fő fejlődési irányát, és ez a törekvés figyelhető meg - kisebb visszaesésekkel egészen az 1965-ös tantervig. Hangsúlyozni kell azonban, hogy ez a tükröződés igen felületes. Csak a legszembetűnőbb technikai (később taktikai) játékelemekről esik szó. A játékban végbement lényegi változásokról, mint a játék felgyorsulása, az ellenfél testközeli állandó zavaró jelenléte, a megnövekedett kondicionális képességek szükségessége, a poszthatárok elmosódása, nem talál-

ni még halvány utalást sem a tantervekben. Egyfelől tehát a sportág - népszerűségének kényszerítő ereje folytán - már korán bekerül az iskolai oktatásba, másfelől - valószínűleg a kellően megalapozott sportszakmai elemzés hiánya miatt - a fejlődés lényegi sajátosságai elkerülik a tantervkészítők figyelmét.

3. A jelenlegi tanterv és továbbfejlesztésének lehetőségei

Említettük, hogy az 1978-ban kiadott, jelenleg érvényes tanterv labdarúgás anyaga megegyezik az 1965-ös tantervével. Ha más kritikai megjegyzést nem fűznénk hozzá, már ez a tény is éppen elég lenne. Hiszen ez azt jelenti, hogy ez az ismeretanyag ma már több mint negyedszázados, hogy ma, 1987-ben az ötvenes évek végének és a hatvanas évek elejének szakmai álláspontja érvényesül a középiskolások labdarúgó oktatásában. (Más kérdés persze, hogy sajnos hasonló a helyzet a sportági gyakorlatban is - elsősorban az utánpótlás-nevelésben.) A korszerűsítés tehát elengedhetetlen. Ám ez nem azt kell, hogy jelentse, hogy mindent kidobálunk a tantervből és teljesen új ismeretanyagot építünk be! A labdarúgás az elmúlt huszonöt évben nagyot fejlődött. A fejlődés olyan irányba hatott, hogy megnőttek a követelmények a játékosokkal szemben: sokkal nagyobb területet kell bejátszaniuk, gyorsabban és az ellenfél zavaró közelségében kell végrehajtaniuk a játékelemeket, egyes látványos, de helyigényes technikai elemek visszaszorultak, mások, egyszerűbb, de biztonságos megoldások jobban előtérbe kerültek. Új technikai elemet nem igen fedezhetünk fel (hacsak nem tekintjük annak az 1982-es spanyol VB-n feltűnt és Mexikóban már általánossá váló "eléfekvéses" szerelést), a játék szabályai sem változtak lényegesen (a kapus labdatartását szabályozták, bevezették a cserék lehetőségét és valamivel megnövelték az utánpótlás csapatok játékidejét). Viszont a játékosoknak több mindenhez kell érteniük. Ma egy hátvédnek már ugyanúgy el kell tudnia futni a szélen és beadni, mint azt régebben csak a szélsőktől követelték meg, de az elől játszó csatárnak is kell tudnia labdát szerezni a saját büntetőterületén belül is stb. Egyszóval, divatos kifejezéssel élve, totális lett a játék, a poszthatárok összemosódtak, nagyon megnőtt a játék intenzitása, kiemelkedően fontos szerepük lett a fizikai képességeknek.
Ezeknek a körülményeknek mindenképpen meg kell jelenniük valamilyen formában a tantervi anyagban. Már csak azért is, mert ezáltal a labdarúgás, mint a testnevelési célok megvalósításának egyik eszköze, hatékonyabban funkcionálhat: nemcsak a mindennapi élet szempontjából haszontalan technikai, taktikai elemeket tanul a diák - bár a mozgásügyesség fejlesztése is jelentős -, de a fizikai követelmények érvényesítésével máshol is hasznosítható állóképességre, gyorsaságra, ruganyosságra, stb. tehet szert. Ahhoz, hogy ezek a megváltozott követelmények megjelenjenek az oktatásban, elsősorban annak módszerén kell változtatni. A tantervi anyag bizonyos elengedhetetlen "átfésülése" mellett szükséges, hogy a tantervi követelményeket erőteljesen modernizáljuk és hogy a tantervhez tartozzon egy olyan módszertani útmutatás - akár kézikönyv jelleggel is - amely arra ad tanácsokat, gyakorlat- és játékanyagot, hogy hogyan kell a változatlannak tűnő (változatlannak tűnik, mert elnevezésük változatlan) játékelemeket a mai kor követelményeihez igazítva értelmezni és tanítani. Az elszigetelt technikai tanítás kora lejárt, a technika-taktika-erőnlét komplex egységére kell törekedni. A játékos, a játékban történő és a játékkal együtt történő oktatás, amelyet már az 1956-os tanterv is szorgalmazott, ma már alapkövetelmény kell, hogy legyen! Ez azonban nem megy máról holnapra, nem megy előzmények nélkül. A labdarúgás oktatását olyan célszerű előkészítő játékok megtanulásának, gyakorlásának kell megelőznie, melyek mintegy szimu-

lálják a legfontosabb játékszituációkat és segítenek abban, hogy a tanítványnak, illetőleg az oktatásnak a játék természetes közege legyen.

Az eddig elmondottakból az alábbi következtetések vonhatók le a tanterv korszerűsítésének konkrét feladataira vonatkozóan:

1. A tantervi anyagot úgy kell kiválasztani, hogy az tartalmazza a mai modern labdarúgásban használatos játékelemek egyszerűbb és a középiskolai feltételek között tanítható egységeit. E kiválasztott anyagot úgy, ahogy azt az eddigi tantervek is tették, évfolyamonként, felsorolásszerűen kell közölni. Ez az anyag legyen elég bőséges ahhoz, hogy a körülményektől függően válogatni lehessen belőle.

2. Az egyes évfolyamokhoz kapcsolódó követelményekben fogalmazzák meg a korszerűség igényét, kerülni kell a játékelemek izolált oktatását, gyakoroltatását, illetve ellenőrzését.

3. A tantervhez szorosan egy módszertani útmutató (kézikönyv) tartozzon, amely részletesen kifejti, hogyan lehet a tantervi anyagot úgy alkalmazni, hogy az a követelményekben meghatározott kritériumoknak megfeleljen.

4. A középiskolai testnevelési tanterv labdarúgás anyaga

I. osztály

Képességfejlesztés és előkészítő játékok a kézikönyv útmutatása alapján.
Rúgás és átvétel belsővel.
Labdavezetés belső és külső csüddel.
Fejelés.
Elhúzásos csel belsővel.
Alapszerelés.
Induló- és testcselek labda nélkül.
Emberfogás. Az emberfogás gyakorlása 1:1, és 2:2 elleni helyzetben.
Kapus: a labda fogása, és elfogása.
Guruló labda felvétele.
Játék kis- és nagypályán.
Az egyes posztokon játszók feladatai nagy vonalakban.

Követelmények:

A tanulók szerezzenek jártasságot a labda nélküli helyezkedésben. Igyekezzenek tudatosan alkalmazni játék közben a tanult játékelemeket.

Megjegyzés: A kapustechnika oktatása fakultatív jellegű.

II. osztály

Képességfejlesztés és előkészítő játékok a kézikönyv útmutatása alapján.
Az I. osztályban tanult játékelemek ismétlése, gyakorlása.
Rúgás belső csüddel.
A levegőből érkező labda átvétele belsővel, combbal, toppolása belsővel.
Bedobás.
Szabadulás a zavaró védőtől a labda birtokában hirtelen indulással, irányváltoztatással, cselezéssel.

"Kényszerítő" átadás.
Megelőző szerelés.
Labdavezetés után beívelés belső csűddel.
Játék kis- és nagypályán emberfogással.
Szabadrúgás, szögletrúgás, büntetőrúgás.
Kapus: Magas labdák védése. Lapos labdák védése legördüléssel. Kirúgás kézből.

Követelmények:

Az egyszerűbb játékelemeket játék közben, a több elemből állókat komplex gyakorlat közben tudják végrehajtani. Ismerjék és alkalmazzák az emberfogást.

Megjegyzés: A kapusoktatás fakultatív jellegű.

III. osztály

Képességfejlesztés és előkészítő játékok a kézikönyv útmutatása alapján.
Az I-II. osztályban tanultak ismétlése, alkalmazása.
Rúgás teljes csűddel.
Toppolás belsővel fordulattal. Átvétel mellel.
Fejelés felugrással egy és két lábról a homlok oldalsó és középső részével, zavaróval is.
Helycserék a támadásvezetésben, váltások a védekezésben.
Laza és szoros emberfogás.
Területvédekezés.
Összetett gyakorlatok támadásvezetésre és védekezésre.
Játék kis- és nagypályán a tanult elemek felhasználásával.
Az egyes poszton játszók feladatai támadás és védekezés esetén.
Kapus: Lapos és félmagas labdák védése vetődéssel.

Követelmények:

Törekedjenek arra, hogy játék közben alkalmazzák a tanultakat, ismerjék fel a célszerű megoldási módokat, helyesen válasszák meg az alkalmazott játékelemet.

Megjegyzés: A kapusoktatás fakultatív jellegű.

IV. osztály

Képességfejlesztés és előkészítő játékok a kézikönyv útmutatása alapján.
Az I-III. osztályban tanultak ismétlése, alkalmazása.
Csavart rúgások belső és külső csűddel, különösen kapurarúgások, szabadrúgások esetén.
Rálépős, ún. "bicikli" csel labdavezetés közben.
Védekezés csak a saját gólveszélyes zónában (behátrálás) és ebből gyorsindítás.
Védekezés letámadással és a szerzett labdával támadás.
Vegyes védekezés (területvédelem és emberfogás).

Támadásvezetési gyakorlatok változatos befejezéssel: kapuralövés, beadás utáni lövés, fejelés, távoli lövés, kényszerítő átadás utáni kapuralövés stb. zavaró védőkkel is.
Kis- és nagypályás játék a tanult elemek felhasználásával.
Kapus: Öklözés. Kifutás, kivetődés.

Követelmények:

Igyekezzenek a négy év folyamán tanult játékelemeket tudatosan alkalmazni játék közben és törekedjenek arra, hogy célszerűen válasszák mindig ki az alkalmazott megoldási módokat. Legyenek tisztában az adott poszton támadási és védekezési feladataikkal és ennek megfelelően vegyenek részt a játékban.

Megjegyzés: a kapusoktatás fakultatív jellegű.

5. Útmutató a labdarúgás tantervi anyagának oktatásához

(Az alábbi fejezetben foglaltak nem kizárólag a labdarúgás előkészítésére használhatók, hanem megragadva a fellelhető közös vonásokat a négy tanterv sportjátéknak, tulajdonképpen bármelyikre alkalmazhatók. Így egy kézikönyvben ez az anyag ilyen összefoglaló címen szerepelhet.)

A játékok oktatását akkor sem kezdhetjük minden előkészítés nélkül, ha tanítványainknál megfelelő előképzettséget tételezünk fel. Az előkészítésnek többrétű célja és haszna van. Meg kell teremtenie a nagyjából közös alapot a játék elemeinek oktatásához; elő kell segítenie, hogy a megismert elem beépüljön a játékba; sajátos eszközeivel hozzá kell járulnia, hogy a játékosok megtalálják helyüket a játékban, a pályán, tudjanak helyezkedni, legyenek tisztában feladataikkal, egyszóval taktikai képzésüket kell elősegítenie. Ugyanakkor nem hanyagolható el ezeknek a játékoknak, előkészítő gyakorlatoknak a képességfejlesztésben kihasználható szerepük sem. Az előkészítésnek - bár elnevezése ezt sugallja - nem csupán a játékok oktatását megelőző időszakban van jelentősége. Ezek a feladatok végigkísérik a játékoktatást: segítik, változatossá teszik, kiegészítik azt. Használhatók a szó szoros értelmében vett előkészítésre, a tanult technikai, taktikai elem gyakorlására, szimulálható velük tetszés szerinti játékhelyzet, bizonyos szituációk könnyíthetők vagy nehezíthetők segítségükkel. Speciális feladatokkal, a cél érdekében bevezetett szabályokkal, egy-egy kitűntetett, fontosnak tartott feladathelyzetet gyakoroltathatunk, képességet fejleszthetünk stb.. A sportjátékok oktatása során a legnehezebb feladat magának a játéknak, pontosabban a játszásnak a megtanítása. A sportjátékban ugyanis véges számú, megtanulható játékelemet úgy kell megtölteni egyéni ötlettel - alkalmazkodva a körülmények adta lehetőségekhez, korlátokhoz, hogy abból végtelen variációs lehetőség adódjon. A valós játékszituációk túlságosan bonyolultak ahhoz, hogy keretei között akár technikai, akár taktikai játékelemet oktassunk, vagy gyakoroltassunk. A verseny- és játékhelyzet stresszhatása szintén gátló tényező, mert nehezíti a figyelem megosztását és koncentrálását is. A hagyományos módszer úgy segít ezen, hogy izolált körülményeket teremt az oktatáshoz, a játékból kiragadott lényeges elemeket így tanítja és gyakoroltatja. Ebben az esetben azonban a nehézség az adott elem játékba való "visszahelyezésekor" támad. Meg kell találni azt az optimális ingerkörnyezetet, amely még nem gátja a tanulásnak, de azért hasonlít a "nagy" játék légköréhez. Leginkább azok az előkészítő játékok szolgál-

ják ezt a célt, amelyekről az alábbiakban részletesen szó lesz. Lényeges tulajdonságuk e játékoknak, hogy sokfélék, s emellett még mindegyiket külön-külön is számtalan módon lehet variálni az éppen kívánt célnak megfelelően. Minden játékot szabályai tesznek azzá, ami. Ha megváltoztatjuk a szabályt, megváltozik, más lesz a játék. A szabály bizonyos célt szolgál a játékban. Ha már most nekünk van jól körülhatárolt célunk a játékoktatásban, nincs más dolgunk, mint megkeresni hozzá a megfelelő szabályt. Ezért minden előkészítő játékocskát úgy kell szabályozni, hogy az éppen akkor és ott, éppen annak a csoportnak teremtse meg az ideális feltételeket a tanár céljainak megoldásához. Emiatt az alábbi játékleírásokat csupán laza keretként kezeljük, mintegy ötletként, melyet a tanári szakértelemnek kell mindenkor az adott körülményekre alkalmazni.

Az oktatott négy sportjáték sok lényeges jegyét tekintve különbözik egymástól, ugyanakkor más lényeges dolgokban hasonlít is egymásra. A helyes mindenképpen az, ha kezdetben a közös, illetve hasonló jegyeket hangsúlyozzuk előkészítő játékainkban, s azok szabályait úgy határozzuk meg, hogy egyszerre két vagy több sportjáték elemeit is tartalmazzák. Így a játékok több tanulónak nyújtanak élményt, s ha majd ezekből a játékokból vezetjük le a választott sportjátékot, többen hangolódnak arra rá. A későbbiekben, a tanulás előrehaladtával ezek a játékok arra is alkalmasak lesznek, hogy egy-egy speciális követelmény beiktatásával egy adott sprtjáték gyakorló játékává váljanak. Ugyanaz a játékkeret egyszer például kosárlabdához, máskr labdarúgáshoz használható fel.

Az előkészítő játékokat az alábbi csoportosításban tárgyaljuk:.

1. A labdás ügyességfejlesztés játékai.
2. Fogójátékok labdával.
3. Labdaszerző- és védő játékok.
4. "Cica" játékok.
5. Pontszerzők.
6. Stilizált sportjátékok.

Ismételten fel kell hívni a figyelmet arra, hogy a sorrend nem jelent nehézségi fokozatot is egyben. Valamennyi típusú játéknak van könnyebb és nehezebb változata, mindegyiket használni kell folyamatosan az egész játékoktatás alatt.

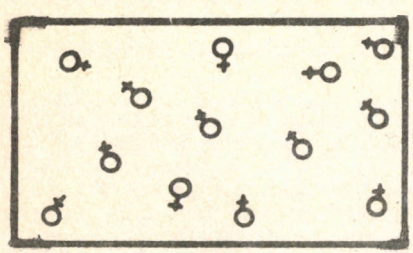
5.1 A labdás ügyességfejlesztés játékai

Meg kell ismerniük a tanítványoknak a labda repülési tulajdonságait, viselkedését lepattanáskor, kézzel, lábbal, testtel való ütközéskor. Ezekre az ismeretekre nagy szükségük lesz játék közben. Ezért arra kell törekedni, hogy szinte állandóan kapcsolatba legyenek a tanulók a labdával, miközben helyzet- és helyváltoztatással és a játékostársakkal kapcsolatos feladatokat is meg kell oldaniuk. Ennek megfelelően itt legalább két feladatot jelölünk ki a tanulók számára, melyek közül az egyik labdatechnikai, a másik tulajdonképpen taktikai, amennyiben ez a játékos mozgására, társakhoz való viszonyára vonatkozik. A labdatechnikai feladatok öleljék át a labdával való játék mind szélesebb körét, ami az adott fejlettségi fokon elvárható. Szerepeljen benne a labda fogása, elfogása, dobása, vezetése kézzel, lábbal, rúgása, levegőben tartása, falra, társnak passzolás, elkapás (átvétel), célbadobás, ejtés stb. A tanulók mozgását tág keretek között megszabjuk ugyan, mégsem kötjük úgy meg, ahogyan azt egy csapatjáték a maga célorientáltságával megköveteli. Kezdetben a mozgásfeladat végrehajtása közben a pályán, teremben lévő többi tanuló csak mint kike-

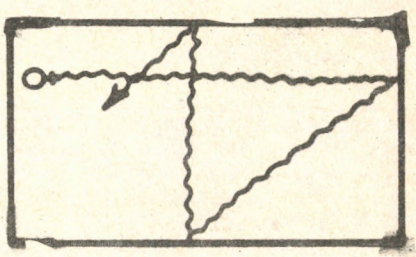
rülendő akadály szerepel, majd csak később lesz egy, azután több olyan társ, akivel mozgását össze kell hangolnia, mert közösen kell a feladatokat megoldaniuk. Figyelmüket tehát nagyrészt a labdatechnikai feladat megoldására koncentrálhatják, bár a kötelező mozgásos feladat miatt szükség van a figyelem részleges megosztására is. E játékok egy részénél minden tanulónak külön labda kell, másoknál két-három főnek, illetve egy-egy kislétszámú csapatnak kell egy labda. Nem követelmény, hogy egy játékot csak azonos típusú labdával kell játszani, hiszen a különböző súlyú, nagyságú és anyagú labdával való játék hasznos az ügyesség fejlesztése szempontjából.

5.1.1 "Hangyaboly" című játék

Játéktér: tetszőleges nagyságú.
Játékosok: a teljes osztálylétszám.
Felszerelés: tanulónként egy labda.
A játék leírása: A tanulók a labdával a kézben szétszórt alakzatban elhelyezkednek a játéktéren. Jelre el kell indulniuk és folyamatos labdavezetéssel érinteniük kell ötször egymás után valamennyi a pályát határoló vonalat úgy, hogy az elsőnek érintett után a szemközti következzen, majd a másik kettő. (Az elhelyezkedést az 1. ábra, a játékosok mozgását a 2. ábra szemlélteti)



1. ábra



2. ábra

Közben vigyázniuk kell arra, hogy nem ütközhetnek sem társsal, sem annak labdájával. Akik vétenek e szabály ellen, vagyis ütköznek, azoknak előlről kell kezdeni a vonalak érintését.

Módszertani megjegyzések:
- Mivel az ellenőrzést nehéz megoldani, gyorsasági versenyt ne hirdessünk, azonban a felfedezett hibákat azonnal közöljük.
- Játszhatjuk úgy is, hogy nem írjuk elő a vonalak érintését, csak folyamatos futást. A szabálytalankodók, (azok is, akik megállnak vagy sétálnak) futnak a széleken egy erős iramú kört stb.
- A labdavezetést követelhetjük az ügyetlenebb kézzel, lábbal, levegőben tartva is. Oldalvonal-érintés helyett kosárra, kapura, célbadobást, rúgást szabhatunk meg, vagy a labda akadályon való átvezetését.
- Ha növeljük a játékteret, nagyobb helyük lesz a játékosoknak, könnyebb lesz a technikai végrehajtás, de többet kell futniuk (állóképesség fejlesztés). A játéktér csökkentésével nagyobb figyelemre, finomabb labdakezelésre késztet-

jük őket.

- Nyilvánvaló, hogy a labda ilyen körülmények közötti vezetése (vagy egyéb technikai elem végrehajtása) sokkal nagyobb figyelemösszpontosítást igényel, mint a hagyományos módszerrel (két tanuló - egy labda). A technikának itt egy magasabb minőségű végrehajtása szükséges, mely összehasonlíthatatlanul közelebb áll a tényleges játékszituációkhoz, mint a másik formánál. Ennél fogva az ehhez hasonló játékos gyakorlás használhatóbb technikai tudást ad, mégha az nem is sikerül olyan pontosra, mint nyugodt körülmények között.

- Ezt a játékot az átadások, átvételek gyakorlására is felhasználhatjuk. Ilyenkor két vagy három tanuló játszik egy labdával, az előbbiekhez hasonló feltételek mellett. Ekkor már jelentkeznek a kollektív játék bizonyos követelményei, hiszen a labda csak akkor adható, ha szabad az út a két játékos között, szerepet kap tehát a labda nélküli mozgás is.

5.1.2 Sor- és váltóversenyek.

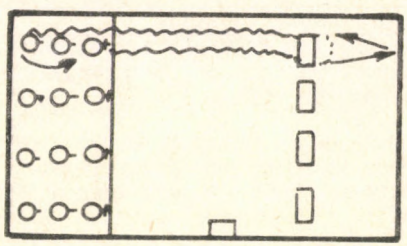
Külön csoportot alkotnak. Elég ismert és kedvelt játékok mind a tanárok, mind a diákok körében. Kiválóan alkalmasak technikai gyakorlásra versenyhelyzetben, vagy speciális képességfejlesztésre. A verseny felfokozott izgalmi állapota és a mindenáron gyorsaságra, gyors végrehajtásra való törekvés bénítólag hat a kivitelezés helyességére. Nem ajánlatos frissen tanult mozgásanyagot versenyen próbára tenni, meg kell várni míg annyira rögzül, hogy a tét-szituáció a jobb és célszerűbb alkalmazást segíti elő.

A sor- és váltóversenyeket mindig kislétszámú csapatokkal szervezzük! A 8-10 fős csapatok tagjai inkább csak a társaiknak szurkolnak az idő nagy részében a tényleges gyakorlás, versenyzés helyett. Ideális a 3-5 fő. Legyen inkább több csapat, bár kétségtelen, hogy nehezebb ilyenkor a pontos sorrendet megállapítani, de mégis így a hasznosabb. Attól függően, hogy a versenyzéssel mit akarunk megvalósítani, más-más feladatot jelölünk ki. A tanult technikai elem vagy elemek gyakorlásánál helyes, ha egy futam több sorozatból áll. Vigyázzunk, ha gyorsaságot fejlesztünk, a labdatechnikai elem ne legyen lassító tényező. Lehet azonban a labdával való gyorsaságfejlesztés is a cél. Ha egy tanuló egymásután többször is megteszi a versenytávot, mielőtt váltana, akkor a gyorsasági állóképességét fejlesztjük.

A szokásostól némileg eltérő példákon csupán a variációs lehetőségeket és a célzott feladatmegoldási módokat mutatjuk be az alábbiakban.

5.1.2.1 Váltóverseny labdavezetéssel, falra passzolással

Elhelyezkedés a 3. ábra szerint.

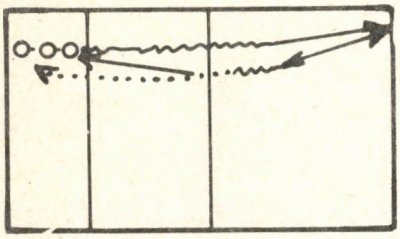


3. ábra

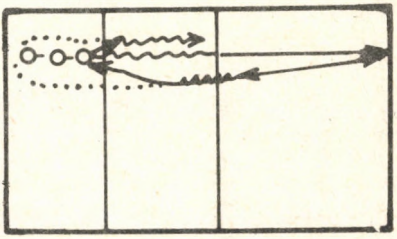
A feladat: labdavezetés a faltól 3-5 m-re elhelyezett akadályig, onnan passzolás a falra, a labda elkapása (átvétele) és az akadály megkerülése után labdavezetés vissza. Váltani csak a saját csapat labdavezetéssel való megkerülése után lehet.

Változatok:

- Odafelé jobb, vissza bal kézzel (lábbal) kell vezetni a labdát.
- Visszafelé vezetéskor a csapattól 4-5 m-re lévő vonaltól passzolni lehet a labdát a következő társnak, aki a labda átvétele után indulhat (4. ábra) Ezt úgy is engedhetjük, hogy tetszés szerinti távolságból való átadás időnyereség, ugyanakkor nagyobb a kockázata annak, hogy a pontatlan átadás vagy hibás átvétel következtében ellenkező előjelűvé fordul a dolog. Mérlegelni kell tehát nemcsak a saját képességet és technikai tudást, hanem a társáét is.



4. ábra



5. ábra

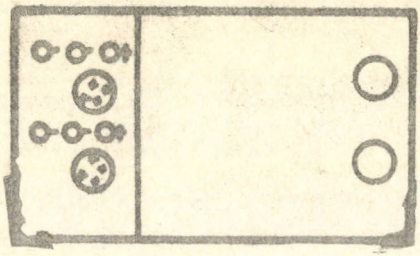
-Mint az előző formánál, de kétszer (többször) kell egymás után megtenni a távot. A társnak átadott labdát a tanuló a sor megkerülése után mindig visszakapja. (5. ábra)

- Slalom labdavezetéssel, akadályokat kerülgetve, szökdelve egy- és páros lábon, akadályon való átugrással, átbújással stb. kell haladni.

5.1.2.2 A labdaszertár átrakása

A tanulók a 6. ábra szerint helyezkednek el. Minden csapat mellett van egy karika, benne 3-5 labda. A csapatokkal szemben, a pálya túlsó felén is van egy karika. A feladat az, hogy a karikában lévő labdákat egyenként és meghatározott módon hordja át az első tanuló a túlsó karikába, a második ugyanígy vissza stb. A labda "szállításának" módja igen változatos lehet. Az utolsó labdáknál már kifulladt, oxigénhiányos állapotban lehet felmérni tanulóink technikai tudását.

A labdák számának, a karikák távolságának, valamint a verseny ismétlésével szabályozhatjuk a terhelést, ami nem más, mint speciális, a resztávos gyorsasági állóképesség fejlesztése.

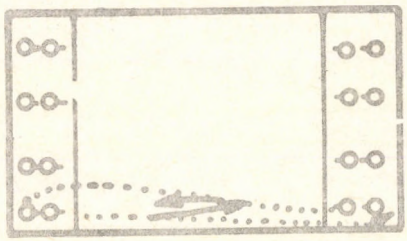


6. ábra

5.1.2.3 Váltóverseny labdavezetéssel és átadással

Minden csapatot két részre osztunk, majd ezek elhelyezkendnek egymással szemben, a 7. ábra szerint. Feladat: labdavezetés után átadás a szemközti társnak, majd futás a túlsó vonalig. A verseny legalább addig tartson, amíg minden tanuló vissza nem ér eredeti helyére, de helyesebb meghatározott számú 5-20 futást előírni.

Változatok:
- Labdavezetés nélkül, a labda átdobása, átrúgása után futás a szemközti sor végére.
- A két szemközti sor első tanulója egyszerre indul, az átadás a találkozásnál történik (magasabb fokozat).



7. ábra

5.1.2.4 Sorversenyek

Sorversenyeket leginkább a kényszerűség szüli. Amikor kevés a labdánk és csak nagylétszámú csapatokat tudunk kialakítani, a hosszú várakozási idő feloldására, a terhelés növelésére iktathatunk be sorversenyeket. Jelentősége a játékok előkészítésében csekély. Nincs lehetőség a gyenge teljesítmények kompenzálására, a verseny kimenetelét a gyengék teljesítménye dönti el. Valamit

javíthatunk a dolgon, ha van elég helyünk ahhoz, hogy úgy szervezzük meg a sorversenyeket, hogy például az akadálykerülése közben a labdát állandóan adogatni kell és ahhoz a verseny alatt minden csapattagnak hozzá kell érni vagy ehhez hasonló ötlettel tesszük használhatóvá.

Különböző versenyek szervezésekor fordítsunk gondot arra, hogy a labdatovábbítás módját, a váltás helyét, formáját precizen határozzuk meg. Mondjuk meg előre, mi a teendő rontás esetén és mi lesz a büntetése a szabálytalankodó csapatnak. Olyan büntetést szabjunk meg, ami nem sodorja végzetes hátrányba a szabálytalankodót, ami tulajdonképpen még nagyobb erőfeszítésre sarkallja, a feladás hangulata helyett. A helyezéseket szintén igen pontosan és igazságosan kell megállapítani. Erre a tanulók nagyon érzékenyek. A küzdőkedv elvesztésével éppen a verseny lényege szenved csorbát.

Helyes, ha egy órán 4-5 egymáshoz kapcsolódó váltóversenyt szervezünk és pontozzuk a helyezéseket és kiértékeljük a végeredményt. A csapatok összeállításánál ügyeljünk a kiegyenlített erőviszonyokra!

5.2. Fogójátékok labdával

A labdás fogójátékok magasabb szintet képviselnek, mint az előző játékok Ami ezek fölé emeli őket, az a célfeladat áthelyeződése a pusztán technikai végrehajtásról a cselekvési szintre. A labdatechnikai elem mind tökéletesebb végrehajtása már nem mint cél, hanem mint eszköz jelentkezik, alárendelődik a magasabb minőségű cselekvésnek. A feladat most nem az, hogy a technikai elemet minél tökéletesebben végrehajtsák, hanem az, hogy sikerüljön elérni a menekülő társat, vagy hogy sikerüljön kitérni a fogó elől. Közben a labdával is bánni kell, ami szükséges nehezítő tényező. Ha túlságosan leköti a figyelmet, akkor akadálya az eredményes játéknak. Feltétel tehát a biztos labdakezelés. A figyelmet csak olyan mértékben szabad a cselekvési cél, a játék célja felé fordítani, amilyen mértékben el tudják vonni azt a labdáról. A kényszerű helyzet gyorsítja a beidegződést, a sallangok lekopását a labdatechnikáról, ugyanakkor a hibás mozdulatok rögzülését is elősegíti. "Résen" kell tehát lennünk, s ha kell megfelelő szabállyal biztosítani, hogy ez ne következzen be: például fogó lesz, aki helytelenül hajtja végre a labdás feladatot vagy kiáll a játékból és külön gyakorolja.

5.2.1 Játékok egy fogóval

- Minden játékosnál labda van, a fogónál nincs. A fogó feladata a játékosok labdájának megérintése, s ha ez sikerül, azzal cserél, akiét megérintette. A labda hordását, vezetésének módját, az érintés módját, a test-test elleni játékot szabályozni kell.
- A fogónak nem egy, hanem 2-5 labdát kell egymás után megérintenie és csak azután cserélhet az utolsó labda tulajdonosával.
- Az előre kijelölt 3-5 fogónak, akik egymás után kerülnek sorra, meghatározott számú labdát kell megérinteniük - tehát addig fogók, amíg például négy labdát nem érintenek meg - utána azonnal beáll a második számú, előre kijelölt fogó. Mérjük az időt és az a győztes, aki a legrövidebb idő alatt éri el a szükséges érintést.
- Hasonló az előző változathoz, de minden fogó meghatározott ideig (fél percig) játszik és a győztes a legtöbb labdát megérintő fogó lesz.
- Fogónak is adhatunk labdát. A könnyítés az legyen, hogy ne a labdát,

hanem a játékos testét kelljen megérinteni.

- Nem minden játékosnál van labda. A fogó csak a labda nélkülit foghatja meg. A menekülő labda nélküli játékosnak labdát lehet adni, ezzel mintegy megváltani őt az üldözéstől. Ez a változat ennek a típusú játéknak a legmagasabb foka. Nehéz játszani, ezért tartsunk be bizonyos fokozatokat. Kezdetben páronként legyen labdájuk a játékosoknak, így a fogón kívül csak egymást kell szemmel tartaniuk. Fontos ilyenkor a fogóhoz és egymáshoz viszonyított helyzetkedés. Ha közel vannak egymáshoz, akkor ugyan könnyű labdát adni a megtámadott párnak, de a fogó is könnyen át tud váltani a másikra, aki éppen átadta a labdáját. Várjunk, amíg néhány pár magától jön rá erre, és csak azután hívjuk erre fel a többiek figyelmét. Hatásos, ha maguk az ügyesebb párok fogalmazzák ezt meg a többieknek. Ezután egyre nagyobb létszámú csapatoknak adunk egy-egy labdát, majd csoportkijelölés nélkül egyre kevesebb labdával játszatjuk egészen addig, míg egy nagyon ügyes osztály egy labdával játssza, villámgyorsan és élvezetesen.

A futásos jellegű csapatsportok szempontjából (kosár-, kézilabda, labdarúgás) rendkívül hasznos ez a játék. Megtanít a labda felé mozogni, úgy helyezkedni, hogy a társaktól labdát kaphasson. Aki próbált már kezdőket sportjátékra oktatni, az tudja igazán ezeket az erényeket értékelni. Fel kell hívni a figyelmet egy kellemetlen baleseti veszélyre. A túlzott segíteni akarásnak gyakran az az eredménye, hogy egyszerre többen is dobják, rúgják labdájukat a menekülő játékos felé, így azok sérülést okozhatnak. Meg kell tanítani a tanulókat arra, hogy csak azt a labdát szabad dobni, amelyiket a menekülő "kér", vagyis amelyikre ránéz. Ez a sportjátékban is így van, a labdát kapó játékosnak számítania kell rá, amikor labdát kap.

5.2.2 Játékok több fogóval

Több fogóval is hasonló elvek szerint folyik a játék. Ennek legegyszerűbb változata az, amikor a fogók függetlenek egymástól. Ebben az esetben csak annyival nehezebb ezt játszani, hogy a figyelmet többfelé kell megosztani. Az áttekinthetőség kedvéért célszerű a fogókat sapkával, szalaggal, valami olyasmivel megjelölni, ami gyorsan átadható.

Minőségi ugrást az jelent, ha a fogókat egy csapatba szervezzük. (Az önzetlen és összehangolt tevékenységhez az kell, hogy mindig az a fogó cseréljen a megfogott játékossal, aki a legrégebben fogó, tehát nem az, aki megérintette. Így tudja, hogy rá is sor kerül és lelkesebben vesz részt a közös akcióban.)

Néhány ötletet adó változatot az alábbiakban bemutatunk:

- Páronként egy labda és a játékban négy fogó. A fogók csak labdanélküli játékost foghatnak meg. A pároknak úgy kell helyezkedni és adogatni a labdát, hogy az mindig azoknál legyen, akik veszélyes közelségben tartózkodnak a fogóhoz. A fogók, hogy eredményesebbek legyenek, közösen végzik akcióikat, tehát mindig a párok mindkét tagját támadják meg. Ilyenkor megengedhetjük, hogy másik pártól kaphasson labdát az üldözött.

- A játékosok számánál kevesebb labda és 2-4 a fogó. A fogóknak a labdát kell megérinteniük, akkor cserélhetnek. A labdát lehet vezetni, másnak átadni, testtel fedezni, azonban céltalanul eldobni, elrúgni, csak hogy megszabaduljon tőle, nem lehet. A fogók egy csapatot alkotnak és közösen próbálnak labdát szerezni, hasonlóan egy csapatot alkotva játszanak a többiek is. Ez a játék már bizonyos átfedéseket tartalmaz a következő játékcsoporttal, a labdaszerző és védő játékokkal. Komoly csapatmunkát követel mindkét szerepben. A labdanélküli játékosok azzal tudnak segíteni az üldözött labdásoknak, hogy menekülésük útjába helyezkedve, "felkínálják" magukat a labda átvételére. Valamennyi sport-

játékban hasznosítani tudjuk ezt a labdanélküli aktivitást.

- A fogyasztó játékok mintájára játszhatják olyan módon, hogy minden megfogott játékos fogóvá válik, így állandóan nő a fogók és csökken a menekülők száma, míg végül egy győztes marad. Ne felejtsünk el minden fogóvá vált játékos után egy labdát játékos után egy labdát kivonni a játékból!

A fenti játékok mintául szolgálhatnak továbbiak összeállítására. Bármilyen fogójátékot is szervezünk, érdemes megszívlelni az alábbi módszertani tanácsokat, hogy a játék valóban elérje a célját, s egyben megfelelő mozgásingert is jelentsen:

- Minden játékban állandó és meghatározott iramú helyváltoztató mozgást követeljünk meg, ne engedjük, hogy ácsorogjanak, a tanár, társak mögé bújjanak Büntessük a megálló, elbújó, de még a lassan futó játékosokat is azzal, hogy fogónak jelöljük ki egy régebbi fogó helyett vagy kiegészítő, külön feladatot adunk nekik. (A büntetés kifejezés talán nem is helyénvaló. Itt azt kell jelentenie, ha bármely labdajátékban szabálytalanságot követ el valaki, s ezért büntetés sújtja őt csapatával együtt. Egy szabályt, melyet a kényelmes, a dolgok könnyebik végét megfogó magatartás ellen hoztunk, szegi meg a játékos és - ennek következtében nem a tanár büntet - ahogyan a sportjátékban sem a játékvezető büntet - hanem a szabályt be nem tartó játékos bünteti magát és csapatát.)

- Mivel ezeknek a játékoknak a célja a sportjátékok oktatásának segítése, mindig pontosan meg kell határozni a labdatechnikai elemeket, és azokat precizen meg is kell követelni. A tanár nem lehet csupán játékvezető, a hibákat ki kell javítania. Ha túl sok a hiba, ez azt jelenti, hogy a technikai elem még nem érett arra, hogy bevigyük egy ilyen játékba.

- A fogójátékok szinte kikényszerítik a játékosoknál a labdanélküli és labdás induló- és testcselek alkalmazását. Ezek technikáját javítani, esetenként külön gyakoroltatni kell.

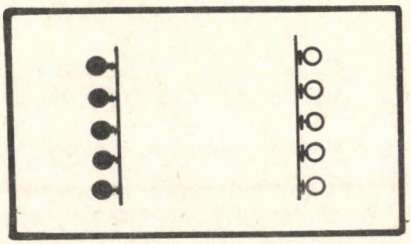
- Nemcsak a technika gyakorlására, de mint fentebb már szó volt róla, bizonyos taktikai jellegű képzésre is alkalmasak ezek a játékok. A labdával vagy anélkül való helyezkedések, az indulócsel utáni labda felé futások, a fogók, illetve menekülők egymást segítő, összehangolt akciói mind olyan elemek, melyek játéktól elvonatkoztatott körülmények között sokkal nehezebben oktathatók. Fontos ennek tudatosítása. Előfordul ugyanis elég gyakran, hogy az egyszerűbb játékokban ügyesen mozgó, jól helyezkedő játékos a sportjátékban nem találja a helyét a pályán. Az egyszerűbb játékban ugyanis ösztönösen mozog jól, a több szellemi erőfeszítést igénylő sportjátékokban viszont, ahol mindig jelen van a csapatért érzett felelősség stresszhatása is, a túlzott figyelem és a túlzott akarás gátolja a természetes mozgást, az mesterkéltté, ezáltal hibássá válik. A rendszeres tudatosítással viszont elérhetjük, hogy beidegződnek, tanult mozgásokká válnak az ösztönszerű elemek, s azok ugyanúgy jelentkeznek a nagyobb követelményt támasztó sportjátékban is. A tudatosítás terjedjen odáig, hogy az egyszerűbb játékok bizonyos szituációit a sportjátékokban előforduló helyzetekhez hasonlítjuk és felfedeztetjük a közös elemeket. Ezzel tulajdonképpen kellő súlyt is adunk a kiegészítő játékoknak, szükségességüket, hasznukat bizonyítjuk a tanítványok előtt.

- Az itt felsorolt és a későbbiekben sorra kerülő játékoknak nem az a szerepük, hogy óra elejibemelegítő vagy óra végi levezető, feszültségoldó szerepet lássanak el. Ez talán az eddig leírtakból is kiderült. Mivel itt konkrét oktatási, gyakoroltatási feladatokat tudunk megoldani, mégpedig nagyon életszerű körülmények között, ezek a játékok megfelelő súlyt kell, hogy kapjanak az órán, illetve az egész játékoktatás folyamatában. Ez nem zárja ki annak lehetőségét, hogy a testnevelési játékok hagyományos funkcióját is betölthessék.

5.3 Labdaszerző és -védő játékok

A fogójátékokból fejlődnek ki, bár egyszerűbb változataikat lehet különösebb előkészítés nélkül is játszani. Ami lényegesen elhatárolja őket az előzőektől, az az, hogy ez esetben két egyenlő létszámú csapat küzd egymás ellen. A játék már a sportjátékokhoz közeledve a csapattagok együttműködésére épít. A tanulók kezdetben figyelmüket csak a fő cél, a labdák megszerzésére, illetve megvédésére koncentrálják, de törekedjünk arra, hogy mind jobban előtérbe kerüljenek a technikai-taktikai követelmények. Minden kívánt célt egy alkalmas szabály bevezetésével tudunk elérni. A szabálytalankodókat a logikus büntetéssel sújtsuk: labdájukat át kell adniuk az ellenfélnek. Az alábbi játéktípusok csak keretjátékok, melyekbe a konkrét követelményeket tetszés szerint be lehet építeni, vagy variálni.

- Két csapat feláll egymással szemben a 8. ábra szerint. Az egyik a labdavédő csapat, melynek minden tagjánál labda van, a másik a támadó, labdanélküli csapat. A tanár jelére a támadó csapat megpróbálja a védőktől megszerezni a labdákat, a megengedett módon. A játék meghatározott ideig tart és két félidőből áll. A második félidő kezdetén a labdák a másik csapat birtokába kerülnek át, a szerepek felcserélődnek. Győz az a csapat, amelyik a félidők végén összesítve több labdával rendelkezik.



8. ábra

- A megszerzett labdákra vonatkozólag kétféle utasítást adhatunk: beteheti a támadó csapat ezeket egy "raktárba", ahonnan a védők nem vehetik vissza. Így az egyre kevesebb labdára egyre több támadó jut, de nő a labdanélküli védőknek is a száma, akik segíthetnek gyors egymás közötti átadásokkal megtartani a még meglévő labdákat. Ez az egyszerűbb változat. Nehezebb, amikor az elvett labdát játékban kell tartani és azt a védő csapat vissza is szerezheti. Szinte észrevétlenül alakul ki a védő és támadó szerepkör, a helyzetnek megfelelően.

Változatok:

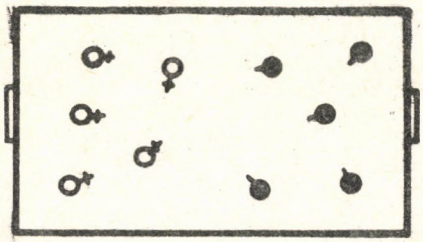
- Lehet rögbi-szerűen játszani, amikor a durvaságon kívül úgyszólván minden eszköz megengedett a labda megszerzésére, védésére. Ennek a változatnak az erőnléti vonatkozásai a legszembetűnőbbek, de szerepet kap a gyors labdaátadás, a cselezés, a jó labdakezelés is.

- A másik véglet az, amikor a labdaszerzés és -védés szabályait egy konkrét labdajáték konkrét szabályai szerint határozzuk meg. Ebben az esetben valamennyi idevonatkozó szabályt alkalmazunk.

- Egy lépéssel közelebb kerülünk a sportjátékhoz, ha megszabjuk, hogy a támadó csapat csak akkor teheti "raktárba" a megszerzett labdát, ha azzal előzőleg egy meghatározott feladatot megold. Ilyen feladat lehet, hogy kosarat kell dobni (gólt dobni, rúgni), négy-öt tiszta átadást kell végezni stb. A feladat végrehajtása közben a védő csapat még visszaszerezheti a labdáját. Így kialakulhat minden megszerzett labdával szabályos játék a támadók és védők között.

- Adhatunk kevesebb labdát, mint ahány védő játékos van. A labdanélküli védőknek így már az első perctől fogva az a feladatuk, hogy jó helyezkedéssel labdát kapjanak megtámadott társuktól.

- Szétszórt alakzatban helyezkedik el mindkét csapat a saját térfelén (9. ábra). Most a védő csapatnak is lehetősége van labdáit "raktárba" tenni, azonban előtte az ellenfél kosarába, kapujába kell azt juttatni, ugyanúgy a támadó csapatnak is a megszerzett labdákat. Amíg az adott labda nem kerül gólba, visszaszerezhető. Győz az a csapat, amelyiknek több labda van a birtokában (a játékosoknál, plusz a "raktárban") mint az ellenfélnek, a játék lefújásakor



9. ábra

Ez utóbbi játékban már az a csapat győz, amelyik több gólt szerzett, mint bármelyik sportjátékban. A több labda azonban több javítási lehetőséget is jelent és a hibát vétő még korrigálhat. Tulajdonképpen ebben van a jelentősége ezeknek a játékoknak. Ahol egy labdával folyik a játék, az meglehetősen ritkán kerül egy-egy játékoshoz. Amikor azután hozzákerül, olyan nagy felelősséget érez, annyira az ő megoldásától függ annak az akciónak a további sorsa, hogy ennek hatására gátlás alá kerül a már egyszer megtanult játékelem, melyet a kiegészítő, előkészítő játékban már jól alkalmazott. Hibázás után kevésbé bíznak meg benne a játékostársak és kialakul az a jólismert szituáció, amikor egy csapaton belül csak a néhány ügyesebb játékos játszik egymással és a "megbízhatatlanok" egyszerűen nem kapnak labdát. Az itt bemutatott játékoknál nincs lehetőség arra, hogy valakit kihagyjanak, és minden játékosnak adódhat több lehetősége is, hogy rontását jóvá tegye. A sikeres megoldások élményt jelentenek és nagyobb önbizalmat adnak az egylabdás játékokhoz.

5.4 "Cica" játékok

Hagyományos formái ismertek és különösen a sportedzés gyakorlatában eléggé elterjedtek. Általában körben állva adogatják egymásnak a játékosok a labdát és a kör belsejében lévő egy-két cica igyekszik a labdát elcsípni. Ennek a játéknak tulajdonképpen csak a lényegét használhatjuk fel. Fel kell oldani annak statikus merevségét, közelítve a dinamikus sportjátékokhoz. A lényeg az, hogy a labdát megszerezni akaró cicát ki kell passzolni.

A játék legegyszerűbb változatában két adogató és egy cica szerepel. Fontos szabály, hogy ezeknél a játékoknál nem szabad hosszan birtokolni, vezetni a labdát. Általában azonnal, esetleg egy-két lépésen belül tovább kell adni. (Ez döntően megkülönbözteti ezeket a fogó játékoktól.) Ugyancsak fontos, hogy nem szabad a labdát olyan magasságban adni, hogy azt a cica szabályosan ne tudja elérni. Ha ezt a két szabályt betartjuk, világossá válik a játék fokozott nehézsége az előzőekhez képest. A labdát ugyanis csak akkor tudja az átadó játékos visszakapni, ha az átadás után azonnal úgy helyezkedik, hogy a cica ne legyen közte és a társa között. Ha a cica elfogja az átadást, mindig meg kell határozni, hogy a rossz átadás, vagy a rossz helyezkedés okozta-e a hibát. Ezt egy-két példán szemléltetni lehet és maguk a tanulók is el tudják majd dönteni. Meg kell fogalmazni azt a labdajátékoknál olyan lényeges követelményt, hogy a labda leadásakor nem befejeződik a pillanatnyi feladat, hanem tulajdonképpen akkor kezdődik annak nehezebb, hálátlanabb, de legfontosabb része a helyezkedés. Ezt alapelvként kell kezelni és itt minden hibát azonnal javítani kell. Ennek az "add és fuss" elvnek jó iskolái a cica játékok.

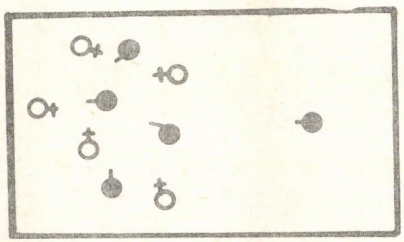
A cica játékot játszó hármas csoportok keveredhetnek a teremben, a pályán és hasonlóan a "hangyaboly" típusú játékokhoz, a többi játékos és labda, csak mint kikerülendő akadály játszik szerepet. Itt már nehezebb eleget tenni ennek a követelménynek, de törekedni kell rá. A 2-1 rendszerű játékokról fokozatosan rátérhetünk a 3-2, 4-2, 4-3 stb. formációjú játékokra. Több cicával játszott játékokban a cicáknak is szervezetten kell megpróbálni a labda megszerzését. Helyes alkalmazni itt is azt az elvet, amit a fogójátékokban, hogy mindig a régebbi cica cserél. Ne engedjük meg, hogy az adogató játékosok leálljanak és csak a cicák mozogjanak! Követeljük meg az átadás utáni azonnali helyváltoztatást és az azonnali helyezkedést. Az elv az, hogy az adogató játékosokat összekötő képzeletbeli vonalon ne tartózkodjon cica. A helyezkedésnek ésszerűnek kell lenni. Az állandó, azonos sebességű futásnak itt nincs jelentősége, de az átadás utáni, mindig ugyanabba az irányba történő azonnali elmozdulásnak sem. Könnyen kiismerhető, lefedezhető. Megtévesztő mozgásokkal, induló- és testcselekkel kell tért nyerni. A labda átvételének helyére nem gyorsan kell odaérni, ennek a fogalomnak, hogy gyors, a jelen esetben nincs értelme. Időre kell odaérni, pontosan akkor, amikor az adó játékos adni akarja és adni tudja. Az időzített helyezkedés a hasznos és értékes. Persze eközben lehet, hogy maximális gyorsasággal is kell futni - ezért szükséges képesség a gyorsaság - de nem ez a jellemző.

A cicák a lehetséges átadási szögeket igyekezzenek elzárni és próbálják meg a labdakezelés pillanatában meglepni és leszerelni a játékost. Két ellentétes szándékú cselekedet összecsapásából kerül ki győztesen az egyik, mégpedig az amelyik hamarabb átlát az ellenfél szándékán és elgondolását technikailag is meg tudja valósítani. Az adogatók játsszák a támadó szerepkört, ők irányítják a játékot, a cicáknak az ő váratlan cseleikre, megoldásaikra kell válaszolniuk, reagálniuk. Eredményes úgy lehet, ha "kitalálja" annak gondolatát, vagyis anticipálja annak cselekedetét. A szerepkör gyakran változik, mint aho-

gyan változik a sportjátékokban is. Nagyon sok olyan használható játékelemet tanulnak meg, amit a sportjátékban sikeresen alkalmazhatnak. Ne feledkezzünk meg ezek tudatosításáról. Fel kell ismerniük, hogyan, milyen szituációkban használhatók ezek az elemek a sportjátékban és ez tanári segítség nélkül nem mindenkinek sikerül.

A cicajátékok - mint az eddigiekből is kitűnt - elsősorban taktikai jellegű játékok. Ha azonban a legfontosabbat, a labdanélküli helyezkedést megtanulták, szigoríthatjuk a technikai megkötéseket. Az eddig is nyilvánvaló volt, hogy a labda átvételét és továbbítását gyorsan és a szabályok adta kereteken belül kell végezni. Továbblépve azonban pontosan előírhatjuk, milyen átadási formákat használhatnak, illetve a cica milyen szerelést alkalmazhat. Annyi labdatartást, annyi ellépést mindenképpen engedélyezhetünk, amennyibe egy testcsel, egy kettős idulócsel belefér. A taktikailag helyesen játszott cicajáték igen fárasztó és nemcsak a cicáknak. az állandó tempóra történő helyezkedés, cselezés, irány- és iramváltás komoly terhelést jelent. Viszont csak addig érdemes játszani, ameddig ezt a nagy intenzitású igénybevételt nyújtja.

- A cicajátékok magasabb fokát képviselik azok, melyeket csapatjelleggel játszanak. Ilyen például az ún. "Anderlecht cica". A két csapat egyenlő létszámú, 4-8 főből áll. A két térfélből álló játéktéren a 10. ábra szerint helyezkedik el. A cicák tehát eggyel kevesebben vannak. Ha sikerül megszerezniük a labdát, akkor azonnal át kell ívelniük a saját térfélen tartózkodó játékostárshoz, ahol folytathatják az adogatást. Az adogatók, akik elvesztették a labdát, csak akkor léphetnek át a másik térfélre, ha a labda már átkerült. Addig még megpróbálhatják a saját térfelükön visszaszerezni. A másik térfélen már ők lesznek a cicák és egy játékost ott kell hagyniuk a saját térfélen.



10. ábra

Gólra is lehet ezt a játékot játszani: a megszerzett és átívelt labdával, ha a csapat úgy adogat, hogy minden tagja hozzáér és az ellenfélnek még nem sikerül és azt valaki például átvezeti az alapvonalon vagy a kapuba rúgja.

5.5 Pontszerzők

A pontszerzőket a cicajátékok logikus folytatásaként foghatjuk fel. Ha az előző játékban jól megtanulták a labda nélküli helyezkedést, a labda felé való mozgást, tudnak cselezés után tempóra érkezni az átadás helyére, akkor nyugodtan próbálkozhatunk a pontszerzőkkel.

Ezeket is lehet természetesen különböző nehézségi fokban játszani, egyszerűbb változatait a kezdők is élvezik, feszes technikai és taktikai megkötésekkel viszont a legnehezebb előkészítő játék. Bizonyos tekintetben nagyobb figyelemösszpontosítást igényel és nagyobb megterhelést jelent, mint maga a sportjáték E? azért lehetséges, mert a pontszerzőkben koncentráltan tudunk olyan mozgássorozatokat végrehajtani, amelyek a sportjátékokban időben jobban szétnyúlódnak.

A játék leírása:

A pontszerzőkben két egyenlő létszámú csapat játszik egymás ellen, a létszámtól függő nagyságú pályán, egy labdával. A feladat az, hogy a labdát birtokló csapat tagjai úgy adogassák egymásnak a labdát, hogy ahhoz az ellenfél játékosai ne tudjanak hozzáérni, ne tudják megszerezni. Ha sikerül így "tisztán" meghatározott számú átadást végezni, akkor a csapat egy pontot kap és a labda átkerül az ellenfélhez. Ha az ellenfél adogatás közben hozzáér a labdához, de megszerezni nem tudja, akkor a számolás elölről kezdődik, ha viszont elveszi, akkor a másik csapat kezd adogatni és számolni. A játék meghatározott ideig tart, győz az a csapat, amelyik több pontot szerez. A szabálytalanságokat ugyanúgy büntetjük, mint az adott labdajátékban. Az átadások közé nem számítjuk a kezdő-, szabad- és bedobást (rúgást). Szabálytalanság esetén a vétlen csapat tovább folytathatja a számolást. Általában öt - tíz átadás után adunk egy pontot, ez függ a játék jellegétől, a pálya nagyságától, a játékosok számától, képzettségétől. Helyes, ha 4-6 fős csapatokat szervezünk, ennél nagyobb létszám esetén ritkán kerül egy-egy játékoshoz a labda, sok az üresjárat. A számlálást a tanár vagy megbízott játékvezető hangosan végezze.

Az alábbiakban bemutatunk néhány különböző nehézségű változatot, ötletadási céllal:

- A pontszerző játék legegyszerűbb formájához tulajdonképpen nem kell különösebb előképzettség, elég annyi, ha a labdát meg tudják fogni és tovább tudják adni. Nem alkalmazunk tehát komoly technikai megkötést. A két csapat szétszórtan helyezkedik el a játéktéren. A pont eléréséhez öt átadás szükséges az előbb leírt módon. A labdával legfeljebb két lépést lehet tenni és a megfogott labdát 3 mp-en belül el kell dobni. Az ellenfél csak a labdához érhet hozzá és csak átadás közben.

Ilyen laza megkötéseknél elég rendszertelen játék alakul ki. Az a cél, hogy a csapatok népesítsék be a játékteret, ne a labdát üldözze mindenki. Tanári útmutatások hatására kezdjen kibontakozni a csírája annak a sportjátékokban nélkülözhetetlen beidegződésnek, hogyha az ellenfél adogatja a labdát, akkor igyekezzen mindenki egy-egy ellenfél játékost lefedezni, ha viszont a saját csapat birtokolja, akkor ellenkezoleg, próbáljon elszakadni, szabad területre futni, hogy labdát kaphasson. Nem szabad addig a játékot bonyolítani technikai, taktikai megkötésekkel, amíg nem tapasztaljuk az erre való tudatos törekvést. Persze, ha ezek a tanulók már kellő mértékben tájékozottak az előzőekben leírt játékokkal, ezt a követelményt nagyon gyorsan teljesíteni fogják. Még ebben a fázisban bizonyos mértékig befolyásolhatjuk a helyezkedésüket a pálya méreteinek változtatásával. Először szűkítsük le a játékteret, ezáltal kénytelenek jobban kihasználni a teljes területet, a sarkokat is, majd a terület növelésével már tudatosan fogják az üres részeket is bejátszani. Ez a változat jó iskolája valamennyi sportjátéknak. Még labdarúgás esetén is hasznunk van abból, ha kézzel kezdjük a pontszerzőt játszatni, így ugyanis könnyebb a labdát pontosan adni, könnyebb birtokolni és a helyezkedésre jobban tud figyelni. Ennek

az egyszerű változatnak a fokozatos nehezítésével, a játékszabályoknak a fokozatos bevezetésével, speciális követelmények felállításával a játék lassan sportági jelleget kezd ölteni.

- A nehezítés első lépése az legyen, hogy megszabjuk, a labdát csak fejmagasság alatt szabad átadni. Ez - hasonlóan a cica játékokhoz - azt fogja eredményezni, hogy több és intenzívebb helyezkedő mozgásra kényszerülnek a labda nélküli játékosok. Nekik kell úgy mozogni, hogy átadási vonalba kerüljenek a labdát birtokló játékossal, hiszen az nem dobhatja most már az őt támadó ellenfél feje felett át - nemegyszer vaktában - a labdát, hanem elfordulva a támadótól, ellépve, cselezve csak a vonalban álló társának továbbíthatja.

- A következő nehezítési fokozatban ne adhassa vissza annak a labdát akitől kapta, majd fokozatosan odáig mehetünk, hogy öt különböző játékos között kell meglennie az öt szükséges átadásnak. Ésszerű ebben az esetben az, ha nem tiltjuk meg kategorikusan a labda visszaadását, csak egyszerűen azt az átadást nem számoljuk.

- Ezután következhet a speciális labdatechnikai elemeknek, szigorúan vett játékszabályoknak, a taktikai megkötéseknek a tanítása. Kiváló játék ez az emberfogás gyakorlására. Ahogy nő a technikai megkötések száma, úgy engedjük meg a labdavezetést, majd később ezt az engedményt fokozatosan visszavonjuk, megkötve, hogy hányszor érhet hozzá a játékos a labdához.

A pontszerzők nemcsak az iskolai oktatásnak, de a sportedzésnek is kiváló játékai egészen a legmagasabb szintig.

5.6 "Stilizált" játékok

A "stilizált" játékok lényegüket tekintve egyszerűsített sportjátékok. Két csapat játszik egymással szemben és a játék gólra, pontra, kosárra megy. Stilizáltnak azért nevezzük őket, mert meglehetősen nagy szabadsággal bánunk a játékszabályokkal, a technikai, taktikai megkötésekkel. Szabályok ugyan mindig vannak, de a játékosok képzettségétől, a tanári céltól függően ezek a szabályok esetenként többet, máskor kevesebbet engednek meg, mint a valódi játékszabályok. A stilizált játékok az ún. "alapjátékokból" indulnak ki, melyekben nehéz felfedezni még a szűkebb sportági jelleget. Most is, mint mindegyik előkészítő játéknál arról van szó, hogy kezdőtől a haladó szintig, kicsiktől a nagyokig mindenkivel lehet ezeket játszatni, mert mindenki számára találhatunk olyan változatot, ami megfelel képzettségének és hasznára válik. A következőkben ezekről a játékokról lesz szó, az egyszerűtől a bonyolultabb felé haladva:

5.6.1 "Futásos" alapjátékok

A "futásos" jelző három labdajáték, a kosárlabda, kézilabda és a labdarúgás legszembetűnőbb közös jegyét takarja. A sok futás mellett közös még bennük az azonos elvek szerinti helyezkedés, emberfogás, a csapatjáték több más eleme és az, ahogyan a gól érdekében egy adott helyre kell juttatni a labdát. Ennek megfelelően kezdetben alapjátékuk is közös lehet, majd amikor a játékok speciális megkülönböztető jegyei kerülnek be az oktatásba, elválnak egymástól.

5.6.1.1 Közös alapjáték

Egy adott játéktéren két azonos létszámú csapat játszik egymás ellen, egy labdával. Gólt ér el az a csapat, amelyiknek egy játékosa labdával a kezében

átlépi az ellenfél alapvonalát. A labdát lehet egymásnak adogatni, 3-4 mp-ig kézben tartani, legfeljebb két lépésen át vinni, de nem szabad vezetni. Ebből már következik, hogy gólt csak az a játékos érhet el, aki két lépésnél közelebb kapja a labdát az ellenfél alapvonalához. Az ellenfél csak úgy szerezheti meg a labdát, ha az átadást fogja el. Ebből áll a védekezés: lefedezni az ellenfél játékosait és megszerezni tőlük a labdát, jó helyezkedéssel. A kézben lévő labdát elvenni, a játékost lökni, feltartani nem szabad. A szabálytalankodók ellen szabaddobást ítélünk. Gól után a gólt kapott csapat saját alapvonaláról hozza játékba a labdát. Ha az oldalvonalon megy ki a labda, vagy az alapvonalon nem a megszabott módon kerül át, oldalbedobást ítélünk. Gól után a gólt kapott csapat saját alapvonaláról hozza játékba a labdát. Ha az oldalvonalon megy ki a labda, vagy az alapvonalon nem a megszabott módon kerül át, oldalbedobást ítélünk. Az oldalbedobást az alapvonaltól legfeljebb két méterre lehet elvégezni. A szabályok igen könnyen megjegyezhetők, a játék az ismertetás után azonnal játszható.

A gyors, azonnali átadásokra, intenzív labda nélküli helyezkedésekre épülő játék döntően abban különbözik a hasonló pontszerzőtől, hogy gólra megy. Nem számít az átadások száma, hogy beleért-e az ellenfél, egy adott irányba kell a támadást vezetni és gólt kell elérni. Ettől áll sokkal közelebb a sportjátékokhoz, mint az eddig tárgyaltak közül bármelyik is. A játékosok hamar felismerik ennek az egyszerű játéknak a lehetőségeit a gyors, lendületes átadásokra, súlypont áthelyezésekre, ötletes helyzetkialakításokra. Haszna nyilvánvaló: segíti a játéktéren való tájékozódást, kialakul, szemben az eddigi játékok zömével egy támadási és védekezési irány. Mivel a gólvonal most még az egész alapvonal, önkéntelenül is a pálya teljes szélességében folyik a játék. Az egyből játék kikényszeríti, hogy a labda nélküli játékosok sokat mozogjanak, helyezkedjenek. A véletlenszerű felismerések, a váratlanul jó ötletes megoldások csak akkor szolgálják a tanulók fejlődését, ha ezeket a tanár észreveszi és tudatosítja. Mielőtt elkezdenénk sportági jellegűvé alakítani a játékot, használjuk ki valamennyi lehetőségét. Helyezkedjenek, mozogjanak valóban tudatosan, használják ki a játéktér lehetőségeit, játszanak a széleken stb. Ehhez sokszor kényszerítő eszközökhöz kell folyamodnunk. Hiába mondjuk például a játékosoknak, hogy "húzzátok szét a támadást", nem sokra megyünk vele, még akkor sem, ha elmagyarázzuk, miről van szó. Ha azonban lerövidítjük és szélesítjük a pályát, keresztben játszunk, akkor a szélesebb játéktér szinte kínálja a "széthúzást". Előfordul, hogy így sem érjük el a kívánt célt. Ekkor a pálya alapvonalának középső harmadban lehet csak gólt elérni. A keskeny, hosszú pályán ugyanakkor a gyors, labda nélküli futások, a hosszú átadások szerepe nő meg. A szélesség- és mélységbeli tagozódás következtében kialakulnak a főbb posztok, megtalálják helyüket a támadó és védő típusú játékosok stb. Állóképességet fejlesztünk, ha csökkentjük a játékosok számát, ha viszont növeljük, akkor az átadási technikát, a helyezkedési képességet tudjuk javítani. Mindezt azért tartjuk célszerűnek ilyen részletesen leírni, hogy szemléltessük, a tanár megoldandó oktatási céljainak megfelelően tetszés szerinti szabályokat, módosításokat vezethet be. Egy célszerű új szabály többet használ, mint a hosszú magyarázat, vagy az ideges kiabálás játék közben. A szabály következtében kialakult magasabb szintű megoldási módokat azután tudatosítani kell és később is hivatkozni kell rájuk. Így gyorsabb és tudatosabb lesz a tanulás.

5.6.1.2 Szigorítások

Egy bizonyos gyakorlási idő után már minden támadás góllal fejeződik be, az ellenfél szinte hozzá sem ér a labdához, unalmassá válik a játék. Ezt nem kell megvárni, időben történő szigorításokkal ez megelőzhető. Egy lépéssel mindig a módosítások járjanak elöl, ez fenntartja az érdeklődést.

- Az első szigorítás taktikai jellegű legyen! Határozzuk meg, hogy a labdát csak fejmagasság alatt szabad átadni. Ezáltal intenzívebb helyezkedésre kényszerítjük a játékosokat, hasonlóan a pontszerzőkhöz, vagy a cica játékokhoz. Nem lehet ugyan hosszan adni a labdát, mint előtte, de gyorsul a játékosok mozgása, többet kell oldalirányba is helyezkedni, a labdát a korábbról érvényes megkötések miatt elég gyorsan kell adogatni, s a védőjátékosok fedező mozgása miatt a támadók kénytelenek állandó irányváltoztatással, iramváltásokkal a labda lehetséges átvételi helyére helyezkedni. Ez az állandó gyors, tempóra történő mozgás az, ami mindhárom labdajátékban közös és ami a legnehezebben tanítható és ami az alapját képezi ezeknek a játékoknak, a szervezett csapatmunkának. A védekezés is célszerűbbé válik azáltal, hogy a védőknek átadási szöget kell zárniuk. A védőmozgás egyik követelménye, hogy igyekezzen a két támadó közötti átadási vonalra helyezkedni, közel a labdát birtokló támadóhoz. Ha nem a közeli támadónál van a labda, akkor azt le kell fedezni, meg kell próbálni helyezkedő mozgását követni és megakadályozni abban, hogy labdát kapjon. Abban a pillanatban, amikor játékostársai megszerzik a labdát, védőből támadóvá válik és most éppen az ellenkezőjét kell játszania annak, amit védőként kellett. Fontos, hogy ehhez a gyors váltáshoz, amely igen gyakran következik be a játék folyamán, hozzászokjanak.

- A második szigorítás szintén taktikai jellegű. Bevezetjük az emberfogást. Meghatározzuk, ki az a játékos, akit védekezés esetén fogni kell, akiért felelni kell. A játék ugyanaz marad, de a hibázó védőt vagy a magát túl könnyen megadó támadót figyelmeztetjük, hangsúlyozva a csapatért való felelősségüket.

5.6.1.3 Fokozatos szétválás három irányba

Az első határozott sportjáték jelleget akkor kapja az alapjáték, akkor kezd stilizált sportjátékká alakulni, amikor az első labdatechnikai megkötést hozzuk. Amikor a játékot lábbal kezdik játszani, már nem lehet másról szó, csak labdarúgó jellegről, a labda azonnali, első lépésre történő leütésének megkövetelése kosárlabda jellegre utal stb. Ahogy megtanítunk egy-egy technikai elemet, mindjárt próbáljuk is meg azt beépíteni a játékokba. Először természetesen mindig az egyszerűbb változatokba, majd az egyre nagyobb taktikai követelményeket támasztó játékokban is próbára tesszük a tudást.

- Labdarúgó jellegű játék:

Az alapjátékot játsszák lábbal és futball-labdával. A gólvonal az alapvonal. Gólt akkor ítélünk, ha a labdát a támadó csapat egy játékosa átvezeti (nem átrúgja!) a vonalon. Hogy serkentsük az egyöntetű támadást és védekezést előírjuk, hogy a gól csak akkor érvényes, ha a gól pillanatában a támadó csapat valamennyi játékosa a támadó térfélen tartózkodik, és kettőt ér, ha a védő csapatból a játékos marad az ellenfél térfelén. Vagyis arra serkentjük ezzel a csapatok játékosait, hogy mindenki vegye ki a részét mind a támadásból, mind a védekezésből. Később itt is szigorítani kell a szabályokat, mindenekelőtt korlátozni kell a labdavezetést és meg kell szabni, hogy legalább hány játékosnak kell hozzáérnie a labdához, hogy gólt lehessen elérni, hogy legyen meghatározó

a csapatjáték jelleg és ne forduljon elő, hogy több játékost is - ügyetlenségük miatt - a többiek kihagynak a játékból.

(A hasonló kosár-, kézilabda és röplabda jellegű játékokról ehelyütt nem ejtünk szót.)

A sportjátékok játékos előkészítéséhez csupán támpontot kívántunk adni, esetleg egyfajta szemléletet kialakítani. Szó sincs arról, hogy kizárólag ezekkel a játékokkal lehet a sportjátékokat előkészíteni, oktatásukat segíteni. Számtalan kitűnő gyakorlat van a szakkönyvekben és a gyakorló tanárok birtokában, melyeket régóta eredményesen használnak. A fentiekkel kiegészítve eredményesebbé teheti ki-ki saját munkáját.

6. A labdarúgás tantervi anyagának oktatása

Hazánkban vitathatatlanul ez a legnépszerűbb sportág. Népszerűsége és a benne rejlő üzlet lehetősége sajnos gyakran csábítja elvtelenségre, a játéktól, sporttól idegen üzelmekre a labdarúgás különböző szintjein részt vevő játékosokat, vezetőket. Ezek az - bármily gyakori, mégis csak különös - esetek helytelen általánosításokra adnak okot, és a szülők, pedagógusok, nemegyszer a testnevelők tekintélyes részét a sportág ellen fordítják. Ez lehet a magyarázata annak, hogy a sportág nem kapja meg az iskolai testnevelésben az őt joggal megillető helyet, holott a tanterv erre éppolyan lehetőséget biztosít, mint a másik három sportjáték esetében. Olyan helyeken is, ahol a pálya, felszerelés, érdeklődés a labdarúgás mellett szól, más a választott sportjáték, nem "sikk" labdarúgást oktatni. Mindjárt más azonban a helyzet, ha a gyerekek maguk választhatnak játékot az órán, vagy sportdélutánon. Ilyenkor rendszerint a "focizni" akarók vannak többségben. Tekintve, hogy a testgyakorlati ágak anyaga csupán eszköz az iskolai testnevelésben egy magasabb cél megvalósításához, nevezetesen a mozgáskultúra, az edzettség fejlesztéséhez, belátható, hogy nagyobb hatásfokkal tudjuk céljainkat megvalósítani, ha az oktatott mozgásanyag találkozik a tanulók érdeklődésével. Ez persze nem kizárólagos szempont, de szempont!

A labdarúgás a fizikai képességekkel szemben semmivel sem támaszt kisebb igényt, mint bármely más sportjáték. Sőt, ha meggondoljuk, hogy ebben a játékban nincs oda-vissza csere, nem lehet lejönni pihenni a pályáról, a tizenegy kezdő játékos közül, legalább kilencnek kilencven percig helyt kell állnia, bizony megkockáztathatjuk, hogy a legnagyobb igényt támasztja. És akkor még nem beszéltünk a nagy bejátszott területről, az egyre növekvő intenzitásról és az egyéb képességek szerepéről.

A sportág előnyei közé kell sorolni, hogy ezt a játékot a kezdők is élvezettel játszhatják, mert igen csekély mértékű technikai-taktikai tudás kell a kezdő szintű játékhoz, míg a bonyolultabb technikát igénylő játékokban alapos könnyítéseket kell bevezetni ahhoz, hogy folyamatos játék kialakulhasson.

Az MLSZ és alacsonyabb szintű szervei előírják majd minden szervezett, bajnoki osztályban játszó felnőtt csapat számára, hogy ifjúsági, serdülő és gyakran gyermek csapatot is szerepeltessen. Ennek következtében szinte nincs olyan épkézláb, középiskolába kerülő fiú - különösen, ha faluról jött, ahol az egyetlen élő sportág a labdarúgás - aki ne került volna már hosszabb-rövidebb ideig kapcsolatba a labdarúgással. Ezt a tényt nem szabad figyelmen kívül hagyni, erre az alapra építeni lehet és kell is!

Ha összehasonlítjuk a középiskolai tantervben szereplő négy sportjátékot, nyilvánvaló különbözőségük mellett jónéhány hasonlóságot fedezhetünk fel, amit

a koncentráció elve alapján hasznosíthatunk. A labdarúgás legszembetűnőbb sajátossága "futásos" jellege. Ebben a vonatkozásban rokon a kosárlabdával és a kézilabdával. Hasonlóak az elvek a csapattagok közötti együttműködésben, a támadás - védekezés állandóan változó kettős feladatában is. Közös jellemző a gól (kosár) szerzésére való törekvés, a testközeli küzdelem, a játék egyes taktikai elemeinek (emberfogás, területvédelem, helycserék, váltások, súlypontképzés, -áthelyezés, stb.) hasonlósága. A röplabdával is találunk közös vonásokat. A labdával való érintkezés itt is csak pillanatnyi, gyakoriak a magasból érkező labdák, melyekhez a hozzáálás, (igazodás), bizonyos hasonló képességeket tételez fel. Tulajdonképpen a labdaérzék (gömbérzék) legmagasabb foka éppen ehhez szükséges.

A labdarúgáshoz szükséges fizikai képességek közül első helyre az állóképességet kell helyezni. A nagy játéktér, a hosszú játékidő és az a körülmény, hogy nincs lehetőség a játékosok pihentető cseréjére, ehhez kellő magyarázatul szolgál. Igaz ugyan, hogy éppen a nagy játéktér miatt a labdától távolabbi pozíciókban módja nyílik a játékosnak bizonyos pihenésre, azonban a korszerű játék mindinkább totális jelleget ölt, aminek következtében ez a pihenési lehetőség is egyre inkább szűkül. A totalitással együtt jár a játék felgyorsulása. A mérkőzés folyamán egyre gyakoribbak az oxigénhiányos, anaerob-alaktacid jellegű igénybevételek is. Megnő a gyorsasági állóképesség szerepe. A gyorsaság alapkövetelmény a mai játékban. Nemcsak az egyszerű futógyorsaságra kell gondolnunk, mert éppilyen fontos a reakcióidő, a rajtgyorsaság, az irányváltoztatás gyorsasága, az ún. taktikai gyorsaság, amely az információk gyors felfogásából, feldolgozásából, a gyors válaszcselekvésből, az anticipációból és ehhez kapcsolódóan a jó helyezkedésből, tempóérzékből áll. A ruganyosság a felugrásokhoz, az erő az ütközésekhez, rúgásokhoz, az ügyesség a technikához, a játékban való részvételhez nélkülözhetetlen. Ezek a képességek azonban nemcsak előfeltételei a magas szintű játéknak, de maguk is fejlődnek a játék folyamán. Mondhatni: a játék képességfejlesztésre is felhasználható.

A kosárlabdát öt, a kézilabdát hat, a labdarúgást tíz mezőnyjátékos játssza. Következésképpen a variációs lehetőségek számát tekintve a labdarúgás megelőzi a másik két játékot, ráadásul itt a labda birtoklásának bizonytalan volta, további előre nem látható változatokat produlálhat. Érthető tehát, miért látunk sokkal kevesebb, pontosan eltervezett, begyakorolt játékrészletet. Talán csak pontrúgásoknál lehet néhány átadásig előre tervezni, ezután már olyan sok változat lehetséges, hogy lehetetlen előre látni. Nem is célszerű tehát, ha tanítványainkat előre megtervezett és csak egyféleképpen végrehajtható gyakorlatokkal terheljük.
Ezeket rendszerint még megközelítő hasonlósággal sem lehet a játékban megismételni. Tartsuk magunkat ahhoz az elvhez, hogy játékot eredményesen csak játékkal, játékosán lehet oktatni. A játékosság egyenlő azzal, hogy a tanítvány rendszeresen döntési-választási kényszer előtt áll és döntésétől függ a játék további menete. A sémákkal, az előre megadott játékrészlet mintákkal éppen a problémamegoldó gondolkodását kapcsoljuk ki, s ahelyett, hogy kiszélesítenénk variációs készségét, beszűkítjük azt. Nyilván elkerülhetetlen, hogy néhány alapvető technikai-taktikai elemet "tiszta" körülmények között oktassunk, gyakoroltassunk. Ezek azonban csak akkor lesznek használhatók, ha minél előbb hozzáigazítjuk a játék közbeni zavaró körülményekhez. Egy bármilyen egyszerű labdás, vagy labda nélküli techikai elem végrehajtásának szerves részét alkotja annak az ellenfél tevékenységéhez való igazodása. Figyeljük meg, hogy egy képzett játékos hogyan hajtja végre ugyanazt a technikai elemet nyugodt körülmények között, és akkor, amikor mérkőzésen nyomában az ellenfél!

Más ilyenkor a végrehajtás tempója, más a labda fedezese, nagyobb a figyelem koncentrációja stb. A kezdők esetében is hasonló a helyzet, a kezdők azonban játék közben többet rontanak, ezért a bonyolultabb technikát meg sem próbálják végrehajtani. A módszer nem az, hogy akkor ellenfél nélkül gyakoroltatjuk, amíg "tökéletes" nem lesz, hanem az, hogy a rontás ellenére, megfelelő és rendszeres hibajavítással, tanácsadással megköveteljük, önkényes szabályokkal kényszerítjük a kérdéses játékelem gyakorlását, játék közben. Használjuk minél gyakrabban az előkészítő játékokat, tegyük magunkévá az ott leírt elveket. Minden játékba tetszés szerinti szabályt hozhatunk, ha úgy ítéljük meg, hogy ezzel valaminek a jobb elsajátítását segítjük elő. Az elhúzásos csel oktatásakor szabállyá emeljük a kötelező cselezést, az emberfogás oktatásánál büntetjük, ha valaki lemarad emberétől stb.

Igen fontos követelmény a differenciált oktatás. Ne akarjuk uniformizálni az osztályt. Volt szó róla, hogy szinte minden osztályba van néhány olyan tanuló, aki már rendelkezik előképzettséggel. Ezeknek adhatunk kiegészítő feladatokat, vagy a tanultakat magasabb fokon követeljük meg, de felhasználhatjuk őket a bemutatásnál, mintaként a játékban. Ez a minta azonban csak akkor hatásos, ha felhívjuk rá a többiek figyelmét és ezáltal tudatosítjuk a jó megoldásokat.

Szóljunk a körülményekről, a feltételekről is. Ne riasszon vissza senkit, hogy csak kézilabda pálya méretű területe van! Minden oktatási feladat megoldható e kisebb területen is, legfeljebb csapatfoglalkozás keretében kisebb létszámmal dolgozunk. A csapatfoglalkozás célszerű forma kevés labda esetén is. A legtöbbször használhatóak a gyakorlásra az olcsó gumi vagy műanyag labdák is. Segédeszközök tekintetében a labdarúgás elég igénytelen. Rúgópalánk szerepét betöltheti egy lefektetett tornapad, akadálynak, jelnek, kapunak egy-egy zsámoly, gát vagy magasugró mérce kiválóan megfelel.

6.1 Az I. osztály anyagának feldolgozása

A labdarúgás tantervi anyagának konkrét megvalósítása csak az előkészítő játékok párhuzamos alkalmazásával hozza meg a kívánt eredményt.

A tanterv játékot említ kis- és nagypályán. Ez nem azt jelenti, hogy engedjük játszani a tanulókat és nincs más feladatunk. Mindenekelőtt ki kell jelölni a szerepköröket, tisztázni kell az egyes poszton játszók feladatát. Kisérőként, az egy nyelven beszélés érdekében ejtsünk most néhány szót a mai játékban fellelhető szerepekről, feladatokról és leggyakoribb felállási formákról, de csak olyan szintig, ameddig középiskolában eljuthatunk.

A korszerű játékban védekezésről beszélünk, valahányszor a labda az ellenfél birtokában van, és támadásról, ha a saját csapatnál. Ennek következtében ugyanaz a játékos hol védő, hol támadó. Ez igaz még a kapusra is, mert amíg véd, amíg a labda megszerzésével van elfoglalva, addig nyilvánvalóan védő, de amint a labda birtokában keresni kezdi, hogy hova továbbítsa, támadóvá válik.
Ennek tudatosítása fontos, mert még élvonalbeli beidegződés, miszerint a csatárok dolga a támadás, a hátvédeké a védekezés. Mindamellett természetesen, vannak, akik a játékban átalában hátrább vannak, ezek a hátvédek, középen, ezek középpályások és elöl, ezek a csatárok. A biztonságos játékhoz szükséges, hogy ez a mélységbeli tagozódás mindig meglegyen, sőt az egyes sorok is tagozódjanak mélységben. A hátvédsorban középen leghátsó ember a középhátvéd, másnéven "söprögető". Ő nem fog embert, feladata a hátvédsoron átjövő labdák megszerzése, a hátvédeket átjátszó játékosok szerelése. A másik három hátvéd, a

jobb- és bal hátvéd, valamint a középhátvéd előtt helyezkedő ún. "beállós" már embert fognak. Ez az emberfogás követő is lehet, gyakrabban azonban a területükre érkező játékost fedezik (főleg kezdőknél). A szélső hátvédek általában az ellenfél szélső csatárait, a beállós pedig a középcsatárt, vagy ahogyan manapság nevezik, az előretolt éket fogják. A középpályás sor két, három, de gyakran négy játékosból áll. Feladatuk az összeköttetés megteremtése a hátvédsor és a csatársor között. Támadásban a labdák felvitele, a gyors csatárok indítása, az onnan visszajövő labdák megjátszása. Ők jelentik a "második hullám"-ot, a csatárok által visszajátszott vagy az ellenféltől kipattanó labdák megszerzésével és kapuratöréssel. A modern játékban sokszor a második hullámban érkező középpályások nagyobb veszélyt jelentenek az ellenfél kapujára, mint a csatárok. Védekezés esetén "szűrik az ellenfél támadását, fogják a... lában az ellenfél középpályásait, csatárait, vagy védőit, attól függően, hogy milyen hadrendben játszanak.Örökös szerelési kísérletekkel lassítják a támadás kibontakozását, hibázásra kényszerítik az ellenfél játékosait. A középpályások közül jelölik ki általában a kisérő emberfogót, aki egy meghatározott játékost fog, követ fél-, vagy egész pályán és igyekszik őt kikapcsolni a játékból. Végül a csatárok, a középpályások függvényében négyen, hárman, vagy ketten vannak. Védekezéskor azt a hátvédet fogják, aki őket őrzi.
A középen játszók elsőrendű feladata a gólloves, vagy az ellenfél hátába kerülve csatártársaikat, vagy az érkező középpályásokat gólhelyzetbe hozni. Ez a meglehetősen leegyszerűsített feladatmeghatározás használható az iskolai oktatásban, a magas szintű játék ennél jóval bonyolultabb. A jánlatos a 4-2-4-es, vagy a 4-3-3-as felállást alkalmazni és ennek alapján magyarázni a feladatokat.

A kispályás játékban is három sort alakítunk ki, de itt a pálya kis területe miatt jobban összemosódnak a posztok. A leggyakrabban az alábbi alapfelállásokat alkalmazzuk: 1-2-2, 2-2-1, 2-1-2. Ez persze nem a számokkal való játék, mint ahogyan a nagypályán sem a pillanatnyi ötletnek megfelelően választunk játékrendszert. Elsősorban a rendelkezésünkre álló játékosanyag szabja meg, milyen formációt választunk. Az 1-2-2 rendszerben egy középhátvéd a nagypályás "söprögető" típusú játékot játssza, a két szélső hátvéd egyben középpályás is a támadásban és a két csatár pedig a védekezésben töltenek be középpályás szerepkört. Ezt a hadrendet akkor választjuk, ha van egy jól helyezkedő, gyors, határozott, ügyes középhátvédünk, aki nemcsak a szerelésben, a labdák megszerzésében, de azok "elosztásában" a támadásindításban is jeleskedik. Ha ilyen nincs, akkor a kéthátvédes, kétközéppályásos rendszert szorgalmazzuk. (2-2-1) Ebben az esetben az egy csatár állandóan az ellenfél kapujánál zavar, a két középpályás pedig szélső csatárt is játszik egyben. A harmadik ismertetett felállási forma a 2-1-2-es megint csak egy jó képességű játékosra épül, aki szerelni is, indítani, cselezni is tud és megfelelő teherbírású. Őt középre állítjuk, mintegy egyszemélyes középpályás sornak. "Összeszedi" a labdákat hátulról is és elölről is, helyzetbe hozza a csatárokat, illetve a visszakapott labdával kapura is törhet.

Ha tanítjuk az egyes posztokon játszó játékosok feladatait, célszerű mindkét egymás ellen játszó csapatnál ugyanazt a felállást alkalmazni, hogy könnyebbek legyenek a feladatok, az emberfogás megértése.

A posztok tisztázása után játék közben is tanácsokat kell adni, emlékeztetni az elmondottakra, segíteni a helyzetkedést, figyelmeztetni az állandó figyelésre, a játékkal való együttélésre, a labda nélküli mozgásra. Egyszóval ez a szabad játék annyiban szabad, hogy nem adunk sablonokat, a játékos maga dönt a helyzetekben, de az alapvető törvényekre állandóan figyelmeztetünk és azok betartását megköveteljük. Ha csak engedjük szabadon a játékot, nem adunk instrukciókat, időnként nem magyarázunk el egy-egy szituációt, akkor játékosaink tudása nem fejlődik. Ha szó nélkül hagyjuk mind a jó, mind a rossz megoldáso-

kat, akkor nincs mihez viszonyítaniuk, nem alakul ki bennük a jó megoldásra való törekvés, élvezik ugyan a játékot, de fejlődésük megreked. Célunk pedig az kell, hogy legyen, hogy olyan helyzeteket teremtsünk, ahol kényszerítve van az új megoldásokra, ahol új ismereteket szerez a játékról. A kétkapus játék mellett nyúljunk gyakran az előkészítő játékokhoz, ezekben egy kiragadott játékelemet is lehet gyakoroltatni, koncetrálni lehet egy-egy elem gyakorlására, míg a sportjátékban túl ritkán van erre lehetőség.

Az emberfogás gyakorlataihoz kiválóan megfelelnek szintén az előkészítő játékok, akár labda nélkül, akár labdával gyakoroltatjuk.

A technikai képzés területéről a tanterv az alábbi elemeket írja elő az első osztályban: rúgás és átvétel belsővel, labdavezetés belső és külső csüddel, fejelés, elhúzásos csel belsővel, alapszerelés és labda nélküli induló és testcselek. Igyekezzünk ezeknek a "tiszta" körülmények közötti oktatását a minimálisra szűkíteni és minél hamarabb egyéb feladattal összekötni, egyszerű játékba bevinni. A hibajavításoknál, ha a hiba jellemző, álljunk meg és néhányszor ismételtessük el, ha nem annyira általános, elég játék közben javítani.

Amennyiben a kiegészítő anyagot is a labdarúgás anyagából választjuk, akkor ne újabb játékelemek tanításával igyekezzünk többet adni tanítványainknak, hanem az eddig megtanultakat gyakoroltassuk és alkalmazzuk magasabb szinten a játékban, játszassunk sok előkészítő játékot a labda nélküli mozgás, a helyezkedés, emberfogás, a folyamatos játék csiszolására.

6.2 A II. osztály anyagának feldolgozása

A tanterv a második osztályban emberfogással írja elő a játékot. El kell magyarázni az emberfogás fontosabb szabályait. Emberfogásról csak védekezés esetén beszélünk, amikor a labda az ellenfél birtokában van. Alapvető szabály, hogy a védőnek úgy kell helyezkedni, hogy közelebb legyen a saját kapujához és lehetőleg zárja a kapu felé vezető utat. Az oktatást a laza emberfogással kezdjük. Laza emberfogásról akkor beszélünk, ha a játékos emberét csak akkor közelíti meg, ha labda van nála, illetve, ha lehetősége van közvetlenül labdaszerzésre (ellentétben a szoros emberfogással, amikor az elsődleges cél a labdaszerzésben megakadályozni az ellenfelet). A laza emberfogás is nagy figyelmet igényel, ez egy újabb nehezítő tényező a szabad játékhoz képest. Az egymást fogó játékosok nagyjából egyforma képességűek legyenek! Itt amellett, hogy sok előkészítő játékban ismertetjük meg az emberfogást, (elsősorban a pontszerzők alkalmasak erre) a játékban gyakori megállítással ellenőrizzük, hogy mindenki az ellenfele közelében tartózkodik-e. Nem logikus emberfogást oktatni úgy, ha nem szólunk az ellene való játékról. A tanterv is előírja a "szabadulás a zavaró védőtől a labda birtokában hirtelen indulással, irányváltoztatással, cselezéssel" oktatását. Ezzel és az első osztályban tanult labda nélküli cselezéssel együtt hatásos az emberfogás elleni támadó játék. A labdaszerző és védő játékok nagyon jól használhatók erre az oktatásban.

A szoros emberfogásra való áttéréssel egyidőben oktassuk a megelőző szerelést és a kényszerítő átadást, mert ezek a játékelemek szorosan feltételezik egymást.

Az előírt technikai elemek oktatásánál az első osztálynál elmondottak szerint járjunk el.

6.3 A III. és IV. osztály anyagának feldolgozása

A magasabb évfolyamokban egyre inkább uralkodjon sok játék. Itt nagyjából már ismerniük kell szinte valamennyi előkészítő játékot, nem kell tehát hosszas magyarázattal az időt vesztegetni, az ismert játékok keretei között mindig egy-egy újabb játékelemet iktatunk be és ha már megértették, kipróbáljuk labdarúgó játék közben is. A technikai elemek gyakorlását játék nélkül az óra eleji bemelegítéskor, vagy kiegészítő feladatként oldjuk meg. A játékokban mindig éljen olyan szabály, amely kötelezővé teszi a nagy területen való és állandó mozgást.

6.4 A tanult elemek értékelése, ellenőrzés

Valamennyi megtanult játékelemnek akkor van igazán haszna, ha azt játék közben a tanítvány alkalmazni tudja. A "tökéletes" technikával végrehajtott rúgás, átvétel nem sokat ér, ha játék közben nem a megfelelő helyen és időben használja, vagy ha a rúgott labda rossz helyre megy stb. Ezért helyes, ha nem annyira a végrehajtás formáját, mint inkább a minőségét, az eredményét értékeljük és ezt játék közben lehet igazán megtenni. Legyen az ellenőrzés módszere folyamatos, közöljük előre, kinek a teljesítményét figyeljük a játékban. Az előre eltervezett, akadályokkal nehezített, stopperrel és egyéb objektív módszerrel mért teszt idegen a játék lényegétől. Más kérdés, hogy a játékhoz szükséges fizikai képességeket mérhetjük és beszámíthatjuk a labdarúgás érdemjegyébe.

IRODALOM

1. Ballér E.: Tantervelmélet és tantervi reform. Tankönyvkiadó Bp. 1978.

2. Bogen, M.: A mozgáskészségek oktatásának feladatai. (Teorija i Praktika Fizicseszkoj Kulturü, 1981. 3. 24-27.) TF Könyvtár: FK-9676.

3. Herschel, W.: A testnevelési tantervek kifejlesztése az NDK-ban. (Sportunterricht, 1978. 4. 131-137.) TF Könyvtár: FK-9670.

4. Nádori L.: A labdarúgás középiskolai tantervi mozgásanyagának összehasonlító vizsgálata. Testnevelési Főiskola. Bp. 1985. Szakdolgozat

5. Reinhardt, H.: Mélyreható reformok a gyermek labdarúgásban. (Der Fussball Trainer, 1981. 7. 7-9.) TF Könyvtár: FK-9670.

6. Zsakay K.: Képességfejlesztés testnevelési játékokkal. (A testnevelés tanítása, 1979. 1. 6-8.)

7. Zsakay K.: Kreativitás a testnevelésben. (A testnevelés tanítása, 1983. 4. 111-116.)

8. Zsakay K.: A sportjátékok korszerű oktatása. (Testnevelés- és sporttudomány, 1984. 4. 22-25.)

9. Zsakay K.: A játékos sportjáték-oktatás. (A testnevelés tanítása, 1985. 5. 139-143.)

ZSAKAY, Kálmán

The Possibilities of Modernizing the Football Material of Secondary School P.E. Curriculum

The aim of the study is the constant developing of P.E. curriculums in schools. The authors has elaborated a four year secondary school football material by a "complex" attitude that is valid for other games as well.

It demonstrates that by modifying the tasks and rules the students' improvement of learning and behaviour can be obtained by force.

ЖАКАИ, Кальман

Возможности совершенствования материала по футболу в рамках учебного плана по физическому воспитанию для средних школ

Целью этой статьи является способствование постепенному развитию учебных планов по физической культуре. В "комплексном" подходе обработается двигательный материал по футболу и обучение ему в классах I до IУ гимназий, и тем самым приведены и итоги для других спортивных игр. Анализируются возможности улучшения учебной деятельности и поведения при помощи изменения игровых задач и правил игры.

ARDAY László

A TESTGYAKORLATOK CSOPORTOSÍTÁSA ÉS AZ IRÁNYÍTOTT TAPASZTALATSZERZÉS

1. Bevezetés

A testnevelés célját, feladatait mozgásos cselekvések feldolgozásán keresztül igyekszik megvalósítani. Ezeket a mozgásos cselekvéseket a testnevelés gyakorlatában testgyakorlatok néven szoktuk jelölni. A testgyakorlatok döntő többsége valamelyik sportági rendszerben objektivizálódott érték. (1) Természetesen a sportági felkészítésben és a testnevelés gyakorlatában ma is születnek új, a mozgásműveltség fejlesztésére alkalmas mozgásos cselekvések, testgyakorlatok.

A testgyakorlatok az iskolai testnevelésben kettős funkciót töltenek be. Egy közvetlen funkciót, ami az adott testgyakorlatnak saját sportági rendszerében betöltött szerepét jelenti. (Helyzet-, feladatmegoldások, távolság, akadály, nehézségi erő leküzdése, gól- vagy pontszerzés, adott mozgásminta reprodukálása stb.) A másik, a közvetett funkció nem ennyire kézenfekvő. Ez a személyiségfejlesztés további értelmi, érzelmi, testi vonatkozásával van összefüggésben. Pedagógiai aspektusból ez az elsődleges, bár a tanulókban ez sokszor nem tudatosodik. (2)

A közvetlen funkcióból adódik, hogy eszköz tudást vagyis bizonyos feladathelyzetek megoldási képességét adja (gól, pont, átadás, hárítás, teljesítmény stb). Ugyanakkor az átalakítás, átvétel révén analóg cselekvések teljesítésének ideomotoros és elvi-elméleti alapját képezheti. A közvetett funkcióból még értékesebb következmények adódnak, mint a jó szomatikus és mentálhigiénés állapot, az érzékelés, észlelés magas szintje, a megfelelő fizikai kondíció révén jó szomatikus alap mindenféle cselekvésre, természetesen elsősorban a motoros cselekvésekre, valamint nevelési céljainkban megfogalmazott további értékes személyiségvonások.

A testnevelés történeti fejlődése során több kísérlet történt a testgyakorlatok csoportosítására. Tait MacKenzie történelmileg kialakult elnevezések szerint játékokat és sportokat különböztetett meg. Klinge a felhasznált erők szerint saját erővel, külső erő segítségével végrehajtott mozgások, illetve szándékos mozdulatlanság alapján csoportosított. Sokol külső jegyek alapján, szerek nélkül, szerekkel, csoportosan végzett és katonai gyakorlatokról beszélt. Leszgaft egyszerű, összetett, a térbeli viszonyok tanulmányozására alkalmas és bonyolult tevékenységek formájában végzett gyakorlatokat különböztetett meg. Gaulhoffer kiegyenlítő, képző, eredmény és művészi gyakorlatokról írt. Lindhardt is négy csoportot alakított ki: fegyelmezésre késztető, az izom-ízületrendszer edzését biztosító, az idegkoordinációt fejlesztő és az erő, állóképesség, határozottság fejlesztését segítő gyakorlatok. Kmetykó János különleges hatású, általános hatású és az életre előkészítő, munkára nevelő gyakorlatokról írt. (3)

A tantervi anyag csoportosítása kapcsán is többféle megoldást alkalmaztak hazánkban. Az 1869-79. évi tantervek rend-, szabad-, szergyakorlatokat és játékokat különítettek el. Később az órarészek szerint bevezető, fő- és befejező gyakorlatokat különböztettek meg. Az 1916-46 közötti tantervek a szervezetre,

TESTNEVELÉSI EGYETEM Könyvtára 8.240

a különböző izomcsoportokra gyakorolt hatást és az életre való felkészítést tették a csoportosítás alapjává. A későbbiekben két fő forma a sportágankénti és a mozgásfajtánkénti csoportosítás majd ezek kombinációja érvényesült. (4)

Alapvetően két fő irányt találhatunk a csoportosításban. Az egyik külső formai jegyek, a másik a szervezetre gyakorolt hatás tükrében csoportosította a testgyakorlatokat. A nevelés oldaláról vizsgálva ezt a kérdést elvitathatatlan, hogy a döntő kérdés csak az lehet, a személyiség fejlődéséhez hogyan járul hozzá adott feladatmegoldás. Fogalmazhatnánk úgy is, hogy a mozgásműveltség fejlődését milyen mozgásos feladatmegoldások hogyan fejlesztik. A megközelítést tehát kicsit megfordítjuk. Nem a sportágak, a testgyakorlatok oldaláról nézünk a tanuló felé, hanem a tanuló, a fejlődő személyiség oldaláról vizsgáljuk, hogy adott testgyakorlatoknak milyen fejlesztő hatása van.

Jelen dolgozatban - már csak terjedelmi okok miatt is - nem vállalhatjuk fel a személyiségfejlődés valamennyi testneveléssel összefüggést mutató vonatkozását. Főleg ha meggondoljuk, hogy a tanuló személyisége teljes tartalmával vesz részt a mozgásos cselekvésekben, feladatmegoldásokban. Leszűkítjük a kérdést a mozgásos tapasztalatszerzés területére. Ezzel természetesen nem akarjuk azt állítani, hogy a tapasztalatszerzés csak motoros vonatkozásokkal bír. Természetesnek tartjuk, hogy annak mindig kognitív és affektív összetevői is vannak.

2. Tanulás és tapasztalás

Az oktatásról általában megállapíthatunk annyit, hogy fogalma magába foglalja mind a tanítást, mind a tanulást, amelyek egymással kölcsönhatásban megvalósuló tevékenységek. A jól szervezett oktatás a tanulás vezérlését jelenti. A domináns oldal a tanulás.

A tanulás kérdésében a pedagógia a pszichológia álláspontját veszi alapul, ahol ez a problematika leginkább kidolgozott. A Pedagógiai Lexikon IV. kötetében a "tanulás" címszónál a következőket találjuk: "tartalmazza mozgások, viselkedésmódok, készségek elsajátítását, látási, hallási stb., tapasztalatok szerzését (perceptuális tanulás), valamint embernél a beszéd, fogalmak, a gondolkodási műveletek kialakulását egyaránt. Alapja kapcsolatképzés, illetve komplex kapcsolatrendszerek kialakulása, továbbá a különböző szinten általánosított és absztrahált fogalmi jelentések elsajátítása nyomán organizációs sémák, rendszerek keletkezése s az új tapasztalatok ilyenekbe való beépítése". (5) A mi esetünkben elsősorban a látási, hallási tapasztalatokat követő érzékletekről, elsősorban kinesztetikus érzékletekből származó tapasztalatokról van szó, de természetesen a látási és hallási tapasztalatokról is, amelyek a kinesztétikus tapasztalatokkal kiegészülve organizációs sémák alapjává válhatnak.

Nagy Sándor (6) a pszichológia felfogásáról szólva utal a tapasztalat pszichológiai és oktatáselméleti különbségére. A pszichológiai felfogást túl tágnak érzi, ahol "tanulásnak tekintenek minden változást, amely a magatartásban a tapasztalat hatására végbement." Felhívja a figyelmet arra, hogy a didaktikának két nagy területet kell figyelembe vennie, az egyes ember és az egész emberiség történelmi tapasztalatait. Az utóbbi tudományos ismeretekben jelenik meg és az egyes ember számára sűrítetten készen áll.

Az "aktív tapasztalás" jelentőségét Ballér Endre is hangsúlyozza. (7) Az

angol Pedagógiai Enciklopédiára hivatkozik amely a tantervek komplex értelmezését adja: "A tanterv magában foglalja valamennyi, a tanulók számára az oktatás és az ehhez kapcsolódó programok révén tervezett iskolai és iskolán kívüli, közösségi tanulási tapasztalat céljait, követelményeit, tartalmát, folyamatát, forrásait és értékelési eszközeit." Ennek a tantervi műfajtípusnak a jelölésére a latin eredetű "curriculum" elnevezést elevenítették fel. Ballér a tantervi tartalmakról szólva fontosnak ítéli, hogy a tanulás módszere és a képességfejlesztés is a tartalom részévé válik, valamint hogy "... a tananyag felépítésben a korábbinál nagyobb szerepet kap a konkrét tapasztalatokból kiindulás. .." (8)

A tapasztalatok tanulásban betöltött szerepét a századforduló óta kiemeli a reformpedagógia. Ludwik Chmaj (9) Utak és tévutak a huszadik század pedagógiájában című munkájában ezt következetesen kimutatja. Kerschensteiner,G. a pszichikum fejlődése kapcsán szól a "kollektív tapasztalatok" nagy jelentőségéről. Busemann, A. azt írja, hogy a különféle erők összeütközésében a balsiker és küzdelem közepette lesz úrrá az egyén ösztönein. Bolton, F. E. a nevelést a környezethez való alkalmazkodás folyamatának tekinti, ami a környezet folyamatos tápasztalása nélkül lehetetlen. Linde, E. aktív iskolát hirdet, ahol a tanulás a nevelő és növendék közös élménye. Ezt nevezi ő az oktatás paralelizmusának. A gyermeknek elsősorban arra kell figyelnie ami részletes, konkrét, vagyis a tényekre, és nem a fogalmakra. Célestin Freinet a kereső tapasztalás elve alapján kívánja fejleszteni a gyermek aktivitását. John Dewey élő iskolát akar, ahol a nevelőmunkát a gyermekkor élményeinek és aktív érdeklődésének az alapjaira helyezik. Azt szorgalmazza, hogy legyen az iskola az öröm és közvetlen élettapasztalatok forrása. A gyermek szükségleteit, tetteit változtassuk "élő tapasztalattá". Egyetlen típusú tapasztalat van - írja - "aktív tapasztalat". Wilhelm Dilthey szerint a kultúrát nem elég csak ismerni, hanem meg is kell érteni, át is kell élni. Az átélés és az értékek létrehozása belsőleg szervezik az embert.

Didaktikai szempontból ugyancsak figyelemre méltó a lengyel Winsenty Okon összetett jellegű definíciója, amely szerint "a tanulás olyan folyamat, amelynek során a megismerés, a tapasztalat és a gyakorlás alapján új magatartási és cselekvési formák alakulnak ki vagy a régiek megváltoznak." (11)

Visszatérve a Nagy Sándornál felvetett kétféle tapasztalatra (az egyes ember és az emberiség történeti fejlődése során felhalmozódott tapasztalatok), meg kell állapítanunk, hogy a motoros feladatmegoldások tanulásánál a társadalmi tapasztalatok eredményeit az egyénnek újra kell tapasztalnia. A megismerést, megértést, elsajátítást nagyban segítik a társadalmilag felhalmozódott tapasztalatok, de ahhoz, hogy belsővé váljon egy-egy feladatmegoldás, saját élménnyé kell tenni. Sőt újra és újra ismétléssel gazdagítani kell tapasztalatainkat. A sportági technikában racionális feladatmegoldások objektíválódtak, azonban az, hogy számunkra mit jelentenek ezek a feladatmegoldások, az akkor derül ki, amikor hasonló feladathelyzetben újra és újra tapasztaljuk alkalmazásukat. (10)

A tapasztalat legáltalánosabb értelmezésben mindaz, amit megéltünk, amire emlékezünk, amit megjegyzünk. Az életben szerzett ismereteink élményeink közül azt nevezhetjük szűkebb értelemben is tapasztalatnak, ami tanulsággal jár, ami értékrendünknek megfelel, ami hasznosnak bizonyul.

A Pedagógiai Lexikon szerint a "tapasztalat forrása az objektív valóság." "A tapasztalat az emberi megismerés, mindennapi tevékenység és érintkezés érzéki alapja, a világ érzéki - empirikus visszatükröződése." A sikeres nevelés

feltételének tartja a lexikon "a gyermek élettapasztalatainak és a pedagógus megnyilatkozásainak összhangját." Az ember spontán módon és pedagógiailag megszervezett formában is tapasztalhat. (12)

Az aktív tapasztalat fogalmán azt értjük, hogy a cselekvő személyiség tapasztal, fedezi fel tevékenysége hatását környezete és cselekvő önmagára. Tehát két dologról is szó van az aktív tapasztalás esetében: az aktív tevékenységről és az aktív részvételről a szerzett ismeretek feldolgozásában, tanulságok levonásában, a struktúrák feltárásában (séma megragadásában).

A leghatékonyabb tapasztalatok forrása - ahogy ezt a Pedagógiai Lexikon is hangsúlyozza - a tevékenység. A mozgásos tapasztalatszerzés során ez törvényszerűen adott. Nem ilyen egyértelmű azonban a tudatosítás. Márpedig a tanuló tapasztalatai "csak megfelelő tudatosítás esetén képesek a gyermek személyiségét a kívánt módon formálni." (12) Csak ebben az esetben remélhetjük, hogy a séma (a feladatmegoldás lényegi összetevői és ezek összefüggései) feltárul, azt a tanítvány elraktározza és analóg feladathelyzetben képes "lehívni". A tanulás vezérlése a pedagógus részéről ezt is jelenti, amellett hogy a tanulóban kialakul egy feladatmegoldás készsége. Tanterveink a mozgásműveltség fejlesztését irányozzák elő. Nem véletlen, hogy a "négyes követelményrendszer" egyik összetevői elméleti ismeretek, szabály- és törvényszerűségek, feladatmegoldó sémák megragadása. Ez lényegesen több mint azok az irányított tapasztalatok, amelyek az elsajátítást, a készség kialakítását segítik elő. Ennek mentén valósulhat meg a kognitív organizáció, vagyis "új tapasztalatok vagy viselkedésformák beillesztése a korábban elsajátítottak rendszerébe", ami csak problémahelyzetek megoldásának eredményeként hatásos és maradandó. (13)

Az eddig elmondottak után, most már remélhetően kirajzolódik, hogy miért kap ilyen erős hangsúlyt a tapasztalás, a pedagógus által irányított aktív tapasztalat.

A tapasztalat, amelyik a megélt, a tanulságokat hordozó, emlékezésre, felidézésre késztető események következménye. A mozgásos cselekvéstanulás során, a pedagógus mindig is törekedett a műveleti szintet jelentő technika lényegének feltárására. Összefüggések, törvényszerűségek, a megoldás logikájának megértésére. Ez azonban a technika elsajátításának előrehaladtával legtöbbször elhalványult. Talán a taktikai cselekvések területén maradt meg végig hangsúlyosan, ahol a cselekvés sikeres vagy sikertelen volta függvényében, a megerősítés vagy korrekció érdekében mindig szükséges a tanulságok summázása. A motoros tanulás egyetlen területén sem engedhető meg, hogy a készség kialakulásával a megértést elősegítő ismeretek felejtődjenek. Ez ugyanis nehezítené, sőt kizártá tenné, hogy az új tapasztalatok kapcsolódjanak továbbiakkal, hogy magasabb szintű általánosításra kerüljön sor, hogy törvényszerűségek, szabályok táruljanak fel és erősödjenek meg a tanulásban, vagyis kognitív organizáció valósuljon meg.

A mozgásos tapasztalatszerzés kérdéseinek alapos átgondolását az is indokolja napjainkban, hogy a megváltozott környezetben módosult életvitel nem kínálja sokszor a tapasztalás lehetőségeit. A technikai fejlődés, az urbanizáció korábbi alacsonyabb szintjén a természeti környzet kihívásai felszólító jellegűek és rendszeresek voltak. Az alapvető mozgáskészségek (járások, futások, ugrások, dobások, mászások stb.) a fejlődés-érés menetében természetesen alakultak ki már kisgyermekkorban. Sajnos ma ez korántsem mondható el. A tanuló-ifjúság jelentős hányada e téren komoly deficittel jön az iskolába. A felzárkóztatás ebben is a tesnevelésre vár. Az urbanizált környezet ugyanis nem lép fel követelő jelleggel a fejlődés folyamán, az élet során azonban újra és újra számonkéri ezeknek a létfontosságú, az ember cselekvési biztonságát meghatározó készségeknek a meglétét.

A mozgásos cselekvés oktatásának legfontosabb eleme a tevékenykedő tanuló, aki tevékenysége folyamán tapasztal. Tapasztalatai elsősorban cselekvő önmagára (a pszichoszomatikus egységre), valamint környezetével való kapcsolatára vonatkoznak.

Oktatómunkánk lényegét mindig az aktív tapasztalás lehetőségének megteremtése képezi. Fontos azonban tudnunk, hogy milyen természetű tapasztalatokat kell szerezni a tanulóknak az iskolai testnevelésben.

3. A testgyakorlatban rejlő tapasztalás főbb esetei

A tananyagot a tanulóknak el kell sajátítaniuk. Ezt a folyamatot úgy kell szerveznünk, hogy közben a célok-feladatok valamennyi vonatkozása is érvényesüljön:

- tanulás elsajátítása, nyitottság;
- képességek fejlődése;
- a személyiség pozitív fejlődése. Túl az elsajátított mozgáskészségen, a továbbtanulásra való alkalmasságon, az öntevékenység magasabb fokán, a képességek magasabb szintjén, a tanuló magatartásában, viselkedésében is pozitív változást kell eszközölnünk (motoros, kognitív, affektív).

A mozgásos cselekvéstanulás lényege a tanulók cselekvési biztonságának fejlesztése. Ez egyfelől a mozgásos cselekvésekkel megoldható feladathelyzeteknél megnyilvánítható szabadságfok növekedését jelenti. Vagyis azt; hogy egyre kevesebb olyan, a feladat lényegét tekintve motorikus szituáció van, amelyik megoldásához nincs az egyénnek kulcsa. Másfelől mindenfajta cselekvés szomatikus alapját biztosítja.

Két példával szeretnénk érzékletessé tenni az előbbieket. A kosárlabdázásban megtanult elzárás kihasználása, az a szoros, a védőt leszakító elhaladás az elzáró mellett nem csak a játékban (kézilabdában, labdarúgásban, vizilabdában) érvényesíthető készség. Az is - természetesen - de emellett még annak a készségnek az alapja is lehet, hogy a közlekedésben (kerékpáron, gépkocsival) jobban be tudjanak sorolni egy zsúfolt forgalmi sávba. Valaki megszerzett alapállóképessége abban is megnyilvánulhat, hogy igen fárasztó szellemi munkát órákon át képes eredményesen végezni rövid pihenőkkel.

A cselekvési szabadságfok növekedése a természetnek való kiszolgáltatottságot is csökkenti. A jól irányított motoros tanulás során tapasztaljuk sajátmagunkat, alkalmasságunkat a legkülönbözőbb feladatokra. Tapasztaljuk a külső környezet (természeti, társadalmi) hatásainak befolyásolását, módosítását, megfelelő szelektálását, részleges kizárását.

Az oktatás ilyen szellemű megvalósítása elsősorban a tanuló tapasztalásain múlik. Mit kell tapasztalnia, értelmileg feldolgoznia, a motoriumba ágyaznia (jártasság, készség, képesség), magatartásba építenie?

3.1 A saját testtömeg (testsúly) a térben való érzékelésének és mozgatásának képessége

3.1.1 A térben való stabilizálás képessége:

- stabilizálás támasz helyzetekben;

- stabilizálás függés helyzetekben;
- stabilizálás vegyes helyzetekben.

Konzekvenciái már az egyes sportágakban, elsősorban a tornában adódnak.

Következményei a képességfejlesztés vonalán főleg az erő, maximális erő kifejlődésében várhatók, valamint a statikus egyensúly érzékelésében.

3.1.2 A térben végzett testtömeg mozgatásának képessége akadály nélkül:
- helyzetváltoztatások;
- helyzetváltoztatások: a) eszköz nélkül,
  b) eszközzel,
- a gravitációs erő ellenére a talajtól való elszakadás rövidebb időre
  a) eszköz nélkül (ugrással),
  b) eszközzel (dobbantó szerkezetek, repülést, lebegést biztosító szerkezetek),
  c) magasabb pontról elszakadás.

(Kapcsolódás szinte valamennyi sportági mozgásos cselekvésben.)

Képességfejlesztő hatás valamennyi kondicionális és koordinációs képesség vonalán.

3.1.3 A testtömeg célszerű mozgatásának képessége akadályokhoz igazítva:
- az akadály leküzdése érintés nélkül vertikális irányban (magasugrás, rúdugrás);
- az akadály leküzdése pillanatnyi érintéssel (támaszugrások);
- akadály leküzdése folyamatos érintkezéssel (átmászások, függés és támaszhelyzet váltogatások).

Lehetőségek főleg a torna és atlétika mozgásos cselekvésrendszereiben.

Képességfejlesztő hatások a gyorserő (elsősorban ugróerő), az ízületek rögzítése, megfelelő izomtónus kialakulása, koordinációs képesség főleg az egyensúlyérzékelés, térbeli tájékozódás vonalán.

3.1.4 A testtömeg célszerű mozgatásának képessége mozgó tömegekhez igazodva:
- a mozgó társakkal való ütközés elkerülése;
- a mozgó társakkal való rugalmas ütközés;
- a mozgó tárgyakkal való ütközés elkerülése (labda, forgatott bot forgatott ugrókötél stb.);
- időzített találkozás mozgó társakkal (váltás, elzárás, levágás stb.)
- időzített találkozás mozgó tárgyakkal (helyezkedés labda lefogáshoz, meg- elütéshez, fejeléshez, rúgáshoz, lekezeléséhez, RSG-nél kéziszerek elkapásához, korong lekezeléséhez, továbbításához stb.)

(Konzekvenciák főleg testnevelési játékokban, csapatjátékokban, labdajátékokban, RSG-ben.);
- a partner (ellenfél) testtömege, egyes testfelületei célszerű támadásának képessége (küzdősportok, önvédelmi sportok);
- saját testtömeg vagy egyes testfelületek védelmének képessége külső erőhatások ellen (küzdősportok, önvédelmi sportok).

3.1.5 Helyváltoztatások tér- illetve időnyerés érdekében:
- indulások és irányváltoztatások;
- saját szándék leplezése cselezéssel és váratlan mozgásprogram alkalmazásával.

Kapcsolódás főleg sportjátékokban.

3.1.6 A testtömeg mozgatásának képessége nem szokványos közegben, közegen (víz, hó, jég, műanyag borítások stb.):
- mozgatás (helyzet és helyváltoztatás) eszköz nélkül;
- mozgatás segédeszközök igénybevételével.

Konzekvenciák értelemszerűen.

3.2 Szerek, eszközök mozgatásának képessége

3.2.1 Célzási, időzítési pontosságot igénylő feladatok megoldásának képessége:
- eszköz nélkül (társ, mozgó tárgy eltalálása, passzolás, rádobás, rálövés, gurítás stb.);
- eszközzel (ütések, lövések).

Értelemszerű sportági lehetőségek.

3.2.2 Meghatározott tömegek gyorsításának képessége:
- dobással;
- lökéssel;
- hajítással;
- vetéssel.

Elsősorban gyorserőt igényelnek és fejlesztenek: A saját testtömeg lendületének a dobásba (a dobott szerbe) való optimális átvitele komoly koordinációs képességbeli követelményeket támaszt.

3.2.3 Mennél nagyobb tömeg mozgatásának képessége meghatározott módon:
- emelések;
- ugrások (horizontális);
- lökések;
- szakítások;
- hordások;
- forgatások.

(A konzekvenciák kézenfekvők, lényeges fejlődéstani és élettani követelmények szabályozzák alkalmazásukat.)

3.2.4 Könnyű tárgyak (sporteszközök, labdák, kéziszerek) célszerű, időzített fínom mozgatása:
- zsonglőrködés;
- manipuláció;
- cselezések sportszerrel.

A felsorolás nem garantáltan teljes. Egészen biztos, hogy nem meríti ki

ki az emberi test mozgáslehetőségeinek egészét. Tanterveinkben való alkalmazása jelen formájában nem megoldható. Nem tisztázódott ugyanis egyértelműen, hogy az egyes feladatmegoldások és az azokhoz kapcsolható teljesítmények mennyire kapcsolhatók életkorhoz, osztályfokhoz és a tanulók neméhez. Ezeknek a kérdéseknek a tisztázására további kísérletekre és az eddigi tapasztalatok összegzésére van szükség.

A felsorolás kínálja a testgyakorlatoknak egyfajta, a sportági rendszerektől független, magasabb szintű általánosítás vonalán kialakított csoportosítását. Akár tantervi anyag kiválasztásakor jelenthet iránytűt. Szándékosan nem mentünk tovább a részletek, a konkrét sportági példák irányában. Az egyes sportágak dönthetik el, hogy testgyakorlataik mely kritériumoknak felelnek meg.

Összefoglalva az eddig leírt, látszólag laza szálakkal kapcsolódó gondolatokat, a következőket mondhatjuk. A címben jelölt téma lényegében egybeesik a "mit tanítsunk?" kérdésfelvetéssel, ami az oktatáselmélet, különösen pedig a tantervelmélet alapvető problémája. A testnevelés hazai tanterveiben ezt a gondot látszólag könnyedén megoldhatjuk, mert testgyakorlatokat kell oktatni, feldolgozni. Ebből fakad azonban a probléma hallatlanul bonyolult volta is, mert a testgyakorlatok óriási halmazából nem könnyű a legmegfelelőbbek kiválasztása. Ebben választási elvként a bevezetőben jelzett formális csoportosítások vagy sportági preferenciák szerepeltek, természetesen figyelembe véve az iskolák feltételeit, a tanulók életkorát és nemét. Egy bizonyos mértékű teljesebb érvényű megoldásra törekedve azt vizsgáltuk, hogy az elfogadható mozgásműveltséghez milyen műveletek ismerete látszik elengedhetetlennek. A halmazelmélet nyelvén fogalmazva úgy mondhatnánk, hogy egy "értelmezési tartományt" fogalmaztunk meg, amelyikhez "értékkészletet" már könnyebb válogatni. Ezért is nem mélyültünk el a felsorolt tapasztalatszerzési irányok részletkérdéseibe, tanulási konzekvenciáiba.

Úgy ítéljük meg, hogy a tanulók továbbra is testgyakorlatokat akarnak megtanulni, sőt sportági rendszereket, sportágakat kívánnak megtanulni. Számukra és így számunkra is a testgyakorlatok közvetlen funkciója a fontos. A testgyakorlatok tantervi csoportosítása változatlanul megőrizheti a sportáganként formát. A kiegészítő anyagban kötelezően választható sportágban elsősorban, ha lehet további sportágakban is jussanak el olyan szintre, ami a rendszeres öntevékeny további sportolást is megalapozza. Ugyanakkor viszont szempont legyen a tantervi anyag összeválogatásánál, hogy a sportáganként felsorolt anyagok együttesen reprezentálják is a fő irányokban felsorolt műveleteket. A tanítványoknak legyenek tapasztalataik az ott leírt tevékenységformákban és ezekre a tapasztalatokra legyen jellemző az, amit korábban a tapasztalásról általában leírtunk, hogy annak tanulságai tudatosodjanak a tanulóban. A gyakorlat, valaminek a végzése önmagában még nem jelent automatikusan tapasztalatot. Ahogy Szarka József megfogalmazta: "A tapasztalatot egyfelől el kell határolni a gyakorlattól (természetesen a fogalmi jelentőségről van szó, hiszen a tapasztalat bázisa a gyakorlat). Ezzel együtt a tapasztalatot mint az általánosítás és absztrahálás egy lépcsőfokát el kell határolni (megint csak fogalmilag) az absztrahálás és általánosítás magasabb fokától, az elmélettől is." A gyakorlat a korábbi tapasztalatokra épülő tevékenység, ami mindig konkrét, érzéki, a tapasztalatra viszont bizonyos elvontság mindig jellemző. (14) Mi ebben az értelemben érezzük a motoros tapasztalás fontosságát, és tételezzük fel, hogy az a mozgásműveltség hatékony fejlesztésének tényezője és ezen keresztül a személyiségfejlődés fontos tényezője is.

JEGYZETEK

1. Báthori B.: A testnevelés elmélete és módszertana. Sport, Bp. 1985. 71. p.
2. Báthori B.: A testnevelés elmélete és módszertana. Sport, Bp. 1985. 74. p.
3. Czirják J.: Testneveléselmélet.I. köt. Tankönyvk. Bp. 1972.
4. Czirják J.: Testneveléselmélet.II. köt. Tankönyvk. Bp. 1965. 44-46. p.
5. Pedagógiai Lexikon. IV. köt. Akadémiai K. Bp. 1979. 278-279. p.
6. Nagy S.: Az oktatáselmélet alapkérdései. Tankönyvk. Bp. 1981. 49. p.
7. Ballér E.: Tantervelmélet és tantervi reform. Tankönyvk. Bp. 1978. 11. p.
8. Ballér E.: Id. mű. 58. p.
9. Chmaj, L.: Utak és tévutak a huszadik század pedagógiájában. Gondolat. Bp. 1969. 22., 36. p.
10. Báthori B.: Id. mű. 99. és 214. p.
11. Okon, W.: Az általános didaktika alapjai. Tankönyvk. Bp. 1976.
12. Pedagógiai Lexikon IV. köt. Akadémiai K. Bp. 1979. 297-298. p.
13. Pedagógiai Lexikon II. köt. Akadémiai K. Bp. 1977. 397. p.
14. Szarka J.: A nevelési tapasztalat. Akadémiai K. Bp. 1971. 16. p.

ARDAY, László

Grouping of Gymnastic Exercises and Controlled Experience Gaining

During the historical development of physical education there were several attempts to group gymnastic exercises. A part of them have a classification by a certain naming, structural characteristics or by the branches of sport they belong to. There have been attempts for a grouping by considering as a basis the main effect. In this study the author tries to find a new basis for grouping that is what kind of task-solving experience must be gained in order to improve the students' motor activity safety.

АРДАИ, Ласло

Классификация физических упражнений и накопление опыта

В ходе исторического развития физического воспитания немало специалистов предприняли попытку классифицировать физические упражнения. Некоторые из них исходили из наименований, формальных признаков, структурных особенностей или принадлежности к отдельным видам спорта. Другие взяли за основу воздействие упражнений, но это классификации слишком проблематичны, так как физические упражнения оказывают на организм сложные воздействия. Автор постарается классифицировать их в зависимости от того, какие опыты учащимся надо приобрести в рамках физического воспитания, чтобы их двигательные действия стали более уверенными.

RIGLER Endre - BARABÁS Judit

EGYÉVES FELKÉSZÜLÉS HATÁSA AZ IFJÚSÁGI RÖPLABDÁZÓK KONDICIONÁLIS ÉS KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEINEK ALAKULÁSÁRA

1. Bevezetés

A sportszakosodás hatásának vizsgálata több szempontból is jelentős. Egyrészt ennek révén szerzünk tapasztalatokat arra vonatkozóan, hogy egy speciális mozgásanyag formájában kifejeződő rendszeres, a napi igénybevételt lényegesen meghaladó terhelés milyen mérvű adaptációt eredményez. Másrészt viszont arra is fény derül, hogy a különböző életkorban főként mely teljesítménykomponens mutat lényeges változást. Ismeretes és a gyakorlat által többszörösen igazolt, hogy a sportteljesítmény számos faktor együttes eredményének fogható fel. (14)

A tudományos kutatás számára az egyik legizgalmasabb feladat éppen ezen összetevők feltárása, s a teljesítményalakításban játszott szerepük kimutatása. A feladat összetettségét egy példával szemléltetve ahhoz a szervetlen analítikus kémiai tevékenységhez hasonlíthatjuk munkánkat, aki az előtte álló ismeretlen oldatot - amelyet ugyan érzékszervei révén, majd kvantitatív mutatók alapján külsőleg és reakcióhatékonyság szempontjából megvizsgálhat - az összetevők mentén határoz meg, kimutatva az elegy alkotórészeit, s a részek arányát. Már az eddigi eredmények alapjár ismeretes, hogy a mozgásos teljesítmények hátterében kisebb-nagyobb mértékben a (kondicionális és koordinációs) képességeket, a sportági mozgásanyagot magában foglaló technikai készséget, a taktikai ismereteket találjuk meg. (Megjegyzés: a labdajátékokban csapatjáték esetén - és ide soroljuk a röplabdázást is - még egy további teljesítményösszetevővel kell számolnunk, s ez a társak közötti, kooperációra épülő közös feladatmegoldás készsége.)

Amennyiben a játékosok teljesítményét az összetevő faktorok kapcsolatában értelmezzük, úgy a következő logikai megoldási mód kínálkozik: az alapvető szomatikus jegyek, majd az ezeken alapuló potencialitás (azaz a különböző képességek színvonala) meghatározzák a mozgást végző képességünk előfeltételét. A szabályozó és vezérlő funkciók révén mindezeket a lehetőségeket a sportági mozgásanyag (technika) elsajátításában és magas színvonalú kivitelezésében realizáljuk. Az így kialakuló egyéni mozgás, majd mozgásrepertoár, a társakkal kooperációban és az ellenfél ellenében végzett akciók egyben taktikai tartalmat kapnak, s ez utóbbinak azután a csapatteljesítmény alakítása szempontjából lesz jelentősége. A teljesítmény "születésének" fentebb vázolt főbb állomásai közül - a jelentősége és az objektív mérhetősége miatt - előszeretettel fordulunk a kondicionális képességek felé. Jelen munkában is döntően a játékos mozgását meghatározó potencialitást, energetikát biztosító képességeket kívánjuk jellemezni felmérésből kapott tapasztalatok közreadása és a kapott eredmények bemutatása alapján.

[x]A dolgozat anyaga része a szerzők közreműködésében kidolgozott, az MRSZ által az ORV számára felmért, majd kiértékelt vizsgálatnak. Ezúton is köszönet illeti Vihar Levente nyugalmazott mérnök aktív segítő munkáját és az adatfelvételezésben kapott további edzői és hallgatói közreműködést.

2. A felméres előzményei, körülményei és módszere

2.1 Előzmények

Az MRSZ mondhatni éves rendszerességgel szervez felméréseket a ténylegesen alkalmasak kiválasztására, illetőleg a szakanyag elsajátításában mutatott jártasság kimutatására a kezdők, illetve a néhány éve röplabdázók körében. A vizsgálatok a köztudatban mint ORV-felmérés (Olimpiai Reménységek Versenye) szerepelnek. Jelentőségük az 1980-as évek elejétől növekedett meg, ekkortól beszélhetünk ugyanis a sportirányítás által kezdeményezett, valamennyi sportág élsport-utánpótlását érintő felmérések rendszerének egységesítéséről, elterjesztéséről.

A dicséretes kezdeményezés vitathatatlan hasznossága mellett néhány figyelmeztető tanulsággal is szolgál az azóta eltelt időszak:

- az éves felmérések csaknem kizárólagosan ún. keresztmetszeti (transzverzális) vizsgálatokat jelentenek, ahol a viszonylagosan nagy próbázói elemszám ugyan biztosítható - bár újabban már ezen a téren is jelentkeznek az utánpótlás csökkenésével kapcsolatos problémák! - ám a minták homogenitása már nem minden esetben teremthető meg. A tényleges egyéni fejlődés kimutatására - éppen az utánvizsgálatok hiányában - így ugyancsak korlátozott a lehetőség;
- az eredmények közreadása, az edzők és a gyakorlat számára szolgáló visszajelentés esetleges és többnyire elmarad.

Jelen munkánkban azon felmért fiatalok eredményeit adjuk közre, akiknél egy év elteltével az utánvizsgálatra sort keríthettünk. Így nálunk valójában egy év edzéseinek hatásosságát, a próbafeladatokban való tükröződését is meg tudjuk figyelni.

Érdeklődéssel vártunk választ az alábbi kérdésekre:

- beszélhetünk-e jelentős eredményjavulásról a megjelölt teszteredményekben valamennyi általunk vizsgált életkorban, avagy a kedvező változáshoz egy év munkája nem elegendő?
- amennyiben mutatkozik fejlődés, akkor az valamennyi általunk is vizsgált teszt, illetve próba eredményében is megmutatkozik, avagy szelektív, egyenlőtlen fejlődéssel van dolgunk?
- tapasztalható-e az eredményjavulásban olyan sajátosság, amely a nemek közötti különbségekre vezethető vissza?

2.2 A mérési metodika

Röplabdázásban a felmérő tesztanyag összeállításában - legalább is az előkísérletezés időszakában - az volt a jellemző, hogy objektív és szubjektív elbírálást kívánó mozgásanyagot egyaránt tartalmazott a mérési program.

A kondicionális (régebben "fizikai") képességek színvonalának kimutatására többnyire adottak voltak az egzakt eljárások és mérési-értékelési körülmények (20), míg a technikai biztonság és a játékkészség tesztelésére jószerével nem került sor, illetőleg csupán szubjektív becslésen alapuló pontozás szolgált. (A tesztelmélet alapjait taglaló munkák (12; 15) nem véletlenül utalnak arra, hogy az objektivitást, mint egyik fő tesztkritériumot, biztosítani kell!) Mi elsősorban olyan felmérő eljárások eredményeit adjuk közre, ahol a tárgyilagosság, érvényesség és megbízhatóság a lehetőségekhez mérten adottnak vehető. A vizsgált jellegek, illetőleg próba- és tesztfeladatok az alábbiak:

1. Testmagasság (cm): antropometriai jelleg, mérendő a fejtető talajtól

való legkisebb távolsága.

2. Súlypontemelkedés Abalakov-módszerrel (cm): Az alkalmazás területe: az alsó végtag dinamikus erejének mérése. Beuker (3) a teszt érvényességi kritériumának férfiaknál 0,75; nőknél 0,58 értéket adott meg.

Mérőeszközök: görgős, talajhoz erősített lapok között csúszó szabócentiméter, öv.

Végrehajtás: A vizsgálati személy derekára egy öv segítségével úgy csatlakoztatjuk a mérőszalagot, hogy alapállásban a 0-érték a talaj síkjával megegyezzen. Kis terpeszállásból, térdhajlítással és páros karlendítéssel szerzett előlendület után - minél nagyobb magasságra törekedve - függőleges, páros lábú felugrást végeztetünk. A csípő emelkedésének mértékét a "kihúzott" mérőszalagról közvetlenül leolvashatjuk.

Értékelés: bemelegítés után három kísérlet tehető, a legnagyobb emelkedési magasság értékét jegyezzük fel ± 0,5 cm-es pontossággal.

3. Súlypontemelkedés Sargent-módszerrel (cm):

Alkalmazás területe: az alsó végtag dinamikus erejének mérése. Fetz és Kornexl (8) a test megbízhatósági koefficiensének 0,65-0,96 értéket adott meg.

Mérőeszköz: cm-es beosztású, falra illeszthető kartonlap.

Végrehajtás: a vizsgált személy oldalt áll a falhoz, amelyre a váll magassága fölé előzetesen rögzítettük a cm-es beosztású kartonlapot. Leolvassuk a fal felöli felnyújtott kar keze középső ujjának azt a legnagyobb magasságát, amelyet a talajon állva, sarkának felemelése nélkül el tud érni. Ezt követően páros lábról, karlendítéssel, helyből végrehajtott felugrást végeztetünk. A felugrással elért, valamint a talajtól mért érintőmagasság különbsége - jó közelítéssel - megadja a felugrás magasságát cm-ben.

Értékelés: bemelegítés után három kísérlet tehető, s a legnagyobb magasságú ugrás értékét jegyezzük fel.

4. Érintőmagasság lendületszerzéssel (cm):

Az alkalmazás területe: az alsó végtag dinamikus erejének mérése.

Mérőeszköz: cm beosztású, falra illeszthető kartonlap.

Végrehajtás: lásd a 3. tesztfeladatban leírtakat azzal a különbséggel, hogy két lépéses karlendítéssel végzett lendületszerzés után történik a felugrás.

Értékelés: a legmagasabb felugrás értéke cm-ben.

5. Helyből távolugrás (cm):

Az alkalmazás területe: az alsó végtag dinamikus erejének mérése. Fetz és Kornexl mérései alapján a teszt megbízhatósági együtthatója 4-12 éveseknél 0,65-0,96; 13-18 éveseknél 0,90-0,95. (8)

Mérőeszköz: cm beosztású mérőszalag.

Végrehajtás: A vizsgálati személy az elugróvonal mögé áll úgy, hogy lábfeje a vonalat nem érinti. Térdhajlítással és ezzel egyidejű páros karlendítéssel hátra hátsó részsutos mélytartásba előzetes lendületszerzéssel erőteljes, páros lábú elrugaszkodást, elugrást végez előre.

Értékelés: az atlétikai versenyszámoknak megfelelően mérjük a talajfogás ("utolsó nyom") és az elugró vonal közötti távolságot cm-ben.

6. Kétkezes tömöttlabdadobás-előre (cm):

Az alkalmazás területe: a váll- és törzsizmok gyorsasági erejének mérése.

Eszköz: 3 kg-os tömöttlabda cm beosztású mérőszalag.

Végrehajtás: A vizsgálati személy arccal a dobás irányába áll fel a dobóvonal mögé. Enyhe térdhajlítással és a törzs hátrahajlításával szerzett lendü-

letvétel után páros kézzel a fej mögül a lehető legmesszebbre dobja a tömöttlabdát a talajtól elszakadás nélkül. A dobóversenyek szabályainak megfelelően sem a dobás közben, sem pedig az után nem szabad a dobóvonalat érinteni vagy azt átlépni.

Értékelés: a dobóvonal és a labda leérkezési helye közötti távolság ± 10 cm-es pontossággal. (15)

7. Kétkezes tömöttlabdadobás-hátra (cm):

Az alkalmazás területe: a váll- és törzsizmok valamint a hátizmok gyorsasági erejének mérése.

Eszköz: 3 kg-os tömöttlabda, cm beosztású mérőszalag.

Végrehajtás: A vizsgálati személy a dobás irányához mérten háttal áll fel a dobóvonal mögé úgy, hogy lábával nem érinti a vonalat. A végrehajtásra és értékelésre vonatkozóan a "tömöttlabdadobás-előre teszt" ismertetése során írtak az irányadók.

8. 30 m-es futás (s):

Az alkalmazás területe: a felgyorsulási képesség mérése. Fetz és Kornexl mérési eredményei alapján a teszt megbízhatósági koefficiense 11-18 éves fiúknál 0,88-00,95. (8)

Eszköz: 30 m-es kimért pálya, stopperóra, vagy fotocellás időmérő készülék.

Végrehajtás: A vizsgálati személy tornacipőben a rajtvonal mögül, álló rajttal indul az indító jelére. A lehető legnagyobb futósebesség elérésére törekedve átfut a célvonalon.

Értékelés: a rajt és a cél közötti távolság megtételének ideje ± 0,1 s-os pontossággal mérve.

9. Cikk-cakk futás (s):

Az alkalmazás területe: speciális fürgeség, irányváltoztatással végzett mozgásgyorsaság mérése.

Eszköz: 9 x 3 m-es kimért pálya, 10 db 2 kg-os tömöttlabda, stopperóra, ragasztószalag jelzések elhelyezésére. (Szükség esetén helyettesíthetőek a labdák a talajon elhelyezett pl.: ragasztószalaggal kijelölt jelzésekkel.)

Végrehajtás: az 1. ábrán bemutatott elrendezésű pályát jelölünk ki. A vizsgálati személy a balszöglet jobb kéz a 3-as vonalon helyzetből indul, majd előrehaladás közben azonos oldali tenyérrel megérinti a tőle balra és jobbra a talajra ragasztott jelzéseket, illetőleg labdákat. A gyakorlat befejezése a 20. irányváltoztatás után, az oldalvonal - 3-as vonal metszéspontjára ragasztott jelzés megérintése pillanatában történik.

Értékelés: tetszőleges indulás után a rajt-cél között megtett távolság ± 0,1 s-os pontossággal mért ideje alapján. A két végrehajtás eredményéből a jobb értéket vesszük figyelembe.

10. Cooper-teszt (m):

Az alkalmazás területe: az aerob hosszútávú állóképesség mérése.

Eszköz: kijelölt 400 m-es atlétikai futópálya, stopperóra.

Végrehajtás: A vizsgálati személy tornacipőben, állórajtból indulva, 12 perc alatt a lehető legnagyobb távolságot igyekszik megtenni az atlétikai futópályán. (A fittség megállapításánál megengedhető, hogy amennyiben kifullad menet közben a próbázó, akkor sétáljon, gyalogoljon. Az esetleges lassú járást követően ismételten tovább futhat a 12 percnyi időkereten belül.)

Értékelés: a 12 perc alatt megtett minél nagyobb távolság méterben.

11. Törzshajlítás előre állásban (cm):

Az alkalmazás területe: a gerincoszlop és a vállizület mozgékonyságának mérése.

Fetz és Kornexl (8) mérési eredményei alapján 11-18 éves lányoknál a teszt megbízhatósági koefficiense 0,88-0,98.

Eszköz: tornapadra felszerelhető cm-es beosztású skála, tornapad.

Végrehajtás: A vizsgálati személy a tornapadon zártállásban törzshajlítást végez előre. Nyújtott térddel és a kéz ujjaival a lehető legmélyebbre nyúl előre a pad végére merőlegesen állított skála előtt. Ezt a helyzetet legalább 2 s-ig megtartja, s a vizsgálatvezető leolvassa az ujjak végének helyzetét. (1. ábra) A skálabeosztáson a 20 cm-es szint felel meg a talpak síkjának. Ettől lefelé növekvő a beosztás számsorrendje, lehetővé téve azt, hogy a talpsík alá nyúlva kapjuk a jobb értéket.

Értékelés: a minél nagyobb abszolút érték jelenti a kedvező eredményt.

12. Sáncgyakorlat (s):

Az alkalmazás területe: speciális mozgásgyorsaság mérése.

Eszköz: felállított röplabdaháló, 3 zsámoly, 3 röplabda, 1 db stopperóra, 3 fő közreműködő személy.

Végrehajtás: A kifeszített röplabdaháló mentén elhelyezzük a 3 zsámolyt úgy, hogy egy középen, a két szélső közepe pedig az antennától 150 cm-re legyen. A zsámolyra felállnak a közreműködő személyek úgy, hogy a kezükben lévő röplabdát a háló szintszalagjának magasságában tarthassák. (1. ábra) Az indító jelére a vizsgálati személy középről, vállmagasságig feltartott kéz helyzetéből (felugrás nélkül) oldalirányba (balra) indul, majd a bal szélső labdára sáncol felugrásból (1.ugrás), ezt követően indul jobbra, s középen (2.ugrás), majd jobb szélen (3.ugrás) sáncol. Ebben a sorrendben összesen 10 db ugrással végrehajtott sáncolást végez (a 10. sánc középen).

Értékelés: mérendő az elindulástól a 10. sánc végrehajtásáig eltelt idő ± 0,1 s-os pontossággal.

2.3 Számítási eljárások

Tekintettel arra, hogy valamennyi felmérő eljárás eredménye objektíven mérhető és számszerűen kifejezhető, a feldolgozás a matematikai statisztikában használatos módszerek alapján történt. (9) Az adatok csoportos jellemzésére átlag- és szórásszámítást, a csoporton belüli fejlődés kimutatására egymintás t-próbát, az összefüggések vizsgálatára korrelációs számítást alkalmaztunk. Az eredmények illusztrálására diagramos ábrázolást választottunk. A különbséget jelző differenciát 3 %-os szignifikancia szinten fogadtuk el.

2.4 A kísérleti minta

Az eddigi hazai gyakorlatnak megfelelően a röplabdázásra történő jelentkezés, majd a tényleges szelekció a kisgyermekek, valamint a praepubertás korúak esetében gyakori. Ebben a felfogásban részben bizonyos sportági specifikumok tükröződnek (a sportág által megszabott szomatikus követelmények, a labdakezelés összetettségéből fakadó nehézségek stb.) részben viszont szervezési hiányosságok mutatkoznak meg. (Pl. hazánkban a mini röplabdázás mérsé-

kelt elterjedtsége). Kétségtelen tény, hogy a serdülés közeledése, valamint a nyomában fellépő szomato-motoros és pszichikus változások számos izgalmas kérdést fogalmaznak meg. Ezek közül a mi feladatunk annak a komplex hatásnak kimutatása, amely a biológiai érés, az életmód - és megkülönböztetetten a rendszeres sportági mozgásanyag és terhelés - tesztek eredményeiben kifejeződő, integrációban jelentkező megnyilvánulását vizsgálja.

A biológiai érés ütemében meglehetősen nagyok az egyéni különbségek. A különbségekre gondolva viszonylag széles életkori szakaszt (11-16 életév) vettünk alapul a pre- és postpubertás korában levő fiatalok kondicionális képességének utánvizsgálatához. 257 fő (164 leány és 93 fiú) felmérésének eredményét dolgoztuk fel és mutatjuk be. A minta decimális számítás utáni életkori megoszlását az 1. táblázat adja közre. A 13-14. életévben volt a legnagyobb esetszám (39-42 %). Jóllehet eltérő a felmért leány és fiú próbázók száma az életkori megoszlás százalékos értékében, a nemek között mégis nagy a hasonlóság. A fiatalok valamennyien tanulók voltak, sportegyesületi tagság tekintetében fővárosi és vidéki NB I-es és NB II-es szakosztályok utánpótlását képviselték.

A minta jellemzésére továbbiakban elmondható, hogy a röplabda sportban mutatott jártasság tekintetében heterogén volt mind a leányok mind a fiúk csoportja. Átlagosan 3 + 1 évet vehetünk sportmúltnak, amely időszakban az ún. "általánosan előkészítő", a "megalapozó" éveket is bele kell számítanunk. Amikor az egy év szakosító mozgásanyag hatását vizsgáljuk, úgy számolnunk kell tehát az egyenlőtlen kiindulási feltétellel! Ami az egy év munkáját illeti, a biológiai érés mellett számításba kell vennünk a különböző körülmények eltéréseit. Megkérdezések alapján a heti két edzés olyan minimumnak fogadható el, amitől csak több volt a fiatalok egyesületében. Másfél órás edzésidőt számolva - a szorgalmi időszakot alapul véve - ez felkészülésre kb. hetven edzést azaz százöt órát jelent. Természetesen a 30-35 évi mérkőzés (itt 1 órát számolva) ugyancsak biztosít speciális mozgásos ingereket, így ez az időkeret is figyelembe veendő, amikor a röplabdás jellegű mozgásanyag évi mennyiségét becsüljük. Végeredményben úgy fogalmazhatunk, hogy a vizsgálatban közreműködő fiatalok röplabdázással megközelítően minimálisan évi 135-140 órát foglalkoztak. Ehhez viszont - elsősorban mint "általános mozgásanyag" (már legalább is a röplabdázás szempontjából!) - hozzáadódik az iskolai testnevelési órák fejlesztő hatása is. Összességében tehát ezen hatások összegződtek, amelyekkel a tanulók a hétköznapi élet kívánta mozgások hatását kiegészítették és a biológiai érés folyamatát jellemző képességeik színvonalát pótlólagos mozgásos ingerek biztosításával befolyásolták. Mérési eredményeinkben tehát ötvöződő hatások együttes jelentkezését ismerhetjük fel.

3. Eredmények bemutatása és megbeszélése

A felmért tulajdonságok és képességek az alábbi területeket vizsgálják: a legalapvetőbb testméret, testmagasság (1-es); az alsó végtag dinamikus ereje (2-es, 3-as, 4-es. 5-ös); váll- és törzsizmok gyorsasági ereje (6-os, 7-es); felgyorsulás, iurgeség, speciális gyorsaság (8-as, 9-es, 12-es); hosszútávú állóképesség (10-es); valamint izületi mozgékonyság (11-es). Láthatóan dontően az erőkifejtés - pontosabban a dinamikus erőkifejtés - közvetett mérésére

látunk példákat. Ez a tény, valamint az, hogy az alsó végtag ugrásban realizálódó dinamikus erőkifejtésére négyféle mozgásos tesztet is alkalmaztunk, arra utal, hogy röplabdázásban meghatározó jelentőségű a robbanékonyság, az ugrás dinamikussága. (Megállapításunkat korábbi vizsgálatok, illetve felmérések igazolják.) (10; 16; 17)

Az alkalmazott teszt, illetve próbafeladatok eredményeinek átlagos értékeit - életkori és nemek szerinti bontásban - táblázatokban mutatjuk be. (2-7. táblázatok) A táblázatok az év első és második felméréséből számított átlagok különbségeit ("diff") továbbá az egymintás t-próba értékeit is tartalmazzák. Megjegyzés: Az éves eredményváltozás szemléltetésére ábrákat mellékelünk (1-5. ábrák), amelyben a világos oszlopok a leányoknál, a satírozott pedig a fiúknál tapasztalt változást mutatják. Az első mérés eredményét leányoknál szaggatott, a fiúknál folytonos vonallal kötöttük össze. Az oszlop magassága (mélysége) arányos a fejlődés (eredménycsökkenés) mértékével. Abban az esetben, ha az éves eredményváltozás szignifikáns, úgy a "p" jelzést külön is feltüntettük.
(A 8-9-es táblázatban irodalomból átvett értékeket közlünk abból a célból, hogy az általunk mért eredményeket összevethessük már publikált (illetve közlés alatt álló) adatokkal. Az irodalom alapján azonosíthatjuk a kontrollként használt más röplabdázó, illetőleg nem röplabdás mintákat.)

A felmért minta életkori megoszlásából kitűnik, hogy a 11 éves és 16 éves korosztály elemszáma alacsony, így az itt tapasztalt tendenciákat magunk is fenntartással fogadjuk!

Az eredmények értékelésekor néhány figyelemre méltó megállapításhoz jutottunk, ezeket az alábbiakban foglaljuk össze:

- A testmagasság alakulásában évről évre dinamikus növekedést tapasztalunk a fiúknál, amelynek eredményeképpen a 16. életévre jelentősen meghaladják a leányok értékeit. Az egy év alatt bekövetkező szignifikáns változást ugyancsak a fiúk mutatják, s ez a 12. évtől minden évben megfigyelhető.(2. ábra)

Ami a felmérés eredményeinek irodalmi adatokkal történő összevetését illeti, elmondható, hogy a röplabdázók testmagassága mind a leányoknál mind a fiúknál meghaladja a nem sportolókét.(8. táblázat).

- A 3. ábrán a különböző ugrásformával tesztelt dinamikus láberő közvetett erőmérési eredményeit látjuk. Az évenkénti változás karakterisztikájában tapasztalt hasonlóság nem fedi el azokat a különbségeket, amelyek az egyes mozgásformák teszt-eredményeiben megmutatkoznak. A nemi dimorfizmus teljesítménybeli kifejeződése különösen a 14. életévtől szembeötlő. A leányok eredményváltozása kevésbé dinamikus akár egy év, akár a 11-16. életév időszakát tekintjük. Fiúknál különösen a 14 évesek esetében tapasztaltunk erőteljes fejlődést, ez valamennyi mozgásforma teljesítményében kifejeződik. Ezzel szemben a leányok egy év alatt bekövetkező dinamikus erőben mutatott gyarapodása lényegesen mérsékeltebb. Náluk viszont főként a röplabdázás szempontjából aspecifikus tesztnek minősülő "helyből távolugrás" eredményében mértünk szignifikáns különbségeket az éves utánvizsgálat során. (3. ábra "C")

Ezt a jelenséget a kétségtelen erősödésen kívül döntően a technikai végrehajtás kivitelében beálló pozitív változásnak tulajdonítjuk. Leányoknál Abalakov-, Sargent- és érintőugrásban hasonlóak, helyből távolugrásban lényegesen jobbak voltak az eredmények a publikált értéknél. (8. táblázat) Fiúknál a páros lábú felugrásokban, valamint helyből távolugrásban lényegesen magasabb, érintőugrásban az irodalmi adatokkal egyező értékeket mértünk.

Úgy tűnik a röplabdás edzés mozgásanyagának a dinamikus láberőre gyakorolt hatása a 11-16. életkorban nem azonos mérvű, szenzitív időszaknak különösen a pubertás vége és a postpubertás kezdeti időszaka számít.

- A tömöttlabda-dobások eredményeit vizsgálva szembeötlő a 13. életévtől kezdődő és fokozatosan növekvő nemek közötti teljesítménydifferencia. Ez a leányoknál mérsékelt, a fiúknál pedig intenzívebb fejlődés következtében áll elő. Úgy tűnik, hogy mindkét nem eredményének javulásában a biológiai érés röplabdára szakosító foglalkozásokhoz képest nagyobb szerepet játszik. Leányoknál a 14. és 16. évesek fejlődése azonban egy év alatt is jelentős. (4. ábra)
A dobás irányának megválasztásával más-más izomcsoport közvetett dinamikus erőkifejtését mérjük. A fej fölött hátra történő dobásokban - különösen a hátizmok erőteljes működése révén - nagyobb dobástávolsággal számolhatunk, mint amit az előre dobással elérhetünk. (4. ábra "B")

Ezen vizsgálat eredményei különböznek mégpedig úgy, hogy magasabbak a korábbi felmérések eredményeitől. (17) A differenciát elsősorban a korábban felmért minták és az általunk felmért fiatalok között az akceleráció és a megnövelt edzésszám együttes hatása által létrejött kedvezőbb feltételeknek tulajdonítjuk.

- Az 5. ábrán a gyorsasággal kapcsolatos eredmények alakulását látjuk. A 30 m-es síkfutás álló rajttal tesztben elfogadottan az alapgyorsaság (pontosabban az "erőfüggő" gyorsulási képesség (3)) fejeződik ki. Mérésünk értelmében kétségtelen fejlődés tükröződik a 11-16 év viszonylatában, mégpedig úgy, hogy a nemek közötti teljesítménydifferencia egyre nő. (5. ábra "A") Szembetűnő viszont a leányok mérsékelt fejlődése. Egy év alatt bekövetkező szignifikáns javulás leányoknál a 14. életévre (posztpubertás), fiúknál pedig a prepubertásnak tekinthető 11. életévre tehető. Ennek alapján úgy fogalmazhatunk, hogy a röplabdaedzések képességfejlesztő hatása a 30 m-es futógyorsaság javításában kevésbé jelentős.

A korábbi mérések (8. táblázat) adataival való összevetés eredményeképpen elmondható, hogy a jelen minta teljesítményalakulása mindkét nem tekintetében elmarad a már publikált értéktől.

A cikk-cakk futás irányváltoztatásokkal kapcsolt olyan gyors helyváltoztatást jelent, amiben már fellelhető a sportágspecifikus mozgásanyag (5. ábra "B") Láthatóan nem egyértelmű a javulás, sőt leányoknál romló eredményeket látunk. A jelenség okát - véleményünk szerint - a szomatikus változások (a hosszanti megnyúlás) és a funkcionalitás között a pubertás időszakában meglévő diszharmoniában kell keresnünk. A fiatal, erőteljesen növő játékos darabossá váló mozgásával nehezebben tudja korábbi fürgeségét megismételni. A kritikus időszak a 13.év. (5. ábra "B") Ezt követően a leányok teljesítménye ugyan még továbbra is stagnálhat, a fiúké viszont javul. Irodalmi összehasonlításra csupán a leányoknál, a 13-16 évesek viszonylatában volt módunk. Kotsis A-né (19) publikációjából a 16 éveseknél ugyan romló eredményekről olvasunk, valamenynyi közölt átlagérték azonban lényegesen jobb az általunk regisztráltakénál. (Lévén, hogy a publikált adatok szelektált mintáról, a röplabdázók közül is az ifjúsági válogatott szempontjából számításba kerülő fiatalokról készültek, a próbát továbbra is jó közelítő eljárásnak fogadhatjuk el a speciális alkalmasság megítéléséhez!)

Lényegében hasonló jelleget tapasztalunk a speciális gyorsaságot mérő másik próbánál, a "sáncgyakorlatnál" is. Mivel ez már kifejezett szakági mozgást kíván, az egy év alatt végzett edzések hatására kifejezett teljesítményjavulást vártunk. Ez az előzetes elvárás leányoknál részben teljesült, a fiúknál azonban nem. Meglepő módon különösen leányoknál a 15. és 16. életévben romló eredményeket regisztrálhatunk. Ezt a tényt sem a szomatikus változás, sem az edzések hatása nem indokolja. Az irodalmi adatokkal történő összevetés alapján azt állapíthatjuk meg, hogy ott is az eredmények stagnálására látunk példát,

bár kétségtelenül az ifjúsági válogatott utánpótlását jelentő mintákról közölt időeredmények jobbak voltak, mint amit mi tapasztaltunk. (9. táblázat)

- A 6. ábra az aerob állóképesség színvonalát mérő Cooper-teszt ("A"), valamint a törzshajlítás előre mozgásformával tesztelt ízületi mozgékonyság ("B") évenkénti és egy éven belüli alakulását szemlélteti.

A leányok összességében stagnáló állóképességében kifejeződik, hogy tartós ciklikus mozgásszerkezetben mutatott igénybevétel nem röplabdaspecifikus. Erre vonatkozóan sem a több éves, sem az egyéves labdás felkészülés nem hat fejlesztőleg. A fiúknál a 16. életév teljesítményének kivételével tapasztalt fejlődés szintén inkább a biológiai érés és kevésbé az éves edzéshatásnak tulajdonítható. Szmodis (15) a teszt életkori normáit közreadó munkájában mind leányok, mind fiúk esetében magasabb értéket közöl.

Az ízületi mozgékonyság színvonalára utaló "törzshajlítás előre" - próba azt jelzi, hogy a nemek között jelentős az eredménykülönbség. A leányok nagyobb mozgékonyságot mutatnak, s náluk az egy év alatt bekövetkező eredményjavulás is jelentős a 15., 16. évben. (6. ábra "B") A 13. év mindkét nemnél, a 14. év a leányoknál viszont az eredményben romlást hoz. A serdülést kísérő fokozott izmosodás első megnyilvánulásának tulajdonítjuk ezt a csökkenést. Az eredmény mérséklődésére a 16. életévben is sor kerül, amikorra az ízületek belső és külső struktúrájában egyre inkább megtaláljuk a felnőtt sportolókra jellemző sajátosságokat. Az ízületi mozgékonyság alakulására a rendszeres gyakorlás igen nagy hatással van, Derzsy-Rigler (20) korábbi vizsgálata alapján válogatott tornászokról és súlyemelőkről konkrét értékeket is olvashatunk. Amennyiben a sportági mozgásanyag nem biztosítja az ízületi mozgáshatárok kiterjesztését, úgy fokozott, kiegészítő gyakorlatok alkalmazására kell sort keríteni. Ellenkező esetben számolhatunk azzal, hogy a felnőtté válás folyamatában az ízületi mozgékonyság színvonala csökken. Az izmosodás ízületi mozgékonyságot rontó hatását - lévén, hogy a képesség magas szintű megléte szakmailag kívánatos - fokozottabb edzéshatásokkal feltétlenül indokolt mérsékelni! Mindezek alapján a feltett kérdésekre adott válaszunkat az alábbiakban összegezzük:

- fiúknál a testmagasság jelentős változást mutat a 12. életévtől. Ezt úgy értelmezzük, hogy a sportág nem gátolja a fejlődés, érés természetes hatásának érvényesülését. Leányoknál nem tapasztaltunk különbséget az éves utánvizsgálat alkalmával, sőt esetünkben az évek közötti javulás is mérsékeltebb.

A felmért jellegekben mutatott éves eredményjavulás nem azonos mérvű, a legtöbb paraméter jelentős változását mindkét nem esetében a 14. életévben tapasztaltunk;

- az egyes próbákban nem volt azonos mérvű az éves eredményjavulás, a felmért kondicionális képességek közül az erőkifejtés, illetőleg a gyorserő alakulásában tapasztaltuk viszonylagosan a legtöbb egy év alatt bekövetkező, jelentősnek minősíthető változást, fejlődést;

- az ízületi mozgékonyság kivételével a fiúk próbákban mutatott éves átlageredményei, valamint az évenkénti alakulás dinamikája meghaladja a leányokét ugyanakkor az egy év alatt bekövetkező szignifikáns változást többször lehetett leányoknál kimutatni. Mindebből arra következtetünk, hogy a szakosító röplabdás edzések hatása különbözőképpen jelentkezik a két nem esetében, így a koedukált edzéseknek nincs meg a létjogosultsága.

1. táblázat

Az utánvizsgálatban résztvevő fiatalok életkori megoszlása

Életkor /év/	Leányok		Fiúk	
	/n/	/%/	/n/	/%/
11	3	2	2	2
12	22	13	7	8
13	64	39	24	42
14	45	27	31	29
15	25	15	21	16
16	5	4	8	3
Összesen:	164	100	93	100

2. táblázat

11 éves röplabdázó leányok és fiúk motoros teszt-eredményeinek változása (11') egy év alatt

11-11' éves leányok /n=3/

Próbák	$\bar{x}$	s	$\bar{x}'$	s'	diff.	egymintás "t"-próba	p
1.	155,33	9,02	163,00	3,00	7,67	-1,105	
2.	40,00	4,58	48,00	6,93	8,00	-1,281	
3.	39,33	3,06	43,67	1,53	4,37	-1,664	
4.	243,00	11,79	254,33	4,16	11,33	-1,852	
5.	182,33	19,86	201,67	14,22	19,37	-1,726	
6.	4,67	0,51	5,77	0,76	1,10	-1,997	
7.	5,50	1,57	6,40	0,87	0,90	-0,849	
8.	5,50	0,36	5,20	0,17	0,30	1,441	
9.	24,63	1,58	23,33	1,31	1,30	2,982	
10.	2283,67	210,24	2365,33	108,04	81,66	-0,507	
11.	29,67	3,51	31,33	0,58	1,66	-0,822	
12.	17,10	2,74	16,27	1,03	0,83	0,838	

11-11' éves fiúk /n=2/

Próbák	x	s	x'	s'	diff.	egymintás "t"-próba	p
1.	147,50	10,61	155,50	13,44	8,00	-4,000	
2.	38,50	0,71	44,00	5,66	5,50	-1,571	
3.	33,50	0,71	87,50	0,71	4,00	-565,685	< 1
4.	226,50	16,26	244,00	26,87	17,50	-2,333	
5.	181,50	12,02	193,50	28,99	12,00	-1,000	
6.	4,65	1,34	5,75	2,19	1,10	-1,833	
7.	5,35	0,78	6,65	3,04	1,30	-0,812	
8.	5,40	0,28	5,10	0,28	0,30	42,426	< 2
9.	23,90	1,56	23,50	2,12	0,40	1,000	
10.	2399,00	9,90	2424,00	164,05	25,00	-0,229	
11.	30,50	4,95	26,00	2,83	-3,50	3,000	
12.	17,05	1,34	15,30	0,42	1,75	2,692	

Jelölések: $\bar{x}$ = átlag,
s = szórás,
p = szignifikanciaszint.

3. táblázat

12 éves röplabdázó leányok és fiúk motoros teszt-eredményeinek változása (12') egy év alatt

	12-12' éves leányok / n = 22 /						
Próbák	$\bar{x}$	s	$\bar{x}'$	s'	diff.	egymintás "t"-próba	p
1.	162,86	7,87	167,91	6,60	5,05	- 3,063	<1
2.	40,27	7,58	47,05	4,80	6,78	- 1,507	
3.	38,36	5,25	42,64	4,37	4,28	- 1,245	
4.	249,14	10,58	260,73	8,60	11,59	- 1,94	
5.	189,27	13,74	198,64	14,58	9,37	- 0,815	
6.	4,97	0,80	5,97	0,91	1,00	- 2,261	<5
7.	6,10	1,00	7,10	0,94	1,00	- 1,669	
8.	5,51	0,40	5,29	0,22	0,22	0,893	
9.	24,87	2,74	22,90	1,59	1,97	1,532	
10.	2210,14	245,69	2308,00	205,36	97,86	- 0,63	
11.	30,23	6,55	32,86	4,46	2,63	- 0,956	
12.	17,51	1,87	15,53	1,64	1,98	2,251	<5

	12-12' éves fiúk / n = 7 /						
Próbák	$\bar{x}$	s	$\bar{x}'$	s'	diff.	egymintás "t"-próba	p
1.	156,57	10,11	165,57	10,49	9,00	- 4,811	<1
2.	44,29	7,48	50,14	5,37	5,85	- 2,041	
3.	41,00	6,90	48,86	7,29	7,86	- 2,146	
4.	251,29	14,63	264,71	16,79	13,42	- 2,234	
5.	190,57	9,07	207,71	18,55	17,14	- 1,402	
6.	5,13	0,52	6,41	0,79	1,28	- 2,526	<5
7.	6,73	1,39	7,84	1,33	1,11	- 2,312	
8.	5,46	0,35	5,17	0,33	0,29	1,062	
9.	23,46	1,72	23,51	1,36	- 0,05	- 0,046	
10.	2369,14	298,54	2454,57	253,93	85,43	- 0,658	
11.	22,71	7,18	24,43	5,47	- 1,72	- 0,535	
12.	17,01	1,40	15,80	0,52	1,21	1,386	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

4. táblázat

13 éves röplabdázó leányok és fiúk motoros teszt-eredményeinek változása (13') egy év alatt

13-13' éves leányok / n = 64 /

Próbák	$\bar{x}$	s	$\bar{x}'$	s'	diff.	egymintás "t"-próba	p
1.	163,83	6,46	166,44	5,67	2,61	- 0,921	
2.	42,8	7,97	47,83	5,77	5,03	- 1,035	
3.	42,81	6,21	45,36	6,56	2,55	- 0,622	
4.	254,63	10,46	257,36	11,1	2,73	- 0,52	
5.	193,89	15,8	201, 09	13,25	7,2	- 0,687	
6.	5,44	0,78	5,83	0,89	0,39	- 0,638	
7.	6,47	0,94	6,92	1,14	0,45	- 0,638	
8.	5,43	0,36	5,26	0,25	0,17	0,683	
9.	23,87	2,87	22,81	1,97	1,06	0,603	
10.	2229,2	235	2248,31	167,58	19,11	- 0,139	
11.	31,33	4,96	31,25	4,68	- 0,08	0,025	
12.	16,47	1,5	15,27	1,32	2,2	1,256	

13-13' éves fiúk / n = 24 /

Próbák	$\bar{x}$	s	$\bar{x}'$	s'	diff.	egymintás "t"-próba	p
1.	166,83	7,12	174,00	5,74	7,17	- 2,121	< 5
2.	46,29	5,86	53,04	7,69	6,75	- 1,425	
3.	46,21	6,70	52,42	7,44	6,21	- 1,506	
4.	267,46	14,46	280,92	13,22	13,46	- 2,273	< 5
5.	199,38	40,61	221,17	18,18	21,79	- 0,789	
6.	6,43	1,11	7,69	1,71	1,26	- 1,199	
7.	7,81	1,33	9,64	1,45	1,83	- 2,365	< 5
8.	5,25	0,36	5,01	0,20	0,24	1,054	
9.	29,27	38,31	21,61	1,75	7,60	0,283	
10.	2582,29	207,54	2698,50	216,42	116,21	- 1,035	
11.	28,33	8,14	26,79	7,15	- 1,54	0,372	
12.	15,13	1,32	15,53	1,03	- 0,40	- 0,415	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

5. táblázat

14 éves röplabdázó leányok és fiúk motoros teszt-eredményeinek változása (14') egy év alatt

14-14' éves leányok / n = 45 /							
Próbák	$\bar{x}$	s	$\bar{x}'$	s'	diff.	egymintás "t"-próba	p
1.	167,58	5,14	168,44	5,28	0,84	- 1,469	
2.	45,07	6,02	49,31	6,32	4,24	- 4,012	<0,1
3.	42,84	5,36	46,44	6,89	3,60	- 3,967	<0,1
4.	260,60	7,91	260,87	10,30	0,27	- 0,214	
5.	196,98	14,61	205,91	18,28	8,93	- 3,470	<1
6.	5,53	0,95	6,03	0,94	0,50	- 4,244	<0,1
7.	6,89	1,27	7,25	1,18	0,36	- 2,296	<5
8.	5,40	0,34	5,24	0,19	0,16	3,630	<0,1
9.	22,60	1,88	21,98	2,12	0,62	2,113	<5
10.	2224,73	250,62	2224,49	233,56	- 0,24	0,007	
11.	33,71	6,70	33,56	6,68	- 0,15	0,236	
12.	16,01	1,53	14,91	1,90	1,10	4,051	<0,1

14-14' éves fiúk / n = 31 /							
Próbák	$\bar{x}$	s	$\bar{x}'$	s'	diff.	egymintés "t"-próba	p
1.	170,87	6,97	176,90	5,79	6,03	- 2,693	<2
2.	47,35	6,48	57,58	8,10	10,23	- 2,659	<2
3.	46,81	6,33	54,68	6,65	7,87	- 3,234	<1
4.	275,03	12,62	286,39	10,03	11,36	- 3,135	<1
5.	211,52	18,21	229,03	14,41	17,51	- 2,201	<5
6.	7,00	1,15	8,19	1,15	1,19	- 1,765	
7.	8,81	1,43	10,48	2,57	1,67	- 1,063	
8.	5,13	0,36	4,89	0,27	0,24	1,227	
9.	21,57	1,47	20,95	1,52	0,62	0,660	
10.	2599,29	239,35	2766,16	234,04	166,87	- 1,145	
11.	29,71	6,75	27,29	7,57	- 2,42	0,598	
12.	14,90	1,09	14,83	1,14	0,07	0,092	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

6. táblázat

15 éves röplabdázó leányok és fiúk motoros teszt-eredményeinek változása (15') egy év alatt

15-15' éves leányok / n = 25 /							
Próbák	$\bar{x}$	s	$\bar{x}'$	s'	diff.	egymintás "t"-próba	p
1.	166,20	5,87	167,68	5,52	1,48	- 4,473	< 0,1
2.	46,44	4,70	49,32	4,69	2,88	- 3,560	< 1
3.	45,84	5,80	47,32	4,86	1,48	- 1,995	
4.	261,72	10,91	262,20	11,37	0,48	- 0,790	
5.	203,00	12,12	208,28	13,65	5,28	- 2,498	< 2
6.	5,97	0,98	6,19	0,78	0,22	- 1,723	
7.	7,41	1,06	7,33	1,09	- 0,08	0,553	
8.	5,27	0,34	5,20	0,21	0,07	1,503	
9.	23,49	1,21	22,52	1,64	0,97	3,624	< 1
10.	2302,76	259,92	2256,72	186,87	- 46,04	1,283	
11.	34,40	4,75	35,72	5,02	1,32	- 2,747	< 2
12.	17,25	1,63	15,13	1,22	2,12	8,218	< 0,1

15-15' éves fiuk / n = 21 /							
Próbák	$\bar{x}$	s	$\bar{x}'$	s'	diff.	egymintás "t"-próba	p
1.	176,76	7,63	180,10	6,82	3,34	- 1,263	
2.	57,10	4,96	62,95	6,35	5,85	- 1,267	
3.	56,48	4,48	59,81	3,60	3,33	- 1,342	
4.	290,57	13,82	295,95	11,39	5,38	- 0,828	
5.	231,75	18,38	241,05	15,16	9,29	- 0,872	
6.	8,90	2,91	9,22	1,41	0,32	- 0,182	
7.	10,82	2,03	11,92	1,57	1,10	- 1,210	
8.	4,79	0,33	4,72	0,23	0,07	0,353	
9.	21,28	1,98	20,05	1,78	1,23	0,847	
10.	2692,24	334,59	2745,29	321,03	53,05	- 0,211	
11.	28,57	5,93	29,81	7,02	1,24	- 0,341	
12.	15,73	2,16	14,76	0,94	0,97	0,682	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

16 éves röplabdázó leányok és fiúk motoros teszt-eredményeinek változása (16') egy év alatt

Próbák	16–16' éves leányok / n = 5 / $\bar{x}$	s	$\bar{x}'$	s'	diff.	egymintás "t"-próba	p
1.	172,00	3,39	173,80	4,66	1,80	- 4,351	< 2
2.	46,40	5,18	47,40	6,50	1,00	- 0,683	
3.	42,00	6,32	44,40	5,73	2,40	- 1,616	
4.	264,40	7,33	266,40	9,66	2,00	- 2,034	
5.	183,00	9,27	205,60	18,11	22,60	- 8,406	< 1
6.	5,92	0,65	6,74	0,96	0,82	- 8,418	< 1
7.	7,06	1,17	8,04	1,35	0,98	- 5,355	< 1
8.	5,22	0,37	5,20	0,35	0,02	0,392	
9.	25,42	2,60	23,84	2,49	1,58	4,210	< 2
10.	2334,80	219,33	2339,60	295,86	4,80	- 0,235	
11.	31,00	7,07	33,00	7,31	2,00	- 5,477	< 1
12.	19,26	1,74	16,92	1,66	2,34	6,643	< 1

Próbák	16–16' éves fiuk / n = 8 / $\bar{x}$	s	$\bar{x}'$	s'	diff.	egymintás "t"-próba	p
1.	186,00	3,93	188,38	4,53	2,38	- 1,4444	
2.	56,25	8,61	60,88	5,99	4,63	- 1,038	
3.	52,00	7,48	58,50	5,90	6,50	- 1,813	
4.	285,88	30,90	304,50	7,15	18,62	- 0,895	
5.	229,25	19,98	257,00	44,93	27,75	- 0,837	
6.	8,41	1,46	9,91	0,68	1,50	- 1,498	
7.	10,83	2,44	12,30	1,05	1,47	- 1,115	
8.	5,04	0,48	4,78	0,16	0,26	1,036	
9.	21,53	1,90	19,59	1,45	1,94	1,378	
10.	2329,25	465,91	2703,00	224,20	373,75	- 1,121	
11.	29,00	4,87	30,63	5,26	1,63	- 0,546	
12.	15,58	1,81	14,43	1,12	1,15	0,861	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

Irodalmi adatokból átvett orientáló értékek (1)

Életkor /év/	Testmagasság /cm/				Abalakov /cm/				Sargent-ugrás /cm/				Érintőmagasság /cm/			
	leányok		fiúk		leányok		fiúk		leányok		fiúk		leányok		fiúk	
	x̄	Ir.	x̄	Ir.	x̄	Ir.	x̄	Ir.	x̄	Ir.	x̄	Ir.	x̄	Ir.	x̄	Ir.
11	139,9	[13]	139,8	[13]	30,0	[18]	42,5	[7]	35,6	[5]	35,2	[5]	227,3	[18]	229,9	[18]
12	152,5	[2]	146,4	[7]	35,8	[18]	47,1	[7]	36,1	[5]	33,6	[5]	239,4	[18]	242,6	[18]
13	156,6	[2]	154,3	[7]	41,8	[18]	45,8	[7]	38,8	[5]	37,6	[5]	250,9	[18]	256,1	[18]
14	159,3	[2]	167,4	[7]	45,1	[18]	48,4	[7]	42,9	[18]	42,1	[5]	256,7	[18]	274,8	[18]
15	160,9	[2]	171,7	[7]	46,5	[18]	52,5	[7]	44,0	[18]	47,9	[6]	259,2	[18]	284,7	[18]
16	161,9	[2]	174,3	[7]	47,4	[18]	54,0	[7]	45,9	[18]	50,3	[6]	262,6	[18]	292,5	[18]

Életkor /év/	Helyből távolugrás/cm/				Tömöttlabda dob előre /3 kg/ /m/				Tömöttlabda dob. hátra /3 kg/ /m/				30 m-es futás /s/			
	leányok		fiúk		leányok		fiúk		leányok		fiúk		leányk		fiúk	
	x̄	Ir.	x̄	Ir.	x̄	Ir	x̄	Ir.	x̄	Ir.	x̄	Ir.	x̄	Ir.	x̄	Ir.
11	151,9	[13]	147,9	[13]	3,7	[18]	4,3	[18]	4,49	[13]	5,08	[13]	5,30	[2]	5,04	[2]
12	151,3	[1]	155,4	[1]	4,8	[18]	5,4	[18]	-	-	-	-	5,06	[2]	4,87	[2]
13	154,9	[1]	166,3	[1]	5,2	[18]	5,8	[18]	-	-	7,00	[15]	4,96	[2]	4,64	[2]
14	156,4	[1]	179,6	[1]	5,6	[18]	7,2	[18]	6,80	[15]	6 94	[15]	4,84	[2]	4,48	[2]
15	158,6	[1]	190,2	[1]	5,9	[18]	8,1	[18]	6,40	[15]	-	-	5,14	[2]	4,41	[2]
16	161,6	[1]	202,3	[1]	6,4	[18]	8,8	[18]	6,30	[15]	-	-	5,12	[2]	4,38	[2]

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál, ezen kívül

Ir. = irodalmi adat.

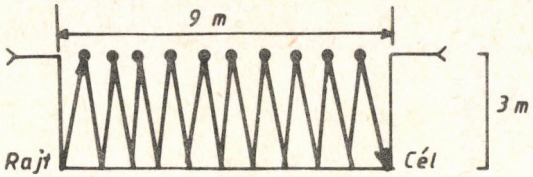
9. táblázat

Irodalmi adatokból átvett orientáló értékek (II)

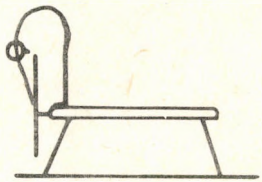
Életkor /év/	Cikk-cakk futás/s/				Cooper-teszt /m/				Törzshajlítás előre/cm/				Sáncgyakorlat /s/			
	leányok		fiúk		leányok		fiúk		leányok		fiúk		leányok		fiúk	
	$\bar{x}$	Ir	$\bar{x}$	Ir	$\bar{x}$	Ir	$\bar{x}$	Ir.	$\bar{x}$	Ir.	$\bar{x}$	Ir.	$\bar{x}$	Ir.	$\bar{x}$	Ir.
11.	-	-	-	-	2195	[19]	2449	[19]	-	-	34,3	[5]	-	-	-	-
12	-	-	-	-	2270	[19]	2534	[19]	-	-	34,8	[5]	-	-	-	-
13.	22,3	[11]	-	-	2471	[19]	2721	[19]	-	-	36,2	[5]	17,9	[11]	-	-
14	21,5	[11]	-	-	2549	[19]	2789	[19]	-	-	33,5	[5]	17,6	[11]	-	-
15	21,1	[11]	-	-	2122	[19]	2802	[19]	-	-	-	-	17,1	[11]	-	-
16	21,5	[11]	-	-	-	-	3074	[19]	-	-	-	-	17,1	[11]	-	-

Megjegyzés: Derzsy (5) közölt adataiból transzformált értékeket mutatunk be (a tényleges érték +20)

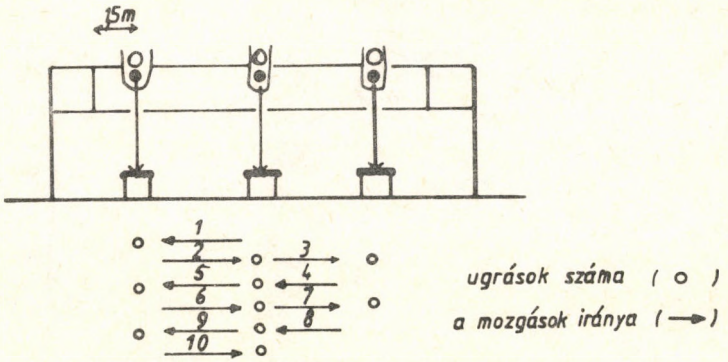
Jelölések: Ua. mint a 2., 8. táblázatnál



CIKK-CAKK FUTÁS („A")



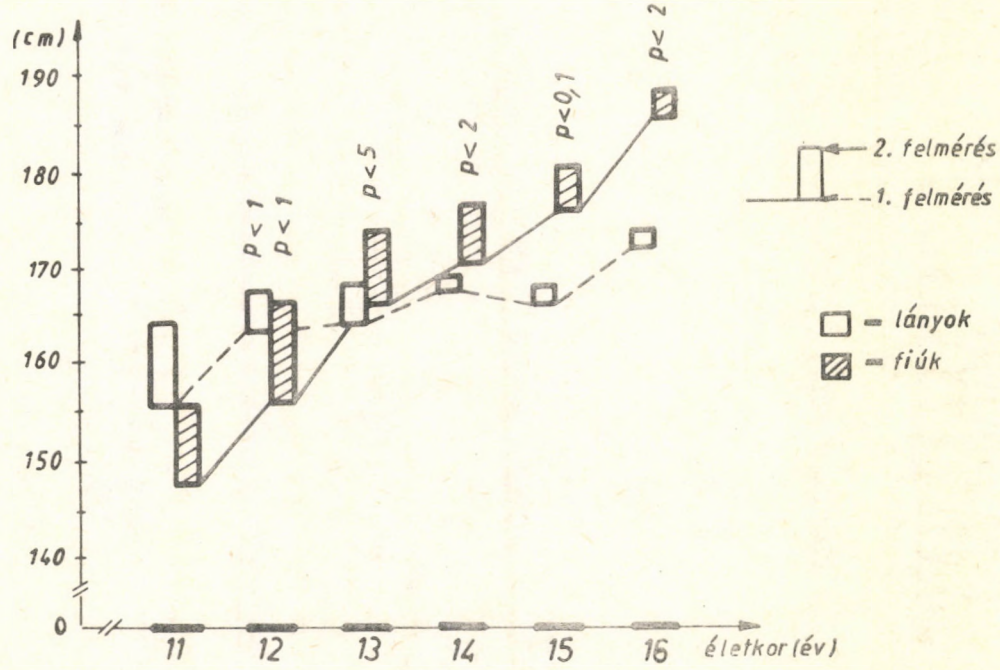
TÖRZSHAJLÍTÁS ELŐRE („B")



SÁNCGYAKORLAT („C")

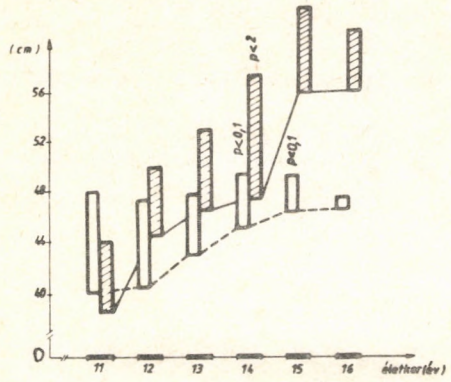
1. ábra

Felmérő mozgásanyag

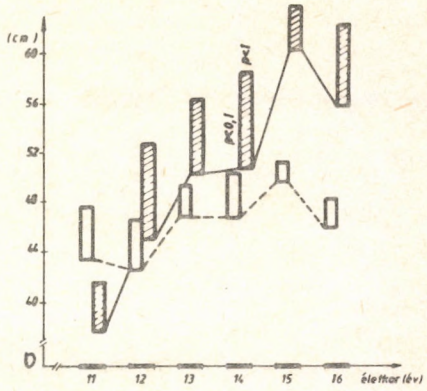


2. ábra

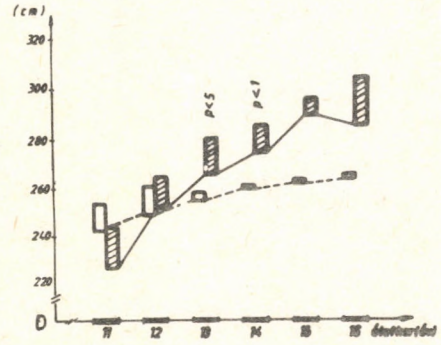
A testmagasság átlagértékeinek változása



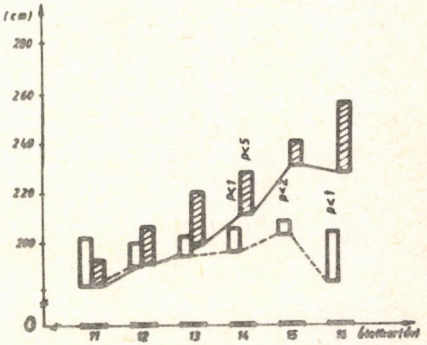
Az Abalakov-teszt átlagértékeinek változása (A')



A Sargent-ugrás átlagértékeinek változása (B')

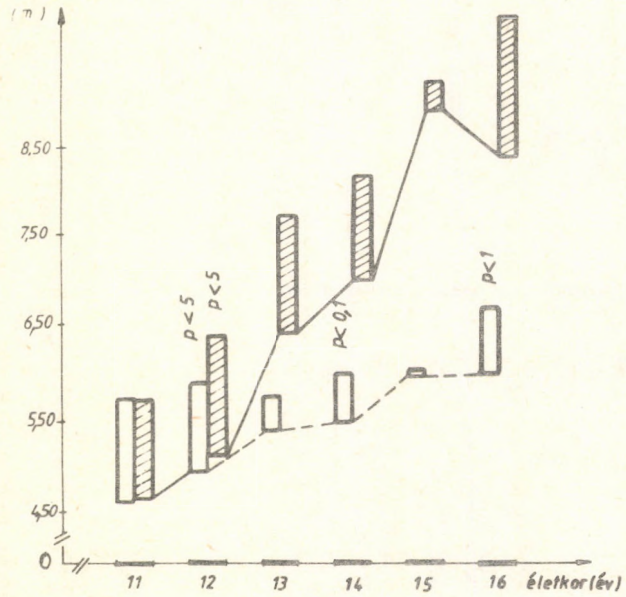


Az érintőugrás átlagértékeinek változása (C')

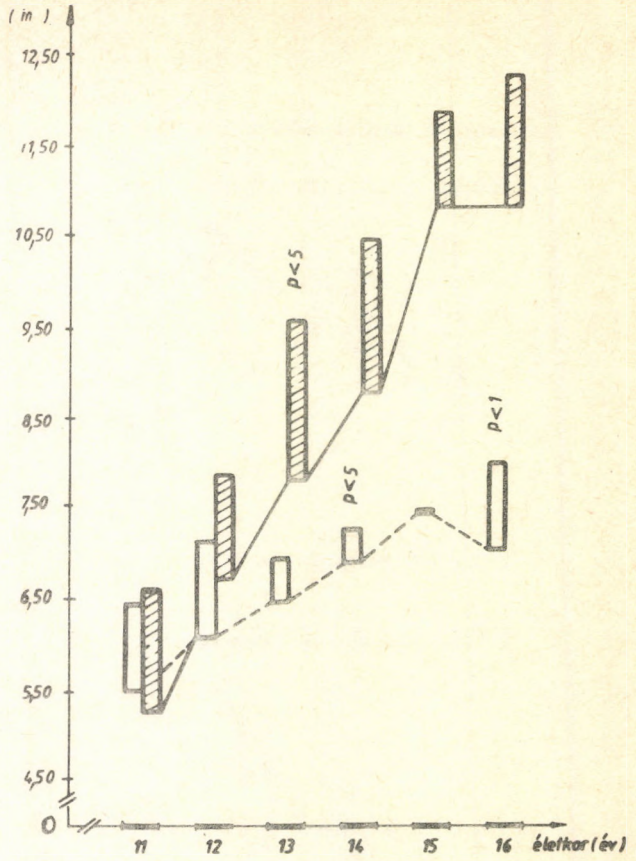


A helyből távolugrás átlagértékeinek változása (D')

3. ábra

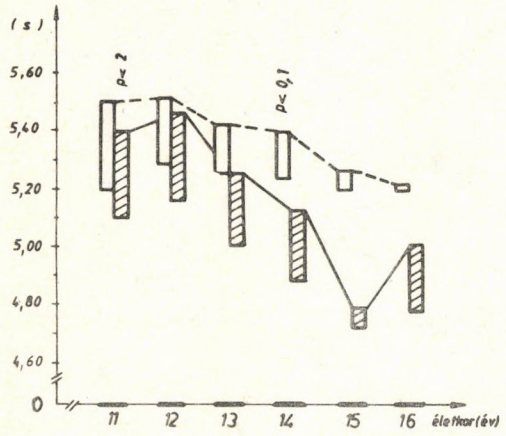


Tömöttlabda (3 kg) dobás előre átlagértékeinek változása ('A')

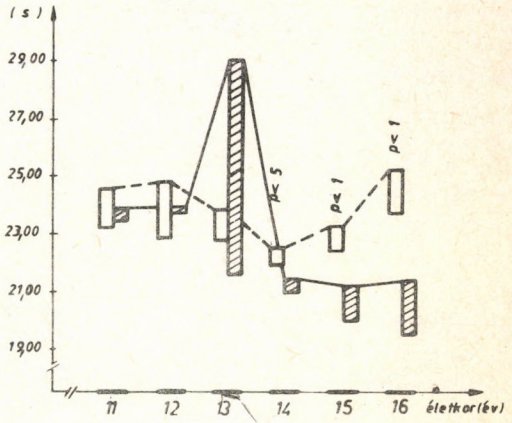


Tömöttlabda (3 kg) dobás hátra átlagértékeinek változása ('B')

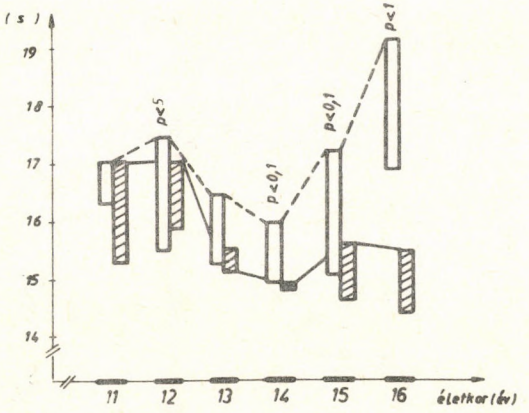
4. ábra



A 30 m-es futás átlageredményeinek változása („A")

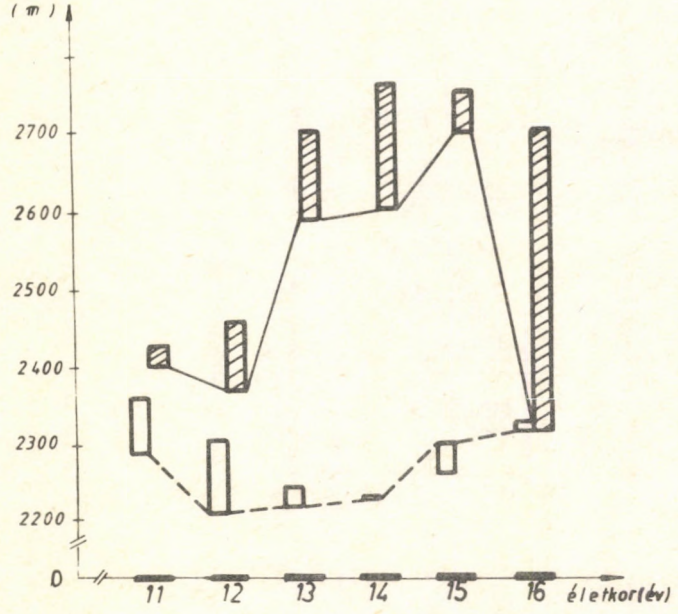


A „cikk-cakk" futás átlagértékeinek változása („B")

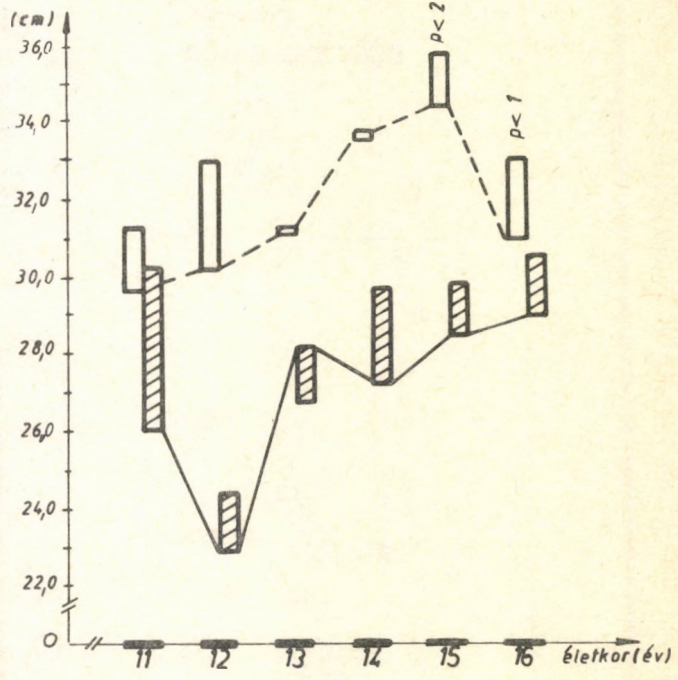


A sáncgyakorlat-próba átlagértékeinek változása („C")

5. ábra



A Cooper-teszt átlagértékeinek változása („A")



A törzshajlítás előre próba átlageredményeinek változása („B")

6. ábra

IRODALOM

1. Bakonyi F.: A magyar fiatalság képességfelmérése. Bp. 1980. Gépelt kézirat.

2. Bakonyi F.: A 7-18 éves városi tanulók testi fejlettségének és fizikai képességének változása (1965-1980). (A Testnevelési Főiskola közleményei,1985. 1. 59-80.)

3. Beuker F.: Leistungsprüfung im Freizeit- und Erholungssport. Leipzig. 1976.

4. Derzsy B. - Rigler E.: Az ízületi mozgékonyság összehasonlító vizsgálata válogatott tornászokon és súlyemelőkön. (TF Tudományos Közlemények, 1974. 4. 81-93.)

5. Derzsy B.: A 10-14 éves tornászok teljesítményösszetevőinek vizsgálata (I-II. rész) (A Testnevelési Főiskola közleményei,1985. 1. 103-113. 1985. 2. 79-99.)

6. Farmosi I.: A testalkat és az erő összefüggése 15-21 éves férfiaknál. (Testnevelés-sport-oktatás, 1980. 215-221.)

7. Farmosi I.: Férfi sportolók alkati és motorikus vizsgálatának eredményei. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 26. 1982. 115-134.)

8. Fetz, F. - Kornexl, E.: Sportmotorische Tests. Bad-Homburg. 1978.

9. Hajtman B.: Bevezetés a matematikai statisztikába pszichológusok számára. Akadémiai Kiadó. Bp. 1968.

10. Kotsis A-né. - Rigler E. - Károlyi M.: Női röplabdázók ugró-állóképességének motorikus és fiziológiai vizsgálata. (A Testnevelési Főiskola Tudományos Közleményei, 1974. III. 119-141.)

11. Kotsis A-né: A női röplabdázók edzésfelkészítésének elméleti és gyakorlati kérdései. Testnevelésdoktori értekezés.TF. Bp. 1984

12. Lienert, G. A.: Testaufbau und Testanalyse. Verlag S. Belz. Weinheim-Berlin Basel. 1969.

13. Mészáros J. - Szmodis I. - Mohácsi J.: Testalkati mutatók és motoros próbák kapcsolata 10-11 éves testnevelés tagozatos fiú- és leánytanulóknál.(Testnevelés- és sporttudományos közlemények, 1978. 3. 87-90.)

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

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

16. Rigler E. - Eiben O. - Kotsis A-né.: Testalkati és fizikai képességvizsgálatok a magyar női röplabdaválogatott olimpiai felkészítésében. (Tanulmányok a TFKI kutatásaiból (1977-78),1979. 67-93.)

17. Rigler E.: Azonosságok a sportjátékokban (A felugrás szerepe). (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1987. 3. 31-50.)

18. Rigler E. - Barabás J.: A dinamikus erőkifejtés alakulása ifjúsági röplabdázók ugró- és dobóteljesítményében.(A Testnevelési Főiskola közleményei,1988. 2. 71-90.)

19. Szmodis I.: A Cooper-teszt életkori normái. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1978. 18. 29-51.)

20. Vihar L.: Kiválasztás röplabdás lányoknál. (Utánpótlás-nevelés, 1981. 8. 23-32.)

RIGLER, Endre - BARABÁS, Judit

A Year's Preparation's Influence on Forming Junior Volleyball Players' Conditional and Co-ordinational Ability

The authors present the changes in conditional abilities in 257 persons (164 girls and 93 boys) during a year by a postexamination. Body height, Abalakov, Sargent and touch spring, standing long jump, throwing a 3 kg medicine ball forwards and and backwards, 30 m run, run in zigzags, Cooper test, bending and "block" exercises as measurement and probe tests and also the measured and calculated changes of the above exercises are introduced. The authors point out that the total results of the special volleyball trainings of 135-140 hours a year completing the effects of biological development are revealed in a different way in certain age groups and in the selected test according to sex.

РИГЛЕР, Эндре - БАРАБАШ, Юдит

Влияние годовой подготовки на развитие кондициональных и координационных качеств юных волейболистов

На основе исследований представляются изменения произошедшие в области кондициональных качеств за год у 257-и 11 до 16--летних волейболистов /93/ и волейболисток /164/. Представляются результаты измеренные по росту, по тестам Абалакова и Серджента, по соскокам с места, по прыжкам в длину с места, по бросанию набывного мяча /3 кг/ вперед и назад, по бегу зигзагом, по тесту Купера, по сгибанию туловища вперед и по упражнению "блокирования". Тем самым вычислены и различия измеренные в этих показателях. Устанавливается, что совместные результаты специальных занятий по волейболу в объеме 135 до 140 часов в год в среднем, дополняющих влияние биологического развития, по различному появляются в различных возрастах и у двух полов, и по различному отражаются в результатах выбранных задач и проб.

CSIDER Tibor

A CENTRUM RENDSZERŰ ISKOLAI GYÓGYTESTNEVELÉS ÉRTÉKELÉSE ÉS REFORMJÁNAK LEHETŐSÉGE

1. Bevezetés

A testneveléssel és sporttal foglalkozó állami fejlesztési programok 10-12 %-ra becsülik azoknak a gyermekeknek a számát, akik valamilyen elváltozás, betegség miatt speciális gyógytestnevelésre, könnyített testnevelésre vagy felmentésre szorulnak. Ennek ellenére egyetlen fejlesztési koncepcióban, tervben sem jelentkezik az a gondolat, hogy ez a nagy létszámú, a fejlesztési lépéseket akadályozó gyermekcsoport fizikai képességeinek tökéletesítése, rehabilitációja milyen keretek között folyna.

A legutolsó adatok szerint 1.269.898 általános iskolás, 225.308 középiskolás tanul az országban, összesen 1.576.650 tanuló (2). Tehát - ha hinni lehet a felméréseknek - több mint 150.000 tanulóról van szó, ami nagyon nagy szám. E gyermekcsoport fizikai képzésének, testi fejlesztésének problémája nem jelentkezik olyan látványosan a közoktatásban, mivel - egyrészt az iskolákban ugyan van iskolaorvosi hálózat, de csak kevés helyen történik egészségügyi szempontból testnevelési besorolás (kategorizálás). Másrészt a vidéki városokban ma már alig van gyógytestnevelési centrum és szakképzett gyógytestnevelő tanár. A legtöbb helyen a feltételek hiánya miatt inkább felmentik a gyermekeket vagy egyáltalán nem kerülnek az iskolaorvos szeme elé. Például a Scheuermann-féle gerincbetegségben szenvedő gyermekek kapnak tiltott mennyiségben és intenzitásban fizikai terhelést. Gerincdeformitásuk csak a felnőttkor küszöbén derül ki amikor az orvoshoz mennek fájós hátuk miatt. Erre tucatjával tudnám felsorolni a példákat mivel sokukkal csak felnőttkorukban találkoztam, amikor a helyet keresték, az alkalmat és a szakembert, aki késve, de gyógyító tornával mérsékelné fájdalmaikat.

Hiba lenne feltételezni, hogy az ifjúsági testnevelési és sportprogramot ezeknek a jelenléte meghiusítja, de bűnös mulasztásnak számít ha nem gondoskodunk róluk. A programok mottója is ezt emeli ki: "...testileg-lelkileg egészséges munkaképes ifjúságra van szüksége az országnak". (3)

Az ifjúsági sport fejlesztése végső soron biológiai program, amelynek eredményei nem várhatók el máról holnapra. Ebből következik, hogy az egészségileg károsodott gyermekek számának növekedése nagyobb ütemű mint a program hatása. Ezek egyre nagyobb terhet rónak az iskolákra, főleg a testnevelő tanárokra, és hanyatló fizikai tűrőképességük gátolja szellemi befogadóképességüket is. Az a kérdés, hogy ebben a versenyfutásban melyik oldal győz? Nem kétséges, a lassúbb lépésekben végrehajtott ifjúsági sportprogram lemarad és nincs messze az az idő amikor a felmentett, csökkentett szintű terhelést igénylő gyermekek száma eléri a kritikus értéket. Tapasztalható, hogy a gyógytestnevelésben képzetlen testnevelő - és ilyen több van - nem meri terhelni őket, az egészségesek felé fordul, hiszen csak erre tanították.

A helyzet áttekintéséhez megbízható és korrekt adatokra volt szükségünk, mivel a jelenlegi helyzet kb. 30 éves állapotot tartósít. Az elavult keretek, az iskolai gyógytestnevelési szerkezet a centrum rendszerre épül. Az elavult

szerkezet korszerűsítéséhez a gyógytestnevelést közelebb kell vinni az iskolák mindennapi életéhez és a képzési rendszerbe beilleszteni. A legideálisabb állapotot az jelentené, ha a gyógytestnevelést is az végezné, aki a testnevelést tanítja.

Mielőtt azonban az országos felmérés eredményeit elemeznénk célszerű áttekinteni azokat a szervezeti összetevőket, amelyek döntő szerepet játszhatnak a szerkezeti megújulásban.

2. A centrum rendszer

Harminc évvel ezelőtt hozták létre a gyógytestnevelési centrumokat, amelyek az extenzív fejlődési szakaszban jó eredménnyel és az egész országra kiterjedően működtek. A helyi sajátosságoknak megfelelően az iskolafenntartók egyre-másra hozták létre a gyógytestnevelő tanári állásokat (státusokat), és így biztosították a szak működési feltételeit.

A gyógytestnevelési centrumok azonban az utóbbi években sorra megszűntek: ennek okát abban kell keresnünk, hogy a régi szakemberek nyugdíjba mentek, az újak a mostoha feltételek, anyagi, erkölcsi elismerés szűkös volta miatt nem vállalták a gyógytestnevelési főállást. A jelenlegi helyzetben már alig van az országban betöltetlen gyógytestnevelői státus mivel az iskolafenntartók nem hoznak létre tanári állásokat azon a címen, hogy nincs szakember. A kör így bezárult és a helyzetből a kiutat nem a státusok szaporításában kell keresnünk.

A centrumok a kezdeti szakaszban kielégítően működtek. Később azonban az 5 napos tanítási hét bevezetésével, az iskolahálózat fejlődésével (decentralizáció) egyre inkább előtérbe kerültek a hibák. Budapesten például, egy-egy kerületben több centrum is működik. Ennek ellenére nehéz helyzet alakul ki. A 6-10 éves kisiskolások a nagy járműforgalom miatt nehezen közelíthetik meg a távolabbi centrumokat. Sokszor találkozunk a szülők ellenállásával is. A középiskolások más okból - iskolai időbeosztásuk miatt - nem vállalják a késő délutáni gyógytestnevelési órákat. Ez hetenként 2-3 alkalommal megszakítja a délutánjaikat és jelentős időt von el a másnapi felkészüléstől.

A működő centrumokat az iskolaigazgatók nem szívesen fogadják be az iskolába. Úgy érzik, nem feladatuk más iskolába járó gyermekcsoportoknak a tornatermüket átengedni saját testnevelési terveik megvalósításának a rovására. A gyógytestnevelési órák elosztását a terem és más feltételek biztosítását a "törzsiskola" igazgatója hatalmi körének túllépése nélkül nem vállalhatja és ez sokszor nagyon sok személyi konfliktus forrása lehet. A legtöbb esetben a kerületi, városi, megyei művelődési szervek közbelépése szükséges.

3. A gyógytestnevelés irányítása, felügyelete

A gyógytestnevelés irányítását felügyeleti téren - főleg vidéken - az iskolafenntartó hálózat periferiáján találjuk. A helyzet javítására tett erőfeszítéseket is értetlenség és közöny fogadta.

A Művelődésügyi Minisztérium nem képes ellátni az irányító feladatát mivel nem rendelkezik a szükséges apparátussal, a szakmában történt változások jelzéseit nem képes felfogni és feldolgozni. Így történt az, hogy a gyógytestnevelést szabályozó 102/1977-es Utasítás elavult részeire is egy társadalmi szervezet (a gyógytestnevelési szakbizottság) hívta fel a figyelmet.

A gyógytestnevelés az egyetlen szakmai terület amelyet az egész ország területén - kivéve Budapestet - nem szakmai hálózat ellenőriz és felügyel, mivel a gyógytestnevelés ellenőrzését az általános testnevelői szakfelügyelet végzi. Érthető, hogy az eltérő érdekek között ez a hálózat nem képviselheti kellő súllyal a gyógytestnevelést és nem irányíthatja a gyógytestnevelő tanárok munkáját szakmailag sem.

Az OPI irányító munkáját inkább szervezői téren fejtette ki. (országos továbbképzés, elméleti képzés stb.) A gyógytestnevelés tartalmi továbbfejlesztéséhez, a tudományos munkára ösztönző programok kidolgozásához nem volt elég ereje.

A jelenlegi helyzetben, a gyógytestnevelés tartalmi és szervezeti nehézségeinek értékelésére 1985-ben alakult meg az MM Sportosztálya mellett működő gyógytestnevelési szakbizottság. A bizottság operatív szervezet, amely a gyógytestnevelést irányító, a szakterületen dolgozó tanárokból áll. Programjában olyan tervek szerepelnek mint a gyógytestnevelés országos helyzetének felmérése, a tanári hálózat fejlesztése, az együttműködés kialakítása az iskolaorvos és a gyógytestnevelői tanári hálózat között, valamint a gyógytestnevelés működéséhez szükséges dokumentumok korszerüsítése. Az operatív munka szükségességét bizonyítja, hogy támogatásával valósul meg ez az országos felmérés is, melynek eredményeiről e tanulmányban számolok be.

E rövid elemzés azt a következtetést suggalja: az iskolai gyógytestnevelésnek a hazai iskolarendszerben nincs igazi gondozója. Az egészségügyi és művelődésügyi hálózathoz csak gyenge szálakkal kapcsolódik a gyógytestnevelés, így egyik sem érezheti sajátjának.

4. A felmérés adatai

Az 1986/87-es - tehát a legfrissebb adatok alapján - könnyített testnevelésre az alsó éveken és középfokú iskolákban 20 982, gyógytestnevelésre az alsó- és középfokú iskolákban 19 225 tanulót utaltak. Ennek még a fele sem került szakszerű gyógytestnevelési ellátásra, csupán 7710 fő. (2) A maradék 11.515 fő a feltételek, a gyógytestnevelési centrumok, tanárok hiánya miatt ellátatlan maradt, vagy kényszerből felmentették őket vagy továbbra is részt vettek a rendes testnevelési foglalkozásokon. Ezt támasztja alá az is, hogy a gyógytestnevelést tanító tanárok (becslések szerint 116 fő), a 19 225 főt átlagban 166 gyermekkel heti 10 csoportban, heti 30 gyógytestnevelési órában lettek volna képesek ellátni. Ez természetesen képtelenség és az előbbi gyanút erősíti meg: a gyermekek nagyrésze ellátatlan maradt.

Más megközelítésben, az iskolai szakorvosi vizsgálatokra utalt tanulók száma 175 996 fő (1) is sejtetni engedi, hogy az egészségkárosodott és gondozásra szoruló tanulók nagy tömegével számolhatunk. Valószínűleg ebből a népességből kerülnek ki a könnyített és gyógytestnevelésre szoruló tanulók is (40 205 fő).

Az iskolaorvosi hálózat az 1986/87-es tanévben 1 336 499 vizsgálatot végzett (egy személyt többször és több szempontból is megvizsgáltak), és ezek alapján 175 996 gyermeket utaltak szakorvosi vizsgálatra. (1. táblázat)

Feltűnő, hogy a szakmunkások (IV. csoport) akik már előzőleg - az iskolában való felvétel előtt - alapos és részletes orvosi vizsgálaton (pályaalkalmassági) mentek keresztül, sokan kerültek szakorvosi vizsgálatra.

1. táblázat

Az 1986. évi adatok

	Vizsgáltak	ebből szakorvosi vizsgálatra utaltak	
I. Óvodások	365 804	45.782	(12,4 %)
II. Ált. Iskolás	694 529	87 23	(12,6 %)
III. Gimnáziumok és szakközépiskolák	163 108	28 166	(17,1 %)
IV. Szakmunkás	113 048	14 255	(14,5 %)

5. Saját vizsgálataink

5.1 A minta kialakítása

A mintát a KSH adatai és instrukciói alapján választottuk ki. A minta 14 %-os szinten reprezentálja a magyar iskolai oktatás felépítését.(2. táblázat)

2. táblázat

Megyénként

	város	község	összesen
Általános iskola	10	10	20
Középfokú iskola	8	2	10
Szakmunkásképző iskola	4	1	5
Összesen:	22	13	35

A mintában tehát összesen: 400 általános iskola
200 középiskola
100 szakmunkásképző iskola
100 szakközépiskola

összesen 800 iskola szerepel.

A mintából 684 iskolától kaptunk vissza feldolgozásra alkalmas kérdőívet.[x]

5.2 A minta feldolgozása, következtetések

Feltevésünk: A kérdésekre adandó válaszok azt célozták, hogy a tartalmi munkát gátló tényezők milyen okokból eredhetnek. Lényegesnek ítéltük például, hogy arra kapjunk választ, van-e együttműködés az iskolaorvosi hálózat és a

[x]Ezúton fejezem ki köszönetemet az MM Sportosztályának és munkatársának Nyiri Jánosnak, aki nagy segítséget nyújtott a kérdőív szétküldésében és begyűjtésében.

gyógytestnevelés között. Vagy dolgoznak-e azok a tanárok akik gyógytestnevelési szakképzettséggel rendelkeznek. Ha nincs gyógytestnevelés a körzetben mi ennek az oka. Mi a véleményük az iskolát fenntartóknak és vezetőknek a gyógytestnevelés centrum rendszeréről stb. Tehát ebben a felmérésben már nemcsak tényfeltárásra szorítkoztunk hanem következtetéseinkben már tartalmi kérdéseket tárgyaltunk. (Lásd a kérdőíveket)

5.3 Az iskolák tanári ellátottsága

A 684 iskolában 1683 testnevelő tanár dolgozik. Ezek közül 89-en képesítésnélküliek és 1072-en tanárképző főiskolát végeztek. Lényeges adat, hogy a tanárképző főiskolát végzett és gyógytestnevelési szakképzettséget (kiegészítő szakon) szerzett 28 fő (1,6 %).

Testnevelési Főiskolát végzett 464 fő, ebből 37 főnek gyógytestnevelői diplomája is van (2,1 %).

A gyógytestnevelésben a szakképzett tanárok alacsony százaléka mutatja az országos helyzetet. Megállapíthatjuk, hogy az országban dolgozó testnevelő tanárok között - változó eloszlásban - 3-4 % rendelkezik gyógytestnevelői diplomával. Ez az arány, kis mértékben ugyan, növekedni fog ha végeznek az idén végző kiegészítő és szakképzős hallgatók.

Nyugtalanító tendenciát mutat a következő adatcsoport: a tanárképző főiskolát és gyógytestnevelői szakképzettséget szerzett tanárok közül csupán négyen (0,5 %) dolgoznak a szakmában. Testnevelési Főiskolát végzett és gyógytestnevelésben szakképzett tanárok közül csupán 13-an (1,9 %) folytatnak gyógytestnevelést. Ezek a számok azt sejtetik, hogy a gyógytestnevelés szakmai feltételei rosszak, nem jelentenek vonzerőt a főállások betöltésére. Ha van a körzetben szakképzett tanár a művelődési osztályok akkor sem teremtik meg az alapfeltételt(nem adnak státust). Érthető, ilyen körülmények között a főállásban dolgozó gyógytestnevelők sem mutathatják meg rátermettségüket és munkaszeretetüket.

A következő kérdéscsoportból az derült ki: van-e az iskola körzetében szakszerű gyógytestneveléssel foglalkozó centrum. 352-en válaszoltak igennel, vagyis 51,46 %-a a megkérdezetteknek. A kép megnyugtatónak tűnik hiszen mintánkban az iskolák több mint felénél van gyógytestnevelés. Ha jól belegondolunk rögtön kiderül a kép csalóka volta, mivel nem helységenként értendő egy-egy gyógytestnevelési centrum hanem körzetenként (városonként) amelyhez sok iskola tartozik. Az eredmény torzításában belejátszott a válaszolók tájékozatlansága is: ide sorolták azokat az SZTK gyógytorna termeket is ahol orvosi rehabilitációs torna és nem iskolai gyógytestnevelés folyik.

Az adatok az iskolák több mint a felénél nem mutatnak ki szervezett gyógytestnevelést, de mennyivel módosítják az 51,46 %-ot pontosan nem állapítható meg.

A következő adatcsoport számított statisztikai adatai az előbbi kérdéscsoporttal függnek össze. Feltettük a kérdést: mi az oka, ha nincs gyógytestnevelés az iskola körzetében. 17-en úgy válaszoltak (2,49 %), nincs orvos, 17-en (valószínűleg ugyanazok) (2,49 %) szintén azt válaszolták, hogy mivel nincs orvos, tehát nem is kategorizálhat. 257-en (37,57 %) a gyógytestnevelő tanár hiányában látják a gyógytestnevelés elsorvadását. 29 iskolaigazgató egyéb okokra hivatkozott (4,24 %).

Előző tanulmányomban kimutattam - megközelítőleg pontos és hiteles in-

formációk alapján - vidéken főállásban 30, mellékállásban 8 gyógytestnevelő tanár dolgozik. A fővárosban ez a szám 62, illetve 6 fő. De mikor számba vettük mennyi tanár rendelkezik gyógytestnevelői oklevéllel kiderült, hogy 1960-tól Testnevelési Főiskolán 400 gyógytestnevelő tanár végzett. Ennek tehát alig egyhegyede dolgozik a szakterületén, a többi nem kamatoztatja képzettségét. Ez még akkor is meglepő arány ha az időközben nyugdíjazottakat ide számítjuk.

Ezek a számok nemcsak meglepőek hanem egy gazdaságtalan képzési rendszert is sejtetnek. Ugyanis a 102/1978-as MM számú utasítás a gyógytestnevelést a centrumrendszerbe szorítja, amit ma már az iskola és a társadalom fejlődése is túlhaladott. A 400 fő csak önállóan, főállásban, centrumokban dolgozhat. Ehhez viszont státust kell a Művelődési Osztályoknak biztosítani és a feltételeket megteremteni. Az iskolaigazgatók szempontjából - még ha az iskola vezetősége jóindulatú - a probléma úgy jelentkezik, "nincs gyógytestnevelő tanár" (37,57 %). Ugyanis az iskola igazgatója nem tudhatja kinek van gyógytestnevelői oklevele a helységben. A területen uralkodó állapotot csak a Művelődési Osztály tekintheti át.

A kérdőívben iskolaorvosi ellenőrzést 307 iskola jelentett (44,88 %). Eredeti elképzeléseink szerint arra kértünk választ: ahol van iskolaorvosi ellenőrzés ott szűrik-e a tanulókat (kategorizálnak-e)? Több olyan iskola is jelentette az iskolaorvosi ellenőrzést (kategorizálást) amelynek körzetében nincs gyógytestnevelés. De így is látható, az iskolák 44,88 %-ban van iskolaorvosi munka, de az adatokból nem derül ki hány helyen kategorizálják a gyermekeket az egészségi állapotuk szerint. Erre a kérdésre a választ áttételesen kapjuk meg a következő adatcsoportból: történik-e év közben átsorolás egyik testnevelési csoportból a másikba. 296 iskolában (43,2 %) van átsorolás, ez valószínűleg értékelhető adat mert elképzelhetetlen, hogy ahol nincs kategorizálás, ott átsorolnának.

Az utolsó kérdéscsoport a gyógytestnevelés jelenlegi felépítési rendszerére utal. Az iskolákban dolgozó testnevelők és igazgatók véleménye szerint a centrumok korszerűek, nem szükséges változtatni, 305 iskolavezető vélekedett így (44,5 %). 229 iskolavezető az iskolatársulás mellett szavazott (33,4 %). A harmadik vélemény szerint a gyógytestnevelés közvetlenül az iskolában legyen (114 iskola, 21,0 %).

Ez a véleménycsoport a legfontosabb adatokat tartalmazza és azt célozza, hogy szükséges-e változtatni a centrumrendszer feszes keretein. A válaszok a változtatás és döntéshez szükséges információ egyik legfontosabb elemét alkotják.

Az iskola számára az a legcélszerűbb szervezeti forma ha a gyógytestnevelés ott folyik, ahová a tanuló iskolába jár. A centrumok mellett szavazott az iskolák majdnem fele (44,59 %), bár nem vagyok meggyőződve arról, hogy a centrumrendszer előnyeit-hátrányait világosan felmérték. Változás iránti igényt mutat a két másik csoport válasza, ami összesen 54,5 %-ot jelent. Valószínűnek tartom, hogy lehetőséget kap az iskolatársulásban és a saját iskolában folyó gyógytestnevelési munka, így sok rejtett energia szabadul fel. A nyitott keretek között taníthatnak azok, akiknek szakdiplomájuk van és eddig nem használták fel (nem vállalták a főállást). Dolgozhatnak azok is a gyógytestnevelésben akik kiegészítő szakon szereztek szakdiplomát, de testnevelő tanári állásukat nem kívánják feladni és végül azokat is akik a Testnevelési Főiskolát elvégezték és két félévet hallgattak gyógytestnevelést.

A központosított gyógytestnevelés a decentralizált iskolarendszerben nem tud működni. A néhány jól működő vidéki centrumot mégis hiba lenne felszámolni, ki kell használni továbbra is előnyeit és felerősíteni pozitív vonásait.

A centrumrendszer egyik legnagyobb hátránya, hogy a gyógytestnevelési órák délutánra szorulnak és ez a szabadidőt és a tanulásra fordítható időt csökkenti. Ezért nem járnak szívesen a gyerekek "külön" foglalkozásra (ezt az érzést kelti). Lazább, iskolán belüli és közvetlenül a tanítási időhöz csatlakozó, ismerős tanárral folyó gyógytestnevelési munka mellett a centrumok mint helyi munkaközösségi vezető központok, a korszerű munkát ápolhatják és megtermékenyíthetik a közös gondolkodást. Csökkenthetik a főállású gyógytestnevelő tanárok elszigeteltségét és az információk, a korszerű tudományos eredmények áramlását is felgyorsíthatják.

Meggyőződésem, hogy a Testnevelési Főiskola szakképzése és a kiegészítő diplomaszerző képzés csak akkor hoz eredményt ha az 102/1977. MM számú utasítás határait feloldják és alkalom nyílik a többlépcsős gyógytestnevelői munkára. Különben ez a réteg is elvész a gyakorlat számára. Tehát a feltételek megvalósításának és a képzés ütemének azonos ritmusban kell lennie.

6. Következtetések, javaslatok

Az 1986-ban meghirdetett gyógytestnevelői kiegészítő szakképzésre háromszoros volt a túljelentkezés. Tehát a helyzetet jól mértük fel, a gyógytestnevelésre, főleg vidéken, igény és szükség van. A tanárok több mint 90 %-a tanárképző főiskolát, kis részük Testnevelési Főiskolát végzett. Motívumaik között a hivatástudat, az egészségileg károsodott, speciális eljárást igénylő gyermekek ellátása, gondozása szerepel. Számukra az új oklevél nemcsak szakmai előrelépést jelent hanem a patológiás jelenségek megértése mélyebb összefüggésekre világít rá és ez segítséget nyújt az egészséges gyermekek fizikai felkészítésében is.

Figyelemreméltó az a készség amellyel a megyei iskolafenntartó és művelődési szervek fordultak az új képzési forma felé. Szolnok megye a saját költségén vállalta, hogy a Testnevelési Főiskola irányításával megindítja a szakképzést és ezzel megoldja a megye kritikus gyógytestnevelési helyzetét. Ez a hozzáállás nemcsak példát hanem mintát is adhat más megyéknek hasonló kezdeményezésekhez. A Művelődési Minisztérium gyógytestnevelési szakbizottsága lépéseket tesz, hogy a képzésnek ezt a formáját más megyék is kövessék mivel saját hatáskörükben megoldhatják a megye gyógytestnevelési gondjait. Elsősorban azok a megyei centrumok jöhetnek számításba ahol megfelelő oktatói bázis, orvosi kar/ (egyetem, klinikák) áll a háttérben.

A kiegészítő szakképzési forma hallatlan előnye, hogy nem szükséges központi gyógytestnevelői állásokat (státusokat) létrehozni. A 102/1977. MM utasítás a centrumrendszerre építkezik és előírja, hogy főállásban csak szakdiplomával rendelkező tanár taníthat. Ezt a szervezeti formát jogilag is fel kell oldani és a kiegészítő szakon diplomát szerzett tanároknak - a főállásuk megtartása mellett - lehetőséget kell adni, akár több iskola társulása keretében vagy akár saját iskolájában is folytasson gyógy-, illetve könnyített testnevelési foglalkozásokat. Nagyon sok előnyét látom annak, ha a gyógytestnevelés ott folyik ahol a gyermekek iskolába járnak vagy annak a közelében laknak. Az iskolaigazgatók, szervező, ellenőrző funkcióját és felelősségét természetesen továbbra is ki kell hangsúlyozni.

Oktalanság lenne felszámolni a kis számú, de jól működő vidéki centrumot. A centrumok feladatává kell tenni - a terület gyógytestnevelési ellátása mellett - a szakmai munkaközösségek munkájának összefogását és szervezését. A gyógytestnevelési központok vezetésére a legtapasztaltabb és főállásban dolgo-

zó tanárokat kell kinevezni.

A tanárképző főiskolákon, óvónőképzőkben, tanítóképző főiskolákon lehetőséget kell adni arra, hogy a testnevelési tanulmányok mellett a hallgatók a gyógytestnevelési alapképzést is felvehessék. Ehhez szükséges egy a gyógytestnevelési alapismeretekkel foglalkozó szakkönyv kiadása.

Utoljára, de nem utolsó sorban, a gyógytestnevelési hálózat sikeres működésének legfontosabb feltétele az iskolaorvos és a gyógytestnevelő tanár együttműködése. Ehhez fel kell erősíteni az Egészségügyi és Művelődésügyi Minisztérium kapcsolatát. Az iskolaorvosok posztgraduális képzésébe be kell építeni a speciális gyógytestnevelési ismeretekkel foglalkozó előadásokat is.

1. melléklet

Információ
az iskolai gyógytestnevelésről

Iskola pecsétje:

1. Hány testnevelő tanár van az iskolában:.....fő
   - képesítés nélküli.....fő
   - tanárképző főiskolát végzett.....fő
   - tanárképző főiskolát végzett és kiegészítő szakon gyógytestnevelést végzett.....fő
   - testnevelési főiskolát végzett.....fő
   - testnevelési főiskolát végzett és gyógytestnevelés szakos.....fő

2. Ha van gyógytestnevelői szakképzettségű tanár, tart-e gyógytestnevelési órát?
   - igen - nem (kérjük aláhúzni a megfelelő választ)

3. Körzetében (községben, városban) folyik-e gyógytestnevelés?
   - igen - nem
   Ha nem, miért?
   - nincs - gyermekorvos, iskolaorvos, vagy általános körzeti orvos
   - van orvos, de nem kategorizál (I, II, III, IV. csoportbeli osztás)
   - nincs gyógytestnevelő
   - egyéb ok.....
   .....

3/a. Ha van gyógytestnevelés, van-e évközi iskolaorvosi ellenőrzés
   - igen - nem

3/b. Tanév közben folyik-e átsorolás egyes kategóriákból?
   - igen - nem

4. Véleménye szerint mi lenne a legjobb szervezeti forma a gyógytestnevelésre?
   - körzeti centrumokba járjanak szaktanárhoz, iskolai tanítási időn kívül
   - több iskola közös szervezésében legyen szakgyógytestnevelés
   - iskolán és tanítási időn belül legyen gyógytestnevelés szaktanárral

Véleményei, javaslatai.....
.....
.....
.....

IRODALOM

1. Csider T.: A gyógytestnevelés helyzete a közoktatás rendszerében. (A TF közleményei, 1986. 1. 86-93.)

2. MM Statisztikai tájékoztató Tudományszervezési és Informatikai Intézet Bp. 1986.

CSIDER, Tibor

The Evaluation of Centre-system Special P.E. in Schools and a Possibility of its Reform

The author deals with the organizational structure of special physical education. He states that the structure based on a centre-system is outdated in its components and hinders real work. Analysing 684 primary and secondary schools he points out that special P.E. will slowly disappear in the country. Because of the unfavourable circumstances there are only a few full time special P.E. teachers though more than 4000 special P.E. instructors graduated at the University of Physical Education since 1960.

In the athor's opinion the solution is the releasing of the rigid rule on organizational structure (102/1977 M.M.) and instead of it a new form should be launched which would be closer to, the schools. The integrated supplementary education of special P.E. instructors at the University provides a good opportunity for the P.E. teachers to organize special P.E. sections in their own schools or in the schools in their districts.

ЧИДЕР, Тибор

Оценка централизированного оздоровительного физического воспитания в школе и возможности его развития

В статье представлена структура организации оздоровительного, лечебного физического воспитания. Устанавливается, что главные компоненты формы основанной на централизации уже устарели и они препятствуют работу. На основе исследования проведенного в 684-х начальных и средних школах доказывается, что в провинции оздоровительная физическая культура медленно умрет. Из-за плохих условий мало преподавателей желают работать в этой области, хотя с 1960-ого года в Венгерском Институте Физической Культуры больше 400 выпусников получили специальный диплом для этой области.

По мнению автора это положение можно решать только отменением указа № 102/1977 Министерства образования определяющего актуальные организационные рамки и созданием новой формы, которая лучше соответствовала бы потребностям школы. Дополнительная специальная подготовка создает хорошие условия для того, чтобы преподаватели физкультуры могли организовать в своей школе или в некоторых школах своего района специальные группы по оздоровительному физическому воспитанию.

GYŐRI Pál

SOKMOZGÁSOS TESTNEVELÉSI JÁTÉKOK HATÁSA AZ ÓVODÁSOK ÁLLÓKÉPESSÉGÉRE

1. Bevezetés, irodalmi áttekintés

A hazai és külföldi irodalomban gyakran találunk olyan pszichológiai közleményeket, amelyek a személyiség kialakulásának kiemelkedően fontos szakaszaként jelölik meg a 3-6 éves életkort. (10, 12, 22, 25.) Ismert a testkulturális értékek jelentősége a személyiség alakulásában és fejlődésében. Ennek szükségszerű következménye lenne, hogy az óvodások szomatikus nevelésével is egyre kiterjedtebb körben foglalkozzanak a szakemberek. Sajnos nem így van. A 3-6 éves gyermekek testi nevelésével, különösképpen a motoros képességeikkel elenyészően kevés tanulmány foglalkozik. Közülük elsősorban E. Jokl (15, 16, 17), I. Popov (24), K. Lewin (19), K.Meinel (21), L. Denisiuk (8), R. Cureton és mtsai (6), S. Israel (14), Bakonyi F. (3), Bakonyi F. - Nádori L. (4, 5) vizsgálatait említhetjük.

Ezek a szerzők határozottan fogalmazták meg, hogy a 3-6 éves óvodások pszichoszomatikus fejlődése a további életlehetőségek kialakulása szempontjából alapvető fontosságú, ezért arra sokkal nagyobb figyelmet kell fordítani.

A gyermek az óvodában találkozik először tervszerű, tudatos és szervezett pedagógiai hatásokkal, itt lép be életébe a társadalmi jelentőséggel bíró szakszerű nevelés. Így döntő jelentősége van az óvodában folyó oktató-nevelő munka hatékonyságának. Sajnos e téren is jelentős hiányosságok tapasztalhatók.

Az eddig elvégzett hazai vizsgálatok (3, 13, 20) szinte egyértelműen és határozottan fogalmazták meg, hogy az óvodai testnevelés személyi és tárgyi, valamint az óvodai nevelés programjában (23) előírt tartalmi követelmények, módszertani és szervezeti feltételek meg sem közelítik azt a szintet, amit a 3-6 éves gyermekek mozgásigénye, testi, lelki és szociális szükséglete követelne.

Saját megfigyeléseink és a szakirodalmi adatok (1, 2, 3, 7, 11, 18, 26, 28, 29, 30) egyaránt abban erősítettek meg, hogy a gyermekek fizikai teljesítményében, mozgástanulásában ugrásszerű fejlődés következik be a 3-6 éves korban. Ennek kihasználása döntő jelentőséggel kihat a gyermekek biológiai és pszichológiai fejlődésére, ugyanakkor meghatározó szerepe lehet a felnőtt személyiségének és biológiai jólétének alakulására.

Vizsgálataink 20 év megfigyeléseit és az utóbbi években kezdett kísérleti méréseket tartalmazzák.

Célunk az volt, hogy részben nyomon kövessük az óvodások biológiai, pszichológiai fejlődését, másrészt a testi nevelésben alkalmazott módszereinkkel, a sokmozgásos testnevelési játék adta lehetőségekkel hatást gyakoroljunk erre a fejlődési folyamatra. Érzékeltetni kívánjuk, hogy a 3-6 éves óvodások állóképessége nagy hatékonysággal fejleszthető.

Azt is bizonyítani tudjuk, hogy az óvodás korban sem jár az egészségre, a biológiai fejlődésre veszélyes következményekkel a rendszeres és viszonylag magas szintű futásterhelés. A 3-6 éves gyermekek nagy intenzitással és örömmel végeznek rövid, közép, vagy éppen hosszú távú futásokat.

2. Anyag és módszer

A Veszprémi Vegyipari Egyetem óvodájába járó, valamennyi gyermek részt vett a keresztmetszet vizsgálatban, melyet 1984 májusában végeztünk.

Az óvodások létszámadatai — 1. táblázat

Életkor	Fiúk	Leányok	Totál
4	17	16	33
5	20	21	41
6	18	19	37
Totál	55	56	111

A gyermekeket a 4-6 éves életkori kategóriákba soroltuk (betöltött év ± 6 hónap). Ez a minta a magyar óvodások 0,025 %-át, a veszprémi óvodások 3,194 %-át jelentette. (1. táblázat)

Eltekintve az általunk vizsgált 4-6 éves óvodások testi fejlettségének és a növekedés ütemének elemzésétől, szükségesnek tartjuk a testmagasságuk és testtömegük átlagértékeinek közlését. (2. táblázat) Ennek a két testméreti értéknek a bemutatásával - melyek az életkor függvényében a legjobban érzékeltetik a gyermekek testi fejlettségét - szeretnénk összehasonlítási lehetőséget szolgáltatni a hasonló korosztályra készült testméreti adatokkal. (3, 9, 20)

Az egyetemi tornacsarnokban (alapterülete: 30x15 m) megtartott heti 2x45 perces testnevelési órák anyagát részben a Testnevelés az óvodában (23) című dokumentumból, részben az általános iskolák alsó tagozatára érvényes testnevelési tantervekből állítottuk össze. A testnevelési órákon rendgyakorlatok, gimnasztikai gyakorlatok és a főgyakorlatok bővített mozgásanyaga mellett túlsúlyban a sokmozgásos testnevelési játékok kaptak helyet. Ez utóbbiak körét évről-évre bővítettük abban az arányban és ütemben, ahogy az óvodások fogékonysága az általános iskolások számára előírt játékok iránt növekedett, amilyen mértékben képesek voltak azok lényegét megérteni és játék közben alkalmazni.

A sokmozgásos testnevelési játékokban a futómozgás uralkodott. Mindhárom életkorú gyermekek testnevelés óráin különböző iramban, eltérő tempóban futottak. A futás, illetve futás jellegű játékos mozgás a testnevelési óra anyagának 70-80 %-át töltötte ki.

A sokmozgásos játékok legfőbb kritériumának azt tekintettük, hogy minden gyermeket mozgásra kényszerítsen, lehetőleg differenciált terhelést biztosítson, a kondicionális és koordinációs képességeik komplex növekedését szolgálják és hozzájáruljanak a gyermek kognitív organizációjának, problémamegoldó gondolkodásának magas szintű fejlődéséhez.

A sokmozgásos testnevelési játékok 4-6 éves gyermekek állóképességére gyakorolt hatását, illetve az aerob kapacitás terén elért fejlődést vizsgáltuk. A felméréseink kiterjedtek a rövid távú (400 m), a középtávú (800 m és 1200 m) és a hosszú távú (1600 m és 12 perces futás) állóképességére.

2. táblázat

4-6 éves óvodások testi fejlettségének alapvető mutatói

Nem	Élet-kor	Testmagasság /cm/				Testtömeg /kg/				Kaup index
		$\bar{x}$	$\pm s$	$\pm s_{\bar{x}}$	cv	$\bar{x}$	$\pm s$	$\pm s_{\bar{x}}$	cv	
♂	4	106,00	1,26	0,31	0,01	18,50	1,41	0,34	0,08	1,64
	5	111,57	4,66	1,04	0,04	19,06	1,70	0,38	0,09	1,53
	6	118,23	4,51	1,29	0,04	21,38	2,71	0,64	0,13	1,53
♀	4	110,70	2,82	0,71	0,03	18,16	0,76	0,19	0,04	1,65
	5	111,48	4,48	0,98	0,04	19,54	2,30	0,50	0,12	1,58
	6	117,98	4,89	1,12	0,04	21,85	3,18	0,73	0,15	1,57

Jelölések: $\bar{x}$ = átlag, $\pm s$ = szórás, $\pm s_{\bar{x}}$ = a középérték szórása, cv = variációs együttható.

A felmérést 8 hónapos foglalkozássorozat után végeztük el. A futószámokra óvodásaink külön nem készültek. A Veszprémi Vegyipari Egyetem 400 m-es salakos, nemzetközi versenyekre hitelesített futópályáján csak a felmérés alkalmával végezték a próbákat. A Cooper-tesztet Szmodis I. (27) által leírt módon mértük. A gyermekeket a program kezdetén a Veszprémi Gyermekkórház kardiológus főorvosa és munkatársai vizsgálták, EKG felvételeket készítettek és szakmai tanácsokkal láttak el.

A szülők gyakran megnézték az általunk vezetett testnevelési órákat és egyetértettek futásra épülő sokmozgásos testnevelési játék foglalkozásainkkal.

3. Eredmények

Vizsgálatainkat a 400 m, 800 m, 1200 m, 1600 m és a 12 perces futásban végeztük. Ismereteink szerint a 4-6 éves gyermekek vizsgálatában eddig egyedülállóan a klasszikus atlétikai versenyszámok felhasználásával mértük az állóképességük szintjét. Valamennyi futószámban a fiúk jobb eredményeket értek el, mint a leányok, de nem volt közöttük szignifikáns különbség. 400 m-en 11 gyermek futott 2 percen belüli időt (9 fiú, 2 leány) és a legjobb időeredmény: 1:45,2 s-ot 6 éves fiú érte el. (3. táblázat)

Az 5 éves fiúk átlagértéke 5,51 %-kal volt jobb, mint a 4 éveseké, a 6 évesek 17,89 %-kal haladták túl az 5 évesek átlageredményét. Hasonlóan nagy eltéréseket mértünk leányoknál is. 4-5 évesek között 7,57 %-os, az 5-6 éveseknél 13,42 %-os volt a növekedés-ráta az idősebb óvodások javára. (1. ábra)

3. táblázaat

A 4-6 éves óvodások tejesítménye 400 m-es futásban (min)

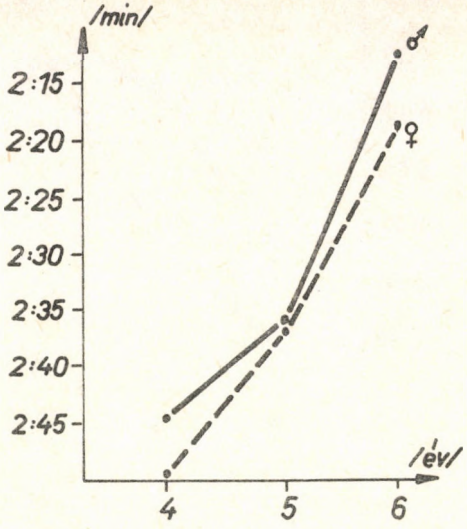
Nem	Élet-kor	$\bar{x}$	$\pm s$	$\pm s_{\bar{x}}$	cv
♂	4	2:44,8	0,32	0,08	13,07
	5	2:36,2	0,35	0,08	14,82
	6	2:12,5	0,33	0,08	15,53
♀	4	2:49,1	0,40	0,10	16,06
	5	2:37,2	0,33	0,07	13,91
	6	2:18,6	0,41	0,09	18,75

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

A 800 m-es futásban a fiúk átlageredménye a 4 éveseknél gyenge ($p<0,1$), 5 éveseknél erősen ($p<0,01$) szignifikáns különbséget mutatott a leányokhoz viszonyítva. A 6 éves leányok nagyfokú fejlődése következtében a fiúkhoz közeli átlagteljesítményt értek el. A legjobb időeredményt egy 6 éves fiú érte el (3:49,2 s) és 19 gyermek futott 5 percen belül. (4. táblázat) Az 5 éves fiúk átlaga 11,06 %-kal volt jobb, mint a 4 éveseké és csak 7,18 %-kal gyengébb, mint a 6 éveseké. Az 5 éves leányok ezzel szemben csak 7,47 %-kal értek el jobb átlageredményt a 4 éveseknél, ezzel szemben 14,48 %-kal maradtak el a 6 évesekétől. (2. ábra)

Az 1200 m-es futásban a leányok átlagértékei hasonlóak voltak a fiúkéhoz és a fejlődés tendenciája is közel azonos volt. Kitűnő eredménynek számít, hogy 24 gyermek futott 8 percen belül, s a legjobb eredményt egy 6 éves fiú érte el 5:57,2 s-mal. (5. táblázat)

A növekedés-ráta mindkét nemű gyermekeknél a 4 és 5 évesek között volt nagyobb (fiúknál 17,87 %, leányoknál 19,02 %). Az 5 és 6 évesek között ezek az értékek mérsékeltebbek, de még így is elég magasak voltak: fiúknál 12,34 % leányoknál 10,73 %. (3. ábra)



1. ábra

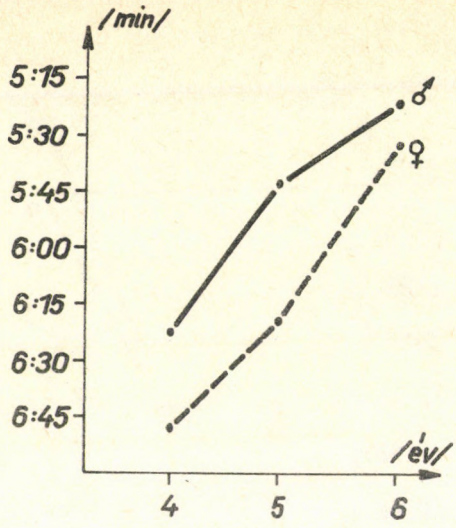
4-6 éves óvodások fejlődés- és kordiagramja a 400 m-es futásban (min)

4. táblázat

A 4-6 éves óvodások teljesítménye 800 m-es futásban (min)

Nem	Életkor	$\bar{x}$	$\pm s$	$\pm s_{\bar{x}}$	cv
♂	4	6:22,7	0,89	0,22	14,29
	5	5:44,6	0,95	0,21	17,44
	6	5:21,5	0,86	0,20	16,49
♀	4	6:48,6	1,03	0,26	15,88
	5	6:20,2	0,87	0,19	14,03
	6	5:32,1	0,80	0,18	15,04

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.



2. ábra

4-6 éves óvodások fejlődés- és kordiagramja a 800 m-es futásban (min)

5. táblázat

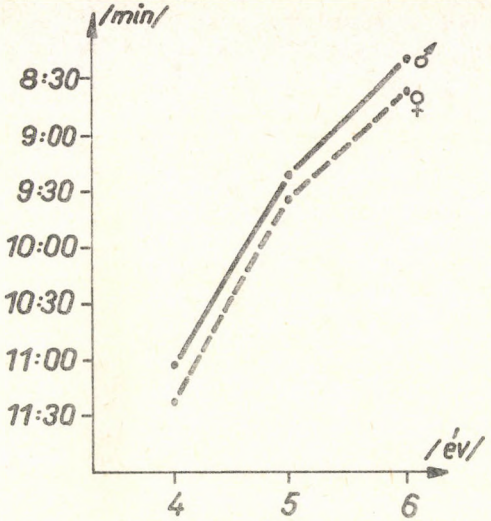
A 4-6 éves óvodások teljesítménye 1200 m-es futásban (min)

Nem	Életkor	$\bar{x}$	$\pm s$	$\pm s_{\bar{x}}$	cv
♂	4	11:02,2	1,82	0,44	16,51
	5	9:21,8	1,62	0,36	17,57
	6	8:20,1	1,51	0,36	18,41
♀	4	11:22,7	1,88	0,47	16,74
	5	9:33,6	1,48	0,32	15,85
	6	8:38,0	1,43	0,33	17,06

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

A hosszútávfutásnál a 4 vagy több kör lefutása már komoly terhelést jelentett a 4-6 éves óvodásoknak. Erre testileg-lelkileg felkészítettük őket, így a rajthoz állt gyermekek az 1600 m-es távot mind lefutották (35 %-uk egy-

szer vagy többször, rövid távokon gyaloglással pótolta a futást). A fiúk eredménye ebben a futáspróbában is jobb volt, mint a leányoké. (6. táblázat)



3. ábra

4-6 éves óvodások fejlődés- és kordiagramja az 1200 m-es futásban (min)

6. táblázat

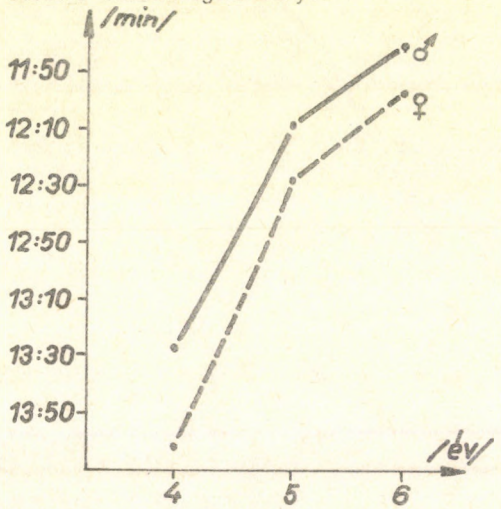
A 4-6 éves óvodások tejesítménye 1600 m-es futásban (min)

Nem	Életkor	$\bar{x}$	$\pm s$	$\pm s_{\bar{x}}$	cv
♂	4	13:26,6	2,05	0,50	15,45
	5	12:08,7	2,15	0,48	17,22
	6	11:39,3	1,97	0,46	17,29
♀	4	14:01,5	2,07	0,52	14,77
	5	12:28,9	1,75	0,38	14,24
	6	11:55,1	1,99	0,47	17,23

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

Mindkét nemű óvodásoknál a 4 és 5 évesek között volt nagyobb a különbség. A fiúknál 10,69 %-os, az 5 és 6 évesek között csak 4,20 %-os, a leányoknál 12,36 %-os, az 5 és 6 évesek között csak 4,72 %-os eltérést tapasztaltunk, természetesen az idősebb gyermekek javára. (4. ábra)

A 12 perces futásban elért legpozitívebb eredménynek azt tartjuk, hogy az induló 4-6 éves óvodások közül kivétel nélkül mindenki célba érkezett. A leggyengébb eredmény 820 m, a legjobb 2380 m volt. Ezen kívül 3 fiú és 1 leány ért el 2000 m feletti futásteljesítményt.



4. ábra

4-6 éves óvodások fejlődés- és kordiagramja az 1600 m-es futásban (min)

A fiúk átlagteljesítménye minden életkorban jobb volt, mint a leányoké. (7. táblázat)

Mindhárom életkorban szignifikáns volt a nemek közötti különbség (4 évesek: $p<0,02$, 5 évesek: $p<0,01$, 6 évesek: $p<0,001$). A nagyobb eltérést a 4 és 5 évesek között mértük, a fiúknál 236,62 m-t, a leányoknál 247,69 m-t. Az 5 és 6 éves gyermekek közötti különbség fiúknál 210,19 m, a leányoknál 171,21 m volt. (5. ábra)

4. Összefoglalás

A sokmozgásos testnevelési játékok nagyon népszerűek, kedveltek a gyermekek körében és kitűnő hatásfokkal járulhatnak hozzá az állóképesség fejlesztéséhez. Ezek a gyermekek játszva, mosolyogva, a mozgás örömétől áthatva végeznek nagy terhelésű futásfeladatokat.

Az óvodások állóképessége ezekkel a rendszeres és a játékhelyzetekből adódó intenzív vagy alacsony futásterhelésekkel jelentősen fejleszthető.

A célszerűen szervezett és tervszerűen irányított futásterhelésekkel jól

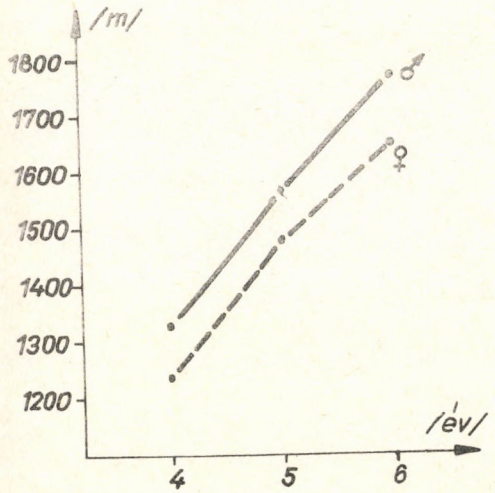
elősegíthetjük a kisgyermekek személyiségének fejlődését, a felnőttkori személyiségük alapjának lerakását

7. táblázat

A 4-6 éves óvodások teljesítménye 12 perces futásban (m)

Nem	Életkor	$\bar{x}$	$\pm s$	$\pm s_{\bar{x}}$	cv
♂	4	1329,19	199,24	48,32	0,15
	5	1565,81	237,69	53,15	0,15
	6	1776,00	277,81	65,48	0,16
♀	4	1237,30	183,98	46,00	0,15
	5	1484,99	177,60	38,75	0,12
	6	1656,20	290,86	66,73	0,18

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.



5. ábra

4-6 éves óvodások fejlődés- és kordiagramja a 12 perces futásban (m)

IRODALOM

1. Astrand, P. O.: Girl swimmers. (Acta paediatrica, Supplementum. 1963. 147. 75.)

2. Astrand, P. O.: Circulatory and respiratory response to acute and prolonged hypoxia during heavy exercise. (Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin, 1966. 14. 1-3.)

3. Bakonyi F.: A 3-6 éves óvodások testi fejlődése, fizikai erőnléte és motoros szintje. TSTT. Bp. 1981. 185.

4. Bakonyi F. - Nádori L.: Óvodások és iskolások körében végzett vizsgálatok tapasztalatai. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1978. 19. 5-20.)

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

6. Cureton, R.: Determination of Distance Running Performance in Children: Analysis of a Path Model. (The Research Quarterly, 1977. 48. 2. 270-280.)

7. Demeter, A.: Sport im Wachstums- und Entwicklungsalter. J. A. Barth. Leipzig. 1981. 197.

8. Denisiuk, L.: Beurteilungsmethoden der motorischen Kapazität. (Rev, Educ. Phys., 1966. H. 4.)

9. Eiben O. - Pantó E.: A gyermekek és ifjak biológiai fejlettségének vizsgálata - mint az ifjúságkutatás része. A fiatalok egészségi állapota és biológiai fejlődése. MSZMP KB Társadalomtudományi Intézete. Bp. 1986. 213-214.

10. Elkonyin, D. B.: Gyermeklélektan. Tankönyv. Bp. 1964. 302. p.

11. Georgiev, V. L. - Popov, I. V.: A 3-10 éves korú szófiai gyermekek fejlődésének és dinamikus munkaképességének tanulmányozása. (Izvesztija na naucsnoizszledovatelszkija insztitut po pedagogika "Akademija Szamodunov". 1969. 49-100.) TF Könyvtár: FK-3633.

12. Gonobolin, F. N.: A figyelem fejlesztése. Tankönyvkiadó Bp. 1979.

13. Győri P.: A 3-6 éves gyermekek alapállóképességének vizsgálata. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1984. 2. 83-97.)

14. Israel, S.: Ausdauerlaufe aus medizinische Sicht. (Körpererziehung, 1977. 1. 1-6.)

15. Jokl, E.: The Clinical Physiology of Physical Fitness and Rehabilitation. Springfield. 1950. I. 11.

16. Jokl, E.: Összehasonlító tanulmány fiúk és leányok testi teljesítőképességének fejlődésére vonatkozóan. Nemzetközi Tudományos Konferencia. Budapest. TSTT. Bp. 1964.

17. Jokl, E.: Gradny tijela i rezultati. (Sportmedicinske Objave, 1970. 1-3. 30-69.)

18. Jokl, E.: The Role of Exercise in Medicine. (Medicine and Sport, 1977, 13-35.)

19. Lewin, K.: Die motorische Entwicklung im Vorschulalter. (Theorie und Praxis der Körperkultur, 1961. 10. 2.)

20. Lukovich I.-né.: Adatok a 3-6 éves óvodások testi jellemzéséhez. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1982. 2. 143-178.)

21. Meinel, K.: Bewegungslehre. Volk und Volkseiger Verlag. Berlin 1977. 293-410.

22. Novogrodzki, T.: Fejlődéslélektan. Tankönyvk. Bp. 1961.

23. Oszeretzky T.-né: Testnevelés az óvodában. Intézeti óvónők számára. OPI. Bp. 1983.

24. Popov, I.: Untersuchungen über die Leistungsfähigkeit der Vorschulkinder im Lauf, Sprung und Wurf. (Theorie und Praxis der Körperkultur, 1971. 1. 159-168.)

25. Salamon J.-né: Gyakorlati problémák verbális megoldása óvodás gyermekeknél. (Magyar Pszichológiai Szemle, 1972. 4. 425-433.)

26. Seliger, V.: The influence of sport training on the efficiency of juniors. (Int. Z. Angew. Physiologie, 1965. 26. 309-322.)

27. Szmodis I.: A Cooper-teszt életkori normái. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1978. 18. 29-53.)

28. Yoshida, T. - Ishiko, T.: Cardiorespiratory capacity of young children during endurance running. (International Journal of Physical Education, 1979. 2. 33-38.)

29. Yoshida, T. - Ishiko, T.: Effect of endurance training on cardiorespiratory function of 5-year-old children. (International Journal of Sports Medicine, 1980. 1. 90-94.)

30. Yoshida, T. - Ishiko, T. - Muraoka, I.: Cardiorespiratory functions in children with high and low performances in endurance running. (European Journal of Applied Physiology, 1983. 2. 313-319.)

GYŐRI, Pál

The Influence of Multi-motional P.E. Games on Nursery School Children's Endurance Ability

The multi-motional P.E. games contribute a lot to the development of nursery school children's endurance ability. Different regular and game situation based intensive running load is very effective. And at the same time these can be beneficialto the desired forming of children's personality development.

ДЁРИ, Пал

Влияние двигательных игр физического воспитания на выносливость детей дошкольного возраста

Подвижные игры эффективно способствуют развитию выносливости у детей дошкольного возраста. Особо эффективным различные интенсивные беговые нагрузки вытекающие из игровых ситуаций. Тем самым способствуем и положительному развитию личности у детей.

PINTÉR László

SIKERES ÉLVONALBELI SPORTOLÓK ÉS GÉPKOCSIVEZETŐK PROBLÉMAMEGOLDÁSÁNAK PSZICHOLÓGIAI VIZSGÁLATA

(Résztanulmány)

1. Bevezetés

Az élet minden területén találkozunk tehetségekkel, sikeres emberekkel, kiemelkedőt alkotott, csúcsra jutott személyiségekkel. Az út amelyet járnak különböző, mégis hordoz azonosságokat.

A legszembetűnőbb közös sajátosságok: kiemelkedő teljesítmény elérésének vágya, a teljesítménymotiváltság, az önaktualizáció felfokozott igénye és az önállóság, amelyek meghatározzák a gondolkodást, az életmódot, a közösséghez tartozást, a társválasztást és az érdeklődésnek is irányt szabnak.

Két, élesen elkülönülő területen, a kiválóan dolgozó hivatásos gépkocsivezetőket és élsportolókat vizsgáltam különböző pszichológiai módszerekkel.

A vizsgált kísérleti személyek sikeres pályája a sikerorientált embert tárja elénk, akik feltehetően az életútjuk során gyakori megerősítést nyertek.

A sikerorientáció - csakúgy mint a kudarckerülés tendenciája - Atkinson elemzése szerint - közepesen nehéz feladatok esetében a legnagyobb. A sikerorientált személy az ilyen - képességei szempontjából - optimális feladathelyzeteket választja, míg a kudarcorientált személy az ilyen helyzeteket kerüli. A siker és kudarcorientáció kialakulásában - Atkinson nyomán - a szülői teljesítménykésztetést és az ettől nem független nevelői attitűdöt (esetünkben a munkahelyi, a sportvezetői viselkedés) tartom, döntőnek.

A teljesítménykésztetés az életút tanulási folyamatában olyan teljesítménybeli változásokat jelent a vizsgált személyek életében, amellyel a korábbi tevékenységük tartósabb utóhatása a későbbi tevékenységükben nyilvánul meg. A teljesítménykésztetés a konfliktusok megoldásának sorozatán is formálódik.

A kutató próbálkozás, a megoldáskeresés, a problémahelyzet, a konfliktushelyzet feltárása érdekében folyik. A feltáratlan probléma előtt a személy kezdeti explorációt, kereső-kutató viselkedést mutat, mert kezdetben egységesnek tűnik a szituáció. A következő lépésben az elmélyülés után, a szituáció differenciálódik és struktúrálódik, a hiányzó elemek, hézagok feltűnnek benne, majd aktív keresési folyamat indul el, ahol a megoldás miértjére keressük a választ (próba-szerencse úton éppúgy, mint racionálisan).

A mentális kísérletezés során, a megoldás keresése közben hipotézisek születnek, ahol a múltbeli tapasztalatok jelentősek.

A vizsgált csoportoknál nem vitatható a siker elérésének ténye. Azt vizsgáltam, amit az elméleti megfontolások kínálnak: teljesítménykésztetést, pozitív önkontrollt, énképet, problémamegoldó helyzetfelismerést, szociális megerősítést.

Célom az volt, hogy a sikeresnek minősített személyeknél "a posteriori" tapasztalati úton kimutatható-e olyan tényező, ami a sikerüknek az alapja.

2. Hipotézisek

- Kimutatható-e a problémamegoldó gondolkodás színvonala, hogy miben hasonlóak egymáshoz a csoport tagjai, észlelhető-e gondolkodásmódjukban erede-

tiség?

- Van-e különbség a magas teljesítményt elért emberek kitartása, helytállása (perzisztálása), teljesítménymotiváltsága, alkalmazkodó készsége (adaptabilitása) és a magyar standardok között?

3. Vizsgálati személyek és módszerek

3.1 Vizsgálati személyek

Húsz férfi gépkocsivezető, akik egymillió kilométert balesetmentesen vezettek, a napi munkaidejüknek 80 %-át feszített munkatempóval, nagy figyelmi koncentrációval és nagy felelősséggel végzik.

Húsz férfi sportoló, olimpiai, világ- és Európa-bajnokok. Naponta hat vagy ennél több óra rendkívül intenzív edzést végeznek. Mindkét csoport hetente egy-egy pihenőnaphoz jut, a pihenőnap legtöbbször nem vasárnapra esik.

A vizsgált személyek sikeres emberek kivétel nélkül. Az életkori megoszlást lásd: az 1. táblázaton.

1. táblázat

Életkori megoszlás

	20-25 év	25-30 év	30-40 év	40-50 év	50 év	Életkori átlag
Sportoló	3	7	8	2	-	32,5
Gépkocsivezető	-	-	-	12	8	51

3.2 Vizsgálati módszerek

3.2.1 A kísérleti személyek kiválasztásánál a homogenizálásra törekedtünk, ezért valamennyi személynél a Raven-teszttel intelligencia vizsgálatot végeztünk, és csak azokat a személyeket vettük be a vizsgálatokba, akiknél a Raven-teszt alapján az életkoruknak megfelelő átlagos középértéket kaptuk.

3.2.2 Explorációs kérdőívet vettünk fel. Az explorációk után anamnézisra is sor került. A rögzített interjúkat a kísérleti személyek ismerték.

3.2.3 A problémamegoldó gondolkodás színvonalának, a csoportok hasonlóságának, eredetiségének vizsgálatára a Bogen-Lipmann (a továbbiakban B-L-teszt) próbát használtuk.

A módszer lehetőséget kínál arra, hogy egzakt körülmények között, a cél ismeretében a kísérleti személy a problémát felismerje, eszközt válasszon és a feladathelyzetet megoldja. Továbbá figyeltük a problémával való foglalkozást, a beállítódást, szempontváltást, mértük a teljesítményt (a felhasznált idő, a próbálkozások száma, a felismert út egyenes célravezető megoldása).

A próba megismételt lefolytatásával a teljesítményre, az eredménykülönbség mértékére, a célkülönbség mértékére is választ kaptunk. (3) Tehát azt a helyzetet vizsgáltuk, amelyben bizonyos célt el akar érni a kísérleti személy és számára a cél elérésének útja rejtve van.

A teljesítményeket a BKV Pszichológiai Laboratóriumában készített standard-értékekkel vetettük egybe.

3.2.4 A felsorolt módszereken túl a reakcióidő (a továbbiakban RI)-mérés segítségével, és

3.2.5 explorációkkal próbáltunk választ adni a magas teljesítményt produkált személyek jellemzésére.

3.2.6 A vizsgálati adatokat matematikai-statisztikai módszerekkel dolgoztuk fel.

4. Eredmenyek

4.1 A Raven-tesztben szereplő egyes részfeladatoknak megfelelő teljesítmények az általános intelligencia egy-egy különleges megvalósulásai. Ezzel a módszerrel elértük azt, hogy homogén csoportok összeállítását és összehasonlítását kezdhettük meg.

4.2 Explorációk, anamnézisek

Minden személy a rendszeresített kérdőíveken, valamint a beszélgetések során rögzített módon önmagáról kifejezően nyilatkozhatott. A jegyzőkönyvi explorációk a kísérleti személyekről egybehangzóan mutatják be azt, hogy a sikerek eléréséhez mindig vonzó közelségben lévő célok és valamiféle hajtóerő kell. A siker végső hajtóerejét és a cél incentív értékét a következő idézetek tanusítják.

Sportolók:

- amit akartam azt mindig maximálisan akartam (belső kontroll attitűd, énerő),
- álmodozó vagyok, de csak a reális célok éltetnek (a cél vonzereje),
- a siker a legnagyobb hajtóerő nekem (sikerorientáció),
- a közönségünk olyan plusz erőt adott, hogy nem tudtak a győzelemig megállítani,
- külső segítség kellett, mert fanatizálás nélkül egyedül nem lesz sikeres az ember,
- önmagam gerjesztésének köszönhetek mindent, sikeres az aki képes túllépni önmagán,
- a sport az életem és a boldogságom,
- első akarok lenni és ha ez nem sikerül, újra első akarok lenni (teljesítménymotiváció),
- a szenvedés a siker ára (kitartás, perzisztencia).

A jegyzőkönyvek a sportolóknál a motiváltság sokrétűségét bizonyították, és rengeteg azonosságot mutatnak a gépkocsivezetőknél.

Gépkocsivezetők:

- a jövőt most kell alapozni a jelenben (célorientáció),
- már reggel a szolgálatba állás előtt a buszra gondoltam és arra, hogy mire kell nagyon figyelnem (beállítódás a feladatra),
- kettőből áll számomra a világ, a napi célomból és belőlem (azonosulás a feladattal),
- a jó társam a hibátlan, a rendben tartott gépkocsim,
- ha egyszer vállaltam a feladatot, akkor azt meg kell csinálnom (perzisztencia, önkontroll),
- az ember belül mindig maradjon meg az ami, ne próbáljon többet mutatni annál (belső kontroll, attitűd),
- az embernek szüksége van arra, hogy nyugodtan kelhessen és fekhessen le (belső kontroll, attitűd).

Sportolók:

- az embernek bíznia kell magában, talán az sem baj, ha kívülről nagynak látszik a mellény,
- egyből tudom, hogy erős emberrel állok szemben, ha a magatartása befogadó és a tekintete kutató,
- a fegyelem, a taktikus gondolkodás és a határozott fellépés az a jó sportoló jellemzője,
- az életem az oka a sikernek, az életnek meg önmagam.

Gépkocsivezetők:

- minden eredményem biztosítéka az emberismeretem és az embertiszteletem,
- a szellemi és fizikai újrafeltöltődő tulajdonság nélkül nem én lennék,
- ha volánhoz ülök, a busz is én vagyok,
- mikor vége a műszaknak és indulok haza, nagyokat lépek.

Az egyesszám első személy mindkét csoport explorációs jegyzőkönyvében, de néhányban többször is szerepel (én, velem, tőlem, engem stb.).

4.3 Reakcióidő-mérések

Valamennyi személynél a reakcióidőt - R-80-as - készülékkel mértük, fény, hang, kevert ingerekre adott egyszeri válaszok időviszonyainak elemzésére. (Egy ingerszéria 32 ingerből állt.)

Célunk volt annak a megállapítása, hogy a vizsgált személyek átlagos, azt meghaladó, vagy átlag alatti reakcióidővel rendelkeznek-e. Mindkét csoport, az életkornak megfelelő átlagos értéket mutatja $\overline{RI}_{\bar{x}}$ azaz 216, illetve 250 ms-ot- (2. táblázat)

2. táblázat

RI-átlagok ($RI_{\bar{x}}$) és a szórások (RI_s)

	$RI_{\bar{x}}$ (ms)	RI_s
Sportolók N = 20	216	17
Gépkocsivezetők N = 20	250	20

Összehasonlításul a fenti műszerrel kialakított standardként kezelt átlagot ($RI_{\bar{x}}$ és RI_s) mutatjuk be a következő táblázaton.

3. táblázat

Standard értékek

Személyek	$RI_{\bar{x}}$ (ms)	RI_s
N = 500 fő gépkocsivezető	190-240	35-40

Ami szembetűnik az az, hogy az átlag populációt jellemző reakcióidő mértékét lényegesen nem haladják meg a csoportok reakcióidői, viszont a kísérletbe bevont személyek reakcióidejének szórása (RI_s) kisebb az átlagos személyeknél mért adatoknál. Ebből arra lehet következtetni, hogy a centrális idegrendszeri funkciók kiegyensúlyozottabbak, (Horányi, 6) a mért adatok nem tartalmaznak annyira szélsőséges értékeket, mint ami az átlagpopulációra jellemző. Tehát mind a sportolóknak, mind a gépkocsivezetőknek a teljesítménye egyaránt az átlagot meghaladó egyenletességet mutatja. Ez a kiegyensúlyozott "plató" megbízható, egyenletes teljesítményt sejtet más feladatokban is, amelyből arra lehet következtetni, hogy a teljesítőképesség egyik pszicho-fiziológiás összetevője stabilabb, azaz az ingerelhetőségen túl megbízhatóan előrejelezhető a megbízhatóság, és a beválás valószínűsége is.

4.4 A Bogen-Lipmann-teszt

A vizsgáló eljárással a végzett tevékenységről, a mozgásügyességről, a mozgáskoordinációról, annak fejlettségéről, valamint a probléma-szituációban történő viselkedésről és a teljesítményorientációról kaptunk felvilágosítást.

A sportmozgások vagy a gépkocsi kormányának elfordításával járó mozgás még ha egyszerű műveletnek is látszanak, feltételezik a végrehajtó szervek bonyolult koordináltságát, mondhatnánk valameñnyi érzékszervünknek, mozgatószervünknek, épségét és ezek funkcióinak tökéletes összhangját. A szenzomotoros koordináció tökéletességét feltételezhetjük a sportolói és gépkocsivezetői személyiség sikerességében, mert mindkettő a mozgásra alapozza a sikerét (a thalamus, az extrapiramidális rendszer, a piramidális pályák, a gerincvelő, az érzékelő és végrehajtó szervek funkcióinak egysége, az érzékelő és végrehajtó idegpályák épsége biztosítja a szenzomotorium egységét), a pszichológiai alapját pedig a fiziológiai struktúrák feletti uralomban az őket irányító-szabályozó képességekben és készségekben kell látnunk. (Ádám Gy., 2)

A teljesítmény, az igényszint mérését is elvégeztük és így az eredménykülönbséget (EK = T-I), valamint a célkülönbséget is rögzítettük (CK = I-T), ahol az EK az eredménykülönbséget, az

I az igényszintet,
T a teljesítményt,
CK a célkülönbséget jelenti.(4. táblázat)

4. táblázat

Eredmény- és célkülönbségek

Sportoló N = 20	Gépkocsivezető N = 20
$EK_{\bar{x}} = -4,4$	$EK_{\bar{x}} = -4,9$
$CK_{\bar{x}} = 4,4$	$CK_{\bar{x}} = 4,9$

4.5 A mozgásosságról

A mozgásosságot a dolgozatban külön nem elemezzük és értelmezzük, mivel a csoport tagjai a mozgásügyesség, a szenzomotoros koordináció terén kiválóak.

4.6 A problémamegoldó gondolkodás vizsgálata

Kérdésfeltevésünk a dolgozat elején a következő volt: kimutatható-e mindkét csoportnál, hogy a problémamegoldó gondolkodás átlagos vagy azt meghaladó? Az alapkérdés megválaszolásához vizsgálnunk kellett a cél és eszköz relációját, a percepció szerepét a tanulásban, amelyet a következők szerint rögzítettünk.

A percepció mindenféle tanulásban meghatározó jellegű, amely hatással van az ember későbbi valamennyi életmegnyilvánulására, tevékenységére is.

A perceptuális tanulás mindenekelőtt a megfelelő kategóriák elsajátításából áll és olyan jelzőingerek megtanulásából, amelyek segítségével a "tárgyak"eredményesen helyezhetők el az észlelés rendszerében. A felismerési küszöbváltozások jelensége, valamint a problémamegoldó beállítódás a Bogen-Lipmann vizsgálatokkal értelmezhető (Bogen-Lipmann, 5).

Első lépésben az eszközök kiválasztását figyeltük meg. Az eszközkiválasztás már hozzávetőlegesen előre jelzi vagy legalábbis sejteti a kísérleti személyről az eszköz-tárgy közötti reláció optimális felismerését (észlelési küszöb), illetve adekvát vagy inadekvát mozgásképzetének kialakultságát.

A továbbiakban nem ismertetem az eljárás egyes lépcsőit. A teszt felvételét, illetőleg értékelését szakpszichológusok végezték. A gyakorlati szakembereket - tanárokat és edzőket - végső soron a "mit vizsgálunk" és ezzel összefüggésben az eredmények érdekelhetik.

A tesztfeladat lényege, hogy a kísérleti személy egy 5 cm átmérőjű fagolyót a Bogen-Lipmann kalitka vályújában - maga választotta eszköz segítségével - végig vezessen.

Ötféle eszköz közül mind a sportolók, mind a gépkocsivezetők azt az eszközt választották, mely a legcélszerűbb volt a feladat végrehajtására. (5. táblázat)

Nem konkrét próbálkozások útján, hanem mentálisan kísérleteztek, és keresték a legmegfelelőbb eszközt a vizsgálati személyek, amivel a feladatot a legegyszerűbben megoldhatják. A feladatot a régebbi tapasztalatok alapján oldották meg.

A felelevenedett emléknyomok, a proaktív transzfer törvényszerűségei

digi eredményeinek megfelelően tűzze ki. Esetünkben az igényszint kitűzése nyomán szintén pozitív visszajelzést kapnatunk személyeinkről. A célkülönbség pozitív nagyságrendje ezt is jelenti.

A probléma szituációban a döntési mechanizmusról mindkét csoport esetében elmondhatjuk, hogy kiválóan működik. A teljesen új helyzetben a szituáció első, második szakaszában a megoldásokból arra lehet következtetni, hogy a tevékenység regulációjában tartós teljesítményt eredményező azonosságok mutatkoznak. A szituáció okoztakonfliktust a problémamegoldó gondolkodás gyorsaságával, a gyors alkalmazkodással, a szervezet perceptuomotoros és kognitív funkcióinak fejlettségével és a foglalkozás adta készenléti állapottal lehetett színvonalasan megoldani. A feladathelyzetben mutatott tartós magatartásformák alapján megállapíthattuk, hogy személyeink sikerorientált emberek, (kudarckerülő tendenciát nem találtunk). A tevékenységi stílusok változtatása nem volt jellemző, amely azt jelzi, hogy az instrumentális tanulás hatékony, a megerősítés igényelt. A két csoport az önismereti szint tekintetében nem különbözik egymástól. Személyeink erősen kitartó, perzisztáló, motivált egyéniségek, akik az egoinvolvált helyzetben teljesíteni tudnak, abban helytállnak.

IRODALOM

1. Atkinson, J. W. - Faether, N. T.: A theory of achievement motivation. New York. 1966.
2. Ádám Gy.: Pszichofiziológia. Gondolat. Bp. 1972.
3. Barkóczi I. - Putnoky J.: Tanulás és motiváció. Tankönyvk. Bp. 1975.
4. Bruner, I. S.: An perceptual readiness. (Psychol. Rew., 1957. 64. 125-152.)
5. Bogen, N. - Lipmann, H.: Gang und Charakter. Leipzig. 1931.
6. Horányi B.: Neurológia. Medicina. Bp. 1968.
7. Márton L. M.: A tanulás szerepe az emberi észlelésben. Gondolat. Bp. 1973.
8. Kulcsár Zs.: Személyiségpszichológia. Tankönyvk. Bp. 1970.
9. Tinbergen, N.: Az ösztönről. Gondolat. Bp. 1976.

PINTÉR, László

A Psychological Investigation on Successfull Top Athletes' and Drivers' Problem Solving

A common characteristic of 20 top athletes and 20 full-time male drivers is their successful carreer reached by motor activities. The investigation reveals similarities and differences by IQ test, exploration anamnezis, Ri-measuring and by the Bogan-Lipmann method.

The most striking among the results are the performance-inclination, revealing the reason of task solving way of thinking and the presentation of the optimal setting of aspiration level and the theoretical proving.

ПИНТЕР, Ласло

Психологическое исследование решения проблем и успешных спортсменов высокого класса и у водителей машин

Общей характеристической чертой 20-и спортсменов высокого класса и 20-и профессиональных водителей являлась успешная карьера осуществленная при помощи двигательных деятельностей. В ходе проведенного автором исследования выяснены аналогичные и различные черты двух групп при помощи теста на интеллигентность, эксплорации, анамнезы, измерения времени реакции и метода Богена-Липмана.

Особо интересные результаты получены в области мотивации достижений, раскрытия причин мышления при решении проблем, изложения оптимального определения уровня аспираций и теоретического объяснения.

MŰHELY – TÁJÉKOZTATÁS

APOR Péter - NÁDORI László

KONDICIÓEDZÉS A LABDARÚGÁSBAN

1. Bevezetés

A labdarúgás az egyik legnépszerűbb sportág a Földön, jól bevezetett nemzetközi versenyekkel és világbajnokságokkal, nagy anyagi háttértámogatással a gazdag és szegény országokban egyaránt. A labda rúgásához nem kell különleges alkat vagy különleges élettani képesség. Hátránya viszont hogy a 40-50 éves kor után általában nem javallt a labdát rúgni a sérülésveszély és a szív-komplikáció veszélye miatt.

2. A labdarúgás élettani jellemzése

2.1 Mozgásanalízis a játékosokon

Kitűnő és sok mérkőzést felölelő tanulmányok szólnak a kérdésről. (Reilly és Thomas, 30; Nettleton és Briggs, 20; Withers és mtsai, 35; Ekblom, 9) Az 1960-as években egy mérkőzésen 1,6-5,0 km-t tettek meg a játékosok Wade (34), 5-10 km-t Zelenka és mtsai (36) megfigyelése szerint, míg a hetvenes években a megtett táv 9-11 km volt már. Ennek mintegy a 8-18 százalékát futották nagy sebességgel. Az egész mérkőzés az aerob kapacitásnak körülbelül a 80 százalékos igénybevételével folyik. A tejsav a félidők végén mérve rendszerint 7-8 mmol/l vérszintet ér el, de magasabb csúcsértékek előfordulhatnak annak ellenére, hogy a 10-25 méteres futásokat 30-90 másodperces lassú futás vagy járás választja el.

2.2 Az anyagcsere igénybevétele

Az oxigénigényt minden techikai feladat megemeli az egyszerű futáshoz képest, ilyenkor nő az intrapulmonális nyomás is. A labdavezetés 5,2 KJ·min^{-1} (1,24 Kcal·min^{-1}) energiatöbbletet kíván az egyszerű futáshoz képest a 9-13,5 km/h sebességtartományban mérve (Reilly és Ball, 28),emellett a Borg-skálával megítélt intenzitás-érzés is nagyobb. Az energiaigény-többletet a nagyobb lépésgyakoriság és a labda rúgásához, érintéséhez szükséges további izommunka magyarázza. A labdavezetés, cselezés során mért aerob hatásfok a technikai ügyesség mércéje lehetne: az ügyesebb játékos kisebb energiaráfordítással tudja megoldani a feladatot. Az oldalirányú vagy hátrafelé futás is növeli az energiaigényt. (Reilly és Bowen, 29)

A mérkőzés alatt az izomglikogén megfogyása 84 %-nyi is lehet. (Agnevik, idézi Kirkendall, 18) Heti két mérkőzést játszva a glikogénszint nem állhat helyre teljes mértékben az egyik meccstől a másikig. (Jacobs és mtsai, 17)

3. Antropometria és a testi jellemzők

A magyar labdarúgókat a Heath-Carter-skála 2,1-5,1-2,3 értékei jellemzik somatotípus szempontjából ami azt jelenti, hogy az egyensúlyos mezomorf kategó-

riába tartoznak, néhány kivétellel. (Farmosi, 12) A játékosok endomorfia tekintetében közelállnak a vágtafutókhoz, az ektomorfia tekintetében pedig a gyeplabdázókhoz. (Toriola és mtsai, 33) Az eredményes labdarúgáshoz nem kell különleges alkat vagy testi alkalmasság. (Kirkendall, 18) Az alkati sajátosságok persze kihasználhatók taktikai feladatok megoldására, például a magas játékosoknak érdemesebb adni a labdát a kapuhoz közeli szabadrúgáskor vagy a szögletrúgás alkalmával.

A lábizmok ereje meghaladja az "átlagos" értéket. Öberg és mtsai (21) úgy találták hogy a térdfeszítő forgatónyomaték korrelált a játékban nyújtott teljesítménnyel. Hasonlóan a vágtafutókhoz, a combhajlítók ereje meghaladja a "normál" értékeket: a térd hajlító és feszítő forgatónyomaték az izometrikus, a 0,52 radián/s és 3,14 rad/s sebességű mozdulatok során 48, 61 és 75 % volt, míg az egyéb sportágakban 42, 56 és 61 %. A combhajlítók ereje kulcskérdésnek látszik a sérülések keletkezésében, illetve elkerülésében. (Burkett, 6, Campbell és Glenn, 7)

A legnagyobb felugrásmagasság (49-56 cm) hasonló mint a többi labdajátékosnál, de kisebb mint a röplabdázókon. (Kirkendall, 18) Az egy perc alatti felugrásteljesítmény az alsó osztályú csapat és az élvonal játékosain azonos volt.

Az alaktacid teljesítmény a Margaria-teszttel megítélve 169-181 mkg/s volt Fox és Mathews tanulmánya szerint (14). A rendszeresen, intenzíven sportoló 109 férfin Maud és Shultz (19) 172 ± 26 mkg/s értéket mért.

A labdarúgók hajlékonysága (maximális ízületi kitérése) kedvezőtlenebb mint a kontroll személyeké. (Ekstrand, 11; Öberg és mtsai, 22) Ez a hiányosan végrehajtott izomnyújtó gimnasztika következménye lehet.

Az aerob kapacitás általában 15-20 százalékkal magasabb a nem versenysportolókéhoz képest. A közölt adatok 56-62 ml/kg · min (Raven és mtsai, 27), 58 ml/kg · min (Jacobs és mtsai, 17) 61,2 (Hoette és mtsai, 15), 60-65 az élvonalbeli délamerikai, svéd és német csapatok játékosain (Ekblom, 9). Caru és mtsai (8) csupán 42-50 ml/kg · min értékeket találtak a 14-18 éves játékosokon.

A 9 hetes labdarúgóedzés nem változtatta meg a 12 éves fiúk 50 ml/kg · min aerob kapacitását és a térdfeszítő erőt, az a nem maximális futást kevesebb oxigénfelvétellel tudták teljesíteni (Berg és mtsai, 3). Másik tanulmányban a 10-12 évesek meglepően nagy 12 perces futásteljesítményre voltak képesek: 2500 méter körüli távot futottak. (Rigler és Orosz, 31)

4. Hazai mérések

Az 1970-es évek elejétől vannak, futószalagon elért aerob kapacitás adatok a magyar labdarúgókról, melyek kiegészültek a laktacid kapacitás, az alaktacid anaerob teljesítmény és az izomrost-jellemzőkkel is.

Az élvonalbeli csapatok aerob kapacitás-átlaga mindig 60 ml/kg · min felett volt, míg az első osztályban hátrább helyezett csapatoké alacsonyabb érték volt. (1. táblázat) Az aerob kapacitás sorrendje követi a bajnokságban elért helyezést (Ékes és mtsai, 10).

Keresztmetszeti vizsgálatok történtek 1973-74-ben, 1977-ben és 1984-ben. Az adatokat a 2. és 3. táblázat tartalmazza. Az ifjúsági válogatott tagjain 70 ml/kg · min feletti relatív aerob kapacitást mértünk, míg a Testnevelési Főiskola csapatának átlagértéke 56 ml/kg · min volt.

Az FTC játékosain végzett reprezentatív mérés szerint nem változott a relatív aerob kapacitás a 11-12 éves kortól a 17 éves korig, a 12 perces futáseredmény viszont megközelítette a 3000 métert. (3. táblázat Orosz, 23) Néhány évvel később a serdülő csapat 66 ml/kg · min aerob kapacitást mutatott a futószalagon. (4. táblázat)

Nem reméljük, hogy ezek az értékek az egész hazai labdarúgást reprezentálják, de ezek alapján elvárható hogy a 18. éves kor tájára 60 ml/kg . min feletti aerob kapacitással rendelkezzék a labdarúgó. Egyes megfigyelések szerint az idősebb játékosok egy részénél ez nem teljesül, másrészt a mérkőzésszezon alatt a kevesebb vagy nem megfelelő edzések miatt csökken az aerob teljesítőképesség.

A laktacid kapacitás megítélésére használt futószalag-teszt (Apor és mtsai, 2) 20 % meredekségű szalagon (15 km/h sebességgel futás a kimerülésig) a nemzetközi szintet elért 400-800 méteres futókon mutatta a leghosszabb futásidőt, illetve teljesítményt (70-76 s). Néhány csoportátlagot az 5. táblázat mutat be. A labdarúgók értékei közel álltak a speciálisan nem edzett kontrollcsoportéhoz (katonák).

A vér savassága a 12 perces futások után sem volt nagyon nagymértékű (6. és 7. táblázat). A kéthetes "alapozás" után javult a 12 perces futásteljesítmény, amelyet - a nagyobb vérsavasodás alapján - a motiváltabb feladatvégrehajtásnak tudhattunk be. (7. táblázat)

A 10x30 méteres futásokat követően alacsony vér-pH-t mértünk, de nem kísérte nagyfokú savasodás a "speciális labdarúgó próbát" amely a labdával végzett slalomfutásból, labdaleadásból, labdaátvételből és lövésekből állott, vagyis - a vér pH tanusága szerint - közepes futástempó mellett főleg technikai feladatok megoldását igényelte (6. táblázat).

A 20x30 méteres futás (8. táblázat) sebessége csak 5-15 százalékkal volt lassabb mint a 10x30 méteres futásé. Az ötször megismételt 20x30 méteres futás magas, csaknem maximális pulzusszámot váltott ki, de a vér vegyhatása alig változott, nem lépett fel savasodás. E próba során sem a futásidő, sem az élettani mutatók nem utaltak fáradásra.

Az utóbbi esztendőkben a 15X30 méteres futástesztet tartottuk előnyösebbnek. (Orosz és mtsai, 25) Egy első osztályú csapat 30 méterre számított időátlaga 4,90 mp volt a nyár elején és 4,59 mp volt az "alapozó" szakasz végén. A 15 futásismétlés során lassult a sebesség, ám ez a lassulás nem az életkort és nem az edzettségi állapotot tükrözte. E tényezők azt befolyásolták, hogy a regressziós egyenes milyen magasan metszi az x-tengelyt, egyébként valamennyi "fáradási egyenes" párhuzamosan futott egymással.

Az anaerob alaktacid teljesítőképesség megítélésére alkalmazott Margaria-lépcsőteszt (9. táblázat) körülbelül olyan eredményt mutatott mint az egyéb labdajátékosoknál. Ezek 15-30 százalékkal haladják meg a kontrollszemélyek vagy a hosszútávfutók értékeit. Sajnos nem rendelkezünk követéses vizsgálatokkal, így a szezonális változásokat vagy az edzéshatást nem mérhettük meg.

4.1 Erő és izombiosziás mutatók fiatal labdarúgókon

Az 1984-ben egyik legjobb serdülőcsapat teszteredményeit a 4. táblázat mutatja. A 15,8 ± 0,31 éves játékosok 4-7 éves edzésmúlttal rendelkeztek, néhányan korábban atletizáltak. Heti 3-4 edzést végeztek és legalább egy mérkőzést játszottak. A kerékpáron 100 Wattal tartós terheléssel melegítettek be, majd a futószalagon steady state és vita maxima futás következett. A játékosok erő-platformon páros lábbal felugrásokat is végeztek (Tihanyi és mtsai, 32, Bosco és mtsai, 5), súly nélkül, majd 10, 20, 30 kg túlsúllyal a vállukon. A felugrás erő-sebesség görbéjét a testtömegből, (és plusz súlyból) és a levegőben töltött időből számítottuk. A combizom oldalsó fejéből izombiopsziás mintát is vettünk, ugyanígy a vádli oldalsó részéből rosttipizálásra és enzimaktivitás mérésekre. (Fekete és Apor, 13; Boros-Hatfaludy és mtsai, 4) A lábszár és a comb térfogatát vízkiszorításos módszerrel mértük meg. Az eredmények az 5. táblázatban láthatók.

1977-ben az azonos helyzetben lévő csapat (16,6 ± 0,8 évesek) átlagos maximális percventillációja 133,6 ± 22,07 l/min, a relatív aerob kapacitása 61,0 ± 7,9 ml/kg · min, az oxigénpulzusuk 30,6 ± 3,7 ml/ütés · kg volt. Úgy tűnik, hogy az 1984-es csapat aerob funkciói jobbak voltak mint a hét évvel korábbi csapaté.

Az izmok rostaránya az átlagos értéknek felelt meg. Legfeljebb csekély rosthipertrófia jeleit láthattuk. (Quang, 26) Az enzimaktivitások alacsonyabbak mint a felnőtt magyar sportolók értékei (Quang, 26), csakúgy az alsó végtag erő- és teljesítmény mutatói. A jelentős korrelációk között megemlítendőnek tartjuk a láberő és a teljesítmény, valamint a láberő és az aerob kapacitás közötti kapcsolatokat. Ez utóbbi a testtömeg szerepét (is) tükrözheti. Minél nagyobbak voltak a gastrocnemius izom rostjai, annál nagyobb volt a maximális teljesítmény és láberő. Igen szoros volt a rostterület és a lábvolumen közötti kapcsolat is. Elmondható, hogy a vádli izomzatában szélesebbek a rostok, nagyobb a lábvolumen, nagyobb a térdfeszítő erő és a maximális izomteljesítmény a felugrások során. A combizom rostjellemzői nem adtak hasonló, szignifikáns korrelációt.

A lassú rostok területe szorosan korrelált a gyorsrost területtel. A két, biopsziázott izom rostmegoszlása és területaránya egymással korrelált.

Az enzimaktivitások az izomhomogenátumban a "várt" pozitív és negatív kapcsolatokat mutatták a rostaránnyal és néhány erő-teljesítmény mutatóval. Fordított volt az összefüggés a citrát-szintetáz aktivitás és gyorsrost- terület, valamint az aldoláz aktivitás és a lassúrost-arány között. Az ATPáz aktivitás és a maximális teljesítmény is szorosan korrelált.

Esetünkben a kevezőtlen aerob hatásfok (magas oxigénfelvétel a 100 Wattos terhelés során) együtt járt a kisebb alsóvégtag-volumennel, kisebb rostterülettel, kisebb láberővel és felugrásteljesítménnyel.

Azt sugallják ezek az adatok, hogy a 16 éves magyar labdarúgó fiúk aerob kapacitása közepes, az izmaik teljesítőképessége és egyéb izomjellemzőik viszont nem mutatnak lényeges edzéshatást. Feltehetően csak a nagyon elkötelezett, "tehetséges" játékosok fejlődnek tovább és lesznek a felnőtt csapatok tagjai.

Orosz és munkatársai (25) követték azon játékosok sportútját, akiket hét évvel korábban vizsgáltak. Úgy látták, hogy az 1976-ban végrehajtott 16 próba közül a 15x30 méteres futásban lassúak és a slalomfutásban labdával ügyetlenek voltak azok, akik közben abbahagyták a labdarúgást (79 játékos). Azok a fiúk, akik jó teljesítményt nyújtottak az ismétléses gyorsasági próbában és a technikai feladatokban, ktűnő vizuális fúziós frekvencia-értékkel bírtak és a perifériás látótérben hamar felismerték a megjelenő színes tárgyat. Az első osztályba került 28 játékos látótere nagyobb volt mint az 54, kevésbé magasra tört játékosé. A 12 perces futáseredmény vagy az antropometriai adatok nem különböztek lényegesen a labdarúgást abbahagyott, a közepes sikerességű és a legjobb játékosokon.

Nem érdektelen összevetni az aktív játékosok és a labdarúgó játékvezetők teljesítőképességét (10. táblázat) amelyből kiderül, hogy a rendszeres fizikai aktivitás, a futás igen elismerésre méltó munkakapacitás megtartásához segíti a 4-5. évtizedüket élő játékvezetőket is.

5. Következtetések

A jó labdarúgókat a közepesen magas aerob kapacitás, a közepes izomrost hypertrófia és az izomenzim aktivitások,állóképességi szempontból közepesnek

minősítik. Igen jó teljesítményt kell felmutatniuk az ismételt vágtafutásokban (nagymértékű "ismétléses gyorsasági állóképesség" kell) és nyilvánvalóan ügyesen kell bánniuk a labdával. E tulajdonságok társulva a széles látótérrel és a széli látómezőben is gyors mozgásfelismeréssel jellemzik a jó játékost.

Nincs szükségük kiemelkedően nagy laktacid kapacitásra, de az alaktacid anaerob kapacitásuk nagy az alsó végtaggal elvégzett feladatokban. Az igen gyors mozdulatokban mutatott, sűrűn megismételt igen nagy anaerob teljesítmény széles látmómező és a játék-szituációk gyors felismerése a jó teljesítmény mérhető alapja. (Apor és Pavlik, 1)

Hogy megfeleljenek e kívánalmaknak, az aerob kapacitást addig kell fejleszteni hogy 12 perc alatt 3000-3200 métert tudjanak futni (65 ml/kg · min aerob kapacitás). Csak találgatásokba bocsátkozhatunk arról, hogy egy 75 ml/kg-os aaerob kapacitású játékosokból álló csapat - a labdarúgáshoz szükséges egyéb képességekkel is rendelkezve - milyen taktikát lenne képes megvalósítani, másrészről, hogy mennyivel több edzésre lenne szükség e magas aerob kapacitásszint megtartására. A vágtafutókéhoz hasonló izomzatra van szükség a robbanékony erő tekintetében. Rövid, sebes, sűrűn ismetelt futások közötti pihenő gyanánt izomnyújtás és technikai feladatok megoldása ajálatos, mivel a játék során is a gyors kipihenésre van szükség a tejsav felszaporodása nélkül meg-megismételt vágták, sebes mozdulatok után. Az úgynevezett "mini-interval" edzésformát tanácsoljuk leginkább a labdarúgóknak: 4-6 mp-es maximális futássebesség robbanásszerű rajttal, majd 20-30 mp szünet, melyet izomnyújtással vagy a labdával végzett technikai gyakorlattal töltenék. Heti 3 edzésen, alkalmanként 30-40 perces "mini-interval" edzés összidőig is eljuthat az egyébként izomzatilag és aerob szempontból megalapozott játékos.

A 11. táblázat felsoroja a létező edzésfajtákat. A labdarúgó számára a táblázat közepetáján lévő edzések hasznontalanok, feleslegesek, olykor károsak lehetnek. Az "egyszerű recept": anaerob megalapozás, az aktuális tűrőképességtől függő mennyiségben mini-interval jellegű edzések, izomkarbantartás.

Az utóbbi elengedhetetlen feltétele a sérülésmentes, jó játéknak. Az izomnyújtás (stretching), masszazs, fürdők, elektroterápia stb. nem csak a sérült izomnak, sérült játékosnak jár ki. Az izomglikogén helyreállítását célzó étkezési rendre, diétára is ügyelni kell. Ügyelni kell arra, hogy a megalapozás (évei) alatt megszerzett aerob kapacitás, izomerő és izomnyúlékonyság ne csökkenjen a mérkőzésekkel töltött hónapok-évek során.

1. táblázat

Első osztályú labdarúgók élettani mutatói, átlag és SD

Csapatok	n	Kor, év		Testtömeg, kg		Testmagasság, cm	
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
Újp. D.	10	22,9	3,0	70,5	4,0	176,5	5,4
Honv.	14	21,6	6,4	73,5	6,3	177,6	4,3
SBTC	12	24,5	3,0	73,1	4,3	178,8	4,8
Csepel I.	18	26,0	3,6	74,1	5,2	178,2	5,4
Csepel II.	10	23,8	2,9	75,1	2,9	178,1	3,6
Csepel ifj.	13	18,0	0,7	66,4	6,8	175,1	5,3

Futószalagos vita maxima terhelés

	VO_2 ml/perc		VO_2 ml/perc.kg		Oxigén pulzus		VE max.	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
U.D.	4545	413	64,6	3,8	24,5	2,6	141,2	7,0
Ho.	4795	754	65,4	9,3	25,2	4,7	125,2	17,8
SBTC	4500	300	62,4	4,4	24,7	1,8	130,1	11,7
Cs. I.	4249	382	57,1	7,4	24,2	3,6	130,0	17,2
Cs. II.	4496	414	59,9	3,9	23,2	2,9	145,7	12,7
Cs. ifj.	4035	448	61,1	8,4	21,0	2,6	142,7	17,7

Vitálkapacitás, STPD, átlag, SD, %-os eltérés az Amrein stb. kivánt értékekhez képest

	$\bar{x}$	SD	%	SD
U.D.	5790	419	89,5	7,5
Ho.	5900	372	90,4	7,2
SBTC	5360	530	89,8	10,0
Cs.I.	5430	699	89,7	8,6
Cs. ifj.	5140	644	91,8	7,6

Jelölések:
$\bar{x}$ = átlag,
SD = szórás
Ujp. D. = Ujpesti Dózsa
Honv. = Honvéd
SBTC = Salgótarjáni Bányász Torna Club
Csep.I. = Csepel I. osztály
Csep.II. = Csepel II. osztály
Csep. ifj. = Csepel ifjúsági
n = a vizsgáltak száma

2. táblázat

15-18 éves labdarúgók élettani jellemzői

Csapat	n	kor átlag	kor SD	testtömeg átlag	testtömeg SD	VE max. átlag	VE max. SD	VO_2max/kg átlag	VO_2max/kg SD	O_2 pulzus átlag	O_2 pulzus SD	PWC_{170}/kg átlag	PWC_{170}/kg SD
Ifj. vál.	8	17,4	0,3	68,6	8,7	149,3	17,4	73,9	10,8	24,5	2,43	4,218	
FTC ifj.	10	18,2	0,83	68,7	6,7	142,0	23,4	63,6	9,0	23,4	4,03	3,129	
FTC serd.	13	16,0	0,21	67,8	5,5	146,8	21,2	63,2	8,1	20,6	5,10		
Csepel ifj.	13	18,0	0,74	66,5	6,9	142,7	17,8	61,2	8,5	21,0	2,60		
Vasas jun.	6	17,2	0,98	70,8	6,0	118,8	22,9	55,0	6,4	22,0	5,82	3,107	
TF	14	15,2	1,64	57,5	9,7	120,6	25,0	56,2	4,2	16,3	3,03	2,617	

Jelölések:
- n = a vizsgáltak száma
- VE max. = percventilláció
- VO_2 max./kg = maximális oxigénfelvétel
- PWC_{170}/kg = munkavégző képesség
- Ifj. vál. = ifjúsági válogatott
- FTC vál. = Ferencvárosi válogatott
- FTC serd. = Ferencvárosi serdülő
- Vasas jun. = Vasas ifjúsági (junior)
- TF = Testnevelési Főiskola
- SD = szórás

3. táblázat

Az FTC korosztályos játékosainak egyszeri keresztmetszeti vizsgálata

Kor, évek	12 perces futáspróba			Aerob kapacitás			Oxigén pulzus		PWC_{170}/ kg	
	átlag, m	SE	n	átlag, ml/kg	SE	n	átlag	SE	átlag	SE
11-12	2585	127	18	55,98	1,87	16	29	0,01	3,16	0,12
13	2595	113	21	57,85	2,28	15	30	0,01	2,80	0,12
14	2793	156	17	51,45	1,78	21	24	0,02		
15	2800	78	24	55,96	1,18	31	26	0,01	2,41	0,20
16	2938	140	15	58,59	1,16	37	29	0,01	2,70	0,10
17	3021	141	18	56,59	1,30	33	28	0,01	2,49	0,01
18	2924	52	12							

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál ezen kívül
SE = a középérték hibája.

4. táblázat

Serdülő (15-16 éves) bajnokcsapat, n = 17

	átlag	SE
$\frac{VO_2 ml}{Watt. kg}$ at 100 W	0,2805	0,0129
$\frac{VO_2 ml}{kg, km}$ at 12 km/h	245,6	6,5
VE max. l	125,9	4,60
VO_2 max. ml/kg	66,5	2,27
M. vastus lateralis		
Slow twitch fibre %	48,6	3,3
ST area	4007	419
FT area	4300	483
ATPase	9,61	0,894
Citrat synthetase	7,43	0,804
Aldolase	33,08	1,413
M. gastrocnemius		
ST%	55,8	4,44
ST area	2848	295
FT area	3770	415
ATPase	9,55	0,62
Citrat synthetase	11,56	1,478
Aldolase	31,09	3,278
Felugrás súlytöbblettel		
Max. akaratlagos térd feszítés	2418	87
Max. teljesítmény (W)	1499	
Max. telj. pro kg	24,77	0,73
Erő a max. telj.-nél	10,92	0,746
a/F_o	0,2838	0,0791

5. táblázat

Laktacid-teszt mutatók

Csapat	N	LA idő,mp		LA max. teljesítmény,mkp/mp		LA összteljesítmény,mkp	
		átlag	SD	átlag	SD	átlag	SD
Öttusa	10	49,3	9,9	56,6	3,6	2960	882
	11	40,5	8,3	55,9	3,6	2232	358
Távfutók	13	49,5	12,2	52,1	4,4	2523	617
Katonák, 21 évesek	22	25,4	7,6	56,6	7,2	1491	427
Evezős nők	10	27,3	6,3	27,0	7,4	1280	363
Bajnok labdarúgó csapat	14	36,0	5,1	53,5	5,8	2115	203
Labdarúgó csapat II. helyezett	14	31,1	7,2	58,2	6,2	1801	429

Jelölések: LA = laktacid-teszt, futásidő.

6. táblázat

Arterializált kapilláris vér pH a különböző feladatokban

Csapat	10x30 m				"Speciális labdarúgó próba"			12 perces futás teszt			
	pH	SD	Mp	n	pH	SD	n	pH	SD	méter	n
Csepel	7,5	0,06	4,48	10	7,23	0,04	19	7,15	0,04	3316	16
Egyetértés	7,07	0,05	4,55	6	7,22	0,04	6	7,18	0,02	3094	6
MTK	7,08	0,05	4,48	20	7,16	0,04	19	7,13	0,05	3230	18
Honvéd	7,10	0,04	4,39	6	7,23	0,02	18				
Ujpest	7,13	0,06	4,41	6	7,23	0,05	6	7,15	0,06	3118	6
Vasas	7,19	0,06	4,37	8	7,22	0,07	10	7,16	0,06	3194	6
Spartacus	7,22	0,03	4,71	6							
FTC	7,26	0,08	4,43	6							

Jelölések: pH = hidrogénkoncentráció,
SD = szórás.

7. táblázat

12 perces futásteszt, két hét különbséggel, edzőtáborozás során 53, elsőosztályú labdarúgó

	Jan. 8.		Jan. 22.	
	átlag	SD	átlag	SD
Méter	2952	174	3121	139
pH	7,245	0,0726	7,207	0,059
Bázishiány	-10,62	4,76	12,07	3,22

8. táblázat

Ötször 20x30 méter futás, labdarúgók. Rajt minden 20. mp-ben, az öt széria között 5 perc szünet

Személyek	Első 20x30	Második 20x30	Harmadik 20x30	Negyedik 20x30	Ötödik 20x30	Külön 10x30
	átlagidő mp	mp	mp	mp	mp	mp
Eg.	4,68	4,86	4,51	4,90	4,46	4,20
Kö.	4,79	4,70	4,46	4,76	4,37	4,17
We.	4,68	4,73	4,53	4,57	4,45	4,22
He.	4,60	4,49	4,63	4,74	4,61	4,27
	Max. pulzusszám					
Eg.	170	174	188	169	176	183
Kö.	180	178	182	178	182	182
We.	185	182	181	190	190	188
He.	159	188	185	176	187	186
	Ötperces pulzusnyugvás összeg					
Eg.	670		650		620	660
Kö.		700			620	650
We.	680		660		580	630
He.		590		610	630	610
	Art. vér pH					
Eg.	7,27		7,30		7,27	7,12
Kö.		7,41		7,40	7,39	7,09
We.	7,36		7,38		7,39	7,15
He.		7,30		7,36	7,38	7,18

9. táblázat

Anaerob alactacid teljesítmény és vertikális sebesség
(Margaria-teszt)

Labdarúgócsapat I. osztály	125 ± 11 mkp/mp	1,51 ± 0,09 m/mp
Labdarúgócsapat III. osztály	116 ± -	1,68 ± 0,09
Kézilabdacsapat I. osztály	129 ± 10	1,67 ± 0,07
Katonák, 21 évesek	102 ± 15	1,42 ± 0,14
Távfutók	100 ± 11	1,48 ± 0,15
Sífutók	105 ± 10	1,48 ± 0,11
TF hallgatónők	94 ± 11	1,15 ± 0,10

10. táblázat

A játékvezetők teljesítő képessége

40 éves kor alatt n = 23	40 - 50 évesek n = 11
12 perces futás: 2629 - 273 (2331-2997) méter	2744 - 389 (2168-3097) méter
utána a vér pH: 7,161 ± 0,041 (7,05-7,24)	7,156 ± 0,058 (7,09-7,22)
PWC_{170}: 247 ± 38 Watt, 3,20 Watt/kg	237 ± 51 Watt, 3,13 Watt/kg (PWC_{170} száz könnyűipari munkáson: 191 ± 44 Watt, 2,38 Watt/kg)

11. táblázat

Edzésmódok és az általuk fejlesztett energiarendszer

(Fox, E.L., 14 alaján)

Edzésmódszerek	Jellemzése	Energiarendszer részesedése százalékban		
		ATP-CP	LA	AEROB
1. Kocogás	Folyamatos járás-futás hosszan, mérsékelt iramban			100
2. Tartós, lassú futás	Hosszú távolság, lassú iram	2	5	93
3. Tartós, gyors futás	Hosszú távolság, az iram gyors	2	8	90
4. Interval vágta	50 méter vágta és 50-60 méter kocogás Összesen 5 km-ig	20	10	70
5. Interval edzés	Fél-két perces munkaszakaszok, hasonló pihenőszakaszokkal	10-30	30-50	20-60
6. Ismétléses futás	Hosszabb terhelés és hosszabb pihenés mint az interval	10	50	40
7. Iramjáték (fartlek)	Természetben, változó sebességű és meredekségű futás	20	40	40
8/a Mini-interval	5-6 mp maximális sebesség, 15-45 mp kocogás, izomnyújtás, növekvő ismétlésszám	40	10	50
8/b Gyorsításos vágta	Kocogásból a vágtafutásig felgyorsítani, 50-100 méteres szakasz	90	5	5
9. Versenyspecifikus vágta	A versenysebességgel, de rövidebb távon, hosszú szünetekkel, kevés ismétlésszámmal futni.	90	6	40

IRODALOM

1. Apor P. - Pavlik G.: A labdarúgók teljesítőképessége, terhelésük az edzésen és a mérkőzésen. (= Istvánfi Cs.: Labdajátékosok edzése. Sport. 1986. 58-62. p.)

2. Apor P. - Szabó-Wahlstab, S. - Miklós M.: Zusammenhange zwischen einigen aeroben und aeroben Parametern. 3. International Seminar für Ergometrie. Berlin. 1972. Insitut für Leistungsmedizin. 17-23. p.

3. Berg, K. E. - La Voie, J. C. - Latin, R. W.: Physiological training effects of playing youth soccer. (Med. Sci. Sports Exerc., 1985. 17. 656-660.)

4. Boros-Hatfaludy, S. - Fekete, Gy. - Apor, P.: Metabolic enzyme activity patterns in muscle biopsy samples in different athletes. (Eur. J. Appl. Physiol., 1983 51. 129-134.)

5. Bosco, C. - Komi, P. V. - Tihanyi, J. - Fekete, Gy. - Apor, P.: Mechanical power test and fibre composition of human leg extensor muscles. (Eur. J. Appl. Physiol., 1983. 51. 129-134.)

6. Burkett, L. S.: Causative factors in harmstring strains. (Med. Sci. Sport, 1970. 2. 39-42.)

7. Campbell, D. E. - Glenn, W.: Rehabilitation of knee flexor and knee extensor muscle strength in patients with menisculotomies, ligamentous repair and chondromilacia. (Phys. Theor., 1982. 62. 10-15.)

8. Caru, B. - LeCoultre, L. - Aghemo, P. - Pinera Limas, F.: Maximal aerobic and anaerobic muscular power in football players. (J. Sports Med. 1970. 10. 100-103.)

9. Ekblom, B.: Applied physiology of soccer. (Sports Med., 1986. 3 50-60.)

10. Ékes E. - Anthony, B. - Malomsoki J.: Labdarúgók maximális oxigénfelvevő képessége. (Testnevelés- és Sportegészségugyi Szemle, 1974. 15. 265-269.)

11. Ekstrand, J.: Soccer injuries and their prevention. Linköping Univ. Sweden. 1982.

12. Farmosi I.: Sportjátékosok antropometriája. (= Istvánfi Cs.: Labdajátékosok edzése. Sprt. Bp. 1986. 27-57.)

13. Fekete Gy. - Apor P.: Data on muscle fiber conversion and fibre splitting in man. (Acta Physiol. Hung., 1981. 57. 163-167.)

14. Fox, E. L. - Matthews, D. K.: Physiological basis of physical education and athletics. Saunders, W. B. Philadelpia. 1979.

15. Hoette, C. A. - Clark, B. A. - Wolff, G. A.: Cardiac function and physical response to 146 professional footbal players to graded treadmill exercise stress. (J. Sports Med., 1985. 26. 34-42.)

16. Istvánfi Cs.: Labdajátékosok edzése. Sport. Bp. 1986.

17. Jacobs, I. - Wrestlin, N. - Karlsson, J.: Muscle glycogen and diet in elite soccer players. (Eur. J. Appl. Physiol., 1982. 48. 297-302.)

18. Kirkendall, D. T.: The applied sport science of soccer. (Physician Sportmed. 1982. 13. 53-59.)

19. Maud, P. J. - Shutz, B. B.: Relationship between and normative data for three measures of anaerobic power. (= Kinanthropometry III. Spon, F. N. and E. Ltd. London. 1986. 284-289.)

20. Nettlaton, B. - Briggs, C. A.: The development of specific function tests as a measure of performance. (J. Sports Med. Phys. Fitness, 1980. 20. 47-54.)

21. Öberg, B. - Ekstrand, J. - Möller, M.: Muscle strength and flexibility in different positions of soccer players. (Int. J. Sports Med., 1984. 5. 213-216.)

22. Öberg, B. - Möller, M. - Gillquist, J. - Ekstrand, J.: Isokinetic torque levels for knee extensors and flexors in soccer players. (Int. J. Sports Med., 1984. 7. 50-53.)

23. Orosz P.: Fiatal labdarúgók testi fejlődése. Testnevelési Főiskola. Bp. 1979. Testnevelésdoktori értekezés.

24. Orosz P.: Tanulmány a labdarúgók ismétléses gyorsaságáról. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1983. 1. 115-124.)

25. Orosz P. - Fábián Gy. - Pilvein M.: Adatok a tehetség kiválasztására és a beválásra labdarúgásban. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1983. III. 71-110.)

26. Quang Ph.: Izomjellemzők és izomteljesítmény emberen. Testnevelési Főiskola. Bp. 1986. Testnevelésdoktori értekezés.

27. Raven, P. B. - Gettman, G. H. - Pollock, M. L. - Cooper, K. H.: A physiological evaluation of professional soccer players. (Brit. J. Sport Med., 1976. 10. 209-216.)

28. Reilly, T. - Ball, D.: The net physiological cost of dribbling a soccer ball. (Res. Quart. Exerc. Sport, 1984. 55. 267-271.)

29. Reilly, T. - Bowen, T.: Exertional cost of changes in directional modes of running. (Percept. Motor Skill, 1984. 58. 49-50.)

30. Reilly, T. - Thomas, V.: A motion analysis of work rate in different positional roles in professional football match-play. (J. Hun. Mov. Stud., 1976. 2. 87-97.)

31. Rigler E. - Orosz P.: A kondicionális képességek szerepe és fejlesztése a labdajátékokban. (= Istvánfi Cs.: Labdajátékosok edzése. Sport. Bp. 1986. 194-225.)

32. Tihanyi J. - Apor P. - Fekete Gy.: Zusammenhang zwischen ausgewahlten Absprungsmermalen und der Faserzusammensetzung der Oberschenkel und Wadenmuskulator. (Leistungssport, 1983. 13. 49-58.)

33. Toriola, A. L.: - Salokun, S. O. - Mathur, D. N.: Somatotype characteristics of male spriters, basketball, soccer and field hockey players. (Int. J. Sports Med., 1985. 6. 344-346.)

34. Wade, A.: The training of yuong soccer players. (Med Sport Sci., 1962. 9. 1245-1251.)

35. Withers, R. T. - Maricic, Z. - Wasilewski, S. - Kelly, L.: Match analysis of professional soccer players. (J. Hum. Mov. Studies, 1982. 8. 159-176.)

36. Zelenka, V. - Seliger, V. - Ondrej, O.: Specific function testing in young players. (J. Sports Med., 1967. 7. 143-147.)

FERENCZINÉ HORVÁTH Györgyi

A TANULÓIFJÚSÁG EGÉSZSÉGTELEN ÉLETMÓDJA ÉS AZ ISKOLAI NEVELÉS

1. A dohányzás és a táplálkozás a tanulóifjúság életmódjában

Sok szó esik manapság az egészséges és egészségtelen életmódról. Hazánkban Nemzeti Egészségmegőrző Program kezdődött. Vajon hogyan élnek diákjaink, a felnövekvő ifjúság? Egészségesen, egészségtelenül? Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint az egészség "... a teljes fizikai pszichikai és társas jóérzés stabil állapota..." (22) A fizikai "jóérzés" kialakításában, fenntartásában nekünk testneveléssel és sporttal foglalkozóknak közvetlen, szoros felelősségünk van. (30) Át kell gondolnunk azonban, hogy a testi nevelés nem csupán a testnevelést, a sportot jelenti, hanem az életkornak, az egyénnek megfelelő táplálkozást, pihenést, káros szenvedélyek kivédését is. Sőt, gyermekeink egészségének vagyis teljes "testi-lelki" jóérzésének biztosítása érdekében még lelki, társas egyensúlyukat is segítenünk, támogatnunk kell. Az "egészségnevelés" pedig nem jelenthet pusztán ismeretközlést, mert akkor nem sokat ér. A legfontosabb a saját példa nyújtása, a hitelesség.

Azt, hogy teendőink bőven vannak e téren, érezzük. Jó lenne azonban pontosabban is szembenézni a tényekkel. Az egészségtelen életmód két látványos tényezőjét: az elhízást és a dohányzást emeljük most ki. Nem foglalkozunk ezek káros hatásaival (23, 24, 25, 28.), hiszen ezek közismertek. Nézzünk meg inkább néhány adatot ezek elterjedtségéről a tanulóifjúság körében. (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 18, 20, 29)

A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint (4) 15-19 éves korban ugrásszerűen terjed a dohányzás. Fiúknál 7 %-ról 34 %-ra, lányoknál 4 %-ról 20 %-ra. 20-24 éves korban pedig már szinte eléri a maximális szintet: férfiaknál 53 % nőknél 37 %-ot. Helyi, s így alaposabb, pontosabb felmérések szerint a kép még zordabb. Pest megyei középiskolákban (gimnázium, szakközépiskola és szakmunkásképző) végzett reprezentatív (1500 fő) vizsgálat szerint(7, 8) az alkalmanként vagy rendszeresen dohányzó tanulók aránya 48 % ! Öt évvel ezelőtt ez a szám 43 % volt. A dohányzó tanulók csaknem fele (45 %) lány. Iskolatípusra bontva pedig: a gimnazisták 27 %-a (régen 37 %), a szakközépiskolák 35 %-a (régen 38 %), a szakmunkástanulók 48 %-a (régen 58 %-a) dohányzik.

A tanulók életkorának emelkedésével emelkedik a dohányzó fiatalok száma is. Míg egy elsős szakközépiskolai osztályban a létszám 30 %-a, addig a negyedik osztályban 52 % dohányzik, napi 2 cigarettától az egy dobozig. A többség (76 %) 14 éves kora után kezdett el dohányozni, de 21 % már 10-14 éves kora között, 3 % viszont 10 éves kora előtt.

A Központi Statisztikai Hivatal adatai (2) alapján a 15-19 éves fiúk 12 %-a tekinthető túlsúlyosnak (a módosított Broca-index 5 % felett) és 4 %-a elhízottnak (a módosított Broca-index 15 % felett). A lányok 17 %-a számít túlsúlyosnak, 8 %-a elhízottnak. Az életkor előrehaladtával pedig nő a túlsúly. A magyar népesség 2 ezrelékét reprezentáló sokaság adatainak feldolgozása alapján nagy valószínűséggel állítható, hogy Magyarországon minden második ember "kövér", mert a túlsúllyal rendelkezők aránya 48,8 % (6, a Möhr-Johnsen számításai nyomán készített relatív-testsúlytáblázat szerint).

Három fővárosi középiskolában: két szakközépiskolában és egy gimnáziumban 1378 14-18 éves korú tanuló: 677 fiú és 701 leány felmérése szerint (26)

- az ifjúság orvosi vizsgálata és a 2,1 értéket meghaladó Kaup-index alapján - 112 tanulót (8 %) találtak túlsúlyosnak. Közülük 78 leányt, 44 fiút. Kitűnt itt is, hogy a testsúlytöbbblet a leányok körében számottevően gyakoribb, mint a fiúknál. Kisgyermek kora óta kövér és a vizsgálat időpontjában 16 évesnél fiatalabb 67; 47 leány, 20 fiú. 16 évesnél idősebb, a nemi érés óta túlsúlyos 31 leány, 24 fiú. A középsúlyos obesitás bizonyult a leggyakoribbnak. A vizsgált mintában 112 tanuló közül 67-nél fordult elő. Az enyhe és a súlyos elhízás gyakorisága szempontjából a két nem között a vizsgált csoportban különbséget nem találtak. A Pécsi Egyesített Egészségügyi Intézmények Gyermek Anyagcsere-utógondozója által végzett vizsgálatok a pécsi általános iskolás korú gyermekek között a kövérségi gyakoriságot 12 %-osnak találták. (18) Egy másik pécsi felmérés szerint (11) a város 11 általános és 10 középiskolájának 1740 tanulója közül 210 kövér (12 %), 1381 közepesen táplált (79 %) és 149 (9 %) sovány.

Itt kell szólni a diákok étkezésének tipikus hibáiról is (22, 23, 26, 31), annál is inkább, mert ez sokkal többeket érint, mint a túlsúly. A legtöbb gyermek például nem reggelizik, nem tartja be a napi többszöri (lehetőleg ötszöri) étkezést, nem a megfelelő arányban fogyasztja az élelmiszertípusokat, nem megfelelő időben vacsorázik stb. A diákétkeztetés szintén sok helyen kívánnivalókat hagy maga után: a gyerekeknek sokszor zajban, rövid idő alatt kell enniük stb.

2. A tanulóifjúság egészségtelen életmódjának meghatározói

Nyilvánvaló, hogy mindazoknak a tényezőknek a felismerése, jelentőségének a felmérése, melyek a tanulóifjúság életmódjának eme vázolt problematikus képéhez hozzájárulnak, nem kis vállalkozás. Megkísérlünk kiemelni itt néhányat ezekből a hatótényezőkből. Azt biztosan állíthatjuk, hogy a "tüneteket produkáló" a dohányzó, az elhízott gyermek, a fiatal szempontjából, valamint a környezet, a társak, a felnőttek, a társadalom oldaláról egyaránt felsorolhatók ilyen tényezők. Ezeknek a társadalmi gyökereknek a kölcsönhatását tekinthetjük igazán lényegesnek.

3. A serdülőkor "esendősége", magatartási zavarai

Természetesen maguk a tanulók is "benne vannak a játékban". Különösen serdülőkorban jellemző rájuk, hogy problémáik nagyságához képest nincs megfelelő, érett reális problémamegoldási képességük, tapasztalatuk. A pubertás a személyiségfejlődés egyik kritikus szakasza, az önálló, felnőtt személyiség kialakulásának, a biológiai és pszichés érésnek az időszaka. A serdülőnek ki kell lépnie a gyermekszerepből és felnőtt szerepelvárásoknak kell megfelelnie. Ebben a problémás, nehéz folyamatban a serdülő különösen érzékeny, labilis személyisége még optimális körülmények között is gyakran pszichés tünetekkel reagál. Ennek a korszaknak az "esendősége" ezért szinte kínálja, löki a fiatalokat a problematikus, az "egészségtelen" megoldási módok felé: a deviáns magatartási zavarok felé ugyanúgy, akárcsak az egészségtelen életmód felé. Ezért érdemes részletesebben szólnunk élethelyzetükről és a jelen tanulmányunkban ugyan nem kiemelt, de az egészségtelen életmóddal logikailag szorosan összetartozó témáról: a magatartási zavarokról is. Gyakoriságuk miatt igen jelentősek a serdülőkorban az öngyilkosság, az alkoholizmus, a drogfogyasztás és az antiszociális magatartás. Megdöbbentő például, hogy a 10-19 évesek halálozásának mintegy 11 %-át okozza öngyilkosság. Különösen megdöbbentő, ha

hozzátesszük, hogy ebben a korosztályban az öngyilkossági kísérletek számát a befejezett öngyilkosságok ötven-százszorosára becsülik.(14) A serdülőkor bizonyos általános lelki jellemzői, mint például indulatvezérelt cselekvések, szélsőséges érzelmi reakciók, kapcsolatteremtési nehézségek, fokozott érzékenység mintegy alapozást adnak arra, hogy reménytelennek tűnő krízishelyzetekben az öngyilkosság látszik megoldásnak.

A deviáns magatartások közül a kifejezett alkoholizmusról mint betegségről a serdülőknél még nem beszélhetünk. Rendszeres és sok esetben mértéktelen alkoholfogyasztásról viszont már igen. Szeszes italt saját bevallása szerint a megkérdezett 10-14 éves tanulók 78 %-a ivott már. (31) Ebből "csak megkóstolta" 70 %, többször is ivott 30 %. A szeszes ital fajtája szerint töményet ivott 28 %, bort, pezsgőt 61 %, sört 11 %. Az életkor előrehaladtával egyre többen ittak szeszes italt. A fiúk-lányok között nem találtak lényeges különbséget, illetve figyelemre méltó, hogy a hatodik osztályban a lányok kétszeres arányban jelölték meg a tömény ital fogyasztását, mint a fiúk. Az alkoholfogyasztás gyakran társul egyéb magatartási zavarokhoz. Ezek között növekvő jelentőségű a fiatalok toxikomániája, kábitószerhasználata!

Azért szóltunk az "egészségtelen életmód" témánál a súlyosabb magatartási zavarokról, devianciákról, mert látnunk kell, hogy itt sok esetben mennyiségi, fokozati különbségekről van szó. A dohányzás vagy az elhízás illetve az öngyilkosság vagy a drogfogyasztás hátterében hasonló típusú élethelyzetbeli, illetve pszichés okok állhatnak. A dohányzás és az elhízás látszólag sokkal enyhébb problémát jelentenek és fejeznek ki ugyan, mint a drogfogyasztás és az alkoholizmus, nem olyan kétségbeejtőek, még akkor sem, ha felsoroljuk azt a sok organikus betegségveszélyt, melyet azok magukban rejtenek. Mégis, a gyökerük feltehetően közös, mind a gyermeki lélekben, mind a társadalmi hatásokban. A dohányzás és az elhízás lelki és társadalmi gyökerének mélységét, erejét megérzi az, aki szembe akar szállni vele; le szeretné szoktatni ezekről a "helytelen, egészségtelen" szokásokról a fiatalokat vagy a felnőtteket. Mindig kiderül, hogy a racionalitás, a józan észre hagyatkozás milyen keveset jelent. A dohányzás, a túlzott táplálkozás egyaránt valami mélyebb lelki igényt szolgálnak - adott élethelyzetben, adott környezeti hatásokra. Ezek figyelembevétele nélkül reménytelen vállalkozás a "leszoktatás". (15) Leginkább bizonyítja ezt a "visszaesésekről" szóló tengernyi tapasztalat. (26)

A pécsi Apáczai Csere János Nevelési Központ általános iskoláiba járó, elhízott gyermekek számára szervezett klub működésének tapasztalatai is azt mutatják, hogy eredményt csak hosszú távú, szívós munkával, és főleg: a családdal együttműködve remélhetünk, mert az életmód, a szokások megváltoztatása gyermekeknél a család nélkül bukásra van ítélve. (18)

4. Társadalmi-szociálpszichológiai meghatározottság

A kövérségnek, elhízásnak lehetnek élettani, alkati, örökletes alapjai is (28) Számunkra azonban a pszichológiai és a szociálpszichológiai-szociológiai alapok, az étkezés és az elhízás pszichológiai és társadalmi meghatározottsága számít kitüntetett figyelemre. A család hatása egyértelműen kimutatható. Az elhízott felnőttek gyermekei túlnyomórészt szintén kövérek lesznek. Ha mindkét szülő elhízott, akkor a gyermekek 75 %-a lesz elhízott. ha csak az egyik szülő, akkor a 45 %-a. Ha viszont a szülők normális testsúlyúak, a gyermekeknek csupán 7-9 %-a hízik el. (23) Ebben ugyan megnyilvánulhatnak alkati-örökletes tényezők is, de az is nagyon valószínű, hogy szülői mintakövetésről, tanulásról,

a helytelen életmód "átörökítéséről" van szó.

Érdemes az előbbi adatokat kiegészíteni azzal a ténnyel, hogy kövér gyermekek 80 %-a kövér felnőtt lesz! (18)

A szociológus szemével nézve (19) a táplálkozás a biológiai szükségleten túl társadalmi szükségletté is vált. Társadalmilag meghatározott és differenciált szükségletté. Az étkezés rendkívül sokténye zős jelenség; hol a hagyomány, a kultúra, a szokások, hol a gyermekkori tapasztalatokban gyökerező preferenciák, hol a szállítás és tárolás, a gazdasági viszonyok, a társadalmi helyzet határozzák meg, hogy mit esznek az emberek. Egészen különböző és egyben jellemző helyet és súlyt foglal el az emberek életmódjában, szükségleteink struktúrájában. A táplálkozás ezen társadalmi értéke, jellege függ tehát az adott anyagi, gazdasági feltételektől is, függ a hagyományoktól is, de még az átélt történelmi tapasztalatoktól is.

Az étkezés oly mértékben társadalmilag meghatározott jelenség, hogy létezik az étkezéssel kapcsolatos társadalmi karakter is. Ezt jellemzi az étkezés helye a szükségletek struktúrájában, mennyiségi és minőségi tulajdonságai, módja, jellege. Magyarországon az evésnek a tárgyi szükségletek között elsőrendű jelentősége van. A szubjektív igények rangsorában is megkülönböztetett helyet foglal el. A jelenlegi táplálkozási szerkezet egyébként a túlzott mennyiségű szénhidrátfogyasztás, a vitaminok, az ásványi sók és az állati eredetű fehérjék csekély mértékű aránya jellemzi mennyiségi és minőségi szempontból.

Az étkezés uralkodó szerepének okait a történelmi előzményekben kereshetjük: a népesség nagy részénél uralkodó szegénységben, éhezésben. A tehetősebb parasztok is csak az élet nagy fordulóin, ünnepein engedték meg maguknak a bőséges evés-ivást, lakomát. De nemcsak a háború előtti éhezés emléke él. Az egy főre eső termelési és fogyasztási adatokból kitűnik, hogy 1945-ben az élelmiszer-fogyasztás a háború előtti színvonalhoz képest 40-50 %-kal csökkent. A jegyrendszer biztosította az alacsony fokú egyenlőséget, az egyenlő alultápláltsági szintet. A ma élő felnőtt lakosság egy része saját életében átélte a közellátási nehézségeket, amikor nem az volt a lényeg, hogy a táplálkozás egészséges és sokoldalú legyen, hanem az, hogy a minimális energiához szükséges ételmennyiséget meg tudja szerezni az ember magának és családjának.

Ezeket a tényeket elengedhetetlen figyelembe venni akkor, amikor nem értjük, hogy miért változnak olyan nehezen a táplálkozási szokások az egészségesebb, a korszerűbb táplálkozási mód irányába - az ismeretek, az ésszerűség, az egészségi érdekek ellenére. Amikor az egészségtelen, túlzott szénhidrátfogyasztást ostorozzuk - mint a magyar táplálkozási karakter egyik tipikus hibáját - gondoljunk arra is, hogy a kenyér az életet jelenti, a magyar ember a "kenyerét kereste", amikor dolgozott.

Az étkezés társadalmi karakterén túl családi étkezési típusokat is elkülöníthetünk, mint például szegényes egyhangú, szegényes változatos, elégséges változatos, bőséges egyhangú étkezési típusokat.

"A kövérség legnagyobb gyakorisággal fordul elő a fogyasztói társadalmak közepesen rossz szociális körülmények között élő lakossága körében." (11) "Ez a gyakoriság azonban csökken azokban a rétegekben, ahol még kevesebb a jövedelem, de csökken ott is, ahol magasabbak a család bevételei. A nagyon rossz szociális körülmények között élők között az alacsony kövérség-gyakoriság hátterében a szegénység, az élelmezésre fordítható kevés pénz szerepel. A magasabb státuszú rétegekben pedig a helyes táplálkozás, az egészséges életmód értékei és normái azok, amelyek miatt alacsony a kövérség gyakorisága. Nálunk azonban a család jövedelmi viszonyai nem állnak egyenes arányban a társadalmi munkamegosztásban elfoglalt hely mutatóival." "Nálunk elsődlegesen nem

a fizetési viszonyok azok, amelyek alapján meghatározható az egyén társadalmi státusza, hanem ezt jobban kifejezi az iskolai végzettség." Pécs város 1740 általános és középiskolás tanulójának szüleitől kapott adatok alapján végzett felmérés szerint (11) ezért nem találtak jelentős összefüggést a család kereseti viszonyai és a kövérség-gyakoriság között. Az anya iskolai végzettsége szerint azonban jól különbözött a kövér gyermekek gyakorisága. A szakmunkásképzőt végzett nők családja jelenti azt a társadalmi csoportot, amelyben a viszonylag alacsony műveltségbeli viszonyok és a közepesen kielégítő anyagi helyzet az életmód meghatározó tényezői és ennek megfelelően magas körükben a kövérség gyakorisága.

Az örökletes-alkati és a szociológiai okok mellett jelentősen esnek latba az elhízás pszichológiai okai, magyarázatai (16). A pszichológiai-szociálpszichológiai nézőpont jogosságát érzékelteti, ha az ételeknek, az étkezésnek - a fiziológiai értékén, szerepén túl - pszichológiai, szimbólikus értékét, jelentését megvilágítjuk, hangsúlyozzuk. Sok ételnek van általános pszichológiai jelentése. A tej például a védettség, a biztonság érzetét válthatja ki - az anyatejjel való hasonlóság miatt. Az édességeknek jutalom, ünneplés, vigasz jellege van. Bizonyos ételek mágikus hatással, erősítő jelleggel bírnak, mint például a tojás vagy a kenyér. Bizonyos ételek társadalmi státuszt fejeznek ki, mint a szalonna vagy a kaviár. Ezen a ponton már látszik, hogy az étel nem csupán sőt nem is elsősorban tápláléket jelent, hanem valami mást is. Tehát a pszichológiai nézőpont szerint is az ételeknek, magának az étkezésnek szimbólikus jelentései lehetnek. A szociológiai jelentéstartalmakon túl, azok mellett sajátos pszichológiai jelentéstartalmai is. Így lehet az étel a nagyság vagy az erő forrása. Lehet azonban eszköz valami más helyett. Tekinthetjük szeretet-ekvivalensnek is. E szerint betöltetlen belső ürességérzés betöltésére szolgálhat. A végsőkig elvont szimbolikájában az étel maga az anya, a szeretet az etetés. Elég jól megnyilvánul ez abban a felfogásban, hogy vendégségben ha a háziasszony főztjét nem esszük meg, az általában egyet jelent azzal, hogy a ház asszonyát, a házat nem fogadjuk el. A betegnek, a gyereknek ajándékként vitt édesség célja is a szeretet kifejezése.

Az elhízás kialakulásának pszichológiai hátterében sajátos személyiségproblematika tételezhető fel, melynek csak egyik - bár a legláthatóbb - megnyilvánulása a túlsúly. A túlsúly, az elhízás e szerint - a személyiség tünete. Az elhízott ember általában nem képes megkülönböztetni az éhség és a jóllakottság érzését. Általában addig eszik, amíg csak teheti. Az étkezéssel kapcsolatos magatartását nem a saját belső testérzései, igényei határozzák meg, hanem a külső ingerek, hatások, csábítások. Az elhízottakra az érzelmi-indulati háztartás sajátos zavara jellemző, melynek gyökere a korai anya-gyermek kapcsolatban keresendő. A külső szabályozás ezen túlsúlya, illetve a belső érzések differenciálatlansága olyan kapcsolatban fejlődik ki, melyben nem a gyermek igényei a fontosak, hanem az anyáéi. Jól kifejezi ezt az "edd meg, fínom!" attitűd, melyben az rejlik: ha az anyának fínom, a gyereknek is az kell, hogy legyen. Az anya ítéli meg, hogy mi a jó a gyereknek, nincs a gyerekre bízva. Az anya ugyanis nem is feltételezi, hogy a gyerek képes lenne megítélni, mi jó neki. A gyermek abban "választhat" csupán, hogy kielégíti vagy nem elégíti ki az anya igényeit, szükségleteit, vagyis megeszi vagy nem eszi meg - neki. Ebben a helyzetben nem enni annyit jelent, mint kritizálni az anyát, enni annyit jelent, mint örömet szerezni neki. Az ilyen kapcsolatban felnövő gyermek nem képes a saját igényei, szükségletei differenciálására. Számára az elégedettséget mások igényeinek kielégítése jelenti. A fontosságtudat hiánya, a jógyerekség, a függőség, a tehetetlenség rendkívül alacsony kudarc-tűrőképességet eredményez.

Megdöbbentően igazolják ezt a feltételezést azok a majomkísérletek (Harlow és mtsai, Hermann E. utalásában), melyek szerint 12 hónapos korukig "műanyán" nevelkedő majmoknál később normál életű társaikhoz képest számos viselkedésbeli rendellenességet észleltek. Ezek között szerepel a táplálék- és folyadékfelvétel zavara is. A műanyán nevelt majmoknak akármennyit adtak enni vagy inni, azt mind megették, megitták.

A kövér gyermekek nevelésében megnyilvánuló fokozott külső irányítás az oka valószínűleg annak, hogy a külvilágból származó emócionális jelzéseket, az emberi arcról leolvasható érzelmi információkat a kontroll csoportnál szignifikánsan jobban ismerik fel és differenciálják. Saját impulzusaik viszont kezdettől fogva nem kaptak megfelelő megerősítést, így belső élményeiket nem tanulták meg felismerni. Ezzel magyarázható az élménybeszámolóikban megmutatkozó - a normál súlyú gyermekekhez képest - szegényesebb és infantilisabb jellegű érzelemkifejezésük. (12)

Érdemes ezt a részt kiegészíteni a pécsi vizsgálat egy-két adatával. (11) Az egykék gyakrabban kövérek, mint azok, akiknek testvérük van, a kövérség gyakoriság a körükben 18 %! Gyakrabban kövérek a válás vagy megözvegyülés miatt csonka családok gyermekei és az elsőszülött gyermekek.

A dohányzás szintén tradicionális és aktuális környezeti hatásokra kialakuló sokrétű társadalmi jelenség. (1) Megkezdéséért túlnyomórészt szociális tényezők (utánzás, alkalmazkodás, státuszproblémák) a felelősek. Kiemelhető a szülők felelőssége, mert ha a szülők dohányzását nézzük, kiderül, hogy a dohányzó fiatalok szülei jóval nagyobb arányban dohányoznak, mint a nem dohányzó fiatalok szülei. (29) Az apák iskolai végzettségét tekintetbe véve pedig az derül ki, hogy a lányok között a dohányosok száma növekedik az apa iskolai végzettségével, míg az értelmiségi fiúk között kevesebben dohányoznak, mint a munkás származásúak.

5. Az egészségtelen életmód és az iskolai testnevelés

Azt, hogy mind a dohányzás mind az elhízás nagyon hátrányosan hat a testi teljesítőképességre, fizikai aktivitásra, nem kell bizonygatnunk (1., 23., 24., 25., 31.). Megerősítésül itt csupán néhány adatot közlünk. A Központi Statisztikai Hivatal szerint (4) a 6-14 évesek tartós betegségének gyakoriságát összehasonlítva a tápláltsági fok szerint azt találjuk, hogy a normális súlyúak között kevesebben vannak, akiknek tartós betegsége van, a kis súlytöbblettel rendelkezők között többen, a kövérek között pedig jó kétszer annyian.

A testedzés, a sportolás és a tápláltsági fok összefüggését megnézve pedig azt látjuk (4), hogy a 6-14 éves korosztályból túlnyomórészt a normál súlyúak sportolnak. A versenyszerűen sportolók 82 %-a normál súlyú, 11 %-a sovány, 6 %-a kis súlytöbblettel rendelkező és csupán 1 %-a kövér! A kedvtelésből sportolók között már több kis súlytöbblettel rendelkezőt találunk (11 %-ot), kövéret azonban nem.

Jellemző az elhízás és a testmozgás összefüggésére, hogy a testnevelés alól felmentettek között az ortopédiai-traumatológiai esetek, a belgyógyászati megbetegedések, a szív-keringési rendszer betegségei után a negyedik helyen következnek az anyagcsere-endokrin szervek elváltozásai, melyeknek előterében az obesitas áll! Szombathelyi középiskolások (13), valamint budapesti általános és középiskolás tanulók (10) testnevelési csoportbesorolásának eredményei lényegében megegyeznek ebben a kérdésben.

Vezető testnevelőkkel folytatott beszélgetés megerősített bennünket abban, hogy a tanulók életmódjával foglalkozni kell, hogy rengeteg valós problémát rejt ez a témakör.

Számukra különösen a túlsúlyosság jelent gondot. Azt mondják, hogy az elhízottak fizikai teljesítőképessége mindenben rosszabb, mint normál súlyú társaiké. Testi panaszaik is vannak, főként ízületi bántalmak, szívpanaszok. Osztályonként 1-2, 3-4 túlsúlyos, elhízott gyermek van. A kórosan elhízottak többsége a gyógytestnevelési rendszeren belül számukra minden kerületben biztosított külön obesitásos csoportba jár. Az iskolai testnevelésben foglalkoztatott elhízott gyerekek - a tanárok többsége szerint - külön bánásmódot igényelnek. A testnevelők között van, aki órán kívül is foglalkozik velük: megbeszéli az étrendet, találkozik a szülőkkel is, rendszeresen méri súlyukat. Sokan könnyített testnevelésre osztják be őket, vagy felmentik , hogy ne legyen kínos a gyereknek a testnevelés óra. Akad olyan is, aki igyekszik nem megkülönböztető magatartással bánni velük, azonos követelményeket támaszt velük szemben is, s ezzel a társak felé is mintát nyújt. Tapasztalata szerint ez nem is jelent gondot sem a kövér gyermeknek sem a társaknak, ha kezdettől fogva így bánnak vele.

Nemcsak a tanárok oldják meg egyéni módon a túlsúlyos gyerekekkel való bánást, a gyerekek hozzáállása is egészen különböző lehet az iskolai testneveléshez. Van, aki "nagyon akar" és "keményen dolgozik". Többen vannak azonban, akik lusták, nehezen rávehetők a mozgásra. A túlsúlyos gyerekek sokszor ki vannak közösítve az osztályokból. A testnevelők szerint az ilyen gyereknél a balesetveszély is fokozott gondot jelent.

A tanárok véleménye szerint a gyermekek elhízásáért elsősorban a szülők, a hozzátartozók a felelősek és az otthoni helytelen étkezési szokások. Tipikus problémának látják, hogy az immár nagymama nélküli családokban a fiatal szülők rohanó élettempójuk mellett nem törődnek a gyerek helyes táplálkozásával. Nincs reggeli, a gyerek nem tízórait, uzsonnát visz magával az iskolába, hanem pénzt. A pénzért pedig az iskolai büfében nagy csábítás éri az egészségtelen étkezés felé (édességek, üdítők).

Felelős azonban az iskola is - mondják -, mert a zsúfolt 8-9 órás órarend már egészen elfogadott. S hogyan lehet az egészséges életmódot és a tanítás utáni mozgást számonkérni a gyerekektől, amikor már a nulladik órán is és további 7-8 órán is részt vettek? Az iskola felelős abban, hogy az iskolai étkeztetés - az ebéd - sokszor "lóversenyszerűen" zajlik.

Az iskola és a szülők egyaránt felelősek azért, hogy a gimnáziumi felsőbb osztályokban a továbbtanulási igény olyan nagy követelmények elé állítja a tanulókat, olyan életmódra kényszeríti őket, melyben teljesen háttérbe szorul, illetve melyből kiszorul a testmozgás. A lányok 3. osztály körüli elhízását, elnehezedését egyes testnevelők erre az okra vezetik vissza.

A szülők beállítottsága, annak változása a társadalmi igényeknek, követelményeknek megfelelően szintén felelős. Egy testnevelő szemléletes példája erre a következő. A 60-as, 70-es években még a sport és a zene tanulása az első helyen állt a szülők értékrendjében. A 80-as években előretört a nyelvtanulás. Ekkor a "külön torna" a harmadik helyre szorult vissza. Most legújabban a számítástechnika segít háttérbe szorítani a sportolást.

Felelős a tömegkommunikáció is, legelevenebben a televízió-reklám, amit, a gyerekek általában nagyon szeretnek nézni. Ezekben a reklámokban sok, az egészségtelen táplálkozás körébe tartozó ételt-italt hirdetnek. Elegendő egyébként akár végigmenni egy belvárosi utcán, hogy rengeteg csábításnak legyünk kitéve, legyünk akár gyerekek, akár felnőttek. Úgy kell megérteni a gyerekeket, hogy felnőttként segíteni tudjunk nekik.

IRODALOM

1. Angeli I.: A felnőttek szerepe és felelőssége a fiatalok dohányzásában. (Egészségnevelés, 1980. 21. 57-59.)

2. A népesség egészségi állapotának néhány ismérve és összefüggése az életmód-életkörülmények egyes jellemzőivel. Központi Statisztikai Hivatal. Bp. 1986.

3. Az elhízás patogenézise, klinikuma és terápiája. (A Magyar Tudományos Akadémia Debreceni Akadémiai Bizottsága Közleményei, Debrecen. 1981.)

4. Az 1984. évi mikrocenzus adatai. Központi Statisztikai Hivatal. Bp. 1985.

5. Bágyoni A.: Szenvedélyek rabságában. Medicina. Bp. 1982.

6. Béki G.: Az elhízás társadalmi tényezőiről. (Egészségnevelés, 1986. 27. 159-162.)

7. Csikós Tóth Á.: A tanulók dohányzása Pest megye középfokú iskoláiban. (Egészségnevelés, 1980. 21. 92-93.)

8. Csikós Tóth Á.: A dohányzás helyzete Pest megye középiskoláiban - reprezentatív felmérés alapján, 1984. tavaszán. (Egészségnevelés, 1986. 27. 53-54.)

9. Demcsákné Kelen I.: Pszichoszomatikus zavarok gyermek- és ifjúkorban. Medicina. Bp. 1982.

10. Dirner O. - Arató O.: Általános és középiskolai tanulók testnevelés alóli felmentésének felülvizsgálata Budapest négy kerületében. (Testnevelés- és sportegészségügyi szemle, 1973. 3. 179.)

11. Dóber I. - Kóczán Gy. - Tahin T. - Jeges S.: A gyermekkori kövérség és egyes társadalmi tényezők. (Népegészségügy, 1987. 68. 155-159.)

12. Geiger Á.-Beghammer R.: Külső kontroll, érzelmek felismerése és kifejezése kövér gyermekeknél. (Magyar Pszichológiai Szemle, 1982. 3. 260.)

13. Giczy S. - Kancs I.: Szombathelyi középiskolások testnevelési csoportbesorolásának eredményei és gondjai az ifjúságorvosi hálózat működésének tükrében. Zánkai Tudományos Ülés 1983. szeptember 16-17. (VEAB Értékesítő, 1984. 47-51.)

14. Gyenge E.: Pszichés problémák és magatartás-zavarok a serdülőkorban. (Egészségnevelés, 1980. 21. 248-250.)

15. Horváth Gy.: Tapasztalatok egy dohányzásleszoktató kurzusról. (Egészségnevelés 1986. 27. 209-211.)

16. Herman E.: Az elhízás egyes pszichoszomatikus vonatkozásairól. (Egészségnevelés, 1977. 18. 246-250.)

17. Iskola-Egészségügyi kézikönyv. (Szerk.: Ágfalvi R.) Medicina. Bp. 1986.

18. Kiss E. - Dóber I.: Az "Elhízott Gyermekek Klubjának" tervezése szervezése és egyéves munkájának tapasztalatai. (Egészségnevelés, 1986. 27. 167-169.)

19. Losonczi Á.: Az életmód az időben, a tárgyakban és az értékekben. Gondolat. Bp. 1977.

20. Lovassné Kis I. - Lovass P.: A karcsúság titka, Medicina. Bp. 1980.

21. Marton t.: A korszerű és egészséges táplálkozás Medicina. Bp. 1978.

22. Mónus E.: Az iskolás korúak testi-lelki egészsége. Medicina. Bp. 1985.

23. Osztályfőnöki segédanyag az egészséges életmódra nevelés témaköreihez I. köt. Szívbetegség-megelőzési program és a Heves Megyei Tanács V.B. Művelődési Osztálya. 1986.

24. Pákozdi L.: A dohányzás mint egészségkárosító tényező (Egészségnevelés, 1986. 27. 193-195.)

25. Perényi T.: Előadás 1985. október 26-án a "Dohányzásleszoktató" kurzusvezetői tanfolyamon. Bp. Kézirat.

26. Pollák Zs. - Kemenes K. - Kertész M.: Testsúlytöbblet, mozgástevékenység és betegségek összefüggése középskolai tanulóknál. (Egészségnevelés, 1986. 27. 8-10.)

27. Prépost K.: Felmérés a fiatalkori dohányzási szokásokról középfokú tanuló-ifjúság körében (Egészségnevelés,1982. 23. 204-207.)

28. Szollár L.: Az elhízás kórélettana. Medicina. Bp. 1986.

29. Till G. - Schéda V.: Dohányzási szokások a Budapesti Műszaki Egyetem hallgatói között. (Egészségnevelés 1980. 21. 89-91.)

30. Troschke J.: Az egészségre nevelés mint az iskola feladata. (= Az iskolai ártalmak megelőzése. Tankönyvk. Bp. 1984.

31. Vastaghné Meleg Cs. - Jeges S.: A 12-14 éves tanulók egészséggel kapcsolatos beállítódásának társadalmi meghatározottsága. (Egészségnevelés,1986. 27. 127-129.)

NAGY Sándor

A GIMNÁZIUMI TESTNEVELÉS TANTERV NYOMONKÖVETŐ VIZSGÁLATA

(Résztanulmány)

1. Bevezetés

A gimnáziumi testnevelés tantervét az 1978/79-es tanévben az I. osztályban, majd lépcsőzetesen a következő tanévekben a II-IV. osztályokban vezettük be. Az Országos Pedagógiai Intézetben a tanterv bevezetését követő tanévben fogtunk hozzá a tanterv nyomonkövető vizsgálatához. A nyomonkövető vizsgálat neve először Részletes követelmény- és eszközrendszer, majd Részletes Cél- és Követelményrendszer (a továbbiakban: RCKR) volt. (Nagy S. 13, 14, 17)

A tanterv tartalmi és szerkezeti egységét a cél-feladat-követelményrendszer biztosítja. Ezért tekinthetjük természetesnek, hogy amikor tanterveink beválását vizsgáló kutatásunkhoz hozzáfogtunk, a kutatás középpontjába a célrendszer, és a célrendszeren belül a követelmények részletezése és teljesíthetőségének vizsgálata került.

A gimnáziumi RCKR kidolgozásánál és kipróbálásánál a szakmunkásképző- és szakközépiskolák hasonló vizsgálatainak tapasztalatait is felhasználtuk. Erre azért volt módunk, mert a középfokú iskolák testnevelés tantervei között - különösen a szakközépiskolákban és a gimnáziumokban - nagyon szoros a kapcsolat.

2. A vizsgálat célja

2.1 A folyamatos nyomonkövetés és beválás

A tantervi törzsanyagon alapuló teljes tantervi kipróbálás, a tantervi beválás nyomonkövetése a célok, és főleg a részletezett követelmények alapján.

2.2 Olyan kutatási módszerek kimunkálása és kipróbálása volt a célunk, amelyek - egyfelől - a mindennapi testnevelés tanári gyakorlatában is könnyen felhasználhatók, ugyanakkor - másfelől - megadják a lehetőségét annak, hogy a teljes tantervi törzsanyagot feldolgozzhassuk.

2.3 A tantervi korrekció és fejlesztés előkészítése és megalapozása

Tantervi korrekciót indokol a testnevelés tantervek egyidejű bevezetése (az általános iskola 1. és 4., illetve a gimnázium I. osztályaiban), a 11, majd a 10 napos ciklusok kialakulása miatti óraszámváltozás, a tantervben maradt szerkesztési, pontatlansági hibák, valamint a pedagógia és a sporttudomány újabb eredményei miatt is.

A vizsgálat a gimnáziumi testnevelés tanterv fejlesztésének egyik része. A kipróbálás tapasztalatainak és eredményeinek összegyűjtése, feldolgozása és értékelése után kerülhet sor - természetesen csak akkor, ha ezt az értékelés eredménye indokolja - egy új tanterv alapelveinek kimunkálására, és a tanterv-

nek a kidolgozására.

3. A vizsgálat rendje, a résztvevők

A gimnáziumi RCKR-t az I. évfolyam számára először 1978/79-ben dolgoztuk ki. Első kipróbálására az 1979/80., a másodikra az 1980/81. tanévben, majd felmenő rendszerben ugyanazokkal az osztályokkal a következő tanévekben került sor. A kutatás rendjét az 1. táblázat mutatja.

1. táblázat

A gimnáziumi testnevelés Részletezett Cél- és Követelményrendszer kipróbálásának menete

Évfolyam \ Tanév	1978/79	1979/80	1980/81	1981/82	1982/83	1983/84	1984/85	1985/86
I.	E	K_1	K_2	F	É			
II.		E	K_1	K_2	F	É		
III.			E	K_1	K_2	F	É	
IV.				E	K_1	K_2	F	É

Jelölések:

E = az RCKR elkészítése, az első kipróbálása előkészítése,
K_1 = az RCKR kipróbálásának első éve, a második kipróbálás előkészítése,
K_2 = a második kipróbálás,
F = a tapasztalatok értékelése, az adatok számítógépi feldolgozása,
É = a tapasztalatok és az adatok a teljes kutatás értékelése.

A kipróbálásban résztvevőket (2. táblázat) úgy jelöltük ki, hogy a minta megfeleljen a reprezentativitás feltételeinek. A véletlenen alapuló kiválasztást, az úgynevezett rétegzett (többlépcsős) mintavételi eljárást alkalmaztuk. (Köves P. - Párniczky G., 12)

Először kiszámítottuk a reprezentativitáshoz feltétlenül ajánlott tanulók számát nemenként. Kiindulópontunk a gimnáziumi tanulók teljes létszáma volt. Az 1977/78. tanévben a gimnáziumokban összesen 22 062 első osztályos tanuló iratkozott be. A leányok száma 14 673. A tanulók 276 gimnáziumba (részben szakközépiskolásokkal közösen) jártak. A várható 32 tanulós osztálylétszámot tekintve számítási alapnak, 14 osztályba jár a tanulók kb. 2 százaléka (kb. 441 tanuló). A kipróbálás négy évig tartott, joggal lehetett "lemorzsolódásra" számítani, ezért a kipróbálók körét a feltétlenül szükségesnél egy-

harmaddal magasabban állapítottuk meg. Hasonló számítást végeztünk a második kipróbálás esetében is.

Ezt követte annak megállapítása, hogy milyen az iskolák területi és iskolalétszám szerinti elhelyezkedése (egyrészt fővárosi, nagyvárosi, városi iskolák, másrészt kis, közepes, nagylétszámú iskolák). Igyekeztünk az iskolák létesítményfeltételeit is figyelembe venni a kiválasztásnál. Vannak például olyan iskolák is a mintában, ahol nincs tornaterem vagy megfelelő szabadtéri gyakorlóhely.

A 2. kipróbálás is az első kipróbálás iskoláiban folyt, egy-egy első osztály bekapcsolásával és kibővítettük a mintát a gimnáziumokban tanító középiskolai testnevelési szakfelügyelők iskoláival is.

2. táblázat

A kipróbálásban résztvevő tanulók száma

Évfolyam	1. kipróbálás						2. kipróbálás					
	Leányok			Fiúk			Leányok			Fiúk		
	n_1	n_2	N	n_1	n_2	N	n_1	n_2	N	n_1	n_2	N
I.	447	25	472	236	10	246	488	17	505	287	14	301
II.	414	16	430	307	9	316	437	16	453	294	12	306
III.	358	22	380	272	11	283	374	19	393	279	4	283
IV.	372	21	393	290	9	299	328	16	344	256	9	265

Jelölések:

n_1 = a felmért tanulók,
n_2 = a felmentett tanulók,
N = a felmérésben résztvevő tanulók ($n_1 + n_2$)

Az iskolában a kísérleti osztály(oka)t a testnevelő tanár választotta ki. Elsős osztályokról lévén szó, a kiválasztást a véletlen határozta meg.

Az osztályok között egyetlen testnevelési osztály volt.

A felmentettek százalékos aránya a kipróbáló osztályokban hasonló az országos átlaghoz, kb. 5 %.

A vizsgált két évfolyamban a négy év alatti lemorzsolódás országos átlagban kb. 11-12 százalékos volt. Mintánkban ez az arány csak kb. 5-6 százalék.

A mintában végül is első osztályban mindkét kipróbálásnál a gimnáziumi leány és fiú tanulók több mint három-három százaléka került. Ez az arány a vizsgálat befejezéséig megmaradt.

4. A vizsgálat tartalma

A vizsgálat tartalmáról korábban viszonylag részletesen beszámoltunk (Nagy S., 15,16). A tantervi törzsanyagot vizsgáltuk, az 1978-as gimnáziumi testnevelés tanterv alapján. A törzsanyag feldolgozásánál a célokat és a követelményeket két nagy csoportban fogalmaztuk meg:

A: Fél-, egy, esetleg több tanévre vonatkozó általános pedagógiai és sportműveltségi célok és követelmények.

B: Konkrét anyagrészhez részben vagy teljesen kapcsolható célok és követelmények.

Valamennyi cél és követelmény után megjelöltük az értékelés eszközeit és módszereit is. Az 1. mellékletben bemutatom az ún. "Egyéni értékelő lapot", amelynek segítségével további információkat kapunk a teljes vizsgálatról. Ezek az információk segítenek abban, hogy a teljes vizsgálatban kellő helyére tudjuk tenni jelenlegi résztanulmányunk anyagát.

5. A feldolgozás tervezett és jelenlegi helyzete

Az adatok számítógépi feldolgozását a bemutatott séma alapján tervezzük. (2. melléklet) Jelenleg az a) pont szerint ("kockánként") dolgoztuk fel az anyagot iskolák és nemek, sportolók - nem sportolók, naptári születés, dohányzás, sportjáték-választás bontásban. A jövőben szeretnénk a számításokat testméretek, fiziológiai mutatók, tanulmányi eredmény, és nem utolsósorban az őszi felmérés teljesítményértékei szerint is elvégezni.

A "kockánként" feldolgozott anyagot - terveink szerint - először évfolyamonként összesítjük (b) pont szerint. Ezt követi az ún. átlós feldolgozás, amikor egy-egy tanulót elsőtől negyedikig követünk. Tehát csak azok a tanulók "maradnak" a mintában, akik mind a négy évben résztvettek a felmérésekben.

A b) és a c) feldolgozásban is az a) pontban beírtakhoz hasonló "bontást" tervezünk.

A tervezett vizsgálatok között érdemes még megemlíteni a középfokú iskolákra (gimnázium, szakközép- és szakmunkásképző iskolák) vonatkozó együttes és összehasonlító számításokat.

Jelen beszámolónkban a teljes vizsgálati anyagból a gimnáziumi tanulók képességfejlesztésben és atlétikában elért eredményeit mutatjuk be.

5.1 Irodalmi áttekintés, előzmények

A tanári tapasztalatokon és megfigyeléseken alapuló követelmények, normák, szintek meghatározása valószínűleg egyidős a testnevelés tanításával. Jelentőségét - úgy tapasztaltam - a mai napig nem vesztette el. (Sok testnevelő tanár dolgozik saját követelményrendszere szerint.)

A továbbiakban három olyan jelentős kísérletről szólok, amelyek az egyéni tapasztalatokat általános normává emelték.

Farkas Pál (8) A középiskolai testnevelés osztályozása című írásában, az 1930-as évek tapasztalatai alapján, az atlétikában, tornában és úszásban egyenként 10 szintből álló "értéktáblákat" határoz meg. A tanulók egy-egy szintre meghatározott pontokat kapnak, és a pontok végösszege mutatja a tanuló teljesítményét.

Az 1950-52-es évek tanterveinek abszolút követelményszintjei a közepes osztályzatot adják. (Testnevelés a középiskolában, 1952.)

Sós István (22) az 1960-as években ötven iskola adataiból - "a nevelők osztályozási szinttáblázataiból" - állít össze "átlageredményeket".

A tudományos igényű vizsgálatok közül tantervi vonatkozásban elsősorban Bakonyi Ferenc (3, 4, 5) kutatásait kell kiemelnünk.

A tantervi motoros próbák iránymutató teljesítményszintjeit - mint az közismert - Nagy Tamás (21) országos reprezentatív felmérése alapján állapította meg.

A középiskolai tanulók fizikai teljesítőképességét az utóbbi időben többen vizsgálták Barabás Anikó és mtsai (6), Gergely Gyula és Rigler Endre (10), Iglói László és Iglói Lászlóné (11), Nagy Sándor (19), Szmodis Iván, Tenkei Antal (1983), Tóth Lajos (25, 26).

5.2 Módszerek

A motoros és a sportági tudásszintet egy tanévben kétszer állapítottuk meg. A tanulók tanév elején mutatott tudásszintjéhez viszonyítottuk a változást, és a változás mértéke vált a vizsgálatnak és a tanulók értékelésének alapjává (a tanuló önmaga teljesítményéhez viszonyított fejlődése).

A testnevelő tanárok - akik méréstechnikailag képzett szakemberek - a szakirodalomban leírt módon mérték a tanulók teljesítményét. Az 1. mérés általában ősszel, a tanévkezdés után, a 2. mérés pedig tavasszal, a tanév befejezése előtt történt. Speciális, főleg sportági teljesítmények mérésénél pedig az 1. mérés az adott sportág tanításának kezdetén, a 2. mérés tanításának befejezése után történt. A két mérés különbsége alapján állapítottuk meg egy-egy tanévben a tanulók tudásszintjének változását.

Az egységes eredménymérést két módszerrel segítettük. Egyrészt a vizsgálat feladatait a kísérleti dokumentumokban pontosan meghatároztuk, és a végrehajtást előírtuk. Másrészt minden tanév megkezdése előtt a tanároknak elmagyaráztuk, és ha szükséges volt bemutattuk azokat a feladatokat, amelyek kevésbé voltak általánosak és ismertek.

A tanév közben is, rendszerint a második félév kezdetén, tartottunk megbeszélést, bemutató foglalkozást. Ilyen módon nagy biztonsággal tudtuk a kipróbálás alatt jelentkező félreértéseket, pontatlanságokat tisztázni.

A tantervi általános fizikai teljesítőképesség tudásszintjét mérő motorikus tantervi próbák megoldandó feladat azonban jellemző az általános mozgásműveltség szintjére. A próbák száma leányoknál és fiúknál is 7-7.

1. 60 méteres futás
2. Súlypontemelkedés (Sargent-teszt)
3. Tömöttlabda-dobás hátra a fej fölött
4. Kitartó futás
   (leányok I-II-ban 600, III-IV-ben 800 m,
   fiúk I-II-ban 800, III-IV-ben 1000 m)
5. Labdapasszolás falra (kosárlabdával fél percig)
6. Négyütemű fekvőtámasz gyakorlat
7. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás

A próbák elvégzésénél és az eredmények megállapításánál a Tantervi Útmutató, Testnevelés (1977) előírásai szerint jártunk el.

A tantervi motoros gyakorlatokat a következő próbákkal egészítettük ki.

8. Ízületi mozgékonyság (csípőlazaság)

A csípőizület lazaságát a következő módon mértük: A mérőeszközt egy tornapadra helyeztük, a mérőlap vízszintes lapjára állt rá a tanuló. Lábujja érte a függőleges skálázott lapot. Skálabeosztást a talplemez felett 0-30, alatt 30--60 cm-ig készítettünk. Előrehajlításnál ügyeltünk arra, hogy a tanuló lába térdben nyújtva legyen, és ne történjen utánmozgás (rugózás). Az eredményt centiméterben mértük.Például 35 cm.

9. Kötélmászás

A gyakorlatot a megszokott módon vagy mászókulcsolással vagy függeszkedéssel kellett elvégeztetni. A mászókötél hossza öt méter volt. A gyakorlat értékelése: a felsorolt 1-6 gyakorlat egyenként 2 pont, maximálisan tehát 12 pont. Aki függeszkedni tudott, a mászás pontszámát is megkapta. Értékelni kellett a fél kötélhosszúság (kb. 2 m) teljesítményét is, egy ponttal. Például 7 pont.

3. táblázat

A gyakorlat neve	Pontszáma
1. mászás felfelé	2
2. mászás lefelé	2
3. függeszkedés felfelé	2
4. függeszkedés lefelé	2
5. függeszkedés ülőtartásban felfelé	2
6. függeszkedés lefelé ülőtartásban	2
Összesen	12

10. Járás-futás próba (12 perces Cooper-teszt)

A feladat az volt, hogy a tanulók folyamatosan fussanak vagy járjanak 12 percig. Az eredményt a 12 perc alatt megtett távolság adta. A távolságot 10 méteres pontossággal méterben kellett mérni. Például 2110 m.

Az általános teljesítőképesség tudásszintjének megállapítása mellett mértük a tanulók atlétikai teljesítményeit is a következő feladatokkal, gyakorlatokkal:

1. Magasugrás

A feladat végrehajtása az atlétikai versenyek szabályai szerint történt.

A tanuló teljesítményét a legnagyobb átugrott magasság jelentette, a magasságot centiméterekben állapítottuk meg. Például 117 cm.

2. Távolugrás

A feladat végrehajtása az atlétikai versenyek szabályai szerint történt. A tanuló teljesítményét három kísérletből a legnagyobb ugrás jelentette, a távolságot centiméterekben mértük. Például 415 cm.

3. Gránáthajítás

A feladat végrehajtása az atlétikai versenyek szabályai szerint történt. Három kísérletből a legnagyobb dobást méterben, fél méteres pontossággal állapítottuk meg. Például 32,5 m.

4. Súlylökés

A feladat végrehajtása az atlétikai versenyek szabályai szerint történt. Leányok 4, fiúk 5 kg-os súlygolyóval löktek. Három kísérletből a legnagyobb távolságot méteres pontossággal, egy tizedesig állapítottuk meg. Például 8,2 m.

Az alapképességek és az atlétikai tudásszint változásának megállapítása mellett bemutatjuk a testmagasság, a testsúly, a mellkaskerület (kilégzés és belégzés helyzetben) értékeit. A csípőkerület (leányoknál) és a bicepsz körméret (fiúknál) elsősorban motivációs célokat szolgált.

1. A testmagasságot centiméteres pontossággal mértük. Méréskor a tanulók egyenes, de nem feszes testtartásban voltak, fejüket a "német" vízszintes szerint tartva. Például 172 cm.

2. A testsúlyt személymérlegen fél kilogramm pontossággal, tornaruhában mértük. Például 50,5 kg.

3. A mellkas kerületét a legnagyobb (belégző állás) és a legkisebb mellkasterjedelem (kilégző állás) helyzetében centiméteres pontossággal mértük. A mérés a lapocka és a hónalj alatt, leányoknál a mell felett, fiúknál a mellbimbó vonalában történt. Például 83 cm.

4. A csípőkerületet (tompor) a legnagyobb kerületi ponton, a trocheus major femoris felett centiméteres pontossággal mértük. Például 78 cm.

5. A bicepsz kerületét a hajlított jobb karon, megfeszített állapotban, a legnagyobb kerületi ponton mértük, centiméteres pontossággal. Például 21 cm.

6. Eredmények

A vizsgálat számítási adatai közül a korábban leírtakat a 4-12. táblázatokon foglaltuk össze. Két típusú táblázatot készítettünk. A vizsgálat eredményeit - egyfelől - mintegy önmagukban láthatjuk 1. és 2. kipróbálás, tanév és őszi-tavaszi felmérés szerint. (4-9. táblázat). Összehasonlító táblázatot is bemutatunk (10-12. táblázat) - másfelől - az adatok reálisabb és szemléletesebb megítélése érdekében.

Az eredmények bemutatásánál nézzük meg először azt, hogy a tanulói teljesítmények a mért 14 próba eredményei alapján milyen irányban és mértékben változtak egy tanéven belül, tehát az őszi felméréstől a tavaszi felmérésig. Egyértelműen állapítjuk meg, hogy a tanulói teljesítmények ősztől tavaszig valamennyi próbában jelentősen nőttek (t-próbával egy százalékos szignifikancia-szinten számolva). A tanéven belüli teljesítménynövekedés természetes, hiszen egyévi rendszeres munka áll mögötte. A további elemzés azonban azt is mutatja, hogy a tanéven belüli teljesítménynövekedés elsőtől negyedikig csak részben igaz. Elég ennek belátásához, ha végigszaladunk a 3-4. táblázat átlageredményein. Növekedést és csökkenést a négy év alatt egyaránt láthatunk, az utóbbit a felsőbb évfolyamokban többször is, és különösen a gimnazista leányoknál. Ezért is látszik hasznosnak a további elemzés.

Szélesíti és differenciálja a tanulói eredmények értékelését az olyan elemzési mód, amikor összehasonlítjuk az őszi-őszi, a tavaszi-tavaszi eredmények abszolút értékeit is. Megnézzük tehát azt, hogyan változott a tanulók fizikai teljesítőképessége a gimnázium négy éve alatt a tanév elején, illetve a tanév végén.

4. táblázat

A tantervi motoros próbák eredménye (leányok)

Évfolyam	A felmérés ideje	n	1. 60 méteres futás /s/			2. Súlypont-emelkedés /cm/			3. Tömött-labdadobás hátra /m/			4. Kitartó futás: 600-800 m /s/			5. Labda-passzolás falra /db/			6. Négyütemű gyakorlat /db/			7. Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás /db/		
			$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V
I.	1979 Ő	447	10,5	0,8	8	36,1	5,7	16	5,9	1,2	20	165	25	15	26,8	5,2	19	24,1	3,9	16	6,3	5,8	92
	T		10,1	0,7	8	38,1	5,9	16	6,5	1,3	20	159	22	14	29,5	4,7	16	25,5	3,6	14	9,4	6,5	60
	1980 Ő	488	10,4	0,8	8	35,6	5,9	17	6,1	1,2	20	161	24	15	25,7	3,7	14	23,5	3,8	16	6,2	7,2	116
	T		10,3	0,8	8	36,9	5,7	15	6,4	1,2	18	158	24	15	27,9	3,7	13	24,3	3,5	14	8,2	6,8	83
II.	1980 Ő	414	10,3	0,8	8	37,7	5,7	15	6,4	1,2	19	163	25	15	27,1	4,3	16	24,7	3,7	15	8,8	7,5	85
	T		10,1	0,7	7	38,1	5,7	15	6,8	1,3	19	158	25	16	29,1	4,0	14	25,8	3,6	14	10,3	7,2	70
	1981 Ő	437	10,5	0,8	8	36,5	5,5	15	6,5	1,2	15	169	35	21	28,0	4,1	15	24,8	3,6	15	7,8	7,2	93
	T		10,2	0,8	8	38,4	5,8	15	6,9	1,2	17	164	34	21	29,0	5,1	17	25,6	3,6	14	8,7	6,6	76
III.	1981 Ő	358	10,3	0,7	7	38,5	5,3	14	6,7	1,2	18	233	43	18	28,9	3,7	13	25,2	3,8	15	10,4	6,9	66
	T		10,0	0,7	8	40,1	5,3	13	7,1	1,2	18	227	40	18	29,9	3,5	12	26,6	3,6	14	11,1	6,9	62
	1982 Ő	374	10,4	0,8	7	37,2	5,9	16	6,5	1,2	18	226	25	11	28,9	4,3	15	24,6	3,5	14	8,6	6,7	78
	T		10,3	0,8	8	38,9	6,4	17	6,8	1,3	19	220	25	11	29,7	4,2	14	25,3	3,8	15	9,9	6,8	68
IV.	1982 Ő	372	10,3	0,9	9	38,9	5,5	14	6,8	1,4	20	221	23	11	29,5	4,2	14	25,3	3,4	14	10,0	6,7	66
	T		10,2	0,9	9	39,8	5,5	14	7,2	1,4	19	217	24	11	30,0	4,0	13	25,8	3,5	14	11,1	6,5	59
	1983 Ő	328	10,4	0,8	8	38,2	5,3	14	6,6	1,4	21	214	34	15	29,3	4,3	15	24,9	3,5	14	9,1	6,5	72
	T		10,3	0,9	8	39,3	5,6	14	6,9	1,3	19	211	34	16	30,2	4,8	16	25,9	3,6	14	10,4	6,6	63

Jelölések: $\bar{x}$ = átlag,
s = abszolút szórás,
v = relatív szórás,
n = a tanulók száma,
Ő = őszi (első) felmérés,
T = tavaszi (második) felmérés.

5. táblázat

A tantervi motoros próbák eredménye (fiúk)

Évfolyam	A felmérés ideje		n	1. 60 méteres futás /s/			2. Súlypontemelkedés /cm/			3. Tömöttlabdadobás hátra /m/			4. Kitartó futás: 600-1000 m /s/			5. Labdapasszolás falra /db/			6. Négyütemű gyakorlat /db/			7. Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás /db/		
				$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V
I.	1979	Ő	236	9,5	0,9	9	42,4	7,6	18	6,8	1,5	23	189	24	13	30,0	6,5	22	27,8	3,9	14	20,7	9,7	40
		T		9,1	0,7	8	47,3	7,8	16	7,5	1,5	21	179	23	13	32,3	5,4	17	30,0	3,9	13	25,8	10,7	41
	1980	Ő	287	9,3	0,8	9	45,2	8,0	18	7,2	1,6	23	181	26	14	30,5	7,0	23	28,0	4,8	17	22,7	9,4	41
		T		8,95	0,7	8	49,0	8,0	16	8,1	1,7	22	175	23	13	34,3	9,2	27	31,5	7,6	24	27,8	10,7	38
II.	1980	Ő	307	9,0	0,7	8	47,1	7,7	16	7,9	1,6	20	177	21	12	32,2	5,2	16	29,4	4,9	17	25,9	10,2	39
		T		8,8	0,7	8	51,3	8,1	16	8,8	1,7	19	171	20	12	33,8	6,4	19	31,0	5,0	16	29,1	12,2	42
	1981	Ő	294	8,8	0,6	7	49,6	7,0	15	8,3	1,7	20	182	35	19	33,8	9,7	29	31,3	7,7	25	24,8	9,8	35
		T		8,6	0,6	7	52,2	7,0	13	9,0	1,7	19	178	37	21	36,5	10,2	28	32,7	7,3	22	31,2	8,7	28
III.	1981	Ő	272	8,7	0,6	7	51,5	6,3	12	8,9	1,8	20	220	32	14	33,4	5,3	16	29,9	4,7	16	27,4	9,5	35
		T		8,5	0,6	7	53,6	6,6	12	9,6	1,8	18	213	28	13	34,9	5,3	15	31,7	5,0	16	32,2	10,8	34
	1982	Ő	279	8,5	0,6	7	52,4	6,7	13	9,0	1,6	18	221	30	14	35,5	9,0	25	32,4	7,9	25	30,3	9,4	31
		T		8,4	0,5	6	55,4	7,1	13	9,6	1,6	17	215	28	13	36,4	7,1	19	33,9	7,2	21	33,8	9,4	28
IV.	1982	Ő	290	8,5	0,6	7	52,1	7,8	15	9,4	1,8	19	223	26	11	33,3	5,2	16	30,5	5,2	17	31,0	10,1	32
		T		8,4	0,5	6	53,7	7,1	13	9,7	1,8	18	217	22	10	34,9	5,8	17	31,7	5,0	16	34,4	10,9	32
	1983	Ő	256	8,5	0,5	6	53,9	7,5	14	9,4	1,5	16	226	47	21	35,5	8,5	24	32,5	7,1	22	32,5	9,4	29
		T		8,4	0,5	6	53,7	7,1	13	9,7	1,8	18	217	22	10	34,9	5,8	17	31,7	5,0	16	34,4	10,9	32

Jelölések: Ua. mint a 4. táblázatnál.

6. táblázat

A gimnáziumi RCKR eredménye (leányok)

Évfolyam	A felmérés ideje		n	Képességfejlesztés									Atlétika											
				Mozgékonyság /cm/			Kötélmászás /pont/			Futás-járás próba /m/			Magasugrás /cm/			Távolugrás /cm/			Súlylökés /m/			Gránátha-jítás /m/		
				$\bar{x}$	s	v	$\bar{x}$	s	v	$\bar{x}$	s	v	$\bar{x}$	s	v	$\bar{x}$	s	v	$\bar{x}$	s	v	$\bar{x}$	s	v
I.	1979	Ő	447	39,5	9,1	23	2,9	2,3	78	1983	292	15	107	13	12	329	44	13	5,3	1,0	20	20,2	5,1	25
		T		42,0	8,8	21	3,8	2,5	65	2082	317	15	111	12	11	352	49	14	5,8	1,0	17	22,3	5,1	23
	1980	Ő	488	40,3	6,9	17	2,7	2,0	74	1988	326	16	104	15	15	332	47	14	5,2	0,9	18	20,3	5,3	26
		T		42,6	6,6	15	3,5	2,0	57	2069	323	16	108	14	13	349	51	15	5,6	1,0	17	21,8	5,3	24
II.	1980	Ő	414	40,6	6,7	16	3,4	2,0	58	2009	292	15	109	14	12	344	49	14	5,6	1,0	18	21,9	5,1	24
		T		42,2	7,1	17	4,2	1,9	45	2078	294	14	112	13	12	357	49	14	5,9	1,0	17	22,6	5,2	23
	1981	Ő	437	40,3	8,2	20	3,6	2,0	55	2050	375	18	107	12	12	334	41	12	5,8	0,9	16	21,5	5,1	24
		T		41,7	8,5	20	4,1	1,9	46	2121	350	16	111	12	11	350	41	12	6,0	0,9	16	22,9	5,6	25
III.	1981	Ő	358	42,9	5,8	13	3,9	1,7	48	2116	287	14	110	14	13	332	43	13	5,7	1,0	17	22,1	5,6	25
		T		43,8	7,1	16	4,3	1,8	41	2199	304	14	114	13	11	350	43	12	6,1	1,0	17	23,8	5,5	23
	1982	Ő	374	43,8	6,9	20	3,6	1,9	52	2119	331	16	106	14	14	335	40	12	5,9	0,9	16	22,2	5,3	24
		T		45,7	7,1	20	4,0	1,9	48	2188	319	15	109	15	13	348	40	11	6,1	0,9	15	23,9	5,6	23
IV.	1982	Ő	372	38,2	10,1	26	4,1	1,9	46	2140	321	15	111	13	11	338	41	12	5,9	1,0	17	22,8	5,5	24
		T		39,3	9,6	25	4,5	1,9	42	2162	291	13	114	13	12	353	43	12	6,3	1,1	18	24,6	5,2	21
	1983	Ő	328	39,8	7,5	25	4,0	1,8	46	2067	326	16	108	15	14	337	40	12	5,9	0,9	16	22,5	4,8	21
		T		41,1	7,5	25	4,3	2,0	45	2109	317	15	110	14	13	349	40	12	6,2	1,0	16	24,0	5,0	21

Jelölések: Ua. mint a 4. táblázatnál.

7. táblázat

A gimnáziumi RCKR eredménye (fiúk)

Évfolyam	A felmérés ideje		n	Képességfejlesztés									Atlétika											
				Mozgékonyság /cm/			Kötélmászás /pont/			Futás-járás próba /m/			Magasugrás /cm/			Távolugrás /cm/			Súlylökés /m/			Gránátha-jítás /m/		
				$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V
I.	1979	Ő	236	34,1	8,6	25	5,1	2,4	48	2455	313	13	124	14	11	380	50	13	6,9	1,4	21	34,3	7,8	23
		T		36,1	9,0	25	6,6	2,6	39	2579	308	12	129	14	11	413	50	12	7,6	1,5	20	37,2	7,7	21
	1980	Ő	287	33,6	7,6	23	5,9	2,6	44	2625	327	12	125	15	12	399	50	12	6,8	1,4	20	34,1	7,9	23
		T		36,8	7,7	21	7,2	2,6	36	2767	338	12	132	15	11	426	48	11	7,6	1,3	18	37,1	7,9	21
II.	1980	Ő	307	35,1	7,4	21	6,6	2,6	40	2636	337	13	132	14	10	420	49	12	7,7	1,5	19	38,0	8,3	22
		T		36,7	6,8	18	7,5	2,7	35	2731	352	13	137	13	10	441	51	12	8,1	1,5	18	39,9	8,6	22
	1981	Ő	294	36,9	8,1	22	7,1	2,4	33	2637	332	13	135	13	9	428	48	11	7,9	1,3	17	38,9	7,4	19
		T		39,0	7,7	20	8,4	2,1	25	2754	313	11	139	13	9	451	49	11	8,4	1,3	15	41,6	7,2	17
III.	1981	Ő	272	38,8	6,9	21	7,4	2,4	33	2676	331	12	138	13	10	436	50	11	8,2	1,3	15	40,0	9,1	23
		T		41,5	7,2	22	8,4	2,5	29	2815	337	12	142	13	9	458	55	12	8,7	1,3	15	42,7	8,7	20
	1982	Ő	279	33,7	13,7	41	7,9	2,4	31	2749	273	10	140	14	10	451	41	9	8,3	1,1	14	40,0	7,3	18
		T		34,7	13,9	40	8,8	2,2	25	2867	254	9	143	14	9	471	39	8	8,7	1,2	14	42,3	7,5	18
IV.	1982	Ő	256	38,8	8,2	24	8,4	2,3	27	2849	273	10	141	13	9	462	44	9	8,7	1,2	14	42,1	7,8	18
		T		39,9	8,3	24	9,0	2,3	25	2904	269	9	145	13	9	479	42	9	9,2	1,2	14	44,1	7,7	18
	1983	Ő	290	32,2	13,1	41	7,7	2,4	31	2753	332	12	139	14	10	455	44	10	8,4	1,4	16	41,9	8,0	19
		T		33,7	13,3	40	8,8	2,3	26	2847	317	11	142	15	10	473	45	10	8,9	1,3	15	44,1	7,7	17

Jelölések: Ua. mint a 4. táblázatnál.

8. táblázat

A gimnáziumi RCKR eredménye (leányok)

Évfolyam	A felmérés ideje		n	Testmagasság /cm/			Testsúly /kp/			Kaup index			Mellkaskerület /cm/ kilégzés			belégzés			Ki-belégzés különbség			Csipőkerület /cm/		
				$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	-	-	$\bar{x}$	s	V
I.	1979	ŐT	447	163	5,7	3	52,1	6,5	12	1,97	0,21	11	81,7	5,8	7	87,5	5,8	7	4,8	-	-	-	-	-
		T		164	5,5	3	52,9	6,5	12	1,97	0,20	10	82,6	5,5	7	89,0	5,5	6	6,4	-	-	-	-	-
	1980	Ő	488	163	5,5	3	53,3	7,0	13	2,01	0,25	12	82,1	6,4	8	87,6	6,5	7	5,5	-	-	-	-	-
		T		164	5,5	3	54,0	7,1	13	2,01	0,25	12	82,7	6,4	8	88,8	6,3	7	6,1	-	-	-	-	-
II.	1980	Ő	414	164	5,7	4	53,7	6,4	12	2,00	0,20	10	82,5	6,6	8	88,0	6,7	8	5,5	-	-	-	-	-
		T		164	5,7	3	53,8	6,3	12	1,99	0,19	10	82,6	6,5	8	88,5	6,4	7	5,9	-	-	-	-	-
	1981	Ő	437	164	5,5	3	54,6	6,8	12	2,04	0,24	12	83,2	6,2	8	89,0	5,7	6	6,8	-	-	90,4	5,8	6
		T		164	5,4	3	54,8	6,8	12	2,03	0,23	12	83,1	6,2	8	89,0	5,7	6	6,9	-	-	90,5	5,6	6
III.	1981	Ő	358	164,5	5,2	3	54,7	6,3	11	2,02	0,20	10	84,2	5,8	7	90,0	5,8	6	5,8	-	-	90,1	5,1	6
		T		165	5,6	3	54,5	6,3	12	2,00	0,20	10	84,1	5,4	6	90,3	5,5	6	6,2	-	-	90,1	5,0	5
	1982	Ő	374	164,5	5,1	3	55,2	7,0	13	2,04	0,24	14	83,8	5,9	7	89,7	6,2	7	5,9	-	-	91,6	5,1	6
		T		165	5,1	3	55,4	7,1	13	2,04	0,25	12	83,6	6,2	7	90,1	6,3	7	6,5	-	-	91,7	5,1	6
IV.	1982	Ő	372	165	5,6	3	55,4	6,3	11	2,03	0,20	10	85,0	5,9	7	90,8	6,1	7	5,8	-	-	91,7	5,1	6
		T		165,4	5,6	3	55,3	6,6	12	2,02	0,21	10	85,4	5,6	7	91,5	5,9	6	5,9	-	-	92,0	5,0	5
	1983	Ő	328	165	5,5	3	56,1	7,2	13	2,07	0,25	12	84,4	6,4	8	90,7	7,1	8	6,3	-	-	92,0	5,3	6
		T		165	5,5	3	56,2	7,5	13	2,06	0,26	13	84,6	6,5	8	91,1	7,1	8	6,5	-	-	92,1	5,2	6

Jelölések: Ua. mint a 4. táblázatnál.

9. táblázat

A gimnáziumi RCKR eredménye (fiúk)

Évfolyam	A felmérés ideje	n	Testmagasság /cm/			Testsúly /kp/			Kaup index			Mellkas kerület /cm/ kilégzés			belégzés			Ki-belégzés különbség			Bicepsz kerület /cm/		
			$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$			$\bar{x}$	s	V
I.	1979 ŐT	236	170	8,3	5	56,6	9,3	16	1,95	0,23	12	78,3	6,2	8	85,9	6,5	8	7,6	-	-	-	-	-
			173	8,1	5	59,4	9,3	16	1,98	0,23	11	79,3	6,2	8	87,8	6,5	7	8,5	-	-	-	-	-
	1980 ŐT	287	170	7,5	4	56,6	9,6	17	1,95	0,23	12	79,3	6,3	8	86,5	6,5	7	7,2	-	-	27,1	3,0	11
			172,6	7,0	4	59,2	8,9	15	1,98	0,21	11	80,6	6,4	8	88,0	6,3	7	7,4	-	-	28,1	3,0	11
II.	1980 ŐT	307	174,5	7,2	4	61,6	9,4	15	2,02	0,24	12	82,8	6,5	8	90,7	6,5	7	7,9	-	-	28,2	3,1	11
			176	7,0	4	63,5	9,2	15	2,04	0,24	12	83,3	6,0	7	92,2	6,4	7	8,9	-	-	29,3	3,0	10
	1981 ŐT	294	175	6,7	4	62,1	8,5	14	2,03	0,21	10	81,9	6,8	8	90,1	6,2	7	8,2	-	-	29,2	2,9	10
			176	6,6	4	63,5	8,5	13	2,05	0,21	10	82,6	6,0	8	91,2	6,4	7	8,6	-	-	30,0	2,9	10
III.	1981 ŐT	272	176,4	6,4	4	65,3	8,9	14	2,09	0,23	11	84,3	5,3	6	92,8	5,5	6	8,5	-	-	30,0	2,8	9
			177,4	6,6	4	66,6	8,6	13	2,11	0,21	10	84,7	5,2	6	94,0	5,8	6	9,3	-	-	30,9	2,9	9
	1982 ŐT	279	176,6	6,1	3	65,0	8,5	13	2,08	0,23	11	84,3	5,9	7	93,0	6,5	7	8,7	-	-	30,1	2,7	9
			177,7	6,1	3	66,4	8,3	12	2,10	0,22	10	84,7	5,8	7	93,8	6,5	7	9,1	-	-	30,8	2,7	9
IV.	1982 ŐT	256	177,7	6,1	3	67,2	8,2	12	2,12	0,22	10	85,6	6,9	8	94,2	7,1	8	8,6	-	-	30,6	3,0	10
			178,5	6,0	3	68,6	8,1	12	2,15	0,22	10	86,2	6,2	7	94,6	7,6	8	8,4	-	-	31,3	2,95	9
	1983 ŐT	290	177,3	6,3	4	66,7	8,5	13	2,12	0,22	11	86,4	5,7	7	94,8	6,5	7	8,4	-	-	30,5	3,1	10
			177,9	6,3	4	67,8	8,5	13	2,14	0,22	10	86,9	5,7	7	95,8	6,8	7	8,9	-	-	31,1	3,1	10

Jelölések: Ua. mint a 4. táblázatnál.

10. táblázat

A gimnáziumi leányok fizikai teljesítőképességének változása

Évfolyam	A felmérés ideje	n	1. 60 méteres futás /s/			2. Súlypontemelkedés /cm/			3. Tömöttlabdadobás hátra /m/			4. Kitartó futás: 600-800 m /s/			5. Labdapaszszolás falra /db/			6. Négyütemű gyakorlat /db/			7. Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás /db/		
			$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V
I.	1974.	859	10,6	0,9	8	32,9	5,7	17	6,0	1,4	21	170	39	18	21,8	4,3	20	20,1	4,6	23	7,6	9,2	122
	1979.	447	10,5	0,8	8	36,1	5,7	16	5,9	1,2	20	165	25	15	26,8	5,2	19	24,1	3,9	16	6,3	5,8	92
	1980.	488	10,4	0,8	8	35,6	5,9	17	6,1	1,2	20	161	24	15	25,7	3,7	14	23,5	3,8	16	6,2	7,2	116
	Különbség		0,1			3,2			-0,1			5			5,0			4,0			-1,3		
			0,2			2,7			0,1			+9			3,9			3,4			-1,4		
II.	1974.	821	10,3	0,9	8	34,8	5,9	27	6,5	1,6	24	173	31	17	23,9	4,6	19	21,2	4,3	20	6,4	5,8	90
	1980.	414	10,3	0,8	8	37,7	5,7	15	6,4	1,2	19	163	25	15	27,1	4,3	16	24,7	3,7	15	8,8	7,5	85
	1981.	437	10,5	0,8	8	36,5	5,5	15	6,5	1,2	15	169	35	21	28,0	4,1	15	24,8	3,6	15	7,8	7,2	93
	Különbség		-			2,9			-0,1			10			4,2			3,5			2,4		
			-0,2			1,7			-			-4			4,1			3,6			1,4		
III.	1974.	767	10,3	1,0	8	33,1	6,3	19	6,5	1,4	22	231	54	22	24,1	4,9	20	22,1	6,7	30	7,4	5,4	73
	1981.	358	10,3	0,7	7	38,5	5,3	14	6,7	1,2	18	233	43	18	28,9	3,7	13	25,2	3,8	15	10,4	6,9	66
	1982.	374	10,4	0,8	7	37,2	5,9	16	6,5	1,2	18	226	25	11	28,9	4,3	15	24,6	3,5	14	8,6	6,7	78
	Különbség		-			5,4			0,2			-2			4,8			3,1			3,0		
			-0,1			4,1			-			+5			4,8			2,5			1,2		
IV.	1974.	629	10,5	0,8	8	32,9	6,2	19	6,4	1,4	21	236	50	21	22,8	5,3	33	20,9	4,7	23	7,6	4,9	65
	1982.	372	10,3	0,9	9	38,9	5,5	14	6,8	1,4	20	221	23	11	29,5	4,2	14	25,3	3,4	14	10,0	6,7	66
	1983.	328	10,4	0,8	8	38,2	5,3	14	6,6	1,4	21	214	34	15	29,3	4,3	15	24,9	3,5	14	9,1	6,5	72
	Különbség		0,2			6,0		.	0,4			15			6,7			4,4			2,4		
			+0,1			5,3			0,2			22			6,5			4,0			1,5		

Jelölések: Ua. mint a 4. táblázatnál.

11. táblázat

A gimnáziumi fiúk fizikai teljesítőképességének változása

Év- fo- lyam	A felmérés ideje	n	1. 60 méteres futás /s/			2. Súlypontemelkedés /cm/			3. Tömöttlabdadobás hátra /m/			4. Kitartó futás 800-1000 m, /s/			5. Labdapaszszolás /db/			6. Négyütemű gyakorlat /db/			7. Fekvőtámaszban karhajlítás - nyújtás /db/		
			$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V
I.	1974.	634	9,4	0,8	8	39,5	7,6	19	6,2	1,3	21	188	28	14	25,2	4,1	16	24,4	4,3	18	16,8	10,2	61
	1979.	236	9,5	0,9	9	42,4	7,6	18	6,8	1,5	23	189	24	13	30,0	6,5	22	27,8	3,9	14	20,7	9,7	40
	1980.	287	9,3	0,8	9	45,2	8,0	18	7,2	1,6	23	181	26	14	30,5	7,0	23	28,0	4,8	17	22,7	9,4	41
	Különbség		-0,1			2,9			0,6			-1			4,8			3,4			3,9		
			+0,1			5,7			1			+7			5,3			3,6			5,9		
II.	1974.	527	8,7	0,6	7	42,3	7,3	19	6,2	1,3	21	182	39	20	27,4	5,7	20	25,3	4,3	17	18,2	10,6	58
	1980.	307	9,0	0,7	8	47,1	7,7	16	7,9	1,6	20	177	21	12	32,2	5,2	16	29,4	4,9	17	25,9	10,2	39
	1981.	294	8,8	0,6	7	49,6	7,0	15	8,3	1,7	20	182	35	19	33,8	9,7	29	31,3	7,7	25	24,8	9,8	35
	Különbség		-0,3			4,8			1,8			5			4,8			4,1			7,7		
			-0,1			7,3			1,1			-			6,4			6,0			10,2		
III.	1974.	427	8,6	0,6	7	46,4	7,6	16	8,2	1,3	16	224	38	13	29,5	4,8	16	25,2	4,0	15	20,4	7,9	39
	1981.	272	8,7	0,6	7	51,5	6,3	12	8,9	1,8	20	220	32	14	33,4	5,3	16	29,9	4,7	16	27,4	9,5	35
	1982.	279	8,5	0,6	7	52,4	6,7	13	9,0	1,6	18	221	30	14	35,5	9,0	25	32,4	7,9	25	30,3	9,4	31
	Különbség		-0,1			5,1			0,7			4			3,9			4,7			7,0		
			+0,1			6,0			0,8			+3			6,0			7,2			9,9		
IV.	1974.	370	8,5	0,5	6	47,3	6,9	15	8,5	1,5	17	211	38	13	30,2	7,7	25	24,9	7,0	28	21,2	9,9	47
	1982.	290	8,5	0,6	7	52,1	7,8	15	9,4	1,8	19	223	26	11	33,3	5,2	16	30,5	5,2	17	31,0	10,1	32
	1983.	256	8,5	0,5	6	53,9	7,5	14	9,4	1,5	16	226	47	21	35,5	8,5	24	32,5	7,1	22	32,5	9,4	29
	Különbség		-			4,8			0,9			-12			3,1			5,6			9,8		
			-			6,6			0,9			-15			5,3			7,6			11,3		

Jelölések: Ua. mint a 4. táblázatnál.

12. táblázat

Az I. osztályos őszi és a IV. osztályos tavaszi felmérés adatainak különbsége

Gyakorlatok	Nagy T. 1974.		1. kipróbálás		2. kipróbálás	
	Leányok	Fiúk	Leányok	Fiúk	Leányok	Fiúk
60 m /1/	- 0,2	0,8	0,3	1,1	0,1	0,9
Súlypontemelkedés /cm/	2,3	11,4	3,7	9,7	3,7	8,5
Tömöttlabda-dobás /m/	0,8	2,2	1,3	2,9	0,8	2,5
Kitartó futás /s/ I-II.	2	22	7	18	- 3	3
III-IV.	- 10	14	16	3	15	4
Labdapasszolás /db/	3,4	4,9	3,2	4,9	4,5	4,4
Négyütemű gyakorlat /db/	2,2	0,6	1,7	3,9	2,4	3,7
Fekvőtámasz /db/	2,3	5,3	4,8	13,7	4,2	11,7
Izületi mozgékonyság /cm/			- 0,2	5,8	0,5	0,1
Kötélmászás/pont/			1,6	3,9	1,6	2,1
Futás-járás /m/			179	449	121	222
Magasugrás /cm/			7	21	6	17
Távolugrás /cm/			24	99	17	74
Súlylökés /m/			1,0	2,3	1,0	2,1
Gránáthajítás /m/			4,4	9,8	3,7	10,0
Testmagasság /cm/			2,4	8,5	2,0	7,9
Testsúly /kg/			3,2	12,0	3,3	10,2

A leányoknál és a fiúknál is 27-27 összehasonlítható adatunk van a motoros próbáknál (a kitartó futás távja II. és III. osztály között megváltozik!), és 28-28 a plusz motoros próbáknál és az atlétikai gyakorlatoknál. Összesen tehát egy kipróbálásban 55-55 leány és fiú eredményt hasonlíthatunk össze. A második kipróbálásban is ugyanennyit, mindösszesen 110-110-et, 220-at.

Az őszi eredmények az első és második kipróbálás 110-110 összehasonlítható eredményéből 7-11 esetben gyengébb, 3-7 esetben pedig azonos volt, ha az eredményt mindig a közvetlen előzővel hasonlítom össze, például a III. osztály őszi eredményét a IV. osztályéval. Összesen tehát a 220 összehasonlított adat között 38-ban, a próbák több mint egyhatodában nincs fejlődés. A változás aránya nemek szerint közel azonos.

További gondolatokat ébreszt a tavaszi eredmények abszolút értékének összehasonlítása. Most is kétszer 55-55 eredményünk van. Az előző tanév tavaszi teljesítményeihez viszonyítva az első kipróbálás esetében 10, a másodikban pedig 21 próbaeredménye rosszabb, 6-3 próbában pedig azonos. Összesen tehát a 220 lehetséges összehasonlításból 40-ben nincs fejlődés. Az arány, ha csekély mértékben is, de romlott (kb.: 18 %).

Ezek után kíváncsian figyeltük, hogyan változnak a tanulói teljesítmények akkor, ha a tavaszi, és a következő tanévi őszi abszolút eredményeket hasonlítjuk össze. Tehát a két felmérés között van a nyári szünidő. A motoros próbáknál leányok és fiúk szerint 20-20 (a kitartó futásnál II. és III. osztály között nem!), a többinél pedig 21-21 összehasonlítást tehetünk, mind az 1., mind a 2. kipróbálásban. Összesen tehát 162 teljesítményt hasonlíthatunk össze. A motoros próbáknál 10-8, illetve 13-10 esetben van javulás, tehát összesen 41 esetben (kb. 25 %). Hétszer az eredmény azonos volt, 114 teljesítménynél pedig rosszabb, kb. 70 %. Ez már jobban el kell, hogy gondolkoztasson. Megnéztük ezért azt is, hogy az eredmények hogyan változnak nemenként, illetve tantervi és a nem tantervi próbákban.

A leányok eredménye a két kipróbálásban összesen hatszor, a fiúké pedig 12-szer javult, a lányok kitartó futásának kivételével első és második, valamint második és harmadik között. Egy-egy esetben az eredmény azonos volt. A lehetséges összehasonlítások száma összesen 80+82=162. Tehát a javulás aránya alig haladja meg az egy tizedet, a romlás viszont majdnem kilencven százalék. Ez az arány a leányoknál valamivel rosszabb, hiszen összesen 11 esetben van fejlődés (kb. 13 %).

Ezek után lettünk kíváncsiak arra, mennyi a próbákban mutatott teljesítménynövekedés a gimnázium négy éve alatt. Érdekes és tanulságos a 12. táblázaton ezt alaposabban megnézni. Kiegészítettük a táblázatot Nagy T. (21) 1974. évi felmérésének eredményeivel.

Jól látható - egyfelől - hogy a leányok teljesítőképessége jelentősen szerényebb mértékű, mint a fiúké, közel azonos az egy tanévben elért őszi-tavaszi teljesítmény különbségével. Tehát alig-alig indokolt négy év alatti folyamatos fejlődésről beszélni, megalapozottabbnak látszik egyszerűen a szintentartás jelzőt használni.

Látható az is - másfelől - hogy a fiúk teljesítőképessége ugyan a négy év alatt jelentősen nő, de pontosan az állóképességet mérő próbákban nagyon kicsi a változás, mint például a 222 méteres fejlődés a Cooper-tesztben. Ezek az adatok arra utalnak, hogy a fiúk fejlődése - legalábbis részben - biológiai okok miatt is erőteljesebb.

A 8-9. táblázaton a leírt antropológiai adatokat foglaltuk össze. A változás mértékét t-, illetve d-próba segítségével állapítottuk meg. A leányok testmagassága nem, a fiúké viszont mind a négy évfolyamban évfolyamonként

szignifikáns mértékben változott. A testsúlyváltozást is hasonló tendenciával jellemezhetjük.

A gimnázium négy éve alatti változás a testméreteket tekintve is csak a fiúknál mondható jelentősnek (9. táblázat).

Az eredmények további elemzését úgy végeztük el, hogy a motoros próbák teljesítményértékeit összehasonlítottuk Nagy T. (21) 1974-es felmérésének eredményeivel. (10-11. táblázat).

Már az átlageredmények egyszerű összehasonlítása is arra mutat, hogy a tanulók tudásszintje az eltelt 5-8 év alatt nőtt.

Az átlageredmények az 1. kipróbálásban a leányoknál és a fiúknál is 22-22 esetben nőttek (két, illetve egy esetben azonosak voltak). Az átlageredmények növekedése 1974-hez viszonyítva statisztikailag jelentős volt, kivéve a negyedikes fiúk kitartó futását.

A változás iránya és nagysága a 2. kipróbálásnál is hasonló.

A 10-11. táblázaton közöljük az abszolút (s) és a relatív (V) (százalékos) szórásértékeket is. Azok 1974-hez viszonyítva jelentős mértékben nem változtak. Érdemes figyelni arra, hogy irányát tekintve, különösen a leányoknál, a szórásérték túl magas. De ez esetben is mértéke jelentősen csökkent, egyrészt 1974-hez viszonyítva, másrészt mostani felmérésünkben elsőtől negyedikig.

6.1 Az eredmények összehasonlításának feltételei

Az eredmények reális értékeléséhez és a korrekt összehasonlításhoz hozzátartozik, hogy megvizsgáljuk, mennyiben hasonlítanak, és mennyiben változtak a felmérések körülményei.

A létesítmények színvonala és mennyisége gimnáziumainkban nem változott jelentősen. A szerellátás azonban ha nem is mindig a kívánt mértékben, javult. A testnevelő tanárok szakképzettek, valamint növekedett a főiskolai végzettséggel tanítók aránya.

Változott azonban a heti testnevelési órák (a heti terhelési alkalmak) száma. Az 1973-ban megállapított heti három testnevelési óra többlete 1974-ben még nem volt jelentős. Részben azért, mert az óraszámváltozás hatása csak több évi rendszeres munka után érzékelhető. A hatás azért is volt lassan érzékelhető, mert az ún. 3. testnevelési óra nem lett azonnal szerves része testnevelésünknek, itt most nem részletezhető szervezési, tárgyi, személyi és szakmai okok miatt. A 3. testnevelési óra csak az 1978-as tesnevelési tantervekben vált igazán három testnevelési órává. Az 1974-es adatfelvétel idején tehát inkább tekinthetjük reális alapnak a heti két órát, mint a még csak első lépéseit megtevő 3. testnevelési órát.

A második felmérés idején viszont már a testnevelés heti óraszáma három. A heti óraszám ugyan a kipróbálás utolsó éveiben változott, de sem az évi, sem a négyévi testnevelési órák száma jelentősen nem csökkent.

Hasonlóan különbség van a tantárgyi teljesítmények megítélése terén is. Közismert, hogy az 1950-es évek testnevelés tantervei konkrét számszerű követelményeket is tartalmaztak.

A tantervi előírások ellenére a köztudatban, és részben a szűkebb szakmában is, a számszerű teljesítménymeghatározás került előtérbe. Közismert az is, hogy egy-két kirívó példa hatására az 1960-as évek testnevelés tantervei számszerű követelményeket, előírásokat nem tartalmaztak. Az első felmérést egy körülbelül másfél évtizedig tartó, a teljesítmény szerepét illetően bizonytalan időszak előzte meg. Ez a bizonytalanság 1976-tól, az 1978-as testnevelés tantervek országos kipróbálásától kezdve fokozatosan csökkent, majd meg-

szűnt. A teljesítménytudás megítélésénél előtérbe került a számszerű eredményeken alapuló, de minden tanulóhoz igazodó követelmény, az önmaga teljesítményéhez viszonyított fejlődés elve. Vizsgálatunk idején az eredménymérés és a tanulói teljesítmény értékelése megkapta az őt megillető helyét.

A feltételek és az eredmények ismeretében a gimnáziumi tanulók teljesítőképességének változása többarcú. Láttuk, hogy az egy tanéven belüli statisztikailag jelentős fejlődés abszolút értéke a négy év viszonylatában különösen leányoknál és a felsőbb évfolyamokban nem meggyőző. Az egy tanéven belüli jelentős teljesítménynövekedést a nyári szünidő szintén jelentős teljesítménycsökkenése követi, fiúknál valamivel kisebb mértékben. Leányoknál csak 11, fiúknál pedig 28 próbában - nem mindig szignifikáns; mértékben - nőtt a teljesítmény a nyári szünidőben.

A növekedés és a csökkenés aránya próbánként is jelentősen változott. A tanulók tudásszintje az 5-7. tantervi próbákban jelentősen, 20-30 százalékkal javul 1974 óta. Különösen örvendetes, hogy a javulás első osztálytól negyedikig folyamatos és erőteljes. A 60 méteres futásban azonban az eredmények nem változtak 1974 óta, és leányoknál a négy évfolyam alatt sem. Ez azokat a szakirodalmi megállapításokat igazolja, amelyek szerint a gyorsaság a tanulók inkább veleszületett képessége, és nehezen fejleszthető. A fejlesztésre úgy látszik a heti plusz óra nem volt elegendő.

A tanulók erejének fejlesztése viszont jobban sikerült, amit a súlypontemelkedés (gyors láberő) és a tömöttlabda-dobás fej fölött hátra (általános testi erő) gyakorlatokban mutatott teljesítmények igazolnak.

Nincs az összehasonlításhoz országos standardunk mozgékonyság, kötélmászás, Cooper-teszt, magas-, távolugrás, súlylökés és gránáthajítás teljesítményszintjének viszonyításához. Az átlageredmények áttekintése azonban arról győz meg, hogy a növekedés szerény mértékű a négy év alatt. Az őszi-tavaszi felmérés lüktetése jól kitapintható, de elsőtől negyedikig csak a fiúk fejlődése meggyőző. Példaként csak a Cooper-teszt eredményét emelem ki. A leányok a négy év alatt (félve írom le) 27, illetve 74 métert fejlődtek. (A fiúk kb. 300 métert.) Alig van ma más lehetősége a gimnáziumi testnevelésnek mint a szintentartás, hiszen még a fiúk teljesítménynövekedése is - legalább részben - biológiai fejlődés eredménye (5-10 cm, illetve közel 10 kg, a testmagasság, illetve súlyváltozása).

6.2 Összegezés és következtetések

Az 1978-as gimnáziumi testnevelés tantervbeválását a tanulói tudásszint változásának tükrében néztük.

Erre a Részletezett Cél- és Követelményrendszer kidolgozása és kipróbálása adott lehetőséget. 1979-től első osztálytól negyedikig felmenő rendszerben folyamatosan a gimnáziumi tanulók több mint három százalékánál vizsgáltuk a tantervi törzsanyag teljesítésének szintjét.

Jelen tanulmányunkban ennek a vizsgálatnak csak a motoros próbákra és az atlétikai teljesítményekre vonatkozó részét ismertettük.

Először megvizsgáltuk, hogyan változnak a tanulói teljesítmények a motoros és atlétikai próbákban egy tanéven belül, majd a gimnázium négy éve alatt. Az adatok arról győztek meg, hogy egy tanéven belüli szignifikánsan igen jelentős teljesítménynövekedés nem érvényesül folyamatosan a gimnázium négy éve alatt. A nyári szünidőben jelentősen csökken a gimnáziumi tanulók fizikai tel-

jesítőképessége, ezért a teljesítménynövekedést kiváltó munkát a testnevelő tanárnak minden évben újra és újra el kell kezdenie. Ez a fejlesztő munka a fiúknál eredményesebb, a leányoknál sokkal inkább szintentartásról célszerű beszélni.

A jelentős nyári teljesítménycsökkenés viszont arról is meggyőz, hogy a heti 2-3 testnevelési óra hatása meghatározó, a tanévenkénti teljesítménynövekedés jelentős összetevője.

Az RCKR kutatás eredményeinek reális értékelése érdekében megvizsgáltuk, hogyan változott a tanulók teljesítőképessége az 1974-es felmérés óta. Azóta a gimnáziumi testnevelés feltételei közül a heti testnevelési órák száma változott jelentősen. Ezért főleg ennek tudható be a két vizsgálat eredményeinek változása. Az átlageredmények összehasonlítása és a számítások is azt igazolják, hogy a gimnáziumi tanulók teljesítőképessége nőtt 1974 óta. Ebben a heti óraszámnövekedés mellett valószínűleg jelentős része van a gimnáziumi testnevelő tanárok tudatosabb munkájának is. Figyelembe kell vennünk azt is, hogy a tanulók az általános iskolában 1974-hez viszonyítva magasabb tudásszinttel érkeznek, és ezt a magasabb szintet kell a gimnáziumban a testnevelésnek továbbfejleszteni.

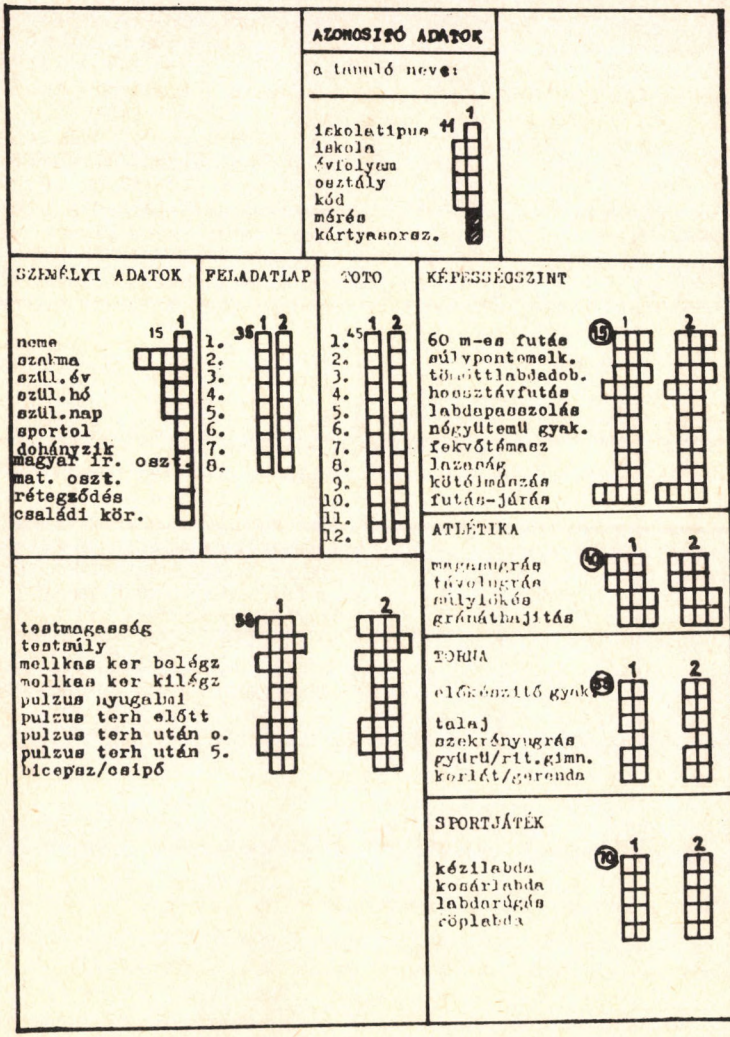
A teljesítménynövekedés azonban nem minden esetben meggyőző. Ez a tény kellő óvatosságra kell hogy intsen. Különösen azokat a jelzéseket ajánlatos figyelembe venni, amelyek a tanulók általános neveltségi szintjéről adnak kedvezőtlen képet. Csökken az érdeklődés a fizikai erőkifejtés és teljesítmény iránt.

A gimnáziumi tanulók teljesítőképességének növekedése miatt is szükségessé vált a gimnáziumi testnevelési tanterv korrekciója, a tananyag és a követelményrendszer módosítása, kiigazítása. Ezt a munkát természetesen ki kell egészítenünk a többi terület vizsgálati tapasztalataival is. A hét próba mellett például mértük a tanulók állóképességét a járás-futás próbával (Cooper-teszt), az ízületi hajlékonyságot és a kar húzóerejét (kötélmászás). Ezek a próbák szervesen illeszkednek a tantervi próbarendszerhez, azt kiegészítik, illetve alternatív próbarendszer kidolgozását biztosítják. Az atlétika, torna, sportjátékok tudásszintjét megállapító méréseink pedig olyan alapmérések, amelyek kiindulási és összehasonlítási alapnak tekinthetők egy későbbi tantervfejlesztéshez és kipróbáláshoz.[x]

[x]Az adatok számítógépes feldolgozását Lámi Anikó, Káldy Tamás és Póczy Péter végezte. A programokat Fábián Gyula készítette.

1. melléklet

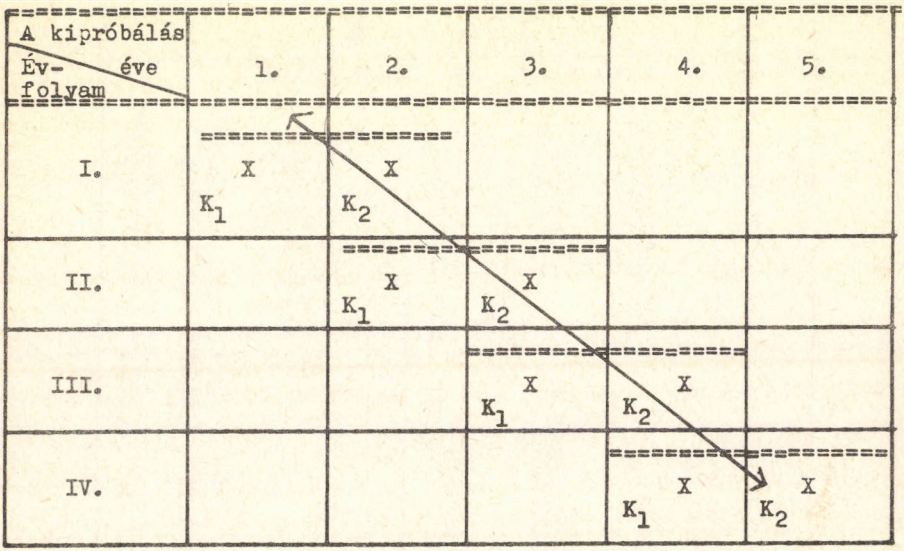
Egyéni értékelőlap



2. melléklet

Az RCKR kipróbálásakor mért adatok feldolgozása

(Általános séma)



Jelölések: x = feldolgozás tanéveknként - évfolyamonként ("kockaként")

= feldolgozása évfolyamonként

= feldolgozás átlósan (longitudinális, diagonális)

IRODALOM

1. A gimnáziumi nevelés és oktatás terve. Tankönyvk. Bp. 1978.

2. A középiskolai nevelés és oktatás terve. Tantervi útmutató. Testnevelés I-IV. osztály, Tankönyvk. Bp. 1977.

3. Bakonyi F.: Az erő fejlődése a 7-18 éves iskolai tanulóknál. (A testnevelés tanítása, 1973. 3. 82-90.)

4. Bakonyi F.: A gyorsaság, az állóképesség, a ruganyosság fejlődése 7-18 éves iskolai tanulóknál. (A testnevelés tanítása, 1973. 3. 104-111.)

5. Bakonyi F.: A szakmunkás és középiskolai tanulók fizikai képességei. (A testnevelés tanítása, 1983. 6. 180-185.)

6. Barabás A. - Bánhidi M. - Schiller J.: A fizikai teljesítőképességet befolyásoló tényezők vizsgálata. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1986. 1. 59-71.)

7. Eiben Ottó - Pantó E.: Növekedési értékek Magyarországon. ELTE. Bp. 1986.

8. Farkas P.: Az iskolai testnevelés osztályozása. Bp. 1942. 39. p.

9. Farmosi I.: Középiskolás lányok ugráserejének komplex vizsgálata. (A testnevelés tanítása, 1970. 4. 116-119.)

10. Gergely Gy. - Rigler E.: A középiskolai tanulók fizikai teljesítményeinek összevetése a foglalkozási alkalmak tükrében. (Testnevelés- és Sporttudomány, 1980. 4. 1-8.)

11. Iglói L. - Iglói L-né.: Testnevelés a számok tükrében. (A testnevelés tanítása, 1980. 3. 78-80.)

12. Köves P. - Párniczky G.: Általános statisztika. Tankönyvk. Bp. 1980.

13. Nagy S.: Részletes kísérleti követelményrendszer a gimnázium I. osztálya számára. Testnevelés. Bp. OPI. 1979. 45. p. Gépelt kézirat.

14. Testnevelés részletezett kísérleti cél- és követeményrendszer a gimnázium II., III. és IV. osztálya számára. OPI. Bp. 1982. 185. old. Gépelt kézirat.

15. Nagy S.: A középiskolai részletes követelményrendszer I., II., III. (A testnevelés tanítása, 1979. 2, 3, 4. 33-38, 65-73, 97-104.)

16. Nagy S.: A gimnáziumi részletes követelményrendszer. I-III. (A testnevelés tanítása, 1982. 3., 4., 5. 65-74, 97-105, 129-138.)

17. Nagy S.: A testnevelési tantervek nyomonkövető vizsgálata. (Köznevelés, 1984. szept. 21. 21-22.)

18. Nagy S.: A gimnáziumi tanterv továbbfejlesztésének egy lehetséges változata az RCKR kipróbálásának tapasztalatai és a számítógépi eredmények alapján. OPI. Bp. 1987. 35. Gépelt kézirat.

19. Nagy S.: A testnevelés-tantervek hatékonyságának vizsgálata. Tantárgypedagógiai napok. OPI. Bp. 1986. 143-151.

20. Nagy S.: Szakközépiskolások motorikus teljesítményének összehasonlító vizsgálata. (A testnevelés tanítása. 1987. 4. 97-100.)

21. Nagy T.: A tantárgyi célok, nevelési feladatok és követelmények komplex értelmezése a testnevelés tantervekben. MTA. Bp. 1982. Kandidátusi értekezés.

22. Sós I.: Az osztályozás egyes kérdéseinek helyes értelmezéséről. (A testnevelés tanítása, 1966. 3. 75-80.)

23. Testnevelés a középiskolában. Tanterv és Útmutató. Sportlap- és Könyvkiadó Bp. 1952.

24. Tenkei A.: Középiskolai tanulók fizikai képességszintjének alakulása Békés megyében. (A testnevelés tanítása, 1983. 2. 56-57.)

25. Tóth L.: Fiziológiai és testnevelési felmérések összehasonlítása. (A testnevelés tanítása, 1982. 1. 22-24.)

26. Tóth L.: Középiskolába járó fiú tanulók állóképességének egyik mutatója. (A testnevelés tanítása, 1983. 4. 119-121.)

SZIVINSZKIJ, Vaclav

GONDOLATOK A NEVELÉS HATÉKONYSÁGÁRÓL A TESTNEVELÉSBEN

Jelen cikkünkben megpróbáljuk rendszerezni mindazokat a problémákat, amelyeket meg kell oldanunk és mindazokat a dilemmákat, amelyeket tisztáznunk kell, mielőtt megpróbálnánk a testnevelésben mérni a nevelés hatékonyságát.

Elemzésünk felépítését két fő kérdés határozza meg, amelyekre megkísérelünk választ találni.

Először is: minek a hatékonyságát akarjuk vizsgálni?

Másodszor: miben kell, hogy megnyilvánuljon ez a hatékonyság?

Az első kérdésre úgy kaphatjuk meg a választ, hogy megvizsgáljuk a nevelőmunka felépítésének és szervezésének módját a testnevelésben. Alapvető fogalmaink a "folyamat" és a "rendszer".

A testnevelésben nevelésen az egyéni vagy kollektív nevelési eljárások sorozatát értjük, amelyeknek célja, hogy fokozatos változásokat hozzanak létre a tanítványok személyiségében, s amelyeknek egymásraépülése megfelel az általunk kiváltott változások folyamatának. Az ún. nevelési folyamat keretében legalább kétféle változással találkozunk: az egyik a nevelő magatartásával, a másik pedig a tanítvány magatartásával kapcsolatos, akinek ezekre a cselekvésekre reagálnia kell. A kettő kölcsönösen befolyásolja egymást, hiszen a tanár kezdeményez ugyan és ő szabja meg az irányt, tanítványai magatartásától függően kell módosítania további cselekvéseit.

Egy adott intézmény (vagy intézményhálózat) nevelési rendszerén a testnevelésben az összes végrehajtó elemek egymással kölcsönösen összefüggő és integrált cselekvéseinek összességét értjük, amelyek a nevelés általános céljainak alárendelt, azok megvalósításához elegendő és egyben elengedhetetlenül szükséges, részben eltérő, részben közös nevelési feladatokat oldanak meg.

Mivel a testnevelésben a nevelői tevékenység szervezett és két síkon elemezhető, hatásait is két síkon értékelhetjük. Beszélhetünk egyrészt meghatározott nevelési folyamatok hatékonyságáról a testnevelés területén, másrészt meghatározott nevelési rendszerek hatékonyságáról a testnevelésben.

A testnevelésben a nevelés hatékonyságát azzal mérhetjük, milyen mértékben felelnek meg az eredmények a kitűzött célnak.

A megoldásra váró alapvető elméleti kérdés annak eldöntése, milyen kategóriákban határozzák meg a nevelési célokat a testnevelésben?

Csak akkor kezdhetünk gondolkodni a következő probléma megoldásán, ha erre az első kérdésre megtaláltuk a választ: lehet-e olyan értékeket rendelni ezekhez a kategóriákhoz, hogy empirikus úton ellenőrizni tudjuk a cél elérésének mértékét?

A testnevelésben a nevelés célját a fogalom operativitása és a szociálpszichológia empirikus kutatási hagyományaival való összefonódása miatt legegyszerűbben az arculat, a személyiségkép kategóriájában fejezhetjük ki. Ezért a testnevelésben a nevelés hatékonyságának vizsgálata a tanulói megnyilvánulások vizsgálatát jelenti az adott területen.

A leggyakrabban alkalmazott vizsgálati módszer a vizsgálati személyek verbális megnyilatkozásainak összegyűjtése.

A nevelés ilyen értelmezésével a testnevelés terminológiájába bekerül a

személyiségkép fogalma, s vele együtt a szociálpszichológia minden elméleti és módszertani dilemmája. Vajon ugyanez a probléma ugyanilyen élesen jelentkezik-e a nevelés hatékonyságának vizsgálatában a testnevelésben? Az így megfogalmazott kérdésre nehéz egyértelmű választ adni.

Az egyik oldalon a nevelő hatások a testnevelésben társadalmi jellegüknél fogva változásokat idéznek elő az ember személyiségében. Az eljárások hatását az egyes tanítványok személyiségjegyeiben kell keresnünk. Ez feltételezi az egyéni módszertani megközelítést. Így áll a helyzet, ha a nevelési folyamat hatékonyságát vizsgáljuk a testnevelés területén, amely - mint már említettük - a nevelő és a tanítvány kölcsönös hatásain alapul.

Jelenlegi módszertani ismereteink szintjén, figyelembe véve a rendelkezésünkre álló modern személyiségvizsgálati módszereket és a nevelési folyamat elemzésének módszereit a testnevelésben, tanácstalanul állunk az így megfogalmazott kérdések előtt. Nem lehetetlen, hogy a humán tudományokban a kutatási módszerek soha nem érnek el olyan pontosságot, hogy segítségükkel diagnosztizálhassuk a nevelőhatásokat a testnevelés területén.

A fenti nehézségek kiküszöbölése érdekében próbáljuk megfordítani a kutatás kérdésfeltevését! Ahelyett, hogy feltételezett nevelő hatásunk pozitív eredményeit próbáljuk keresni a testnevelésben, keressük inkább azokat az elemeket, amelyek nem vezettek el a kívánt hatáshoz. Próbáljuk meg a testnevelésben a nevelés folyamatában vagy éppenséggel a nevelés rendszerében nem azt keresni, ami bevált, hanem azt, ami nem állta ki a próbát. Ha további tevékenységünkben megváltoztatjuk a hatástalannak bizonyuló elemeket, vagy éppenséggel kizárjuk őket, végül csak azok maradnak meg, amelyek jól beváltak.

Ebben az esetben a vizsgálat menete a következőképpen alakulna: Első lépésként diagnosztizáljuk a tanítványok személyiségét a testnevelés bennünket érdeklő nevelési céljai szempontjából. Ezután összehasonlítjuk a modellel, és megállapítjuk, milyen személyiség vagy milyen személyiségjegyek nem felelnek meg nevelési szándékainknak. Ebben a szakaszban próbáljuk megtalálni azokat az elemeket, amelyek nem érték el a várt hatásokat.

A harmadik szakaszban a nevelési folyamat vagy rendszer azon elemeit igyekszünk feltárni, amelyek a személyiségre, illetve azokra a személyiségjegyekre kell hassanak, amelyekben a kívánt hatás elmaradását állapítottuk meg. Így keressük meg a feltárt hiányosságokért felelős tényezőket a nevelési folyamatban a testnevelésben. A vizsgálatok során kiderülhet, hogy egyáltalán nincsenek ilyen tényezők, és hogy az adott személyiségjegyek az általunk vizsgált rendszeren (folyamaton) kívül alakulnak. Ez viszont intő jel, hogy a rendszerbe (folyamatba) be kell építenünk ezeket az elemeket, azaz olyan tényezőket, amelyek befolyásolják azokat a személyiségjegyeket, amelyekben a testnevelés területén nevelési "deficittel" találkoztunk.

Ha arra a következtetésre jutunk, hogy a vizsgált rendszerben (folyamatban) működnek ugyan a tanulók adott személyiségszférájára ható elemek, a testnevelés terén mégis nevelési deficitet mutatnak, akkor ez a tény arra kell figyelmeztessen bennünket, hogy meg kell változtatnunk az adott elem működtetésének módszereit.

Az általunk javasolt kutatási eljárás azon alapul, hogy nem vizsgáljuk a folyamat vagy a rendszer minden egyes elemét külön-külön, hanem csak azt nézzük, közülük melyek azok, amelyek nem töltik be feladatukat.

A kérdésfeltevéseket, amelyekre a fentebb javasolt kutatási eljárással keressük a választ, a következőkben fogalmaztuk meg:

- A testnevelésben a nevelési rendszer, illetve folyamat mely elemei nem tükröződnek a tanulók személyiségében?

A testnevelés területén léteznek-e az általunk vizsgált nevelési rendszerben, illetve folyamatban olyan elemek, amelyek a testnevelés nevelési céljain kívül eső körben igyekeznek a személyiségképet megváltoztatni?

Az eljárás segítségével feltárhatjuk a szélsőséges hiányosságokat és hibákat. Az ennek megfelelően elvégzett vizsgálatok pontosan megmutatják, milyen buktatók vannak az általunk vizsgált nevelési rendszerben, illetve folyamatban a testnevelés területén. Ezen az alapon nehéz lenne kiemelni a rendszer, illetve folyamat pozitív eredményeit. A ténylegesen elért nevelő hatások és a testnevelés nevelési céljai közötti sokféle eltérés arról tanuskodik, hogy ezen a területen nincsenek arányban más nevelő ráhatások hatékonyságával.

Történelmi távlatban a testnevelésben a nevelő hatások értékelése azon a tételen alapul, hogy csak bizonyos idő távlatából lehet helyesen értékelni a hatások eredményességét. A nevelési rendszerrel kapcsolatban a testnevelésben ez számos módszertani követelményhez vezet, amelyekről az alábbiakban kívánunk szólni.

Előbb azonban egy rövid kitérő: a testnevelésben a nevelés hatékonyságát történelmi perspektivából elsősorban ott értékelik, ahol holizmatikus perspektívára van szükség, azaz a makrorendszerek vizsgálatában. Ez azonban nem zárja ki a hasonló típusú elemzések lehetőségét az általános kutatások alacsonyabb szintjein.

Az ilyen módszerrel végzett kutatások során először is azokat a multbeli nevelési rendszereket kell kiemelni, amelyek a többség véleménye szerint jól beváltak. Ebben az esetben a közvéleményhez fordulunk, amely a hosszabb távon érvényes rendszerek esetében jól bevált kritérium. A rendszert a hajdani tanulók társadalmi beválása igazolta. Hatásait már a múltban felmérték, vagy ma mérhetők fel a gazdasági életben, a kultúrában, tudományban és a mindennapi életben. Minél hosszabb idő telt el, a hatások annál szembetűnőbbek.

A testnevelésben a nevelő hatások történelmi távlatú értékelésének az az alapvető előnye, hogy lehetővé teszi a tanulók állandó (változatlan) személyiségjegyeinek feltárását; lehetővé teszi annak diagnosztizálását, milyen jellemzők, milyen személyiségjegyek alakultak ki teljes mértékben és határozzák meg az ember magatartását jóval azután is, hogy befejeződik a nevelő munka a testnevelésben.

Összefügg ez azzal az időbeli távlattal, amelyre a nevelés irányul. A testnevelésben a nevelés eredményeit úgy kell meghatároznunk, mint a személyiség fejlődését meghatározó folyamat eredményeit, azaz a végső eredményben meglátni mindazokat a változásokat, amelyek az egyes tanulók személyiségében végbementek. A nevelő ráhatások azonban a testnevelésben jóval tovább hatnak mint maga a nevelés. A testnevelés nevelési célja az emberi személyiség olyan vonásainak kialakítása, amelyek a nevelési folyamat befejeződése után is biztosítják az egyén fizikai beválását a társadalomban. Azt, hogy a nevelés milyen mértékben felel meg ennek a posztulátumnak, csak történeti perspektivából lehet felmérni.

Az itt leírt módszernek legalább két hiányossága van. Az első azzal függ össze, hogy történeti távlatból egy egész generáció vagy egy-egy kiválasztott csoport társadalmi beválását értékeljük. Ez a beválás valamennyi nevelő hatás együttesének eredménye. Tehát az egész nevelési rendszer hatékonyságát vizsgáljuk, az egyes alrendszerek elkülönítése nélkül. Emellett, minél hosszabb idő telt el, annál szélesebbé válik az értékelt rendszer diapazonja: az iskolai nevelés mikrorendszerétől eljut az egész társadalmi neveléshez.

A másik gond abból fakad, hogy állandóan változnak azok a társadalmi,

gazdasági, politikai és kulturális feltételek, amelyek között a nevelés folyamata megvalósul. A változások üteme különösen napjainkban, jelentősen felgyorsult.

Ennek értelmében elfogadhatóak-e korunkban a múltban jól bevált nevelési rendszerek és módszerek a testnevelésben? Megfelelnek-e a testnevelés új nevelési céljainak?

Erre a kérdésre nehéz egyértelmű választ adni. Biztos, hogy az idő által igazolt elemek kritikátlan és mechanikus beépítése a testnevelés mai nevelési rendszerében nem növelné a hatékonyságot. Mégis van értelme általános következtetéseket levonni a múlt pozitív tapasztalataiból. Elméleti tételek formájában ez a tapasztalat hasznos lehet.

Ebből a szempontból a testnevelésben a nevelési rendszerek és folyamatok történeti távlatú értékelése nagy jelentőséggel bírhat a testnevelés és sport elméleti alapjainak kidolgozása számára. Nem teszi lehetővé a hibák korrigálását, hiszen post factum történik. Nem teszi lehetővé a tapasztalatok közvetlen alkalmazhatóságának értékelését sem a modern pedagógiai gyakorlat szemszögéből. Lehetővé teszi azonban általános elméleti következtetések levonását.

Cikkünkben megkíséreltük vázolni azokat a legáltalánosabb elméleti és metodológiai problémákat, amelyek a nevelés hatékonyságának vizsgálatában felmerülnek a testnevelésben.

Leírtuk a kutatás tárgyával összefüggő alapvető dilemmákat. Bizonyított tény, hogy a testnevelésben a nevelés két szinten szerveződik - az egyes folyamatok és rendszerek szintjein. A testnevelésben a nevelés hatékonysága mindkét szinten a tanítványok személyiségének alakulásában fejeződik ki. Éppen a személyiség és a célok közötti megfelelés vizsgálata jelenti a testnevelésben a hatékonyság értékelését.

Két lehetséges megközelítést javasoltunk a kutatásokhoz, amelyek módszertani megoldásokat kínálnak a dilemmára. Az első változat, amely lényegében klasszikus személyiségvizsgálat, a hiányosságok és hibák feltárásán alapul a nevelés folyamatában vagy rendszerében a testnevelés terén. A második változat a testnevelés nevelési hatékonysága történeti távlatú értékelésén alapul.

Amit ma javasolunk, minden bizonnyal nem nyújt végleges megoldást a kérdésre. Feladatunk a kérdésfelvetés volt, nem a problémák megoldása. Előfordul, hogy figyelmen kívül hagytunk egyes elméleti és módszertani dilemmákat. A pozitív javaslatok sematikusak, és további kimunkálást igényelnek.

Mindennek ellenére reméljük, hogy az itt leírtak kiindulópontul szolgálhatnak további munkákhoz a nevelés hatékonyságának értékelési módszereivel és módjaival kapcsolatban a testnevelés területén.

WOLANSKA, Teresa

A SZABADIDŐ SPORTOT AKADÁLYOZÓ TÉNYEZŐK LEKÜZDÉSE

A szabadidősport népszerüsítése során számos tényezőt kell figyelembe vennünk. Le kell küzdenünk azokat az objektív és szubjektív akadályokat, amelyek az emberek legjobb szándéka ellenére is léteznek. Ilyenek: a rendelkezésre álló szabadidő korlátozottsága, a szerény gazdasági lehetőségek, az infrastruktúra hiányosságai, a meglévő szakember gárda létszáma és felkészültségének színvonala, a természeti környezet adottságai stb. Tanulmányunkban ezek közül néhánnyal foglalkozunk.

Számos akadályt és gátló tényezőt csak akkor érthetünk meg, ha a legszélesebb társadalmi összefüggésben szemléljük. A "társadalmi akadályok" kifejezés olyan, a köztudatban létező objektív és főként szubjektív tényezőket jelent, amelyek az egyéni vagy kollektív meggyőződés, értékrend, kulturális modell, norma vagy vélemény alakját öltik, meghatározzák az egyének attitüdjeit és viselkedését, és a rekreációs tevékenységet megnehezítik vagy akár lehetetlenné is teszik. (3)

Az akadályok részletes diagnózisa és behatárolása lehetővé teszi a problémának gyakorlatias megközelítését, és a társadalmi-gazdasági valóság számbavételével választ adhat arra a kérdésre, hogy ezek az akadályok hogyan távolíthatók el, hogyan számolhatók fel.

Mit tehet az egyén, mi függ az egyéntől és mi függ a külső tényezőktől? Melyek azok a problémák, amelyeket azonnal, gyorsan fel lehet számolni, és melyek azok, amelyek kiküszöböléséhez sok évre és bizonyos feltételek megteremtésére van szükség? Egy adott helyzetben melyek a legnehezebben leküzdhető akadályok és melyek azok, amelyek csak a többi tényező hatását erősítik?

Hangsúlyozni kell, hogy az akadályok ritkán jelennek meg úgy, mint elszigetelt tények. Sokkal inkább különböző intenzitású, egymással kölcsönös kapcsolatban álló rendszert képeznek, amelyben az egyes akadályok különböző módon mutatkoznak meg.

2. Szabadidő

A szabadidősport legfontosabb akadálya a szabadidő hiánya. Több felmérés, így az általunk végzett vizsgálatok is azt mutatták, hogy a lengyel népességben a felnőttek leggyakrabban az "időhiányt" nevezik meg magyarázatként arra, hogy nem sportolnak. (1), (10), (11)

A különböző társadalmi-demográfiai csoportok időbeosztását vizsgáló tanulmányok ezt határozottan megerősítik. Ugyanakkor, ha a rendelkezésre álló szabadidő mennyiségének alakulását történelmi távlatban nézzük, akkor nyilvánvaló, hogy a napi szabadidő mennyisége, különösen a hétvégeken és a szabadságok alatt, jelentősen megnövekedett. (6), (10)

Ugyanakkor a szabadidő mennyiségének megnövekedése ellenére még mindig vannak bizonyos társadalmi-demográfiai csoportok, amelyek a szabadidő hiányától szenvednek. Akár a "szabadidő proletariátusának" is nevezhetnénk őket (2), nem annyira gazdasági okokból, hanem azért, mert igen korlátozottak a lehető-

ségeik a szabadidő kihasználására (például: kereskedők, földművesek, iparosok, kereskedelmi vagy közlekedési alkalmazottak, dolgozó nők, kisgyermekes családok vagy olyan fiatal dolgozó férfiak vagy nők, akik a munka mellett még tanulnak is). (7)

Ezeket a rétegeket érzékenyen érinti a szabadidő hiánya, mind gyakorlati, mind pszichológiai szempontból, főleg azért, mert a szabadidőnek, mint autotelikus értéknek az ára növekedőben van.

Ennek az akadálynak a leküzdése nem adminisztratív megoldásoktól függ, hanem az egyéni és a családi élet megszervezésétől, attól az érték-hierarchiától, amelyben a rekreáció és a szabadidő sport valamilyen helyet elfoglal.

3. Pszichológiai akadályok

A sportolást akadályozó pszichológiai tényezők között szerepel a gyenge vagy csak átmenetileg ható motiváció, a testedzéssel kapcsolatos szükségletek kialakulatlansága, az akarat hiánya, a szerény becsvágy stb.

Pszichológiai összefüggésben a személyiségvonások is szerepet játszanak a szabadidősport iránti attitűd kialakulásában. Azok az emberek, akiknek önbecsülése alacsony szintű, hajlamosak arra, hogy társadalmilag elszigetelődjenek, ritkábban vegyenek részt társadalmi összejöveteleken, a bírálatokra élénkebben reagáljanak és ne érezzenek hajlandóságot a sportolásra. A versenysport és a szabadidő sport közötti szakadék is sokaknak elveheti a kedvét a testedzéstől, mivel ez úgy tűnik fel számukra, mint valami távoli és elérhetetlen valami. Azok, akiknek az önbecsülési szintje jó vagy esetleg magas, készségesebben és könnyebben vesznek részt a szabadidő eltöltésének aktív formáiban. Azt is megfigyelték, hogy különbség mutatkozik az otthon, passzív módon töltött szabadidő és az aktív lazítás tudatos igénye között. A fizikai tevékenység nélküli mindennapi élet és pihenés szokása általánossá válhat és kiterjedhet a szabadidő más helyzeteire: az évi szabadságra és a hétvégekre is.

A gyenge motiváció nem képes pszichikai energiákat mozgósítani annak érdekében, hogy valaki rászánja magát a sporttevékenységre. Ezért szükség van arra, hogy különféle módokon segítsük az embereket motivációjuk megerősítésében.

Ha figyelembe vesszük azt a tényt, hogy a pszichológiai és a kulturális akadályok miatt az emberek általában nem hajlanak túlságosan a szabadidő aktív eltöltésére, és ehhez hozzávesszük azt a körülményt, hogy a jelenlegi lengyel társadalmi, gazdasági viszonyok között nem is könnyű vonzó rekreációs tevékenységeket találni, akkor érthetővé válnak azok a mechanizmusok, amelyek a pszichológiai akadályokat inkább elmélyítik, ahelyett, hogy felszámolnák.

4. Kulturális akadályok

A testedzés még mindig újdonságot jelent a szabadidő eltöltésének kultúrájában és mint ilyen, erőteljes ellenállásba ütközik. A szabadidő sport eltérő helyet foglal el a különböző társadalmi osztályok és rétegek életstílusában. (3)

J. Dumazedier hangsúlyozza, hogy a sportot be kell építeni a kultúrába. Az ipari társadalmaknak szükségük van egy átfogó szabadidő-politikára és nem elégedhetnek meg elszigetelt, egymással összhangban nem lévő intézkedésekkel az egyes szabadidős tevékenységek irányításában. (1)

A fizikai tevékenységet, amely a sportolás egyik összetevője, sokan még mindig inkább a munkával, mint a pihenéssel hozzák kapcsolatba. Ez további akadályt jelent. A sport, mint a felnőttek szabadidős elfoglaltsága, még új dolognak számít Lengyelországban, és a lakosság általában nem értékeli eléggé. Ennek gyökerei kulturális hagyományainkra nyúlnak vissza. A lengyel társadalom a fizikai tevékenység pozitív modelljeit nem ismerte el a múltban, miként azt például az angolszász országokban tették, hanem inkább ellenszenvvel ítélte meg. A fizikai aktivitást alacsonyrendű, közönséges tevékenységnek tekintették, összehasonlítva intellektuális, kulturális vagy művészeti tevékenység nemesebbnek ítélt formáival. (3)

A sportolás és a fizikai aktivitás a szabadságok és a hétvégek során már viszonylag gyorsabban elfogadottá vált. Ez is inkább a fiatalokra, mintsem az idősebbekre jellemző. Annak ellenére, hogy a sport bizonyos formái és a turizmus népszerűbb lett, kulturális hagyományaink még mindig éreztetik gátló hatásukat.

Az intézmények és a szervezetek feladata, hogy az aktív szabadidő új modelljét népszerűsítsék. A propagálásban segíthetnek a tömegtájékoztatási eszközök, a sajtó, a rádió, a televízió stb. A leghatékonyabb propaganda mégis az, ha a sportolási lehetőségek könnyebben elérhetőkké válnak. A kulturális akadályok kiküszöbölése azonban nem könnyű feladat, felszámolásukhoz hosszú időre, jelentős erőfeszítésekre lesz szükség.

5. Ügyesség

Sportolni csak akkor tudunk, ha rendelkezünk bizonyos felkészültséggel, mozgáskészséggel és ismerjük azokat a mozgástechnikákat, amelyek a különböző szabadidősportok űzéséhez elengedhetetlenek. Minél szélesebb körű ezeknek a technikáknak az ismerete, minél ügyesebb az ember, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy - a feltételektől és a helyzettől függően - részt vegyen a különféle sporttevékenységekben, például az egészség fenntartása, szórakozás, vagy társas együttlét érdekében. A lengyel éghajlati és kulturális viszonyok között különösen hasznos az úszás, a sízés, a korcsolyázás, a kerékpározás, a tánc, a tornagyakorlatok, bizonyos rekreációs játékok (tenisz, röplabda, futball) ismerete.

H. Piotrowskának igen nagyszámú lengyel felnőtt körében végzett felmérése kimutatta, hogy honfitársaink igen szerény mértékben rendelkeznek ezekkel a gyakorlati ismeretekkel. Bár fiatal korukban az emberek meglehetősen ügyesek a sportban, a folytonosság és a gyakorlat hiánya miatt ezek a képességeik nem növekednek, hanem sokszor, legalább is részben, feledésbe is merülnek. A legmaradandóbb a tánc-, a kerékpározás- és az úszástudás, tehát a mindennapi életben felhasználható és a kulturálisan leginkább elismert formák. (5)

Az intézmények feladata gondoskodni arról, hogy gyermekek és fiatalok számára összeállított testnevelési programok, valamint a felnőttnevelés keretében gondoskodjanak a lehető legtöbb rekreációs sport megtanításáról. A tanuló ifjúságot olyan mozgásfajtákkal megismertetni, amelyeket később az egész élet során lehet gyakorolni. Ami a felnőtteket illeti, olyan programokat kell számukra kidolgozni, amelyek lehetővé teszik a sporttevékenység új formáinak a megtanulását, az ezzel kapcsolatos, korábban elsajátított gyakorlati képességek felidézését és tökéletesítését összhangban érdekeikkel és kinyilvánított igényeikkel. Ebből a célból különböző, közvetlen és közvetett módszereket kell használni, igénybe véve a legmodernebb audiovizuális eszközöket is.

6. Egészség

Mind az egészséges, "jó formában" lévő, mind a beteg, rossz fizikai állapotban lévő embernek egyaránt szüksége van a sportra, amely szolgálja a szervezet karbantartását, az egészségügyi problémák megelőzését, de részben hasznos lehet a már kialakult problémák kezelése és a rehabilitáció során is. A testedzés nemcsak a teljesen egészséges embereknek való. Kivéve a súlyos betegségeket és bizonyos ellenjavallatokat, amelyeket a konkrét esetekben orvosok állapítanak meg, a megfelelően adagolt fizikai tevékenység mindenkinek ajánlatos. Egészségügyi problémák meglétekor azonban szükség van arra, hogy az orvos megfelelő diagnózist adjon és az illető személy ténylegesen akarjon sportolni.

Külön kérdés az időskorúak testedzése. Az öregedés egyik kísérő jelensége, hogy az idős emberek egyre inkább hajlamosak a túlzott óvatosságra. A szabadidős sporttevékenység empirikus vizsgálata során az idős emberek sokszor azt állították, hogy hanyatló egészségük tartja őket távol a sportolástól és a fizikai aktivitástól.

Lengyelországban sajnos negyven éves kor után az egészség fokozatosan hanyatlik és a rokkantak száma is növekszik. A testedzés iránti érdeklődés csökken és gyakran találkozunk egyfajta "betegségbe való menekülléssel". Ugyanakkor akadnak középkorú és idős emberek is, akik éppen az eégszségük megőrzése, védelme érdekében sportolnak. Ez számukra a testedzés leghatékonyabb indítéka.

A rehabilitációval kapcsolatosan a legmodernebb megközelítések nem szabnak határt a betegséghez adekvát sportolásnak és testedzésnek. Világszerte igen sok a mozgássérült és a rokkant ember. Ezen felül igen nagy azoknak a száma is, akik a vérkeringési és légző rendszer klinikailag még ki nem mutatott betegségeitől szenvednek. Ezek az emberek egyoldalúan túlterhelik gerincüket és általában mozgásszerveiket. Számukra speciális gyakorlatokat kell kidolgozni. (4)

Ha azt akarjuk, hogy a rokkantak és a mozgássérültek sportja betöltse feladatát, akkor (1) alkalmazkodnia kell a résztvevők testi adottságaihoz, (2) ugyanakkor legyen szórakoztató és lelkesítő; (3) legyen egészségügyi szempontból biztonságos; (4) és egyetemes.

Fontos problémát jelent a sportnak a rokkantak és a mozgássérültek közötti terjesztésével kapcsolatban a sportolás építészeti és társadalmi akadályainak eltávolítása. Egyrészt arról van szó, hogy a sportlétesítményeket használhatóvá kell tenni a rokkantak és mozgássérültek számára is, másrészt arról, hogy fel kell számolni a betegek, a mozgássérültek testedzésének negatív társadalmi megítélését.

A társadalmi fejlődéssel párhuzamosan fokozatos haladás várható az egészségnevelés és a szabadidő hasznos eltöltésére való nevelés területén is, ami ugyancsak hozzá fog járulni az egészségügyi akadályok leküzdéséhez.

Toffler szerint (9) várható, hogy a "harmadik demográfiai hullám" következtében a népesség erőfeszítéseket fog tenni egészségének és fizikai képességeinek javítására, többek között a szabadidősportban való aktív részvétel révén. Az ilyen tendenciákat már ma is megtalálhatjuk azokban a társadalmakban, amelyekben a testkultúra népszerüsítése magas színvonalú. Gondolunk itt a rekreáció egyéni formáira, a saját fizikai képességek rendszeres felmérésére és önellenőrzésére, egyéni edzésprogramok kidolgozására személyi számítógépek, mikroelektronikus mérőeszközök és videotechnika fölhasználásával.

Ha azt szeretnénk, hogy ezek a tendenciák egyre szélesebb körben terjedjenek el, szükség van arra, hogy leküzdjük a nevelési, gazdasági és technikai akadályokat. A társadalmi szféra ez irányú változásai tükröződni fognak a szabadidő eltöltésében, ezen belül a szabadidősportban való részvételben is.

7. Ökológiai akadályok

A legvonzóbb rekreációs területek az erdők, a parkok, a hegyek, a tavak vagy a tengerpart. Ezeknek a térségeknek értékei tagadhatatlanok. Mégis léteznek olyan akadályok, amelyek korlátozzák a természetes rekreációs helyek igénybevételét. Ezek ökológiai, gazdasági és közigazgatási típusú akadályok, amelyek tartósan vagy ideiglenesen állnak fenn.

Lengyelországban, éppúgy, mint sok más országban, a 10-20 éves fiatal fákból álló erdők védett területek, ahol a sportolás tömegméretekben nem engedélyezett. Bizonyos területeket az állattenyésztésre kell fenntartani, egyes körzeteket pedig ipari tevékenység tesz használhatatlanokká. Azokat a mocsaras, vízparti területeket sem lehet rekreációs célra használni, amelyeket szúnyogok tartanak megszállva. (8)

Még a szakemberek között is vita folyik arról, hogy a legszebb természeti területeket, például erdőségeket és más területeket célszerű-e a testedzők, sportolók számára hozzáférhetővé tenni, és ha igen, milyen mértékben. A védett területek ugyanis különösen veszélyben vannak a rekreációs tevékenységek káros kisérőjelenségei miatt. A tömeges turizmus máris visszafordíthatatlan károkat okozott néhány védett erdőségben, nemzeti parkban Lengyelországban.

Sajátos antagonizmus alakult ki: az embereknek szükségük van arra, hogy a természetet felhasználják egészségük fenntartására, arra, hogy kipihenjék magukat a turizmus, a vizisportok, a kocogás, a tájfutás, a kirándulás, a horgászás, a vadászat stb. révén. Ugyanakkor, ha a természeti környezetet az emberek rekreációs célokra használják, akkor ennek pusztító hatása is van a természetre, és ezért - az emberiség saját érdekében, tekintettel a következő nemzedékekre is - korlátozásokra, védelemre van szükség.

A természeti környezet - az erdők, a vizek, a hegyek - az embereket ösztönzi és bátorítja a fizikai tevékenységre. Ennél fogva szükség van arra, hogy megfelelő szervezeteket hozzunk létre a különböző természetvédelmi területek megfelelő felhasználására, a turista utak kijelölésére, a nemzeti parkokban való speciális közlekedés megszervezésére, a természeti értékeket őrző és védő őrség felállítására.

8. Éghajlati és biometeorológiai akadályok

Bizonyos éghajlati tényezők, Lengyelországban például az évszakok váltakozása és a bizonytalan időjárási viszonyok miatt jónéhány rekreációs tevékenység nem folytatható bármikor. Ezért elengedhetetlen, hogy fedett sportlétesítmények is épüljenek a rekreáció céljaira. Ezen túl arra kell biztatni az embereket, hogy vállalják a testedzést a szabadban akkor is, ha az időjárás nem a legkedvezőbb. A megfelelő időjárási és turisztikai előrejelzések megkönnyítik a terep felmérését a különböző rekreációs tevékenységek szempontjából az év különböző szakaszaiban. (8)

A környezet komplex és hatékony védelme vált szükségessé annak érdekében, hogy a természet továbbra is a rekreációs tevékenységek, a felüdülés helyszíne maradhasson, illetve hogy létrehozhassuk a rekreáció anyagi feltételeit. Világos irányelveket kell megfogalmazni az állam társadalompolitikája számára arra vonatkozóan, hogy a népesség szabadidejét természeti környezetben tölthesse. Átfogó stratégiát kell kidolgozni az egész ország számára, valamint nemzetközi síkon, a Stockholmi Deklaráció gondolataival összhangban.

9. Összefoglalás

Azok az akadályok, amelyeket dolgozatunkban elemeztünk, többé vagy kevésbé erőteljesen fejthetik ki hatásukat. Ebben az összefüggésben többféle visszajelzéssel találkozunk, amelyek megmutatják az egyéni és társadalmi jellegű akadályok érvényességi körét, hatóerejét.

Az akadályok leküzdése, a szabadidősportban való részvétel függ az egyéntől, de nem kevésbé függ az országos vagy helyi szintű intézményektől és szervezetektől, sőt bizonyos vonatkozásokban még a lakásépítésektől is. A legeredményesebb megoldás, ha olyan, gyakorlatilag kivihető, egymással kapcsolatban álló tevékenységi formákat ajánlunk, amelyek a passzív embereket aktívabbakká teszik, és biztosítjuk a feltételeket a szabadidős sporttevékenység, a rekreáció számára.

IRODALOM

1. Dumazedier, J.: Criterology of cultural development policy for (mass) leisure. (= Leisure Activities in the Industrial Society. Brussels. 1974. 163-183.)

2. Kohl, H.: Soziale Defizite im Freizeitbereich - Ursachen, Problemgruppen, Lösungansatze. (=Freizeit in der Kritik. Alternative Konzepte zur Freizeit und Kulturpolitik. Phal-Rugenstein. 1980. 156-171.)

3. Kuniczki, B. J.: Spoleczne bariery rekreacji fizycznej. Warszawa. 1984.

4. Pachalski, A.: Rola i znaczenie sportu w kompleksovej. Rehabilitacji osob niepelnosprawnych. (= Sport Osob Niepelnosprawnych w Róznych Grupach Wiskowych. Warszawa. 1985.)

5. Piotrowska, H.: Mastery of Sports and the Participation of Adults in Physical Education. (= Sport and Leisure. Report of CIEPS 1oth International Seminary in Piestany. Prague. 1984. Prague. 1984. 167-174.)

6. Polak, F. L.: Technological Progress, Free Time and Leisure Occupation. (= Leisure Activities in the Industrial Society. Brussels. 1974. 59-65.)

7. Prahl, H. W.: Freizeit Soziologie - Entwicklungen - Konzepte - Perspektiven. München. 1977.

8. Bogucki, J. (red.) : Przydatnose srodowiska lesnego dla turystycznych form rekreacji. Warszawa. 1985.

9. Toffler, A.: The Third Wave. New York. 1980.

10. Ulatowski, T.: Zbadan nad stanem kultury fizycznej w Polsce. Warszawa. 1987.

11. Wolanska, T.: Udazial w kulturze fizycznej praconikow wybrannich zakladów pracy. (Roczniki Naukowe AWF w Warszawie. 1958. 25. 247-269.)

HEINEMANN, Klaus

A SPORTSZOCIOLÓGIA HELYZETE A NÉMET SZÖVETSÉGI KÖZTÁRSASÁGBAN

1. A sportszociológia fejlődése

A Német Szövetségi Köztársaságban a sportszociológia csak a 70-es évek második felében vált a kutatás és az oktatás önálló területévé. Ez nem jelenti azt, hogy korábban ne folytak volna figyelemreméltó vizsgálatok a sport témakörében. Risse már 1921-ben kiadott egy kultúrkritikai sportszociológiát; 1954-ben Plessner javaslata a modern ipari társadalom kialakulása és a sport szükségessége közötti összefüggésekről élénk vitát váltott ki, amelyben különösen Habermas (19) és Linde (38) vett aktívan részt. 1968-ban Linde és Heinemann széles körű iskolai vizsgálatot végzett az iskolai tanulmányi eredmények közötti összefüggésekről; 1969-ben Rigauer a sport fejlődésére irányította a figyelmet, rámutatva a sport és a munka szervezése közötti hasonlóságokra, az ipari és irányítási szférában. Meg kell említenünk továbbá Lenk (35) vizsgálatait a konfliktusok lehetséges hatásairól evezős csapatoknál, továbbá Klein-Christiansen (31) munkáit a kosárlabda csapatok csoportstruktúrájáról és teljesítményéről, illetve Hammerich (20) vizsgálatait az élsportolók szakmai pályafutásáról.

A sport iránti érdeklődésre jellemző volt a szociológiai látásmód. A társadalomtudományok számos szakembere egyebek mellett a sport kérdéseire is figyelmet fordított. A szociológiában azonban nemigen értékelték a sport területén végzett kutatásokat, sőt volt aki egyenesen azt állította, hogy az ilyen jellegű munka gátolja a tudósok szakmai karrierjét.

A 70-es évek elején tovább bonyolította a helyzetet az a heves, hangos és gyakran türelmetlen vita, amely a sport szerepével és összefüggéseivel kapcsolatban bontakozott ki a (kapitalista) társadalomban, valamint a sportszociológia céljairól. A sportot érő bírálatok, amelyek egyrészt az ún. Frankfurti Iskola megközelítésén, másrészt neomarxista doktrinákon alapultak, megpróbálták a sportot az osztálytársadalom (Vinnai 63) vagy a késői kapitalista, illetve jobboldali beállítottságú társadalom alkotóelemévé degradálni (Richter, 49). Elsősorban Lenk (36) és Krockow (32) képviselte ezt az álláspontot. Ez a vita kétségkívül késleltette a sport kerületén a társadalomtudományi kutatások elismerését, különösen a sportszervezetek részéről, és hozzájárult számos előítélet elterjedéséhez, amelyek még sok-sok évig éreztették hatásukat.

A 70-es évek második felére ezekből a kezdeti próbálkozásokból kifejlődött egy autonóm sportszociológia. Először is különböző gyűjteményes kötetekben sportszociológiai cikkek kezdtek megjelenni (Hammerich-Heinemann, 21; Lüschen-Weis, 41; később Kutsch-Wiswede, 34, Heinemann, 23; Rigauer, 52). 1978-ban az első konferencia után megalakult a sportszociológiára szakosodott társadalomtudósok munkacsoportja, és sportszociológiai tanszékek egész sora alakult, nem utolsó sorban annak következtében, hogy a sporttudomány növekvő fontosságával és intézményessé válásával a sportszociológia egyre inkább szerves részévé vált a testnevelő tanárképzésnek.

Ugyanakkor egyre nőtt azoknak a sportra specializálódó társadalomtudósoknak a száma, akik eredetileg a sporttudományból érkeztek, és akiknél a sport-

szociológiai kérdések iránti érdeklődés magából a sportból és a testnevelő tanárképzésből indult ki.

Ennek eredményeként alakult ki az a kettősség, amely máig is megfigyelhető a Német Szövetségi Köztársaság sportszociológiájának fejlődésében: egyrészt olyan társadalomtudósok űzik, akik egyéb más szociológiai kutatási területek mellett figyelmet fordítanak a sportszociológia kérdéseire is, másrészt olyan tudósok, akik helyzetüknél és felfogásuknál fogva inkább a sporttudományhoz tartoznak. Sajnos az a veszély fenyeget, hogy ez az elkülönülés az intézmények szintjén is megjelenik: a sportszociológusok jelenleg két különálló tudományos szervezetben tömörülnek: egy társadalomtudományi szervezetben (Deutsche Gesellschaft für Soziologie - Német Szociológiai Társaság) és egy sporttudományos szervezetben (Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft - Német Sporttudományi Egyesület).

2. A kutatások helyzete

Mielőtt rátérnénk a sportszociológiai kutatások egyedi kérdéseire, vázolni szeretnénk azokat a feltételeket, amelyek a Német Szövetségi Köztársaságban befolyásolják ezeket a vizsgálatokat:

1. A kutatások mennyiségi oldalát elsősorban a különböző egyetemeken dolgozó sportszociológusok száma határozza meg. Az ezzel kapcsolatos adatokat abból a vizsgálatból merítettük, amelyet H. Rieder végzett a Heidelbergi Egyetemen a sporttudomány helyzetéről a német felsőoktatási intézményekben és sporttudományi szakokon. A megkérdezettek közül 26-an állították, hogy a sport az egyik legfontosabb kutatási területük, de csak tizenöten helyezték a rangsorban az első helyre. Ez a szerény szám azonban kedvezőbb fényben tűnik fel ha figyelembe vesszük hogy Rieder vizsgálatában nem foglalkozott a nem sporttudományi karokon, illetve szakokon dolgozó sportszociológusokkal.
2. A sporttudomány területén a kutatásokat nem tervezik és nem koordinálják központilag. A Szövetségi Sporttudományos Intézet kiad ugyan kutatási irányelveket, vezérfonalakat, ezek azonban semmiképpen sem kötelezőek az egyes kutatók számára. Mindössze tájékoztatást adnak az intézményi kutatási tervekről és a pénzügyi támogatás megszervezésének módjairól. Az egyes kutatók önállóan választják ki saját kutatási területüket, érdeklődésüknek és szándékaiknak megfelelően, de természetesen a kutatásaikhoz kapott pénzügyi támogatás függvényében. Ennek eredményeként a következő helyzet alakult ki: egyrészt sokféle ok és motiváció határozza meg egy adott kutatási terület választását: a sportszervezetek és a sport kérdéseiben döntésre illetékes szervek (különösen a Német Sportszövetség és a szövetségi kormány) információs igényei, a sport gyakorlati problémái (különösen az élsport és az iskolai sport területén), a nagyközönséget különösen érdeklő társadalmi problémák (bevándorlók, munkanélküliek vagy mozgássérültek sportja), de ugyanakkor az egyes területeken végzett kutatások melléktermékeként várt egyéni karrier vagy egy adott tudományos intézmény vagy osztály kutatási hagyományai, vagy az elméleti kérdések iránti érdeklődés is eldöntheti az esetleges témaválasztást. Lehetetlen volna tehát átfogó képet adni a tervezett és koordinált kutatási területekről. Megpróbáljuk tehát áttekinteni a különböző irányítás alatt folyó szociológiai kutatások egészét.

3. Az egyetemek általában csak nagyon korlátozott mértékű pénzügyi támogatást nyújtanak. Empirikus vizsgálatokat többnyire csak ún. "harmadik fél" - alapítványok, minisztériumok, magánvállalatok vagy szervezetek támogatása tesz lehetővé. A sportszociológiai kutatásokhoz a legfőbb támogatást a Belügyminisztériumhoz tartozó Szövetségi Sporttudományos Intézet nyújtja. Ez az Intézet fizetett több vizsgálatot, amelyekről a későbbiekben szót ejtünk. Alapítványoktól (a Német Kutatói Társaságtól - Deutsche Forschungsgemeinschaft vagy a Volkswagen Alapítványtól), illetve más minisztériumoktól vagy szervezetektől nehezebb pénzügyi támogatást szerezni, az ilyen esetek ritkábbak is. Mindez tükrözi a sportban folyó kutatások viszonylagos helyzetét a Német Szövetségi Köztársaságban.

3. A sportszociológiai kutatások súlypontjai

3.1. A sportszociológia tárgya

Amikor a sportszociológiai kutatások tárgyát és a sportszociológia alaptételeit vizsgáljuk, azonnal szembetűnik, hogy minden vitában két fő alternatíva uralkodik:

a) Ahhoz, hogy meghatározzuk a sportszociológia tárgyát és fő kérdéseit, döntő fontosságú, hogy megértsük a sport, mint a társadalmi jelenség fejlődését és kialakulását, valamint más társadalmi jelenség fejlődését és kialakulását, valamint más társadalmi szférákkal összekötő kapcsolatait. Azok közül a klasszikus művek közül, amelyek az NSZK-ban meghatározták a sportszociológiai viták irányát, meg kell említeni Plessner (48) tanulmányát, melyben nyilvánvaló párhuzamokat von egyrészt a sport elterjedése, diverzifikálódása, növekvő népszerűsége és szervezeti megnyilvánulásai, másrészt a modern ipari társadalom fejlődése között. Plessner központi tétele szerint a modern ipar munkakörülményei már nem jelentenek elegendő igénybevételt és erőkifejtést az emberi szervezet számára. Ezzel egyidőben az egyén a munkafolyamat névtelen, kicserélhető fogaskerekévé válik, aki már nem vált ki sem tiszteletet, sem elismerést. A sport lehetőséget kínál az egyénnek, hogy kompenzálja a munka területén elszenvedett veszteségeit. A kompenzációs hipotézist később Habermas (19) kiterjesztette általában az egész szabadidős magatartásra. Bár ezt a hipotézist meggyőzően cáfolták (Linde-Heinemann, 39) és kitalált problémának bélyegezték (Schlagenhauf, 59), jelentős lökést adott a sportszociológiai vitáknak a sport mint rendszer szerkezetéről és összefüggéseiről más társadalmi szférákkal. Elsősorban Krockow (32) volt az, aki átfogóan foglalkozott a sport és az ipari társadalom integrációjával és kölcsönhatásaival.

Ehelyütt nem adhatunk átfogó képet a sport, mint rendszer fejlődéséről és struktúrájáról folytatott vitákról. Csak röviden szeretnénk utalni Echberg (14, 15) munkásságára, aki társadalomtörténeti szempontból rekonstruálta általában a sport és különösen a versenysport fejlődését, valamint Cachey (12) megállapításaira, aki a Luhmann-féle strukturális-funkcionális rendszerelméletet használta fel annak a történeti folyamatnak a feltárására, amelynek során a sport autonóm, a társadalom más struktúráitól független rendszerré vált. Cachey központi feltételezése, amelyet megpróbált széles körű forrásanyaggal alátámasztani

az volt, hogy a kezdeti időszakban - a XVIII. század közepe táján -, a sportrendszer kialakulásának időszakában a legfőbb ösztönzés az orvostudomány és a pedagógia területéről érkezett: orvosok és tanárok fektették le az alapköveket egy független sportrendszer kiépüléséhez. Ettől kezdve ez a rendszer képessé vált saját struktúráinak kialakítására, saját céljainak és feladatainak meghatározására. Cachey az iskola, a hadsereg és a gazdasági rendszerek területéről vett példákon mutatja be, milyen erőfeszítésekre volt szüksége a sportrendszernek ahhoz, hogy felhívja a figyelmet saját teljesítményeire az adott szituációkban, és szerepet vívjon ki magának a társadalomban.

A rendszer strukturális kérdéseit tárgyaló munkák mellett ebben az összefüggésben röviden beszámolunk a sport nemzetközi alakulását elemző vizsgálatokról is. Különösen jelentős az a megfigyelés, hogy a hagyományos sportfelfogás feltételezhetően egyre inkább különböző "sportmodellekhez" vezetett. Eszerint a nézet szerint a fejlődésre az jellemző, hogy kizárja a sportból azokat az egyéni megnyilvánulásokat, melyeknek saját sportkoncepciójuk, sportideológiájuk és speciális módszereik vannak a sport gyakorlatában és szervezésében. A szerzők különbözőképpen határozzák meg saját modelljeiket, és más-más elnevezéseket adnak nekik. A fejlődés magyarázható az "expresszív" és a "versenyorientált" sportmodell, a "kereskedelmi" és az "instrumentális" modell (Heinemann, 27) megkülönböztetésével, a differenciálással "cirkuszi sport", "versenysport, mint szabadidős tevékenység", "alternatív sportkultúra" és "instrumentális sport" (Diegel, 1984), vagy a csúcsteljesítmények és a tömegsport feltételezett polarizálódó fejlődésével (Rittner, 54). Mindannyian egyetértenek azonban abban, hogy fokozatosan csökken a sport uniformizáltsága, mind szervezeti, mind társadalmi szempontból, mind tartalmát tekintve. Rittner számos (részben empirikus jellegű) vizsgálatban foglalkozik ezzel a fejlődéssel.

Egy másik hipotézis szerint a sport úgy veszít önállóságából, ahogyan nő kapcsolatainak fontossága más társadalmi szférákkal, különösen a gazdasági szektorral és a tömegkommunikációval, de más szervezett ökológiai érdekcsoportokkal is. A jövőbeli fejlődés során feltételezhetően tovább fokozódik majd a belső differenciálódás, amelyet egyidejű dedifferenciálódási folyamat fog kísérni (Heinemann, 24).

Mind ez ideig csak viszonylag kevés tanulmány foglalkozott a sport és más társadalmi területek kapcsolatával. Rigauer már 1968-ban megjelentetett egy élén vitát kiváltó tanulmányt, amelyben kifejtette, hogy a sport és különösen az élsport szerveződése egyre inkább tükrözi az ipari világ struktúráját, a munka és a bürokrácia közötti felosztással. Rigauer 1979-ben ismét felvetette és részletesen kidolgozta, ezt az elméletét. Ez a kutatás azonban nem váltott ki újabb vizsgálatokat, az egyetlen kivétel ez alól Eichler tanulmánya (1979). A gazdasági kérdéseket különösen elhanyagolták, ilyenek csak a legutóbbi vizsgálatokban jelennek meg különösen a Heinemann szerkesztette antológiákban (Heinemann, 24; Heinemann, 25).

b) A sportszociológia kialakulásához vezető másik megközelítés a test szociológiáján alapul. Rittner már 1974-ben megjelentetett egy cikket "Zur Konstitutionsproblematik der Sportwissenschaft" (A sporttudomány kialakulásának kérdései) címmel, amelyben felhívja a figyelmet a sportra, mint a test használatának sajátosan szabályozott formájára. Ahhoz tehát,

hogy megérthessük a sportot, különös figyelmet kell fordítanunk a testtel kapcsolatos társadalmi értékelésekre, magyarázatokra és szabályokra, a sportolási készségre, valamint a sportnak az egyéni identitásra gyakorolt hatására. Általában a sportoláshoz szükséges képességek és a sportolási készség vagy a konkrét sportágválasztás nagymértékben függ az egyén attitűdjeitől a testi érintkezéssel szemben, szégyenérzetétől és zavarától, az adott társadalomban uralkodó képzetekről az egészségeszményről, a test ellenőrzéséről, a testképtől. A sportszociológia hosszú időn át alapvető ágának tekintette az ún. testszociológiát (lásd Klein antológiáját, 3), alapvető fontosságúnak tekintve az egyéni szempontokkal foglalkozó munkákat, mint pl. "Sport és egészség" (Rittner, 55) vagy a testépítést (body-building).

3.2 A sportszervezet, mint a sportszociológia tárgya

A sportszervezetekkel foglalkozó vizsgálatok többféle ok miatt is különösen jelentősek: a sport szervezésében sajátos formák jelentkeznek az NSZK-ban. Az emberek elsődlegesen és rendkívül széles körben a sportklubok, sportegyesületek keretei között sportolnak. Jelenleg kb. 63.000 sportklub biztosítja kb. 22 millió tagjának a sportolás lehetőségét különböző sportágakban és nem egy egyesület közel 150 éves múltra tekinthet vissza. "A" sportegyesület mint olyan azonban nem létezik, inkább nagyon sokféle tipusú klub, amelyek jelentősen különböznek egymástól tagjaik számát, nagyságukat, a sportágak számát, az irányítás jellegét (társadalmi vagy fizetett), létesítményeiket és más jellemzőiket tekintve. Ezek az egyesületek állami szinten földrajzi elhelyezkedésüknek megfelelően regionális sportszervezetekbe tömörülnek. Sportágaik helyzetétől függően érdekeiket az adott sportágak szakszövetségei képviselik. Az állami sportszervezeteket és a szakszövetségeket a Német Sportszövetség, a sportszervezetek csúcsszerve fogja össze, amely a Német Szövetségi Köztársaságban felelős az (amatőr) sportolók összes érdekeinek belső koordinálásáért és politikai képviseletéért.

A különböző szintű és szervezeti felépítésű sportszervezetek gazdag változatossága különösen felkeltette a sportszociológusok érdeklődését. Hosszú és gazdag hagyományokra tekint vissza a Max Weberrel induló szervezetszociológia, az adminisztratív szervezetek és üzleti vállalkozások szociológiájával szemben azonban nem alakult ki az önkéntes szervezetek sajátos szociológiája. Így a sportegyesületek vizsgálata egyben hozzájárult az önkéntes szervezetek szociológiájának megalapozásához is. (Heinemann-Horch, 27; Horch, 29)

A sportegyesületekkel kapcsolatos empirikus vizsgálatokat ösztönözték továbbá azok a problémák, amelyekkel az egyesületek és szervezetek döntésre jogosult társadalmi testületeinek tagjai nap mint nap meg kell birkózzanak, mint pl. a tagok motiválása és integrálása, vagy a kínált sport- és egyéb foglalkozások formái. Az utóbbi években mindehhez még gazdasági kérdések is járultak, a fokozódó kommercializáció következtében. Joggal állíthatjuk tehát, hogy ezek a vizsgálatok különös érdeklődésre és elismerésre találtak a sportegyesületek és -szervezetek részéről.

A sportklubokkal foglalkozó számos kisebb írás mellett(pl. "Der Verein" c. folyóiratban megjelent cikkek, a Hamburger Turnerschaft 1816 - jubileumi kiadványa, Lenk, 36,37) 1973 és 1977 között publikálták az első széles körű empirikus vizsgálat eredményeit a Német Szövetségi Köztársaság sportegyesületeiről. (Schlagenhauf, 60; Timm, 61)

Az NSZK sportegyesületeinek reprezentatív vizsgálata keretében több mint 5000 szóbeli interjú készült egy standardizált kérdőív segítségével. A felmérés alapvető adatokat gyűjtött össze az egyesületi tagság struktúrájáról, az aktív sportolásról, a tagok készségéről a társadalmi eseményeken való részvételre és részvételükről a szervezet belső döntéshozó folyamataiban, valamint azokról a funkciókról, amelyeket a sportegyesület tagjai számára betölt. (Schlagenhauf, 60) Másrészt adatokat szolgáltatott a szervezeti struktúrákról, a szolgáltatásokról és a pénzügyekről, amit Timm értékelt.

Míg a Schlagenhauf és Timm által irányított vizsgálat a sportegyesületekkel foglalkozott, egy azt követő másik vizsgálat (Winkler-Karhaus, 68) a sportszervezetekre terjedt ki; elsősorban a Német Sportszövetségre és annak egyes tagszervezeteire. Ez a vizsgálat, dokumentumelemzésen alapult, azaz írásos megkérdezéseken (kb. 1500 társadalmi és fizetett funkcionáriussal), valamint minőségi szóbeli interjúkon az egyes szervezetek szakembereivel. A vizsgálat eredményeként adatokat kaptunk a Német Sportszövetség és tagszervezeti struktúrájáról, pénzügyi helyzetéről, személyi állományáról, a fizetett alkalmazottak és a munkáltatók problémáiról, valamint a sportszervezeteken belül a döntéshozatal mechanizmusáról.

A Német Szövetségi Köztársaság sportszervezeteinek tagságával és strukturális sajátosságaival foglalkozó széles körű empirikus vizsgálatok mellett meg kell említenünk ebben az összefüggésben az egyes sportszervezetekkel kapcsolatos vizsgálatokat. Ilyenek Bette (8) és Bette-Neidhardt (9) munkái, amelyekben kifejezetten az élsport fejlesztését célzó szervezeteket vizsgálták. Ezek a tanulmányok nemcsak azért figyelemre méltóak, mert jelentős információkat szolgáltatnak az érintett szervezetek struktúrájáról és hatékonyságáról, (pl. sportiskolák, sportközpontok, Német Sportsegély Alapítvány, a fegyveres testületek sportszervezetei), de azért is, mert a struktúrális funkcionális rendszerelméletet igyekeznek alkalmazni a sportszervezetek elemzésére.

Az elmúlt években számos kereskedelmi jellegű, sportolási lehetőséget kínáló intézmény alakult az NSZK-ban (pl. a fitness-központok, amelyek részben új sportágkínálatukkal, komoly konkurrenciát jelenthetnek a hagyományos sportegyesületeknek). Sok ilyet testnevelő tanárok működtetnek, akik nem kaptak állást az oktatásügyben, és a kereskedelmi jellegű sportvállalkozásokat a munkanélküliség alternatívájának és létfenntartási lehetőségnek tekintik. Ilyen kereskedelmi jellegű sportvállalkozásokat elemzett nemrégiben Dietrich Heinemann egy még folyamatban lévő empirikus vizsgálat keretében.

3.3 Társadalmi profilok a sportban

Számos sportszociológiai vizsgálatot foglalhatunk össze "társadalmi profilok a sportban" címszó alatt. Ezek a munkák többnyire egyes csoportoknál vizsgálják

- a motiváció és a sportolás okait,
- a szociális hátteret, az élettörténetet és a szakmai pályafutás, valamint
- a speciális szerephelyzeteket és tevékenységi problémákat.

Mivel ezek képezik az NSZK-ban végzett sportszociológiai vizsgálatok legszélesebb kategóriáját, egy ilyen cikk keretei között lehetetlen átfogó képet adni róluk, mindössze néhány különösen érdekes eredmény ismertetésére szorítkozhatunk.

a) Különösen nagy érdeklődést váltott ki a rendszeresen sportolók motivá-

ciója és szociális struktúrája. A társadalomtudósok érdeklődését elsősorban az a megfigyelés keltette fel, hogy a sportolók társadalmi struktúrája egyáltalán nem reprezentálja a Német Szövetségi Köztársaság lakosságát. Minden idevágó vizsgálat (Lüschen, 40; Linde-Heinemann, 39; Arthus, 3; Schlagenhauf, 60; Voigt 64) azt mutatta, hogy a sportolók aránya magasabb a társadalom közép és felső osztályaiban, mint az alacsonyabbaknál és ez utóbbi csoportnál a sportágválasztás is jelentősen eltér a középső és a felsőbb rétegek tagjainak kedvenc sportágaitól. Kimutatták továbbá, hogy a nők kisebb arányban sportolnak, és ez a megállapítás egyaránt vonatkozik a különböző rétegekre. Emellett számos sportágat tipikusan férfi sportoknak tekint a közvélemény, míg másoknál úgy vélik, hogy jobban megfelelnek a női természetnek és jellemnek. Ezek a felismerések ösztönözték a kutatásoknak azt a viszonylag csekély, de igen jelentős csoportját, amelyek a sportolás nemspecifikus motivációját vizsgálták (összefoglaló munka: Prister, 1983). A fent említett vizsgálatok egy másik célja annak tisztázása volt, vajon az egyéni sportolási kedv mértéke függ-e a vallásos meggyőződéstől (vallási hovatartozástól). Az eredmények arra utalnak, hogy az NSZK-ban a protestánsok között magasabb a sportolók aránya, mint a katolikusoknál. Nyitott kérdés azonban, vajon ez az adott vallások szocializációs és teljesítményorientációjának következménye-e, vagy inkább annak a tényken köszönhető, hogy a középosztályban és a felsőbb osztályokban az átlag fölött van a protestánsok aránya, ugyanígy a városokban, így a protestánsok a sportolás szempontjából előnyösebb helyzetben vannak.

Ebben az összefüggésben utalnunk kell több más vizsgálatra, amelyek a kisebbségek sportjának struktúrájával, motivációival és orientációival foglalkoztak. Ilyenek egyrészt Abel (1) és Frogner (16) empirikus vizsgálatai a külföldi bevándorlók sportjával kapcsolatban. Ezek a vizsgálatok adatokat szolgáltattak az adott csoportok sportolásának mennyiségi oldaláról, a sport iránti érdeklődésüket gátló tényezőkről és különösen arról, miért nem képes a sport elősegíteni a bevándorlók szociális integrációját. Más kutatók figyelmét a munkanélküliek sportja keltette fel (Heinemann, 25). Vizsgálatából kitűnt, hogy a munkanélküliek kisebb mértékben sportolnak mint a dolgozók, bár több a szabadidejük; érdekes probléma náluk az érdeklődés hiányának vizsgálata.

b) Hasonló kérdéseket vizsgáltak élsportolóknál is. Figyelemreméltó példa Pfetsch tanulmánya (43), amelyben azt a feltételezést ellenőrizte, hogy az élsportolók körében is megfigyelhető a réteg- specifikus megoszlása. Az utóbbi években a figyelem különösen a serdülőkorú élsportolók pszichikai és társadalmi helyzetére irányult, nagy érdeklődést kiváltó viták folytak a gyermekek versenysportjának problémáiról. (Sack, 58; Kaminski, 30)

Rittner (54) új szempontot hozott a sportolók társadalmi profiljának vizsgálatába. "A sportolói szerep változásai"-nak elemzésével. Rittner úgy véli, hogy a hagyományos sportfelfogás egy egységes és pontosan meghatározott sportolói szerepre támaszkodott. A sportolótól elvárnak bizonyos jellemvonásokat, például bajtársiasságot, nyíltságot, szerénységet, segítőkészséget, bizonyos életstílust, hogy nincsenek káros szenvedélyei és külső jegyei: hajviselete vagy öltözködése megfelel bizonyos normáknak. Emellett elvárás a sportolótól, hogy betartsa a sport értéknormáit és szabályait. Ez az uniformizált szerep most felbomlóban van. Egyrészt az egyéni sportmodellek különböző magatartás-

módokat és versenyzőtípusokat tételeznek fel, másrészt a sportolás egyre inkább az egyéni életstílus és identitás részévé válik, s így egyre erősebben függ az egyéni preferenciáktól és adottságoktól.

c) A labdarúgó mérkőzésekhez kapcsolódó erőszakhullám következtében a szurkolók és a nézők is empírikus vizsgálatok tárgyává váltak. Az első széles körű vizsgálatot Heinemann (27) végezte labdarúgó szurkolók körében. Interjúk alapján mutatta ki a szurkolói alcsoport viszonylagos autonómiáját, elemezte társadalmi adataikat és életszituációjukat, és feltárta magatartásuk affektív és kognitív feltételeit. A szurkolókkal foglalkozó későbbi tanulmányok sorából kiemelkednek Weis (65, 66) vizsgálatai. Elsősorban arra mutatott rá, hogy nem létezik "a" szurkoló általában, hanem a szurkolók heterogén csoportot alkotnak, amelyben egyaránt megtalálhatók szurkolók, szurkolói mezben serdülők, hódolók, szervezett és nem szervezett szurkolók, szenzációra éhes vagy inkább egyfajta karneválra áhítozó fiatalok és néhány bűnözésre hajlamos fiatal is. Emellett ezek a vizsgálatok feltárják a fiatalok világát is, családi és munkahelyi helyzetüket, társadalmi csoportokba integrálódásukat, testképüket, realitásérzékük határait, de azt is, milyen rituális eszközökkel igyekeznek csoportidentitást kialakítani, bíztatni csapatukat, és szembeszállni a rendőrséggel.

d) A sportban (aktívan vagy passzívan) résztvevők mellett több vizsgálat foglalkozott az edző társadalmi profiljával is. Krüger(33) empirikus vizsgálatában nemzetközi méretekben hasonlította össze az edzők helyzetét, különös tekintettel munkaterületükre, tevékenységkörükre, képzésükre és munkafeltételeikre az NSZK-ban. Bette (8) rendszerelméleti megközelítésen alapuló empirikus vizsgálatában válogatott edzőket vett mintául. Vizsgálta az edzői szerep struktúrális összetevőit az NSZK-ban, feltárva az alapvető problémákat azokban a nyílt cselekvési helyzetekben, melyekre egyaránt jellemzőek a magas szintű elvárások és a szerep csekély konerenciája. Foglalkozott emellett a különböző referenciacsoportok elvárásaihoz való belső alkalmazkodásuk kérdéseivel is.

Röviden utalnunk kell Rittner egy most folyó vizsgálatára is, amely a sportági oktatók (segédedzők) életével, képzésével, sportfelfogásával, a sportegyesületekben betöltött szerepével, a társadalmi munka jelentőségével és problémáival foglalkozik.

e) A sportszociológia és a testnevelő tanárképzés közötti szoros összefüggés következtében sok sportszociológiai kutatás tárgyát képezi ez a terület. A legfontosabb munkákat a következő kategóriákba sorolhatjuk:

- a testnevelő tanár tudására és a testnevelési órán végzett munkájára, különösen kognitív és emocionális folyamataira, mindennapi életfelfogására, valamint az órán a tanári magatartást meghatározó tényezőkre összpontosító vizsgálatok. (Brettschneider, 10);
- a testnevelő tanár munkaköri specializálódásának vizsgálata. Ezek a munkák nem korlátozódnak a tanárképzés jelenlegi rendszerére és a tanárok szakmai pályafutására, hanem ebből kiindulva hivatásbeli perspektíváikkal is foglalkoznak. (Baur, 4);
- számos vizsgálat foglalkozik azzal is, milyen képet alkotnak a tanulók a tanárokról, és milyen az attitűdjük a tanárokkal szemben. Messing (42) részletes reprezentatív empírikus vizsgálataiban szerepelméleti magyarázatokat keresett a tanulók elvárásaira és véleményeire a testnevelési órákkal és a testnevelő tanárral kapcsolatban.
- Miután hosszú időn át hiány volt testnevelő tanárokban - külö-

nösen a középiskolákban - az elmúlt években alapvető változások mentek végbe az NSZK munkaerőpiacán: egyetemi végzettségű testnevelő tanárok már nem találnak állást az oktatásügyben, s munkanélküliekké válnak. Dietrich-Heinemann kutatócsoportja egy reprezentatív NSZK-beli empírikus felmérés keretében foglalkozott a munkanélküliséggel összefüggő problémák leküzdésének stratégiáival és a jövedelemszerzés alternatív formáinak (többé vagy kevésbé sikeres) keresésével.

f) A sportegyesületekben végzett társadalmi munka szerepe és jelentősége nemigen keltette fel a sportszociológusok érdeklődését, pedig az egyesület mint szervezet és annak elméleti kérdései - mint a motiváció, a hatékonyság, a professzionalizálódási tendenciák - a pályafutás, a kiválasztás és a szervezeti integráció - alapvető fontossággal bírnának, és nagyobb figyelmet érdemelnének. Néhány túlnyomórészt elméleti jellegű kutatástól eltekintve (Heinemann, 24), mindössze Winkler (67) egy vizsgálatát említhetjük meg, amely különböző szervezetekben készített felméréseinek értékelésén alapult. Miután kimutatja a társadalmi munka fontosságát és a társadalmi munkások szociális profilját az egyesületek szintjén, Winkler megpróbálja erre a területre alkalmazni Webernek a társadalmi munkával szembeni protestáns attitűdökre vonatkozó elméletét.

4. Társadalmi folyamatok a sportban

A sportszociológia társadalmi struktúrái mellett, amelyeket különösen nagy figyelemmel vizsgáltak a különböző sportszervezetekben, a német sportszociológiai kutatások egy másik fontos területét képezik az adott társadalmi struktúrákon belül lejátszódó társadalmi folyamatok, illetve a bennük lezajló események és változások. Különösen nagy figyelmet szenteltek két folyamatnak: a szocializációnak és az agressziónak vagy erőszaknak. A következőkben az ezzel kapcsolatos vizsgálatok néhány főbb megállapítására térünk ki:

a) A szocializáció részben azért kapott tág teret a sportszociológiai kutatásokban, mert szorosan összefügg a testnevelő tanárképzéssel. Különösen nagy figyelmet fordítottak a sportnak a személyiségre és a magatartásra gyakorolt hatására. Már 1973-ban kongresszust rendeztek testnevelő tanárok számára "Szocializáció a sportban" címmel, amelyen a társadalomtudományok sok képviselője vett részt. Szükségesnek vélték, hogy a sport szocializáló funkciójával kapcsolatos, gyakran differenciálatlan megállapításokat ideológiai-kritikai szempontból felülvizsgálják. Eszerint az adott témával foglalkozó kutatásokat két csoportra oszthatjuk:

- inkább elméleti jellegű vizsgálatok, amelyek a szocializáció feltételeivel és lehetőségeivel foglalkoznak a sportban, a szocializáció-kutatás releváns eredményei alapján,
- a szocializáció mérhető hatásainak empírikus vizsgálatán alapuló munkák.

Az irodalom tanulmányozásából kitűnik, hogy a szocializáció fogalmát erősen tisztázatlanul és vitathatóan használják és nagyon sokféleképpen és különböző elvárásokkal közelítik meg azt a kérdést, milyen szocializációs hatása lehet a sportnak. Nem beszélhetünk tehát " a sport szocializáló hatásáról" általában. Van aki megkülönbözteti a "preszocializációt" azaz a sportolást kiváltó, illetve a sportoláshoz vezető előkészítő folyamatokat vizsgálja. Ebben az összefüggésben Baur (5)

vizsgálta elsőként a családban uralkodó attitűdöket a sportolással szemben, a sporton belüli szocializációt, és végül a szocializációs minták transzferjét más területekre, illetve azt, hogy a sport hatására bekövetkező változások mennyire maradnak stabilak és hatékonyak az élet más területein (Heinemann 22, illetve később Becker, 6). Mindent összevetve pesszimistán ítélik meg a sport szocializációs hatását, különösen ami a sportban rejlő sokféle konfliktus és hatást illeti, illetve azt a megállapítást, hogy a sportnak egyaránt lehet pozitív vagy negatív hatása. Sőt, csak egyes egyedi esetekben lehet megállapítani az aktuális szocializációs hatásokat a háttérfeltételek és a strukturális elemek függvényében. (Heinemann, 23) Ilyen potenciális szocializációs hatásokat tárt fel Cachey (11) és Ungerer-Röhrig (62) átfogó empirikus vizsgálatai során. Cachey a sportjátékok szocializációs folyamatait igyekezett feltárni egy csapatsport struktúráinak elemzésével, utalva azokra a lehetséges változásokra, amelyeket a sport szocializáló hatása válthat ki.

Ungerer-Röhrig (62) a testnevelési óra sajátos tanulási atmoszférájáról és formáiról dolgozott ki elméletet a szerepátélési képesség, a szereptávolság és a társakkal szembeni tolerancia fejlesztése szempontjából. Empírikus vizsgálatának keretében a szociális kompetencia stabil megváltozását állapította meg a tanulóknál.

b) A "Sport és erőszak" témakörben a legtöbb eredményt a Szövetségi Sporttudományos Intézet kutatócsoportja szolgáltatta, amelynek tagjai voltak Pilz (46) (aki hosszú időn át foglalkozott ezzel a problémakörrel), D. Albrecht, H. Gabler, E. Hahn, D. Pieper, J. Sprenger, H.-F. Voigt, M. Volkamer és K. Weis. A kutatócsoport tapasztalatait a "Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft" (A Szövetségi Sporttudományos Intézet közleményei)-ben publikálta. Feltárták a sportolók agresszív cselekedeteinek okait és feltételeit, azaz esetleg éppen az adott sportág szabályaiban rejlő struktúrális okokat, az olyan szituatív meghatározó tényezőket, mint a mérkőzés állása, a játékvezető magatartása (amivel korábban Pilz-Trebels is foglalkozott), a szabálysértések tipusa és helye, az egyéni hajlam, illetve a nézői erőszak és a játékoserőszak közötti kölcsönhatás. Ezek a vizsgálatok tájékoztatást adtak továbbá a nézői agresszió problémáiról és feltételeiről, illetve a nézők/szurkolók életkörülményeiről és társadalmi hátteréről.

5. A sport jövője

Mivel a sport területén meglehetősen nagy a bizonytalanság a jövőbeli fejlődést illetően, és mivel ezt a fejlődést nagyfokú dinamizmus és viharos áramlatok jellemzik, nagy az igény a sport jövőbeli útjaira vonatkozó megbízható előrejelzések iránt is. Az egyidejű dedifferenciálódással párhuzamosan növekvő belső differenciáció és az új sportmodellek megjelenése (lásd a fentebb említett folyamatokat) arra utal, várhatóan milyen irányban halad majd a fejlődés; a megbízható prognózis azonban még várat magára. Ilyen előrejelzésekre nemcsak azért van szükség, hogy biztosítsuk a sportpolitikai döntések szilárd megalapozását, hanem azért is, hogy meghatározhassuk a sporttudományos kutatások, így a sportszociológiai kutatások súlypontjait is.

Az elkövetkezendő évek fejlődésének főbb körvonalai már most kirajzolódnak. A Német Szövetségi Köztársaság lakosságán belül várhatóan emelkedni fog

az időskorúak aránya és csökkeni fog a fiataloké; az új technológiák nemcsak az iparban fogják gyökeresen megváltoztatni a munkakörülményeket, hanem a háztartásokat és a szabadidőt is átalakítják. A tömegkommunikációban egyre növekvő konkurrenciát fognak jelenteni a kereskedelmi adóállomások. Társadalmunk alapvető értékeinek eltolódása sokakat kevésbé anyagias és kevésbé teljesítményorientált attitűdre késztethet, ami a szabadidő kihasználásának megváltozásához vezethet. Egyre nagyobb jelentőségre tehetnek szert az ipari társadalom munkamegosztásából és politikai rendszeréből fakadó tendenciák.

A fejlődés a sportot sem hagyja érintetlenül, amit számos példával illusztrálhatunk: a lakosság megváltozott struktúrájának következtében új csoportok fognak utat találni a sporthoz, s ezek új követelményeket fognak megfogalmazni a sportolási lehetőségekkel és a sportági kínálattal szemben. Az élsportot és a szabadidő- vagy tömegsportot fokozottab mértékben fogják meghatározni különböző, a két terület elkülönüléséhez vezető tényezők. Rohamosan fog nőni a sport gazdasági jelentősége. Nagy szórakoztató értékű termékként fog "piacra kerülni", és egyre inkább felhasználják majd reklámeszközként. A sportszergyártó ipar nagy haszonra fog szert tenni, s az amatőr sportot egyre inkább elnyomja majd a professzionalizáció és a kommercializáció.

Mindeddig a sporttudományos kutatás, s így a sportszociológiai kutatások is elhanyagolták a prognosztikai feladatokat. Csak a legutóbbi időkben történt néhány komolyabb próbálkozás előrejelzések megfogalmazására, először Észak-rajna-Wesztfália Oktatásügyi és Művészeti Minisztériumának kezdeményezésére (1984), majd egy cikkgyűjtemény vitáiban, amelyet a Német Sportszövetség (DSB) Tudományos Tanácsa jelentetett meg (1986). A sportszociológiában különösen fontos, hogy ennek a szempontnak is nagyobb figyelmet szenteljünk.

Tisztában vagyunk, milyen nehézségekkel jár a jövőbeli fejlődés előrejelzése: a növekvő jólét következtében egyre szabadabban és önállóbban dönthetünk, érdekeink és szükségleteink egyre jobban differenciálódnak, és egyre több lehetőségünk van kielégítésükre. Így aztán az aktuális fejlődés előrejelzése egyre nehezebbé válik, nem utolsó sorban azért is, mert egyre erősebben befolyásolják más országok politikai és gazdasági döntései is, amelyeknek jelentkezését és hatásait nehéz lenne előre látni. Amit azonban mindenképpen meg kell tennünk, az a számtalan már meglévő prognózis értékelése a társadalom várható fejlődésével, értékrendjének változásaival, a szabadidős magatartással, a lakosság rétegződésével és lakáskörülményével kapcsolatban, ami mind jelentőséggel bír a sport számára is. Ezen túlmenően anticipálhatóak a sportpolitikai döntések (gyakran nem kívánt) következményei is, például a szervezeti fejlődésben. Ezzel felhívhatjuk a figyelmet a döntéshozók körében ezekre a következményekre. Ez a kérdéskör is a sportszociológiai kutatások fontos területét kell képezze.

IRODALOM[x]

1. Abel, T.: Ausländer im Sport. (Külföldiek a sportban.) Köln. 1984.

2. Sozialisation im Sport. (Szocializáció a sportban.) ADL. Schorndorf. 1974.

3. Arthus, H. G. (szerk.): Jugend und Freizeitsport. Ergebnisse einer Befragung. (Ifjúság és szabadidősport. Egy felmérés eredményei.) Giessen. 1974.

[x]Az irodalomjegyzék tételeit magyar fordításban is közöljük. Evvel szeretnénk elősegíteni az NSZK-ban folytatott szociológiai kutatások jobb megismerését. (szerk.)

4. Baur, T.: Zur beruflichen Situation von Sportlehrern. (Testnevelő tanárok szakmai helyzete.) Schorndorf. 1981.

5. Baur, J.: Zur Bewegungssozialisation in der Herkunfts-familie. (Mozgásszocializáció a családban.) (Sportwissenschaft, 1982. 12.)

6. Becker, P. (szerk.): Sport und Socialisation. (Sport és szocializáció.) Reinbeck. 1982.

7. Bette, K.-H.: Strukturelle Aspekte des Hochleistungs-sports in der Bundesrepublik Deutschland. (Az élsport struktúrális kérdései a a Német Szövetségi Köztársaságban.) Sankt Augustin. 1984.

8. Bette, K.-H.: Die Trainerrolle im Hochleistungs-sports.(Az edzői szerep az élsportban.) Sankt Augustin. 1984.

9. Bette, K.-H. - Neidhardt, F.: Förderungseinrichtungen im Hochleistungssport. (Támogató intézmények az élsportban.) Schorndorf. 1985.

10. Brettschneider, W. D. (szerk.): Alltagsbewusstsein und Handlungsorientierungen von Sportlehrern. (Testnevelő tanárok mindennapi tudata és cselekvési orientációi.) Schorndorf. 1984.

11. Cachey, K.: Sportspiel und Sozialisation. (Sportjáték és szocializáció.) Schorndorf. 1978.

12. Cachey, K.: Funktion und Folgen der Ausdifferenzierung des Sportsystems. (A sport-rendszer elkülönülésének funkciója és következményei.) Tübingen. 1986. Disszertáció.

13. Diegel, H.: Gesellschaftliche Entwicklung und der Auftrag des Sportvereins. (Materialen zum Sport in Nordrhein-Westfalen.) (Társadalmi fejlődés és sportegyesületi megbízatás.) Köln. 1984.

14. Eichberg, H.: Der Weg des Sports in die industrielle Zivilisation. (A sport útja az ipari civiláció felé.) 2. kiad. Baden-Baden. 1977.

15. Eichberg, H.: Leistung, Spannung, Geschwindigkeit. Sport und Tanz im gesellschaftlichen Wandel des 18./19. Jahrhunderts. (Teljesítmény, feszültség, sebesség. A sport és a tánc XVIII.-XIX. század társadalmi átalakulásaiban.) Stuttgart. 1978.

16. Frogner, E.: Freizeitgestaltung im eigenetnischen Milieu. Chancen oder Hemmniss für die Eingliederung ausländischer Mitbürger. Ergebnisse einer sport soziologischen Untersuchung. (A szabadidő eltöltése a saját etnikai környezetben. Esélyek vagy gátlások idegen honfitársaink beilleszkedésében. Egy sportszociológiai vizsgálat eredményei.) Angewandte Socialforschung 12. 1984.

17. Gabler, H.: Aggressive Handlungen im Sport. (Agresszív magatartás a sportban.) Schorndorf. 1976.

18. Grieswelle, D.: Sportsoziologie. (Sportszociológia.) Stuttgart. 1978.

19. Habermas, J.: Soziologische Notizen zum Verhältnis von Arbeit und Freizeit. (Szociológiai jegyzetek a munka és a szabadidő viszonyáról.) (= Funke, G. (szerk.): Konkrete Vernunft. Festschrift für E. Rothacker. (A konkrét értelem. Ünnepi kiadvány R. Rothacker tiszteletére) Bonn. 1958.)

20. Hammerich, K.: Berufskarrieren von Spitzensportlern.(Élsportolók szakmai pályafutása.) Sportwissenschaft, 1972. 2.

21. Hammerich, K. - Heinemann, K. (szerk.): Texte zur Soziologie des Sports. (Sportszociológiai szöveggyűjtemény.) 2. kiad. Schorndorf 1975.

22. Heinemann, K.: Sozialisation im Sport. (Szocializáció a sportban.) (Sportwissenschaft, 1974. 4.)

23. Heinemann, K.: Einführung in die Soziologie des Sports. (Bevezetés a sport szociológiájába.) 2. kiad. Schorndorf. 1980.

24. Heinemann, K.: Zum Problem der Einheit des Sports und des Verlustes seiner Autonómie. (A sport egységének és autonómiája elvesztésének kérdése.) (= Heinemann, K. - Becker, H.: Die Zukunft des Sports. (A sport jövője.) Schorndorf. 1986.)

25. Heinemann, K. (szerk.): Texte zur Ökonomie des Sports. (Tanulmányok a sport gazdasági kérdéseiről.) Schorndorf. 1984.

26. Heinemann K. - Becker, H. (szerk.): Die Zukunft des Sports. (A sport jövője.) DSB. Schorndorf. 1986.

27. Heinemann, K. - Horch, H. D.: Soziologie der Sportorganisation (A sportszervezet szociológiája.) (Sportwissenschaft. 1981. 11.)

28. Hermann, H. U.: Die Fussballfans. Untersuchungen zum Fussballsport. (A labdarúgó szurkolók. Vizsgálatok a labdarúgó sport köréből.) Schorndorf. 1977.

29. Horch, H. D.: Strukturbesonderheiten freiwilliger Vereinigungen. (Az önkéntes szervezetek struktúrális sajátosságai.) Frankfurt. 1982.

30. Kaminski, S. és mtsai: Kinder und Jugendliche im Hochleistungssport.(Gyermekek és fiatalok az élsportban.) Schorndorf. 1984.

31. Klein, M. - Christiansen, G.: Gruppenkomposition. Gruppenstruktur und Effektivität von Basketballmannschaften (Csoportösszetétel. Kosárlabda csapatok csoportstruktúrája és hatékonysága.) (= Lüschen, G. (szerk.): Kleingruppe und Gruppe im Sport. (Kiscsoportok és csoportok a sportban.) (Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, 1986. Különszám.)

32. Krockow, C. von: Sport und Industriegesellschaft. (Sport és ipari társadalom.) München. 1972.

33. Krüger, A.: Das Berufsbild des Trainers in Deutschland. (Az edző szakmai profilja Németországban.) Schorndorf. 1980.

34. Kutsch, T. - Wiswede, G. (szerk.): Sport und Gesellschaft. Die Kehrseite der Medaille (Sport és társadalom. Az érem visszája.) Königstein. 1984.

35. Lenk, H.: Maximale Leistung trotz innerer Konflikte (Maximális teljesitmény belső konfliktusok ellenére.) (=Lüschen, H. (szerk.): Kleingruppe und Gruppe im Sport (Kiscsoportok és csoportok a sportban) Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, 1966. Különszám.)

36. Lenk, H.: Leistungssport. Ideologie oder Mythos? (Versenysport. Ideológia vagy mitosz?) Stuttgart. 1972.

37. Linde, H.: Zur Soziologie des Sports. Versuch einer empirischen Kritik soziologischer Theoreme. (A sport szociológiája. Kísérlet a szociológia teoréma empirikus birálatára.) (= Plessner, H. és mtsai: Sport und Leibeserziehung. (Sport és testnevelés.) München. 1967.)

38. Lenk, H.: Materialien zur Soziologie des Sportvereins. (Anyagok a sportegyesület szociológiájához.) Ahrensburg. 1972.

39. Linde, H. - Heinemann, K.: Leistungsengagement und Sportinteresse - eine empirische Studie zur Stellung des Sports im betrieblichen und schulischen Leistungsfeld. (Teljesitménykötelezettség és sport iránti érdeklődés - empirikus tanulmány az üzemi és iskolai teljesitmények köréből.) 2. kiad. Schorndorf, 1973.

40. Lüschen, G.: Soziale Schichtung und soziale Mobilität bei jungen Sportlern. (Fiatal sportolók társadalmi rétegződése és szociális mobilitása.) (Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, 1963. 15.)

41. Lüschen, G. - Weis, K. (szerk.): Die Soziologie des Sports. (A sport szociológiája.) Darmstadt, Neuwied. 1976.

42. Messing, M.: Der gute und der schlechte Sportlehrer aus Schülersicht. (A jó és a rossz testnevelő tanár a tanulók nézőpontjából.) Berlin-München. 1980.

43. Pfetsch, F. R.: Leistungssport und Gesellschaftssystem. Soziopolitische Faktoren im Leistungssport. (Versenysport és társadalmi rendszer. Társadalompolitikai tényezők a versenysportban.) Schorndorf. 1975.

44. Pfister, G.: Geschlechtsspezifische Sozialisation und Koedukation im Sport. (Nemspecifikus szocializáció és koedukáció a sportban.) Berlin-München 1983.

45. Pilz, G. - Trebels, A.: Aggression und Konflikt im Sport - Standortbestimmung des Aggressions- und Konflikt-forschung im Sport. (Agresszivitás és konfliktusok a sportban. Az agresszió- és konfliktuskutatások helyzete a sportban.) Ahrensburg. 1976.

46. Pilz, G. és mtsai: Sport und Gewalt. (Sport és erőszak.) Schorndorf. 1982.

47. Pilz, G. (szerk.): Sport und körperliche Gewalt. (Sport és testi erőszak.) Reinbek. 1982.

48. Plessner, H.: Soziologie des Sports. (A sport szociológiája.) (= Jahrbuch der Studiengesellschaft für praktische Psychologie.) (Az alkalmazott pszichológiai társaság évkönyve. Lüneburg. 1954.)

49. Richter, J. (szerk.): Die vertrimmte Nation oder Sport in rechter Gesellschaft. (A szétkocogott nemzet avagy a jobboldali társadalom sportja.) Reinbek. 1972.

50. Rigauer, B.: Sport und Arbeit. Soziologische Zusammenhänge und ideologische Implikationen. (Sport és munka. Szociológiai összefüggések és ideológiai implikációk.) Frankfurt. 1969.

51. Rigauer, B.: Warenstrukturelle Bedingungen leistungssportlichen Handelns. (A versenysport cselekvéseinek árustrukturális feltételei.) Lollar. 1979.

52. Rigauer, B.: Sportsoziologie. Grundlagen, Methoden, Analysen. (Sportszociológia. Alapok, módszerek és elemzések.) Reinbek. 1982.

53. Risse, H.: Soziologie des Sports. (A sport szociológiája.) Münster. 1921.

54. Rittner, V.: Zur Konstitutionsproblematik der Sportwissenschaft. (A sporttudomány kialakulásának kérdései.) Sportwissenschaft, 1974. 4.)

55. Rittner, V.: Zur Soziologie körperbezogener sozialer Systeme. (A testet érintő szociális rendszerek szociológiája.) (= Neidhardt, F. (szerk.): Gruppensozioligie. Perspektiven und Materialien (Csoportszociológia. Perspektivák és anyagok.) (Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, 1983. különszám.)

56. Rittner, V.: Gesamtgesellschaftliche Entwicklung und ihre Auswirkungen auf den Sport. (Össztársadalmi fejlődés és hatása a sportra.) (= Der Kulturminister de Landes Nordrhein- Westfalen: Materialien zum Sport in Nordrhein-Westfalen, 9. szám, Köln.)

57. Rittner, V.: Sport und Gesundheit. (Sport és egészség.) (Sportwissenschaft, 1985. 15.)

58. Sack, H. G.: Zur Psychologie des jugendlichen Leistungssports. (Az ifjúsági versenysport pszichológiája.) Schorndorf. 1980.

59. Schlagenhauf, K.: Rückblick auf die Kompensationstheorie. Über den Versuch, ein nicht existierendes Phänomen zu erklären. (Visszapillantás a kompenzációs elméletre. Próbálkozás egy nemlétező jelenség magyarázatára.) (=Lenk, H. (szerk.): Handlungsmuster Sport (A sport mint cselekvési minta.) Karl Adam emlékére. Schorndorf. 1977.

60. Schlagenhauf, K.: Sportvereine in der Bundesrepublik Deutschland. Teil I: Strukturelemente und Verhaltensdeterminanten im organisierten Freizeitbereich. (Sportegyesületek a Német Szövetségi Köztársaságban. I. rész: Strukturális elemek és a magatartást meghatározó tényezők a szervezett szabadidő szférájában.) Schorndorf. 1977.

61. Timm, W.: Sportvereine in der Bundesrepublik Deutschland. Teil II: Organisations- Angebots- und Finanzstruktur. (Sportegyesületek a Német Szövetségi Köztársaságban. II. rész: Szervezeti, kínálati és pénzügyi struktura.) Schorndorf. 1979.

62. Ungerer-Röhrig, U.: Eine Konzeption zum sozialen Lernen im Sportunterricht und ihre empirische Überprüfung. (A társadalmi tanulás koncepciója a testnevelésben és annak empirikus vizsgálata.) Darmstadt. 1984.

63. Vinnai, G.: Sport in der Klassengesellschaft. (Sport az osztálytársadalomban.) Frankfurt. 1972.

64. Voigt, D.: Soziale Schichtung im Sport. (Társadalmi rétegződés a sportban) Berlin.) München. 1978.

65. Weis, K.: Gewalt im Stadion - Zur gesellschaftlich bedingten Verrohung von Eishockeyspielern und Fussballfans. (Erőszak a stadionban. Jégkorong játékosok és labdarugó szurkolók eldurvulásának társadalmi meghatározottsága.) (= Kutsch, T. - Wiswede, G. (szerk.): Sport und Gesellschaft, Die Kehrseite der Medaille. Königstein. 1981.)

66. Weis, K. és mtsai: Zuschauerausschreitungen und das Bild vom Fussballfan. (A nézői devianciák és a labdarugó szurkoló képe.) (= Pilz, G. és mtsai: Sport und Gewalt. Schorndorf. 1982.)

67. Winkler, J.: Aspekte einer Soziologie des Ehrenamtes. (A társadalmi megbizatások szociológiájának egyes kérdései.) Köln. 1985.

68. Winkler, J. - Karhaus, R. R.: Verbunde im Sport. Eine empirische Untersuchung des Deutschen Sportbundes und ausgewählter Mitgliedsorganisationen. (Szövetségek a sportban. A Német Sportszövetség és néhány tagszervezetének empirikus vizsgálata.) Schorndorf. 1985.

MEKOTA, Karel

AZ I. ÉVES HALLGATÓK MOTOROS TELJESÍTŐKÉPESSÉGÉNEK DIAGNOSZTIZÁLÁSA CSEHSZLOVÁKIA EGYETEMEIN ÉS FŐISKOLÁIN

1. Bevezetés

Csehszlovákiában 1965 óta egységes teszteket alkalmaznak az I. éves hallgatók motoros teljesítőképességének diagnosztizálására az egyetemeken és főiskolákon. (9) A rendszert szakirodalomból és saját kutatásainkból nyert újabb felismerések alapján bővítettük és átdolgoztuk. Az 1984/85-ös tanévben a felsőoktatási intézményekben bevezettünk egy lényegében két teszten alapuló felmérést:

1. Egy négyes tagolású kondicióteszt, és
2. Egy(egyéni) úszóteszt.

Sorm 1981-es adatai alapján határoztuk meg a normákat, és bevezettük a Sten-féle értékelési eljárást. Pontosítottuk a megbízhatósági és validitási adatokat. Rövid publikációnkban bemutatjuk a diagnosztikai eljárás első tapasztalatait. Ezt az eljárást egész Csehszlovákiában alkalmazzák, elsősorban a felsőoktatási intézményekben felvett I. éves hallgatók motoros teljesítőképességének diagnosztizálására.

2. A teszt tartalma

Csehszlovákia felsőoktatási intézményeiben 1984 szeptemberében új testnevelési tantervek léptek életbe. Ezek a tantervek azt is előírják, hogy a tanulmányok megkezdése előtt fel kell mérni a felvett hallgatók motoros teljesítőképességét. A felmérés két motoros teszt eredményein alapul, amelyeket a csehszlovák diákokra standardizáltak (férfiak és nők):

A kondicionális teszt négy részből álló tesztbattéria. A következőket tartalmazza: 1. 12 perces futás (Cooper-teszt); 2. Helyből távolugrás; 3. Húzódzkodás (nőknél hajlított karú függés); 4. Hanyattfekvésből felülés (sit-up) - 2 perc. (1. táblázat)

Az egyes tesztek eredményét normatáblázatok alapján Sten-ben (S) fejezzük ki, az egész tesztbattéria eredményét pedig (B) a következő képlettel számítjuk ki:

$$B = 2/S_1/ + S_2 + S_3 + S_4$$

Az úszásteszt egyéni próba. 100 m leúszását tartalmazza, szabadon megválasztott úszásnemmel. A másodpercekben mért eredményt ismét Sten-ben fejezzük ki, és külön értékeljük.

3. A teszt megbízhatósága (reliabilitás)

A 2. táblázatban feltüntetett r reliabilitási együtthatót saját előkísérleteink és a szakirodalomból ismert kutatások alapján határoztuk meg. Jól motivált vizsgálati személyek esetében a teszt és a megismételt teszt közötti

1. táblázat

A teszt áttekintése

Próba	Érték	Standard érték Sten[x]
A) Kondicionális teszt (TRS)		
1. 12 perces futás (Cooper-teszt)	m	S_1
2. Helyből távolugrás[xx]	cm	S_2
3. Nyújtón húzódzkodás (férfiak)	szám	S_3
Nyújtón hajlított függés, csak nőknek	s	S_3
4. Hanyattfekvésből felülés 2 perc	szám/2 perc	S_4
TRS tesztbattéria	$B = 2/S_1/ + S_2 + S_3 + S_4$	
B) Úszásteszt (TPV)		
100 m úszás	s /m/	S

Jelölések: [x]Sten = $S = 5{,}5 + 2\left(\frac{x - \bar{x}}{a}\right)$ az értékek normák megoszlásánál.
[xx]Páros lábról elugrás, három kísérlet közül a legjobbat értékeljük.

2. táblázat

Reliabilitási együtthatók

Teszt	r_{tt}
A) Kondicionális teszt (TKS)	
1. 12 perces futás	0,92
2. Helyből távolugrás	0,93
3. Nyújtón húzódzkodás (férfiak)	0,94
nyújtón függés (nők)	0,80
4. Hanyattfekvésből felülés	0,88
TKS tesztbattéria	0,97 ill. 0,96
B) Úszásteszt (TPV)	
100 m úszás	0,94

korrelációt fejezi ki. A négyszeres tesztkészlet $bat^{r}tt$ reliabilitási együtthatóját az egyes próbák reliabilitása és azok korrelációja alapján a Morierov-képlet alkalmazásával számítottuk ki. Az így nyert $bat^{r}tt$ = 0,97 (nőknél 0,96) érték a kondicionális teszt nagyfokú megbízhatóságáról tanuskodik. Az úszásteszt reliabilitása: r_{tt} = 0,94

3.1 A teszt érvényessége (validitás)

Valamennyi alkalmazott próba teljesítményteszt. Eredményeiket a motoros teljesítőképesség különböző oldalai mutatóinak tekinthetjük. Emellett jelenlegi ismereteink feljogosítanak annak feltételezésére, hogy a TKS tesztbattéria négy próbája a három kondicionális alapképességek érvényes mutatója. A 12 perces futást az általános állóképesség (futás aerob állóképessége), a helyből távolugrást a gyorserő, a húzódzkodást és a hanyattfekvésből felülést pedig az erőállóképesség, illetve az erő mutatójának tekintjük.

Az úszásteszt tartalmi validitása az úszáskészségnek megfelel.

3. táblázat

Validitási együtthatók

Teszt	$pbis^{r}tc$ Férfiak	Nők
A) Kondicionális teszt (TKS)		
1. 12 perces futás	0,57	0,68
2. Helyből távolugrás	0,50	0,73
3. Nyújtón húzodzkodás	0,52	-
Nyújtón függés	-	0,24
4. Hanyattfekvésből felülés	0,44	0,47
TKS tesztbattéria	0,77	0,88
B) Úszásteszt (TPV)		
100 m úszás	0,62	0,86

Az előkísérlet során valamennyi próbát egy közös kritérium alapján értékeltünk: ez a kritérium a csoportba sorolás, azaz a) testnevelési főiskolások, b) orvostanhallgatók. A teszteredmény és a csoporthoz tartozás korrelációját - r_{tc} - a pontbiszeriális korrelációs együtthatóval - $p\,bis^{r}$ - fejeztük ki. A 3. táblázatban a már bizonyítható pozitív korrelációkat mutatjuk be. A tesztkészlet validitási együtthatója ($bat^{r}tc$ = 071, nőknél 0,88) kedvezőnek mondható. A testnevelési főiskolások jobb kondicionális képességekkel rendelkező csoportja dominál az orvostanhallgatókkal szemben. Hasonló értékeket nyertünk az úszásteszttel kapcsolatban: r_{tc} = 0,62 nőknél 0,68.

3.2 Tesztnormák

A teszt nyers értékeit normatáblázatok segítségével (4. és 5. táblázat) standard értékekké alakítjuk át. A normatáblázatok felállításához elsősorban annak a csehszlovák kutatási programnak az eredményei szolgáltak támpontul, amelyet 1981-ben 27 felsőoktatási intézményben végeztek el.(Sorm, 12) A szúrópróbaszerűen kiválasztott populációk létszáma: férfiak: n = 806, nők n = 614. A nyers értékek normál megoszlását mutató próbáknál (12 perces futás, helyből távolugrás, hanyattfekvésből felülés) kiszámítottuk a táblázati értékeket, míg az asszimetrikus megoszlású teszteknél (húzodzkodás, függés, 100 m úszás), a normákat grafikusan vezettük le. Az 1. ábra bemutat egy példát az empirikus valószínűség alapján megrajzolt összeg-százalék görbe levezetésére.

4. Teljesítménykövetelmények

4.1 Kondicionális teszt (TKS)

Az egyes képességek minimálisan megkövetelt szintjéhez legalább 3 pontot (S = 3) kell elérni. A kondicionális képességek összességét az egész tesztkészletben elért pontszám alapján értékeljük. A minimális követelményszintet B = 22-ben állapítottuk meg. A 6. táblazat további előírásokat tartalmaz az eredmények értékeléséhez.

4. táblázat

Normák - férfiak

Sten	Kondicionális teszt (TKS) 1.	2.	3.	4.	Úszásteszt (TPV)
1	-2 100	-190	0	-25	-25 m
2	2 110-2 250	191-200	1	26-32	26-99
3	2 260-2 400	201-210	2-3	33-39	180-
4	2 410-2 550	211-220	4	40-46	145-179
5	2 560-2 700	221-230	5-6	47-53	129-144
6	2 710-2 850	231-240	7-8	54-60	116-128 s
7	2 860-3 000	241-250	9	64-67	104-115
8	3 010-3 150	251-260	10-11	68-74	92-103
9	3 160-3 300	261-270	12-14	65-81	80-91
10	3 310-	271-	15-	82-	-79
Minimális teljesítmény	2 200	201	2	33	179 s
Egység	m	cm	szám	szám (2 p.)	m s

5. táblázat

Normák - nők

Sten	Kondicionális teszt (TKS) 1.	2.	3.	4.	Úszásteszt (TPV)
1	-1 520	-140	-3	-20	-25 m
2	1 530-1 660	141-150	4-6	21-26	26-99
3	1 670-1 800	151-160	7-10	27-32	220-
4	1 810-1 940	161-170	11-16	33-38	174-219
5	1 950-2 080	171-180	17-24	39-45	154-173
6	2 090-2 220	181-190	25-33	46-52	140-153 s
7	2 230-2 360	191-200	34-44	53-58	128-139
8	2 370-2 500	201-210	45-55	59-64	118-127
9	2 510-2 640	211-220	56-67	65-70	108-117
10	2 650-	221-	68-	71-	-107
Minimális teljesítmény	1 670	151	7	27	219 s
Egység	m	cm	s	szám/ 2 p.	m s

4.2 Úszásteszt (TPV)

Az úszástesztet külön értékeljük. Legalább 4 pontot (S = 4) kell elérni. Ez azt jelenti, hogy a férfiak a 100 m-es távot 3 percen belüli idő alatt, a nők pedig 3:40-en belüli időre kell, hogy leússzák. Az értékek további értelmezésével kapcsolatban lásd 6. táblázatot.

5. Gyakorlati alkalmazás

A kondicionális képesség és az úszáskészség egyéni diagnosztizálása. Azokat a hallgatókat, akik nem teljesítik a minimális követelményszinteket, a kötelező testnevelés keretein belül úszásoktatásra, illetve speciális kondicionáló csoportokba osztják be.

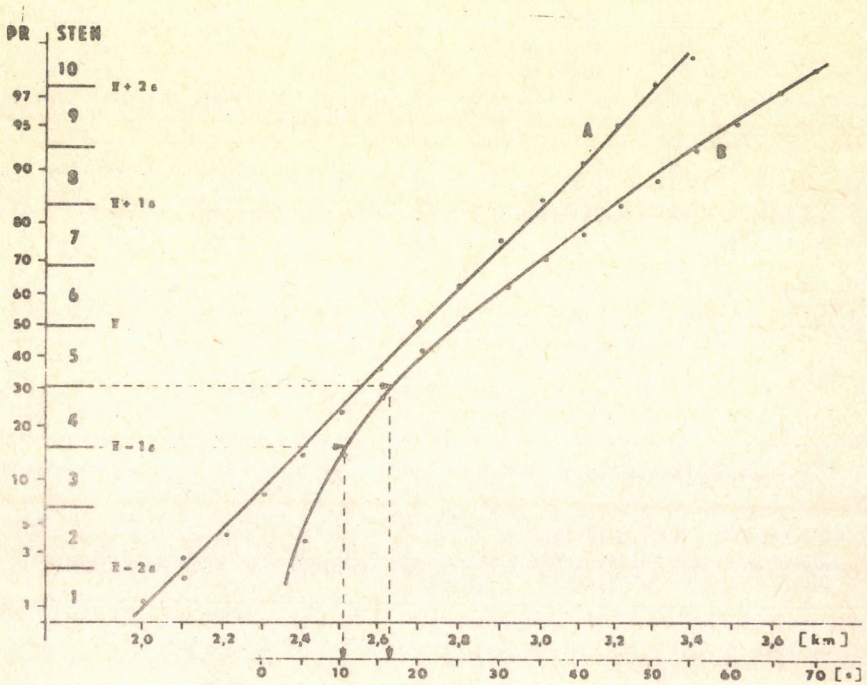


Abb. 1
Obr. 1

1. ábra

Jelölések:

Grafikus normák - százalékos görbe. Az abcisszán a teszt nyers értékei, az ordinátán (a Gauss-féle integrál szerinti megoszlásban) százalékos rangsor (PR).
A = 12 perces futás, B = hajlított karú függés a nőknél.

6. táblázat

A teszteredmények értékelése

A TKS egyes próbái		Tesztbattéria	%	Értékelés Kondicionális t. (TKS)	Úszás (TPV)
$\bar{x}$ - 2 s	1	5-15	2,5	elégtelen	
	2	16-18	4,5		
	3	19-21	9,0		
$\bar{x}$ - 1 s	4	22-25	15,0	jó	
	5	26-28	19,0		
$\bar{x}$	6	29-31	19,0		
	7	32-35	15,0	nagyon jó	
$\bar{x}$ + 1 s	8	36-38	9,0		
	9	39-41	4,5	kiváló	
$\bar{x}$ + 2 s	10	42-50	2,5		

Jelölések: S = Sten; B = $2(S_1) + S_2 + S_3 + S_4$;
$\underline{s}$ = standard eltérés;
$\bar{x}$ = számtani középérték
% = %-ban kifejezett előfordulás a populáción belül (elméleti érték)

IRODALOM

1. Baumgartner, T. A. - Jackson, A. S.: Measurement for evaluation in physical education. Houghton Mifflin. Boston. 1975.

2. Kolár, V.: Vztah pohybovej vykonnosti k telesnemu rozvoju u novoprijatych studentov na vysoku skolu po 5 a 10 rocnom intervale. (Telovychovny sbornik 15. Praha. Olympia. 1980. 144-155.)

3. Lienert, G. A.: Testaufbau und Testanalyse. 2. Aufl. Beltz. Weinheim. Berlin. 1967.

4. Mekota, K.: Motor aptitude test for candidates of physical education studies. (Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica 8. Praha. Stát. ped. nakl. 1978. 37-77.)

5. Mekota, K.: Nektere poznatky z komparatniho vyzkumu motorickych schopnosti vysokoskoske mládeze, studie prurezová. (Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica 12. Praha. Stat. ped. nakl. 1982. 43-94.)

6. Mekota, K.: Reliability and validity of some tests of motor coordination abilities. (Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica 11. Praha. Stat. ped. nakl. 1981. 35-61.)

7. Mekota, K. - Blahus, P.: Motorické testy v télesné vychovy. Praha. Stat. ped. nakl. 1983.

8. Mekota, K. - Sorm, G.: Normy motorické vykonnosti a telesneho rozvoje studujich 1. rocniku ceskoslovenskych vysokych skol. (Teorie a Praxe Telesná Vychovy, 1971. 19. 594-602.)

9. Mekota, K. - Sorm, G.: Physical efficiency of czechoslovak students in their first year at universities and colleges (measured in 1965). (Telovychovny Sbornik, suppl. 2. Praha. Stat. ped. nakl. 1972.)

10. Osnovy telesne vychovy na vysokych skolach. Ministerstvo skolstvi CSR a SSr. Praha. 1984.

11. Pilicz, S.: Wychowanie fizycznie mlodziezy akadiemickiej, Warszawa. Akademia Wychowania Fizycznego. 1980.

12. Sorm, G. et all.. Telesná vychová v systemu vychovy a vzdeláváni na vysokych skolách. (Telovychovny Sbornik, 17. Praha. Olympia. 1983. 189-213.)

13. Volrábová, J.: Aplikace forem telesné vychovy do telovychovné praxe vysokych skol v Praze ve smyslu jednotnych ucebnich osnov. (Telovychovny Sbornik, 17. Praha. Olympia. 1983. 53-94.)

KINSMANN, Tom

TORNAEDZŐK KÉZIKÖNYVE. (COACHING CERTIFICATION MANUAL.)

A kanadai Torna Szövetség 1986-ban jelentette meg a legújabb szakkönyvét a tornaedzők számára. A könyv tíz fejezetből áll, amelyet kiváló nemzetközileg jól ismert - szakemberek írtak és szerkesztették. E könyv jó példa arra, hogyan kell megválasztani az elméleti és a gyakorlati ismeretközlés arányát. Nagyszerűen mérték fel a szakma igényét és nem kívánnak egyetlen edzőt sem elriasztani a számukra idegen tudományos ismerethalmazzal. A szerzők jó érzékkel adaptálták ezt az ismeretanyagot a hétköznapi gyakorlatra, mert tudják, hogy a gyakorlati szakember általában úgy ítéli meg az elméleti ismeretek hasznosságának mértékét, amilyen gyorsan és jól tudja felhasználni a mindennapi munkájában.

A könyv tartalmából az derül ki, hogy a hazai edzői minősítést figyelembe véve - elsősorban középfokú edzők számára íródott, bár a biomechanikai, a képességfejlesztés és a sérülések megelőzésével és rehabilitációjával foglalkozó rész a legtöbb magyar tornaedző számára is sok hasznos gyakorlati és elméleti újdonsággal szolgálhat. Az írott szöveget - a könyv teljes terjedelmében - nagyszerűen szemléltető ábrák, grafikonok, táblázatok és jó minőségű fényképek teszik még érthetőbbé.

A másodiktól a hetedik fejezetig a mai versenytorna alapvető mozgásanyagát tárgyalja mind a hat szeren. Korszerű technikát tanít, korszerű metodikával. Feltétlen dicsérendő, hogy a szerzők nem csak leírják, hanem minden oktatandó elem metodikáját ábrákkal is szemléletessé teszik. Ha nem is teljességgel, de ismertetik egy elem sikeres elsajátításához szükséges alapvető kondicionális képességeket.

Áttekinthetőség és igényesség jellemzi e hat fejezet minden részét.

Az ilyen típusú torna szakkönyvnél szokatlan témával találkozik az olvasó a nyolcadik fejezetben, bár ha a teljességre törekednek a szerzők, akkor elfogadható, sőt szükséges is ez a rész. E fejezet arra a legfontosabb értékelési szempontokra hívja fel az edzők figyelmét, amelynek ismerete nélkül korszerű versenygyakorlatot nem lehet összeállítani. A könyv nem bonyolódik bele általános szabálykérdésekbe és nem foglalkozik az egyes elemek értéktáblázatban elfoglalt helyével, hisz ez nem az edző feladata, ami egyébként is gyakran változik. E könyv feltehetően nem egy olimpiai ciklusra íródott, mert korszerűsége nem változik olyan gyorsan mint maga a versenyszabályok.

A versenyzők felkészítése az egyik legösszetettebb szakmai feladat. A kilencedik fejezet arra vállalkozik, hogy táblázatok, grafikonok segítségével szinte kézenfogva vezeti az edzőt a pszichikai, a kondicionális és a technikai felkészítés sűrű labirintusában. A hazai szakember számára külön érdekességnek számíthat, hogy olyan kondicionális edzésprogramot is kínál, amelynek várható megtérülési idejét is előre jelzi. A különböző terhelés élettani változásaira is utal, de csak olyan szintig amit az edzők többsége megért, illetve meg kell, hogy értsen. E tudás birtokában lehet csak esélye egy szakembernek egy igényes és korszerű felkészülési program összeállításához. A szerzők gyakorlati és elméleti útmutatást adnak a hosszú és rövid távú edzésterv elkészítéséhez. Ezek megvalósításához bemutatnak néhány grafikont, táblázatot.

Jó ötletnek és kitűnő segítségnek tartom a gyakorló edzők számára a tizedik fejezetet, ami a tornászok leggyakoribb sérülésével, azok megelőzésével, illetve rehabilitációjával foglalkozik. Talán nem véletlen ez a fejezet, hiszen a társszerzők között található Keith Russel, a saskatchewani egyetem professzora, a kanadai válogatott egykori vezetője. A szerzőpáros olyan gyakorlati tanácsokat ad, aminek az ismeretében részben megelőzhető a teljesítménysport mindennapjaihoz tartozó sajnálatos sérüléshalmaz.

E fejezet különösen a fiatal, a még kevés tapasztalattal rendelkező edző számára lehet nélkülözhetetlen. A megelőzés napjaink egyik legfontosabb "gyógymódja". S ha mégis megsérül a tornász, az edző gyakran hasznos sportágspecifikus rehabilitációs programot tud összeállítani - napi felügyelet mellett - megfelelő felkészültség esetén. Ha a sérülés nem komoly, akkor különösen megkönnyíti a tornász dolgát a sok időpocsékolással járó utókezeléstől.

Körültekintésre és türelemre int, ami - bármilyen furcsa is - szerves része napjaink teljesítménysportjának. A szöveges részeket a már megszokott jól szemléltető fényképek, fényképsorok teszik még érthetőbbé.

E szakkönyvben a korszerű tornaoktatásnak jól felépített metodikáját, tudományos megalapozottsággal és ötletes gyakorlati tanácsokkal vehetjük a kezünkbe. Meggyőződésem, hogy mindenekelőtt az edzőképzés, de bizonyos szinten a tanárképzés munkáját is jól segítené e könyv (illetve egyes fejezeteinek) magyar nyelvű kiadása, már csak azért is, mert sajnos a hazai szakirodalom az utóbbi néhány évben nem jelentetett meg hasonló színvonalú szakanyagot.

Végül ezt a kézikönyvet a magyar olvasónak úgy ajánlom, ahogy a szerzők ajánlják a kanadai edzőknek: "ha megízlelik e könyv értékeit, valószínűleg magnéziumporos ujjaikkal szamárfülesre fogják gyűrni a lapjait."

Ismerteti: Karácsony István

BESZÁMOLÓK

TAKÁCS Ferenc

A VIII. EURÓPAI SPORTKONFERENCIA (ATHÉN, 1987. IX. 23 - X. 1.)

Az Európai Biztonsági és Együttműködési Értekezlet előkészületei során - az enyhülési politika jegyében - vetődött fel, hogy meg kellene rendezni az európai országok sportkonferenciáját. Az elhatározás 1973-ban vált valósággá: Bécsben megtartották az első konferenciát. "A sport szerepe a népek életében, problémák és perspektívák" címmel az UNESCO gondozásában hangzott el a főtéma, melyhez kapcsolódott a Szovjetunió, az NDK-beli, az NSZK-beli és a norvég előadók hasonló témájú előadása. A második Európai Sportkonferencia 1975-ben Drezdában volt, ahol kibővült a program a sport és az oktatás kérdéseinek elemzésével. Az 1977-es konferencia színhelye Koppenhága lett, itt az egyik főtéma előadója magyar volt "A sport társadalmi felelőssége" címmel. A következő összejövetel Berchesgadenben zajlott le a sport nemzetközi problémáinak feltárása jegyében. A varsói konferencia 1981-ben az ifjúsági sport kérdéseit boncolgatta, és itt tárgyalták meg az Európai Sportkonferenciák és a Nemzetközi Sportszövetségek együttműködésének alapelveit. Belgrád (1983) és Cardiff (1985) központi témája a "Mindenki sportja" volt, majd 1987-ben a VIII. Európai Sportkonferencia színhelyéül Athént jelölték ki. Ez az összejövetel egyöntetű vélemények szerint az eddigi konferenciák közül a legjobban sikerült. Ennek számos oka van, például a sport politikai presztízsének növekedése, a viszonylagos nemzetközi enyhülés légköre, a klasszikus hellén testkultúra közelsége, a "hely szelleme" (Athén), az 1986-s úgynevezett "arany olimpia" előkészületei, a felvetett témák jelentősége és átfogó jellege stb.

Már a megnyitó ünnepélyen elhangzott egy érdeklődésre számottartó javaslat: Melina Mercouri kulturális miniszterasszony felvetette, hogy az olimpiai játékokon belül egy "Múzsák versenyét" kellene rendezni (Pentathlon of the Muses), amelyen a sportágak mellett a festészet, az irodalom és egyéb művészeti ágak is szerepelnének. Ez az ötlet Coubertinnél is megfogalmazódott, sőt egy ideig (1948-ig) - mint ismeretes - meg is valósult. Véleményünk szerint ebben a formában nem oldható meg a "múzsák versenye", mivel szinte összehasonlíthatatlan kvalitásokkal rendelkeznek a valódi művészeti alkotások. Talán csak a kommersz, művészi jellegű produktumok tartalmaznak bizonyos közös vonást (mesterségbeli fogásokat), melyek egy konvencionális értékskálán esetleg elhelyezhetők lennének. De az originális (egyéni) műveket (bármilyen műfajban) éppen eredetiségük miatt értelmetlen lenne sorrendbe állítani. Ezzel összefüggésben inkább azt javasoljuk, hogy az egyes olimpiák közötti időben minden tagországban rendezni kellene egy művészeti pályázatot a sport témaköréből (mint például a magyar "Ezüstgerely" pályázat) és a nyertes műveket, valamint a helyezett alkotásokat az olimpia ideje alatt kiállítani. Ezt a javaslatot szerintem érdemes lenne a következő ESK-n (Szófia), a NOB-nál és egyéb nemzetközi fórumon képviselni a magyar szakembereknek.

Magyar javaslatra készült a konferencia idején látható "Sport és művészet" című kiállítás, mely nagy sikert aratott. Ezzel kapcsolatban jegyzem meg, hogy a kiállítás szűk szakmai értékelés szerint sok kívánnivalót hagy maga után (pl. kevés volt az originális, kvalifikált mű, sok ismert, elcsépelt téma helyet kapott, a klasszikus anyag nem volt jellemzően testkulturális vonatkozású, a rendezés koncepciótlan és helyenként szakszerűtlen volt, hiányoz-

tak a pontos, informatív feliratok, magyarázó szövegek stb.). Mindezt mentheti az idő rövidsége és az anyagiak hiánya. Ebben a "mezőnyben" szinte nyomasztó volt a magyar művészeti anyag mennyisége és minősége is. Nem túlzás azt mondani, hogy a mi kollekciónk messze kiemelkedett az egészből (ezt egyébként a rendezők is több alkalommal elismerték és köszönetüket fejezték ki).

A konferencia egyes témái a következők voltak:

1. A "Sport és kultúra" témát két altémába fogták össze:

a) "A sport és kultúra - a ma és a holnap kulturális fejlődésének szerves része", ennek előadója Ingvar Carlsson, svéd miniszterelnök volt. Lényegében a sportmozgalom kulturális szerepét abban látta, hogy: a sport hasznos az egyén és a társadalom számára, előmozdítja a nemzetközi megértést, a békét, az eltérő kultúrák kölcsönös közelítését.

b) A "Sport és kultúra - a béke és megértés tényezői" című altéma előadója Nyikolaj Ruszak, a Szovjetunió Állami Sportbizottságának helyettes elnöke volt. Olyan új gondolkodásmódot szorgalmazott, mely elősegíti a kapcsolatok fejlesztését, a kommerciális sport megfékezését, a békés és humánus sportolás lehetőségét. Bejelentette, hogy a Szovjetunió 1988-ban kész megrendezni az UNESCO égisze alatt a sportminiszterek II. nemzetközi konferenciáját.

A sport és kultúra összefüggéseit érintő - meglehetősen sok - nozzászólást értékelve megállapíthatjuk, hogy ezekben többnyire a kultúraelméletből ismert két alapvető értelmezési tendencia különült el. Az egyik szerint a kultúra mint az önmegvalósítás eszköze egyaránt megtalálható a sportban és a hagyományos művészeti ágakban, de csak az elit számára (elitkultúra). Ezen koncepció szerint a kultúra a klasszikus művészetek (irodalom, zene, képzőművészet, színház stb.) ismerete és esetleges művelése és egyéb (pl. etika és esztétikai) kultúrértékek befogadása. A másik elképzelés szerint a kultúra társadalmi jelenség (tömegkultúra), mely a különböző szocializációs intézmények (pl. család, iskola, sportegyesület stb.) és a tömegkommunikációs eszközök által létrehozott és szorgalmazott kulturális megnyilatkozások (pl. magatartások, normák, értékek) összességét jelenti. Ilyen módon a kultúra áthatja a mindennapi életet, és így szerves része a sportnak is. Elfogultság nélkül mondhatjuk, hogy Deák Gábor államtitkár előadásában szerepelt ez a két - mesterségesen szembeállított - nézet egy egységes, dialektikus rendszerben, mely szerint a kultúra mindkét formában átszövi a testkultúrát. Ez a korszerű megközelítés egyaránt fontos következtetések levonását teszi lehetővé a sportot művelők és szervezők körében. E következtetések közül csak egyet emelnénk ki: meg kell értenünk, hogy végső soron a kultúra az ember lényegét, alkotó és értékteremtő képességét fejezi ki, tehát ha a sport ezt az emberi lényeget a maga specifikumaival segíti kibontakoztatni, akkor fontos kulturális tényezőként funkcionál, ha viszont csorbítja a humánum valamely alkotórészét, akkor korlátozza a személyiség totális fejlődését és így értéktelen, antihumánus szubkultúrába mehet át.

2. "A világ sportja" című témát, a munkacsoport vezetője, a finn Aarni Koskela terjesztette elő. Szorgalmazta az európai nemzeti sportszervek együttműködését, a kétoldalú sportkapcsolatok szélesítését. Jó ötlet, hogy a sportprogramokat integráljuk egyéb kulturális rendezvényekkel. Véleményem szerint ez Magyarországon évtizedek óta rendkívül nehezen valósítható meg a hagyományos kulturális ágazat merev elzárkózása, a sport leértékelése miatt. Úgy vélem, hogy az ifjúságpolitika és a sportpolitika integrálása (ÁISH) kedvező fordulatot hozhat ezen a téren, ha tudatosabban kihasználjuk azt a tényt, hogy az ifjúság eleve jobban vonzódik a sporthoz, így szinte minden ifjúsági rendezvény ötvözhető lenne valamilyen aktív sporttevékenységgel.

"A világ sportja" témakörében szólalt fel Gál Tibor az ÁISH nemzetközi főosztályának a vezetője, az Európai Sportkonferencia előkészítő bizottságának

tagja. Ismertette a nemzetközi sportdokumentációs-információs tevékenység magyar tapasztalatait, az ezzel összefüggő újabb elképzeléseket és terveket. Foglalkozott - többek között - a magyar sportdiplomácia eredményeivel, a kétoldalú sportegyüttműködési megállapodások fokozásával, a magyar edzők külföldi munkavállalásával.

Meggondolásra késztető az a javaslat, mely szerint a nemzeti sportszervek és kormányzati sportintézmények növeljék kölcsönös együttműködésüket a nemzetközi szövetségekkel és szervezetekkel (pl. NOB, AGFIS, UNESCO, ICSSPE stb.)

3. A dopping elleni munkacsoport jelentését Sir Arthur Gold (Egyesült Királyság) elnök terjesztette elő. Az elvégzett munka összegzése után körvonalazta a jövőbeli főbb teendőket:

a) az ellenőrzés és az anti-dopping felvilágosítás fokozása a NOB és a WHO bevonásával; szigorúbb szabályok bevezetése, reális büntetések;
b) a dopping-laboratóriumok fejlesztése és információk cseréje, a kormányszervekkel közös együttműködés a szerek betiltására;
c) a versenyek közbeni tesztelési program kiépítésére való törekvés, ezek megvalósítására kétoldalú megállapodások szorgalmazása;
d) a doppingellenes szabályok összehangolása a nemzetközi sportági szövetségek bevonásával;
e) a gyógyszereken fel kell tüntetni, hogy a NOB tilalmi listáján szerepel-e a készítmény, az anabolikus szteroidokat kizárólag névre szóló receptre lehet kiadni;
f) minden országban tanácsadó csoportot kell létesíteni és a válogatottság kritériuma legyen az önkéntes dopping vizsgálat.

Egyéb javaslatok is elhangzottak, melyeket szerintünk érdemes lenne a magyar illetékes szakemberek elé tárni és a megfelelő hazai intézkedéseket előkészíteni.

Az anti-dopping témához magyar részről Deák Gábor államtitkár szólt hozzá. Hozzászólásában több olyan gondolat volt, mely újszerűen közelített ehhez az egyébként régi és igen összetett problémához. Jó visszhangot váltott ki, hogy felhívta a figyelmet a szocialista országok sportszervezeti vezetőinek 36. találkozóján (Szuhumi) kiadott dopping-ellenes határozatára. Továbbá felajánlotta, hogy Magyarország 1988 végén hajlandó lenne megrendezni egy nemzetközi dopping-ellenes szemináriumot.

4. "Mindenki sportja" (Sport for all) téma munkacsoportjának svájci elnöke, nagy érdeklődés mellett számolt be a végzett munkáról, melyet a konferencia jóváhagyott, és a következő két éves periódus feladatait az alábbiakban határozta meg:

a) a témakörben Norvégia hozzon létre információs bázist: Norvég Információs Iroda néven.
Az összes "Sport for all" eseményt ez az iroda naptárban tegye közzé. Ezzel összefüggésben azt javasoljuk, hogy az irodával való szoros kapcsolattartást az ÁTSH illetékesein kívül a TF Könyvtárára is terjesszük ki;
b) tovább kell folytatni a kétoldalú eszmecseréket, a témakörben rendezett szemináriumokat. Ide tartozik az a bejelentés, hogy 1988. május 16-20. között Prágában megrendezték a 2. Nemzetközi "Sport for all" Kongresszust. Javasoljuk, hogy ezen a TF rekreációs szakemberei is vegyenek részt, mivel a tantárgy (rekreáció) fejlesztéséhez minden imformációra nagy szükség lenne.

6. Az "Ifjúság sportja" munkacsoport beszámolóját a konferencia tudomásul vette, általános elismeréssel fogadták az első Ifjúsági Tábor megszervezését - melyen két TF-es is részt vett - majd a hatéves gyümölcsöző tevékenység

értékelése után hozzájárultak a munkacsoport feloszlatásához. A konferencia ajánlotta, hogy "A versenysport hatása az ifjúságra" című témát terjesszék a IX. Európai Sportkonferencia (1989 Szófia) elé, mivel ebben a fontos kérdésben a munkacsoport nem készített tanulmányt. Javaslom, hogy a Nemzetközi Előkészítő Bizottság (ICC) magyar tagja jelezze, hogy ezen probléma kutatásába szeretnénk bekapcsolódni, mivel ez a téma valóban lényeges sportpolitikai vonatkozásokat érint.

Megjegyzések a VIII. Európai Sportkonferencia megállapodásaihoz:

1. Az ESK szükségesnek látja egy munkacsoport létrehozását, amely kidolgozná a sport előmozdításának és fejlesztésének alapelveit vázoló chartát. A munkacsoportba beválasztották Magyarországot is. Véleményem szerint ez az angolok által felvetett javaslat igen lényeges kérdésekben adhatna segítséget a sportmozgalom további fejlesztéséhez. Évtizedekkel ezelőtt már próbálkozott ezzel az UNESCO, illetve a ICSSPE, mérsékelt sikerrel. Az azóta eltelt idő tapasztalatainak felhasználásával most nagyobb remény van arra, hogy egy ütőképes "sport chartát" készítsünk.
2. A "Mindenki sportja" munkacsoport kiadott egy függeléket a konferencia záróközleményéhez, amely a sportban megnyilvánuló diszkriminációt és különösen az apartheidet ítéli el. Ehhez mi is csatlakoztunk, mivel az apartheid elleni küzdelemnek egyik legrégebbi és legelismertebb harcosai vagyunk (lásd: Magyarország ENSZ apartheid bizottsági tagságát).
3. Az 1985. évi Cardiffi VII. ESK békéről szóló határozata és a Bolgár Népköztársaság békekiáltványa alapján a konferencia elkötelezte magát a békés egymás mellett élés elve mellett, illetve felhívással fordult minden sportolóhoz és sportszervezethez, hogy segítsék a béke és a humánus (fair play) sportolás elterjedését.
4. Fel kell figyelnünk arra, hogy a konferencia támogatta azt az elképzelést, hogy a Nemzetközi Előkészítő bizottság (ICC) - melynek továbbra is tagja maradt Magyarország - a IX. szófiai konferencia előtt szenteljenek egy ülésszakot a kétoldalú kapcsolatok fejlesztésére. Úgy vélem, ez számunkra is igen fontos és kellő erőkkel képviseltetni kell magunkat.
5. Norvégia megerősítette készségét a X. ESK megrendezésére (Oslo). Mi bejelentettük igényünket a XI. ESK lebonyolítására, itt azonban még nincs döntés, jelentkezett ugyanis Csehszlovákia és Törökország is. Továbbá sportdipomáciai lépések szükségesek ahhoz, hogy megkapjuk a rendezés jogát. Már most érdemes felfigyelni arra, hogy ha 1993-ban valóban mi rendeznénk a XI. ESK-t akkor jelentékeny anyagi konzekvenciának megteremtéséhez időben meg kell nyerni a sponzorokat, a kellő garanciákkal együtt. Nem beszélve arról, hogy egy ilyen konferenciának szakmailag (sport és testnevelési ismeretek, vezetői és szervezői rátermettség, nyelvtudás, protokoll stb.) szintén jelentős kritériumai vannak, melyek realizálásához maximális körültekintés szükséges.

Végül megemlítjük, hogy a delegátusok több alkalommal köszönetüket fejezték ki a Görög Köztársaság Sport Államtitkárságának a VIII. ESK kitűnő megrendezéséért, melyhez mi is csatlakoztunk, hiszen végig megkülönböztetett figyelemmel tisztelték meg a rendezők a magyar delegációt.

ISTVÁNFI Csaba - GOMBOCZ János - RIGLER Endre

NEMZETKÖZI SPORTTUDOMÁNYOS TANÁCSKOZÁS

(Köln, 1987. X. 28-XI. 1.)

A kölni Német Sportfőiskola alapításának negyvenedik évfordulója tiszteletére rendezett nemzetközi sporttudományos tanácskozáson főiskolánkat három fős delegáció képviselte: Istvánfi Csaba egyetemi tanár, rektor, a delegáció vezetője, Gombocz János, Rigler Endre. A konferencia az alapítók iránti tiszteletadáson kívül kettős célt szolgált: összegzést kívánt adni a sporttudományok eddig elért fontosabb eredményeiből, s egyúttal a nemzetközi együttműködés kiszélesítését és elmélyítését igyekezett szorgalmazni a sporttudományos kutatás és a sportkáderképzés terén végzett munkában.

A konferencia valóban nemzetközi voltát mutatja, hogy a delegációk huszonkét országot, öt földrészt képviseltek, a tradicionálisan nagy testnevelés és sport kultúrájú országok szinte kivétel nélkül küldtek résztvevőt. (1. melléklet)

1. Szakmai információk

A vendéglátók gazdag szakmai program keretében mutatták be a kölni főiskolát. A főiskola történetének és működésének részletes ismertetésére ezúttal nem vállalkozunk. (Megtette ezt Földesiné dr. Szabó Gyöngyi egyetemi tanár rektorhelyettes.)[x] Néhány fontosabb tényt és adatot azonban kiegészítésül szeretnénk bemutatni.

A kölni Német Sportfőiskolát (Deutsche Sporthochschule, Köln) 1947-ben Carl Diem kezdeményezésére alapították. Az alapító rektor személye biztosította a folyamatosságot az elöd-intézmény, az 1920-ban létrehozott berlini Német Testnevelési Főiskola és az új, most már a nagy sport multú Kölnben működő főiskola között. Az oktatás a városi sportstadion létesítményeiben kezdődött meg. Jelentős építkezések indultak 1960-ban. A hallgatói létszám fokozatosan növekedve a 60-as évek közepén érte el az ezer főt. 1970-ben a főiskola "tudományos főiskola" címet szerzett, melynek következtében doktorálni és habilitálni lehet falai között, hazai szóhasználattal "egyetemi rangra" emelkedett.

2. A képzési rendszer

A főiskolának jelenleg 5638 hallgatója van, közülünk 374 külföldi. A tekintélyes létszámhoz képest a főhivatású oktatók és kutatók száma meglehetősen alacsony, 150 fő. Az oktatásban sok óraadó tanár vesz részt, többek között a szövetségi Sportkutatási Intézet, és az Edzőképző Akadémia munkatársai. A főiskolát a rektor és a főiskolai tanács vezeti. A működés alapvető struktúráját a három fő szakcsoportba tömörülő intézetek adják:

2.1 Neveléstudományok, lélektan és társadalomtudományok
- Sporttörténeti Intézet,
- A sportpszichológia és szabadidőpedagógia intézete,

[x] Földesiné Szabó Gy.: Képzés a kölni Német Sportfőiskolán (Tanulmányok a TFKI kutatásaiból 1979, 253-259.)
Földesiné Szabó Gy.: Pillanatkép a kölni Német Sportfőiskoláról. (A testnevelés tanítása, 1978. 2. 42-44.)

- Pedagógiai Szeminárium,
- Filozófiai Szeminárium,
- Pszichológiai Intézet

2.2 Orvostudományok, természettudományok
- Biokémiai Intézet,
- Biomechanikai Intézet,
- Kísérleti Morfológiai Intézet,
- Vérkeringésvizsgálati és Sportorvoslási Intézet,
- Fiziológiai Intézet,
- A rehabilitáció és a rokkantsport Intézete.

2.3 Sportdidaktika és módszertan
- Edzéselméleti és Mozgástani Intézet,
- Sportdidaktikai Intézet,
- Atlétikai és Torna Intézet,
- Zene- és Táncpedagógiai Intézet,
- Úszás-, vizisportok-, téli és küzdősportok Intézete.

A fenti felsorolásban a kölni szóhasználatot követve mutattuk be az egyes intézeteket.

Látható, hogy az ún. sportági tanszékek egy közös szakcsoportban foglalnak helyet az edzéselmélettel és a testneveléselmélettel együtt.

A főiskolán a képzés az idegen számára elég nehezen érthető rendszerben folyik. E bonyolultságot két tényező okozza. Egyrészt a szövetségi államon belül a tartományi oktatási törvények a diplomák elismerése szempontjából nem egységesek, másrészt a tanárképzés összefügg az egyetemen folyó tanárképzéssel.

1. Képzési főirány: Diplomás sportszakember iskolai testnevelői munkára és iskolán kívüli sportmunkára.
   A) irány: Tömeg- és élsport,
   B) irány: Mozgássérültek sportja és rehabilitáció.
   Képzési alapidő: hét szemeszter
2. Képzési főirány: Testnevelő tanár
   A) irány: 1-4. osztály számára (hat szemeszter),
   B) irány: 5-10. osztály számára (hat szemeszter),
   C) irány: 11-13. osztály számára (nyolc szemeszter),
   D) irány: Különleges iskolák számára (nyolc szemeszter).

3-6. Képzési főirányok: Neveléstudományi tanulmányok, stúdiumok a sportdoktorátushoz, tanulmányok a habilitációhoz, különleges tanfolyamok (pl.: edzői tanfolyamok)

3. Létesítmények, berendezések, műszerek

A főiskola igen szép környezetben, a várost övező külső erdősávban fekszik, a városi központi sportlétesítmények tőszomszédságában. Az egyetem és a sportlétesítmények együttesen kb. 200 hektár területet foglalnak el. A sportpályák és a tornatermek nem luxus kivitelűek, de igen jó benyomást tettek a látogatókra. Praktikusak, variálhatók és gondozottak, tiszták. A termekben igen sok beépített műszer szolgálja az oktató- és kutatómunkát, e műszerek közvetlen összeköttetésben vannak a kutatóintézet adatbankjával! Igen figyelemreméltó vendéglátói ötlet volt a termeket és létesítményeket "működés közben", azaz szakmai programmal bemutatni. (2. melléklet)

A konferencia résztvevői számára sok tanulsággal szolgált s igen emlékezetes marad a kutatóintézetben tett látogatás, melynek során a központi adatbank használatát mutatták be. Mindenki számára nyilvánvalóvá vált, hogy korszerű, hatékony (sporttudományi) kutatás csakis az ott látható, vagy ahhoz hasonló rendszerű információszolgáltatás "hátterével" képzelhető el. Arról van szó, hogy akinek rendelkezésére áll ez az eszközrendszer, az lépést tud tartani, akinek nem, az előbb-utóbb behozhatatlan hátrányba kerül.

Érdemes volt, szemügyre venni a főiskolai "intézetek épületét", azt a toronyházat, melyben az oktatók nagyobb részének szobái, laboratóriumai foglalnak helyet. A láthatóan gazdag műszerezettség kelthet ugyan némi irigységet a szegényebb országból jöttekben, de kelt szándékot és elhatározást is az együttműködésre, vagyis az egyetlen esélyre, hogy élvezője is lehessen az itt felhalmozott gazdagságnak.

4. A jubileumi ülésszak ünnepi megemlékezései és szakmai programjai

Ebben az évben megválasztott első rektorasszony: Prof. Dr. Ch. Stang-Voss kedvesen és rendkívül rokonszenvesen, meleg hangon emlékezett meg a Főiskola alapítóiról és az 1947 óta eltelt időszak széles körben elismert magas szintű munkájáról. Miközben a hallgatóság képet kapott a létesítmények bővüléséről és az országos, valamint a szövetségi szintű alapítványokról és egyre növekvő támogatásokról, érthetővé váltak napjainkra elért látványos eredményeik. Észak-Rajna-Westfália kormányzata és a Német Sportszövetség részéről elhangzott méltató szavak és köszöntések után Lieber professzor, a Főiskola egykori rektora "A sporttudományok tudományelméleti problémái" címmel tartott igen alapos nyitó előadást. Kitért a tudomány fejlődésének differenciáló és integráló folyamataira, az egység és sokféleség együttes létezésére. Véleménye szerint a sporttudomány így, egyes számban állja meg a helyét, így jelezve integritását, mely nem zárja ki a többi tudományos diszciplina létezését. Az ünnepi program Dr. h.c. Willi Weyer professzornak halála utáni díszdoktorrá történő avatásával folytatódott, majd a délelőtti ülésszakot az egyetem kórusa és zenekara zárta le középkori dalokkal, hangszeres művekkel.

A délutáni program a Sport és művészet című, valamint az iskolai sport történeti fejlődését bemutató két külön kiállítás megnyitásával kezdődött. Az elsőben a középkor, az újkor és napjaink sport témájú alkotásaiból láttunk rendkívül ízléses válogatást szakszerű kommentálással. A második az iskolai sport történetét mutatta be, jól áttekinthető tablók segítségével.

Az ünnepi program a külföldi partnerintézetek delegációvezetőinek a jubiláló Kölni Főiskolát köszöntő előadásaival folytatódott. A méltató szavak mellett valamennyi előadó gondot fordított arra, hogy vázlatosan ismertesse az irányítása alá tartozó intézmény tartalmi, létesítménybeli és képzésbeli sajátosságait. A magyar delegáció képviseletében Istvánfi Csaba egyetemi tanár, rektor angol nyelvű előadást tartott. Jóleső érzés volt hallani a magyar TF köszöntője és bemutatkozása után az elismerő tapsot, amely ezúttal is jelezte jó hírünket a világban.

A második napon az ülésszak szakmai előadásokkal folytatódott. A nyitó előadást a fiatal, és igen elismert Meinberg professzor tartotta. "A sport és sporttudomány etikai vonatkozásai" címmel. A klasszikus német filozófián nevelkedett tudós érintette mindazokat a problémákat, melyeket napjaink élsportja fölvet. A gyermekek csúcseredményeit, a sportolók elgépiesedését, a kémiai boszorkánykonyhák termékeinek fölhasználását mint napjaink olyan élő problémáit

vázolta fel, melyekre a sportetikának teljesen megfelelő választ kell adnia. Véleménye szerint a sportetikusnak mindent el kell követnie, hogy a sport valamennyi problémáját jelentőségének megfelelően érintse és tárja föl a sportolók előtt az ő védelmükben.

Várakozással teli morajlás kísérte a doppingról szóló előadást Donike professzortól. A dopping biokémiai aspektusai címmel bejelentett és bőséges illusztrációval kísért előadás méltán váltott ki nagy érdeklődést és elismerést, hiszen az élsport napjainkban legtöbbet vitatott kérdéséről volt szó. A dopping nem csupán az élsport problémája, hiszen például az USA-ban évente 100 millió dollár fölötti forgalom származik doppingszerből. A munkacsoport jelenleg a farmako-kinetikai hatások matematikai leírásaival kísérletezik. Az előadásban jól követhetőek voltak a kémiai hasonlóságok, a doppingszerek és a szervezet saját anyagai között, amely megnehezíti kimutatásukat. Mind a humoros ábrák, mind az egzakt gázkromatográfiás vizsgálatok ábrái meggyőzően mutatták a súlyos problémát, amely a doppingszedés következtében a szervezet metabolizmusában előállhat.

A fokozott érdeklődés továbbra is megmaradt, amikor Stegemann professzor következett. A fiziológia egyik fontos alkalmazási területéről, az űrhajózás kapcsán végzett főbb vizsgálati területekről adott áttekintést "Az ember különleges feltételek között" címmel. Munkaterülete bizonyítja, hogy a sportkutatás és az emberi motorium kutatásának korábbi eredményei milyen jól adaptálhatók a csúcstechnológia által megkövetelt feladatok ellátásához. Ennek elismerését jelenti többek között az az 1 millió márka, mellyel a főiskolán folyó munkát a Szövetségi Űrkutatási Hivatal támogatja. A vizsgálatok központi kérdése a súlytalanság következtében föllépő egyfajta "negatív edzettségi állapot" tanulmányozása. Inaktív állapotban olyan nagymérvű muszkuláris és csontrendszerbeli elváltozások tapasztalhatók, melyek igen jelentős gondot okoznak a rehabilitációban. Az eddigi tapasztalatok szerint 8 nap után kezdődnek a kóros tünetek, melyek közül a csontritkulást (a csontok kálcium és foszfortartalmának csökkenése, ennek következtében vesekőképződés), a vérnyomás radikális megváltozását, fejfájást, a vér összetételének módosulását, szemfenéki eltéréseket tartotta az előadó kiemelésre érdemesnek. Vízbe merülési kísérletekkel (lebegéssel), liftezéssel, búvár keszon-hatással, valamint kifejezett mozgásterápiával, egyaránt folynak kísérletek. 50 napon túl, napi 10 órás edzést kívánna a megelőzés, ami nyilvánvalóban jobb munkaeffektust tesz szükségessé. Jó volt hallani, hogy ezen a téren hatásos az együttműködés az űrnemzetek között.

A humán fiziológia világhírű szaktekintélye Holmann professzor várakozással fogadott előadásában "30 éves sportorvosi kutatási eredmények és azok társadalmi jelentősége" címmel vázolta a Sportfőiskola humánbiológiai és orvos-élettani részlegének, laboratóriumainak, majd más intézetek fejlődését, gazdagodását. Teljesítménydiagnosztikai vizsgálataikkal, a szérum tejsav-szintjének mérésével a belső terhelés objektív mérésének lehetőségét teremtették meg. A kiemelkedő teljesítményt nyújtó gyermekek szívnagyságának ultrahangos vizsgálatával az akcelerációban rejlő, teljesítménynövelő lehetőségeket és a speciális adaptáció specifikumait vizsgálják, megállapítva az idősebb korúak alkalmazkodásának morfológiai sajátosságait. Sajátos kutatási irányt képvisel az edzéshatás vizsgálata, melyben jól definiált külső irányt képvisel az edzéshatás vizsgálata, melyben jól definiált külső terhelések élettani rendszerekre és szervi struktúrákra kifejtett hatását vizsgálják. Lényegében az itt nyert tapasztalatok hasznosulnak a következő kutatási programban, amely a rehabilitációval foglalkozik. Elsősorban a rendszeresen nem sportoló lakosságnak készülnek ennek keretében különböző futóprogramok, melyek elősegítik az inaktív életmódból és az öregedésből fakadó, hanyatló tendenciák kiküszöbölését. Táplálkozás és dopping-

kutatások,külön a vérdopping mint lehetséges káros teljesítménynövelés lehetőségének egzakt vizsgálata ugyancsak témája a professzor intézetének, és a 40 perces előadás ezekről a kérdésekről adott kivonatos, ábrákkal dokumentált ismertetést.

Az edzés pszichológiájáról szóló előadást Sonnenschein doktornő tartotta. A személyiség és a környezet dinamikus kapcsolatát vizsgáló beszámolójában külön figyelmet szentelt a sporton kívüli környezet teljesítményt alakító szerepének bemutatására.

Hazánkban is ismert tudományszervező szaktekintély Kirsch professzor, aki a Testnevelés és Sporttudományos Világtanács képviseletében gazdaságszervezési kérdésekről adott átfogó, alapos ismertetést. A történeti áttekintés után vázolta az UNESCO és a IOC által kiemeltnek tartott fejlesztési irányokat, területeket. Hitet tett a sporttudomány és az élsport szerves kapcsolatairól. A sport és gazdaság témakörében elhangzott előadások (K. Heinemann, V. Ritter, A. Dassler) igen élesen világítottak rá arra a tényre, hogy a sport mélyen beágyazódik a gazdaság szférájába, s hogy a modern sportvezetés nem nélkülözheti sporthoz és gazdasághoz egyaránt értő specializált szakemberek munkáját. (Ezek az előadások igazolták a Testnevelési Főiskola vezetőinek törekvését az ilyen irányú képzés bevezetésére.)

Az ünnepi előadássorozat kedves szinfolttal zárult: A Nemzetközi Olimpiai Bizottság, valamint a TOYOTA világcég ösztöndíjait adták át a sportfőiskolának, kiemelve eddigi érdemeit a sportszakember-képzésben és egyben jelezve azt az új természetű kapcsolatot, amely az élsport és a gazdaság között napjainkra megteremtődött.

2. Kulturális programok, egyéb rendezvények

A konferencia szervezői alaposan kihasználták a rendelkezésükre álló időt; egymást követték a szakmai programok, szusszanásnyi pihenés csak az étkezések másfél órányi szünetében volt lehetséges, de a konferenciákon szokásos kulturális rendezvények itt sem maradtak el.

Maga a megnyitó ünnepség sem csak előadói beszédekre korlátozódott: a résztvevők kellemes élményként könnyvelhették el a főiskola énekkarának és zenekarának kedves, szép műsorát. A hallgatók aktivitása és rokonszenvesen lelkes szereplési kedve a búcsúbanketten is igen szép tánc-, mozgásművészeti, zenei és egyéb produkcióban mutatkozott meg. Jókedvű, mindenkinek igazi élményt nyújtó, diákos szerepléseik komoly pedagógiai műhelybe adtak bepillantást. (A konferencián különböző posztokon segítőként közreműködő hallgatókról is jó benyomásokat szerezhettek a résztvevők.)

A szakmai programok között említettük már a két igényes kiállítást, melyek megnyitói a konferencia műsorába illeszkedtek. A sport tárgyú képek reprodukcióinak kiállításán arra kellett gondolni, hogy otthon is lehetne hasonló vagy akár jobb gyűjteményt létrehozni. Igényesebb és tanulságosabb volt az iskolai testnevelés történelmi fejlődésben bemutató tábla-, és plakátkiállítás; itt a néző értő kalauza Quanz professzor, a főiskola korábbi rektora volt.

Az NSZK városaiban szokás, hogy az egyetem vendégeit a városi tanács is vendégeinek tekinti; itt is így történt, a pazar gótikájú romjaiból újjáteremtett - régi városháza volt a méltó kerete a köszöntésnek és a kiváló vacsorának. A városból viszonylag keveset láthattak a vendégek, az autóbuszos városnéző séta futó benyomásai, s a néhány percnyi áhitat a valóban lenyűgöző dómban, röpke félórányi múzeumi élmények, ezúttal csak ennyi jutott.

A rendezők sportélményt is kínáltak: Köln-Hamburg labdarúgó mérkőzést a főiskola szomszédságában levő stadionban.

A konferencia szervezése, az elszállásolás (Novotel) és ellátás színvonalas volt, a vendéglátó kollegák barátságos, szíves, figyelmes házigazdasága lekötelező.

3. Kapcsolatok

A konferencián a delegációk igyekeztek két- és több oldalú kapcsolatokat kialakítani, ennek során Istvánfi Csaba egyetemi tanár, rektor rövid tárgyalást folytatott a kölni rektorral, a konferencia házigazdájával, prof. C. Stang Voss-szal, továbbá prof. A.Kirsch-sel, a Szövetségi Sporttudományi Intézet igazgatójával is. Ennek eredményeként a két ország közötti kultúrális egyezmény keretében lehetőség nyílhat oktatók és kutatók cseréjére. A kapcsolatok konkrét formáját az ÁISH illetékes vezetőivel együtt kell kialakítani. A jelenlevő delegációk vezetőivel sikerült felvenni a kapcsolatot, ez a jövőben hozzájárulhat ahhoz, hogy a TF nemzetközi együttműködési lehetőségei kiszélesedjenek.

1. melléklet

A résztvevő egyetemek és sportfőiskolák képviselői

Ország	Intézmény	Résztvevők
1. ARGENTÍNA	Instituto Nacional de Education Fisica de Buenos Aires "Dr. Enrique Romero Brest" Republiquetas 1050, 1429 Buenos Aires	Prof. Helga Holze
2. AUSZTRÁLIA	Footscray Institute of Technology Ballarat Road Footscray P.O. Box 64 Footscray 3011, Victoria	Richard Armitage, Dr. David Lawson, Ken Burbridge
3. BRAZILIA	Universidade Federal do Rio Grande do Sul Rua Felzardo, 750 Jardim Botanice, 90000 Porto Alegre	Prof. Mario Cesar Cassel, Prof. Paulo Gulberto de Oliveira Prof. Dr. Jamil And
	Universidade de Sao Paulo Caixa Postal 5349, Ciudade Universitaria Cep 05508 Butana	Prof. Dr. Jamil Andre
4. BULGÁRIA	Institut Superieur de Culture Physique "Georgi Dimitrov" 1. rue Tina Kirkova, Sofia	Prof. Raiko Petrov, Prof. Klimont Boistschev, Prof. Natalia Petrova
5. KINA	Beijing Istitute of Physical Education Beijing Research Institute of Sports Science 11 Tiyuguan Road, Beijing	Prof. Dr. Lu Shaozong, Frau Ing. Zha Xuemei
6. CSEHSZLOVÁKIA	Universita Karlowa Ujezd 450, Mala strana, Praha 1.	Prof. Dr. Antonin Ryc Rychtecky Prof. Dr. Milan Navara Prof. Dr. Vojtech Janouch
7. FRANCIAORSZÁG	Institut National du Sport et de l'Education Physique, 11, Avenue du Tremblay, 75012 Paris	Dr. Claude Bouyuin

8. GÖRÖGORSZÁG	Aristoteles Universität von Thessaloniki, Thessaloniki University of Athens 41, Olgas Street, Dafne, 17237 Athen	Prof. Dr. Th. Avgerions Prof. Dr. V. Klissouras Prof. Yiannis Zervas
9. NAGY-BRITANNIA	Trent Polytechnic Nottingham Clifton Lane, Nottingham NG N G 11 8 N S	Prof. G. E. P. Elliot
10. IZLAND	Kulturministerium Reykjavik 150, Hverfisgata 4-6	Reynir, G. Karlsson
11. IZRAEL	Wingate Institute of Physical Education Sport Wingate Institute 42902	Dr. David Eldar, Ephraim Atlas, Uri Schaefer
12. JAPÁN	Nippon College of Physical Education 7-1-1, Fukazawa, Setagaya-Ku, Tokio	Prof. Eitaro Iwama, Prof. Koji Takizawa
13. KOLUMBIA	Universidad del Valle Apartado Aereo 25360, Cali	Prof. Orland Acavedo
14. KONGO	ISEPS, Université Marien NGouabi B.P. 1100, Brazzaville	Prof. Paul Ebondzibato
15. LENGYELORSZÁG	Instytut Sportu Ul. Ceglowska 68/70, 01-809 Warschau	Prof. Dr. Maciej Sklad, Dr. Andrzej Wit, Andrzej Graczyk, Dr. Artur Schmidt
16. PORTUGÁLIA	Universidade do Porto	Prof. Dr. Aberto Amaral, Dr. Jorge Bento
17. SVÁJC	Eidgenössiche Turn- und Sportschule Magglingen, CH-2532	Hans Altorfer
18 TÖRÖKORSZÁG	Marmara-Universitat Istanbul	Dr. Fehim Ücisik
19. SZOVJETUNIÓ	Wissenschaftliches Allunionsinstitut für Körperkultur, V. N. I. F. K., Moskau, 18. str. Kazakowa	Prof. Wladimir Zatsiorskij
20. MAGYARORSZÁG	Testnevelési Főiskola 1123. Budapest, Alkotás u.44.	Prof. Dr. Istvánfi Csaba, Dr. Gombocz János, Dr. Rigler Endre

21. USA	State University of New York Collegate at Cortland New York 13045	Dr. James M. Clark, Dr. Don Kirkendall, Dr. Willi A. Uschald
22. NSZK	Deutsche Sporthochschule, 5000 Köln 41, Carl Diem Weg	Az Intézmény képviselői

2. melléklet

Szakmódszertani bemutatók

Atlétikai csarnok:	Szakmódszertani foglalkozások és az edzésfolyamatban felhasználható "on line" rendszerű mérőberendezések bemutatása.
Játékcsarnok:	Bemutató edzések és a "tenisz tipusú" csapatjátékok edzésterhelésének fokozásával kapcsolatos vizsgálatok poszteres bemutatása.
Tornacsarnok:	A vizualitás, mint oktatási segédeszköz a szertorna tanításában (módszertani bemutató). Női és férfi művészi torna és táncóra.
Zenei Fórum:	Rövid programos demonstráció a gimnasztika oktatási anyagából (ritmus; tánc; elementáris tánc; játék-zene-tánc; mozgásszínház).
Úszóközpont:	Az ellenállás mérése úszásban vontatási kísérletekkel. Húzási frekvencia és a húzás hosszának változása gyorsúszásban.

APOR Péter

A LABDARÚGÁS I. VILÁGKONGRESSZUSA

(Liverpool, 1987. április 13-17.)

A kongresszust a Liverpool Polytechnic Sporttudományi Tanszéke rendezte, a Sporttudomány és a Testedzés Nemzetközi Tanácsa, a Sport-biomechanika Világtanácsa , a Brit Sporttudományos Szövetség felügyeletével. Ez volt az első olyan kongresszus e témában, amely nem csak az orvosokat, hanem a labdarúgás vizsgálatában szerepet játszó egyéb tudományágak képviselőit is megmozgatta.

Negyvennél több ország közel 300 kutatója, edzője, sportszakembere vett részt a rendezvényen, amelyen kétszázegynéhány10 perces előadás, illetve 10 poszter, valamint kilenc, egyórás referátum (köztük két magyar) és egy tucat munkacsoport-ülés, módszertani bemutató stb. zajlott. Az idő nagy részében párhuzamosan négy, délutánonként két szekció, illetve programot rendeztek.

A témacsoportok a következők voltak:

- stressz, félelem, motiváció,
- szezonális változások a labdarúgóknál,
- élettan,
- sérülések kezelése és megelőzése,
- mérkőzéselemzés,
- pszichológiai felkészítés,
- biomechanika,
- a menedzselés kérdései,
- mozgás-antropometria,
- szociológia a csapatban és a nézők között, huliganizmus,
- táplálkozás.

A főreferátumok témái:

- Huliganizmus a nézőtéren (Eric Dunning),
- Közös szálak a labdajátékok között (európai labdarúgás, gael football, amerikai football, ugyanez ausztrál szabályokkal, rugby),
- A táplálkozás kérdései (I. Jacobs, Canada),
- Teljesítménydiagnosztika (H. Liesen, NSZK),
- Az alsó végtag sérülésének mechanikai tényezői (B. Saedhom),
- Számítógépes tehetségkutatás (W. Dufour, Belgium),
- Taktika és stratégia (D. Bata, Anglia),
- Motiváció edzői szemmel (Haseldine, R., Liverpool),
- Stressz-szabályozás a labdarúgásban (Nádori L.),
- Hatásos edzésmódok a fittség javítására (Apor P.).

Ezeken kívül alkalmunk volt megtekinteni a Liverpool FC - Dánia válogatottja edzőmérkőzést, a Liverpool FC ifjúsági labdarúgói bemutató edzését, gael football bemutatót (ezt az írek játszák, a labda kézzel is érinthető), s a "labdarúgás Mekkája" mindkét nagycsapatának székházában a trófeaszobát, a létesítményeket, s az elnökök fogadták a kongresszus résztvevőit mind az Everton, mind a Liverpool klubnál.

Táplálkozás és labdarúgás

Ira Jacobs is három évig dolgozott Stockholmban, így bőséges izombiopsziás adathalmazra támaszkodva mondhatta el, hogy az izomglukogén már a félidőre

elfogy, másik része a mérkőzés végére kimerül. A glukogénben szegény izom teljesítménye kisebb, a gyors rostok glukogénhiányban 11-17 %-kal kisebb erőt tudnak kifejteni. Egy pihenőnap és egy könnyű edzéssel eltelt nap után is csak 70 %-ban pótlódott a glukogén, így annak gyorsított pótlása igen indokolt lenne. Ennek érdekében a mérkőzés utáni napon napi két (nem hét) szénhidrátban gazdag étkezés az indokolt. Kevés fruktóz, sok glukóz keveréke, óránként 50 g, nem elektrolittel dúsítva adható.

Mesterséges polysacharidákat tartalmazó folyadék (7 % Polycose) talán kedvezőbb mint a placebo volt. A mérkőzés szünetében folyadék és cukor fogyasztása indokolt. Nagyobb étkezés 3-4 órával a mérkőzés előtt történjen, nativ cukrot ne tartalmazzon.

Az izomrostok glukogénje nem egyformán viselkedik. A szubszarkolemmális cseppek egyáltalán nem ürülnek ki, a Z csík mentén elhelyezkedők pedig esetleg szelektíven növelhetők a diétás szisztémák révén. Az anyagcserében legaktívabban a kontraktilis állományban lévő dropletek szerepelnek. Ekblom analógiát emlegetett a szubszarkolemmális glukogén és a súlyos vashiányban is változatlanul megmaradó enzym- és myoglobin-vas között.

Az energiaegyensúly mérésére a legjobbnak a 3 napos étkezési napló elemzése válik be.

Izomrost: nem sprinter típusú a labdarúgók izomzata, néha gyors és nagy teljesítményű mozgásra képes. Ezt a Cybax és a ballisztikus mozdulatot is regisztrálni képes Kin-Com készülékkel mérik. Már egy hetes edzéskihagyás is lényeges rostterület-kisebbedéssel, citrát-szintetáz és zsírsavégető enzimaktivitás csökkenéssel jár, megfogy a rostok körül a kapillárisok száma.

A néhány másodperc alatt kifejtett maximális (kerékpár, futó-) teljesítmény és az aerob kapacitás kapcsolatban van és magas a jó labdarúgóknál. Az erő fejlesztése - leghatásosabban az excentrikus gyakorlatokkal - növeli a rúgás távolságát, de még fontosabb a hatása a sérülések megelőzésében. A rúgástávolság (labdasebesség) az ügyesség függvénye is. A felnőtt, jó játékosok által megrúgott labda 24 m/s sebességgel száll, a boka sebessége a rúgás pillanatában 14 m/s, a comb és a lábszár szögsebessége 16 és 28 radián is lehet. A talajra ugyanekkor függőlegesen 1300 N, vízszintesen 710 és oldalirányban 530 N hat (Luhtanen, Jyväskyla).

A mérkőzés mozgásanalízise egy 75 méter magas toronyból felvett film számítógépes analízise révén történhet. Bemutatót láttunk a rendező Intézetben, ahol egy 128 mezős tábla fedi le a játékteret. Újjal megérintve a játékos helyzetét a játéktéren, és további tasztaturákkal annak számát, a végzett akciót stb. kódolhatjuk, s a számítógép összegyűjti és elemzi a beadott információkat. Nemcsak a labdarúgás mozgáselemzésre használható ez a módszer. Az újság nagyságú tábla és a telefon nagyságú számítógép könnyen szállítható, a kezelés elsajátítása 2-3 óra.

A Lazio edzője tízfokú skálát használ a mérkőzés során tapintott vagy teleméterrel mért pulzus, a szünetben és utána levett vér tejsavtartalma és a játékos szubjektív észrevételei számítógépbe gyűjtésére és a szezonon át kísérésére. Bármikor grafikus képet kap a mutatók állásáról.

A kerékpár és futószalag ergometria fontos, használandó módszer a felkészültség eldöntésére. A legjobb német labdarúgók a 2 Watt/kg-os terhelést 126-132-es pulzusszámmal teljesítik (a nem edzett egészséges fiatalemberé ilyenkor 170 körül van) és 5 Watt/kg terhelésre is képesek 1 percig (a pályakerékpározók teljesítőképessége áll ehhez közel). A Wingate anaerob tesztben a csúcsteljesítmény 9-10 Watt/kg, 5 s-ig. A 0,95-ös RQ jelzi a 4 mmol/l-es an-

aerob küszöbszintet.

A 4 mmol/l-es tesztet sok előadó említette, ám a kivitelezés nehézségei miatt ezek a vizsgálatok sokszor értékelhetetlenek - mint a vitákban is kiderült. A félidőben és a mérkőzés végén nyert vérminta tejsavtartalma korlátozott értékű információt nyújt a megterhelésről.

Liesen előadását nagy érdeklődés kísérte: a német válogatott 1983-87 közötti anaerob küszöb adatait, és a 86-os Világbajnokságra felkészülés körülményeit mondta el. 1986. januárjában 4,2 méter/s volt az "anaerob küszöb" sebességük 1987 márciusában 4,3, de a VB előtti hetekben csak 4,0 m/s volt a csapat átlaga, s ez kevés! A kényszerhelyzetben azt tették, hogy 20-40 perces, lassú, teljesen aerob futások, igen sok izomnyújtás (stretching) mellett csak 15 méteres vágtákat engedtek, azt is két percenként egyet (I) köztük lassan futva. A cél a makroerg foszfátszint reszintézisének gyorsítása volt, mint Liesen mondja: "meg kell tanítani a szervezetet arra, hogy gyorsan szintetizáljon kreatinfoszfátot".

Nagyon fontosnak tartják - s erről a játékosok is meggyőződve, elvégzik ezt az otthoni feladatot: - hogy még a mérkőzés napján fussanak lassan 30-40 percet, illetve ezzel vezessék le az edzést. A szezonvégi pihenő nem lehet passzív! Napi 2-20 perc lassú futás minden nap feltétlenül kell!

Ha egy tehetséges, de fizikailag nem elég felkészült játékos a jobbikkal együtt kell eddzzen, a technikája és a kreativitása hamar megkopik. Az ergometria ezért is fontos! Nem futószalagon, hanem a pályán, egy bizonyos futásprotokollal határozzák meg a 4 mmol/l-es tejsav-küszöb szintet. Liesen elmondta, hogy az utóbbi 5-10 évben nagyon javult a sportolók befogadóképessége a kutatók javaslatai iránt.

Az orvosok egy délutánt szenteltek, főleg a megelőző sportorvoslásnak. A sérülés gyógyításához nem kell a sporthoz is értő orvos, de a megelőzéshez igen! A sérülések oka az esetek 42 %-ban a játékos, a felkészültségét meghaladó feladatra való vállalkozás. Mindenki hangsúlyozta a bemelegítő, a pihenőszünetekben végzendő és a levezető izomnyújtó gyakorlatok fontosságát, de persze ez sem varázsszer, ízületi elváltozásoknál káros lehet. Labdába rúgni először csak 30-40 perces bemelegítés után lehet. A zuhany, a szauna is alkalmas hely a stretching gyakorlatok végzésére. A csípőforgató izmok használata (a román és a szovjet játékosoknál látjuk) különleges technikát és izomkarbantartást igényel.

1987 decemberében, Barcelonában a FIMS égisze alatt terveznek újabb orvosi összejövetelt, a házigazda Bachet lesz.

A kongresszus az angolokra jellemzően nagyon nyugodt, de percnyi pontos, külsőségeiben szerény, de a rendező diáksereg jóvoltából minden tekintetben megbízhatóan működő munkaértekezlet volt, ahol a "szabad" programok is a szakmai információcserét szolgálták.

KARÁCSONY István

TORNAEDZŐK NEMZETKÖZI KONFERENCIÁJA

(Cardiff és Lilleshall, 1987)

A Brit Nemzetközi Edző Bizottság, valamint a Brit Amatőr Torna Szövetség meghívására közel három hetet töltöttem Angliában. A meghívás külön érdekessége, hogy a Brit Nemzeti Edző Bizottság Kongresszusára első alkalommal hívott meg előadót szocialista országból. A két évenként megrendezésre kerülő esemény tavaly, 1987. december 4-8. között zajlott le, amelynek Wales fővárosa, Cardiff adott barátságos otthont. A konferenciát végig nagy figyelem kísérte. Az első napot követő fogadást a város polgármestere adta a résztvevőknek a városházán, ahol megjelent a sportminiszter, a Brit Nemzeti Edző Bizottság elnöke, valamennyi sportág technikai igazgatója, a támogató szponzorok képviselői.

A konferencia színhelye Cardiff legpatinánsabb szállodája - ahol egyébként a résztvevők együtt laktak -, konferenciaterme. Neves hazai előadókon kívül vendégprofesszorokat hívtak meg az USA-ból, Kanadából, Svédországból. Magyarország részéről engem kértek fel előadónak a Testnevelési Főiskola képviseletében.

Az 1987-es konferencia központi témája:

"A fejlődő gyermek a teljesítménysportban."

E témakört három kisebb csoportra osztották fel, amely külön egy-egy nap előadásanyagát képezték.

1. Kiválasztás és szelektálás,
2. A teljesítménysporthoz szükséges képességek,
3. A képzés egyéb lehetőségei.

A magyar előadást a "Kiválasztás és tehetséggondozás Magyarországon" címmel, élénk érdeklődés kísérte.

Az érdeklődés mindenekelőtt az eddig még "ismeretlen" középeurópai ország jelenlétének, eltérő társadalmi berendezkedésének és nem utolsósorban tiszteletet parancsoló nemzetközi sportsikereinek szólt. Kifejtették, hogy noha Magyarország és Nagy-Britannia társadalmilag, területileg, lélekszámát tekintve eltérő, de a fiatalkorú sportolók élsportba való belépésének és megtartásának hasonló problémái vannak mindkét országban.

Többen érdeklődtek a család, iskola és a teljesítménysportban való részvétel problémáiról, a magyarországi tapasztalatokról. Nagyszerű eszmecsere alakult ki a családi környezet meghatározottságának megítéléséről, nemzeti sajátosságairól.

A szakemberek között a konferencián a legkevesebb vita a gyermek élsportban való tevékenységéről és az egészséges testi-szellemi fejlődés harmóniájáról, illetve diszharmóniájáról folyt. Úgy tűnik, hogy a gyakorlati és az elméleti szakemberek nehezen tudtak közös nevezőre jutni szakmai kérdésekben. A vita forrása: lehet-e nemzetközileg kiemelkedő eredményt elérni úgy, hogy a gyermek személyisége, egészsége ne sérüljön? Megítélésem szerint a konferencia nem tudott meggyőző érveket felsorakoztatni egyik csoport számára sem, de ez nem is lehetett cél.

A kongresszus mintegy 150-200 résztvevője az előadások szünetében megtekinthette a legújabb sportági video-oktatófilmeket, szakkönyveket, a legkorszerűbb műszaki technikát, amit a helyszínen meg is vásárolhatott: A konferen-

cia egyik legnagyobb szponzora az ADIDAS cég angliai leányvállalata a szabadidőben néhány nem hivatalos közös rendezvényt szervezett a résztvevők számára, ezzel is jó reklámot teremtve e márkának.

Az előadásokon kívül lehetőségem volt egy tanárképző főiskola tanóráinak megtekintésére. A vendéglátók készségesen bemutattak mindent ami az érdeklődésemre számot tartott és egyben összehasonlítást kértek a Magyar Testnevelési Főiskola képzési rendszerével kapcsolatban.

A cardiffi konferencia után Lilleshallba szólt a meghívás a brit tornaedzők országos értekezletére. Az egyhetes konferencián a női-férfi torna, a sportakrobatika, a ritmikus sportakrobatika és érdekes módon a rekreációs sportágak vezetői, edzői vettek részt. Lilleshall az egyik legnagyobb sportközpont Angliában, egy igazi angol park közepén fekszik. Ideális, nyugodt környezet, a legkorszerűbb szakmai feltételekkel. Az itt dolgozó edzők a tábor vagy a falucska állandó lakói, akik a Brit Nemzeti Edző Bizottság emblémával ellátott szövetségi gépkocsin közlekednek.

A meghívott előadók az NSZK-ból, Kanadából, Svédországból, Bulgáriából és Magyarországról jöttek. Az előadások az elmélet és gyakorlat teljes összhangjában zajlottak reggeltől gyakran késő estig. Ez nem véletlen, hisz az edzők maguk fizették továbbképzésük minden költségét, s ezért ezt az időt hasznosan kívánták kitölteni.

Örömmel számolhatok be, hogy a Testnevelési Főiskolán 1987-ben készített "Speciális erőfejlesztés a férfi tornában" című videó oktatófilm jelentős szakmai sikert aratott. Az erőfejlesztés ilyen irányú megközelítése újdonságnak számított a képzett és a kevésbé "profi" edzők számára. Az érdeklődésre jellemző, hogy a konferencia befejezését követő napon nem hivatalos gyakorlati bemutatóra kértek fel.

A konferencián minden előadónak napi egy, illetve két előadást kellet+ tartania. Úgy tapasztaltam, hogy a brit edzőket mindenekelőtt a módszertani kérdések érdekelték, valamint a hosszú évek óta tartó magyar tornasikerek titka.

A konferencia alatt az angol edzők is hasonlóan viselkedtek, mint a magyarok. Az edzők többsége nem csak passzív hallgatója az előadásoknak, hanem tisztelettel vitatkozó (!), jó atmoszférát teremtő szakember.

A két konferencia után díszvendégként meghívott Londonba a"Kraft" nemzetközi női és férfi tornaverseny szervező bizottsága.

BARABÁS Anikó

AZ V. NEMZETKÖZI SPORTBIOMECHANIKAI SZIMPOZION

(Athén, 1987. VII. 13-17.)

A Nemzetközi Sportbiomechanikai Szimpozionok soraban az ötödik, mintegy szatellita - szimpozionként közvetlenül a Nemzetközi Biomechanikai Kongresszus után került megrendezésre, mintegy jelezve a Nemzetközi Biomechanikai Társasághoz való kapcsolódást, ugyanakkor az egyre inkább önálló Sportbiomechanikai Társaságként való elkülönülést is.

A Szimpozionnak Athén adott otthont, a Kongresszus színhelye a Pireusban épült "Béke és Barátság" stadion kongresszusi terme volt. A Görög Sporttudományos Intézet és Sporthivatal szervezése felett a Nemzetközi Sportbiomechanikai Társaság vállalt védnökséget, s adott jelentős anyagi támogatást is.

Az egyre növekvő jelentőségű sportbiomechanika tudományos közös fórum lehet a kutatók és a sportpályák gyakorlati szakemberei között.

A különböző tudományterületek kutatói, az edzők, tanárok, valamint a sportbiomechanika és alkalmazása iránt érdeklődők számára jó lehetőséget biztosított a szimpozion a tudományos ismeretek kicserélésére, valamint együttműködési kapcsolatok kiépítésére.

Az athéni szimpozion kiemelt témája az erősportok, állóképességi és ügyességi sportok biomechanikáján belül az atlétika és a birkózás sportágak biomechanikája volt.

Általános sportbiomechanikai kérdések megtárgyalására is lehetőség nyílott, így beszámoló hangzott el a sportbiomechanikai alapkutatásokról, a sportban alkalmazott biomechanikai módszerekről, a csont-izomrendszer biomechanikájáról, sportrehabilitáció biomechanikájáról, sporteszközök, valamint a sportban a számítógépes szimuláció és modellezés alkalmazásának a lehetőségeiről.

A szimpozionon 20 ország képviseletében mintegy 150 külföldi és 400 hazai résztvevő volt. A legnagyobb létszámú küldöttség Japánból és az Amerikai Egyesült Államokból érkezett. Az európai szocialista országok részvételét igen nagy mértékben elősegítette, hogy a rendező szervek (Görög Sporttudományos Intézet és a Sporthivatal) valamennyi szocialista országból 2-5 fő ingyenes részvételét és ellátását biztosították. Ez a nagylelkű és nemes gesztus a szimpozion sikeréhez, valamint a szimpozion színvonalának emeléséhez is nagyban hozzájárult, így például az NDK-ból G. Hochmuth és a Szovjetunióból érkezett V. Nazarov "A csont-izomrendszer biomechanikája" című előadásával.

A tizenegy meghívott előadó bevezető előadásán kívül további 56 előadás hangzott el, és 14 posztert mutattak be.

A számítógépes szimuláció és modellezés témakörében H. Hatze (Ausztria) és S. Plangenhoef (USA) előadása volt kiemelkedő. A szófiai és prágai sporttudományos intézetek kutatói is szimulációs kísérleteikről számoltak be előadásaikban.

Biomechanikai alapkutatás és annak sportbeli alkalmazása volt a témája J. Abrantes (Portugália) előadásának.

A sportági biomechanika témakörben D. Hayes (Canada) az egyes testrészek együttműködését, a kosárlabda-dobás végrehajtásában való szerepét vizsgálta. Az íjász lövés mozgásanalíziséhez az elektromiográfiát alkalmazta N. Nishizono

(Japán). Igen jól szemléltette a hátúszás startjáról előadását W. Cryer (USA).

A torna sportág biomechanika szempontú vizsgálatokról A. Arampatzis (NSZK) és S. Prassas (USA) számolt be.

A sportrehabilitáció biomechanikája témakör bevezető előadását V. Tegner (Svédország) tartotta. A sportrehabilitáció további lehetőségeibe M. Ridgway (USA) és M. Kenna (Ausztrália) adott betekintést.

Az erősportágak közül a súlyemelés és a birkózás biomechanikájával kapcsolatos előadások sorában jelentős érdeklődés kísérte Barabás-Fábián (Magyarország), K. Jelen (Csehszlovákia), W. Erdmann (Lengyelország), S. Ikegawa és A. Sacripanti előadását.

Az alkalmazott biomechanika mint az emberi teljesítőképesség többtényezős megközelítése volt A. Dal Monte (Olaszország) gondolatokat ébresztő előadásának címe.

A sportszerek és a sportoló közötti kölcsönhatások biomechanikája kutatásában kiemelkedő munkáról tájékoztatott R. G. Therrien (Kanada), H. Omichi (Japán), L.M. Leonardi (Olaszország)

A biomechanikai módszerek, az izombiomechanika és az edzői gyakorlat problémáit közelítette előadásában S. Otahal (Csehszlovákia) P. Susanka (Csehszlovákia), R. Rodano (Olaszország), M. Adrian (USA).

Az atlétikai mozgások biomechanikája kiemelt témakörben egyrészt elméleti kérdések kerültek megtárgyalásra L. Oddson (Svédország) - a magasugró képességet meghatározó tényezők; A. Thorstennson (Svédország) - a futótechnika által befolyásolható futási gazdaságosság határai, másrészt a közelmúlt nagy atlétikai eseményeihez kapcsolódott biomechanikai szempontú film- és videofelvételek bemutatása, módszertani ismertetése és a többdimenziós filmfelvételek alapján egyes mozgások elemzésére került sor.

Az 1985-ös atlétikai világkupán B. Mason (Ausztrália) készített filmet, s a rúdugrás kinematikai analízisét készítette el, majd H. J. Grosnak (NSZK) az 1986-os Junior Atlétikai Világbajnokságon volt lehetősége (a Nemzetközi Sportbiomechanikai Társaság támogatásával és szervezésével) világszínvonalú, többdimenziós filmfelvételek készítésére.

BARTON József

NEMZETKÖZI SPORT, SZABADIDŐ ÉS ERGONÓMIAI KONFERENCIA

(Liverpool, 1987. XI.)

A kétnapos konferenciát az Ergonómiai Társaság I. Reilly (Liverpool Polytechnic, Department of Sport and Recreation Studies) és M. Ussher (Human Factors Group, Plessey Research Roke Manor Limited, Roke Manor) vezetésével rendezte. Szponzorok voltak még a Brit Sporttudományos Egyesület (British Association of Sport Sciences), a Szabadidő-tevékenység Egyesület (Leisure Studies Association) és a Sport Biomechanikai Világszövetség (World Commission on Sports Biomechanics).

Ezzel a lépéssel a szervezők még szélesebbre tárták a kapukat más társ-, illetve határtudományok előtt, melyek a sporttudományokat, pontosabban a biomechanikát "kereszt-fertőzéssel" megtermékenyítve még népszerűbbé teszik a többi tudományterület képviselői között.

Az ergonómia nézőpontjából a sportmozgások biomechanikai analízise teljesíti azt a konvencionális ergonomiai kritériumot, mely a biztonság, hatékonyság és komfort jelszavaival foglalható össze. A szabadidős, rekreációs tevékenységek, a sport, mint stressz, az egyéni és csapat sportmunka optimalizálása, a sporteszközök és felszerelések, például a ruházat tervezése és kivitelezésében (design) lévő közös szempontok alapján képzelhető el megnyugtatóan. A sport, a szabadidőtevékenység és az ipari ergonómia képviselőinek biomechanikai szellemben való találkozása erre kiváló alkalmat adott.

Az első nap programjában főként az új műszerek, módszerek, számítástechnikai programok bemutatása, megvitatása szerepelt, míg a második napon a tágabb értelemben vett egészségről, testi-fizikai jólétről, a stresszről és a sporttal kapcsolatos élettani, pszichológiai kisérleti munkákról szóló beszámolók kaptak hangot. Az előadások többsége a szervezők elgondolásának megfelelően hangsúlyozottan kereste témafelvetésében a sporttevékenységekkel kapcsolatos ergonómiai megközelítéseket.

A két meghatározó (keynote) előadást a belga J. P. Clarys és a kanadai R. J. Shephard tartotta.

J. P. Clarys a brüsszeli és az amszterdami Vrije Universiteit kutatóiból álló teamjének eredményeiről számolt be a sportban alkalmazott EMG vizsgálatokról. Részletesen ismertette a metodika fejlődését, az adatfelvétel és a számítógépes adatfeldolgozás problémáit, megoldásait a biomérnöki, a rehabilitációs, a sport és ipari biomechanikában, élettanban, állattanban és a többitől kissé lemaradva az ergonómiában.

Bár az alapkutatások és ergonómiai alkalmazásuk közt alapvető eltérések vannak, a "munkakörnyezet" és "sportkörnyezet" között hasonlóságok is találhatók.

J. P. Clarys előadásában három különböző EMG vizsgálatot ismertetett a sportra adaptálva, három különböző EMG regisztrálási és adatfelvételi megközelítést használt fel.

1. Az izomműködés mozgásmintázatának vizsgálatára szárazföldi erőfejlesztő eszközt szerkesztettek úszók számára telemetrikus és konvencionális EMG regisztrálási módszert akalmazva.

2. Azt vizsgálták, hogy a különböző anyagból készült sílécek (lágy, kompakt, versenyléc) milyen hatást gyakorolnak az izomaktivitásra.

3. On-line regisztrációs rendszerrel vizsgálták az úszómozgás propulzív szakaszát az izomműködés specificitását és intenzitását illetően.

Mechanikus ellenállás ellen működve az úszás propulzív szakaszában dolgozó izmoknál jelentős mozgásmintázati változások figyelhetők meg.

Alkalmazkodó (isokinetikus) ellenállást használva a nagyobb erőkifejtés ellenére alacsonyabb EMG aktivitást figyeltek meg a szárazedzés erőkifejtésénél mint a vízben való "élő" úszás közben.

A sízésnél a "lágy" sílécet ajánlották a vizsgálatok eredményeként az általános (hobby-sízés) és versenyzés céljából egyaránt.

R. J. Shephard a Torontói Egyetem Testnevelési és Egészségnevelési Fakultásáról a sport, a szabadidő-tevékenység és a jólét ergonómiai perspektiváiról tartott előadást.

Az automatizált post-industrializált társadalmak munkahelyi mozgásigénye nem felel meg az emberi mozgáskapacitásnak. Bizonyos feladatok, mint a sok gyaloglás, lépcsőmászás, tárgyak emelése, anyagmozgatás kimerítő fizikai igénybevétellel járnak, különösen az idősebb és női munkavállalók körében, de általában a fizikai terhelés a munkahelyeken manapság az egészséges optimum alatt van. A felszabadító szabadidő-tevékenység a "fizikai jólét" számára rendkívül fontossá vált. Kimerítő igénybevétel a menedzserek körében és a gépekkel körülvett, de fizikailag könnyű munkát végző ipari munkahelyeken dolgozóknál figyelhető meg különösen.

Vitatott, hogy a munkahelyi fitness és rekreációs programok hasznosan járulnak-e hozzá az emberek "fizikai jólétéhez"? Úgy véli, hogy nagy szükség van jól megtervezett és gondosan kikísérletezett standardizált edzőprogramokra, de ezek szervezése a jövőben nehézkesebb lesz, mert elterjed a részmunkaidőben történő foglalkoztatás, sőt egyre több lesz a tartósan munkanélküli is.

A sport és szabadidő-tevékenységi programok mindezek ellenére döntő szerepet kapnak, mivel mint szolgáltatások munkaerőt kötnek le, és értelmes tevékenységi lehetőséget adnak a tradicionális módon nem foglalkoztatottak számára is.

Meghívott, felkért előadásokat többen tartottak. L. Hardy (Bangor, É-Wales) Önszabályozó edzés a sportban és a munkában címmel mentális edzőcsomagok (MTP = Mental Training Package) elterjedésére hívja fel a figyelmet. Ezek validálására tesz javaslatot példán is bemutatva az eljárást. M. Hughes és munkatársai (Liverpooli Műszaki Egyetem) sportjátékokon alkalmazott számítógépes mozgáselemzéseket ismertettek. Az utólagosan átvizsgált videofelvételekről a sportági szakértők tanácsaira összeállított kritériumok adatgyűjtését, adatkezelését, statisztikai számításokat BBC mikroszámítógépre készítették el különböző sportjátékokban (amerikai futball, rögbi).

I. M. Franks (University of British Columbia, Vancouver) hasonló rendszert fejlesztett ki a gyephoki játék elemzésére, de real-time megoldásban. interaktív video-számítógép programmal digitalizáló tábla segítségével, mikroszámítógéppel mérkőzés közben vagy videoszalagról lejátszva a mérkőzést.

A. Lees (Liverpooli Műszaki Egyetem) meghívott, felkért előadásában Sporteszközök (sportcipők) kialakítása és a biomechanika címmel erőplatós mérési eredményeit ismertette, de nem foglalt állást a biomechanikai elemzések során egy "szuper sportcipő" mellett sem. Inkább azt hangsúlyozta, hogy a sportoló képes alkalmazkodni mozgásmintázatának változtatásával a különböző tulajdonságú cipőkhöz, akár rövid időközönként is. Véleményünk szerint, ha ez így igaz, akkor mégis további vizsgálatokra van szükség, ki kell deríteni,

hogy az új mozgásmintázatok megfelelnek-e a "biztonság, hatékonyság, komfort" elveinek és nem károsítják-e a láb szerkezetét?

Egy másik előadásban S. Arthur és A. Lees (Liverpooli Műszaki Egyetem) a mozgássérült tolókocsis sportoló anaerob teljesítményét vizsgálták egy e célra kialakított görgőhengeres "futószalag" segítségével (WERG = Wheelchair Ergometer). A modifikált 30 s-os "Wingate Test"-tel, stabilizált teljesítmény mellett vizsgáltak 7 férfit, hogy műszerüket hitelesíthessék.

A konferencián több előadás foglalkozott ergonómiai és biomechanikai megközelítésben a sportsérülésekkel, sérülést megelőző eljárásokkal, védőeszközökkel, elsősegélynyújtással. S. Burns (Sportorvosi Központ, Minneapolis) csodálatosan illusztrált diaképei, videojelenetei az "amerikai futball", a jégkorong-mérkőzések és a teremlabdarúgás baleseti helyzeteit, az öngyilkos ütközéseket, a baleseti statisztikákat a csapatorvos aggodalmával mutatta be, erősen hangsúlyozta a védőeszközök helyes használatát. Egy amerikai cég teljes ilyen kollekcióját is bemutatta.

Iglói L. és Iglóiné B. G.: Sportsérülések es ellátásuk, Iglói L. és Odor P.: Férfi versenytorna bíráskodásának számítógépes ellenőrző rendszere, Iglói L., Odor P. és Baksa L.: Sporttehetségek kiválasztása számítógépes rendszer alkalmazásával, valamint Barton J., Barton G. és Iglói L.: Sportági technikák számítógépes optimalizálása címekkel a két magyar résztvevő négy bemutatóját és poszter előadását érdeklődéssel és elismeréssel nyugtázta a szakértő közönség.

Tae Won Jun (Sporttudományos Intézet, Szöul) a főiskolás amerikai futball játékosok sérüléseinek gyakoriságát a bioritmussal összefüggésben vizsgálta. Nem talált összefüggést a kritikus napok és a sérülések között. Másik előadása doktori téziseinek része volt. Ebben az intervallos súlyzós erőedzés hatását vizsgálta főiskolás hallgatókon a dinamikus izomerő és teljesítmény fejlődésére, valamint a cardiorespiratoricus funkciókra gyakorolt hatásokat.

J. H. Keighly és Y. Li (University of Leeds, Leeds) a különböző anyagokból kötött sporttrikók élettani és pszichológiai hatásait vizsgálták sportolókon ergonómiai szempontok alapján.

Új műszerek közül a Cranlea & Company birminghami cég "COMMAND" Micro Sports Lab Computer 1100 jelzésű készüléke felületi elektródák segítségével az EKG jelek alapján monitorozza a szív igénybevételét sportmozgások (futás, jogolás) közben. A microprocesszoros program előre megadott intervallumok folyamatos visszajelzéseivel megkönnyíti a terhelés optimális adagolását.

Ugyanez a cég mutatta be a finn Polar Electro SPORT TESTER™ PE-3000 műszercsaládját. A szívműködés monitorozására kiválóan alkalmas rendszer a Testnevelési Főiskola Orvostudományi Tanszékén a közeli beszerzés állapotában van.

Egy új hordozható dinamométer (markolóerő számkijelzős megoldással), súlypontemelkedést mérő műszer) szintén számkijelzős volt még a műszerek standján látható borsos árakon.

Az előadások között egy új kajak-ergométerről is beszámoltak, melynél az ellenerőt légcsavarral, illetve az itt fellépő légellenállással szabályozták (B. Larsson és munkatársai, Unversity of Copenhagen).

A konferencia helye távol a nagyváros zajától, Liverpooltól kb. 50-60 kilométerre egy tipikus ősi kastélyban (egy néhai miniszterelnök nyári lakja volt) Burton Manorban ideális munkaalkalmat adott klasszikus angol konzervatív főuri környezetben. A szemléltető eszközökkel kiválóan felszerelt előadóteremben az egymást sokan ismerők szakmai barátságra alkalmas légkörben vitatták meg a felmerült kérdéseket.

Mi ketten, magyarok a Liverpooli Műszaki Egyetem Biomechanikai Laboratóriumát kerestük fel, ahol Adrian Lees bemutatta az intézetet. Örömmel állapít-

hattuk meg, hogy a TF biomechanikai fejlesztési programját helyesen javasoltuk vezetésünknek, mert valóban a kinematikai elemzésekhez (oktatáshoz-kutatáshoz) azt a műszerparkot találtuk, amit mi is tervezünk. Négy-öt BBC mikroszámítógép és egy nagyobb PC AT rendszerbe kötve kielégíti a filmelemzések adatfeldolgozási igényét. A dinamometriához KISTLER erőplatót építettek be a laboratórium padozatába, videorendszerrel egyidőben az erőjeleket és a képi rögzítést is biztosítva. Egy másik erőplatót futófolyosón építettek be, ezt mozgatni is tudják. Több más műszerüket, berendezésüket megismerve arra is kaptunk biztatást, hogy software-cserére és közös project kidolgozására is lehetőség lesz a jövőben.

A rövid tartózkodás megingatta bennünk az angol "hűvösségről" alkotott előfeltevéseinket, mert T. Reilly és különösen A. Lees meleg barátsága komoly alapot ad a későbbi szakmai kapcsolatok erősödéséhez.

KERESZTESI Katalin

NORVÉGIAI TANULMÁNYÚT

(1987. V.)

A tanulmányútra az Országos Ösztöndíj Tanács által meghírdetett pályázat alapján nyílt lehetőségem és az utazást 1987 májusában tudtam megtenni. Ez időben az Állami Ifjúsági és Sporthivatalban előkészítés alatt állt a norvég-magyar sport és ifjúsági együttműködési szerződés megkötése, amelyet Deák Gábor államtitkár 1987. novemberében Oslóban írt alá.

Így tanulmányutam egyik feladata volt, hogy a norvég sportirányítási-sportpolitikai rendszerről információkat szerezzek. Két napos látogatást tettem a Norvég Sportszövetségek Székházában, ahol Ms. Magnhild Sundi Brennvall a Sportszövetségek általános elnöke is fogadott, és tájékoztatást kaptam a sportági szövetségek szervezeti felépítéséről. A sportirányítási rendszerükben a szakszövetségek vezetőit 3 évre választják, a klubok vezetőit 1 évre. Ezt az időszakot kevésnek tartják, céljuk a szövetségek és a klubok kapcsolatát erősíteni a megfelelő vezetők helyzetét hosszabb időszakra stabilizálni.

Megdöbbentő volt számomra, hogy a 4 millió norvég állampolgárból 1987-ben 1,6 millió sportegyesületi tagot tartanak nyilván. (Ez nem egyenlő 1,6 millió állampolgárral, van aki több egyesületnek is tagja.) Szerintük az összlakosság 30 %-a vesz részt valamilyen egyesület életében. Az egyesületek az állami támogatást a tagság létszámának függvényében kapják. A központi sportirányítás tartalmi feladatainak átszervezése ez időszakban történt, lényege a decentralizáció, és több "szolgáltatás" leadása a városi és megyei szakigazgatási szerveknek. A legfelsőbb sportirányítás inkább csak ellenőrzési és koncepcionális feladatokat kíván a jövőben ellátni.

Nyíltan, őszintén tájékoztattak a sportirányítás gazdasági helyzetéről, rendszeréről. Például a kluboknak a költségvetést elsősorban maguknak kell "kitermelni". 1987-re 10.740 000 norvég koronát kapott a "sport". Ennek 30 %-át a kormány biztosítja, 80 %-át a hirdetések, a reklám, a totó-lottó és a szponzorok adják. A jelenlegi norvég sportirányítás legnagyobb feladata és problémája, hogy energiájuk nagy részét a 80 % "megszerzése" köti le és nem tudnak eleget fejlesztési feladatokkal foglalkozni.

Tájékoztatást kaptam tudományos kutatásszervezői rendszerükről is. A kutatási témák állami támogatását pályázati úton lehet elérni. A beadott kutatási tervet 3 személy bírálja el sportpolitikai és szakmai szempontok alapján. Évente számonkérik a kutatási munka ütemét, amelyet korszerű adatnyilvántartó lapon regisztrálnak.

Rövid távú kutatási-fejlesztési tervük 1990-ig tart, a hosszú távú tervidőszak 5 évre szól. 1987-ben 32 kutatási témát támogatott a Norvég Királyi Kulturális és Tudományos Minisztérium, ahova az Ifjúsági és Sport Hivatal is tartozik. Minden témáról kutatási zárójelentést kell beadni, amelyet opponensek bírálnak el. Személyi bérkeretet csak a zárójelentés készítésére adnak. 1987-ben 1,5 millió koronát fordíthatnak kutatási témák finanszírozására, a kutatással kapcsolatos beruházásokat az intézményeknek kell fedezniük.

1988-ra 5 millió norvég koronát fognak kutatásra kapni, és ezt elsősorban a szabadidősport fejlesztésére és a dopping témára kívánják felhasználni. Támogatott, kiemelt kutatási témájuk a TRIM-aktivitás növelése a felnőtteknél,

gyermekeknél, a nők és a sport, a dopping, a sportszervezés, a sportlétesítmények, gyógytestnevelés és Tanzánia sportjának fejlesztése, segítése.

A Trim az amerikai fitnesshez hasonló, változatos mozgásanyagot felölelő, az egész népességre kiterjedő mozgalom, amelynek népszerűsítésére, megfelelő propagandájára, tudományos megalapozottságára nagy összegeket fordítanak. A norvég szabadidősport mozgalom nemzetközi elismertségét az is bizonyítja, hogy 1985 szeptemberében Bécsben a Sport és Szabadidő Bizottság ICSSPE elnökének Bert Skirstadot az Oslói Testnevelési és Sport Főiskola tanárát választották. Az oslói Testnevelési és Sport Főiskolán eltöltött időm alatt, módom volt vele találkozni és tájékoztatott az ICSSPE tudományos munkájáról és terveiről. A bizottság a következő kutatási témákkal foglalkozik:

- sport és munkanélküliség,
- sport a fejlődő országokban,
- sport és a bevándorlók,
- sport és egészségügy,
- női sport,
- gyermeksport,
- sport és a tömegtájékoztatás.

Az ICSSPE irányításával 1983-ban országos reprezentatív felmérést végeztek a sportolási szokásokról és pontos statisztikát készítettek a norvég népesség fizikai aktivitásáról. 1988-89-ben a felméréseket megismételve összehasonlító vizsgálatokat kívánnak végezni és a változások okait elemezni. Felmérési eredményeiket korszerű számítástechnikai apparátussal dolgozták fel és szakanyagaikat angol és norvég nyelven adják közre.

A sportszakemberképzésről az oslói Egyetemen és a Bø-i és Odda-i Tanárképző Főiskolán kaptam tájékoztatást. Norvégiában az iskolai testnevelés túlhaladta a százéves jubileumát és a jelenlegi fejlett szabadidősportjuk és az élsportban, elsősorban adottságaiktól függően a téli sportokban elért eredményeik bizonyítják képzési rendszerük helyességét. Új általános iskolai tantervet vezettek be 1987-ben Norvégiában. Célja a tudás minőségének javítása, a tanulók aktivitásának, önállóságának fokozása, jó közérzetük, egészséges életmódjuk biztosítása. A tanítási programot amely természetesen a testnevelésre is vonatkozik általában helyileg dolgozzák ki, egyes tárgyakból, bár a testnevelésből is központi egységes programok is kerülnek az iskolákba. A tananyag három részre tagolódik: kötelező, kötelezően választható és ajánlott anyagra.

Az új tanterv kidolgozói különösen fontosnak tartják az emberi kapcsolatokat: a tanárok és a diákok, a tanárok és a szülők, valamint a pedagógusok egymás közötti jó viszonyát.

Ezek az alapelvek meghatározzák tanárképzésük arculatát is, amely gyakorlatiasabbnak, gyermekközpontúbbnak tűnt e rövid idő alatt a mienknél. Telemark megye Bø városa Tanárképző Főiskoláján három napot töltöttem, és lehetőséget kaptam az első évfolyam tanév végi gyakorlati záróvizsgáinak megtekintésére. A torna, kosárlabda, labdarúgás oktatásmódszertani vizsgái koedukált csoportokban történtek, és tanításmódszertani felkészültségüket egymáson mutatták be. A táborok szervezésmódszertana tárgy gyakorlati vizsgáján a hallgatók nem csak a természetjárás ismereteiről, a 7-14 éves korosztály szabadban történő játékairól, hanem alapos természetismeretről is számot kellett, hogy adjanak. E képzésük érettségi utáni és 2 éves. E főiskolára felvételi nincsen, az első "alapozó" év után döntik el, hogy ki folytathatja tanulmányait. Középfokú intézetek részére képeznek tanárokat. A képzés egyszakos és a két év befejezése után az Oslói Egyetem testnevelési karán szerezhetnek egyetemi diplomát.

A hallgatók gyakorlati foglalkozásainak, vizsgáinak látogatása során álta-

lános benyomásom volt, hogy sokkal jobb fizikai-kondicionális képességekkel rendelkeznek, mint a magyar Testnevelési Főiskola hallgatói. Testalkati különbségeiket csupán látás útján volt módomban megállapítani, de láb- és törzsizomzatuk erősebb volta egészségesebb, mozgásgazdagabb életmódjuk alapján alakult ki. A vidéki, de még a fővárosban lakók is gyermek és felnőtt korukban nagyrészt biciklivel, vagy sível közlekednek. Kiránduló, természetszerető nemzet lévén, a szabad levegőn eltöltött szabadidősportok hatása meglátszik a 18-19 évesek kondicionális állapotán. Felvetődött bennem, hogy milyen érdekes lenne összehasonlító vizsgálatokat végezni és a különböző szocio-ökonómiai háttér feltárásával az életmódi szokások figyelembevételével megkeresni azokat a pozitív közös jellemzőket, amelyek az ifjúság megfelelő fizikai felkészítését szolgálják és természetesen a sportszakkáderképzés területén is adaptálhatók lehetnének.

A Bø-i testnevelő tanárképző főiskola két éves képzése során a hallgatók félévenként 20-20 órát iskolai gyakorlattal töltenek el. A második évben választhatnak sportegyesület és iskolák között. Norvégiában a testnevelő tanárképző főiskolák specializálódtak. 19 testnevelő tanárképző főiskolájuk van. Pl. a Bø-i főiskola mozgássérültek és debilisek testnevelésére szakosodott, de természetesen e mellett alapfeladatok ellátására is felkészítik a hallgatókat.

A skandináv államok, s így különösen Norvégia büszke lehet a mentálisan sérült, fejletlen és mozgásában korlátozott gyermekek nevelésére, testnevelésére - sportjára. Lenyűgöző gyakorlati foglalkozást, oktatásmódszertani bemutatót láttam mentálisan sérült tanulók testnevelési foglalkozásáról és úszásoktatásáról.

E gyermekeknél oktatási alapelv a tanár-gyermek testközelség, az uszoda vizében a tanár a gyermek mellett van és általában egy tanulóval egyszerre egy tanár foglalkozik. A mentálisan sérülteket is megtanítják síelni, és a mozgássérültek részére egyénileg használható sí, bicikli "járműveket" gyártanak. Impresszív benyomásokat szereztem, főleg a zenei anyag és a mozgásanyag összehangoltsága alapján és azokkal a gyakorlatokkal, amelyeket szóban közlés nélkül a tanár mozgására (együtt mozgására) végeztek a gyermekek. A tanulók részére szervezett téli és nyári táborokon a testnevelő tanárszakos hallgatóknak külön gyakorlati foglalkozásokon kell részt venni és a táborok végén már különböző versenyeket, vetélkedőket is rendeznek e gyerekek részére. Videón bemutatták egy téli 3 hetes sítábor befejező sífutó versenyét, amely mozgássérülteknek rendeztek. Lenyűgöző volt nézni azokat az örömmel teli gyermekarcokat és a büszke testnevelés-tagozatos hallgatókat, akik odaadással, élvezettel vettek részt a "versenyen" mint résztvevők, vagy mint felkészítő "edzők".

Meglepett amikor közölték, hogy a video-felvételt is természetesen hallgatók készítették, a gyakorlati foglalkozás tananyagához ez is hozzátartozik. Egy-egy tantárgyat sokkal komplexebben kezelnek, jobban az életszerűbb helyzetekre felkészítve tanítanak. Természetesen erre környezeti, természeti adottságaik is késztetik őket, és nem utolsósorban azok a társadalmi elvárások és életmód, amely pregnánsabb kihívásokat fogalmaz meg az oktatás és ezen belül a testnevelő tanárképzés felé, mint jelenleg hazánkban. Például Norvégia szabadidős sportja jóval nagyobb hagyománnyal és kultúrával rendelkezik, mint Magyarországé. Erre csupán egy példa: ottlétemkor 1987. május 10-én a "Holmenkollstafetten" - amely 15 fős csapatok váltófutása, több mint 22.000 ember vett részt Oslóban, amelyen 14 éven aluliak nem indulhattak. Szervezése, a verseny lebonyolítása, propagandája mintája lehetne a magyarországi futóversenyeknek, szabadidősport mozgalomnak.

Az Oslói Egyetem testnevelési karán, amely önálló Testnevelési és Sport Főiskola rangot élvez négy napot volt módomban eltölteni. E rövid idő kevés volt arra, hogy alapos áttekintést kaphattam volna az oktatás tartalmáról. Saj-

nos ott tartózkodásom a vizsgaidőszakra esett, s így ott foglalkozásokat nem láthattam, a létesítményeket tekintettem meg alaposan és tanárokkal, kutatókkal volt lehetőségem megismerkedni. Miután az előzetesen beadott pályázatomban szerepelt a norvég testnevelő tanárképzés tanulmányozása, így az egyetem rektora Thor Volla tájékoztatott a jelenleg folyó tantervi reformról és fejlesztési elképzeléseikről. Az oslói Testnevelési Sport Főiskola a város központjában lévő egyetemtől távol észak-nyugati irányban Sognsveien városrész új negyedében található szép kilátással az Oslo fjordra. Modern kollégiummal, másodosztályú szállodával, korszerű sportlétesítményekkel, modern jól dokumentált szakkönyvtárral, video- és számítóközponttal ellátott intézmény egy erdőkkel szegélyezett kis tó partján. Vannak tantárgyak, amelyek oktatását például az orvostudományi ismeretek a központi egyetemmel együtt oktatnak, de képzésüket összehangolták a 2, vagy 3 éves főiskolai képzésekkel, amely más városokban történik. Jelenlegi képzési rendszerük népszerűségét igazolja az a nagyfokú túljelentkezés, amely évente majdnem tízszeres. A felvételi rendszerük annyiban tér el a mienktől, hogy az érettségi(középiskolai bizonyítvány) és a felvételin bemutatott sportteljesítmény mellett, előzetes pedagógiai gyakorlati ismeretekről, gyakorlati vizsgatanítás keretében kell számot adniuk a felvételizőknek. Azok a tanulók, akiknek nem sikerül első próbálkozásra bejutni általában mint képesítés nélküli tanárok helyezkednek el és következő felvételijüknél a pedagógiai tevékenységüket plusz pontszámmal értékelik.

A kondicionális és koordinációs képességeket a felvételi vizsgán a következőkkel mérik: úszás időre, 200 m, választott úszásnemmel, 3000 méteres síkfutás férfiaknak, nőknek 1500 méter, szertornából alapgyakorlatok, labdás gyakorlatok pl. slalom pályán labdavezetés és sífutás, de vizsgálják az alpesi sízés és síugrás alapelemeit is.

A négyéves képzés felépítését a legmagasabb szintű testnevelő tanárképzés reformját Arne Nitro a sportági tanszék vezetője ismertette és nyújtotta át nekem. Azért kívánom e rövid útibeszámolómban közreadni, mert alapelveiben nagyban megegyezik a Testnevelési Főiskola képzési reform tervezett alapelveivel.

Nagyon tetszett az a pedagógiai cél, amely mind a Bø-i Tanárképző főiskola, mind az Oslói Testnevelési és Sport Főiskola tanítási gyakorlatait áthatja. Hirdetik, hogy a tanárok ne csak tanítsanak, hanem legyen céljuk a testnevelés, a természet megszerettetése is. A táborokon, a tanítási gyakorlatokon amenyire csak lehet együtt élnek, laknak a gyerekekkel és tanítják egy természetjárási tábor keretében az energiatermelést a folyókból vagy a környzetvédelmet. A testnevelést mint tantárgyat sokkal komplexebbül fogják fel és oktatására is összehangoltabb ismeretátadással törekednek. Az oktatás (tanítási gyakorlat) során egyes pedagógiai szituációkat "kiéleznek", elemeznek, de általános alapelv, hogy a tanár csak egy tagja a csoportnak,aki háttérből irányít és nem a vezető. Fedezze fel a gyermek maga a mozgás örömét, saját maga képességeit, a természet szépségeit.

Jelenlegi testnevelő tanárképzési tantervi reformjukat nem tekintik véglegesnek. Folyamatos korszerűsítési munkát kívánnak végigvinni és részegységekben vizsgálják majd beválását.

Az Oslói Testnevelési és Sport Főiskola 4 éves, a terv szerint az ötödik év postgraduális képzés, amely az egyetemi doktori cím megszerzésére irányul. Az első tanévben alapképzés történik a testnevelő,az edzői és a sport kultúrosi/szervezői szakok elvégzéséhez szükséges alapismeretek megszerzésére. Az óraszámok megoszlása a következő:

Sportági ismeretek:	327	óra
labdajátékok	58	
atlétika	44	
természetjárás	45	
tájfutás	22	
síelés	40	
korcsolya	12	
úszás	54	
torna	52	

Integráló elméleti tárgyak	166	óra
biomechanika (mozgástan)	66	
edzéselmélet	66	
didaktika	34	

Természettudományi és társadalomtudományi tárgyak:	234	óra
a tudományos kutatás módszertana	22	
anatómia, élettan	66	
egészségtan	16	
biokémia	20	
pszichológia	36	
pedagógia	18	
szociológia	30	
történelem	26	

tanítási gyakorlattal együtt

összesen: 749 óra

A 749 óra hetente átlag 20 órát jelent a hallgatóknak. A második évben a hallgatóknak választási lehetőségük van testnevelő tanári vagy edzői szakra szakosodni. A szakosodás időtartama 2 tanév. A 2. szakosodott évben a tanári szakon levők tovább szakosodhatnak, mint gyógytestnevelők, szabadidősport szakemberek, sportvezetők, sportbiológusok. Az első három év kötelező, akik tanulmányaikat itt abbahagyják, alap- és középfokú oktatási intézetekbe mehetnek tanítani. Akik tovább tanulnak egy, vagy két évig, azok taníthatnak felsőfokú végzettséget adó pedagógusképző, vagy egyéb egyetemeken. A negyedik évben folyamatosan szabadon választhatnak tantárgyakat a hallgatók egyéni érdeklődésüknek megfelelően és tanulmányi idejük nagy részét a diplomadolgozat elkészítése tölti ki. Ha az 5 évben kutatói munkát akarnak végezni, pályázat útján kutatási tervet kell benyújtani és annak elbírálása alapján kapnak lehetőséget.

A tantervi reformot készítők nagy reményeket fűznek e differenciált oktatási formához. Természetesen örömmel töltene el, ha pár év múlva újra lehetőséget kaphatnék reformjuk beválásának tanulmányozására. Olyan benyomásokkal tértem haza, hogy a norvég testnevelő tanárok, edzők, sportvezetők nem csak szakmai felkészültségük, hanem baráti segítőkészségük alapján is hasznos ismereteket nyújthatnának a magyar szakembereknek. Kívánom, hogy a két ország legfelsőbb szintű sportirányítása kialakult kapcsolata alapján minél több testnevelő tanár, edző, kutató és versenyző ismerkedhessen meg a norvég sport eredményeivel és ismertethesse meg a magyar testnevelés-sport nemzetközileg is elismert, általunk nagy érdeklődéssel kísért területeit.

BARTON József

SZOCIALISTA ORSZÁGOK SPORTTUDOMÁNYOS EGYÜTTMŰKÖDÉSE, 5. SZ. TÉMA KOORDINÁCIÓS ÉRTEKEZLETE

(Gdansk, 1987. VI. 20-24.)

A gdanski lengyel biomechanikai konferencia időpontjára tették a szocialista országok sporttudományos együttműködési programjának (5. téma) megbeszélését is. Fidelus professzor meghívása közvetlenül az indulás előtt érkezett. A hivatalos jegyzőkönyv részleteiben tartalmazza a tanácskozáson elhangzottakat és a javaslatokat az elkövetkező időszakra. A lényegi és többeket érdeklő pontok ezek közül a következők voltak:

Legyen eredményesebb az információáramlás e területen. Ne csupán a szaklapokban olvashatóan, hanem közvetlenül is valósuljanak meg a publikációcserék, közös publikációk szülessenek és közös részvételek hazai és nemzetközi biomechanikaikonferenciákon. Szerkeszteni kellene egy tájékoztató bulletint, melyben a szocialista országokban megrendezésre kerülő biomechanikai tanácskozások, konferenciák, továbbképzések, műszerbemutatók, hazai vagy nemzetközi versenyek eseménynaptára előre közre adható lenne. Legyen lehetőség egymás intézeteinek látogatására, közös munkák végrehajtása érdekében. Ne csupán udvariassági látogatásokból álljanak a "tanulmányutak" a közvetlen kapcsolatok terhére, hanem előre megtervezett munka folyjon ez idő alatt is. A nagy világversenyek alkalmával két-, vagy sokoldalú kutatási programok szerepeljenek a rendező ország irányításával. Ezek természetesen előzetes koordinációs megbeszéléseket vesznek igénybe.

Sajnos nem derült ki, hogy e nagyon logikus, reális tervek hol válnak költségvetési tételekké. Az oktató-kutató intézményekben vagy a szakszövetségekben?

Javaslat hangzott el, hogy a közös kutatási eredmények publikációja a szervező-rendező gondozásában kötet formájában jelenjék meg, ezek a tanulmányok a továbbképzésben, edzőképzésben, aspiránsképzésben óriási értéket jelenthetnének.

A javaslatok között szerepelt még egy koordinációs bizottság létrehozása is, mely a felsorolt tervek folyamatos megvalósítására figyelne, segítené, szervezné összehangoltan a tanulmányutakat, konzultációkat stb.

Teljes egyetértésben szövegezték meg a résztvevők a jegyzőkönyvet, melynek még lényeges pontja az, hogy 1988-ban Budapest lesz a következő találkozó, szimpozion helye. A javasolt témák:

1. Sportmozgások analízisének számítógépes adatfeldolgozása (felelős: Magyarország)

2. Elrugaszkodó és forgó mozgások modellezése.

Az ezt megelőző dokumentumokból az tűnik ki, hogy a találkozó tervezett időpontja 1988. december 15-20. lesz, melyen a résztvevő országok 2-2 fős küldöttséggel szerepelhetnek.

BIRÓNÉ NAGY Edit

SZOCIALISTA ORSZÁGOK SPORTTUDOMÁNYOS EGYÜTTMŰKÖDÉSE, 6. SZ. TÉMA KOORDINÁCIÓS ÉRTEKEZLETE

(Prága, 1987. X. 5-10.)

A nemzetközi sporttudományos együttműködés 6. sz. témájában a szokásos évi koordinációs tanácskozásra október 5-7-én került sor Prágában. Az ülés aktualitásának középpontjában a moszkvai csúcstalálkozó megállapodásainak értelmezése és a 7. 5 éves terv első felének teljesítéséről tartott beszámolók voltak.

A moszkvai tanácskozás határozatai között a további együttműködést leginkább befolyásoló megállapodás volt, hogy az egyes kutatási területeken az eddiginél nagyobb önállóságot biztosítanak a munkát koordináló témavezetőnek. Ez egyfelől megkönnyíti a kutatási együttműködést, kiküszöböli a felesleges átfedéseket, ugyanakkor fokozza az egyes résztvevők témán belüli felelősségét. Bejelentették egyidejűleg a 6. sz. témában történt változást, miszerint prof. dr. Kosztka dékán nyugdíjba vonult, a témavezetői megbízást dr. doc. Bohumil Svobodá kapta meg, aki eddig is szakmai irányítója volt a közös kutatásoknak.

Az ez évi koordinációs tanácskozást eredetileg Krakkóban akartuk tartani. A lengyel gazdasági helyzet miatt kénytelenek voltunk azonban a meghívást visszavonni, így került sor ismét Prágában az összejövetelre. A szervezéshez eléggé későn kezdtek hozzá, bonyolította a helyzetet az is, hogy összekapcsolták a tanácskozást egy nemzetközi testnevelő tanári konferenciával, melynek témája csak részben kapcsolódott a sportszakemberképzés problematikájához. Tulajdonképpen csak a helyszínen derült ki, hogy nagyobb küldöttségeket vártak az egyes országokból. Magyarországi képviseletében mindkét eseményen Bíróné Nagy Edit a 6. sz. téma hazai vezetője vett részt, előadási anyagot vitt, amit szervezési hiba miatt nem olvastak fel. A három napos konferencia - mely 7-10-ig tartott "Az ifjúság testnevelése és sportja" címen igen sok érdekes, számunkra is aktuális anyagot tartalmazott. Az előadásokról írásos összefoglaló olvasható (orosz nyelven) a kongresszusi kiadvány 2. kötetében.

A koordinációs tanácskozás első napján az egyes országok témavezetői beszámoltak az előző évi eredményekről a közös témákban. A koordinátor által kidolgozott és együttesen kidolgozott metodikával végzett munkának ez évben kellett arra a szintre eljutnia, hogy egy kis elemszámú mintán a vizsgálatokat elvégezzük. A szöuli olimpiára megjelenő közös tanulmánykötet számára az összefoglaló anyagokat minden ország elkészítette. A közös tanulmánykötet a harmadik lesz, melyet a koordinátor kiad angol és orosz nyelven. Ez a kötet a testnevelő tanár és szakedző (sportszakember) tevékenységrendszerét vizsgáló kutatásainkból áll, melyet három nézőpontból elemeztünk:

1. A testnevelő és edző tevékenységének társadalmi normarendszere,

2. A testnevelői és edzői tevékenységrendszer empirikus vizsgálata;

3. A testnevelő és edző jövőjének, jövőbeli tevékenységének előrejelzése.

Az 1. ponthoz minden ország képviselője dokumentumelemzéssel tanulmányozta és összegyűjtötte azokat a rendeleteket és szabályokat, melyek kifejezésre juttatják a két szakterület iránt megnyilvánuló társadalmi elvárásokat, normaként szabályozva a szakmai tevékenységek határait.

A 2. pont képezte közös kutatásunk magját. Ezen belül párhuzamosan több irányban, komplex metodikával dolgoztunk. Kérdőíves ankét módszerrel gyűjtöttünk adatokat a ma testnevelőjének és edzőjének sokrétű elfoglaltságáról, élet- és napirendjéről. Az itt nyert adatokat összevetettük a vizsgált személyek által vezetett részletes időmérleggel. Ezekből képet kaptunk a tevékenységmódok arányairól, előszlási rendszeréről is. A tanári tevékenységszerkezet vizsgálatát a tantestületi helyzetképen belül, a tantestületi megítélés hatásrendszerében ágyazottan elemeztük. Külön hangsúllyal vizsgáltuk a tanár-diák kapcsolat ún. interakciós szakaszát, a tanítási óra, tanári és tanulási tevékenységszerkezetét. Az így nyert adatokat egy szűkebb mintán végzett személyiségvizsgálati eredményekkel vetettük össze, választ keresve arra, hogy milyen személyiségjellemzőkkel hogyan éli át a helyzetét a testnevelő.

Mindezek alapján - a társadalmi normarendszer - a tényleges pedagógiai gyakorlat (széles értelemben) és a személyi megfelelés összefüggésrendszerében, rajzolódtak ki a szakmára legjellemzőbb tevékenységfajták.

Ugyanakkor korábbi vizsgálatainkkal egybevetve, bizonyos fejlődési tendenciák is kifejezésre jutottak, melyek a testnevelő tanári munkának a jövőre vetített képét is sejtetik. Az összegyűjtött tendenciák adnak alapot a munka 3. pontjához, melyben a testnevelő tanár és edző tevékenységének prognozisát adjuk. A prognosztikai anyag elkészítése a koordinátor Svoboda docens és Biróné Nagy Edit magyar témafelelős közös munkája.

A tervidőszak végéig a közös témán nem változtatunk. Megállapodás történt abban, hogy tovább növeljük a vizsgált elemszámot főként az edzők körében, az atlétikán és kosárlabdán kívül más sportágra is kiterjesztjük a vizsgálatokat. Az eddigi metodikai tapasztalataink alapján tovább finomítjuk, különösen az interakciós ún. SPIN-féle kategóriarendszerű módszert.

A tanácskozás 2. napján az egyes országok képviselői beszámolókat tartottak az egyéni vállalkozású kutatási témáikban elért eredményekről. Az alábbi témák kerültek feldolgozásra természetesen, kapcsolódva a közös fő kutatási irányhoz:

- A felvételi rendszer reformja, (Szovjetunió)
- Mozgásanalízis az atlétikában a felvételi szemszögéből, (Csehszlovákia)
- A sportszakemberek minősítési rendszere nemzetközi összehasonlításban, (Lengyelország)
- A szocialista "nevelőiskola" új testnevelési modellje; a tanár-diák viszony sajátosságai a testnevelésben. (Magyarország)

A fenti témákban ugyancsak tanulmányok készültek az említett olimpiai kötet számára.

A jegyzőkönyv aláírására a harmadik napon került sor, egyben megállapodásunk megerősítésével, miszerint a téma kutatását tovább visszük. Az eredmények gyakorlati felhasználását biztosítandó, javaslatot tettünk az egyes országok sportminisztériumai felé, hogy a pedagógiai tanácsadás céljából konzultációs központot hozzunk létre, melynek egyben feladata az lenne, hogy a kutatási eredményeket közvetítsék a gyakorlat számára.



8.240

Ára: 54 -Ft

A Testnevelési Főiskola közleményei

1988/3

melléklet

Testnevelési Főiskola Budapest

SZABÓ Lajos

A TESTNEVELÉSI FŐISKOLA OKTATÓINAK, KUTATÓINAK 1987. ÉVI PUBLIKÁCIÓI

Az adatgyűjtés lezárva: 1988. február 15.

A bibliográfia készítése során az irodalomban megtalálható publikációkat vettük figyelembe. Szerepel összeállításunkban mindazon 1985-1986-os cikk is, amely az 1986-os publikációs jegyzékből - a megjelenés elhúzódása miatt - kimaradt.

A bibliográfiai tételek előtt szereplő kódszámok az alábbi dokumentum-típusokat jelölik:

1.1. Idegen nyelvű könyvek, könyvrészletek
1.2. Idegen nyelvű szakcikkek
1.3. Idegen nyelvű doktori és kandidátusi értekezések, pályamunkák
1.4. Idegen nyelvű előadások
1.5. Idegen nyelvű publicisztika, ismeretterjesztés
1.6. Idegen nyelvű szerkesztések

2.1. Magyar nyelvű könyvek, könyvrészletek
2.2. Magyar nyelvű szakcikkek
2.3. Magyar nyelvű doktori és kandidátusi értekezések, pályamunkák
2.4. Magyar nyelvű előadások
2.5. Magyar nyelvű publicisztika, ismeretterjesztés
2.6. Magyar nyelvű szerkesztések
2.7. Magyar nyelvű beszámolók

10043570
TF Könyvtár

ATLÉTIKA TANSZÉK

ECKSCHMIEDT SÁNDOR

2.2 1. Eckschmiedt S.
Kiegészítés az intenzitás táblázatokhoz.
= Atlétika. 1987. 2. 13-19. p.
4. 18-24. p.

2.4. 2. Eckschmiedt S.
Az erőhatás-változás érzékelésének néhány jellegzetessége a kalapácsvetés egy modellált részletében.
= Az erőnlét mozgásbiológiai kérdései.
VEAB. Veszprém. 1987. 168-181. p.

HORVÁTH BEÁTA

2.2 3. Horváth B.
Adalékok a szakközépiskolás leányok testalkati és motorikus jellemzőihez.
= A testnevelés tanítása. 1987. 4. 104-109. p.

2.4. 4. Horváth B.
Serdülő "A" korcsoportos fiú rövidtávfutók és ugrók teljesítményszerkezete.
= Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia.
Pécs, 1987. 33-34. p.

KERESZTESI KATALIN

1.2. 5. Keresztesi, K. - Habermann, M. G. - Mihály, O.
Everyday Physical Training in Elementary School: A Measurement of Affective Relations of Pupils to Physical Culture and Sports.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 123-134. p.

2.2. 6. Keresztesi K.
Olimpizmus a közoktatásban.
= Pedagógiai Szemle. 1987. 2. 182-185. p.

2.4. 7. Keresztesi K.
Az állóképesség fejlesztésének lehetőségei egy komplex intézmény keretei között.
= Az erőnlét mozgásbiológiai kérdései. VEAB. Veszprém, 1987. 44-55. p.

2.7. 8. Keresztesi K. - Hámori T.
A Nemzetközi Olimpiai Akadémia 7. Pedagógiai ülésszaka. (Olümpia, 1986.)
= A TF közleményei. 1987. 2. 195-198. p.

KOVÁCS ETELE

1.2. 9. Kovács, E.
Complex development of strength, velocity and technique in young javelin throwers.
= New Studies in Athletics. 1987. 1. 43-46. p.

10. Kovács, E.
Sviluppo complesso della forza, della velocità e della tecnica nei giovani giavellottisti.
= Atleticastudi. 1987. 1. 29-31. p.

2.2. 11. Kovács E.
Egy korszak lezárult.
= Atlétika. 1987. 5. 12-21. p.
Társszerzőként lásd még: 62.

MOLNÁR SÁNDOR

1.2. 12. Molnár, S.
Interpretation of the Concept and the Categories of Endurance in Track and Field and Techniques for its Development.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 161-168. p.

2.4. 13. Ékes E. - Malomsoki J. - Csépe I. - Molnár S.
Aerob és anaerob mutatók alakulása futó atlétáknál.
= MÉT 52. Vándorgyűlés. Pécs, 1987. E. 8.

14. Molnár S.
Az állóképesség és fejlesztésének módszerei az atlétikában.
= Az erőnlét mozgásbiológiai kérdései. VEAB. Veszprém. 1987. 19-43. p.

15. Ékes E. - Malomsoki J. - Nemeskéri V. - Kovács S. - Molnár S.
Utánpótláskorú atléták aerob és anaerob mutatóinak alakulása a felkészülés során.
= Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 1987. 27. p.

SCHULEK ÁGOSTON

2.2. 16. Schulek Á.
Futás supra maximális sebességgel.
= Atlétika. 1987. 2. 9-11. p.

2.5. 17. Schulek Á.
A magasugrás jövőjéért.
= Népsport. 1987. 42. 2. p.

2.7. 18. Schulek Á.
Edzőképzés Afrikában.
= A TF közleményei. 1987. 2. 171-173. p.
Társszerzőként lásd még: 20.

SZÉCSÉNYI JÓZSEF

Társszerzőként lásd: 279.

TIHANYI JÓZSEF

1.2. 19. Tihanyi, J.
Die physiologischen und mechanischen Grundprinzipien des Krafttrainings.
= Leistungssport, 1987. 2. 38-46. p.
Társszerzőként lásd még: 61., 76., 219-220., 226.

ZARÁNDI LÁSZLÓ

2.1. 20. Zarándi L. - Schulek Á.
Fiatalok ugróiskolája.
= Bp. 1987. Sportpropaganda. 171 p.

MARXIZMUS - LENINIZMUS TANSZÉK

FERENCZINÉ HORVÁTH GYÖRGYI

2.3. 21. Ferenczíné Horváth Gy.
Élsportolónők nemi identitása. (Bölcsészdoktori értekezés)
ELTE.Bp. 1986. 137 p.

2.4. 22. Ferenczíné Horváth Gy.
Élsportolónők nemi identitása.
= 5. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1986. 48-56. p.

FÖLDESINÉ SZABÓ GYÖNGYI

1.2. 23. Földesiné Szabó, Gy.
Opportunities for Becoming Top Male and Female Athletes in Hungary.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 11-38. p.

1.4. 24. Földesiné Szabó, Gy.
Traditional and Modern Myths in Female Sport.

= The 1st International Conference on The Olympics and East/West and South/North Cultural Exchanges in the World System. Seoul, August, 1987. Program Book p. 15.

2.2. 25. Földesiné Szabó Gy.
Testedzés a harmadik életkorban szociológiai nézőpontból.
= A TF közleményei. 1987. 2. Melléklet: 58 p.

2.7. 26. Földesiné Szabó Gy.
A XI. Szociológiai Világkongresszus. (Új-Delhi, 1986.)
= A TF közleményei. 1987. 2. 179-185. p.

27. Földesiné Szabó Gy.
A VIII. Nemzetközösségi és Nemzetközi Testnevelési és Sport-tudományos Konferencia. (Glasgow, 1986.)
= A TF közleményei. 1987. 2. 187-190. p.

28. Földesiné Szabó Gy.
A "Sport, mint küzdelem a tartós békéért" című nemzetközi tudományos szeminárium. (Varsó, 1986. okt. 20-23.)
= A TF közleményei. 1987. 3. 125-127. p.

KÖKÉNYESINÉ LAZUR MARGIT

2.2. 29. Kökényesiné Lazur M.
Versenysportunk finanszírozásának néhány aktuális kérdése.
= A TF közleményei. 1987. 3. 51-63. p.

SCHILLER JÁNOS

Társszerzőként lásd: 48.

TAKÁCS FERENC

1.1. 30. Takács, F.
Specyfika narodowa, w rozwoju kultury fizicznej - wybrane problemy.
= Szkice z teorii kultury fizicznej. Antologia prac naukowych autorów krajów socjalistycznych. Warszawa, 1987. Wydawnictva Sport i Turystyka. 202-219. p.

31. Takács, F.
Uwagi odnoszace sie do pojecia "kultura fizyczna".
= Szkice z teorii kultury fizycznej. Antologia prac naukowych autorów krajów socjalistycznych. Warszawa, 1987. Wydawnictvo Sport i Turystyka. 96-98. p.

1.2. 32. Takács, F.
The Theoretical Foundations of Sport Aesthetics.

= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 233-250. p.

2.1 33 Takács F.
Sportpolitika. Középfokú tanfolyami jegyzet.
= Bp. 1987. TFTI. 265 p.

2.2 34. Takács F.
Az ókori olimpia és a művészetek.
= A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. Bp. 1987. MOA. 94-108. p.

35. Takács F.
A testkultúra esztétikai alapjai. (Kandidátusi értekezés tézisei)
= A TF közleményei. 1987. 2. 147-162. p.

2.4. 36. Takács F.
Az olimpiai eszme filozófiai tartalma.
= MOA 1. Nyári Egyeteme. 1987. E. 6.

37. Takács F.
Az olimpiai játékok és a művészetek.
= MOA 1. Nyári Egyeteme. 1987. E. 9.

38. Takács F.
A sportetika időszerű kérdései.
= MOA előadás. 1987. február 10.

2.5. 39. Takács F.
Vallomás a labdarúgásról. Dénes Zsófia emlékére.
= Népsport. 1987. 19. 7. p.

ORVOSI TANSZÉK

BARABÁS ANIKÓ

1.2. 40. Barabás, A.
Motor Performance of the Young in Hungary.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 103-122. p.

41. Barabás, A.
Selected factors of physical performance in the Hungarian youth.
= Antropológiai Közlemények. 1986. 233-242. p.

1.4. 42. Barabás, A. - Fábián, Gy.
Complex investigation of successful weightlifting exercises.
= 5th International Symposium of Biomechanics in Sports. Athens, 1987. Abstracts. 84. p.

43. Barabás, A. - Eiben, O.
Hungarian School children's physical performance determined by the size of settlements.

= 8th International Anthropological Poster Conference. Zagreb, 1987. P. 1.

44. Barabás, A.
Motor performance of Hungarian schoolchildren.
= Pediatric Work Physiology 13. Hurdalsjoen, 1987. E. 7.

45. Barabás, A.
Physical performance abilities of Hungarian school-children.
= Method of Functional Anthropology. 2nd Symposium. Prague, 1987. 5. p.

2.1. 46. Eiben O. - Pantó E. - Barabás A.
Adatok Békés megye ifjúságának biológiai fejlettségéhez és fizikai erőnlétéhez. Bp.-Békéscsaba, 1987. Békés megyei Tanács VB. Ifjúsági és Sportoszt. 66 p.

47. Barabás A.
Mechanikai alapfogalmak. (Jegyzetkivonat.)
= Bp. 1987. Testnevelési Főiskola. 23 p.

48. Barabás A. - Bánhidi M. - Schiller J.
Az ifjúság fizikai teljesítőképessége vizsgálatának módszertani problémái és néhány eredménye.
= A fiatalok egészségi állapota és biológiai fejlődése. Budapest, 1986. MSZMP KB Társadalomtudományi Intézete, 265-281. p.

2.2. 49. Barabás A.
A magyar fiatalok motoros képességeinek vizsgálata.
= Magyar Pedagógia. 1987. 2. 34-42. p.

2.3. 50. Barabás A. - Fábián Gy.
A különböző nagyságrendű települések tanulóifjúsága motoros teljesítményének összehasonlítása diszkriminancia analízissel. (Rektori pályázat, 1987.)
(Kézirat) Bp. 1987. 58 lev.

2.4. 51. Barabás A.
Országos szintű, nagy elemszámú, fizikai teljesítőképességi vizsgálat adatfeldolgozási munkái és további lehetőségei.
= Sport és számítástechnika. Informatika és számítástechnika a sportban. Tudományos konferencia. Badacsonytomaj, 1987. 71-78. p.

52. Barabás A.
A tanulóifjúság fizikai teljesítőképességszintje.
= Felsőoktatási testi nevelési konferencia. MBT-ÁISH-TSTT Bp. 1986. 4-12. p.

BARTON JÓZSEF

1.4. 53. Barton, J. - Barton, B.
Data processing software programs adapted to different sports

techniques.
= Warsaw, 1987. University of Technology, Abstracts 22. p.

54. Barton, J. - Barton, G.
PC (COMMODORE 64) aided data processing in motionalaysis of the wrestler's techniques.
= 5th International Symposium of Biomechanics in Sports. Athens, 1987. Abstracts. 74. p.

55. Barton, J. - Pataki, L.
Niektore charakterystyki kinematyczne trzech pchniec kula Fibingerowej.
= Gdansk, AWF. 1987. Streszczenia. 6. p.

56. Barton, J. - Barton, G. - Iglói, L.
PC aided optimizations of sports techniques.
= Sport-recreation-activity and ergonomy. 1987. november 26-27. Burton Manor College, Burton, Wirral, Cheshire. Abstr. 9. p.

2.1. 57. Barton J.
Testnevelés anatómia, élettan és egészségtan.
10. kiad. Bp. 1987. Tankönyvkiadó, 335 p.

2.2. 58. Barton J.
A sportmozgás mint jelrendszer, rögzítése, megfejtése, értelmezése a biomechanika módszereivel.
= A TF közleményei, 1987. 3. 71-78. p.

2.4. 59. Barton J. - Nyári L.
TF hallgatók bevezetése a biomechanikai mozgásanalízist segítő számítástechnikában.
= Sport és számítástechnika. Informatika és számítástechnika a sportban. Tudományos konferencia. Badacsonytomaj, 1987. 45-55. p.

BOTÁR ZOLTÁN

2.1. 60. Botár Z. - Frenkl R. - Kereszty A. - Mohácsi J.
Egészségtan-sportegészségtan. 2. (TF Jegyzet) 7. változatlan kiad. Bp. 1987. Tankönyvkiadó 192 p.

FALUDI JUDIT

2.4. 61. Faludi J. - Apor P. - Hortobágyi T. - Tihanyi J. - Csobály S.
Erőedzés hatása a karizomzatra. Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája. 1985.
= Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 44. p.
Társszerzőként lásd még: 113., 219-220.

FARKAS ANNA

1.2. 62. Farkas, A. - Kovács, E. - Mészáros, J. - Frenkl, R.
The relationship between motor performance scores and body build in young students applying for admission to the University of Physical Education, Budapest.
= Antropológiai Közlemények, 1986. 243-246. p.

1.4. 63. Farkas, A.
A comparative study of physique and performance of Hungarian and Iraqi university students.
= Methods of Functional Anthropology. 2nd Symposium. Prague, 1987. 5. p.

64. Farkas, A. - Mohácsi, J. - Mészáros, J.
Four style performance and anthropometry of child swimmers.
= Pediatric Work Physiology 13. 1987. Hurdalsjoen, E. 12.

2.4. 65. Farkas A. - Murai J. - Mohácsi J. - Mészáros J.
TÁSI tanulók testalkati és működési vizsgálatának tapasztalatai.
= Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 1987. 15-16. p.
Társszerzőként lásd még: 116., 118., 122., 125., 128., 136.

FARMOSI ISTVÁN

1.2. 66. Farmosi, I. - Mészáros, J. - Juhasz, M.
Die Körperdichte und die Körperzusammenssätzung der Ungarischen Sportlern.
= Glasnik Antropoloskog Drustva Jugoslavije. 1987. 61-66. p.

67. Martiroszov, E. G. - Szkomorohov, E. V. - Farmosi, I. - Varga, S.
Szomatotip vedusih junih futbalisztov mira.
=Arhiv Anatomii Cisztologii i Embriologii. 1987. 8. 29-33. p.

1.4. 68. Farmosi I.
Somatic and motor preconditions of performance at junior weight--lifters.
= Methods of Functional Antropology. 2nd Symposium. Prague, 1987. 5. p.

2.2. 69. Farmosi I. - Pápai J. - Szőke P.
Élvonalbeli fiatal felnőtt röplabdázó nők testalkatai vizsgálatának eredményei.
= Utánpótlás-nevelés. 1986. (14.) 98-131. p.

70. Farmosi I.
Az extragenetikus alkalmazkodás aktualitásai.
= Testnevelés és sporttémájú kutatások Somogy megyében. Kaposvár, 1986. 49-53. p.

2.3. 71. Farmosi I. - Mezőszentgyörgyi L.
14-18 éves székesfehérvári fiúk és lányok motorikus tulajdonsá-

gai és ezek kapcsolata a szociál-ökonómiai státussal.
(A VEAB 1987. évi pályázata)
Kézirat. Bp. 1987. 124 p.

2.4. 72. Varga S. - Matinoszov, E. - Szkomorohov, E. - Farmosi I.
Élvonalbeli labdarúgók szomatotipusa.
= Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 1987. 31. p.

73. Farmosi I.
Ökölvívók testösszetétele és szomatotipusa. Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája. 1985.
= Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 69. p.

74. Farmosi I. - Mészáros J. - Yuhasz, M. S.
A sportolók testsűrűsége és testösszetétele.
= Az erőnlét mozgásbiológiai kérdései VEAB. Veszprém. 1987. 242-249. p.

2.6. 75. Farmosi I. - Harsányi L.
Válogatott bibliográfia a kiválasztás hazai és nemzetközi szakirodalmából.
= Utánpótlás-nevelés. 1986. (16.) 102 p.

FEKETE GYÖZŐ

2.4. 76. Fekete Gy. - Apor P. - Tihanyi J.
Sportágakra jellemző izomrostszerkezet. Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája. 1985.
= Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 63. p.

77. Fekete Gy. - Németh Cs. - Burkus B. - Monori M.
Sportlovak izombiopsziás vizsgálata.
= Magyar Biofizikai Társaság 12. Vándorgyűlése, Pécs, 1987. p. 72.
Társszerzőként lásd még: 113-114.

FRENKL RÓBERT

1.2. 78. Frenkl, R.
The Contribution of Youth Sports to Health Promotion and Health Education.
= Sport Science Review. 1987. 10. 27-32. p.

79. Frenkl, R.
The Contribution of Youth Sports to Health Promotion and Health Education.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 91-102. p.

80. Frenkl, R. - Mészáros, J. - Furmann, M. - Kiss, A.
Junior Boxing in Hungary: Some Socio-biological Aspects.
= Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1986. 3. 197-204. p.

1.4. 81. Frenkl, R. - Mészáros, J. - Mohácsi, J. - Szmodis, I. - Szabó, T. - Főnyedi, G.
The anthropometric characteristics of nonathletic and regularly training pupils in Hungary.
= Sport in health and disease. Prague, Avicenum. 1987. 36-41. p.

82. Frenkl, R. - Mészáros, J.
Circulatory Condition and Indices of Physique of Hungarian University Students in the Early Seventies and Eighties.
= Proceedings of FISU/CESU conference. Universiade Kobe'85. 1986. Tokyo. 572-578. p.

83. Frenkl, R. - Szabó, T. - Szőts, G.
Hereditary and environmental effects in the metabolism of some pharmacons in young athletes.
= Pediatric Work Physiology 13. Hurdalsjoen. 1987. E. 30.

1.6. 84. Frenkl, R.
The World of Sports Medicine. Bp. 1987.
Guttenberg ny. 30 p.

2.2. 85. Frenkl R.
Sorvad az egyetemi-főiskolai sport.
= Sportvezető. 1987. 5. 10-11. p.

86. Frenkl R.
Sorvad az egyetemi-főiskolai sport.
= Kajak-Kenu. 1987. 7. 105-106. p.

87. Frenkl R.
Sport és egészség az orvos szemével.
= Sportvezető. 1987. 1. 10-11. p.

88. Frenkl R.
A szabadidősport irányítása is szakembereket igényel. (Helyesen alakítani az életmódot.)
= Sportvezető. 1987. 4. 21-22. p.

2.4. 89. Frenkl R.
Az egyetemi sport mint utánpótlás.
= Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia Pécs, 1987. 24. p.

90. Frenkl R.
A sportorvosi ellátás és a mesterséges eszközök (gyógyszerek, doppingszerek) használata elleni harc.
= MOA előadás. 1987. február 17.

91. Frenkl R. - Mészáros J. - Furmann M. - Kiss A.
A hazai ökölvívó-utánpótlás néhány szociálbiológiai kérdése.
Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája. 1985.
= Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sport Medicine.
1987. 1. 70. p.

2.5. 92. Frenkl R.
Elfogultak objektivitása.
= Képes Sport. 1987. 9. 14-15. p.

93. Frenkl R.
Fűben-fában-sportban az orvosság. Mozgással a testi-lelki egszségért.
= Dolgozók Lapja. 1987. 8. 10. p.

94. Frenkl R.
Hulljon a férgese?
= Képes 7. 1987. 2. 56-58. p.

95. Frenkl R.
Idegen mezben.
= Új Tükör. 1987. 44. 34-35. p.

96. Frenkl R.
Igazi változás tanúi vagyunk.
= Képes Sport. 1987. 15. 14-15. p.

97. Frenkl R.
Mágusok pedig nincsenek.
= Képes Sport. 1987. 3. 1-3. p.

98. Frenkl R.
Mozdul-e a diák?
= Magyarország. 1987. 13. 44. p.

99. Frenkl R.
A mozgás: egészség!
= Élet és Tudomány. 1987. 15. 456. p.

100. Frenkl R.
A mozgásszegénység - rizikótényező.
= Családi Lap. 1987. 3. 23. p.

101. Frenkl R.
Nem középiskolás fokon.
= Képes 7. 1987. 16. 56-58. p.

102. Frenkl R.
Partvonal.
= Képes 7. 1987. 11. 61. p.

103. Frenkl R.
Stressz nélkül nem megy.
= Képes Sport. 1987. 17. 4-5.

104. Frenkl R.
Testi, lelki,közösségi jólét szükségességének idején.
= Képes Sport. 1987. 40. 18-19. p.

105. Frenkl R.
Új út?
= Magyarország. 1987. 3. 28. p.

106. Frenkl R.
Az ügyeskedők.
= Képes 7. 1987. 40. 61. p.

107. Frenkl R.
Üzenet.
= Magyarország. 1987. 28. p.

108. Frenkl R.
Vérfagyasztó távlatok.
= Képes Sport. 1987. 12. 14-15. p.

109. Frenkl R.
Vissza az igazi feladónak (?)
= Népsport. 1987. 17. 7. p.
Társszerzőként lásd még: 60., 62., 116., 118., 122., 125-126., 146., 149-150.

GUNDA ANDRÁS

2.4 110. Gunda A.
Humán szérum hatása harántcsíkolt izom működésére és fáradási folyamataira. Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája. 1985.
= Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 68. p.

111. Gunda A.
PLANÉTÁS sorozat
- Általános erőnlét vizsgálata, értékelése (0 csomag, 12-16. kártya)
- Gimnasztika a szőnyegen címkártya
- Általános kondicionáló gyakorlatok I. variáció (1. csomag, 7., 8. kártya)
- Általános kondicionáló gyakorlatok II. variáció (3. csomag 7., 8. kártya)
- Általános kondicionáló gyakorlatok III. variáció (4. csomag 7., 8. kártya)
- Nyújtó, lazító gyakorlatok I. mintaprogram (6. csomag 9., 10. kártya)

- Lábizomerősitő gyakorlatok I. mintaprogram
  (7. csomag, 10., 11. kártya)
- Törzs-és gerincerősitő gyakorlatok I. mintaprogram
  (8. csomag 10., 11. kártya)
- Hasizomerősítő gyakorlatok I. mintaprogram
  (9. csomag 10., 11. kártya)
- Mély hátizomerősítő és tartásjavító gyakorlatok
  (mintaprogram I.)
  (10. csomag 11., 12. kártya)
- Általános kondicionáló gyakorlatok IV. variáció
  (13. csomag 10., 11., 12. kártya)
- Gyógyító mozgás
- Lúdtalp
  (3. csomag 11. kártya)
- Helytelen testtartások
  (2. csomag 9. kártya)
- Lúdtalp
  (1. csomag 10. kártya)
- Fokozott ágyéki lordózis
  (1. csomag 15. kártya)
- Kismamák testápolása, terhestorna
- Az anya és a magzat közös érdeke
  (6. csomag 17. kártya)
- Terhestorna alapszabályok
  (5. csomag 16. kártya)
- Légzőgyakorlatok
  (12. csomag 18. kártya)
- Általános légzőgyakorlatok, hasi légzés
  (12. csomag 19. kártya)
- Általános légzőgyakorlatok, alsóbordai légzés
  (14. csomag 14. kártya)
- Tini kozmetika, fiatalok sportja
- Nem a dobogó a fontos
  (2. csomag 19. kártya)
- Idős korúak karbantartása
- A testedzés.
- Sohasem késő elkezdeni
  (6. csomag 24. kártya)

HATFALUDY ZSÓFIA

1.2 112. Hatfaludy, Zs.
Enzymatic Changes in Skeletal Muscles of Rats Evoced by Jumping Training with Overload.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 203-210. p.

2.4 113. Apor P. - Boros Zs. - Fekete Gy. - Faludi J. - Tihanyi J.
Aerob hatásfok és az izomrostjellemzők kapcsolata. Magyar Sportorvosi Társaság Tudományos Konferenciája. 1985.
= Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 64. p.

114. Boros Zs. - Fekete Gy. - Apor P.
Vázizmok Miozin ATP-áz aktivitása különböző típusú edzést végző sportolóknál. Magyar Sportorvosi Társaság Tudományos Konferenciája. 1985.
= Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 62. p.

2.7. 115 Hatfaludy Zs.
Beszámoló a XVII. Európai Biokémiai Kongresszusról. (Nyugat-Berlin. 1986. aug. 24-29.)
= A TF közleményei. 1987. 3. 119-122. p.

MÉSZÁROS JÁNOS

1.2. 116. Mészáros, J. - Farkas, A. - Mohácsi, J. - Frenkl, R.
The body build of the students applying for admission to the University of Physical Education, Budapest.
= Antropológiai Közlemények. 1986. 247-249. p.

117. Szmodis, I. - Mészáros, J.
Height dependent distribution of somatotype components in the young adults.
= Antropológiai Közlemények, 1986. 191-196. p.

1.4. 118. Mészáros, J. - Mohácsi, J. - Farkas, A. - Frenkl, R. - Szmodis, I.
Body build and motor performance of obese and lean adolescent boys.
= Pediatric Work Physiology 13. 1987. Hurdalsjoen, E. 8.

119. Mészáros, J. - Mohácsi, J.
The growth type of 7 to 18 years old school children in Hungary.
= 8th International Anthropological Poster Conference, Zagreb. 1987. P. 5.

120. Mészáros, J.
Motor performance and growth type of adolescent girls.
= Methods of Functional Anthropology, 2nd Symposium, Prague. 1987. 5. p.

2.2. 121. Mészáros J. - Mohácsi J.
A biológiai fejlettség meghatározása és a felnőttkori termet előrejelzése a városi fiatalok fejlődésmenete alapján. (Kandidátusi értekezés tézisei.)
= A TF közleményei. 1987. 1. 89-97. p.

122. Mészáros J. - Frenkl R. - Mohácsi J. - Szmodis I. - Farkas A.
Serdülő leányok testzsírtartalma és fizikai teljesítőképessége.
= Egészségtudomány. 1987. 3. 250-255. p.

2.4. 123. Gellei I. - Tóth S. - Mészáros J.
Az aktuális kondicionális állapot vizsgálatának eredménye NB I-es labdarúgóknál. Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciá-

ja. 1985.
= Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 22. p.

124. Szmodis I. - Szabó T. - Mészáros J.
Csont-izomrendszeri fejlettség és funkció.
= Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 1987. 19. p.

125. Mészáros J. - Mohácsi J. - Farkas A. - Frenkl R.
Kövér és sovány serdülő fiúk növekedési típusa és motorikus teljesítménye.
= MÉT 52. Vándorgyűlés, Pécs, E. 1.

126. Mészáros J. - Mohácsi J. - Frenkl R. - Szmodis I. - Szabó T.
A motorikus próbaeredmények életkorfüggése. Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája 1985.
= Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 27. p.

127. Temesi Zs. - Mészáros J.
Néhány motorikus teljesítmény morfológiai korfüggése 7-14 éves, sportra jelentkező lányoknál. Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája. 1985.
= Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 74. p.

128. Mészáros J. - Mohácsi J. - Farkas A. - Sabir, R. A.
Az úszóteljesítmény és a testi felépítés kapcsolata 9-11 éves korban.
= Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 1987. 26. p.
Társszerzőként lásd még: 62., 64-66., 80-82., 91., 133., 135-137.

MILTÉNYI MÁRTA

2.1. 129. Miltényi M.
A sportmozgások anatómiai alapjai. I.
2. kiad. Bp. 1987. Sport. 558 p.

2.2. 130. Miltényi M. - Ránky E. - Furmann M.
Az alpesi sízés néhány biomechanikai kérdése.
= Testnevelés- és Sporttudomány. 1987. 1. 8-14. p.

2.4. 131. Miltényi M. - Kiss A.
Az alsó végtag alaki eltérései és a futás. Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája. 1985.
= Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 72. p.

2.5. 132. Miltényi M.
PLANÉTÁS sorozat
- A jó közérzet titkai. Az állóképesség (6/6/1.)
- Mozgás a szabadban. Téli sportok. Alpesi sízés. Hóekézés (8/5/9.)

- Mozgás a szabadban. Alpesi sízés. Alaptartás (8/5/8.)
- Gyógyító mozgás. Az egészséges gerinc alakja (9/8/13.)
- Gyógyító mozgás: a helytelen testtartások. A domború kerek hát (9/9/14.)
- Az izomláz ellen (15/15/24.)

MOHÁCSI JÁNOS

1.2. 133. Mohácsi, J. - Mészáros, J.
Body build and relative fat content in qualified soccer players.
= Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1986. 4. 287-290. p.

1.4. 134. Mohácsi, J.
Relationship between the physique of young athletes and the coach's selection preference.
= Methods of Functional Anthropology, 2nd Symposium, Prague, 1987. 5. p.

135. Mohácsi, J. - Mészáros, J.
Stature and body mass in Hungarian school children between 7 and 18.
= 8th International Anthropological Poster Conference, Zagreb, 1987. P. 6.

2.4. 136. Mohácsi J. - Mészáros J. - Farkas A.
Az edzői szelekció és a testi felépítés összefüggése fiatal sportolóknál.
= Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 1987. 33. p.

137. Béres F. - Mohácsi J. - Mészáros J. - Török L.
A Keszthelyi ATE Haladás SC utánpótlás korú labdarúgóinak longitudinális vizsgálata.
= Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 27-28. p.

138. Főnyedi G. - Madarász J. - Mohácsi J.
Labdarúgásra és kosárlabdázásra szelektált fiatalok testalkati és motorikus jellemzői.
= Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 1987. 35. p.

OLEXÓ Zsuzsa

2.4. 139. Olexó Zs. - Pavlik G. - Simon Gy. - Marafko Cs.
Labdajátékosok echocardiográfiás vizsgálata.
= MÉT 52. Vándorgyűlés - Pécs, 1987. E. 5.
Társszerzőként lásd még: 142, 144.

PAVLIK GÁBOR

1.1. 140. Lángfy, Gy. - Pavlik, G. - Uzoni, K. - Boczán, J. - Osváth, B.
Über die Zusammenhänge zwischen anaerober Leistung und kardiovasculären Regulationsstörungen bei Belastung.
= Die trainingphysiologische und klinische Bedeutung der anaerob Kapazität. Wien, 1987. Brüder Hollinek. 344-351. p.

1.2. 141. Pavlik, G.
Echocardiographic Parameters of Endurance Athletes.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 181-202. p.

1.4. 142. Pavlik, G. - Bachl, N. - Lángfy, Gy. - Olexó Zs. - Prokop, L.
An echocardiographic study on the movements of the left ventricular and aerobic root walls in endurance athletes.
= ISHR, European Section 8th Congress, Budapest, 1987. P 165.

2.4. 143. Pavlik G.
Sport és a balesetek.
= SZOT konferencia. Budapest, 1987. Abstr.: 139-143. p.

144. Pavlik G. - Lángfy Gy. - Olexó Zs. - Bachl, N. - Prokop L.
Szisztolés intervallumok vizsgálata állóképességi sportolóknál.
= MÉT 52. Vándorgyűlés, Pécs, E. 4.

2.7. 145. Pavlik G.
Phenjani alkalmazkodás tapasztalatai - 1986. július.
= Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sport Medicine. 1986. 4. 291-292. p.
Társszerzőként lásd még: 139.

SZŐTS GÁBOR

2.4. 146. Szőts G. - Frenkl R.
Folyadék- és sópótlás edzés- és versenyidőszakban. Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája. 1985.
= Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 15. p.
Társszerzőként lásd még: 83.

TAMÁS ISTVÁN

2.4. 147. Apor P. - Tamás I. - Varga I.
A fittségi vizsgálat és tanácsadás kardiológiai tapasztalatai.
= Magyar Kardiológiai Társaság Kongresszusa, Balatonfüred, E. 12. 1987.

TONCSEV HRISZTO

2.4. 148. Somogyi A. - Toncsev H. - Cornides Á. - Blázovits A. - Miskolczi T. M. - Szénási G. - Fehér J.
Kísérletesen létrehozott zsírmáj kivédése CH 123 és Silibinin együttes adásával.
= Magyar Gastroenterológiai Társaság 29. Nagygyűlése. Balatonaliga, 1987. P. 48/7.

149. Toncsev H. - Frenkl R.
Lipidperoxidáció-fokozódás úsztatott patkányok májában. Magyar Sportorvosi Társaság Tudományos Konferenciája. 1985.
= Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 65. p.

150. Toncsev H. - Frenkl R. - Csomós G. - Fehér J.
A Silibinin hatása a máj lizoszomákra úsztatott patkányokban.
= Magyar Gastroenterológiai Társaság 29. Nagygyűlése, Balatonaliga, 1987. P. 48/8.

PSZICHOLÓGIA TANSZÉK

KORMOSNÉ ACSAI IRÉN

2.3. 151. Kormosné Acsai I.
Új módszer a testnevelő tanár személyiségének pedagógiai-pszichológiai szempontú vizsgálatára.
(TF doktori disszertáció.) Bp. 1985. 107 lev.

MAKKÁR MÁRTA

1.6. 152. Makkár, M.
Review of the Hungarian University of Physical Education. Bp. 1986. 286 p.

2.2. 153. Makkár M.
Testnevelő tanári jellemzők és az iskolai tantestület.
= Sportvezető. 1987. 11. 28-29. p.

2.6. 154. Makkár M.
Kiválasztás és utánpótlásedzés. Nemzetközi konferencia. Pécs. 1987. október 21-22. Bp. 1987. ÁISH. 338 p.

154/a Makkár M. - Győri P.
Sport és számítástechnika. Informatika és számítástechnika a sportban. Tudományos konferencia. Badacsonytomaj. 1987. 174 p.

155. Odor P. - Iglói L. - Makkár M.
Testnevelés-egyetemi doktori információk '87. Bp. 1987. ÁISH-TSTT. 46 p.

156. Makkár M.
A Testnevelési Főiskola közleményei.
1987. 1. 117 + 97 p.
2. 199 + 58 p.
3. 137 + 79 p.

NAGYKÁLDI CSABA

1.4. 157. Nagykáldi, Cs.
Mental Requirements upon Senso-Motor precision Performance.
= 7. European Congress of Sport Psychology (FEPSAC) Bad-Blankenburg, 1987. Abstracts. 12. p.

2.4. 158. Nagykáldi Cs.
Élsportolók attitűdmintázata.
= Magyar Pszichológiai Társaság 7. Konferenciája 1987. Budapest Kivonat 120. p.

159. Nagykáldi Cs.
Összefüggések a szorongás és arousabilitás értékei között női röplabda és cselgáncs válogatott csapatoknál.
= 5. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1986. 69-73.p

160. Nagykáldi Cs. - Pilvein M.
A röplabdázás sportági profilja.
= 5. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1986. 24-47.p.

2.6. 161. Nagykáldi Cs.
Emlékeztető az 5. munkaértekezletről. 5. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1986. 102-104. p.

PINTÉR LÁSZLÓ

2.3. 162. Pintér L.
Összehasonlító vizsgálatok csúcsra jutott (sikeres) egyéniségek két csoportjánál. (Bölcsészdoktori disszertáció.) Bp. 1987. 112 lev.

RÓKUSFALVY PÁL

1.4. 163. Rókusfalvy, P.
Psychological Aspects of Ethnics in Sport.
= 8. Meeting of Psychologists from the Danubian Countries. München, 1987. Abstracts. 49-50. p.

2.1. 164. Rókusfalvy P.
Testnevelési Főiskolai hallgatók összehasonlító értékorientáció és életcél vizsgálata.
= Érték és Munka. Bp. 1987. Oktatáskutató Intézet, 265-303. p.

2.2. 165. Rókusfalvy P.
A tanítási óra nevelő hatása.
= Köznevelés. 1987. 12. 16-18. p.

166. Rókusfalvy P.
A testnevelő tanári pálya és szerep megítélésének néhány ellentmondása.
= Pedagógiai Szemle. 1987. 6. 568-578. p.

2.4. 167. Rókusfalvy P.
A rekreáció és az egészséges életmód pszcihológiai és sportpszichológiai problémái.
= 5. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc. 1986. 7-11. p.

168. Rókusfalvy P.
Tudományfejlődés és intézményesítés a sportpszichológiában. (Vitaanyag)
= 5. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1986. 85-96.p.

SIPOS KORNÉL

1.4. 169. Sipos, K. - Zsembery, J. - Vura, M. - Sipos, M. - Jakabházy, L.
Psychological Examination in the selection of Members of the Jury and technical Ambulance Staff of the Formula-1 World Championship.
= 7. European Congress of Sport Psychology (FEPSAC) Bad-Blankenburg, 1987. Abstracts, 60. p.

2.4. 170. Uzoni K. - Lángfy Gy. - Vura M. - Sipos K. - Weigl M.
Terhelésdiagnosztikai és sportpszichológiai vizsgálatok együttes értékelése sportiskolásoknál. Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája. 1987. 1, 16, p.
= Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 16. p.

171. Sipos K. - Bujdos L. - Bangó I. - Zakár M. - Sipos M.
14-19 éves nevelőintézeti fiúk pszichológiai jellemzői.
= Nemzetközi Szociálpszichiátriai Szövetség Regionális Kongresszusa, Budapest. 1987. Abstracts 124. p.

STULLER GYULA

1.2. 172. Stuller, Gy.
Personality- Typological Problems of Success - Approaching and Failure-Avoiding.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 135-144. p.

2.3. 173. Stuller Gy.
Vizsgálati módszer az egyes sportágcsoportok iránti érdeklődés megismerésére. (Rektori pályázat, 1987.) (Kézirat) Bp. 1987. 53 lev.

2.4. 174. Stuller Gy.
Motivációs vizsgálatok az egészségnevelés szolgálatában.
= 5. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1986. 11-17.p.

SPORTJÁTÉK TANSZÉK

MOCSAI LAJOS

2.4. 175. Mocsai L.
A kézilabdázás technikai és taktikai játékelemeinek, valamint szabályrendszerének felépítése testnevelési, előkészítő és sportág-specifikus játékok segítségével.
= Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 1987. 29-30.p.

176. Mocsai L.
Tájékoztató a magyar férfi kézilabda válogatott felkészüléséről. (Az 1986. évi VB-től a szöuli olimpiáig)
= MOA előadás. 1987. április 7.

OROSZ PÁL

2.4. 177. Orosz P.
Fiatalkorú labdarúgók képességszínvonalának alakulása.
= Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 1987. 29. p.

PORUBSZKY LÁSZLÓ

1.2. 178. Porubszky, L. - Tarnawa, F.
The 11th Women's Volleyball Championship.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 169-179. p.

2.2. 179. Porubszky L. - Tarnawa F.
A 10. női röplabda VB szakmai tapasztalatairól.
= Röplabda. 1987. 2. 3-11. p.

180. Porubszky L. - Tarnawa F.
A 10. női röplabda VB szakmai tapasztalatai.
= A TF közleményei. 1987. 3. 103-115. p.

REIGL MARIANN

2.2. 181. Reigl M.
Előtanulmány fiatal kosárlabdázók sportági orientációjához.
= A TF közleményei. 1987. 2. 67-81. p.

182. Reigl M.
11-14 éves kosárlabdázó lányok alkalmassági vizsgálatának egy lehetséges módszere.
= Utánpótlás-nevelés. 1986. (14.) 74-97. p.

2.4. 183. Reigl M.
Fiatal kosárlabdázónők alkalmassági vizsgálatának néhány tapasztalata.
= Az erőnlét mozgásbiológiai kérdései. VEAB. Veszprém, 1987. 189-197. p.

184. Reigl M.
Fiatalkorú kosárlabdázók képességszínvonalának alakulása.
= Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 1987. 30. p.

RIGLER ENDRE

2.2. 185. Rigler E.
Azonosságok a sportjátékokban. (A felugrás szerepe.)
= A TF közleményei. 1987. 3. 31-49. p.

186. Rigler E.
Az emberi mozgás reprodukálhatósága és teljesítményállandósága.
= A TF közleményei. 1987. 1. Melléklet: 97. p.

187. Rigler E.
Taktikai megfigyelések röplabdában.
= Testnevelés- és Sporttudomány. 1987. 1. 23-31. p.

188. Rigler E.
Tanulók állóképességi teljesítményeinek alakulása néhány motoros teszteredmény alapján.
= A testnevelés tanítása. 1987. 1-2. 1-7. p.

2.4. 189. Rigler E.
A dinamikus erőkifejtés alakulása ifjúsági röplabdázók próbateljesítményei alapján.
= Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs. 1987. 28. p.

190. Rigler E. - Zsidegh M.
A mozgástökéletesség kísérletes vizsgálata.
= Az erőnlét mozgásbiológiai kérdései. VEAB. Veszprém, 1987. 131-159. p.
Társszerzőként lásd még: 273.

TARNAWA FERDINÁND

Társszerzőként lásd: 178-180.

ZALKA ANDRÁS

2.2. 191. Zalka A.
Lehet-e mérni a színvonalat?
= Labdarúgás. 1987. 4. 28-29. p.

2.4. 192. Zalka A.
A magyar labdarúgás helyzetének elemzése és fejlesztésének irányelvei.
= MLSZ. Konferencia. Bp. 1987.

2.5. 193. Zalka A.
"Hosszúak" a magyar csapatok...
= Népsport. 1987. 228. 4. p.

194. Zalka A.
A jövő a gyermekkorban kezdődik.
= Képes 7. 1987. 38. 58-60. p.

195. Zalka A.
Két "durrdefekt" és még néhány érdekesség.
= Népsport. 1987. 197. 3. p.

196. Zalka A.
Magad uram, ha tömegalapod nincs.
= Népsport. 1987. 22. 3. p.

197. Zalka A.
Az utolsó őszi sípszó...
= Népsport. 1987. 275. 3. p.

TESTNEVELÉSELMÉLET ÉS PEDAGÓGIA TANSZÉK

ARDAY LÁSZLÓ

2.2. 198. Arday L.
A testnevelési teljesítménypróbák átlagértékeinek változása.
= A TF közleményei. 1987. 2. 11-26. p.
Társszerzőként lásd még: 201.

BÁTHORI BÉLA

2.1. 199. Báthori B. - Nagy Gy. - Nádori L.
Testnevelés tantárgypedagógiai olvasókönyv. Összeáll: Császi Sándor
Bp. 1987. Budapesti Tanítóképző Főiskola. 179. p.

2.5. 200. Báthori B.
Testnevelés vagy torna?
= Népsport. 1987. 38. 7. p.

BÍRÓNÉ NAGY EDIT

1.2. 201. Bíróné Nagy, E. - Arday, L. - Császi, S. - Hajdú, J - Kis, J. - - Nagy, Gy. - Vass, M.
Some Major Problems in Preparing Physical Education Teachers and Coaches for their Professional Activity and Performance.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 71-90. p.

2.2. 202. Bíróné Nagy E.
A testnevelő tanárok és edzők képzésének tapasztalatai a szocialista országokban.
= A TF közleményei. 1987. 1. 67-80. p.

2.7. 203. Bíróné Nagy E.
Az 1986. évi nemzetközi koordinációs tanácskozás pedagógiai témakörben. (Prága, 1986. okt. 6-9.)
= A TF közleményei. 1987. 3. 123-124. p.

204. Bíróné Nagy E.
Az 1986. évi AIESEP Kongresszus.
= A TF közleményei 1987. 2. 191-193. p.

CSIDER TIBOR

2.4. 205. Csider T. - Fábián Gy.
Csoportlélektani tényezők befolyása a Cooper-teszt teljesítményekre.
= Az erőnlét mozgásbiológiai kérdései. VEAB Veszprém, 1987. 72-79. p.

DUBECZ JÓZSEF

1.2. 206. Apor, P. - Dubecz, J. - Hortobágyi, T. - Fábián, Gy.
Running Backwards Uphill: Biomechanics and Clinical Application.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 211-220. p.

1.4. 207. Apor, P. - Dubecz, J. - Hortobágyi, T.
Running backwards uphill: Its biomechanics and clinical application.
= 5th Meeting of the European Society of Biomechanics, West Berlin, September 8-10, 1986.

2.3. 208. Dubecz J.
Helyzetelemzés és javaslatok a szakközépiskolai testnevelés tantervek korrelációjához és fejlesztéséhez. (Rektori pályázat, 1987.) (Kézirat) Bp. 1987. 166 lev.

ELBERTNÉ FARKAS JUDIT

2.2. 209. Elbertné Farkas J.
A testnevelő tanár szerepének néhány főbb sajátossága az iskolai nevelőtestületekben.
= A TF közleményei. 1987. 3. Melléklet: 79 old.

2.3. 210. Elbertné Farkas J.
A testnevelő tanár szerepének néhány főbb sajátossága az iskolai nevelőtestületben.
(Testnevelésdoktori értekezés) Bp. 1986. 143 p.

2.6. 211. Elbertné Farkas J.
Testnevelési Főiskola. Felvételi Tájékoztató 1988.
Bp. 1987. TF. 31 p.

212. Elbertné Farkas J.
Testnevelési Főiskola szabályzata a TF-en fizetendő díjakról és térítésekről.
Bp. 1987. TF. 10 p.

HORTOBÁGYI TIBOR

1.2. 213. Lachance, P. F. - Hortobágyi, T. - Katch, F. I.
Effects of free weight and hydraulic resistance training evaluated by free weights and hydraulic and isokinetic tests.
= Medicine and Science in Sports and Exercise. 1987. 889. p.

214. Lachance, P. F. - Hortobágyi, T. - Katch, F. I.
Effects of free weight and hydraulic resistance training on high - and low - velocity strength and power.
= Journal of Applied Sport Science Research. 1987. 54. p.

215. Lachance, P. F. - Gabriel, D. A. - Hortobágyi, T. - Katch, F. I.
Muscular peak torque during fast and slow uni- and bidirectional concentric hydraulic resistance exercise. = Journal of Applied Sport Science Research. 1987. 59. p.

216. Hortobágyi, T. - Lachance, P. F. - Katch, F. I.
Prediction of 1 repetition maximum free weights for bench press and squat from maximum force and power measured during fast and slow speed hydraulic exercise.
= Medicine and Science in Sports and Exercise. 1987. 619. p.

217. Hortobágyi, T. - Lachance, P. F. - Katch, F. I.
Prediction of maximum isokinetic force, power, and isotonic velocity and power from maximum force and power measured during hydraulic bench press exercise.
= Journal of Applied Sport Science Research. 1987. 58. p.

218. Hortobágyi, T. - Lachance, P. F. - Westing, S. H. - Gabriel, D. A. - Katch, F. I.
Relationship of force, velocity, power and 1-RM performance in college age men. = Canadian Journal of Applied Sports Sciences. 1986. 19. p.

219. Hortobágyi, T. - Apor, P. - Faludi, J. - Tihanyi, J. - Merkely, B.
Rope skipping influences the mechanical profile of the knee extensors and PWC 170.
= Journal of Sports Medicine and Physical Fittness. 1986. 21-29 p.

220. Hortobágyi, T. - Faludi, J. - Tihanyi, J. - Merkely, B.
Stretching-Flexibility Training Influences the Mechanical Profile of the Knee Extensors and the Range of Motion of the Hip Joint.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 221-232. p.

221. Ballantyne, M. H. - Lachance, P. F. - Hortobágyi, T. - Katch, F. I. - Janey, C. - Gabriel, D.
Upper and lower body muscle contractile characteristics during bidirectional hydraulic exercise.
= Canadian Journal of Applied Sports Sciences. 1986. 11. 3. p.

1.4. 222. Hortobágyi, T.
Arm Anthropometry and Its Relation to Arm Muscular Strength.
= Symposium Lecture, American College of Sports Medicine, New England Chapter, Worcester, Massachusetts, November 5, 1987.

223. Hortobágyi, T.
Testing and Training for Power: New Developments in Strenght Training.
= An invited lecture: National Strenght and Conditioning Association Convention, Las Vegas, Nevada, June 26, 1987.

2.2. 224. Hortobágyi T. - Sió A. - Fodor T. - Merkely B. - Pham Qhang
Atlétikai jellegű motoros próbák közötti összefüggések 16-17 éves nem sportoló fiúknál.
= A TF közleményei. 1987. 2. 135-144. p.

225. Hortobágyi T. - Lachance, P. E.
Az izokinetikus erő, az izotóniás sebesség, teljesítmény, munkavégzés, valamint a súlyzós egy ismétlési maximum kapcsolata guggolás és fekvenyomás során.
= A TF közleményei. 1987. 3. 11-29. p.

226. Hortobágyi T. - Merkely B. - Tihanyi J. - Sió A. - Fodor T. - Pham Qhang
Képességfejlesztő, illetve technikai edzés hatása a távolugró teljesítményre.
= A TF közleményei. 1987. 2. 121-134. p.
Társszerzőként lásd még: 61., 206-207.

ISTVÁNFI CSABA

1.2. 227. Istvánfi, Cs.
The Development of Sport and Physical Education Science in Hungary.

= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 7-10. p.

2.4. 228. Istvánfi Cs.
A nyílt jellegű mozgáskészségek szabályozásának néhány társadalmi és pszichológiai vonatkozása.
= Az erőnlét mozgásbiológiai kérdései. VEAB. Veszprém, 1987. 125-130. p.

JAKABHÁZY LÁSZLÓ

2.4. 229. Jakabházy L.
Sportrekreáció a gyakorlatban.
= 5. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1986. 17-21. p.
Társszerzőként lásd még: 169.

KUN LÁSZLÓ

2.2. 230. Kun L.
A gümnasztika és agonisztika kialakulása. A görög agonisztikus játékok kezdete.
= A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. Bp. 1987. MOA. 63-80. p.

231. Kun L.
A középkor testkultúrája.
= A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. Bp. 1987. MOA. 109-125. p.

232. Kun L.
Az újkori olimpiai játékok létrejötte.
= A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. Bp. 1987. MOA. 137-150. p.

2.3. 233. Kun L.
A modern vivósport alapjainak lerakása a XIX. század második felétől az első világháborúig. (TSTT kézirat) Bp. 1987. 34 lev.

2.4. 234. Kun L.
A nemzetközi olimpiai mozgalom fejlődése napjainkig.
= MOA. 1. Nyári Egyeteme. 1987. E. 4.

235. Kun L.
A nemzetközi olimpiai mozgalom kialakulása és kezdeti fejlődése.
= MOA. 1. Nyári Egyeteme. 1987. E. 3.

KUTASSI LÁSZLÓ

1.2. 236. Kutassi, L.
Die neuere Entwicklung der Leibeserziehung in Ungarn, unter besonderer Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte.
= Salzburger Beiträge zum Sport unserer Zeit, Universität Salzburg, 12. Folge-1987., 71-83. p.

237. Kutassi, L.
Historical Periods of the International Collegiate Sports Movements.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 251-262. p.

2.1. 238. Kutassi L.
A Magyar Kommunista Párt sportpolitikája 1944-1948.
Bp. 1987. Kossuth, 189 p.

239. Kutassi L.
A magyar szakszervezeti sportmozgalom a felszabadulás után. A magyar népi demokrácia szakszervezeti sportmozgalma. (1945-1963) Bp. 1987. Népszava, 264 p.

2.2. 240. Kutassi L.
Bevezető ismeretek. A testkultúra kialakulásának előfeltételei és folyamata az őskorban.
= A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. Bp. 1987. MOA. 29-33. p.

241. Kutassi L.
A nemzetközi olimpiai mozgalom létrejöttének előfeltételei.
= A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. Bp. 1987. MOA. 126-136. p.

242. Kutassi L.
Vándorgyűléseket szervez a Magyar Olimpiai Akadémia.
= Sportvezető. 1987. 4. 19. p.

2.4. 243. Kutassi L.
A Magyar Olimpiai Akadémia munkájáról.
= MOA 1. Nyári Egyeteme. Bp., 1987. E. 13.

244. Kutassi L.
A nemzetközi olimpiai mozgalom és a nemzetközi egyetemi sport.
= MOA előadás, 1987. január 6.

2.5. 245. Kutassi L.
A MOA másféléves működéséről.
= Olimpiai Bulletin. 1987. 28. 7-8. p.

MAKSZIN IMRE

1.2. 246. Makszin, I. - Laki, L.
The Classes Specializing in Physical Education in Hungary.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 57-70. p.

NÁDORI LÁSZLÓ

247. Nádori, L.
Specializzazione e talento. Problemi pedagogici della Specializzazione e della promozione del talento nello sport.
= Rivista di Cultura Sportive. 1987. 9. 24-27. p.

1.4. 248. Nádori, L.
Psychological Dimensions and Problems in Sports Specialization and Selection.
= 7. European Congress of Sport Psychology (FEPSAC). Bad-Blankenburg, 1987. Abstracts. 20. p.

2.2. 249. Nádori L.
Az AIESEP szervezete és működése.
= A TF. közleményei. 1987. 3. 135-137. p.

250. Nádori L.
Az alkalmazkodás alapelvei sportterheléseknél.
= Testnevelés és sporttémájú kutatások Somogy megyében. Kaposvár, 1986. 2-14. p.

251. Senussi S. - Nádori L.
Csapatépítési szempontok labdarúgásban.
= Testnevelés- és Sporttudomány. 1987. 1. 43-47. p.

252. Nádori L.
Gondolatok a testkultúráról.
= Társadalmi Szemle. 1987. 8-9. 142-144. p.

253. Nádori L.
Mérés a testnevelésben, sportban.
= Testnevelés- és Sporttudomány. 1987. 1. 1-7. p.

254. Nádori L.
A sporttudomány mai helyzete, feladatai.
= Sportvezető. 1987. 3. 12-13. p.

255. Gáspár L. - Nádori L. - Szigeti L.
A testnevelés és a sport társadalomtudományi témakörei.
= Testnevelés- és Sporttudomány. 1987. 1. 39-42. p.

2.4. 256. Nádori L.
Időszerű kérdések az utánpótlás-nevelésben.
= Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 1987. 6. p.

257. Nádori L.
Mozgás, testedzés, sport jelentősége.
= Az óvodások, iskolások, felnőttek testnevelése.
Miskolc, 1987. 1-17. p.

258. Nádori L.
Az olimpizmus hatása az edzésrendszerek és módszerek fejlődésére.
MOA előadás. 1987. január 20.

259. Nádori L.
Sportszakmai felkészülés az olimpiai játékokra.
= MOA 1. Nyári Egyeteme. 1987. E. 7.

2.6. 260. Nádori L.
Felsőoktatási testi nevelési konferencia. Tanulmányok. Bp. 1986.
85 p.

2.7. 261. Nádori L.
Korszerüsítési kísérletek a Jyväskylä-i Egyetemen.
= A TF közleményei. 1987. 1. 101-114. p.
Társszerzőként lásd még: 199.

NAGY GYÖRGY

2.2. 262. Nagy Gy.
Adalékok a szenzomotoros koordináció életkori szintjeihez.
= A testnevelés tanítása. 1987. 1-2. 43-45. p.
Társszerzőként lásd még: 199., 201.

NAGYNÉ KOVÁCS ILDIKÓ

2.2. 263. Nagyné Kovács I.
Testnevelő tanárok munkája egy felmérés alapján.
= A TF közelményei. 1987. 3. 65-69. p.

SZIKORA KATALIN

1.5. 264. Szikora, K.
Lectures at the Hungarian Olympia Academy.
= Olympic Bulletin. 1987. 27. 27-28. p.

2.2. 265. Szikora K.
Adalékok Olümpia történeti földrajzához.
= A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. Bp. 1987. MOA.
164-169. p.

266. Szikora K.
Magyarország nemzetközi sportkapcsolatai az ellenforradalmi korszak
első évtizedében (1919-1929)
= A TF közleményei. 1987. 1. 33-44. p.

2.3. 267. Szikora K.
A testnevelés és és sport a Bethlen-kormány konszolidációs politikájának szolgálatában. (1921-1929). (Bölcsészdoktori értekezés.)
= Bp. 1986. 146 lev. 38 mell.

268. Szikora K.
Testnevelés és sport a Bethlen kormány konszolidációs politikájának szolgálatában. (TSTT Kézirat)
= Bp. 1987. 93 lev.

2.4. 269. Szikora K.
Beszámoló a MOA 1986. évi görögországi tanulmányútjáról.
= MOA előadás. 1987. február 24.

2.5. 270. Szikora K.
Előadások a Magyar Olimpiai Akadémián.
= Olimpiai Bulletin. 1987. 27. 27-28. p.

VITTEK LAJOS

2.4. 271. Vittek L. - Torma Z.
Családok számára szervezett több éves rekreációs program során nyert tapasztalataink. Magyar Sportorvos Társaság Konferenciája. 1985.
= Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 26.

TORNA TANSZÉK

BÉKÉSI SÁNDOR

2.2. 272. Békési S. - Kuba T.
Képességfejlesztés a sportakrobatikában.
= Magyar Torna. 1987. 2. 1-8. p.

DERZSY BÉLA

2.2. 273. Derzsy B. - Rigler E. - Magony K.
Előkísérletek leánytanulók torna mozgásrepertoárjának meghatározására.
= A TF közleményei. 1987. 2. 27-50. p.

2.4. 274. Derzsy B.
Mikroszámítógép felhasználási lehetősége a sportpszichológiai vizsgálatokban.
= 5. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1986. 97-101. p.

HAMZA ISTVÁN

2.2. 275. Hamza I.
"Lesz-e gyümölcse a fának, ha nincs virága?"
= Magyar Torna. 1987. 4. 14-16. p.
5. 13-16. p.

KARÁCSONY ISTVÁN

2.2. 276. Karácsony I.
A sportágválasztás néhány szociológiai összetevője a férfi tornában.
= A TF közleményei. 1987. 1. 45-58. p.

277. Karácsony I.
A tanulás és a sporttevékenység kapcsolata a férfi tornászok sportpályafutásában.
= A TF közelményei. 1987. 2. 51-66. p.

KULCSÁR LÁSZLÓ

2.1. 278. Kulcsár L.
A szekrényugrás oktatásának módszertana. Bp. 1987. TF, 57 p.

SZÉCSÉNYINÉ FEKETE IRÉN

2.5. 279. Józsa É. - Szécsényiné Fekete I. - Szécsényi J.
Tükröm, tükröm... (testedzési tanácsok)
= Magyar Ifjúság. 1987. 20. 45-47. p.
25. 34-35. p.
30. 34-35. p.
35. 48-49. p.
42. 34-35. p.

ÚSZÓ ÉS VIZISPORTOK TANSZÉK

SZABÓ SÁNDOR

2.1. 280. Szabó S.
Öttusaúszás.
= Öttusa. Módszertani jegyzet szakedzők részére. Bp. 1987. Tankönyvkiadó. 145-176. p.

2.6. 281. Szabó S.
Öttusa. Módszertani jegyzetek szakedzők részére. Bp. 1987. Tankönyvkiadó, 234 p.

TÓTH ÁKOS

1.2. 282. Tóth, Á.
The Evaluation of the Work of Swimmers' Selection as Reflected in the Preparation Period of 1980-84.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 145-160. p.

2.3. 283. Tóth Á.
A 400 m-es férfi vegyesúszás eredményeinek, edzésmódszereinek fejlődése 1964-től napjainkig. (TF Doktori értekezés) Bp. 1987. 101 lev.

2.4. 284. Tóth Á.
A magyar úszósport olimpiai eredményei.
= MOA előadás. 1987. január 20.

ZSIDEGH MIKLÓS

Társszerzőként lásd: 190.

KÖNYVTÁR

BAJKAINÉ HEGEDŰS GABRIELLA

2.6. 285. Bajkainé Hegedűs G. - Ortutay B. - Radnóti R.
A TF Orvostudományi tanszékének publikációi. 1971-1986.
Bp. 1987. TF. 218 p.

FARKAS ÁGNES

2.5. 286. Farkas Á.
A nindzsa színre lép.
= Filmvilág. 1987. 1. 51-52. p.

287. Farkas Á.
Éden akció.
= Filmvilág. 1987. 4. 57. p.

288. Farkas Á.
Gyermekkorunk tangója.
= Filmvilág. 1987. 5. 54.

289. Farkas Á.
A kicsi kocsi legújabb kalandjai.
= Filmvilág. 1987. 5. 50-51. p.

FÖLDÉNYI JÁNOS

2.5. 290. Földényi J.
Futni - mert jólesik ...
= 4. Budapest Maraton Műsorfüzet. 11-14. p.

291. Földényi J.
Olimpiai mozaikok.
= 4. Budapest Maraton Műsorfüzet 8-10. p.

KRASOVEC FERENC

1.2. 292. Krasovec, F.
Art in the Olympic Games.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 263-268. p.

1.6. 293. Krasovec, F. - Spiriev, B. - Kovács, G.
Scoring Table for Track and Field, Road and Walking Events. (Third, revised edition). Hungarian Athletic Association. Bp. 1987. 410 p.

294. Krasovec, F.
Computerized world ranking list of best athletes and absolut world ranking list 1986. Bp. 1987. MASZ. 95 p.

2.2. 295. Krasovec F.
Művészeti versenyek az olimpiai játékok műsorán.
= A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. Bp. 1987. MOA. 182-189. p.

2.6. 296. Krasovec F.
Atlétika (A Magyar Atlétikai Szövetség lapja) 1987. 1-12. sz.

297. Krasovec F.
A Magyar Kosárlabda Szövetség módszertani füzetei. 3. Mini kosárlabda. Bp. 1987. MKSZ. 176 p.

298. Krasovec F.
A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. Bp. 1987. MOA. 237 p.

299. Krasovec F.
Utánpótlásnevelés. (A Központi Sportiskola időszakos kiadványa)
1986. (14.) 141 p.
(15.) 105 p.
1987. (16.) 102 p.

NAGY ISTVÁNNÉ

2.6. 300. Nagy Iné.
Doktori disszertációk és szakdolgozatok a TF könyvtárban.
= Atlétika. 1987. 5. 22-23. p.

301. Nagy Iné.
Szakirodalom. Fordítások a TF könyvtárban.
= Atlétika. 1987. 2. 22-23. p.

ORTUTAY BÉLA

1.6. 302. Ortutay, B.
Sport and Peace. (A ISAI Bibliography.) HUPE. Bp. 1987. 52 p.

2.2. 303. Ortutay B.
Egy meg nem tartott olimpia. Berlin. 1916.
= A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. Bp. 1987. MOA. 170-180 p.

2.6. 304. Ortutay B.
Szakirodalmi Gyorstájékoztató. 1987. 1-12. sz.

2.7. 305. Ortutay B.
A nemzetközi Sportinformációs Társaság (IASI) Információs Eszközök Bizottságának madridi ülése. 1986. május 5-10.
= A TF közleményei. 1987. 1. 115-116. p.

RADNÓTI RÓBERT

Társszerzőként lásd: 285.

SZABÓ LAJOS

2.6. 306. Szabó L.
Olimpiai bibliográfia.
= A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. Bp. 1987. MOA. 191-212. p.

OKTATÁSTECHNOLÓGIAI CSOPORT

.

CSIZMADIA FERENC

2.4. 307. Csizmadia F.
Labdajátékok taktikai tanításának segítése.
= Sport és számítástechnika. Informatika és számítástechnika a sportban. Tudományos konferencia. Badacsonytomaj, 1987. 106-107. p.

FÁBIÁN GYULA

2.4. 308. Fábián Gy.
Egy mikroszámítógépes program biomechanikai célú filmelemzéshez.
= Sport és számítástechnika. Informatika a sportban. Tudományos konferencia. Badacsonytomaj, 1987. 69-70. p.
Társszerzőként lásd még: 42., 50., 205-206.

HAJDÚ JÁNOS

Társszerzőként lásd: 201.

KIS JENŐ

1.2. 309. Kis, J.
Methodological Considerations on the Formation and Development of Interest in Sports.
= Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 39-56. p.

2.6. 310. Kis J.
Testnevelési Főiskola. Demonstrátori szabályzat. Bp. 1987. TF. 6.p.
Társszerzőként lásd még: 201.

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA TOVÁBBKÉPZŐ INTÉZETE

GYENGE JÓZSEF

Társszerzőként lásd: 312

KINCSES FERENC

2.1. 311. Kincses F. - Sermer Gy.
Ökölvívás. Verseny- és játékszabályok. 3. jav. bőv. kiad.
Bp. 1987. Sport. 79 p.

2.6. 312. Kincses F. - Gyenge J.
Sportszervezés. Jogszabály- és szöveggyűjtemény (1984-1987).
Bp. 1987. TFTI. 141 p.

NÉVMUTATÓ

ARDAY László 198., 201.
BAJKAINÉ HEGEDŰS Gabriella 285.
BARABÁS Anikó 40-52.
BARTON József 53-59.
BÁTHORI Béla 199-200.
BÉKÉSI Sándor 272.
BÍRÓNÉ NAGY Edit 201-204.
BOTÁR Zoltán 60.
CSIDER Tibor 205.
CSIZMADIA Ferenc 307.
DERZSY Béla 273-274.
DUBECZ József 206-208.
ECKSCHMIEDT Sándor 1-2.
ELBERTNÉ FARKAS Judit 209-212
FÁBIÁN Gyula 42., 50., 205-206., 308.
FALUDI Judit 61., 113., 219-220.
FARKAS Ágnes 286-289.
FARKAS Anna 62-65., 116., 118., 122., 125., 128., 136.,
FARMOSI István 66-75.
FEKETE GYŐZŐ 76-77., 113-114.
FERENCZINÉ HORVÁTH Györgyi 21-22.
FÖLDÉNYI János 290-291.
FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi 23-28.
FRENKL Róbert 60., 62., 78-109., 116., 118., 122., 125-126., 146., 149-150.
GUNDA András 110-111.
GYENGE József 312.
HAJDÚ János 201.
HAMZA István 275.
HATFALUDY Zsófia 112-115.
HORTOBÁGYI Tibor 61., 206-207., 213-226.
HORVÁTH Beáta 3-4.
ISTVÁNFI Csaba 227-228.
JAKABHÁZY László 169., 229.
KARÁCSONY István 276-277.
KERESZTESI Katalin 5-8.
KINCSES Ferenc 311-312.
KIS Jenő 201., 309-310.
KORMOSNÉ ACSAI Irén 151.
KOVÁCS Etele 9-11., 62.
KÖKÉNYESINÉ LAZUR Margit 29.
KRASOVEC Ferenc 292-299.
KULCSÁR László 278.
KUN László 230-235.
KUTASSI László 236-245.
MAKKÁR Márta 152-156.
MAKSZIN Imre 246.
MÉSZÁROS János 62., 64-66., 80-82., 91., 116-128., 133., 135-137.
MILTÉNYI Márta 129-132.
MOCSAI Lajos 175-176.

MOHÁCSI János 60., 64-65., 81., 116., 118-119., 121-122., 125-126., 128., 133-138.
MOLNÁR Sándor 12-15.
NÁDORI László 199., 247-261.
NAGY György 199., 201., 262.,
NAGY Istvánné 300-301.
NAGYNÉ KOVÁCS Ildikó 263.
NAGYKÁLDI Csaba 157-161.
OLEXÓ Zsuzsa 139., 142., 144.
OROSZ Pál 177.
ORTUTAY Béla 285., 302-305.
PAVLIK Gábor 139-145.
PINTÉR László 162.
PORUBSZKY László 178-180.
RADNÓTI Róbert 285.
REIGL Mariann 181-184.
RIGLER Endre 185-190., 273.
RÓKUSFALVY Pál 163-168.
SCHILLER János 48.
SCHULEK Ágoston 16-18., 20.
SIPOS Kornél 169-171.
STULLER Gyula 172-174.
SZABÓ Lajos 306.
SZABÓ Sándor 280-281.
SZÉCSÉNYI József 279.
SZÉCSÉNYINÉ FEKETE Irén 279.
SZIKORA Katalin 264-270.
SZŐTS Gábor 83., 146.
TAKÁCS Ferenc 30-39.,
TAMÁS István 147.
TARNAWA Ferdinánd 178-180.
TIHANYI József 19., 61., 76., 113., 219-220., 226.
TONCSEV Hriszto 148-150.
TÓTH Ákos 282-284.
VITTEK Lajos 271.
ZALKA András 191-197.
ZARÁNDI László 20.
ZSIDEGH Miklós 190.