

KALOKAGATHIA

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



XLVIII. évf. 2010. 4. sz.-XLIX. évf. 2011. 1. sz.

Vol. XLVIII. 2010. No. 4.-Vol. XLIX. 2011. No. 1.

SEMMELWEIS EGYETEM

Festnevelési és Sporttudományi Kar (TF)

Könyvtár

Dp.200

2.05.18.

Lejt.sz.

16889

Rakt.j.

80-577

KALOKAGATHIA

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



10038183
TF Könyvtár



XLVIII. évf. 2010. 4. sz.-XLIX. évf. 2011. 1. sz.
Vol. XLVIII. 2010. No. 4.-Vol. XLIX. 2011. No. 1.

KALOKAGATHIA

SEMMELWEIS EGYETEM

A Testnevelési és Sporttudományi Kar Közleményei

SEMMELWEIS UNIVERSITY

Review of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences

Szerkesztőbizottság/Editorial Board

Bognár József, Farkas Anna,
Hamar Pál, Krasovec Ferenc,
Radák Zsolt (főszerkesztő/Editor-in-Chief),
Szikora Katalin, Tóth László

Nemzetközi szerkesztőbizottság/International Editorial Board

Clayton, Brenda L.	University of Wisconsin, Department of Health, Physical Education and Sport Sciences, Whitewater, USA
Czyż, Stanisław	University of Physical Education, Sport Didactic Department, Wrocław, Poland
Kampmiller, Tomáš	Comenius University, Faculty of Physical Education and Sport, Bratislava, Slovakia
Manolas, Victor M.	Athens Naval Hospital, Greece
Martinez Alvarez, Lucio	University of Valladolid, Department of Pedagogy of Body Expression, Spain
Salvara, Marina I.	National and Kapodistrian University of Athens, Department of Primary Education, Greece,
Seinbach, Dirk	German Sport University, Department of Leisure Studies, Cologne, Germany
Tóth, Igor	Comenius University, Faculty of Physical Education and Sport, Bratislava, Slovakia

Tanácsadó testület/Consulting Board

Berkes István, Földesiné Szabó Gyöngyi, Gombocz János,
Keresztesi Katalin, Mészáros János, Pavlik Gábor,
Sipos Kornél, Tihanyi József

Olvasószerkesztő/Proof-reader

Krasovec Ferenc

Szerkesztőség/Address of the Editorial Board

1123 Budapest, Alkotás u. 44.
Tel.: (1) 487-92-00/1271, fax: (1) 356-63-37
E-mail: akos@mail.hupe.hu



ISSN 1218-1498

Kiadja a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)

A kiadásért felel a Kar dékánja

Készült a Plantin-Print Eurotrans Kft. nyomdájában (Tel.: +36 30 474 83 08)

Published by Faculty of Physical Education and Sport Sciences

of the Semmelweis University

Responsible publisher is the Dean of the Faculty

Printed in the Printing offices of the Plantin-Print Eurotrans Ltd.

TARTALOM

Contents

Rácz Katalin, Földi Rita

- A vizuális észlelés vizsgálatának jelentősége a tanulási zavarok megelőzésében 5**
 The importance of the visual perception's examination in the prevention of the learning disorders

Soós István, Hamar Pál, Biddle, Stuart, Huszár Ágnes

- Az ülő életmód és a fizikai aktivitás magyarországi összefüggéseinek vizsgálata EMA-módszerrel19**
 An investigation into the links between sedentary lifestyle and physical activity by using an Ecological Momentary Assessment (EMA) in Hungary

Bérdi Márk

- A sportban használt teljesítménycsökkentő szerek placebóhatása28**
 Placebo effect of performance enhancement drugs in sport

Bútor Barbara, Kokovay Ágnes

- Sportolási lehetőségek megjelenítése az egyetemeken honlapjain49**
 Displaying sport activities on university websites

Dr. Tóth János, Tóth János, Hamar Pál

- Egyetemi hallgatók labdarúgótudásának fejlődési tendenciái a TF-en eltöltött évek során57**
 University students' knowledge of football development trends in the TF during the years

Boldizsár Dóra, Lerch Anna, Leibinger Éva, Hamar Pál

- Tornászok sport iránti motivációjának és hangulati állapotának empirikus vizsgálata69**
 Empirical examination of Hungarian gymnasts' motivation and feelings connected with sport

Dobos Károly

- A 12-14 éves korcsoportba tartozó minősített teniszezők adogatásgyorsaságának vizsgálata79**
 Analysis of the speed of the serve of certified tennis players between the age of 12 and 14.

Farkas Péter, Mihályi Adrienn

Sportstruktúrák Európában: Finnország sportigazgatási modellje88

Sport structures in Europe: Sport managing model of Finland

Nagy Ajándék, Szabó Ágnes

Nemzeti Vágta: Egy lovas sportrendezvény és hatásai101

Nemzeti Vágta: A horse sport event and its effects

Takács Ferenc

Epizódok a hazai sporttermészet köréből119

A VIZUÁLIS ÉSZLELÉS VIZSGÁLATÁNAK JELENTŐSÉGE A TANULÁSI ZAVAROK MEGELŐZÉSÉBEN

The importance of the visual perception's examination in the prevention of the learning disorders

● Rácz Katalin¹

● Földi Rita²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar,
Testnevelési Tanszék

²Károli Gáspár Református Egyetem Bölcsészettudományi Kar,
Pszichológiai Intézet, Fejlődés- és Neveléslélektani Tanszék

Összefoglaló

A szerzők iskolaérett és iskolaéretlen óvodás korú gyermekek vizuális észlelését vizsgáltuk Rey-Complex ábratesztrel, mely a kognitív funkciók differenciálására, a vizuális konstrukciós képesség mérésére, a vizuális észlelés különféle problémáinak, illetve a figyelmi folyamatok feltérképezésére alkalmas. Vizsgálatunkban 38 óvodás gyermek vett részt. Nemek szerinti eloszlásuk: 17 lány, 21 fiú. Átlagéletkoruk: 5 év 6 hónap. Az iskolaérettség megállapítása DIFER iskolaérettségi teszttel történt. A kutatás folyamán a Rey-teszt felvétele és értékelése klinikai neuropszichológus segítségével valósult meg. A gyerekeknek az ábrát le kellett másolniuk, majd 3 perc késleltetéssel kellett felidézniük. Az értékelésnél pontoztuk a megjelenített ábrák számát, azok egymáshoz viszonyított arányát, kapcsolódásukat és a másodlagos elemek mennyiségét. Maximálisan 31 pontot lehetett elérni. A pontszámokból százalékos értéket is számoltunk. Vizsgálatunkban statisztikai összehasonlító elemzésekkel alátámasztottuk, hogy a Rey-ábra másolása és felidézése függ az iskolaérettségtől

Kulcsszavak: vizuális észlelés, részfunkciózavarok, iskolaérettség, tanulási zavarok.

Abstract

In our research, we examined the visual perception at school matured and immatured children with Rey-Complex Figure Test, which is suitable for measuring the cognitive functions, the visual constructing capacity, the visual perception and attention process. 38 nursery school children took part in our exploration. According to sexes, their distribution was: 17 girls and 21 boys. Their average ages were 5 years and 6 months. We estimated the school maturity with the help of DIFER test. In the course of our research the admission and assessment of the Rey-test was made by a clinical neuropsychologist. The children had to copy, and after 3 minutes later they had to call back the figure. At the evaluation, we pointed the number of the visualized figures, their relation, connection and the quantity of the secondary elements. They could gain maximum 31 points. We counted percentage value from the scores. With statistical comparative analyses we supported that the copy and the recall of the Rey-test is depended on the school maturity.

Key-words: visual perception, partial function disorders, school maturity, learning disorders.

Bevezetés, a probléma jelentősége

Napjaink leggyakrabban előforduló gyermekkori zavarai a hiperaktivitás, magatartászavarok, valamint a tanulási zavarok (diszlexia, diszgráfia, diszkalkulia) egyre magasabb arányban fordulnak elő az általános iskolai tanulók körében. Az ilyen gondokkal küzdő gyerekek számára az alapkultúrtechnikák elsajátítása nehézségekbe ütközik. Mindezek a problémák kisiskoláskorban jelentkeznek, szerencsésebb esetben már az első években, de nagyon sokszor csak később válnak szembetűnővé, amikor már nehezebb segíteni az elmaradáson. Az iskolai magatartás- és teljesítményproblémák egyre több szakembert foglalkoztatnak, az esetek többségében, már az óvodai évek alatt is tapasztalhatók az eltérő fejlődésre utaló jelek. Óvodáskorban részfunkció-zavarok jelentkezhetnek a gyerekeknél, melyek a tanulási zavarok gyakori előfordulását, neurogén eredetű altípusa.

A kognitív pszichológia, a neuropszichológia és fejlődéslélektan ennek kialakulásában az agyat, mint komplex funkcionális rendszer egyes részterületeinek eltérő működését teszi felelőssé.

Irodalmi áttekintés

Érzékelés, észlelés

Sokféle csatornán, sokféle inger éri egyszerre szervezetünket, ezek felfogása és összerendezése komoly integratív működést feltételez. Ha az egész rendszer jól működik, fel sem tűnik, milyen bonyolult dologról van szó. Azonban mind az egyes érzékek működésében, mind az érzékek összerendezésében felléphetnek nehézségek, anélkül, hogy súlyosabb problémára gyanakodnánk. Az észlelési folyamatok összerendezésére van szükség az olvasás elsajátításához, a beszéd megértéséhez, ábrázolási készség fejlesztéséhez.

A gyerekek korai fejlődésének alapja a motoros viselkedés és a motoros észlelés, melyek funkcionális egységet alkotnak (*Kiphard*, 2001). A mozgásbeli információk rendszerezése, raktározása, előhívása rövid idő alatt biztosítja a mozgásdinamika, az aktivitás agyi feltételrendszerének megjelenését. Ezek a folyamatok egyúttal a tanulás elemei is. A szenzomotoros (születéstől 2 éves korig) értelemre jellemző, hogy gyakorlati, eredményekre irányul, és a konstrukciók kizárólag az érzékelésre és a mozgásra támaszkodva jönnek létre (*Piaget, Barbel* 2004). A motoros funkciók segítik az ingerek rendeződését, kiterjedését, és így a magasabb rendű funkciók fejlődését is (*Nagyné*, 1997). A pontos mozgásészlelés befolyásolja és szabályozza a mozgást, ami visszahat arra, így a pontosabb mozgás játékonnyan hat az észlelési folyamatra (*Marton-Dévényi*, 2002).

Ha az érzékelés útján felvett ingereket a gyermek nem megfelelő sorrendben érzékeli, azok összerendezése, kiemelése, megkülönböztetése hibás, az később tanulási zavarok kialakulásához vezethet (*Csabay*, 1998). A mozgás által külvilágból felvett ingerek, információk rendszerezése, összerendezése, válogatása, lokalizációja agyunk feladata. Az agy az észlelési folyamatoként értelmezi ezeket az érzékeket, rendet és jelentést adva azoknak, így az ingerekből jelentéssel bíró dolgok lesznek. Mind az egyes érzékek működésében, mind az érzékek összerendezésében felléphetnek nehézségek, anélkül, hogy észrevennénk.

Iskolaérettség és tanulás

A szakirodalom egyhangúan megerősíti, hogy az iskolaéretlenség olyan állapot, melyben az iskoláskorú gyermek figyelme, magatartása, tanulási képességei alacsonyabb szinten szabályozottak, mint az életkorától elvárható lenne (*Lakatos*, 2005). A tanulási zavarok kialakulásában több szakember az észlelési folyamatok eltérő ütemű szerveződését tételezi fel,

hiszen ezek meghatározzák azokat a pszichikus funkciókat, melyek nélkülözhetetlenek az alap-kultúrtechnikák elsajátításában (Földi, 2005).

Az iskolaérettség megállapítása a személyiség összetett és alapos vizsgálatát teszi szükségessé (orvosi, pszichológiai, pedagógiai és környezeti vizsgálatokat) (Spaller, Spaller, 2006). Több szakember (Getchell, McMenamin, Whitall, 2005; Porkolábné, Nagyné, 1997, Marton-Dévényi, 2002), a kognitív érettség mellett indokoltnak tartaná a mozgásfejlettség vizsgálatát ebben az életkorban.

Az iskolába lépéskor a tanulás lesz a döntő tevékenység. A *tanulás*, mint folyamat, sajátos közegben, tanulási struktúrában megy végbe, mely a tanuláshoz szükséges funkciók, motívumok és a szociális tényezők egymásra hatásán *alapul* (Zsoldos, 2002). Az *észlelésnek*, a *figyelemnek*, a *motivációnak*, a *gyakorlásnak*, és az *emlékezetnek* kiemelt támogató részfeladata van ebben a folyamatban.

A *figyelem* szelektív folyamat, legfontosabb funkciója az észlelés kiemelése, valamely jelentős részlet fókuszba állítása, a lényeges információk kiemelése. Idegrendszerünk másik speciális tevékenysége a *kontrasztosítás*, miközben a lényeges információk kiszűrése, elkülönítése történik a lényegtelenektől. Ezzel párhuzamosan a figyelem jelent még erőfeszítési folyamatot, ami által a mentális energiánkat akaratlagosan egy meghatározott feladatra fordítjuk. Harmadik jelentéseként az információk felvételére való éber állapotot fenntartó folyamatként definiálják (Kollár, Szabó, 2004). A gyermekek figyelme leginkább önkéntelen jellegű, bár a szándékos, az ún. ellenőrzött figyelem is megjelenik, mely náluk nagy eltéréseket mutat. Fejlődésében 6-7 éves korban ugrásszerű változás következik be. Az óvodáskor végére a gyerek, ha érdeklődésének nem megfelelő, ám fontos ismeretről van szó, figyelmét 5-10 percig képes akaratlagosan szabályozni (Szabó, 1984). Ebben az életkorban nő a figyelem terjedelme és javul a figyelmi szabályozás is. Tartóssága nagyban összefügg a neveléssel, gyakorlással, mégis van veleszületett idegrendszeri meghatározottsága is (Kolozsváry és mtsai, 2004). A figyelem fejlesztése (érdeklődés felkeltése és fenntartása, irányított keresés, lényegtelen ingerek gátlása, önellenőrzés, kitarás gyakorlása) fontos feladat, mivel kritikus jelentőséggel bír a magasabb kognitív funkciók fejlődéséhez.

Az iskolaérett nagycsoportos szándékosan *emlékezik*, tanulás céljából szavakat ismételtet. A kognitív pszichológia korai elméletei megkülönböztetnek rövid és hosszú távú memóriát. A kisgyerek a szavak, mondatok ismételtetésével az információt a rövid távú emlékezetéből rakja át a hosszú távú emlékezetébe. Más elméletek három emlékezeti szakaszt határolnak el, a rövid időtartamú szenzoros tárolást, a rövid időtartamú emlékezetet, és a hosszú időtartamú emlékezetet.

A vizuális észlelés fontossága a tanulási zavarok kialakulásánál

A vizuális észlelés fejlettsége nagy fontossággal bír mind a mozgásfejlődésnél, mind a tanulási készségek kialakulásánál. Az első postnatális hónapokban a látási ingerek egyre nagyobb szerepet kapnak mozgásunk szabályozásában. Egy színes csábító tárgy a csecsemőt annak elérésére ösztökéli, de hogy eljusson oda, mozgását meg kell terveznie. A mozgás végrehajtása, majd a tárgy manipulálása mind egységes folyamat. A kisgyermek még nem képes a részletek elkülönítésére, vagy azokat összefüggéseik nélkül ragadja meg. Vizuális észlelésére a *globális látásmód* jellemző. A „*strukturális egész*” felfogása, mely az írás- és olvasási készség kialakulásának feltétele, csak 6-7 éves korra alakul ki (Földi, 2005).

A tanulási zavarokkal küzdő gyermekeknél igen jelentős lehet a vizuális deficit. Ennél a területnél a probléma nem a látással, hanem a vizuális információt feldolgozó képességével van. Ennek értelmében a gyermekek számára nehézséget jelent a betűk dekódolása, a betűket vagy szavakat felcserélik (diszlexia), gondot okoz a másolás és illesztés, az alak elkülönítése a háttértől, a távolság- és sebességbecslés (Selekman, 2002). A diszlexiások gyakran arról panaszkodnak, hogy a kis betűk ugrálnak és forognak, mikor olvasni kezdenének. Problémás számukra az arcokról az érzelmek leolvasása, sorrend követése, gyengébb a vizuális és szimbolikus memóriájuk. Porkolábné (1989) ezért tartja fontosnak az írás, olvasás, számolás tanulását meghatározó vizuomotoros funkciók vizsgálatát iskolába lépéskor. Volman, Van Schendel és Jongmans (2006) kutatásaik során arra a következtetésre jutottak, hogy a kézírásproblémával rendelkező gyerekek írásképének minőségét leginkább a vizuális és motoros integráció zavara jelzi előre.

Rey-tesztek

André Rey genfi pszichológus az 1930-as évektől az 1960-as évekig jelentős szerepet töltött be a francia gyermek- és klinikai pszichológiában. Az általa kidolgozott feladatok a mindennapi élet bonyolultságát igyekeznek megközelíteni. Vizsgálatainak középpontjában a tanulási és emlékezeti folyamatok álltak, melyen belül figyelme leginkább az alkalmazkodás képességének eltérésére irányult (Kónya, Verseghe, 2000). Az általa kidolgozott Rey-tesztek a kognitív funkciók differenciálására alkalmasak.

A teszt komplex geometriai formákból álló ábra, melynek van A (*nehézebb*) és B (*könnyebb*) változata. Kutatásunkban, az óvodás gyerekek vizuális észlelésének vizsgálatára a „B” változatot használtuk. Ezen a változaton kör, háromszög, négyzet és téglalap geometriai forma található másodla-

gos elemekkel kiegészítve. A teszt felvételénél informatív lehet (1) hogy az alany az ábrát milyen nagyságúra rajzolja az eredetihez képest, (2) hogy milyen a szervezés iránya, hogy (3) az ábra iránya elforgatott-e, hogy (4) az ábrát hova rajzolja az A/5-ös lapon, hogy (6) megjelennek-e perszeverációk/ismétlések, (7) vannak-e korrekciós vonalak, (8) milyen az egyéni stílus, (9) vannak-e verbális megnyilvánulások, (10) megjelenik-e az önellenőrzés? (Verseghi, Gerván és Donauer, 2007).

A Rey-tesztek alkalmasak (Meyers, Meyers, 1995) a másolási feladat által a vizuális konstrukciós képesség vizsgálatára, amely a vizuális észlelésen és a vizuomotoros integráción alapul. A módszer használható még a vizuális észlelés különféle problémáinak, a figyelmi folyamatok, a konstrukciós folyamat zavarának feltérképezésére. Az azonnali és késleltetett felidézés során nyújtott teljesítmény a vizuális téri memória kapacitását mutatja. Földi és Tomasovszky (2003) véleménye szerint a feladat megoldásában szerepet játszik még a formaészlelés és a téri-vizuális figyelem is. A Rey-féle összetett figura- és felismerési próba használható továbbá az intelligenciatesztek által fel nem ismert neurológiai és kognitív problémák megállapítására. Normál intellektusú, illetve bizonyos idegfejlődési zavarban szenvedő gyermekek kognitív területen fellépő zavarainak értékelésére egyaránt szolgál (Shin és mtsai, 2003). A feladatok megoldási módja és az abban kimutatható eltérések lehetővé teszik a funkciózavart okozó agyterületek lokalizációját. Különösen hasznos eszköznek tartják a frontális lebeny működésének értékelésére, mely a stratégiatervezésért és szervezésért felelős agyi terület. A teszt azonban nem csupán agyi sérülések feltérképezését segíti, hanem képességvizsgálatban is felhasználható. Jelentősége igazán abban rejlik, hogy kultúra- és nyelvfüggetlen tesztnek tartják.

Kutatási eredmények a Rey-tesztek alkalmazásából

A Rey-Osterreith Komplex Ábra tesztet gyerekek és felnőttek körében egyaránt gyakran alkalmazzák neuropszichológiai vizsgálatok részeként. A Rey-tesztek igénybe veszik a gyermekek vizuális konstrukciós képességét, vizuális észlelését, vizuomotoros integrációját, vizuális téri memóriáját, formaészlelését, téri-vizuális figyelemét, téri reprezentációját (Meyers, Meyers, 1995).

Meyers és Lange (1994) azon a véleményen vannak, hogy a Rey-tesztek részfeladatainál a csoportok közötti szignifikáns különbségek kimutására leginkább a felidézés szubtesztnek van kiemelt szerepe.

Verseghi, Germán és Donauer (2007) kutatásaik alapján arra a következtetésre jutottak, hogy a 13-14 éves gyermekek több mint a fele már használ felnőttekre jellemző feldolgozási stratégiát, míg a 9-11 évesekre ez még

nem igazán jellemző. A vizuális feldolgozó rendszerre a perceptuális egészek (Gestalt) megragadása a jellemző. Ennél a *globális stílusnál* az egyén az ábra teljes kontúrával kezdi az értelmezést, majd kitölti azt a részletekkel. További két feldolgozási stratégia fordul még elő. A *szintetikus stílusra* jellemző, hogy a részletek ábrázolása csak az ábra vonalakkal történő tagolása után történik meg. Míg az analitikus stratégiával élő egyén kisebb részletekből építi fel az egészet.

Anderson és Lajoie (1996) a memóriát és a tanulási készséget vizsgálták 7 és 14 éves gyerekek körében. Felméréseik során arra az eredményre jutottak, hogy a gyerekek legtöbb területen az életkor előrehaladtával szignifikáns fejlődést mutatnak a térbeli információk előhívásában. A vizuális tanulás már kora gyermekkorban teljesen kialakul más memóriafeladatok egyre jobb végrehajtásával együtt, ami a jobb információszervezésben, és a memóriastratégiák alkalmazásában nyilvánul meg. A késleltetett felidézés – a hosszú távú memória mutatója – pedig kevésbé függ össze az életkorral, ami szintén arra enged következtetni, hogy a hosszú távú emlékezet már viszonylag kora gyermekkorban kialakul. Vizsgálatukkal arra is rávilágítottak, hogy a gyerekek teljesítménye nem folyamatosan az életkor előrehaladtával, hanem 7-8 éves, illetve 12-13 éves korban ugrásszerűen fejlődik. Eredményeik megerősítik a neuropszichológiai tesztek felvételénél az életkor fontosságát, továbbá azt is, hogy az elsődlegesen felnőttek számára tervezett memória tesztek hatásosak lehetnek a gyermekgyógyászati értékelésben, melyek gondoskodnak az irányadó információk elérhetőségéről.

Michael és munkatársai (2001) vizsgálataikkal kimutatták, hogy a tanulási problémákkal küzdő gyermekek Rey-teszteknel nyújtott gyengébb teljesítményét metakognitív nehézségek, kisebb részüknel inkább perceptuális problémák okozhatják.

Virginia és munkatársai (2005) kutatása 132 6-7-8 éves Rey-teszttel felmért gyerekek feldolgozási struktúrájának vizsgálatára irányult. Vizsgálatukból arra a következtetésre jutottak, hogy a gyermekek számára az első számú problémát a szerkezet elrendezési stratégia adja.

Magyarországi vonatkozásban Földi és Tomasovszki (2003), valamint Kónya és Verseghi (2000) vizsgálati eredményei szolgálnak alapul kutatásunkra.

Földi és Tomasovszki (2003) 8-9 éves hiperaktív és részfunkció-zavaros gyermekek körében végzett vizsgálatuk során megállapították, hogy képességsztruktúrájuk egyenetlenebb a kontrollcsoportéhoz képest. A kísérleti csoport leginkább a vizuális-téri információfeldolgozó folyamatokat igénybe vevő feladatoknál teljesítettek gyengébben. A hiperaktív gyermekek feldolgozási stratégiájára jellemző, hogy nem választanak referen-

ciakeretet az ábra másolása során, hanem a kontúrt rajzolják meg közbeiktatva az ábra külső és belső részleteit. Ezen kívül apró részleteket rajzolnak egymás mellé az egymáshoz viszonyított helyzet figyelembevétele nélkül.

Hasonló eredményre jutottak *Shin* és munkatársai (2003) 57 fő 6 és 13 éves életkorú koreai figyelemzavaros hiperaktív (ADHD), hiperaktív tanulási zavaros, tanulási zavaros és tikkelő gyermekek körében végzett vizsgálata során. Tanulmányukban arról számoltak be, hogy a részorientációs stílus inkább a fiatalabb gyermekekre jellemző. Mindez azt magyarázza, hogy számukra még nehézségekbe ütközik az összetett inger megértése és emlékezetből történő felidézése, azonban 9 éves korukra gondolkodásuk jobban integrált és térszerkezeti lesz. Kutatásukban a figyelemzavaros tanulási problémás gyermekek alacsony szervezési részeredménye a homloklebeny díszfunkcióját demonstrálja. Mindez az önálló problémamegoldás képességének a hiányára utal. A kognitív funkciók jellemzői jobban megérthetők az azonnali és késleltetett felidézés során fellépő információvesztés tanulmányozásával.

Kónya és *Verseghi* (2000) óvodások vizsgálatával kimutatta a másolás és az emlékezeti reprodukció pontszámbeli teljesítményének összefüggését. Megállapították, hogy az emlékezetből való felidézés értéke átlagosan 4-5 ponttal alacsonyabb volt a másoláshoz képest. Voltak olyan gyermekek, akiknek felidézése meghaladta a másolási teljesítményét, melyet a szerzők az életkorra jellemző változó teljesítményen kívül, az ábra nagyobb egységként való szemlélésének tulajdonítottak.

A neuropszichológiai eljárások a tanulási nehézségek és részfunkciózavarok vizsgálatánál azért fontosak, mert általuk pontosan meghatározható, hogy mely funkciók sérülése okozza az eltérést, és melyek működése kompenzálhatja a hiányokat. A teszt felvételét a kutatásunkba azért tartottuk indokoltnak, mert több kognitív funkció és viselkedéses jelleg (pl. *önkontroll*, *motoros gátlás*, *szelektív és tartós figyelem*, *munkamemória*) a homloklebeny működéséhez kötött. Számos kutató (*Donfrancesco*, *Mugnaini* és *Dell'Uomo*, 2005; *Lazar*, *Frank*, 1998; *Kelly*, *Atkinson*, 1989) pedig megerősíti, hogy a tanulási zavaros gyerekeknél az említett területek gyengébben funkcionálnak.

A Rey-tesztek megoldásánál egyaránt szerepet játszik az észlelés, a figyelem és az emlékezet.

A kutatás célja

Kutatásunk célja, hogy megvizsgáljuk az iskolaérett és iskolaérettlen gyerekek vizuális észlelése és memóriája közötti különbséget, valamint feltér-

képezzük, hogy az említett területek mely iskolaérettségi szubtesztekkel, és mozgáskoordinációs részterülettel állnak összefüggésben.

Hipotézisek

- A Rey-Complex neuropszichológiai teszt eredményei jobbak lesznek az iskolaérett gyerekeknél.
- A Rey-Complex neuropszichológiai teszt egyes részterületei között összefüggés tapasztalható a DIFER szubtesztjeivel.

Vizsgált személyek

Vizsgálatunkban 38 (17 lány és 21 fiú) 5 év 6 hónap átlagéletkorú középső és nagycsoportos óvodás gyermek vett részt.

Módszer

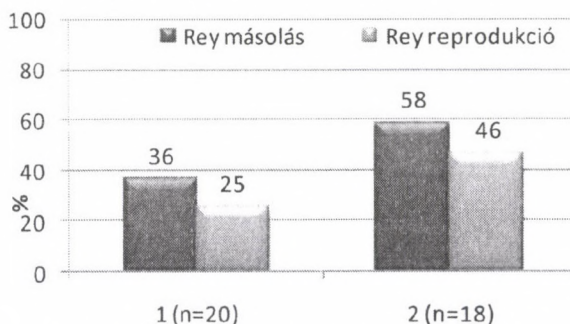
Az iskolaérettség vizsgálatára a Nagy József (2000) által kidolgozott DIFER próbasorozatot alkalmaztunk, mely hét *kritikus készséget* vizsgál (szocializáció, írásmozgás-koordináció, tapasztalati összefüggés, beszédhanghallás, tapasztalati következtetés, reláció, elemi számolás). A próbasorozatot minden gyereknél az óvodában dolgozó fejlesztőpedagógus vette fel. A tesztek százalékos értékelést kaptak. A gyerekeket DIFER index értéke alapján osztottuk két csoportba. Azok a gyerekek, akiknek ez az érték 70% alatt volt az 1-es, akiknek fölötté azok a 2-es csoportot alkották.

A vizuális észlelés, a figyelem és a memória vizsgálatára Rey Complex Ábratesztet használtunk. A kutatás folyamán a teszt felvétele és értékelése klinikai neuropszichológus segítségével történt. A gyerekeknek az ábrát le kellett másolniuk, majd 3 perc késleltetéssel kellett felidézniük. Az ábra rajzolása színes filctollal történt, melyet a vizsgáló személy meghatározott sorrendben cserélt. A filctollak alkalmazása lehetővé tette a kivitelezés irányának és az összetevők sorrendjének követését, ami által megismerhették a gyerekek információfeldolgozási stratégiáját. Az értékelésnél pontoztuk a megjelenített elemek számát, azok egymáshoz viszonyított arányát, kapcsolódásukat és a másodlagos elemek mennyiségét. Maximálisan 31 pontot lehetett elérni. A pontszámokból százalékos értéket is számoltunk.

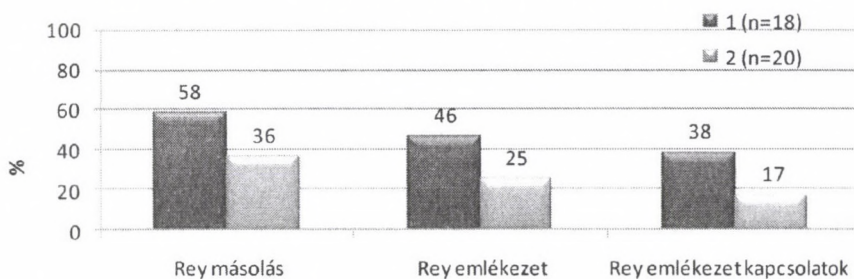
Eredmények

Az adatok feldolgozása során kiszámítottuk a csoportok alapstatisztikai mutatóit, az átlagot, a szórást, valamint a minimum és maximum értékeket. A csoportok közötti különbség vizsgálatánál kétmintás t-próbát alkalmaztunk.

A Rey-tesztek esetében mind a másolásnál, mind a reprodukciónál szignifikánsan jobb eredményt értek el azok a gyerekek, akiknek a DIFER-indexe 70% fölött volt (1. diagram). Az ábra további elemzésénél pedig a két csoport csupán a reprodukciónál a geometriai formák kapcsolatainak felidézésénél tért el szignifikánsan egymástól ($p=0,019$) (2. ábra).

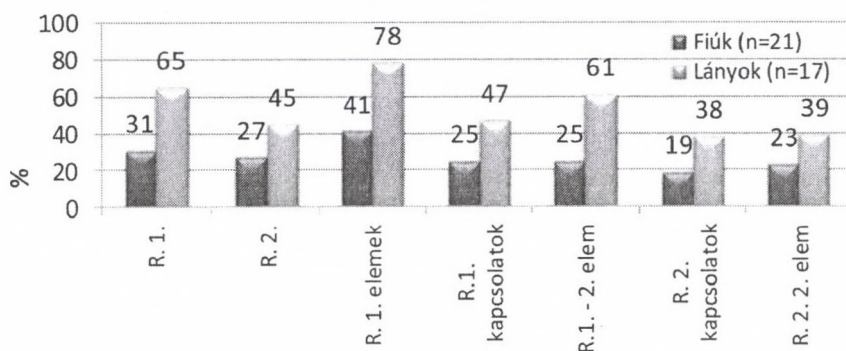


1. ábra: A két csoport teljesítménye a Rey-tesztek megoldásánál



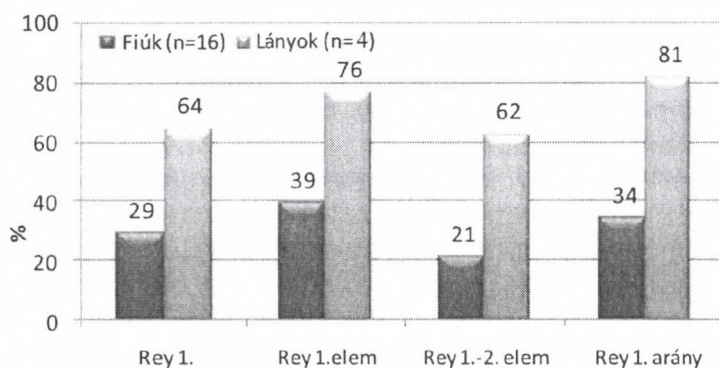
2. ábra: A két csoport Rey-teszteknél nyújtott szignifikáns különbségei

A nemek közötti különbségek vizsgálatánál a Rey-tesztek felvételénél a lányok közel kétszer olyan jól másolták le és idézték fel az összetett geometriai ábrát. A kép részletesebb vizsgálatánál pedig a lányok a geometriai formák másolásánál az elemeket 37%-kal pontosabban rajzolták le, és azok kapcsolatát is ők ábrázolták eredményesebben. A felidézésnél a kapcsolatokon túl a másodlagos elemekre is szignifikánsan nagyobb számban emlékeztek, mint a fiúk (3. ábra).



3. ábra: Fiúk és lányok Rey-teszteknél nyújtott szignifikáns különbségei

Amikor az iskolaérettségi vizsgálatban gyengébben teljesítő gyerekek csoportján belül néztük a nemek közötti eltérést, akkor a Rey teszt másolásánál a lányok hoztak szignifikánsan jobb eredményt a fiúknál. Ezen belül mind az elemeket, az arányokat és a másodlagos elemeket is szignifikánsan eredményesebben, átlagosan 44%-kal rajzolták le, amíg előttük volt az eredeti kép. Az ábra reprodukciójánál a lányok ugyan nagyobb mértékben idézték fel az ábrát, de a két nem között szignifikáns eltérés nem volt tapasztalható (4. ábra).



4. ábra: A 2. csoporton belül a nemek közötti szignifikáns különbségek

Az ábra másolásánál és felidézésénél a 2-es csoportban a gyerekek 12%-a gyengébben emlékeztek az ábrára, és legkevésbé az arányokat tudták felidézni.

Korrelációs vizsgálatot az összecsoporthoz és a DIFER-próbához gyengébben teljesítők csoportján belül is végeztünk. Tanulmányunkban a DIFER 70% alatt teljesítők eredményeit szeretnénk részletesebben elemezni.

Statisztikai számolásokkal megállapítottuk, hogy a Rey-tesztekkel az írásmozgás területe van legszorosabb összefüggésben mind a másolás, mind a felidézés és a további elemzések esetén is. További kapcsolatokat találtunk a reláció és az ábrakiegészítéssel. Korrelációs vizsgálatunk továbbá kimutatta a másolás és emlékezeti reprodukció százalékos értékelésének összefüggését, ahol az együttható értéke 0,76.

Összefoglalás

Vizsgálatunkban statisztikai összehasonlító elemzésekkel alátámasztottuk, hogy a Rey-ábra másolása és felidézése függ az iskolázottságtól. A kontrollcsoport vizuális feldolgozó rendszerére a perceptuális egészek megragadása jellemző, ami a kísérleti csoportnál nem minden esetben jelent meg. Erre a globális stílusra jellemző, hogy az egyén az alakok teljes kontúrájával kezdi az értelmezést, majd kitölti azt a részletekkel. A kísérleti csoportnál, azon belül is különösen a fiúknál a másodlagos elemek ábrázolása sokszor elmaradt. Mindez azt tükrözi, hogy a fiúk a részletekre kevésbé összpontosítanak, a figyelmük elkalandozik.

A kísérleti csoport tesztjeinek elemzésekor mi is hasonló eredményt kaptunk, mint *Földi és Tomasovszki* (2003), akik hiperaktív gyerekek rajzait vizsgálták. A szerzők szerint a gyerekek feldolgozási stratégiájára jellemző volt, hogy apró részleteket rajzolnak egymás mellé az egymáshoz viszonyított helyzet figyelembevétel nélkül. A szervezési részeredmény alacsonyabb pontszámát *Shin* és munkatársai is tapasztalták (2003) figyelemzavaros, tanulási problémás gyerekeknél, ami a homloklebeny diszfunkcióját demonstrálta.

A Komplex Ábra nemcsak ábrázolásmódjában komplex, hanem a teszt teljesítése is összetett feldolgozó és kivitelező folyamatokat igényel. A kognitív funkciók azonban jobban megérthetők a felidézés során fellépő információvesztés tanulmányozásával.

Eredményeink hasonlóak az óvodás gyerekeket vizsgáló *Kónya és Verseghi* (2000) által publikáltakhoz, miszerint a másolás és az emlékezeti reprodukció pontszámbeli teljesítményének összefüggése mutatható ki. Voltak olyan gyermekek, akiknek felidézése meghaladta a másolási teljesítményét, melyet a szerzők az életkorra jellemző változó teljesítményen kívül, az ábra nagyobb egységként való szemlélésének tulajdonítottak.

Azok a gyerekek, akik az iskolaérettséget vizsgáló tesztnél alacsonyabban teljesítettek, a Rey-teszt másolásánál és felidézésénél is alacsonyabb pontszámot értek el. Vizuális észlelésük különbözik iskolaérett társaikétól. Ahhoz, hogy elkerüljük az iskolában jelentkező tanulási zavarokat, a vizuális észlelés vizsgálata és fejlesztése elengedhetetlen feladatunk.

A látás, a figyelem, az emlékezet fejlesztését az óvoda és iskola átmenetnél a mozgáson, sokmozgásos játékokon keresztül lehet leghatékonyabban javítani, hiszen a játékok kivitelezésénél megjelennek a tanulás részfolyamatai is. A gyerekek a testnevelési játékoknál motiváltak, győzni szeretnének, a szabályokra, társaikra oda kell figyelniük, a játékok feladataira és a mozgásokra emlékezniük kell, a külső és belső információkat észlelniük kell mozgásuk eredményes megszervezéséhez és kivitelezéséhez. A játékok variálásával mindig új körülményeket, feltételeket tudunk teremteni számukra, melyek folyamán a mozdulatokat gyakorolhatják anélkül, hogy motivációjuk, figyelmük lankadna. Intenzív játékos mozgásfejlesztéssel a kognitív fejlesztést így a későbbiekben már megalapozott idegrendszerre lehet építeni.

Irodalom

- Anderson, V. A., Lajoie, G. (1996): Development of memory and learning skills in school-aged children: neuropsychological perspective, *Applied Neuropsychology*, 3. 4. 128-139.
- Csabay Katalin (1998): Tanulási zavarok. *Fejlesztő Pedagógia*, 2-3. 17-19.
- Donfrancesco, R., Mugnaini, D., Dell'Uomo, A. (2005): Cognitive impulsivity in specific learning disabilities. *European Children and Adolescence Psychiatry*, 14. 270-275.
- Földi Rita, Tomasovszki László (2003): A Rey-féle összetett figura és felismerési próba neuropszichológiai alkalmazási területei. *Ideggyógyászati Szemle*, 3-4. 82-91.
- Getchell, N., McMenamin, S., Whitall, J. (2005): Dual motor task coordination in children with and without learning disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 22. 21-38.
- Kelly, C.K., Atkinson, A. W. (1989): In Reply: Attention Deficit Disorders and Depression. *Pediatrics*, 84.4. 748-749.
- Kiphard, E. J. (2001): From persistent reflexes to movement control. Early intervention in children with delayed motor development. *Ergotherapie und Rehabilitation*, (4), 11-17.
- Kollár K., Szabó É. (1997): *Pszichológia pedagógusoknak*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Kolozsváry Judit és mtsai. (2004): *Hasznos tudnivalók óvodáskorú gyermekekről*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Kónya Anikó, Verseghe Anna (2000): A Rey-teszt hazai tapasztalatai. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 4. 175-187.
- Lakatos K. (2002): *Az állapot és mozgásvizsgáló teszt*. Xfer Grafikai Műhely, Budapest.
- Lazar, J.W., Frank Y. (1998) Frontal systems dysfunction in children with attention-deficit/hyperactivity disorder and learning disabilities. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, Washington, 10 2.160-167.



- Marton-Dévényi Éva (2002): Az alapozó terápia elmélete és gyakorlata. In Martonné Tamás Márta (Szerk.) *Fejlesztő pedagógia*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. 32-66. p.
- Meyers, J.E., Lange, d. (1994): Recognition subtest for the complex figure, *Clinical Neuropsychologist*, VI. 8., Issue 2. p.: 153-166.
- Meyers et all. (1996): Rey complex figure: Memory error patterns and functional abilities, *Applied Neuropsychology*, Vol. 3, Issue 2, May, p.: 89-92.
- Meyers, J.E., Meyers, K.R. (1995): Rey Complex Figure Test and Recognition Trial, *Psychological Assessment Resources*.
- Michael, W.K. et all. (2001): Sources of Poor Performance on the Rey-Osterreith Complex Figure Test among Children With Learning Difficulties: A Dynamic Assesment Approach, *The Clinical Neuropsychologist*, 15 (3) 345-356.
- Nagy József (2000): A kritikus kongnitív készségek és képességek kritériumorientált fejlesztése. Új Pedagógiai Szemle. 7-8. 255-269.
- Nagyné Kovács Ildikó (1997): Ecce Homo. *Fejlesztő Pedagógia*, 4-5. 15-24.
- Piaget Jean, Barbel Inhelder (2004): Gyermeklélektan. Osiris Kiadó, Budapest.
- Porkolábné B. K. (1989): *Óvodai fejlesztés a tanulási zavarok megelőzésére*, Heves megyei tanács pedagógiai intézete, Eger
- Porkolábné Balogh Katalin (1992): *Kudarccal az iskolában*. Alex Typo Kiadó és Reklámiroda Bt., Budapest.
- Selekman, J. (2002): Learning Disabilities: A diagnosis Ignored by Nurses. *Pediatric Nursing*, Vol. 28, 6. 630-633.
- Shin, M., Kim, Y., Cho, S., Kim B. (2003): Neuropsychological Characteristics of Children With Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), Learning Disorder, and Tic Disorder on the Rey-Osterreith Complex Figure, *Journal of Child Neurology*, 18, 12. 835-844.
- Spaller Á, Spaller K. (2006): *Gyógypedagógiai ismeretek tára*. Timp Kiadó, Budapest.
- Szabó Pál (1984): *A játéktól az iskoláig*, Kossuth, Budapest.
- Verseghi Anna, Gerván Patrícia, Donauer Nándor (2007): A téri komplex ábra. In Racsmány Mihály (Szerk.) *A fejlődés zavarai és vizsgálómódszerei*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Virginia, F. et. Al. (2005): Copy and Recall Performance of 6-8 year-old Children after Standard vs. Step-by-step. Administration of the Rey-Osterreith Complex Figure. *Child Neuropsychology*, 11. 2. 135-152.
- Volman, m. J. M., Van Schendel B. M., Jongmans, M. J. (2006): Handwriting difficulties in primary school children: A search for underlying mechanisms. *American Journal of Occupational Therapy*, Vol. 60., Issue 4., p.: 451-460.
- Zsoldos Márta (2002): Kognitív fejlesztő terápia a tanulási zavarok kezelésében. (Brigitte Sindelar kognitív fejlesztő programja.) In Martonné Tamás Márta (Szerk.): *Fejlesztő Pedagógia*. ELTE, Eötvös Kiadó, Budapest. 72-88. P.
- Zsoldos M. (2002): *Kognitív fejlesztő terápia a tanulási zavarok kezelésében (Brigitte Sindelar kognitív fejlesztő programja)*, Fejlesztő Pedagógia, ELTE, Eötvös kiadó, Budapest.

AZ ÜLŐ ÉLETMÓD ÉS A FIZIKAI AKTIVITÁS MAGYARORSZÁGI ÖSSZEFÜGGÉSEINEK VIZSGÁLATA EMA-MÓDSZERREL

**An investigation into the links between sedentary lifestyle and
physical activity by using an Ecological Momentary Assessment
(EMA) in Hungary**

- Soós István¹
- Hamar Pál²
- Biddle, Stuart³
- Huszár Ágnes⁴

¹ University of Sunderland, Egyesült Királyság

² Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar
Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék

³ Loughborough University, Egyesült Királyság

⁴ Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Összefoglaló

Az ülő életmód és a fizikai aktivitás vizsgálatának egyik leghatékonyabb módszere az úgynevezett Pillanatnyi ökológiai mérési módszer (Ecological Momentary Assessment – EMA). A szerzők az EMA-módszer felhasználásával nyert adatok alapján elemezték a magyar fiatalok ülő életmódja és fizikai aktivitása közötti összefüggéseket. A vizsgálatban 301, véletlenszerűen kiválasztott 15,3 év átlagéletkorú tanuló (121 fiú, 180 lány) vett részt. Az eredmények azt mutatják, hogy Magyarországon a vizsgált korosztály körében mind hétköznap, mind hétvégén a tévézés a legtöbb időt felemésztő tevékenység. A fiatalok e mellett jelentős időt töltenek olyan „sedens” tevékenységekkel, mint a házfeladat-készítés, a személyes szükségletek elvégzése és az étkezés. A sport és a testedzés – különösen a lányok körében – nem tartozik a kedvelt tevékenységformák közé.

Kulcsszavak: EMA-módszer, ülő életmód, fizikai aktivitás, magyar fiatalok.

Abstract

One of the most effective tools for investigating sedentary behaviours and physical activity is the Ecological Momentary Assessment (EMA) method. The authors have analysed the association between young Hungarian people's sedentary behaviours and physical activity according to the data that they obtained from the Ecological Momentary Assessment. In this survey $n=301$ randomly selected students (boys $n=121$, girls $n=180$), aged 15.3 years on average, have taken part. Results show that in Hungary in participants the most time consuming activity on both weekdays and weekends is TV viewing. Young people, besides TV viewing, spend a significant amount of time with such sedentary activities as doing homework, personal care and eating. Sports and exercise – particularly in girls – are not amongst the favoured past time activities.

Key-words: EMA method, sedentary behaviours, physical activity, Hungarian youth.

Bevezetés

Kutatók körében jelentős polémia alakult ki a tekintetben, hogy miként határozhatók meg a fizikai aktivitás különböző intenzitásszintjei, különös tekintettel az ülő tevékenységformákra. A szakirodalom a fizikai aktivitás intenzitási szintjeit a következőképpen rendszerezi: erőteljes, mérsékelt, alacsony (*Biddle, Mutrie*, 2001; *Soós*, 2002). A kutatók ugyanakkor kevés figyelmet szentelnek a fizikai aktivitás hiányának, a „sedens” (teljesen passzív, inaktív) tevékenységforma vizsgálatának (*Soós, Hamar és Biddle*, 2009). Ennek magyarázata abban is rejlik, hogy az egyes kutatásokban – az élettani hatások különbözősége ellenére – átfedések alakultak ki az alacsony fizikai intenzitás és az ülő életmód között.

Az ülő életmód és a fizikai aktivitás vizsgálatának egyik leghatékonyabb módszere az úgynevezett Pillanatnyi ökológiai mérési módszer (Ecological Momentary Assessment – EMA). A módszer részletes bemutatásától e helyen eltekintünk, mivel annak előnyeit és esetleges hátrányait már korábban ismertettük (*Soós, Hamar és Biddle*, 2009; *Soós és mtsai*, 2008). A kutatásunk során használt EMA-módszer a hagyományos, természetes körülmények között végzett megfigyeléses módszerből fejlődött ki (*Stone, Shiffman*, 1994), ezért – más egyebek mellett – arra is használható, hogy a vizsgált személyek tevékenységszerkezetét természetes környezetükben tesztelje. Előnye még, hogy kiküszöböli a visszaemlékezésen alapuló nehézségeket, mivel a válaszadóktól közvetlenül a tevékenység elvégzése után gyűjt információt, valamint méri a tevékenységforma helyszínét és társas

környezetét is. Az EMA-módszer alkalmazásakor az adatfelvétel egy erre a célra kidolgozott szabadidőnaplóval, és az ezt kiegészítő kérdőívvel történik. Az adatfelvétel 15 perces időintervallumokban, három véletlenszerűen kiválasztott tanítási és egy hétvégi napon zajlik.

Egy reprezentatív felmérés szerint Európában az emberek saját bevallásuk szerint napi több mint hat órát töltenek el egy helyben üléssel. A fizikai aktivitás nem képezi mindennapjaik részét, mindössze 22 százalékuk állítja, hogy jelentős testedzést végzett a megkérdezése előtti egy hétben. Háromból egy személy nyilatkozott úgy, hogy egyáltalán nem gyakorol fizikai aktivitást szabadidejében (*BBC News*, 2006). Hasonló trend alakult ki hazánkban is, hiszen a magyar lakosság igen tekintélyes hányada csak minimális mennyiségű aktív sporttevékenységet végez, a rendszeres testmozgás nem épül be a családok többségének mindennapi életébe. Csupán egy viszonylag szűk társadalmi réteg érzi szükségét a sportolásnak. Magyarországon ugyan még mindig népszerű a sport, de a lakosság, és főleg a fiatalok, inkább csak nézik vagy hallgatják, mintsem tevékenyen részt vesznek benne. Így válik fokozatosan kortünetté a növekvő mértékű inaktív sportérdeklődés, s lesz – az öregedési folyamatnak megfelelően – mindennapjaink egyre jellemzőbb kísérőjelensége a negatív testedzési hajlam (*Hamar*, 2005).

Munkánk célja egyfelől bemutatni az EMA-módszert, amit Közép- és Kelet-Európában még egyetlen kutató sem alkalmazott. Másfelől a módszer felhasználásával nyert adatok alapján elemezni a magyar fiatalok ülő életmódja és fizikai aktivitása közötti összefüggéseket.

Anyag és módszer

Vizsgálatunkban 301, véletlenszerűen kiválasztott tanuló – 121 fiú (40,2%), 180 lány (59,8%) – vett részt. A diákok életkora 13-18 év közé esett, az átlagéletkor 15,3 év ($s=1,0$) volt. A mintavétel Kelet- (Békéscsaba, Nyíregyháza, Berettyóújfalu), Közép- (Bonyhád, Jászberény) és Nyugat-Magyarországon (Fonyód), valamint Budapesten zajlott. A felmérést tizenkét oktatási intézményben végeztük. A tevékenységek körök idényjellegű formáinak magyarázatául szolgál, hogy az adatokat 2005 novembere és 2006 márciusa között vettük fel. Minden iskolában a koordinátor (általában a testnevelő tanár) kiválasztott egy-egy osztályt a három korcsoport (13-14, 15-16 és 17-18 évesek) közül. A koordinátorok a kiválasztott osztályokban minden tanulót felkértek, hogy vegyenek részt a vizsgálatban. Sportiskolák nem tartoztak a mintába.

A tanulók aktív és inaktív tevékenységformáinak vizsgálatához önkitöltős szabadidőnaplót használtunk. A vizsgálat lebonyolításához az isko-

laigazgatóktól jóváhagyást, a szülőktől beleegyezési nyilatkozatot kértünk. Az adatfeldolgozás során SPSS 15.0 program felhasználásával, egy syntax parancssor segítségével a tevékenységek időtartamát átlagoltuk. Munkánkban a tanulók azon legjellemzőbb tevékenységformáit mutatjuk be, amelyekkel a napjaik legnagyobb részét eltöltik. A tevékenységek időtartamát percben fejeztük ki, a nemek szerinti különbségeket kétmintás t-próbával elemeztük. Az aktív és inaktív tevékenységek közötti összefüggéseket Pearson-korrelációval vizsgáltuk.

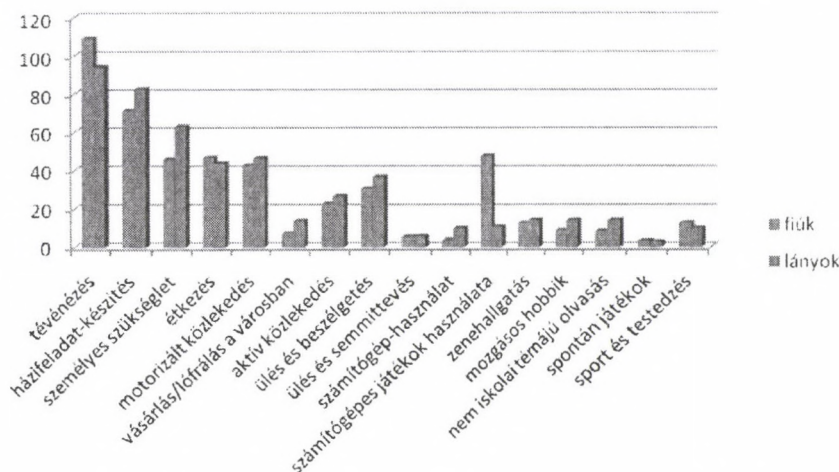
A vizsgálatban a szabadidőben önkéntesen végzett tevékenységformákra helyeztük a hangsúlyt. A nemzetközi szakirodalom vitatja ugyan a házifeladat-készítés és a személyes szükségletek (tisztálkodás, szépítkezés, orvosi ellátás stb.) önkéntes jellegét, de véleményünk szerint e tevékenységformák időtartamának a meghatározása a vizsgált mintában részt vevők egyéni döntésétől függ, tehát végső soron az önkéntes tevékenységek körébe tartozik.

Eredmények

A 13-18 éves korosztály általunk vizsgált személyeinek körében a legelterjedtebb tevékenységformák hétköznapi (1. ábra):

1. tévézés (fiúk 109,1, lányok 94,4 perc),
2. házifeladat-készítés (fiúk 71,5, lányok 82,6 perc),
3. személyes szükségletek (fiúk 45,9, lányok 63,1 perc),
4. étkezés (fiúk 46,9, lányok 43,8 perc) és
5. motorizált közlekedés (fiúk 42,7, lányok 46,7 perc).

Emellett olyan tevékenységformák is megjelennek, mint az aktív közlekedés – gyaloglás, séta, kerékpározás – (fiúk 22,7, lányok 26,8 perc); az ülés és beszélgetés (fiúk 30,6, lányok 36,7 perc); az ülés és semmittevés (fiúk 5,6, lányok 5,7 perc), a zenehallgatás (fiúk 12,7, lányok 14,4 perc) és a mozgásos hobbik (fiúk 9,0, lányok 14,2 perc). A számítógép-használat (fiúk 3,8, lányok 10,1 perc) és a számítógépes játékok használata (fiúk 47,8, lányok 10,8 perc) vetekszik a nem iskolai témájú olvasással (fiúk 8,6, lányok 14,3 perc). A sport és a testedzés – különösen a lányok körében – nem tartozik a kedvelt tevékenységformák közé (fiúk 12,9, lányok 10,1 perc).

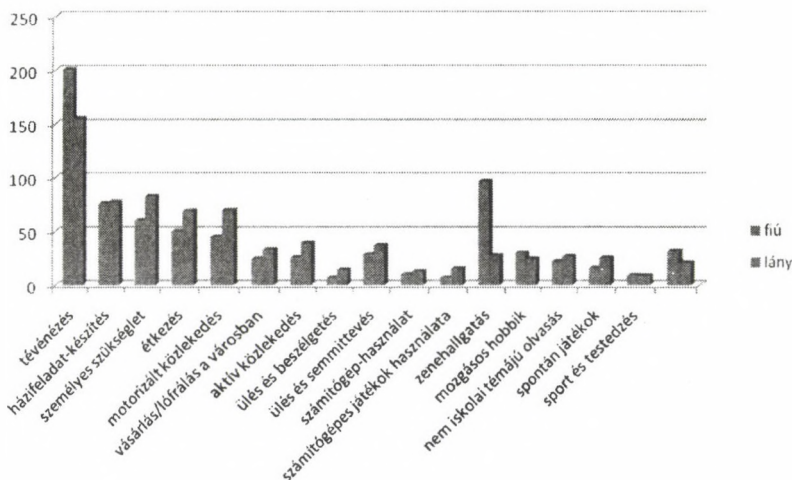


1. ábra: A nemek közötti különbségek a hétköznapi tevékenységformák tekintetében (perc)

Vizsgált személyeink legelterjedtebb tevékenységformái hétvégén (2. ábra):

1. tévézés (fiúk 200,5, lányok 155,3 perc),
2. étkezés (fiúk 75,9, lányok 77,3 perc),
3. házi feladat-készítés (fiúk 60,1, lányok 82,4 perc),
4. ülés és beszélgetés (fiúk 50,0, lányok 68,6 perc) és
5. személyes szükségletek (fiúk 44,6, lányok 69,5 perc).

Emellett megjelennek olyan tevékenységformák is, mint az ülés és semmittevés (fiúk 9,9, lányok 12,7 perc); a számítógép-használat (fiúk 6,8, lányok 15,1 perc); a számítógépes játékok használata (fiúk 96,3, lányok 27,3 perc). A motorizált közlekedés (fiúk 28,5, lányok 36,8 perc) sokkal gyakoribb tevékenység, mint az aktív közlekedés (fiúk 6,9 perc, lányok 14,2 perc). A mozgásos hobbik (fiúk 29,9, lányok 24,4 perc), a zenehallgatás (fiúk 15,6, lányok 25,2 perc), illetve a sport és testedzés (fiúk 31,5, lányok 20,6 perc) sokkal kedveltebb tevékenységformák a hétvégén, mint hétköznap.



2. ábra: A nemek közötti különbségek a hétközi tevékenységformák tekintetében (perc)

Vizsgálati eredményeink az alábbi nemek közötti különbségekre világítottak rá (1. és 2. ábra): hétköznapi a lány tanulók több időt töltenek a személyes szükségleteikkel ($F=0,013$; $p<0,001$), olvasással ($F=4,1$; $p=0,043$), számítógép-használattal ($F=21,9$; $p=0,002$), vásárlással/lófrálással a városban ($F=18,0$; $p=0,002$), házi feladat-készítéssel ($F=0,2$; $p=0,033$), mint a fiú tanulók. Ugyanakkor a fiúk több időt szánnak a számítógépes játékok használatára ($F=94,6$; $p<0,001$) és a tévézésre ($F=1,4$; $p=0,054$), mint lány kortársaik. Hétköznapi a lányok több időt töltenek a személyes szükségleteikkel ($F=3,0$; $p<0,001$), zenehallgatással ($F=6,2$; $p=0,028$), házi feladat-készítéssel ($F=1,8$; $p=0,025$), aktív közlekedéssel ($F=20,3$; $p=0,001$), számítógép-használattal ($F=11,4$; $p=0,045$) és házimunkával ($F=2,0$; $p=0,038$), mint a fiú tanulók. Ezzel szemben a fiúk „aktívabbak” a számítógépes játékok használata ($F=49,5$; $p<0,001$) és a tévé-/videónézés ($F=2,7$; $p=0,003$) terén, mint a lányok.

Az összefüggés-vizsgálatok alapján megállapítható, hogy hétköznapi a tévézés negatívan korrelál a motorizált közlekedéssel ($r=-0,18$; $p<0,01$), az aktív közlekedéssel ($r=-0,16$; $p<0,01$), az ülés és beszélgetéssel ($r=-0,24$; $p<0,01$), a vásárlással/lófrálással a városban ($r=-0,16$; $p<0,01$), a házi feladat-készítéssel ($r=-0,17$; $p<0,01$), a mozgásos hobbikkal ($r=-0,23$; $p<0,01$) és a személyes szükséglettel ($r=-0,24$; $p<0,01$). A számítógépes játékok használata szintén negatívan korrelál a személyes szükséglettel ($r=-0,25$; $p<0,01$), illetve az ülés és beszélgetéssel ($r=-0,19$; $p<0,01$). Az aktív közlekedés a motorizált közlekedéssel korrelál negatívan ($r=-0,21$; $p<0,01$), míg a motorizált közlekedés a sport és testedzéssel ($r=-0,12$; $p<0,05$). El-

lenben az ülés és beszélgetés korrelációja pozitív a zenehallgatással ($r=0,16$, $p<0,01$).

Hétvégén a tévézés negatívan korrelál a személyes szükséglettel ($r=-0,31$; $p<0,01$), a motorizált közlekedéssel ($r=-0,24$; $p<0,01$), az aktív közlekedéssel ($r=-0,20$; $p<0,01$), a számítógép-használattal, ami internethasználatot is magában foglal ($r=-0,12$; $p<0,05$), az ülés és beszélgetéssel ($r=-0,23$; $p<0,01$), a vásárlással/lófrálással a városban ($r=-0,14$; $p<0,05$), a nem iskolai feladatként jelentkező olvasással ($r=-0,12$; $p<0,05$), a mozgásos hobbikkal ($r=-0,15$; $p<0,05$) és a házimunka végzésével ($r=-0,13$; $p<0,05$). A számítógépes játékok használata negatívan korrelál a személyes szükséglettel ($r=-0,18$; $p<0,01$), a motorizált közlekedéssel ($r=-0,17$; $p<0,01$), a számítógép- és internethasználattal ($r=-0,14$; $p<0,05$), az ülés és beszélgetéssel ($r=-0,17$; $p<0,01$), a vásárlással/lófrálással a városban ($r=-0,14$; $p<0,05$) és a zenehallgatással ($r=-0,14$; $p<0,05$). A házi feladat-készítés negatívan korrelál a motorizált közlekedéssel ($r=-0,23$; $p<0,01$), az aktív közlekedéssel ($r=-0,18$; $p<0,01$), az ülés és beszélgetéssel ($r=-0,18$; $p<0,01$), a mozgásos hobbikkal ($r=-0,13$; $p<0,01$), a szervezetlen játékkal ($r=-0,12$; $p<0,05$) és a vásárlással/lófrálással a városban ($r=-0,16$; $p<0,01$). A sport és testedzés ugyancsak negatívan korrelál az ülés és beszélgetéssel ($r=-0,14$; $p<0,05$), amint a vásárlás/lófrálás a városban az ülés és beszélgetéssel ($r=-0,13$; $p<0,05$). Ellenben a vásárlás/lófrálás a városban korrelációja pozitív a motorizált közlekedéssel ($r=0,33$; $p<0,01$).

A vizsgált fiatalok ülő életmódja és tevékenységszerkezetük, illetve étkezési szokásaik között is kerestünk összefüggéseket. A vizsgált tanulók mialatt tévét néznek, vagy éppen házimunkát végeznek, chipset, édességeket és gyümölcsöt, valamint más nassolnivalót is esznek. Jelentős korrelációt találtunk az édességek és a chipsek ($r=0,33$; $p<0,01$), az édességek és a gyümölcsök ($r=0,30$; $p<0,01$), a chipsek és a gyümölcsök ($r=0,15$; $p<0,01$), illetve a chipsek és más nassolnivalók között ($r=0,16$; $p<0,01$). Feltételezhető, hogy azok, akik számítógépes játékokkal játszanak, több chipset fogyasztanak, mivel e tevékenységek pozitívan korrelálnak egymással ($r=0,18$; $p<0,01$).

Összefoglalás

Vizsgálati eredményeink döntő többsége összhangban áll a nemzetközi trenddel. Ennek alátámasztására csak egyetlen példa: Magyarországon a vizsgált korosztály körében mind hétköznap (100,3 perc), mind hétvégén (173,5 perc) a tévézés a legtöbb időt felemésztő tevékenység. Kaptunk a nemzetközi trendtől eltérő eredményt is, például a magyar fiatalok hétköznap (56,1 perc) és hétvégén (59,5 perc) egyaránt sokat foglalkoznak a sze-

mélyes szükségleteikkel, valamint az étkezéssel (hétköznapi 45,1, hétvégén 76,7 perc).

A fiatalok a tévénézés mellett jelentős időt töltenek olyan „sedens” tevékenységekkel, mint a házi feladat-készítés, a személyes szükségletek elvégzése és az étkezés. A lányok kissé több időt fordítanak az aktív közlekedésre, míg a fiúk többet sportolnak és edzenek. Nemek közötti különbség tapasztalható abban is, hogy a lányok hétköznapi és hétvégén egyaránt több időt töltenek ülő tevékenységekkel (személyes szükséglet, házi feladat-készítés, zenehallgatás, nem iskolai témájú olvasás, ülés és beszélgetés), mint a fiúk. Emellett a lányok hétköznapi a fiúknál több időt fordítanak vásárlásra/lófrálásra a városban és hétvégén aktív közlekedésre. A fiúk figyelemre méltóan több időt töltenek bizonyos ülő tevékenységekkel, számítógépes játékok használatával, a tévé-/videónézéssel, illetve – csak a hétvégeken – sportolással és testedzéssel. Az összefüggés-vizsgálatok azt mutatják, hogy a tévénézés az egyéb ülő tevékenységformáktól vesz el időt, például a motorizált közlekedéstől, a házi feladat-készítéstől, a személyes szükségletek elvégzésétől, a számítógép-használatától, az ülés és beszélgetéstől, valamint a zenehallgatástól, illetve az olyan testmozgástól, mint az aktív közlekedés. Hétvégén a számítógépes játékok használata, mint a szórakozás egyik formája, vetekszik a hagyományos társadalmi tevékenységekkel (ülés és beszélgetés, vásárlás/lófrálás a városban). Sajnálatos, hogy a fiatalok – főleg hétvégén – túl sok időt töltenek vásárlással/lófrálással a városban, utazással (motorizált és aktív közlekedéssel egyaránt), mozgásos hobbikkal, vagy ülés és beszélgetéssel, ezért kevesebb időt szánnak a házi feladat elkészítésére.

A vizsgált magyar fiatalok tevékenységszerkezetük és étkezési szokásaik rövid összegzéseként megállapítható, hogy hétköznapi a tévé képernyője előtti ülés a nassolással, míg hétvégén a számítógépes játékok használata a chipsevessel mutat összefüggést. Azok, akik nassolnak, általában variálják a chips-, az édesség- és a gyümölcsfogyasztást. Az ülő életmód elterjedése, a fizikai aktivitás hiánya és az egészségtelen étkezési szokások együttesen járulnak hozzá napjaink egyik legjelentősebb egészségügyi problémájához, a kóros elhízáshoz.

Vizsgálati eredményeink arra is rávilágítanak, hogy az ülő tevékenységformák nem minden esetben a sportolástól és testedzéstől veszik el az időt. Gyakorta a „modern sedens” tevékenységek (pl. a számítógépes játékok) a „hagyományos sedens” tevékenységektől (olvasás, kártyajáték, társasjáték) is időt rabolnak el, ily módon az ülő tevékenységszerkezet átalakul. Ebből arra következtethetünk, hogy a fizikai aktivitás és az ülő életmód nem korrelál direkt módon negatívan egymással, hanem ennél jóval összetettebb problémával állunk szemben. Ennek megértéséhez vizsgál-

nunk kell az egyéni motivációk mellett a tevékenységek helyszínét és a társas kontextust is.

Terveink szerint vizsgálatainkat olyan, a fiatalok tevékenységformáinak kulcsát jelentő körülményekre is kiterjesztjük, mint a kulturális háttér, a helyi tradíciók vagy a városi és vidéki lehetőségek tárháza. Mindezen körülmények teljes feltérképezése után vonhatunk csak le átfogó következtetéseket arra nézve, hogy a társadalmi és a természeti környezet segít vagy éppen akadályoz-e abban, hogy a magyar fiatalok egészségesebben éljenek.

Köszönetnyilvánítás

Az első szerző köszönetet mond a HEFCE-nek (Higher Education Funding Council in England) a Sunderlandi Egyetemen végzett kutatómunkája támogatásáért. Ugyancsak köszönet illeti a vizsgálatban részt vett iskolák testnevelő tanárait és igazgatóit.

Irodalom

- BBC News (2006): *Europeans see obesity increasing*.
<http://news.bbc.co.uk/go/pr/fr/-/1/hi/world/europe/6133946.stm>
(Letöltés: 2008. szept. 15. 11:38)
- Biddle, S., Mutrie, N. (2001): *Psychology of Physical Activity. Determinants, Well-being and Interventions*. Routledge, London.
- Hamar Pál (2005): A rendszeres testedzés helye és szerepe a serdülőkorú lányok életvitelében. *Új Pedagógiai Szemle*, 10. 68-75.
- Soós István (2002): A sportpedagógia, mint prevenciós eszköz a fiatalok egészségnevelésében. *Kalokagathia*, 1-2. 130-135.
- Soós István, Hamar Pál, Molnár Győző, Biddle, Stuart és Sandor, Iosif (2008): Erdélyi tanulók fizikai aktivitásának és inaktivitásának vizsgálata EMA (Ecological Momentary Assessment) módszerrel. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4. 20-24.
- Soós István, Hamar Pál és Biddle, Stuart (2009): A „homo sedens”: Az életmód és a fizikai aktivitás kutatás-módszertani ajánlásai. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 3-4. 22-25.
- Stone, A.A., Shiffman, S. (1994): Ecological Momentary Assessment (EMA) in Behavioural Medicine. *Annals of Behavioural Medicine*, 16: 3. 199-202.

A SPORTBAN HASZNÁLT TELJESÍTMÉNYFOKOZÓ SZEREK PLACEBOHATÁSA

Palcebo effect of performance enhancement drugs in sport

● Bérdi Márk

ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet,
Péterfy Sándor utcai Kórház, Pszichiátriai és Krízisintervenció Osztály

Összefoglaló

A placebohatás rövid elméleti áttekintését, valamint a placebohatás mérésének néhány módszertani problematikájának bemutatását korábbi metaanalízisünkön alapuló, különböző sportokban végzett placebohatás-vizsgálatok narratív összefoglalója követi. A sportban megfigyelhető placebohatás különböző, a teljesítményt is befolyásoló összetevőit (pl. személyiség, az alkalmazott szer perceptuális tulajdonságai) vizsgáló kutatásokat is ismertetünk.

Kulcsszavak: placebohatás, sport, teljesítményfokozás.

Abstract

A brief theoretical discussion of the placebo effect and of some methodological issues of the measurement of it are followed by a narrative review based on the results of our earlier metaanalysis of fourteen published research on the investigation of placebo effect in sports and exercise. Various factors (e.g. personality factors, perceptual characteristics of the applied substance or treatment) of placebo effect effecting performance in sports and relevant research are also addressed.

Key-words: placebo-effect, sport, performance enhancement.

Bevezetés

Placebohatás a klinikumban és a sportban

A gyógyszerek vagy a kezelések farmakológiai hatásán túl, több úgynevezett nem specifikus tényező is szerepet játszik a gyógyszerek hatásában és hatásosságában (Claridge, 1970). Ezek a nem specifikusnak¹ vagy placebohatásnak nevezett tényezők (1) az orvos, (2) a beteg, (3) a gyógyszer vagy kezelés és (4) a környezet tulajdonságai. A placebohatás klinikai és kísérleti körülmények között régóta ismert és kutatott. A placebo fogalmának egyik általános (gyógyító kontextusra nem leszűkített) meghatározását Ross és Olson (1981) adják: „placebónak nevezünk minden olyan anyagot vagy eljárást, ami az érintett tudomása szerint változtatni képes bizonyos tüneteket vagy külső-belső testi észleleteket, ám valójában nem bír az e változásokhoz szükséges farmakológiai vagy specifikus hatással.” (Köteles és Bárdos, 2008a, 268).

A medicinából kiinduló klinikai placebokutatások különféle placebok fájdalomcsillapító (Pollo és mtsai, 2001; Price, Chung és Robinson, 2005), szorongáscsökkentő (Spiro, 1998), élénkítő (Kirsch és Weixel, 1988), vérnyomást (Walach és mtsai, 2002) és spirometrikus paramétereket (Kienle és Kienle, 1997) stb. befolyásoló hatását mutatták ki.

Számos placebohatást magyarázó elmélet született, ezek közül a két leggyakrabban említett az elváráselmélet (pl. Ross és Olson, 1981) és a kondicionálás alapú (Siegel, 2002) elmélet (ezekről lásd Stewart-Williams, 2004; Stewart-Williams és Podd, 2004 összefoglaló tanulmányait). Az elváráselmélet szerint saját magunkkal kapcsolatos jövőre vonatkozó elvárásaink (pl. enyhül a fejfájásom vagy javul a teljesítményem a kapott gyógyszertől) testi változásokat eredményezhetnek akkor is, ha a kapott kezelés nem bír specifikus farmakológiai hatással. A kondicionálás alapú elmélet – a pavlovi klasszikus kondicionálás alapján – a placeboreakciót feltételes válasznak, a placebo-t pedig feltételes ingernek tekinti. Arról van szó, hogy például élete során egy sportoló megtapasztalja és megtanulja, hogy egy energiaszelet elfogyasztását sok esetben teljesítménynövekedés követi. Miután az energiaszelet látványa, íze, az elfogyasztás mint aktus és a teljesítményjavulás asszociálódott, a jövőben az energiaszelet nagy valószínűséggel akkor is képes lesz pozitív hatást kiváltani, ha a szelet placebo, azaz nem tartalmaz kalóriát és koffeint.

¹A nem specifikus választ és a nem specifikus hatást gyakran a placeboválasz és a placebohatás szinonimájának tekintik. A jelen cikkben mi is így teszünk. Arról, hogy ez miért lehet problematikus, lásd Brody és Brody (2000. 11-13).

A placebohatás mérésének néhány módszertani kérdése

A placebofogalom a sporttudományi vizsgálatokban sem újdonság, azonban – ahogy azt *Beedie* és munkatársai (2006) megjegyzik – ezekben a vizsgálatokban a placebo csoport mint *kontrollcsoport* jelenik meg, azaz a vizsgált intervencióban részesülő *vizsgálati csoport* mellett alkalmaznak egy úgynevezett *placebocsoportot* is. Ilyen esetekben a placebohatás mértékének becslése problematikus (*Clark* és mtsai, 2000). Az így megállapítható úgynevezett észlelt placebohatás (*Ernst* és *Reschl*, 1995) mögött ugyanis számos különböző tényező húzódhat meg (regresszió az átlaghoz, spontán javulás, egyéb, nem kontrollált tényezők hatása stb.). E tényezők egyike a szűkebb értelemben vett, „valós” placebo hatás. A valós placebohatás méréséhez a placebo szert kapó csoport eredményeit egy *kezelést nem kapó* (no-treatment) *csoport*hoz kell hasonlítani. Sajátkontrollos vizsgálati elrendezés (lásd később) esetén megoldás lehet még a vizsgálati és placebo próbák előtt a teljesítmény alapszintjének megállapítása is. Ebben az esetben a placebohatásra a placebo- és az alapszintpróbában nyújtott teljesítmény különbségéből lehet következtetni. Számos vizsgálatban ezt a költséghatékonyabb vizsgálati elrendezést alkalmazzák, bár, amint azt majd látni fogjuk, módszertani problémák itt is akadnak bőven.

A sporttudományban ismert intervenciós vizsgálatok egyik klasszikus elrendezését alkalmazták például (*Hogervors* és mtsai, 2008), amikor a koffein kerékpározásra kifejtett hatását vizsgálták. Minden résztvevő háromszor tekert ergométeren és az egyes próbák során véletlenszerű sorrendben különböző kezelést kaptak, amiről azt tudták, hogy vagy tartalmaz koffeint vagy nem: (1) koffeines (valóban koffeint tartalmazó), (2) koffeinmentes energiaszeletet és (3) placeboitalt (3 dl koffeintartalmúnak beállított, de valójában koffeinmentes folyadékot). Ebben az esetben bár volt placebo csoport (3), mivel nem alkalmaztak nem kezelt (no-treatment) csoportot, ezért az eredményekből csupán az „észlelt”, és nem a „valós” placebohatásra lehet következtetni. A placebokezeléssel (3) elért teljesítményt nem kezelt csoport hiányában nincs mód alapteljesítményhez hasonlítani.

Felmerül még az a kérdés, hogy a placebohatás vizsgálata szempontjából ideálisnak mondható személyek közti (between-subject) elrendezésnek elfogadható alternatívája-e személyen belüli (within-subject) vagy más néven sajátkontrollos vizsgálati elrendezés²? A személyek közti elrendezésben két vagy több független (pl. nem kezelt, placebo- és vizsgálati) csoport adatait hasonlítják össze, ezért hívják *személyek közti* elrendezésnek. Itt egy személy egyszer szerepel a kutatásban, azaz csak egy próbában vesz

²A kvantitatív kutatások elrendezéséről lásd *Will Hopkins* (2000) online is olvasható remek rövid összefoglalóját.

részt. A személyen belüli (sajátkontrollos vagy más néven ismételt mérési) elrendezésben pedig egy résztvevő először vizsgálati, majd kontrollszemély is (vagy fordítva). Az intervenció hatására bekövetkező változást ebben az esetben az adott személy saját korábbi teljesítményéhez viszonyítva – azaz a *személyen belüli* változást – mérik. Itt tehát egy személy kétszer (vagy akár többször is) szerepel a kutatásban. Ahogy majd látjuk, a sportban végzett placebohatás-vizsgálatok is használják mindkét vizsgálati elrendezést.

Az utóbbi (személyek közti elrendezés) esetben – mivel egy személy többször is megkapja ugyanazt a kezelést, elvégzi ugyanazt a feladatot stb. – megjelenhet a tanulásnak vagy a habituációnak a hatása, ami befolyásolhatja a vizsgálati személy kezelésre adott válaszát, illetve teljesítményét (a módszertani probléma áttekintését lásd *Senn*, 1994). Ez a szisztematikus változások közé tartozó *tanulási* vagy *sorrendhatás* akkor is megjelenne a mért független változóban, ha nem lenne semmilyen intervenció. A csoportsorrend randomizálásának hiányában például az előbb említett kerékpáros vizsgálatban (*Hogervorst* és *mtsai*, 2008) a résztvevők teljesítménye a három próba végére valószínűleg akkor is javulna, ha nem kapnának semmilyen kezelést (ebben az esetben koffeint), azért, mert a próbák során megismerik a vizsgálati környezetet, megszokják a kerékpár-ergométert, gyakorlatot szereznek a feladat elvégzésében stb. és ez mind pozitívan hat a teljesítményre. Vannak egyébként arra vonatkozó adatok is, hogy ez a feltételezett sorrendhatás nem minden esetben jelenik meg (*Pollo*, *Carlino* és *Benedetti*, 2008). A személyen belüli elrendezésben esetleg jelentkező tanulási hatást gyakran például a próbák (a többféle vizsgálati és placebo-csoport) sorrendjének randomizálásával próbálják átlagolni, így legalábbis csökkentve annak torzító hatását.

Egy szer placebohatásának mértéke nagyban függ alkalmazásának módjától is, azaz a szuggesziótól (információtól). Nagyobb placebohatást mértek olyan vizsgálatokban, ahol a vizsgálati személy úgy tudta (biztos volt abban), hogy valós hatású szert kapott (félrevezető elrendezés), mint akkor, amikor úgy, hogy valós vagy placebo-szert kapott (vagyis nem biztos abban, hogy hatásos szert kap; ez az úgynevezett feltételes vagy kettős vak elrendezés).

Bár gyakorlatilag minden sportintervenciós vizsgálatban alkalmaznak kontrollként placebo-csoportot, a sportteljesítményben mérhető úgynevezett valós placebohatás *mértékének* vizsgálatára eddig viszonylag kevés szisztematikus kutatást végeztek. Metaanalízisünk alapján (*Bérdi* és *mtsai*, 2011, megjelenés alatt) 14 ilyen eredeti tanulmány és konferenciaabsztrakt jelent meg. Az alábbiakban ezeknek a vizsgálatoknak a fő jellemzőit és következtetéseit mutatjuk be. Az eredményeket a vizsgált szer vagy kezelés alapján csoportosítva ismertetjük.

Placebohatás-vizsgálatok a sportban

A placebohatást a sportban vizsgáló kutatásokat nézve elsőre feltűnik az, hogy az egyéb, főként klinikai területeken végzett placebovizsgálatokhoz képest itt jóval kevesebb közleményt találunk³. A sport- és klinikai placebovizsgálatokat végzők között eddig kicsi volt az összefonódás, már ami a szerzőségeket, illetve a kutatóhelyeket illeti. Úgy tűnik, hogy az utóbbi (klinikai) területről még csak egy-két, a klinikai placebovizsgálatokban egyébként sokat hivatkozott kutatócsoport (pl. a Torinói Egyetemen *Pollo, Carlino és Benedetti*, 2008) tett színvonalas „kalandozásokat” sport témakörben. A többi publikáció jellemzően inkább sporttudományi műhelyekből származik, a szerzők pedig kevésbé változnak.

A sport és placebo témában megjelent első, 1972-es publikáció után 2000-ig kellett várni, hogy a téma ismét – vagy valójában először – megjelenjen szakfolyóiratokban. A nagyrészt laborvizsgálatokban leggyakrabban a koffein és a szénhidrát placebohatásait próbálták mérni, de vannak olyan vizsgálatok is, amelyekben a résztvevők úgy tudták, hogy „anabolikus szteroidot”, „aminosavat”, „nátrium-bikarbonátot”, „kreatint” és „oxigénnel dúsított vizet” kaptak. Ezen vélt szerek hatásait állóképességi és erősportokban egyaránt vizsgálták: jellemzően ergométeres kerékpározással és különböző fajta súlyemeléssel (fekve nyomás, elemelés, lábemelés stb.) találkozhatunk. A mért teljesítmény, illetve fiziológiai változók leggyakrabban a súly, erő, idő, távolság, pulzus, oxigénfelvétel és vérlaktátszint. Az eddigi kutatásokban – egy kivétellel (*Beedie, Abigail és Damian*, 2008) – a pszichológiai (személyiségvonás-szintű) változók lehetséges szerepének vizsgálata sajnos háttérbe szorult, és jellemzően csak a szubjektíven észlelt fáradtság (RPE, rating of perceived exertion) mérésére, valamint néhány esetben a sportolókkal a vizsgálat után készített interjúk tartalomelemzésére terjedtek ki. A most ismertetésre kerülő kutatások fő jellemzőit az 1. táblázat tartalmazza.

A kávé és a szénhidrát placebohatásai

A sporttudományban végzett placebohatás-vizsgálatokban a koffein és a szénhidrát a két leggyakrabban használt szuggesztió (1. táblázat). A koffein pedig a sportban használt tizennégy legnépszerűbb ergogenikus szer között szerepel (*Juhn*, 2003). A koffein előnyös hatásai főként aerob (pl. *Pasman és mtsai*, 1995), de anaerob (pl. *Greer, McLean és Graham*, 1998) jellegű mozgások esetén is alátámasztottak.

³Összevetve a sportban vizsgált placebohatásról megjelent eddigi 14 közleménnyel, legújabbban egy metaanalízisben *Hróbjartsson és Gøtzsche* (2010) minden klinikai területet figyelembe véve 234 placebohatás-vizsgálatot találtak.

1. táblázat: A sportban mérhető placebohatást vizsgáló kutatások főbb jellemzői

Első szerző	Év	Placebocsoport			Sport	Kezelés	Teljesítmény és fiziológiai változók	Pszichológiai változók
		n	Kor (átlag)	Nők (%)				
Ariel	1972	6	n.a.	0	Ülve és fekvő nyomás	Anabolikus szteroid (Dianabol)*	Maximális emelés (lbs)	n.a.
Clark	2000	15	32	n.a.	Ergométer	Szénhidrát	Erő, idő	n.a.
Maganaris	2000	11	21	0	Fekve nyomás, elemelés és vállnyomás	Anabolikus szteroid*	Maximum erő (kg)	Interjú az alkalmazott kezelés észlelt hatásáról
Beedie	2006	6	30	0	Ergométer	Koffein*	Átlagos erő, pulzus, oxigénfelvétel, laktátszint	Vizsgálat után interjú a szubjektív teljesítményről és a koffein hatásáról
Beedie	2007	21	19,6	0	Sprintfutás	Hipotetikus „új készítmény”*	Idő	Kérdőív a vizsgálat után a szubjektív teljesítményről és a koffein hatásáról
Kalasountas	2007	14	26,6	0	Fekve nyomás és lábemelések	Aminosav*	Maximum erő (lbs)	Interjú a kezeléssel kapcsolatos hiedelmekről
McClung	2007	16	24	40	1 km futás	Na-bikarbonát	Idő, pulzus, vérlaktátszint	RPE
Foad	2008	14	43	0	Ergométer	Koffein	Erő, pulzus, max. oxigénfelvétel, vérlaktát	n.a.
Pollo	2008	11	21,4	0	Lábemelések (súlytal)	Koffein*	Teljesítmény (kJ)	RPE
Wright	2009	32	29	28	5 km futás	Oxigénnel dúsított víz	Idő, pulzus, vérlaktátszint	RPE
Wright	2009	18	20,5	55	Sprintkerékpár	Gyors hatású kreatin monohidrát*	Erő	RPE
Wright	2009	10	63	40	6 perces séta teszt	Peligrino Spa víz*	Távolság	RPE
Hulston	2009	10	28	0	Hosszú távú kerékpár	Szénhidrát	Erő, pulzus, oxigénfelvétel, légzésváltozás, teljes szénhidrát-oxidáció, teljes zsíroxidáció	n.a.
Duncan	2010	12	23,5	0	Rövid távú, nagy intenzitású kerékpár	Koffein	Erő, pulzus, csúcs vérlaktátszint	

Megjegyzés: RPE=rating or perceived exertion (észlelt fáradtság), n.a.=nincs adat

* placebot alkalmaztak minden esetben

Az első, jól megtervezett, tudományos szempontból értékes sportban mérhető placebohatás-vizsgálatot *Clark* és munkatársai (2000) végezték. A szerzők a szénhidráttartalmúnak mondott ital 40 km-es időfutam kerékpáros teljesítményre kifejtett placebohatását vizsgálták laboratóriumban ($n=15^4$). A csúcs Watt-teljesítmény tekintetében a legjobban akkor teljesítettek a személyek, amikor úgy tudták, hogy szénhidrátot kapnak és valójában azt is kaptak (átlag 397 ± 60 W), míg a placebo csoport (úgy tudták, hogy szénhidrátot kapnak, de valójában placebo kaptak) csúcsteljesítménye átlag 366 ± 76 W volt. A valós placebohatás átlagosan 3,8%-os erő (Watt-) növekedést eredményezett (7,9 és -0,2% között, $p = 0,06$), amivel 1,6%-os sebességnövekedés járt együtt. Laborban, tehát kísérletes körülmények között a legkisebb teljesítményjavulás, ami gyakorlati szempontból – tehát valós körülmények között – is már releváns javulást jelenthet az 1,5% (*Clark* és mtsai, 2000, idézi *Hopkins*, *Schabort* és *Hawley*, 2001). Cikkükben a szerzők a mért változás gyakorlati jelentősége mellett azzal érvelnek, hogy az olimpiai távú triatlonversenyeken a 40 km-es kerékpáros szakasz megtételéhez szükséges idő versenyről-versenyre átlagosan 2,3%-ot változik egy adott versenyző esetében (*Hopkins* és *Paton* nem közölt megfigyelését idézi *Clark* és mtsai, 2000). Ezt a „1,5%-os” hüvelykujjszabályt mások is (pl. *Wright* és mtsai, 2009) használják, ahogy később majd látjuk.

Szintén kerékpárosok laboratóriumban nyújtott teljesítményét vizsgálták *Beedie* és munkatársai (2006). Minden résztvevő ($n=6$) az alapszintfelmérést követően három 10 km-es időfutam jellegű felmérésben vett részt, amelyek során úgy tudták, hogy placebo-t, $4,5 \text{ mg} \cdot \text{kg}^{-1}$ és $9,0 \text{ mg} \cdot \text{kg}^{-1}$ koffeint kapnak – kapszula formában. A valóságban azonban mindhárom helyzetben placebo szert kaptak. Amikor a résztvevők úgy tudták, hogy koffeint kapnak, akkor ez az alapszinthez képest átlagosan 2,2%-os (-0,8% és 5,4% közötti) erőnövekedést eredményezett. Érdeemes megjegyezni, hogy egyéb mért fiziológiai változókban (szívritmus, tejsavszint, oxigénfelvétel) nem volt tapasztalható jelentős változás.

Foad, *Beedie* és *Coleman* (2008) a koffein 40 km-es időfutam kerékpáros teljesítményre kifejtett placebohatását próbálták meghatározni ($n=14$). A vizsgálat 14 héten át tartott, amelynek során minden vizsgálati személy 6 alapszintmérésen, valamint 8 tesztmérésen vett részt. Gyakorlati szempontból – *Batterham* és *Hopkins* (2005) kritériumait figyelembe véve – a placebohelyzetben (a vizsgálati személyek úgy tudták, hogy koffeint kapnak, de valójában placebo szert kaptak) a résztvevők teljesítménye az alap-

⁴ Az elemszám (n) a placebokezelést kapott személyek számát jelöli. A vizsgálati elrendezéstől függően esetenként a teljes elemszám ennél nagyobb.

szinthez képest jelentősen nem javult (0,1%). Amikor kaptak kávét a résztvevők, akkor az alapszinthez képest átlagosan 2,3%-kal javult a teljesítményük. A hasonló, a koffein placebohatását mérő vizsgálatokhoz képest negatív eredménynek mondható, csupán 0,1%-os teljesítményjavulás oka egyrészt a korábbi vizsgálatokétól jelentősen eltérő elrendezés, másrészt a hosszú, 14 hetes vizsgálati idő során jelentkező tanulási és más, nem kontrollált hatások lehetnek.

Egy másik kutatásban ismét a koffein placebohatását vizsgálták, de ezúttal *Pollo* és munkatársai (2008) arra voltak kíváncsiak, hogy a koffeinmentes kávé (placebo) növeli-e a combfeszítő izom teljesítményét. Ebben a vizsgálatban ($n=11$) valódi koffeint nem alkalmaztak. Vizsgálatuk két részből állt. Az elsőben a koffeinről adott információ szuggesztív hatását mérték, ami megfelel egy klasszikus placebohelyzetnek. Itt a sportolók alapteljesítményéhez képest jelentős (11,8%-os) változást találtak: a vizsgálati személyek szignifikánsan ($p=0,029$) több lábemelést tudtak végezni saját – korábban meghatározott – maximum teljesítményük 60%-ához képest. A vizsgálat második részében a placebo csoport esetében kondicionálás után mérték a koffein placebohatását (a kondicionálásos placebohatás-vizsgálatokról bővebben lásd *Voudouris, Peck és Coleman*, 1990). A kondicionálást úgy végezték, hogy a vizsgálati személynek koffeinmentes kávét adtak (a kávé előnyös hatásairól szóló megfelelő szuggesztíóval). Ezt követően a kísérletvezető, úgy, hogy a vizsgálati személy ne lássa, könnyebb súlyra állította a gépet. A résztvevők így azt hitték, hogy a kávé „hat”. Ezt a kondicionálásos próbát kétszer megismételték, majd a következő tesztelés alkalmával visszaállították az eredeti – az alapszint mérésekor alkalmazott – súlyt. A placebo csoport teljesítménye (kJ-ban mérve) a kondicionálás után az alapszinthez képest szignifikánsan ($p=0,002$), több mint 22%-kal nagyobb volt. A szerzők vizsgálták a sportolók szubjektív kimerültségérzését is, és azt találták, hogy a kondicionálást követően jelentősen (7,8 és 10,1% között, $p=0,007$) csökkent.

Hulston és Jeukendrup (2009) szintén a szénhidrát placebohatását vizsgálva nem találtak szignifikáns hatást. A birminghami kutatók tíz sportoló teljesítményét vizsgálták 60 perces kerékpározás során, laborban. Minden résztvevőt háromszor teszteltek és a tekerés közben vagy (1) sima vizet, vagy (2) kalóriamentes, mesterségesen színezett és ízesített vizet, vagy (3) 6%-os szénhidrátoldatot kaptak. Úgy tudták, hogy a (2) és a (3) esetben egyaránt szénhidrátos italt kaptak. Az átlagteljesítmény a három próba során a következőképpen alakult: (1) 218 ± 22 W, (2) 219 ± 17 W és (3) 242 ± 27 W. A sima vízzel (1) összehasonlítva a placeboital (2) csupán 0,4%-os (nem szignifikáns) átlagos teljesítménynövekedést eredményezett. Azonban érdemes kiemelni, hogy a résztvevők fele a placeboitalra átlagosan

4,5%-os teljesítményjavulással válaszolt, ami több mint duplája az ebben a tesztben általában tapasztalt 2%-os próbák közti variabilitásnak. Továbbá, ahogyan azt a szerzők is megjegyzik, *Beedie* és munkatársai (2006) is felvetették már az egyéni (személyiségvonás-szintű) különbségek lehetséges szerepét a placebokezelésre adott válaszkészségben (reszpondanciában)⁵.

Felmerülhet a kérdés, hogy a laborban elvégzett vizsgálatoknak mekkora az ökológiai validitása? Ahogy látjuk, eddig csak néhány vizsgálatot végeztek „pályán”, szabadban, és a placebohatás tesztelése versenykörülmények között – már csak annak nyilvánvaló módszertani és etikai nehézségei miatt is – még várat magára. A vizsgálati eredmények talán könnyebben értelmezhetők gyakorlati szempontból, ha a sportolók teljesítményét ismert standard eljárások segítségével tesztelik. *Duncan* (2010) pontosan ezt tette: Wingate-teszt segítségével vizsgálta a koffein hatását félprofi kerékpárosoknál ($n=12$). A kettős vak vizsgálatban Latin-négyzet elrendezéssel⁶ mérte az alkalmazott kezeléstről adott információ kiváltotta elvárás hatását a sportolók csúcs- és átlagteljesítményére (W), a szubjektív kimerültség érzésére, legmagasabb pulzusszámára, valamint a legmagasabb laktátszintjére. A valódi koffein hatására az átlagteljesítmény $763 \pm 78,1$ W volt. 6,5%-kal nőtt ($p=0,07$) az átlagteljesítmény, amikor úgy tudták, hogy koffeint kapnak, de valójában placebót kaptak ($725,2 \pm 59,3$ W), ahhoz képest, mint amikor úgy tudták, hogy nem kapnak semmit és a valóságban sem kaptak semmilyen szert ($665,7 \pm 62,9$ W). Amikor pedig úgy tudták, hogy placebo szert kapnak, de valójában koffeint kaptak, akkor $714,6 \pm 59,2$ W volt az átlagteljesítmény.

Anabolikus szteroidok placebohatása

Az anabolikus szteroidok – a koffeinhez hasonlóan – szintén az elit- és amatőr atléták körében használt tizennégy legnépszerűbb sport-táplálékkiegészítők között vannak (*Juhn*, 2003). A tesztoszteron szintetikus származékai között a legnépszerűbbek az olyan szteroidok, mint a dianabol, a nandrolon és stanazolol.

Ariel és *Saville* (1972) végezték az első olyan vizsgálatot, amelyben placebokezelés sportteljesítményre kifejtett hatását mérték. A vizsgálat kevésbé felel meg a mai módszertani követelményeknek és a közleményben megadott eredmények, adatok is hiányosak, de egy alapvetően tudományos igénnyel megtervezett, egyértelműen nem anekdotaszintű közlemény. A

⁵Erről lásd később *A nem specifikus hatás összetevői: milyen tényezők befolyásolják a placebo-válaszkészséget?* című fejezetben.

⁶Erre a klasszikus, négy különböző vizsgálati helyzetet tartalmazó elrendezésre példa *McClung* és *Collins* (2007) vizsgálata, lásd később.

*Medicine & Science in Sports*⁷ folyóirat egyik első évfolyamában a Massachusettsi Egyetemen Gideon Ariel és William Saviile súlyemelőket toborozott (n=6) és különböző feladatokban (fekve nyomás, elemelés stb.) mérte a sportolók maximális erőfeszítését (fontban). A résztvevőknek placebo-tablettákat adtak azzal az információval, hogy azok 10 mg anabolikus szteroidot (Dianabolt: Methandrostenolone) tartalmaznak⁸. Az alapszint felmérését követően hat vizsgálati személy vett részt egy preplacebo (PP) és az ezt követő placebo- (P) vizsgálatban. A placeboszer adását megelőző időszakhoz képest a placeboszakaszban – egy kivételével – minden feladatban szignifikánsan nőtt a résztvevők teljesítménye. E korai vizsgálat egyik hiányossága, hogy nem volt kontrollcsoport, ezért a teljesítménynövekedés más faktorokkal is magyarázható, például a tanulási hatással. Vagyis nem a valós, hanem az észlelt placebohatást mérték ebben az esetben.

Maganaris, Collins és Sharp (2000) szintén súlyemelők bevonásával (n=11) az anabolikus szteroidok által kiváltott elvárások hatását próbálták mérni. Az alapszint felmérését követően a vizsgálat első felében közvetlenül a három teszt (fekve nyomás, elemelés és guggolás) előtt mindegyik résztvevő két placebo-tablettát kapott azzal az információval, hogy „azonnal ható, erős anabolikus szteroidot” tartalmaznak. A felmérést követően a személyek további két placebo-tablettát kaptak ugyanezzel az információval. Egy héttel később – a második felmérés előtt – a vizsgálati személyek arról számoltak be, hogy az edzések során jelentős erőnövekedést tapasztaltak. Ekkor a résztvevők egyik fele (AS/AS) megismételte a felmérést, a másik felének (AS/P) előbb azonban elmondták, hogy a tabletták placebok voltak. A kapott eredmények azt mutatták, hogy az első teszt során mért szignifikáns teljesítménynövekedés a második teszt során már csak a placebo- (AS/AS) csoportra volt igaz. Az ő teljesítményük (a felemelt súly) az alapszinthez képest átlagosan 4,5%, 4,1% és 4,8%-kal volt nagyobb a fekvő nyomásban, elemelésben és guggolásban. Mindegyik változás szignifikáns ($p < 0,001$).

⁷A *Medicine and Science in Sports and Exercise* elődje.

⁸A 1970-es évek elején az akkor kb. már 15 éve forgalomban lévő Dianabol volt a legnépszerűbb szteroid dobók, ugrók és nehéztárlátók körében egyaránt. Ezt a fokozott érdeklődést tükrözi az is, hogy *Ariel* és *Saviile* a fent említett cikkük mellett a folyóirat ugyanezen számában egy másik tanulmányt is jegyeznek, amely a Dianabol reflexmozgásra, illetve központi idegrendszerre kifejtett hatását vizsgálja.

Egyéb szerek szuggesztív értéke: aminosavak, kreatin és „új ergogenikus szer”

A különböző fehérjék és aminosavak – a koffeintartalmú italok mellett – a legtöbbet reklámozott, és a sportolók számára legkönnyebben elérhető táplálékkiegészítők. A vázizomzat tömegnövelésében és az izomerő növelésében betöltött szerepük jól ismert, azonban a napi ajánlott adag mértéke kérdéses (lásd *Juhn*, 2003 összefoglalóját). Legyenek a koffein, a fehérjék és az aminosav-készítmények bármilyen népszerűek, egyetlen sport-táplálékkiegészítő hatását sem vizsgálták annyit, mint a kreatin monohidrátét, amely szintén a sportolók által tizennégy leggyakrabban használt szer között van (*Juhn*, uo.). Ennek ellenére a kreatin előnyös hatásai a vizsgálatok problematikus módszertana miatt még mindig vitatottak. A placebohatás-vizsgálatok – ahogy látjuk – illeszkednek a gyakorlati trendekhez, és olyan készítmények nem specifikus hatásait próbálják mérni, amelyek használata gyakori a különböző sportokban. A trendeket tekintve a sport-táplálékkiegészítők között gyakran jelenik meg olyan termék, ami „teljesen új”, „univerzális”, „tudományosan tesztelt” ergogenikus „szer”. Bár a különböző kiegészítők (pl. karkötők) placebohatás-vizsgálatáról tudományos közleményekben még nem lehet olvasni, az „új ergogenikus szerek” nem specifikus hatásait már próbálták mérni. Az alábbi vizsgálatok egyikében sem alkalmaztak valós szert, azaz a „vélt” szerek által kiváltott hatást vizsgálták.

Kalasountas, Reed és Fitzpartick (2007) placebo-aminosav fekvő nyomó és lábnyomó teljesítményre kifejtett hatását vizsgálták úgy, hogy a résztvevők ($n=14$) aapteljesítményének felmérését követően először mindenkinek azt mondták, hogy a kapott aminosav-tablettáknak „azonnali erőnövelő hatása van”. A vizsgálat második felében a résztvevők egy része (PP csoport) ugyanezt az információt kapta, azonban a másik csoportnak (PN csoport) negatív információt adtak a szerről és nem kaptak tablettát. A vizsgálat első felében a kontrollcsoporthoz képest minden résztvevő (PP és PN csoport egyaránt) szignifikáns (átlag 19,6%-os) teljesítménynövekedést ért el a felemelt súly tekintetében. A második alkalommal a szerről negatív információt kapó (PN) csoport teljesítménye visszaesett és szignifikánsan nem (átlagosan csupán 6,3%-kal) különbözött a kontrollcsoportétól. A szerzők a PP csoportnak a második teszt alkalmával mért teljesítménynövekedését *Bandura* (1977) énhatékonyság elméletével magyarázzák. Az énhatékonyság abban való hit, hogy képesek vagyunk végrehajtani valamit. Korábbi kutatási eredmények alapján (*Geers és mtsai*, 2005; *Geers és mtsai*, 2007) a szerzők szerint pozitív kapcsolat van a placebo-válaszkész-

ség és az optimizmus között (*Buckalew és Ross, 1981; Scheier és Carver, 1985; Walach és mtsai, 2002*).

Gyakorlati szempontból szintén érdekesek azok a vizsgálatok, amelyekben nem egy meghatározott szer (kávé, szénhidrát) placebohatását vizsgálják, hanem a résztvevőknek azt az információt adják, hogy egy „új ergogenikus szert” kapnak. Ezt tették *Beedie, Coleman és Foad (2007)*. Vizsgálatukban csapatsportolóknak ($n=21$) kellett 3×30 métert futni. A résztvevők két csoportja két különböző információt kapott az új szerről: az egyik csoport úgy tudta, hogy az új szer fokozza mind a rövid, mind a hosszú távú futóteljesítményt, míg a másik csoport úgy tudta, hogy a szer fokozza az állóképességet, de rontja a sprinttávú futóteljesítményt. Az előbbi csoport átlagsebessége szignifikánsan nem javult ($p = 0,96$) az alapteszten mértékhez képest, míg az utóbbi csoport 1,7%-kal ($p < 0,05$), azaz átlagosan 0,8 másodperccel lassabban futott a saját alapteljesítményéhez képest. Ez tehát azt mutatja, hogy nem csak a kapott információ, hanem annak iránya is hat a sportteljesítményre, tehát az úgynevezett placebo hatás a sportban is működik.

A nátrium-bikarbonát (szóda-bikarbóna) sportteljesítményre kifejtett hatását többen vizsgálták már (a téma áttekintését lásd *McNaughton, Siegler és Midgley, 2008*), és azt találták, hogy a pufferként működő szer, késleltetve a tejsav koncentrációjának növekedését, képes csökkenteni a tejsav okozta tüneteket rövid, maximum 20-25 percig tartó mozgás esetén. *McClung és Collins (2007)* azt vizsgálták, hogy ha elegendő információt adnak a sportolóknak a szóda-bikarbóna teljesítményre kifejtett előnyös hatásáról, majd placebo-szóda-bikarbonát adnak nekik, akkor mérhető-e a placebohatás 1 km-es futás teljesítményben. Négy csoport volt: (1) valós szert kapott (úgy tudták, hogy szert kapnak, és azt is kaptak), (2) placebo (úgy tudták, hogy szert kapnak, de placebót kaptak), (3) csak szert kapott (úgy tudták, hogy nem kapnak semmit, de a valóságban kaptak szert), (4) nem kezelt csoport (úgy tudták, hogy nem kapnak semmit, és a valóságban sem kaptak szert). A négy csoport ($n=16$) időeredményének varianciaanalízise kimutatta, hogy a teljesítményre szignifikáns hatása volt annak, hogy mit tudtak, azaz milyen információt (szuggesztíót) kaptak a résztvevők ($F(1, 15) = 51,4$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,774$). Továbbá 1,8%-kal ($p < 0,05$) jobban teljesített (időben) a (2) placebo, mint a (3) csak szert kapott csoport.

A Wisconsini Egyetem kutatói három különálló vizsgálatot végeztek. Három különböző sportban három különböző szer placebohatását vizsgálták (*Wright és mtsai, 2009*): (A) „oxigénnel dúsított víz” hatását 5 km-en nyújtott futóteljesítményre, (B) „gyors hatású kreatin monohidrát” hatását rövid távú kerékpáros teljesítményre, és (C) egy „gyógyhatású ásványvíz”

(„Pellegrino Spa Water”) hatását 6 perces séta teszten nyújtott teljesítményre. A résztvevők a három vizsgálatban (A) edzett futóatléták, (B) egészséges testnevelés szakos egyetemisták és (C) szív- és érrendszeri problémákkal küzdő betegek voltak.

Az (A) vizsgálatban ($n=32$) a résztvevők kétszer futottak 5 km-t egy 200 m-es fedett pályán. Az (1) alapszint felmérésénél mindenki 3 dl sima vizet kapott, a (2) placebofutás alkalmával pedig szintén 3 dl vizet kaptak a résztvevők, de ekkor a palack címkéjére az volt írva, hogy „oxigénnel dúsított víz”, így a futóknak az a benyomásuk volt, hogy egy ergogenikus italt kapnak. Mindkét futás alkalmával mérték az időt, a pulzust, valamint a futás után 60 másodperccel a vér laktátszintjét és Borg Skála segítségével a szubjektív fáradtság-érzést. Az alapszint (1) és a placebo- (2) futások között szignifikáns ($p<0,05$), átlagosan 83 másodperces (6,5%-os) javulást mértek. A pulzus, a Borg Skála és a vér laktátszintje nem mutatott jelentős eltérést a két futás között. A korábban már említett két próba – jelen esetben (1) és (2) – közötti legkisebb már jelentős 1,5%-os teljesítménjavulás alapján a résztvevők 75%-a futott szignifikánsan jobb időt.

A (B) vizsgálatban a résztvevők ($n=18$) háromnapos eltéréssel két Wingate-tesztet hajtottak végre kerékpár-ergométeren. Az egyik próba (1) alapszintfelmérő volt, a (2) másik során kapták a személyek a placebokezelést. A (2) teszt előtt kb. 24 és fél órával 3-3 dl vízben feloldott 5 gramm „alfa-hidroxikreatint” (valójában placebo szerként maltodextrint) kaptak. Az (1) és (2) csoport között nem adódott szignifikáns különbség sem a csúcs-, sem az átlagteljesítményben a 30 másodperces teszt során. Az átlag leadott teljesítményt figyelembe véve a résztvevők 62%-a teljesített legalább 1,5%-kal jobban a placebopróbában, mint az alapszintfelmérés során.

A (C) vizsgálatban a résztvevők ($n=10$) két 6 perces séta tesztet hajtottak végre egy 36 méteres folyósón. Hasonlóan az előző vizsgálat felépítéséhez, az egyik próba (1) az alapszintet mérte fel, a (2) másik próba során kapták a személyek a placebokezelést. Mindkét esetben az időt, a pulzust és a szubjektív fáradtságérzést mérték. Az (1) és (2) próba előtt 30 perccel a személyek egyaránt 3-3 dl vizet kaptak, azonban az (1) esetben a palackra az volt írva, hogy „víz”, a (2) esetben pedig, hogy „Pellegrino Spa Water”⁹. Az (1) és (2) tesztben nyújtott teljesítményben (idő), legmagasabb pulzusszámban és szubjektív fáradtságérzésben nem volt szignifikáns különbség.

A három vizsgálat eredménye alapján a kutatók azt a következtetést vonták le, hogy a placebohatás mértéke egyrészt függ a mozgásformától, másrészt pedig a vizsgálati személyek állapotától. Továbbá a placebohatás annál

⁹Az olaszországi San Pellegrino Terme-ben eredő híres ásványvizet több mint 600 éve fogyasztják. Leonardo da Vinci kedvence volt.

nagyobb, minél hosszabb, legalább néhány perces a mozgás és minél kevésbé képes a személy megfelelően monitorozni saját fizikai állapotát a feladat végzése során. Ezeket a megfontolásokat *Pennebaker* és *Lightner* (1980) klasszikus vizsgálata is alátámasztja.

A nem specifikus hatás összetevői: milyen tényezők befolyásolják a placebo-válaszkészséget?

A placebohatást a most bemutatott vizsgálatok egységesen kezelik, miközben nyilvánvalóan számos tényező eredő hatásáról van szó. Sajnos szinte teljesen hiányoznak – a bevezetőben említett – (1) az orvos (vagy edző), (2) a beteg (vagy sportoló), (3) a gyógyszerek (az adott szer), és/vagy (4) a környezet tulajdonságainak lehetséges hatásával foglalkozó vizsgálatok. Az alábbiakban a (2) és (3) tényezők hatásaival kapcsolatos két eredményt ismertetünk röviden. Az (1) és (4) faktorok nem specifikus hatását sportban még nem vizsgálták.

Az egyéni tulajdonságok lehetséges nem specifikus hatásai

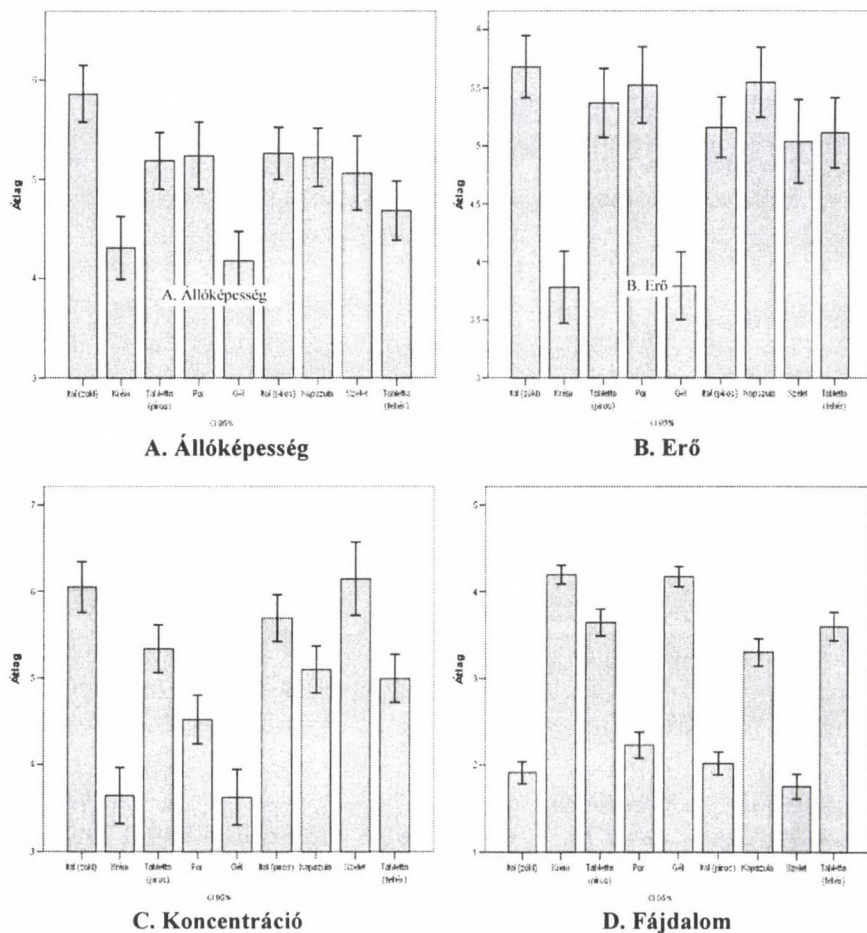
A (2) beteg tulajdonságainak szerepét a gyógyszer vagy kezelés hatosságában klinikai placebohatás-kutatásokban szintén sokat vizsgálták. Az egyén vonás – (pl. szuggesztibilitás, társas konformitás szint, számos személyiség diszpozíció) és állapotjellegű személyiségtulajdonságai erősíthetik vagy gyengíthetik a placeboreakciót (a „placebo-reszpondens” személyiségről magyarul lásd *Köteles* és *Bárdos*, 2008a, b összefoglalóját). *Beedie* és munkatársai (2008) egy korábbi, fent ismertetett vizsgálat (*Foad, Beedie és Coleman*, 2008) adatait felhasználva próbálták meghatározni, hogy milyen személyiségvonások befolyásolhatják a placebo-válaszkészséget. A tizennégy résztvevő közül öt teljesítménye nőtt a placebokezelés hatására. Ők szignifikánsan magasabb pontszámot értek el az extraverzió, nyitottság az új tapasztalatokra és a barátságosság személyiségvonásokat mérő NEO-PI-R (*Costa és McCrae*, 1992) személyiségleltáron. Mind a tizennégy résztvevő adatait figyelembe véve a placebopróbában (tehát amikor a placebokezelést kapták) a leadott átlagteljesítményt (W) a NEO-PI-R öt faktora közül pozitívan egyedül a neuroticizmus, negatívan pedig a lelkiismeretesség és a barátságosság értékek befolyásolták ($p < 0,05$ és n.s., rendre).

Az alkalmazott szerek lehetséges nem specifikus hatásai

Klinikai placebokutatásokban sokat vizsgálták a (3) gyógyszerek – klasszikusan érzékszervi – tulajdonságainak lehetséges szerepét a terápia hatékonyságában (erről magyarul lásd *Köteles és Bárdos*, 2009 összefoglalóját). Az olyan tényezők, mint az ár, a márkanév, egy termék újdonsága, az adagolás, a csomagolás, a szer színe, íze és mérete, mind olyan tulajdonságok, amelyek nagyban hozzájárulnak az alkalmazott intervenció hatékonyságának mértékéhez. Ezek a perceptuális jellemzők feltételes ingerként működve jelentősen képesek befolyásolni a placebohatás mértékét, vagy bizonyos fokig akár magukban is képesek kiváltani az adott szer hatását, így vannak „hatásosabb” és „gyengébb” placeboók. Az előbbieket megaplacebóknak is hívják (*Kaptschuk és mtsai*, 2000).

A klinikai placebokutatások mintájára vizsgáltuk (*Bérdi és mtsai*, 2010) különböző formátumú (tabletta, kapszula, por, ital, gél, szelet) és színű, sportban gyakran használt táplálékkiegészítő szer érzékszervi tulajdonságainak lehetséges szerepét abban, hogy milyen hatáselvárást váltanak ki, függetlenül (!) a valós hatóanyag-tartalomtól. A résztvevők összességében a vizsgált kilenc különböző színű és formátumú szertől az állóképesség, az erő és a koncentráció növelésében, valamint a fájdalom csökkentésében szignifikánsan eltérő hatást vártak (a Friedman-próbák szignifikanciaértéke minden esetben $p < 0,001$. Az értékelések eredményeit lásd az 1. ábra A, B, C és D grafikonjain.).

Az egyes szerek által kiváltott hatékonyságelvárásokat vizsgálva az derült ki, hogy az állóképesség növelésre a „zöld italt” (vs. „piros ital”), a koncentráció javítására a „szeletet” és a „zöld italt”, a fájdalomcsökkentésre a „krémet”, „gél”, „tablettákat” és „kapszulát” értékelték szignifikánsan ($p < 0,05$) hatékonyabbnak, mint más formulákat. A valós hatóanyagtól függetlenül, érzékszervi tulajdonságaik által kiváltott elvárások alapján a vizsgált formulák három csoportba voltak sorolhatók: (a) tabletták és kapszulák, (b) krém és zselé, valamint (c) szelet és ital. Leíró jellegű eredményeink alapján további vizsgálatokra van szükség egyrészt a különböző sportokban más-más helyzetekben (alapozás során, verseny előtt közvetlenül, verseny során, stb.) használt szerek, másrészt egyéb, szintén a termékek jellemzői (ár, termékismertető, csomagolás stb.) által keltett elvárások hatásának becslésére.



Megjegyzés: CI=konfidencia-intervallum

1. ábra: Különböző szerek érzékszervi tulajdonságai által kiváltott hatáselvárások erőssége

Konklúziók

Sportban mért placebohatásról beszámoló tanulmányok fő jellemzőit és eredményeit, valamint a placebohatás néhány módszertani és elméleti kérdését mutattuk be. Az első, 1972-es vizsgálatot 2000 után további tizenhárom szisztematikus kutatás követte. Hat vizsgálatban a kerékpáros, négyben a súlyemelő- és háromban a futóteljesítményt vizsgálták. A placebohatás átlagos súlyozott hatásmérete 0,31, ami közepesnek mondható (Bérdi és mtsai, 2010, megjelenés alatt). A negatív és pozitív placebohatások mértéke -1,9% és 50,7% között változik. Az átlagos placebohatás 1% és 5% közé esik (Beedie és Foad, 2009).

A sportszakirodalomban gyakran találkozunk a placebofogalommal, illetve placebo csoport alkalmazásával, de az ilyen kutatásokból származó adatok nem teszik lehetővé a valós placebohatás becslését. Az egy (vagy több különböző) vizsgálati és egy placebo csoport mellett szükség van egy teljes mértékben nem kezelt vizsgálati csoportra is, vagy az alap teljesítmény felméréséhez. Ezek nélkül a valós placebohatás becslése problematikus.

Ahogy az orvoslásban, úgy a sportban is fontos kérdés, hogy szabad-e egyáltalán placebót alkalmazni (a placebo alkalmazásának etikai kérdéseiről lásd *Köteles és mtsai*, 2007)? A placebointervenciók fontos szerepet játszhatnak a sportteljesítmény fokozásában és a „pszichológiai doppingolás” egyik eszközeként is felfoghatók (*Benedetti, Pollo és Colloca*, 2007). A farmakológiailag aktív szert nélkülöző, de a teljesítményre mégis hatást gyakorló placebokezelést nem lehet élesen megkülönböztetni egyéb pszichológiai intervencióktól, mint például a mentál tréningtől vagy különböző relaxációs technikáktól.

Összehasonlítva a klinikai placebohatás-kutatásokkal, a sport területén ezek a kutatások még gyerekcipőben járnak. Bár egyre többet tudunk a jelenségről, a placebohatás mértékéről különböző sportokban, illetve egyre több szer vagy „vélt” szer nem specifikus hatásának erősségét mérték már, továbbra is kevés az ismeretünk a lehetséges működési mechanizmusokról és a placebohatást befolyásoló egyéb tényezőkről, úgy, mint a gyógyszerek érzékszervi tulajdonságairól, vagy az egyén személyiségvonásairól. A placebokezelés sportban történő alkalmazása a jövőben nagyban függ attól, hogy mennyit tudunk meg a placeboreaktor (azok, akiknél hat a placebo) és a nem reaktor (azok, akiknél nem hat a placebo) sportolók személyiség tulajdonságainak különbségéről.

A kutatások módszertanának továbbgondolásával, az alkalmazott szerek, a személyiség, a környezet és a szuggesztió, illetve a szerről adott információ, mint a placebo-válaszkészséget alteráló változók további vizsgálatával nem csak magáról a sportban tapasztalható placebo jelenségről tudunk meg többet, hanem a valós életben a sportteljesítményt befolyásoló tényezőkről is.

Köszönetnyilvánítás

A kéziratához fűzött megjegyzésekért és a közös vizsgálatokban nyújtott segítségéért köszönet illeti Köteles Ferencet. Vizsgálataink megtervezésében és kivitelezésében Bárdos György, Szemerszky Renáta és Ferentzi Eszter személyes és szakmai segítsége szintén nélkülözhetetlen volt.

Irodalom

- Ariel, G., Saville, W. (1972): Anabolic steroids. The physiological effects of placebos. *Medicine and Science in Sports*, 4. 2. 124-126.
- Bandura, A. (1977): Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84.191-215.
- Batterham, A.M., Hopkins, W.G. (2005): Making meaningful inferences about magnitudes. *Sportscience*, 9.6-13.
- Beedie, C.J., Foad, A.J. (2009): The placebo effect in sports performance: a brief review. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 39. 4. 313-329.
- Beedie, C.J., Coleman, D.A. and Foad, A.J. (2007): Positive and negative placebo effects resulting from the deceptive administration of an ergogenic aid. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 17. 3. 259-269.
- Beedie, C.J., Stuart, M.E., Damian, A.C. and Foad, J.A. (2006): Placebo Effects of Caffeine on Cycling Performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38. 12. 2159-2164.
- Beedie, J.C., Abigail, J.F. and Damian, A.C. (2008): Identification of placebo responsive participants in 40km laboratory cycling performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7. 166-175.
- Beedie, J.C., Stuart, M.E., Damian, A.C. and Foad, J.A. (2006): Placebo Effects of Caffeine on Cycling Performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38. 12. 2159-2164.
- Benedetti, F., Pollo, A. and Colloca, L. (2007): Opioid-Mediated Placebo Responses Boost Pain Endurance and Physical Performance: Is It Doping in Sport Competitions? *The Journal of Neuroscience*, 27. 44. 11934-11939.
- Bérdi, M., Köteles, F., Gáspár, Z. and Bárdos, Gy. (2010): Perceptual characteristics of sport nutritions and placebo effect on performance. *Psychology & Health*, 26. 6(S1). 156-157.
- Bérdi, M., Köteles, F., Szabó, A. and Bárdos, Gy. (2011, megjelenés alatt): Placebo effects in sport and exercise: metaanalysis. *European Journal of Mental Health*.
- Brody, H., Brody, D. (2000): *The Placebo Response: How You Can Release the Body's Inner Pharmacy for Better Health*. Harper Collins, New York.
- Buckalew, L.W., Ross, S. (1981): Relationship of perceptual characteristics to efficacy of placebos. *Psychological Reports*, 49. 955-961.
- Claridge, G. (1970): *Drugs and human behaviour*. Allen Lane.
- Clark, V.R., Hopkins, W.G., Hawley, J.A. and Burke, L.M. (2000): Placebo effect of carbohydrate feedings during a 40-km cycling time trial. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32. 9. 1642-1647.
- Costa, P.T.J., McCrae, R.R. (1992): *Neo PI-R: Professional Manual*. Psychological Assessment Resources.
- Duncan, M. (2010): Placebo effects of caffeine on anaerobic performance in moderately trained adults. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 4. 3. 99-106.

- Ernst, E., Reschl, K.L. (1995): The concept of the perceived and true placebo effect. *British Medical Journal*, 311.551-553.
- Foad, J.A., Beedie, J.C. and Coleman, D.A. (2008): Pharmacological and Psychological Effects of Caffeine Ingestion in 40-km Cycling Performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40.158-65.
- Geers, A., Helfer, S., Kosbab, K., Weiland, P. and Landry, S. (2005): Reconsidering the role of personality in placebo effects: Dispositional optimism, situational expectations, and the placebo response. *Journal of Psychosomatic Research*, 58. 2. 121-127.
- Geers, A.L., Kosbab, K., Helfer, S.G., Weiland, P. and Wellman, J.A. (2007): Further evidence for individual differences in placebo responding: An interactionist perspective. *Journal of Psychosomatic Research*, 62. 563-570.
- Greer, F., McLean, C. and Graham, T.E. (1998): Caffeine, performance, and metabolism during repeated Wingate exercise tests. *Journal of Applied Physiology*, 85. 4. 1502-1508.
- Hogervorst, E., Bandelow, S., Schmitt, J., Jentjens, R., Oliveira, M., Allgrove, J., Carter, T. and Geeson, M. (2008): Caffeine Improves Physical and Cognitive Performance during Exhaustive Exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40. 10. 1841-1851.
- Hopkins, W.G. (2000): Quantitative research design. *Sportscience*, 4. 1. Online: <http://www.sportsci.org/jour/0001/wghdesign.html> Letöltve: 2011. január 22.
- Hopkins, W.G., Schabert, E.J. and Hawley, J.A. (2001): Reliability of power in physical performance tests. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 31. 3. 211-234.
- Hróbjartsson, A., Gøtzsche, P.C. (2010): Placebo interventions for all clinical conditions. *Cochrane Database of Systematic Reviews (Online)*, 1. CD003974.
- Hulston, C.J., Jeukendrup, A.E. (2009): No placebo effect from carbohydrate intake during prolonged exercise. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 19. 3. 275-284.
- Juhn, M.S. (2003): Popular Sports Supplements and Ergogenic Aids. *Sports Medicine*, 33. 12. 921-939.
- Kalasountas, V., Reed, J. and Fitzpatrick, J. (2007): The Effect of Placebo-Induced Changes in Expectancies on Maximal Force Production in College Students. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19. 1. 116-125.
- Kaptchuk, T.J., Goldman, P., Stone, D.A. and Stason, W.B. (2000): Do medical devices have enhanced placebo effects? *Journal of Clinical Epidemiology*, 53. 8. 786-792.
- Kienle, G.S., Kienle, H. (1997): Placebo effect and placebo concept: a critical methodological and conceptual analysis of reports on the magnitude of the placebo effect. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 2. 39-54.
- Kirsch, I., Weixel, L.J. (1988): Double-blind versus deceptive administration of a placebo. *Behavioral Neuroscience*, 102. 2. 319-323.
- Köteles Ferenc, Bárdos György (2008a): Placebo és személyiség - a primitívtől a megküzdőig. *Pszichológia*, 28. 3. 267-285.
- Köteles Ferenc, Bárdos György (2008b): Placebo és személyiség – a primitívtől a megküzdőig. II. *Pszichológia*, 28. 4. 339-356.

- Köteles Ferenc, Bárdos György (2009): Gyógyszerek perceptuális jellemzői és potenciális hatásai. *Psychiatria Hungarica*, 24. 4. 282-295.
- Köteles Ferenc, Fodor Dániel, Cziboly Ádám és Bárdos György (2007): A placebo terápiás felhasználásának etikai kérdései. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 62. 4. 429-448.
- Maganaris, C.N., Collins, D. and Sharp, M. (2000): Expectancy effects and strength training: Do steroids make a difference? *The Sport Psychologist*, 14. 3. 272-278.
- McClung, M., Collins, D. (2007): "Because I know It will!": Placebo Effects of an Ergogenic Aid on Athletic Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29. 382-394.
- McNaughton, L.R., Siegler, J. and Midgley, A. (2008): Ergogenic effects of sodium bicarbonate. *Current Sports Medicine Reports*, 7. 4. 230-236.
- Pasman, W.J., van Baak, M.A., Jeukendrup, A.E. and de Haan, A. (1995): The effect of different dosages of caffeine on endurance performance time. *International Journal of Sports Medicine*, 16. 4. 225-230.
- Pennebaker, J.W., Lightner, J.M. (1980): Competition of Internal and External Information in an Exercise Setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39. 1. 165-174.
- Pollo, A., Amanzio, M., Arslanian, A., Casadio, C., Maggi, G. and Benedetti, F. (2001): Response expectancies in placebo analgesia and their clinical relevance. *Pain*, 93. 1. 77-84.
- Pollo, A., Carlino, E. and Benedetti, F. (2008): The top-down influence of ergogenic placebos on muscle work and fatigue. *European Journal of Neuroscience*, 28. 379-388.
- Price, D.D., Chung, S.K. and Robinson, M.E. (2005): Conditioning, expectation and desire for relief in placebo analgesia. *Sem Pain Med*, 3. 15-21.
- Ross, M., Olson, J.M. (1981): An Expectancy-Attribution Model of the Effects of Placebos. *Psychological Review*, 88. 5. 408-437.
- Scheier, M.F., Carver, C.S. (1985): Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology*, 4. 3. 219-247.
- Senn, S. (1994): The AB/BA crossover: past, present and future? *Statistical Methods in Medical Research*, 3. 4. 303 -324.
- Siegel, S. (2002): Explanatory mechanisms for placebo effects: Pavlovian conditioning. In Guess, H.A., Kleinman, A., Kusek, J.W., Engel, L.W. (Eds): *The science of the placebo. Toward an interdisciplinary research agenda*. BMJ Books, London. 133-157. p.
- Spiro, H.M. (1998): *The Power of Hope: A Doctor's Perspective*. Yale University Press, New Haven and London.
- Stewart-Williams, S. (2004): The placebo puzzle: putting together the pieces. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 23. 2. 198-206.

- Stewart-Williams, S. and Podd, J. (2004): The placebo effect: dissolving the expectancy versus conditioning debate. *Psychological Bulletin*, 130. 2. 324-340.
- Voudouris, N.J., Peck, C.L. and Coleman, G. (1990): The role of conditioning and verbal expectancy in the placebo response. *Pain*, 43. 1. 121-128.
- Walach, H., Schmidt, S., Dirhold, T. and Nosch, S. (2002): The effects of a caffeine placebo and suggestion on blood pressure, heart rate, well-being and cognitive performance. *International Journal of Psychophysiology*, 43. 247-260.
- Wright, G., Porcari, J.P., Foster, C., Felker, H., Kosholek, A., Otto, J., Sorenson, E.M. and Udermann, B. (2009): Placebo effects on exercise performance. *Gunderson Lutheran Medical Journal*, 6. 1. 3-7.

SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK MEGJELENÍTÉSE AZ EGYETEMEK HONLAPJAIN

Displaying sport activities on university websites

● Bútor Barbara¹

● Kokovay Ágnes²

¹Szent István Egyetem Testnevelési és Sportintézet

²Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Társadalomtudományi Tanszék

Összefoglaló

A mai fiatalok az információk túlnyomó többségét az internetről szerzik be. Mindennapi életük elképzelhetetlenné vált számítógép, internet nélkül. A szerzők azt vizsgálták, hogy a magyarországi egyetemek honlapjai segítik-e a hallgatókat abban, hogy megfelelő információt kapjanak a sportolási lehetőségekről. Arra is keresték a választ, hogy az egyetemek honlapjai által kínált sportolási lehetőségek, mennyire járulnak hozzá a *Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia* (2007) célkitűzéseinek eléréséhez, segítik-e a diákokat abban, hogy könnyen hozzájuthassanak a számukra fontos, sporttal/sportolással kapcsolatos információkhoz.

Kulcsszavak: egyetemi sportélet, egyetemi honlap, szabadidő-eltöltés.

Abstract

Nowadays young people obtain most of the information from the internet. Their lives cannot be imagined without computer and internet. We have examined whether the websites of the Hungarian universities help the students to get adequate information about the sport facilities or not. We were trying to find out how much the sport facilities indicated on the websites of the universities contribute to achieving the objectives of the 21st National Sport Strategy (2007) and whether they help the students to easily obtain the sport-related information that is necessary for them.

Key-words: university sport life, university web page, leisure time activities.

Bevezetés

Napjainkban a szabadidő-eltöltési szokások rendkívül változatosak. Számtalan lehetőség közül a számítógép, az internet, a televízió, a mozi prioritást élvez a sporttal szemben. A 18-25 év közötti diákok többsége minden nap használ számítógépet, és két vagy több órát töltenek internetezéssel (Kokovay, 2007). Meglátásunk szerint a hallgatók nagyobb érdeklődést mutatnának a sport iránt, ha az információk azon a csatornán érkeznének hozzájuk, amelyet naponta használnak. Egy 2010-ben végzett kutatásunk azt igazolja, hogy a tanulók az internetről tájékozódnak és fontosnak tartanak, hogy az egyetemük honlapja részletes információkat tartalmazzon a sportolási lehetőségekről. A válaszadók 90%-a állította, hogy választana a felkínált sportágak közül, ha lenne ilyen információ a honlapokon (Bútor és Kokovay, 2011). Ennek kapcsán merült fel a kérdés, hogy a magyarországi egyetemek honlapjának felépítését megvizsgáljuk a sporttal és szabadidővel kapcsolatos információk tekintetében.

A kutatás célja

A honlapok felépítésének áttanulmányozásával az volt a célunk, hogy megtudjuk, mi módon érhetőek el a sporttal, szabadidővel kapcsolatos információk, illetve ezek az adatok elegendőek-e a felhasználók számára az aktív sporttevékenységhez.

Hipotézis

Hipotézisünk szerint az egyetemi honlapokon több lépésben, viszonylag nehezen érhetőek el a sportlással és szabadidő-eltöltéssel kapcsolatos információk, vagyis

- minimum egy-két lépésben érhetőek csak el az információk;
- csak ritkán jelenik meg önálló linkként a sport és szabadidő;
- a közölt adatok elsősorban az órarendi órákra vonatkoznak;
- a lakókönyezet sporteseményeiről egyáltalán nincs, vagy csak igen kevés az információ.

Irodalmi áttekintés

Az információs és kommunikációs technológia forradalma világszerte átalakította az információszerzés szokásait. A számítógép és az internet elterjedésével az információcsere is felgyorsult. A legtöbb és legkülönbözőbb információkat ma már elsősorban a weblapok tartalmazzák, amelyek szer-

kezete ugyanazokból az elemekből épül föl: háttér (szavak és képek mögött lévő réteg), szavak, képek, linkek és egyéb tájékozási eszközök, végül pedig a visszacsatolási- és válaszlehetőségek (Parker, 1999; Bálint, 2007).

A weblapokat elsősorban információszerezésre használják az olvasók, ezért hatékonyságának alapfeltétele az egyszerű navigáció. Fontos, hogy a menüsor könnyen kezelhető legyen, hogy a felhasználó minél egyszerűbben, minél több információhoz jusson. Legyen a honlap áttekinthető, letisztult, hogy első ránézésre meg lehessen állapítani miről szól, mit közöl. A weblapok hipertext dokumentumok, de manapság ezek a rendszerek a szövegen kívül más médiumot is (képet, videót, hangot) magukba foglalnak, ezért hiper médiának nevezik őket (Siemens, 2005).

Az internet elterjedésével a 21. században kibővültek a tanulás, információszerezés szinterei, lehetővé vált a szövegek, képek keresése és hozzáférése. Eleinte a tanuló passzív módon vált az információ letöltőjévé, nem vett részt a tartalmak létrehozásában (web1.0). Ma már ezen jelentősen túléltünk, hiszen az interaktív kezelőfelületek révén ma már a felhasználó aktív részese a programoknak (Wales, 2004; Krauth és Kömlödi, 2006). Ezek az internetre alapozott tanulásszervező, úgynevezett LMS-programok (Learning Management System). A „web 2.0” olyan második generációs internet-szolgáltatások gyűjtőneve, melyek a közösségre épülnek, ellentétben a korábbi szolgáltatásokkal, ahol a tartalmat a szolgáltatást nyújtó fél biztosította. Itt a lényeg a tartalommegosztás, azaz bármely információ elérhetővé tétele, ajánlása egymásnak (Cserhátiné, 2010). Ezeknél a közösségi oldalaknál a szerver gazdája csak a keretrendszert biztosítja, a tartalmat maguk a felhasználók hozzák létre (Bessenyei, 2007).

A digitális korszak új tanulótípust hozott létre, illetve új információszerezési módokat alakított ki. Az ilyen jellegű tanulás és információszerezés hátterében három nagy tanuláselmélet áll: a behaviorizmus, a kognitivizmus és a konstruktivizmus (Siemens, 2005). A behaviorizmus középpontjában a kondicionálás áll, a tanulás megerősítésére, ismétlésre épül. Alapja, illetve átviteli technikája az ingerválasz mechanizmusára alapoz. A kognitivizmusnál a tanulás a külvilág interiorizálásában fogható fel. Átviteli technikája a tudás duplikálása struktúrálás által. A konstruktivizmus szerint a tudás nem egy megszerezhető tudatállapot, hanem egy belső kreatív folyamat eredménye. Ennek megfelelően az átviteli technika a szocializáció.

Az elmúlt években többnyire az internetnek köszönhetően a technológia újraszervezte, átalakította életünket, létrejött a hálózatalapú tanulás, melyet George Siemens és Stephen Downes neve fémjelez. Ehhez kapcsolódik a konnektivizmus, mely a következő három terület metszéspontján helyezkedik el: informatika, pedagógia, hálózatkutatás. Ez tulajdonképpen a há-

lőzatelméletek pedagógiában való alkalmazását jelenti. A konnektivizmus átviteli technikája ennek megfelelően a meglévő csomópontokhoz való kapcsolódás. Mindezek az elméletek egyértelműen bizonyítják, hogy a tanulásban és az információszerzésben egyre nagyobb szerephez jutnak az elektronikus eszközök (*Camarinha-Matos és Afsarmanesh, 2010*).

Míg kontinensünk (főleg Nyugat- és Észak-Európa) polgárai szívesen sportolnak, az emberek többsége rendszeresen folytat sporttevékenységet, a magyar lakosság háromnegyede nem végez az egészsége megóvása érdekében megfelelő testmozgást. Ez növeli a túlsúly, elhízás, valamint számos krónikus betegség (pl. szív- és érrendszeri panaszok, cukorbetegség) előfordulásának esélyét, melyek csökkentik az életminőséget (*Fehér könyv, 2007*). Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) közleménye szerint minden egyes dollár, melyet a fizikai aktivitásba fektetnek be, 3,2 dollár megtakarítást jelent az egészségügyben. A *Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia* (2007) a felnőttek számára napi minimum 30 perc, a gyermekek számára 60 perc mérsékelt fizikai aktivitást javasol. A sport által közvetített értékek hozzájárulnak továbbá a tudás, a motiváció és a készségek fejlesztéséhez, valamint a csapatszellem, a szolidaritás és a tolerancia kialakulásához. Az iskolában, egyetemen sporttevékenységgel töltött idő, egészségügyi és oktatási előnyökkel jár, amelyeket fokozni kellene.

Módszer

Vizsgálati módszerünk a tartalomelemzés egy speciális formája volt, melynek során a honlapok tartalmán kívül, szerkezeti felépítésüket is vizsgáltuk. Huszonhárom hazai egyetem honlapját vizsgáltuk meg. Az adatok felvételére 2010 októberében került sor.

1. táblázat: A kutatásban részt vett egyetemek

Kódszám	Egyetem
1	Andrássy Gyula Németnyelvű Egyetem
2	Budapesti Corvinus Egyetem
3	Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem
4	Debreceni Református Hittudományi Egyetem
5	Debreceni Egyetem
6	Eötvös Lóránd Tudományegyetem
7	Kaposvári Egyetem
8	Károli Gáspár Református Egyetem
9	Közép-Európai Egyetem
10	Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem
11	Magyar Képzőművészeti Egyetem
12	Moholy-Nagy Művészeti Egyetem
13	Miskolci Egyetem
14	Nyugat-magyarországi Egyetem
15	Óbudai Egyetem
16	Pannon Egyetem
17	Pécsi Tudományegyetem
18	Semmelweis Egyetem
19	Szent István Egyetem
20	Széchenyi István Egyetem
21	Szegedi Tudományegyetem
22	Színház- és Filmművészeti Egyetem
23	Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem

Eredmények

Elsőként azt vizsgáltuk, hányadik lépésben érhető el sport, illetve a sportolási lehetőség a honlapokon. A kutatásban részt vevő egyetemek közül csupán a Nyugat-magyarországi Egyetem az, amely honlapjának nyitó oldalán szerepelteti a sportot, mint keresőmotort (2. táblázat).

2. táblázat: Hányadik lépésben érhető el a sport/sportolási lehetőség a honlapon?

Elérhetőség	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Nyitó oldalon van																							
2. lépésben érhető el																							
3. lépésben érhető el																							
Csak kereső																							
Webcím																							

Kilenc egyetem esetében a második lépcsőben találtunk utalást a sportra. Ez viszonylag jónak mondható, azonban elkeserítő, hogy hat intézmény annyira nem tartja lényegesnek a sporttal kapcsolatos információkat, hogy meg sem jeleníti honlapján! Három egyetem esetében újabb kereső motorok, illetve honlapcímek találhatók, melyeken öt-hét lépcsőben érhetőek el a sportolással kapcsolatos információk.

Csupán egyetlen vizsgált intézmény esetében találtunk utalást, illetve lehetőséget a szabadidős tevékenységként üzött sportra. A többi egyetem esetében kizárólag az órarendi kötelező testnevelésre vonatkoztak az információk. Azoknak a hallgatóknak, akik már teljesítették a megfelelő kreditet, semmilyen alternatívát nem kínáltak az adatok felvételekor a vizsgálatban részt vevő intézmények.

Az a feltételezésünk beigazolódott, hogy a honlapok nem fordítanak gondot a lakókörnyezetben zajló szabadidősport-rendezvények bemutatására, illetve olyan országos megmozdulásokról sem nyújtanak tájékoztatást, melyek szintén ebbe a körbe tartoznak. Egyetlen intézményt sem találtunk, mely a környéken aktuális sporteseményekről, vagy szabadidős sportolás lehetőségéről számolt volna be.

Megbeszélés

Ha az eredményeinket összevetjük hipotéziseinkkel, azt tapasztaljuk, hogy azok mind beigazolódtak. Vagyis az intézmények nem tekintik alapvető feladatuknak, hogy a honlapjaikon biztosítsák hallgatóik számára, hogy könnyen és gyorsan elérhető módon adják tudtára a sporttal kapcsolatos információikat. Ez azért is szomorú, mert a magyar lakosság egyharmada a mozgásszegény életmód következtében komoly egészségügyi problémákkal küzd (Somhegyi, 2005).

A *Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia* (2007) megvalósításának fontos összetevője, hogy az információk eljussanak azokhoz, akiknek szólnak. Bevezetőnkben jeleztük, hogy milyen fontos kommunikációs csatorna ma az internet, a fiatalok információik jelentős részét – közel 90%-át – erről a felületről szerzik. Tehát igen fontos, hogy itt olyan információkat találjanak, melyek segítségével eljuthatnak oda, ahol az általuk preferált sporttevékenységet folytathatják.

Tapasztalataink arra hívják fel a figyelmet, hogy a vizsgált egyetemek igen kevés figyelmet szentelnek a sporttal kapcsolatos információk megjelenítésére. Fontos feladatunknak tartjuk, hogy felhívjuk a honlapszerkesztők, illetve az intézmények sporttal foglalkozó szakemberinek figyelmét erre a hiányosságra.

A hallgatókkal folytatott beszélgetéseink rámutatnak arra, hogy komoly igény lenne a sportolási lehetőségekre vonatkozó információkra. Sok esetben azért marad el a tervezett sportprogram, mert nem jut a hallgatók/felhasználók tudomására, hogy hol, mikor, mit sportolhatnak.

Tapasztalataink birtokában olyan internetes közösségek létrehozását kezdeményezzük, melyek az egyes intézményekben, illetve azok környékén zajló eseményekről rendszeresen hírt adnak. Az információkat a közösség-

geket összekötő hálózat segítségével juttatnánk el az érdeklődőkhöz. Véleményünk szerint ily módon többen választanák az aktív élményt nyújtó sporttevékenységet szabadidejük eltöltésére, egyben saját egészségük megőrzésére.

Irodalom

Bálint Sándor (2007): *Weblapkészítés*.

<http://gifs.hu/weblapkeszites/weblapok-weboldalak-felepitesi.html>

Bessenyei István (2007): *Tanítás és tanulás az információs társadalomban - Az e-learning 2.0 és a konnektivizmus*. Architekt, Budapest.

Bútor Barbara, Kokovay Ágnes (2011): Az internet, mint sportolási szokásokat befolyásoló tényező. *Kalokagathia* (közlésre elfogadva).

Camarinha-Matos, Afsarmanesh (2010): *A Collaborative Networks. Approach to Extendig Professional Life*.

Cserhátiné Vecsei Ildikó (2010): *Konnektivizmus az E-Learning akupunktúrája*.

[http://videotorium.hu/hu/recordings/details/2281,Konnektivizmus_-
_az_eLearning_akupunkturaja](http://videotorium.hu/hu/recordings/details/2281,Konnektivizmus_-az_eLearning_akupunkturaja)

Fehér könyv (2007)

http://ec.europa.eu/sport/white-paper/doc/wp_on_sport_hu.pdf

Kokovay Ágnes (2007): *Multimédiás lehetőségek a testnevelés oktatásmódszertanában*. Doktori értekezés.

http://phd.sote.hu/mwp/phd_live/vedes/export/kokovayagnes.d.pdf

Krauth Peter, Kömlödi Ferenc (2006): *A Web 2.0 jelenség (és ami mögötte van)*.

http://www.nhit-it3.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=6478%3Ait3-2-2-2&catid=60%3Aa-web-20-jelenseg-es-ami-moegoette-van&Itemid=913&lang=hu

Parker, R. C. (1999): *Web design*. Kossuth Kiadó, Budapest.

Siemens, G. (2005): *Instructional Technology and Distance Learning*:

Konektivizmus: egy tanulásmélet a digitális korszak számára.

<http://www.slideshare.net/tanita73/tanulselmletek-rendszere>

Somhegyi Annamária, Gardi Zsuzsa, Feszthammer Artúrné, Tim Irma (2005):

Tartáskorrekció. II. Magyar Gerincgyógyászati Társaság, Budapest.

Wales, J. (2004): *Web 1.0, Web 2.0*.

http://hu.wikipedia.org/wiki/Jimmy_Wales; http://hu.wikipedia.org/wiki/Web_2.0

Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia (2007)

[http://www.nefmi.gov.hu/kozerdeku-adatok/koncepcioik-tervezetek/
nemzeti-sportstrategia-terv-101216](http://www.nefmi.gov.hu/kozerdeku-adatok/koncepcioik-tervezetek/nemzeti-sportstrategia-terv-101216)

EGYETEMI HALLGATÓK LABDARÚGÓTUDÁSÁNAK FEJLŐDÉSI TENDENCIÁI A TF-EN ELTÖLTÖTT ÉVEK SORÁN

**University students' knowledge of football development
trends in the TF during the years**

● ifj. Tóth János¹

● Tóth János²

● Hamar Pál³

¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Doktori Iskola

² Sportjáték Tanszék

³ Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék

Összefoglaló

A sport világában az utánpótlás korosztályból a felnőtt korosztályba lépés fontos állomás. Ez a váltás a sportágak nagy részénél egybeesik az egyetemi évek megkezdésével. Tanulmányai idején a legtöbb TF-es hallgatónak lehetősége nyílik saját sportága folytatására, de már felnőtt szinten. A szerzők szerint az egyetemen eltöltött évek során a TF-es labdarúgó-hallgatók egyéni és együttes sportági teljesítménye pozitív irányba fejlődik, ezáltal segítve át a játékost a felnőtt mérkőzések többletterhelésén.

A vizsgálat kétéves időszakában kilenc TFSE-s játékost mértek fel, és hipotéziseik alátámasztására a mérközéselemző vizsgálati eljárást alkalmazták. Eredményeik azt mutatják, hogy a TF falai között eltöltött évek alatt a labdarúgó-hallgatók mozgáskoordinációja kis mértékben, de pozitív irányba fejlődik, mozgásuk letisztul, hatékonyabbá válik.

Kulcsszavak: TF-es hallgatók, labdarúgótudás, mérközéselemzés.

Abstract

In the world of sport, stepping from the juniors to the adults is an important episode. This change coincides in most sports with the beginning of the university years. Students have the opportunity to carry on their sports in the campus, but henceforth in adult level. According to the authors the univer-

sity years can affect the TFSE footballers' individual and collective performance evolving in a positive direction, thereby helping the player into the adult competitions surplus load. The research took two-years, which were tested nine TFSE footballers. To confirm the hypothesis, they used the match analysis testing procedure. The results show, that the football student's movement coordination slightly, but develops in a positive direction, our movement will be more effective.

Key-words: TF students, football knowledge, match analysis.

Bevezetés

A Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karára kerülve szembesülhetünk azzal a nézetel, hogy az intézmény megöli az élsportot, a TF mellett nem lehet sportolni, az erre hivatottak számára az itt eltöltött évek ebből a szempontból fölöslegesek. Az ide felvételt nyert hallgatók visszafejlődnek, értelmetlen, s a pályájuk során használhatatlan dolgokat tanulnak. Ezekben a teóriákban lehet némi-nemű igazság, de ez leginkább a hasznosíthatóság kérdéskörét érinti. Véleményünk szerint a saját területén – hazai és nemzetközi viszonylatban is – „zászlóshajónak” tekinthető TF-en a legmodernebb oktatási és kutatási módszerekkel, eszközökkel, s gyakorlatokkal dolgoznak, az itt töltött idő semmiképpen sem lehet csak negatív hatású. Végso soron a TF-ről olyan szakemberek kerülnek ki, akik a legkorszerűbb sportszakmai és tudományos képzést kapják, olyanok, akik a jövő nemzedékét nevelik, oktatják majd.

Mivel a sommás elítélő vélemények a labdarúgóképzést is érintik, arra vállalkoztunk, hogy objektív mutatók mentén igazoljuk az állítások valótlanóságát. Meglátásunk szerint a TF-re általában ifjúsági játékosként bekerülő labdarúgó-hallgatók olyan sokoldalú képzést kapnak, amely biztosítja a további fejlődésüket. Az egyetemi évek során teljesítendő különböző elméleti és gyakorlati követelményeknek való megfelelés hozzásegíti őket ahhoz, hogy egyénileg és a csapatjátékban is előrelépjenek, fejlődjenek. A TF-es labdarúgó-játékosnak sokkal több mozgásos tevékenységben kell teljesítenie, mint bármely más csapatban játszó játékosnak, illetve mint neki, saját magának azelőtt, hogy bekerült volna az egyetemre. Mindez a képzését sokoldalúvá teszi, illetve egy erős motoros képességalapot biztosít. A TF-en jelentős számban jelennek meg a kiegészítő sportágak szerepét betöltő tantárgyak, melyek – amellet, hogy a monotonitást csökkentik – a hatékonyság növelését is szolgálják.

A magyar felsőoktatás testnevelésének és sportjának kérdésköre, a fejlesztési lehetőségek feltárása az elmúlt két évtized egyik központi kérdése volt. Ennek keretében átfogó, empirikus jellegű felmérés készült a felső-

oktatás testnevelésének helyzetéről (Kovács és mtsai, 2002). Az ok egyrészt generális (lásd a bolognai folyamat magyarországi hatásait), másrészt lokális (lásd a kötelező testnevelés megszüntetését egyes felsőoktatási intézményekben). A felsőoktatás testnevelésében szereplő sportágak népszerűségét a testnevelésórákon és az úgynevezett szabadidős sportfoglalkozásokon mérve megállapítható, hogy az egyetemi/főiskolai hallgatók körében a legnagyobb kedvvel űzött sportágak népszerűségi listáján a labdarúgás a második helyet foglalja el (Keresztesi és mtsai, 2004).

Az egyetemi/főiskolai labdarúgók teljesítményét vizsgálta Tóth János és Pári Sándor (2008). Érdeklődésük középpontjában a korosztályos képzés folyamata állt. Az utánpótlásképzéssel kapcsolatban kifejtik, hogy ez az edzői munka legfelelősségteljesebb, legnehezebb része, már csak ezért is, mert a gyerekekkel való foglalkozás hiányossága többnyire felnőttkorban derül ki, ezért nagyon körültekintően, tervezetten, a fokozatosság elvének betartásával, egymásra építkezve kell a többéves tanítás-tanulási folyamatot elvégezni. Ebben a tevékenységben az empiria mellett olyan szakirodalom is segítségünkre lehet, mint például Csanádi Árpád munkái (1978 a,b,c), amelyek mind a mai napig érvényes elméleti és módszertani útmutatásokkal szolgálnak (példaként lásd a sportágban előforduló technikai elemek részletes leírása, a különböző elemek oktatási menete vagy a labdarúgás külső és belső élettani, edzéselméleti és szakmai tényezői).

A labdarúgás rendkívül összetett sportág, amelyben a sikeresség záloga egy „képesség- komplexből” indul ki. Ebbe a „komplexbe” tartozik a kondicionális, koordinációs, emocionális-affektív és kognitív képességek köre. Ezek élesen el nem különíthető képességek, mivel hatással vannak egymásra, s a különböző területek fejlesztése befolyásolhatja a másik képességcsoportot (Dubez, 2009). A labdarúgásban (is) a koordinációs képességekkel szoros összefüggést mutat a technikai készség. A különböző technikafejlesztő gyakorlatok – a feladatok variálásával, a tér- és időbeli, valamint dinamikai összetevők változtatásával – hatással lehetnek a koordinációs, illetve kondicionális képességekre is. A motoros képességek csúcsa az, amikor a játékos a gyakorlatba ültetve és téthelyzetben képes sikeresen végrehajtani egy-egy sportági technikát.

Hipotézis

Feltételezésünk szerint a TF falai között eltöltött évek során a labdarúgó-hallgatók mozgáskoordinációja pozitív irányba fejlődik, mozgásuk letisztul, hatékonyabbá válik.

Feltételezzük, hogy a TF-en megszerzett tudásukra alapozva a labdarúgók sportágukban eredményesebbé válnak, sportágspecifikus mutatóikban fejlődés következik be.

Anyag és módszer

Vizsgált személyek

A Testnevelési Főiskola Sport Egyesületében (TFSE) a labdarúgóké az egyik legrégebb óta működő szakosztály. A jelenleg a Budapest I. osztályban szereplő csapatnak a legmagasabb osztálybeli szereplése az NB III. volt. Az elmúlt években jelentős sikereket ért el a csapat, ugyanis megnyerte a Budapest Kupát, a Budapest I. osztályban második, míg a Magyar Egyetemi és Főiskolai Országos Bajnokságon (MEFOB) nem egy alkalommal bajnok, legutóbb pedig negyedik helyezett lett. Azok a játékosok, akik elsőéves hallgatóként a labdarúgócsapat tagjai lesznek, nagyrészt 18 éves korukat betöltött, ifjúsági csapatokból kikerülő fiatalok, akik kevés felnőtt meccset tudhatnak maguk mögött (akár ez is lehet egy lépcsőfok).

A jelenlegi felsőoktatási rendszernek is köszönhetően nagy a csapat létszámbeli mozgása, fluktuációja. Korábban két-, illetve négyévenként cserélődött a játékosállomány, ma ez egyetlen tanévet jelent. Emellett probléma, hogy az őszi versenyszezont a TFSE játékosai a felvételik miatt csak később kezdhetik el. Szerencsére ebből a szempontból a sportági szakszövetség jóindulatát élvezzi a szakosztály, mert az átigazolási időszakra és az első két-három bajnoki mérkőzés lejátszására halasztást kap. A rövidebb őszi felkészülési időszak, a csapat évenkénti újbóli formálódása egyaránt befolyásoló tényezője a sikeres szereplésnek. A játékosoknak a szezonhoz és az iskolai elfoglaltsághoz igazodva heti négy-öt edzésük van. Ez egészül ki a hétvégi bajnoki meccsekkel, a Budapest Kupa és a MEFOB mérkőzéseivel.

A vizsgálatunk kétéves időszakában 225 mérkőzéselemző lap (lásd mellékelt) került kitöltésre. Ez a szám az első körben 209-re redukálódott, ugyanis figyelembe kellett venni azt a tényt, hogy a játékoskeret évről évre változik, így azokat a hallgatókat, akik csak egy évig voltak a csapat tagjai, ki kellett hagyni a vizsgálatból. A második körben – a mérkőzések alakulásából kifolyólag – ez a szám 172-re szűkölt. A vizsgált két évben kilenc hallgatót lehetett mindenre kiterjedően felmérni, ugyanis a játékosmozgás ennyit tett lehetővé. Ez nem egész egy csapatnyi mezőnyjátékos! Fontos körülmény, hogy a vizsgált játékosok nem mindegyike volt mindig a kezdőcsapatban, egyesek időnként csak csereként kapcsolódtak be a játékba. Ez

nem rontotta a vizsgálat tudományos hitelességét, mert a játékosok önmagukhoz képest mért fejlődését néztük.

Vizsgálati eljárás, adatfeldolgozás

Hipotéziseink alátámasztására a mérkőzéselemző vizsgálati eljárást alkalmaztuk. A felméréshez használt mérkőzéselemző lap – *Tóth és Pári* (2008) nyomán – téthelyzetben, mérkőzésen vizsgálja a játékos technikai készségeit, annak sikeres, avagy sikertelen kimenetelét. A TFSE labdarúgócsapatának játékosait a 2006-2007-es és a 2007-2008-as idényben vizsgáltuk. Arra voltunk kíváncsiak, hogy szezonról szezonra milyen módon változott a sikeresen végrehajtott technikai elemek száma.

A mérkőzéselemző lapon a két félidőn túlmenően, az adott félidőnek 15 perces bontására is sor kerülhet. Ezeknek a bontásoknak minden egyes részében vizsgálni lehet a játékos jó és rossz átadásait, szerelését vagy labdavesztését, illetve a kapura lövések számát. Az elemző lapon, különböző jelek segítségével, az adott tevékenység pontos helye is behatárolható. Arra is lehetőség nyílik, hogy a 15 perces ciklusok, a félidei és a teljes mérkőzés teljesítményeinek összegzését is megtegyük. Ezt követheti a mérkőzésről mérkőzésre vagy a szezonról szezonra történő pozitív változások, a fejlődés mértékének kimutatása.

A vizsgálatunkhoz használt mérkőzéselemző lap kiváló visszajelző, értékelő funkciót tölthet be, hiszen az abból nyert adatokkal a játékos visszamenőleg is nyomon követheti a mérkőzésen nyújtott teljesítményét. Ugyanakkor az edző számára is hatékony eszköz lehet, hiszen nem csak az egyes játékos munkáját láthatja, hanem a csapatrészek, illetve az együttes csapattevékenységek minőségét is megfigyelheti, ellenőrizheti.

Az eredmények az MO Excel 2003 program átlagszámításain keresztül kerülnek bemutatásra. A statisztikai számítást ugyanezen programon belül, egymintás t-próbával végeztük.

Eredmények

Az első vizsgált játékos (N1) belső hátvédként biztos pontja a csapatnak. Vélhetően ennek tulajdonítható magas arányú jó átadásainak, illetve átlaggal nem kimutatható kapura lövéseinek száma. A második idényben kevesebb technikai elemet alkalmazott. A jó átadásai még mindig magas számban jelentkeztek, de százalékosan kisebb részaránnyal, s több rossz átadás mellett. A labdaszerzései, -vesztései és kapura lövései viszont százalékosan nem változtak. Önmagában az, hogy a játékosnál kevesebb technikai elem figyelhető meg, még nem feltétlenül jelent teljesítmény-

csökkenést. A játékos posztjához viszonyítva (az ő esetében belső védő) lehetséges, hogy a hatékonyabb középpályás munka miatt kevesebb végrehajtásra volt szükség. A hallgató a 2007-2008-as szezonban ötödévesként tanult és játszott. Abban az esetben, ha a többi hallgatónál nem tapasztalható ilyen típusú visszaesés, akkor teljesítmény csökkenésének oka a kevesebb sportági óra is lehet (1. táblázat).

1. táblázat: Az első vizsgált játékos (N1) technikai elemeinek százalékos eloszlása

Technikai elemek	2006/2007-es idény		2007/2008-as idény	
	Átlag (db)	%	Átlag (db)	%
Jó átadás	25,75	67	18,5	56
Rossz átadás	5,25	14	8,25	25
Szerelt	6	16	5,5	16
Szerelték	1,25	3	1,12	3
Kapura lövés	0	0	0	0
Összesen	38,25	-	33,37	-

A második vizsgált játékos (N2) esetében másként alakultak az eredmények, nála fejlődés mutatkozott az összesített technikai elemek száma, illetve a jó átadások, a rossz átadások és a kapura lövések terén. A labdaszerzések száma csökkent, míg a labdavesztések százalékos aránya maradt az előző értéken. Ezen vizsgálati tényezők alapján a technikai elemek 50 százalékát teszi ki a jó átadások száma (2. táblázat).

2. táblázat: A második vizsgált játékos (N2) technikai elemeinek százalékos eloszlása

Technikai elemek	2006/2007-es idény		2007/2008-as idény	
	Átlag (db)	%	Átlag (db)	%
Jó átadás	21,45	48	22,12	50
Rossz átadás	10	23	9,21	21
Szerelt	9,87	26	8,62	19
Szerelték	2,05	5	2,3	5
Kapura lövés	0,45	1	2	5
Összesen	43,82	-	44,25	-

A harmadik vizsgált személy (N3) a 2006-2007-es idényben összesített technikai elemenként 44,62, míg a következő idényben 41,3 érintést hajtott végre. Az ő esetében komoly teljesítmény-visszaesés figyelhető meg. Egyetlen érték mutatott pozitív változást, a kapura lövések száma. Ennek oka, hogy a játékos teljesítményét a 2007-2008-as szezonban egy komoly, többször kiújuló sérülés határolta be (3. táblázat).

3. táblázat: A harmadik vizsgált játékos (N3) technikai elemeinek százalékos eloszlása

Technikai elemek	2006/2007-es idény		2007/2008-as idény	
	Átlag (db)	%	Átlag (db)	%
Jó átadás	20	44	16,6	39
Rossz átadás	6,75	15	10,66	26
Szerelt	16,75	38	7,71	19
Szerelték	0,87	2	4	10
Kapura lövés	0,25	1	2,33	6
Összesen	44,62	-	41,3	-

A negyedik vizsgált játékosnál (N4) pozitív változásokat tapasztaltunk, növekedett az összesített technikai elemek száma. Ennek nagy részét a jó átadásokból érte el, viszont a rossz átadások száma is lényegesen emelkedett. A labdaszerzések és a labdavesztések száma szintén csökkent, ez utóbbi pozitív eredményként értékelhető. A kapura lövések száma megnövekedett. Összességében az szűrhető le, hogy a vizsgált személy a második időszakban gyakrabban kapcsolódott be a játékba, mint az elsőben, de mindezt nem hatékonyan tette (4. táblázat).

4. táblázat: A negyedik vizsgált játékos (N4) technikai elemeinek százalékos eloszlása

Technikai elemek	2006/2007-es idény		2007/2008-as idény	
	Átlag (db)	%	Átlag (db)	%
Jó átadás	11,5	43	16,1	48
Rossz átadás	3	11	9,8	29
Szerelt	10,5	39	6	18
Szerelték	2	7	0,63	2
Kapura lövés	0	0	1,13	3
Összesen	27	-	33,66	-

Az ötödik vizsgált személy (N5) esetében jelentős fejlődés következett be a jó átadások terén. A rossz átadások csökkentek, a szerelések darabszáma nőtt, de százalékos arányban stagnálást mutatott. A labdavesztések és a kapura lövések száma csökkent, ami a labdavesztések esetében sikerként könyvelhető el. A játékos más szerepkörben szerepelt a második szezonban, így ez is oka lehetett a kevesebb számú kapuvesztélyezettetésnek, illetve a hatékonyabb teljesítménynek (5. táblázat).

5. táblázat: Az ötödik vizsgált játékos (N5) technikai elemeinek százalékos eloszlása

Technikai elemek	2006/2007-es idény		2007/2008-as idény	
	Átlag (db)	%	Átlag (db)	%
Jó átadás	25	53	34,5	63
Rossz átadás	9,66	20	8,5	16
Szerelt	6,33	13	7	13
Szerelték	4,67	10	3,5	6
Kapura lövés	2	4	1	2
Összesen	47,66	-	54,5	-

A hatodik vizsgált játékos az összesített technikai kivitelezések száma, illetve a jó átadások és a kapura lövések száma csökkent, a labdavesztések száma pedig növekedett, amely teljesítményvisszaesést jelent. Pozitív változás, hogy a rossz átadások száma is csökkent, valamint a szerelések száma határozott növekedést mutatott (6. táblázat).

6. táblázat: A hatodik vizsgált játékos (N6) technikai elemeinek százalékos eloszlása

Technikai elemek	2006/2007-es idény		2007/2008-as idény	
	Átlag (db)	%	Átlag (db)	%
Jó átadás	22,5	54	16,5	41
Rossz átadás	8,5	21	7,5	19
Szerelt	4	10	10	25
Szerelték	3,5	9	4	10
Kapura lövés	2,5	6	2	5
Összesen	41	-	40	-

A hetedik játékos (N7) teljesítménye érdekesen alakult. Az összesített technikai elemek száma ugyan 0,25 darabbal csökkent, de a kapura lövésen kívül – ahol a darabszám csökkent, a százalékos eloszlás nem változott – minden esetben fejlődés történt (7. táblázat).

7. táblázat: A hetedik vizsgált játékos (N7) technikai elemeinek százalékos eloszlása

Technikai elemek	2006/2007-es idény		2007/2008-as idény	
	Átlag (db)	%	Átlag (db)	%
Jó átadás	16	34	16,66	35
Rossz átadás	12	25	9,3	19
Szerelt	5	10	9,03	19
Szerelték	11	23	9,1	19
Kapura lövés	4	8	3,66	8
Összesen	48	-	47,75	-

Az N8-as számú játékos – az N7-eshez hasonlóan – abszolút javulást mutatott. Erre utal a jó átadások nagyon magas száma és az eladott labdák számainak drasztikus csökkenése. A labdaszerzések is jelentősen növekedtek, s ezzel szinte fordítottnan arányosan csökkent a labdavesztések száma. A kapura lövések száma nem változott (8. táblázat).

8. táblázat: A nyolcadik vizsgált játékos (N8) technikai elemeinek százalékos eloszlása

Technikai elemek	2006/2007-es idény		2007/2008-as idény	
	Átlag (db)	%	Átlag (db)	%
Jó átadás	24	61	25,63	63
Rossz átadás	4	10	3	7
Szerelt	7	18	11	27
Szerelték	4	10	1	2
Kapura lövés	0,5	1	0,5	1
Összesen	39,5	-	41,13	-

A kilencedik vizsgált játékos (N9) ugyanolyan pozitív változásokat produkált, mint amilyeneket az előző két játékos esetében tapasztalhattunk (9. táblázat).

9. ábra: A kilencedik vizsgált játékos (N9) technikai elemeinek százalékos eloszlása

Technikai elemek	2006/2007-es idény		2007/2008-as idény	
	Átlag (db)	%	Átlag (db)	%
Jó átadás	16,75	43	18,75	46
Rossz átadás	9,5	25	9	22
Szerelt	6,75	18	8	20
Szerelték	4,5	12	4	10
Kapura lövés	0,75	2	0,75	2
Összesen	38,25	-	40,5	-

Az eredmények összegzéseként megállapítható, hogy az N5-ös, az N7-es, az N8-as és az N9-es számú vizsgált személyek fejlődést mutattak. Az N5-ös játékos a második idénybeli felmérés során másodéves, míg az N7-es, az N8-as és az N9-es játékos harmadéves TF-hallgató volt. Az N2-es, az N6-os, illetve az N4-es hallgatók teljesítménye vegyes képet mutatott, ugyanis egyes esetekben növekedett, máskor csökkent. Az N3-as játékos sérülései miatt sikertelenül zárta a felmérést, teljesítménycsökkenése a sérülések sorozata miatt következett be. Az ötödéves vizsgált hallgató (N1) teljesítménye jelentősen visszaesett.

A vizsgált játékosok két szezonbeli átlageredményei között – a jó átadások száma az első idényben átlag 20,33 db, míg a második idényben

20,53 db volt; a játékosokat ért szerelések átlaga 3,76-ról 3,29-re csökkent; a kapura lövések átlaga 1,16-ról 1,49-re emelkedett – minimális javulás tapasztalható, de a két szezonban nyújtott teljesítményeik között nincs szignifikáns eltérés. Ezt mutatják az egymintás t-próba eredményei is: jó átadások $p=0,456$, rossz átadások $p=0,251$, szerelések $p=0,482$, szerelték $p=0,223$, kapura lövések $p=0,185$.

Összefoglalás, konklúziók

Vizsgálati eredményeinkből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a TF falai között eltöltött évek során a labdarúgó-hallgatók mozgáskoordinációja kismértékben ugyan, de pozitív irányba fejlődik, mozgásuk letisztult, hatékonyabbá válik. Ezt az évfolyamról évfolyamra mutató, nagyrészt pozitív tendenciák alátámasztják, de mivel az egymintás t-próba számítási eredményeivel ezen a téren szignifikáns eltérést nem kaptunk, az első hipotézisünk statisztikailag *nem igazolódott be*.

A második hipotézisünk olyan értelemben *beigazolódott*, hogy a TF-en megszerzett tudásukra alapozva a labdarúgók sportágspecifikus mutatóiban fejlődés következett be, mivel a sportági órák száma és a teljesítmények között egyenes arányosság figyelhető meg. A magasabb sportági óraszámú tanuló hallgatók jobb teljesítményt értek el társaikkal szemben. A feltételezésünk azon része viszont, hogy a TF-en megszerzett tudásukra alapozva a labdarúgók sportágukban eredményesebbé válnak, *nem igazolódott be*. Ezt az egyéni mutatók egyértelműen igazolják.

Ehhez szolgál adalékul, ha a vizsgált labdarúgó-hallgatók mérkőzéselteljesítményét összehasonlítjuk magasabb osztályú csapatokban szereplő játékosokéval. Az NB II-ben hasonló pozíciót elfoglaló csapat esetében (Vác-Újbuda TC) az összesített technikai elemek száma átlag 45 darab, amelyből jó átadás 24,5, rossz átadás 11, szerelés 4,5, szerelték 4,5, míg kapura lövés 0,5 db. Ezekből az adatokból egyértelműen kitűnik, hogy a magasabb osztályban szereplő játékosok technikai elemeinek száma magasabb, mint a TF-es csapat együttes, illetve egyéni átlaga. Ez gyorsabb, intenzívebb játékritmusra utal, melyet az is alátámaszt, hogy a jó átadások száma minden tekintetben magasabb értéket mutat.

Az okokat keresve megállapíthatjuk, hogy a TF-en a sportági tanórak száma a második, illetve a harmadik évfolyamon a legmagasabb. Ebből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a játékosok teljesítményére ez a körülmény pozitívan hat, azaz elősegíti fejlődésüket. Ezt a trendet támasztja alá, hogy a negyed- és az ötödévben a csökkenő óraszám hatására folyamatos visszaesést mutat a játékosok teljesítménye.

A játékosok csapatteljesítményét együtt vizsgálva azt tapasztaltuk, hogy a teljesítmény-visszaesés túlnyomó részt a frissen bekerülő elsőévesek miatt következik be, ugyanis negyed- és ötödéves hallgató a vizsgált személyeken kívül nem volt a csapatban, a többiek pedig fejlődést mutattak. Ebből következik az új játékosok csapatba építésének nehéz feladata. A hatékony csapatépítő munka esetén a fejlődés így is csak folyamatában mutatkozik meg.

Reményeink szerint munkánk eredményei segítenek rávilágítani arra, hogy a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán a sportági tantárgyak elméleti és gyakorlati oktatása mennyire képes elősegíteni egy sportoló fejlődését. A TF-es labdarúgók fejlődéséhez pozitív módon járulnak hozzá a különböző sporttevékenységek. A sokoldalú képzés így elősegíti a sportági előrelépésüket nemcsak a gyakorlat, hanem az elmélet terén is. Ezért is tűnhet Magyarországon követendő példának az az Amerikai Egyesült Államokban kiválóan működő rendszer, miszerint az egyetemi (pl. az amerikaifootball- vagy kosárlabda-) csapatok támogatása minden irányból igen magas. A kiemelten támogatott egyetemi labdarúgás, meghatározó pozícióba kerülve, kiemelkedő lehetőségeket biztosíthatna az egyén, a csapatok, s végső soron az egész magyar labdarúgás fejlődéséhez, felemelkedéséhez.

Irodalom

- Csanádi Árpád (1978a): *Labdarúgás 1. - A labdarúgás technikája*. Sport, Budapest.
- Csanádi Árpád (1978b): *Labdarúgás 2. - A labdarúgás stratégiája*. Sport, Budapest.
- Csanádi Árpád (1978c): *Labdarúgás 3. - A labdarúgók edzése*. Sport, Budapest.
- Dubecz József (2009): *Általános edzéselmélet és módszertan*. TF, Budapest.
- Kovács Etele, Keresztesi Katalin, Gombocz János, Andrásné Teleki Judit és Kovács István (2002): A felsőoktatás testnevelésének helyzete, fejlesztési lehetőségei egy felmérés tükrében. *Kalokagathia*, 1-2. 114-121.
- Keresztesi Katalin, Kovács Etele, Andrásné Teleki Judit, Gombocz János és Kovács István (2004): Vizsgálatok a közoktatás és a felsőoktatás testnevelésének tartalmi megújításához. *Kalokagathia*, 1-2. 77-89.
- Tóth János, Pári Sándor (2008): *Az utánpótláskorú labdarúgók felkészítésének szakmai követelményei*. Magánkiadás, Budapest. 163-166. p.

Labdarúgó mérkőzéselemző lap (Tóth és Pári nyomán)

Mérkőző csapatok:

A mérkőzés megfigyelője:

A mérkőzés időpontja, helye:

A megfigyelt játékos:

0 - 15 perc	I. félidő 16 - 30 perc	31 - 45 perc	46 - 60 perc	II. félidő 61 - 75 perc	76 - 90 perc
● jó átadás ● rossz átadás ▲ szerelt ▼ szerelték † kapura lövés Össz. labdaszármazás	● jó átadás ● rossz átadás ▲ szerelt ▼ szerelték † kapura lövés Össz. labdaszármazás	● jó átadás ● rossz átadás ▲ szerelt ▼ szerelték † kapura lövés Össz. labdaszármazás	● jó átadás ● rossz átadás ▲ szerelt ▼ szerelték † kapura lövés Össz. labdaszármazás	● jó átadás ● rossz átadás ▲ szerelt ▼ szerelték † kapura lövés Össz. labdaszármazás	● jó átadás ● rossz átadás ▲ szerelt ▼ szerelték † kapura lövés Össz. labdaszármazás

Összesítés

● jó átadás

● rossz átadás

▲ szerelt

▼ szerelték

† kapura lövés

Össz. labdaszármazás

TORNÁSZOK SPORT IRÁNTI MOTIVÁCIÓJÁNAK ÉS HANGULATI ÁLLAPOTÁNAK EMPIRIKUS VIZSGÁLATA

Empirical examination of Hungarian gymnasts' motivation and feelings connected with sport

- Boldizsár Dóra¹
- Lerch Anna¹
- Leibinger Éva²
- Hamar Pál²

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar

¹ MSc-hallgató

² Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék

Összefoglaló

A szerzők férfi és női TFSE-s tornászok sport iránti motivációját a Sport Motivációs Skála, valamint a felkészülési időszakra jellemző hangulati állapotát a Profile of Mood State Scale kitöltésével vizsgálták. Feltételezték, hogy a tornásznők sporttevékenységét az intrinzik motivációs faktorok nagymértékben befolyásolják és a sportági minősítés meghatározza a motiváció irányultságát. További hipotézisként fogalmazódott meg, hogy minél inkább a külső szabályozás által meghatározott a tornász tevékenysége, annál magasabb a feszültség érzete. Az eredmények azt mutatják, hogy a vizsgált női sportolók motivációja belső indítatásból fakad, míg a férfiaké kevésbé. A különböző sportminősítéssel rendelkező csoportoknak hasonló a motivációs faktorértéke. Minél inkább külső forrásból származik a tornász motivációja, annál kevésbé jellemző rá a feszültségérzés.

Kulcsszavak: tornászversenyzők, Sport Motivációs Skála (SMS), Hangulati Skála (POMS).

Abstract

Male and female gymnasts of the TFSE for sport motivation on the Sport Motivation Scale and the state of mood characteristic for the preparatory period, on the Profile of Mood Scale were surveyed. It was assumed that sporting activity of women gymnasts are greatly influenced by intrinsic mo-

tivational factors, and the level of qualification in the sport determine the direction of motivation orientation. Additional hypotheses were also formulated: the more the activity of the gymnasts is defined by external regulations, the higher the sense of tension is. The results show that the motivation of the tested female athletes comes from internal motives, while for the men it is less true. The motivation value factor is the same with groups of different sport qualifications. The more the motivation of the athlete comes from external sources, the less characteristic the sense of tension is.

Key-words: competitive gymnasts, Sport Motivation Scale (SMS), Profile of Mood State Scale (POMS).

Bevezetés

A sporttevékenység az egyik alapvető emberi tevékenység, amely a munkánál játékosabb, a játéknál jóval munkaigényesebb. Jellemzője még az érzelmi, emocionális telítettség. Az érzelem alapvető jelentőségű motiváló tényező. Egyes érzelmek energetizáló, mások viszont zavaró hatásúak. A tartós érzelmi állapotot hangulati állapotként definiálhatjuk.

Minden lelki jelenség életünkben betöltött funkciója a cselekvés irányítása. Azokat a lelki jelenségeket (pl. az érzelmeket), amelyek bizonyos értelemben feltétlen cselekvésre készítőek, motivációnak nevezzük. A motiváció minden sportág esetében központi probléma. Egyrészt, mint a társadalmi környezet fejlődésének következménye, amely felöleli más egyebek mellett a versenyzés vagy az edzői magatartás témakörét. Másrészt, mint az individuális fejlődés hatásai a viselkedési normákra, amely például a tanulás és a teljesítés folyamataiban nyilvánulnak meg (Duda, 1989; Valerland, Deci és Ryan, 1987).

Sport Motivációs Skála (SMS)

A sportági motiváció vizsgálatára számos nemzetközi és hazai kutatás irányult. *Pelletier* és munkatársai (1995) 593 egyetemi sportolót, majd 50 labdarúgót vizsgáltak a Sport Motivációs Skálával. Kimutatták a hét faktor belső állandóságát és megállapították a Crombach' Alpha értékek elfogadhatóságát.

Hodge és munkatársai (2008) 373 sportoló vizsgálatakor a viselkedés, a hozzáállás és a motiváció összefüggéseinek megértése céljából az SMS mellett a célorientáció kérdőívét (TEOSQ), a társadalmi motivációs orientáció kérdőívét (SMOSS), a fizikai képességek skáláját, a sportági tapasztalatokra utaló skálát (PBS), valamint a sport iránti elkötelezettség kérdőívét használták fel. Megállapították, hogy a teljesítmény cél, a társadalmi cél, a

belső motiváció, a külső tényezőkből fakadó motiváció, az önfelfogás, az öröm és az elkötelezettség között kapcsolat áll fenn.

A SMS magyar verzióját *Járai Róbert* (2004) publikálta. Az eredeti változathoz képest eggyel kevesebb, összesen hat motivációs faktort használt fel. Vizsgálati célja a nemek közötti különbséget definiáló változók hierarchikus kapcsolati rendszerének feltárása volt.

Profile of Mood State (POMS)

A hangulatot általában úgy definiálják, mint az érzelmi vagy indulati feszültség ingadozását, melynek időtartama is változó (*Gould és Weinberg*, 2007). A hangulati élet eltolódásait életünkben rövidebb időszakra vonatkozóan mindannyian megtapasztaltuk jókedv vagy szomorúság formájában. A hangulati állapot szituációktól függő, múló-átalakuló pszichés válasz egy környezeti stimulusra (*Cox*, 2007). A hangulat a stressz meghatározó indexe, faktora lehet a különböző teljesítményt igénylő szituációkban, így például a sportban (*Brehm*, 1999; *Lane és Terry*, 2000; *Lane, Lane és Kyprianou*, 2004).

Külföldi és hazai szerzők különböző aspektusokból vizsgálták a hangulati állapotot és tanulmányaikban számtalan kapcsolatot találtak a hangulat és az emberi élet egyes területei között (pl. étel, zene, alvás, munka, betegség, sérülés, sporttevékenység). Ennek során egy magyar nyelven eddig nem használt hangulatbecslő skálát, a Hangulati állapotok profilját (*Profile of Mood States-POMS*) adaptálták a céljaikhoz. A vizsgálati eredményeik azt mutatják, hogy az alvás önmagában is hangulatjavító hatást fejt ki, azaz csökkenti a negatív és fokozza a pozitív hangulati pontszámokat. *Beedie, Terry és Lane* (2000) megállapítása szerint a hangulat olyan faktor, ami befolyásolja a teljesítményt.

Leibinger és munkatársai (2006) egy három egyetemet (Budapest, Pécs, Sunderland) felölelő vizsgálatban arra az eredményre jutottak, hogy a sportteljesítménnyel összefüggő hangulati állapot a két magyar egyetem esetében negatívabb képet mutat, mint az angliai egyetem hallgatóinál. Megállapításuk szerint ennek oka nagy valószínűséggel a teljesítménykényszerben keresendő.

A hangulati állapot és az érzelmi intelligencia közötti összefüggések kiutatására tett kísérletet egy nemzetközi kutatócsoport. Az eredmények azt erősítették meg, hogy a hangulati állapot összefügg a sikeres teljesítménnyel. Emellett arra hívták fel a figyelmet, hogy a hangulatot szabályozó technikák tanítása a sportoló tanulók számára kiemelt jelentőségű (*Soós és mtsai*, 2007).

A vizsgálat célja és hipotézisei

Munkánk során arra kerestük a választ, hogy a sportpszichológia motivációt és hangulati állapotot vizsgáló területének vizsgálati eszközeit felhasználva, a vizsgált személyeink milyen sport iránti motivációval rendelkeznek, valamint milyen egyéni hangulati állapotot mutatnak a felkészülési időszakban. Kérdésfeltevésünk hipotetikus formában a következőképpen fogalmazódott meg:

- a tornászok sporttevékenységét az intrinzik motivációs faktorok nagymértékben befolyásolják;
- a sportági minősítés meghatározza a motiváció irányultságát.
- minél inkább a külső szabályozás által meghatározott a tornász tevékenysége, annál magasabb a feszültség érzete.

Vizsgálati eredményeink gyakorlati alkalmazhatóságát, a sportszakembereknek szánt ajánlásokat szem előtt tartva, az alábbi kérdésekre kerestük a választ:

- A korábbi sportbeli tapasztalatokkal rendelkező TFSE-s tornászok miért folytatják, illetve a kezdők miért választják a tornasportot?
 - A vizsgált személyek
 - sport iránti motivációja miből ered?
 - hogyan érezték magukat az edzéseken, milyen hangulati állapotban éltek meg a versenyre való felkészülés időszakát?
- torna iránti motivációja és a felkészülési időszakra jellemző hangulati állapota milyen összefüggéseket mutat?

Anyag és módszer

Vizsgálatunkban 43 TFSE-s férfi és női tornász töltötte ki a Sport Motivációs Skálát és a Profile of Mood State Scalet. A vizsgált személyek első és másodosztályú versenyzők, illetve minősítés nélküli tornászok voltak. A kérdőíveket 2007 októberében töltöttük ki. Először a Sport Motivációs Skálán kérdeztünk rá, hogy miért is sportolnak a tornászok, majd az októberi versenyt megelőző kéthetes időszakra vonatkozó hangulati állapotukat vizsgáltuk retrospekciós módszerrel.

A 28 kérdésből álló SMS-t 1995-ben *Pelletier* és munkatársai hitelesítették. A kérdőívre leadott válaszok alapján hét motivációs faktort különböztetünk meg: a tudás megszerzésére irányuló intrinzik motiváció, a tökéletességre törekvés intrinzik motivációja, az élvezetek keresésének intrinzik motivációja, az extrinzik szabályozók szintje, az introjektált szabályozók szintje, az azonosulás szintje, valamint a motivátlanság.

A POMS a hangulati állapotot vizsgálja, mely során az adott időszakra jellemző érzéseket kell értékelni egy 40 itemes, ötértékű skálán. A kiértékeléskor a hat alapfaktor (feszültség, bosszúság, fáradtság, depresszió, életerő, zavartság) mellett a legújabb kutatásokban használt pozitív önértékelést (ERA), valamint egy, az alapfaktorokból számolt tényezőt (TMD) is figyelembe vettünk.

A statisztikai feldolgozást SPSS 13.0 szoftverrel végeztük, $p < 0,05$ szignifikancia mellett.

Eredmények

A kérdőíveink megbízhatóságát mutatja az 1. és 2. táblázat. Az egyes faktorokhoz tartozó Cronbach' Alpha értékek a POMS esetében teljes megbízhatóságot mutattak, míg az SMS faktorai közül a tökéletességre törekvés intrinzik motivációja és az introjektált szabályozók szintje alacsony, az amotiváció értéke elfogadhatatlanul alacsony.

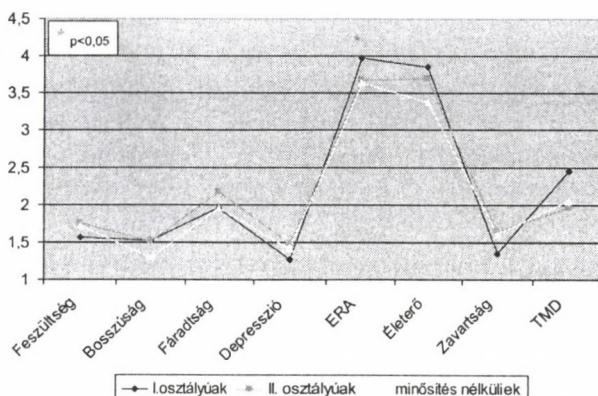
1. táblázat: A POMS faktoraihoz tartozó Cronbach' Alpha értékek

Feszültség	Bosszúság	Fáradtság	Depresszió	ERA	Életerő	Zavartság
0,734	0,727	0,813	0,793	0,73	0,734	0,766

2. táblázat: Az SMS faktoraihoz tartozó Cronbach' Alpha értékek

A tudás megszerzésére irányuló intrinzik motiváció	A tökéletességre törekvés intrinzik motivációja	Az élvezetek keresésének intrinzik motivációja	Az extrinzik szabályozók szintje	Az introjektált szabályozók szintje	Az azonosulás szintje	Motivátlanság
0,839	0,51	0,7	0,719	0,646	0,587	0,492

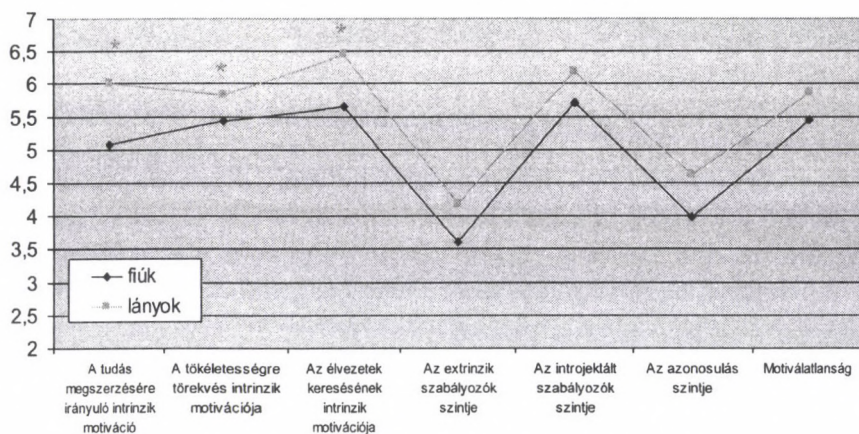
Az 1. ábrán a POMS-faktorok minősítés szerinti megoszlása látható, kiemelődik a jellegzetes jéghegyre emlékeztető grafikon, a korábbi nemzet-



1. ábra: POMS faktorok értékei a sportminősítés szerint

közi kutatások eredményeinek megfelelő Eisberg-görbe. A három minősítési csoport alapján képzett görbék többnyire hasonló értékeket vesznek fel, de a különbségvizsgálat során kiderült, hogy a pozitív önértékelés faktoránál az első osztályú és a minősítés nélküli tornászok között szignifikáns különbség van ($Z=2,22$; $p < 0,05$). Ez azzal magyarázható, hogy a régebb óta ezt a sportágat űzők nagyobb sportági tapasztalattal rendelkeznek, ezáltal könnyebben érnek el sikereket.

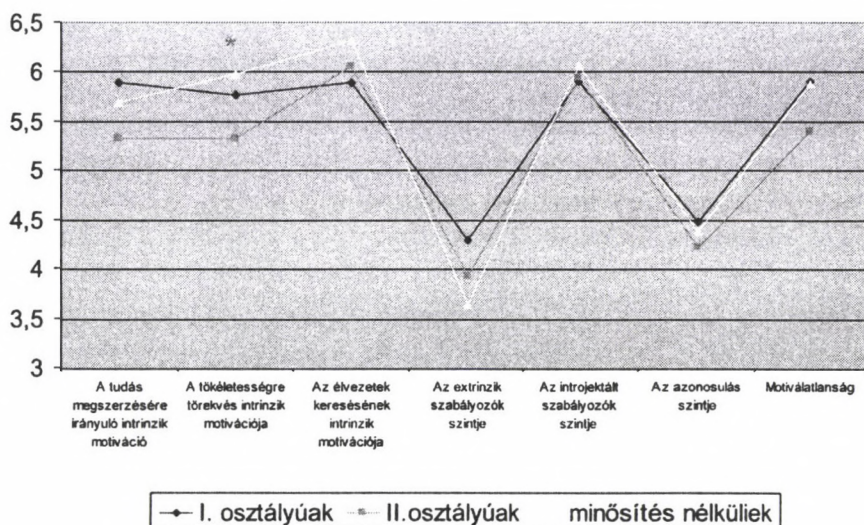
Az SMS-faktorok különbségvizsgálata (2. ábra) megerősítette a korábbi kutatási eredményeket, mely szerint a női sportolók magasabb értékeket mutatnak a tudás megszerzésére irányuló intrinzik motivációjában ($U=125,5$; $p < 0,05$) és a tökéletességre törekvés intrinzik motivációjában ($U=141$; $p < 0,05$). A vizsgált mintánk esetében ez a harmadik belső motívációs faktorra is igaznak bizonyult ($U=97,5$; $p < 0,01$).



2. ábra: SMS faktorok értékei a nemek szerint

A három különböző minősítési csoport görbéje is többé-kevésbé együtt halad (3. ábra). A belső motiváció mindhárom faktora magas értéket mutat. A külső motiváció három faktora közül az extrinzik szabályozók szintje és az azonosulás szintje nagyon kis mértékben van jelen a tornászok motivációjában, míg az introjektált szabályozók szintje, hasonlóan a belső motívátorokhoz, a mintánkban jelen van. Felnőtt sportolók révén, cselekedeteikben kevesebb szerepet játszanak a külső tényezők. A csoportonként elvégzett különbségvizsgálat során a tökéletességre törekvés intrinzik motivációjánál találtunk szignifikáns különbséget a minősítés nélküli és a másodosztályú minősítéssel rendelkező tornászok között ($Z=2,18$; $p < 0,05$).

Vizsgáltuk, hogy a két önálló kérdőív faktorai között van-e valamilyen összefüggés (3. táblázat). A korrelációs számítás szerint azok, akik magas értékeket értek el a tudás megszerzésére irányuló intrinzik motívációs fak-



3. ábra: SMS faktorok értékei a sportminősítés szerint

torban, azok egyrészt kevésbé depressziósak ($r=-0,261$; $p<0,05$), másrészt nagyobb életerővel rendelkeznek ($r=0,392$; $p<0,01$). Azok a tornászok, akiknél a tökéletességre törekvés előtérbe kerül, azoknak nagyobb az élet-

3. táblázat: A két önálló kérdőív faktorai közötti korrelációs számítás értékei

		Feszültség	Bosszúság	Fáradtság	Depresszió	ERA	Életerő	Zavartság
A tudás megszerzésére irányuló intrinzik motiváció	r	-0,109	-0,191	-0,087	-0,261	0,114	0,392	-0,231
	p	0,242	0,111	0,29	0,045	0,233	0,005	0,068
A tökéletességre törekvés intrinzik motivációja	r	-0,045	-0,145	-0,112	-0,19	0,117	0,384	-0,309
	p	0,388	0,176	0,238	0,112	0,129	0,006	0,022
Az élvezetek keresésének intrinzik motivációja	r	-0,088	-0,242	-0,092	-0,155	0,098	0,439	-0,232
	p	0,287	0,059	0,279	0,16	0,266	0,002	0,067
Az extrinzik szabályozók szintje	r	-0,283	-0,006	-0,05	-0,134	-0,036	0,094	-0,13
	p	0,033	0,484	0,375	0,195	0,408	0,275	0,203
Az introjektált szabályozók szintje	r	0,176	0,022	0,22	0,088	-0,139	0,217	0,097
	p	0,13	0,444	0,078	0,288	0,187	0,081	0,268
Az azonosulás szintje	r	-0,193	-0,128	0,083	-0,054	0,102	0,307	-0,12
	p	0,107	0,207	0,298	0,365	0,257	0,023	0,221
Motiválatlanság	r	-0,303	-0,205	-0,397	-0,511	0,384	0,347	-0,37
	p	0,024	0,094	0,004	0,000	0,006	0,011	0,007

ereje ($r=0,384$; $p<0,01$) és kevésbé zavartak ($r=-0,309$; $p<0,05$). Az élvezetek keresésének intrinzik motivációjához nagyobb életerő tartozik ($r=0,439$; $p<0,01$). Ha alacsony a külső szabályozás szintje, magasabb feszültségérzetet okoz ($r=-0,283$; $p<0,05$). Az introjektált szabályozók szintjének faktora nem mutatott összefüggést, azonban az azonosulás szintje faktor pozitívan korrelált az életerővel ($r=0,307$; $p<0,05$). Az amotivációs faktor az eredeti kérdőívben szerepel ugyan, de a statisztikai számítás alacsony Crombach' Alpha értéke miatt a további eredményeket nem értékeltük.

Összefoglalás

Vizsgálati eredményeink azt mutatják, hogy a tornásznők nagyobb belső motivációval rendelkeznek, mint a férfiak, az ő motivációjukat jobban meghatározzák a belső motivátorok, így az első hipotézisünk helyesnek bizonyult. A különböző sportminősítésű, illetve sportminősítés nélküli tornászok azonos motivációs faktorértékeket mutattak, ezért a második hipotézisünk nem igazolható. Minél kevésbé a külső szabályozás által meghatározott a tornász tevékenysége, annál magasabb a feszültség érzete, így a harmadik hipotézisünk sem állja meg a helyét.

A gyakorlati alkalmazhatóság és a sportszakemberek munkája segítése jegyében az alábbiakat fogalmazzuk meg:

Az első osztályú sportmúltnal rendelkező TFSE-s tornászok motivációjában a belső motivátorok domináltak, tehát elsősorban a sport szeretete miatt folytatják a tornasportot. Náluk tapasztalhatók a legmagasabb motiválatlansági értékek is, ami abból adódik, hogy itt sokszor jelentkezik az az érzés: „vajon miért is csinálom én ezt...”. A kezdő tornászoknál az élvezetek, izgalmak keresése, az újdonság varázsa dominál.

A vizsgált tornászok motivációját – a minősítéstől függetlenül – legfőképpen a belső motivátorok határozták meg. Ebből az a következtetés vonható le, hogy a tornászokat, s feltételezhetően más sportolókat sem lehet fenyegetéssel ösztönözni, célravezetőbb a meggyőzés.

A hangulati állapot vizsgálata arra mutatott rá, hogy az első osztályú sportmúltnal rendelkező tornászok a legpozitívabbak a felkészülési időszakban. A minősítés nélküli sportolók ekkor háttérbe szorulnak, s ez meg is látszik az alacsony önértékelési, illetve életerő faktoraikon. Sok kezdőnek ilyenkor megy el a kedve a sporttól, tehát rájuk fokozott figyelmet kell fordítani. A belső motivációs faktorokkal együtt jár az életerő, valamint a csökkenő depresszió és zavartság. Ezért (is) rendkívül fontos, hogy a tornász az edzéseken jól érezze magát, s ne csak kényszerből végezze az előírt penzumot.

Reményeink szerint vizsgálatunk egy újabb lépést tesz abba az irányba, hogy az edzők és a tornászok közötti együttműködés még hatékonyabb legyen. A tornasportban különösen fontos, hogy a versenyző megbízzon edzőjében, tisztelje, és fogadja el tőle az útmutatásokat, a tanácsokat. Ehhez viszont az is szükséges, hogy az edző ismerje tanítványait, már csak azért is, mert a tornászok nemcsak fizikai értelemben, hanem a motiváció irányultsága, a mentális és a pszichés tényezők terén is különböznek egymástól. A torna ugyan egyéni sportág, de az sem elhanyagolható kérdés, hogy az azonos csoportban, csapatban tornázók együttműködnek-e, azaz megértik-e egymás érzéseit, hangulatát és motivációját. Így adott esetben akár még segíthetik is egymást.

Végezetül még egy megjegyzés: meglátásunk szerint a Sport Motivációs Skála nyelvi felülvizsgálata szükséges, hiszen – bár kis létszámú mintán történt a felmérés – a tökéletességre törekvés intrinzik motivációja, az azonosulás szintje és az amotivációs faktorokhoz nagyon alacsony értékű megbízhatóság társul.

Irodalom

- Beedie, C. J., Terry, P. C. and Lane, A. M. (2000): The Profile of Mood States and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12 (1) 49-68.
- Brehm, J. W. (1999): The intensity of Emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 3. 1. 2-22.
- Cox, R. H. (2007): *Sport psychology: Concepts and applications*. McGraw-Hill, Boston.
- Duda, J. L. (1989): Relationship between task and ego goal orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11. 318-335.
- Hodge, K., Allen, J. B. and Smellie, L. (2008): Motivation in masters sport: Achievement and social goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 9. 157-176.
- Gould, D., Weinberg, R. S. (2007): *Foundations of Sport And Exercise Psychology*. Human Kinetics, Champaign.
- Járai Róbert (2004): Nemi különbségek a sportmotivációban: klasszifikációs faelemzés, *Pszichológia*, 24. 3. 305-314.
- Lane, J., Lane, A. M. and Kyprianou, A. (2004): Self-efficacy, self-esteem and their impact on academic performance. *Social Behavior and Personality*, 32. 3. 247-256.
- Lane, A. M., Terry, P. C. (2000): *Test of a Conceptual Model of Mood-Performance Relationship with a Focus on Depression: A Review and Synthesis Five Years On*. <http://eprints.usq.edu.au/656/1/Lane4.pdf> (Letöltés: 2011. jan. 10. 20:59)
- Leibinger, É., Soós, I., Karsai, I., Hamar, P. and Lanza, M. (2006): Studio interculturale sullo stato dell'umore. Progetto di ricerca internazionale.

- In Emanuela Toffano Martini (Ed.): *Sfide alla professione docente corporeità disabilità convivenza*. Pensa MultiMedia, Lecce. 71-78. p.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M. and Blais, M. R. (1995): Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17. 35-53.
- Soós István, Hamar Pál, Andy Lane, Leibinger Éva és Karsai István. (2007): Az érzelmi intelligencia és a hangulat mérése a sportban - Az Érzelmi Intelligencia és a Brunel Hangulati Skála magyarországi alkalmazása. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 8. 31. 43.
- Vallerand, R. J., Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1987): *Intrinsic motivation in sport*. Macmillan, New York.

A 12-14 ÉVES KORCSOPORTBA TARTOZÓ MINŐSÍTETT TENISZEZŐK ADOGATÁSGYORSASÁGÁNAK VIZSGÁLATA

Analysis of the speed of the serve of certified tennis players between the age of 12 and 14

● **Dobos Károly**

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Doktori Iskola

Összefoglaló

Minden labdamenet adogatással, a teniszjáték legmeghatározóbb technikai elemével kezdődik. Ezért fejlesztése minden teniszjátékos számára ajánlott. A szerző 12 és 14 éves korosztályba tartozó minősített teniszezők (40 fő) adogatássebességének, gyorserejének és vállízület-hajlékonyságának teljesítmény-színvonalát és kapcsolatát vizsgálta. Az eredmények azt mutatják, hogy a kar, a váll illetve a láb dinamikus gyorsereje a minősített sportolók esetében szoros korrelációs kapcsolatban van az adogatás sebességével, el-
lentétben a vállízület hajlékonyságával.

Kulcsszavak: gyorserő, adogatássebesség, tenisz.

Abstract

In tennis every rally starts with the serve, which is also the most determining technical element of the game. Therefore its development is recommended for every tennis player.

The author examined the level of performance of the serve speed, explosive strength and the flexibility of the shoulder joint of certified tennis players between the age of 12 and 14 (altogether 40 persons) and their correlation connections. The results proved that there is strong correlation between the speed of the serve and the explosive power of the hands, shoulder and legs, in case of certified tennis player, which is not case in relation with the flexibility of the shoulders.

Key-words: explosive power, the speed of the serve, tennis.

Bevezetés

A teniszjátékot tradicionálisan sajátos ritmus jellemzi, de ez nem összekeverendő a terhelés-pihenés arányának időbeli lüktetésével. Az adogatás az egyetlen technikai elem a teniszben, amelyet a játékos teljes mértékben kontrollálni tud. *Bhamonde és Knudson* (2003) is alátámasztja véleményünket, ugyanis a független végrehajtás a legmagasabb szintű mozgáskontroll lehetőségét biztosítja. Az adogatás a legfontosabb és a leggyakrabban használt ütés, amely meghatározó szerepet játszik a teniszező eredményességében (*Elliot, Reid és Crespo*, 2009). Gyakoriságával kapcsolatban *Johnson és McHugh* 2006-ban folytatott vizsgálatokat, melyben megállapították, hogy a professzionális férfi teniszezők adogató játékaiban mutatott összes ütéseinek százalékos megoszlásában a Roland Garros-i és a wimbledoni versenyeken az adogatás 45, illetve 60%-os volt. Ezt követte az adogatás-fogadás, amely szintén magas százalékos arányt mutatott a mérkőzésen előfordult összes ütés függvényében (átlagosan 5,5 db adogatásfogadás/ játék).

Az adogatás eredményességét még számtalan tényező befolyásolja, például a különféle biomechanikai törvényszerűségek, a testrészek koordinációja, tér- és időbeli dinamikai lefolyása, változatos helyzetekben történő alkalmazás, az adogatás iránya, mélysége, pörgetettsége és sebessége. Ezen tényezőket egymástól elválaszthatatlanul kell kezelnünk a tanítás-tanulás folyamatában.

A pálya talaja szintén befolyásolja az adogatás hatékonyságát és a mérkőzés kimenetelét (*Elliot, Reid és Crespo*, 2009). A női versenyzők a 2004/2005. évi Grand Slam- versenyeken a pontok 52,5 és 57, 9%-át nyerték meg közvetlenül az adogatásukból salak- és füves pályán. Ez az arány a férfiak tekintetében 59,2 és 65,2% (*Barnet és Pollard*, 2007). Az arány ugyan hasonló a két nemnél, de az adatokból jól megállapítható, hogy a férfiak a pálya talajától függetlenül több pontot szereznek az adogataikból, mint a nők. Ennek okát a gyorsabb és nagyobb pörgetettséggel megütött adogatásokban látjuk.

Nagyobb sebességgel megütött adogatás rövidebb felkészülési időt tesz lehetővé a fogadó játékos számára. Egy 117 km/óra átlagsebességű második adogatásnál a felkészülési idő 1200 milliszekundum, amely egy 160 km/óra átlagsebességű első adogatásnál 900 milliszekundumra csökken. A kemény pályafelületeknél a felkészülésre szánt időmennyiség tovább csökken, körülbelül 200 milliszekundummal (*Kleinöder*, 2005). Professzionális szinten teniszező férfi és női versenyzőöknél nem ritka a 200 km/óra sebességű adogatás sem, amely a felkészülési idők további csökkenését okozza.

A nagy sebességű adogatások növelik az adogató, és ezzel fordított arányban csökkentik a fogadó pontnyerési esélyeit. *Haake* és munkatársainak (2000) kutatása rámutatott az adogatás eredményessége és annak sebessége közötti kapcsolatra, mely szerint 180 km/óra óra fölött megütött adogatások lényegesen csökkentik a sikeres adogatásfogadások számát.

A teniszben az adogatás három fajtája különböztethető meg: tiszta, pörgetett és vágott. A leghatékonyabb erőközlést, ebből kifolyólag a legnagyobb indítási sebességet tiszta adogatásból tudunk elérni, mivel az erő vektora egybeesik az ütés irányának vektorával. Fontos azonban megjegyeznünk, hogy a különböző fajtájú adogatásoknál az ütő sebessége a találati pontban ugyanakkora (*Chow és mtsai*, 2003).

Az ütő felgyorsításában szerepet játszik az izmokban tárolt elasztikus energia, a gyorsító erők hatásútja, a mozgás koordináltsága (intra- és intermuszkuláris koordináció), az izmok kondicionális állapota (erő, állóképesség, gyorsaság), a mozdulat bonyolultságának mértéke, a felszerelés minősége és sajátossága (az ütő súlya, rugalmassága és a húr minősége) (*Elliot*, 2003).

Összességében elmondhatjuk, hogy minden teniszezőnek folyamatosan törekednie kell adogatásának fejlesztésére, mivel ez a technikai elem kulcsrésze taktikai repertoárjának.

Hipotézis

1. Feltételezésünk szerint a minősített teniszjátékosok adogatásának indítási sebessége szoros összefüggést mutat a kar, a vállöv és a lábak dinamikus gyorserejével. A várt összefüggés a teniszjáték speciális mozgásformáival indokolható.

2. Feltételezésünk szerint a minősített teniszjátékosok adogatásának indítási sebessége összefüggést mutat a vállízület mozgékonyságának mértékével, mivel a hajlékony vállízület a hát mögé történő mélyebb ütőbeejtést tesz lehetővé, melynek következtében a gyorsító hatásútja megnövekszik.

Anyag és módszer

A felméréseket 2010. január 2. és 2011. január 15. között végeztük el 40 (20 fiú, 20 lány) 12 és 14 éves korcsoportba tartozó minősített teniszező részvételével. Mind a két korcsoportban 10 fiút és 10 lányt vizsgáltunk. Átlagéletkoruk korcsoportonkénti és nemenkénti megoszlásban: 12 éves fiú korcsoport 11,37 év, a 12 éves lány korcsoport 11,06 év, a 14 éves fiú korcsoport 12,81 év, a 14 éves lány korcsoport 13,14 év.

Kutatásunkban kalibrált Stalker Pro-féle adogatás-sebességmérőt és öt-féle tesztet alkalmaztunk (fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás, helyből távolugrás, kislabdahajítás, kétkezes tömöttlabdadobás előre a fej felett és vállfordítás bottal). A kar és a vállöv gyorserejét mérő teszteknel 1 kg-os tömöttlabdát és 103 g súlyú, 8 cm átmérőjű kislabdát, az adogatások sebességének mérésekor pedig 53-56 g súlyú, 6,5 cm átmérőjű „Slazenger ultravis” típusú teniszlabdákat alkalmaztunk.

Mérési kritériumok

Egy mérés alkalmával maximum négy sportolót mérhettünk.

A vizsgált személyek csak teljesen kipihent állapotban, az általános és speciális bemelegítő gyakorlatok után kezdhették el a tesztek végrehajtását.

A teszteket azonos sorrendben kellett végrehajtani (1. kislabdahajítás, 2. adogatás, 3. helyből távolugrás, 4. kétkezes tömöttlabdadobás előre, 5. fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás – a továbbiakban: fekvőtámasz –, 6. vállfordítás bottal).

Mindegyik teszt előtt próbavégrehajtást biztosítottunk (maximum 3 perc).

A játékos minden tesztnél három kísérletet tehetett a legjobb eredmény elérésére, ez alól csak az adogatás sebességét mérő teszt volt kivétel, ahol a játékosnak hat érvényes kísérletet kellett tenni (3 db jobb, 3 db bal).

Az adogatás sebességének mérésekor a játékos a saját ütőjét használta és tisztalapos adogatást kellett végrehajtania.

Az adogatás sebességét fedett helyen, a kislabdahajítás távolságát nyitott helyen (szélcsendben) mértük.

Az adatok feldolgozásához először bemutatjuk a leíró statisztikai eredményeket (átlag, szórás, minimum és maximum értékek). Ezt követően végzünk korrelációs számításokat a hipotézis igazolására (Statistics Windows 6.0).

Eredmények

Alapstatisztikai mutatók (1-4. táblázat)

A minősített teniszezők helyből távolugrásának átlagteljesítménye a 12 éves fiú és lány korcsoportban 1,7 és 1,54 m, a 14 éves fiú és lány korcsoportban 1,79 és 1,82 m.

A kislabdahajítás átlagteljesítményének szintje 12 éves korcsoportba tartozó fiúknál 31,08, lányoknál 22,49 m, a 14 éves korcsoportban a fiuknál 34,7, a lányoknál 30,29 m.

A két kézzel történő tömöttlabdadobás átlagértékei a 12 és 14 éves korcsoportba tartozó fiú teniszezőknél 8,09 és 10,03 m, a lányoknál 7,12 és 9,09 m.

A 30 másodperc alatt végrehajtott fekvőtámaszok átlagszáma a 12 és a 14 éves korcsoportba tartozó fiú teniszezőknél 14,9 és 18,95, a lányoknál 8,7 és 10,5.

Az adogatás sebességének átlagértékei 128,9 és 141,2 km/óra a 12 és a 14 éves korcsoportba tartozó fiú teniszezőknél. A lányoknál ez az érték 112,8 és 138 km/óra. Ezek az átlagsebesség-értékek jól megközelítik a *Quinn és Reid* (2003) táblázatában rögzített átlagértékeket, melyek az előbbieken említett korcsoportú teniszzjátékosok számára a szerzők előírnyoztak.

A vállízület hajlékonyságának átlagértékei a 12 és 14 éves korosztályba tartozó fiúknál 68,5 cm, illetve 85,5 cm, a lányoknál ezek az értékek 68,5 és 71 cm.

A minősített teniszezők összesített alapstatisztikai mutatói között további elemzéseket nem terveztünk, így a minimum és maximum értékek, illetve szórásértékek csak tájékozódásra szolgálnak. A legnagyobb szórást például a teniszezők adogatássebességénél (15,82), a legkisebbet a vállátfordításnál (14,99) figyelhetjük meg (5. táblázat).

A korrelációk eredményei

Fő célkitűzés volt a kapcsolatok kimutatása a nyitásgyorsaság és más motoros teljesítményeik között. Magas korrelációs értékeket találtunk a minősített teniszzjátékosok adogatásának sebessége és a kar, a váll, illetve a láb dinamikus gyorsereje között. Az adogatás sebessége és a kislabdahajítás távolsága között $R = 0,71$, az adogatás sebessége és a helyből távolugrás értéke között $R = 0,83$, az adogatás sebessége és a kétkezes tömöttlabdadobás előre teljesítménye között $R = 0,81$, az adogatás sebessége és a 30 másodperc alatt végrehajtott fekvőtámaszok száma között pedig $R = 0,38$ korrelációs együtthatókat találtunk, amelyek mind $p < 0,05$ valószínűségi szinten szignifikánsak (6. táblázat).

A minősített teniszzjátékosok adogatásának sebessége és a váll hajlékonyságának mértéke között nem találtunk összefüggést ($R = 0,13$).

Megbeszélés és következtetések

Első hipotézisünk beigazolódott, miszerint a minősített játékosok adogatásának indítási sebessége szoros összefüggést mutat karjuk, válluk és lábuk dinamikus gyorserejével (6. táblázat). Vagyis a minősített sportoló karjá-

nak, vállának és lábának dinamikus gyorsereje összefüggésben van az adogatás indítási sebességével, melyből egyenes arányban következik a nagyobb sebességgel történő becsapódás is. Különösen szoros összefüggés található a dobásteljesítmények ($R = 0,71$ és $0,81$), a robbanékony helyből ugrás és a nyitásebesség között ($R = 0,83$). Tudjuk azonban, hogy a sebesség az adogatás ütésminőségét meghatározó tényezők egyike csupán. A sebesség önmagában tehát nem elég. Nem feledhetjük, hogy a nemzetközi szinten jegyzett magas szintű teljesítmény a megbízható és pontos adogatások nélkül ma már elképzelhetetlen. Ezért a tanítási és tanulási folyamatban az adogatás minőségét befolyásoló komponensek közötti egyensúly fenntartását is szem előtt kell tartanunk. Tehát az adogatás megbízhatóságának, pontosságának fejlesztése mellett az adogatás sebességének fejlesztését szükséges megoldani és így lehet kihasználni a gyors adogatás előnyét.

A korrelációs számítások eredményei azt is mutatják, hogy a kislabdás és a kétkezes tömötlabda-hajítással megnyilvánuló gyorseroőkifejtések nagy valószínűséggel jól transzferálhatók az adogatás mozgásszerkezetébe.

A vállak hajlékonyságának mértéke – feltételezésünkkel ellentétben – nem mutatott szoros összefüggést az adogatás sebességével, a korreláció a zero felé tartó alacsony érték ($R = 0,13$). A második hipotézis tehát nem teljesült, ezért el kell vetnünk.

Az eredmények tükrében a következő ajánlásokat fogalmazzuk meg:

1. A sportoló kar-, váll-, törzs- és lábizmai dinamikus gyorserejének fejlesztésére már a hosszú távú felkészítés korai szakaszában is hangsúlyt kell fektetnünk a megfelelő technikai tudás kialakítása mellett.

2. Javasoljuk az atlétikai dobásformák (dobások, vetések, hajítások) elsajátítását és edzésszerszököként történő alkalmazását a felkészítés folyamatában. Különösen azokra a mozgásformákra kell figyelmet fordítani, melyek a teniszben előforduló technikai elemek megtanulását és tökéletesítését segítik elő (pl. kislabdahajítás, kétkezes vetések, egy- és kétkezes hajítások).

3. A teniszezők kiválasztásának és teljesítménydiagnosztikai folyamatában a helyből távolugrás, a fekvőtámasz, a kislabdahajítás és a kétkezes tömötlabdadobás próbáinak alkalmazását javasoljuk az edzőknek.

4. Amellett, hogy az adogatás indításának sebességét legnagyobb mértékben a sportoló technikai tudása és aktuális kondicionális állapota határozza meg (különös tekintettel a gyorserejének teljesítményére), szükségesnek tartjuk a további vizsgálatok elvégzését alacsonyabban minősített teniszezők részvételével is.

5. A hazai és a nemzetközi szakirodalom is ajánlja a különböző ugrások és dobások alkalmazását a teniszezők kondicionális teljesítményeinek meghatározására. *Jákfalvy* (1985) a helyből távolugrást és a kétkezes tömötlabdadobást ajánlja. *Quinn és Reid*, (2003), valamint *Roetert és Ellenbecker*

(1998) a helyből távolugrást és a kétkezes tömötlabdadobást és -vetést szintén javasolja a teniszezők robbanékony gyorserejének növelésére. Kutatási eredményeink megerősítik az eddigi irodalmi javaslatokat és adatokat.

**1. táblázat: A 12 éves korcsoportba tartozó fiú teniszezők
alapstatisztikai mutatói**

N=10

	Átlag	Minimum	Maximum	Szórás
Adogatás (km/óra)	128,9000	120,0000	138,0000	6,15449
Kislabdahajítás (m)	31,0820	25,7500	34,6300	2,73898
Tömötlabdadobás (m)	8,0900	6,0900	9,1700	1,01106
Helyből távolugrás (m)	1,7030	1,5200	1,9500	0,14244
Fekvőtámasz (db)	14,9000	9,0000	20,0000	4,14193
Vállátfordítás (cm)	68,5000	40,0000	85,0000	14,53922

**2. táblázat: A 12 éves korcsoportba tartozó lány teniszezők
alapstatisztikai mutatói**

N=10

	Átlag	Minimum	Maximum	Szórás
Adogatás (km/óra)	112,8000	87,00000	145,0000	15,91505
Kislabdahajítás (m)	22,4970	17,42000	32,1500	5,18403
Tömötlabdadobás (m)	7,1200	4,99000	9,0600	1,50381
Helyből távolugrás (m)	1,5450	1,30000	1,8700	0,16454
Fekvőtámasz (db)	8,7000	1,50000	13,5000	3,93136
Vállátfordítás (cm)	68,5000	55,00000	90,0000	10,55409

**3. táblázat: A 14 éves korcsoportba tartozó fiú teniszezők
alapstatisztikai mutatói**

N=10

	Átlag	Minimum	Maximum	Szórás
Adogatás (km/óra)	141,2000	130,0000	158,0000	11,57392
Kislabdahajítás (m)	34,7060	18,8900	46,9400	7,20389
Tömötlabdadobás (m)	10,0360	7,0600	14,3300	2,28122
Helyből távolugrás (m)	1,7900	1,5500	2,2000	0,19793
Fekvőtámasz (db)	18,9500	5,0000	31,0000	8,29474
Vállátfordítás (cm)	85,5000	70,0000	105,0000	12,79106

**4. táblázat: A 14 éves korcsoportba tartozó lány teniszezők
alapstatisztikai mutatói**

N=40

	Átlag	Minimum	Maximum	Szórás
Adogatás (km/óra)	138,0000	122,0000	152,0000	10,92398
Kislabdahajítás (m)	30,2950	23,9700	38,0800	4,10657
Tömöttlabdadobás (m)	9,0960	7,0900	10,6900	1,02090
Helyből távolugrás (m)	1,8210	1,4700	2,0200	0,19547
Fekvőtámasz (db)	10,5000	1,0000	25,0000	6,44205
Vállátfordítás (cm)	71,0000	40,0000	90,0000	15,42004

**5. táblázat: A minősített teniszezők összesített
alapstatisztikai mutatói**

N=40

	Átlag	Minimum	Maximum	Szórás
Adogatás (km/óra)	130,2250	87,00000	158,0000	15,82191
Kislabdahajítás (m)	29,6450	17,42000	46,9400	6,64132
Tömöttlabdadobás (m)	8,5855	4,99000	14,3300	1,84909
Helyből távolugrás (m)	1,7148	1,30000	2,2000	0,20139
Fekvőtámasz (db)	13,2625	1,00000	31,0000	7,01828
Vállátfordítás (cm)	73,3750	40,000	105,000	14,9900

**6. táblázat: A minősített teniszezők motoros teljesítményeinek
korrelációs táblázata**

N=10

	Adogatás (km/óra)	Kislabdahajítás (m)	Tömöttlabdadobás (m)	Helyből távolugrás (m)	Fekvőtámasz (m)	Vállátfordítás (cm)
Adogatás (km/óra)	1,00	0,71	0,81	0,83	0,38	0,13
Kislabdahajítás (m)		1,00	0,58	0,65	0,60	0,14
Tömöttlabdadobás (m)			1,00	0,76	0,28	0,04
Helyből távolugrás (m)				1,00	0,42	-0,06
Fekvőtámasz (db)					1,00	0,12
Vállátfordítás (cm)						1,00

Irodalom

- Barnett, T., Polard, G. (2007): How the tennis court surface affects player performance and injuries. *Medicine and Science in Tennis*, 12. 1. 34-37.
- Bhamonde, R. , Knudson, D.(2003): Linear and angular momentum in stroke production. In Elliot, B., Reid, M. and Crespo, M. (Eds): *Biomechanics of Advanced Tennis*. International Tennis Federation, London. 51-70.p.

- Chow, J., Carlton, L., Lim Y., Chae, W., C., Shim, J., Kuenster, A. and Kukubun, K. (2003): Comparing the pre and post-impact ball and racket kinematics of elite tennis players' first and second serves: Preliminary study. *Journal of Sport Sciences*, 21. 7. 529-537.
- Elliot, B. (2003): The development of racket speed. In Elliot, B., Reid, M. and Crespo, M. (Eds): *Biomechanics of Advanced Tennis*. International Tennis Federation, London. 33-47. p.
- Elliot, B., Reid, M. and Crespo, M. (2009): *Technique development in tennis stroke production*. International Tennis Federation, London.
- Haake, S., Rose, P., Kotze, J. (2000): Reaction time testing and grand-slam tie-break data. In Haake, S. J., Coe, A. (Eds): *Tennis Science and Technology*. Blackwell Science, Oxford. 269-276. p.
- Johnson, C., McHugh, M. B. (2006): Performance demands of professional male tennis players. *British Journal of Sports Medicine*, 40. 8. 696-699.
- Kleinöder, H. (2005): *The return of the serve*. Retrieved May 20, 2010. from <http://www.coachesinfo.com/category/tennis>.
- Quinn, A., Reid, M. (2003): Screening and Testing. In Reid, M., Quinn, A. and Crespo, M. (Eds): *Strength and Conditioning for Tennis*. International Tennis Federation, London. 17-47. p.
- Roetert, P., Ellenbecker, T. (1998): *Complete Conditioning for Tennis*. Human Kinetics, Champaign.

SPORTSTRUKTÚRÁK EURÓPÁBAN: FINNORSZÁG SPORTIGAZGATÁSI MODELLJE

Sport structures in Europe: Sport managing model of Finland

● **Farkas Péter¹**

● **Mihályi Adrienn²**

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,

¹Társadalomtudományi Tanszék

²MSc-hallgató

Összefoglaló

Finnország talán a legjobb példa a sportoló nemzet fogalmára. Itt az egyik legmagasabb a rendszeresen sportolók aránya, ami köszönhető a lakosság sporthoz és egészséghez való viszonyának, valamint a jól megszervezett és felépített sportigazgatásuknak, sportfinanszírozásuknak. A szerzők részletesen bemutatják az ország kormányzati és nem kormányzati sportigazgatását, sportfinanszírozási gyakorlatát, sporttörvényét, valamint nemzeti sportstratégiáját, vagyis a finn modellt.

Kulcsszavak: Finnország, sportigazgatás, sporttörvény, sportfinanszírozás.

Abstract

In our opinion Finland is the best example of a sporting nation. Finland has the highest number of people engaged regularly in physical activities and sports. It is due to the good relationship between the population, sport and health, and also the well-organized sport management and financing of sport. In this thesis the following themes are discussed in detail: the Finnish governmental and non-governmental sport management, financing of sport, the law of sport, the strategy of Finnish sport, which helped to reach and support this standard. The aim is to get a general idea about the Finnish model.

Key-words: Finland, sports administration, sports law, financing of sport.

Bevezetés

A Sportstruktúrák Európában sorozatunk első részében egy olyan ország sportigazgatási modelljét mutattuk be, ahol igen erőteljes az állami befolyás.¹ Franciaországgal szemben, a finn modell az ellenpólust képviseli, az állami szerepvállalás a sportban minimális mértékű.

„A Fehér könyvben utal az Európai Bizottság arra, hogy független tanulmányt fog készíteni a tagállamokban a *Sport for All*, a mindenkinek szóló sport finanszírozásáról, s az ebben történt változásokról. A tanulmány kérdőíve 2008 májusában készült el. A tizennyolc kérdést tartalmazó kérdőívet egy eseti bizottság állította össze, melybe a francia sportminisztérium (Ministère de la Santé et des Sports), a Francia Nemzeti Olimpiai és Sport Bizottság (Comité National Olympique et Sportif Français, CNOSF) és az Európai Bizottság sportrészelege delegált tagokat. A tagországoknak küldött kérdéssor összesítése 2008 szeptemberére készült el. Az adatokból többek között az is kiderül, hogy milyen arányban oszlik meg a sport finanszírozása az EU-ban az állami és a magánszektor között. E szerint a legnagyobb százalékban a háztartások (49,7%) finanszírozzák a sportot. Ebben benne foglaltatnak a különböző sporthoz kapcsolódó termékek és szolgáltatások vásárlásai, ami azt jelenti, hogy a családok a legnagyobb sportfogyasztók az EU-ban. A sportfinanszírozás majdnem egynegyedét adják a helyhatóságok (24,3%), a központi állami hozzájárulás ennek kevesebb, mint fele (11,9%). Ennél kicsit nagyobb a vállalatok hozzájárulása a finanszírozáshoz, de csak mindössze 14,1%. Az adatok mindenképp hasznos támpontjai lehetnek egy későbbi EU-s szintű sportfinanszírozási politikának.”²

A finn lakosság életszínvonala igen magas, 2008-ban az ország GDP-je 155.640.000 euró volt, ami 28.800 euró/főt jelent.³ A Világgazdasági Fórum szerint a világ hatodik legversenyképesebb országa.⁴ A finn GDP és adó közel egyötödét a Nokia, az ország stratégiai vállalata adja (1. táblázat).

¹ Farkas Péter (2008): Sportstruktúrák Európában: Ahol legerősebb az állami befolyás. *Kalokagathia*, 1. 5-13.

² Farkas Péter. Bardocz-Bencsik Mariann (2009): Az európai sport a Lisszaboni Szerződés ratifikálása idején. *Kalokagathia*, 2-3. 56.

³ http://hu.metapedia.org/wiki/Eur%C3%B3pai_Uni%C3%B3 Forrás: GDP (PPP): EU-ROSTAT [2]

⁴ http://index.hu/gazdasag/magyar/2009/09/08/a_vilag_58_legversenykepesebb_orszaga_va_gyunk/

1. táblázat: A Világ gazdasági Fórum versenyképességi listája

Ország	2009-2010-es rangsor		2008-2009-es rangsor	
	Helyezés	Pontszám	Helyezés	Előrelépés
Svédország	1	5,60	2	1
Egyesült Államok	2	5,59	1	
Szingapúr	3	5,55	5	2
Svédország	4	5,51	4	0
Dánia	5	5,46	3	
Finnország	6	5,43	6	0
Németország	7	5,37	7	0
Japán	8	5,37	9	1
Kanada	9	5,33	10	1
Hollandia	10	5,32	8	
Csehország	31	4,67	33	2
Észtország	35	4,56	32	
Szlovénia	37	4,55	42	5
Lengyelország	46	4,33	53	7
Szlovákia	47	4,31	46	-1
Litvánia	53	4,30	44	
Magyarország	58	4,22	62	4
Románia	64	4,11	68	4
Lettország	68	4,06	54	
Horvátország	72	4,03	61	
Bulgária	76	4,02	76	0
Ukraina	82	3,95	72	

Forrás: World Economic Forum, GCR

Az európai tagállamok sportigazgatási modelljei közül talán a finn a legegységesebb. A női lakosság 64%-a, míg a férfiak 60%-a sportol legalább kétszer egy héten. Az emberek közel 20%-a (1,1 millió) tagja valamilyen sportszervezetnek és emellett az élsportbeli eredményeik sem maradnak el, pedig közülük csupán ezer a hivatásos sportoló. (Hivatásos sportolónak nevezhető az, aki sportolásból szerzi jövedelmét.)⁵ A finnek főleg a téli olimpiákon remekelnek, de a nyári játékoknak is rendszeres résztvevői, az éremtáblázaton a 10. helyen szerepelnek (2. táblázat). Az olimpiák leghíresebb finn sportolója Paavo Nurmi atléta, aki a világ harmadik legsikeresebb olimpikonja 9 arany- és 3 ezüstéremmel. (Az olimpiák mellett az autóversenyzés is nagyon népszerű a finnek körében, nem egy híres Forma 1-es pilóta finn származású.)

⁵Finland- a sporting nation.ppt, <http://www.slu.fi/@Bin/115049/2+Finland+-+a+sporting+nation.ppt>

2. táblázat: Olimpiai éremtáblázat

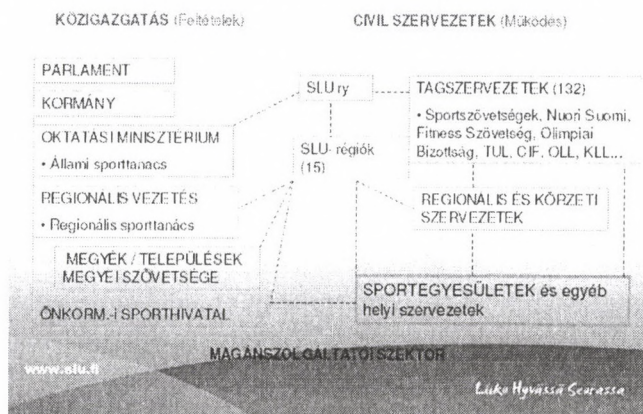
Ország		Arany	Ezüst	Bronz	Összesen
USA		1030	831	714	2576
URS		473	376	355	1204
GER		282	310	307	899
FRA		238	252	298	788
GBR		226	275	269	770
ITA		240	202	216	658
SWE		194	198	229	621
GDR		192	165	162	519
HUN		162	150	167	479
FIN		147	144	173	464

Forrás: <http://www.sports-reference.com/olympics/>

Kutatásunk dokumentumelemzésen, valamint a finn sportélet vezetőivel készített interjúkon alapul.⁶

Kormányzati sportirányítás

Ahogy az 1. ábrán is látjuk, Finnországban nincs a sportnak külön minisztériuma, az Oktatási Minisztériumhoz tartozik. Az minisztériumon belül két miniszter van, az egyik az oktatáspolitikáért, beleértve az iskolai testnevelést is, a másik, az ifjúság-, a sport- és a kultúrpolitikáért felel.



Forrás: Jukka Pekkala: Finnagora előadás. Budapest, 2009.11.26. 4. dia

1. ábra: A finn sport működési környezete

⁶Az interjúkat Jukka Pekkálával a Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU-Finn Testmozgási és Sportszövetség) főtitkárával és Timo Laitinennel az SLU elnökével 2009. november 26-án Budapesten, Essi Puistonennel, az SLU Nemzetközi Osztály munkatársával 2011 folyamán e-mailen keresztül készítettük.

A testmozgás, a sport az állampolgárok független szabadidejének tevékenysége, akárcsak a művészet, ezért nincs szükség külön sportminisztériumra. Az állam úgy támogatja a sportszervezeteket, hogy szabályozott működési keretet biztosít, engedélyezi a sportmozgalom önállóságát. A sporttevékenységek megszervezéséért a civil szféra a felelős.

A kultúrával, a sporttal és az ifjúsággal foglalkozó államtitkárság felel az etikai normák megőrzéséért, a doppingellenes szabályzat betartásáért, valamint részt vesz az északi országok együttműködésén alapuló kooperációban és az Európai Unió sporttal kapcsolatos munkálataiban. Az államtitkárság felügyeli az országos szintű sportvezetést, a fejlesztést és koordinálja a sportszektor (Keserű és Dénes, 2007).

A minisztérium munkáját az Állami Sporttanács segíti, amelyen belül négy szakértői szekció, a sportpolitikai, a sporttudományi, a mindennapi sporttal törődő és a sportlétesítményekkel foglalkozó működik. A tanács javaslatokat dolgoz ki a sportfejlesztés és a források hatékony felhasználásának kérdéseiben. A sporttal kapcsolatos kérdésekben, mint a pénzügyi források elosztása és a sportpolitika, a minisztérium a Sporttanács javaslataira támaszkodik, de a sportélet szervezésével és népszerűsítésével az állam a sportszövetségeket bízza meg. Országos szinten a fő ernyőszervezet a Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU - Finn Testmozgási és Sportszövetség). Az SLU közvetlen kapcsolatban áll a kormányzati irányítással.

Az ország területe hat tartományból áll, amikért a Regionális Vezetés felel. Ezen belül is létezik sporttanács, a Regionális Sporttanács. A regionális sportirodák felelnek a nemzeti stratégia regionális és helyi szintű megvalósításáért, értékelő rendszert működtetnek a források felhasználásáról, mert elszámolási kötelezettséggel tartoznak az Oktatási Minisztériumnak.

Finnországban az önkormányzatok játsszák a kulcsszerepet a sportirányításban, a -támogatásban, ők a felelősek a helyi sportért. Az önkormányzatok jelentős sportberuházásait az általuk üzemeltetett létesítmények jelentik. Finnországban közel 30.000 sportlétesítmény van, melynek 75%-a önkormányzati tulajdonú, a maradék 25%-ot sportklubok, vállalatok és magánvállalkozások üzemeltetik.⁷

Az önkormányzatokon kívül 11 nemzeti és 3 régiós sportintézmény támogatja a rekreációs célú sportéletet és a versenysportot.⁸

Ezek az intézmények együttműködnek a sportszövetségekkel és segítik munkájukat, de főleg vállalatok alkalmazottaiknak szerveznek rekreációs tevékenységeket, hogy fenntartsák egészségüket és hatékony munkavégző képességüket.

⁷http://www.slu.fi/eng/finnish_sports_federation/sports_in_finland/organisation_of_finnish_sports

⁸http://www.noc.fi/huippu-urheilu/opinto-ja_uraohjaus/urheilijoiden_opiskelumahdollisu/urheiluopistot/

Nem kormányzati irányítás

A legnagyobb civil nonprofit sportszervezetet, az SLU-t 1993 novemberében alapították, hogy egybefogja a sportszövetségeket, így vált az ország ernyőszervezetévé. Az SLU-nak valamennyi országos sportszövetség tagja, amelyek közel 8000 sportklubot képviselnek. Az ernyőszervezetnek jelenleg 133 tagszervezete van:

- 76 sportági szövetség,
- 15 SLU-régió,
- 16 támogatókat tömörítő szervezet,
- 8 svéd nyelvű sportszervezet,
- 7 speciális igényűek sportszervezete,
- 4 iskolai és diáksportszervezet,
- 2 élsportszervezet,
- 2 szabadidősport-szervezet,
- 1 gyermek- és ifjúsági sportszervezet,
- 1 dolgozói sportszervezet,
- a Finn Olimpiai Bizottság.⁹

Az egész nagy szervezetnek összesen 1,1 millió tagja van¹⁰, ebből 1000 fő hivatásos sportoló, 4.000 főállású dolgozó, 10.000 diplomás edző, de a legnagyobb részt a rendszeres sporttevékenységet végző tagok teszik ki. A finn sport alapja az önkéntesség, közel 600.000 önkéntes vesz részt a sporttal kapcsolatos munkálatokban, a versenyek lebonyolításában. Az önkéntes munka elméleti értéke 2 milliárd eurót tesz ki!¹¹

Az SLU feladata, hogy összekapcsolja az országos, illetve a nemzetközi sportszövetségeket, és működtesse a Finn Olimpiai Bizottságot. Országos szinten az SLU és az országos sportszövetségek működnek, míg régiós és megyei szinten az SLU-régiók és a tagszervezetek saját regionális és körzeti szervezeti egységei. Helyi szinten több mint 8.000 sportegyesület és más sporttevékenységet biztosító szervezet dolgozik.

Az SLU szervezeti felépítése különösképpen nem tér el más szervezetek felépítésétől (2. ábra). A szövetség élén a közgyűlés áll, a napi irányítást a nyolctagú elnökség végzi. Az elnökség mellett tevékenykedik a felügyelő bizottság és más bizottságok, például a gazdasági, a technikai és az orvosi bizottság. A központi SLU-iroda mellett a regionális irodák szerepe is jelentős, ezek biztosítják a stratégia végrehajtását a vidéki térségekben. Az SLU évente kétszer, tavasszal és ősszel tart közgyűlést, ahol meghatároz-

⁹http://www.slu.fi/eng/finnish_sports_federation/members/

¹⁰Finnországnak körülbelül 5.200.000 lakosa van.

¹¹http://www.slu.fi/eng/finnish_sports_federation/sports_in_finland/

zák a követendő irányvonalat, az alapfeladatokat és kidolgozzák a stratégiát. A stratégia három évre szól, megalkotása után a közgyűléseken elemzik mit sikerült teljesíteni, kell-e módosítani, szükséges-e új erőforrások bevonása.



Forrás: Jukka Pekkala: Finnagora előadás. Budapest, 2009.11.26. 18. dia

2. ábra: Az SLU feladatai és szervezeti felépítése

Az SLU működésének vezérfonala a fair play elve, ami az emberek és a természet tisztelőben tartását, a mindenki számára elérhető lehetőségeket, a fenntartható fejlődést, a nevelési felelősséget, a demokráciát, a nyitottságot, a méltányosságot jelenti. Kiegészítő alapelvekként jelen van a tolerancia, a doppingellenesség, az erőszakmentesség, a szexuális zaklatás megakadályozása, a felelős gazdálkodás, a nézők biztonsága és megelégedettsége.

2010-ben az SLU bevétele 8,2 millió euró volt. Ez az összeg úgy oszlik meg, hogy a működési bevétel az adminisztratív szolgáltatásokkal együtt 25,9%-ot, az évente egyszer megrendezésre kerülő Lumilyhty nevű tombola pénzbevétele 30,7%-ot, valamint az állami támogatás 43,4%-ot (melynek 99%-a nemzeti lottóból, a Veikkausból és 1%-a az éves állami költségvetésből származik) tesz ki.

A finn sportfinanszírozás

A sportfinanszírozásban az állami támogatás csak 30%-ot tesz ki, a magánfinanszírozás játssza a kulcsszerepet, a maga 70%-ával. (A magyar sportfinanszírozási gyakorlatban ez közel a fordítottja.) A finn állam a Nemzeti Lottó Alapból támogatja a sportszövetségeket, ez az állami támogatás 99%-a. Eredetileg a Veikkaust, a nemzeti lottót a sportszövetségek alapí-

tották, hogy támogassák saját működésüket, de mára már az állam tulajdonában van. A rendelkezésre álló összeg 60-70%-át egy speciális képlet alapján osztják szét, a fennmaradó 30-40%-ról a parlament dönt, és az Oktatási Minisztérium tehet javaslatot, hogy az összegből mire, mennyit költsenek.

Finnországban a szerencsejátékból befolyó profitot (kb. 400 millió euró) teljes egészében visszaforgatják a társadalomba: a sportra 25%-ot, az ifjúságra 15%-ot, a kultúrára 35%-ot és a tudományra 25%-ot költenek.

Közel 130 millió euró folyik a sportba az államtól. A sportszervezeti támogatások nagyjából 50%-át a sportági szakszövetségek kapják, amelyek az összeg a felét a gyermek- és diáksportba, a negyedét a felnőtt sportba, míg a másik negyedét a versenysportba investálják. Azaz, ha csak az állami támogatást nézzük, a finnek minimum 32,5 millió eurót mindenképpen a diáksportra fordítanak! (Magyarországon a források legnagyobb hányadát a versenysportba fektetik, és csak ezután következik a diáksport és a szabadidősport.)

Ez a finanszírozási rendszer kiszámíthatóvá és állandóvá teszi a támogatás értékét, ezáltal megbízhatóbbá is válik, és a sportszervezetek tudnak hosszú távon tervezni.

A sportszervezeteknek járó támogatás másik fele többféle felhasználású, többek között ebből az összegből finanszírozzák a Sport for All nemzeti sportstratégiát, a Fit for Life programot, az időseket célzó Strength in Old Age programot is. Az állam ezen túlmenően adómentességet biztosít a nonprofit egyesületek számára, valamint a sportlétesítmények mentesülnek az ingatlanadó fizetési kötelezettsége alól.

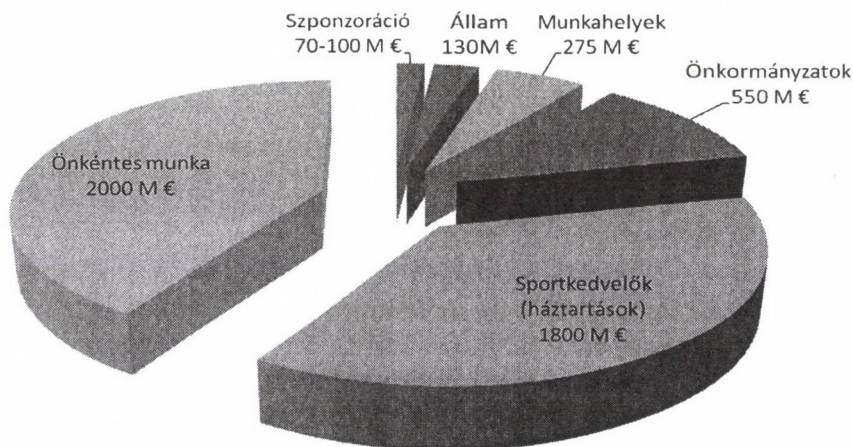
Az önkormányzatok évente közel 500-600 millió euróval járulnak hozzá a sport támogatásához. Az önkormányzatok erős anyagi függetlenséggel rendelkeznek, költségvetésük csupán 2%-a származik az államtól! Ezt a 2%-ot fejpénz formájában kapják meg, ami egy matematikai képlet alapján kerül kiszámításra, a tehetősebb önkormányzatok kevesebbet, míg a jobban rászoruló önkormányzatok többet kapnak. A fejpénz kötött felhasználású, tehát mindenképpen sportra kell fordítani, de hogy melyik sportterületen és mire használják fel, azt az önkormányzatok döntenek el és nem tartoznak elszámolással a kormány felé.

Finnországban a sport főleg a helyi szerveződésű sportklubokra épül, ezek jövedelmét nagyrészt a tagok adják, de a szponzori támogatás sem elhanyagolható, közel 70-100 millió eurót tesz ki évente.

A nagyfokú önkéntesség elméleti értéke 2 milliárd euró. A nemzeti sportélet alapja az önkéntes munka, a sportegyesületek nagy része nonprofit szervezet és önkéntesek is dolgoznak az egyesületeknek. Finnországban hagyományosan aktív a lakosság az önkéntesség terén: több mint egymil-

lió finn vállal önkéntes munkát, azaz a lakosság 25%-a! (Magyarországon ez mindössze 3%.)

A sportkedvelők közel 2000 millió euróval támogatják a sportot a tagdíj befizetésével, „sportfogyasztással”, a sportegyesületek 400-500 millió eurót költenek sportra, a nemzeti sportszövetségek 150 millió eurót, ez a szponzoroktól, vállalatoktól és a lottóból befolyó összegből származik, így ezt külön nem tartják számon. A munkahelyek és a sportegyetemek sportba fektetett összegéről nincs pontos adat, az itt szereplő összegek között is lehetnek átfedések, és csak körülbelüli értéket jelölnek. Ezek az adatok jól szemléltetik, hogy a nemzeti sportot főleg a magánszektor látja el anyagi és humán erőforrással (3. ábra).



3. ábra: A finn sportfinanszírozás

Az Európai Unió általános szabályként tiltja az állami (ezen belül az önkormányzati) támogatást a gazdasági (verseny-) szférában. „Mivel az általános jogszabályok – még – nem tesznek különbséget a »hagyományos« és a sportvállalkozások között, ezért mindkettő a Szerződés 87. és 88. cikkében foglaltak, azaz az állami támogatások tilalma alá esik. Eszerint közvetlen állami támogatás nem nyújtható vállalkozások számára. Azonban ahogyan azt megszokhattuk, »kiskapuk« mindig is léteztek és létezni is fognak. A jelenleg érvényben lévő Európai Bizottság 800/2008/EK (2008. augusztus 6.) rendelete hozza meg ezen esetben a felmentést. Ezen megújított rendelet még a Tanács által 1998-ban kiadott 994/98/EK rendeletén alapszik, mely felhatalmazza a Bizottságot arra, hogy bizonyos esetekben mentesse a gazdasági társaságokat a Szerződés 87. és 88. cikkében foglaltak, azaz az állami támogatás megvonása alól. A rendelet szerint többek között a kis- és középvállalkozások számára mindaddig juttatható állami támogatás, míg az a közös piaccal összeegyeztethetőnek nyilvánítható. Tehát mind-

addig, amíg a közös piac egyensúlyát, érdekeit és működőképességét nem sérti az állami támogatás, addig nem tartozik bejelentési kötelezettség alá. A támogatások e csoportjába tartoznak többek között a beruházási támogatások is, így az önkormányzatok hozzájárulása a stadionok fenntartásához, felújításához, vagy akár egy új létesítmény építéséhez is teljesen szabályos és nem ütközik jogszabályba.”¹²

Az iskolai sportot az Oktatási Minisztérium külön finanszírozza, de mivel nincs kiemelt szerepe, ezért a teljes finanszírozáson belül sincs elkülönítve, így még becslések sem állnak rendelkezésre, hogy mennyit költenek az iskolai sportra. Hetente kétszer van kötelező jellegű iskolai testnevelés és ezt a számot nem is kívánják növelni, mert az elsődleges céljuk, hogy a diákok az iskola utáni sporttevékenységeken, valamelyik sportegyesület keretében vegyenek részt. A finn diákok 40%-a tagja valamelyik sportegyesületnek. Az iskolák közötti versengésnek és sportversenyeknek, mint nálunk a diákolimpia, nincs hagyománya és szervezett kerete. Tehát a gyermek- és ifjúsági sport is a sportklubokra épül, és erre mind az állam, mind az önkormányzatok külön támogatást adnak.

A finn sportstratégia és sporttörvény

A finn Sport for All (Sport mindenkinek) nevezetű stratégia a lakosság minden korosztályát megcélozza. Kitűzték, hogy a népesség teljes körében növekedjen a „sportfogyasztás”. Ennek keretében különprogramokat szerveznek a gyermekeknek, az ifjúságnak, a felnőtteknek, a nőknek, az idősebb felnőtteknek és a senioroknak, valamint a mozgássérültek és fogyatékkal élők számára is. Fő cél, hogy mindenki megtalálja a számára ideális mozgásformát és azt legalább heti rendszerességgel gyakorolja. Ennek érdekében támogatja a nonprofit sportszervezeteket, az önkéntes sportklubokat, egyesületeket és népszerűsíti a városi lakosság körében a sportolási lehetőségeket. Az önkéntes munka további terjedése és minőségének növekedése is a stratégia része, ezt különféle továbbképzésekkel, konferenciákkal valósítják meg.

A globalizáció Finnországban is hatással van a sportra, ezért nagyobb fokú együttműködés javasolt az összehangolt sportpolitika által, hogy megőrizték, megerősítsék a sport státuszát és pénzügyi helyzetét az országban és az Európai Unión belül is.

A finn, akárcsak a magyar társadalom is az elöregedéssel küzd, ezért az idősebb korosztály nagyobb hangsúlyt kapott a stratégia kialakításánál.

¹²Kovács Anna, Farkas Péter (2010): Állami szerepvállalás a sportban – mennyire legális az önkormányzatok tulajdonosi része a sportvállalkozásokban? *Magyar Sporttudományi Szemle*, 1. 33-36.

Külön számukra indított programokat szerveznek az életminőség és az egészség javítása céljából, ilyen országos szintű program a Strength in Old Age (Erő idős korban). Ez a program a Szociális és Egészségügyi Minisztérium, az Oktatási Minisztérium és a Játékautomata Szövetség összefogásával valósul meg. A széles körű összefogás arra bátorítja az állami, a magán- és más szektorok szereplőit, hogy építsenek ki hálózatokat, hozzanak létre testmozgást elősegítő szolgáltatásokat, javítsák a testmozgást és mobilitást szolgáló általános feltételeket. Ilyen és ehhez hasonló programokat szerveznek országos és regionális szinten, hogy a stratégiájukban lefektetett céljaikat elérjék.

Ebbe a stratégiába illeszkedik a finn sporttörvény, amelynek *Feladatkörök és együttműködési kötelezettség* című részében kimondják, hogy a sport általános feltételeinek megteremtése az állam és az önkormányzatok feladata. A sporttevékenység megszervezéséért azonban elsősorban a sport-szervezetek felelősek.

Az új finn sporttörvény 1999-ben lépett hatályba, és az előtte lévő 1979-es sporttörvényt írja felül, tehát 20 év tapasztalatait foglalja magába. A jelenlegi törvény 25 paragrafusból és 11 fejezetből áll és jórészt csak az állami támogatás, tehát a szerencsejátékból befolyó bevétel elosztását, ellenőrzését érinti, valamint a támogatás kritériumait tartalmazza (üzleti terv elkészítése), valamint a következő területeket érinti:

- a célok felsorolása;
- a felelőségek, hatáskörök felsorolása: országos, regionális és helyi szintek;
- adminisztrációra utaló szabályozás: ki fizeti a különböző szinteken a sportban alkalmazott főhivatású munkatársakat;
- a Nemzeti Sporttanács feladata, hatásköre;
- a sportlétesítmények és a sportolás állami támogatása;
- az állami támogatás hatósága;
- egyéb rendelkezések (pl. az állami támogatás visszafizetése);
- a törvény kihirdetése;
- átmeneti rendelkezések.

Finnországban mindenkinek joga van, hogy használja a természet adott-ságait sportolási célokra, de csak a természet tiszteletben tartása mellett és a fenntartható fejlődés eszméjének figyelembevételével. Mindenki számára engedélyezett a természetben található javak (gombák, erdei gyümölcsök stb.) gyűjtése, tekintet nélkül arra, hogy kié a terület. Ez a jog néhány eset kivételével a külföldiekre is kiterjed. A helyi csónakázás, a horgászat és a vadászat külön jogkör tárgya. A természetes területeket bárki használhatja

sporttevékenységre, például nordic-walkingra, sífutásra vagy biciklizésre, nincs szükség a tulajdonos engedélyére. A területek szabad használatának joga nem jelenti azt, hogy a rongálások, károk okozása büntetlenül marad, ha ez megtörténik, a tulajdonos kártérítést követelhet az elkövetőtől. De erre ritkán kerül sor, mert a finn nép hagyományaiban őrzi a környezet védelmét és tiszteletben tartását.

Összegzés

A finn modell sikeressége az aluról szerveződésben található. A tényleges sportirányítás a civil szféra kezében van, csak az ehhez szükséges feltételeket biztosítja az állam. A sportszövetségeket, egyesületeket az SLU foglalja magába és képviseli érdekeiket az állam felé. A kormányzati irányításban nincs külön sportminisztérium, az Oktatási Minisztérium alá tartozik a sportpolitika, melynek munkáját az Állami Sporttanács segíti. Regionális szinten a Regionális Vezetés felel a sportért, melyet a Regionális Sporttanács lát el tanácsokkal, valamint fontos szerep jut az önkormányzatoknak is. A sport finanszírozását a nemzeti lottóból (Veikkaus) fedezik, ami biztos és kiszámítható bevételt jelent a sportszövetségek és az egyesületek számára, amelyek így gondosabban tudnak előre tervezni, fejlesztéseket kidolgozni. A sportról szóló jogszabályok rendelkeznek az állami támogatás elosztásáról, ellenőrzéséről és kritériumairól, de a civil szféra működését nem szabályozza. Nemzeti sportstratégiájuk is a „sportoló nemzet” elvét követi, így minden korosztály számára biztosítanak sportprogramokat, hogy még több emberrel megismertethessék a mozgásgazdag életmód fontosságát, és jótékony hatását az egészségre.

A magyar sportirányítás folyamatos struktúrákeresése keretében, tanulságos lehet egy alulról szerveződő modell vizsgálata. Hasonló a két ország sportigazgatása között az önkormányzatok kiemelkedő szerepe és a sportminisztérium hiánya. Hazánkban sokkal összetettebb feladata van az állami szférának, mint Finnországban, ahol „csak” a sportolási feltételek biztosítása a fő állami feladat. A finnországitól teljes mértékben különbözik a magyar állami sportfinanszírozás. Hazánkban a sportfinanszírozás „bázisalapú”, tehát ez az összeg az aktuális évi költségvetés függvényében növekszik vagy csökken, ezáltal nem kiszámítható.¹³ A finn önkormányzatok, a magyar önkormányzatokhoz hasonlóan, kulcsszerepet játszanak a

¹³Három csatornán keresztül történik a támogatások folyósítása: a költségvetési törvényben meghatározott összegű támogatás, a szerencsejátékok bevételeinek bizonyos hányada visszaáramlik a sportba: a sorsolós szerencsejáték játékadójának 12%-a, a bukmékeri rendszerű fogadások játékadójának 50%-a, a sportfogadás (totó) játékadójának 100%-a, továbbá a közvetlen normatív támogatások (*Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia*, 2007).

sportélet támogatásában. Jelentős anyagi és nem anyagi támogatást nyújtanak, ezen belül főleg a diáksportba, az utánpótlás-nevelésbe fektetnek több energiát, de a legtöbb támogatást mindkét országban a létesítmények fenntartása, felújítása igényli. A működés anyagi alapját pedig nem az állami támogatás adja, hanem az önkéntes munka értéke és a háztartások hozzájárulása a sporthoz.

Finnországban egy ernyőszervezet, az SLU fogja össze a többi sportszövetséget, sportegyesületet.¹⁴ A magyar sportstratégia fő célja szintén a sportoló nemzet megvalósítása. A jelenlegi finn eredmények elérése (a nők 64%-a, a férfiak 60%-a sportol) még távoli remény, de továbbra is az a cél, hogy minél több ember sportoljon rendszeresen.

A két ország sportirányítási gyakorlata között tehát nagy különbségek vannak. Mivel más a kultúránk, a hozzáállásunk a sporthoz, másképp gondolkodunk, mint északi rokonaink, a finn modellt teljes egészében nem lehet hazánkban alkalmazni, viszont egyes elemei beépíthetők a magyar sportba, hiszen az eredményeik önmagukért beszélnek. Finnországban az emberek közel 20%-a (1,1 millió) tagja valamilyen sportszervezetnek, közülük csupán 1000 mondható hivatásos sportolónak, jóllehet a finnek az olimpiákon hasonlóan eredményesek, mint mi. A finn minta példaértékű, sokat lehet belőle tanulni, de minálunk elsősorban az emberek gondolkodásmódját kell megváltoztatni a sport kérdésében. Az alapvető különbség a két ország sportélete között a hozzáállás mikéntje!

¹⁴A magyar nem kormányzati irányítás is összetettebb, itt nem egy, hanem öt külön szervezet végzi az irányítást: a Magyar Olimpiai Bizottság, a Magyar Paralimpiai Bizottság, a Nemzeti Sportszövetség, a Fogyatékosok Nemzeti Sportszövetsége, valamint a Nemzeti Szabadidősport Szövetség.

NEMZETI VÁGTA: EGY LOVAS SPORTRENDEZVÉNY ÉS HATÁSAI

Nemzeti Vágta: A horse sport event and its effects

● Nagy Ajándék¹

● Szabó Ágnes²

Budapesti Corvinus Egyetem

¹hallgató (Turizmus szakirány)

²Doktori Iskola

Összefoglaló

A szerzők célja a sportrendezvények hatásainak és a hazai lovas turizmus rövid elméleti ismertetése után a Nemzeti Vágta, a népszerű lovas esemény bemutatása, az eseményen jelen lévő fogyasztók megismerése. A Nemzeti Vágta szervezésének mélyebb megismerése céljából interjút készítettek a Nemzeti Vágta marketingigazgatójával, illetve versenyigazgatójával, a fogyasztók körében pedig kérdőíves kutatást bonyolítottak le.

Kulcsszavak: lovas turizmus, sportrendezvény, Nemzeti Vágta, országimázs.

Abstract

The aim of the authors is to write about the effects of the sport events and about the Hungarian horse-tourism shortly, and after that they would like to introduce the Hungarian horse event, „Nemzeti Vágta” in practice, and also its consumers. Learning more about the „Nemzeti Vágta” they interviewed the marketing director and the director of the competition and they did questionnaire-research among the consumers.

Key-words: horse-tourism, sport event, Nemzeti Vágta, country-image.

Bevezetés

A Nemzeti Vágta lovas eseményen Magyarország települései versenyeznek, egy-egy zsokét neveznek be a lovukkal, s egy vágtaversenyben mér-

köznek meg a győztes címért. A Nemzeti Vágtát legtöbbször országimázs-fesztiválnak aposztrofálják. Nem vitatjuk a rendezvény országimázsbeli fontosságát, de arra szeretnénk rávilágítani, hogy az eseményt más megközelítésből is lehet vizsgálni: egyrészt kapcsolódik a passzív lovas turizmushoz, másrészt a Nemzeti Vágtáról, mint sportrendezvényről is beszélhetünk. A Nemzeti Vágta tehát egy komplex lovasturisztikai sportrendezvény.

A sportrendezvények gazdasági, társadalmi és turisztikai hatásainak rövid összefoglalása

A rendezvény fogalma a legrövidebben összefoglalva: „adott helyen és időben megtartott összefüggés” (Gyarmati, 2005, 126.). Azokat a rendezvényeket, amelyek a sporttal kapcsolatosak, sportrendezvényeknek nevezzük – ezek lehetnek versenyek vagy bemutatók. A sportrendezvény és a sportesemény szavak egymás szinonimái, mindkettőt használják a sportjellegű rendezvények megnevezéseként.

A különféle sportesemények hatásai nagymértékben eltérőek, függnek a sportrendezvény nemzeti vagy nemzetközi jellegétől, illetve annak széleskörűségétől, az adott sportág népszerűségétől, nézettségétől és közvetíthetőségétől is.

A gazdasági hatások közé sorolhatók a sportesemények rendezésekor felmerülő esetleges létesítmény- és infrastruktúrafejlesztések. A sportrendezvények ideiglenes, vagy hosszú távú munkahelyeket teremtenek. A fogyasztás növekedése a turizmusnak köszönhető, de a gazdaságban jelenik meg. A turisták szálláshelyeket vesznek igénybe, a közösségi közlekedéssel is utaznak, ajándéktárgyakat vásárolnak. A gazdaság felpörög az esemény idejére és esetenként hosszú távon is fennmarad a megemelkedett gazdasági forgalom, ha a turistaáramlás a sportrendezvény sikeres lezárásával folytatódik. A sikeresen lezajlott sportrendezvények további pozitív hatása, hogy a település ismertségével a beruházásokat könnyebb elfogadtatni a döntéshozókkal, ezáltal a számuk emelkedik, és a vállalatok szponzorációs hajlandósága is növekedik. Az adott sportrendezvény elsődlegesen a rendező település ismertségére és megítélésére van nagy hatással, de az országimázs alakításában is szerepet játszik. Ha sikeres a sportesemény lebonyolítása és nem merült fel semmilyen probléma a rendezvény során, a rendező település megítélése pozitív irányba alakul, és egy későbbi rendezési pályázat elnyeréséhez jó referencia lehet. A településsel vagy országgal sokszor azonosítják az adott rendezvényt, ezért a zökkenőmentes és sikeres sportesemények után a látogatók szívesen térnek vissza a helyszínre, illetve ismerőseik körében is népszerűsítik a települést, vagy az egész országot.

A sportrendezvények *óriási tömegeket tudnak elérni* a helyszínen, illetve a közvetítéseken keresztül. Egy sikeres sportrendezvény után *megnőhet a sportolásra hajlandók száma*, amely leginkább az adott rendezvény sportágában jelenik meg. inspiráló hatású egy sportrendezvény a *közösségek* számára is, barátok, ismerősök társaságában sokkal szívesebben kezdenek el sportolni az emberek, így a közösség még jobban összetarthat és egy egységes csapattá alakulhat. Az *adott sportág népszerűsége gyakran megnövekszik* a sportrendezvény hatására. A látogatók érdeklődést mutatnak az eseményre való látogatásukkal, ezáltal megismertek egy új sportágat, vagy ha már ismerték, akkor még több információt szereztek róla, és a későbbiekben a kipróbálástól, majd a rendszeres üzésétől sem zárkoznak el. Ezért nagyon fontos az adott sportág népszerűsítésére vonatkozó alkalmi marketingkampány. Egy sikeres sportrendezvény a *lakosság turizmushoz való hozzáállását* is befolyásolhatja. ez az attitűdváltozás a turizmus szempontjából kiemelt fontosságú, mert a lakosság véleménye, a turizmus jelentőségének felismerése és az érkező látogatók iránti magatartásának kedvező irányú változása tovább lendítheti a térség turizmusát, illetve vendégforgalmát.

A sportesemények *közvetlen turisztikai hatásainak* elsődleges meghatározói a sportrendezvényre különböző országokból érkező résztvevők, a sportolók, a kísérők és a szervezők, valamint a sportesemény látogatói, a szurkolók, a vendégek és az újságírók.

A résztvevők és a látogatók a sportrendezvény tágabb fogadóterületén óhatatlanul *igénybe vesznek turisztikai szolgáltatásokat*: az éjszakát leggyakrabban szállodában töltik, főétkezéseiket általában étteremben költik el, közlekedési eszközöket használnak, pénzt váltanak és gyakran ajándékokat, emléktárgyakat is vásárolnak.

A Magyar Turizmus Zrt. adatai szerint egy nemzetközi sportesemény – méretére való tekintet nélkül – *addicionális turisztikai forgalmat generál* a fogadóterület turizmusa és a helyszín turisztikai kis- és középvállalkozásai számára, de ha figyelembe vesszük a sportviadal méretét is, megfigyelhető, hogy a résztvevők számának növekedésével arányosan, a desztinációban tapasztalt közvetlen turisztikai bevételek is emelkednek.

Számos tényező, így a sportrendezvény rangja, presztízse, a sportág típusa, a szurkolók aktivitása és a verseny helyszíne befolyásolja egy adott sportesemény vonzerejét és ezzel együtt az érkező látogatók számát is.

A sportrendezvények kiváló alkalmat nyújtanak arra, hogy egy adott terület vagy nemzet bemutassa turisztikai vonzerejét, és *turistákat nyerjen meg későbbi utazásaik számára*. Természetesen itt is különböző hatásuk van az egyes sporteseményeknek, némelyek komoly publicitást kapnak és az egész világ értesül róla, más hasonló rendezvények viszont alig jelennek

meg a nemzetközi sajtóban. Ezek az eltérések a már említett sportági különbözőségekre, a verseny rangjára, valamint a verseny gyakorisága vezethetők vissza.

A sportesemények esetében a legmeghatározóbb marketingeszköz a *televíziós közvetítés*. A bemutatásra kerülő kisfilmek és a napi többszöri bejelentkezés kitűnő lehetőséget nyújt az ország számára, hogy *a külföldiek és a hazaiak megismerjék a verseny helyszínét*. Amennyiben nagyszabású nyitó- és záróünnepséget is szerveznek, ez még jobb alkalom a rendező desztináció számára, hogy bemutassa *kultúráját, értékeit, művészetét és helyi hagyományait*.

A másik fontos marketingeszközt az *írott sajtó* jelenti, amely a verseny eredményei mellett beszámol *a helyszínről, a körülményekről és a szervezés színvonaláról* is. Az országimázs kialakításában rendkívül nagy szerepet játszanak az újságírók, akik egyrészt az eseményeket (szándékuk szerint) objektíven írják le, másrészt saját tapasztalatuk alapján számolnak be a sporteseményről.

Közvetett turisztikai hatás az is, hogy egy sportrendezvény sikeres megszervezése *referenciát jelent a nemzetközi szervezeteknél a kongresszusok szervezésére* is. Mivel a rendező ország lakosait büszkeséggel tölti el az, hogy elnyerték a jogot a sportesemény megrendezésére, ez *szemléletformáló hatású lehet a helyi lakosok turistákkal szembeni magatartására*, így a későbbiekben viselkedésük pozitív irányba változik, kedvesebbek, segítőkészebbek és barátságosabbak lesznek a külföldi vendégekkel.

Egy sportrendezvény pozitív hatásai közé tartozik, hogy a résztvevők és látogatók gyakran *visszatérnek magánemberként*, turistaként az esemény helyszínére. Ez legtöbbször akkor fordul elő, ha személyesen a sportoló, vagy a szurkoló által preferált csapat sikert ért el a versenyen, ugyanis ekkor a helyszínhez is pozitív képzetet társítanak az itt járt sportolók és rajongók.

A nemzetközi sportviadaloknak *szezonhosszabbító hatása* is lehet, és a rendezés helyszínétől függően lehetőséget kínálhat, hogy kevésbé ismert vidéki helyszíneket kapcsoljon be a turisztikai vérkeringésbe. A verseny ideje alatt szezonális munkahelyek létesülhetnek, amelyek rövidebb időre több ember számára foglalkoztatást biztosíthatnak, például szervezési, vendéglátási feladatok ellátására.

Lovas turizmus

A lovas turizmus fogalmának meghatározását 1973-ban Párizsban, az Utazási Irodák Szövetségének Nemzetközi Uniója alkotta meg: „A szabadidei lovaglás fogalomkörébe kell sorolni a lovassport minden olyan megnyilvánulását, amely nem esik a lovas és hajtómérkőzések nemzetközileg

elfogadott szabályai alá. Ide tartozik a lovaglás és a hajtás minden olyan ága, amelyet a sportoló szabadidejében, kedvtelésből, vagy egészsége érdekében, saját költségén, alkalomszerűen vagy rendszeresen űz a lótenyésztés szakmai, a lovaglás és hajtás etikai és sportszerű következményeinek szem előtt tartása mellett.” (Bényei, 2009, 11.).

A lovas turizmus lehet aktív és passzív. A passzív lovas turizmus esetében „a résztvevők nem kerülnek közvetlen kapcsolatba a lóval, többnyire csak nézői a különböző lovasbemutatóknak, látványos programoknak, ló-, illetve lovas versenyeknek” (Gráfik, 2003, 210.), ahogy teszik ezt a Nemzeti Vágta esetében is.

Hazánkban az aktív lovas turizmus tudatosan tervezett kezdetei a két világháború közötti időszakra tehető. 1932-ben, dr. Bodócs Csaba ötletére dolgozták ki az első bugaci programot, majd a következő év májusában megrendezték az első szakmai bemutatót. Az első igazi lovastúrát 1934-ben a Magyar Gazdák Országos Lovasegyesülete szervezte meg 60 holland résztvevővel (Györffy-Villám, 2001). A két világháború között felvirágzásnak induló lovas turizmus a II. világháborút követően megtorpant. 1956 után újra kedvezővé váltak a körülmények, ezért az ország monopolhelyzetben lévő utazási irodája, az IBUSZ Flandorffer Tamás volt huszárszázados segítségével nekilátott az első túra megszervezésének (Flandorffer, Hajas, 1997). Ez 1962-re valósult meg, amikor Tihanyban, majd még ugyanebben az évben a Mátra-Bükk térségében, Szilvásvár és Gyöngyös között lezajlottak az első túrák, melyek egyben a Hungária lovas túrák elindulását jelentették. Az 1960-as évekre egyre jobban fellendülő lovas turizmusba bekapcsolódott térségek száma folyamatosan növekedett, az országos kínálat egyre bővült. Az IBUSZ 1970-ben 32 lovas túrát indított, 1972-ben 40-et, és megjelentek az első magán-lovasiskolák is, majd a lovastúra-hálózatok, és megszűnt az utazási iroda egyeduralma is. A szervezett lovas turizmus fénykora a nyolcvanas évek első felére tehető (Györffy-Villám, 2001).

A magyarországi lovas turizmus helyzete Európa többi országához képest rendkívül kedvező, amely többek között sajátos földrajzi adottságainknak, éghajlatunknak, a kiváló magyar lófajtáknak és lovas hagyományainknak köszönhető. Jelenleg ezek a lehetőségek nincsenek teljes mértékben kiaknázva, és hazánk turisztikai marketingjébe beépítve.

Nemzeti Vágta

A Nemzeti Vágta alapötletét Geszti Péter vetette fel 2005-ben. Egy olyan egyedülálló rendezvényt kívánt létrehozni, amely Magyarország felé irányítja Európa figyelmét (Szotyori, 2011). Mivel hazánk lovas nemzet (Bod-

nár, 2000), egy lóverseny rendezése kiváló alkalom, hogy a sport – pontosabban a lovaglás –, a kultúra, a turisztika, a gasztronómia, és a történelem jegyében megvalósuló rendezvény megmozgassa az egész országot, megmutassuk a világnak nemzeti értékeinket. A szervezők reményei szerint a Nemzeti Vágta néhány év múlva méltán lesz hasonlítható a müncheni sörfesztivál, vagy a pamplonai bikafuttatás világhírű rendezvényeihez.

A Nemzeti Vágtához a Sienában minden évben kétszer megrendezett Palio adta az ihletet (Szotyori, 2011). Ezen a versenyen a sienai városnegyedek küzdenek meg egymással egy lovas vágtában. Az esemény több mint 350 éves múltra tekint vissza, vallási alapokon nyugszik és a Piazza del Campon, a város főterén tartják minden év július 2-án Sárlos Boldogasszony, illetve augusztus 16-án Mária mennybemenetele tiszteletére.

A Nemzeti Vágtát minden évben nyár elején, Budapesten, a Hősök téréen rendezik meg 2011-ben már negyedik alkalommal. A rendezvény folyamatosan növelte látogatóinak számát és nézettségének mértékét, illetve folyamatosan új kapcsolódó eseményekkel egészült ki (1. táblázat).

1. táblázat: A Nemzeti Vágta egyes éveinek jellemző adatai

	2008	2009	2010	2011
A nevező települések száma	96	90	72	?
Győztes (település, lovas, ló)	Nyíregyháza Suták Vanda Alexander	Bácsalmás Németh Sándor National Face	Demecser Gajdos Zsolt Doru	?
A budapesti rendezvény napjainak száma	2	3	5	5
A látogatók száma	Több tízezer	100 ezer	150 ezer	?
A tévénézők száma	950 ezer	1,5 millió	Több millió	?
Emlékszemély(ek)	Hunyadi Mátyás	1848-49-es szabadságharc gyermekhősei	gróf Széchenyi István	Bercsényi Miklós és László
Nevezési díj (nettó)	2 millió forint	2 millió forint	2 millió forint	1 millió forint
A Nemzeti Vágta győztesének díja	30 millió forint	30 millió forint	20 millió forint	10 millió forint
A jótékonyági sztárfutam győztese és résztvevői	Sasvári Sándor Hajas László Hajdú Steve Stohl András Pintér Tibor	Stohl András Hajas László Oszter Alexandra Pintér Tibor Terecskei Rita	Pintér Tibor Hajas László Hujber Ferenc Kaszás Géza Mészáros Árpád Zsolt Terecskei Rita	?
A sztárfutam győztesének felajánlása (és díja)	Bottyán Equus Alapítvány (1 millió forint)	Kapaszkodó Alapítvány	Árvízkarosultak (100 ezer forint)	100 ezer forint, a többi résztvevőnek 50 ezer forint

A rendezvény egyre több programmal és kiegészítő szolgáltatással várja a résztvevőket, a településeket, illetve a fogyasztókat (2. táblázat). A legtöbb újdonságot a 2010-es esemény előtt vezették be, amikor a fővárosi rendezvényt megelőzően tizenegy vidéki településen rendeztek előfutamokat. A

Nemzeti Vágta már az első év óta kapcsolódó rendezvényekkel jelenik meg. Az úgynevezett Vágta Korzón, az Andrássy út Bajza utca és Hősök tere közötti szakaszán a versenyre nevezett települések sátrai találhatók, ahol bemutatják helységük különleges hagyományait, kézműves termékeit, programjaikat. Az '56-osok terén, az úgynevezett Országkonyhán a hazai tájak jellegzetes ízeit lehet megkóstolni, illetve lehetőség van a lovaglás kipróbálására is.

A kezdetben csak Budapesten megrendezett Nemzeti Vágta 2011-re 15 vidéki előfutammal rendelkezik, ezáltal országos szintű eseménnyé vált. Ennek köszönhetően valamennyi hatás országos szinten jelentkezik és a belföldi turizmus megnövekedése is jóval nagyobb mértékben tapasztalható.

2. táblázat: A Nemzeti Vágta évenkénti újításai

	2008	2009	2010	2011
Vidéki előfutamok száma	-	1	11	15
Országkonyha	-	✓	✓	✓
Kishuszár Vágta	-	✓	✓	✓
Gyermekrajzpályázat	-	✓	✓	✓
EU-futam	-	-	-	✓
Széchenyi Pálya	-	-	✓	✓
Legszebb PORTa	-	-	✓	✓
Polgármesterek reggelije	-	-	✓	✓

A kutatás módszertana

A Nemzeti Vágta bemutatására kvalitatív és kvantitatív kutatást végeztünk. A rendezvény szervezésének mélyebb megismerése céljából 2011-ben interjút készítettünk a Nemzeti Vágta marketingigazgatójával, *Kocsik-Bogár Anitával*, illetve versenyigazgatójával, *Szotyori Nagy Kristóffal*, áttanulmányoztuk a Nemzeti Vágta kiadványait és a honlapját¹, a fogyasztók körében pedig kérdőíves kutatást bonyolítottunk le a harmadik Nemzeti Vágta döntőjének napján, 2010. június 6-án, és közben beszélgettünk is a megkérdezettekkel. A mintánk humán és anyagi erőforrások hiányában nem reprezentatív, önkényes mintavételi eljárással választottuk ki a megkérdezetteket, összesen 163-at. A kérdőív 22 kérdésből állt, amelyből 21 zárt kérdés volt.

¹Nemzeti Vágta 2010: A Nemzeti Vágta versenyen való indulás feltételrendszere; Nemzeti Vágta 2011: Amit a Nemzeti Vágtáról tudni érdemes; <http://vagta.hu> (a letöltés ideje: 2011. április 16.)

Kutatási kérdéseink, témaköreink:

- Milyen a látogatók összetétele nem, kor, iskolai végzettség és településtípus tekintetében?
- Honnan értesülnek a látogatók a Nemzeti Vágtáról, és mennyire tájékozottak a rendezvényről?
- Mi a kilátogatás célja? Csak a rendezvény lovas futamai miatt látogatnak ki a nézők a helyszínre, vagy az egyéb programok is vonzóak?
- Kikkel érkeznek a látogatók a Nemzeti Vágtára, és az elmúlt évek során hányszor látogattak ki?
- Aki vidékről érkezik, vajon a Nemzeti Vágta miatt jön elsősorban Budapestre, illetve hány napot tölt a fővárosban?
- Van-e összefüggés a lóversenyre járás és a Nemzeti Vágtára való kilátogatás között?
- Hogyan vélekednek a látogatók a Nemzeti Vágtáról?
- Mennyire elégedettek a nézők a Nemzeti Vágtával és a kiegészítő programokkal?
- Milyen gazdasági, társadalmi, turisztikai hatásai vannak a rendezvénynek?
- Hogyan fejleszthető tovább a Nemzeti Vágta?

Eredmények

Demográfiai jellemzők

A válaszadók nemenkénti megoszlása szinte egyenlőnek tekinthető, a kitöltők 48%-a férfi, 52%-a nő volt. A legfiatalabb válaszadó 19 éves, a legidősebb 84 éves volt, az átlagéletkor 39 év. Ha 5 éves korcsoportokat alkotunk (az első 15-20 évig, az utolsó 65 év felett), a 31-35 évesek kategória messze kimagaslik, amely 28%-ot képvisel, az összes többi kategória viszont csak 5-10% között mozog.

Ezekből az adatokból is kitűnik, hogy a szervezők céljai teljesültek, ugyanis célcsoportnak tekintik az egész lakosságot, és az összes korosztályt (*Kocsik-Bogár*, 2011). A Nemzeti Vágtára tehát minden korosztályból látogatnak ki a nézők, akik 48%-ban a családjukkal érkeztek, ami szintén megfelel a Nemzeti Vágta céljainak, miszerint az egész családnak élvezetes rendezvényt kívántak létrehozni, ahol mindenki megtalálja a számára érdekes programot. A válaszadók 20%-a partnerével érkezett a rendezvényre, 16%-a a barátaival, 2%-a munkahelyi társasággal. Meglepően magas volt az egyedül érkezők aránya (14%), ami azt jelenti, hogy a prog-

ramok egyedül is érdekesek, társaság hiányában is érdemes kilátogatni és körülnézni a Hősök terén, illetve az Andrásy úton.

A válaszadók 43%-a rendelkezik érettségivel, 33%-uk diplomás, 24%-nak pedig szakmunkásképző vagy 8 általános a legmagasabb iskolai végzettsége. Ez a kevésbé differenciált megoszlás annak tulajdonítható, hogy a Nemzeti Vágta ingyenesen látogatható rendezvény, így az alacsonyabb keresettel rendelkező rétegek is könnyedén látogatnak ki, hogy személyesen élvezhessék a lovas versenyeket és a települések bemutatkozását.

A válaszadók több mint fele fővárosi lakos (59%), megyeszékhelyről és vidéki városokból összesen 32% érkezett, a községekből pedig 9%. Külföldi látogatóval nem beszéltünk, a Nemzeti Vágta szervezőitől kapott tájékoztatás szerint az ő arányuk mintegy 15%-ra tehető. A vidéki látogatóktól megkérdeztük, hogy hány napra érkeztek Budapestre, illetve, hogy a Vágta volt-e az utazásuk elsődleges célja. A vidékről érkező nézők 65%-a csak egy napra érkezett, 27%-a két-három napra, 4%-a négy-hat napra, és szintén 4%-a több mint egy hétre. A vidékiek 73%-ának elsődleges célja a Vágta megtekintése volt, míg 27%-a nem elsősorban emiatt érkezett Budapestre.

A Nemzeti Vágta megbízásából egy külsős cég, a Quick Question is végzett felmérést a vendégek körében, amelynek eredményei még pontosabban jelzik a megoszlásokat, ugyanis több mint 650 főt (kizárólag magyarokat) sikerült elérniük kérdőívükkel. Elemzésük alapján a látogatók 52%-a fővárosi lakos, 48%-a pedig más településről érkezett, összesen 148 különböző települést említettek. Az egy évvel korábbi felmérésük alapján 2009-ben a budapestiek aránya 61% volt, a vidékieké 39%, ennek megváltozása 2010-re a jobb időjárással, a tribünöknek köszönhető láthatóság biztosításával, és az elővágták népszerűsítő erejével magyarázható. A látogatók átlagéletkora 32,6 év, mely három évvel alacsonyabb a 2009-es átlagnál, és a kisgyermekek életkorát nem tartalmazza, mert az nagyon le húzná az átlagot. A válaszolók életkora 8 és 79 év között mozgott, amely újból megerősíti, hogy a Nemzeti Vágtán minden korosztály képviselteti magát.

Lóversenyek

A Nemzeti Vágta sokkal több, mint egy lóverseny, mégis megpróbáltuk összehasonlítani a hagyományos lóversenyekkel. A válaszadók 75%-a még soha nem volt lóversenyen, 11%-a ritkán jár, további 11%-a alkalmanként látogatja a lóversenyeket, és csak a válaszadók 3%-a szokott rendszeresen, gyakran kijárni a lóversenyekre.

Azok közül, akik soha nem voltak még lóversenyen, 45% azzal indokolta távolmaradását, hogy nem érdekli a lóverseny, de a Nemzeti Vágtára

való kilátogatásuk azt engedi feltételezni, hogy számukra csábítóak az itteni kiegészítő rendezvények, mint például a Vágta Korzó vagy az Ország-konyha, illetve a különleges helyszínválasztás. 13% azért nem jár lóversenyre, mert a közelben nincsen lehetősége rá, 9%-nak nincsen ideje rá, 4% drágának tartja, a többi megkérdezett (29%) pedig nem tudott vagy nem akart válaszolni a kérdésre. Azon néhány válaszadó közül, aki volt már lóversenyen, vagy rendszeresen jár is, 75% nem szokott fogadni, mindössze 25% válaszolta, hogy tétet játszik meg a lóversenyeken.

Információk a Nemzeti Vágtáról

A Nemzeti Vágta marketingjét és reklámozottságát felmérendő, az egyik kérdés az eseményről való információszerzés csatornáira irányult. A megkérdezettek nagyobb része a televízióból (38%) és az internetről (21%) szerzett tudomást a Nemzeti Vágtáról, 14%-a a család, barátok, ismerősökön keresztül, 9%-a plakátokról, 8%-a valamelyik újságból, 5%-a a rádióból, és szintén 5%-a egyéb információforrásból.

Egy másik kérdés a látogatók tájékozottságát mérte fel, hogy tudják-e hányadik Nemzeti Vágtát rendezték a felmérés évében. A válaszadók 65%-a tudta, hogy 2010-ben a harmadik Nemzeti Vágta volt. A megkérdezettek 16%-a vélte, hogy ez még csak a második Vágta, 10%-a szerint ez a negyedik, 5%-a szerint pedig már az ötödik Nemzeti Vágta.

Az egyik kérdés a látogatók településének benevezettségére vonatkozott. A válaszadók 27%-ának a települése nevezett a versenyre, 35%-ának viszont nem. Nagyon magas volt azoknak az aránya, akik nem tudták, hogy a településük benevezett-e a Vágtára (38%). Ezt a kérdést keresztátlás elemzéssel összevetve az eseményre való kilátogatás céljával megállapítható, hogy akik nem tudták, hogy benevezett-e a településük a Nemzeti Vágtára, nem a településüknek történő szurkolás miatt látogattak ki a rendezvényre.

A kilátogatás rendszeressége és célja

A megkérdezettek 59%-a 2010-ben jött el először a rendezvényre, 14%-a egyszer már volt és 27%-a mindegyik Nemzeti Vágtára ellátogatott.

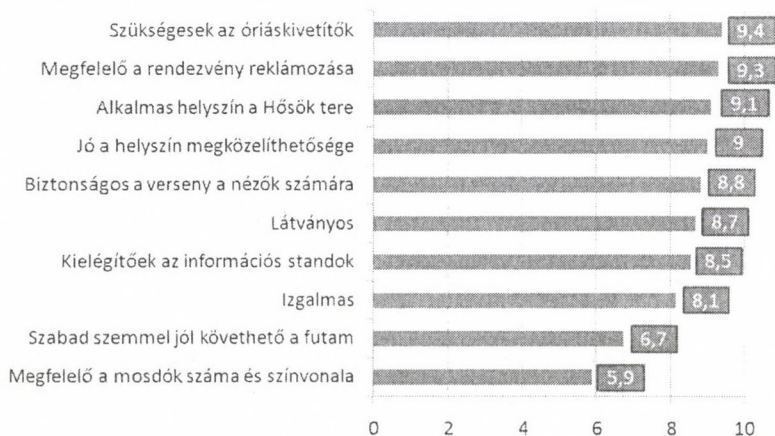
A megkérdezettek 70%-a úgy vélekedett, hogy 2011-ben is kilátogat majd a rendezvényre, közülük a legtöbben azzal indokolták a döntést, hogy tetszik nekik az itt tapasztaltak, érdeklik a programok, hangulatosnak találják a környezetet, kiváló családi programlehetőségnek vélik a Nemzeti Vágtát a kapcsolódó rendezvények segítségével. Mindössze a válaszadók 3%-a felelte, hogy 2011-ben nem tervez ellátogatni a Nemzeti Vágtára, amit azzal

indokoltak, hogy az idén sem tervezték. A maradék 27% még hezitált, nem tudta eldönteni, hogy 2011-ben kilátogat-e a Nemzeti Vágtára.

A Nemzeti Vágtára való kilátogatás céljának mérésekor hat válasz közül legfeljebb hármat jelölhettek meg a válaszadók. A legtöbben (76%) a lovas futamok megtekintése miatt látogattak ki a rendezvényre, 48%-ot érdekelt az Országkonyha, és 46% jelölte meg a lovas bemutatók megtekintését, mint egyik célt. A válaszadók 44%-a jelölte meg a települések sátrainak, 37%-a a kézműves standok megtekintését a rendezvényre való kilátogatás céljának. Szurkolást csak 10% említette, ez volt a legkevésbé jellemző motivációs cél a személyes kilátogatást illetően.

A Nemzeti Vágtáról való vélekedés

A Nemzeti Vágta megítélését néhány jellemzőnek egy 0-10-ig terjedő skálán történő értékelésével mértük fel. A legkisebb értéket a mosdók megfelelő száma és színvonala kapta, ezt átlagosan 5,9-re értékelték a látogatók, ugyanis a válaszadók 52%-a 6 pontos vagy annál kisebb értékelést adott. A futamok szabad szemmel való követhetőségét is többen kifogásolták, átlagosan 6,7-re értékelték. Ennél a két jellemzőnél 0 értékelés is előfordult, a többinél ilyen válasz nem volt. A legmagasabb értékelést az óriáskivetítők szükségessége kapta, átlagosan 9,4-et, amit az is megerősít, hogy a válaszadók 82%-a 10 pontra értékelt az óriáskivetítők meglétének szükségességét. Ez összefüggésbe hozható a második legalacsonyabbra értékelt jellemzővel, a szabad szemmel jól követhetőséggel, tehát a látogatók véleménye, hogy szükség van a pálya körüli óriáskivetítőkre, mert szabad szemmel nem láthatóak megfelelően a lovas futamok. Az egyes jellemzők értékelésének átlagát az 1. ábra foglalja össze.



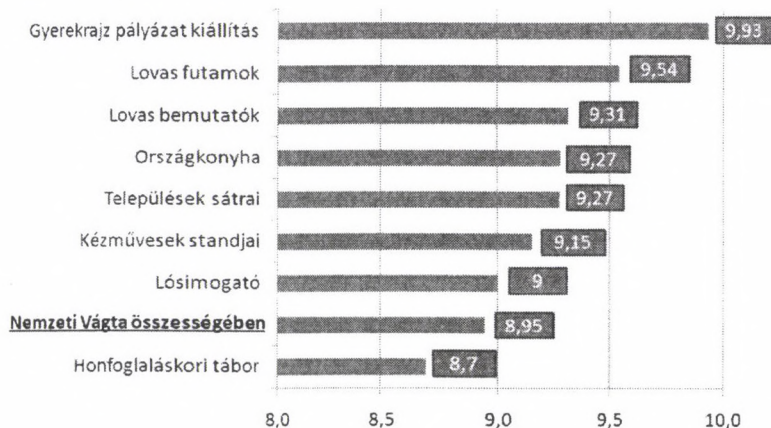
1. ábra: A Nemzeti Vágtáról való vélekedés értékelése

A Nemzeti Vágtával és a programjaival való elégedettség

A Nemzeti Vágtával való elégedettség átlaga 8,76 lett (szintén 0-10-ig terjedő skálán történt az értékelés), a legalacsonyabb említett érték az 5 volt, a legmagasabb pedig a 10.

A Nemzeti Vágta programjainak tetszését vizsgálva nagyon magas eredmények születtek, a legalacsonyabbra értékelt program is 8,7 pontos értékelést kapott (2. ábra). Meglepő eredmény, hogy a Nemzeti Vágta összességében 8,95 pontot kapott, így ezzel a második legalacsonyabbra értékelték a látogatók. A Lósimogató, a Gyerekrajzpályázat-kiállítás és a Honfoglaláskori tábor tetszésének értékelését a válaszadók csak egy kisebb része tudta megtenni (rendre 37%, 24%, 32%), mert nem mindenki látta az adott programokat.

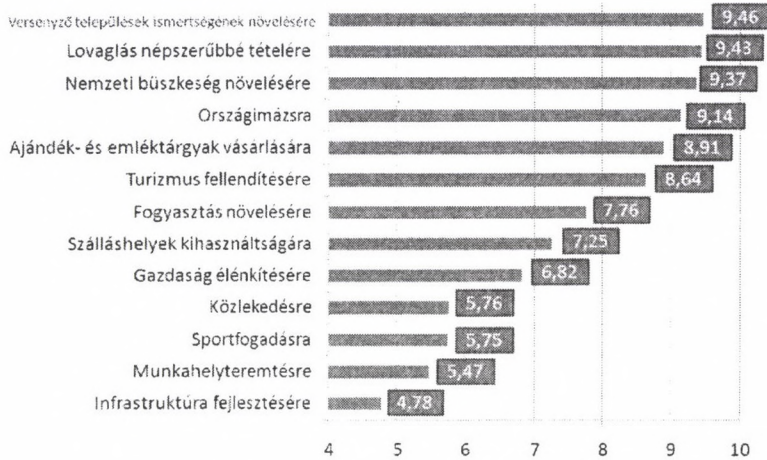
A lovas futamok (9,54) és a lovas bemutatók (9,31) tetszésének értékelése egymáshoz nagyon hasonló, és a többi közül kimagasló pontszámot kapott. Ez alapján a látogatók a rendezvény lovas részével nagyon meg vannak elégedve, a lovakkal kapcsolatos programok tetszenek nekik, amely alapján megállapítható, hogy a Nemzeti Vágta fő eseménye – ami egyértelműen köthető a lovas turizmus passzív ágához – megfelelően lett kiválasztva és megvalósítva.



2. ábra: A Nemzeti Vágta programjaival való elégedettség

A Nemzeti Vágta hatásai

A Nemzeti Vágta hatásainak vizsgálatakor összegeztük a látogatók véleményét. Tizenhárom tényezőt kellett a válaszadóknak értékelniük egy 0-10-ig terjedő skálán (3. ábra).



3. ábra: A Nemzeti Vágta hatásai

A legkevésbé jelentős hatásnak az infrastruktúra fejlesztését gondolták a válaszadók, amely mindössze 4,78 pontszámot kapott; de alacsonyra értékelték a Nemzeti Vágta hatását a munkahelyteremtésre (5,47), a sportfogadásra (5,75) és a közlekedésre (5,76) is. A gazdaság élénkítése (6,82), a szálláshelyek kihasználtsága (7,25), és a fogyasztás növelése (7,76) már kicsit nagyobb pontszámokat kapott. A Nemzeti Vágta ezen tényezőkre történő hatása azért kaphatott 8 alatti értékelést, mert ilyen makroszintű hatást a mindennapokban az emberek nem biztos, hogy érzékelnek, nincs a köztudatban a jelentősége, nem értik és nem érzékelik, ezért úgy gondolják, nincs is hatása rá. A szakemberek szerint azonban ezekre a tényezőkre is hatással van a Nemzeti Vágta, csak ezeknek a mértékét nagyon nehéz és költséges mérni.

Az első, 8 pontos átlagnál magasabbat kapó hatás a turizmus fellendítése (8,64), amely egyelőre a belföldi turizmus fellendítését jelenti, az elővágta regionális vonzása és a települések fővárosi rendezvényen történő megjelenésének köszönhetően (Kocsik-Bogár, 2011). A Vágta ajándék- és emléktárgyak vásárlásának lehetőségét 8,91 pontra értékelték a válaszadók, ami főként az egyedi kézműves termékek vásárlásának megnövekedését jelöli.

A Nemzeti Vágta országimázsra való hatása magas értéket kapott (9,14), amely egyezik a rendezvény céljával és küldetésével, hogy hosszú távon meghatározza hazánk országimázsát és a müncheni sörfesztiválhoz vagy a pamplonai bikafuttatáshoz hasonló jelentőségű eseménnyé váljon. Ehhez kapcsolódik a nemzeti büszkeség növelésére való hatás, amely 9,37 pontos értékelést kapott. A válaszadók nagyon jelentősnek érezték a rendezvény

hatását erre a tényezőre, amely a lovas hagyományainkat tovább őrzi, illetve népszerűsíti a belföldiek és külföldiek körében egyaránt.

A Nemzeti Vágta egyik legnagyobb jelentőségű hatása a lovaglás népszerűbbé tételére van (9,43), ez országosan jellemző, a lovardákban meg-növekedett érdeklődés mutatkozik a lovaglás iránt, amely többek között az országosan rendezett vidéki előfutamoknak is köszönhető. Ennél még jelentősebb hatással van a Vágta a versenyző települések ismertségének növelésére (9,46), akik a Vágta Korzón való megjelenésükkel óriási lehetőséget kapnak az egész ország előtti bemutatkozásra, és ezáltal egy településmarketing- kampányra.

A Nemzeti Vágta hatásairól szóló összefoglaló értékelésünkben a nagyon jelentős hatás két pipát, a kevésbé jelentős egy pipát, a nem jelentős hatás mínuszjelet kapott:

- Gazdasági hatások
 - Létesítményfejlesztés* ✓
 - Infrastruktúra-fejlesztés -
 - Munkahelyteremtés ✓
 - A fogyasztás növekedése ✓✓
 - A gazdaság élénkítése -
 - Belső országimázs ✓✓
 - Külső országimázs ✓
- Társadalmi hatások
 - Közösségteremtés ✓
 - A lovaglás népszerűsége ✓✓
 - A lakosság turizmushoz való hozzáállása -
 - Az aktív lovaglók számának növekedése ✓✓
- Közvetlen turisztikai hatások
 - A szálláshelyek kihasználtsága ✓
 - A vendéglátóhelyek forgalma -
 - Ajándék- és emléktárgyvásárlás ✓✓
- Közvetett turisztikai hatások
 - A belföldi turizmus fellendítése ✓✓
 - A beutazó turizmus fellendítése ✓
 - Szezonhosszabbítás -
 - Vidéki helyszínek bekapcsolása a turizmusba ✓✓
- Egyéb hatások
 - A versenyző települések ismertségének növelése ✓✓
 - Nemzeti büszkeség növelése ✓
 - Kapcsolódó szolgáltatások ✓✓
 - Sportfogadás -

* A vidéki elővágta során történt csak létesítményfejlesztés.

Fejlesztési javaslatok a jövőre nézve

A javaslatok részben saját tapasztalataink és ötleteink alapján, részben az interjúalanyaink javaslataiból, részben pedig a kérdőív egyetlen nyitott kérdése alapján – amelyben egyéb észrevételeket kértünk és ezeket a megkérdezettekkel beszélgetve meg is vitattuk – születtek.

A harmadik Nemzeti Vágta döntőjének napján óriási tömeg látogatott ki a rendezvényre, ami elsősorban a marketing hatékonyságát és a vidéki elővágtá futamok sikerét jelzi. A nagy tömeg miatt nagyon nehezen lehetett közlekedni a Vágta Korzón a települések standjai előtt, ráadásul családi rendezvény lévén sok babakocsis vendég fordult meg a helyszínen, akiknek még nehezebb volt a standok közötti közlekedés. A legtöbb település műsorszámokkal, bemutatókkal készült, ami sok helyet vett el a sétálóknak szánt térből. A standokat nem lehet hátrább felállítani, mert az Andrássy úton fák és járdasziget van az úttest és a szervízút között, és nem férnének el a sátrak. Megoldás lenne két szemben lévő sor helyett egy sorban elrendezni a településeket, ezzel hosszabb lenne a standok sora, és az útlezárás még nagyobb területet érintene, de a tágasabb hely jóval kényelmesebb nézelődést tenne lehetővé. A rendezvény többi területén nem zavaró a nagy tömeg, nincs bezártság és fullasztó érzése az embernek, mert ott elég tér van a pavilonok között.

A kültéri rendezvények egyik fő meghatározó tényezője az időjárás, ami nagymértékben befolyásolja az események sikerességét. Ez a tényező az emberi tevékenységtől független, csak felkészülni lehet rá. A 2010-es Nemzeti Vágtán nem a rossz idő, hanem a nagyon magas hőmérséklet volt jellemző, amire jobban fel lehetett volna készülni. Mindez a Hősök terén volt a legzavaróbb, ahol a tűző nap elől nem volt semmilyen lehetőség árnyékba húzódni, (a kérdőívet kitöltők is nagyon hiányolták az árnyékos területeket és napernyőket). Néhány óriási napernyő felállítása hasznosnak bizonyult volna, akár csak egy-két mobil csap, vagy egyéb vízforrás, ahol enyhíteni lehet a meleg okozta hőérzeten.

A Hősök terén csak egy büfé volt, ami előtt hatalmas sor állt, és az egyetlen kisebb méretű árnyékos területet is a tér közepén lévő műemlék adta. A büfé melletti néhány padon és asztalon kívül az egész téren nem lehetett sehova leülni. A jóval több ülőalkalmatosság a Hősök terén fokozná a komfortérzést a látogatók körében.

Az előbb említett gondokat fokozta, hogy a Hősök teréről csak a 45 percenként negyed órára megnyíló, a közönség létszámához képest szűk kapukon keresztül lehetett kijutni, addig be volt zárva a néző a tér pusztaságába. Ennek megoldására egy hidat javasolunk, ami a pálya fölött átívelve gyorsabb és egyszerűbb átjutást biztosítana a látogatóknak. Ezt a

hidat olyan magasra kell építeni, hogy a lovas versenyeket és bemutatókat ne akadályozza, de a nézők néhány lépcsőn keresztül a tér közepére vagy onnan visszajuthassanak. Ugyanakkor az átjárás folyamatosságának biztosítása komoly szervezői feladat, azért, hogy a hidat ne kilátónak használják a látogatók.

A leggyakoribb kritika a láthatóságot illetve (*Kocsik-Bogár, 2011*). A rendezvény ingyenesen látogatható, de a futamokat szabad szemmel csak a lelátóról lehet követni, de ide csak jegy vásárlása esetén lehet feljutni. Erre nincsen mindenkinek pénze, de ha olcsóbbak lennének a lelátójegyek, akkor a szervezőknek több bevételük lenne, mert jóval több látogató tehetné meg a megvásárlását és elégedettebbek is lennének, mert többet látnának a versenyből. 2010-ben viszonylag üres volt a lelátó, ami a jegyek magas árára vezethető vissza.

Annak érdekében, hogy a Nemzeti Vágtára még több külföldi vendég látogasson el, érdemes a Magyar Turizmus Zrt.-vel még jobban összehangolt marketingtevékenységet folytatni, illetve az utazási irodákkal együttműködve egy kedvezményes csomagajánlatot készíteni. Ez a csomag kifejezetten a Nemzeti Vágtára való utazást tenné kedvezőbbé, akár kiegészítő programokkal együtt. Egy ilyen kezdeményezéssel még rövidebb idő alatt elérhető lenne, hogy a Nemzeti Vágta világszerte ismertté váljon és egyre többen lehessenek személyesen is részesei a rendezvénynek.

A következő fontos teendő a külföldiek körében való ismertség elősegítésére a többnyelvű honlap készítése. A honlap angol nyelven történő megtekintésére már van lehetőség, ez tömörebb összefoglalásokat és kevesebb információt tartalmaz a Vágtáról, ami megfelelő, ugyanis a külföldiek számára ennél többre nincs szükség. Hasznos lenne azonban – a hazánkba látogató külföldi turisták nemzeti összetételéből kiindulva – még több nyelvi lehetőséget feltüntetni a honlapon, hogy a kisebb nyelvi tudással rendelkező potenciális látogatók is a saját anyanyelvükön tájékozódhassanak a rendezvényről – mint az a sienai Palio esetében is megtehető.

A Nemzeti Vágta egyik fő célja a lovas turizmus élénkítése (*Kocsik-Bogár, 2011*), ezért érdemesnek tartjuk a településeken túl lovasiskolák, lovardák megjelenését is a rendezvényen. Ennek megvalósulása esetén a lovagláshoz kedvet érző látogatók azonnal megtudhatják melyik a hozzájuk legközelebb eső lovarda, és milyen szolgáltatások nyújtását ígéri vendégeinek. Ennek kapcsán lehet népszerűsíteni a Magyar Turizmus Zrt. Lóháton Magyarországon című kiadványát, amely a hazai lovardák összegyűjtött listáját tartalmazza.

A merchandise-termékek megjelenése minimális a Nemzeti Vágtán, loval ellátott patkót és csákót lehetett csak vásárolni a rendezvényen (*Kocsik-Bogár, 2011*). Talán több ilyen terméket is lehetne gyártani és

forgalmazni, például pólókat, sapkákat, kulcstartókat, képeslapokat, így ezek megvásárlásával a látogatók kézzel fogható emlékekkel is rendelkez-
nének a Nemzeti Vágtáról.

A rendezvény még „magyarosabbá” tételéhez és hazánk lovas múltjának kommunikálásához bevezetésre kerülhetne egy olyan szabály, hogy a Nemzeti Vágtán csak magyar fajtájú lovakkal lehet elindulni. 2010-ben ennek csírája már megmutatkozott: a jótékonyági sztárfutam résztvevői csak magyar fajtájú lovakkal indulhattak, a települések közötti versenyen pedig külön díjazták a magyar fajtájú lóval induló és legjobb teljesítményt elérő települést.

A szervezők 2011-es célja egy EU-futam megszervezése (Szotyori, 2011; Kocsik-Bogár, 2011). Ez kifejezetten jó ötlet több szempontból is: egy újabb program a rendezvény lovas futamai között növeli azon látogatók érdeklődését, akik már többször kilátogattak a versenyre, így az új program miatt újabb motivációjuk lesz a helyszíni megtekintésre. Az EU-futam hazánk soros uniós elnökségéhez kapcsolódik, így minden ország egy lovasa képviseli nemzetét, és a helyszínen sorsolt lovakkal versenyeznek a győzelemért. Ebben a versenyben minden hazai látogató a magyar sikerért szurkol, mert hazánk képviselője valamennyi magyar nevében versenyez, és egész országunkat képviseli. Komoly előnye egy ilyen futamnak, hogy az induló országok tudósítást készítenek a futamról – és/vagy az egész rendezvényről –, így például egy televíziós bejelentkezésen keresztül közvetlenül jutna el a Nemzeti Vágta híre valamennyi európai uniós országha.

Összegzés

A Nemzeti Vágta létrejöttének fő célja, hogy Európa figyelmét felkeltse hazánk iránt és Magyarország is rendelkezzen világgraszoló országimázs-rendezvénnyel, amely egy sportturisztikai rendezvény is egyben.

Egy rendezvény jelentőségének növeléséhez, a hagyomány megalapozásához és az országimázsához való pozitív hozzájárulásához több év kell, ami a Nemzeti Vágta esetében is igaz. Az első években az elfogadás és az újdonság ereje jellemezte a rendezvényt, a hagyományteremtés viszont több év sikeres megrendezésével történik meg (Szotyori, 2011).

A rendezvény jó úton halad, hogy hosszú távon olyan országimázs-eseménnyé váljon, mint a pamplonai bikafuttatás, vagy a müncheni sörfesztivál, de egyelőre a külföldi látogatottság még nem olyan jelentős, inkább a belföldi turizmus a jellemző. A Nemzeti Vágta nagy erénye, hogy már most vannak kedvező hatásai a lovaglás sportágára és a lovas turizmusra, a magyarok körében megnőtt a kedv a lovaglás iránt (Kocsik-Bogár, 2011) és egyre több lovardát, lovas pályát is felújítottak, illetve ünnepélyesen felavattak egy-egy vidéki elővágta rendezése során.

Irodalom

- Bényei Zsófia (2009): *A lovas turizmus jellemzői és területi különbségei Magyarországon.* (Szakdolgozat.) Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest.
- Bodnár László (2000): *A turizmus földrajzi alapjai.* Nemzeti Tankönyvkiadó, Eger-Budapest.
- Flandorffer Tamás, Hajas József (1997): *Ló és lovaglás.* Noran, Budapest.
- Gráfik Imre (2003): Lovas turizmus – lovashagyomány. (Gondolatok egy kiállítás kapcsán.) In Fejős Z., Szijártó Zs. (Szerk.): *Helye(in)k, tárgya(in)k, képe(in)k: A turizmus társadalomtudományos magyarázata.* Néprajzi Múzeum, Budapest. 209-227.p.
- Gyarmati Ildikó (2005): *Rendezvényszervezési Kalauz.* Athenaeum 2000 Kiadó, Budapest.
- Györffy-Villám András (2001): *A lovasturizmus kézikönyve.* Mezőgazda, Budapest.

Internetes hivatkozás:

<http://vagta.hu> (letöltés ideje: 2011. április 16.)

EPIZÓDOK A HAZAI SPORTÉRMÉSZET KÖRÉBŐL

● Takács Ferenc

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Társadalomtudományi Tanszék

A *játék* és a *versenyzés* szenvedélye végigkísérte az emberiség történetét és ezekkel párhuzamosan kialakult a *jutalmazás*, illetve a *díjazás* szokása. Az ókori sportversenyeket először jelképes elismerés követte (vadolajfa ága, babérkoszorú stb.), majd egyre jobban előtérbe kerültek az anyagi jellegű díjazások (ingyenes ellátás, földbirtokadomány, hivatali rang, pénz). A 19. században elterjedt modern sportokkal egy időben az amatőr versenyeken győztesek és a helyezették különböző dísztárgyakat kaptak, később pedig érmeket (gyakran nemesfémekből) és plaketteket. Ettől kezdve megindult a gyűjtés, így viszonylag rövid idő alatt a *sportérmészet* – mint a numizmatika egyik ága – gyökeret vert és főleg a testkultúra történetét kutatók számára fontos tényezővé vált.

Mielőtt a magyar sportérmészet krónikájából néhány szemelvényt ismertetnénk, szükséges az *éremtan*, illetve a *numizmatika* alapfogalmait érintenünk. Nem szeretnénk azonban belebonyolódni a máig vitatott szakmai problémákba, csupán a tájékozódás szándékával definiáljuk a fontosabb kategóriákat.

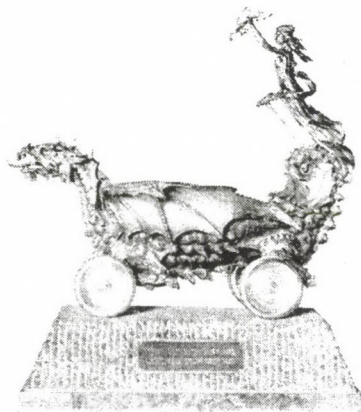
Kezdjük az *éremmel*, amely a Magyar Nyelv Értelmező Szótára szerint, „rendszerint nemesfémből vert vagy öntött s domborművű ábrával és felirattal díszített kis korong, melyet kitüntetésül, díjazásul emléktárgyul adnak valakinek” (Akadémia Kiadó, Bp. II. kötet. 1960. 418. old.). Megjegyezzük, hogy az érem lehet szögletes is, ennek egyik típusa a *plakett*, amely nem más, mint művészi kivitelű kispasztika, amit kedvelt sportdíjként használtak.

Az éremtől megkülönböztethető az *érme*, amely fémből készült pénzdarab. Az érme alapvetően fizetési eszköz, de használják szolgáltatások díjainak rendezésére is (pl. telefonérme, tantusz vagy zseton).

A *numizmatikát* a görög szó alapján éremtannak szokás nevezni, de valójában a numizmatikus elsősorban a pénzek ábrázolásával, felirataival és készítésükkel foglalkozik. Az érmek gyűjtését, azok rendszerezését célszerű inkább *érmészetnek* nevezni (pl. sportérmészet). Megjegyzendő azonban, hogy alkalomadtán az emlékpénzeken is megjelennek a sportábrázolások, különösen az olimpiák tiszteletére. A numizmatika a történelemtudomány



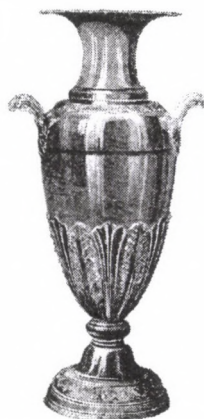
**Gróf Andrássy Sándor, a Magyar
Automobil Club elnökének
tiszteletdíja**



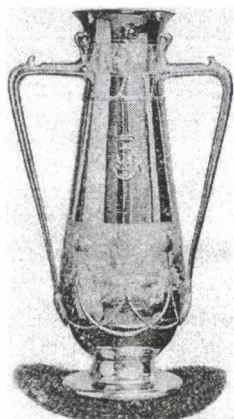
**Gróf Zichy Béla
művészi tiszteletdíja**



Gróf Károlyi Imre vándordíja



Gróf Széchenyi László tiszteletdíja



**Gróf Károlyi Mihály által
alapított vándordíj (1901)**



**Zsolnay Miklós
szecessziós tiszteletdíja**

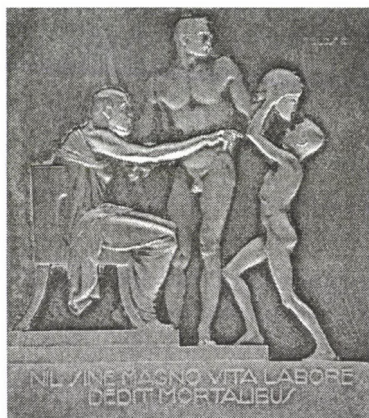
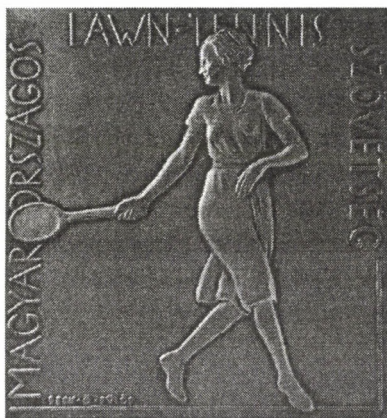
egyik segédtudománya és a 19. századtól kezdve a magyar egyetemeken oktatott tantárgy.

Az érmekkel (pénzekkel), mint kisplasztikai alkotásokkal a művésztörténet foglalkozik. Az éremművészet önállóan a reneszánsztól kezdve létezik. Hazánkban Mátyás király alatt jelentek meg az érmek, melyeken portrékat ábrázoltak az Itáliából behívott szobrászok. Ezt követően Körnöcbányán volt jelentős éremkészítés klasszicista stílusban, majd a 19. század végén megújult az éremművészet (Ferenczy István, Szárnovszky Ferenc stb.). Az érem, mint kisplasztika viszonylag szűk határok közé szorított szobrászati műalkotás. Az érmek egyének, illetve társadalmak egyes mozzanatait követik, melyek alkalmasak a tömegek művészi érzéseinek és érdeklődésének felkeltésére. Ezek az alapelvek – mutatis mutandis – érvényesek a sportérmekre is.

Az éremgyűjtéshez sokféle út vezet, melyek egyéni motívumokra épülnek. Egy közös vonás azonban található a gyűjtőkben: a nemes szenvedély. Ezt Cicero – a rá jellemző retorikai készséggel – így fogalmazta meg: „A gyűjtemény értékét kizárólag annak a szenvedélynek a foka határozza meg, amellyel annak birtoklásáért hevülünk, és a legszebb gyűjtemény is értéktelen annak, aki e szenvedélytől mentes.”

Az ilyen szenvedélytől fűtött ember rendszerint már gyermekkorában elkezd valamit gyűjteni és általában a felnőttkor derekán komolyabb formákba ölti vonzódását a gyűjteményéhez. Lehet gyűjteni az egyes művészek vagy művészeti irányzatok érmeit, gyakoribb azonban a témák szerinti érdeklődés, amely szinte parttalan lehetőségeket kínál. Témák lehetnek a közélet területei, a tudomány szinte minden ága, személyi vonatkozású emlékérmek (pl. írók, zenészek, képzőművészek, építészek). Kedvelt gyűjtési terület továbbá az épületek, a városok, az állatok, a virágok, a közlekedési eszközök (autó, repülő, mozdony, hajó stb.), az oktatás és nem utolsósorban a *sport*.

A *sportérmészet* az egyes sportágakkal kapcsolatos művészi vagy díjermeket (plaketteket) foglalja magába. A sportérmek egyértelműen a jutalomérmek alá tartoznak, melyeket elsősorban díjazásra használtak. A sportérmek – erkölcsi értékükön túl – eleinte anyagi haszonnal is jártak, hiszen aranyból vagy legalább ezüsből verték azokat. A sporttémájú érmek (plakettek) gyűjtése sokféle módon történhet. Gyűjthetünk sportágak szerint, lehet egy-egy sportverseny szerint (vb, Eb stb.), alkotójuk alapján, lehet egy bizonyos időszak (periódus) díjait összeszedni, van aki csak labdajátékokat, vagy például téli sportokat gyűjt és így tovább. Külön kategóriát képeznek az olimpiai érmek (arany, ezüst és bronz), illetve a részvételi emlékérmek és egyéb a játékokkal összefüggő kisplasztikák. Speciális gyűjtési terület a sportkitüntetéseké, ezek némelyike érem vagy plakett formájában létezik (lásd Toldi Miklós érdemérem).



Telcs Ede OTT-plakettje



Beck Ö. Fülöp
művészi kivitelű plakettjei

A bevezető témák után néhány epizódot villantunk fel a hazai sportérmészet 1945 előtti krónikájából.

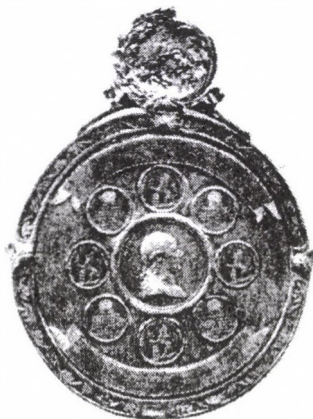
A magyar sportérmek alkotói között a legjobb művészek neveit találjuk, mint például Szentpéteri József, Beck Ö. Fülöp, Telcs Ede, Reményi József, Ferenczy Béni, Berán Lajos és Nándor. Ezeket az alkotókat a művé-



Reményi József plakettjei

szettörténet is számon tartja, de csak a legkritikább esetben említik sporttémájú alkotásaikat. A magyar sportérmészet irodalma pedig rendkívül szegényes, csupán dr. Keresztényi József Sportérmészet című könyve (TTT, Bp. 1960) és dr. Takács Ferenc Régi idők sportérmei (Tandem Kiadó, Bp. 2002), tanulmánykötete említhető. Régóta várat magára egy átfogó és szakszerű sportérmészeti monográfia elkészítése, illetve kiadása.

Az egyik legrégebbi magyar sportérmét I. Ferenc király adományozta a Pesti Lövész Egyletnek 1792-ben. A



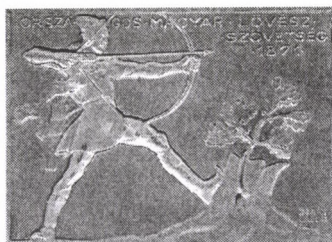
I. Ferenc király érme
a Pesti Lövész Egyletnek (1792)

sorban következő érem szintén a lövészeknek készült 1826-ban, amely Szentpéteri József munkája. Ebből a korból való az a pesti lövöldét ábrázoló plakett, amelyet a Budapesti Történeti Múzeum őriz. A Habsburg elnyomás sokáig akadályozta a modern sportok kibontakozását hazánkban, így természetesen a sportérmészet is csak kezdetleges formában létezhetett.

A kiegyezés után lassan fejlődésnek induló sportélettel párhuzamosan néhány sportérem napvilágot látott. Ilyenek voltak a körmöcbányai pénzverő vésnökének, Gerl Károlynak sportos témájú érmei, melyek a Nemzeti Múzeum Éremtárában találhatók (pl. a Selmechányai Athletikai Club díja 1890-ből, az 1894-es országos tornaverseny érmei, a BTC bajnoki érme 1898-ból stb.). A szintén körmöcbányai Reisner József és Mayer Elek sportérmei a 19. század végi országos tornaversenyekre készültek.

A polgári fejlődés gyorsuló tendenciája magával ragadta a sportot, a sportegyesületek alapítását és a versenyek szaporodását, így a sportérmek készítése szintén fellendült. Valamennyi új sportklub igyekezett saját érmeiket veretni és a legjobb vésnököket (pl. Exner Károly, Szárnovszky Ferenc, Loránfi Antal stb.) keresték ez ügyben. Az egyik legnagyobb sportérmekészítő Berán Lajos volt, aki maga is sportolt és a testkultúra minden ágát művészien ábrázolta plakettjein.

Az 1800-as évek második felében a Nemzeti Torna Egylet (1863) és a Magyar Athletikai Club (1875) megalakulása hozott pezsgést a pangó sportéletben. A német (porosz) torna hegemoniáját megtörte az Esterházy Miksa és Molnár Lajos által szorgalmazott szabadtéri atlétika, majd a kerékpár, az úszás, a vívás és végül a labdarúgás. Ezeken a versenyeken sokáig az arisztokrácia által felajánlott díszes – és igen értékes – serlegek, kupák, sportszobrok, esetleg egyéb ajándéktárgyak alkották a díjakat. Az evezős, illetve



Berán Lajos érmei és plakettjei

a hajósegyletek regattáin szinte kizárólag ilyeneket adtak és csak ritkán jelent meg az érem, az is inkább plakett formájában. A MAC által rendezett – a kontinensen első – atlétikai viadalon, 1875-ben a győztesek egy szépen kivitelezett, de szignálatlan érmet vehettek át, amit feltehetően külföldről hozattak. A kerékpárversenyeken továbbra is valamilyen dísz tárgy volt a jutalom, illetve később elterjedt a győzelmi koszorú, amely többnyire ezüst vagy réz ötvösmunka.

Bármennyire hihetetlen, de a magyar tornászok és az atléták között több évig dúló háborúskodás közvetlen kiváltó oka egy sportéremadomány volt. Esterházy Miksa gróf, miután 1875-ben megalapította a Magyar Athletikai Clubot, mindent elkövetett, hogy az egyetemi ifjúságon kívül a középiskolásokat is bevonja a szabadtéri sportok, az atléták táborába. Ezért a MAC nevében, de saját költségén felajánlott 30 darab érmet a középiskolai tornaversenyek céljára. Szándéka szerint ezzel is igazolni szeretne volna az atléták jóakarátú közeledését a torna ügyét illetően. A tornászok felkent apostolai azonban megsértődtek és gőgösen visszautasították az érmekeket. Az úgy a legfelsőbb körökben is port kavart és még Trefort Ágoston vallás- és közoktatásügyi minisztert is csak később sikerült meggyőzni, hogy a MAC és Esterházy ajándéka semmivel sem sérti az állam méltóságát. Ezt követően viszont – mintegy bocsánatkéréskeppen – az egyébként sportot szerető Trefort a minisztérium költségvetésének terhére állami aranyérmekeket csináltatott a MAC versenyekre.

Természetesen az idővel MOTESZ-MASZ néven elhíresült viszálykodásnak az érmeke csupán „gyutacsai” voltak, a mélyben a két sportág érdekellentéte feszült. Évszázados történelmi tradícióinknak megfelelően a németeket utánoztuk a testkultúra terén is, nevezetesen átültettük hazai talajba a porosz tornamozgalmat. Ez nem ment könnyen, a hazai tornászvezéreknek hosszú harcot kellett vívniuk, hogy Pannóniában is meghonosodjon a tornászat. A torna hívei végül győztek és megszerezték a magyar sport, illetve testnevelés legfrekvenciáltabb pozícióit és ezzel egy időben megalakították az intézményi hátteret. A Nemzeti Torna Egylet volt a centrum, ez a grémium szerezte meg például a tornatanítók képzésének jogát és a vele járó tetemes állami támogatást.

Ezt a begyepesedett rendszert zavarta meg Esterházy azzal, hogy 1875-ben életre keltette a Magyar Athletikai Clubot és ezzel hódító útjára indította az atlétikát. Érthetően nem tetszett ez a tornászoknak, ezért tüzzel-vassal nekimentek a konkurenciának tartott fiatal sportágnak. A MAC vezetőit és különösen Esterházyt anglofón árulónak kiáltották ki, pedig a gróf legnagyobb szószólója volt a régi magyar játékoknak és sportoknak. Több írásában hangsúlyozta, hogy az atlétika nem angol eredetű, hanem ógörög, így az egész emberiség értékes öröksége. Esterházy jóindulatát bizonyítandó

ajánlotta fel az inkriminált érmeket, de akaratán kívül ez lett Érisz almája, amely sokáig rothasztotta a tornászok és atléták közötti viszonyt. Az érmek végtelenek voltak ebben, kár, hogy nem maradt egy sem – legalább is tudomásom szerint – belőlük az utókorra.

Az 1880-as évektől az érem egyre jobban hódított, mivel egyszerű, praktikus és viszonylag olcsó volt. Az atlétikában általánossá vált, hogy az ezüst- és gyakran sokszögletű érmek hátoldalára rávésték a versenyszámot és a helyezést, valamint a dátumot is. Ezeket az érmekeket a sportévkönyvek alapján könnyű beazonosítani, így az ilyen gyűjtemények akár névre szólóan visszakereshetőek. Ez a gyakorlat a 20. század elejére polgárjogot nyert más sportágakban is, ami szükségyszerűen megnövelte az érmekészítő műhelyek számát. A hazai műhelyeken kívül a bécsi mesterek is besegítettek a sportérmek előállításában, sőt német, francia, cseh megrendelésekről is tudunk. Az egyesületek saját emblémájukkal ellátott érmekeket csináltattak, melyeken igen gyakori motívum lett a három összefonódó „E”



**Az 1896. évi milleniumi
sportversenyek
nyolcszögletű ezüstérme**



Néhány három E-betűs érem a 20. század elejéről

betű. Ezt a német (porosz) tornarendszerből vettük át, ahol eredetileg négy „F” betű szerepelt az érmeken: Frisch=ép, Frei=szabad, Fröhlich=vidám és Fromm=bátor. Eleinte megpróbálkoztunk mi is az „F” betűk magyarításával (pl. Fürge, Független, Férfias, Fedhetetlen), de végül csak a három „E” honosodott meg, többnyire abban a verzióban, hogy Erő, Épség, Egyetértés. A múlt század első felében ezek a sportérmek még forgalomban voltak és nagy népszerűségnek örvendtek.

A labdarúgás az MLSZ megalakulásával (1901) a legnagyobb foglalkoztatója lett a magyar éremkészítőknek. Nem csak a játékosoknak ado-

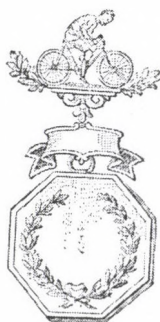
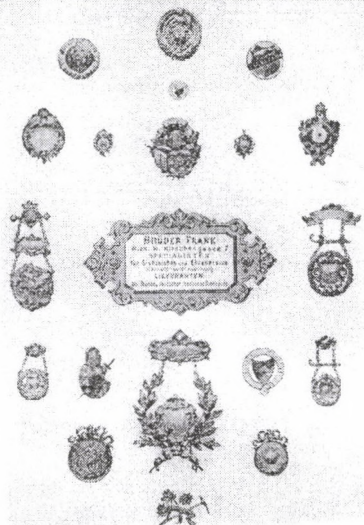
MÜTEREM
Minden sportra alkalmas verseny-
díjak, arany, ezüst és bronz
egyleti és ciszjelvények
készítése.

BAUMGARTNER HENRIK

BÉCS,
Grosse Neugasse 38.
Kittintetve 1887.
Árjegyzék ingyen és bérmentve.

I. Bécsi
egyleti jelvény-készítő műterem.
Jelvények az összes sport-
nemekhez.
Igazolhatólag közel 2500
bel- és külföldi egylet
szállítója.
Egyleteknek zártan minták
megtekintés végett bérmentve
küldetnek.

BELADA ADOLF
Bécs, VII. 2 Mariähißerstrasse 54.



EREMVERŐ INTEZET
LOUIS ABEL, WIEN

IV. SCHÖN-BURG-STRASSE 38.
MINDENMÉD DÍJ- ÉS EMLÉK-

ÉREM,
DÍSZJELVÉNYEK
BRONZ-, EZÜST- ÉS ARANYBÓL.
EGYLETI JELVÉNYEK,
ARANY ÉS EZÜST
ROJTOK ÉS ZSINÓROK.
STAMPIGLIAK,
ÁRJEGYZÉK INGYEN ÉS
BÉRMENTVE.

EGYESÜLETI JELVÉNYEK
sportáron minden alakban és kivitelben. Kívánságra minta-skicceket küldünk.
A. BELADAS UTÓDA, SCHLESINGER, WIEN, VII.
Burggasse 40. Interurban Telefon 32164.

SAJÁT GYÁRTMÁNY
ERMEK
DÍSZJELVÉNYEK
EGYLETI JELVÉNYEK
ÜNNEPI ÉS
TISZTELETJÁK
MINDEN SPORTNEMRE
LOUIS ABEL

SCHÖN BURG-STR.
NR. 38 IV. WIEN
A MŰV. KÉZMŰ. RÉSZTVE
KÉSZÜLTÖK
ÁRJEGYZÉK DÍJTANUL
MINTA KÜLDÖNTETEK.

Bécsi sportjelvények és tiszteletdíjak készítőinek reklámjai
magyar lapokban

mányozott érmek uralták a „piacot”, de a kupák és a serlegek is, melyek a különböző futballbajnokságok díjai vagy vándordíjai lettek. Az egyik leg-híresebb ilyen relikvia a Margitszigeti Ezüstlabda (a Magyar Sportmúzeumban őrzik). Polányi Géza országgyűlési képviselő alapította 1903-ban és elsőnek az FTC nyerte el 3:0-ra legyőzve a 33 FC együttesét. A másik híres labdarúgódíj az arany, ezüst és bronz Corinthián plakett, melyet Istók János készített. A korszak jeles szobrásza, Ligeti Miklós is több sportérmet alkotott. Az egyik legszebb sportplakettünket is Ligeti mintázta, melynek megrendelője Bárczy István polgármester – egykori híres sportember – volt, aki 1910-ben a Vén Fiúk Vívó Clubjának ajándékozta a plakettet. Az 1911-es bécsi műkorcsolyázó-világbajnokságon győztes Kronberger Lili viszont Beck Ö. Fülöpöt ihlette meg, aki ekkor készítette el a BKE részére az egyesület érmét és jelvényét. Figyelmet keltő híradás 1905-ből a Nemzeti Sport

Sportegyletek figyelmébe ajánljuk

Kirschler és Frömmel

üzéget

Budapest, IV., Károly-körút 22. sz.
(Róiser-bazár.)

**Készítenek egyleti jelvényeket, sport-
érmeket ízléses kivitelben, stanczákat
stb. stb.**

— Mintarajzokkal ingyen szolgálunk. —

**SPORTÉRMET
JELVÉNYT** készítenek

MORZSÁNYI J.

IV., Váci-u. 36. Telefon: 153-917

**Ezüst serlegek,
vándordíjak**

készítenek és megrendelőre



**Szigeti Mándor
és fia**

ezüstartú rakodásban

II. ker., Múzeum-körút 17. sz.

Radványi

Budapest, IV.,
Apponyi-lőr 5. sz.

Jubileumi, alkalmi
ajándéktárgyak
versenydíjak, érmek
plakettek rendelés-
re is az amerikai
kiállításra ezüst
éremmel kitüntetve

Sportérmek, plakettek

Legnagyobb választék. Olcsó árak.

Arkanzas BUDAPEST, IV.,
VÁCI-UTCA 23.

Tel.: Autóm. 830-19. Alapítván. 1596.

Létezők és új plakett, érme készítése ingyen

**Versenydíjak,
serlegek**

legnagyobb választékban, legkisebbben

Polgár Kálmán

ezüstartúgyárban

VII., Kazinczy-u. 9

Telefon: 221-111

Paar János

BUDAPEST, IV., Koronaherceg-utca 3.

MÜTEREM

TARJÁN-PAAR V., Városház-utca 3. sz. (Mezzanin).

34

TELEFON

75-70.

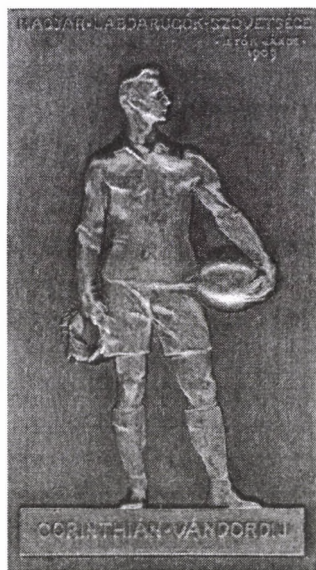
VERSENY-DÍJAK

az összes sportágaknak megfelelően
érmek, plakettek és jelvények hazai
gyártással.

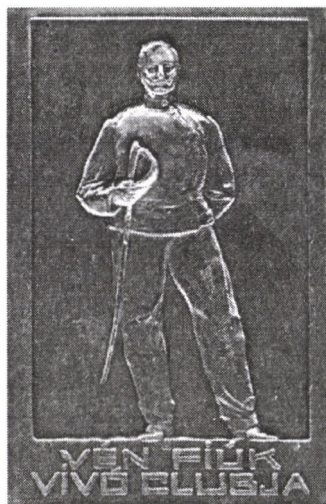
„Versenydíjak, serlegek legnagyobb választékban...”

tudósítójától: „A MAC, a MAFC és az FVC után a Ferencvárosi Torna Club érmei azok, amelyek művészi szempontból is becses emlékek, s méltán sorakoznak az evezős szövetség és lapunk szép plakettjei mellé. Az FTC értékes díját Berán Lajos tehetséges, fiatal szobrászunk tervezte és mintázta. A plaketteket csütörtök este osztották szét az FTC első úszóversenye győzteseinek egy kedélyes lakoma keretében.”

Az első világháború alatt az úgynevezett hadibajnokságokra új érmek, plakettek és serlegek láttak napvilágot, azzal a gyakori felirattal, hogy „Bajnokságunk a haza szolgálata”. A legtöbb éremmegrendelést viszont a hadsereg adta, hiszen a hősi halottaknak és a hadirokkantaknak járt legalább egy vaskereszt. Jellemző, hogy a Semmelweis utcában működő Jaruschek-féle éremgyártó cég az addigi hirdetését („Sport és egyesületi érmek”) megváltoztatta és ezt írta ki: „Gyártunk katonai érdemjeleket, érmeket és plaketteket”. Ilyen kitüntetést – a „nagy ezüstérmet” – adományozták például 1915-ben Rákosi Jenőnek, az MTK kiváló sprinterének, akit két hétre rá halálos lövés ért a szerb fronton. Az egyesület hazahozatta és magyar földbe temették, a „nagy ezüst” mellé sportérmeit is rátették a koporsójára. Végül még egy háborús történet, amely némiképpen összefügg a sportérmekkel. A Nemzeti Sportban 1915-ben a következő hirdetés jelent meg: „Minder Frigyes az MLSZ pénztárnoka az egyik pesti ékszerboltban ráakadt egy I. osztályú bajnoki aranyérmre, amelyen gazdája – az amatőrség sutba dobásával – túladdott. A Szövetség szigorú vizsgálatot indított az ügy tisztázására...”



Az egyik legismertebb hazai labdarúgótorna plakettje (Istók János munkája)



Ligeti Miklós plakettje

A háború alatt – meglepő módon – egy különleges és egyedülálló állami dokumentumot adott ki a Vallás- és Közoktatásügyi Minisztérium és az OTT. A dr. Liedemann Frigyes által szerkesztett „Szabályzat az iskolai és iskolán kívüli testnevelés terén szerzett kiváló érdemek jutalmául szolgáló állami érmek tárgyában” több oldalon keresztül ismerteti, hogy ki kaphat állami nagy aranyérmet, kis aranyérmet, illetve ezüst- vagy bronzérmet. A dicséretes kezdeményezés az ifjúság testi nevelését és sportját kívánta serkenteni, általában tornatanárokat – ahogy akkor nevezték, „művezetőket” – tüntettek ki az érmeikkel. Mellesleg ma szintén elkelnének ezek az arany-, ezüst- és bronzérmek, de az is elég lenne, ha úgy fizetnék a tanárokat, mint majd később a klebelsbergi időkben...

A Sporthírlap 1918-ban arról cikkezett, hogy a versenyzők díjazása meglehetősen mostoha. A háború első évében a MASZ hazafias felbuzdulásból hozott egy határozatot, hogy csak hadi- (vas-) érdemdíjakat engedélyez. Az egyik indok kézenfekvő: az ország nemesfémkészletét ne csökkentsék az arany- vagy ezüstérmek (még a rézmozsarakat is beolvasztották az ágyúba). A másik érv erkölcsi alapon nyugodott: a harctéren vérüket ontott atlétáknak ne legyen rossz érzésük, hogy a náluk gyengébb sportolók itthon értékes díjakat vehetnek át. Új vándordíjak kiírását is tiltották és még a régiekért való küzdelmet is csak a következő évadban engedélyezték. Meg kell jegyezni, hogy a vasérmek is csak imitált vasak voltak, valójában néhány év alatt tönkrementek. A sportlap által szőnyegre került problémához több sportvezető támogatólag szólt hozzá. Felvetődött az a javaslat, hogy az egészen magas szintű eredmények elérése esetén kaphassanak a győztesek ezüstérmet, vagy akár tiszteletdíjakat is. A versenydíjazások kapcsán a korszak politikai atmoszférájára is jellemző sorokat olvashatunk a lapban: „Ha ismét elkövetkezik az áldásos béke, egy-két év alatt újra megindul a nemzetközi érintkezés az atlétika terén. Lehet, hogy rövid időn belül újra össze kell mérnünk atlétikai erőinket a svédekkel, németekkel stb. Erre az időre pedig atlétikánkat ismét teljes erejűvé kell tennünk. E célból itthon levő, de sok visszavonult atlétánkat kellene aktivizálni valamint újoncokat verbuválni. Ennek érdekében minden eszközt – a díjazást is – fel kell használnunk. Eddig már két ellenséges országgal megkötöttük a békét és nyugaton is döntő diplomáciai harcok folynak, amelyek eredménye a mindenki által epedve várt általános béke lehet.” Sajnos nem így lett: jött Trianon és többek között ránk hozta a nemzetközi sportbojkottot, amit csak 1924-ben tudtunk enyhíteni a párizsi olimpián.

A Magyar Nemzeti Múzeum régiségtárának igazgatója, Varjú Elemér 1923-ban felhívást intézett a hazai sporttársadalomhoz, hogy „a birtokunkban levő nemes versenyeken szerzett érmeiket és plakettjeiket helyezzék el örök letétbe a múzeum éremtárába”. Elsőnek a Pannónia Evezős

Club ajándékozott több arany- és ezüstérmét a nemzetnek, majd a következő évben – az OTT felhívására – folytatódott az adományozás. Ezt megelőzően is gyűjtötte a múzeum éremtára a sporttémájú díjakat, de most felgyorsult a folyamat és részben az új szerzeményekből rendezték meg 1926-ban a Nemzeti Múzeum sporttörténeti kiállítását, amit Horthy Miklós nyitott meg. Hóman Bálin főigazgató kalauzolta a közel ezer fős notabilitásokat és kifejtette: „Soha sem volt fontosabb, hogy a magyar kultúra bizonyosságait a legnagyobb gonddal összegyűjtsük, mint ma és teljes mértékben átérezzük azt a jelentőséget, amely ebben a sportnak jutott.”

Az 1926-os esztendő másik kiemelkedő sportéremmel összefüggő eseménye az MLSZ 25. évfordulójára készített plakett. Manno Miltiádész és Nemes György szobrász közös alkotása aranyozott ezüsből, illetve bronzból készült és különböző nagyságban került forgalomba. A plakett leírása így jelent meg a Sporthírlapban: „A futballpályán egyik lábát a labdára téve egy deli játékos áll és merengve néz az égre, ahol Nagy Magyarország sziluettje előtt dicsfényben ragyog a hármas halmon a kettős kereszt. A szép gondolat megvalósítása méltó a nagyarányú ünnepséghez.”

A rövid idő alatt rendkívül népszerűvé vált alkotás – amely a mai napig a gyűjtők kedvence – sajátos botrányt kavart. A korszak túlfutott légkörére jellemző, hogy az egyébként politikailag ambivalens plakett óriási felháborodást okozhatott. Az MLSZ minden szomszédos labdarúgószövetségnek elküldte a legnagyobb (kb. 26 cm átmérőjű) plakettet, amit örömmel és



Az 1926-os sporttörténeti kiállítás egyik vitrinje



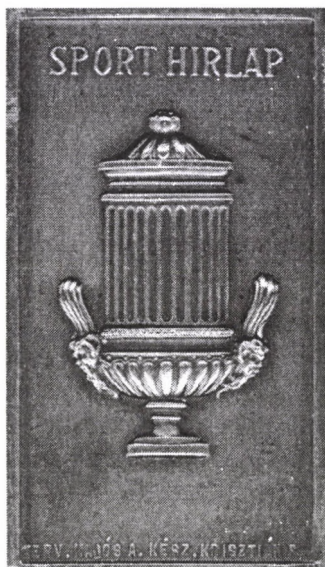
A politikai vihart kavart plakett (Manno Miltiádész és Nemes György munkája)

köszönettel nyugtáztak, kivéve a cseheket. Ferdinand Scheinost, a cseh futbalszövetség teljhatalmú titkára másfél év elteltével saját lapjában megszövegezte, hogy visszaküldi az MLSZ ajándékát. A cseh sportvezető hírhedt volt összeférhetlenségéről, példának okáért összeeszt az 1920-as olimpia szervezőivel, majd a belga és a svájci labdarúgó szövetséggel. De mint a Sparta csapatának dirigense is sok botrányt okozott, különösen a Hungáriát ostromozta, mivel a magyar együttes volt a cseh bajnok egyetlen erős ellenfele a Közép-európai Kupában. A plakett-affér fő oka azonban a túlzott érzékenység volt, amit a csehek Trianon után tanúsítottak a magyarokkal szemben. A békediktátum előírásait nem tartották be, viszont félve a visszarendeződéstől, belekötöttek mindenbe, még a sportba is. Egyértelmű politikai indíttatású volt a plakett visszaküldése, amelyet a Sporthírlap így kommentált: „Nem kellett volna odaadni a cseheknek ezt a plakettet, melynek domborművén a mi legfájóbb sebeink égnek s amelyeknek gyógyítását éppen a csehektől nem remélhetjük. Az MLSZ-nek disztinkválnia kellett volna és ha az egész világon szétszította is ajándékát, úgy látszik Prágába hiba volt elküldeni. Persze senki nem gondolta volna, hogy egy jubiláris plaketre ilyen ostobán reagálnak szomszédaink. A franciák sokkal bölcsebbek voltak, pedig Trianonhoz – ami ellen a plakett némán szót emel – nekik is volna némi közük. Párizs nemcsak elfogadta a művészi alkotást, de sajtójában meg is dicsérte a magyarokat, hogy mily finom és hatásos eszközökkel küzdenek a maguk igazáért. Mennyire lefegyvereztek volna bennünket a csehek, ha képesek lettek volna követni a franciákat...”

Az MLSZ jubileumára még egy művészi sportdíj is született. Különlegessége, hogy a magyar futballbírói kar ajánlotta föl a hatalmas ezüst amforát a labdarúgás fellendítésére. A játékvezetők – akik önzetlen, sőt sokszor mártírsorsú szereplői a futballnak – úgy gondolták, hogy a legszebb és -hasznosabb ajándék egy vándordíj alapítása, melyért a vidék, illetve a főváros elitcsapatai küzdhetnek. A Játékvezetői Testület később a bírák számára Ezüstsíp-díjat rendszeresített, a legjobbaknak pedig odaajándékozta az MLSZ jubileumi veretét. Érdekes kezdeményezés volt továbbá az MLSZ-nek a harmincas években a válogatottság jutalmazására szolgáló érdemdíjazása. A szabályzat szerint minden MLSZ-válogatott – akár amatőr, akár profi – az 1-9. válogatottsága alkalmából minden esetben egy-egy számozott bronzérmet kap. Aki elérte a tízedik válogatottságát az hasonlóan számozott ezüstérmet gyűjtögethetett a 25. szerepléséig. Aki eljutott a 25. válogatott mérkőzéséig, azt aranyéremmel tüntették ki. A továbbiakban annyi aranyérmet kapott a játékos, ahányszor a 25. meccse után még válogatott volt.

Az első világháború után elterjedt a sportdíjak adományozásának szokása, melyet egyének és intézmények is kultiváltak. Csak egy példa az elő-

zöre: 1917-ben a Bécsben rendezett osztrák-magyar válogatott mérkőzésre Liszt Hugó ékszerész egy hatalmas ezüstserleget ajánlott föl a győztesnek (sajnos a sógoroké lett). Egy évre rá az 1918. október 6-án Bécsben tartandó meccsre viszont a Filtex Rt. ajánlott fel egy díszes serleget, amit szerencsére elhoztunk, mert 3:0-ra legyőztük a szomszédokat. A Nemzeti Sport és a Sporthírlap egymással konkurálva alapították rangos vándordíjaikat. 1930-ban az utóbbi lap 22 remek kivitelű plakettet ajánlott fel a KISOK úszóversenyére. Ezeknek a díjaknak az ad extra értéket, hogy az olimpiai bajnok Hajós Alfréd alkotta. A leventesport támogatására viszont a Nemzeti Sport csináltatott 50 veretet, melyet Manno Miltiádésszal tervezettek. A diáksport fejlesztésére – az előzőekben már ismertetett 1916-os állami testnevelési érmekhez hasonlóan – szintén a Nemzeti Sport ajánlott fel plakettet. Az ezüstművet az iskolaigazgatók kaphatták, ezzel az indoklással: „Tudjuk, hogy sok esetben az igazgató jóindulatú pártfogásán áll vagy bukik az illető intézet sportbeli működése.” Mellesleg ez máig így van...



A Sporthírlap labdarúgótornájának plakettjét Hajós Alfréd tervezte



Manno Miltiádész munkája a Nemzeti Sport részére

A sportban elért kimagasló teljesítmények jutalmazására Horthy Miklós kormányzó alapította a Toldi Miklós Érdemérmeket. Ezeket az igen értékes – és ritka – kitüntetések az OTT ünnepi tanácsülésén adták át először 1936-ban a berlini olimpia bajnokainak. Az OTT elnöke, Kelemen Kornél köszöntőjéből idézünk: „Nem túlzás azt mondanom, kicsiny országunknak évtizedek óta nem volt igazibb és mindenkire kiterjedő öröme, mint, amit a magyar sport és ennek reprezentánsai szereztek. Ti voltatok a sport hős katonái, de a babért, amit hazahoztatok nem szabad darabokra osztani, hanem

ékesítse az egészében nemzetünket.” A Toldi Miklós Érdeméremről részletesebben olvashatunk Pandula Attila tanulmányában (Olimpiatörténeti tanulmányok. ELTE Eötvös József Kollégium. Bp. 1989. 94-106.old.).

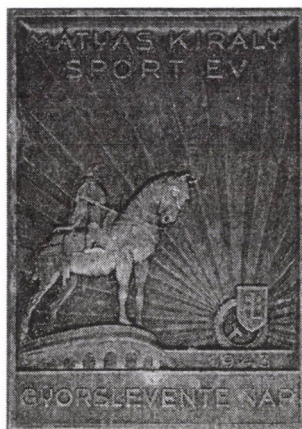
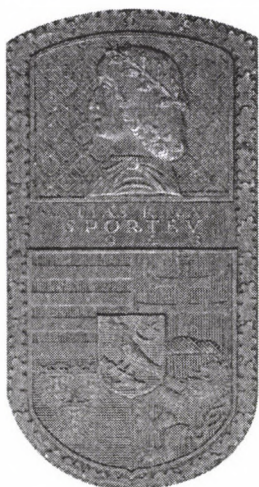
A két világháború között még gyakori volt az a 19. századból származó szokás, hogy az arisztokrácia tagjai nagy értékű díjakat (főleg vándordíjakat) és művészi plaketteket ajánlottak fel sportcélokra (pl. Anna és Augusztia főhercegnő, József főherceg, az Esterházy grófok, a Széchenyi leszármazottak stb.) Az angol sajtómagnás, Lord Rothermere – aki a magyarok pártfogója volt a trianoni békediktátum felszámolásáért folyó harcban – szintén több jelentős sportdíjat alapított. A nagyobb üzemek, vállalatok csatlakoztak az adományozási kampányhoz és számos művészi relikvia létrejöttéhez járultak hozzá.

De magánkezdeményezők is szép számmal akadtak, akik néha egészen különleges sportdíjakat alapítottak. Ilyen volt például az úgynevezett Győztesek Könyve. Villányi Ármin a Magyar Birkózó Szövetség ügyvezetője Brüll Alfréd-vándordíjat hozott létre, mely tulajdonképpen egy nagy méretű díszkönyv volt. Az egyedülálló alkotást saját maga finanszírozta, illetve adományokból valósították meg. A könyv száz kartonlapból állt, amelyekre minden évben feljegyezték a kerületi birkózóbajnokság győzteseinek nevét és fényképét. A mű fedő- és hátlapja iparművészeti mester-munka. A disznóbőrbe kötött előlap felső részére Brüll Alfréd domborművét tették, aki a Magyar Birkózó Szövetség és a sportág nemzetközi szövetségének elnöke volt. Középen Magyarország emailrozott (zománcozott) címerét helyezték el, a belső lapon pedig az elnök jelmondata olvasható: „Legyen e mű csonka Magyarország kerületei között a magyar ifjúság testi ereje, ügyessége és szellemi frissessége gyarapítására nemes versengés tárgya mindaddig, míg hazánknak a könyv tábláján jelképezett csonkasága meg nem szűnik.”

A harmincas évek végétől kezdve szokássá vált, hogy egy-egy esztendőt különböző nevekkal fémjelezve „sportévvé” nyilvánítottak. Volt Balatoni sportév, Mátyás király sportév, Szent László sportév stb. Az utóbbira készült 1944-ben Arató Gyula plakettje, amelyen Szent László győri hermájának fejalakja látható. A sodronyzománcos, aranyozott ezüstérem az egyik legszebb magyar sportdíj. Arató szobrászművész munkája továbbá – a hasonlóan magas színvonalú – Magyar Sportérem és az úgynevezett Mátyás-pajzs. Az aranyozott ezüst- és bronzérmeken kívül 80 darab nagyveret és 2500 kisebb érem került kiadásra, ezért ezekből viszonylag sok megmaradt a gyűjtők örömeire.

A másik jelentős sportplakett a Szent István Kupa labdarúgó-mérkőzés-sorozatra 1940-ben kiadott emlékérem. Ezt csak azok kapták, akik pályára

léptek vagy a rendezés körül érdemeket szereztek (ebből már jóval kevesebb található az „érempiacon”).



A Mátyás király sportév (1943) két mívés plakettje

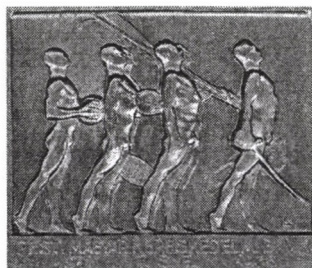
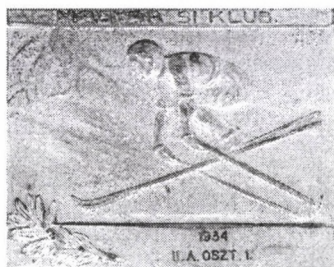
Láthatjuk tehát, hogy az 1940-es háborús évek alatt is jelentek meg értékes sportdíjak, de azért a hadiállapot ekkor is – mint az előző világháborúban – éreztette hatását. A legeklebtársabb példája ennek, hogy 1942-ben a Magyar Kerékpáros Szövetség szakított az éremdíjazásos versenyekkel és helyettük alkatrészekkel (!) jutalmazták a versenyzőket. Köztudott, hogy a kerékpározás az egyik legköltségesebb sport, amit az amatőr magyar versenyzők nem voltak képesek finanszírozni. Míg külföldön a profiknál, illetve az államtöröknél megengedett volt az utazások fizetése, valamint a munkabér megtérítése, addig nálunk ezt tiltották. Ezért a szövetség arra az álláspontra jutott, hogy érmek, plakettek és serlegek helyett „bónokat” ad a versenyzőknek, melyek beválthatók kerékpáralkatrészekre. Ez a tömörkényi „célszerű szövényembőr” megoldás a háború végéig működött, utána már visszatértek az érmek. De milyenek?

Ami azt illeti elég silányakat osztogattak az ötvenes évektől kezdve. A koalíciós időkben (1948-ig) még aránylag színvonalas sportérmek és plakettek kerültek forgalomba. Ezt általában úgy csinálták, hogy a régi klaszikus veretek tetejére ráforrasztották az új címet és aktuális feliratokkal látták el. Ezek a plagizált (ellopott) érmek egy darabig kitarítottak és bizonyos színvonalat képviseltek. A TF plakettjéről – mely a főépület Győri úti bejáratát ábrázolta – például kivésték a „királyi” jelzőt és rárakták a Kosuth-címet, ami egy darabig megfelelő jutalmazásul szolgált. Amikor bejött a szovjet mintájú Rákosi-féle címer, akkor már nem tudtak mit kezdeni a régi érmekkel, illetve plakettekkel, így azokat beolvastották.

A pártállami sportmozgalomban adományozott sportdíjak – tisztelet a kevés kivételnek – nem sok esztétikumot (művészi kivitel) tartalmaztak, anyaguk pedig nem állta ki az évek próbáját. Például az 1950-es években nyert érmeim rendre megfeketedtek, nemrég ki kellett dobnom a gyűjteményemből. Egyébként a sportérmek gyűjtését a saját érmeim motiválták, amelyeket atlétikában szereztem. Félévszázados gyűjtőmunkával sikerült a hazai sportérmekből (főleg plakettekből) közel másfél ezret összeszednem. A gyűjtemény a legnevesebb magyar éremmetszők munkáit foglalja magába. Csak a nevesebbek közül említenék néhányat: Beck Ö. Fülöp, Ligeti Miklós, Csúcs Ferenc, Morelli Gusztáv, Tiringer Ferenc, Telcs Ede, Novák György, Takátsy Tibor, Vincze Dénes, Dabóczi Mihály, Berényi Lajos, Tokody Gyula, Kepes Ferenc, Göröntsér Lajos, Szoboszlai Sándor, Madarassy Walter, Dankó József, Manno Miltiádész, Hajós Alfréd, Reményi József, Szödy Szilárd, Iván István, Irsai István, Csillag István, Ispánky József, Borsos Miklós, illetve a kortársak közül Szabó Iván, Fekete Géza, Kis Kovács Gyula, Kiss Dániel, Mihály Gábor és még sokan mások. Érem- és plakettgyűjteményem jelenleg a Magyar Sportmúzeumban található. Tudomásom szerint hasonló jelentős sportérem-kollekcióval dr. Német Endre rendelkezik, kisebb speciális gyűjtemény azonban több is található még az országban. Az is gyakori, hogy más témákat gyűjtők szintén felhalmoznak sportdíjakat. Például az orvosi érmekeket gyűjtő dr. Jakó János és dr. Gömör Béla professzor kollekciója sporttémákat is tartalmaz. Természetesen más gyűjtőknél szintén lehet értékes anyag, ezeket hasznos lenne egyszer lajstomba venni és feldolgozni. A hazai sportérmészet egyik legfontosabb és legégetőbb feladata lenne ez. Kár volna, ha elkallódnának sportmúltunk történetét őrző néma, de mégis beszédes emlékei.



Madarassy Walter két nagyalakú sportérme



Szödy Szilárd érmei és plakettjei

Meg kell még említenem a sportérmészet szempontjából is jelentős Ezüstgerely-díjat. A 2012-ben 50. jubileumára (!) készülő művészeti pályázat sok értékes sportéremmel, illetve plakettel gazdagította kultúránkat. Jó lenne, ha az évfordulóra tervezett retrospektív kiállításon ezekből minél többet láthatna a nagyközönség.

Az 1945 utáni korszak sportérmészetének feldolgozása külön önálló téma, amivel most nem foglalkozhatunk. A Magyar Sportmúzeumra – és kutatókra, valamint megszállott gyűjtőkre – vár az a nehéz feladat, hogy megalkossák a kezdetektől napjainkig a magyar sportérem, plakett és sportdíj tudományosan rendszerezett tárárt. Ehhez jó szakemberekre és sok pénzre lenne szükség. Az előzőből már csak kevesen élnek,



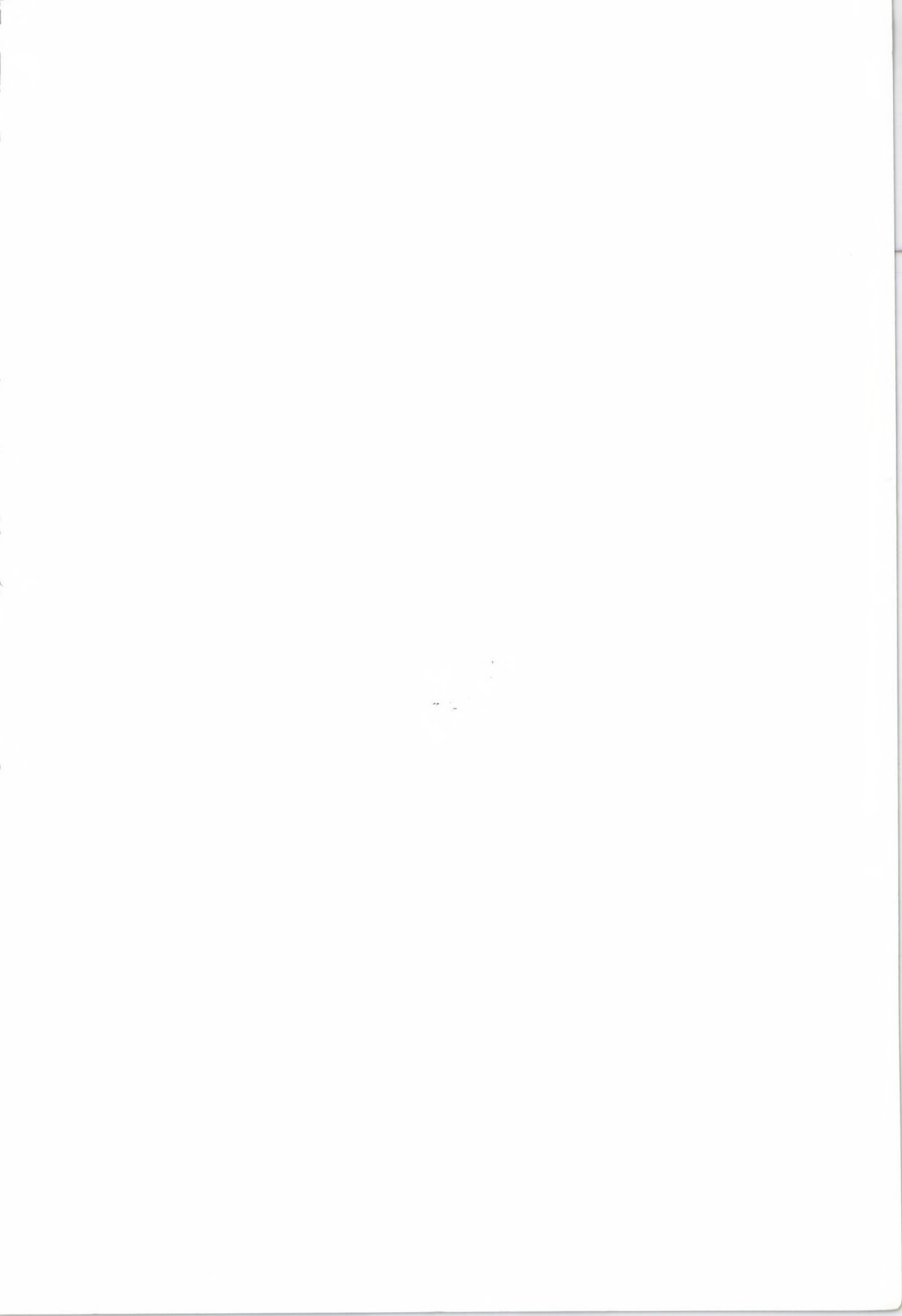
Irsai István kubista jellegű plakettje

hogy megalkossák a kezdetektől napjainkig a magyar sportérem, plakett és sportdíj tudományosan rendszerezett tárárt. Ehhez jó szakemberekre és sok pénzre lenne szükség. Az előzőből már csak kevesen élnek,

utánpótlás sincs a láthatáron. Ami pedig az utóbbit – a finanszírozást – illeti, arra várni kell, amíg az ország gazdasági helyzete jobbra fordul. Ehhez a munkához az említetteken kívül – a régi érmek felirataiból idézve – szükséges még: *kitartás, bátorság, egyetértés, valamint: erő és egészség.*



16889



KALOKAGATHIA

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

Ünnepi szám

a 70 éves

SIPOS KORNÉL

professor emeritus
tiszteletére



XLIX. évf. 2011. 2-4. sz.

Vol. XLIX. 2011. No. 2-4.

SEMMELWEIS EGYETEM

Festnevelési és Sporttudományi Kar (TF)

Könyvtár Bp.200 12.05.18

elt.sz. 16895 Rakt.j. 80-577

KALOKAGATHIA

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



10038182

TF Könyvtár



XLIX. évf. 2011. 2-4. sz.
Vol. XLIX. 2011. No. 2-4.

KALOKAGATHIA

SEMMELWEIS EGYETEM

A Testnevelési és Sporttudományi Kar Közleményei

SEMMELWEIS UNIVERSITY

Review of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences

Szerkesztőbizottság/Editorial Board

Bognár József, Farkas Anna, Hamar Pál, Krasovec Ferenc,

Radák Zsolt (főszerkesztő/Editor-in-Chief),

Szikora Katalin, Tóth László

Nemzetközi szerkesztőbizottság/International Editorial Board

Clayton, Brenda L.	University of Wisconsin, Department of Health, Physical Education and Sport Sciences, Whitewater, USA
Czyz, Stanislaw	University of Physical Education, Sport Didactic Department, Wroclaw, Poland
Kampmiller, Tomáš	Comenius University, Faculty of Physical Education and Sport, Bratislava, Slovakia
Manolas, Victor M.	Athens Naval Hospital, Greece
Martinez Alvarez, Lucio	University of Valladolid, Department of Pedagogy of Body Expression, Spain
Salvara, Marina I.	National and Kapodistrian University of Athens, Department of Primary Education, Greece
Seinbach, Dirk	German Sport University, Department of Leisure Studies, Cologne, Germany
Tóth, Igor	Comenius University, Faculty of Physical Education and Sport, Bratislava, Slovakia

Tanácsadó testület/Consulting Board

Berkes István, Földesiné Szabó Gyöngyi, Gombocz János,

Keresztesi Katalin, (†) Mészáros János, Pavlik Gábor,

Sipos Kornél, Tihanyi József

Szerkesztő/Editor

Tóth László

ltoth@tf.hu

Olvasószerkesztő/Pfoor-reader

Krasovec Ferenc

Szerkesztőség/Adress of the Editorial Board

1123 Budapest, Alkotás u. 44.

E-mail: akos@tf.hu

ISSN 1218-1498

Kiadja a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)

A kiadásért felel a Kar dékánja

Készült a Double Printing Kft. gondozásában és nyomdájában. www.double-printing.hu

Published by Faculty of Physical Education and Sport Sciences

of the Semmelweis University

Responsible publisher is the Dean of the Faculty

Printed in the Double Printing Ltd.



16895

TARTALOM

Contents

Köszöntő	7
-----------------------	----------

Prof. Dr. Sipos Kornél 70 éves	9
---	----------

Ajánlás	23
----------------------	-----------

Koltai Erika, Radák Zsolt

A rendszeres testedzés hatása az öregedés molekuláris folyamataira a vázizomban: A sirtuinok szerepe	27
---	-----------

The effect of regular exercise on molecular mechanisms of aging in skeletal muscle: Role of sirtuins

Gritz-Győry Zsuzsanna

A modern egészségmagatartás-tan legújabb területe az epigenetika	42
---	-----------

The epigenetics as a new field of the health behaviour studies

Bollók Sándor

Proxemika – A testedzés szerepe a közösségi térben	65
---	-----------

Proxemics – The role of exercise in the social space

Harsányi Szabolcs Gergő

A lezárási igény vizsgálata sportolók körében	73
--	-----------

The investigation of need for closure on an athlete sample

Gyömbér Noémi

Sportteljesítmény a klinikai sportpszichológia tükrében	86
--	-----------

Sport performance in the aspect of clinical sportpsychology

Baky Dániel

A versenyszorongás teljesítményre gyakorolt hatásai Sportpszichológiai esetbemutatás	103
---	------------

The effects of competitive anxiety on sport performance
Sport psychological case study

Boros Szilvia, Kalmárné Rimóczi Csilla

A szabadidő-eltöltési szokások testi énképre gyakorolt hatásai	118
---	------------

Effects of leisure-time activities on physical self-concept

Tóth László, Gécz Gábor, Bognár József

A versenyszorongás, a sportolói megküzdési stratégiák és az emocionális jellemzők vizsgálata magyar válogatott jégkorongozóknál 129

Examination of competitive state anxiety, athletic coping strategies, and emotional characteristics at Hungarian national teams of ice hockey players

Gécz Gábor, Bognár József, Révész László, Benczenleitner Ottó, Velenczei Attila

Utánpótláskorú jégkorongozók sportmotivációi és az általuk észlelt motivációs környezet hatása a menedzseri környezetre 148

The sport motivation of the youth ice hockey players and the effect of their perceived motivational climate on the manager milieu

Nagy Sándor

A magyar labdarúgó-válogatottal végzett sportpszichológiai munka 158

The sport psychological work did with the Hungarian national football team

Kun István, Tóth László

Kognitív képességek vizsgálata gyermek labdarúgóknál a 2:1 elleni játékhelyzetben keresztül 183

Examination of cognitive abilities at child football players in 2 against 1 game situation

Báthori Viktória, Tóth László

A testi énkép és a személyiségjellemzők összehasonlítása fitneszaerobik-órákat látogató nők körében 194

The physical self-concept and personality characteristics comparison of aerobic fitness among of the visiting women

Révész László, Bognár József, Gécz Gábor, Sós Csaba

A motivációs környezet vizsgálata úszásban 206

Exploring motivational climate in swimming

Szajer Péter, Tóth László, Sós Csaba

Pszichológiai aspektusok az úszósportban: Önbizalom és motiváció 218

Psychological aspects in swimming sport: Confidence and motivation

Hamar Pál, Adorjáné Olajos Andrea, Kalmár Zsuzsa, Karsai István

**11-18 éves magyar és erdélyi tanulók érzelmi reakciói
az iskolai testnevelés iránt** 225

Emotional reactions of 11-18 year-old Hungarian
and Transylvanian students towards school PE

*Bertók Szabolcs Levente, Ozsváth Károly, Știrbu Ilie Cătălin,
Kotta Ibolya*

**Testnevelőtánár-jelöltek fizikai és mentális egészségi
állapota a pszichoszociális tényezők tükrében magyar,
román és spanyol mintán** 239

Physical and mental health state of Physical Education
teacher trainees based on psychosocial factors from Hungarian,
Romanian and Spanish samples

Keczeli Danica

Lélektani munka egy kézilabdacsapatban 253

Szilárdi Katalin

Öttusázók sportpszichológiai felkészítése 263

Vincze Géza, Bognár József, Csáki István, Géczi Gábor

**A labdarúgás szakmai elitje a sportág helyzetéről,
fejlődési lehetőségeiről** 277

The current situation and future opportunities
of Hungarian football: A view from the experts

Gyimes Zsolt, Benczenleitner Ottó, Vágó Béla, Szalma László

Trendek az elmúlt évtizedek futóversenyszámaiban 289

Borbély Attila

A keleti küzdősportok fejlődése Magyarországon 302

Development of the eastern martial art in Hungary

Abonyi Barbara

**A versenysportolói múlt hatása az anyaság
kezdeti időszakára** 317

The effect of having an exsportswoman past to
the beginning period of the maternity

Acsai Irén

A TF Diáktanácsadó működésének pedagógiai-pszichológiai tapasztalatai	330
--	------------

Gombocz János

Az elitnevelés sikeres modellje	344
--	------------

In Memoriam Prof. Dr. Mészáros János	356
---	------------

KÖSZÖNTŐ

Valamennyien örömmel ünnepeljük Sipos Kornél professzor urat 70. születésnapján. Az ünneplés annál is örömtelibb, hogy a születésnap és a jelentős kerek évszám kapcsán nem egy lezárult pályát, hanem egy töretlenül aktív szakmai pálya pillanatfelvételét ünnepeljük. Az ünneplés módja is megfelelő. Pályatársak, kollégák, és pályakezdő tudósok tudományos közleményeiket, megfigyeléseiket ajánlják az elkötelezett tanárnak. Sipos Kornél szakmai pályája Karunk számára példaértékű. Orvosi végzettséggel számos kiváló hazai és külföldi felsőoktatási és kutatási intézményt megjárva immár évek óta a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karához, korábban a Testnevelési Egyetemhez kötődik. A tanszékvezető egyetemi tanárságig vezető következetes oktató-, kutató- és gyógyítómunka már évtizedekkel ezelőtt vizionálta a modern egyetemi szemléletet, amely ma már Európa-szerte a feladathármaszt kiegészíti az innováció és a vállalkozói egyetemi pillérekkel. Sipos Kornél oktatói munkája a graduális képzésen túl a kezdetektől jelentős a hazai PhD-képzésben. Oktatói tevékenységét több mint 50 éve egészíti ki az aktív sportolók mellett végzett gyakorlati munkával. Olyan területen tevékenykedik, amelyet a ma divatos tudományometriai értékelés nem részesít előnyben, publikációs tevékenysége azonban mégis jelentős. Már évtizedekkel ezelőtt új eljárások és eszközök bevezetésén fáradozott. Nem véletlen, hogy a Semmelweis Egyetem szenátusának döntése nyomán az egyetem rektora Professor Emeritus címmel tüntette ki. Biztosak vagyunk abban, hogy szakmai kisugárzását, szerénységét, elkötelezett oktatói, kutatói jelenlétét még sokáig fogjuk élvezni.

Szeretettel kívánok jó egészséget a jeles alkalommal az ünnepelt professzornak, Sipos Kornél tanár úrnak.

Tóth Miklós
dékán

PROF. DR. SIPOS KORNÉL 70 ÉVES

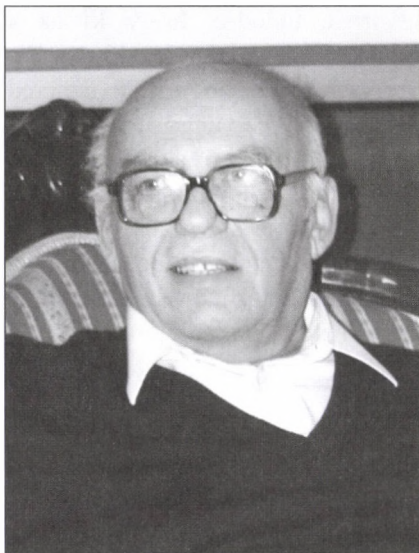
Kedves Kornél!

Tisztelőid, barátaid, munkatársaid és a TF közössége nevében szívből gratulálok, jó egészséget kívánok és kérlek, hogy gazdag szakmai ismereteiddel, oktató-nevelő és kutatói tapasztalataiddal továbbra is segítsd és szolgálj szeretett „iskolád”, a TF eredményes működését.

Közel negyven éves szakmai együttműködésünk és baráti kapcsolatunk gazdag emléktárából most a születésnap megemlékezés alkalmával elsőként a következő gondolataidat idézem: „a TF kapujában 1987-ben dr. Istvánfi Csaba rektor megkérdezte, hogy nem akarok-e a TF-en dolgozni? Azt válaszoltam, »ha Te kérdezed, akkor igen«.”

Kedves Kornél!

Kevesen tudják, hogy nem ez volt a mi első találkozásunk. Az 1970-es években a sportolók felkészítésében egyre nagyobb szerepet kaptak a pszichológiai ismeretek és módszerek. Ebben az időben én mellékfoglalkozásban a Bp. Spartacus Módszertani-tudományos Csoportjának voltam a vezetője. Az egyesület elnökétől, Pazár Sándortól lehetőséget kaptam a tizennyolc mellékfoglalkozású szakosztályi orvos mellett a csoport kiegészítésére



pszichológusokkal. Ekkor lettek a csoport tagjai dr. Vura Márta, dr. Pilvein Márton és Te is Kornél.

Hogy számodra mit jelentett a Bp. Spartacusban végzett úttörő sportpszichológiai munka, arról így nyilatkoztál: „Ez volt /ez ma is pályám csúcsa.” Persze a pszichológia versenysportban való alkalmazása nem nélkülözhetette a szakmai dilemmákat, az útkeresés buktatóit sem. A Bp. Spartacusnak erős NB I-es férfi kézilabdacsapata volt, amely a mérkőzések első félidejében többször tudása alatt szerepelt, gyatrán játszott és ezt tükrözte a gyenge számszerű eredmény is. Ezt a helyzetet érzékelve, abszolút

jószándékkal merült fel benned a gondolat és megszólalt belőled a pszichológus, hogy a szünetben, az öltözőben feszültségvezető kerekasztal-beszélgetést (round table) kellene a játékosokkal folytatni. Az ötletre reagálva azt kérdeztem tőled: „Kornél, tudod-e, hogy ki az a Bácskai?” A váratlan kérdésre válaszolva jelezted, hogy nem ismered ezt az urat. Felvilágosító jelleggel mondtam, hogy ő az Elektromos Szövetkezet elnöke és ő fizeti a játékosokat, de az öltözőbe a szünetben még ő sem léphet be, nem lehet részese az „öltözői oroszlánbarlang” izzó, feszült hangulatának. Aztán valahogy csak megnyugodtak – és nyertek.

A pszichológiának a versenysport gyakorlatában való alkalmazása után, vagy talán azzal egy időben következtek a számodra is szép és eredményes TF-es évek. Ezúton is megköszönöm Neked, hogy együttműködéseddel készítettük elő az önálló Pszichológia Tanszék létrehozását 1987-ben, amelynek eredményes működése elválaszthatatlanul függ össze színvonalas vezetői tevékenységeddel. A hallgatók elismerését is elnyerő, korszerű ismereteket érdekfeszí-

tően közvetítő előadásaidon túl, tudományos tevékenységed kiemelkedő részét képezték a pszichoregulációs folyamatok és a szorongás kutatása, valamint az autogén tréningnek a sport gyakorlatában való alkalmazása. Oktató-nevelő és tudományos munkád szoros, harmonikus kapcsolatát fémjelzik azok a témavezetések, amelyeknek eredményeként nagyszámú kiváló hallgató tudományos (PhD-) fokozatának elnyerését segítetted elő.

Kiváló tudományszervezői tevékenységedet bizonyítják azok az irányításoddal megszervezett sikeres hazai és nemzetközi sportpszichológiai konferenciák, amelyeket most követőid, utódaid gondolnak.

Kedves Kornél!

Se vége, se hossza nem lenne azoknak az elismerésre méltó szakmai és emberi cselekedeteid felsorolásának, amelyek alkotómunkádat az elmúlt évtizedekben jellemezték. Ezért a valóság hű megismérése érdekében Hozzád fordulok segítségért és a 70 év történéseinek valós megjelenítéséhez engedélyeddel az alábbi önéletrázódat* idézem:

* Dr. Sipos Kornél önéletrázása eredetileg a Fábri György által szerkesztett *Vivant Professores* című kötetben jelent meg. (N.Y. Pro Homine, Budapest-Újpest, 2006. 223-236. p.) Jelen szövegűsége törekvő változat a tanár úr néhány kisebb változtatásával jelenik meg. (A szerk.)

1941. június 2-án Losoncon láttam meg a napvilágot, ahol apám, néhai dr. Sipos Lajos 1939. szeptember 29-től 1945. április 12-ig a Losonci Magyar Királyi Állami Kármán József Gimnázium és a Nógrád megyei Tanítók és Jegyzők Egyesülete által fenntartott Rákóczi fiúinternátus igazgatója volt.

Újszülöttként lettem kollégista. 1991-ben az egyik egykori diák mesélte el nekem, hogy sapkáját én dobtam be az internátus udvarán levő kútba (2-3 éves lehettem). Pedagógusgyerekként mind a mai napig igyekszem „rossz gyerek” lenni. Minden erőmmel azon voltam, hogy a pedagógus pályát elkerüljem. Ez csak részben sikerült. (1996. május 1-től tanészkevezető, 2000. július 1-től egyetemi tanár vagyok a Testnevelési Főiskola /Magyar Testnevelési Egyetem, ma a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar Pszichológia Tanszékén.)

Dr. Sipos Lajos és Neckuen Kornélia házasságából négy fiú született: Lajos (1939, Kassa), Kornél (1941, Losonc), Ádám (1946, Salgótarján [bölcsőhalálban háromhónapos korában halt meg]) és Áron (1947, Újpest). Találkozásuk, életútjuk az első generációs értelmiség „szép” (szomorú) példája. Apám sorsa megrendítő (árvaház, Eötvös Kollégium, *sub auspiciis gubernatoris* doktorrá avatás a Magyar Királyi Pázmány Péter Egyetemen, hét városban eltöltött tanári évek, Lenin Intézet [orosz nyelvből is diplomát szerzett], ELTE Magyar Nyelvi Lektorátus vezetése, sok csata, kevés győzelem. 48 évet élt.)

1946. október 1-jén, marhavagonban, két élő disznót „csempésze”, Salgótarjánból érkezett meg családunk Újpestre. Azóta büszkén vallom magam újpestinek. Édesapám nemcsak a *Kanizsai Dorottya* Leánygimnázium igazgatója, hanem a Könyves Kálmán Gimnáziumban működő szakérettségiző osztály tanára is volt. „Az újpesti dolgozók iskolájának 1949-es évben érettségizett hallgatói...” felirattal ellátott csoportképen – tizenkilenc, többnyire meglett ember, végzős hallgató tanárai között – Szarka Gyula bácsi mellett ül az én apám (balról a negyedik). Farkas igazgató úr, Máté Ilona, Dienes László, Szabó János és Szalóki József személyes ismerőseim voltak. Sajnálom, hogy „Ili néni” tanítványa nem lehettem. Hálás vagyok a sorsnak, hogy a rettegett nyelvtanárt, matematikatanárt „csak” apám kollégái között tarthattam számon.



Az újpesti dolgozók iskolájának 1949-es évben érettségizett hallgatói a Könyves udvarán. A kép dr. Sipos Kornél archivumából származik.

Az ülő sor a tanároké: 1. ?, 2. Szalóki József, 3. dr. Lavotha Ödön, 4. dr. Sipos Lajos, 5. dr. Szarka Gyula, 6. Farkas István igazgató, 7. Dienes László, 8. Máté Ilona, 9. ?, 10. dr. Szabó János

A felső sorban balról a 2. helyen Vizi László író, műfordító, mellette a 3. helyen Hollai Imre, diplomata, később az ENSZ Közgyűlés elnöke (1982-83) áll.

A fényképen látható csokornyakkendős fiatal tanár már nem igazgató a tér túloldalán. Már nem kell /nem szabad a vasárnapi nagymisére vezetnie a „kanizsais” lányokat. Hamarosan „köztanárrá léptetik elő”. A 1951/52-es tanévében a Kölcsey Gimnázium IV. c osztályának tablóján se mosoly, se csokornyakkendő. Ekkor dr. Sipos Lajos tanár [elvtárs] már orosz nyelvet tanít. Igazi arcát, harcos, bátor emberségét Szeberényi Lehel, egykori internátusi famulusa rajzolta meg*.

A Könyves és a Kanizsai által közrefogott Április 4. tér (Tanoda tér ma és régen) – a Sétatér, a köznyelvben régen így hívták –, mint a *Szabad szél* című Dunajevszij-operett Kossuth-díjas művészek által való bemutatásának színhelye, vagy ádáz foci- és (tank-) ütközetek látványát nyújtó, nem mindig „vidám” csatatere maradt meg emlékezetemben. Kiskapura focizó nagyfiúk között volt egy féllábú, aki mint vészkapus vett részt a meccseken. A Nyár utca 1. szám első emeleti (panel-) lakásából a '70-es évek végén költözött ki a Megyeri úti temetőbe. Mint jó szomszéd, ott

* Szeberényi Lehel (1980): *Emlékek völgye*. Szépirodalmi Könyvkiadó, Budapest. 28-30. p.

voltam a temetésén, a ravatalozótól a sírig mentőautó vitte a feleségét a koporsó után (mint intézkedő „orvos” én riasztottam a mentőket). Nagy cigánybanda hegedűvel búcsúzott a féllábú focistától. (Ezzel az eseménnyel ért véget számomra a régi Újpest története. Ekkorra már az egykori szoba-konyhában lakó újpestiek többsége panelházakba költözött.)

Tyukody bácsi, Peredi bácsi, a Jávor család valamennyi tagja ugyancsak meghatározó szereplője volt a két gimnázium között zajló életünknek. A vikszos bajszú kisember (Tyukody bácsi) kiült a leányiskola kapuja elé, és a sétakertben az esetleg nem tökéletes rend egy pillanat alatt helyreállt. Nem szólt egy szót sem. A k.u.k. seregben tanulta meg ezt a pedagógiai fogást. Perediék és Jávorék hivatalsegédi lakása '56 előtt a Könyves alagsorában volt található. Öröm volt hozzájuk bemenni. Később Jávor néni az ebédosztásnál – ugyancsak az alagsorban – igyekezett mindenkinek a legfinomabb falatokat a tányérjára tenni. Az újpestiek egy nagycsaládot alkottak. A bur-telepi srácok, a Tél utca végében élő szegkovácsok gyermekei (osztálytársaim az elemiben) többnyire nem lettek gimnazisták. Amíg élt, „Pacinál” vásároltam dinnyét a piacon. Sírjánál egy percre mindig megállok.

1955. augusztus 1-jén vonultam be a II. Rákóczi Ferenc Katonai Középiskolába. 1956. október 23-án *A XIX. század költői* című műsorukkal Horváth Ferenc, Kossuth-díjas versmondó és Szendrey-Karper László gitárművész léptek fel a II. század (értsd: a másodikosok 8 szaka-sza/osztálya) előtt. A délután azzal telt, hogy a tisztek ki-bejártak a parancsnoki épület előadóterméből. A műsor végére a laktanya kapui be voltak zárva. A 3. és 4. évfolyamosokat nem lehetett visszatartani. Este már ott voltak a Rádiónál (is). Az aznapi ezredügyeletes tiszt, Marcsik százados a bezárt főbejárat mellett egy benzines hordón állva (karddal az oldalán) a következő parancsot adta ki, azt az ígéretet tette: „Mindenki menjen a körletébe!”... „Ígérem, hogy magam viszem ki az alsóbb évfolyam növendékeit a városba, ha legközelebb ilyen esemény történik...” – Hittünk az ígéretnek, teljesítettük a parancsot. November 3-áig nem hagytam el a laktanyát. Sok lényeges dolgot tanultam meg a mátyásföldi katonaiskolában. Először is azt, hogy a katonai pálya nem nekem való. (Ugyanakkor nagyon irigylem Bakó Pistát, aki az előttem levő padban ült és vezérőrnagyként a légierő főparancsnoka lett.) Második fontos felismerésem az volt, hogy az ejtőernyőzés nem az én „sportom”. Harmadszor, de a többi felismerést megelőzően azt tapasztaltam meg, hogy a pedagógusi szolidaritás a diák tudatlanságán is felül tud emelkedni. Kalavszky tanár urat a Könyvesből „vezényelték” a Rákóczi „irodalmi tanszékére” (ott ilyen is volt!). Ő felvételiztetett. A helyesírási felvételin azt a mondatot diktálta nekem, hogy „Nem én vagyok a legkisebb fiú a családban.” (Ezt bátorításnak is szánhatta, hátha rájövök,

hogy az 1953-ban meghalt apám kollégájának óvó szárnyai alá kerültem.) A „legkisebb” szóba kettő „s” betű csúszott. A felvételem sikeresen zárult. Felvettek. A gyenge helyesírásúak felzárkóztató csoportjába kerültem.

Mint mondják, a történelem a legbizonytalanabb dolog a világon. A magántörténelemre is igaz ez a mondás. Biztos, hogy 1957 január közepén történt, hogy a II. kerületi Vöröshadsereg útjai (ma Hűvösvölgyi úti) „kis HM-ben” gyülekeztünk, ott folytatódott a II. Rákóczi Ferenc Katonai Középiskola utolsó tanéve. Volt aki maradt, volt aki hazament. Engem néhai Balogh István százados, századparancsnokom a kapuig kísért, és azzal vált el tőlem, hogy „jól teszed Sipos, hogy leszerelsz”. Tíz év múlva a Tiszi Kórházban én voltam a kezelőorvosa, nagyon megörültünk egymásnak. A középiskolai bizonyítványomban az áll: „Saját kérésére leszerelt. Középiskolába felvehető. 1957. március 8. Oláh István alezredes iskolaparancsnok”. A Könyves Kálmán Gimnáziumban kiállított, az 56/57. tanév első félévi eredményét tanúsító bizonyítványt március 9-én Hollósi László igazgató és Mile Károlyné „ofő” írták alá. Hol jártam az első félévet? Hol voltam januárban, februárban? – A Könyvesben szoktam a civil életet.

A félig lerombolt Könyves fizikaszertárába járt az az osztály, amelybe kerültem. Apám bricseszadrágja volt az egyetlen téli öltözet, amely rám jött. Ebben jártam iskolába. Furcsán néztek rám az osztálytársaim. Kicsit hangos, katonás beszédem és öltözékem miatt is. Ebben az időben orosz helyett németet tanultunk. A „vénkisasszonyszerű” (egy habókos benyomását keltő, kicsit raccsoló) tanárnő így hívott ki a táblához: „földbi(r)tokos jöjjön ki!” Megérdemelné, hogy emlékezzem a tanárnő nevére. Ez a mondata végigkísért eddigi életemen. Dr. Métneki Jánosné orosz tanáromnak sok mindent köszönhetek. Megtanított oroszul. Nélküle nem kerülhettem volna be az orvosegyetemre. A Dosztojevszkij Múzeumban járva 1974-ben (Leningrádban) sokat gondoltam rá. Ma is a legkedvesebb tanáraink között tartom számon. Ahogy röviddel a halála előtt egykori osztályától elbúcsúzott, az mindenki számára megrázó és egyben felemelő élmény marad.

Mivel a 65 felé járó diák tanárai, parancsnokai legtöbbször már nem élnek, ezért itt kell megemlékeznem néhai Oláh István alezredes iskolaparancsnok „hősiességéről” is. 1956. november 4-én délután fogták körbe a szovjet tankok a katonai középiskolát. (Később itt állították fel az ideiglenesen Magyarországon állomásozó szovjet csapatok főparancsnokságát is.) Rádión keresztül Oláh alezredes azt a parancsot kapta a tankokat vezénylő tiszttől, hogy menjen ki a parancsnoki páncéloshoz. A több száz növendék a körletek ablakából nézte, hogy mi fog történni. A tankok közé kísértalt egy „Magyar Ember”. Az iskolaparancsnok egy órát kapott a lakatanya kiürítésére. Minden gyerek (növendék) szekrényében volt fegyver.

Oláh István határozottan levezényelte a laktanya kiürítését. Mindenki elindult, amerre látott. Egyetlen meggondolatlan puskalövés elég lett volna ahhoz, hogy rommá lőjék a laktanyát, elpusztítsanak sok fiataalt. Ezért a tettéért később „büntetésből” Debrecenben hadosztály-parancsnokként folytatta pályafutását. A kiváló katonából később honvédelmi miniszter lett. (Azt tartották, hogy ő volt az egyetlen igazi katona '45 után ezen a poszton. Talán máig is igaz ez a mondás.)

Ha a Könyves Kálmán Gimnáziumra gondolok, a Könyves Krónika, az Önképzőkör, dr. Árvay Ferenc tornaórái, Éder Zoltán tanár úr irodalomórái, Pável Kohut *Ilyen nagy szerelem* című érettségi tétele, Obetkó Dezső Eötvös-kollégista ihletésű földrajzórái, dr. Sárossy Istvánné jó szívvel előadott biológiatudománya és dr. Vasvári Lajos angolórái jutnak eszembe. (Dr. Fecske András, dr. Mihályi Ferenc és dr. Nádas József engem sajnos nem tanítottak. Legendás egyéniségük az élet fontos dolgairól alkotott felfogásomat is meghatározta. A mi időnkben az iskola általuk volt a tudás és az emberség fellegvára.)

Hollósi László igazgató úr bátran vállalta a nagy emberek társaságát. Tudatában volt, hogy a csepeli gimnáziumból eltanácsolt irodalomtanár, dr. Éder Zoltán maradandó nyomot hagy az úpesti fiatalok lelkében. Valamennyi könyvét féltve őrzöm. A Hungarológiai Ismerettár 4. füzeté* mindig kezem ügyében van. Sokat forgatom. Az ajánlása is fontos a számomra. Így szól: „Dr. Sipos Kornél kedves barátomnak (egykori kiváló tanítványomnak) e szerény összeállítást (kérésére) szeretettel küldöm. 1990. április 10. Éder Zoltán” – Amikor idáig jutottam, ismét végigolvastam a kötetben Babits Mihály nekrológját (*B.F. huszárönkéntes: elesett az északi harctéren, 1915. június*) és Cs. Szabó László sorait („A hősi halottak kápolnájában vagyunk. Flandria és Bukovina sarába vetve eltűnt Európa színe-virága.”). Köszönöm Tanár Úr, hogy a háborúban odavesztett családtagjaim között tudhatom Békássy Ferenc huszárönkéntest is.

Dr. Vasvári Lajos a börtönből való szabadulása után egy ideig villamoskalauz volt, csak később térhetett vissza a katedrára. Nem irodalmi munkásságát méltatom. Bár dr. Vasvári Lajos: *Angol közmondások* 1-2. kötete (605 és 670 oldal), „mintegy 20.000 közmondást és szólásmondást tár olvasói elé” a vaskos kötetek fülszövege szerint. Nekem mégis a félévi eredmények kialakítási technikájával maradt meg emlékezetemben. Előre kell bocsátani, hogy viccesen úgy noszogatta a kevésbé aktív diákjait az angol nyelv elsajátítására, hogy „az angol nyelv nagyon könnyű, nincs nyelvtana.” A félév lezárása előtt névsort olvasott. (Lányos osztályba jár-

* *Egy angol-magyar műveltségközvetítő. Válogatás Békássy Ferenc hátrahagyott írásából.* Válogatta Éder Zoltán. Nemzetközi Hungarológiai Központ, Budapest. 1989.

tam, ennek volt előnye is, hátránya is.) Vasvári tanár úr a következő kérdést tette fel: „Hányasra aspirálsz angyalka?” A lányok szemérmesek voltak, nem sok ötös volt az osztályban. Csupán ketten érettségiztünk angolból. A másik érettségizőből – Windhäger Gabiból – angoltanárnő lett. Nekem csak addig sikerült eljutnom, hogy felnőttkori angoltanárom, Szentmihályi Szabó Péter (a Könyves egykori tanára) szerint „sosem fogok megtanulni rendesen angolul.” – Még mindig tanulok.

A *Könyves Krónika* elindítója is dr. Éder Zoltán tanár úr volt. Néhány számát őrzöm ennek a diáklapnak, amelyben Németh Ödön ígéretes versei is megjelentek. Berda Józseffel ennek a lapnak készített riportunk (László Imre volt a társriporter) egy nagy „story” kezdetét jelentette. 1966 tavaszán a József Attila-díj átvétele után beszéltem vele utoljára. Fanyar mosollyal fogadta a gratulációt. Berda Józsefet is Éder tanár úrnak köszönhetjük.

Dr. Árvay Ferenc, testnevelő tanárunk vívómester (is) volt. Katonásan fegyelmezett. Ami a tornateremben történt, abból mindenki tanulhatott emberséget, tartást, bátorságot. Obetkó Dezső tanár úr – egykori Eötvöskollégista – földrajzórái és a vele való utolsó találkozás a 35. érettségi találkozónkon eképpen foglalhatók össze: az „emberi nagyság” példaképe volt.

Dr. Sárossy Istvánné, egykori biológiatanárom, ma is aktív pedagógus. Nemcsak az a „hőstette” érdemel említést, hogy a tőle tanultak birtokában bejutottam az orvosegyetemre, hanem az is, hogy fiamat is sikeresen felkészítette a TF-re. Nem tehet róla, hogy sem belőlem nem lett (igazi) orvos, sem fiam nem lett testnevelő tanár.

Porkolábné dr. Balogh Katalin (1931-2005) pszichológusként (is) végigkísérte pályámat. Az 1958/59-es tanévben fél évig pszichológiát, fél évig logikát tanított osztályunkban. Huszonhét éves volt akkor. Mindenki szerette, saját osztálya munkásságáról könyvet szerkesztett. A hazai pszichológiában, az „iskolapszichológiában” egy korszak fűződik a nevéhez. A pszichológia szakon is tanárom volt. Lányom az Aradi utcai Óvodába járt, amikor a híres kísérletei ott is folytak. A TF 1993/94-es „OVI Konferenciáin” tartott előadásait zsúfolt ház előtt meg kellett ismételni. 2005 nyarán megint a Megyeri úti temetőben vagyunk. Pap temeti. Az ELTE Pedagógia és Pszichológia Kar dékánja búcsúztatja. Olyanok (is) állnak egymás mellett sírja körül, akiket egy világ választ el egymástól. Kati néni (a dunakeszi lányoknak „Katóka”), köszönjük!

Bacsa László tanár úr is 2005-ben távozott el közülünk. Hőskölteményt írni szerintem bűn. Ha egy diák a Könyvesről ír, róla mindenképpen meg kell emlékezni. Az Április 4. tér volt az élete. Előbb a fiúiskolában, majd a Könyvesben élt. Csak az iskolában „élt”. 1957 nyarán az újpesti napközi táborban ismertem meg. Fociban, pingpongban (sajnos)

nem tudtuk felvenni vele a versenyt. Úgy játszott, ahogy a matematikát tanította. Halál komolyan vette, amit csinált. Perlaki István testnevelő és az ének-magyar szakos Puskás Gyula voltak a „barátai”. Minket „csak” megtűrt maga körül. A Könyves 100 éves jubileumi ünnepségén a Mezőgazdasági Múzeumban egymásra néztünk. Kezet fogtunk: Szevasz! (Ekkor láttam utoljára.) Nem így kellett volna elbúcsúzni tőle. A Könyves kiváló tenorja, legfanatikusabb matematikatanára volt. Szobon van eltemetve.



A gimnázium után Szegedre kerültem, ott végeztem az Orvostudományi Egyetem Általános Orvosi Karán (1965-ben). 1965-1968 között az ELTE Bölcsészettudományi Karán kiegészítő klinikai pszichológiai diplomát szereztem. Életem 1965-1984 közötti időszaka az MTA Pszichológiai Intézetében telt el. (Közjátékként 1980-1982-ben TESCO-kiküldöttként Libiában voltam „rabszolga” [általános orvos Tripoliban az 5. sz. Poliklinikán]. Heti hat napon át, naponta hét órát rendeltem. Rekordom hét óra alatt száztizen-négy nőbeteg ellátása volt. Saját költségemen tértem haza Líbiából.)

1984-1987 között a Dunakeszi Egyesített Egészségügyi Intézményeinek Ideggondozó Intézetében pszicháterként, 1987 szeptemberétől 1996-ig alkohológusként (szerződéssel) dolgoztam.

1987-ben dr. Istvánfi Csaba rektor a TF kapujában megkérdezte, hogy nem akarok-e a TF-en dolgozni. Azt válaszoltam, „ha Te kérdezed, akkor igen”. Azóta vagyok TF-es, ki tudja meddig. 1968-ban kezdtem a sportban dolgozni a Budapesti Honvéd SE-nél. (Greminger János, a Módszertani Osztály vezetője kötelezővé tette, hogy a vezetőedzőknek az autogén tréninget el kell sajátítaniuk. Én voltam a tanfolyam vezetője.) 1974-től 1984-ig a Bp. Spartacus Módszertani-tudományos Csoportjában egy olyan csapatban „fociztam”, amely tagjai még ma is közösen dolgoznak. Ez volt /ez ma is pályám csúcsa.

1973/74-ben a Szovjetunió Orvosi Akadémiája Leningrádi Kísérleti Orvostudományi Intézetének Ökológiai Élettani Osztálya elektrofiziológiai laboratóriumában (N.V. Csernigovszkaja vezetése alatt) készültem fel az 1976-80-as években elvégzett levelező aspirantúrára. N.N.

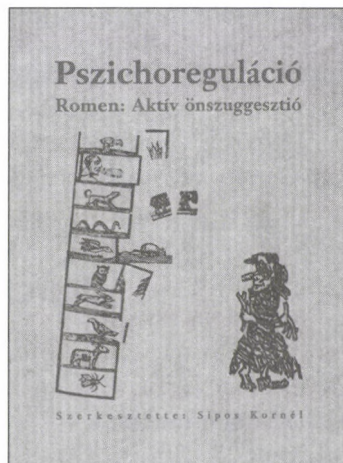


Vasziljevskij professzor Ökológiai Élettani Osztályán több, ma már az USA-ban dolgozó kollégát is megismertem. Az Ulica Rubinsteina dom 25 alatt rátaláltam Shviadosh professzorra, akinek a *Zsenszkaja szekszopatologija* című könyvét lefordítottam magyarra. A leningrádi Hanin professzor (ma a finnországi Jyväskyläben él) indított el a Spielberg-féle szorongásskálák magyar nyelvre való adaptálása felé. (1976 és 2005 között nyolc angol nyelvű, nemzetközileg elterjedt szorongásskála magyar fordítását, publikálását végeztem el.) 1980. május 15-én a Leningrádi V.M. Behtyerev Pszichoneurológiai Tudományos Kutatóintézet Orvosi Pszichológiai Bizottsága 100%-os szavazattal fogadta el *Az autogén tréning és az EEG alpha-biofeedback együttes alkalmazása neurotikus betegek kezelésében* című orvostudományi kandidátusi értekezésemet. A moszkvai olimpia előtti evakuálás során az egyik utolsó külföldi diákként hagytam el Leningrádot (ma Szentpétervár).

Lélekben ma is sokat sétálok a Nyevszkij proszpekten. Hallom, ahogy a terápiás nagycsoportos foglalkozásokon, az egykori Pavlov Klinikán, a Vasziljevskij Osztrovon Beljajev főorvos úgy kezdi a mondókáját: „bratszi, leningradszci”. A betegek hálásan fogadják a főorvos szavait. Azt mondják Szentpéterváron, Moszkvában minden megváltozott. Beljajev doktor is régen elment. Dr. Koronkai Bertalan után Beljajev doktortól tanultam legtöbbet arról, hogy kell a betegekhez szólni.

Az afganisztáni bevonuláskor – odakint – a legnagyobb sokk egy baráti beszélgetés során ért. Magasan képzett matematikus kollégám büszkén mesélte, hogy apja 1956-ban Budapesten harcolt. Bátyja 1968-ban Prága megszállásakor esett el. Ha neki azt mondják, vonuljon be Afganisztánba, gondolkodás nélkül megteszi. Akkori döbbenetemet az váltotta ki, hogy szerinte (így mondta szó szerint): „minden nemzedéknek meg kell, hogy legyen a saját háborúja”. Mára beláttam, hogy ezt a borzalmat rákényszerítik a legtöbb nemzet, majdnem minden nemzedékére, és ez igazán felháborító.

Alekszandr Szemjonovics Romen könyvét kétszer fordítottam le magyar nyelvre. Az eredeti orosz szöveg fordításáért az Akadémiai Kiadó kifizette a honoráriumot. Majd a Szovjetonió Jogvédő Irodájától kapott levél alapján a könyv nem látott nyomdafestéket. Tíz év múlva angolul is megjelent a munka, annak a fordítása is elkészült, és belső használatra a Magyar Pszichiátriai Társaság Pszichoterápiás Szekciójának füzeteként jelent



meg. A Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar 2005-ben *Romen: Aktív önszuggesztio* című munkáját hivatalos tankönyvként adta ki. Erre a munkámra igazán büszke vagyok.

Romen 1973 májusában egy Pravdába csomagolt káposztafejjel a hóna alatt fogadott az alma-atai repülőtéren. Két hetet töltöttem Alma-Atában. A Kazah Állami Egyetemen Injusin professzornál, a bioenergetika egyik vezető kutatójának a laboratóriumában is megfordultam. A kezemről ott készült Kirlian-fotó lemezét ereklyeként őrzöm. A *Zen buddhista gyakorlatok alkalmazása a pszichoterápiában* című írásunk (Koronkai, Sipos, 1973) a Romen által szerkesztett 1. tanulmánykötetben orosz nyelven jelent meg.

A 80. születésnapját 2005-ben ünneplő dr. Koronkai Bertalan – nagy megtiszteltetés ez számomra – tanítványai között tart számon. Neki nagyon sok mindent köszönhetek. 1966. január 1-jétől 1971. december 31-ig „lótífuti” lehettem a Völgy utcai Férfi Funkcionális Idegosztályon, ahol az autogén tréninget, a csoportterápiát és a hipnózist (persze a neurológia akkori terápiás módszereit is) Koronkai adjunktus úr olyan természetességgel alkalmazta, tanította, hogy a mellette dolgozó fiatalok teli (ki teli, ki félig teli) tarisnyával indulhattak az életnek. A negyven éve tartó baráti és szakmai támogatása életem nagy ajándékai közé tartozik.

Ugyanilyen „életen át tartó” barátság dr. Povázsay Éva főorvos asszonyhoz fűz. 1965-ben hét jelentkező közül engem választott ki az MTA Pszichológiai Intézet akadémiai ösztöndíjas állására. Ahogy mind a mai napig visszaemlékszik erre: „ezért lelkiismeret-furdalása (is) van”. Nekem az életem folyásának irányát jelölte ki: mindig hálás leszek neki ezért. A XX. század magyarországi kultúrtörténetnek olyan képviselője, aki Hermann Imréhez járt analízisbe, Dénes Zsófia beszélgetőpartnere volt. Gaál István filmrendező, Levendel. László (polihisztor, orvos-politikus), Mádl Ferenc (későbbi köztársasági elnök) és még sok más híresség szellemi partnereként a Horányi Klinikán eltöltött évek minden rezdülését kis mosollyal az arcán idézi fel. Ha öröm vagy bánat ér, másnap ott ülök a Csalán utcai panorámás teraszon, és beszélgetünk. Ő egyik cigarettáról gyújt a másikra. Én a XX. századból megmaradt bölcsességet, szeretetet szívom magamba.

Legfontosabb munkáim

- Sipos K. (Szerk.) (2005): *Pszichoreguláció: A.S. Romen aktív önszuggesztió*. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest. 181 p.
- Sipos K. (Szerk.) (1995): *Drogmegelőzés az iskolában*. Magyar Testnevelési Egyetem Továbbképző Központ, Budapest. 387 p.
- Sipos K. (ford.) (1978): *A.M. Shviadosh: A nő szexuálpatológiája*. Medicina Könyvkiadó, Budapest. 190 p.
- Sipos K. (1971): A pszichovegetatívum vizsgálata ergotrop-trofotrop hányadossal. In Rókusfalvy P., Povázsay É., Sipos K., Halmi Gy.: *Az affektivitás vizsgálata a Lüscher-teszt alkalmazási lehetőségei és standardizálása*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 100-131. p.
- Sipos, K., Bujdos, L., Bangó, I., Zakar, M., & Sipos, M. (1988/1998): Some psychological characteristics of institutionalized delinquent teenage boys in Hungary. In D. H. Saklofske, and S.B.G. Eysenck (Eds): *Individual Differences in Children and Adolescents*. Hodder and Stoughton, London. 86-98. p.
- Sipos, K., Sipos, M. (1983): The development and validation of the Hungarian form of the State-Trait Anxiety Inventory. In C.D. Sielberger & R. Diaz-Guerrero (Eds): *Cross-Cultural Anxiety*. Vol. 2. Hemisphere Publishing Corporation, Washington. 27-39. p.
- Sipos, K., and Tomka, I. (1977): A comparative study of electrical and clinical manifestations of Petit Mal epilepsy during various levels of vigilance and under the influence of autogenic training. In W. Luthe and F. Antonelli (Eds): *Proceedings of 2nd Internat. Symp. on Autogenic Therapy. Autogenic Methods: Application and Perspectives*. Ed. Luigi Pozzi, Roma. 29-39. p.
- Sipos, K., Zsembery, J., Vura, M., Sipos, M., and Jakabházy, L. (1988): *Psychological examination in the selection of members of the jury and technical ambulance staff of the Formula-1 World Championship*. Proceedings VIIth European Congress of Sport Psychology (FEPSAC). Vol. 3. DHfK, Leipzig. 1167-1180. p.
- Bodo, M., Thuroczy, Gy., Brockbank, K.G.M., **Sipos, K.** et al. (1998): Cerebrovascular aging assessment by Cerberus. In R.M. Klatz, and R. Goldman (Eds): *Anti-Aging Medical Therapeutics*. Vol. II. Health Quest Publications, Washington. 86-95. p.
- Hagtvet, K.A., & **Sipos, K.** (2004): Measuring anxiety by ordered categorical items in data with subgroup structure: The case of the Hungarian version of the Trait Anxiety scale of the State-Trait Anxiety Inventory for Children (STAIC-H). *Anxiety, Stress, and Coping*, Vol. 17, 1, 49-67.
- Halász L., **Sipos K.** (1969) *Művészeti kommunikáció hatása faji előítéletre*. Pszichológia a gyakorlatban. 16. kötet. Akadémiai Kiadó, Budapest. 106 p.
- Koronkai B., **Sipos K.**, Arató O. (1970) Az autogén tréning alkalmazása a sportban. *A sport és testnevelés időszerű kérdései*, 2. 17-54.

Tomka, I., Nagypál, T., **Sipos, K.**, and Bodó, M. (1978): The role of frequency generators and power density spectrum of the cerebral electrical activity in different stages of consciousness. In K. Lissák (Ed.): *Neural and neurohumoral organization of motivated behaviour*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 159-172. p.

Kedves Kornél!

Az olvasók és a magam nevében köszönöm a változatos, szép és eredményes 70 éves életút bemutatását, amelyből kiderül, hogy alapvető személyiségjegyed a szerénység. Ezt kompenzálandó, engedd meg nekem, hogy az ünnep alkalmából néhány kiemelkedő sikerredre és az azokat követő elismerésekre záróakkordként helyetted most én emlékezzek.

Az 1996 és 2006 közötti időszakra jellemző színvonalas tanszék-

vezetői tevékenységedet a Semmelweis Egyetem Szenátusa *arany emlékgyűrűvel* ismerte el (2006).

A szorongáskutatással foglalkozó nemzetközi tudományos társaság (STAR – Stress and Anxiety Research Society) 2009-ben *életműdíjjal* tüntetett ki.

A hazai sportpszichológia területén végzett úttörő és iskolateremtő tevékenységedet a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) Tanácsa *Hepp Ferenc-díjjal* jutalmazta.



A Szent-Györgyi Albert-díjat Réthelyi Miklós miniszter adja át
(2011 január)

A 70 éves születésnapod alkalmából a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) Tanácsa oktató-nevelő és tudományos munkád elismeréseként a *TF arany pecsétgyűrűjével* tüntetett ki.

A testkultúra és a TF szolgálatában kifejtett több évtizedes kiemelkedő tevékenységed elismeréseként 2011-ben a Semmelweis Egyetem Szenátusa a megtisztelő *professor emeritus* címet adományozta számodra.

A pszichés önszabályozás területén elért tudományos és oktató-nevelő tevékenységedért 2011-ben a Magyar Kultúra Napján a *Szent-Györgyi Albert-díj* kitüntetésben részesültél.

Kedves Kornél!

Gratulálok! Jó egészséget, további alkotó éveket kívánok!

Tisztelettel és barátsággal

Istvánfi Csaba

AJÁNLÁS

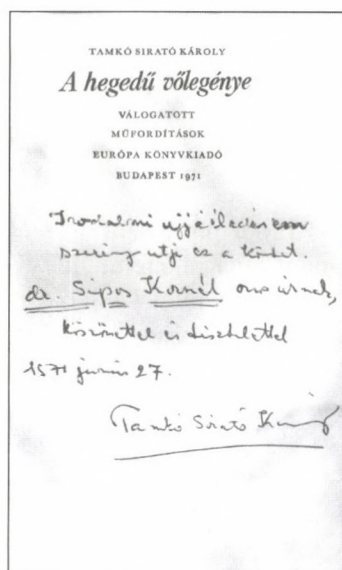
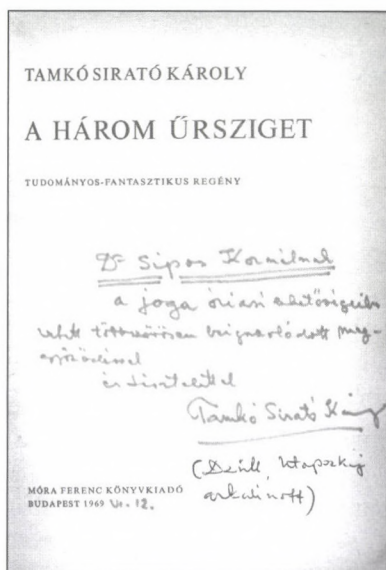
Sipos Kornél professzor termékeny és értékekben bővelkedő életútját tanulmányozva rájöttem, hogy van egy összekötő kapocs köztünk. Az pedig nem más, mint Tamkó Sirató Károly. Ő évekig jogát tanult nála, én pedig verseiből szívesen merítettem bölcsességet.

Tamkó Sirató Károly (1905-1980) őstehetségként már tizenhatévesen megjelentette Ady-hatású verseit *Az Élet tavasza* című kötetében. A harmincas években Párizsban – a kor legnagyobb művészeivel vitatkozva – kiadta *Dimenzionalista Manifesztum* címmel az avantgard elméletét és feladatait taglaló írását. Súlyos betegen tért haza 1942-ben. Magába forduló, elmúlást sugalló költeményeit *Kiáltás* címmel foglalta kötetbe. Végzetesnek mondott betegségéből a jóga segítségével lábalt ki. Évek során az ősi keleti gyógy módnak, illetve életszemléletnek kiváló ismerője és tanítómestere lett.

Életének hátralevő időszakában végig foglalkoztatta a betegség, pontosabban az EGÉSZSÉG. A légzőrendszer gyógyításáról és karbantartásáról elméletté kovácsolt rendszerét a *Ne légy többé beteg!* című munkájában sűrítette össze.

Az emberek Tamkónak főleg – a példátlan népszerűsége szert tett – gyermekverseit ismerik. Ezek szinte kitörölhetetlenül beivódtak kicsinyek és nagyok zsigereibe. Ki ne hallott volna Börönd Ödönről, Pinty és Pontyról vagy Tengereczki Pálról. Költőnknek azonban súlyosabb mondanivalója is volt az emberiség számára. Ez pedig az *egészség megőrzésének elengedhetetlen fontossága*. Számos versében figyelmeztetett a civilizáció ártalmaira és azoknak a testmozgással (jógával) való kivédésére. Az ilyen jellegű írásaiból annak idején sokat idéztem a leendő testnevelő tanároknak (néha még a politikácsinálók felé is küldtem riadóztató sorokat).

Sipos Kornél – Petőfivel szólva – diligenter frekventálta vagyis jelesen végigjárta Tamkó iskoláját. Amit itt tanult a jogáról és a keleti orvoslásról, azt szerteágazó munkájában (pszichiátria, addiktológia, sportpszichológia, relaxáció, testnevelés stb.) alkotó módon felhasználta és továbbfejlesztette. A tanítványból azután barátja lett a mesternek, amiről számtalan kedves emléket őriz. A költő-jógi valamennyi könyve – személyhez szóló dedikációval – féltve őrzött kincs a Sipos családban. Ezekből néhányat bemutatunk. Van köztük olyan vers, amit a mester saját kezűleg továbbírt az ajándékozott kötetben, így egyediségével olyan kuriózum, mely bővíti az író életművét.



Kedves Tanár Úr! A 70. évembe lépve gratulálok gazdag munkássá-
godhoz, kívánok további sok sikert és főképpen jó EGÉSZSÉGET!

Tamkó Siratónak „pszichoszomatikus” verseiből az egyik kedven-
cemet ajánlom Neked és mindazoknak, akik aggódnak népünk testi kultú-
ráltságáért vagyis *egészségéért*.

Takács Ferenc

EGÉSZSÉGSZÓZAT A WHO-HOZ ÉS MINDENKIHEZ

I.

URÉMIA!
REUMÁS SZÍVBAJ!
MESZESEDÉS!
ÉS A TÖBBIEK!

Az Orvos-mitológia ugrásra kész NAGY FENEVADJAI!
Eszik az embert hogy halálra falva önmagukat
százezerszer is feltámadjanak!

Rossz lakás vízesés foghiány
negatív-földáram túlterhel stressz
sorscsapások alkoholrabság!...

Embervezérek!

Ma prófétái: ORVOSOK
kik már annyiszor annyin segítettek
NE HAGYJUK EL AZ EMBERT!

Hisz mindez: – hiba!

Agykapcsolás-hiba.

Terv-csőd!

Sejtek téves reakciója!

Hisz az ABSZOLUT EGÉSZSÉG ada van!

Elrejtve. Mélyen.

BÁNYÁSSZUK HÁT KI!

Én

(betegségek lerágta csont)

naivan és diplomátlanul

könyörgöm:

dolgozzuk ki
az aktív megelőzés életmód elvét
LÉGZÉSSZABÁLYAIT

építsünk rá

új életritmust

ép-ész-házakat

új várostömböket nyitott mellel az égnek!

Mindenkit

megmenteni

tudom

nem lehet!

De addig is, amíg beérik

a Mi boldog országunk

a WHO-ország

ha csak 10-20% is mentesül

a szenvedésektől

az egészségre neddön sóvárgók közül

már akkor is

óriási munkát végeztünk!

II.

Hányan hordozzák magukban
némán
a fájdalmakat?!

Rendben.

Én megtanultam tőlük
a szenvedések ajkharapását.

De mit kezdjünk a fájdalommal, mikor épp ellene küzdünk?!
Én az egész emberiség épülete vagyok, melyet úgy lyuggatnak át-
meg-át a jajok és a szenvedések, mint vályogfalakat a patkány-
járás.

Én azt szeretném:

a
KÖZPONTI IDEGRENDSZER

rugalmas fegyelme alatt
maradjon mindenki egészséges
aki egészségesnek született!
És
tökletes anyagcserével
automatikusan hártson el
minden fájdalmat, minden szenvedést
sejt-tévedést, rossz kód-fogást, hibás DNS-forgatást!

Mindnyájunk nevében
kiáltom-kérem-esdem:

ORVOSOK!
EMBEREK!
AKTÍV MEGELŐZÉST!
ÖNBIZTONSÁGOT MINDENKINEK!

Jól végzett egészség-jóggával!
Méhpenpővel!
Tűszúrásokkal!

Vagy
ha
bárki
akármi
jobbat
tud

robbanjon

elő:
– azzal!

A RENDSZERES TESTEDZÉS HATÁSA AZ ÖREGEDÉS MOLEKULÁRIS FOLYAMATAIRA A VÁZIZOMBAN: A SIRTUINOK SZEREPE

The effect of regular exercise on molecular mechanisms of aging in skeletal muscle: Role of sirtuins

- **Koltai Erika**
- **Radák Zsolt**

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Sporttudományi Kutatóintézet

Összefoglaló

A silent information regulatorok olyan NAD⁺-függő fehérje-deacetilázok, amik úgy tűnik, szabályozzák a géncsendesítést, az izomdifferenciálódást és a DNS-sérülés-javítást. A szerzők fiatal és idős patkánycsoportokon fizikai aktivitás hatására létrejövő sirtuin 1 (SIRT1) mennyiségének és aktivitásának, valamint bizonyos kapcsolódó faktoroknak a változását vizsgálták. A rendszeres edzés SIRT1-függő útvonal révén a NAMP általi NAD⁺ bioszintézis stimulálásával visszafogja az öregedési folyamat kedvezőtlen hatásait.

Kulcsszavak: sirtuinok, öregedés, vázizom.

Abstract

Silent information regulators are potent NAD⁺-dependent protein deacetylases, which have been shown to regulate gene silencing, muscle differentiation and DNA damage repair. Here, changes in the level and activity of sirtuin 1 (SIRT1) and some related factors in response to exercise in groups of young and old rats were studied. Regular exercise decelerates the deleterious effects of the aging process via SIRT1-dependent pathways through the stimulation of NAD⁺ biosynthesis by NAMPT.

Key-words: sirtuins, aging, skeletal muscle.

Bevezetés

Az öregedés egy elkerülhetetlen folyamat, mely sok külső és belső hatás eredőjeként definiálható, és minden élőlényben egyéni módon játszódik le. Az egyik legelfogadottabb öregedési elmélet a szabadgyökökhöz és az oxidatív stresszhez köthető (*Harman, 1956*). A legújabb irodalmi adatok alapján azonban új elméletek vannak születőben, mint amilyen a sirtuin-függő öregedés (*Porcu, Chiarugi, 2005*). A sirtuinek fontos szabályozói az öregedési folyamatnak az egysejtűektől egészen az emlősökig (*Imai, 2009*). Az öregedés együtt jár a homeosztázis változásával, a redukált állapotú sejtkörnyezet oxidált irányba tolódásával és a mitokondriális funkciók jelentős megváltozásával (*Vendelbo, Nair, 2011*).

A sirtuinok olyan NAD-függő deacetilázok, melyek képesek meghosszabbítani különböző fajok élettartamát. Az élesztőben felfedezett Sir2 génnek hét emlős homológja létezik, SIRT1-SIRT7-ig, melyek hatással vannak az öregedésre, a metabolizmusra, a DNS-javító mechanizmusokra, a mitokondrium biogenezisére, vagy a vázizom differenciálódására (*Fulco és mtsai, 2003; Imai és mtsai, 2000; Lombard és mtsai, 2008*). A Sir2 egyértelmű meghatározója az élesztő élettartamának, így az ennek megfelelő SIRT1-es emlős izoformról feltételezzük, hogy ha nem is kizárólagos hatású, de befolyással van az emlősök élethosszára. A sirtuinok fő funkciója fehérjék deacetilálása NAD jelenlétében. Az acetiláció-deacetiláció egy poszttranszlációs változás, mely befolyásolja az enzimek aktivitását. Ilyen jellegű változást hoz létre többek között a hiszton fehérjéken (*Shahbazian, Grunstein, 2007*), transzkripciós faktorokon, a p53 tumor képződésben szerepet játszó fehérjén (*Yuan, Seto, 2007*). A folyamatok azonban még csak részleteiben ismertek, fizikai aktivitás hatására történő változások pedig szinte egyáltalán nem vizsgáltak.

Az öregedési folyamat rendkívüli komplexitása az ellene való küzdelemben is valamilyen generalizáltan ható „kezelést” igényel. A rendszeres mozgás preventív a vezető halálozási aránnyal rendelkező szív- és érfunkció-hanyatlással szemben, képes megelőzni, mérsékelni például a csonttritkulást, vagy az életkorral romló agyi funkciókat (*Radak és mtsai, 2001; van Praag, 2009*), szolgálva ezzel az egészséges öregedés elvét. Mikroszinten az edzés – annak ellenére, hogy szabadgyöktermelő tevékenység – hatással van az öregedés meghatározó tényezőiként számon tartott szabadgyökök termelődésére, és olyan öregedéssel kapcsolatos tényezőkre, mint a sirtuinok vagy az IGF-1 (*Hipkiss, 2008*). A vázizom esetében a redox állapot normalizálásával és a leromlott mitokondriális funkciók javításával fontos faktora az öregedés elleni küzdelemnek, míg az agyban új idegsejtek képzésével funkciójavulást képes előidézni (*Fabel, Kempermann, 2008; van Praag, 2009*).

Célkitűzések

Vizsgálataink célja a sirtuinfüggő öregedés sejtszintű változásainak tanulmányozása. Feltételezéseink szerint a sirtuinok és az általuk befolyásolt reakcióutak öregedés hatására változást mutatnak, és a szervezetet általánosságban sújtó szervfunkció-csökkenés mögött felfedezhetünk olyan molekuláris tényezőket, melyek aztán az általunk alkalmazott rendszeres fizikai aktivitás által pozitív irányba befolyásolhatók.

Anyagok és módszerek

Állatok és edzésprotokoll

Tizenkét fiatal (háromhónapos) és tizenkét idős (26 hónapos) hím Wistarpatkányt használtunk a vizsgálatokhoz, melyeket fiatal kontrol-, fiatal edzett, öreg kontrol- és öreg edzett csoportokba soroltunk. Az edzett állatokat három napon át szoktattuk a futószalagos edzéshez, majd a futási sebességet és az időtartamot fokozatosan emeltük, így a hathetes edzésprogram utolsó hetében a fiatal állatok 22 m/perces sebességgel, 10%-os meredekséggel egy óráig, míg az idős állatok 13 m/perccel, 10%-os meredekségen szintén egy óráig edzettek. Az volt a célunk, hogy az edzés az állatok állóképességének fejlesztésére irányuljon. Vizsgálataink során korábbi kutatásaink eredményeit, illetve irodalmi adatokat használtunk fel az edzésprogram kialakításához (Radak és mtsai, 2004; Radak és mtsai, 2002). Az általunk alkalmazott idő és futási sebesség a 60-70%-os VO_2max . intenzitást célozta meg.

Az edzésprogram végén az állatokat intraperitoneális ketamine (50 mg/kg) injekcióval elaltattuk, majd dekaptáltuk. Annak érdekében, hogy elkerüljük az utolsó edzésből adódó akut metabolikus hatásokat, a beavatkozást az utolsó edzést követő második napon végeztük. A gastrocnemius izmot körültekintően eltávolítottuk, folyékony nitrogénbe helyeztük, majd a minta elemzéséig -80°C -on tároltuk.

Fehérjék mennyiségi analízise Western blottal

Az eljárás során a szövetminták homogenizálását lízis pufferben végeztük (137 mM NaCl, 20 mM Tris-HCl pH 8,0, 2% NP40, 10% glycerol és proteáz inhibitorok). Az izom-homogenátumokból 50 μg fehérjét 8-12%-os töménységű poliakrilamid gélen (SDS-PAGE) szeparáltuk, majd PVDF-membránra transzferáltuk. A membránblokkoláshoz és antitestkezeléshez 5%-os TBS-T-zsírmintes tejporoldatot használtunk. A következő elsődleges antitesteket használtuk az immunreakció során: 1:500

#ab53517 Abcam SIRT1, 1:500 #ab37299 Abcam NAMPT (PBEF), 1:1400 #2532 Cell Signaling AMPK α , 1:500 #2535 Cell Signaling Phospho-AMPK α (Thr172) (40H9), 1:500 #sc-13067 Santa Cruz PGC-1 (H-300), 1:1000 #ab193 Abcam Acetylated protein, 1:15000 #T6199 Sigma alpha-Tubulin, 1:150 #S7150 Chemicon anti-DNPH. A mérési eredmények vizualizálása HRP alapú kemilumineszcens reakció révén röntgenfilmen történt.

Az oxidált fehérjék mennyiségi változásának meghatározásához Oxyblot Kitet (Chemicon/Millipore) használtunk, melyet a gyári leírásnak megfelelően alkalmaztuk. A mintákban a karboniláció mértékét ezt követően Western blot eljárással vizsgáltuk.

SIRT1 aktivitásmérés

A SIRT1 fehérje deacetiláz-aktivitásának mérésére Cyclex SIRT1/Sir2 Deacetylase Fluorometric Assay Kitet (Cyclex, CY-1151) használtunk. A sejtmag és a citoszól szétválasztását a gyári leírásnak megfelelően végeztük. Az izomszövetmintákat (100 mg) lízis pufferben (10 mM Tris-HCl pH 7,5, 10 mM NaCl, 15 mM MgCl₂, 250 mM Sucrose, 0,5% NP-40, 0,1 mM EGTA) homogenizáltuk, majd 15 percig jégen inkubáltuk. A homogenátot 4 ml Sucrose-oldaton (30% Sucrose, 10 mM Tris-HCl pH 7,5, 10 mM NaCl, 3 mM MgCl₂) átcentrifugáltuk, majd a felülúszót (sejtplazma) a mérésig -80 °C-on tároltuk, a nukleáris csapadékot pedig hűtött, 10 mM-os Tris-HCl-el (pH 7,5) és 10 mM-os NaCl-al mostuk. Ezt követően a sejtmagi csapadékot 100 μ l extrakciós pufferben (50 mM Hepes-KOH pH 7,5, 420 mM NaCl, 0,5 mM EDTA Na₂, 0,1 mM EGTA, 10% Glycerol) felszuszpendáltuk. A mintát 30 másodpercig szonikáltuk, majd 30 percig jégen tároltuk és 15000 rpm sebességgel 10 percig centrifugáltuk. A felülúszót (nyers nukleáris extrakt) a mérésig -80 °C-on tároltuk. Mikrolemezen 10 μ l sejtplazma-, illetve sejtmagkivonatot 40 μ l reakciókeverékkel elegyítettük, melynek összetétele: 50 mM Tris-HCl pH 8,8, 4 mM MgCl₂, 0,5 mM DTT, 0,25 mAU/ml Lysyl endopeptidase, 1 mM Trichostatin A, 20 mM Fluoro-Substrate Peptide és 200 mM NAD⁺. A keveréket szobahőmérsékleten 10 percig inkubáltuk, majd a fluoreszcens-intenzitást (ex. 355 nm, em. 460 nm) két órán át 10 percenként leolvastuk (Thermo Scientific Fluoroskan Ascent FL) és normalizáltuk a fehérjekoncentrációval.

NAD⁺/NADH-szint mérése

A gastrocnemius izommintákat (20 mg) homogenizáltuk NADH/NAD extrakciós pufferben, majd a keletkezett homogenátot átszűrtük 10 kDa-

os Microcon cut-off szűrőn. A mérés kivitelezéséhez NAD⁺/NADH Quantification Kitet (Bio Vision, K337-100) használtunk a megadott protokollnak megfelelően. Először a minta NADH-mennyiségét határoztunk meg, majd a mintában lévő NAD⁺-ot 60 °C-ra történő melegítéssel (30 perc) és lehűtéssel NADH-vá redukáltuk. Ezt követően a megnövekedett, teljes NADH-mennyiséget (NADt) 10 µl NADH előhívó folyadék hozzáadására után 450 nm-es hullámhosszon ELISA leolvasóval (Thermo Labsystems Multiskan EX) detektáltuk a színreakció kifejlődése alatt 30 percenként, 5 órán át. A NAD⁺-mennyiséget a NADt-NADH különbségből becsültük.

A proteaszóma kimotripszinhez hasonló aktivitásának mérése

A gastrocnemius izomban a proteaszóma kimotripszinhez hasonló aktivitásának mérésére luminometriás módszeren alapuló Proteasome-Glo Chymotrypsin-Like Cell-Based Assay Kitet használtunk (Promega #G8660). 100 mg-nyi szövetmintát gyári ajánlások és irodalmi adatok alapján (Hepple és mtsai, 2008) tízszeres mennyiségű pufferben (50 mM Tris-HCl pH 7,5, 5 mM MgCl₂, 1 mM DTT, 5% glycerol, 5 mM ATP) homogenizáltuk. A homogenátot 10 000 x g sebességgel, 30 percen át, 4 °C-on centrifugáltuk, majd pipettával szeparáltuk a felülúszót. Ezt követően fehérjemennyiség-meghatározást végeztünk Bradford-módszerrel, majd az azonos fehérjekoncentrációra hígított mintákból a gyári leírásnak megfelelően végeztünk a proteaszóma speciális aktivitásának mérését. A 96 lyukú fehér mikrolemezre 94 µl desztillált vizet töltöttünk. A mikrolemez első felében a duplikátumokban felvitt 5 µl mintához 1 µl DMSO-t adtunk, mely a nem proteaszómához kötött proteázaktivitást is méri. A mikrolemez másik felében 5 µl mintához 1 µl 1 mM epoxomicint (DMSO-ban oldva), specifikus proteaszóma-gátlót adtunk. Ez az oldalt a proteaszómán kívüli proteázaktivitást méri. A mérés végén a két mintasor aktivitáskülönbsége adja a proteaszóma szubsztrátspecifikus aktivitását.

A reakcióoldat létrehozásához egy üveg Luciferin Detection Reagenthez 10 ml Cell-Based Buffert adtunk, majd szobahőmérsékleten 50 µl, a kimotripszinhez hasonló aktivitás méréséhez specifikus Suc-LLVY-aminoluciferin (Succinyl-leucine-leucine-valine-tyrosine-aminoluciferin) szubsztrátot kevertünk az oldatba. Az így elkészült Proteasome-Glo Cell-Based Reagentből 30 perc inkubálás után – a mikrolemez szobahőmérsékleten történő 15 perces inkubálása után – minden mintához 100 µl-t adagoltunk. A mikrolemezen lévő elegyet 1 percig 250 rpm sebességgel rázattuk, majd 10 perc inkubálás után lemértük a reakció során létrejött lumineszcenciát (Thermo Scientific Fluoroskan Ascent FL).

Statisztikai elemzés

A statisztikailag szignifikáns eltéréseket, illetve összefüggéseket normalitásvizsgálatot követően, Statistika 8.0 programmal vizsgáltuk. A paraméteres adatsorok esetén a csoportok közötti különbségek kimutatására egyutas ANOVA-t használtunk. A szignifikanciaszintet $p < 0,05$ -ben határoztuk meg.

Eredmények

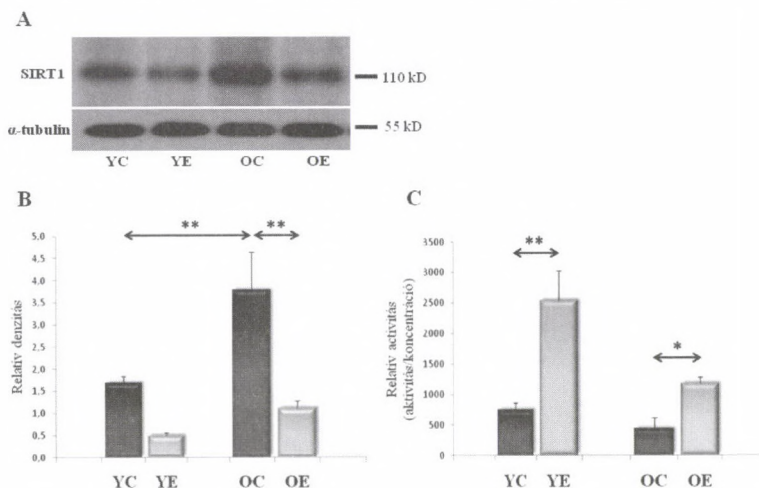
Molekuláris változások a gastrocnemius izomszövetben

Az öregedés és az edzés is hatással van a SIRT1-re

A SIRT1 a sejt plazmájában és sejtmagjában is megtalálható, így mennyiségét és aktivitását mindkét sejtkomponensben megmértük. Az öregedés szignifikánsan növelte a SIRT1 mennyiségét a sejtplazmában, míg az enzim specifikus aktivitása nem változott öregedéssel. Az edzés következtében azonban az öregedés hatására megemelkedett SIRT1-mennyiség a fiatalokhoz hasonló szintre csökkent, míg a rendszeres mozgás az enzim relatív aktivitását mindkét életkori csoportban megnövelte. A sejtmagban a szarkoplazmához hasonló képet találtunk. A fiatal és idős, fizikailag inaktív életmódot folytató csoportokban megfigyelt SIRT1-mennyiség edzés hatására mindkét csoportban jelentős csökkenést mutatott. Mindemellett az edzés növelte a SIRT1 relatív aktivitását a sejtmagban is mindkét életkori csoportban (1. ábra).

Az életkorfüggő, SIRT1-hez kapcsolt folyamatok edzéssel befolyásolhatóak

A NAMPT mennyisége, mely az egyik NAD^+ bioszintézis mértékét limitáló enzim, a fiatalokhoz képest csökkenést mutatott az idős állatcsoportokban. Ezzel összhangban a NAD^+ mennyisége szignifikánsan csökkent az idős állatok vázizmában. Az edzés mind a fiatal, mind pedig az idős csoportok esetén szignifikánsan növelte a NAMPT mennyiségét. Figyelemre méltó, hogy az öregedett állatok esetében a NAMPT szintje elég széles tartományban változott, de a csoport átlagértéke közel azonos volt a fiatal kontrollállatokban tapasztalt értékkel. A NAD^+ mennyisége esetében a fizikai aktivitás szignifikánsan megnövelte az idős korban megfigyelhető csökkent szintet. Ezek az adatok azt mutatják, hogy az életkorral együtt járó NAD^+ és NAMPT mennyiségcsökkenése edzéssel megfordítható volt, ami hozzájárulhatott a SIRT1 specifikus aktivitásának változásához (2. ábra).



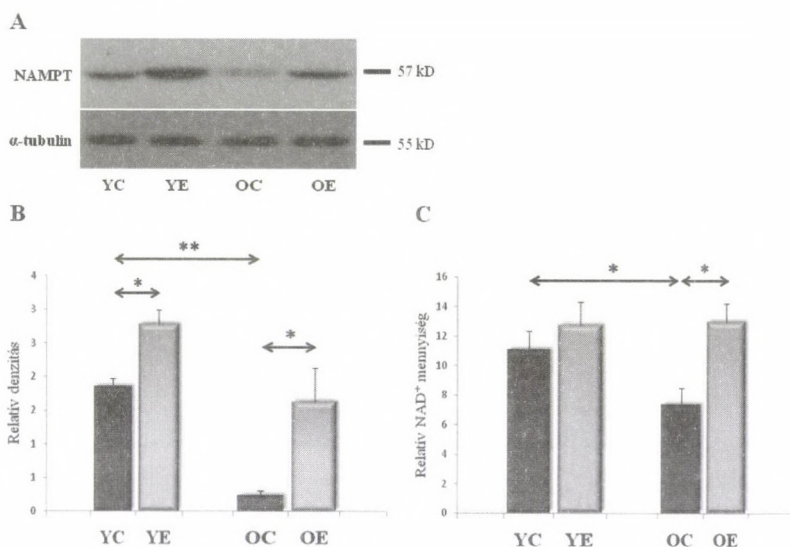
1. ábra: A SIRT1-mennyiség és -aktivitás változása a szarkoplazmában öregedés és fizikai edzés hatására

A SIRT1 fehérje mennyiségének auto-radiogramja a szarkoplazmában. (A) A csíkok denzitásának normalizálása az α -tubulinhoz történt, mely belső kontrollként szerepel.

A SIRT1 öregedés és edzés hatására létrejövő mennyiségi változása. (B) A SIRT1 relatív aktivitásának grafikai reprezentációja. (C) Az (A)-(C) panelekben: YC – fiatal kontroll; YE – fiatal edzett; OC – öreg kontroll; OE – öreg edzett. A feltüntetett értékek: átlag $\pm$ SE, hat állat esetében csoportonként; * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

A mitokondriális biogenezisben fontos szerepet játszó AMP-Kináz (AMPK), mely a sejt energiahomeosztázisát jól jellemző mutató, szignifikáns csökkenést mutatott öregedés hatására. A rendszeres fizikai aktivitás hatására a fiatal kontrollcsoportnál megfigyelhető magas szint tovább már nem növelhető. Jelentős eredmény viszont, hogy az idős állatok esetében, ahol a mitokondriális diszfunkció fontos tényező az öregedési folyamatban, mintegy 500%-os növekedést sikerült elérni az energiaegyensúlyt szabályozó AMPK mennyiségében. Az AMPK aktivált formájaként ismert phospho-AMP-Kináz a teljes AMPK-mennyiséghez hasonlóan szignifikáns csökkenést mutatott öregedés hatására. Az edzés pozitív hatásaként növekvő tendenciát látunk az idős állatoknál a p-AMPK mennyiségében, a változás azonban nem érte el a szignifikáns szintet.

A mitokondriális biogenezis és az energiametabolizmus fontos eleme, a PGC-1 α mennyiségében a gastrocnemius izomban öregedés hatására szignifikáns csökkenést tapasztaltunk. A fiatal csoportok között mozgás hatására változás nem következett be, az időskori mitokondriális deficitet



2. ábra: A NAMPT és a NAD⁺ mennyiségváltozása a gastrocnemius izomban

A NAD⁺-bioszintetizáló enzim, a NAMPT mennyiségének auto-radiogramja.

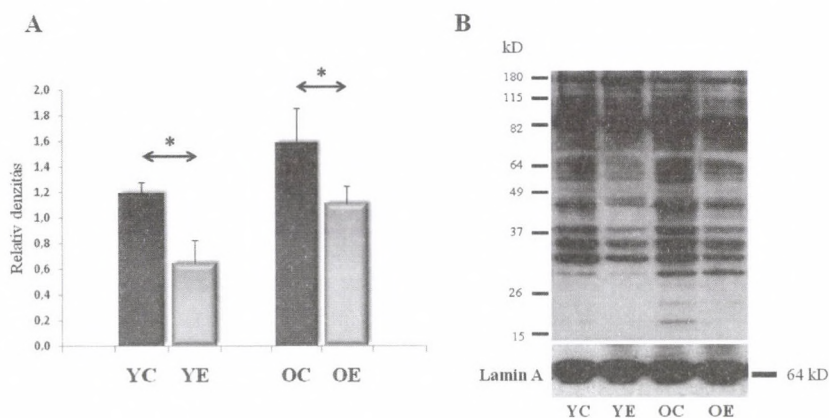
(A) A csíkok denzitásának normalizálása az α -tubulinhoz történt, mely belső kontrollként szerepel. A NAMPT enzim mennyiségének változása öregedés és edzés hatására. (B) A fizikai aktivitásnak időskori NAD⁺ szint változásában mutatkozó kedvező hatása. (C) Az (A)-(C) panelekben: YC – fiatal kontroll; YE – fiatal edzett;

OC – öreg kontroll; OE – öreg edzett. A feltüntetett értékek:

átlag $\pm$ SE, hat állat esetében csoportonként; * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

csökkentve azonban a rendszeres mozgásnak preventív hatása mutatkozik, hiszen az edzés következtében a PGC-1 α mennyisége a fiatalokhoz hasonló szintre emelkedett.

A sejtmagi frakcióban a teljes acetilációs szintet Western blot analízissel vizsgáltuk. Az acetilált lizin gyökök mennyisége szignifikáns különbséget mutatott a kontroll- és edzett állatok között mind a fiatal, mind pedig az idős csoportok esetében. Általánosságban, az edzés csökkentette a teljes fehérjeacetilációs szintet, mely adatok összhangban vannak az edzés hatására növekvő SIRT1-aktivitással. Az öreg edzett állatok sejtmagi fehérjéinek acetilációs képe így a fiatal kontrollállatokéhoz hasonlóvá vált (3. ábra).



3. ábra: Az acetilált fehérjék mennyiségi változása az izom sejtmagjában

Az acetilált fehérjék mennyiségének grafikus megjelenése a vizsgálati csoportokban.

- (A) Acetilált fehérjék mennyiségi változása a sejtmagi lizátumban (auto-radiogram).
 (B). A csíkok denzitásának normalizálása a lamin A-hoz történt, mely belső kontrollként szerepel a sejtmagban. Az (A) és (B) panelekben: YC – fiatal kontroll;
 YE – fiatal edzett; OC – öreg kontroll; OE – öreg edzett. A feltüntetett értékek: átlag $\pm$ SE, hat állat esetében csoportonként; * $p < 0,05$.

A fizikai aktivitás növeli az ellenállást az oxidatív stresszel szemben

A sejtekben és szövetekben lévő fehérjéket ért oxidatív stresszt általában a reaktív karbonil-származékok mennyiségével becsülhetjük, azzal a szinttel, amely az életkor előrehaladtával növekedést mutat. Ennek megfelelően szignifikáns növekedést tapasztaltunk a fehérje-karbonilációs szintben az idős állatok vázizmában. A fiatal állatok esetén az edzésnek nem volt szignifikáns hatása a fehérjék karbonilációjára. Fontos azonban, hogy az öreg állatoknál az edzés szignifikánsan csökkentette az oxidatíván sérült fehérjék mennyiségét.

Az oxidatíván sérült és elhasználódott fehérjék lebontási folyamatában döntő szerepet játszó proteaszóma komplex aktivitását vizsgálva a karbonilált fehérjék életkorral együtt járó növekedéséhez hasonlóan emelkedett aktivitást tapasztaltunk öregedés hatására. A fizikai aktivitásnak jelen vizsgálatban nem volt szignifikáns hatása az enzim aktivitására.

Megbeszélés

A SIRT1 egy egyedülálló deacetilátor, mely a NAD^+ -tól való függése miatt szorosan kapcsolódik a sejt metabolikus folyamataihoz (Bhakat és mtsai, 2006; Canto és mtsai, 2009; Sakamoto és mtsai, 2009). Így a SIRT1 aktivitásának különböző faktorok általi növekedése – mint a kalória-visszafogás, a rezveratrol vagy az SRT501 – megnövekedett élet-tartamot mutat. Bár a sirtuin aktivátorok kedvező hatásai az emlősök esetében még ismeretlenek, néhány adat azt mutatja, hogy a sirtuinek protektív és öregedést segítő szerepet is játszhatnak (Li és mtsai, 2008). A SIRT1 öregedésben játszott szerepe iránti nagy érdeklődés ellenére, csak kevésbé ismert a fizikai aktivitás és az öregedés hatása a SIRT1-közvetítette folyamatokban, a különböző szövetekben és különösen a váz-izomban.

Jelen eredmények azt mutatják, hogy az öregedés növeli a SIRT1 mennyiségét, de csökkenő tendenciát eredményez a relatív aktivitás esetén a váz-izom sejtplazmájában és a sejtmagjában egyaránt. Ezért úgy tűnik, hogy az aktivitás/SIRT1 molekula arány alacsonyabb az idős patkányok váz-izmában azt mutatva, hogy ezekben az állatokban több inaktív, vagy kevesebb aktív fehérje van jelen. Az öregedés eltérő módon hat a SIRT1-szintre a különböző szövetekben (Kwon, Ott, 2008). Ez a megfigyelés párhuzamban van azzal az irodalmi adattal, miszerint humán vázizomsejtekben a sejtplazmában történt SIRT1-felhalmozódás mellett a sejtmagban a SIRT1-mennyiség csökkenését tapasztalták s-IBM-es (sporadic inclusion-body myositis) személyek esetén (Nogalska és mtsai, 2010). Továbbá, a SIRT1 túltermelődése növelte, míg az alacsony vagy közepes expressziója csökkentette transzgenetikus egér szívben a kardiális hipertrófia, az apoptózis/fibrózis, a kardiális diszfunkció és az öregedés markereinek életkorral együtt járó növekedését (Alcendor és mtsai, 2007). Az is lehetséges, hogy az életkorfüggő csökkenés a NAD^+ -koncentrációban, ami a csökkent NAMPT-mennyiség következménye lehet, kompenzációs folyamatot eredményez a sejten belül, ami növekvő SIRT1-termelődéshez vezet. A pontos mechanizmust nem ismerve az öregedés egy életkor függő SIRT1-növekedéshez vezet, az azonban világos, hogy a rendszeres edzés szignifikánsan növeli a vázizomban a SIRT1 relatív aktivitását öreg és fiatal állatok esetében egyaránt.

Jelen vizsgálati adatok szintén azt mutatják, hogy az öregedés csökkenti a NAD^+ -termelés egyik kulcsenzimének, a NAMPT-nak a mennyiségét (Yang, Sauve, 2006). A csökkent NAD^+ -termelődés a sejten azonnali metabolikus változásokat eredményezhet, az energiatermelés kimerülését eredményezve (Breen és mtsai, 2008; Skokowa és mtsai, 2009). Általánosan elfogadott nézet, hogy a genotoxikus stressz a

nukleáris és citoplazmikus NAD⁺-tartalék felhasználásával megöli a sejteket (Burkle, 2005), a NAD⁺ DNS-javító mechanizmushoz történő nagymértékű felhasználásával. Jelen adatok azt mutatják, hogy az öregedés a NAD⁺ mennyiségcsökkenésével jár együtt, ami csökkenti a sejt túlélő képességét a különböző stresszorok hatására (Burkle, 2005). Másrésről a megnövekedett NAMPT-mennyiség a sejthalállal szemben szignifikánsan nagyobb ellenállást mutat (Yang és mtsai, 2007), meg-egyezően a fizikai edzéssel kapcsolatos megfigyeléseinkkel, miszerint ez kedvező a sejtmetabolizmus számára. Ezért ennek a munkának az egyik újszerű megállapítása, hogy az öreg állatok vázizmában a SIRT1-aktivitás megtartása érdekében a fizikai edzés preventív lehet az életkorral együtt járó NAD⁺ és NAMPT mennyiségcsökkenésével szemben.

A SIRT1 fő funkciójaként a sejtmagban és a sejtplazmában fehérjék deacetilálását végzi. Az acetiláció egy olyan poszttranszlációs változás, mely képes befolyásolni a fehérjék/enzimek aktivitását és stabilitását. Bizonyos fehérjéket az acetiláció, míg másokat a deacetiláció aktivál, mindazonáltal a foszforilációhoz hasonlóan az acetiláció is általánosságban aktivációt indukál. Kimutatták azonban, hogy a túlfoszforilálás már ellenkező hatást eredményez, melyet jól példáznak az Alzheimer-kór oki tényezői között számon tartott hiperfoszforilált tau fehérjék. Azonban mivel az acetiláció hatásmechanizmusaival kapcsolatos ismereteink jóval rövidebb időre nyúlnak vissza, a hiperacetiláció következményei jelenleg ismeretlenek. Feltételezzük azonban, hogy a foszforiláció mintájára az acetiláció bizonyos helyen és lizin csoportokon aktiválhat, míg ha túlzott, inaktiválhat is. Feltételezhető tehát az aktiváció és az acetilációs szint között is a harang alakú görbével leírható kapcsolat. A gastrocnemius izomban detektált acetilált fehérjeszint a sejtfehérjék általános acetiláltsági állapotát tükrözi. Természetesen egy sejt acetiláltsági státuszát nem csupán a SIRT1 befolyásolhatja, hanem az aktívan működő acetilálók és deacetilálók közti egyensúly határozza meg. A SIRT1 edzés hatására létrejövő relatív aktivitásának mindkét életkorban megfigyelt növekedése egybeesik a mintákban mozgás hatására létrejövő acetilált fehérjemennyiség csökkenésével. Az öregedés hatására növekvő tendenciát mutató acetiláltsági állapot összefüggésben lehet a romló élettani funkciókkal, melyet a SIRT1-aktiválódás a kalória-visszafogás hatásához hasonlóan meggátolhat.

A fehérjekarboniláció mértéke szignifikánsan magasabb volt az öreg állatokban. Ez az oxidatív sérülés több más fehérjéhez hasonlóan részben gátolhatja a SIRT1-aktivitást (Radak, Chung, Goto, 2008). Érdekeség az is, hogy mind a fehérjeoxidáció (karboniláció), mind az acetiláció esetében a lizin gyökök nagymértékben érintettek azt sugallva, hogy a magasabb karbonilációs szint csökkentheti bizonyos gyökök acetilációját,

potenciálisan befolyásolva a módosított fehérjék aktivitását (*Nakamura A.*, személyes kommunikáció). A fizikai aktivitás kedvező hatása az életkorral együtt járó redox egyensúly oxidált irányba történő eltolódásának normalizálásában mutatkozik, hiszen képes volt mintegy 50%-kal csökkenteni az oxidatíván károsodott fehérjék mennyiségét. Így az edzés, annak ellenére, hogy ROS-termelést fokozó tevékenység, az adaptációs folyamat révén védi a fehérjéket a túlzott oxidatív károsodástól.

A proteinoxidáció az aerob élet természetes következménye, túlzott mértéke azonban a fehérje funkció/enzimatis aktivitás csökkenéséhez vezet. A proteaszóma rendszer felelősnek látszik az oldható intracelluláris fehérjedegradációért, amely a legtöbb sejtben ATP és ubiquitináció független úton is létrejön (*Grune, Reinheckel, Davies, 1997*). A folyamat során a proteaszóma felismeri az oxidatív modifikáció révén kialakuló hidrofóbicitás változást az aminosavakon, mely ingert jelent a lebontásra. A redox sejt-miliő öregedés hatására megfigyelhető oxidált irányba tolódása, a nagymértékű oxidatíván károsodott fehérje kompenzációs mechanizmusként az eliminálórendszer, a proteaszóma komplex aktivitásának növekedését indukálja. Az öregedés során megfigyelt, általánosságban csökkenést mutató proteaszómaaktivitás-elmélet több kutatási eredmény alapján is megkérdőjeleződik. Az idős életkorra jellemző jelentős izomtömegvesztés ugyanis nem képzelhető el alacsony proteolitikus aktivitás mellett (*Altun és mtsai, 2010*), ami természetesen nem jelenti, hogy az óriási mértékű sérültfehérje-felhalmozódást képes preventíven befolyásolni. Az edzés hatására az oxidatíván sérült fehérjék szignifikáns csökkenése mellett a proteaszóma aktivitása jelentősen nem változik, melynek hátterében alkalmazkodás révén hatékonyabbá váló lebontó folyamat kialakulását feltételezzük.

A mitokondriális funkció és az energiahomeosztázis-károsodás ismert mechanizmus az életkorral együtt járó biokémiai változások között. Eredményeink alátámasztják ezt a megfigyelést, hiszen mind az AMPK, mind az aktivált formát jelentő phospho-AMPK mennyisége csökkent öregedés hatására. Mivel az AMPK fontos szabályozója a sejten belüli zsíroxidációnak, így hozzájárulhat az életkorfüggő inzulinrezisztencia kialakulásához is (*Qiang és mtsai, 2007*). A rendszeres fizikai aktivitás jótékony, preventív hatásának bizonyítékát látjuk az AMPK-PGC-1-SIRT1 tengely edzés hatására létrejövő aktivációjában, mely döntő fontosságú szerepet játszik a mitokondriális biogenezis létrejöttében.

A mitokondriális biogenezis igényli ezen kívül a mitokondriális és a sejtmagi fehérjék expressziójának koordinálását. A mitokondrium mintegy 1000-1300 fehérjét tartalmaz, melyek közül csak 13 fehérjét képes kódolni az mtDNS, a többi a sejtmagból kiinduló transzportfolyamattal jut el a mitokondriumba. Ezen folyamat összehangolásában van nagy

szerese a PGC-1-nek. A fehérje aktiválható foszforilációval és deacetilációval egyaránt, így a mitokondrium biogenezésében a SIRT1 általi szabályozásnak fontos szerepe lehet. Eredményeink megegyeznek az irodalmi adatokkal, miszerint a mitokondriális biogenezis mértéke, így a PGC-1 is az életkorral csökkenést mutat (*Bratic, Trifunovic*, 2010). Az edzés hatására az izomban megnövekvő mitokondriumszám és az ezzel együtt járó PGC-1-aktiváció *Holloszy* (2008) kutatása révén ismeretes, ami alátámasztja a saját eredményeinket, ami így az idős életkorban is javítható, hatékony mitokondriumfunkciót feltételez.

Következtetések

Az edzésterhelés a fiatal és idős állatok vázizmában növelte a SIRT1 aktivitását. Az öregedés csökkenő NAD^+ - és NAMPT-koncentrációt eredményezett, mely folyamatokat a fizikai aktivitás, a növekvő SIRT1-aktivitás lehetséges magyarázatát szolgáltatva, képes volt szignifikánsan csökkenteni. A sejtfehérjék acetiláltsági állapota a SIRT1 aktivitásának megfelelő képet mutat, ami bizonyíthatja a sirtuinok döntő szerepét az acetiláció révén megvalósuló alap biokémiai szabályozó rendszerekben. Az oxidatív fehérje sérülésmértéke, a károsodott fehérjét lebontó enzim aktivitása jól példázzák az öregedés hatására oxidált irányba tolódott sejthomeosztázist, az oxidatív stressz állapotát, amelyben a rendszeres fizikai aktivitás kedvező, preventív, a redox miliót helyreállító hatása mutatható ki. Az öregedéssel együtt járó degeneratív folyamatok következményeként kialakuló mitokondriális diszfunkció esetében az AMP-Kinázok és a PGC-1 α mérési eredmények alapján az edzés kiemelten pozitív hatására következtetünk. A vázizom esetében adataim az sugallják, hogy a rendszeres edzés visszafogja a vázizom öregedési folyamatát a NAMPT- NAD^+ -SIRT1 rendszeren keresztül. Összességében megállapítottuk, a testedzés kedvező hatásait a vázizom öregedésére.

Irodalom

- Alcendor, R. R., Gao, S., Zhai, P., Zablocki, D., Holle, E., Yu, X., Tian, B., Wagner, T., Vatner, S. F., és Sadoshima, J. (2007): Sirt1 regulates aging and resistance to oxidative stress in the heart. *Circ Res*, 100. 10, 1512-1521.
- Altun, M., Besche, H. C., Overkleeft, H. S., Piccirillo, R., Edelmann, M. J., Kessler, B. M., Goldberg, A. L., Ulfhake, B. (2010): Muscle wasting in aged, sarcopenic rats is associated with enhanced activity of the ubiquitin proteasome pathway. *J Biol Chem*, 285. 51, 39597-39608.

- Bhakat, K. K., Mokkapati, S. K., Boldogh, I., Hazra, T. K., Mitra, S. (2006): Acetylation of human 8-oxoguanine-DNA glycosylase by p300 and its role in 8-oxoguanine repair in vivo. *Mol Cell Biol*, 26. 5, 1654-1665.
- Bratic, I., Trifunovic, A. (2010): Mitochondrial energy metabolism and ageing. *Biochimica et biophysica acta*, 1797. 6-7, 961-967.
- Breen, D. M., Sanli, T., Giacca, A., Tsiani, E. (2008): Stimulation of muscle cell glucose uptake by resveratrol through sirtuins and AMPK. *Biochem Biophys Res Commun*, 374. 1, 117-122.
- Burkle, A. (2005): Poly(ADP-ribose). The most elaborate metabolite of NAD⁺. *FEBS J*, 272. 18, 4576-4589.
- Canto, C., Gerhart-Hines, Z., Feige, J. N., Lagouge, M., Noriega, L., Milne, J. C., Elliott, P. J., Puigserver, P., Auwerx, J. (2009): AMPK regulates energy expenditure by modulating NAD⁺ metabolism and SIRT1 activity. *Nature*, 458. 7241, 1056-1060.
- Fabel, K., Kempermann, G. (2008): Physical activity and the regulation of neurogenesis in the adult and aging brain. *Neuromolecular Med*, 10. 2, 59-66.
- Fulco, M., Schiltz, R. L., Iezzi, S., King, M. T., Zhao, P., Kashiwaya, Y., Hoffman, E., Veech, R. L., Sartorelli, V. (2003): Sir2 regulates skeletal muscle differentiation as a potential sensor of the redox state. *Mol Cell*, 12. 1, 51-62.
- Grune, T., Reinheckel, T., Davies, K. J. (1997): Degradation of oxidized proteins in mammalian cells. *FASEB J*, 11. 7, 526-534.
- Harman, D. (1956): Aging: a theory based on free radical and radiation chemistry. *J Gerontol*, 11. 3, 298-300.
- Hepple, R. T., Qin, M., Nakamoto, H., Goto, S. (2008): Caloric restriction optimizes the proteasome pathway with aging in rat plantaris muscle: implications for sarcopenia. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*, 295. 4, R1231-1237.
- Hipkiss, A. R. (2008): Energy metabolism, altered proteins, sirtuins and ageing: converging mechanisms? *Biogerontology*, 9. 1, 49-55.
- Holloszy, J. O. (2008): Regulation by exercise of skeletal muscle content of mitochondria and GLUT4. *J Physiol Pharmacol*, 59 Suppl 7. 5-18.
- Imai, S. (2009): From heterochromatin islands to the NAD World: a hierarchical view of aging through the functions of mammalian Sirt1 and systemic NAD biosynthesis. *Biochimica et biophysica acta*, 1790. 10, 997-1004.
- Imai, S., Armstrong, C. M., Kaerberlein, M., Guarente, L. (2000): Transcriptional silencing and longevity protein Sir2 is an NAD-dependent histone deacetylase. *Nature*, 403. 6771, 795-800.
- Kwon, H. S., Ott, M. (2008): The ups and downs of SIRT1. *Trends Biochem Sci* 33. 11, 517-525.
- Li, Y., Xu, W., McBurney, M. W., Longo, V. D. (2008): SirT1 inhibition reduces IGF-I/IRS-2/Ras/ERK1/2 signaling and protects neurons. *Cell Metab*, 8. 1, 38-48.
- Lombard, D. B., Schwer, B., Alt, F. W., Mostoslavsky, R. (2008): SIRT6 in DNA repair, metabolism and ageing. *J Intern Med*, 263. 2, 128-141.

- Nogalska, A., D'Agostino, C., Engel, W. K., Davies, K. J., Askanas, V. (2010): Decreased SIRT1 deacetylase activity in sporadic inclusion-body myositis muscle fibers. *Neurobiol Aging*, 31. 9, 1637-1648.
- Porcu, M., Chiarugi, A. (2005): The emerging therapeutic potential of sirtuin-interacting drugs: from cell death to lifespan extension. *Trends Pharmacol Sci*, 26. 2, 94-103.
- Qiang, W., Weiqiang, K., Qing, Z., Pengju, Z., Yi, L. (2007): Aging impairs insulin-stimulated glucose uptake in rat skeletal muscle via suppressing AMPK α . *Exp Mol Med*, 39. 4, 535-543.
- Radak, Z., Chung, H. Y., Goto, S. (2008): Systemic adaptation to oxidative challenge induced by regular exercise. *Free Radic Biol Med*, 44. 2, 153-159.
- Radak, Z., Chung, H. Y., Naito, H., Takahashi, R., Jung, K. J., Kim, H. J., Goto, S. (2004): Age-associated increase in oxidative stress and nuclear factor kappaB activation are attenuated in rat liver by regular exercise. *FASEB J*, 18. 6, 749-750.
- Radak, Z., Naito, H., Kaneko, T., Tahara, S., Nakamoto, H., Takahashi, R., Cardozo-Pelaez, F., Goto, S. (2002): Exercise training decreases DNA damage and increases DNA repair and resistance against oxidative stress of proteins in aged rat skeletal muscle. *Pflugers Arch*, 445. 2, 273-278.
- Radak, Z., Taylor, A. W., Ohno, H., Goto, S. (2001): Adaptation to exercise-induced oxidative stress: from muscle to brain. *Exerc Immunol Rev*, 7. 90-107.
- Sakamoto, K., Iwasaki, K., Sugiyama, H., Tsuji, Y. (2009): Role of the tumor suppressor PTEN in antioxidant responsive element-mediated transcription and associated histone modifications. *Mol Biol Cell*, 20. 6, 1606-1617.
- Shahbazian, M. D., Grunstein, M. (2007): Functions of site-specific histone acetylation and deacetylation. *Annu Rev Biochem*, 76. 75-100.
- Skokowa, J., Lan, D., Thakur, B. K., Wang, F., Gupta, K., Cario, G., Brechlin, A. M., Schambach, A., Hinrichsen, L., Meyer, G., Gaestel, M., Stanulla, M., Tong, Q., Welte, K. (2009): NAMPT is essential for the G-CSF-induced myeloid differentiation via a NAD(+)-sirtuin-1-dependent pathway. *Nat Med*, 15. 2, 151-158.
- van Praag, H. (2009): Exercise and the brain: something to chew on. *Trends Neurosci*, 32. 5, 283-290.
- Vendelbo, M. H., Nair, K. S. (2011): Mitochondrial longevity pathways. *Biochimica et biophysica acta*, 1813. 4, 634-644.
- Yang, H., Yang, T., Baur, J. A., Perez, E., Matsui, T., Carmona, J. J., Lamming, D. W., Souza-Pinto, N. C., Bohr, V. A., Rosenzweig, A., de Cabo, R., Sauve, A. A., Sinclair, D. A. (2007): Nutrient-sensitive mitochondrial NAD⁺ levels dictate cell survival. *Cell*, 130. 6, 1095-1107.
- Yang, T., Sauve, A. A. (2006): NAD metabolism and sirtuins: metabolic regulation of protein deacetylation in stress and toxicity. *AAPS J*, 8. 4, E632-643.
- Yuan, Z., Seto, E. (2007): A functional link between SIRT1 deacetylase and NBS1 in DNA damage response. *Cell Cycle*, 6. 23, 2869-2871.

A MODERN EGÉSZSÉGMAGATARTÁS-TAN LEGÚJABB TERÜLETE AZ EPIGENETIKA

The epigenetics as a new field of the health behaviour studies

● Gritz-Győry Zsuzsanna

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Pszichológia Tanszék

Összefoglaló

Az új évezredben szükség van a medicina szellemiségének átalakítására. A korszerűen értelmezett egészség mint dinamikusan változó életvitel jelenik meg, amelyben fontos elem az ember természetes aktivitása, döntése, az életviteléhez szükséges készsége. Sokkal több, mint csupán fizikai jóllét: integrálnia kell a szociális, pszichés, érzelmi, spirituális, kulturális, anyagi és környezeti tényezőket. Ennek tükrében gondolkodásmódbeli váltásként az egészségmagatartást is más megvilágításba kell helyezni. Történeti gyökerei visszanyúlnak a klasszikus görög egészségkultúra szemléletéhez, de ma már az egészségmagatartás az egészséggel kapcsolatos szokások célszerű megváltoztatását kívánja elérni. A 21. századi életformában erre nagy szükség van, amelyet alátámaszt az a tény is, hogy önálló kurrikulumként az egyetemi képzésben is helyet kapott.

Ezt bizonyítja a tudományos kutatás legújabb eredménye is, a magatartás-epigenetika, amely arra tanít bennünket, hogy nem fogadhatjuk el úgy az öröklődés tényét, mint eleve elrendeltetést, hanem egészségtudatos magatartásunkkal felelősek vagyunk az öröklődést meghatározó génjeink működéséért, ezáltal utódaink tulajdonságaiért, sorsáért, jövőjéért.

Kulcsszavak: egészség, egészségmagatartás, életvitel, magatartás-epigenetika.

Abstract

In the new millennium it is necessary to change our attitude towards medicine. Nowadays being healthy is defined as having a dynamically changing

lifestyle, in which one's natural activity, decisions and the ability to maintain one's lifestyle are very important components. Health is much more than mere physical well-being: it has to integrate social, psychological, emotional, spiritual, cultural, financial and environmental factors as well. Seeing this, health behavior needs to be put into new light as a change in the way of thinking. Its historical roots stretch back to the classical Greek approach to health culture, but nowadays health behavior wishes to achieve the practical alteration of health related habits. Given the way of life in the 21st century there is a great need for this, which is also shown in the fact that it has gained its place in university education as an independent curriculum.

The study of health behavior is therefore closely connected to the results of recent scientific research, to behavioral epigenetics, which teaches us not to accept the fact of heredity as predestination, because with our health-conscious behavior we are responsible for the functioning of our genes that determine heredity and through this for the characteristics, fate and future of our descendants.

Key-words: health, health behavior, lifestyle, behavioral epigenetics.

„Élni annyi mint megismerni.

Ha megismerő tevékenységemet gondolatban
elválasztom az életemtől, akkor az életem célját,
tevékenységét választom el tőle, mindazt, ami az
életemet az én életemmé teszi.”

(Arisztotelész: *Eudémosz Etika*)

Emlékezés és elmélkedés történelmi háttérrel

Mindennapi életünket, konvencionális és hivatalos kapcsolatainkat különböző körülmények és tényezők szabályozzák. Ezeket a történéseket eredményesnek, eredménytelennek, harmonikusnak, semlegesnek vagy feszültségekkel terhesnek minősítjük annak alapján, hogy feltételezzük a verbális és nonverbális kommunikációink során használt jelrendszerek azonos értését. Azt gondoljuk, hogy fogalomhasználatunk egyértelmű. Ugyanakkor értetlenül konstatáljuk, hogy látszólag alapigazságokat miért kell megértetnünk másokkal.

Valamennyiünk számára evidencia, hogy az egészség érték. Mégis, ez a fogalom is azok közé tartozik, melyeket különbözőképpen értelmezünk. Nem szoktuk ugyanis részletekbe menően kifejtetni, hogy mi mindent sűrítünk e fogalom tartalmába. Ám ha az egészségfogalom tartalmi összetevőit kívánjuk feltárni, máris előtűnnek azok a jellegzetességek, amelyek területi, településbeli (pl. Európa, Afrika, város és falu), társadal-

mi (magas és alacsony státusúak), valamint demográfiai (fiatalok-idősek, férfiak-nők) dimenziók mentén jelenítenek meg más-más hangsúlyokat. Tehát, amikor az egészségről gondolkodunk, célszerű a fogalom tartalmi összetevőinek feltárásával indítanunk.

Ha a tudomány által használt egészségdefiníciókat vizsgáljuk, ugyanazokkal az egyértelműség hiányából adódó problémákkal kell szembenéznünk, mint amelyekről eddig szóltunk. Vannak kutatók, akik az egészséget mint a testi-lelki betegségek hiányát határozzák meg, szerintük nem tekinthető egészségesnek az, aki valamilyen testi, lelki abnormalitással rendelkezik. Ebben a megközelítésben azok a tartalmi jegyek kapnak helyet, melyek meglétekor egészségről már nem beszélhetünk. Az ilyenfajta szemléletmódot tükröző meghatározások a negatív egészségdefiníciók (Blayter, Paterson, 1982). Mások azokat a tartalmi összetevőket próbálják megkeresni és megnevezni, melyek magára az egészségre vonatkoznak. Az előző megközelítésmóddal ellentétben, ahol valaminek a hiánya jelentette az egészséget, ezekben a definíciókban valaminek a megléte utal az egészségre. Az ilyenfajta pozitív egészségdefiníciók rendkívül széles skálán mozognak. Az egészségértelmezéssel foglalkozó szakirodalom konszenzust kínáló egészségmeghatározását a WHO (1948) dolgozta ki, mellyel a tudományok közötti kompromisszumot teremtette meg: „A teljes testi, lelki, szociális jólét állapota, nemcsak a betegség vagy nyomorékság hiánya”. Az egészség jelenthet egyfajta fizikai és mentális egyensúlyi állapotot is, melynek során az egyén optimális kapacitása birtokában a leghatékonyabban képes megvalósítani azokat a társadalmi szerepeket, melyeket környezete a munkahelyén, a családban elvár tőle (Parsons, 1972). Az egészség megint más felfogásban árucikké válik, üzleti tartalmat kap, amely nemcsak elveszíthető, meg is vásárolható. Magas befektetésekkel megvehető a luxusszintű egészségügyi ellátás, vagy eladható egészséges ételeken, testedzésen, valamiről leszoktató vagy rászoktató programokon keresztül. Lehet azonban az egészség egyfajta attitűd, az egyén törekvése és készsége az állandóan változó körülményekhez való adaptálódásra, vagy éppenséggel azoknak a faktoroknak az összessége, melyek segítik az egyént személyes ereje maximális kifejtésében (Dubos, 1959).

Következésképpen az Egészségügyi Világszervezet is újrafogalmazta az általa felállított definíciót, miszerint az „egészség olyan potenciális lehetőség, melynek megvalósítása révén az egyén megfelelően alkalmazkodni tud a környezet kihívásaihoz, illetve képes arra, hogy a környezetével harmóniában éljen.” (WHO, 2001).

E rövid körképből is jól látható, hogy az egészségnek különböző megközelítései vannak, azonban ezek nem zárják ki egymást, mindegyik az egészség egy vagy több lényegi jellemzőjét találja meg. Ebből adódik,

hogy nincs egyetlen teljes vagy helyes definíció, ellenben a több szempont együttes figyelembevétele közelebb vihet bennünket az egészség egységesebb értelmezéséhez.

Az egészségfogalom tartalmi összetevőinek feltérképezésekor nem hagyhatjuk figyelmen kívül a temporalitást, a társadalmi-történeti időt sem. A hagyományok szemléletmódbeli változásai a társadalmi-történeti idő lenyomatai. Az egészségfelfogásban megjelenő tudattartalmak történelmi koronként változtak. A kulturális antropológia eredményei azt mutatják, hogy a régi világkép organikus világkép volt, a holisztikus szemléletből pedig az ember egészségének komplex fogalmi felfogása következett, bár még nem tudományos elemzéssel (Kéri, 2007).

A görög *poliszok* világában a talpraesett, bátor, leleményes, erős és szép testű, erényes ember eszményítése jelenik meg. Úgy vélték, az ember nagymértékben felelős az egészsége alakulásáért. Ezért a testedzésnek, sporttevékenységnek meghatározó helyet szántak az életükben. Az antik athéni eszmény, a *kalokagathia* szerint a szép és jó, valamint az egészséges testű és lelkű ember az ideális. A görög orvoslás fejlődésének történetében kiemelkedő jelentőséggel bírt az elméleti eredmények gyarapodása (pl. a hippokratészi iskola), amelyek tanításai az egészség megőrzését, a betegségek megelőzését hangsúlyozták.

A római korban eleinte nagy nehézségekbe ütközött a görög medicina eredményeinek elterjedése, végül mégis csak teret nyertek a római gondolkodásban. Galenosz és mások művei az egészségfogalom alakulásában évszázadokra meghatározó jelentőségűvé váltak.

A természettudományok eredményei mellett az ókori népek esetében szinte mindenütt tetten érhető az az elképzelés, miszerint az egészség az Isten (istenek) ajándéka. A keresztények számára Krisztus a legfőbb tanítómester és orvos. A testi-lelki értelemben vett egészség kialakításának, megőrzésének legfontosabb útmutató könyve, életszabály-gyűjteménye pedig maga a Biblia (Kéri, 2007).

A reneszánsz kori keresztény európaiak korábban sosem tapasztalt mértékben kezdtek el foglalkozni önmagukkal, sorsukkal, megváltozott az embereszmény, a nevelés célja és tartalma. A világ akkorát változott ebben az időben, hogy még a latin nyelvkönyvekben is megjelentek az egészséges életvitelről szóló szövegek.

A könyvnyomtatás számottevően hozzájárult a művelődés kiszélesedéséhez, a járványok leküzdéséhez, a pedagógiai, orvosi gondolkodás megváltozásához. A nyomtatott könyv jelentette a 16. század elejétől induló protestáns mozgalmak fontos alapját is, és e mozgalmak segítőtársaként indultak fejlődésnek – a hitvitázó iratok mellett – az orvosi vonatkozású munkáknak számító, az egészséges életvitel jellemzőinek magyarázatai. Magyar nyelvű nyomtatott ismeretterjesztő kiadványról csak a 17.

század közepétől beszélhetünk. Ennek sorát a nem orvos Apáczai Csere János (1625-1660) *Magyar Encyklopaediaja* nyitja meg. Az egészségről azt írta: „Az egészség (sanitas) az embernek az a belső állapota, mellyel tagjaiban jól lévén, az ő cselekedeteit jól viszi végben. (...) A felette jó egészség (accurata) az, amely által az emberek igen alkalmatosak az fő cselekedeteinek végbenvitelére.” (Apáczai,[1655]1959). A század híres magyar orvosa, a szótáríró s az irodalomtörténet által is rangos helyen számon tartott Pápai Páriz Ferenc (1649-1716) 1690-ben Kolozsvárott *Pax Corporis* címmel adta ki az első magyar nyelvű orvosi könyvet, amely a század egyetlen ilyen nemű műve (Füsti Molnár, 1972). A szerző, aki Bázelen szerzett orvosi diplomát, egységbe fonódó könyvsorozattal adott útmutatást az ember *magatartására*. Munkálkodásában szerencsésen ötvöződött az orvostudományi és a népszerűsítő irodalom. Utána hosszú ideig – közel száz évig – nincs is olyan könyv, amelyre mint kiemelkedő felvilágosító műre hivatkozhatnánk.

A 19. században bekövetkező változások nem kedveztek az egészség-fogalom tartalmában addig megőrzött teljességnek, ettől az időszaktól kezdve elsősorban a közegészségüggyel kapcsolatos problémává szűkült. A teljes élet, a komplex egészségfelfogás, az organikus világszemlélet helyett az egészségi állapot fenntartására vonatkozó szabályok kerültek a középpontba.

Az egészség az értékrendszerek hálózatában

Amikor kultúráról esik szó, hajlamosak vagyunk csak irodalmi művekre, zenei, képzőművészeti alkotásokra gondolni és megfelelni a mindennapi társadalmi együttélést lehetővé tevő és szabályozó attitűdről, beidegződésről, szokásról, értékpremisszákról, normáról, egyszóval a mindig jelenlévő és megtapasztalható kultúráról, az egészségkultúráról. A kultúra rendkívül összetett tartalmakat hordozó történelmi kategória (Takács, 2005). A modern társadalmak dinamikáját alkotó társadalmi alrendszerek mindegyikében (tudomány, politika, gazdaság, család, oktatás, egészségügy) helye van az egészségnek. Az egyes emberek tevékenységeinek, döntéseinek, különféle megnyilvánulásainak hátterében, értékek állnak. Az egyes értékek rangsorolása alapján kialakuló preferenciák mentalitás- és magatartásbeli sajátosságokra, különbségekre utalnak egyének, csoportok és társadalmak között. E kutatások eredményeinek tükrében biztos állíthatjuk, hogy az egészség az alapértékek között található (Losonczi, 1989). Akkor mi a magyarázata annak, hogy az emberek többsége – a megbetegedési és halálozási statisztikák tanúsága szerint – mégis egészségtelenül él?

Az értékek, amikor cselekedeteinket, magatartásunkat, gondolkodásmódunkat befolyásolják, nem egyenként, egymástól elszigetelten, füg-

getlenül fejtik ki hatásukat. Ugyanis nem csak egyes értékek vállalásával és hangsúlyával jellemezhetők az emberek, embercsoportok, hanem azzal is, ahogyan ezen értékek elrendeződnek, azaz amilyen értékrendszerre formálódnak bennük. Ezek a különféle módon, más és más értékek összekapcsolódásával, együttjárásával kialakuló értékrendszerek azok, amelyekbe az egészség, mint érték beágyazódik. Ennek alapján már magyarázatot találhatunk feltett kérdésünkre. Az egyenként interiorizálódó értékek ereje és a magatartásban is megnyilvánuló hatása ugyanis attól függ, hogy az egyén domináns értékrendjében milyen más értékekkel együtt erősítik vagy gyengítik egymást. Az egészség esetében ezt úgy értelmezhetjük, hogy bár különálló értékként, rangsorbeli helye alapján előkelő helyet foglal el más értékekhez viszonyítva, a különböző értékrendszerei beágyazódása következtében az egyéni magatartásban megnyilvánuló hatása más és más lesz. Ezáltal válik életmódunk egészségessé vagy egészségtelenné, ugyanis az értékrendszerünkől adódó értéköltéletek alapján hozzuk meg az életvitelünkre vonatkozó döntéseinket, választunk alternatívák között (Meleg, 1998). Ezért egészségesen élni nem egyenlő azzal, hogy az egészséget, mint értéket önmagában elfogadjuk. Az egészséges életvitel azon az – egészséget is magában foglaló – értékrendszeren alapul, mellyel a bennünket körülvevő szűkebb és tágabb világhoz viszonyulunk.

Az általános kultúra sajátos alkotóterülete az egészségmegőrző kulturális szféra, amely az ember egészségének védelmét, megerősítését, a várható kockázatok kivédésére történő felkészítését, a fittség, a környezeti hatásokhoz való alkalmazkodóképesség kiművelését célozza. Az egészségkultúra azon mutatók összessége, amelyek az egészségi kérdések ismeretének szintjét, az egészségi magatartást, az egészségvédelem területén kifejtett aktivitás fokát jellemzik; a kultúraközvetítés láncolatában alapvető értéket közvetít, az élet, az egészség értékét. Az egészség pedig az értékteremtő ember reprodukciójának feltétele.

A 21. századi mozgásszegény életforma, mint megbetegítő tényező jelentkezik. A kontrollvesztett helyzetekben nehezen tartható fenn a pszichológiai és fiziológiai egyensúly, hódít az egészségpiac (életstílus-gyógyszerek), a test felértékelődése, az esztétikai elemek kihangsúlyozása (a fiatalság eszménye), a jóllét új dimenziói, a munka és az élet egyensúlyteremtési nehézségei, az állandóan bővülő igényhalmaz, a szereptudások eróziója (Törőcsik, 2008).

Milyen kompetenciákkal formálható az életminőségben kulcsszerepet játszó egészségmagatartás? Milyen lehetőségek vannak arra, hogy hozzájáruljon az emberek életminőségének javításához? Hogyan lehet az egészségessé tevő erőforrásokat mozgósítani, fejleszteni, ugyanakkor a veszélyeztető tényezőket mérsékelni és ezzel egyidejűleg a szabálykövető

viselkedését befolyásolni? Az oktatási-nevelési rendszer a maga szintjén megteremtette a választ azzal, hogy az egészségmagatartás formálásának megadta intézményesített pedagógiai lehetőségeit.

Az egészségmagatartás elméleti megközelítése

Az egészség és viselkedés/magatartás összefüggéseinek vizsgálatával a mintegy húszéves múlta visszatekintő egészségpszichológia tudományterület, mint önálló diszciplína foglalkozik (Csabai, 2001). Illetékességi körébe tartoznak mindazok a kérdések, amelyek az emberi viselkedést az egészség-betegség és az egészség-magatartás relációban vizsgálják (Matarazzo, 1980). Az egészségmagatartás klasszikus modelljeit Urbán (2001) három csoportba sorolja: (1) kognitív, (2) társas-kognitív és (3) folyamatmodellek. A modellek legfontosabb jellemzői:

Kognitív elméletek. A kognitív elméleten belül legismertebb az egészséghiedelem-modell (Rosenstock, 1974; Janz, Becker, 1984). E szerint az egészségmagatartás valószínűségét a következő hiedelmek határozzák meg: (a) az egészség veszélyeztetettségének észlelt komolysága, (b) a betegséggel kapcsolatos észlelt veszélyeztetettség, (c) a betegséget megelőző cselekvésből származó észlelt nyereség és (d) a cselekvéssel szembeni akadályok. A modell legfontosabb kritikája az, hogy pusztán leíró jellegű, az összefüggések magyarázatára kevésbé alkalmas. A védelem-motiváció elmélete (Rogers, 1983) szerint az egészségmagatartást a fenyegetés és a megküzdés kognitív értékelése közvetíti. A fenyegetés és a megküzdés együttes értékelése határozza meg a védelemmotivációt, amely aktiválja és fenntartja a cselekvésbe való bevonódást. A fenyegetés ugyan mobilizál, de nem ad kulcsingereket a megfelelő megküzdési módhoz (Urbán, 2001).

Társas-kognitív elmélet. A szándékos cselekvés elmélete (Ajzen, Fishbein, 1980) szerint a cselekvő a szándékával összhangban cselekszik. A szándékot két tényező, a cselekvéssel kapcsolatos attitűd és a cselekvéssel társuló szubjektív normák határozzák meg.

Folyamatmodell. Minden viselkedésváltozás öt szakaszon megy keresztül (Prochaska, DiClemente, Norcross, 1992): (1) a töprengés előtti időszakban a személy nincs tudatában a problémának és nem észleli a magatartás megváltoztatásának szükségességét, (2) a tépelődés időszakában a személy felismeri a problémát, és komolyan gondolkodik annak megoldásán, de nem tesz aktív lépéseket a cél érdekében, (3) az előkészület időszakában a szándék viselkedéses jegyekben is megnyilvánul, (4) a cselekvés időszakában a személy módosítja viselkedését és környezetét, elkötelezett a változás iránt és végül (5) a viselkedésváltozás fenntartásának időszakában a személy megpróbálja megelőzni a vissza-

esést és megszilárdítani a viselkedés megváltozásából fakadó nyereségeket. A folyamat során szinte törvényszerű a visszaesés, azonban a folyamat előrehaladtával egyre nő az énhatékonyság érzése.

Az egészségcselekvésifolyamat-megközelítés (Schwarzer, 1999) az egészségmagatartás adaptálását két fázisra bontja. A motivációs fázisban a szándék kialakulását, az akarati fázisban a szándék cselekvésbe fordítását mutatja be. A motivációs fázisban három tényező, (1) a veszély/rizikó percepciója, (2) a kimeneti elvárások és (3) az észlelt énhatékonyság játszik szerepet. A modell központi kognitív tényezője az énhatékonyság, mely a motivációs és az akarati fázisban is fontos szerephez jut, ugyanakkor a folyamat különböző szakaszaiban más és más formában jelenik meg, így *cselekvéses*, a *cél felállításaival*, a *megküzdéssel (coping)* és az *újrakezddéssel* kapcsolatos énhatékonyságról beszélhetünk.

A „hangulat, mint erőforrás” elmélet (Schwarzer, 1999) szerint a realista és az optimista elvárások kombinációja a legadaptívabb, míg a többi kombináció gátolhatja vagy nehezítheti az egészségmagatartást. A realista-optimista kombináción belül a személy az egészségmagatartásra vonatkozó döntésének meghozatala után (pl. annak elhatározása, hogy abbahagyja a dohányzást) a realizmus felől az optimizmus felé tolódik el. Példaképp azt a személyt említhetjük, aki azon gondolkodik, hogy belekezdjen-e a testedzésbe. Először a „realizmus ablaka” nyílik ki, reálisan értékeli helyzetét, majd ha ebben a szakaszban pozitív elvárások alakulnak ki a kimenettel és az énhatékonysággal kapcsolatban, akkor nagy valószínűséggel kialakul a viselkedéses szándék. Ezután a „realizmus ablaka” bezáródik és a személy optimista elvárásokkal telve cselekvésbe kezd.

Az általános egészségfogalom hiánya, illetve az egészség mérésének ebből adódó nehézségei miatt kevés az igazán jól használható modell. A használhatók egyike a Salutogenesis-modell (Antonovsky, 1979), amely segítségével az egyén egy egészség-betegség kontinuum mentén helyezhető el. Az egyén „egészségprofilját” a *koherencia érzését* az azt pozitívan befolyásoló „általános ellenállási erőforrások” határozzák meg. A kognitív megközelítést lehet kiindulópontnak tekinteni, mely szerint az egészség (betegség) nem önálló, hanem szociális-kulturális térbe ágyazódó sémák szerinti entitás. Az a fizikai, lelki, szociális és spirituális biztonság, amely szoros interakcióban van a genetikus, környezeti és egyéni tényezőkkel (Hoyman, 1975). Az egyén csak úgy lehet egészséges, ha a társadalomba integrálódik, konstruktív kapcsolatainak vannak, megfelelő módon tud alkalmazkodni a stresszhelyzetekhez, ki tudja fejezni személyes igényeit és meg tudja fogalmazni életcélját.

Az egészségmagatartás modern szemlélete

Életünk egészségben való megéléséhez alapvető ismeretekre, készségekre, képességekre és a teljes életkori vertikumba integrált egészségmagatartásra van szükségünk. A modern egészségfogalom kikerült az egészségügy kompetenciaköréből. Az egészségnek ma már inkább a pszichikus, spirituális és szociális oldalaira került a hangsúly. Ebben olyan jegyek találhatók, mint az életöröm, a kiegyensúlyozottság, a munkakedv, a kreativitás, a fittség, a személyes hatékonyság, a probléma elviselésére/megoldására való képesség. Az egészségmagatartás magába foglalja az egészséges napirend kialakítását, az időbeosztás tervező, rendszerező szemléletét, a rendszerességet a mindennapi életben, a testünk, lelkünk fejlesztését szolgáló szabadidőt. Az egészségmagatartás a mindennapos testedzést, a testkultúra fejlesztését is jelenti. A mozgásnak nagy szerepe van a feszültség feloldásában. Az *egészségmagatartás a környezet és a természet védelmét is jelenti, mert ez az ember védelméről is szól*. Mindezekből következik, hogy a helyes egészségmagatartás „megelőző szemléletű”, célja a helyes szokásrendek kiépítése és annak gyakorlati alkalmazása. Az egészségmagatartás önismeretre nevelés is egyben, önmagunk külső és belső tulajdonságainak megismerése, a képességek, adottságok számbavétele, az önkontroll fejlesztése.

Az egészségmagatartás az egészségtelen tényezők kiküszöbölése, illetve tudatos elhagyása, a társas kapcsolatok örömteli alakítása, a tartós, értékes kapcsolatok megőrzése, a megértés, az empátia, a tolerancia kialakítása. Az egészségmagatartás a hátrányos helyzetűek, a beteg és fogyatékos embertársak iránti együttérzés felkeltése, önzetlen segítségnyújtás is, egymás iránti érzékenység, elfogadó és segítőkész magatartás, a közömbösség feloldása. Az egészségmegőrző magatartás tehát olyan viselkedés, amikor az egyén védi, fenntartja vagy fejleszti egészségét, függetlenül az általa észlelt egészségi állapottól. Az egészségmagatartás nem csupán orvosi tanácsra végzett cselekvési forma, önmagunk és egymás iránti tudatos felelősség vállalása is.

Az emberek, bár sok esetben jól tájékozottak az egészségi ismeretekben, többnyire nem rendelkeznek a cselekvéshez szükséges készségekkel. Ezért az egészségmagatartás gyakorlásához a képességek kibontására, a készségek gyakorlására (attitűd, viselkedés/magatartás, interperszonális kapcsolatok, a depriváció hatásainak értése, a kulturális, etnikai, vallási különbségek felismerése, az egyéni döntéshozatal képessége, választás, információkezelés, értékelés, a pozitív látásmód kifejlesztése) van szükség.

Az egészségmagatartás-tan mint modern kurrikulum

Kezdetben a „jóllét állapota” kifejezést az orvosok biológiai tartalmúnak állították és a betegség hiányával tették egyenlővé. Teljesen új szemlélet az egészségtudományban annak elismerése, hogy az egészséget az ember viselkedése befolyásolja, így az egészségmegőrzésben a megelőző tényező kap szerepet (Kovács, 1992). Fejtegetéseink tükrében beláthatóvá válik, hogy sem az egészségfogalom tartalmában, sem az egészség érték-ként való megragadásában nem teremthető olyan konszenzus, melynek segítségével az alapigazság mindenki számára ugyanazon jelentést és cselekvésre mozgósító erőt hordozza. Kutatási eredmények segítik az eligazodást. A szociokulturális háttér szerint elkülönülő megbetegedési és halálozási adatok arról árulkodnak, hogy egy-egy társadalmi csoport hogyan sáfárkodik biológiai vagyonával. Azokban a társadalmi csoportokban, ahol az átlagnál magasabb a születéskor várható élettartam, ahol a megbetegedések súlya és gyakorisága átlag alatti, ott joggal feltételezhetjük, hogy az egészségérték más értékekkel együtt, egymást erősítve szerveződik értékrendszerre és ezáltal életvezetési gyakorlattá. Azokban a társadalmi csoportokban viszont, ahol átlag alatti a születéskor várható élettartam és ezzel egyidejűleg átlag feletti a megbetegedések, ott az ellentétes értékek mentén nem szerveződnek az egészség számára pozitív értékrendszerek. Nem elég tehát, ha az intézményesített keretek között csak az egészség érték mivoltára koncentrálunk, hanem meg kell keresnünk azokat a támogató értékeket is, amelyekkel együtt várható csak el az életmódban is tükröződő hatás.

Bármely történeti kor a jövő generációjának oktatását-nevelését érintő szakirodalmába bepillantva jól látható, hogy az egészség, mint érték kiemelt helyet foglal el, tehát nem új keletű a feladat, mindig is része volt az intézményes nevelésnek. E tény differenciáltabb értékeléséhez az a tartalmi elem is szorosan hozzátartozik, hogy az egyes korokban milyen tudattartalmak összegződnek az egészség fogalmában. Modern korunkat úgy jellemezhetjük, hogy darabokra szakadtak, mozaikokra és részletekre estek szét az egészség fogalmának korábbi tudattartalmai. Az egészség kérdésköre több tudománynak is tárgyát képezi, a kompetenciahatárok nem jelölhetők ki egyértelműen, mégsem helyettesíthető teljes egészében egyik tantárgy tartalmába sem (Meleg, 1999). Eközben az egészségmagatartás-tan elkezdti keresni a helyét a tudományok rendszerében és önálló tudománnyá válik. Az a feladatunk, hogy a nemzedékeket, egészségmagatartásuk formálásával intézményesen aktív szerepvállalásra készítjük fel. Az egészségmagatartás-tan az egészséggel kapcsolatos szokások, az egészségviselkedés célszerű megváltoztatását kívánja elérni, melyben az élnéhatékonytágnak a viselkedések előreljélzésében kulcsszerepe van.

Az egészségmagatartás-tan a viselkedéses rizikófaktorok, „viselkedéses patogének” vizsgálata is egyben. Ennek ismeretében a rizikóviselkedés módosítására, korrigálására szolgáló intervenciók lehetőségeket közvetít.

Az életmód egyénre szabott mértékének kialakításához szükséges eszközrendszer a hallgatók rendelkezésére bocsátásában még kiaknázatlanok a lehetőségek, de a tekintetben is, melyek a társas erőterek dinamikájának célirányos felhasználásában rejlenek. Itt a referenciaszemélyek, -csoportok megtalálására és ezek segítségével mintakövetésre indító hatások kiaknázására gondolunk. Ezen indirekt befolyásolások megtervezése és kivitelezése nevelési, pedagógiai feladat.

Képzeljünk el egy skálát, melynek az életmód az értelmezési tartománya. Ha erre a skálára vetítjük rá az életvitelre jellemző sajátosságokat, a fizikai aktivitásban, a táplálkozásban és az egészségügyi szokásrendszerben egyaránt fellelhető hiányosság nagy valószínűséggel az egészségtelen, míg a fittség, az egészséges táplálkozás és a kíváncsi egészségügyi szokásrendszer együttes megléte az egészséges életmódra engednek következtetni. Az egészségfogalom e résztartalmai közötti megfelelés világosan mutatja a feladatokat, a hiátusok tartalommal való megtöltését, azaz ismeretadást és -bővítést, és ezek interiorizálását. A résztartalmak inkonzisztenciája számtalan variánst eredményezhet. A fizikai aktivitás magas szintjéhez táplálkozás- és szokásrendszerbeli hiányosságok társulhatnak, vagy más esetben az egészséges táplálkozás mozgáshiánnyal és rendszertelen időbeosztással párosulhat (és így tovább). A résztartalmak együttes szemlélete, a köztük lévő különböző szintű konzisztenciák és/vagy inkonzisztenciák kettős üzenetet hordoznak. Egyrészt az egyes területeken meglévő tartalmak számbavétele után a hiányosságok pótlására figyelmeztetnek, másrészt pedig arra, hogy csupán mindhárom részterület együttes fejlesztésének eredményeképpen létrejövő konzisztenciával valószínűsíthető a majdani egészséges életvitel.

Az alkohol, a drog, a dohányzás és általában az élvezeti szerek kérdésköre is az egészségfogalom részét képezi. Ezek a tartalmak azonban egészen más módon viszonyulnak az egészségességhez, mint az előzőek. Míg ott az egészségességhez a fittségben, a táplálkozásban, az egészségügyi szokásrendszerben együttesen meglévő pozitív tartalmak járulnak hozzá, addig ebben az esetben az élvezeti szerekkel való élésnek, azaz a tartalmi elemeknek a hiánya kapcsolódik az egészségességhez. Ebből az következik, hogy egy virtuális egyensúlyi helyzettől való elmozduláskor (az egészségességet még nem veszélyeztető élvezeti szerekkel élés, pl. kulturált alkohol- és kávéfogyasztás) a tartalmi elemek szűkülése valószínűsíthetően az egészségességgel, míg bővülése egészségkárosodással jár együtt.

Az egészségfogalom e résztartalma esetében tehát különböző, ellentétes irányú változások vezetnek az egészséges vagy egészségtelen életmódhoz. Ennek az ellentmondásnak kezelésére pedagógiaiilag is kompetens választ kell találnia.

Több évtizedes kutatási eredmények tehát nemcsak azt bizonyítják, hogy az egészség többdimenziós fogalom, hanem azt is, hogy az eddig elemzett dimenziók lényegében függetlenek egymástól, a kapcsolat közöttük az egymásmellettség, nem pedig az összefonódás. Ezt mutattuk be a korábbiakban a résztartalmak közötti inkonzisztencia és az egészséges életmód közötti összefüggés kapcsán. A gyakorlat nyelvére ez úgy fordítható le, hogy például egy egészségtelen táplálkozási struktúra egészségesre történő megváltoztatása önmagában nem képes elindítani a mozgás és az élvezeti szerek vonatkozásában is egy átstrukturálódási folyamatot. Az egészséges táplálkozásra való áttérés automatikusan nem vonja maga után a mozgásszegény életmód átalakítását, sem a dohányzási, alkoholfogyasztási szokások megváltoztatását. Ugyanígy, a dohányzásról, alkohorról való leszokás a többi területen önmagában nem garantálja az egészséges irányba való elmozdulást, ugyanis a kapcsolódási pontok hiányában nem érvényesül a transzferhatás.

Az egészségmagatartás-tan tanítása az elméleti szemléletmódváltás lehetőségét adja a hozzá kapcsolódó eszközrendszer megtalálásával, és ez nem kevés. Ezt az egyik feltételnek tekinthetjük, a másiknak pedig azt, hogy az egészségtartalmak integrálásában és a teljes személyiségformálásban kulcsszerepet játszó személyiség – a pedagógus – és az általa közvetített feladat végrehajtójaként vagy együttműködőjeként definiálja önmagát. Lényeges a szerepvállalás, ugyanis ebből következik az önreflexió. Ismeri-e önmagát, mit tud saját testi-lelki egészségéről, milyen tényezőknek tulajdonít jelentőséget saját életminősége alakításában, hogyan éli meg konfliktusokkal teli mindennapjait, mit tesz, ha megoldhatatlannak látszó problémákkal találja szembe magát, hogyan éli meg interszónális kapcsolatait és milyennek érzékeli az őt körülvevő világot. Mert az értelmes, a személyiséget gazdagító hatások és dolgok közötti választás alternatíváinak felkínálásával és súlypontosításával indirekt módon a hamis alternatívák húzóerejét gyengíti. Így szolgálja a teljes személyiség formálására irányuló egészségmagatartási attitűdöt, melynek komplex értelmezése tartalmazza a szintézis lehetőségét. „A nevelés európaisága nem egyszerűen ismeretbővítésből áll, hanem a teljes személyiséget alakító, összetett pedagógiai tevékenység.” (Rókuszfalvy, 1997)

Az egészség és a betegség szubjektív megítélése is szabályozza egészségmagatartásunkat, orvoshoz fordulási szokásainkat, ezért ebből a szempontból nem kisebb jelentőségű, mint az objektív egészségi állapot. Vizsgálták orvostan- és gyógyszerész-hallgatók (Bíró és mtsai,

2008), védőnő-, diplomás ápoló-, gyógytornász- és szociálismunkás-hallgatók (Paulik, Molnár, Müller, 2003) véleményét arról, hogyan vélekednek saját egészségi állapotukról, mennyire tekintik értéknek az egészséget és jelenlegi ismereteik szerint milyen szempontok alapján határozzák meg az egészséget. Szembetűnő konklúzió volt, hogy a hallgatók között jelentős az egészség negatív fogalomként, a betegség hiányaként való értelmezése, vagyis az a szemlélet érvényesül, amely meglehetősen szűken értelmezi az egészséget, jobbra a betegség vagy a betegségerzet hiányára alapozva.

E vizsgálat is alátámasztja tantárgyunk jelentőségét. A hallgatók tanulmányaik során olyan ismereteket sajátítanak el, amivel megalapozzák hivatásuk magas szinten történő gyakorlását, s e tendencia – remélhetőleg – a tanulmányok folytatása során tovább erősödik. Így a végzést követően, az adott szakterületen dolgozó diplomások valamennyien sajátjuknak érzik majd azt a szemléletet, ami a fenntartható egészség alapját képezi. A hallgatók vélemény- és attitűdformáló hatása, példaképszerpe az egészséggel kapcsolatos ismeretek és szemlélet formálásában nemcsak leendő hivatásukban, hanem rajtuk keresztül a hozzátartozók, a tágabb népesség körében is érvényesülhet.

Az egészségmagatartás-tan korszakokon átívelő létjogosultsága és jövőorientáltsága

Régóta tartja magát az a meggyőződés, hogy egészségi állapotunkat és sorsunkat a génjeink határozzák meg. Egy új kutatási ág, az *epigenetika* leszámol ezzel a hiedelemmel. A forradalmi felismerés szerint képesek vagyunk megváltoztatni genetikai adottságaink programját, és ezzel befolyásolni testi és lelki egészségünket.

Az epigenetika kifejezés megalkotását a biológus Waddingtonnak (1942) tulajdonítják, azonban már 1896-ból is vannak feljegyzések a szó használatára (Lederberg, 2001). A kifejezés azt jelenti, hogy a genetika melletti vagy a fölötti tudományág. Az epigenetika azokkal a molekuláris biológiai kapcsolókkal foglalkozik, amelyekkel minden egyes sejtünk nagy mennyiségben rendelkezik, hogy örökletes genetikai állományát célzottan ki- és bekapcsolhassa. Az elnevezés a genom kifejeződésének mindazon változásaira utal, melyeket nem mutációk (vagyis nem a DNS bázissorrend-változásai) okoznak. Más szavakkal: az epigenetika azokat a többszörös szabályozó mechanizmusokat foglalja magába, melyek a genetikai szerkezet „felett” (görög – epi) működnek. Ezeket a mechanizmusokat külső (pl. táplálkozás) és belső (hormonok, stressz) tényezők befolyásolják. Olyan faktorokról van szó, mint a táplálkozás, vagy mit és mennyit mozgunk, milyen fizikai aktivitásunk van, milyen pszichoszó-

ciális körülmények vesznek körül, hogy társas viszonyban élünk-e, hogyan tudjuk oldani a stresszt, milyen gyógyszereket szedtünk életünk során, esetleg milyen mérgezések, milyen fényhatások érnek minket? Mindez együtt meghatározza az ember életét, és azt a „től-ig” tartományt, amit örököltünk a szüleinktől. Az epigenetika azt vizsgálja, hogyan befolyásolják génjeink működését a környezeti tényezők, köztük akár az általunk is befolyásolható életmódelemek, arra keres (illetve már talált is) választ, hogyan változnak, hogyan változtathatók meg a kódolt genetikai információk, felülírhatjuk-e megbetegedési hajlamainkat, tudunk-e aktivizálni öngyógyító mechanizmusokat, lelassíthatjuk-e a sejtszintű öregedést, továbbörökíthetjük-e az életünk során szerzett tulajdonságainkat?

Amennyiben igen a válasz, akkor a beteg szervek gyógyítására koncentrálnó medicina helyett a 21. századi orvoslásnak biokémiai és molekuláris szinten is fel kell készülnie a személyre szabott betegség-megelőző programokra, amelyek magukba foglalják az életmód megváltoztatását is. Génjeink állandó interakcióban vannak a környezetünkkel, ezért nem tartható az az állítás, hogy sorsunk eleve meghatározott. A környezeti tényezőkön keresztül, bonyolult mechanizmusok révén átírható, megváltoztatható az abban meglévő örökölt, illetve mutációk folytán átalakuló biológiai információ. Idővel a sejteinkben sérülések halmozódnak fel, s a sejt dönthet, osztódik (és így további sérült sejtek jönnek létre), vagy megsemmisíti önmagát. Az öregedés egyfajta önmentő mechanizmus, így nem magát az öregedést, hanem a sérülések továbbadását kell megelőzni. Ha ismerjük a sejtszintű folyamatokat, és megfelelő információval látjuk el a sejteket, akkor azoknak nem kell ezt a döntést meghozniuk (*Falus*, 2009). Az emberi élettartam látványos változáson ment keresztül az elmúlt 200 évben. Az öregedést elsődlegesen gének szabályozzák, de ezek kémiaiilag másodlagosan módosulhatnak. Ezek az úgynevezett epigenetikai változások nem változtatják meg a gének elsődleges szerkezetét, csupán másodlagos kémiai átalakulásokat eredményeznek, befolyásolják az érintett gének aktivitását, és öröklődnek is, tehát ha az öregedést szabályozó gének epigenetikailag módosulnak, jelentős változást eredményezhetnek az élettartamban (*Vellai*, 2010).

A környezeti hatások közül a tápanyagfelvétel mennyisége az egyik legfontosabb. Régóta ismeret, hogy a kalóriaszegény tápanyagfelvétel hosszabb élettartammal párosul, és ma már ennek a molekuláris alapjai is ismertek a kutatók előtt. A tápanyagfelvétel mikéntje epigenetikai módosulásokat is eredményezhet. A táplálkozási szokásoknak kulturális meghatározottságuk van. Összefoglalva tehát, a genetikai és az epigenetikai változások, a környezeti hatások és a kulturális faktorok egyaránt befolyásolják várható élettartamunkat.

Az epigenetika szerint a génkészletben bármikor bekövetkezhetnek változások: a környezeti tényezők hatására a gének kifejeződésében mehet végre változás. Az egyik legkritikusabb időszak a korai életszakasz, amikor az epigenetikus memória formálódik. Ez az epigenetikus memóriatartalom észrevétlen – alvó állapotban – maradhat egészen addig, amíg valamilyen környezeti tényező felszínre nem hozza.

A genetikai örökítő anyagunkhoz, a DNS-ünkhöz kapcsolódó különféle kémiai csoportok sajátossága, úgynevezett mintázata változik az életkorral, s a változások módja családon belül azonos, vagyis öröklődik. Ezek a bennünket ért hatások az örökítő anyag, a DNS változását, metilációját eredményezik (Villányi, Szabad, 2007). Ebben a metilációs folyamatban rejlő különbségek vezetnek a betegségek iránti eltérő fogékonysághoz. Ez a folyamat nem jár együtt a genetikai anyag megváltozásával, de a gének működése módosul az életünk folyamán hozzájuk kötődő molekulák közvetítésével, és ez adódhat tovább a következő generációnak. Az utóbbi években számos kutató feltételezi, hogy ez az úgynevezett epigenetikus folyamat magyarázhatja például a családon belüli, illetve az életkor előrehaladtával bizonyos betegségekre (pl. rák) mutatott megnövekedett fogékonyságot. A külső hatások tehát generációkra befolyásolják életünket azáltal, hogy a DNS metilációs szintje egyénenként eltérhet, és a túlzott vagy éppen a csökkent metiláció hozzájárulhat a súlyos betegségek kialakulásához. Előbbi esetben kikapcsolódhatnak, azaz működésképtelenné válhatnak gének, utóbbiban az adott gének aktiválódhatnak. A legkézenfekvőbb gyakorlati hatás, hogy az anya dohányzása nem csak számára, de az unokájának is ártalmas, átöröközheti káros szenvedélye következményeit.

2009-ben *Elisabeth Blackburn* és munkatársai kapták az orvosi Nobel-díjat a telomérák és a teloméráz enzim felfedezéséért, az ezekkel kapcsolatos úttörő kutatásokért. A telomérák szerepe az, hogy védjék a kromoszómák végeit az osztódások során. A díjazottak fedezték fel, hogyan védik a teloméraszakaszok a kromoszómákat, illetve megtalálták a teloméraszakaszok szintéziséért, fenntartásáért felelős enzimet, a telomérázt. Az enzim működése epigenetikus kontroll alatt áll, azaz az olyan ismert káros életmód-faktorok, melyek a rák és a szív-érrendszeri betegségek kialakulását is elősegítik, szintén hatással vannak ezen enzim működésére. Gyűlnek a bizonyítékok, hogy az átfogó életmód-változtatás (megfelelő táplálkozás és mozgás, a stressz csökkentése) szignifikánsan növeli a teloméráz enzim aktivitását, és ennek következményeképpen az emberi immunsejtek aktivitását (Falus és mtsai, 2010).

A környezet a kognitív paramétereket is befolyásolja: fiatal patkányokban a tanulási folyamat változásokat indukált a memóriáért felelős hippocampusz génexpressziós profiljában (Paratore és mtsai,

2006). A következtetés rendkívül jelentős: maga a tanulás folyamata aktiválhat olyan géneket, amelyek azután életre szólóan meghatározzák az értelmi képességeket.

Az epigenetikai történéseknek a reprodukcióban is szerepük lehet: patkányokat antiandrogén és ösztrogén hatású szerekkel kezelve csökkent az utódok spermatogenezise, és infertilitás alakult ki, ami korrelált a csírasejtek DNS-metiláltságával (Anway és mtsai, 2005). Mivel az emberi faj genetikai állományában az utóbbi néhány évtizedben jelentős változás nem történhetett, a gén nem tehető felelőssé az elhízás rövid idő alatt bekövetkezett, járványszerű elterjedéséért. A fejlődés túlzott mértékű energiabevitellel és fizikai inaktivitással járó, elhízásra hajlamosító életmódhoz vezetett. A táplálékfelesleg evésre csábít, sok embernek nehezebb esik betartani a fogyókúra előírásait, tartósan megváltoztatni étkezési szokásait. Még ha fontos is a genetikai állomány, az elhízás kialakulásában az életkörülményeknek van elsődleges szerepük. Mára már az is egyértelmű, hogy a genetika nagyban befolyásolja ezeket a folyamatokat, ami miatt az ugyanolyan „obezogén” (hízásra hajlamosító), környezetben nagyon nagy egyedi különbségek vannak az elhízás kialakulásában. A genetikai háttér megismerése tehát közelebb vihet minket az elhízás kezeléséhez és a társuló betegségek kialakulásának megakadályozásához (Éder, 2010).

Az utóbbi években számos, a szerzett tulajdonságok öröklődésével kapcsolatos tanulmány látott napvilágot, amelyek felvetették annak lehetőségét, hogy a hormonális bevéődés következő generációkra történő továbbadását már csak a miatt is érdemes komolyan venni, mert környezetünkben egyre szaporodnak a nem természetes eredetű, szintetikus vegyületek. Azok tovább növelhetik a cukorbetegség, az asztma, a szív- és érrendszeri betegségek vagy a daganatok gyermekeinkben és unokáinkban történő megjelenésének kockázatát (Csaba, 2007). A hetvenes évektől figyeltek fel arra, hogy az emlősök életében vannak olyan kritikus periódusok, amelyekben egy kémiai hatás – például egy hormon – úgynevezett bevéődést (imprintinget) hozhat létre. Ez azt jelenti, hogy szervezetünk egy-egy sejtje később is „emlékezhet” a hormonnal vagy más kémiai anyaggal való első találkozásra, a sejt jelfogó molekuláiban (receptoraiiban) pedig olyan változások jönnek létre, amelyek később döntően befolyásolhatják a szervezet működését. A legfontosabb kritikus periódus a születés körüli (perinatális) időszak, mivel az ekkor történő bevéődés hatása akár egy életre is szólhat. A nyolcvanas években azt is sikerült kideríteni, hogy a bevéődés szempontjából az anyatejjel való táplálás befejezésének időszaka, később pedig a serdülőkori imprinting is ugyanilyen meghatározó lehet az osztódásukat folyamatosan megtartó sejtekben, az első generációt ért hatás pedig megmutatkozhat az utódok-

ban is, méghozzá anélkül, hogy őket bármilyen közvetlen hatás érte volna (ez az ún. transzgenerációs hatás).

Aggodalomra adhat okot, hogy a transzgenerációs hatások következtében jelentősen nőhet a már most is népbetegségnek számító cukorbetegség, asztma, vagy a daganatok kialakulásának kockázata.

Sokak számára az egyetértő ikrek egyformasága minden kétséget kizáró módon bizonyítja a genetika környezeti hatásoktól független erejét. Ám az epigenetikusok figyelmét éppen azok az esetek keltik fel, amikor az egyetértő ikrek mégsem tökéletesen azonosak, például nem teljesen egyezik a fogékonyságuk bizonyos betegségekre, vagyis előkerülnek az életkor előrehaladtával kialakuló epigenetikai különbségek. Úgy tűnik, hogy a fiatal egyetértő ikrek hasonló DNS-metilációs mintázattal rendelkeznek, míg a kor előrehaladtával ez megváltozik. Lehetséges, hogy éppen a metilációs mintázatban rejlő különbségek vezetnek a betegségek iránti eltérő fogékonysághoz.

Még nem tudni, hogy ez pontosan mit jelent a betegségekre való fogékonyság öröklődésének szempontjából, de az mindenképpen bizonyos, hogy az epigenetika fontos kapocs a környezet, az öregedés és a különböző betegségekre való genetikai hajlam megjelenése között. Más szavakkal: ismét vitaponttá válhat a tudományos világban a Lamarck által életre hívott evolúciós elmélet, amelynek központjában a környezeti hatásokon keresztül szerzett tulajdonságok átörökítésének régen elvetett kérdése áll.

Az első olyan komolyabb vizsgálat, amelynek sikerült kapcsolatot kimutatnia a felnőttkori reprodukciós képesség és a gyermekkorban elszenvedett passzív dohányzás között, *Ekblad* és munkatársai (2011) nevéhez kötődik. Vizsgálati eredményeik azt is mutatják, hogy a várandósság alatti dohányzáshoz az egyéb betegségek mellett enyhe és súlyos pszichiátriai megbetegedések is kötődnek.

A mozgáshiány a szív- és érrendszeri betegségek kockázata mellett, az elhízás vagy a tumor kialakulásának esélyét is növeli. Az izom aktív igénybevételenek gyulladást gátló hatása van, sőt a krónikus betegségek megelőzésében is szerepe van. A genetika fejlődése a teljes emberi génkészlet megfejtése, a teljesítményfokozás és a sport területén is nagy jelentőségű. A teljesítmény-élettan és a genomika ismereteit összekapcsolva, a genom szintjén tanulmányozzák a sportolók teljesítményét befolyásoló genetikai eltéréseket, polimorfizmusokat. A sportgenomika vagy teljesítménygenomika fejlődése a 21. században újabb lehetőséget biztosít a teljesítmény fokozására (*Pucskó*, 2010). A génmódosítás, a működő izom vagy a vérsejtek genetikai állományába bejuttatott külső gének teljesítményfokozó hatása beláthatatlan. A génterápia a betegségek gyógyításának lehetősége mellett a genetikai manipulációval

kiváltott teljesítményfokozást is megteremti. Az utóbbi évek genetikai kutatása során lokalizálták az IGF1 és az EPO génjét. Így elképzelhető, hogy a jövőben génterápiás vagy génmanipulációs beavatkozásokkal a két hormon génjét teljesítményfokozásra alkalmazzák (*Dékány, Harbula, Pucsek, 2007*).

Nem csak a stressznek vagy a sportnak, a nevelésnek is hatása van a génekre. A rágcslókon kimutatható, hogy az anyai gondoskodás alacsony szintje stresszhelyzetet jelent az utódok számára. Régóta ismert, hogy az anya életvitele a várandósság korai szakaszában komolyan visszahat az utódra, annak egész élete során. Ennek lehetséges mechanizmusát patkányok esetében, miszerint az anyai gondoskodás befolyásolja az utódok stressztűrő képességét, sikerült bizonyítani (*Purebl, 2010*). Az olyan nehezen megragadható tényezők, mint az érzések (szeretet, segítőkészség, szolidaritás), átöröklődhetnek. Az intimitás és szerelem évei ragyogóak, a szeretet melegével telítettek. Szeretni, megtalálni valakit, a másikban beteljesülést találni a kölcsönös öröm forrása. Utódokkal gazdagítani az emberiséget, látni azt, ahogy felnőnek és elsajátítják mindazt, amit fontosnak tartunk, vidám és örömteli dolog. Sajnos a következő generációkba olyan tulajdonságok is átjuthatnak ezen az úton, mint a gyűlölet, az agresszióra való hajlam, az egoizmus, a stresszhatások nem megfelelő feldolgozása stb.

A *szocioepidemiológia* tudományág művelői megállapították, hogy a társas kapcsolatok szerepet játszanak az egészség alakulásában, és a szociális hálózatok jelenthetik az egyik utat, amelyen keresztül átadódnak mind a kedvező, mind a káros hatások (*Steptoe, 2008*). Életünk közösségi élet. Különböző társas alakzatokba, kapcsolatrendszerekbe, egymást átfedő társas mezőbe tartozunk. Az interakció világa absztrakció, amely azonban éppen úgy nem választható el a mindennapok eseményeitől, mint ahogyan az indulat, az érzelem, a hangulat, az akarat sem kezelhető önálló entitásként, különálló valóságdarabként az emberi életből. Személyes környezetünk az intímabb párkapcsolattól, a családi köteléktől, a baráti összetartozástól az emberi viszonylatokig egyre tágulóbb társadalmi terén kötődik, érdeklődésének és érdekeinek megfelelő közösségek és formális intézmények rendszerébe. Az életforma érzelmi és intellektuális stimuláció hiányában szétesik, koordinálatlanná, tartalom nélkülivé válik. A viselkedés jellemzői egyik személyről idővel áttérhetnek más személyekre a közvetlen és a közvetettebb társas kapcsolataik révén.

Az egyén aktivitására, önmegismerésére kellene helyezni a hangsúlyt. A jól megtervezett szűrővizsgálatok sem érnek sokat, ha az egyén nem kíván változtatni addigi életmódján, gondolkodásán (egészségtudatosság), csak passzív módon várja a segítséget. Ennek elfogadása és megvalósítása nem egyszerű, de tudatosítani szükséges.

Az orvostudomány eldicsekedhet azzal, hogy kitolta a várható élettartamot, de kérdés, hogy ezt a kort milyen életminőségben élik meg az emberek. A magatartás-epigenetika égető kérdése az is, hogy a férfiak halálozási mutatói miért rosszabbak mint a nőké.

Az epigenetika arra tanít, hogy nem fogadhatjuk el az öröklődés tényét, mint eleve elrendeltetést, mert az öröklődést meghatározó géneink működéséért, az utódaink tulajdonságaiért is felelősek vagyunk. Nagyon sok jó és rossz gént öröklünk elődeinktől, de saját tulajdonságainkért, életünkért, magunk tehetünk a legtöbbet egészségtudatos magatartással, ezáltal nem csak magunk és családunk, közvetlen környezetünk, hanem unokáink sorsát, jövőjét is befolyásolhatjuk.

A WHO szerint az egészségünket mintegy 50 százalékban az egészségtudatos viselkedés megléte befolyásolja, 20 százalékban a genetika, 20 százalékban a környezet, és mindössze 10 százalékban az orvostudomány. Példásan szemlélteti ezt, hogy száz évvel ezelőtt még a fő halálokok között a fertőző betegségek szerepeltek. Ezeket ma antibiotikus kezeléssel jól lehet gyógyítani, ugyanakkor az első helyre olyan civilizációs betegségek kerültek, mint a szívbetegség, a daganatos és autoimmun betegségek. E betegségek hatalmas mértékben növekvő száma azzal függ össze, hogy nem vesszük figyelembe és nem igyekszünk elkerülni (még akkor sem, ha módunk van rá) azokat a kiváltó tényezőket, amelyek a betegség kialakulásához vezetnek.

A változások módja egy családon belül azonos, azaz öröklődik. Ez azt jelenti, hogy a genetikai anyag nem változik, de a gének működése igen, a gének emlékeznek, és a szerzett betegségek is átöröklíthetők az utódokra. Az epigenetika tudományos választ ad jó néhány olyan kérdésre, amelyre eddig csak elméleti válaszaink születtek (pl. a tanulás fontosabb vagy a genetikai öröklődés?). Magyarázatot kaphatunk arra, hogy miért jelent olyan sok embernek problémát az elhízás, vagy, hogy miként lehet egy családban hajlam egy adott típusú betegségre anélkül, hogy bármilyen egyértelmű nyoma lenne a DNS-ben.

A legújabb epigenetikai kutatások arra is magyarázatot adhatnak, hogy bizonyos probléma megoldási minták, helyzet feldolgozási módok, életvezetési modellek hogyan adódhatnak át az egyik generációról a másikra. E szempontból fontos megállapítás az, hogy az emberi elme a használat során nem amortizálódik, hanem fejlődik, ezáltal a képességek, a tudás és a tapasztalatok összegződnek. Az ember minél több tapasztalatot szerez, annál nagyobb kompetenciával, annál több készséggel fog rendelkezni, ez pedig az egészség megőrzésének és fejlesztésének alapvető záloga (Kelemen, 2009).

Következtetések

A 21. századi orvoslásnak biokémiai és molekuláris szinten is proaktívva kell válnia a kóros élettani folyamatok tanulmányozásában, hogy felkészülhessen a személyre szabott preventív programokra, amelyek magukba foglalják az életmód megváltoztatását is, annak érdekében, hogy azok jobban illeszkedjenek mind az elsődleges, mind a másodlagos prevenció epigenetikai igényeihez. A gyógyítás mellett magába kell(ene) foglalnia az ismeretek átadását, a betegség megismerését, s ami a legfontosabb, azok tudatos megelőzését.

Amennyiben életmódunk befolyásolja génjeink aktivitását, nagy felelősség nehezedik ránk. Az egészséges táplálkozás, a megfelelő mennyiségű mozgás és az elegendő alvás epigenetikai szempontból jótékony hatást gyakorol az egészségünkre. A szeretetteljes nevelés, az ellazulás képessége, a sport és a helyes étkezés közvetlenül vezet a testben és az agyban az egészséges, kiegyensúlyozott anyagcseréhez. Ez lassanként átkapcsolja a sejtmagban a megfelelő epigenetikai kapcsolókat. Úgy is mondhatnánk, a pozitív állapot tartósan beleíródik a sejtek biokémiájába. Ily módon például az egyébként betegséget előidéző gének egy életen át kikapcsolt állapotban maradhatnak, ami hosszasan megőrzi az egészségünket. Ugyanez megfordítva is igaz: a kártékony hatások – bántalmazás, traumák vagy egészségtelen táplálkozás – negatív epigenetikai folyamatokat indíthatnak el, amelyek később betegségeket idéznek elő.

Még sok évnek el kell telnie addig, amíg az új tudományág széles körben elterjed. Addig is az epigenetika egyszerűen azt bizonyítja be, amit ma is vallunk az egészséges életvezetésről, az egészséges magatartásról.

Az epigenetikának két dolgot köszönhetünk. Egyfelől új szabadságot ad, mivel megtanuljuk befolyásolni génjeink aktivitását, másfelől újfajta felelősséget jelent, mivel látnunk kell, hogy döntéseinkkel mélyen és tartósan meghatározzuk a magunk, de inkább gyermekeink szellemi és testi jólétét is.

Részint biztatóak, részint ijesztőek az epigenetikai kutatások eredményei, amelyek azt is igazolták, hogy a biológiai információk megváltoztatásával a környezeti tényezőknek generációkon átívelő hatása van. A gyermekek lehető legjobb egészsége, okossága, ügyessége, sikeressége magától értetődő szülői vágy, társadalmi igény. Az epigenetika olyan lehetőséget kínál, ami nem lépi túl a tradicionális nevelési kereteket. A fejlődés-fejlesztés dialektikus kapcsolatát új megvilágításba helyezi; genetikai, biológiai alapon nyugvó tudással egészíti ki a nevelési módszereket. Kérdések azonban felvethetők, mikor, milyen környezeti hatásokat (helyzetet), milyen módon kell a gyermekek számára teremteni, hol a határ az univerzális nevelési eszközök és az egyedi adottságokhoz iga-

zódó nevelés között (Kosztolányi, 2010), milyen a társadalmi és egyéni/családi felelősség megoszlása?

A modern egészségmagatartás-tan ezekre a kérdésekre ad és fogalmaz meg fokozott felelősségvállalásra ösztönző válaszokat.

Irodalom

- Ajzen, I., Fishbein, M. (1980): *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Prentice Hall, Englewood-Cliffs.
- Antonovsky, A. (1979): *Health, stress and coping: New perspectives on mental and physical well-being*. Jossey-Bass, San Francisco.
- Anway, M.D., Cupp, A.S., Uzumcu, M., Skinner, M.K. (2005): Epigenetic Transgenerational Actions of Endocrine Disruptors and Male Fertility. *Science*. 308.
- Apáczai Csere János ([1655]1959): *Magyar Encyclopaedia*. Szépirodalmi Kiadó, Budapest.
- Blaxter, M. (1992): *Health and lifestyles*. Tavistock/Routledge, London and New York.
- Bíró Éva, Balajti Ilona, Ádány Róza, Kósa Karolina (2008): Az egészségi állapot és az egészségmagatartás vizsgálata orvostanhallgatók körében. *Orvosi Hetilap*, 149. 20.
- Blayter, M., Paterson, E. (1982): *Mothers and Daughters: A Three-Generational Study of Health Attitudes and Health Behaviour*. Heinemann, London.
- Csaba György (2007): Az ember modernkori evolúciójának motorja. *Természet Világa*, 5. 233-234.
- Csabai Márta (2001): Az egészségpszichológia mint diszciplína. In Buda B., Kopp M. (Szerk.): *Magatartástudományok*. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest. 159-75.p.
- Dékány Miklós, Harbula Ildikó, Pucsok József (2007): A genomika szerepe az élsportban. *Sportorvosi Szemle*, 48. 59-67.
- Dubos, R. (1959): *The Mirage of Health*. Harper & Row, New York.
- Ekblad, M., Gissler, M., Lehtonen, L., Korkeila, L. (2011): Relation of Prenatal Smoking Exposure and Use of Psychotropic Medication up to Young Adulthood. *Am. J. Epidemiol.*, 6. 681-690.
- Éder Katalin (2010): Az elhízás genetikája. *Magyar Tudomány*, 11. 1294-1299.
- Falus András (2009): A Semmelweis Genomikai Hálózat – Bevezető. *Magyar Tudomány*, 4. 394.
- Falus András, Marton István, Borbényi Erika, Tahy Ádám, Karádi Pál, Aradi János, Stauder Adrienn, Kopp Mária (2010): A 2009. évi orvosi Nobel-díj és egy meglepő üzenete: az életmód befolyásolja a telomerázaktivitást. *Orvosi Hetilap*, 24. 965-970.
- Füsti Molnár Sándor (1972): A könyv az általános és egészségi művelődésben. *Egészségügyi Felvilágosítás*, 13. 249-257.

- Hoyman, H.S. (1975): Rethinking an ecologic-system model of man's health, disease, aging, death. *The Journal of School Health*, 9. 509-518.
- Janz, N.K., Becker, M.H. (1984): The health belief model: A decade later. *Health Education Quarterly*, 11. 1-47.
- Kelemen Gábor (2009): Életpolitika és modern társadalom. *LAM (Lege Artis Medicinae)*, 19. 637-639.
- Kéri Katalin (2007): Az egészség kultúrtörténeti megközelítése (az ókortól a 18. századig). In Kállai János, Varga József, Oláh Attila (Szerk.): *Egészségpszichológia a gyakorlatban*. Medicina, Budapest. 37-50.p.
- Kosztolányi György (2010): A gyermekfejlődés epigenetikája. *Magyar Tudomány*, 9. 1083-1089.
- Kovács József (1992): Az egészség fogalma. Egészség-betegség. In Neszner János (Szerk.): *A népegészségtan alapjai*. Orvostovábbképző Egyetem, Budapest, 9-17. p.
- Lederberg, J. (2001): The Meaning of Epigenetics. *The Scientist*, 18. 6.
- Losonczi Ágnes (1989): *Ártó-védő társadalom*. Közgazdasági és Jogi Kk., Budapest.
- Matarazzo, J.D. (1980): Behavioral health and behavioral medicine. Frontiers for a new health psychology. *American Psychologist*, 9. 807-817.
- Meleg Csilla (1998): Az egészség értékrendszerünkben elfoglalt helye. *Egészségnevelés*, 4. 155-159.
- Meleg Csilla (1999): Az iskolarendszer és az oktatás szerepe az egészséggel kapcsolatos ismeretek közvetítésében. *Új Pedagógiai Szemle*, 4. 64-75.
- Paratore, S., Alessi, E., Coffa, S. et al. (2006): Early Genomics of Learning and Memory: A Review. *Genes, Brain and Behaviour*, 5. 209-221.
- Parsons, T. (1972): Definitions of health and illness in the light of American values and social structure. In Jaco, E., Gartley, E.: *Patiens, Physicians and Illness: A Sourcebook in Behavioural Science and Health*. Collier-Macmillan, London. 106-109. p.
- Paulik Edit, Molnár Regina, Müller Anna (2003): Az egészségügyi felsőoktatásban tanulók véleménye az egészségről és a betegségről. *LAM (Lege Artis Medicinae)*, 3. 246-249.
- Prochaska, J.O., DiClemente, C.C., Norcross, J.C. (1992) In search of how people change. *American Psychologist*, 9. 1102-1114.
- Pucsok József (2010): A teljesítményfokozó gyógyszerek és táplálékkiegészítő készítmények használatának veszélyei. *LAM (Lege Artis Medicinae)*, 2. 89-93.
- Purebl György (2010): *Minden meg van írva génjeinkben? – Genetika és epigenetika*. http://mta.hu/mta_hirei/minden-meg-van-irva-genjeinkben-genetika-es-epigenetika-125892/# 2011.9.19.
- Rogers, R.W. (1983): Cognitive and physiological processes in attitude change: A revised theory of protection motivation. In Cacioppo, J., Petty, R. (Eds): *Social Psychophysiology*. Guilford Press, New York. 153-176.p.
- Rókusfalvy Pál (1997): Az európai integráció emberi tényezői és a nevelés. *Valóság*, 11. 30.

- Rosenstock, I.M. (1974): Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs*, 2. 1-8.
- Schwarzer, R. (1999): Self – regulatory processes in the adoption and maintenance of health behaviors. *Journal of Health Psychology*, 2. 115-127.
- Septoe, A. (2008): Happiness, Health and Social Networks. *British Medical Journal*, 337. 1-2.
- Takács Ferenc (2005): A kultúra történeti formái és a testkultúra. *Kalokagathia*, 1-2. 7-14.
- Törőcsik Mária (2008): Paradigmaváltás az egészségügyben. *LAM (Lege Artis Medicinae)*, 6-7. 446-448.
- Urbán Róbert (2001): Útban a magatartásszempontról egészségpszichológia felé: Az egészségmagatartás pszichológiai elemzése. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 56. 593-622.
- Vellai Tibor (2010): *Jelátviteli kapcsolatok feltárása Caenorhabditis elegans-ban*. Doktori értekezés. MTA.
- Villányi Zoltán, Szabad János (2007): A genetikai információ kibontása. *Természet Világa*, 11. 493-497.
- World Health Organization Basic Documents*. WHO, Geneva, ([1948] 2001).

PROXEMIKA – A TESTEDZÉS SZEREPE A KÖZÖSSÉGI TÉRBEN

Proxemics – The role of exercise in the social space

● Bollók Sándor

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Sporttudományi Doktori Iskola

Összefoglaló

A proxemika a társadalmi és személyes térhasználat tudománya, erős kulturális jellegzetességekkel rendelkezik. A sportolás is sajátos közösségi térben zajlik. Munkánk célja, hogy feltárjuk, milyen többletet adhat a rendszeres testedzés és környezete a szociális és interperszonális kapcsolatok területén. Kérdőíves vizsgálatunk adatfeldolgozását SPSS for Windows statisztikai program segítette, a csoportok közötti különbségek elemzéséhez nonparametrikus tesztekkel használtunk. Eredményeink szerint a sportolók jobban viselik a tömegben tartózkodást, idegen környezetben is jobban alkalmazkodnak, kisebb távolságot tartanak ismeretlenekkel, könnyebben ismerkednek, nyitottabbak; azonban a homoszexuálisok jelenléte jobban zavarja őket, mint a nem sportolókat. A sport nagyon fontos szerepet tölt be a szocializációban, korai magatartásmintákhoz kötődik.

Kulcsszavak: proxemika, testedzés, szocializáció.

Abstract

Proxemics is the science of the social and personal use of place and it has strong cultural characteristics. Doing sports is an activity that takes place in a special social space. The aim of our work is to define the additional value given by doing sports and the environment connected to sport in the area of social and interpersonal relations. The data of our survey based on questionnaires has been processed with the using of SPSS for Windows statistics program. We used nonparametric tests to analyse the differences between groups. The results revealed that athletes can cope better with being in a crowd, they adapt easier to a new environment, they keep smaller distance with strangers and they make friends more easily. On the other hand, they are

more annoyed by homosexuals than those who do not sports. Our conclusion is that sports have a very important role in socialisation and the influence of sports is more emphasized if the person has been doing sport from an early period of life.

Key-words: proxemics, exercise, socialisation.

Bevezetés

A proxemika markáns kulturális jegyeket hordozó, az ember térérzékelésével, térhasználatával foglalkozó tudomány. Antropológiai szemléletmóddal közelít a test-problémához, miszerint az emberek testük használatával és a róla történő gondoskodással miképpen valósítják meg mindennapi életüket, s ebben milyen kulturális eltérések mutatkoznak (Vingender, 2007).

A sportoló fiatalok sajátos közösségi térben töltik idejük jelentős részét; a sportpályák világa, ingergazdag környezete a szocializáció kiemelt terepe. A sport ezerarcú, ahány sportág, annyiféle vetélkedési terület, sajátosság és annyiféle ember. A sporttevékenység jellegzetessége a sportolók egyéniségét is alakítja, nem csak a testét (Feleki, 1982).

A „proximitás” kultúrába – így testkultúrába is – ágyazott nem verbális modalitásként sok információt közöl. Az ember és a kulturális dimenzió kapcsolatából mind az ember, mind pedig a környezete kiveszi a részét: kölcsönösen alakítják egymást. Az emberi térérzékelés dinamikus állapot, érzelmekhez, cselekvésekhez kötődik. A tér nagyságát meghatározza a személyiség, a kommunikációs szituáció és az interakcióban részt vevők közötti kapcsolat.

Hall (1987) négy távolságzónát alakított ki a társas érintkezésben, amelyek mindegyike közeli és távoli szakaszra tagolódik. A leírt távolságok valamelyest változhatnak a kultúra, a személyiség és a környezeti tényezők függvényében:

1) A *bizalmas távolság* közeli szakasza kifejezetten intim zóna. Mindkét személy tudatában ilyenkor jelentkezik legerősebben a fizikai kapcsolat, illetve a fizikai kapcsolat felismerésének érzete. A távoli szakaszban (15-45 cm) kezünkkel még elérhetjük a másikat.

2) A *személyes távolság* közeli szakaszában (45-75 cm) jól kivehetők a partner arcvonásai, a tárgyak háromdimenziós jellege hangsúlyos. A távoli szakasz (75-120 cm) esetében már nem egykönnyen tudjuk megérinteni partnerünket, ez a fizikai domináció tényleges határa.

3) A *társasági távolság* közeli szakasza 120-210 cm. Ekkora távolságra állunk mindazoktól, akiket nem ismerünk eléggé, azonban még van személyes mozzanat. Távoli szakasznál (210-360 cm) a teljes emberi test

a látómezőbe ér, a proxemikus viselkedést egyértelműen a kulturális háttér adja.

4) A nyilvános távolság közeli szakaszában (360-750 cm) egy kellőképpen éber személy, ha veszélyt érez, már képes arra, hogy kikerüljön, illetve védekező cselekvést hajtson végre. A távoli szakasz (750 cm-től) nyilvános szereplések alkalmával mindenki megillet, a kommunikáció nem verbális részének közvetítése a gesztusokra és a testhelyzetekre hárul.

Az ember térigényét a proxemikai kutatások kezdetén általában a konkrét testtérfogatával azonosították. Nem törődtek vele, hogy az ember – személyiségének extenziójaként – igényli a leírt zónákat. Ami az egyik kultúrában bizalmasnak számít, az a másikban lehet személyes vagy éppenséggel nyilvános mozzanat is, így a szociális térhasználat kultúrafüggő kódjai az interkulturális kommunikáció akadályát képezhetik (Csepeli, 2006). A körülölelő tér jelentőségének felismerésével egyszerűen igen fontossá váltak az aktivitás, a kapcsolatok, a viszonylatok, az érzelmek, az érdekeltségek különféle zónái (Hall, 1987).

A sportban különös figyelmet igényel az ember távolság- és térérzékelése, a társaktól való távolságtartás, illetve az egymáshoz történő közelítésük és közelségük pszichofiziológiai és kulturális hatásai. A sportteljesítmény regulációjában kikerülhetetlen a társadalmi és személyes tér problematikája, érzékelése, szerepe van a csoport és a csapatdinamika megteremtésében, a csoportnormák kialakításában, valamint a csoportkohézió létrehozásában (Nagykálldi, 1998).

A szabadidősportban, de különösen az élsportban a sportolók klubjukkal, csapatukkal kapcsolatos attitűdjei befolyásolhatják teljesítményüket, ezért a szervezet iránti elkötelezettség, a szervezeti szocializáció – mely során kialakul a szervezeti identitás – a szociális térhasználat következménye is (Balogh, 2007).

A vizsgálat célja

Vizsgálatunkban arra kerestünk választ, hogy a szociális térhasználatban milyen eltérések jelentkeznek sportoló, illetve nem sportoló fiatalok esetében, továbbá milyen szocializációs többletet adhat a rendszeres testedzés és környezete.

Anyag és módszer

A vizsgálatban 600 (17-19 éves) középiskolai tanuló (347 fiú, 253 lány) vett részt. A 17,7 év átlagéletkorú vizsgált személy közül 310-en (51,7%)

nem sportolnak rendszeresen, 290-en (48,3%) rendszeresen sportolnak. 101 főt (16,8%) egyéni sport preferencia; 213 főt (35,5%) csapatsport preferencia jellemez, 286 fő esetében (47,7%) pedig nincs meghatározó preferencia.

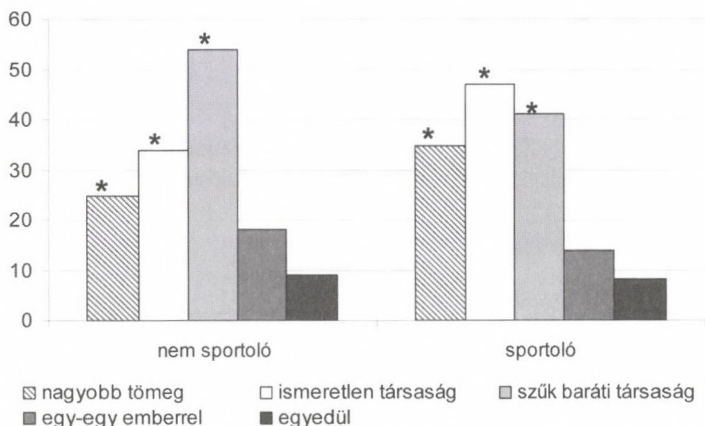
Önkitöltő kérdőívet használtunk, amely a szociális térhasználattal kapcsolatban három területet vizsgált: (1) a tömeg észlelése, a tömeggel szembeni tolerancia, kapcsolatkerülés vagy kapcsolattartás; (2) a mássággal kapcsolatos tolerancia, mennyire feszélyezi a testi fogyatékosok, kövérek, homoszexuálisok, ápolatlanok, bőrbetegek, másik nem képviselői, felnőttek és tanárok jelenléte; (3) az ismerősökkel, idegenekkel való távolságtartás.

Sportolóknak azokat tekintettük, akik egy héten három alkalommal legalább egy óra rendszeres testmozgást végeznek. Az adatfeldolgozást SPSS 16.0 for Windows statisztikai program segítette, a csoportok közötti különbségek elemzéséhez Kruskal-Wallis H, Mann-Whitney U és χ^2 nonparametrikus tesztekkel használtuk.

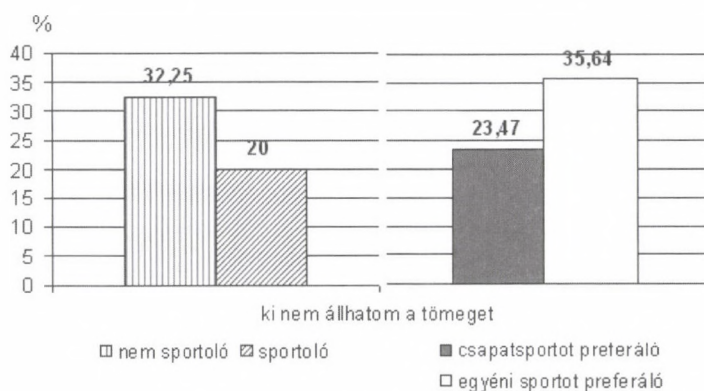
Eredmények

Tömegészlelés és kapcsolattartás

A fiatalok közel felét (47,3%) csak azért zavarja a tömeg, mert kényelmetlenséget okoz; fele-fele arányban vagy ismeretlen társaságban is jól érzik magukat, vagy inkább a szűk baráti, családi társaságot kedvelik. A sportolók jobban viselik a nagyobb tömeget ($Z=-3,619$; $p<0,005$) és jobban érzik magukat ismeretlen társaságban ($Z=-3,24$; $p<0,005$), míg a nem sportolók inkább elkerülik a tömeget és nagyobb mértékben választják a szűk baráti, családi társaságot (1.ábra). A csapatsportot preferálók jobban viselik a nagyobb tömeget ($\chi^2=6,555$; $p<0,005$), az egyéni sportot preferálók nagyobb arányban ki nem állhatják azt ($\chi^2=6,349$; $p<0,005$) (2. ábra).



1. ábra: Kapcsolattartás sportoló és nem sportoló fiatalok esetében (* $p < 0,005$)

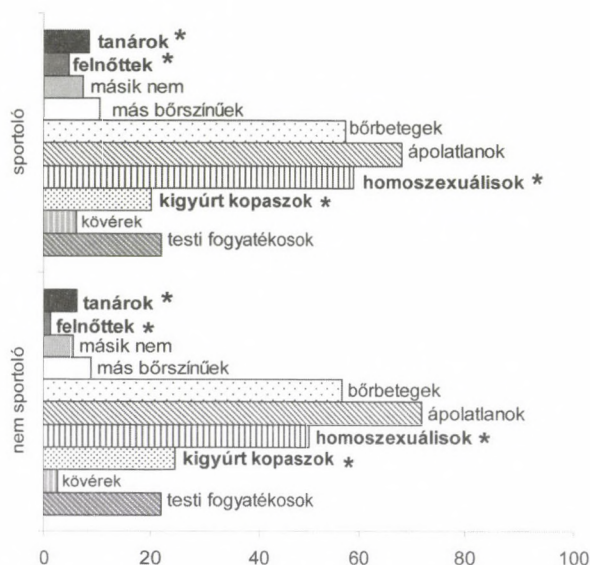


2. ábra: Sportoló és nem sportoló, illetve csapat- és egyéni sportot preferáló fiatalok tömegészlelése ($p < 0,005$)

A mássággal kapcsolatos tolerancia

A fiatalokat egyáltalán nem zavarja a más bőrszínűek, kövérek, a másik nem képviselőinek, tanároknak vagy felnőtteknek a jelenléte. A fiatalokat kevésbé zavarja a testi fogyatékosok jelenléte, de egyértelműen feszélyezve érzik magukat homoszexuálisok, bőrbetegek és ápolatlanok jelenlétében.

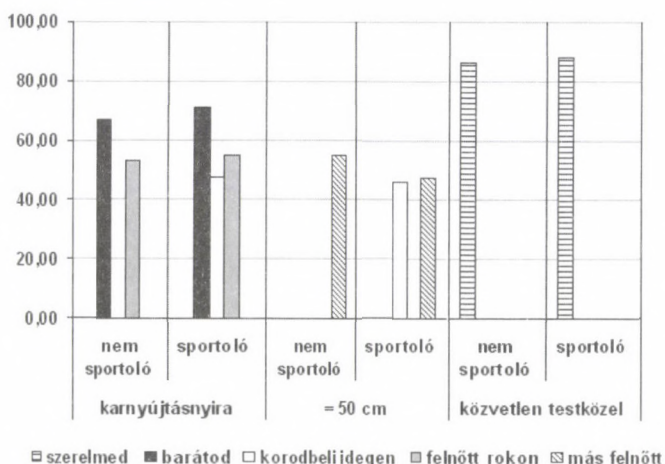
A sportolókat szignifikánsan nagyobb mértékben feszélyezi a homoszexuálisok jelenléte ($Z = -2,213$), mint nem sportoló társaikat. A csapatsportot preferálókat jobban zavarja az ápolatlanok jelenléte, míg az egyéni sportot preferálókat szignifikáns mértékben más felnőttek és a homoszexuálisok jelenléte (3. ábra).



3. ábra: A mássággal kapcsolatos tolerancia (* $p < 0,005$)

Távolságtartás ismerősökkel és ismeretlenekkel

A fiatalok legközelebbi távolságot (közvetlen testközelből) szerelmükkel tartanak, ezt követi az ismerősökkel való érintkezés (karnyújtásnyi), mint a barátok és felnőtt rokonok, és a legnagyobb távolságot más felnőttekkel vagy egyidős idegenekkel alkalmazzák.



4. ábra: Sportoló és nem sportoló fiatalok térközhaználata

Szignifikáns különbséget a csoportok között az ismeretlenekkel (egyidős idegenekkel vagy más felnőttekkel) való távolságtartásban találtunk. A sportolók kisebb távolságot tartanak az idegenekkel, mint a nem sportolók ($Z=-2,127$) (4. ábra).

Következtetések

A sportoló fiatalok jobban viselik a tömegben tartózkodást – különösen a csapatsportot preferálók – és az idegenek társaságában is felszabadultabbak nem sportoló társaiknál, ugyanakkor a sportolókat nagyobb mértékben feszélyezi a homoszexuálisok jelenléte. A sportoló középiskolások bátrabban közelítenek idegenekhez, kisebb távolságot tartanak ismeretlenekkel, ez is támogatja azt a megfigyelést, hogy a sporttevékenységet végző fiatalok könnyebben kötnek ismeretségeket.

A tömeget a sportolók jobban viselik, mivel a sportolásra jellemző pszichoszociális környezet olyan kognitív és társas készségeket alakít ki, amelyek segítenek tompítani a zsúfoltság kiváltotta arousalt, így csökkentik annak negatív hatásait, jobban ellenőrzésük alatt tudják tartani a környezetüket. A tömegtől való félelem kóros állapotokat is előidézhet, amelyek hangulati nyomottsághoz, az életminőség korlátozásához, szorongásos zavarokhoz vezethetnek. A sport protektív hatása igazolt, a testedzés a stressz és a szorongás elleni megküzdés hatásos eszköze lehet (Detre, 2007).

A sporttevékenység társas aspektusai támogatják a szociális elfogadást és csökkentik a mássággal szembeni intoleranciát, azonban eredményeink szerint a homoszexuálisok esetében ez nem bizonyítható. Ebben az játszhat szerepet, hogy a sport és a férfiasság is összetartozó fogalom. A sportok a legitim férfiasság megnyilvánulási formái nem egyetemes érvényűek és változatlanok, hanem történelmileg és kulturálisan meghatározottak (Hadas, 2003).

A sport és a szociális térhasználat személyiségfüggő: társaságra vágyom, vagy a szabadságot akarom megélni? Az egyéni sportolók általában introvertáltabbak, míg a társas vagy csapatsportokat kedvelők extrovertált személyiségek. A sportoló fiatalok több szociális és interperszonális kapcsolattal rendelkeznek, többféle kommunikációs mintájuk van felnőttekkel, tekintélyszemélyekkel, illetve ismeretlenekkel is.

Az a fiatal, aki nem sportol mindenképpen szocializációs hátrányba kerülhet. A sportolás a társadalmi integráció egyik legfontosabb intézménye, rendkívül intenzíven és mélyen szocializál (Vingender, 2003).

Irodalom

- Balogh László (2007): *A szervezet iránti elkötelezettség előzményei, következményei, lehetséges hatásai a sportcsapatok teljesítményére*. VI. Országos Sporttudományi Kongresszus tanulmánykötet. 30-36.
- Csepeli György (2006): *Szociálpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Detre Zoltán (2007): Sporttal a stressz, a szorongás és a depresszió ellen. *Bolyai Szemle*, 16. 1. 29-49.
- Feleki László (1982): Előszó. In Kocsis L. Mihály: *Sportpályák foglyai*. Sport Kiadó, Budapest. 7-11. p.
- Hadas Miklós (2003): *A modern férfi születése*. Helikon Kiadó, Budapest.
- Hall, E. T. (1987): *Rejtett dimenziók*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- Nagykálldi Csaba (1998): *A sport és testnevelés pszichológiai alapjai*. Computer Arts, Budapest.
- Vingender István (2003): *A droghasználat szociális kontextusa*. Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Budapest.
- Vingender István (2007): A test biológiai és szociális reprezentációja. In Mészáros Judit (Szerk.): *Antropológiai felületek – egy kortárs szemléletmód fejezeteiből*. Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Budapest. 195-224. p.

A LEZÁRÁSI IGÉNY VIZSGÁLATA SPORTOLÓK KÖRÉBEN

The investigation of need for closure on an athlete sample

- **Harsányi Szabolcs Gergő**

Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar,
Pszichológiai Intézet

Összefoglaló

A környezetből érkező információ egyénenként eltérő szerveződési módjával foglalkozik a kognitív stílus egy újabb elmélete, melyhez kapcsolódó kérdőív az egyénekre jellemző kognitív lezárási igényt méri. A szerző tíz különböző sportágat űző sportoló (N=58) adatait és a lezárási igényt mérő kérdőívre adott válaszai között keres kapcsolatot. A kapott eredményeket egy 330 fős homogén egyetemista minta eredményeivel vetette össze. Ezek alapján megállapítható, hogy a sportolók szignifikánsan magasabb lezárási irányú igénytel rendelkeznek az egyetemistákhoz képest. Az adatok további elemzéséből kiderült, ez a különbség elsősorban az egyéni sportolók (csapatsportokat űző társaiktól jelentősen eltérő) eredményeinek tulajdonítható.

Kulcsszavak: kognitív stílus, lezárási igény, sportolók.

Abstract

The theory of cognitive style identifies the individual differences how people organize the information from the environment. A later theory of this concept measures the relatively stable disposition of the need for cognitive closure. This study investigates the answers of 58 athletes (pursuing ten different sports) on the Need for Closure Scale and on other questions on the questionnaire. The results had been compared with the answers of a homogeneous sample of 330 university students. Based on the results, the athlete sample was significantly higher in need for closure than the university sample. If we deeper investigate the results, this difference is mainly based on the higher need for closure of individual athletes opposed to team athletes.

Key-words: cognitive style, need for cognitive closure, athletes.

Bevezető

A nyílt/zárt gondolkodás elmélete egy általánosabb elképzelés a tekintélyen alapuló, rigid gondolkodásról. Ennek kidolgozása *Rokeach* (1960) nevéhez fűződik, aki két jellemző információfeldolgozó stílust, egy nyíltabb, mérlegelni képes és egy rugalmatlanabb, kidolgozatlanabb, zárt gondolkodásmódot különböztetett meg. Rokeach három fő dimenziót határozott meg, melyben eltérések lehetnek a különböző típusú személyek között:

- A különböző elfogadott, illetve el nem fogadott állítások, nézetek differenciáltsága. Azaz, hogy más, a személyével szembenálló emberek nézőpontját, gondolatait mennyire utasítja el azonnal, illetve egyáltalán mennyire szentel azoknak figyelmet.
- A különböző egymásra épült nézetek szerveződése.
- Az idői dimenzió szerint egy nyíltan gondolkodó a múltra, a jelenre és a jövőre egyaránt tud fókuszálni szemben egy zárttal, aki a távoli „szebb” múltra koncentrálni elsősorban a jövő mellett.

Az általa alkotott D, azaz dogmatizmus skála a nyílt, illetve a zártan gondolkodók megkülönböztetésének mérőeszköze. A *zártan gondolkodók* a világra, mint egy fenyegető valamire tekintenek, szemben a nyíltakkal. A felettük álló bármilyen hatalomnak gondolkodás nélkül behódolnak, annak tanait minden tekintetben elfogadják. Éppen ezért merev a gondolkodásuk, mások nézőpontját kevésbé tudják magukévá tenni, azaz a beérkező információ szűrése esetükben sokkal inkább megtörténik, mint a nyíltan gondolkodók esetében (*Rokeach*, 1960).

Kruglanski és a lezárási igény kérdőív

A nyílt/zárt gondolkodás legújabb elméletét *Kruglanski* (2005) alkotta meg, aki rámutatott, hogy a kognitív zárás helyzetfüggő, és fontos figyelembe vennünk az egyénre jellemző specifikus motivációs hátteret. Mindez nem csupán az információfeldolgozásban, hanem csoportközi illetve csoporton belüli kapcsolatokra is hatással bír. Elmélete szerint a magas lezárási igény bizonyos specifikus válaszok előnyben részesítését jelenti amellet, hogy a személy minél inkább el akarja kerülni a bizonytalanságot, a kétértelműséget. Emellet azt is jelenti, az egyén korán le akarja zárni az információk beáramlását egy bizonyos döntési helyzetben és kevésbé mérlegel több tényező figyelembevételével. Ez ugyanúgy fontos lehet sportolók esetében is, hiszen bizonyos sportok megkövetelik a gyors és határozott döntések meghozatalát, míg mások esetében van idő mérlegelni az információkat és az alacsony lezárási lehet a legadekvátabb.

Amennyiben egy rossz döntést hoztunk, fontos, hogy felismerjük-e azt és legközelebb másmilyen döntési folyamathoz fogunk-e fordulni. Ez a tényező közös a korábbi rokeach-i zárt gondolkodás és a magas lezárás esetében, hiszen az így jellemezhető személyek rigidebben gondolkodnak, kevésbé változtatnak korábbi álláspontjukon. Ez a sportbeli teljesítményükre is negatívabb hatással lehet.

Kruglanski (1989) két dimenziót és ez alapján négyféle motivációs hátteret, négyféle típust különböztetett meg. Az egyik ilyen dimenzió a lezárás keresése, illetve elkerülése, azaz a személy arra motivált-e, hogy minél gyorsabban lezárja a bejövő információt, vagy inkább arra, hogy elkerülje azt (lezárás elkerülése). A másik felosztás alapja az, hogy specifikus-e a lezárás elkerülése/igénye vagy nem specifikus. Ez azt jelenti, hogy a személy motiválva van-e egy bizonyos, specifikus lezárás elkerülésére, vagy éppen elkerülésére, illetve ilyen nem létezik. Mindezek alapján négyféle motivációt különböztethetünk meg:

- *Nem specifikus lezárás iránti igény.* (Pl. egy vízilabdázó mindenképpen tovább akarja dobni a labdát és meg akar attól szabadulni, mindegy, hogy ez egy csapattársnak való passzban, vagy egy kapura lövéssel valósul meg.)

- *Specifikus lezárás iránti igény.* (Pl. a vízilabdázó szimpatizál az egyik csapattársával, akinek szeretné a labdát adni akármi történik.)

- *Nem specifikus lezárás elkerülésének igénye.* (Pl. a játékos nem akar a labdától megszabadulni. Nem tud dönteni, mit tegyen így folyamatosan mérlegeli az alternatívákat.)

- *Specifikus lezárás elkerülésének igénye.* (Pl. a vízilabdázó nem szimpatizál az egyik) társával és annak ellenére, hogy az jó helyzetben van, nem adja neki a labdát, addig vár, ameddig csak lehet.

A korábban Websterrel közösen megalkotott Lezárási Igény Kérdőív (Need For Closure Scale – NFCS) az egyén lezárás iránti motivációs attitűdjének viszonylag stabil diszpozícióját méri (Webster, Kruglanski, 1994). A kérdőív első magyar statisztikailag megbízható verzióját korábban 330 fős egyetemista mintán teszteltük, mely az eredmények alapján megbízhatóan méri a Kruglanski által megalkotott elmélet (Harsányi, Csanádi, 2008; Csanádi, Harsányi, Szabó, 2009).

Csapatok/csoportok és lezárási igény

Már a korai csoportkutatások (Bakacsi, 1996) megkülönböztetnek feladat-, illetve kapcsolatorientációt egy-egy csoporton belül. Ez arra utal, hogy a csoporton belül mire összpontosítanak leginkább a tagok. Előbbi szerint az elvégzendő feladatra, míg utóbbi a csoporton belül tagok

egymás közötti jó viszonyának, informális kapcsolataira való fókuszra utal.

Kruglanski (2005) megállapítja, hogy amennyiben többségben vannak egy csoporton belül a magas lezárásúak, egyrészt megnő a feladatorientációra való hajlam a csoporton belül, másrészt jóval nagyobb lesz a túlzottan korai zárás esélye. Ez utóbbi megnöveli az esélyét az általában súlyosan negatív következményekkel járó csoportgondolkodás előfordulásának, melyet először *Janis* (1972) írt le. E szerint egy túlzottan összetartó, magas kohézióval rendelkező csoporton belül eluralkodhat az egyöntetűségekre való törekvés, ami megalapozhatja azt, hogy egy adott döntési helyzetben a problémának csupán az egyik oldalát veszik figyelembe és nem mérlegelik kellőképpen a lehetséges alternatívákat. Ez a jelenség hasonlatos a túlzottan korai záráshoz, vagy ahogyan *Kruglanski* (2005) nevezi, „befagyasztáshoz”, mely egyének esetében fordul elő.

Mindezek tükrében megállapítható, hogy a túlzottan magas lezárással rendelkező személyek által alkotott csoport vagy nagyobb eséllyel hoz rossz döntéseket, vagy pedig a magas lezárású tagok kevésbé fogják jól érezni magukat az adott csoportban. Bármelyik is valósul meg a két lehetőség közül, a magas lezárásúak kevésbé fogják magukat jól érezni ilyen csoportos helyzetekben legfőképpen akkor, ha idői nyomás is nehezedik rájuk. Ez utóbbiak mind megfeleltethetőek csapatsportok esetében a környezeti feltételeknek, így ezen megállapításokra alapozzuk később ismertetendő második hipotézisünket.

Sport, lezárási igény és kognitív stílus

A sportolói mintán végzett lezárási igényt vizsgáló kutatásokról beszámoló szakirodalom meglehetősen hiányos. Az egyetlen általunk fellelt NFCS-szel foglalkozó tanulmány (*Vermeier, Geuens, 2004*) átlagos életkorú fiatalok esetében azt állapítja meg, hogy az alacsonyabb lezárási igénnyel rendelkezők inkább töltik szabadidejüket sporttal, szemben a magas lezárási igénnyel rendelkező társaikkal. Nem szabad azonban elfelejtenünk, itt nem többéves sportolói múltat kutattak a szerzők, egyszerűen csak szabadidő-eltöltési szokásokat vizsgáltak.

A kognitív stílus (valamint az ehhez hasonló jellemzők), illetve egyéb sportbeli paraméterek kapcsolatát vizsgáló kutatásokat már gyakrabban lehet találni. Több kutató foglalkozik a megküzdési mechanizmusokkal, így például *Krohne* (1993), aki az éberség és a kognitív elkerülés kapcsolatát vizsgálta a megküzdéssel. Ezzel szemben a kognitív információ stílus és megküzdés közti kapcsolat feltárása már komolyabban kapcsolódik jelen tanulmányhoz (*Miller, 1990*).

Bár vannak, akik kétségbe vonják az információs feldolgozás feltérképezésének fontosságát, *Williams* és *Anshel* (2000) ennek érdemi előnyeire mutat rá. A szerzőpáros megállapítása szerint a leíró statisztikákon túl, a kognitív stílus felmérése hasznos sportolók esetében. Ahogyan a személyiség és a már említett megküzdési mechanizmusok, úgy ezen téma vizsgálata a szituációs (ahogyan *Kruglanski* eredeti elméletében is szerepel) és egyéb környezeti feltételek mérésekor nagy haszonnal járna. Megállapításaikat (562 új-zélandi és ausztrál sportolónak) egy 143 tételes kérdőívre adott válaszainak elemzése alapján tették, mely itemtár további elemzéseire is javaslatot fogalmaztak meg.

Mindezen túl a téma fontosságát jelzi, hogy *Pargman* (1993) kapcsolatot mutatott ki az imaginációs tréning és a kognitív stílus között. Ez a felismerés sportolók esetében kifejezetten fontos lehet, hiszen az imaginációs tréning sok esetben hasznosnak bizonyul a sportolók pszichés felkészítésének részeként.

Williams, *Anshel* és *Quek* (1997) meglepő módon kulturális és nemi különbségeket mutatott ki a kognitív stílus szempontjából, míg korábban *Webster* és *Kruglanski* (1994) e tekintetben nem talált nemi különbségeket.

Hipotézis

- Hipotézisünk szerint – szemben *Vermeier* és *Geuens* (2004) eredményeivel – sportolói mintánkat nagyobb fokú lezárás fogja jellemezni, mint a kontrollcsoportként használt 330 fős egyetemista mintát. Feltételezésünket arra alapoztuk, hogy a gyors döntésekre és emellett a szervezett, strukturált életre nagyobb szüksége van egy sportolónak, mint egy egyetemistának.

- Második hipotézisünk szerint a csapatsportolók alacsonyabb lezárás iránti igénnyel fognak rendelkezni, mint az egyéni sportokat űző társaik, hiszen ezekben a sportágakban rugalmasabb gondolkodásra van szükség. Mivel a csapatok tagjainak a társak igényeit is figyelembe kell venni, több alternatíva mérlegelésére van szükségük.

- *Williams*, *Anshel* és *Quek* (1997) megállapításaival szemben, *Webster* és *Kruglanski* (1994) álláspontját támogatva, feltételezésünk szerint a lezárási igény tekintetében nincsenek nemi különbségek a sportolók között.

Módszer

A mintaválasztás során ügyeltünk arra, hogy mind az egyéni, mind a csapatsportágak képviselői bekerüljenek a mintába, valamint arra, hogy

különböző korosztályokból kerüljenek ki a vizsgált személyek. A lezárási igényt mérő kérdőív mellett nemükre, korukra, sportágukra, a sporttal eddig eltöltött évek számára és eddigi eredményeikre kérdeztünk rá. Az eredményességre kapott válaszokat kódoltuk: 0-ás értéket kaptak, akik nem írtak oda semmilyen eredményt, 1-est azok kaptak, akiknek nem volt hazai szinten kimagasló eredményük (2. osztályú minősítés csapatok esetén), 2-es értéket azok kaptak, akik hazai szinten kimagasló eredményt értek el, azaz sportáguk magyar bajnokságán az első háromban végeztek, vagy első osztályú minősítéssel rendelkeztek. A legmagasabb, 3-as kategóriába azok kerültek, akik bármilyen korosztályban érmet szereztek Európa- vagy világbajnokságon.

A lezárási igényt mérő kérdőívet korábban 330 fős egyetemista mintán teszteltük (Csanádi, Harsányi, Szabó, 2009; Harsányi, Csanádi, 2008). Ekkor az alábbi öt faktort kaptuk:

- Rend és Szervezettség Igénye.
- Döntéskészség.
- Többszempontúság Igénye/Kerülése.
- Bizonytalansággal Szembeni Ellenérzés.
- Újdonságkeresés/-kerülés.

A kérdőív 47 tételből állt, ebből öt a szociális kívánatosságra utalt. Az eredeti elmélet szerint azok, akik ezen itemeken összesen 15 pont fölött adtak választ, túlzottan jó képet akartak magukról festeni a kérdőív kitöltése alkalmával, így eredményüket csak fenntartásokkal lehet kezelni. A maradék 42 kérdés közül 16 fordított állítást tartalmazott. Ezeket értelemszerűen fordítva kellett lekódolni, hiszen ezek esetében az állítás-sal való egyet nem értés jelenti a magasabb lezárási iránti igényt. Miután a szociális kívánatosság kérdéseit kivettük (azok elemzése utána) és a fordított kérdéseket megfordítottuk, a 42 itemre adott válaszok összegéből megkaptuk az egyénre jellemző lezárási igényt, mely az eredeti elmélet szerint stabil diszpozíció.

Az említett 330 fős mintát kontrollcsoportként használtuk, az első hipotézisünkben megfogalmazottak tesztelésére.

Adatfelvétel, vizsgált személyek

Az adatfelvétel 2009 áprilisában történt. Az adatok egy részét magunk gyűjtöttük, másik részét néhány, azóta végzett sportpszichológus, illetve egy szegedi pszichológus hallgató bocsátotta rendelkezésünkre.

A vizsgált 26 férfi és 32 női sportoló átlagéletkora 18,96 év (szórás = 3,513) volt. A minta legfiatalabb tagja 14, míg legidősebb tagja 30 éves volt.

A vizsgált minta nemek és sportágak szerinti megoszlását lásd az 1. számú táblázatban.

1. táblázat: A vizsgált személyek nemük és sportáguk szerinti megoszlása

Sportág	Férfi	Nő	Összesen
Kézilabda	2	24	26
Labdarúgás	4	1	5
Kajak	10	0	10
Atlétika	0	3	3
Karate	1	0	1
Ökölvívás	0	1	1
Torna	1	0	1
Vízilabda	4	0	4
Vívás	4	3	7
Összesen	26	32	58

Eredmények, megbeszélés

A vizsgált személyek átlagosan 6,25 éve sportoltak (szórás=4,073). Az eredményességre utaló kérdésekre kapott válaszok alapján 41-en tartoztak a legalsó kategóriába, kilencen a másodikba, ketten a harmadikba, míg 3-as értéket hat sportoló kapott.

A szociális kíváncsiság skálán 15 fölötti értéket kilencen értek el, mely meglehetősen magas aránynak számít. Elképzelhető, hogy a vizsgálati személyek a felvevőnek meg akartak felelni, szociálisan kíváncsúnak akartak mutatkozni. Ennek ellenére eredményeiket felhasználtuk, hiszen nem lehet feltételezni, hogy ez nagyban befolyásolta lezárási igényük mérőszámát.

A vizsgálati és a kontrollcsoport összehasonlítása a lezárási igény tekintetében

A sportolói minta átlagos lezárási igénye 165,75 (szórás=20,31). Nemi különbséget nem találtuk a mintán belül (Mann-Whitney-próba, $p = 0,557 > 0,05$, $Z = -0,587$). Ez megfelel az eredeti elméletnek (Webster, Kruglanski, 1994), mely szerint nincsenek nemi különbségek a lezárási iránti különbség tekintetében és ellentmond Williams és Anshel (1997) megállapításainak. Ezzel harmadik hipotézisünk beigazolódott.

Első hipotézisünk tesztelésére egymintás t-próbával hasonlítottuk össze a vizsgálati csoport átlageredményét a kontrollcsoportéval, ahol az átlag 158 volt. A vártnak megfelelő eredményt kaptuk ($t = 2,921$, $p = 0,005 < 0,05$), tehát szignifikánsan nagyobb lezárási igénnyel rendelkeznek. Sok tanulmány (többek között Keresztes, Pikó, 2006; Pluhár, Pikó, 2003) állapítja meg a sport pozitív hatását, melyhez elengedhetetlen a rendszeres életmód és a határozott, gyors válaszok. Már magának a sportnak a választása feltételez egy elköteleződést és egy gondolati zárást. Feltételezésünk szerint ezek állnak kapott eredményünk hátterében. Az eredmények alapján megállapítható, hogy ez leginkább a Rend és szervezettség faktor itemeire adott válaszok alapján történt.

A lezárási igény összehasonlítása a mintán belül egyéni, illetve csapatban sportolók esetében

Második hipotézisünk ellenőrzésére az egyéni ($N=23$), illetve a csapat-sportolók ($N=35$) lezárási igényt mérő pontszámait hasonlítottuk össze. Előbbiek átlagosan 173 pontot értek el a Lezárási igényt mérő kérdőíven (szórás=17,99), míg utóbbiak 160,94-et (szórás = 20,96). A kettő között szignifikáns a különbség (Mann-Whitney-próba, $p = 0,025 > 0,05$, $Z = 2,234$). Így második hipotézisünk is beigazolódott, miszerint a csapat-sportolóknak lényegesen magasabb a lezárási igényük az egyéni sportot űző társaikhoz képest.

Megfigyelhető, hogy a csapatsportokat űző sportolói minta és a kontrollcsoport átlageredménye között csak minimális a különbség, tehát a vizsgált és a kontrollcsoport közti különbségek elsősorban az egyéni sportokat űzőknek köszönhetőek. Az alacsonyabb lezárási igény csapatban sportolók esetén egybevág a korábban felvázolt szakirodalmi eredményekkel, hiszen egy csapatban sokkal inkább figyelembe kell venni a társak igényeit, nézőpontját, azokhoz jobban kell alkalmazkodni.

Mivel a sportolói minta tagjai már hosszabb ideje (átlagosan több mint 6 éve) sportolnak, feltételezhető, hogy az egyéni/csapatsportok által megkövetelt lezárási igényhez kénytelenek alkalmazkodni, illetve eleve ilyen sportágat kerestek. Amennyiben hasonló eredményeket kapnánk nagyobb, a sportolókat jobban reprezentáló mintán, a kérdőív alapján feltárt személyiségtípusok segíthetnek döntést hozni abban, kinek, milyen (azaz egyéni vagy csapatsport) lenne a legmegfelelőbb. Ezt az eredményességgel kombinálva, predikciókat tehetnénk a későbbi sportolói karrierre, természetesen ésszerű korlátok között, sok egyéb tényező figyelembevételével.

A lezárási igény és az eredményesség kapcsolata

Vizsgálatunkban Pearson-féle korrelációt használva ($p=0,913 > 0,05$, $r=-0,015$) nem volt semmiféle együttjárás az eredményesség és a lezárási igény között.

Az előző pontban megfogalmazottak alapján ugyanezt a próbát külön az egyéni és külön a csapatsportot űzők körében is elvégeztük.

A lezárási igény és az eredményesség kapcsolata egyéni sportolók esetén

Egyéni sportolók esetén nem volt semmiféle kapcsolat a lezárási iránti igényük és az eredményesség között. A Pearson-féle korrelációs vizsgálatnak vetettük alá az eredményeket, melyek nem mutattak együttjárást ($p = 0,328 > 0,05$, $r = -0,213$), miszerint az egyéni sportolóknál nincs se előnye, se hátránya a különböző nagyságú lezárási igénynek.

A lezárási igény és az eredményesség kapcsolata csapatsportolók esetén

A Pearson-féle korrelációs vizsgálat alapján csapatsportolók esetén majdnem szignifikáns negatív (!) együttjárást kaptunk ($p=0,083 > 0,05$, $r=-0,297$), azaz – ugyan nem szignifikánsan – megjelent az a tendencia, hogy minél magasabb egy csapatsportoló lezárása, annál kevésbé eredményes.

A lezárási igény és az eredményesség kapcsolata közötti eredmények összességére

Eredményeink szerint feltételezhető, hogy (amennyiben nagyobb mintán szignifikáns eredményre jutnánk) alacsonyabb lezárási csapatsportoló eredményesebb tud lenni, hiszen ezt jobban megkívánhatja a helyzet. Emellett az is feltételezhető, hogy az sem vezet eredményre, ha túl sok egy csoporton belül az alacsony lezárási. Ilyenkor ugyanis épp fordítottja történhet a csoportgondolkodásnak, hiszen a közös döntéseket túlzottan sokáig húzhatják és ez is hasonlóan rossz eredményre vezethet, mint ha a csoport elhamarkodottan dönt. Így feltételezésünk szerint az a csapat lehet a leghatékonyabb, melyben vannak magas lezárásiak is, de kisebbségben.

A lezárási igény és a sportágak kapcsolata

Az eredmények elemzése során külön-külön vizsgáltuk meg a különböző sportágakat űzők lezárási igényt mérő kérdőíven elért válaszait! Mivel a mintánkban voltak olyan sportágak, melyeket kevesen űznek, elemzésünkbe csak azokat vettük be, melyek legalább öt fővel voltak képviselve.

Kézilabdázók

Mintánkban a legnagyobb számban ($N=26$) a kézilabdázók szerepeltek. Átlagértékük (158,03; szórás=22,19) teljesen megegyezett a kontrollcsoport átlagával, így természetesen nincs is szignifikáns különbség eredményük és a kontrollcsoport eredménye között (egymintás t-próba, $p = 0,993 > 0,05$; $t = 0,009$).

Kajakozók

A kajakozók ($N = 10$) átlagértéke 166,1 (szórás=21,54) volt, ami némileg magasabb a kontrollcsoport átlagánál. Ez ugyan nem szignifikáns eredmény (egymintás t-próba, $p = 0,265 > 0,05$; $t=1,189$), de véleményünk szerint ez csak a minta alacsony elemszámából következik. Amennyiben nagyobb mintavételre volna lehetőségünk, feltételezésünk szerint statisztikailag is kimutatható különbséget kapnánk, hiszen a kajaksport kifejezetten olyan, amelyben a többihez képest kevésbé van szükség alacsony lezárási igényre. Esetükben nem kellett olyan sok alternatívát mérlegelni, mint például egy csapatsportoló esetében.

Vívók

A minta hét vívójának átlagértéke 178 (szórás=9,38) volt, ami magasan a legnagyobb a lezárási igényt jelentette a sportolók között. Az egyetemista minta 158-as átlagához hasonlítva még az alacsony elemszám ellenére is szignifikáns különbséget kaptunk (egymintás t-próba, $p = 0,001 < 0,05$; $t = 5,641$). Az eredmények alapján még inkább igaz lehet, hogy ebben a sportágban határozott döntésekre van szükség, a túlzottan sok lehetőség mérlegelése nem kifizetődő.

Labdarúgók

A vizsgált öt labdarúgó átlagértéke 169,2 (szórás= 3,47) volt. Ez az eredmény nem különbözik szignifikánsan (egymintás t-próba, $p=0,137 >$

0,05; $t=1,858$) a kontrollcsoport eredményétől. Ugyan messzemenő következtetést nem tudunk levonni ebből az eredményből, de figyelemre méltó, hogy a kézilabdázókhoz képest magasabb értéket kaptunk. Ez az eredmény kissé magasabb, mint a teljes sportolói minta átlaga (ami ugye 165 volt), tehát a csapatsportolók átlagosan alacsonyabb lezárási igénye nem vezethető vissza a labdarúgók eredményeire.

Összefoglalás, következtetések

Eredményeink nem mindenhol mutattak egy irányba, de mindenképpen bizakodásra adtak okot. Munkánk során 58 sportoló eredményeit vizsgáltuk több szempontból, és egy 330 fős egyetemista minta ugyanezen kérdőíven elért eredményeit hasonlítottuk össze az átlageredményeikkel. Vizsgálati eredményeink alapján megállapítható, hogy a sportolók magasabb lezárási igénnyel rendelkeznek, mint hasonló átlagéletkorú társaik, azonban ez a különbség nem kiemelkedő. Ezek az eredmények azzal függenek össze, hogy a sport rendszeres életmódot követel meg (amellett, hogy sok egyéb előnnyel jár, ahogy azt többek között *Keresztes, Pikó, 2006; Pluhár, Pikó, 2003* megállapítja), melyben a magasabb lezárási szükségyszerű lehet.

Kutatásunk legérdekesebb (és talán legmeglepőbb) eredménye, hogy majdnem szignifikáns negatív együttjárást kaptunk a csapatsportot űzők lezárási igénye és eredményessége között. Mindez egy későbbi, kifejezetten csapatsportot űzők nagyobb mintájának kutatásához szolgáltathat alapot. Mindez akkor lenne a leghasznosabb, ha egy csapaton belül állítanánk kapcsolatba az eredményességet, a társak elfogadását és természetesen a lezárási igényt. Így hosszú távon lehetne mérni, milyen lezárási emberekből álló csoport lenne a leghatékonyabb az idő előrehaladtával.

Az eredmények további elemzésekor kiderült, hogy szignifikáns különbség mutatkozik egyéni, illetve csapatsportokat űzők között, ami alátámasztotta második hipotézisünket. Így a sportolói mintán belül a csapatban sportolók átlageredményei külön már nem különböznek az egyetemisták eredményeitől, azonban az egyéni sportot választóké már igen. Így feltételezhetően az utóbbi alcsoport eredményeiből jön a vizsgált és a kontrollcsoport közötti különbség.

Hosszabb távú haszna lehetne a kutatásnak, amennyiben az általunk használt kérdőíven regisztrált adatok alapján predikciókat fogalmaznánk meg azzal kapcsolatban, mely személyeknek milyen típusú sportágak lehetnek a legmegfelelőbbek. Minden bizonnyal jelentős sportágbeli különbségek lehetnek a tekintetben, hogy a sportág milyen szintű lezárási igényt vár el a sportolótól.

Munkánk gyenge pontja, hogy a nem túl magas elemszám miatt csak fenntartásokkal lehet kezelni a vizsgált sportolók eredményeit, azonban mégis van jelzésértéke az itt konstalált tendenciáknak. Ezen túlmenően, a leíró statisztikák már önmagukban a később felhasználható eredmények sorát bővítik, alapot adhatnak egyéb, hasonló témában végzett kutatásokhoz. Így a munkánk erőssége az, hogy a sportolók egy ez idáig nem vizsgált heterogén mintáján kérdőívünkre adott válaszai a későbbi hasznosíthatóság szempontjából jövedelmezőek lehetnek.

Köszönetnyilvánítás

Az adatok rendelkezésünkre bocsátásában köszönet illeti Gyömbér Noémit, Keczei Danicát, Sándor Tímeát és Szilárdi Katalint.

Irodalom

- Bakacsi Gyula (1996): *Szervezeti magatartás és vezetés*. KJK, Budapest.
- Csanádi András, Harsányi Szabolcs Gergő, Szabó, Éva (2009): Lezárási Igény Kérdőív: A Need for Closure Scale magyar verziójának tesztelése egyetemista mintán. *Alkalmazott pszichológia*, 11. (1-2) 55-81.
- Harsányi Szabolcs Gergő, Csanádi András (2008): Nyílt gondolkodás és politikai ideológiák kapcsolata. In Szele B. (Szerk.): *Pro Scientia Aranyérmesek IX. Konferenciája*. Kaposvár. 175-182. p.
- Janis, I. L. (1972): *Victims of groupthink*. Houghton Mifflin, Boston.
- Keresztes Noémi, Pikó Bettina (2006): A dél-alföldi régió ifjúságának aktivitását meghatározó szociodemográfiai változók. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 1. 7-12.
- Krohne, H. W. (1993): Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In Krohne, H. W. (Ed.): *Attention and avoidance*. Seattle, WA. Hogrefe & Huber, 19-50. p.
- Kruglanski, A. W. (1989): Lay epistemic and human knowledge: *Cognitive and motivational bases*. Plenum, New York.
- Kruglanski, A. W. (2005): *A zárt gondolkodás pszichológiája*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Miller, S.M. (1990): To see or not to see: Cognitive informational styles in the coping process. In Rosenbaum, M. (Ed.): *Learned resourcefulness on coping skills, self-regulation, and adaptive behavior*. Spring Press, New York.

- Pargman, D. (1993): Individual differences: Cognitive and perceptual styles. In Singer, R.N., Murphey, M., Tennant, K. (Ed.): *The handbook of research in sport psychology*. Macmillan, New York. 379-401.p.
- Pluhár Zsuzsanna, Pikó Bettina (2003): A sport előfordulása és esetleges protektív hatása fiatalok körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 1. 26-29.
- Rokeach, M. (1960): *The open and closed mind*. Basic books, New York.
- Vermeier, I., Geuens, N. (2004): *Need for Closure and Leisure of Youngsters*. <http://ideas.repec.org/p/rug/rugwps/04-269.html> (A letöltés dátuma: 2009.04.26.)
- Webster, D. M., Kruglanski, A. W. (1994): Individual Differences in Need for Cognitive Closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6. 1049-1062.
- Williams, L.R.T., Anshel, M.H., Quek, J.J. (1997): Cognitive style in sport: Cultural and gender differences. *Journal of Sport Behavior*, 20. 232-245.
- Williams, L. R. T., Anshel, M. H. (2000): Cognitive Style in Adolescent Athletes. *Journal of Sport Behavior*.
http://findarticles.com/p/articles/mi_hb6401/is_1_23/ai_n28771317/
(A letöltés dátuma: 2009.04.26.)

SPORTTELJESÍTMÉNY A KLINIKAI SPORTPSZICHOLÓGIA TÜKRÉBEN

Sport performance in the aspect of clinical sportpsychology

● Gyömbér Noémi

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Pszichológia Tanszék

Összefoglaló

A szerző a sportpszichológiai gyakorlat nagyon eltérő modelljét, a klinikai sportpszichológia területének áttekintését mutatja be. A hagyományos sportpszichológia általános feltételezéseivel szemben, ez az új modell az elmélet és gyakorlat széles körű megközelítését javasolja, ami hasonló ahhoz, amit a professzionális pszichológia más területein láthatunk. Empirikus bizonyítékok alapján vezették be ezt az új megközelítést a klinikai és sporttudományok területére, a behaviourizmus módszertani hagyományait követve.

A magyar alkalmazott sportpszichológiai gyakorlat ötvözi a kétféle megközelítést, és a hazai szakemberek egyöntetű véleménye szerint ez a hatékony munka alapja.

A klinikai sportpszichológia modellje a sportteljesítmény megértésében is innovatív szempontokat jelöl ki, továbbá egyértelmű klasszifikációs rendszert kidolgozva segíti az elméleti és gyakorlati szakemberek munkáját.

Kulcsszavak: klinikai sportpszichológia, sportteljesítmény, klasszifikációs rendszer.

Abstract

The author introduces the review of clinical sportpsychology area, which is a highly different model of the theoretical and applied sportpsychology. In contrast with the general assumptions of the traditional sportpsychology this new model suggests a comprehensive approach of the theory and practice. This approach is similar to other areas of the professional psychology. Empirical evidences initiated this new approach to the field of clinical- and sport science, following the traditions of the behaviorism.

The Hungarian sportpsychology practice integrates both aspects, and according to the uniform opinions of the Hungarian experts this integrated approach is the most efficient basis.

The new model of the clinical sportpsychology determines innovative ways in understanding the sport performance, furthermore it has worked out and provided a classification system in order to develop and help the work of the theoretical and applied experts.

Key-words: clinical sportpsychology, sport performance, classification system.

Bevezetés

A sportpszichológiai szakirodalomban helytelenül azt állítják, hogy a klinikai és tanácsadói pszichológia leginkább a mentális rendelkezésekkel való foglalkozás által határozható meg, valamint csupán erre korlátozódik (*Silva*, 1989).

A gyakorlatban valójában a klinikai és tanácsadói pszichológia szakmailag olyan személyek felmérésében és segítésében alkalmaz a pszichológia különböző területeiről származó tudományos ismereteket és technikákat, akik az életük számos területén (mint például a munka, az iskola, a család és a pihenés) szeretnék javítani a napi működésüket. Ebből a nézőpontból a klinikai és tanácsadói pszichológia nem egyszerűen a tartalomra vonatkozó területek, hanem egyben egy olyan szakmai attitűdöt és stílust is képviselnek, mely az emberi viselkedés javítására irányul, olyan tudományos irányelveket és módszereket alkalmaz, melyek kognitív-affektív, tanulási, szociális és fejlődési rokon területekről származnak. A klinikai és tanácsadói pszichológiának ez a hagyománya a legjobban az empirikus alapokkal rendelkező kognitív-viselkedéses terápiák (CVT) történeti fejlődésében látható, valamint azáltal, hogy a fókusz olyan specifikus viselkedésmódokra irányul, melyeket fejleszteni vagy módosítani kell. Ha az orvos- és sporttudományok rokonterületeit átfedésbe hozzuk a klinikai és tanácsadói pszichológia hagyományos fókuszával, szakmai attitűdjével, egy olyan területet hozunk létre, amely leginkább a *klinikai sportpszichológia* kifejezéssel írható le. A klinikai sportpszichológiát a következő definíció segítségével határozzuk meg, egyaránt hatáskörébe véve a pszichológiai és teljesítménykérdéseket:

A pszichológia különböző, független területeiről származó tudás és módszerek alkalmazása a pszichés és fizikai egészség, valamint jóllét elősegítése és fenntartása céljából; a sportba bevonódott egyének, családok és egyesületek sportteljesítményének optimalizálása; a teljesítménnyel kapcsolatos nehézségek, valamint személyes problémák megelőzése,

értékelése és enyhítése, melyeknek a pszichés hatásai hozzájárulnak ezekhez.

A klinikai sportpszichológia egy olyan megközelítést javasol a sportpszichológia számára, mely egyrészt a gyakorlat átfogó fókuszát foglalja magába, másrészt egy olyan gyakorlati módot mutat, mely alapvető a professzionális pszichológiában. A klinikai sportpszichológia kifejezés alkalmazása nem arra irányul, hogy csak azok a sportpszichológiai szakemberek gyakorolhatják ezt a modellt, akik a klinikai vagy a tanácsadói pszichológia terén is képzettek. Ez a kifejezés inkább a gyakorlat új meghatározására utal, mely egyfajta jellegzetes stílust és egy kiterjesztett fókuszot foglal magába (*Moore, Gardner, 2001*).

Ez a gyakorlati mód lényegében a kortárs klinikai és tanácsadói pszichológia gyakorlatának alapvető megközelítése, melyben az értékelés, az esetelemzés, valamint az intervenció összefonódik, és egyre növekvő empirikus talaj támogatja. A modell alapja megköveteli a klienssel kapcsolatos kérdések alapos, összetett pszichoszociális kontextusban történő elemzését, valamint mindenre kiterjedően elemzi a klienst, mielőtt egy empirikusan megalapozott intervenciót elkezdene (ha hozzáférhető). Az esetek többségében, melyekkel a sportpszichológus találkozik, a környezeti és a személyiségbeli jellemzők befolyásolják a sportoló azon képességét, hogy a versenyeken a legjobbat hozza ki magából. Ilyen körülmények között, miközben a kliens által megfogalmazott elsődleges cél a sportolói teljesítmény fokozása, bizonyos pszichés korlátok megértése és enyhítése gyakran elengedhetetlen mechanizmusa a változásnak (*Moore, Gardner, 2001*).

A klinikai sportpszichológia gyakorlata a sportoló pszichoszociális valóságának átfogó megértésének fejlődését helyezi a középpontba, szemben azzal a leegyszerűsített teljesítményfókusszal, melyet gyakran látunk az alkalmazott sportpszichológiában. A klinikai sportpszichológia kezelheti a klinikai rendellenességet (mint például a táplálkozási zavarokat), pszichológiai tanácsadást biztosít az átmenetekre a váltásokra adott reakciókkal kapcsolatban (mint például az életkörülményekre adott érzelmi reakciók), vagy elősegíti a sportteljesítmény javulását (mint például a koncentráció- és egyensúlyjavítást). Egy gyakorló klinikai sportpszichológusnak nem kell képesnek lennie minden klinikai rendellenességre, átmenettel és fejlődéssel kapcsolatos probléma kezelésére, valamint erősíteni az inter- és intraperszonális jellemzőket. Azonban a klinikai sportpszichológusnak képesnek kell lennie arra, hogy pontosan bemérje a jelen helyzetet és tudja azt, hogy mikor szükséges egy klienst egy másik szakértőhöz irányítani. Sajnálatos módon, a már korábban említett alapfeltételezések egy része gyakran uralja az elterjedt gyakorlati módszert, viszont ezáltal valójában megakadályozza azt, hogy a sport-

pszichológusok olyan kritikus témákat ismerjenek fel, melyeket fel kell vetni (Moore, Gardner, 2001).

Az orvos- és sporttudományok integrálása

A sportteljesítmény megértéséhez, előrejelzéséhez és növeléséhez számos belső és külső tényező kapcsolódik bonyolult módon. Moore és Gardner (2001) tanulmányukban egy olyan modellt mutatnak be, mely segítségével érthetővé válnak azok a problémák, melyekkel a klinikai sportpszichológus leggyakrabban találkozik. A modell olyan tudományos eredményeket használ fel a klinikai és a sportpszichológia területéről, melyek által a sportolói önreguláció alkalmazott modelljében tudja a belső folyamatokat a külső igényekkel integrálni. Ez a modell a sportteljesítmény integratív modellje (IMAP) (Gardner, Moore, 2005; Moore, Gardner, 2001).

A sportolói teljesítmény megértése

A sportteljesítmény teljes megértéséhez számos belső és külső tényezőt kell figyelembe vennünk. A sportteljesítményt leginkább azok a szenzomotoros, általános sportolói és sportspecifikus képességek határozzák meg, melyeket a sportoló időről időre kifejleszt. Ugyanúgy, mint az emberi viselkedés esetében a biológiai és genetikus adatok (ebben az esetben a fizikai készségek és képességek) korlátozzák a pszichoszociális tényezők átfogó hatását, és szélesebb értelemben pedig előrejelzik a mentális folyamatok mögötti sportteljesítményt. A jól begyakorolt, magas szintre fejlesztett, egy idő után egyre inkább automatizálódó fizikai készségek eredménye az instrumentális kompetenciák kialakulása (Wrisberg, 2001). Szélesebb értelemben, a pszichés készségtréningek a sportban az alulfejlett sportképességek fokozását, és a már létező fizikai készségek fenntartását célozzák meg (Moore, Gardner, 2001).

Az alapvető sportképességeken és képességeken túl, a sportolók ugyanúgy, mint minden más ember személyiségtényezőket birtokolnak, melyek a környezeti ingerek asszimilációjának és akkomodációjának lenyomatai. A klinikai és kognitív pszichológia is azt mutatja, hogy az egyének a self és mások mentális sémáinak (belső szabályrendszer) interaktív mintáit fejlesztik ki, mint a self és a világhoz való viszonya kognitív reprezentációi, melyek ismételt tapasztalatokon alapszanak (Safran, Segal, 1990). Ezek a reprezentációk implicit kognitív struktúrák, melyek befolyásolják azokat az ingerekre adott figyelmi reakciókat, melyeket veszélyesnek érzelnek a specifikus sémák kontextusán belül. A sémák a világ megértésének, az affektív reakciók ellenőrzésének és az interperszonális kapcsolati készség fenntartásának alapjául szolgálnak. Így tehát

a sémák egyfajta személyes radarként szolgálnak, melyek segítik a személyt a lehetséges veszélyek feltérképezésében, mindez a világra adott kognitív, affektív és viselkedési reakciók tanult mintáit eredményezi (Moore, Gardner, 2001).

Ahogy minden emberi teljesítmény, úgy a sportolói teljesítmény is számos egymással jelentősen összefüggő összetevőt tartalmazó összetett tevékenység:

- Instrumentális kompetenciák: a sportoló specifikus fizikai és szenzomotoros készségei és képességei.

- Környezeti ingerek és teljesítményelvárások: azokat a verseny-, interperszonális, szituációs és szervezeti körülményeket, témákat és kihívásokat foglalják magukba, melyeket a sportoló megtapasztal.

- Diszpozíciós jellemzők: olyan intraperszonális jellemzőket foglalnak magukba, mint a megküzdési stílus és a kognitív-affektív sémák, melyek olyan pszichológiai sablonok, melyek alapján a sportolók észlelik, értelmezik és reagálnak a külső és belső teljesítményingerekre, -elvárásokra.

- Viselkedési önszabályozás: olyan kognitív, affektív, fiziológiai és viselkedési folyamatokat foglal magába, melyek a cél által meghatározott viselkedés alapjai (mint a teljesítmény) (Moore, Gardner, 2001).

Amennyiben ez a négy összetevő egyformán jelen van, azt feltételezik, hogy az eredmény a tökéletes teljesítmény állapota (Hardy, Jones, Gould, 1996). Számos szerző foglalkozott már az ideális teljesítmény állapotának kérdéskörével, meglehetősen különböző terminológiát alkalmazva. Csíkszentmihályi (1975) ezt az állapotot „flow”-ként írta le, míg Gould és Udry (1994) az ideális teljesítményállapot létrehozásához szükséges faktorok leírásában „recipe of emotions” határozta meg.

A sportpszichológiai szakirodalom a teljesítményösszetevőket hajlamos szegregált, egymáshoz nem kapcsolódó részeknek tekinteni. Csak kevés olyan sportteljesítménnyel kapcsolatos modell létezik, például a Hardy és munkatársai (1996), valamint a Vealey és Garner-Holman (1998) által javasolt modellek azok, melyek figyelembe veszik, és ennek megfelelően integrálják a magas szintű sportteljesítményhez szükséges egyéni összetevőket. A Vealey és Garner-Holman-féle több területre kiterjedő értékelési keretmodell az alkalmazott sportpszichológiára vonatkozólag azt sugallja, hogy az értékelési, az intervenció és az intervenció hatékonyságát értékelő folyamatok során a sportolói, szervezeti kulturális, kontextuális és a tanácsadói jellemzőket is figyelembe kell venni. A Hardy és munkatársai által kidolgozott modell pedig azt mutatja, hogy a csúcsteljesítmény alapját a „személyiségbeli, motivációs és filozófiai alapkövek” alkotják. Ezekhez az alapokhoz hozzáadva a szük-

séges fizikai és pszichológiai készségeket, valamint a különböző megküzdési stratégiákat, eredményként feladat-specifikus teljesítményállapotot kapunk. Annak ellenére, hogy *Hardy* és munkatársai állítása szerint a sportteljesítmény teljes megértéséhez figyelembe kell venni ezeket az összetevőket, mégis kevés iránymutatást adnak abban a tekintetben, hogy mindez hogyan történjen (*Moore, Gardner, 2006*). A meglehetősen átfogó megközelítések ellenére olyan teljesítménynövelő intervenciókat javasolnak, melyek majdnem kizárólag a kognitív-viselkedési technikákon alapszanak, melyek nem minden esetben a teljesítmény optimalizálásának leghatékonyabb módjai. Ezek a stratégiák a belső kognitív-affektív folyamatok és külső viselkedések változtatására, kontrollálására irányulnak az ideális teljesítmény megteremtésének reményében (*Moore, Gardner, 2006*). Hasonlóképpen, az aktuális sportpszichológiai szakirodalom jelentős része ezeket az önkontrollkészségeket hangsúlyozza (*Van Raalte, Brewer, 2002*), azonban még mindig gyakran tagadják egyéb jelentős pszichológiai mechanizmusok, személyiségváltozók és a teljesítménynövelés alternatív módjainak, mint például a kognitív diffúzió és viselkedési újrafókuszálás (*Gardner, Moore, 2006*) meglétét. Ritkán fordulnak elő a sportolók és a sportolói teljesítmény holisztikusabb perspektívái.

Mivel nem a sportpszichológia az első olyan terület, amely az emberi teljesítményt tanulmányozza, sokat profitálhat más pszichológiai területek ismereteiből, hogy jobban megértse és ismerje a funkcionális és diszfunkcionális teljesítményt. A nem sportteljesítménnyel kapcsolatos kutatásokban való jelentős előrelépések az elmúlt évtizedben a sportteljesítmény megértéséhez is nagyban hozzájárulhatnak. Az emberi teljesítmény, legyen az sportolói, tanulmányi, szociális vagy szexuális, magába foglalja az alapvető személyiségtényezőket, a teljesítmény területére jellemző specifikus tanult készségkészlet, helyzeti követelmények és megküzdési stratégiák koordinált tevékenységét. Így valójában az emberi teljesítmény hasonlóságai jóval többet jelentenek, mint a specifikus különbségek. A klinikai szakemberek évtizedek óta azon dolgoznak, hogy jobban megértsék a teljesítménykérdéseket, és hatékony intervenciók stratégiákat dolgozzanak ki, hogy akadályozzák vagy fokozzák a szexuális, tanulmányi, munkahelyi és szociális teljesítményt. A sportpszichológiai kutatások eddig kevés figyelmet szenteltek ezeknek a területeknek, és ezért eddig nem tudtak előnyt kovácsolni a területreleeváns eredményekből (*Moore, Gardner, 2001*).

Az emberi teljesítménnyel foglalkozó kutatások empirikus adatai alapján arra a következtésre juthatunk, hogy a sportolók, mint minden más ember, teljesítménnyel kapcsolatos sémákat fejlesztenek ki a teljesítmény, és ennek eredményeképpen a selfük köré. Ezek a sémák befolyá-

solják a gondolataikat, az érzéseiket, a viselkedésüket, és közvetlenül befolyásolják a sportoló azon képességét, hogy hatékony önszabályozásra legyen képes a versenyek alatt. A funkcionális és diszfunkcionális teljesítményű sportolók sémáinak tartalma egymástól különböző, a diszfunkcionális teljesítménnyel asszociálódott sémák eltúlzott és irreális sztenderdek, elvárásokat és selfimplikációkat tartalmaznak (Moore, Gardner, 2001).

A sportteljesítmény integratív modellje (IMAP-modell)

Ez a modell mind a klinikai, mind a sporttudományok empirikus eredményeit integrálja. Alapjai a viselkedési önszabályozás általános modell (Carver, Scheier, 1988), az empirikusan megalapozott emberi szexuális teljesítmény-modell (Sbrocco, Barlow, 1996), valamint az általános szociális teljesítmény (Turk, Heimberg, Hope, 2001). A modell három tág, mégis interaktív szakaszból épül fel. Az előkészítés szakasza olyan belső és külső követelményeket, folyamatokat foglal magába, melyek a versenyre történő készségi állapotot irányítják. A teljesítmény szakasza az aktuális sportteljesítményt és a készségek végrehajtásának kognitív, affektív és viselkedési folyamatainak interakcióját foglalja magába. A teljesítmény utáni reakció szakasza a sportteljesítménnyel kapcsolatos külső következmények és belső folyamatok szakasza (Moore, Gardner, 2001).

Az egyéni diszpozíciók központi szerepet töltenek be a funkcionális és a diszfunkcionális teljesítmény megértésében, az IMAP-modellben. Azonban ez a megközelítés nem követi a diszpozíciókkal kapcsolatos, az eddigi sportpszichológiai szakirodalom alapján ismert hagyományos megközelítéseket, melyek a diszpozíciókat, mint betokosodott funkciókat kezelik (például teljesítménymotiváció és versenyállapot-szorongás), melyek egymással nem állnak kapcsolatban a funkcionális és diszfunkcionális teljesítmény kapcsán (Moore, Gardner, 2001).

A diszpozíciók nagymértékben meghatározzák azt, hogy az egyén hogyan értelmezi a külső elvárásokat, környezeti ingereket és hogyan reagál azokra. A környezeti ingerek azok a külső tényezők, melyekkel a sportoló mind a versenyen, mind a versenyen kívül konfrontálódik. A személyes és szakmai kapcsolatok, a szervezeti tények és követelmények, az edzés és verseny fizikai és pszichológiai aspektusai (utazás, idői keretek és így tovább), a pénzügyi nyomás, a fizikai terhelés és a sérülés, a nem sporttal kapcsolatos tapasztalatok és fejlődési átmenetek mindegyike rendelkezik olyan ingertulajdonságokkal, melyekre a sportoló személyes élettörténete alapján reagálhat. Ezek azok a tényezők, melyekkel az optimális teljesítményszint elérése érdekében a sportolónak sikeresen konfrontálódniuk kell. Az IMAP-modell a teljesítmény-

követelményeket úgy határozza meg, mint olyan specifikus jelzések és általános elvárások, ahol a sportolónak egy meghatározott mérték szerint vagy afelett kell teljesítenie. Annak ellenére, hogy ez a mérték a sportolói szintnek megfelelően változik, mégis minden sportolói szint explicit vagy implicit módon tartalmazza ezeket a sztenderdeket (*Moore, Gardner, 2001*).

A klinikai sportpszichológia többdimenziós klasszifikációs rendszere (MCSP-SP)

A sportpszichológusok számos mérő és értékelő eszközt fejlesztettek ki, melyek nagy része a teljesítmény egy változóját emeli ki és erről szolgáltat információt. Ezek az általában egy specifikus változó megértését középpontba helyező mérések fontos eszközök, hiszen segítik a gyakorló szakembert, hogy a sportoló szükségletéhez kapcsolódó specifikus adatokat gyűjtsön össze. A mérések nagy része szintén nem a sportolót, mint egészet veszi figyelembe, beleértve a teljesítménnyel, a fejlődéssel, az átmenetekkel és a klinikai dolgokkal kapcsolatos, valamint intra- és interperszonális területeket. Annak ellenére, hogy ezek az eszközök már önmagukban is, de sok más probléma esetében is kiválóak, mégis az alkalmazott sportpszichológia nagy kihívása egy rendszerszemléletű vagy szisztematikus megközelítés kialakítása és átültetése a gyakorlatba (*Moore, Gardner, 2001*).

Az alkalmazott sportpszichológiát gyakran a sportolói teljesítmény fókuszba helyezése által határozzák meg, azonban sok szakember amellett érvel, hogy ezt a megközelítést a pszichés jóllétre és a sportoló fejlődésének minden aspektusára ki kell terjeszteni.

Ezt az új megközelítést a projektív tesztek bevonásával kellene alkalmazni a klinikai sportpszichológia keretein belül, hiszen ez a „mérőeszköz” szerves része lehet, és nagyon jól tükrözheti a holisztikus szemléletmódot, valamint a sportolót, mint teljes egész vizsgálatát. Érdemes lenne mindezt a napi gyakorlatban is alkalmazhatóvá, azaz gyakrabban alkalmazottá tenni.

A napi gyakorlatban a szakemberek a kliens pillanatnyi helyzetéből és problémáiból következtetve hozzák meg döntéseiket, fogalmazzák meg az elsődleges, másodlagos és harmadlagos kérdéseket, az eredmény-célokat és az alkalmazandó stratégiákat (*Moore, Gardner, 2001*).

A pszichológiában, mint ahogyan a legtöbb szakmában ezek az ítéletek alapjául szolgáló információk négy forrásból fakadnak (*Kanfer, Schefft, 1988*):

- A kliens specifikus jellemzői és a vele kapcsolatos információk.
- Tudományos adatbázis.

- Szakmai folklór (a kollégáktól származó kumulatív tapasztalatok és készségek).
- A szakember személyes tapasztalatai.

A sportpszichológiai diagnosztikának négy fő célja van. Az első három a viselkedés megértésének kategóriájába tartozik, a negyedik pedig az előrejelzést fedi le (*Moore, Gardner, 2001*):

- Topográfiai diagnosztika (az aktuális kérdés klasszifikációja vagy diagnosztika, például félig nyílt interjú).
- Az adott kérdés vagy probléma etiológiájának azonosítása.
- A sportbeli és egyéni kérdések vagy problémák funkcionális megértése.
- Prognózis vagy predikció (intervencióval vagy anélkül).

A hatékony intervencióknak a sportolók környezeti, inter- és intraperszonális, viselkedési és teljesítménnyel kapcsolatos jellemzőire, történetére és követelményeire kell fókuszálni, nem csupán a teljesítménycélokra. Az MCS-SP a sportolókkal kapcsolatos kérdéseket és problémákat négy nagy kategóriába sorolja, az előzőekben említett tényezők alkalmazásával (*Moore, Gardner, 2001*):

- teljesítményfejlődés (performance development, PD),
- teljesítménydiszfunkció (performance dysfunction, PDY),
- teljesítményromlás (performance impairment, PI),
- teljesítménykihagyás vagy visszavonulás (performance termination, PT).

Teljesítményfejlődés (PD)

Olyan kérdések tartoznak ebbe a kategóriába, ahol az intervenció elsődleges célja a sportteljesítmény javítása; a teljesítményt befolyásoló jelentős fejlődési átmenettel kapcsolatos inter- vagy intraperszonális pszichés faktorok hiányoznak, valamint amikor a cél azon mentális készségek fejlesztése vagy finomítása, amelyek nagy valószínűséggel fokozzák a csapat- vagy az egyéni teljesítményt (*Moore, Gardner, 2001*).

A teljesítményfejlődés két alkategóriára bontható. Az első alkategóriába (PD1) olyan esetek tartoznak, amikor a mentális készségek szükségességei vagy fejlesztő hatásuk a fizikai készségek folyamatos építésében, illetve a versenyzői teljesítményfokozásban. A készségfejlesztés folyamatban van, de nem befejezett. A második alkategória (PD2) esetében a fizikai készségek magas szinten fejlettek, az optimális és konzisztens sportolói teljesítményhez a mentális készségek fejlődése szükséges. Az ilyen típusú sportolók meglehetősen jól funkcionáló egyének, akik reális

kereten belül akarják a fizikai készséget és a teljesítménykonzisztenciát fejleszteni (például a mentális felkészülés és koncentráció fejlesztése, az affektív reakciók regulációja). Olyan esetek is ide tartoznak még, amikor a sportoló inkonzisztens teljesítményt vagy meglehetősen rövid távú, mégis perzisztens visszaesést mutat és mindez nem magyarázható a már említett tényezőkkel. Ebből kifolyólag ide tartozik a hagyományos értelemben vett teljesítményfokozás (Moore, Gardner, 2001).

Fontos, hogy a gyakorló szakemberek ne essenek abba a hibába, hogy sportpszichológusként csak a teljesítményfokozásra koncentrálnak, annak ellenére, hogy ebben a folyamatban sokkal fontosabb tényezők is közrejátszhatnak, vagy klinikai pszichológusként túlpatologizálják a sportolót, mikor a teljesítményfokozás is elegendő (Moore, Gardner, 2001).

Teljesítménydiszfunkció (PDy)

Az egyéni diszpozíciók és az élet követelményei ugyanolyan mértékben érintik a sportolókat is, mint az átlagpopulációt, különösen, ha azokat az intenzív elvárásokat tekintjük, melyeket a versenyzői világ állít fel velük szemben, hogy konzisztensek, fókuszáltak és optimális mértékben produktívak legyenek. A sportolóra ható nyomás, mint például az edzés-követelmények, a fizikai sérülés és a folyamatos külső és belső értékelés kölcsönhatásba lépnek az élet más területeivel, mint az otthon, az iskola, a munka és a barátságok területéről származó nyomással, mindez különösen nagy kihívás elé állítja a sportolót. A teljesítménydiszfunkció olyan jelentős teljesítménycsökkenésre utal, amelyet csak bizonyos személyiségjellemzők vagy külső tényezők és bizonyos személyiségjellemzők közti interakció okoz. Ilyen külső tényezők lehetnek a sportolói környezet részei, például egy edzőkonfliktus vagy személyes élmény, mint például egy fontos kapcsolat elvesztése. A teljesítménydiszfunkció egyik meghatározó jellemzője, hogy a sportoló személyes jellemzői és külső tényezőkre adott reakciói szubklinikaiak (tünet alattiak), ami azt jelenti, hogy annak ellenére, hogy csökkentik a teljesítményt, nem érik el a klinikai szintet. A teljesítménydiszfunkcióval küzdő sportoló általában a teljesítménynövelést célozza meg, a múltban konzisztensebb és magasabb szintű teljesítményt tapasztalt vagy nem hozza az elvárt teljesítményt. Az ilyen sportolók meghatározható pszichés gáttal rendelkeznek, amelyek negatívan befolyásolják a sportteljesítményüket vagy az életműködésüket. Ezek a pszichés barrierék lehetnek inter- és intraperszonálisak, fejlődéssel és átmenettel kapcsolatos nehézségek. A teljesítménydiszfunkció egyik altípusa arra vonatkozik, amikor a fentebb említett nehézségek (életesemények) olyan pszichés reakciókat váltanak ki, melyek következménye a diszfunkcionális sportolói teljesítmény.

Elsődlegesen külső tényezőkön, másodlagosan pedig a személyes jellemzőkkel kapcsolatos interakción alapszanak. A teljesítménydiszfunkció másik altípusa elsődlegesen belső vagy személyes jellemzőket foglal magába és az ezt körülvevő külső tényezők csak másodlagosak. Ezek a belső pszichés tényezők magukba foglalhatnak bizonyos kognitív alapsémákat (tartós viselkedésszempontokat) mint például a szélsőséges perfekcionizmus, a túlzott hibától való félelem, az elismerésre való irracionális igény és az alacsony frusztrációs tolerancia. A teljesítményproblémák és a személyiségtényezők kölcsönhatásban vannak egymással és a teljesítményproblémával kapcsolatos pszichológiai kérdések is gyakran annyira komplexek, mint más komoly pszichológiai rendellenességek (Moore, Gardner, 2001).

A hagyományos klinikai pszichológia diagnosztikai fázisának szerves része a projektív tesztfelvétel, ebből kifolyólag a teljesítményproblémák ilyen irányú komplex megközelítése szintén implikálhatja a projektív tesztek alkalmazását.

Ez a nézőpont gyökereiben különbözik az alkalmazott sportpszichológia gondolkodásmódjától, amely a különböző zavarokat egyértelműen vagy a klinikum, vagy a teljesítményproblémák kategóriájába sorolja. Ez a dichotomikus felosztás egyrészt teljes mértékben leegyszerűsítő és a gyakorlati szakma világában nem igazán hatékony. A sportoló szükségleteinek konceptuális megértése fontos alapja ennek a megközelítésnek, ahol a sportolót olyan egyénnek tekintjük, aki a sport világában létezik és fejlődik, esetenként bizonyos sportbeli kihívásokkal és követelményekkel kell megküzdenie, azonban szintén küzd endogén állapotokkal és exogén életeseményekkel és -körülményekkel (Moore, Gardner, 2001). Tehát a problémákkal küzdő sportolót olyan individuumnak tekintjük, aki egy komplex, jelentős nyomást gyakorló környezetben van jelen, és a holisztikus megközelítésű értékelésekből, intervenciókból mind a sport világában és mind szélesebb életterében növeli a funkcionalitását. Gyakran előfordul, hogy az első üléseken a sportoló nem prezentálja a fentebb említett tényezőket. Ilyen esetekben a hagyományos értelemben vett sportpszichológiai stratégiákat alkalmazzák, figyelmen kívül hagyva az egyén valódi és komplex szükségleteit, melyek szigorúan sem a teljesítmény, sem a klinikai zavar kategóriájába nem tartoznak.

Teljesítményromlás (PI)

A legtöbb klinikai zavart a legmegfelelőbbben a teljesítményromlás kategóriájába sorolhatjuk be. A teljesítményromlást olyan versenyteljesítményben megnyilvánuló visszaesések jellemzik, melyek jelentős pszichés zavarok és az élet minden területére kiterjedő diszfunkciók

szempontjából másodlagosak, miközben a leggyakoribb okai a szakember felkeresésének. A háttérben lévő okok a leggyakrabban specifikus pszichiátriai diagnózisokkal kapcsolódnak össze (DSM IV-TR, APA2000), elsődleges intervencióként klinikai kezelést igényelnek, a velük együttjáró sportteljesítmény-romlás ellenére (*Moore, Gardner, 2001*).

A pszichés rendellenességek elkülönítése egyéb tényezőktől (teljesítményváltozás), egészségügyi problémák stb. klinikai értelemben, valamint a fogalmi meghatározottságot tekintve is összetettek és ebből kifolyólag az óvatos diagnózisalkotásra külön figyelmet kell szentelni. A sportolók egy része, akik klinikai sportpszichológushoz fordulnak segítségért, gyakran élnek meg szorongást, depressziót vagy más olyan tüneteket, melyek klinikai figyelmet és kezelést igényelnek. Mivel az ilyen problémákkal küzdő sportolók nem mindig mutatják ezeket a tüneteket az első ülésen, a gyakorló szakembernek oda kell figyelnie arra, hogy a klinikai tünettannak megfelelően alaposan megvizsgálják őket. A teljesítményromlás olyan sportolókra utal, akik egyértelműen jelentős érzelmi distresszt vagy viselkedési diszregulációt magába foglaló klinikai problémákat mutatnak, melyek mind a sportolói tevékenységet, mind az életének egyéb területeinek működését befolyásolja. Mindezek önmagukba véve lehetnek intra- vagy interperszonálisak, melyek a teljesítményfokozás helyett közvetlen klinikai foglalkozást igényelnek (*Moore, Gardner, 2001*).

A teljesítményromlás két alkategóriát tartalmaz. Az első olyan klinikai rendellenességeket vagy ezekkel együttjáró klinikai feltételeket jelöl, amelyek súlyos mértékben zavarják az egyén általános működésmódját (beleértve a sportteljesítményt is). Ebbe a kategóriába tartoznak az olyan specifikus rendellenességek, mint a szorongásos zavarok, affektív (hangulati) zavarok, táplálkozási és figyelemzavar. A második szintén komoly deficitekkel jár együtt a jelentősebb életterületeken és a sportolói életvitelben egyaránt. Ebbe a kategóriába tartoznak azok a sportolók, akik jelentős diszregulációt mutatnak, mint például az impulzuskontroll-zavar, az alkoholizmus, a drogaddikció, és a személyiségzavarok. Mindezek végül interperszonális családi és munkahelyi zavarokat okoznak, és ezáltal a sportoló karrierje a kiesés kockázata miatt gyakran veszélybe kerül. A teljesítményromlásban szenvedő sportolók valószínűsíthetően jelentős teljesítményromlásról számolnak be a klinikai sportpszichológusnak. Az általános pszichés distresszt és a csökkent funkcionálást kell a fókuszban tartani a teljesítménycsökkenéssel szemben. Ez analóg helyzet a hasonló pszichés zavarban szenvedő nem sportolókkal, akiknél munkahelyi hatékonyságcsökkenést tapasztalhatunk (*Moore, Gardner, 2001*).

A diagnózisalkotás szempontjából ezért fontosak a projektív tesztek, amelyek a zavarok háttérében álló rejtett aspektusokat könnyen azonosíthatóvá teszik.

Mi az, amivel a klinikai sportpszichológus többet tud nyújtani, mint egy klinikai szakpszichológus vagy egy pszichiáter? A kérdés megválaszolásához szükség van arra, hogy a sport- és versenytapasztalatokat a kultúra fogalomkörében vizsgáljuk meg. Hagyományos értelemben véve a kultúra hatása a pszichoszociális kezelés változóira gyakorlatilag teljes mértékben elfogadottak, a professzionális pszichológiában megjelenő kulturális hatások a faji hovatartozást, a nemet, a szocioökonómiai státuszt, a szexuális orientációt hangsúlyozzák. Ezek a tényezők mind fontosak. Amikor a teljes kontextust mérlegeljük, figyelembe kell venni, hogy melyek azok a motoros készségek, melyek az egyéni pszichés erősségekkel és gyengeségekkel kapcsolódnak össze, majd végül megjelennek a sportolói teljesítményben. Az általános és a specifikus sportkulturális tényezők elengedhetetlen összetevői ennek a kontextusnak (Moore, Gardner, 2001).

A sportkultúra olyan attitűdökre és elvárásokra utal, melyek a versenysport szerves részei. A mindig jelen lévő hangsúly az egyéni és csapatgyőzelmeken, a folyamatos győzelemre irányuló nyomás, a fizikálisan megerőltető életstílus és a sportolók között folyó fizikai versengés mind hozzájárulnak ahhoz a kontextushoz, amelyen belül valamely specifikus teljesítményzavart, vagy egyéni pszichés működési módot kell megérteni. A sportkultúra specifikus aspektusai olyan specifikus sportcsapat- vagy olyan szervezeti tényezőkre utalnak, mint például a „veleszületett macsóság” amerikai fociban, a súlykövetelmények a tornában, birkózásban, bizonyos edzők által teremtett csapatatmoszféra, és egy adott szervezeten belül meglévő szervezeti klíma vagy specifikus elvárások (Moore, Gardner, 2001).

A sportoló szükségleteinek, problémáinak átfogó megértéséhez, és a megfelelő terápiás megközelítés kiválasztásához a sportspecifikus kulturális tényezőket is mérlegelni, illetve integrálni kell. A sportkultúra befolyását ugyanolyan mértékben figyelembe kell venni, mint a faji és egyéb hagyományos kulturális tényezők hatását (Moore, Gardner, 2001).

A második típusú teljesítményromlás esetén a sportoló szélsőséges emocionális distresszt él meg, valamint jelentős viselkedési diszregulációt mutat, mely funkcionálisan gátolja az életének jelentős területein. Ebbe beletartozhat a sportteljesítmény is. Az ilyen sportoló jellemzője lehet a kezelhetetlen düh, a szélsőséges impulzivitás, az egyértelmű következmények ellenére a negatív hatásokra adott kirobbanó reakció. Drog- és alkoholproblémák, személyiségzavarok is megjelenhetnek, amelyek interperszonális konfliktusokhoz, gyenge szociális készségekhez és

nem hatékony döntéshozatalhoz vezethetnek. Abban az esetben, ha ezek együttesen jelennek meg, a belső tüneti kép egyértelmű intraperszonális distresszt tükröz, és a viselkedési diszreguláció külső következményei negatívan befolyásolják a sportoló az irányú képességét, hogy szeretetteljes kapcsolatokat tartson fenn, ellenálljon a függőségi motívumoknak, szabályozza a dühét, következetesen gondolkodjon, és a sport területén is megtartsa funkcionális integráltságát. Ebből kifolyólag nem nehéz elképzelni, hogy egy ilyen problémával küzdő sportoló végül a klinikai sportpszichológus rendelőjében köt ki. Az ilyen sportolók gyakran minimalizálják a tünettanukat, és tagadják a környezetükre gyakorolt személyes hatásukat. Akiknél ezek a problémák hosszú ideje fennállnak, élet-történetükben függőségi motívumok jelennek meg, agressziókezelési problémával rendelkeznek, a pszichológiai kezelést illetően a prognózis gyengébbnek bizonyulhat. Számos ok állhat ennek a mintának a hátterében. Az ilyen sportolók általában:

- olyan megrögzött viselkedéses jellemzőket mutatnak, melyek a viselkedés rugalmatlanságához, kognitív és emocionális rigiditáshoz vezetnek;
- gyakran bagatellizálják, vagy nehezen fejezik ki az olyan érzelmeiket, mint például a düh, szomorúság, frusztráció, irigység, szorongás és depresszió;
- nehezen férnek hozzá az automatikus gondolati tartalmakhoz, ebből kifolyólag nehezebben fejlesztenek ki racionális gondolkodási mintákat és pozitív megküzdési módokat;
- nem minden esetben motiváltak a terápiára;
- gyakran úgy gondolják, hogy a hosszan tartó nehézségeik olyan régen fennállnak, hogy nem lehet változtatni rajtuk;
- nem tartják nehézségeknak a nehézségeiket;
- gyakran különböző elkerülési stratégiákat alkalmaznak annak érdekében, hogy minimalizálják a jelentős érzelemregulációs deficittek okozta fájdalmas vagy stresszkeltő ingereket (Moore, Gardner, 2001).

Ezek természetesen csak általánosítások és nem minden ebbe a kategóriába tartozó sportoló tüneteit tükrözik. A különös kihívást jelentő kezelések során empirikus alapú megközelítést alkalmazunk. Azonban az ilyen sportolók azok, akik csak esetenként kérnek önkéntesen segítséget, általában az edzők vagy családtagok küldik őket egy viselkedésben nyilván megjelenő roham után (Moore, Gardner, 2001).

Teljesítménykihagyás vagy visszavonulás (PT)

A teljesítménykimaradással kapcsolatos esetek olyan problémákat hangsúlyoznak, melyek a sportolói karrier várt, vagy nem várt befejezéséhez kapcsolódnak. A sport kiszámíthatatlanságából fakadóan egy idő után minden sportolónak szembesülnie kell a versenyzői karrier lezáródásával. A sportolói karrieridőszak sok tekintetben hasonlít a populáció másik részének karrieridőszakára. A sportolók egy rövidebb és koncentráltabb időszakát élik meg mindennek. Annak ellenére, hogy a hivatásos sportolók egy része 30-as, 40-es éveikben sem adják fel karrierjüket, a legtöbb sportoló mégis korábbi befejezésére számíthat. Ilyenkor kell szembesülniük és megfelelően kezelniük ezt a helyzetet annak érdekében, hogy megtalálják a produktív tevékenység új területét, és megteremtsék az optimális pszichés jóllétet. A váltás periódusának problémája fontos területe a sportpszichológiának. Lényegében a változással kapcsolatos nehézségek számos formát vehetnek fel, a sportoló fejlettségi szintjétől és a (várt vagy váratlan) váltás típusától függően.

A teljesítménykihagyás első típusa azokra a sportolókra vonatkozik, akiknek a visszavonulása előre jelezhető és valószínűleg önkéntes. A háttérben álló ok lehet az öregedés természetes folyamata, amely gyakran a fizikai készségek várható leépülésével kapcsolódik össze, illetve a közép- vagy felsőfokú tanulmányok befejezése. A második típusba a váratlan és általában nem önkéntes visszavonulás tartozik, melynek háttérben sérülés vagy elégtelen teljesítmény áll, ami a kiesés jelenségéhez vezet. A sportolók mindkét esetben intenzív pszichés reakciókat adnak, és hirtelen kell szembesülniük az élet egyéb „praktikus” kérdéseivel (*Moore, Gardner, 2001*).

A teljesítménykihagyás első típusa a versenyzői karrier kiszámítható végét tükrözi. Gyakran szabad választás vagy a fizikai képességek természetes leépülésének eredménye, öregedés vagy a sérüléssel együtt járó hatások vagy a versenyzési lehetőségek természetes befejeződése (például a diploma). A sporttól eltérő területeken az emberek életük későbbi szakaszában szembesülnek a karrierjük végével, és mivel mindez kiszámítható, jelentős idejük van a felkészülésre, a szociális kapcsolatok, tevékenységek és életkörülmények kialakítására, melyek elősegítik az egészséges adaptációt. A sport területén a gyors váltás lehetőségének kockázata a már említett okok miatt magasabb, és mivel a kutatások azt mutatják, hogy a sportolók általában a sportolói szerepükben sokkal kompetensebbnek és boldogabbnak tekintik magukat, mint az életük más aspektusaiban (*Griffin, Chassin, Young, 1981*), érthetővé válik, hogy az ebből a szerepből való kikerülés sérülékennyé és pesszimistává teszi a sportolót.

A teljesítménykihagyás második típusában a visszavonulás traumatikus és akaratlan, köszönhetően egy súlyos sérülésnek és a deszelekció bizonyos típusainak, a sportolónak kevés jövőbeli lehetősége marad. A sportoló életében a sérülés miatti visszavonulás az elvesztés élményével azonos (Suinn, 1967). Ebből kifolyólag a sportoló a sérülésalapú kariervesztést a Kubler-Ross-i (1969) jól ismert szakaszokkal kapcsolja össze. Más modellek szerint a sérülés előtti személyiségváltozók azok, melyek a legjelentősebb szerepet játsszák a sérülésre és a következményeire adott reakcióiban (Moore, Gardner, 2001).

Irodalom

- Carver, C. S., Scheier, M. F. (1988): A Control Perspective on Anxiety. *Anxiety Research*, 1. 17-22.
- Csikszentmihályi, M. (1975): *Beyond Boredom and Anxiety*. Joseey-Bass, San Francisco.
- Gardner, F. L., Moore, Z. E. (2005): *Integrating Clinical and Sport Science: The Integrative Model of Athletic Performance (IMAP)*. Manuscript submitted for publication.
- Gardner, F. L., Moore, Z. E. (2006): *Clinical Sport Psychology*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Gould, D., Udry, S. (1994): Psychological Skills for Enhancing Performance: Arousal Regulation Strategies. *Medicine And Science in Sport and Exercise*, 26 (4). 478-485.
- Griffin, N., Chassin, L., Young R.D. (1981): Measurement of Global Self-Concept Versus Multiple Rolespecific Self-Concepts in Adolescents. *Adolescence*, 16. 49-56.
- Hardy, L., Jones, G., Gould, D. (1996): *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Wiley, New York.
- Kanfer, F.H., Schefft, B.K. (1988): *Guiding the Process of Therapeutic Change*. Research Press, Champaign, IL
- Kubler-Ross, R. (1969): *On Death and Dying*. Macmillan, New York.
- Moore, Z. E., Gardner, F. L. (2001): *Taking Applied Sport Psychology From Research to Practice: Integrating Empirically Supported Interventions Into a Self-Regulatory Modell of Athletic Performance*. Workshop Presented at the Meeting of the Annual Conference of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Orlando.
- Safran, J. D., Segal, Z. V. (1990): *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*. Jason Aronson, Northvale.
- Sbrocco, T., Barlow, D.H. (1996): Conceptualizing the Cognitive Component of Sexual Arousal: Implications for Sexuality Research and Treatment. In Salkovskis, P. M. (Ed.): *Frontiers of Cognitive Therapy*. Guilford Press, New York. 419-449.p.

- Silva, J. M. (1989): Toward the Professionalism of Sport Psychology. *The Sport Psychologist*, 3. 265-273.
- Suinn, R. M. (1967): Psychological Reactions to Physical Disability. *Journal of The Association for Physical and Mental Rehabilitation*, 21. 13-15.
- Turk, D. C., Meichenbaum, D., Genest, M. (1983): *Pain and Behavioral Medicine*. Guilford Press, New York.
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Hope, D. A. (2001): Social Anxiety Disorder. In Barlow, D. H. (Eds): *Clinical Handbook of Psychological Disorders*. Guilford Press, New York. 114-153.p.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W. (Eds) (2002): *Exploring Sport and Exercise Psychology*. American Psychological Association, Washington.
- Vealey, R. (1994): Current Status and Prominent Issues in Sport Psychology Interventions. *Medicine and Science in Sport And Exercise*, 26 (4). 495-502.
- Vealey, R. S., Garner-Holman, M. (1998): Applied Sport Psychology: Measurement Issues. In Duda, J.L. (Ed.): *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Fitness Information Technology, Morgantown. 433-446.p.
- Wrisberg, C. A. (2001): Levels of Performance Skill: From Beginners to Experts. In Singer, R. N., Hausenblas, H. A., Janelle, C. M. (Eds): *Handbook of Sport Psychology*. Wiley, New York. 3-19. p.

A VERSENYSZORONGÁS TELJESÍTMÉNYRE GYAKOROLT HATÁSAI Sportpszichológiai esetbemutató

The effects of competitive anxiety on sport performance Sport psychological case study

● **Baky Dániel**

Észak Pesti Integrált Szakképző Központ Koordinációs Irodája

Összefoglaló

A versenyszorongás problémája talán az egyik leggyakoribb téma a gyakorló sportpszichológusok számára, hiszen a legtöbb sportolónak gondot okoz időnként, hogy úrrá tudjon lenni aggodalmain vagy nyomasztó érzésein. Az ilyen nehézségek téthelyzetben teljesítményromlást, vagy akár mentális blokkot is okozhatnak. A szerző egy egyéni esetvezetés bemutatása mentén kísérli meg szemléltetni, hogy a szorongás és a teljesítmény kapcsolatát leíró elméletekből, illetve modellekből milyen szempontokat érdemes alkalmazni a sportolókkal való gyakorlati munka során.

Kulcsszavak: versenyszorongás, sportpszichológia, esetbemutató, autogén tréning, önbizalom.

Abstract

The problem of competitive anxiety is perhaps one of the most common topic of practicing sport psychologists, since most of the athletes have difficulties to be able to overcome their concerns, or overwhelming feelings from time to time. Such difficulties can cause poor performance or even mental blocks in pressure situations. Through an individual case study the author attempts to demonstrate the aspects of the relation between anxiety and performance models and theories should be considered in practical work with athletes.

Key-words: competitive anxiety, sport psychology, case presentation, autogenic training, self-confidence.

Bevezetés, elméleti háttér

A szorongás elméletei

A szorongással kapcsolatos kutatások és a különböző elméletek fejlődése során világossá vált, hogy a szorongás kialakulásában külső és belső tényezők egyaránt meghatározó szerephez jutnak. A szorongás visszavezethető a külső fenyegető helyzetekre vagy a belső állapotokra is. Ezek a külső és belső tényezők azonban nem különíthetők el egymástól, hiszen kölcsönösen hatást gyakorolnak egymásra. (Például a biológiai felépítésünk, a személyiségvonásaink, tapasztalataink befolyásolják, hogy mennyire ítélünk meg egy külső stresszort fenyegetőnek.)

A külső és belső meghatározottság elkülönítése tette indokolttá a szorongás állapot – vonás (state – trait) elméletének és mérési eljárásának a megszületését. Ez az elgondolás *Spielberger* (1966) nevéhez fűződik. Szerinte az állapotszorongás úgy határozható meg, mint „az emberi szervezet olyan átmeneti érzelmi állapota, amelyet szubjektív, tudatosan felfogott feszültség és aggodalom érzetek, valamint intenzívebb idegrendszeri aktivitás jellemez.” Ugyanakkor „a szorongás, mint vonás a szorongásra való hajlam viszonylag stabil, egyéni különbségeit jelenti, vagyis azokat a különbségeket, amelyek az emberek között azon tendencia tekintetében állnak fenn, hogy a fenyegetőnek felfogott helyzetekre a szorongás állapot erősebb intenzitásával válaszolnak.” (*Oláh*, 1987, 6.)

Az általános és helyzethez kötött szorongás elkülönítéséből, illetve a teljesítményre gyakorolt hatásának megismeréséből alakult ki a szorongás speciális formájának, a tesztszorongásnak az értelmezése (*Sarason*, 1980). *Liebert és Morris* (1967) a tesztszorongást vizsgálva két komponenst talált: elkülönítették a tesztemocionalitást és a tesztaggodalmat. Az aggodalom a szorongás kognitív oldala, míg az emocionalitás a fiziológiai folyamatok közvetlen, szubjektív megélése. A szorongás e két faktorát szokás kognitív, illetve szomatikus komponensnek is nevezni. Mindkettő más-más hatást gyakorol a teljesítményre. A kognitív szorongást úgy definiálhatjuk, mint az egyén saját képességeivel kapcsolatos negatív gondolatait és aggodalmait, amelyeket az anticipált kudarc következményeitől való félelem hatja át. A szomatikus komponens ugyanakkor a szorongásélmény fiziológiai hatásait jelenti. Ilyenkor a szervezet éberségi (arousal) szintje emelkedik, amely negatív fiziológiai hatásokkal társul, mint például szívdobogás, izomfeszülés, légszomj vagy tenyérizzadás (*Morris, Davis, Hutchings*, 1981, ismerteti: *McNally*, 2002).

A szorongás multidimenziós elmélete hamar teret hódított a sportpszichológusok körében. Az elmélet beteljesedésének tekinthető a *Martens* és munkatársai (1990) által kidolgozott Competitive State Anxiety

Inventory-2 (CSAI-2) teszt megjelenése. Ez a mérőeszköz kifejezetten sportolók vizsgálatára készült, és tökéletesen illeszkedik a multidimenzionális keretbe. Három skálát foglal magába: a „kognitív szorongás”, a „szomatikus szorongás”, és az „önbizalom” skálákat. A teszt magyar nyelvre adaptált változatát *Sipos Kornél* (1991) készítette el.

A szorongás és a teljesítmény kapcsolata

A szorongás és a teljesítmény kapcsolatát számos szakirodalmi forrásból megismerhetjük. A témában gazdag áttekintést kínál *Singer, Hausenblas* és *Janelle* (2001), illetve *McNally* (2002).

Martens és munkatársai (1990) szerint a szomatikus szorongás egy fordított U-alakú görbén ábrázolható módon kapcsolódik a teljesítményhez, ezzel egy időben a kognitív szorongás viszont negatív lineáris kapcsolatot mutat vele. Kutatásuk során az általuk kidolgozott CSAI-2 kérdőívet négy különböző időpontban vették fel a sportolókkal: 48, 24 és 2 órával, illetve 5 perccel egy-egy fontos verseny vagy mérkőzés előtt. Azt tapasztalták, hogy a kognitív szorongás mértéke stabil maradt, de a szomatikus szorongás emelkedni kezdett a verseny kezdéséhez közeledve. Az időparadigma alkalmazásával sikerült elkülönítve vizsgálniuk a kognitív és a szomatikus szorongást.

Hardy és Fazey (1987) szerint a szorongás szintén két komponensből tevődik össze. Ők viszont a „szomatikus szorongás” helyett a „fiziológiai arousal” elnevezést használták. Mindkettő nyomon követhető például a szívverés mentén egy kritikus versenyhelyzetben, ugyanakkor számos különbség is van köztük a teljesítményre gyakorolt hatást tekintve. A fiziológiai arousal közvetett hatást gyakorolhat a teljesítményre a fontos kognitív és fiziológiai erőforrások elfojtásán, blokkolásán keresztül (*Hardy, Parfitt, Pates*, 1992); továbbá arra készítheti a sportolót, hogy a fiziológiai állapotát negatívnak, vagy akár pozitívnak értelmezze. Ez az interpretáció észrevétlenül megváltoztatja a teljesítményt (*Bandura*, 1977). A fiziológiai arousal tehát lehet pozitív hatású is. A szomatikus szorongás viszont vélhetően csak akkor befolyásolja a teljesítményt, ha olyan magas fokú testi reakciót okoz, amely elvonja a sportoló figyelmét, vagy aggodalmat kelt benne (*Martens és mtsai*, 1990).

Hardy és Fazey (1987) katasztrófaelméletükben azt állítják, hogy a fiziológiai arousal és a teljesítmény kapcsolata a fordított U-teóriát követi. Ez a mintázat azonban csak akkor fog megjelenni, ha az egyén alacsony szintű kognitív szorongást mutat (pl. nem gyötri aggodalom a teljesítmény miatt). A katasztrófa akkor következhet be, ha az egyén magas fokú kognitív szorongást mutat (pl. aggódik a teljesítménye miatt). Ez a fiziológiai arousal olyan mértékű emelkedésében nyilvánul meg, amely

az optimális arousal fordulópontja fölötti küszöböt eléri. Ezt a küszöböt elérve hirtelen romlás, hanyatlás következik a teljesítményben. Olyan ez, mint egy (matematikailag leírt^{*}) katasztrófa.

Hardy (1990) később azt az elképzelését hangoztatta, hogy a kognitív szorongás, mint „hasító” faktor működik, amely a normál faktor (fiziológiai arousal) teljesítményre gyakorolt hatását simíthatja, kicsinyítheti, illetve növelheti óriásira (katasztrofálissá), vagy adott esetben a két véglet közötti közepes szintűre lőheti be azt. A modellből adódik, hogy ha alacsony fiziológiai arousal jellemzi a sportolót a versenyt megelőző napokban, a kognitív szorongás növelni fogja a teljesítményt, amely várhatóan jobb lesz, mint a felkészülési időszakban nyújtott teljesítmény (*Parfitt*, 1988). *Hardy* (1990) szerint a modell alkalmas arra, hogy a fiziológiai arousal akár pozitív, akár negatív teljesítményre gyakorolt hatását bejósolja, ha a kognitív szorongás emelkedni kezd.

Fentebb már esett szó arról, hogy a szorongásról alkotott értelmezésünk hogyan befolyásolhatja a teljesítményünket. A sportpszichológiai szakirodalomban *Mahoney* és *Avenier* (1977) voltak az első szerzők, akik arról írtak, hogy a sportolók többféle lehetséges módon értelmezhetik szorongásukat. Kutatásukban azt találták, hogy sikeres eredményt elérő tornászok (az 1976-os olimpiára kvalifikált amerikai versenyzők) hajlamosak voltak stimulánsként „használni” a szorongásukat, hogy jobb teljesítményt érjenek el. Azoknak viszont, akik kevésbé voltak sikeresek (versenyzők, akiknek nem sikerült kijutniuk az olimpiára), időnként még akár pánikszerű állapotig is fokozódhatott szorongásuk.

Jones és munkatársai (*Jones*, 1991; *Jones*, *Swain*, 1992) számos publikációt jelentettek meg a témában. Kutatták a szorongás irányultság dimenziójának jellegzetességeit, és a sportolók irányultságról alkotott interpretációit. *Jones* (1995) facilitáló/debilizáló szorongást bemutató modellje nagyban *Carver* és *Scheier* (1998) elképzelésén alapul. *Carver* és *Scheier* modelljében a megküzdés, illetve a célelés fölötti (észlelt) kontrollérzet nagy jelentőséget kap, hiszen mediátorként működik a szorongás debilizáló vagy facilitáló voltának értelmezése során. *Jones* modelljében is így van ez: a szorongás facilitálónak értelmezhető, ha a helyzet fölötti kontrollal kapcsolatos érzések és gondolatok pozitívak,

^{*} A katasztrófaelméletet *Rene Thom* francia matematikus dolgozta ki, és onnan kapta nevét, hogy az általa tárgyalt rendszerek gyakran ugrásszerűen mennek át egyik egyensúlyi állapotukból a másikba. Az elméletet számos folyamat modellezésére ajánlották már, például hirtelen viselkedésváltozások (melyek során egy támadó állat egyszer csak menekülni kezd), vagy a tőzsdék összeomlásának leírására.

illetve debilizálónak, ha a kontrollal kapcsolatos érzések és gondolatok negatívak.

Jones és Swain 1992-ben módosították a *Martens* és munkatársai (1990) által kidolgozott CSAI-2 tesztet. Az új változat magába foglal egy „irányultság”-skálát is, amely az összes meglévő tétel mellett megtalálható. A teszt tehát nem csupán a kognitív és a szomatikus szorongás, illetve az önbizalom intenzitását, hanem azok irányultságát is méri. A vizsgálati személynek a megszokott módon értékelnie kell az állítást magára nézve (intenzitás 1-4-ig terjedő skálán), viszont értékelnie kell azt is, hogy az adott állításnak milyen hatást tulajdonít. Ezt egy -3-tól +3-ig terjedő skálán kell megtennie, ahol a -3 a leginkább debilizáló, míg a +3 a leginkább facilitáló hatást jelenti. Az újonnan bevezetett skála használatával Jonesék demonstrálták, hogy különbséget kell tennünk a sportolók által észlelt szorongás szintje (intenzitás) és az értelmezése (irányultság) között.

Egy későbbi kutatásban Jones, Swain és Hardy (1993) nem találtak szignifikáns különbséget a jól és gyengén teljesítő tornászok között kognitív szorongásintenzitást, szomatikus szorongásintenzitást és szomatikus szorongásirányultságot tekintve, ugyanakkor a jól teljesítők kognitív szorongása jóval facilitálóbbnak tűnt, mint a gyengén teljesítőké.

A stresszorok, szorongáskeltő helyzetek fölötti kontroll foka (irányultság) Jones szerint egyénileg specifikus faktorokon múlik. Ilyen faktorok például a személyiség különböző aspektusai, a neveltetés, a tapasztalatok, és (többek között) a vonás szorongás is. Ezek olyan egyénenként változó faktorok, amelyek egy-egy embert egyedivé tesznek. Jones modelljében az individuális különbségek közvetítő szerepet játszanak a stresszor és az egyén kontrollérzése (a szorongás irányultságdimenziója) között.

A szorongásról alkotott elképzelések alkalmazása a gyakorlatban

Jones modelljének elméleti keretében gondolkozva úgy tűnik, hogy a sportolókkal végzett gyakorlati munka során több irányba is elindulhatunk, ha a kliensünk teljesítményének javítása a meghatározott cél. Egyrészt dolgozhatunk vele azon, hogy a versenyszorongást csökkentsük, másrészt pedig azon, hogy a helyzet fölötti kontrollt erősítsük. A legjobb megoldás vélhetően az, ha a két irányt egymás mellett, párhuzamosan vesszük, hiszen ilyenkor esély van a gyors és hatékony változás elérésére.

A szorongás csökkentésére a legáltalánosabban elterjedt módszer a különböző relaxációs eljárások (pl. autogén tréning, progresszív relaxáció, légzéscentrikus relaxáció stb.), a mentális tréning, valamint különböző kognitív technikák alkalmazása. Attól függően célszerű választani

nunk a technikák között, hogy melyik típusú szorongás (szomatikus vagy kognitív) jellemzi inkább a sportolót.

A kontroll kézben tartása (ahogyan ez a kutatásokból is kitűnik) a magas fokú önbizalom elérésén keresztül valósulhat meg. A magasabb önbizalom alkalmassá teszi a sportolót arra, hogy magasabb fokú szorongást is kezelni tudjon. A szorongás testi, illetve lelki hatásait így nem debilizálónak, inkább facilitálónak éli meg. Ebben az esetben az önértékelést, a sportoló saját magába vetett hitét és bizodalját kell növelnünk. Az önbizalom-növelés első lépcsőfoka az ön- és céltudatosság, a tudatos felkészülés kialakítása kell, hogy legyen, amely főként az önismeret és az önmegfigyelésre való hajlandóság fejlesztését jelenti. Jó módszer lehet erre például az olyan edzésnapló vezetése, amelyben a felkészülés pszichológiai szempontok mentén is naplózásra kerül, vagy a teljesítmény-visszajelző lapok alkalmazása, amely során a legutóbbi verseny, mérkőzés vagy szereplés alapos körülírása és kifejtése történik meg.

A versenyszorongás kezelése során a sportolónak tisztában kell lennie a teste jelzéseivel, így meg kell ismernie a saját stresszre adott reakcióit is; meg kell tanulnia beazonosítani, és beállítani a számára optimális arousalszintet; meg kell tanulnia továbbá tetten érni a különböző gondolati mintázatokat (pozitív, negatív, semleges) és fontos, hogy tudjon változtatni rajtuk, ha szükséges. Mindezek mellett magas szintű öntudatossággal kell rendelkeznie.

A szorongásos problémával küzdő sportolók esetében tisztában kell lennünk a háttérben álló okokkal. A sportolók szorongásának leggyakrabban okai *Harasztné Sárosi Ilona* (2002) szerint lehet a sérülés, vagy korábbi sérülések kiújulása; a felkészültség valós vagy vélt hiánya; a „tét” nagysága; az esetleges kedvezőtlen megítélés miatt a leértékelődés veszélye; a kontrollált cselekvés elvesztése; vagy (a társas sportágakban) a kiszolgáltatottság érzése a többiek teljesítménye miatt.

Ezen a szorongáskeltő helyzeteken kívül maga a konkrét versenyhelyzet is okozhat stresszt, illetve szorongást, mivel váratlan, adott esetben befolyásolhatatlan szituációkkal is szembe kell néznie a sportolónak (ellenszörkölők jelenléte, rossz időjárási viszonyok, szokatlan versenykörülmények stb.). A sportolói életforma, és a hozzá szervesen kapcsolódó versenyhelyzet minden aspektusa lehet tehát erősen stressz- és szorongáskeltő hatású, hiszen fenyegetést jelent a sportoló önmagáról kialakított képére, önbecsülésére és az önértékelésére.

Esetbemutató

A továbbiakban egy olyan saját esetvezetésű, szorongásos problémával küzdő fiatal kenus esetét szeretném bemutatni, akinek nehézségei a

legtöbb sportolókkal foglalkozó pszichológus számára ismerősek lehetnek. Munkakapcsolatunk 2009-ben kezdődött, három hónapig dolgoztunk együtt heti rendszerességgel, majd további négy hónapig találkoztunk havonta egy-két alkalommal.

Előzmények

Gábor édesanyja azért keresett meg, mert a fiával közösen arra az elhatározásra jutottak, hogy egy sportpszichológus segítségét fogják kérni a fiú szorongásos problémáinak leküzdésére. Az anya telefonon vette föl velem a kapcsolatot. Megfogalmazásában az volt a probléma, hogy Gábor nehezen bánik a feszültségével, gondjai adódnak, ha szorult helyzetbe kerül, különös tekintettel a versenyekre. Megegyeztünk, hogy az első találkozásra elkíséri a fiát, és ha a helyzet úgy hozza, közösen fogunk beszélgetni. Olyan időpontot választottunk, amely adott esetben rendszeressé is válhat, ha a továbbiakban a közös munka mellett döntünk. Az első találkozás előtt a leginkább az kezdett el foglalkoztatni, hogy ez a fiú vajon mennyire lehet önálló, vagy mennyire függ a szülőktől. Kíváncsi voltam, hogy a fiú autonóm, független fiatalembernek, vagy inkább támogatásra, gondoskodásra szoruló gyermeknek tekinthető-e. Saját stílusom és beállítottságom alapján inkább az előző variációnak örültem volna, de felkészültem arra az eshetőségre is, hogy esetlegesen egy infantilisebb, éretlenebb klienssel kell majd együtt dolgoznom.

Az első találkozás

Az első találkozásra a bejelentkezést követően két héttel később került sor. Meglepetésként ért, hogy a fiú az édesapjával érkezett a beszélgetésre, pedig a telefonban abban egyeztünk meg, hogy édesanyja fogja elkísérni. Gábor középmagas, sötét hajú, mosolygós, kedves, szelíd arcvonásokkal rendelkező srác. Öltözete szolid, nem feltétlenül követi korosztályának aktuális divatját. A szobába kissé félszegen lépett be, látszott rajta, hogy egyelőre nem tudja, hogyan kezelje a helyzetet. A kezdeti félénksége ellenére határozott, erős kézfogással, nevét jól érthetően mondva mutatkozott be. A székbe leülve karba tette kezeit, egyenes hátal, de nem mereven helyezkedett el.

Néhány perc elteltével felajánlottam a fiúnak, hogy döntse el, hogyan szeretne velem tovább beszélgetni. Amennyiben úgy érzi, hogy könnyebb neki, ha az édesapja is bent van, nyugodtan maradhatunk hármasban, de lehetőség van arra is, hogy kettesben folytassuk az ülést. Gábor erre odafordult az apjához, és azt mondta neki: „Szerintem nyugodtan kimehetsz.”

Az első interjú főként a fiú eddigi sportolói karrierjére irányult, de előtte megpróbáltuk a lehető legjobban körbejárni a konkrét problémát, amivel érkezett. Gábor megfogalmazásában az a fő gond, hogy téthelyzetben nagyon sok esetben „begörcsöl”, ami „fejben játszódik le”, és utána már „nem tud magához térni”, mert már túl késő. Nincsenek konkrét eszközei, amivel szembe tud nézni a stresszel és az ebből kialakuló szorongással. Egyetlen saját módszere az, hogy kitalál magának versenyhelyzeteket, amelyeket gyakorolva reméli az eredményesebb szereplést. A tapasztalatai azt mutatják, hogy azokban az esetekben, amikor lazábban, vagy kisebb érdeklődéssel áll a versenyhez, jobb eredményt képes elérni. Az általa körülírt probléma egyértelműen a nagyfokú versenyszorongásról szól, amelynek feltehetően mindkét (kognitív, illetve szomatikus) komponense olyan magas fokot érhet el nála, amely végül a teljesítmény rovására megy.

A sportoló pályafutásából a hely szűkössége miatt csak a legfontosabb mozzanatokat emelem ki. Gábor a közös munkánk idején 17 éves, 11. osztályos gimnazista tanuló. Hetedik éve kenuzik egy budapesti egyesületben. 2008 ősze óta az ifjúsági válogatott tagja. A válogatottságára nagyon büszke, ugyanakkor teherként nehezedik rá a súly, hiszen szeretne megfelelni a státuszából származó elvárásoknak. Ezeket az elvárásokat nem tudja külső személyhez (edző, szülők stb.) kapcsolni, inkább belső nívónak tűnnek számomra. Hat teljes év van a háta mögött, amit ebben a sportágban töltött. Előtte öt évig úszott, 11 éves korában az édesapja hatására kezdett kenuzni. Az apja kajakozó volt, még a mai napig vízre szokott szállni, de nem versenyszerűen. Sok ismerőse van az egyesületben, és ezért vitte el oda fiát edzésre. Az első egy-két évben a kenuzás csak hobbi, sportos időtöltés volt Gábor számára. Élete első versenyét megnyerte, amely a sportágban töltött második évben, 12 éves korában volt, négyes indián kategóriában. A következő (harmadik) évben főként párosban, az úgynevezett portyaversenyeken indult. A párja nagyon izgulós volt, azért gyakran kikaptak. A másik fiú hamar abbahagyta a kenuzást, ezért Gábor egyedül maradt, egyesben viszont sokáig nem mert elindulni. Élete első egyes versenyén, amely az egyesületen belül rendezett korosztályos háziverseny volt, második helyezést ért el. A következő évben a szezonnyitó tavaszi versenyen nagy kudarc érte, 24 indulóból csak a 20. helyen végzett. Ez az év meglehetősen rapszodikus volt számára. Főként párosban indult, de számos felállásban és egységben alkalma nyílt kipróbálni magát. Négyesben (amelyben állandó párja is részt vett) országos első helyezést ért el. Néhány hónap múlva önhibáján kívül ismét egyedül maradt, mert párja egy egyesületen belüli súlyos konfliktusba keveredett, és abbahagyta a versenyzést. A helyzet Gábort is megrendítette, ezért a következő évben megpróbált más egyesületbe iga-

zolni. Végül mégis az eredeti csapata mellett döntött. Ebben az időben kezdte magán tapasztalni először a versenyzésből adódó feszültség negatív hatásait. Sokszor gyengébb teljesítményt sikerült elérnie, mint amit várt volna saját magától. A probléma oldására még keményebben kezdett edzeni, és azt tapasztalta, hogy a komolyabb edzőmunkának köszönhetően jobb eredmények is születnek. (Ezt az élményt nagyon fontosnak tartom az öntudatosság fejlődése szempontjából.) Néhány hónap után ismét párosban kezdett dolgozni egy másik fiúval. Ezzel a párával sem tudott sokáig együtt maradni, mert nem sikerült közös célokat találniuk.

Ezt követően következett életének addigi legnagyobb kihívása, az országos bajnokság párosban, ahol az ő szavaival élve „leszerepeltek”, mivel csak az ötödik helyen végeztek. Nagy kudarcként emlékszik vissza erre a versenyre. A rossz eredmény Gábor szerint a magas fokú szorongásának volt tulajdonítható. A 2006-os szezon zárására ennek a párosnak is vége lett. Gábor a 2007-es évet tartja az igazi fordulópontnak. Ebben az évben kezdett el igazán keményen dolgozni, hogy jobb eredményeket érjen el. Lehetőséget kapott, hogy a válogatott kerettel edzőtáborozhasson, annak ellenére, hogy ő még nem volt kerettag. Az edzőtáborban mindenkit megvert, ez hatalmas sikerélményt jelentett neki. A tábor vége felé viszont sérülést szenvedett. A hátában egy izomrost elszakadt, így kénytelen volt két hetet kihagyni. A kórházban rosszul nézték meg a kezelőlapját, ezért nem pontosan az orvos által előírt pontokon kapta a mágneses kezelést, így hosszabb ideig tartott a gyógyulás. A sérülés után fizikálisan hamar szintre tudta hozni magát, önbizalma viszont jelentősen lecsökkent. Az eddigi legnagyobb sikerét a 2008-as országos diák-olimpiai szereplés jelentette, ahol 1000 méteren egyesben az ötödik helyet szerezte meg. Annak ellenére, hogy lemaradt a dobogóról, nagyon elégedett ezzel az eredménnyel, mert ebben a mezőnyben az összes komoly ellenfele szerepelt. Ugyanezen év őszén bekerült az ifjúsági válogatottba. Közös munkánk kezdetekor, 2009 januárjában az új szezonra való felkészítő alapon vett éppen részt. Hetente hat edzése volt, hétköznapiakon és szombaton egy-egy. Rendszeresen vezetett edzésnaplót, amelyet már az első alkalommal magával hozott és megmutatott.

Gábor egy két tannyelvű gimnázium tanulója, munkánk kezdetén a 11. osztályba járt. Emelt szinten tanulta az angol nyelvet, heti 16 angolórája volt. Elmondása szerint az iskola nem támasztott túl nagy követeléseket vele szemben, különösebb megerőltetés nélkül jó tanuló tudott maradni. Az osztálytársai, tanárai tudták róla, hogy komoly szinten sportol, így nem okozott nehézséget, ha időnként néhány napot hiányoznia kellett az iskolából.

A szülők közül az apa rendelkezik sportolói múlttal, főleg ő az, aki elkíséri Gábort a versenyekre. Az anya ritkábban megy el szurkolni a fiúnak, de otthon mindig alaposan kikérdezi, hogy mi történt a futamok alatt. Gábornak van egy 13 éves öccse, aki szintén kenuzik ugyanabban az egyesületében. Kérdésemre, hogy kinek a támogatása, véleménye fontos számára a családból a sportra vonatkozóan, az apát választotta. Ő az, akinek a legjobban szeretné megmutatni, hogy mire képes. Elmondása szerint ez a megfelelési vágy saját magából ered, az édesapja nem támaszt vele szemben elvárásokat, sőt inkább ő szokta kérni Gábort, hogy vegye lazábban a dolgokat. A család igyekszik az élet minden területén támogatni a fiút – különös tekintettel a sportra –, így jutottak el hozzám is.

A diagnosztikus fázis, mérőeszközök

Általános képet szerettem volna kapni a fiú sportolói tapasztalatairól, illetve azokról az adottságairól, amelyek szükségesek a jó teljesítmény eléréséhez, ezért felvettük az *ACSI-28 kérdőívet*. A versenyszorongás alaposabb vizsgálatára, a szorongás komponenseinek elkülönítésére a *CSAI-2 kérdőívet* alkalmaztam. Kíváncsi voltam, hogy milyen megküzdési stratégiák jellemzik, ha szorult helyzetbe kerül, illetve milyen forogatókönyv szerint reagál a kialakult stresszhelyzetre, ezért felvettem vele a *Megküzdési Potenciálok Kérdőívet*. A papír-ceruza tesztek felvétele mellett fontosnak éreztem, hogy elvégezzük az Igényszint tesztet, amely a teljesítménymotiváció mérése mellett rendkívül jó eszköz a szorongás teljesítményre gyakorolt, viselkedésben megnyilvánuló hatásainak modellezésére, megfigyelésére is.

Az első interjú, az exploráció és a tesztek eredményei a következő gondolatokat ébresztették bennem a fiúval kapcsolatban: Gábor a korának megfelelően érett, érzelmileg többnyire kiegyensúlyozottnak mondható fiatal sportoló. Súlyos elakadás nem érezhető a személyisége fejlődésében, viselkedésében, gondolkodásában az életkorára jellemző, késő kamaszkori jegyek fedezhetők fel, keresi az útját, identitását, amelynek alapvető, és legfontosabb aspektusa az élsportoló életforma. Nyitott, érdeklődő fiatalember, aki egy olyan problémába ütközött, amelyet egyedül nem képes megoldani. Szorongásának hátterében a saját magával szemben támasztott magas elvárásai állhatnak, illetve az új szerep, a válogatott sportolói státusz. Mivel iskolai teljesítményhelyzetben nem szorong, nem érez feszültséget egy-egy dolgozatnál vagy felelésnél, úgy tűnik, hogy sportspecifikus, versenyhelyzetben adódó szorongással állunk szemben. Gábor rendszerint már a verseny előtt is igen feszült állapotba kerül (magas szomatikus szorongás, emelkedett arousalszint), de az igazi nehézségek a futamok közben adódnak. Ilyenkor a kognitív szorongás

hatása negatív irányba viszi a folyamatot, Gábor bénult állapotba kerül. Elsőként a figyelme terelődik el a céltől, majd ezt követően a mozgása is szétesik. Nagyon hasonló folyamat ez a *Hardy és Fazey* (1987) által leírt katasztrófa-forgatókönyvhöz. A szülői háttér meleg, elfogadó, támogató, amely biztos alapot, kapaszkodót jelent Gábor számára, azonban a versenyszorongás problémájának megoldása külső segítséget igényel. Sem a szülők, sem Gábor nem tudnak olyan hatékony technikát kitalálni, amely segíteni tudna a válságos pillanatokban, vagy akár a versenyeket megelőző időszakokban. Közös munkánk célja tehát a versenyszorongás csökkentése, a megküzdési módok repertoárjának bővítése kellett, hogy legyen, amely csak az önismeret, az önbizalom és az önmegfigyelés (testi és lelki folyamatok) képességének fejlesztésén keresztül, a saját, belső erőforrások megtalálásával valósulhatott meg.

Fejlesztési terv, alkalmazott módszerek, technikák

Gábor szorongásának természetét vizsgálva arra jöttünk rá közösen, hogy inkább a szomatikus komponens van túlsúlyban, ezért valamilyen arousalszabályozó eljárással, relaxációs technikával kellene kezdenünk a fejlesztési folyamatot. Erre a célra az *autogén tréninget* jelöltük ki, hiszen ez a módszer a laza, relaxált állapot megteremtésén kívül remek lehetőséget ad az önmonitorozás fejlesztésére is, amely kulcsfontosságú tényező minden sportoló sikerében. Az autogén tréning alapgyakorlatainak elsajátítása után Gábor olyan biztos alappal rendelkezhet, amelyre fel lehetne építeni bármilyen további módszert, technikát is. A versenyek alkalmával fellépő feszültségnövekedés szabályozására, és azokra a helyzetekre, amikor nem áll megfelelő mennyiségű idő a hosszabb relaxációra, a „*Centering*” és az „*Öt levegővétel*” technikákat választottuk.

Mivel Gábor jó kognitív képességekkel rendelkező, elemző gondolkodásra hajlamos, gyors felfogású fiú, úgy véltem, hatékony eszközök lehetnek kezünkben az apróbb kognitív technikák is. Előnyt kovácsolhatnánk a magasabb arousalszintből is, abban az esetben, ha a feszültség emelkedését nem feltétlenül negatív hatásként értelmezné, inkább serkentő, pozitív szerepet tulajdonítana annak. Ezt a gondolati átalakítást, „átprogramozást” alkalomról alkalomra terveztem végigvinni Gáborral. Erre a munkára főleg a *gondolatok minőségi elemzését*, és néhány olyan *kognitív viselkedésterápiás* eszközt szándékoztam megmutatni Gábornak, mint például a „*dobozolás*” vagy az „*átkeretezés*” technikája. Ezek bevezetésével lehetőség nyílik olyan *pozitív forgatókönyvek* kialakítására, amelyek kedvező hatást gyakorolhatnak a teljesítményre. További módszer lehet a változtatásra a „*gondolatstop*”-gyakorlat, amely vizualizá-

cióra épít, és segíthet egy-egy negatív gondolatot vagy érzést eltávolítani, leválasztani, mielőtt túlzottan elmélyülne a kétségbeesés.

Az arousal szabályozó módszerek és a pozitív gondolkodást elősegítő technikák mellett tervbe vettem néhány olyan eszköz bevetését is, amelyek abban segíthetnek Gábornak, hogy felkészülését tudatosabbá tegyék, megnöveljék önbizalmát, és ezáltal magabiztossá, öntudatosná válhasson. Ilyen módszerek például a „*Boldogság szoba*” gyakorlat, vagy a „*Győztes érzés*” technika, továbbá egy olyan *szempontrendszer kialakítása* is, amely az *edzésnapló* vezetéséhez kínált újításokat.

A fejlesztési folyamat leírása

Gábor három hónapon keresztül járt hozzám heti rendszerességgel. Mivel a szorongásos problémái enyhültek, később ritkábban, havi egy-két alkalommal találkoztunk. Közös munkánk során kialakult egy megszokott forgatókönyv az ülésekre. Elsőként mindig röviden átbeszéltük az aktuális történeteket. Gábor rendszerint elmesélte, hogy milyen hete volt, néhány mondatban beszámolt az edzésekről, igyekezett kiemelni, hogy mi az, ami jól ment neki és mi az, ami kevésbé sikerült, adott esetben problémát okozott számára. Időnként elővette az edzésnaplóját, és felolvasott belőle egy-egy részletet, vagy megmutatott néhány rajzot, ábrát, amit magának készített. Gábor gyakran rajzolt kis képeket a feljegyzései mellé. Ezek főleg apró szimbólumok, karikatúrák voltak, amelyek sűrítve adtak vissza egy-egy hangulatot vagy érzést. (Emlékezetes volt számomra egy olyan rajza, amelyet egy sikeres, időre ment edzés után készített: egy dobogó legfelső fokán áll egy firkafigura, aki éppen a feje fölé emeli evezőjét.) Máskor bonyolultabb ábrákat is készített, amelyek mellé egy-egy kulcsszót is felírt, vagy néhány gondolatot rögzített. (Ilyen rajza volt például egy 1000 m-es táv sematikus ábrázolása, amelyet több résztávra tagolt. A résztávok mellé felírta a legfontosabb szempontokat, amelyeket összegyűjtött a következő ülésünkre házi feladatként.) Úgy tűnik, a vizualitás, mint modalitás, illetve az ábrázolás fontos csatorna számára. Ez a tulajdonsága kiváló lehetőséget nyújtott arra, hogy vizualizáció alapuló technikákat sajátítsa el.

A hét történéseinek megvitatása után többnyire rátértünk a házi feladatra. Ez rend szerint valamilyen gyűjtőmunka volt. Az összegyűjtött szempontokat röviden megbeszéltük, adott esetben feljegyzéseket készítettünk.

Ezek után a házi feladathoz kapcsolódóan áttértünk az ülés „kognitív sávjára”. Fő témánk természetesen a szorongás volt, és annak minden olyan vonatkozása, amely a gondolatok vagy az érzések szintjén hatást gyakorolhat Gábor teljesítményére. Ilyenkor rendszerint valamilyen új

gyakorlatot vezettünk be, adott esetben valamilyen vizualizációs technikát próbáltunk ki.

Munkánk kezdetén, az autogén tréning elsajátításának időszakában ezután következett a relaxáció, amelyre alkalmanként a megbeszéléssel együtt 30-35 percet hagytunk. Elsőként rendszerint végiggondoltuk az eltelt hét eseményeit AT-szempontból, Gábor beszámolt az önálló gyakorlás során észlelt érzéseiről, a benne lejátszódó folyamatokról. Az új alapgyakorlat bevezetése, kipróbálása körülbelül 20-20 percet vett igénybe.

Eredmények, összegzés

Munkánk során Gábor önmagába vetett hite fokozatosan erősödni látszott, ahogyan haladtunk a szorongás ellen folytatott harcunkban. Megtapasztalta, hogy feszültségét hogyan tudja kézben tartani. Ezzel párhuzamosan erősödött önbizalma is, gondolatai egyre pozitívabbá váltak. A nehéz helyzetek fölötti, külső körülményeknek tulajdonított kontroll lassanként belsővé kezdett válni, Gábor egyre több tapasztalatot gyűjtött saját hatékonyságával, kompetenciájával kapcsolatban. Az autogén tréning alapjaira építkezve egy részletes, jól átgondolt mentálistréning-sorozatot sikerült kidolgoznunk, amely magában foglalta a már korábban bevezetett technikákat, illetve azokat a szempontokat, amelyeket Gábor szorgalmas gyűjtőmunkájának köszönhetünk.

Annak ellenére, hogy pszichológusként a sportág technikai szempontjaiban nem vagyok kellően kompetens, és ennek fényében nem úgy tudom megítélni Gábor tehetségét, fizikai felkészültségét, mint egy szakedző, úgy érzem, hogy személyiségének, elszánt, tudatos munkájának köszönhetően komoly sportolói sikerek elérésére lehet képes. Önvizsgálatra való hajlama, küzdőszelleme, akarata olyan versenyzővé tehetik, aki akár nemzetközi viszonylatban is kiemelkedhet társai közül.

Irodalom

- Bandura, A. (1977): Self efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84. 1475-1482.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (1998): *Személyiségpszichológia*. Osiris, Budapest.
- Harasztiné Sárosi Ilona (2002): A sportolók leggyakoribb viselkedészavarai. In Lénárt Ágota (Szerk.) (2002): *Téthelyzetben*. Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest. 47-58. p.
- Hardy, L., Fazey, J. (1987): *The Inverted-U Hypothesis: A Catastrophe For Sport Psychology?* Paper Presented at the Annual Conference of the North American Society For the Psychology of Sport and Physical Activity. Vancouver. June. (Ismerteti: McNally, I. M., 2002)

- Hardy, L. (1990): A Catastrophe Model of Performance in Sport. In Jones, J. G., Hardy, L. (Eds): *Stress and Performance in Sport*. Wiley, Chichester. 81-106. p. (Ismerteti: McNally, I. M., 2002)
- Hardy, L., Parfitt, G., Pates, J. (1992): Performance Catastrophes in Sport: A Test of the Hysteresis Hypothesis. *Journal of Sports Sciences*, 12. 327-334. (Ismerteti: McNally, I. M., 2002)
- Jones, J. G. (1991): Recent developements and current issues in competitive state anxiety research. *The Sport Psychologist*, 4. 152-155. (Ismerteti: Singer, R. N., Hausenblas, H. A., Janelle C. M., 2001)
- Jones, J. G., Swain, A. B. J. (1992): Intensity and direction dimensions of competitive anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74. 467-472. (Ismerteti: Singer, R. N., Hausenblas, H. A., Janelle C. M., 2001)
- Jones, J. G., Swain, A. B. J., Hardy, L. (1993): Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationship with performance. *Journal of Sport Sciences*, 11. 525-532. (Ismerteti: Singer, R. N., Hausenblas, H. A., Janelle C. M., 2001)
- Jones, J. G. (1995): More than just a game: Research developements and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86. 449-478. (Ismerteti: Singer, R. N., Hausenblas, H. A., Janelle C. M., 2001)
- Liebert, R. M., Morris, L. W. (1967): Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20. 975-978.
- Mahoney, M. J., Avenier, M. (1977): Psychology of the elite athlete: An exploration study. *Cognitive Therapy and Research*, 1. 135-141. (Ismerteti: Singer, R. N., Hausenblas, H. A., Janelle C. M., 2001)
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L., Smith, D. (1990): The Development of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In Martens, R., Vealey, R. S., Burton, D. (Eds): *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics, Champaign, Illinois. 117-190. p.
- McNally, I. M. (2002): Contrasting Concepts of Competitive State-Anxiety in Sport: Multidimensional Anxiety and Catastrophe Theories. *Athletic Insight – The Online Journal of Sport Psychology*, 4/2.
<http://www.athleticinsight.com/Vol4Iss2/StatePDF.pdf>
 (Letöltés dátuma: 2009.04.02.)
- Morris, L., Davis, D., Hutchings, C. (1981): Cognitive and Emotional Components of Anxiety: Literature Review and Revised Worry-Emotionality Scale. *Journal of Educational Psychology*, 73. 541-555.
- Oláh Attila (1987): *Az állapot-vonás személyiség kérdőív szorongás, düh és kíváncsiság skáláinak tesztkönyve*. Munkaügyi Kutatóintézet, Budapest.
- Parfitt, C. G. (1988): *Interactions Between Models of Stress and Models of Motor Control*. Unpublished PhD Thesis. University of Wales, Bangor. (Ismerteti: McNally, I. M., 2002)

- Sipos, K. (1991): *Hungarian version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)*. Hungarian University of Physical Education, Budapest. Kézirat.
- Sarason, I. G. (1980): *Test anxiety: Theory, research, and applications*. L. Erlbaum Associates, New Jersey.
- Singer, R. N., Hausenblas, H. A., Janelle C. M. (2001): *Handbook of Sport Psychology*. Wiley, New York.
- Spielberger, C. S. (1966): Theory and research on anxiety. In Spielberger C. S. (Ed.): *Anxiety and Behaviour*. Academic Press, New York. 3-20. p.

A SZABADIDŐ-ELTÖLTÉSI SZOKÁSOK TESTI ÉNKÉPRE GYAKOROLT HATÁSAI

Effects of leisure-time activities on physical self-concept

- **Boros Szilvia**
- **Kalmárné Rimóczi Csilla**

Szolnoki Főiskola, Turizmus-Vendéglátás Tanszék

Összefoglaló

A vizsgálat célja az volt, hogy felmérje a főiskolai hallgatók szabadidő-eltöltési szokásait, valamint azok testi énképre, alkati szorongásra, depresszióra kifejtett hatásait, összefüggéseit. A szerzők a testi énkép és a televíziózással, valamint az internetezéssel töltött idő között negatív összefüggést találtak. Mindemellett a testi énkép pozitív korrelációt mutatott a sportolással eltöltött idővel és annak gyakoriságával.

Kulcsszavak: főiskolai hallgatók, szabadidő, testi önkép, tévézés, internetezés.

Abstract

The purpose of the present study was to evaluate leisure time activity among college students and analyse correlations between leisure time characteristics and body self-concept, trait anxiety, trait depression, rationality, respectively. We found negative correlation between physical self-concept and the time spent for television watching and internet. Although there was positive relationship between body self-concept and the time spent for physical activity.

Key-words: college students, leisure time, body self concept, television watching, internet.

Bevezetés

A szabadidő eltöltésnek számos formája különböztethető meg, amelyre folyamatos átalakulás jellemző. Korunkban a számítógép, az internet-használat egyre nagyobb teret hódít nem csupán a felnőttek, hanem már a gyermekek és az idősebb korosztály körében is. Az információáramlás felgyorsulása, az internethasználat feltartóztathatatlanul tör utat magának. Az aktív órák számának csökkenése azonban számos kedvezőtlen változást hoz létre az egyén életében.

Számos betegség megelőzésének szempontjából igen nagy szerepet kapnak az életmódbeli tényezők, az egészséges táplálkozás, a rendszeres, legalább hetente 5x30 perc (összesen heti 2,5 óra) közepes intenzitású aerob testmozgás (*Janiszewski, Ross, 2009*), a dohányzásmentes életmód és az érzelmi egyensúly. Korunkban kedvezőtlen változásoknak lehetünk tanúi, amelyek nagyrészt a számítógép, az internet elterjedésének, a passzív órák emelkedésének köszönhető. A szabadidő-eltöltési szokások megváltozása, a fizikai inaktivitás mértékének emelkedése az elhízás, a túlsúly nagymértékű elterjedésének lényeges szempontja.

Magyarország igen kedvezőtlen helyen áll a születéskor várható élettartam (2007-ben 73,3 év) tekintetében, jelentősen elmarad a legtöbb európai országtól (*Józan, 2009*). A Tárki felmérése szerint Magyarországon a felnőtt (18 év feletti) lakosság 34%-a túlsúlyos, 19%-a elhízott, és csak 8%-a sovány. A lakosság nagy része mégsincs tisztában a normál testsúly, a túlsúly, illetve az elhízás jelentésével, mivel a túlsúllyal rendelkezők 28%-a normál testsúlyúnak, míg 2%-a soványnak hiszi magát. A magyar lakosság 65%-a vallja magát normál testtömegűnek, míg valójában mindössze 39%-a tartozik ide (*Tárki, 2007*).

Az obesitas a koronáriabetegségek független rizikófaktorá mindkét nem esetében (*Willett és mtsai, 1995; Manson és mtsai, 1999*). Az elhízás, illetve a túlsúly világméretű elterjedése részben a jóléti társadalmak fogyasztói kultúrájából alakult ki, melyben a fizikai aktivitás hiánya/csökkenése és a megváltozott étkezési minta kitüntetett szerepet játszik (*Campos és mtsai, 2006*). Az út a krónikus (daganatos, koronária-, stroke, 2-es típusú cukor-, csonttritkulás, epehólyag- stb.) betegségek felé számos irányból bekövetkezhet. Az elhízás, illetve túlsúly önálló rizikótényező, de a magas vérnyomás, a diszlipidémia és az inzulinrezisztencia tulajdonképpen a krónikus betegségek előszobáját jelentik. Számos tanulmány szerint a fizikai aktivitás hiánya, a helytelen étkezési szokások (pl. túlzott energia-, telítettzsír-, cukor- és alkoholbevitel, alacsony rost-, zöldség-, gyümölcs- és gabonafogyasztás) közvetlen rizikófaktorai az említett krónikus betegségeknek (*Soowon, Popkin, 2006*). A túlsúly, illetve az elhízás a vérnyomás tartós emelkedéséhez vezet. A magas vérnyo-

más fokozza a 2-es típusú cukorbetegség kialakulását, emellett a szív-érrendszeri betegségek (stroke, szívinfarktus) igen jelentős rizikófaktor (Helmrich és mtsai, 1991). A zsíryanycsere-betegségek (magas teljes koleszterin-, triglicerid szint, alacsony HDL-koleszterin szint) szintén jelentős veszélyforrásként szerepelnek a kardiovaszkuláris betegségek kialakulásában mindkét nem esetében (Gordon és mtsai, 1989). Az elhízás nem csak a szív-érrendszeri betegségek esetében érdemel figyelmet, hiszen a vastagbél, az emlő, az endometrium, a vese és a nyelőcső rosszindulatú, daganatos betegségét is előmozdítja (Kaaks, Lukanova, Kurzer, 2002).

A gyermek-, illetve serdülőkorban elkezdett fizikailag aktív életmód csökkenti a 2-es típusú cukorbetegség, valamint az arteriális magasvérnyomás-betegség előfordulásának esélyét felnőttkorban (Fernandes, Zanesco, 2010).

Church (2009) azt hangsúlyozta, hogy a fizikailag inaktív fenotípus nem pusztán inaktív, hanem jóval nagyobb veszélynek van kitéve a szív-érrendszeri betegségek vagy a cukorbetegség megjelenésének szempontjából. A televíziózás időtartama pozitív összefüggésben áll a BMI-vel, a testzsírarányával és az alacsony intenzitású tréninggel, míg fordított összefüggésben áll a kardiorespiratorikus állóképességgel a 46 év feletti férfiak és nők körében (Petee és mtsai, 2009). A testmérettel való elégedettség pozitívan befolyásolja a fizikai aktivitás iránti készenlétet 18 év feletti fiatal felnőttek körében (Kruger és mtsai, 2008).

A sportolás adta kompetenciaélmény (lányok esetében), a fizikailag aktív apakép (fiúk esetében), a szív-érrendszeri állóképesség, az iskolán kívüli sportolás gyermek- és serdülőkorban meghatározza a fizikailag aktív felnőttkor kialakulását (Jose és mtsai, 2011). Egy brazil egyetemi dolgozók körében végzett vizsgálat eredményei szerint a szabadidőben végzett fizikai aktivitás összefüggést mutat a szociális helyzettel, környezettel, általános az egészségi állapottal (Oliveira és mtsai, 2011).

Az életkor előrehaladtával csökken a fizikailag aktív szabadidő-eltöltés. A kézügyességet igénylő foglalkozásokban dolgozók körében alacsonyabb a fizikai aktivitással töltött órák száma (Seiluri és mtsai, 2011). A szabadidő aktív eltöltése és a metabolikus szindróma előfordulási gyakorisága között fordított összefüggés mutatható ki (Behre, Bergström, Schmidt, 2011). Charreire és munkatársai (2010) 2476 (45 év feletti) francia nőt vizsgáltak az aktivitási szint szempontjából. Eredményeik szerint a túlsúlyos nők szignifikánsan kevesebb fizikai aktivitást végeznek szabadidejükben. A szerzők aláhúzzák az optimális testtömeg egészségmegőrzésben betöltött szerepét.

Hatvankét éves kor felett a fizikailag aktív órák száma pozitív szignifikáns összefüggést mutat az egészségi állapottól függő életminőséggel (Balboa-Castillo és mtsai, 2011).

Egy négy éven át tartó follow up-vizsgálatban több mint tízezer 10-15 év közötti lányok és fiúk vettek részt. Az eredmények szerint a televíziózási szokásokban kialakult változások nem mutattak összefüggést a szabadidőben végzett közepes, illetve magas intenzitású fizikai aktivitással (Taveras és mtsai, 2007). A televíziózás időtartama pozitív összefüggésben állt a BMI-vel, a testzsírárányával és az alacsony intenzitású tréninggel, míg fordított összefüggésben állt a kardiorespiratorikus állóképességgel a 46 év feletti férfiak és nők körében (Pettee és mtsai, 2009).

A szabadidőben végzett kedvelt, kellemes érzést okozó aktivitások kedvezően hatnak a lelki egészségre, csökkentik a negatív affektusok, valamint a depresszió kialakulását, pozitív pszichoszociális körülmények kialakulását segítik elő (Pressman és mtsai, 2009). A szabadidőben végzett rendszeres fizikai aktivitás depressziót megelőző hatását számos vizsgálat eredménye bizonyítja magasan iskolázott nőknél. Wang és munkatársai (2011) a családi állapot és a szabadidőben végzett fizikai aktivitás összefüggéseit tárták fel. Eredményeik szerint a fizikailag inaktív csoportban jóval több idő, egyedülálló, özvegy, alacsony fizetésből élő nő szerepelt. A fizikailag aktívabb nők körében lényegesen kisebb arányban fordultak elő depresszióra utaló panaszok, másrészt az aktivitás hanyatlása 51%-kal megnövelte a depresszió kialakulásának esélyét két év távlatában. A rendszeres mozgást abbahagyó, egyedülálló nők négyszeres eséllyel voltak veszélyeztetettek a depresszió kialakulására (Wang és mtsai, 2011). Az álmatlanság, az internet-addikció és a depresszió kialakulása közötti összefüggést számos vizsgálat eredménye támasztja alá. A három tényező közötti interkorreláció vizsgálatában az internet-addikció miatt kialakult alvászavarok számos betegség kialakulásának forrását jelentik, azonban a depresszió kialakulásában betöltött szerepe még nem bizonyított (Cheung, Wong, 2011). A pozitív testkép kedvezően befolyásolja a fizikai aktivitás iránti készenlétet (Kruger és mtsai, 2008).

A vizsgálat célja

Jelen vizsgálat célja, hogy felmérje a főiskolai hallgatók szabadidő-eltöltési szokásait, valamint azok testi énképre, alkati szorongásra, depresszióra kifejtett hatásait, összefüggéseit.

Hipotézisek

Feltételeztük, hogy

- a fizikailag aktív szabadidő-eltöltés kedvezően befolyásolja a testi elégedettséget;

- az internetezéssel, tévézéssel töltött idő fordított összefüggést mutat a fizikailag aktív órák számával, valamint a testi elégedettséggel és a testtömegindexszel.

Vizsgált minta és módszer

Jelen vizsgálatban 169 nappali tagozatos, főiskolai hallgató nő vett részt, akiknek átlagéletkora $20,5 \pm 1,14$ év volt. A csoport átlagtesttömege $61,8 \pm 12,7$ kg, átlagtesttömeg-indexe $22,2 \pm 4,2$ kg/m² volt.

A testtömegindex (BMI) kiszámítását a következő formula alapján végeztük el: testtömeg (kg)/ testmagasság² (m²). A vizsgálatához kérdőíves módszert alkalmaztunk, amely egy általános kérdéssorral kezdődött (életkor, nem, testtömeg, testmagasság, optimálisnak vélt testtömeg). A kérdéssor következő része kilenc kérdésből állt, amelyek a szabadidő-eltöltési szokásokra kérdeztek rá. Az első kérdés a szabadidejében végzett legkedveltebb elfoglaltságra irányult (bulizás, kulturális, kikapcsolódás, sport, természetjárás, egyéb). A következő kérdések a televíziózás, a DVD-zés és az internetezés gyakoriságára kérdeztek rá, majd a sportolási szokások felmérése következett (a sportág fajtája, gyakoriság időtartama). Az utolsó két kérdés a mozilátogatás és színházba járás gyakoriságára kérdezett rá.

Lifestyle defence mechanism (LDM inventory), (Spielberger): Harmóniára való törekvés (N/H), Racionalitás – érzelmekkel szemben védekezés (R/ED) skálák magyar adaptációját (Sipos, Spielberger, 2005) alkalmaztuk, melynek segítségével mérhetővé vált az adott személy (ill. csoport) racionalitásra, érzelmekkel szembeni ellenállásra törekvése. A környezetével való harmonikus kapcsolatok kialakításának szerepe is nyomon követhetővé vált. Mindkét alskála 12 tételből épült fel, melyekből faktoranalízissel további két-két alskálát lehetett kialakítani. Az N/H (harmóniára törekvés) skála a HR (= harmonikus kapcsolatok) és az SS (= önfeláldozás) faktorokra voltak bonthatók, melyekből a HR a másokkal szembeni harmóniatörekvésre, az SS az egyén önfeláldozási készségére utalt. A R/ED (racionalitás/emocionális védekezés) skálából a racionalitást mérő RAT alskála, illetve az érzelmekkel szembeni védekezést jelölő EMD alskála volt elkülöníthető.

A testi énkép vizsgálatát a Tennessee Énkép Skála Testi Énkép alskálájával mértük. Egy ötféle választást engedő likert skálán kellett megjelölni, hogy az adott kijelentés mennyire volt jellemző a válaszolóra. A 18 itemből álló alskála adaptált és validizált magyar nyelvű verzióját (Dévai, Sipos, 1986) alkalmaztuk. Minél magasabb volt a skála összpontszáma (legalacsonyabb: 18, legmagasabb: 90), annál kedvezőbb volt a testi énkép, a testi elégedettség.

Az alkati szorongás, harag, depresszió, kíváncsiság az STPI-y (Sipos, Spielberger, 2005), az alkati szorongás, harag, kíváncsiság, depresszió mérésére szolgált. A 40 tételből álló kérdéssorra adott magasabb pontszámok az általános szorongás, harag, kíváncsiság, depresszió jelenlétére hívták fel a figyelmet.

A skálák kiértékelését, elemzését az SPSS for Windows 14.0 statisztikai szoftver segítségével végeztük.

Eredmények

A csoport testi elégedettségátlag $63,1 \pm 10,9$ volt, 32-85 között oszlott meg (minimumérték: 18, maximumérték: 90). A depresszióhajlam $19,6 \pm 4,0$ volt (minimumérték: 10, maximumérték: 40). A szorongáshajlam átlaga $22,7 \pm 4,7$, az alkati kíváncsiság $30,0 \pm 4,2$, az alkati harag átlagértéke $26,4 \pm 6,0$ volt (a minimumérték: 10, míg a maximumérték: 40).

A harmóniára törekvés átlagpontszám $15,3 \pm 3,6$, az önfeláldozás $15,2 \pm 1,9$, a racionalitás $15,5 \pm 1,9$, míg az emocionális védekezés pontszámok átlaga $15,4 \pm 3,8$ volt (legalacsonyabb: 12, legmagasabb: 24) (1. táblázat).

1. táblázat: Főiskolai hallgatók adatainak összefoglalása

N=169

Változók	Átlag $\pm$ SD	Minimum	Maximum
Életkor (év)	$20,5 \pm 1,1$	19,00	25,00
Testtömeg (kg)	$61,8 \pm 12,7$	41,00	117,00
BMI (kg/m ²)	$22,1 \pm 4,2$	17,01	40,48
Tennessee Testi Énkép	$63,1 \pm 10,9$	32,00	85,00
STPI-y alkati szorongás	$22,7 \pm 4,7$	12,00	37,00
STPI-y alkati kíváncsiság	$30,0 \pm 4,2$	17,00	37,00
STPI-y alkati harag	$26,4 \pm 6,0$	14,00	37,00
STPI-y alkati depresszió	$19,6 \pm 4,0$	13,00	35,00
LDM/1/a harmóniára törekvés	$15,3 \pm 3,6$	9,00	20,00
LDM/1/b önfeláldozás	$15,2 \pm 1,9$	9,00	19,00
LDM/2/a racionalitás	$15,5 \pm 1,9$	11,00	20,00
LDM/2/b emocionális védekezés	$15,4 \pm 3,8$	6,00	20,00

A megkérdezettek 28,6%-a választotta a bulizást kedvenc szabadidő-eltöltésének, míg 13,1% a kulturális kikapcsolódást, 22,6 % a sportolást, 2,4% a természetjárást, míg 33,3% választotta az egyéb kategóriát.

A vizsgált csoport 33,3%-a naponta 1-2 órát televíziózással, 23,8%-a naponta 1-2 órát DVD-zéssel töltött, 29,2%-a napi 1-2 órát internetezett, 51,8%-a havonta egy-két alkalommal járt moziba, míg 76,3%-a egyáltalán nem látogatott színházat (2. táblázat).

2. táblázat: A szabadidő-eltöltési szokások időtartamának összefoglaló táblázata

(N = 169)

Óra/nap	Tévé- nézés (%)	DVD-zés (%)	Internetezés (%)	Alkalom/ hó	Moziba járás (%)	Színház- látogatás (%)
0-1	35,7	67,9	19	0	45,2	76,3
1-2	33,3	23,8	29,2	1-2	51,8	22,4
2-3	18,5	7,1	21,4	3-4	0,6	1,3
3-4	8,3	0	16,1	5 vagy <	2,4	0
>4	4,2	1,2	14,3			

A vizsgálatban részt vett hallgatók 12,5%-a egyáltalán nem végzett fizikai aktivitást, 13,7%-a aerobikozni járt, míg 29,8% kocogott, 19,6% rendszeresen kerékpározott, 6,5% úszott, 4,2% járt fitneszterembe, 1,2% focizott, 12,5% választott egyéb sportágat. A megkérdezettek 30,4%-a hetente egyszer vagy annál kevesebbszer sportolt, 28,6%-a hetente egy-két alkalommal, 19%-a hetente két-három alkalommal végzett fizikai aktivitást. A vizsgálatok 22%-a több mint három alkalommal sportolt. A vizsgált hallgatók 58,9%-a kevesebb, mint heti 2,5 órát sportolt szabadidejében.

Az interkorreláció-vizsgálat során számos összefüggést fedeztünk fel. A testi énkép és a televíziózással, valamint az internetezéssel töltött idő között negatív összefüggést találtunk. A testi énkép pozitív korrelációt mutatott a sportolással eltöltött idővel és annak gyakoriságával. A racionalitás és a sportolással eltöltött idő között pozitív összefüggést találtunk. Az internetezéssel töltött idő és a televíziózás összefüggésben állt egymással, azonban ezek nem mutattak szignifikáns korrelációt a sportolás időtartamával, gyakoriságával. A testtömeg fordított összefüggésben állt a testi énképpel és a sportolásra szánt idővel. A testi énkép és az alkati szorongás, valamint a testi énkép és az alkati depresszió között negatív korrelációt találtunk (3. táblázat).

3. táblázat: A vizsgált változások interkorrelációi

(N = 169)

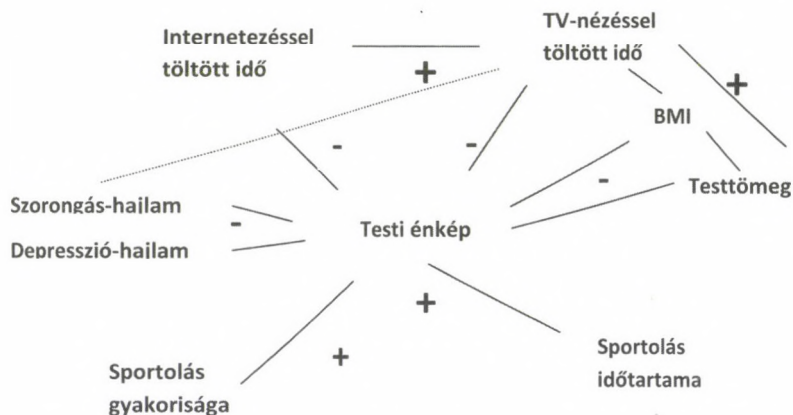
Változók	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Testtömeg	-	0,95**	-0,40**	0,19*	0,06	0,03	-0,03	0,13	0,04
2. BMI		-	-0,46**	0,19*	0,11	0,02	-0,03	0,15	0,08
3. Testi énkép			-	-0,26**	-,21**	0,31**	0,31**	-0,58**	-0,47**
4. Tévénezéssel töltött idő				-	0,29**	-0,15	-0,14	0,19*	0,08
5. Internetezéssel töltött idő					-	-0,09	0,05	-0,01	0,09
6. A sportolás gyakorisága						-	0,74**	-0,09	-0,10
7. A sportolás időtartama							-	-0,14	-0,14
8. Alkati szorongás								-	0,72**
9. Alkati depresszió									-

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

Összegzés

Eredményeink alapján megállapítható, hogy a kedvező testi énkép alacsonyabb szorongás-, illetve depresszióhajlammal társul. A televíziózással és internetezéssel töltött idő összefüggést mutat egymással, vagyis a többet netező hallgatók több időt töltenek tévénezéssel. Egyfelől kedvezőtlenül hat a testi elégedettségre, másfelől a testi énkép kedvezően módosul a sportolás időtartamának, illetve gyakoriságának emelkedésével (Kruker és mtsai, 2008). Mindezek összefüggésben állnak az alacsonyabb testtömeggel (Fernandes, Zanesco, 2010).

(N = 169)



1. ábra: A vizsgált változók közötti statisztikusan jelentős összefüggések

Beigazolódott az a feltételezésünk, hogy a fizikailag aktív szabadidő-eltöltés kedvezően hat a testi énképre. Mindemellett az internetezéssel, televíziózással töltött idő növekedése csökkent a testi elégedettséget. Azonban az internetezés és televíziózás nem áll összefüggésben a testtömegindexszel és a sportolással töltött órák számával.

Korunk társadalmában a tanulmányok és az életkori sajátosságok előtérbe hozzák a média (televízió és internet) szerepét, amelyeknek népszerűsége, növekvő relevanciája feltartóztathatatlan. Azonban a fizikailag aktív, egészségtudatos magatartás képes lehet kompenzálni a passzívan töltött idő kedvezőtlen hatásait mind fizikai, mind pszichés szinten.

Köszönetnyilvánítás

Ezúton köszönöm meg Sipos Kornél tanár úr nyolc éven át tartó szakmai segítségét, amely hozzájuttatott saját kutatási profilom megtalálásához, megszilárdításához. (B. Sz.)

Irodalom

- Balboa-Castillo, T., León-Muñoz, L. M., Graciani, A., Rodríguez-Artalejo, F., Guallar-Castillón, P. (2011): Longitudinal association of physical activity and sedentary behavior during leisure time with health-related quality of life in community-dwelling older adults. *Health Qual Life Outcomes*, 1. 47.
- Behre, C.J., Bergström, G., Schmidt, C.B.(2011): Increasing leisure time physical activity is associated with less prevalence of the metabolic syndrome in healthy middle-aged men. *Angiology*, 6. 509-512.
- Campos, J.D., Saguy, A., Ernsberger, P., Oliver, E., Gaesser, G.(2006): The epidemiology of overweight and obesity: Public health crisis or moral panic? *Int J Epidemiol.*, 1. 55-60.
- Charreire, H., Casey, R., Salze, P., Kesse-Guyot, E., Simon, C., Chaix, B., Banos, A., Badariotti, D., Touvier, M., Weber, C., Oppert, M-J. (2010): Leisure-time physical activity and sedentary behavior clusters and their associations with overweight in middle-aged French adults. *International Journal of Obesity*, 8. 1293-1301.
- Cheung, L.M., Wong, W.S. (2011): The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: an exploratory cross-sectional analysis. *J Sleep Res.*, 2. 311-317.
- Church, T. (2009): The Low-fitness Phenotype as a Risk Factor: More Than Just Being Sedentary? *Obesity*, 3. 39-42.
- Dévai Margit, Sipos Mihály (1986): *A Tennessee énkép skála. Pszichológiai tanácsadás a pályaválasztásban.* Módszertani füzetek. Országos Pedagógiai Intézet, Budapest.
- Fernandes, R.A., Zanesco, A.(2010): Early physical activity promotes lower prevalence of chronic diseases in adulthood. *Hypertension Research*, 9. 926-931.
- Gordon, D.J., Probstfield, J.L., Garrison, R.J., Neaton, J.D., Castelli, W.P., Knoke, J.D., Jacobs, D.R., Bangdiwala, S., Tyroler, H.A.(1989): High-density lipoprotein cholesterol and cardiovascular disease: Four prospective American studies. *Circulation*, 1. 8-15.
- Helmrich, S.P., Ragland, D.R., Leung, R.W., Paffenbarger, R.S.(1991): Physical activity and reduced occurrence of non-insulin-dependent diabetes mellitus. *N Engl J Med.*, 3. 147-152.
- Janiszewski, P.M., Ross, R.(2009): The Utility of Physical Activity in the Management of Global Cardiometabolic Risk. *Obesity*, 1. 3-14.
- Jose, K.A., Blizzard, L., Dwyer, T., McKercher, C., Venn, A.J.(2011): Childhood and adolescent predictors of leisure time physical activity during the transition from adolescence to adulthood: A population based cohort study. *Int J Behav Nutr Phys Act.*, 8. 54.
- Józan Péter (2009): Csökkenő kardiovaszkuláris mortalitás, javuló életkilátások, új epidemiológiai korszak kezdete Magyarországon, *IME, Az egészségügyi vezetőik szaklapja*, 10. 20-25.

- Kaaks, R., Lukanova, A., Kurzer, M.S.(2002): Obesity, endogenous hormones, and endometrial cancer risk: A synthetic review. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.*, 12. 1531-1543.
- Kruger, J., Lee, C-D., Ainsworth, B.E., Macera, C.A.(2008): Body Size Satisfaction and Physical Activity Levels Among Men and Women. *Obesity*, 8. 1976-1979.
- Manson, J.E., Colditz, G.A., Stampfer, M.J., Willett, W.G., Rosner, B., Monson, R.R., Speizer, F.E., Hennekens, C.H.(1999): A prospective study of obesity and risk of coronary heart disease in women. *N Engl J Med.*, 13. 882-889.
- Oliveira, A.J., Lopes, C.S., de Leon, A.C., Rostila, M., Griep, R.H., Werneck, G.L., Faerstein, E.(2011): Social support and leisure-time physical activity: longitudinal evidence from the Brazilian Pró-Saúde cohort study, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1. 77.
- Pettee, K.K., Ham, S.A., Macera, C.A., Ainsworth, B.E.(2009): The Reliability of a Survey Question on Television Viewing and Associations With Health Risk Factors in US Adults. *Obesity (Silver Spring)*, 3. 487-493.
- Pressman, S.D., Matthews, K.A., Cohen, S., Martire, L.M., Scheier, M., Baum, A., Schulz, R. (2009): Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosom Med.*, 7. 725-732.
- Seiluri, T., Lahti, J., Rahkonen, O., Lahelma, E., Lallukka, T.(2011): Changes in occupational class differences in leisure-time physical activity: A follow-up study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12. 1-8.
- Sipos Kornél, Spielberger, C. D.(2008): A State-Trait Personality Inventory Form Y és a Lifestyle defence Mechanisms skálák magyar változatával szerzett első tapasztalatok. *Kalokagathia*, 1-2. 73-91.
- Soowon, K., Popkin, B.M. (2006): Commentary: Understanding the epidemiology of overweight and obesity a real global public health concern. *International Journal of Epidemiology*, 1. 60-67.
- Taveras, E.M., Field, A.E., Berkey, C.S., Rifas-Shiman, S.L., Frazier, A.L., Colditz, G.A., Gillman, M.W. (2007): Longitudinal relationship between television viewing and leisure-time physical activity during adolescence. *Pediatrics*, 2. 314-319.
- Wang, F., Desmeules, M., Luo, W., Dai, S., Lagace, C., Morrison, H.(2011): Leisure-time physical activity and marital status in relation to depression between men and women: A prospective study. *Health Psychol.*, 2. 204-211.
- Willett, W.C., Manson, J.E., Stampfer, M.J., Colditz, G.A., Rosner, B., Speizer, F.E., Hennekens, C.H.(1995): Weight, weight change, and coronary heart disease in women: Risk within the 'normal' weight range. *JAMA*, 6. 461-465.

A VERSENYSZORONGÁS, A SPORTOLÓI MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK ÉS AZ EMOCIONÁLIS JELLEMZŐK VIZSGÁLATA MAGYAR VÁLOGATOTT JÉGKORONGOZÓKNÁL

**Examination of competitive state anxiety, athletic coping
strategies, and emotional characteristics
at Hungarian national teams of ice hockey players**

- **Tóth László¹**
- **Géczi Gábor²**
- **Bognár József³**

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar

¹Pszichológia Tanszék

²Sportmenedzsment és Rekreáció Tanszék

³Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék

Összefoglaló

A szerzők a versenyszorongást, a sportolói megküzdési stratégiákat és az emocionális állapot/alkat eredményeit vizsgálták különböző életkorú magyar férfi válogatott jégkorongozóknál. A kutatás célja a sportteljesítményben szerepet játszó pszichológiai háttértényezők felderítése volt. Az eredmények alapján azt állapították meg, hogy a csapatok közötti lényeges különbségek, az emocionális állapot instabilitásában jelennek meg, valamint az életkor növekedésével természetes kíváncsiság (érdeklődés) alakul ki az edzőmunka közös megtervezése iránt, amely az edző vezetői stratégiájának megváltozását (alkalmazkodását) igényli. Javaslatuk szerint a pszichés állapot szabályozását segítő gyakorlatok elsajátítását már a serdülőkorban el kell kezdeni és később annak az edzés természetes részévé kell válnia, mert egyszerre segíti az egyén és a csapat teljesítményének fejlődését.

Kulcsszavak: jégkorong, megküzdési stratégiák, harag, felnőttek, utánpótláskorúak, válogatott játékosok.

Abstract

14-20-year-old players (N= 95) were examined by self-evaluation questionnaires in the preparatory phase of the championship in 2005. The adult national team hockey players (N=25) answered the questionnaires as the younger players did it. The total sample contains 120 subjects.

According to the results the cognitive state anxiety mean score is the lowest in the national team member group, and the difference in this psychometric measure is significant ($p < 0,03$) in the comparison between the national team members and 16-18-year old group. Freedom from worry results support the anxiety difference between the above mentioned two groups as well. The national team members are characterized by significantly higher freedom from worry than the 16-18-year olds ($p < 0,05$).

According to the regression analysis the coachability scores depend on coping with adversity and state depression (-) below 16 years of age. The same regression was determined also between coping with adversity and coachability in the 16-18-year old group. There was further change in the most important coping strategy characteristics connected with coachability. Cognitive state anxiety (-), state curiosity (-), and trait curiosity were determined the level of the coachability in the group of 19-20-year of age. Finally, the trait curiosity was the independent variable for the coachability in the group of the national team hockey players.

Key-words: ice hockey, athletic coping strategies, adults, reserves, national team players.

Bevezetés

A gyakorlati (sportpszichológusi) munka – más sportágakkal ellentétben – nem büszkélkedhet komoly eredményekkel. A külföldi kutatások nagy része elsősorban az agresszió vizsgálatára koncentrált, csak az utóbbi néhány évben – az újonnan kifejlesztett pszichometriai mérőeszközök segítségével – sikerült a jégkorongjátékosok személyiségét alaposabban feltérképezni. A kontaktsportokban, ahol a sportoló folyamatos testi kapcsolatban van az ellenféllel, kiemelt szerepet játszik az, hogy a kontaktus milyen hatással van a teljesítményre. *McCarthy és Kelly* (1978) főiskolás jégkorongjátékosokat vizsgálva arra a megállapításra jutottak, hogy az agresszív stílusú játékosok többször kíséreltek meg kapura lőni, több gólt szereztek és nagyobb százalékban sikerült betalálniuk az ellenfél kapujába. *Sheldon és Aimar* (2001) kutatásai szerint a jégkorongmérkőzésen elért sikert gyakran előzi meg valamilyen agresszív cselekedet. *Bushman és Wells* (1998) a bajnokság elején meghatározták középiskolás jégko-

rongjátékosok agresszivitásra való hajlamát, majd az agresszív és a nem agresszív szabálytalanságért a büntetőpadon töltött percek számát mérték. A szerzők azt találták, hogy az agresszivitás-pontszámokból csak az agresszív szabálytalanságért megítélt kiállítások időtartamára lehetett következtetni. *Loughead* és *Leith* (2001) vizsgálatai szerint a sportéletkor növekedésével az agresszív viselkedés tolerálása egyenes arányban növekszik jégkorongozóknál. *Gee* és *Leith* (2007) észak-amerikai és Európában született NHL-játékosok agresszív viselkedését hasonlították össze. Eredményeik azt az általánosan elfogadott nézetet látszanak cáfolni, miszerint a jégkorongszabályok által megengedett ütközések természetes mellékterméke az agresszív magatartás, továbbá azt, hogy az ilyen megnyilvánulások a teljesítményt növelik. Szerintük az a magyarázat látszik helyesnek, hogy az ilyen viselkedést tanult válaszként kell kezelni, amelyet az egyes sportolók utánzással és megerősítés útján a pszichés diszpozíciótól függően különböző mértékben sajátítanak el. Sportpszichológiai vizsgálatok (*Hanin*, 1989; *Hardy*, 1990; *Martens*, *Vealey*, *Burton*, 1990) arról számolnak be, hogy a verseny/mérkőzés előtti szorongás, a helyzet által kiváltott stressz szintje a sportolók teljesítményét pozitív és negatív irányban is befolyásolhatják. Az utóbbi időben a sportpszichológia a stresszel való megküzdés kérdésre vonatkozóan új eredményekkel gazdagodott (*Smith* és mtsai, 1995).

Kerr (1997) a sportteljesítmény lényegével kapcsolatban *Patmore* (1979) alábbi gondolatát emeli ki: „A sport nem olyan, mint egy regény vagy egy színdarab, amelynek a vége előre tudható/meghatározott. A sport élő és dinamikus változó tevékenység. A sportban bármi megtörténhet, igazából a legváratlanabb dolgok is bekövetkezhetnek. Az ember téthelyzetekben előre nem bejósolhatóan tud reagálni. Az emberi természet olyan, mint egy „puzzle”, a pszichológia csupán a felszíni jelenségeket tudja megragadni. Amikor az ember a küzdőtérre lép, reményeit és félelmeit nézők ezrei előtt kell felmutatni, rendkívüli tettek végrehajtására képes.” (9. p.)

Landers (1978) az arousal és az optimális sportteljesítmény közötti kapcsolatról azt írja, hogy „feltehetőleg a sportban igen kevés azoknak a helyzeteknek a száma, amelyekben az átlagost alig meghaladó, vagy a magas arousal kedvez a csúcsteljesítménynek.” (140. p.) Egy évtizeddel később *Hanin* (1986) „az optimális teljesítmény zónája” (zone of optimal functioning: ZOF, 51. p.) elméletét és diagnosztikus eljárását dolgozta ki (61. p.). *Hanin* következtetése abban foglalható össze, hogy a sportoló szorongásának szabályozásával a stressz kezelhetővé válik, az egyes sportolóra jellemző optimális teljesítmény zónájában tartható, és az adott helyzetben, az adott sporttól függően fizikai felkészültsége szerinti legjobb eredmény elérését fogja általában segíteni. (62. p.)

A pszichológiai készségeknek a sportteljesítményben játszott szerepe a sportpszichológiai kutatás és gyakorlat központi kérdése. Jelentős figyelmet szentelnek a releváns pszichológiai készségek meghatározásának, valamint annak, hogy miképpen alkalmazzuk azokat (Goudas, Theodorakis, Karamousalidis, 1998).

A Smith és munkatársai (1995) által kifejlesztett Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28) ezen a területen fontos szerepet játszik. Az ACSI-28-H magyar adaptációja (Jelinek, 2000; Jelinek, Oláh, 2000) és a görög nyelvű ACSI-28 (Goudas, Theodorakis, Karamousalidis, 1998) a módszer nemzetközi elterjedtségét (is) jelzik.

A pszichológiai beavatkozásokról szóló tanulmányok azt a nézetet erősítik, hogy a stressz hatással van a sportoló teljesítményére. Újabban a sportpszichológia a stresszel való megküzdés, a pszichológiai szempontokat is figyelembe vevő edzés- és a sportteljesítményt javító módszerek kidolgozására összpontosít. A stressz hatása lehet kedvező és kedvezőtlen is. Meg kell tanulni számolni azzal, hogy a stressz a győzelemmel járó kihívás része és sikeres kezelése esetén fenyegető jellege megszüntethető. A stressz nem tartozik a kellemes érzéseket felidéző szavak közé, de a legjobb eredmény eléréséhez elengedhetetlenül hozzátartozik. Más szavakkal, ha valamilyen mértékű stresszt nem érzünk, legjobb eredményünk elérése érdekében feltételezhetően nem fogunk mindent megtenni. A csapatjátékok látszólag nem érzékenyek a stresszre, hiszen ha a játékos a mérkőzés hevében indulatba jön, azt vagy gyorsan lecserélik, vagy a csapattársak megnyugtatják. Azonban nem mindenki egyenlő súllyal vesz részt a játékban, a kulcspozícióban játszó sportolóknak jobban kell tűrni a stresszt. Ha például a csapatkapitány „veszti el a fejét”, akit a többiek tisztelnek, akire felnéznek, akkor baj van, hiszen néhány indisponált perc és a csapat egy-két bekapott találat után lelkiileg szétesik. Erre talán a legjobb példa a 2006-os labdarúgó-világbajnokságon a döntőben történt események elemzése. A döntőt a francia és az olasz válogatott játszotta. A mérkőzés utolsó negyedórájában döntetlenre álltak a csapatok, fizikailag fáradtan, lelkiileg feszülten készültek a hosszabbításra... és akkor egy ártatlannak tűnő szerelés közben az egyik olasz játékos (Materazzi) odaszólt valamit a francia csapat kapitányának, Zidane-nak, aki erre megfordult és teljes erővel mellkason fejelte az olasz játékost. A bírő természetesen kiállította a francia csapat kapitányát. A pótolhatatlan játékos kiválása után a francia válogatott elvesztette a világbajnokságot.

Természetesen az érzelmi stabilitás szintje egyénenként változik, azonban az önszabályozás tanulható. A sportpályán a magas feszültségi szint mellett különösen szükség van a viselkedés kordában tartására. A fenti példa is jól mutatja, hogy elég egy pillanatnyi kihagyás és a csapat/játékos/versenyző vesztesként távozik a pályáról.

Élsportolók teljesítménnyel kapcsolatos érzelmeinek leírása, azok gyakorlati és elméleti kérdései *Hagtvet* és *Hanin* (2007) munkájában kerültek legutóbb összefoglalásra. Az „egyéni optimális működés zónája” (”individual zones of optimal functioning, IZOF”) elméletét egy 28 tételből álló sportspecifikus érzelmeket mérő skála segítségével tették vizsgálhatóvá. A skála a sikeres-, és az elvárt teljesítménynél gyengébb szerepléshez kapcsolódó érzelmek profil megkülönböztetését teszi lehetővé. *Hanin* (1997, 2000) IZOF-modellje a fenti két kategóriát különbözteti meg. Az egyénre orientált, sportspecifikus megközelítés azoknak az egyénre jellemző kellemes és kellemetlen érzelmeknek az individuális dinamikáját igyekszik azonosítani, amelyek a sikeres, illetve a sikertelen szerepléshez kapcsolódnak.

A hazai és a nemzetközi szakirodalomban ritkán találkozunk olyan közleményekkel, amelyek a jégkorongsportban végzett pszichológiai vizsgálatok eredményeit összegzik. Magyarországon napjainkig gyakorlatilag nem végeztek pszichológiai vizsgálatot jégkorongjátékosok körében. Ennek egyik magyarázata lehet a sportág szabályaiból következő sajátosságok, például a kemény (agresszív) magatartás elfogadása, esetleg megerősítése, a korong kiszámíthatatlanul gyors mozgása, ami miatt már a kezdeteknél kiválogatódnak azok a gyermekek, akik a fenti jellemzők mellett is szívesen vesznek részt az edzéseken és a mérkőzéseken. A védőfelszerelés használata miatti kisszámú sérülések is eltérően jellemzik a jégkorongsportot a többi csapatjátékkal szemben. Ezt a sport-ágot nem „cizellált lelkű” atléták űzik, hanem „kőkemény” gladiátorok, akik nem rettennek meg a játék hevében elcsattanó pofontól, nem ijednek meg egy komolyabb ütközéstől a pályán. Nehéz dolgunk van tehát, amikor a jégkorongot, mint sportágot el kell helyeznünk a sporttevékenységek között. Egyértelműen csak azt jelenthetjük ki, hogy csapatjáték, illetve, hogy a téli sportok közé tartozik. Talán legközelebb a labdajátékokhoz (sportjátékok) állnak, ha a korongot stilizált labdának értelmezzük, azonban ha a küzdőképességet és a megengedett agresszió szintjét elemezzük, akkor a jégkorong inkább a küzdősportok jellemzőit hordozza. Függetlenül a besorolástól, ezt a sportágot is hús-vér emberek játsszák, akikre ugyanúgy érvényesek a stressz, a megküzdés és a teljesítmény kapcsolatának sportolókra általánosan jellemző pszichológiai törvényszerűségei. A vizsgálat elvégzésének ötletét az vetette fel, hogy talán az egyik legférfiasabb sportágról van szó, ahol a harc a területért, küzdelem a győzelemért, a saját testi épség megóvása – még a kívülálló számára is – az evolúció során a természetes kiválasztódás (az erősebb továbbörökíti) emlékeit eleveníti fel. Valószínűleg a legjellemzőbb sportág ahol a nagy stressz, a bizonytalan végkimenetel, az együttes erőfeszítés legjobban leképezi a táplálékszerzés és a területvédelem ősi élményét, emocionális sajátosságait. A jégkorongozó lehet az a sportoló,

akinek tevékenysége, habitusa, lelki állapota leginkább megközelíti az archaikus ember harcoló, vadászó életmódjából adódó emocionális állapotot. A sportágra való kiválasztás (tulajdonképpen az alkalmatlanok lemorzsolódása) és a sportág sajátosságaiból következő edzés- és versenyterhelés együttesen alakítja a játékos személyiségét, pszichológiai tulajdonságait. A védőfelszerelés miatt – feltehetően amiatt, hogy „bevállalósabbak” a játékosok – a jégkorongsportban több agressziót követnek/szenvednek el, mint más csapatjátékoknál. A játék gyorsasága, a sportághoz szükséges technikai képzettség (előre-hátra korcsolyázás, irányváltoztatások, megállások, ütés) a többi sportág versenyzőitől gyökeresen eltérő lelki tulajdonságok jelenlétét implikálják.

Magyarországon az élversenyzők felkészítésében a pszichológiai segítségnyújtásnak több évtizedes hagyománya van. A jégkorongsportban a pszichológiai beavatkozás gyakorlata csak mostanában kezd teret nyerni. Munkánkkal azt igyekszünk elősegíteni, hogy a jégkorongsport első vonalában a rendszeres pszichológiai felkészítés polgárjogot nyerjen.

Célkitűzés

A munkánk célja az volt, hogy

- a jégkorongjátékosok különböző életkori csoportjainál (16, 18 és 20 éveseknél, valamint a felnőtt válogatottnál) meghatározzuk azokat a pszichológiai háttértényezőket, amelyek a sportteljesítményben szerepet játszanak;
- leírjuk a különböző életkori csoportba tartozó, és a felnőtt válogatottban szereplő jégkorongjátékosok legfontosabb, eltérő pszichológiai jellemzőit;
- feltárjuk azokat a fontos pszichológiai tulajdonságokat, melyek egyértelműen a jégkorongozókra jellemzőek, amelyek megkülönböztetik őket más sportágit űző társaiktól.

Vizsgált személyek

A vizsgálatokban a magyar férfi felnőtt és korosztályos jégkorong-válogatottak játékosai vettek részt (N=120). A korosztályos válogatottak csoportja három életkort ölelt fel. A játék szabályai szerint az U16, az U18 és az U20 azt jelenti, hogy az adott életkori határ alatti játékosok szerepelhetnek a csapatban. A legfiatalabb utánpótláskorú csapat (N=35) átlagéletkora 14,77 év volt. A 18 évesek csapatából 27 személyt vizsgáltunk, az átlagéletkoruk 16,78 év volt. A legidősebb utánpótláskorú csapatból 33 főt vizsgáltunk meg, az átlagéletkoruk 19,73 év volt. A felnőtt válogatott 25 tagját vetettük vizsgálat alá, a csapat átlagos életkora 27,21 év volt.

Valamennyi játékost a felkészülési időszakban, a tatai edzőtáborban teszteltük. A skálákat az edzőmérkőzések előtt (közepes szintű tétmeccsek) töltötték ki a játékosok. A kérdőívek kitöltése közben felmerülő kérdések megválaszolását, a skálákat jól ismerő pszichológus segítette.

Alkalmazott pszichometriai mérőeszközök

STPI-Y-H

Az STPI-Y-H önértékelő skálát a szorongás, a kíváncsiság, a düh/harag és a depresszió egyéni különbségeinek kimutatására *Spielberger* (1995) fejlesztette ki. Az egyes tulajdonságokat (négyfokozatú, 10 tételből álló pszichometriai skálák segítségével) 10-től 40-ig terjedő pontszámmal jellemezhetjük.

A magyar nyelvű STPI-Y-H skálát (*Sipos, Spielberger, 2005*) a Scoring information for the Revised STPI (*Spielberger, 1995*) alapján ismertetjük.

Az átdolgozott STPI (STPI-Y-H) 80 tételből álló önértékelő skála (nyolc 10 tételből álló skálával) a pillanatnyi és az alkati szorongást (Ax), a kíváncsiságot (Cy), a haragot (Ag) és a depressziót (Dp) méri. Azok a tételek, amelyek a jelzett emocionális állapot és a megfelelő személyiségvonás előfordulását jelzik a skálán, a sorszám után pluszjellel (+) vannak ellátva. A megfelelő tétel pontszámát a választott szám adja. A mínuszjellel (-) ellátott tételeknél a pontozás megfordul: a pillanatnyi/alkati skálán a mínusz (-) jelű tételeknél a „nem”, „szinte soha” válasz (1) 4 pontot, a „nagyon”, a „majdnem mindig” (4) válaszok 1 pontot érnek. A mínuszjellel ellátott tételeknél a „2” és „3” számok megjelölésekor „3”, illetve „2” pont jár.

Az egyes skálák a fentiek szerinti pontszámok összegével jellemezhetők (*Sipos, Spielberger, 2005*).

CSAI-2-H

A CSAI-2 önértékelő, 27 tételt tartalmazó skálát a sportolók versenyszorongásának mérésére fejlesztették ki (*Martens, Vealey, Burton, 1990*). Az első szorongás alskála a versenyeredménnyel kapcsolatos aggodalmat 9-36 pont között méri. A második szorongás alskála a szorongás testi tüneteit jellemzi, ugyancsak 9-36 pont tartományban. A harmadik alskála a versenyeredménnyel kapcsolatos önbizalom mértékének a jellemzésére szolgál (9-36 pont). A magasabb pontszám magasabb szorongást, illetve magasabb önbizalmat jelez. A skála kiválóan alkalmas a különböző sportágban tevékenykedő versenyzők emocionális folyamatainak vizsgálatára. A skála segítségével az állapotsszorongás és az aktuális önbizalom

gyorsan és egyidőben vizsgálható. A CSAI-2 magyar változatát Sipos, Kudar, Bejek és Tóth (1999) dolgozták ki.

ACSI-28-H

A Smith és munkatársai (1995) által kidolgozott 28 tételes önértékelő skála 1-4 terjedő pontozással az alábbi pszichológiai jellemzőkre vonatkozóan ad numerikus értékelést. Valamennyi skálán az elérhető pontszám 4-16 pont között változik. 1. skála: csapásokkal való megküzdés (coping with adversity), 2. skála: teljesítmény téthelyzetben (peaking under pressure), 3. skála: célkitűzés/mentális felkészülés (goal setting/mental preparation), 4. skála: koncentráció (concentration), 5. skála: szorongásmentesség (freedom from worry), 6. skála: önbizalom és teljesítménymotiváció (confidence and achievement motivation), 7. skála: edző általi irányíthatóság (coachability). A skála magyar változata Jelinek (2000) diplomadolgozatában került leírásra.

Mindhárom mérőeszköz széles körben használt módszer az alkalmazott sportpszichológiai munkában. Diagnosztikus eszközként edzés- és versenykörülmények között egyaránt jól alkalmazhatóak (Majoross, Tóth, Lénárt, 2004; Balassa, Kudar, 2004; Kyprianou, Sipos, 2005; Tóth és mtsai, 2010; Géczi és mtsai, 2009).

Adatfeldolgozás

Az adatokat SPSS for Windows 17.0 számítógépes programmal dolgoztuk fel. Ha a versenyzőnek valamelyik változója hiányzott, töröltük a feldolgozásból. A statisztikai feldolgozás során az egyes skálára vonatkozó alapstatisztikát és Cronbachalfa-értékeket számoltunk. Az életkori csoportok közötti különbséget többváltozós szórásanalízissel (MANOVA) elemeztük. A homogenitásvizsgálat elvégzése után a szórások egyezése és különbsége alapján különböző típusú post hoc eljárást alkalmaztunk (Tukey B, illetve Dunnett T3). Diszkriminanciaanalízis során lépésenkénti módszert alkalmaztunk és a kapott modellt egyenletbe illesztettük (Fischer-féle diszkriminanciaegyenlet). Az életkori csoportokon belül a változók közötti kapcsolat feltárására többváltozós regressziós modellt alkottunk. A regressziós egyenlet felírása során az F-próba hibavalószínűségét 5%-os szinten határoztuk meg. A változók bevonása az egyenletbe lépésenkénti (step-wise) módszerrel történt. Valamennyi valószínűségi változó intervallum (quantitatív) jellegű adatnak volt tekinthető. Az eloszlásvizsgálat szerint valamennyi változó normális eloszlással jellemezhető.

Eredmények

Leíró statisztikák

A különböző életkorú jégkorongsapátok STPI-Y-H átlag- és szórásértékeit, valamint a tesztek belső konzisztenciáját jelző Cronbach-féle mutatókat az 1. táblázatban szemléltetjük.

1. táblázat: Az STPI-Y-H kérdőív leíró statisztikai értékei és az alskálák megbízhatósági értékei

STPI-Y-H változók		Jégkorongsapátok			
		U16 (N=35)	U18 (N=27)	U20 (N=33)	Felnőtt (N=25)
Pillanatnyi szorongás	M	15,6	17,52*	17,3	13,08*
	SD	3,84	5,76	3,44	3,44
	α	0,75	0,88	0,71	0,81
Pillanatnyi kíváncsiság	M	21,75	22,73	20,5	22,35
	SD	4,13	3,19	4,02	3,14
	α	0,74	0,44	0,73	0,53
Pillanatnyi harag/düh	M	12,21	13,48	12,81	10,95
	SD	3,87	4,5	4,95	1,72
	α	0,85	0,90	0,94	0,45
Pillanatnyi depresszió	M	15,82	15,85	16,34	15,58
	SD	3,25	5,22	3,19	2,53
	α	0,67	0,86	0,56	0,55
Alkati szorongás	M	18,44	19,26	19,13	18,12
	SD	2,72	4,28	4,18	2,74
	α	0,47	0,77	0,76	0,61
Alkati kíváncsiság	M	27,91	28,96	29,03	30,20
	SD	4,36	3,46	5,12	3,15
	α	0,82	0,54	0,84	0,70
Alkati harag/düh	M	20,57*	22,33	23,45*	20,72
	SD	4,36	5,77	3,95	3,72
	α	0,82	0,86	0,73	0,78
Alkati depresszió	M	16,34	16,50	16,94	15,52
	SD	3,31	4,92	3,91	3,32
	α	0,76	0,87	0,79	0,72

* $p < 0,05$

Az eredményeket megvizsgálva megállapíthatjuk, hogy az életkorokat figyelembe véve az alkati harag és az alkati depresszió kivételével nem

mutatható ki lényeges eltérés a hazai referenciaértékekhez képest (Sipos, Spielberger, 2005; Balassa, Kudar, 2004). Az alkati harag értékeinek vizsgálata azt valószínűsíti, hogy a 20 éves utánpótláskorú jégkorong-csapat tagjai jelentősen magasabb alkati haraggal jellemezhetők, mint a hasonló korú testnevelő tanár szakos egyetemi hallgatók. Az alkati depresszió átlagai ezzel szemben alacsonyabbak a jégkorongozóknál, mint a tanárjelölteknél. A Cronbachalfa-értékek 0,44 és 0,94 között szóródtak. A legalacsonyabb értéket a 18 évesek csoportjában kaptuk (pillanatnyi kíváncsiság). A legkonzisztensebb alskálának a pillanatnyi harag mutatkozott a 20 éveseknél. A skálakonzisztenciára vonatkozó korábbi adatok arra utalnak, hogy a pillanatnyi kíváncsiság más minta esetében is alacsonyabb Cronbachalfa-eredményeket produkált (Sipos, Spielberger, 2005). A Spielberger (1995) által közölt (eredeti amerikai) skála konzisztenciaértékei – amerikai egyetemi hallgatók közreműködésével vizsgálva – 0,7 és 0,9 között szóródtak. A varianciaanalízis eredményei alapján megállapíthatjuk, hogy a felnőtt válogatott szignifikánsan alacsonyabb pillanatnyi szorongással volt jellemezhető a vizsgálat időpontjában, mint a 20 éves játékosok csoportja ($F=3,04$, (3;117), $p<0,019$). A másik jellemző különbség, hogy az alkati harag pontszámai az életkorral előbb nőnek, de a felnőtt csapatnál az U16 korosztály szintjére esnek vissza. Statisztikailag jelentősnek a 16 és 20 évesek közötti különbséget tekinthetjük ($F=2,88$, (3;117), $p<0,032$).

A versenyszorongás vizsgálatára kifejlesztett skála (CSAI-2-H) 0,7 és 0,9 közötti Cronbachalfa-értékekkel rendelkezik a tesztelt mintán. Ez alól kivételt képez a 18 évesek szomatikus szorongás faktora, ahol 0,66 volt az alfa értéke. A CSAI-2-H régóta használt eljárás, úgy tűnik a jégkorongsportban is megbízhatóan alkalmazható. A varianciaanalízis során azt az eredményt kaptuk, hogy a felnőtt válogatottat szignifikánsan alacsonyabb kognitív szorongás jellemzi, mint a 18 évesek csoportját ($F=3,38$, (3;117), $p<0,03$). A másik két alskála esetében nem találtunk jelentős eltérést a csapatok között (2. táblázat).

A sportolói megküzdési stratégiák vizsgálata (ACSI-28-H) során az alskálák belső konzisztenciájára vonatkozó adatokat nézve megállapíthatjuk, hogy a Cronbachalfa-értékek 0,47 és 0,86 között szóródnak. A megküzdési stratégiák közötti különbség a különböző életkorú jégkorongjátékosok esetében alig mutatkozik meg. Az egyetlen statisztikailag bizonyítható különbség a szorongásmentesség esetében fordult elő. A felnőtt csapat szignifikánsan kedvezőbb állapottal volt jellemezhető a szorongásmentesség tekintetében, mint a 18 évesek csoportja ($F=2,27$, (3;117), $p<0,05$) (3. táblázat).

**2. táblázat: A CSAI-2-H kérdőív leíró statisztikái
és a mérőeszköz megbízhatósági értékei**

CSAI-2-H változók		Jégkorongcsapatok			
		U16 (N=33)	U18 (N=27)	U20 (N=35)	Felnőtt (N=25)
Kognitív pillanatnyi szorongás	M	15,90	15,2*	16,92	13,54*
	SD	4,69	4,3	5,13	2,60
	α	0,84	0,84	0,86	0,63
Szomatikus pillanatnyi szorongás	M	14,53	14,94	14,68	12,64
	SD	3,62	3,78	3,59	2,63
	α	0,72	0,74	0,66	0,75
Önbizalom	M	26,86	27,0	26,84	28,28
	SD	4,13	3,69	4,98	3,04
	α	0,77	0,72	0,84	0,74

* $p < 0,05$

**3. táblázat: Az ACSI-28-H kérdőív leíró statisztikái
és az alskálák megbízhatósági értékei**

ACSI-28-H változók		Jégkorongcsapatok			
		U16 (N=33)	U18 (N=27)	U20 (N=35)	felnőtt (N=25)
Csapásokkal való megküzdés	M	11,0	11,73	10,86	11,64
	SD	1,53	2,24	2,30	1,89
	α	0,50	0,51	0,72	0,60
Teljesítés tételyzetben	M	11,97	11,89	12,34	13,36
	SD	2,45	2,95	2,66	1,87
	α	0,64	0,86	0,84	0,73
Célkitűzés/ mentális felkészülés	M	10,43	10,22	9,56	9,92
	SD	2,42	2,75	2,76	2,38
	α	0,64	0,66	0,69	0,62
Koncentráló képesség	M	12,34	12,22	12,75	13,08
	SD	1,69	2,50	1,98	1,61
	α	0,48	0,72	0,63	0,55
Szorongás- mentesség	M	12,42	11,92*	12,43	13,32*
	SD	1,96	2,79	2,34	1,23
	α	0,76	0,75	0,69	0,47
Önbizalom/ teljesítmény- motiváció	M	11,91	11,92	12,38	12,48
	SD	1,80	2,27	2,25	1,61
	α	0,47	0,66	0,65	0,48
Edző általi irányíthatóság	M	13,03	13,74	12,91	12,92
	SD	1,85	2,23	1,80	1,75
	α	0,66	0,78	0,61	0,48

* $p < 0,05$

Diszkriminanciaanalízis

A különböző életkorú csapatok közötti kisszámú szignifikáns különbség felveti annak a gondolatát, hogy a vizsgált valószínűségi változókat összességében elemezve, melyek azok a releváns tényezők, amelyek ténylegesen szerepet játszanak a csoportok elkülönülésében. Az adatokon diszkriminanciaanalízist végeztünk, melyben a csoportok előzetesen adottak voltak. Arra voltunk kíváncsiak, hogy van-e olyan változó, amely alkalmas arra, hogy elkülönítse a csoportokat. Az eredmények arra mutatnak rá, hogy a pillanatnyi harag és az edző általi irányíthatóság ilyen tényezők. A két változó segítségével felírt egyenletek egyben a csoportbasorolás kritériumait is magukba foglalják:

U16 = $1,891 \times \text{pillanatnyi harag} + 5,255 \times \text{edző általi irányíthatóság} - 46,277$.

U18 = $2,187 \times \text{pillanatnyi harag} + 5,963 \times \text{edző általi irányíthatóság} - 59,750$.

U20 = $1,957 \times \text{pillanatnyi harag} + 5,407 \times \text{edző általi irányíthatóság} - 49,040$.

Felnőtt = $1,831 \times \text{pillanatnyi harag} + 5,286 \times \text{edző általi irányíthatóság} - 46,021$.

A diszkriminanciaanalízis elvégzése után további kérdések merültek fel. Ha ténylegesen a fenti két változó alapján tudunk különbséget tenni a csapatok között, akkor érdeklődésre tarthat számon, hogy a pillanatnyi harag/düh és az edző általi irányíthatóság milyen kapcsolatban van a többi változóval. Előfordul-e konzekvens együttjárás a különböző életkori csoportokon belül, esetleg teljesen eltérő belső szerkezetet találunk az egyes csapatok esetében. Többszörös többváltozós lineáris regressziót végeztünk, ahol a függő (magyarázandó) változó a pillanatnyi harag/düh és az edző általi irányíthatóság volt.

Regresszioanalízis (függő változó = pillanatnyi harag/düh)

Az U16-os csapat lineáris regressziós modellje alapján megállapíthatjuk, hogy a pillanatnyi depresszió és a pillanatnyi szorongás szintje prediktív tulajdonsággal bír a pillanatnyi haragra.

Pillanatnyi harag/düh (U16) = $0,543 \times \text{pillanatnyi depresszió} + 0,339 \times \text{pillanatnyi szorongás} - 1,803$.

Az „éppen most” állapot kiterjedten érvényesül a dühösebb, szorongóbb, depresszívebb hangulat irányába. Az U18-as csapat játékosainál egyértelműen a pillanatnyi szorongás és a pillanatnyi harag/düh kapcsolatát tudtuk kimutatni.

Pillanatnyi harag/düh (U 18) = $0,658 \times \text{pillanatnyi szorongás} + 1,661$.

Az U20 esetében is, hasonlóan az előző életkori csoport eredményéhez, a pillanatnyi szorongással való lineáris együttjárást találtuk.

Pillanatnyi harag/düh (U-20) = $0,817 \times \text{pillanatnyi szorongás} - 2,002$.

A felnőtt válogatott regressziós modellje lényegesen eltér a korábbi három csapat eredményétől. A pillanatnyi harag/düh fordított kapcsolatban van a koncentrálóképeséssel és a depresszióra való hajlammal.

Pillanatnyi harag/düh (Felnőtt) = $-0,623 \times \text{koncentrálóképeség} - 0,231 \times \text{alkati depresszió} + 22,694$.

Ebben az életkorban az agresszív impulzusok kieléese pozitív hatással bír a depresszió megjelenésére. Másrészt a kedvezőtlenebb emocionális állapot rövidtávon is ronthatja a koncentrálóképeséget.

Regresszioanalízis (függő változó = edző általi irányíthatóság)

A függő változóként kezelt edző általi irányíthatóság változó lineáris összefüggést mutatott a csapásokkal való megküzdés képességével és a pillanatnyi depresszióval a 16 évesek csoportjában. A modell szerint azok a csapattagok, akik könnyebben elfogadják az edző utasításait, magasabb pontszámot értek el a csapásokkal való megküzdésben, illetve alacsonyabb pontszámot produkáltak a pillanatnyi depresszióskálán.

Edző általi irányíthatóság (U16) = $0,552 \times \text{csapásokkal való megküzdés} - 0,260 \times \text{pillanatnyi depresszió} + 11,065$.

Az U18-as csapatnál hasonló eredményeket találtunk, mint az U16 csapatnál. Az edző általi irányíthatóság szoros lineáris kapcsolatot feltételez a csapásokkal való megküzdés képességével. Azok a játékosok, akik hallgatnak az edzőre, ebben az életkori csoportban is magasabb szintű csapásokkal való megküzdő képességgel jellemezhetők.

Edző általi irányíthatóság (U18) = $0,574 \times \text{csapásokkal való megküzdés} + 7,004$.

Az U20-asok modelljébe a független változók közül a kognitív szorongás, a pillanatnyi kíváncsiság és a kíváncsiságra való hajlam kerültek be. Az edzőmunka iránti érdeklődés (kíváncsiság) szoros összefüggésben van az edző által adott utasítások, feladatok elvégzésével. Az alacsonyabb kognitív szorongás az edző és versenyző közötti kommunikációs szintek – a korábbi életkorokhoz képest – változását sejtetik.

Edző általi irányíthatóság (U20) = $-0,240 \times \text{kognitív szorongás} - 0,203 \times \text{pillanatnyi kíváncsiság} + 0,138 \times \text{alkati kíváncsiság} + 16,878$.

A felnőtt válogatott lineáris regressziós modelljébe az alkati kíváncsiság került be. Hasonlóan az előző korosztályos válogatott (U20) eredményéhez, az érdeklődésre való hajlam fontos tulajdonságként szerepelt az edzés és mérkőzések közbeni kommunikáció során.

Edző általi irányíthatóság (Felnőtt) = $0,334 \times \text{alkati kíváncsiság} + 2,821$.

Megbeszélés

Az alkalmazott pszichometriai mérőeszközök megbízhatónak bizonyultak a különböző életkorú válogatott jégkorongs csapatok vizsgálata során. Az egészséges – részben hasonló beállítottságú (nappali szakos testnevelőtanár-hallgatói) – populációhoz képest magasabb haragra/dühre való hajlam feltehetően a sportágspecifikus magatartásból következik. Ebben a sportágban az agresszív viselkedés hosztilis és instrumentális formája egyaránt megtalálható. Az instrumentális agressziót a sportokban asszerítív (rámenős, domináns viselkedés) magatartásnak is nevezik és a megjelenését, illetve fokozatait a későbbi teljesítmény/eredmény szempontjából értékelik. A hosztilis agressziót, amely a hirtelen haragból/dühből táplálkozik – más sportágakhoz képest – a jégkorongban elnézőbben kezelik. A magyar jégkorongszabályok is egyre inkább közelítenek az amerikai jégkorongszövetség (NHL) szabályrendszeréhez. Ennek az a lényege, hogy amíg a játék hevében egymásnak eső két játékos talpon van, és a védősisak a fejükön van, a bírók azt felügyelik, hogy mások ne kapcsolódjanak bele a küzdelembe. Ha a sisak lekerül valamelyik játékos fejéről vagy leesnek a földre (jégre), akkor be kell szüntetni a „műsort”, a játékvezetők véget vetnek a birkózásnak. Sokkoló olvasni ezekező sorokat, azonban ha belegondolunk, hogy sportágak szűnnek meg, mert nincs megfelelő médiaérdeklődés, akkor érthető, hogy miért élnek a jégkorongsport jövőjét szem előtt tartó szakemberek a „cirkusz” jól bevált eszközével. A depresszióra való hajlam – az egyetemistákhoz képest – alacsonyabb szintje azt sugallja, hogy ebben a sportágban, ahol a szabályok részben engedik az agresszív impulzusok kiélését kevesebb frusztráció halmozódik fel, így a hangulatzavarok közül az egyik legsúlyosabb, kevésbé veszélyezteteti a játékosokat. Az egyes korcsoportok közötti különbségek azt támasztják alá, hogy az U20-as csapat játékosai magasabb alapfeszültséggel rendelkeztek a vizsgálat időpontjában és a haragra való hajlamuk is erősebb volt a többiekhez képest. Érthető ez az eredmény, ha belegondolunk, hogy az U20-as csapatból kerülnek ki a felnőtt válogatott játékosai. Feltehetően ez a korosztály minden megmérettetést fontos versenyhelyzetnek tekint és az ezzel együtt járó arousal-mintázatot produkálja. A másik két pszichometriai skála eredménye arra világított rá, hogy a felnőtt csapat tagjai a szorongás szempontjából kedvezőbb állapotban vannak, mint a többiek. Ebben a változóban lényeges különbség az U18-as csapattal szemben mutatkozott. A tapasztalt játékosok valószínűleg jobban tudják kezelni a váratlan eseményeket (stresszhelyzeteket), mint a fiatalabbak. A stresszkezelés szintje általában jó indikátora az élversenyzők sikereinek, hiszen a játék állandóan változó körülményei között új és új stratégiákat kell mobilizálni, folytonosan újfajta felada-

tokat kell megoldani. Úgy gondoljuk, hogy a felnőtt játékosok ismerik a saját optimális arousal zónájuk határait és megtanulták azt a kedvező teljesítmény érdekében korlátok között tartani (szabályozni).

A diszkriminanciaanalízis eredményei azt erősítik meg, hogy a pillanatnyi harag/düh a jégkorongsporton belül is csoportosító tényező. A csapatbanmaradás alapvető kritériuma a jó teljesítményhez való egyéni hozzájárulás fokozása. Az azonos poszton játszó játékosok egymás riválisai. A kezdőcsapatba kerülés bizonytalansága az erőtartalékok mozgósítását igényli. A kontakt sportjátékokban – amelyekben a testi kontaktusnak, az ütközéseknek kiemelt szerepe van – az agresszivitás szinten tartásával az arousal is magasabb szinten marad, ily módon a mobilizálhatóság és a figyelem is szinten tartható (Kerr, 1989; Grange, Kerr, 2010). Az edző általi irányíthatóság (edzhetőség) az edzőmunka maradéktalan elvégzésében és az edző és versenyző közötti harmonikus kapcsolatban nyilvánul meg.

Az edzés és versenyzés szempontjából fontos tényezők, mint a harag/düh állapotának kontrollálása, valamint az edzői utasítások maradéktalan végrehajtása, az egyes csapatoknál eltérő ok-okozati kapcsolatban állnak a többi vizsgált pszichológiai változóval.

Az U16-os csapat esetében a pillanatnyi harag/düh, a pillanatnyi depresszió és a pillanatnyi szorongás szintjével párhuzamosan halad. A kiszámítható edzői viselkedés, a terhelés-pihenés arányának szem előtt tartása, az életkori fejlődési sajátosságokat figyelembe vevő edzői kommunikáció segíti, hogy az edzéseken és a mérkőzéseken emocionális biztonságban érezzék magukat a játékosok. Ebből következik, hogy érdemes korán elkezdni a pszichés önszabályozó módszerek tanítását, elsajátítását, ami azután a későbbi individuális jó teljesítmény egyik alappillére lehet.

Az U18-as csapat vizsgálatánál azt találtuk, hogy a szorongásos állapot kapcsolatban van a pillanatnyi haraggal/dühvel. A 18 éveseknél még mindig fennáll az emocionális instabilitás, amely a legtöbb esetben kedvezőtlen hatással van a teljesítményre, elsősorban a mérkőzéseken való szereplésre.

Az U20-as csapat játékosainál is jól szembetűnik, hogy a szorongásos, frusztrált állapot hozható összefüggésbe leginkább a harag/düh előfordulásával. A felnőtt válogatott regressziós modellje lényegesen különbözik a másik három csapat eredményétől. A pillanatnyi harag/düh emelkedése a koncentrálókéesség romlásával jár együtt, ugyanakkor alacsonyabb depresszióra való hajlamot feltételez.

A felnőtt csapatban, az érett személyiséggel rendelkező játékos korosztály szerepel, ahol az agresszív ösztönkésztetések kiélése a depresszióra való hajlam csökkenésével jár együtt. A felnőtt jégkorong-

válogatott eredményei szerint a problémák azonnali megoldására törekvés – akár erőszakos eszközökkel is – a hangulatzavar előfordulási lehetőségét csökkenti. A pillanatnyi harag/düh negatív kapcsolata a koncentrálóképesseggel azt jelenti, hogy a személyiség szerveződésének magasabb szintjén, a jelentős teljesítményromlás elkerüléséhez a pillanatnyi állapot gyors szabályozása szükséges. A megtanult önszabályozó mechanizmusoknak ebben az életkorban már reflexszerűen kell működniük ahhoz, hogy a mérkőzés során a teljesítmény az elvárható szinten maradjon. A jól kondicionált relaxációs és mobilizációs készségek segítik az optimális arousal zónában tartani a játékos feszültségét és a mérkőzés változó körülményeihez jó alkalmazkodást biztosítanak.

A másik csoportképző változó, az edző általi irányíthatóság az U16-os csapat esetében a kedvezőbb csapásokkal való megküzdésben és az alacsonyabb pillanatnyi depresszióban nyilvánul meg. A serdülőkorú játékosok sikeres edzésében a szociális támaszt nyújtani képes edzői magatartás fontos szerepet játszik, amely ebben az életkorban hatékonyan segíti a stresszel való megküzdést és az enyhébb hangulati zavarok kontrollálását.

Az U18-as csapat játékosai hasonló függvénykapcsolattal jellemezhetők, mint az előző korosztály. A csapásokkal való megküzdés képessége és az edző általi irányíthatóság szoros lineáris kapcsolatban van egymással.

Az U20-as csapat eredményei azt tükrözik, hogy az edző általi irányíthatóság pozitív kapcsolatban van az alkati kíváncsisággal, és fordított összefüggést mutat a pillanatnyi kíváncsiság és a kognitív szorongás szintjével. Úgy tűnik, hogy ebben az életkori szakaszban a korábbinál nagyobb önállóságot igényelnek a játékosok és az edzőmunka tervezésébe való „beleszólásra”, azzal kapcsolatos véleménynyilvánításra igényt tartanak. Az edzői kommunikáció az alkalmazott gyakorlatok részletesebb magyarázata felé tolódik el, ami a felnőttkor küszöbén álló fiatal emberek részéről természetes igényként jelentkezik. Az edzés vezetését eddig uraló direkt utasításokat fel kell váltania a játékosokkal történő megbeszélésnek. A természetes érdeklődést felhasználva az edzés és versenyzés elméleti hátterét is megismertethetjük a versenyzőkkel, bevonva őket az edzőtervezés aktív folyamatába.

A felnőtt csapat eredményeinek vizsgálata egyértelműen alátámasztja, hogy a játékosokat egyenrangú partnerként kezelve tudjuk leginkább elérni a céljainkat. Az autokratikus vezetési stílus kizárja a játékosokat a tervezési-döntési folyamatból, ugyanakkor az autokratikus edzői módszerek a serdülő és a juniorkorú sportolók edzésének fontos vezetői magatartása. A felnőttkor küszöbén álló fiatal sportolókkal való kommunikáció más stratégiák alkalmazását igényli (konzultatív vezető stílus). Vizsgálá-

tunk fényt derített arra, hogy a felnőttkorú, híres és elismert sportolók edzése akkor valósulhat meg sikeresen, ha az edző bevonva a játékosokat az edzéstervezés folyamatába, konzultatív (csapat-) vezetői stílust alkalmaz.

Következtetések

- Az alkalmazott pszichometriai vizsgálóeljárások hatékonyan segítettek a különböző életkorú férfi jégkorongjátékosok emocionális folyamatainak megismerését.

- A jégkorongjáték sajátosságaiból következő megemelkedett feszültségi szintet (pillanatnyi harag/düh) detektáltuk. Megállapítottuk, hogy a magasabb feszültségi szint kontrolljának elégtelenségéből fakadóan, a fiatalabb életkorban az emocionális szabályozás instabillá válik. A felnőtt, tapasztalt versenyzők megtanulták az emocionális folyamatokat kontrollálni. Teljesítményük egyik fontos összetevője a koncentrálóképeség színvonala. A feszültségi szintet jól bevált módszerekkel hatékonyan lehet szabályozni. Javasoljuk az említett módszerek (autogén tréning, mentáltréning stb.) fiatalabb életkortól történő oktatását, gyakorlását.

- Az edzhetőség (edző általi irányíthatóság) a teljesítmény szempontjából lényeges összetevő. Eredményeink szerint a különböző életkorú versenyzők eltérő edzésvezetési stratégiákat igényelnek. Az életkor előrehaladtával az edzői kommunikáció hatékonysága attól függ, hogy a szakember mennyire képes a tanítványokat aktívan bevonni az edzéstervezés folyamatába.

- Úgy tűnik, hogy a felnőtt jégkorongozóknál az agresszív impulzusok intenzívebb kiélése csökkenti a depresszióra való hajlamot.

Irodalom

- Balassa, L., Kudar, K. (2004): *Relationship between STPI-Y Scales and Lifestyle Defense Mechanisms Inventory measures at male and female PE students*. 2th International Conference of Stress and Anxiety Research Society. Amsterdam, Holland, 10-12. July. Abstract, 87. p.
- Bushman, B. J., Wells, G. L. (1998): Trait aggressiveness and hockey penalties: Predicting hot tempers on the ice. *Journal of Applied Psychology*, 6. 969-974.
- Gee, C. J., Leith, L. M. (2007): Aggressive behavior in professional ice hockey: A cross-cultural comparison of North American and European born NHL players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8. 567-583.
- Géczi, G., Tóth, L., Sipos, K., Fügedi, B., Dancs, H., Bognár, J. (2009): Psychological profile of Hungarian national young ice hockey players. *Kinesiology*, 1. 88-96.

- Goudas, M., Theodorakis, Y., Karamousalidis, G. (1998): Psychological skills in basketball: Preliminary study for development of a Greek form of the Athletic Coping Skills Inventory-28. *Perceptual and Motor Skills*, 86. 59-64.
- Grange, P., Kerr, J.H. (2010): Physical aggression in Australian football: A qualitative study of elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 11, 36-43.
- Hagtvet, K. A., Hanin, Y.L. (2007): Consistency of performance-related emotions in elite athletes: Generalizability theory applied to the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 1. 47-72.
- Hanin, Y. L. (1986): State-Trait Anxiety Research on Sports in the USSR. In Spielberger, C. D., Diaz-Guerrero, R. (Eds): *Cross-Cultural Anxiety*, 3. 45-64.
- Hanin, Y. L. (1989): Interpersonal and intragroup anxiety in sports. In Hackfort, D., Spielberger, C.D. (Eds): *Anxiety in sports. An international perspective. The series on health psychology and behavioral medicine*. Hemisphere Publ., New York. 19-38. p.
- Hanin, Y. L. (1997): Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1. 29-72.
- Hanin, Y. L. (Ed.) (2000): *Emotions in sport*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Hardy, L. (1990): A catastrophe model of performance in sport. In Jones, J. G., Hardy, L. (Eds): *Stress and performance in sport*. Wiley, New York. 81-106. p.
- Jelinek, Zs. (2000): *The personality correlates of the physical vulnerability in sports*. ELTE, Budapest. MSc Thesis.
- Jelinek, Zs., Oláh, A. (2000): *Examination the background of athletic injury: Psychological immune system, life stress and coping skills*. 21th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society. 20-22. July 2000, Bratislava. Abstracts, 71. p.
- Kerr, J. H. (1997): *Motivation and emotion in sport: Reversal theory*. Taylor & Francis, East Sussex, UK.
- Kyprianou, P., Sipos, K. (2005): *Reliability examination of the Greek Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28-G) results for team sport athletes in Cyprus*. 26th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society. 21-23. July 2005, Halle (Saale). Abstracts, 32-33. p.
- Landers, D.M. (1978): Motivation and performance: The role of arousal and attentional factors. In Straub, W. (Ed.): *Sport psychology an analysis of athlete behavior*. Movement Publications, New York. 78-85. p.
- Lougehead, T. M., Leith, L. M. (2001): Hockey coaches' and players' perceptions of aggression and the aggressive behavior of players. *Journal of Sport Behavior*, 24. 394-407.
- Majoross, K., Tóth, L., Lénárt, Á. (2004): *A study on STPI-Y, CSAI-2, ACSI-28 and Lifestyle Defense Mechanism in student groups of coaching and sport management*. 25th International Conference of Stress and Anxiety Research Society, Amsterdam. 10-12. July 2004. Abstract. 122. p.

- Martens, R., Vealey, R. S., Burton, D. (1990): *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- McCarthy, J.F., Kelly, B.R. (1978): Aggression, performance variables, and anger self-report in ice hockey players. *Journal of Psychology*, 99. 97-101.
- Patmore, A. (1979): *Playing on their nerves. The sport experiment*. Stanley Paul, London.
- Sheldon, J.P., Aimar, C.M. (2001): The role aggression plays in successful and unsuccessful ice hockey behaviours. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72. 304-309.
- Sipos, K., Kudar, K., Bejek, K., Tóth, L. (1999): *Standardisation and Validation of the Hungarian Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) of Martens et al.* (1990). 20th International Conference of STAR, Cracow. 12-14. July 1999. Abstract, 131. p.
- Sipos Kornél, Spielberger, C. D. (2005): A State-Trait Personality Inventory Form Y (STPI-Y) és a Lifestyle Defense Mechanisms (LDM) skálák magyar változatával szerzett első tapasztalatok. *Kalokagathia*, 1-2. 73-91.
- Smith, R. B., Schutz, R. W., Smoll, F. L., Ptacek, J. T. (1995): Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17. 379-398.
- Spielberger, C. D. (1995): *Revised State-Trait personality inventory (STPI FormY). Scoring information for the revised STPI*. (Manuscript)
- Tóth, L., Géczi, G., Sipos, K., Bognár, J. (2010): Psychological characteristics of competitive different age groups of Hungarian national team ice hockey players. *Kalokagathia*, 2-3. 91-102.

UTÁNPÓTLÁSKORÚ JÉGKORONGOZÓK SPORTMOTIVÁCIÓI ÉS AZ ÁLTALUK ÉSZLELT MOTIVÁCIÓS KÖRNYEZET HATÁSA A MENEDZSERI KÖRNYEZETRE

**The sportmotivation of the youth ice hockey players
and the effect of their perceived motivational climate
on the manager milieu**

- **Géczi Gábor¹**
- **Bognár József²**
- **Révész László²**
- **Benczenleitner Ottó³**
- **Velencei Attila⁴**

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar

¹ Sportmenedzsment és Rekráció Tanszék

² Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék

³ Atlétika Tanszék

⁴ Nemzeti Sport Intézet

Összefoglaló

A hazai jégkorongozás fejlődése az utóbbi években felgyorsult, ebben a változó, átalakuló környezetben kell az utánpótláskorú jégkorongozóknak felnőni és megfelelően teljesíteni. A klubéletben kialakult struktúrák, a menedzseri környezet átalakítását a fiatalok által tapasztaltak nagyban befolyásolják, a változások sebességénél, az érintett területénél érdemes a sportágban benne élő fiatalok észleléseit is számításba venni a tervezéskor. A klubok edzői kara szintén átalakulóban van, még dolgoznak idősebb edzők, akik a régi metodika szerint dolgoznak, és már nagy számban vannak fiatalabb edzők, akik a megújított edzőképzésben vettek részt. A szülők hozzáállása is igen heterogén, nagymértékben függ a klubokban lévő általános jégkorongkultúrától. Az említett faktorok meghatározóak a fiatal sportolók motivációjában, melyek megismerését célozták meg a szerzők.

Kulcsszavak: jégkorong, válogatott, motiváció, ego, környezet.

Abstract

The Hungarian ice hockey is developing faster in the past few years; the youth players should grow up in this climate and also perform well. The athletes' observations in the Hungarian clubs may change the plan of the transition of the structures, the circumstances of the management. The members of the club coaches are changing as well, there are working old style coaches, but more coaches were learned in the new system, which follows the best practices from the ice hockey world. The attitude of the parents has wide diversity; it depends on the ice hockey culture of their club. These factors are determinative in the players' motivation, knowing more about these factors our aim with this investigation.

Key-words: ice hockey, national team, motivation, ego, climate.

Bevezetés

A jégkorongban, mint minden egyéb sportágban a sportolók motivációja fontos tényező a tehetségük kibontakoztatásában. A kutatók számára szintén fontos terület, sok hasznos információval tudnak szolgálni a gyakorlatban dolgozó szakemberek részére. A tehetség-összetevőkből az intraperszonális (személyen belüli) tényezőket *Renzulli* (1978) tárta fel, és eredményeivel megállapítást nyert, hogy nem elegendő csak ezt a területet elemezni, hiszen a kontextuális környezetnek (*Mönks, Knoers*, 1997) jelentős szerepe van a képességek kibontakozásában. Az edző személye, az edzőskörülmények, a felszerelés és az egyesületen belüli morál eredményesen hat a teljesítmény fejlődésére, azonban, ha ezek nem megfelelően és nem összhangban működnek, akkor teljesítményromlást eredményezhetnek.

Gagné (1991) modelljében két terület hatását emeli ki az életkornak megfelelő teljesítményben, a genetikailag meghatározott adottságokat, illetve a fejlesztés folyamatát. A folyamatra a szerző szerint további két tényező hat, maga az egyén az intraperszonális tényezőkön keresztül, valamint a környezet. A genetikai adottságokra helyezi elsősorban a tehetséggondozás folyamatát, azonban nem kizárólagos szerepet tulajdonít ennek, hanem *Mönks* és *Knoers*höz hasonlóan az edzés jelentőségét kihangsúlyozva, az edző által irányított folyamat hatását értelmezi.

Kutatásunkban két sportpszichológiai kérdőívet használtunk fel, amelyek a motiváció iránti kérdéseinkre voltak hivatottak választ adni. Az Észlelt motivációs környezetet taglaló kérdőív (*Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2, PMCSQ-2*) kitöltésével a sportolókat körülvevő motivációs környezetről szerzünk információkat, melyet

Newton, Duda és Yin (2000) fejlesztettek ki a feladatközpontúság és az egomotivációs összetevők meghatározására Ames és Archer (1988), valamint Nicholls (1989) munkáinak alapján. Ebben a tesztben numerikus skálán 1-től 5-ig kell megjelölni a sportolónak a választát, a legkisebb szám esetén a teljes egyet nem értés, míg az 5-ös esetében a teljes egyetértés a válasz. A magyar verziót Révész és munkatársai (2008) írták le és a teszt belső konzisztenciaszintjét 0,65-0,92 határozták meg. A Sport Motivation Survey (SMS) kifejezetten a sport és a testnevelés területére lett kifejlesztve. A 28 kérdéses kérdőív (skála 1-től 7-ig) által juthatunk hozzá a sportolók intrinsic, extrinsic és amotivációs értékeihez (Pelletier és mtsai, 1995). A kérdőív belső konzisztenciája 0,69 és 0,85 között van, a magyar verziót (0,63-0,80) Tsang és munkatársai igazolták 2005-ben. Már végeztünk méréseket a két kérdőívvel korábban is, azonban csak egy korcsoport esetében használtuk fel őket (Géczi, 2009).

A kutatások eredményeit figyelembe vettük, mind a sportágfejlesztési stratégia megírásakor, mind pedig a szövetségi központi programok kialakításakor (Géczi, 2011). A szövetségi programok esetében a menedzseri környezet elemei már megközelítik a nagy hokikultúrák jellemzőit, amely fontos a motivációs bázis szempontjából.

Kérdések

Jelen tanulmányban két fő területre fókuszáltunk. Arra kerestünk választ, hogy az egyes korosztályok különböznek-e a feladatközpontúság, az ego, illetve a motiváció tekintetében, valamint igyekeztünk választ találni arra a kérdésre: vajon az egyes korosztályok az egyes mért változók tekintetben elkülöníthetőek-e és ha igen, mely változók mentén?

Hipotézisek

Összhangban a releváns szakirodalmi háttérrel, a megfogalmazott kutatási kérdésekkel a következő hipotéziseket fogalmaztuk meg:

H1: A fiatalabb korosztályos válogatott jégkorongozók feladatközpontúság tekintetében alacsonyabb értéket érnek el, mint az idősebbek.

H2: A fiatalabb sportolók körében alacsonyabb egoszintet mérünk, mint az idősebbek között.

H3: A felmért fiatal jégkorongozók az életkori csoportok vetületében a mért változók mentén elkülönülnek.

Módszerek

A kutatás populációja 14-17 éves válogatott jégkorongozók ($N = 66$, ebből N_{14} évesek = 23, N_{15} évesek = 25, N_{16-17} évesek = 18) voltak. Mintaválasztás nem történt, a populáció minden tagját bevontuk a vizsgálatba. Alkalmazott tesztek: Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2) és Sport Motivation Scale (SMS). A PMCSQ-2 teszt esetében vizsgáltuk a Kooperatív tanulás, a Csapaton belüli szerep és a Fejlődésre való törekvés értékeit – ezek az alsókálák a feladatközpontúság eredményeit adják, valamint az egoorientációt (alsókálák ebben az esetben: Hibázástól, büntetéstől való félelem, Egyenlőtlen elismerés, Csapaton belüli rivalizálás). Az SMS-kérdőív alsókálái a motivációhiány, valamint a külső és a belső motiváció.

A sportolók a teszteket egy központi összetartáson töltötték ki, kutatói felügyelet mellett. A tesztek kitöltésére összesen 30 percet kaptak, amennyiben kérdésük volt, azt a kutatás vezetőjének tehették fel. A hipotéziseink igazolására az adatokon SPSS 17.0 statisztikai szoftver segítségével varianciaanalízist, illetve diszkriminanciaanalízist futattunk le, a szignifikanciaszintet 0,05-nél állapítottuk meg.

Eredmények

A sportolók először a PMCSQ-2 tesztet töltötték ki. A teszt két fő részből állt, az egyik a feladatközpontúságot, a másik az egoszintet mérte. A feladatközpontúság alsókálái a következők voltak:

- Kooperatív tanulás.
- Csapaton belüli szerep.
- Fejlődésre való törekvés.

A leíró statisztikai eredmények (1-3. táblázat) azt mutatják, hogy az egyes képzett változók normális eloszlást mutatnak (a szórásértékek nem túl magasak, az eloszlásferdeség és -csúcsosság értékei minden esetben a -1 és +1 értékek közé esnek), így a további elemzések elvégezhetőek. Mindezt megerősíti a Kolmogorov-Smirnov- és a Shapiro-Wilk-féle normalitásvizsgálatok eredménye is.

1. táblázat: A kooperatív tanulás, a Csataton belüli szerep és a Fejlődésre való törekvés leíró statisztikai eredményei

	Kooperatív tanulás	Csataton belüli szerep	Fejlődésre való törekvés
Elemszám	66	66	66
Hiányzó adat		0	0 0
Számtani középérték	16,47	20,89	36,08
SD	2,68	2,41	3,24
Ferdeség	-0,43	-0,20	-0,78
Csúcsosság	0,00	-0,53	0,67

Az ego alszkálái az alábbiak:

- Hibázástól, büntetéstől való félelem.
- Egyenlőtlen elismerés.
- Csataton belüli rivalizálás.

2. táblázat: Hibázástól, büntetéstől való félelem, az Egyenlőtlen elismerés és a Csataton belüli rivalizálás leíró statisztikai eredményei

	Hibázástól, büntetéstől való félelem	Egyenlőtlen elismerés	Csataton belüli rivalizálás
Elemszám	66	66	66
Hiányzó adat		0	0 0
Számtani középérték	15,15	18,12	8,94
SD	5,59	7,27	2,44
Ferdeség	0,67	0,54	0,29
Csúcsosság	0,57	-0,24	-0,56

A tanulók a PMCSQ-2 teszt után a Sport Motivációs Kérdőívet (SMS) töltötték ki. Ennek a modulnak az aleggységei a következők:

- Motiváció hiánya skála.
- Külső motiváció.
- Belső motiváció.

3. táblázat: Az SMS-teszt alskáláinak leíró statisztikai eredményei

	Motiváció hiánya	Külső motiváció	Belső motiváció
Elemszám	66	66	66
Hiányzó adat	0	0	0
Számtani középérték	6,30	57,56	70,57
SD	2,07	11,15	10,08
Ferdeség	0,87	-0,85	-0,80
Csúcsosság	0,77	0,76	-0,14

A csoportok közötti különbséget varianciaanalízissel igyekeztünk feltárni. A 4. táblázat a feladatközpontúság és az ego tekintetében mutatja az ANOVA-eredményeket. Látható, hogy a három csoport egyetlen mért változó esetében mutat szignifikáns eltérést a csoportok átlageredményei között, ez pedig a Hibázástól, büntetéstől való félelem ($F = 4,242$; $p < 0,05$). A 15 évesek azok, akik a legjobban félnek attól, hogy valamilyen hibát követnek el, a Tukey-próba azt mutatta ki, hogy a középső korcsoport elkülönül a legidősebbektől, akiknél a legalacsonyabb értéket mértük ezen változó esetében.

Az életkort, mint független változót figyelembe véve, az SMS-teszt esetében szintén egyetlen változó, a Külső motiváció mutat statisztikai különbséget. Minél idősebb a jégkorongozó, a motiváció e fajtája annál kisebb értéket vesz fel, a Tukey-próba különbséget mutatott a legfiatalabb és a legidősebbek között (5. táblázat).

Az ANOVA-analízis mellett olyan többváltozós módszert is alkalmaztunk, amely segítségével be tudtuk azonosítani azokat a tényezőket (változókat), amelyek szignifikánsan megkülönböztetik a vizsgált csoportokat. Ez a többváltozós eljárás a diszkriminanciaanalízis.

Az analízis eredménye azt mutatja, hogy a mért változók közül a Hibázástól, büntetéstől való félelem és a Külső motiváció az, amelyek hozzájárulnak a diszkriminanciafüggvényhez, azonban a mért Wilks'-lambda értékek kifejezetten magasak. Az Box's M elemzés eredménye szignifikáns, ezek szerint nem teljesül varianciahomogenitás feltétele sem (6. táblázat).

4. táblázat: A PMCSQ-2 teszt alskáláinak ANOVA statisztikai eredményei az életkor vetületében

Mért változók		Csoportok	N	Mean	F	p
TASK, feladat- központúság	Kooperatív tanulás	14 évesek	23	17,00	0,688	NS
		15 évesek	25	16,16		
		16-17 évesek	18	16,22		
	Csapaton belüli szerep	14 évesek	23	20,87	0,024	NS
		15 évesek	25	20,84		
		16-17 évesek	18	21,00		
	Fejlődésre való törekvés	14 évesek	23	36,39	0,586	NS
		15 évesek	25	35,52		
		16-17 évesek	18	36,44		
Ego	Hibázástól, büntetéstől való félelem	14 évesek	23	14,39	4,242	p<0,05
		15 évesek	25	17,48		
		16-17 évesek	18	12,89		
	Egyenlőtlen elismerés	14 évesek	23	17,65	2,833	NS
		15 évesek	25	20,52		
		16-17 évesek	18	15,39		
	Csapaton belüli rivalizálás	14 évesek	23	8,96	1,115	NS
		15 évesek	25	9,40		
		16-17 évesek	18	8,28		

5. táblázat: A SMS-teszt alskáláinak ANOVA statisztikai eredményei az életkor vetületében

Mért változók		Csoportok	N	Mean	F	p
Motiváció	Motiváció hiánya	14 évesek	23	7,22	1,838	NS
		15 évesek	25	6,08		
		16-17 évesek	18	5,44		
	Külső motiváció	14 évesek	23	62,09	3,394	p<0,05
		15 évesek	25	56,16		
		16-17 évesek	18	53,72		
	Belső motiváció	14 évesek	23	72,43	0,875	NS
		15 évesek	25	69,64		
		16-17 évesek	18	68,67		

6. táblázat: A diszkriminanciaanalízis eredményei

Változók	Wilks' lambda	F	df1	df2	Sig.
Kooperatív tanulás	0,979	0,688	2	63	0,506
Csapaton belüli szerep	0,999	0,024	2	63	0,976
Fejlődésre való törekvés	0,982	0,586	2	63	0,560
Hibázástól, büntetéstől való félelem	0,881	4,242	2	63	0,019
Egyenlőtlen elismerés	0,917	2,833	2	63	0,066
Csapaton belüli rivalizálás	0,966	1,115	2	63	0,334
Motiváció hiánya	0,945	1,838	2	63	0,168
Külső motiváció	0,903	3,393	2	63	0,040
Belső motiváció	0,974	0,857	2	63	0,430

Az eredmények alapján tehát kijelenthetjük, hogy az életkori csoportok tekintetében a kilenc változó mentén nem különíthetők el a fiatal válogatott jégkorongozók.

Következtetések, ajánlások

Munkánk során két fő területen feltett kérdésre tudunk válaszolni, először arra, hogy az egyes korosztályok különböznek-e a feladatközpontúság, az ego, illetve a motiváció tekintetében?

A kérdésre a vizsgált minta alapján a PMCSQ-2 esetében a három csoport egyetlen mért változó esetében mutat szignifikáns eltérést a csoportok átlageredményei között, ez pedig a Hibázástól, büntetéstől való félelem ($F = 4,242$; $p < 0,05$), melyet a 15 évesek produkáltak.

Az SMS-kérdőív válasza alapján szintén egyetlen változó, a Külső motiváció ($F = 3,394$, $p < 0,05$) mutat statisztikai különbséget.

Másodszor arra a kérdésre kerestük a választ, vajon az egyes korosztályok az egyes mért változók tekintetben elkülöníthetők-e és ha igen, mely változók mentén?

A PMCSQ-2 alapján a Hibázástól, büntetéstől való félelem esetében a 15 évesek azok, akik a legjobban félnek attól, hogy valamilyen hibát követnek el. A Tukey-próba kimutatta, hogy a középső korcsoport szignifikánsan elkülönül a legidősebbektől, akiknél a legalacsonyabb értéket mértük e változó esetében.

Az SMS-kérdőív esetében a vizsgált minta alapján kijelenthetjük, hogy minél idősebb a jégkorongozó, a motiváció e fajtája annál kisebb

értéket vesz fel, amit különbségként mutatott ki a legfiatalabb és a legidősebbek között.

Válaszok a hipotézisekre

H1: A fiatalabb korosztályos válogatott jégkorongozók feladatközpontúság tekintetében nem alacsonyabb értéket értek el, mint az idősebbek. A vizsgált mintán feltevésünk *nem igazolódott be*.

H2: A fiatalabb sportolók körében nem mértünk alacsonyabb egoszintet, mint az idősebbek között. A feltevésünk *nem igazolódott be*.

H3: Az a feltételezésünk, hogy a felmért fiatal jégkorongozók az életkori csoportok vetületében a mért változók mentén elkülönülnek, a Hibázástól, büntetéstől való félelem esetében kimutatható volt, tehát feltevésünk *részben igazoltnak tekinthető*.

Ajánlasként az fogalmazható meg, hogy a motivációs összetevők jobb megismerésével a jégkorongozók teljesítményére ható tényezőket jobban meg lehet érteni, ezáltal a tudás birtokában változásokat is lehet alkalmazni. Az észlelt motivációs környezetre vonatkozó adatokat a megfelelő fejlesztési folyamatok kialakításakor, a menedzseri környezet változtatásánál érdemes lenne minden klubban figyelembe venni, nemcsak a Magyar Jégkorong Szövetség központi programjainál. Fontos lenne az egész magyar sport fejlődésének szempontjából, hogy a sportszakemberek pontosan értsék a sportolóikban működő folyamatokat, ezek hiányában a tehetség nem tud genetikai optimum szintjére érni, hiszen a kiegészítés, a drop-out jelenség is összefüggésbe hozható a nem megfelelő fejlesztéssel.

Irodalom

- Ames, C., Archer, J. (1988): Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 80. 260-267. p.
- Gagné, F. (1991): Toward a differentiated model of giftedness and talent. In Colangelo, D., Davis (Ed.): *Handbook of gifted education*. Allyn and Bacon, Boston. 65-80. p.
- Géczi Gábor (2009): *Success and talent development as indicated by motor tests and psychometric variables of u18 ice hockey players*. PhD-disszertáció. Semmelweis Egyetem, Budapest.
- Géczi Gábor (2011): *A jég hátán*. Sportágak versenye. MSTT, Budapest.
- Mönks, F. J., Knoers, A. M. P. (1997): *Ontwikkelingspsychologie*. Van Gorcum, Assen.

- Newton, M., Duda, J. L., Yin, Z. (2000): Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 4. 275-290.
- Nicholls, J. G. (1989): *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Harvard University Press, Cambridge, MA.
- Pelletier, L. G., Fortier, M., Vallerand, R. J., Briere, N. M., Tuson, K. M., Blais M. R. (1995): The Sport Motivation Scale (SMS-28). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol. 15. 35-53.
- Renzulli, J. (1978): *The Enrichment Triad Modell: A guide for developing defensible program for gifted and talented*. Creative Learning Press.
- Révész László, Bognár József, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella, Kovács T. László (2008): A Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2) kérdőív hazai alkalmazásának lehetősége. *Kalokagathia*, 2-3. 147-163.
- Tsang, E. C. K., Szabó, A., Soós, I., Bute, P. (2005): A Study of Cultural Differences in Motivational Orientations towards Sport Participation of Junior Secondary School Children in Four Cultures. *Journal of Physical Education and Recreation*, 1. 44-50.

A MAGYAR LABDARÚGÓ-VÁLOGATOTTAL VÉGZETT SPORTPSZICHOLÓGIAI MUNKA

The sport psychological work did with the Hungarian national football team

- **Nagy Sándor**

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Sporttudományi Doktori Iskola

Összefoglaló

A szerző a Magyar Labdarúgó Szövetség megbízásából 2007 és 2010 között dolgozott a nemzeti labdarúgó-válogatott mellett. Tanulmányában az itt végzett sportpszichológiai munkafolyamatot ismerteti, bemutatja az alkalmazott diagnosztikai eszközöket, azokat a módszertani irányzatokat, amelyeket a csapattal való együttműködésben alkalmazott, különös tekintettel a csoportos konzultáció, a T-csoport, a neurolingvisztikus programozás (NLP), és a mentáltréning elemeinek alkalmazási lehetőségére. Bemutatott néhány olyan technikát, amelyeket nagyon hatékonyan lehet alkalmazni a csapatteljesítmény javítására, úgymint a célprogramozás, a coaching, a visszajelző keret, a figyelemtréning és a különböző tematikus tréningjátékok.

Kulcsszavak: labdarúgás, sportpszichológia, coaching, csapatépítés, csapat-hatékonyág, csoportmódszerek.

Abstract

I was assigned to work with the Hungarian football team between 2007 and 2010 by the Hungarian Football Federation. In my study, I described this sports psychological labour process, demonstrating mainly the psychological method and process I applied while working with the team. In the study, I also introduced the diagnostic tools and the methodology I used in this job, focusing on the application potential of elements such as group consultations, T-groups, neuoro-linguistic programming (NLP) and mental training. I introduced some techniques that can be used very effectively to improve team performance, such as target programming, coaching, feedback framework, attention training and different thematic training games.

Key-words: football (soccer), sportpsychology, coaching, group methods, team effectiveness, team building.

„Mindig egy Belső Játék játszódik le az elmédben,
függetlenül attól, hogy milyen külső játékot játszol.
A külső játékod sikere és kudarca között az a különbség,
hogy mennyire vagy tudatában ennek a Belső Játéknak.”

(Tim Gallwey)

Bevezetés

A sportpszichológia, mint alkalmazott pszichológiai ág, több tudomány határterületén helyezkedik el. Így nem hagyhatóak figyelmen kívül az ismeretelméletek, a sporttudományos ismeretek, az egészségtudományos eredmények, és a különböző pszichológiai elméleti irányzatok eredményei sem. Meglehetősen sokszínű maga a sportpszichológia is, mint tudomány. Pszichológiai értelemben is több elméleti és gyakorlati módszertani irányzat választható és alkalmazható a szakemberek számára. A sportpszichológia egyik fő területe a sportolói közösségekben, a sportcsoportokban vagy csapatsportágakban végzett gyakorlati munka. A nemzetközi gyakorlatban ma már természetes a sportpszichológusok részvétele a csapatok mellett működő szakmai stábokban. A hazai csapatok is egyre inkább igénybe veszik a sportpszichológia által nyújtott lehetőségeket. A sportcsapatok hatékonyabb működésének segítése, a csapatépítés pszichológiai támogatása – és ez által a csapattagok, valamint az egész csapat teljesítményének fokozása érdekében – fontos területe a sportpszichológiának. A csapatokkal dolgozó pszichológusnak az egyéni fejlesztési lehetőségeken túl tisztában kell lennie a csoportfolyamatokkal, a csapatdinamikával, a kohéziót befolyásoló tényezőkkel, a vezetési és kommunikációs jelenségek törvényszerűségeivel. Az egyéni és a csapatteljesítmények pszichológiai összetevőinek eltéréseiből adódik, hogy a csapat eredményessége nem csupán az együttest alkotó tagok egyéni teljesítőképességeinek összege. Napjainkban egyre szaporodnak a sportágspecifikus pszichológiai tanulmányok, könyvek a nemzetközi szakirodalomban. A munkák szerzői egy-egy sportággal hosszú éveken át eltöltött gyakorlati sportpszichológiai tapasztalatok, és elméleti kutatási eredmények felhasználásával tesznek kísérletet arra, hogy az adott sportágban speciálisan alkalmazható pszichológiai ismereteket és gyakorlati módszereket leírják. Így találkozhatunk a tenisz, a golf, a labdarúgás stb. pszichológiájáról szóló szakirodalommal, illetve beszélhetünk az ezekkel a sportágakkal foglalkozó teniszpszichológus, golfpszichológus,

futballpszichológus, és más sportágspecifikus szakemberekről. Ez csak ott lehetséges, ahol a sportágak felőli igény nagy, és a képzett szakemberek kínálata ezzel összhangban van. A hazai sportszövetségek és -egyesületek körében is egyre nagyobb az igény sportpszichológusok bevonására a különböző csapatsportágakban. A megindult sportpszichológus-képzés segítségével egyre nagyobb az esély arra, hogy a sportpszichológusok sportág iránti affinitása mind gyakrabban találkozzon a sportági igényekkel.

Dolgozatomban a magyar labdarúgó-válogatottal végzett sportpszichológiai munkát foglalom össze. 2007-től 2010-ig dolgoztam a nemzeti válogatott stábjában. Ez alatt az idő alatt két szövetségi kapitánya volt a csapatnak, két különböző koncepció, vezetői stratégia szerint dolgozó edző mellett folytatólagosan végeztem a munkámat.

Irodalmi áttekintés

Már a szociálpszichológia és a sportpszichológia kezdetét egyaránt jelentő Triplett-kísérletek (1898) is vizsgálták az együttes tevékenységek társas hatásainak törvényszerűségeit (Weinberg, Gould, 1995). Triplett többek között az együttműködés és versengés jelenségeit tanulmányozta, így a társas serkentést, ami azt jelenti, hogy például a kerékpárversenyzők ugyanazt a versenytávot társak jelenlétében gyorsabban teljesítik, mint egyedül. Az egyéni versenyszámokban az ellenfeleknek is van facilitáló szerepe (természetesen gátló szerepe is), az úgynevezett *ko-aktív* típusú csapatsportágakban a csapattársaknak is fokozott serkentő hatása van. Az olyan interaktív jellegű csapatsportágakban, mint a labdajátékok, még erősebb lehet a játékosok egymásra való teljesítményt elősegítő hatása. A versenyeken, mérkőzéseken részt vevő egyéni és csapatsportolók teljesítményét a társak és ellenfelek jelenlétén kívül a közönség támogató vagy ellenséges magatartása nagymértékben alakítja. A csapatsportágak között a feladatkohézió alapján három különböző típust különböztetünk meg (Weinberg, Gould, 1995). Egyik a már említett *ko-aktív* típusú csapatok, ahol az egyénileg elért eredmények, teljesítmények összeadódnak (pl. a vívás csapatversenyszámjai), de a versenyzők gyakorlatilag egymástól függetlenül szerepelnek. A másik típus az *interaktív* csapatok, ahol a csapattársakkal való folyamatos interakcióban alakul ki a közös teljesítmény és az eredmény (ilyenek a sportjátékok, a labdajátékok). A harmadik típus a kevert, *ko-aktív* és *interaktív* csapatok, ahol a csapattagok az egyéni teljesítményeikkel úgy járulnak hozzá a közös teljesítményhez, hogy valamilyen mértékben van lehetőség az egymással folytatott interakcióra, s eközben együtt igyekeznek elérni a közös célt (ilyen pl. a kajakkenu vagy az evezés csapathajó-versenyszámjai). A kevert típusúaknál

közepes, a ko-aktívnál alacsony, míg az interaktív csapatoknál a legmagasabb a kohézió. Tehát a labdarúgás egy interaktív, magas kohéziójú sportág.

Szociálpszichológiai értelemben különbség van az emberek egy időben és azonos térben való gyülekezete, a csoport és a tömeg között. Sportpszichológiai szempontból még a csoport és a csapat között is különbséget kell tennünk a meglévő hasonlóságok mellett. A csoportot és a csapatot is közös célok jellemzik, és mind a kettőnek a tagjai együttes tevékenységet végeznek, valamint a tagok között interakció történik, ezek egyben a feltételei is a csoportnak. A csoport az egymással meghatározott szerepviszonyban álló egyének olyan együttese, ahol az egyes tagok viselkedését a kollektíva által kialakított és követett értékek, normák szabályozzák. A csapattá alakulás folyamata a sportban még további ismérvekkel rendelkezik. Ez a folyamat, a kiscsoportok fejlődése négy szakaszból áll. A (1) *formálódás* szakaszában a csapattagok között elindulnak az interperszonális formális és informális kapcsolatok. Ezekben az edző is részt vesz, de még nem alakult ki a mitudat. A (2) *viharzás* fázisában elindul a csapat tagjai között egy küzdelem a pozícióért, mivel a csapat egy – vezetők által – meghatározott céllal, feladattal jött létre. Mindenkinnek a szerepét, feladatát, pozícióját kijelöli az edző, ami csökkenti a bizonytalanságot. Mégis harc folyik (pl. a kezdőcsapatba kerülésért) az azonos posztion játszó játékosok között, gyakoriak a konfliktusok. Ilyenkor nagyon fontos az edző részéről a világos, tárgyilagos kommunikáció a szerepek tisztázásában. A (3) *normalizálódás* szakaszába érkezve a közös cél elérése érdekében kezd kialakulni a megfelelő együttműködés, a csapattagok egyre inkább tudnak azonosulni a csapatban elfoglalt helyükkel, szerepükkel, és alá tudják rendelni egyéni érdekeiket a közösség érdekeinek, erősödik a kohézió, növekszik a csapategység, a tagok hatékonysága, elismertsége és elégedettsége. A (4) *teljesítés* fázisában kialakul a megfelelő csapatszerkezet, befejeződik a strukturálódás, a pályán kívül és belül, javulnak az interakciók. A csapattagok szerepe megszilárdul, a teljesítmények elérésére fókuszálnak, ebben támogatják egymást, és a csapatsiker elérése lesz számukra az elsődleges (Weinberg, Gould, 1995; Nagykalldi, 1998).

A sikeres csapatépítés során ezeket a fázisokat és a csoportdinamikai szemléletmódot a sportcsapatok elemzésében és alakításában érdemes figyelembe venni a csapatokkal dolgozó szakemberek, sportvezetők, edzők, sportpszichológusok együttműködésekor. Ez a csapatépítési folyamat kissé eltérő a klubcsapatoknál és a válogatottaknál, de mindkét esetben törvényszerűen átesnek rajtuk a csapatok. Hogy ez minél hatékonyabban valósuljon meg, és hogy eljuthassanak a negyedik szakaszba, céltudatos, tervszerű és szakszerű munkára van szükség. A labdarúgás sportágban is

hasonlóan játszódik le a csapattá fejlődés folyamata. Sajátos feladatot jelent a csapatépítés egy nemzeti válogatott esetében, hiszen a hazai játékosok mellett ahol a különböző klubokból, ma már különböző országokban profiként játszó „idegenlégiósokból” verbuválódik az együttes. A játékosok csak bizonyos időnként vannak együtt közös felkészülés céljából, edzőtáborok, válogatott összetartások, mérkőzések alkalmával.

A csapatok mellett végzett sportpszichológiai munkát illetően a szakirodalom az alábbi területeket tartja a legfontosabbnak: csoport- és csapatdinamika, csapatkohézió, vezetés és kommunikáció. A csapatokkal megoldandó – az egyéni problémákon túli – pszichológiai feladatokat, illetve kezelendő problémákat ezek a területek határozzák meg. Egy csapaton belül lehetnek egyéni problémák az egyes játékosoknál, és eltérő igények is a pszichológiai segítségre. Ezek hasonlóak a más sportolóknál előforduló mentális problémákhoz. Természetesen vannak olyan játékosok, akik úgy érzik, hogy nincs szükségük sportpszichológiai segítségre, és olyanok is, akiknek van problémájuk, de nincs problématudatuk, nem érzékelik problémásnak a helyzetüket. Ezek eltérő motiváltságot jelentenek a közös, egész csapatot érintő fejlesztő munkában is. Jorge Valdano argentin futballpszichológus szerint: „Nem csak arról van szó, hogy megtanítsuk egy individualistának, hogyan boldogulhat a csapattal. Arról van szó, hogy megértessük a csapattal, hogyan bánjon egy individualistával. A kollektív gondolkodás miatt elsikkadt a tehetség!” (Baumann, 2002) Ma már egy-egy nehezen kezelhető, de tehetséges játékos beillesztésére, befogadására egy csapatba a többi játékosnak is – az edzőkkel együtt – törekednie kell, nem csak az egyénnek kell erőfeszítéseket tenni arra, hogy beilleszkedhessen.

Néhány a sportolókkal leggyakrabban előforduló pszichológiai probléma: inkonzisztens teljesítmény, teljesítménymegtorpanás, motivációs problémák (alulmotiváltság), a figyelemkoncentráció akadályai, stressz- és megküzdési problémák, kapcsolati problémák (edzővel, társakkal), magánéleti (családi) problémák, jövőképproblémák. Ezek a problémák nem csak egyénileg, az egész csapat szintjén is jelentkezhetnek, amelyeknek a hatékony működés, a jó teljesítmény szempontjából akadályozó szerepük lehet.

A labdarúgás pszichológiájával foglalkozó tanulmányok egy része a gyakorlat oldaláról úgy közelíti meg a kérdést, hogy miben segíthet egy pszichológus a labdarúgó játékosoknak? Egy ilyen tematikát mutat be az alábbi felsorolás (O’Keefe, 2002):

- Célprogramozás: a játékosok célkialakítása kiváló lehetőség az önbizalom és a motiváció fejlesztésére.
- Motiváció: az egész szezonban az edzőnek folyamatosan dolga van motivációs kérdésekkel.

- **Önbizalom:** az önbizalom hiánya mindig teljesítménycsökkentő hatású.
- **Stressz, szorongás:** a legtöbb játékos megtapasztalta már az idegességet egy nagy tétre menő mérkőzés előtt.
- **Mentális elképzelések (imagináció):** a gyakorlati képességek folyamata inkább a mentális gyakorlás, mintsem csak a fizikai gyakorlás során lesznek hatékonyak.
- **Koncentráció és mentális kontroll:** csak kevés játékos koncentrálna aktuálisan a valódi képességeinek megfelelően.
- **Csapatépítés (pszichológiai nézőpontú):** a csapatépítés során az edzőknek figyelembe kell venni a játékosok személyiségét.
- **Csapatkommunikáció:** néhány edző és játékos jó kommunikációs készséggel rendelkezik, a többieknél fontos a fejlesztés.
- **Csapatpszellel:** kialakulásában lényeges szerepet játszik az attitűd, a viselkedés, a fegyelem.
- **„Zónába” kerülés (optimális teljesítményzóna):** a flow-állapothoz hasonlóan a feladatok, a mérkőzések kihívás jellegét és a játékosok készségeit kell optimalizálni.

Ezen területek fejlesztésében nagyon jól használhatóak a különböző csoportos módszerek (Csoportos konzultációk, T-csoport, NLP-tréning, Mentáltréning, Csoportanalízis, Tranzakció-analízis, Gordon-módszer stb.). A csapattal történő direkt foglalkozások mellett nagyon hasznos a párhuzamos edzőkonzultációk folytatása, mint indirekt segítségi lehetősége a csapatnak. Itt az edzővel történő megbeszélések során a csapat teljesítményét érintő lehetőségeket tárgyaljuk, amit a szakember beépít a saját munkájába az edzéseken és mérkőzéseken, így segítve a saját és a csapata eredményességét.

Munkánk során központi szerepet játszottak a csoportmódszerek, és azok különböző elemeinek alkalmazásai. Ami közös, az a csoporthatás, amelynek a csapattagok egyéni, önismereti készségfejlesztésében is jelentős szerepe van. Ezért az egyéni fejlesztés egyik lehetősége, eszköze egyben, amelyek a sportcsapatok, így egy labdarúgócsapat pszichológiai készségfejlesztésében is jól alkalmazhatóak. A válogatotttal végzett csoportmunka keretei azonban speciálisan alakulnak a találkozások idő- és térbeli korlátozottsága miatt.

Csoportos konzultáció

Az egyéni és csoportos konzultáció interperszonális kapcsolatokat foglal magába. Gyakran egyéni szinten folyik, ahol bizalmas légkör alakul ki a konzultáns és a kliens között, ami lehetővé teszi a kommunikációt,

a feltárást, a változást és a fejlődést. A konzultációban a kliensnek megvan az az előnye, hogy azonnali visszajelzést kap a konzultánstól a viselkedését, érzéseit és terveit illetően. A bármely konzultációnál végbe menő fejlődés és változás mértékét négy tényező, a konzultáns, a kliens, a tér- és időbeli keret, illetve személyi keret és az elméleti irányzat határozza meg.

A csoportos konzultáció a csapatok esetében gyakran igen hatékony módszer. A csoport gazdaságos és hatékony eszköz a hasonló problémákkal küzdő egyének segítségében. Az egyéni és a csoportos konzultáció speciális kommunikációt jelent a kliens és a segítő szakember között, de meg kell különböztetni a tanácsadás fogalmától, ami szintén egyfajta segítő jellegű kommunikációt jelent.

A csapatsportágakban a győzelem és a vereség is csapatmunka. Ha a csapattagoknak állandóan problémákat kell megoldaniuk egymás között, kevesebb energiájuk és koncentráloképességük marad a versenyre. Az edzőkkel végzett sikeres konzultációk mintát nyújthatnak arra, hogyan kommunikáljanak a játékosokkal. Az edzőknek megfigyeléseik alapján, ilyen kérdéseket kell feltenniük: A csapat játékosai jól kijönnek egymással? Egyesek félrehúzódnak-e a többiektől? Töltenek-e együtt időt a csapattalálkozókon, a közös feladatokon kívül? Vannak-e viták a csapattagok között az edzéseken, de különösen a pályán kívül? Van-e akit szándékosan kiközösítenek vagy durván bántanak? Ezekről a folyamatokról az edzőnek tudnia kell annak ellenére, hogy néha elhangzik: „A pályán kívül a játékosok magánélete az ő dolguk.” Az edzőknek fontos megismerni minden sportolójuk elégedettségi szintjét. A boldogtalan játékos nem motivált és nem hatékony.

A csapatmegbeszélés más okból, a személyes vagy interperszonális problémákon kívül is szükséges. Az edzők egyetértenek abban, hogy az összetartás, a kohézió – amit csapatszellemnek is neveznek – és a magas erkölcsi színvonal olyan csapatjellemzők, amelyek javítják a játékteljesítményt. A játékosoknak fontos, hogy elégedettek legyenek a csapattal, és kölcsönösen támogassák egymást. Amikor a kohézió és az erkölcs nem éri el a kívánt szintet, az egész csapattal vagy egy csoporttal helyénvaló a konzultáció arról, hogy mi okozza a széthúzást. Az edzők nem diktálhatják a nagyobb összetartást, a kohéziót, a morált és a tagok elégedettségét. A csapatmegbeszélések fő célja tehát az lehet, hogy a játékosok vitáját lehetővé tegyünk csoportos keretbe, hogy megoldjuk a problémákat, vagy szembesítsük őket azokkal, és foglalkozzunk velük (Nagy, 2002).

T-csoport

A tréninghelyzet olyan emberek együttese, szemtől-szembe csoport, ahol a résztvevők egymást közvetlenül érzékelik, s egymással rendszeresen interakcióba lépnek (Rudas, 2009). A tréning kialakulása tág értelemben az őskorig nyúlik vissza, ahol az újabb nemzedékek tanításában a közösségnek, a csoportnak fontos szerepe volt. Szűken vett alapjai mégis a 20. században rakódtak le. Elterjedésükben Sigmund Freud és Kurt Lewin játszottak meghatározó szerepet.

Freud 1906-ban egy tízfős csoportot szervezett azzal a céllal, hogy feltárja a csoport tagjainak különböző gondolatait, fantáziáit és élettapasztalatait.

Lewin szerint a változás kiváltó oka gyakran a csoportban kapott visszajelzés. Kutatásai – autokrácia-demokrácia, akciókutatások – az emberi erőforrás-feltáró, a vezetőképző tréningek alapjait teremtették meg. Programja volt az alapja a T-csoportoknak. Az USA-ban 1947-ben létrejött az Országos Oktatási Laboratórium, amelynek az irányításával elkezdődtek a csoportfolyamat- és csoportdinamikai megfigyelések és ezek eredményeinek alkalmazása a készségfejlesztésben. Ennek nyomán más országokban is elterjedt a csoportozás a vállalati szférában.

Az 1990-es évekre Magyarországon is kialakult a tréningek két fő irányzata: az úgynevezett *hard* irányzat, ahol a tréner direktív és a *soft* irányzat, ahol nondirektív a módszer (Rudas, 2009).

A tréningcsoport a tagok kapcsolatai szerint kétféle lehet: ismerősökből álló csoport (*face to face*), idegenekből álló csoport (*stranger*). A sportcsapatok inkább az előbbi típusba sorolhatók, még ha néhány játékos cserélődik is olykor.

A T-csoportban a tanulás a csoportbeli élmények, cselekvés során történik. A tréning-csoport központi eleme a strukturált – tapasztalat-szerző – gyakorlat, aminek segítségével valódi élethelyzeteket szimbolizálunk játékos formában, így a résztvevők kipróbálják magukat a különböző helyzetekben. Kolb szerint a tapasztalati tanulás folyamatának négy szakasza van (Rudas, 2009):

- cselekvés és tapasztalat,
- megfigyelés és reflexió,
- absztrakció és általánosítás,
- a tanultak tesztelése.

A tréning folyamán a csoporttagok közösen kialakított szabályok szerint dolgoznak. A hangsúly az „itt és most”-on van. A T-csoportos foglalkozások hatására javul a résztvevők önismerete, belső autonómiája, személyes hatékonysága, a tagok kapcsolatai szorosabbá válnak, erősödik

a bizalom, toleránsabbak lesznek egymással, egymás jobb megértésére törekszenek, javul a csoportléggör. A saját élményű tanulás fejleszti a vezetői és együttműködési készséget, javítja a kommunikációt, a problémamegoldó készséget.

A T-csoport módszere alkalmas a sportolói csoportok, csapatok készségfejlesztésére, még ha csak elemeiben alkalmazzák is. A sportcsapatokkal végzett készségfejlesztések nem klasszikus T-csoportok minden esetben. Erre ritkán van lehetőség és/vagy idő, pedig nagyon hatékony lenne teljes tréningfolyamatot végigcsinálni (csapatépítő tréningeken több csapat szokott részt venni).

NLP-tréning

A neurolingvisztikus programozás (NLP) azokat az összefüggéseket írja le, amelyek az emberi kommunikáció pszichofiziológiai folyamatai, nyelvi struktúrái a szubjektív gondolkodásmódok és tapasztalásminták között – szocializációtól függő – fennállnak (*O'Connor, Seymour*, 1990). A hetvenes évek elején merült fel az a kérdés, hogy vajon pontosan mitől hatékony az emberi kommunikáció? Hogyan kell a kommunikációt kivitelezni, hogy az hatékony legyen? Van-e az emberi kommunikációnak egyáltalán pontos és lényeges szempontokba foglalható algoritmus?

Az NLP gyökereit *Fritz Perls* (1973) Gestalt-terápiás, *Virginia Satir* és munkatársai (1991) családterápiás, valamint a hipnotizőr *Milton H. Erickson* munkássága alkotják. Utóbbi kommunikációs mintáinak felismerése és használata jelenti az NLP rendszerének jó részét. Erickson sokat idézett mondása, miszerint „a tudattalan részünk sokkal bölcebb, mint mi magunk”, s ennek felhasználása és kommunikatív műveletekké alakítása – transzélményben végzett NLP-technikák során – már olyan módszerszintézis, amely korábban nem volt lehetséges (*Bandler*, 1985).

Az NLP módszerének lényeges vonása, hogy jövőorientált, szemben sokféle korábbi szemlélettel, melyekre inkább a múltorientáció volt a jellemző. A problémaorientáció helyett a célorientáció kerül előtérbe, azaz hogy *mit* (mely viselkedést), *mikor és hol* (mely időben és milyen szituációban kell használni), valamint *hogyan* (vagyis hogyan kell azt a kommunikációt kivitelezni), hogy hatékony legyen. Az NLP integrált, kognitív szemléletű rendszerelvű imaginatív pszichoterápiás módszer. A neurolingvisztikus pszichoterápia (NLPt) célorientált pszichoterápiás eljárás, különös tekintettel a személyiség reprezentációs rendszereinek, szimbólumainak, metaforáinak és kapcsolati mintázatainak alkalmazására. Az egyéni és csoportos fejlesztésben is hatékonyan alkalmazhatóak az NLP-technikák. Az NLP leginkább azáltal vált ismertté és elis-

mérté, hogy először tudta összegezni és pontos műveleti rendszerbe foglalni a kommunikatív folyamatok működését.

Mentáltréning

A mentáltréning módszere olyan folyamat, amely pszichológiai technikák alkalmazását jelenti mentális képességek fejlesztésére, célja, hogy javítsa a teljesítményt, stabilizálja a jó teljesítőkézséget. A mentáltréning segítségével hatékonyabban tanulhatnak új mozgásokat, technikákat a sportolók, valamint gyorsabban javíthatják a hibákat a mozgásvégrehajtásban. Ezzel a módszerrel taktikai elemeket is gyakorolhatnak, tanulhatnak, és az optimális versenyállapotba való kerülést is elő lehet segíteni vele. A mentáltréning elsajátításával és alkalmazásával a játékosok jelentősen tudják javítani a mérkőzésre való felkészülés hatékonyságát.

A mentáltréning olyan részterületek fejlesztésére is alkalmas, mint

- a fiziológiai reakciók kezelése,
- a pszichológiai készségek erősítése,
- a sportképességek gyakorlása,
- a stresszkezelés,
- a motiváció fejlesztése,
- az önbizalom erősítése,
- a koncentráció javítása,
- az önmegfigyelés képességének fejlesztése,
- a megfigyelési készségek javítása,
- az edzésstratégia kialakítása,
- a taktikai elemek gyakorlása,
- a személyek közötti kapcsolatok erősítése,
- a problémamegoldás,
- a sérülésből való felépülés támogatása.

A sportpszichológiai szakirodalomban a mentáltréning többféle módszerét írták le, amelyek az egyéni és a csoportos fejlesztésben is alkalmazhatóak. A saját gyakorlatomban kialakított mentáltréning-technikát alapvetően *Unestahl* és *Dodd* (1982), illetve az *Orlick* (1986) által leírt módszer határozta meg. az Mindkettőben közös, hogy egy relaxációs technikával létrehozott módosult tudatállapotban történő imagináció vagy vizualizáció, majd speciális célformulák (önszuggesztiók) segítségével lehet az adott sportágban a teljesítményjavuláshoz szükséges tényezőket befolyásolni. Az általam kialakított mentáltréning módszer elsajátítása három szakaszból áll: (1) relaxáció, (2) imagináció és (3) önszuggesztió.

Coaching

Ma még kevésbé elterjedt a vezetői coaching alkalmazása, mind a sportpszichológiai, mind az edzői, sportvezetői gyakorlatban. A coaching az egyéni és a csoportos fejlesztésben is hatékony módszer. A coaching annak az intenzív emberi találkozásnak fenntartott helye, ahol két ember szövetséget köt arra, hogy együtt haladnak a tanulás egy speciális ösvényén, problémákat oldanak meg, döntéseket készítenek elő. A folyamat végén mindketten, a *coach* és a *coachee* – a „coach-olt” személy – is úgy fogja gondolni, jó találkozás volt, sokat kaptak egymástól, és előreléptek az életükben (Sárvári, 2008). Egy csapat esetében a coaching leginkább a vezetőedzővel alkalmazható módszer. Ma még kevés edző ismeri és igényli ezt a módszert, pedig ez egyben mintát is nyújthat arra, hogy ők a saját vezetői gyakorlatukba beépítve, hatékony vezetői stílust sajátítsanak el.

A válogatott csapattal végzett munka folyamata

A magyar labdarúgó-válogatottal elvégzett pszichológiai munka folyamatát összefoglalva, csak azokat a munkafázisokat ismertetem, amelyeket az egész csapattal folytattam, tehát főként a csoportos fejlesztési lehetőségeket mutatom be:

- *diagnosztika* (visszajelzés, tudatosítás);
- *a mentális készenlét fejlesztése* (célkialakítás, mentáltréning, attitűdváltoztatás);
- *stresszkezelés* (a mérkőzésstressz és a váratlan helyzetek kezelése, a siker és a kudarc feldolgozása);
- *mérkőzéstervezés* (visszajelző keret, akciótervezés, teljesítményértékelés, hibajavítás);
- *figyelemtréning* (figyelemvizsgálat, figyelemirányítás, jelenre figyelés);
- *a csapatépítés pszichológiai támogatása* (csapatdinamika, tréning-játékok, kommunikáció);
- *a motiváció erősítése, remotiválás* (meggyőződések, fókusztechnika).

Emellett természetesen az egyes játékosok egyéni problémáival való foglalkozás is a munkám része volt, hiszen több játékos is megkeresett különböző kérésekkel. A csapatösszetartások alkalmával találkoztam a játékosokkal, ezek az időpontok álltak rendelkezésemre a pszichológiai fejlesztő, illetve felkészítő program megvalósítására. Ezek az „alkalmak” nem egy-egy ülést jelentenek, hanem a csapat felkészülési összetartásainak a számát. Minden alkalommal igyekeztem legalább két csapat-

foglalkozást tartani, volt olyan, amikor csak egyet, de olyan is, amikor hármat tartottam az edzőtáborok során.

A diagnosztikus eredmények tudatosítása

A tesztek eredményeinek az egész csapatra vonatkozó átlagait egy csoportos visszajelzés keretében beszéltem meg a csapattal. Itt a különböző tesztekben mért eredményeket és mentális tényezőket értelmeztem. Egy jellemzőt nem csak egy teszt segítségével mértem, így a lényeges kedvező vagy kedvezőtlen tendenciákat emeltük ki, mint a csapat erősségeit, illetve gyengébb oldalait, vagyis fejlesztendő területeit. Az egyéni eredményeket a játékosokkal egyénileg beszéltem meg. A tesztekben kapott információk tudatosítása a szakirodalom szerint is hozzájárul a sportolók teljesítményének javulásához. Tapasztalatom szerint az erősségek visszajelzése egyfajta pozitív megerősítésként hat és az önbizalmat erősíti a játékosokban, míg a hiányosságok visszajelzése csökkenti azt a bizonytalanságból adódó feszültséget, amit éreznek a saját hiányosságaikat illetően. Ugyanakkor elindul egy tudatosabb viszonyulás a saját felkészülését illetően. A csoportos megbeszélésnek előnye az, hogy a csapatban egy egységesebb gondolkodás veszi kezdetét a problémákról és azok megoldásáról a teljesítménynövelés érdekében.

A mentális készenlét fejlesztése

A magas szintű teljesítmények eléréséhez a megfelelő mentális képességek megléte esetén is nélkülözhetetlen a megfelelő készenléti állapotba kerülés. Egyes szerzők úgy fogalmazzák, hogy a beállítódás megfelelő minősége nélkül nem tudják a sportolók, a csapatok elérni az optimális vagy maximális teljesítőképességüket. Ennek a készenléti állapotnak a jellemzője egy olyan pozitív attitűdminőség, amelynek az összetevői a pozitív elvárás önmaguktól, az önmagukról való pozitív elképzelés, az önbecsülés, az önkontroll és a céltudatosság.

Célkitűzés

A céltudatosság erősítése érdekében az egyik csapatülésnek az volt a fő témája, hogy ezeket a tényezőket átbeszéljük, és egy úgynevezett célprogramozás (*Goal-setting*) technikával kialakítsuk a csapatcélokat. Céljaink fontossági sorrendbe szedésével és pszichés energiánk koncentrációjával teremtünk rendet a tudatunkban. Célok nélkül mentális folyamataink véletlenszerűek, érzelmeink, energiáink pedig gyorsan elhamvadnak. Ennek a közös munkának az volt a célja, hogy a játékosok elsajátítsanak

egy olyan módszert, amit az egyéni céljaik alakításában is tudnak hasznosítani.

A célkialakítás néhány alapelvét érdemes szem előtt tartani, és a sportolókkal tisztázni. Specifikus, nehéz, de reális hosszú és rövid távú célokat kell kitűzni; teljesítménycélokat is meg kell fogalmazni; írjuk le és fogalmazzuk meg a célteljesítési stratégiánkat; a részt vevő személyeket vegyük figyelembe; az egyéni célok táplálása a csapatcélokon túl; biztosítani kell a célok folyamatos támogatását és a célértékelést.

A gyakorlat menete

Minden játékos kapott egy egyéni „Célkitűzési lap”-ot, amelynek kitöltéséhez az előzetes instrukciók alapján át kellett gondolniuk, hogy rövid távon (a következő mérkőzésekre) és középtávon (a szezon végéig) itt a válogatottban milyen kihívást, milyen konkrét célokat, milyen tennivalókat, elvégzendő feladatokat tűznek ki maguk elé. Miután ezeket mindenki írásban rögzítette, megkértem a játékosokat, hogy posztonként (kapusok, védők, középpályások, támadók) alkossanak kis csoportokat, s ezekben beszéljék meg, hogy csapaton belül, a saját posztokat figyelembe véve, melyek azok a célok, amelyeket fontosnak tartanak, ezeket egy nagy papírra szintén írásban rögzítsék. Minden csoport (poszt) választott egy „szóvivőt”, aki az egész csapat előtt ismertette a csapatrész célkitűzéseit. Minden csoport kiegészíthette a többiek célkitűzéseit, majd a végén összefoglaltuk a hallottakat (1. táblázat).

1. táblázat: Példák a csapat által megfogalmazott célkitűzésekből

Pillanatnyi kihívások	Konkrét célok	Konkrét tennivalók
• Győzelemre törekvés • Csapattá válni • Meccsről-meccsre jobban játszani • A közönséget és a közvéleményt magunk mellé állítani	Eredménycélok	• Felkészülés • Taktikai fegyelmezettség • Védelem irányítása • Helyzetkihasználás, gólok • Csapatrészek megfelelő együttműködése • Labdaszerzés után gyors váltás • Önbizalom • Agresszivitás • Koncentráció • Kommunikáció
	• Legalább pontot szerzünk • Győzünk • Gólt vagy gólokat rúgunk	
	Teljesítménycélok	
	• Jó játékkal párosuló eredményesség • Csapategység megtartása • Jobb összhang és kommunikáció • A zavaró körülmények kizárása	

A célok írásban rögzítése azért hasznos, mert az adott mérkőzés vagy időszak után össze lehet hasonlítani, lehet ellenőrizni, hogy mi az, ami megvalósult és mi az, ami nem. A leírtak segítenek abban, hogy tanulhassunk a hibáinkból és az újrafogalmazott célkitűzésben felhasználhassuk a tapasztalatokat.

Mentáltréning

Ma már a labdarúgás pszichológiájával foglalkozó szakirodalom egyre több ajánlást tesz a mentáltréning módszerének beépítésére a felkészülési folyamatba. A játékosok számára ajánlott módszer lehetőséget teremt az egyéni mentális felkészülés hatékonyabbá tételére. A módszer elsajátításához három fázis, az akaratlagos relaxáció, a vizualizáció és az attitűdváltoztatás szükséges.

Az *akaratlagos relaxáció* képességének megtanulása azért fontos, hogy jobban tudják kontrollálni a zavaró stresszhelyzeteket, tudják csökkenteni az izomfeszültségeket. A *vizualizálás* abban segít, hogy pozitívabb képet alakítsanak ki saját magukról, a játékukról, az önmagukkal és csapattal kapcsolatos elvárásokról, ezzel növelve az önbizalom mértékét. Az *attitűd*, a megfelelő beállítódásminőség kialakítása lényeges eleme a mérkőzésekhez szükséges mentális készenléti állapot elérésének. Ebben a fázisban egyfajta kognitív átstrukturálás történik. Előfordul, hogy a játékosok egy-egy szituációban rendszerint hasonló, tipikus mentális hibákat követnek el (vezetés birtokában visszavesznek az iramból, lecsökkentik az offenzív viselkedést, a végjátékban nem megfelelő a koncentráció és sok a hiba stb.). Ehhez hasonló helyzetekben nagyon jól lehet alkalmazni az egyéni és a csapat szintű kognitív áthangolást.

A csapattal csoportos formában kezdtem a relaxációs technikát tanítani. Elmondtam, hogy a stressz kezelésében, a regenerálódásban, a hatékonyabb pihenésben önállóan is használható a relaxáció. Egy légzéscentrikus relaxációt tanítottam meg a játékosoknak, és három-négy közös gyakorlás után már különböző helyzetekben önállóan alkalmazhatták a technikát. Ezt követően kiscsoportban, fakultatív módon kezdtem el a vizualizációs rész kialakítását, és az attitűdfejlesztést azoknak a játékosoknak a számára, akik szerették volna a teljes mentáltréningmódszert megtanulni.

Stresszkezelés

A diagnosztikus eredmények alapján a stresszel szembeni érzékenység szempontjából a csapat összességében kedvező képet mutatott. A relaxáció tudatosabb alkalmazásán kívül, csoportos foglalkozás keretében a mérkőzés előtti és alatti stresszhelyzetekről beszélgettünk, összegyűjtöt-

tük, hogy ki milyen egyéni stresszoldó technikát alkalmaz a számukra nagyobb feszültséget jelentő helyzetekben.

A nyomás kezelésének fejlesztésére az egyik idegenbeli mérkőzés tapasztalatait használtuk fel. Ennek kapcsán az úgynevezett „váratlan” helyzetek kezelésének jelentőségéről és módjairól is beszélgettünk a játékosokkal: *Az történt, ezen a mérkőzésen, hogy 0:0-ás állásnál a 65. percben – ameddig jól játszott a csapat, egyenrangú ellenfél volt – egy gólhelyzetben az ellenfél kapusa buktatta a magyar támadót. Ebben a helyzetben akár 11-est is ítéltetett volna a játékvezető a javunkra, ám nem ez történt, hanem amiért reklamált a játékosunk, hogy nem kapott büntetőrúgást, kiállította a bírő. Tehát ahelyett, hogy esetleg a megítélt és értékesített 11-essel 1:0-ás vezetést szereztünk volna, emberhátrányba kerültünk a mérkőzés hátralévő idejére. Ettől kezdve szétesett a csapat játéka, ráadásul a kapusunkat sérülés miatt le kellett cserélni. A hátralévő játékidőben három gólt kaptunk, és egy jól induló mérkőzésen a végjátékra összeomlott a csapat, 3:0-ra kikaptunk.*

Ez az „összeomlás” volt az apropója annak, hogy a váratlan helyzetek kezelésével foglalkozzunk, amely megfelel a mérkőzés közbeni extrém stresszhelyzetnek (traumának), amit ott rögtön kell megfelelően kezelni. A fentihez hasonló helyzetekben az alábbi megoldási módokat érdemes alkalmazni.

A váratlan helyzetek kontrollja

- Érzelmi kontroll
 - Elkerülni a pánikreakciót!
 - Leállítani a helyzet által kiváltott negatív gondolatokat!
 - A negatív érzelmeket se engedjük eluralkodni! („Stop!”)
 - Ne ragadjunk le a történetknél, lépünk tovább!
- Racionális megküzdés
 - Maradjunk racionális síkon!
 - Legyen alternatív cél/forgatókönyv (ha nem jött be „A”, akkor majd a „B”).
- A társas támasz jelentősége
 - Egymás fokozott segítése, támogatása.
- Pozitív gondolkodás
 - Hit abban, hogy egyébként „jó úton járunk!” és rendeződnek a dolgok.

Mérkőzéstervezés

A mentális felkészítés lényeges része versenytervezés, a csapatsportágakban a mérkőzéstervezés. Ez minden olyan erőnléti, sportági (technikai, taktikai) és mentális tényezőt számításba vesz, amely az adott mérkőzésen befolyásolhatja a csapat teljesítményét. Sportpszichológusként elsősorban a mentális tervezést tudjuk segíteni, aminek a lényegesebb területei a konkrét célok kitűzése, a célok automatikussá tétele, a motiváció fokozása, és az optimális felkészültség (fizikai, mentális) élvezete. Fontos még a figyelemtervezés, a stresszmenedzselés, csapatoknál a kommunikáció és az együttműködés. A tervezést segíti az ellenfelek feltérképezése, és a saját csapat teljesítményének értékelése.

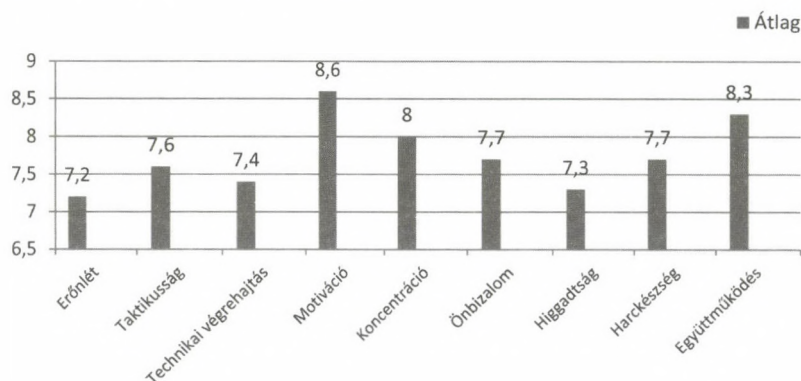
Egy „visszajelző keret” segítségével csapatfoglalkozás során minden játékosnak értékelnie kellett az eddigi időszak teljesítményét (2. táblázat).

2. táblázat: Visszajelző keret

MI AZ, AM JÓL MŰKÖDIK	AMI MÉG NEM MŰKÖDIK JÓL
• Motiváció • Csapategység • Támadójáték (gólszerzés)	• Védekezés (hosszúak vagyunk) • Kommunikáció • Koncentráció (pontrúgások, utolsó percek) • Türelem (védekezés, támadásépítés)
MIK A LEHETŐSÉGEK?	MI HIÁNYZIK?
• Kijutni a vb-re	• Kiegyensúlyozottság (stabil teljesítmény) • Sikerélmény (világversenyre kijutni)

Ezek a visszajelzések kirajolták a soron következő mérkőzésekre való készülés fókuszait. A hiányosságok meghatározták, hogy mire kell nagyobb hangsúlyt fektetni a fejlesztésben az erőforrások, a meglévő erősségek megtartásával, tehát a cselekvési terv kidolgozásához és végrehajtásához kapunk információkat.

A különböző teóriák alapján egy másik teljesítmény-önértékelésre alkalmas tízfokozatú skálát is kidolgoztam, amelyen minden játékos kilenc szempontból értékelte az elmúlt mérkőzésen nyújtott teljesítményét. A skálán megjelölhették, hogy a teljes játékidőben hány százalékát töltötték a háromféle (komfort-, optimális teljesítmény, pánik-) zónában. Ennek az önértékelésnek az összesítéséből le lehetett mérni azt, hogy a legfontosabb teljesítmény-összetevők alapján a csapat milyen profilt mutat. Ez segített visszajelezni, hogy mik a hiányosságok, illetve melyek az erősségek (1. ábra).



1. ábra: Az önértékelő skála eredményei a Magyarország-Görögország barátságos mérkőzés után (2008. május 24.)

Figyelemtréning

A munkám kiindulási alapjául szolgáló csúcsteljesítmény-modell szerint a magas szintű koncentrációnak döntő jelentősége van a sportteljesítményekben. Ha két közel azonos képességű, hasonlóan motivált fél, (egyéni, csapat) küzd, akkor nagyon sokszor az a fél győz, amelyik kevesebb figyelmet, koncentrációs hibát követ el a küzdelemben.

A figyelmi szerkezet tudatosítása

Minden sportolóra egy egyéni figyelmi struktúra jellemző. A figyelem irányultsága és terjedelme szerint hatféle figyelmi típus különböztethető meg. Ebből a feltevésből azt a munkahipotézist állítottam fel, hogy a figyelemtesztben kirajzolódó figyelmi teljesítményprofil is jellemző az egyén figyelmi működésére (Weinberg, Gould, 1995).

A figyelemfejlesztés első lépése, hogy a teszteredményeket visszajelzem, tudatosítom csoportosan és egyénileg is. Ezúttal csak a csapattal végzett figyelemtréningről számolok be, ezzel érzékeltetem a figyelem-koncentráció természetét, és annak jelentőségét a mérkőzések alakulásában. A Révész-Nagy Teszt adataiból megrajzoltam a csapat figyelmi profilját, figyelemgörbéjét. A mennyiségi és a minőségi mutatókat, illetve a hibák alakulását is ábrázoltam egy-egy grafikonon. A teszt tízperces feladatteljesítési idejét rávetítettem a mérkőzés játékidéjére. Ezt meg lehet tenni külön a két félidő idejével is. Az ábrák segítségével lehetőség volt a csapattal való megbeszélésre, a játékosok saját tapasztalataikkal, élményeikkel egybevetették a kapott eredményeket, és egymással is megoszthatták gondolataikat (Révész, Nagy, 1985).

Egy következő ülésen a hibázások grafikonján (amit az előző mérkőzésen játszó játékosok figyelemtesztjének eredményeiből rajzoltam meg) feltüntettem az adott meccsen előforduló legnagyobb hibát jelentő kapott, illetve a legjobb pillanatokat jelentő rúgott gólok időpontjait. Ebből a rajzból lehetett látni, hogy a görbe mélypontjai közelében, vagy a leszálló ágban következtek be a kapott gólok, valamint a felszálló ágon, vagy a tetőpont körül történtek a szerzett gólok.

A labdarúgásban a legkézenfekvőbb a gólok megfigyelése, de egyéb megfigyelési szempontokat is felhasználhatunk (eladott labda, szerzett labda stb.). Az edzők használnak is különböző szempontokat megfigyelési jegyzőkönyvek készítéséhez. Ezek a visszajelzések a csapat és a játékosok figyelmi teljesítményéről elindítanak egy tudatosabb koncentrálttságot, illetve a saját és a csapat figyelemirányításának egy fejlettebb szintjét eredményezi. A figyelem magas szintű működésében a mérkőzéseken a figyelem irányítási képessége mellett a jelenre figyelésnek van még fontos szerepe. Ez azt jelenti, hogy a mérkőzés során a játékosoknak „fel kell oldódniuk” az éppen aktuális játékhelyzetben. Ez nem jelenti azt, hogy egy folyamatos tanulás segítségével ne korrigálják az előzetes hibákat vagy, hogy nem kellene elővételezni bizonyos soron következő játékhelyzeteket. De nem szabad leragadni a múltban, és nem szabad előreszaladni a jövőbe sem a meccsen belül, ezek gyakori mentális hibák bizonyos csapatoknál és játékosoknál. Az előzőre példa, amikor egy csapat nem tud túllépni egy hibán, vagy még tart a „gólöröm”, amikor az ellenfél gyors támadásból gólt lő. A másodikra példa, amikor vezet a csapat, és azt gondolja, hogy „ez a meccs már megvan!”, és egyszer csak az ellenfél kiegyenlít, és/vagy megfordítja a mérkőzés eredményét. Az ehhez hasonló figyelmi hibák elkerülése érdekében érdemes foglalkozni ezekkel a folyamatokkal, és nem csak a játékosokkal, hanem az edzőkkel is átbeszélni a figyelmi működés törvényszerűségeit, illetve már az edzéseken is magas szintű figyelemkoncentrálttságot gyakorolni.

Csapatépítés, csapatdinamika

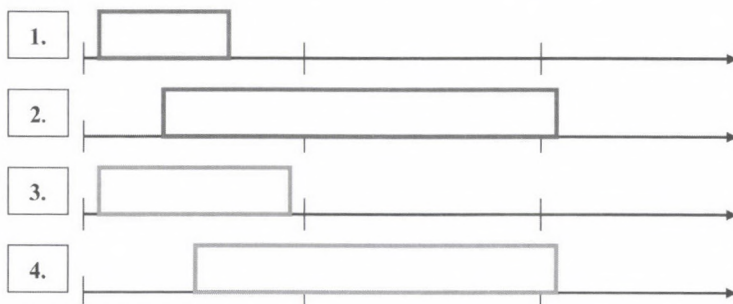
Egy sportcsapattal végzett pszichológiai felkészítő munkában nem lehet megkerülni a csoportdinamika törvényszerűségeit. A csoportok tényleges teljesítménye egyenlő a lehetséges teljesítmény és a folyamatbeli veszteségek különbségével (Wilke, Knippenberg, 1988). Más vélemények szerint ez a potenciál és az interferenciák különbségéből adódik. Ezért egy csapat, és a játékosok teljesítménypotenciáljából akkor tudjuk – egy mérkőzésen és hosszabb távon is – a lehető legtöbbet kihozni, ha minimálisra csökkentjük ezeket a folyamatbeli veszteségeket. Ezek egyrészt személyen belüli, illetve személyközi koordinációs és motivációs okok-

ből fakadnak. Ezért a játékosok csapathoz és egymáshoz való viszonyát, a kapcsolat- és a szereprendszert, az interakciókat és a vezetést is figyelembe kell venni a csapatok pszichológiai felkészítő munkájában. A megfigyelések, tapasztalatok és az egyéni pszicho-diagnosztikai vizsgálatok mellett érdemes alkalmazni egy a csapatok társas szerkezetének, kapcsolatainak alakulását vizsgáló módszert is. Ez lehet valamilyen szociometrikus eljárás, esetleg kiegészítve az edzői-vezetői szerepre vonatkozó vizsgálattal.

Csapatértékelő eljárás

Amikor a csapatfejlődés elért egy megfelelő szintet, az úgynevezett Csapatértékelő eljárást (CSÉE) alkalmaztam (Schellenberger, 1980). A CSÉE során minden játékos értékelt mindenkit egy hétfokozatú skálán. Az értékelést különböző helyzetekre vonatkozóan tehették meg. Munkám során négy helyzetre kérdeztem rá: (1) a válogatott edzőtáborában együtt edzeni, (2) tétmérkőzéseken ki mennyire hatékonyan teljesít, (3) kit mennyire szívesen tenne be a kezdőcsapatba, (4) kivel lakna szívesen egy szobában az edzőtáborban?

A válaszlapok feldolgozása után mind a négy kérdésben kialakult egy preferencia-sorrend, amit egy hétfokozatú skálát jelképező egyenesen lehet ábrázolni. Az adatokból kialakult képet lásd a 2. ábrán.



2. ábra: A CSÉE-vizsgálat részeredménye

Az ábrán jól látható, hogy a csapat játékosai a különböző kérdésekben milyen szóródást mutatnak. Az első kérdésben – együtt edzeni – állnak leginkább közel egymáshoz a játékosok a (1,05-1,66), a harmadik kérdésben – kezdőcsapat – még mindig 2 alatti értékeket mutatnak (1,11-1,92) a ranghelyszámok. A második – tétmérkőzéseken hatékonyság – és a negyedik kérdés – szobátárs – mutatta a legnagyobb (1,33-3,12, illetve 1,53-3,12) szóródást egymás értékelésében. Ez azt jelzi, hogy a csapat

játékosai egymást értékelve a tétmérkőzéseken nyújtott hatékony játék szerint mutatták a legkevésbé egységes képet, illetve a bizalmi, rokonszerinti választáson alapuló kérdésben is közel hasonló volt a szóródás. Az edzőmunkában, és a kezdőcsapat megítélésében egységesebb képet mutatott a csapat. Ezekből az eredményekből visszajelzést adtam a csapatnak, és egy csapatfoglalkozás keretében megbeszéltük a játékosok érzéseit, véleményeit.

Tréningjátékok

A csapattal végzett gyakorlati sportpszichológiai munkám központi eleme a T-csoport módszer, így a tréningjátékok alkalmazása volt. Azonban ezek nem teljes mértékben klasszikus tréningcsoport-foglalkozások voltak, hiszen minden esetben rugalmasan hozzá kellett igazítani a csoportos foglalkozásokat a válogatott sokszor igen szoros, feszített felkészülési programjához. Eleinte még az ellenállással szemben is kellett dolgozni. Ezért úgy alakult a munka menete, hogy minden foglalkozáson legalább egy-két tréningjátékot beiktattam az éppen aktuális témának megfelelően. Közben sikerült az ellenállást lecsökkenteni, végül motiváló szerepe is volt a gyakorlatoknak. A terjedelmi korlátok miatt nincs mód a játékok részletes ismertetésére, csak néhányat sorolok fel a témák megjelölésével:

- Igényszintjáték (teljesítménymotiváció).
- Emeld fel a társad! (bizalom, együttműködés).
- Ha a csapat jármű lenne (szerepek, dinamika).
- Vak foci (kommunikáció, bizalom).
- Egy pohár víz (közös problémamegoldás).
- Kötelék (kohézió) stb.

A tréningjátékok közül néhányat, amit több alkalommal is játszott a csapat, így például az igényszintjáték módosított változatait vagy a vakfocit.

Igényszintjátékok

- 1. változat

Az igényszint a teljesítménymotiváció meghatározó eleme, ezért részben diagnosztikus célzattal, részben a motiváció fejlesztése céljából alkalmaztam ezt a gyakorlatot. Egy kissé eltérve a hagyományos igényszintpróba feladatától (csavarok), egy olyan játékos feladatot választottam, ami sportágközeli, de mégis más. Egy úgynevezett footbaggel (egy kisméretű, babbal, homokkal vagy más anyaggal töltött labdával) kellett

dekázni, vagyis folyamatosan a levegőben tartani, emelgetni a kéz érintése nélkül. Miután elmondtam, hogy mi a feladat, a játékosoknak vállalásokat kellett tenniük, hogy ki hányszor érintve tudja a levegőben tartani a „labdát”. A vállalásokat feljegyeztük egy lapra, majd mindenki elvégezte a feladatot, és a tényleges teljesítményt a vállalások mellé írtuk. Ezután következett a második sorozat, ami előtt most már a tapasztalatok birtokában kellett vállalni. A két sorozat – időkorlát miatt nem tudtunk többet, de legalább négy-öt próba kellene az igényszint pontosabb mérésére – vállalt és teljesített mennyiségeit összeadtuk, így az összteljesítményt és az összes vállalást tudtuk egymáshoz viszonyítani. Ez alapján voltak valósan vállálók és voltak alul, illetve túlvállálók.

- 2. változat

Ugyanaz a „labda” és ugyanaz a feladat, mint az előző változatban, csak ezúttal párokban, egymással szemben helyezkedve, felváltva kellett végezni a gyakorlatot. A vállalásokat (tetszés szerinti) párokban kellett megtenni. A játék további menete hasonló, mint az 1-es változatnál. Huszonkét játékos vett részt mindkét alkalommal. Posztionként és feltételezhető technikai tudásbeli különbség szerint is változó eredmények születtek. Mindenesetre a játékosok megtapasztalhatták a valós és az irreális, az alul- és a túlvállalás különbségeit, a kockázatvállalás és a teljesítmény összefüggéseit, a sikerorientáció és a kudarckerülés különbségeit, a közös felelősségvállalást.

Bizalomjáték

- Vak foci

A futballpályán, az edzés helyszínén, a két 16-os vonal között (kb. 70 m), illetve a 16-os oldalvonalainak a szélességében (kb. 40 m) 20 játékos (két csapat, 2x5 pár) vett részt a játékban. A játékidő 2x5 perc volt. Mindkét csapaton belül párok alakultak. A párok egyik tagja bekötött szemmel, a másik tagja nyitott szemmel vett részt a játékban. A „labdához” csak a bekötött szeműek érhetek, a társuk volt a „kihelyezett szem”, a második féldőben szerepcsere történt. Akkor született gól, ha valamelyik csapat az ellenfél alapvonalán (16-os) labdavezetéssel átjuttatta a „labdát” az egymástól 20 m-re lévő bóják között. A párok látó tagja csak beszéddel, hangokkal irányíthatta a társát, így együttműködve vettek részt a játékban (védekezés, támadás, passzok, labdavezetés, labda nélküli mozgás, gólszerzés stb.). Többféle variáció volt lehetséges:

- szabadon választott párok és csapatok;
- olyanok kerültek párba, akik viszonylag kevésbé ismerték egymást;

- olyanok alkottak párt, akik egymás mellett vagy egy csapatrészben játszottak;
- a legutóbbi meccsen kezdő csapat és a többiek egymás ellen.

A játék bizalomjáték jellege mellett kommunikációt és koncentrációt fejlesztő hatása, és jó hangulatteremtő, „jégtörő” szerepe is volt. Ezen kívül a mozgásérzékelés és -észlelés vizuális visszacsatolás nélküli csatornáit hangsúlyozta. A játékosok megtapasztalhatták, hogy milyen az, amikor más érzékszervekre kell hagyatkozniuk, amikor „nem látnak” a pályán. Egy játékos meg is jegyezte félig viccesen, hogy „néha nyitott szemmel sem látunk a meccseken”!

Megfigyelések:

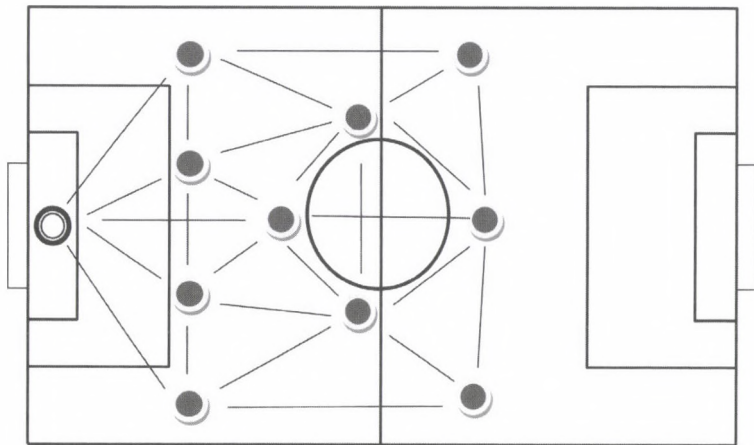
- Az első alkalommal kissé meglepetten, óvatosan kezdték a játékot, majd egyre jobban belejöttek. Néhány párnak gondot okozott a szabályok betartása, vagy legalábbis feszegették azokat (nem csak beszéddel, hanggal irányítottak, hanem érintéssel, a látó próbált passzolni stb.), de a szabálytalanságért ugyanúgy szabadrúgás járt. Volt, aki „poénból” elvezette a társát a játéktérrel.
- A második és harmadik alkalommal már jobban átértékelték a játék lényegét, egyre jobban koncentráltak, egyre ügyesebben fociztak, különösen, amikor egymás melletti poszton játszó vagy azonos csapatrészbeliek voltak egy párban.
- A kezdőcsapat a többiekhez képest nem mutatott meggyőzőbb játékot, jobb együttműködést, de rosszabbat sem.
- Úgy tűnt, hogy aki a valódi fociban labdaügyesebb játékos, az ebben a játékban is ügyesebb, hatékonyabb volt, ha nála volt a labda, azonban a labdától távol kissé ők is elvesztek.
- A segítők kommunikációja kezdetben zavartságot mutatott, sok nem a helyzethez illő információt adtak. Az irányítás elfogadása sem ment eleinte, sokszor önállósította magát a bekötött szemű társ. Tehát sokszor nem volt meg az összhang.
- Kezdetben a párok csak egymásra próbáltak figyelni, a saját csapattéli párokra nem, tehát nem csak a páron belül, hanem a párok között sem volt kellő összhang. Később már volt „csapatjáték” is.

Ez a játék jól modellezte a nehezített helyzetben való működést, a zavart, az együttműködés és a kommunikáció nehézségeit stresszhelyzetben.

Kommunikáció

Az olyan interaktív csapatsportágakban, mint a labdarúgás, a pályán belül és kívül egyaránt nagy jelentősége van az egymással történő kommunikáció hatékonyságának. A mérkőzés során elsősorban a pályán zajló megfelelő kommunikációnak van szerepe, hiszen az interakciók hozzák létre a csapatteljesítményt. Ezért fontos a kommunikációfejlesztés.

Egy foglalkozás keretében arról beszélgettem a játékosokkal, hogy mit gondolnak a mérkőzések alatti kommunikáció jelentőségéről, hogyan látják, mennyire jól működik, és milyen játékhelyzetben vannak a leginkább problémák. Arról is beszéltem, hogy a labdajátékokban a labda útja szimbolizálja a kommunikációt. Az „adó”, aki passzolja a labdát, az információt, a „vevő”, aki fogadja, veszi az információt. A pontatlan átadások azt jelentik, hogy valami „zaj” (zavar) van a „jel” útjában. A gól (a labda eljuttatása az ellenfél kapujába) azt jelenti, hogy megfelelően működő információs csatornán eljuttatom a „közlést”, az üzenetet a célállomásra. Ezért a pontos és eredményes játékhoz nélkülözhetetlen a hatékony, minél kevesebb „zajjal” működő kommunikáció a csapattagok között, nem csak szimbolikusan, valóságosan is (3. ábra).



3. ábra: A kommunikáció és a labda útja

A pályán egyaránt fontos a verbális, és a nem verbális kommunikáció. Megfigyeléseim szerint az edzéseken gyakran redundáns az egymással való kommunikáció, tehát sok olyan elemet tartalmaz, ami a játék, és az egymással való interakciókban irreleváns, nem hasznos. Ezzel szemben a mérkőzéseken gyakran előfordul, hogy – főleg kiélezett, nagyobb nyomás alatti helyzetekben – hiányos a kommunikáció, illetve egyáltalán nincs

megfelelő kommunikáció a játékosok vagy bizonyos csapatrészek között. Ezekben a helyzetekben elvész az információ, és nagyon gyakori, hogy ilyenkor sok hiba, pontatlanság adódik a játékban. Ezért célszerű már az edzéseken is törekedni a hatékony verbális és a nonverbális kommunikációra, az egymásra figyelésre. Ez fokozottabb összpontosítást igényel az edzéseken és a mérkőzéseken.

Remotiváció

Olyan sorozatküzdelmekben, mint egy világbajnoki selejtezősorozat – ahol havonta két mérkőzést játszik a válogatott, és erre a kettős megmértetésre alig több mint egy hetet tud együtt készülni a csapat – nagyon lényeges a motiválás és a remotiválás kérdése. Klubcsapatoknál is fontos ez, de náluk egy bajnokságban hétről hétre kell megoldani ezt a feladatot, míg a válogatott esetében ez ritkább, miközben különböző külföldi és hazai bajnokságokból érkeznek a játékosok. Általában szombat és szerda a mérkőzések napja, az első meccs előtt öt nap, a második előtt két nap felkészülési lehetőség van, ezalatt kell a motivációt magas szinten kialakítani a játékosokban. Ennek jelentős része az önmotiváció, azonban akár egy siker-, akár egy kudarcélmény után egyénileg és csapatszinten is lecsökkenhet a motiváltság szintje, ezért lényeges feladat a szakmai stáb számára a csapat újramotiválása a következő feladatra. A teszteredményekből kiderült, hogy a csapat alapvetően jól, magas szinten motivált, de a világbajnoki selejtező mérkőzéseken erről a magas szintről is meg kell találni a motiváció növelésének, vagy stabilizálásának a lehetőségét, amellyel jó teljesítményt tudunk elérni. Mérkőzésről-mérkőzésre újra kell motiválni a játékosokat, ilyenkor fontos a sikerek és a kudarcok megfelelő kezelése, vagyis, hogy az előző eredményeket (győzelem, döntetlen, vereség) a „helyén” – reálisan – kezelje a csapat. Erre a neurolingvisztikus programozásban használatos meggyőződésekhez hasonlóan, kétféle meggyőződést alakítottunk ki a csapattal. A kétféle meggyőződés a kudarc, illetve a siker feldolgozásában, és a következő mérkőzésre való motiválásban segít:

- Vereség esetén.
 - „Nincs vereség, csak olyan eredmény, ami a fejlődésünket szolgálja!”
- Győzelem esetén.
 - „Minden győzelem egy következő lépcsőfok a céljaink elérése felé!”

A labdarúgásban a döntetlen eredmény bizonyos esetekben sikernek is minősülhet, bizonyos esetekben kudarcnak, van amikor mindkét fél elé-

gedett, van amikor egyik sem. Ezek a meggyőződések segítenek a következő mérkőzésre való ráhangolódásban, valamint a közös fókusz megtartásában a hosszabb távú céljaink felé.

Irodalom

- Bandler, R. ([1985] 2000): *Elmes változások*. Új Paradigma Kiadó, Szentendre.
- Baumann, S. ([2002] 2006): *Csapatpszichológia. Módszerek és technikák*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.
- Nagy Sándor (2002): Szociálpszichológiai jelenségek a sportban. In Lénárt Ágota (Szerk.): *Téthelyzetben*. OSEI, Budapest. 118-128. p.
- Nagykálldi Csaba (1998): *A sport és a testnevelés pszichológiai alapjai*. Computer Arts Bt., Budapest.
- O'Connor, J., Seymour, J. ([1990] 1996): *NLP Segítség egymás és önmagunk megértéséhez*. Pszichológiai gyakorlatok. Bioenergetic, Piliscsaba.
- O'Keefe, E. (2002): *Introduction to Soccer Psychology*.
(www.soccerperformance.org/specialtopics/menu/psychology.htm)
- Orlick, T. (1986): *Psyching for Sport. Mental Training for Athletes*. Human Kinetics, Champaign, Illinois.
- Perls, F. ([1973] 2004.): *A Gestalt-terápia alapvetése*. Terápia testközelből. Ursus Libris, Budapest.
- Révész Géza, Nagy László (1985): *A Révész-Nagy Teszt tesztkönyve*. 2. köt. Munkaügyi Kutatóintézet, Budapest.
- Rudas János (2009): *Javne örökösei. Fejlesztő tréningcsoportok – elvek, módszerek, gyakorlatcsomagok*. Lélekben Otthon Kiadó, Budapest.
- Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., Gömöri M. ([1991] 2006): *A Satir-modell. Családterápia és ami mögötte van*. Ursus Libris, Budapest.
- Sárvári György (2008): *A belső harcos útja*. Coaching kézikönyv. Budapest.
- Schellenberger, H. (1980): Szociálpszichológiai módszerek a csapatok csoport-szerkezetének megismerésére. In Nádori László (Szerk.): *Az edzés és versenyzés pszichológiája*. Sport, Budapest.
- Unestáhl, L-E., Dodd, T. (1982): *Yes, You Can*. Veje International, Sweden.
- Weinberg, R. S., Gould, D. (1995): *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, Champaign, Illinois.
- Wilke, H., Knippenberg, A. ([1988] 1995): A csoportteljesítmény. In Hewstone, Stroebe, Codol, Stephnson: *Szociálpszichológia*. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest. 343-379. p.

KOGNITÍV KÉPESSÉGEK VIZSGÁLATA GYERMEK LABDARÚGÓKNÁL A 2:1 ELLENI JÁTÉKHELYZETEN KERESZTÜL

Examination of cognitive abilities at child football players in 2 against 1 game situation

- Kun István¹
- Tóth László²

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,

¹ Sporttudományi Doktori Iskola

² Pszichológia Tanszék

Összefoglaló

A mai modern labdarúgásban felértékelődtek a kognitív képességek. A játék olyan szinten felgyorsult, hogy a játékosoknak szükségszerű a sikeres játék-helyzet-megoldásokhoz két-három lépéssel előre gondolkodni. A labdarúgás szakemberei világszerete azt kutatják, hogyan lehetne labdarúgó-feladatokkal fejleszteni a játékosok kognitív képességeit, lehetőleg már a kezdetektől, gyerekkortól.

A szerzők munkájukkal a kognitív képességek mérésének lehetőségére és fejlesztésére tettek kísérletet.

Kulcsszavak: labdarúgás, kognitív képességek, kognitív fejlődés, korosztályos képzés.

Abstract

The cognitive abilities appreciated in value in the today's modern football. The game accelerated up on a level that the successful game situation is necessary for the players to solutions to think ahead with two-three steps. The international football the specialists of a training research it, how could be in the football, footballer to develop the players' cognitive abilities with tasks, may be already because of the beginnings, from childhood.

Our article joins into this research and shows an opportunity for the measuring and development of the cognitive abilities.

Key-words: soccer, cognitive abilities, cognitive development, age-group training.

Bevezetés

Napjaink digitális világában nincs arra szükség, hogy Spanyolországban, Olaszországban, Németországban vagy Angliában éljünk, csak leülünk a televízió elé és máris a szobánkba érkezik a világ labdarúgásának elitje. Mostanában a legtöbb ember a Barcelona játékát csodálja, és felteszi a kérdést, mi lehet a katalán csapat titka? A teljes igazságot nem tudjuk, azt viszont mindenki láthatja, hogy a játékosok olyan mélységi indítással hozzák gólhelyzetbe egymást, amit mi a szobában ülve sem veszünk észre, nemhogy a pályán lévő játékosok, akiknek a fáradtságuk ellenére is kellene, hogy gondolkodjanak. A játékosok egyik titka a magas kognitív képességükben rejlik. Munkánkban igyekszünk bemutatni a labdarúgásban használt kognitív képességeket, azok mérési lehetőségét a gyereklabdarúgóknál.

Intelligencia

Az intelligencia az értelem szinonimájaként használt, kettős jelentéssel bíró tudományos fogalom. Első jelentésében egy adott személy intelligenciáját értjük alatta, vagyis az értelmének fokát mutatja. Egy személy intelligenciája az egyén értelmességi szintje, egy előre kijelölt alaptudáshoz viszonyítva. A fogalom második értelemben az intelligencia az emberi fajra jellemző, szerkezetileg összetett képesség, aminek különböző kutatások (pl. faktoranalitikus vizsgálatok) által feltárható részei vannak. Az intelligenciát egyes pszichológusok általános megértési és értelmi képességként értelmezik, ami különféleképpen nyilvánulhat meg. Az okos gyerek általában minden feladatban jobban teljesít, mint a kevésbé okos. Annak ellenére, hogy az intelligenciatesztek különböző, egymástól eltérő feladattípusokkal (emlékezeti terjedelem, matematikai, szókincs) mérnek, úgy tűnik, hogy az intelligencia az egyén összegzett, globális képessége arra, hogy célszerűen cselekedjen, racionálisan gondolkodjon, és hogy környezetében hatékonyan működjön (Wechsler, 1958; Binet, Simon, 1905).

A kognitív képességek kibontakoztatására az intelligencia magas fokára van szükség.

A kognitív képességek mérése

Williams (1993) szerint már egész fiatalon, 7-9 éves korban meg lehet különböztetni azt, hogy melyik gyereknek van magas és melyiknek alacsony képessége a futballspecifikus döntéshozatalban. Vizsgálatában a gyerekmérkőzéseket elemezte és a tíz leggyakrabban előforduló játékhelyzetet rögzítette videófelvételre, majd levetítette a gyerekeknek. Ahhoz, hogy mérkőzésszerűvé váljon a vizsgálat, a képek vetítése előtt spiroergométeren 70%-os teljesítményszintig futottak a gyerekek. Ezt követően nézték meg a felvételeket és arra kellett felelniük, hogy szerintük mi lenne az adott játékhelyzetben a jó megoldás. A vizsgálatban a gyerekek szemmozgását videóra rögzítették és kielemezték, hogy milyen vizuális stratégiát használtak a döntéshozatalban. Azt tapasztalták, hogy a jobb játékosok hamarabb hoznak döntéseket, előbb veszik észre a felvételen azokat a jeleket, amelyek a jó megoldásra utalnak és így szignifikánsan több jó döntést is hoznak, mint a kevésbé jó játékosok. Több korosztállyal is elvégeztette a vizsgálatot és arra a megállapításra jutott, hogy a jó játékosok, függetlenül a korosztálytól, ugyanazt a vizuális stratégiát használják a játékhelyzetek elemzéséhez. Tizenkét éves kortól, a formális gondolkodás megjelenésének köszönhetően felgyorsul a döntési sebesség. *Morris* (2000) szerint az, hogy valaki hogyan „olvassa” a játékot és hogyan látja előre az ellenfél szándékát, döntő tényező a futballtehetség azonosításában.

Williams és *Reilly* (2000) arra keresték a választ, hogy lehet-e azonosítani azokat a tényezőket, amelyek megkülönböztetnek egy profi játékost a kezdőtől, melyek azok a tényezők, amelyek korlátozzák a magas szintű teljesítményt, illetve lehet-e olyan elvi alapokat lefektetni, amelyek megállapítják, hogy mely tényezők mely szituációkban, mely sportágakban vezetnek kimagasló teljesítményhez? Ezeknek a tényezőknek az ismerete nagyon fontos a kiválasztással foglalkozó gyakorlati szakembereknek.

Ward és *Williams* (2003) az angol Premier League akadémiai csapataiba kiválasztott játékosokat és alacsonyabb osztályban szereplő futballista gyerekeket vizsgálták. Azt találták, hogy a kiválasztott játékosok vizuális képességei jobbak, mint az alacsonyabb osztályokban játszó gyerekéké, látják mind a huszonkét játékost, átlátják az egész pályát, illetve az egészen belül az 1:1, 2:1, 2:2 elleni játéksituációkat is jobban felismerik.

A profi játékosok hamarabb felismerik azt, hogy mi fog történni a játékban (pl. egy védő az ellenfél láblendítéséből következtet a passz irányára, és már azelőtt elmozdul, mielőtt az átadás megtörténne), mint a kevésbé jó játékosok. A jó játékosok jobb döntéseket képesek hozni az adott játékhelyzetekben, előhívva a már a memóriájukban tárolt hasonló

helyzetekre adott jó megoldásokat (McPherson, MacMahon, 2008; Bell-Walker, Williams, 2008).

Williams és munkatársai (2004) azt feltételezték, hogy a következő folyamatok zajlanak le egy játékosban egy játéksituáció alatt: a perceptuális képességeivel felismeri a helyzetet, a kognitív képességeivel elemzi azt, keres a sportspecifikus memóriájában, majd döntést hoz, a motoros képességeivel pedig végrehajtja a döntését a technikai és a mozgásképeségein keresztül, majd újra a vizuális képességeit használva információt gyűjt akciója helyességéről, hatásáról. Ennek ez érzékelés-döntéshozás-végrehajtás körnek van a legnagyobb jelentősége a tehetségek felismerésében és ez által a kiválasztásban. A laboratóriumi vizsgálatok mellett, a kutatók megpróbálják a gyakorlatba átültethetővé tenni a mérési eljárások eredményeit és a pályán, edzés közben elvégezhető gyakorlatokban megvizsgálni a játékosokat (Fenoglio, 2003).

Problémafelvetés

A labdarúgásban gyakran előforduló labdavesztések miatt állandóan módosul a játékhelyzet. Ezért egymást követő problémamegoldásoknak kellene létrejönniük, melyek ugyan motorosan, de pszichés történések eredményeként nyilvánulnak meg. Ezek a játékhelyzetek meghatározzák, hogy a labdarúgó mit fog cselekedni. Egy-egy helyesen megoldott szituáció után újabb vár megoldásra. Az edzéseken ezeknek a szituációknak a tudatos felidézése és megoldásának begyakorlása történik. A megoldás akkor lesz optimális, ha az egyéni cselekvések nem öncélúak, hanem céltudatosan kapcsolódnak a társak mozgásához, cselekedeteihez.

Probléma akkor adódik egy játékos számára, ha egy adott helyzetben számára ismeretlen játékelemek, ismeretlen szituáció alakul ki. A már meglévő tapasztalata nem elegendő az ismeretlen szituáció megoldásához, nem találja fel magát. Ez a konfliktus a szervezet aktuális egyensúlyának megbomlását okozza és olyan folyamatok beindításához vezet, ami gondolkodásra, és a probléma megoldására ösztönzi.

Amennyiben sikerül ezt megoldania tapasztalata és gyakorlásai következtében, feladatnak nevezzük, mivel ez gondolkodást nem igényel, hanem egyszerűen a már korábban tanultakat kell felidéznie, alkalmaznia.

A tapasztalt, jó játékos ismeretei alapján képes több feladat megoldására, azonban ha egy játékos mindig ezeket a tanult sémákat veszi elő, nem tud kreatív lenni, váratlan, új megoldást mutatni, nem lesz jó labdarúgó. A cselekvéses szituáció megoldásai könnyen átláthatóak lesznek. Amikor a cél ismert, de a problémamegoldás módja nem, nem tud ismeretei alapján helyeset választani, következményeként lassú lesz a játékos. Egyszerű szituációk is lehetnek problémás helyzetek, ezek az

érettségi szinttől függenek. Mivel azonban nagyszámú variációs szituációk vannak a futballpályán, nem lehet mindegyikhez egyenként sémákat tanulni, ehhez egy emberi élet is kevés lenne. Ezután tehát már a megoldáson kell gondolkodnia a játékosnak. Természetesen gyakorlással ez is fejleszthető.

A játékszituáció megoldásának első fázisa a helyzetfelismerés. Ezt olyan tényezők nehezítik, mint a játékos, a csapattársak és az ellenfél pályán elfoglalt helye, a rendelkezésre álló idő, birtokolja-e a labdát vagy sem.

Amennyiben felismerte a szituációt, és ez a már fentebb leírtak szerint problémát jelent a játékosnak, gondolkodást kíván. Ennek megoldására magas szintű mentális program és a kognitív képességek megléte szükséges. A gondolkodás után döntést kell hoznia, amit aztán a cselekvés motoros végrehajtása követi. Amennyiben nem képes megoldani a problémát, a döntése csak ösztönös.

Napjaink labdarúgásában nincs különösebb eltérés a játékrendszerek és a felállási formák között (4:3:3, 4:4:2, 3:4:3) (Ward, 2004), valamint nincs jelentős eltérés a játékosok szomatikus (testmagasság, testsúly) és kondicionális képességeiben sem. Mégis nagy különbségek vannak a csapatok és játékosok között, de ezek elsősorban a kognitív képességekben és az egyediségben rejtőznek. Az eltérés ott mutatkozik meg, hogy egy játékos hogyan képes észlelni majd dönteni és ezután ennek megfelelően cselekedni. Az lesz kiemelkedően jó játékos, aki rendelkezik az anticipáció (előre gondolkodás) képességével, ellenfélnél gyorsabb gondolkodással, kreativitással (Both, 2005; Williams, Franks, 1998).

Módszer

A felmérésre 2010 december 9-én került sor a Puskás Akadémián. Egy papír-ceruza teszten, az egyik oldalon általános intelligenciateszteken előforduló kérdésekből négy feladatot kellett megoldaniuk a gyerekeknek (Kun, Tóth, 2009/2010). A teszt második részében olyan alap 2:1 elleni szituációk voltak lerajzolva, amelyek a legtöbbször fordulnak elő az edzéseken és a mérkőzéseken (1. melléklet). A feladatot úgy kellett végrehajtaniuk a gyerekeknek, hogy miután megnézték az ábrákat, a tollukat a labdát jelölő fekete pontra helyezték, be kellett csukniuk a szemüket és egy folyamatos vonallal kellett behúzniuk az ábrán a labda útvonalát.

A felmérésben 74 gyermek vett részt, akik közül 16 fő tízéves, 23 fő tizenegy éves, 21 fő tizenkét éves, 14 fő tizenhárom éves volt.

A felvett adatokat SPSS statisztikai programmal elemeztük.

Eredmény

Az általános résznél és a futballspecifikus résznél egy jó válasz 25%-ot ért. Az általános részben a gyerekek 67%-a érte el a 75%-os, vagy a fölötti értéket. A labdarúgó-specifikus feladatban a gyerekeknek csak 35%-a tudott 75% felett teljesíteni.

Nem találtunk korrelációt a futballspecifikus tesztfeladatok és az életkor között. Szintén nem találtunk korrelációt a futballspecifikus tesztfeladatok és a futballban eltöltött évek száma között sem.

Következtetések

A feladatlap speciális részét úgy állítottuk össze, hogy az egy invariáns feladat legyen, tehát ezeket a játéksituációkat már nem lehet tovább egyszerűsíteni. Ebből az következik, hogy az edzéseken és a mérkőzéseken ezeknek a játékhelyzeteknek rengetegszer elő kellene fordulni, még a legkezdőbb játékosok edzésein, mérkőzésein is. A mai modern labdarúgásban ez az invariáns taktikai elem a 2:1 elleni játéksituáció. A labdát birtokló, támadó csapat folyamatosan törekszik a létszámfölény kialakítására, illetve a védekező, labdát visszaszerezni igyekvő csapat szintén törekszik arra, hogy létszámfölénybe kerüljön és a két védő mihamarabb szerezze vissza a labdát az egy labdát birtokló támadótól. A szem becsukására azért van szükség, mert arra voltunk kíváncsiak, hogy a kognitív képességek segítségével sikerül-e a gyerekeknek egy belső képet alkotniuk a feladatról és annak jó megoldásáról? Illetve ezt a kialakított belső képet sikerül-e nekik mozgássá változtatni, azaz egy mozdulattal, a toll felemelése nélkül behúzni a labda útvonalát? Tehát csukott szemmel, a vizuális ingerek kizárásával, kizárólag a belső képre és a már meglévő kognitív képességek alapján kellett a feladatot végrehajtaniuk. A külső hívójel hiányában elvégzett megoldás azt feltételezi, hogy nem a külső ingerek hatására, hanem egy saját, belső kép hatására cselekedett a gyerek.

A gyerekek az edzések hatására begyakorolt, sablonmegoldásokat használnak, habituálódnak erre a feladatra, erre a játékhelyzetre, a külső inger, a külső jel megjelenésére reagálnak. Ez a reagálás a mai modern futballban már lassúnak számít. *Williams* és munkatársai (2004) a kutatásaikban rámutatnak arra, hogy a profi játékosok nem a külső ingerekre, hívójelekre reagálnak, hanem ők maguk alakítják a situációkat és több lépéssel előre gondolkodnak. Míg a nem profi játékosok csak a külső jelre reagálnak és ezzel logikus, hogy egy olyan gyorsan változó játékban, mint a labdarúgás, az a játékos, aki az adott játékhelyzetre reagál, az mindig csak üldözi a labdát, mindig későn ér oda és csak véletlenszerűen alakít-

ja a játék folyamatát, nem tudja irányítani a játékot. Ma elég megnéznünk a Barcelona egy mérkőzését és egyből látni fogjuk, hogy többnyire a katalán csapat játékosainál van a labda, amit folyamatosan járatnak, ezzel folyamatosan mozgásban tartják az ellenfelet, folyamatos reagálásra készítetik őket, ezért nem is tudnak az ellenfeleik irányítani és ennek rendszertint vereség a vége.

Az eredmények tükrében kijelenthetjük, hogy a felmérésben részt vett gyerekek nagy része nem rendelkezik belső képpel a 2:1 elleni játékhelyzetek megoldására.

A *Raven*-teszt (1936) régóta fontos szerepet játszik a nonverbális intelligencia mérésében, az úgynevezett eduktív gondolkodást vizsgálja. Ebből kettő is megtalálható a feladatlapon. Ezek olyan egyszerű feladatok, amelyeket szintén nem lehet tovább egyszerűsíteni és a felmérésben részt vevő gyerekektől jogos elvárás a helyes kitöltés, amennyiben egészséges értelmi fejlettséggel rendelkeznek.

A két utolsó feladatban az alkalmazott intelligenciát mértük, vizuális alapon.

Felnőtt embernek nem kérdéses, hogy három betűt lát a feladatsor utolsó gyakorlatában, azonban a fiatal gyerekek számára ez nem egyértelmű. Ezzel a feladattal a kutatás során tulajdonképpen azt vizsgáltuk, hogy megvan-e a gyerekekben a percepció alapképesség, mely azonban ennél a feladatnál feltételezi az írás-olvasás tudásának meglétét. Az egészségesen fejlett gyerekeknél, ebben a korban már evidenciának kell lennie, meg kell, hogy legyen ez a kognitív ismeret, és a kép alapján tudnia kell asszociálni a betűkre. Amennyiben nem rögzült még belső képbe ez az általános ismeret, nem fogja felismerni a betűket.

Összegzés

A kognitív képességek szerepe nagyon felértékelődött a mai modern labdarúgásban, ennek számtalan példáját láthatjuk a nemzetközi klub- és válogatott futballban is. Ma már az eddig híresen sablonokra és erőre építő német nemzeti tizenegy is előszeretettel alkalmazza a kombinatív játékot. A kognitív képességek fejlesztése kulcskérdéssé kezd válni a labdarúgók képzésében. A perceptuális képességek által beérkező információk szelektálása és feldolgozása a játék felgyorsult üteme mellett, majd a jó döntések kiválasztása és azoknak magas szintű végrehajtása kiválasztási kritérium a mai labdarúgásban. Ennek tükrében érdemes áttekinteni a hagyományos edzésmódszereket, amelyek a hazai (Kun, Tóth, 2009/2010) és nemzetközi kutatások (Ward, 2003) eredményei alapján kimondható, hogy nem gondolkodni tanítják a játékosokat, hanem csak reagálni. Ez a reagálás ma már nemzetközi szinten kevés a sikerek

eléréséhez. A jó hír az a magyar labdarúgás számára, hogy újra abba az irányba fordult a világ futballja, amiben mi a 20. század elején nagyon jók voltunk, így nincs is más teendőnk, mint az akkori alapelveket a mai modern kor követelményeivel felruházva újraalkotni és ezt beépíteni a labdarúgóképzésünkbe, hogy újra odaléphessünk a világ elitje mellé.

Irodalom

- Bell-Walker, J., Williams, A. M. (2008): The effect of memory recall on perceptual-cognitive skill in elite soccer: Development of long term working memory. In Reilly, T., Korkusuz, F., Ergen, E. (Eds): *Science and football*. VI. Taylor and Francis, London. 340-343. p.
- Binet, A., Simon, T. (1905): New methods for the diagnosis of the intellectual level of subnormals. *Annals of Psychology*, 11. 191.
- Both József (2005): *A futball egy (n)agy játék*. II. kötet. Both és Társa Bt.
- Fenoglio, R. (2003): The Manchester United 4 v 4 pilot scheme for U9s. *The FA Coaches Association Journal*, 6 (3), 18-19.
- Kun István, Tóth László (2009/2010): A korosztályos képzés alapelvei a labdarúgásban a kognitív fejlődés, a taktika és a felállási forma tükrében hat-kilenc éves korban. *Kalokagathia*, 4-1. 69-78.
- McPherson, S. L., MacMahon, C. (2008): How baseball players prepare to bat: Tactical knowledge as a mediator of expert performance in baseball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30. 755-778.
- Morris, T. (2000): Psychological Characteristics and Talent Identification in Soccer. *Journal of Sports Sciences*, 8. 715-732.
- Raven, J. C. (1936). *Mental tests used in genetic studies: The performance of related individuals on tests mainly educative and mainly reproductive*. MSc Thesis, University of London.
- Ward, P., Williams, A. M. (2003): Perceptual and cognitive skill development in soccer: The multidimensional nature of expert performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25. 93-111.
- Ward, P. (2004): Theory and practice. In Williams, A.M., Hodges, N.J. (Eds): *Skill Acquisition in Sport*. Routledge, London. 231-258. p
- Wechsler, D. (1958): *The Measurement and Appraisal of Adult Intelligence*. Williams, Baltimore.

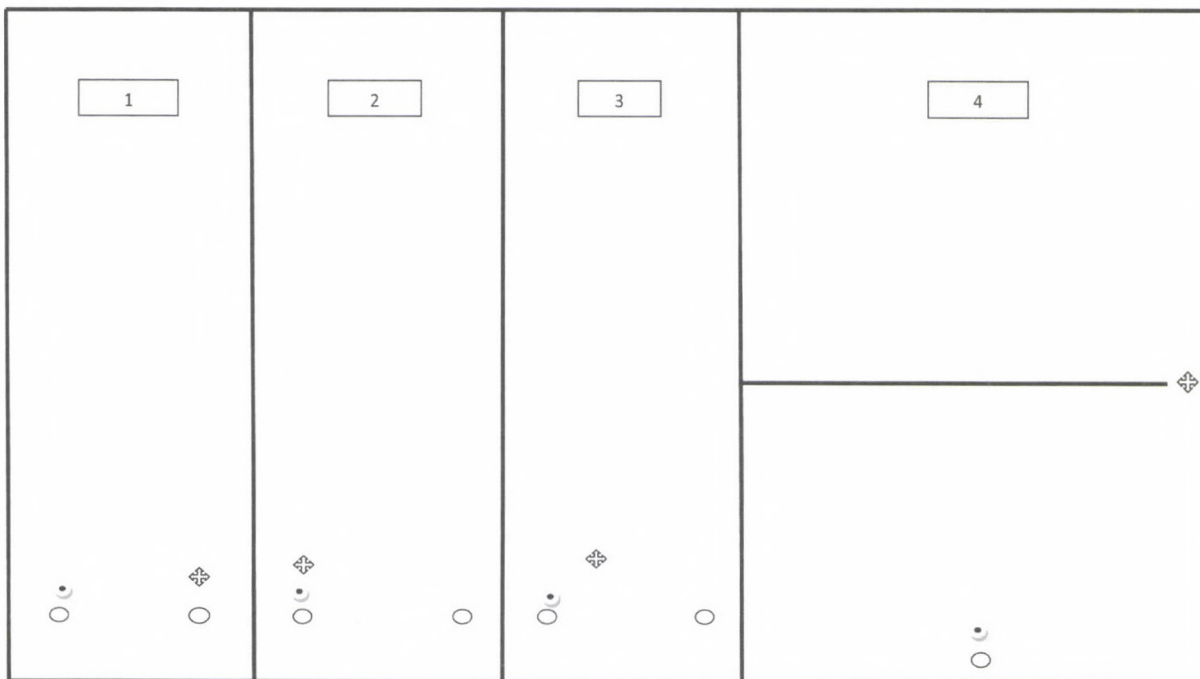
- Williams, A. M. (1993): Cognitive Knowledge and Soccer Performance. *Perceptual and Motor Skills*, 5. 579-594.
- Williams, A.M., Franks, A. (1998): Talent identification in soccer. *Sports, Exercise and Injury*, 4. 159-165.
- Williams, A. M., Reilly, T. (2000): Talent Identification and Development in Soccer. *Journal of Sport Sciences*, 5. 657-670.
- Williams, A. M., Ward, P., Smeeton, N. J. (2004): Perceptual and cognitive expertise in sport: Implications for skill acquisition and performance enhancement. In Williams, A. M., Hodges, N. J.: *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice*. Routledge, London. 328-348.p.

Név:

Születési év:

Hány éve focizol?

Az alábbi ábrákon olyan játéksituációkat ábrázoltunk, melyek edzésen számtalanszor előfordulhatnak. Arra kérünk, hogy helyezd a tollat vagy ceruzát a kis fekete pöttyre és egy vonallal anélkül, hogy felemelnéd a ceruzát vagy a tollat, rajzold be a labda útját az ábrán látható kapuig. Az üres karika jelenti a támadókat, míg az X a védő játékost jelöli. A 4-es ábrán a labdás játékosnak egyedül kell eljuttatni a labdát a kapuba. A támadó és a védő egyszerre indulnak, de a védő csak a fekete vonalon mozoghat. A feladat egy vonallal rajzold be a labda útját. Az ábrákon a számmal jelzett téglalapok jelölik a kapukat.

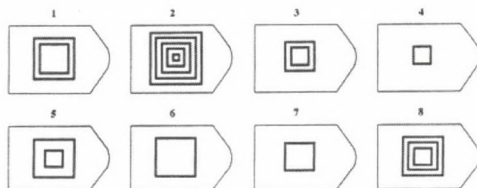
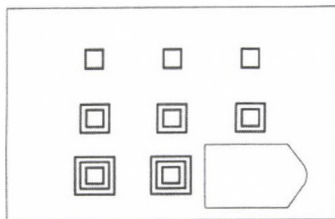


Név:

Születési év:

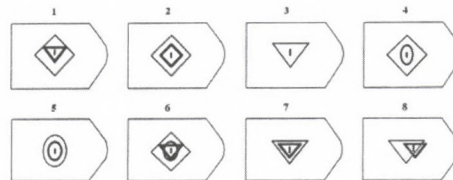
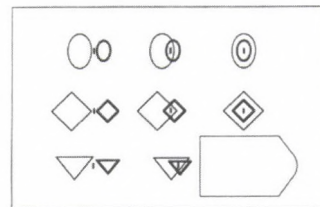
Hány éve focizol?

Karikázd be az alábbi feladatokban, hogy melyik ábra illik az üres helyre.



Az alábbi három betűről melyik értelmes magyar szó jut az eszedbe?
Írd le a megoldásod!

LSL



Mit látsz az alábbi ábrán? Írd le a megoldásod!



I/b. melléklet

A TESTI ÉNKÉP ÉS A SZEMÉLYISÉGJELLEMZŐK ÖSSZEHAISONLÍTÁSA FITNESSAEROBIK-ÓRÁKAT LÁTOGATÓ NŐK KÖRÉBEN

**The physical self-concept and personality characteristics
comparison of aerobic fitness among of the visiting women**

- **Báthori Viktória¹**
- **Tóth László²**

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,

¹ Rekreáció Szak

² Pszichológia Tanszék

Összefoglaló

A szerzők aerobikórákat látogató nők körében végeztek felmérést. A vizsgálatban 45 fő vett részt. A vizsgálat során Tennessee-skála, STPI-H önértékelési lap, valamint Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív segítségével vizsgálták a testi énképet és a személyiségjellemzőket. A kutatás célja ezek összefüggéseinek feltárása, valamint a rendszeres fizikai aktivitás pozitív hatásainak felderítése volt.

Kulcsszavak: testi énkép, személyiségjellemző, fizikai aktivitás.

Abstract

Aerobics classes survey was carried out among women. The study involved 45 people. A Tennessee self concept scale, The State Trait Personality Inventory form-Y (STPI-Y) and Psychological Immune Competency Questionnaire to examine the physical self-image and personality characteristics. The research aims to explore these relationships and the positive effects of regular physical activity can be investigated.

Key-words: physical self-concept, personality characteristics, physical activity.

Bevezetés

Napjainkban a pszichológia tudománya egyre inkább előtérbe kerül, és területei közül a személyiségpszichológia kapja a legkiemeltebb szerepet. A mindennapok során az ebben a témában született cikkek olvasóközönségét többségben a nők alkotják, hiszen a személyiséggel foglalkozó írássok többsége a női magazinokban és a nekik szóló internetes portálokon jelennek meg.

A testideál a másik rendkívüli népszerűségnek örvendő témakör, ami befolyással van a életünkre, és ebben szintén a női nem az érintettebb. Az ideális testképre nagy befolyással van a társadalom, a média, a kornak megfelelő testi képet nagyrészt ez a két tényező határozza meg. Napjainkban a média ezt elég erőteljesen teszi, hiszen mindenhol tökéletes alkatú nők köszönnek vissza, akár a televíziót nézzük, akár az utcán sétálva egy-egy plakátot szemlélünk meg. A női lakosság nagy része elköveti azt a hibát, hogy a tökéletesnek kikiáltott alkatot akarja elérni, csak ezt látja szépnek, és ezért a szépségért mindent elkövet, ami csak módjában áll. Sokan hajlamosak megfedkezni a természetességről, arról hogy nem mindenki rendelkezik ugyanolyan genetikai állománnyal, és mindenkinek az öröklött alkati adottságához kellene igazodnia, nem pedig a sok számítógépes segítséggel tökéletessé varázsolt modellhez.

Munkánkban a testkép és a személyiségvonások körében jelen lévő összefüggéseket próbáljuk meg feltárni aerobikórákat látogató hölgyek körében.

A rendszeres testmozgás mindenki számára nagyon fontos lenne. Országunk lakosságának nagyon kis százaléka sportol rendszeresen. A GFK Hungária Piackutató Intézet felmérése szerint amíg a 17-18 évesek 55%-a sportol havonta legalább ötször, addig a 18-29 évesek körében ez a szám már csak 33%, majd a 30-39 évesek körét nézve ez az adat mindössze 17%. Láthatjuk tehát, hogy a sportolók nagy részét a tanulók képezik, az oktatási intézményekből kilépve a testmozgást végzők száma töredékére esik vissza. A felnőttek küzdenek a kevés szabadidővel és a szűkös anyagi kerettel, ezért a mozgás sajnos gyakran szorul háttérbe. Pedig a testmozgás kihatással van a testalkatra, a testi énképre, ami befolyásolja az egész lényünket, a gondolkodásunkat, akár a személyiségünkre is kihatással lehet, és így vissza is jutottunk a személyiségpszichológiához.

Napjainkban a rekreáció próbál megoldást nyújtani a társadalmi problémákra, egyre inkább teret követel magának, ami egyelőre a nyugati országokra a legjellemzőbb, de már országunkban is felfedezhetők egyes ágazatai, különböző kezdeményezések. A rekreáció égisze alá tartozik a mostanában nagy népszerűségnek örvendő fitneszaerobik is. Az egyes óratípusok sok embert vonzanak és mindenki megtalálhatja a számára legmegfelelőbbet, és a kínálat folyamatosan bővül.

Irodalmi háttér

A személyiség fogalma

A személyiségpszichológia a személyiség felépítését, működését vizsgálja, és két alapvető kérdésre keresi a választ. Az egyik kérdése az emberek közti különbségek felderítését célozza, a másik pedig a személyiségen belül zajló folyamatokat megértését.

Először tisztáznunk kell a legalapvetőbb fogalmat, a személyiség fogalmát. A kifejezés a latin *persona* szóból származik. Jelentésének meghatározására a pszichológusok körében még nem született egyértelmű megegyezés. A számtalan definíció közül Allport megfogalmazását tekinthetjük kiindulópontnak: „A személyiség azon pszichofizikai rendszerek dinamikus szerveződése az egyénen belül, amelyek meghatározzák jellemző viselkedését és gondolkodását.” (Allport, 1980. 39.) A személyiség megközelítésének két típusa, a nomotetikus és az idiografikus megközelítés különböztethető meg. Az első megközelítés általánosan érvényes szabályszerűségeket keres a személyiségre vonatkoztathatóan, és ennek eredményeképpen a személyiségjellemzők alapján összehasonlítja az embereket, míg a második megközelítés szerint a személyiség teljesen egyedi, másval nem összevethető (Gy. Kiss, Oláh, 2007).

Személyiségelméletek

A személyiségpszichológia az elméleteket különböző nézőpontok köré csoportosítja. A kialakult csoportok közös jellegzetessége az az általánosan felvetődő kérdés, hogy az emberi természetet miként tudjuk a legjobban megragadni. Carver és Scheier hét nézőpontot sorolnak fel Személyiségpszichológia (2011) című művükben: diszpozicionális, biológiai, pszichoanalitikus, neoanalitikus, tanuláselméleti, fenomenológiai és kognitív önszabályozási nézőpont.

A *kognitív önszabályozás* nézőpontja az emberi természetet egy gépszerű metaforával írja le, a személyiséget valamiféle információfeldolgozó szerkezetnek tekinti, másfelől önszabályozó struktúraként értelmezi az embert.

A *biológiai* perspektíva az emberek biológiai mivoltát hangsúlyozza, a személyiséget genetikailag meghatározottnak, vagyis örökölhetőnek véli.

A *tanuláselméleti* nézőpont az ember változó viselkedésének jellegét tartja fontosnak, jellemző feltevése, hogy a viselkedés a tapasztalatok hatására változik. A nézőpont szerint a személyiség azzal egyenlő, amit az egyén élete során elsajátított.

A *diszpozicionális* perspektíva azt feltételezi, hogy az ember viszonylag stabil hajlamokkal rendelkezik. Ez a nézőpont a 20. század egyik nagy irányvonalát képviseli. Az a gondolat, hogy az emberek különböző típusokba sorolhatók be, nagyjából i.e. 400-ig, Hippokratész elméletéig vezethető vissza. Egy kialakuló megegyezés van a személyiség alapszerkezetét illetően, ezt nevezzük „Nagy Ötök”-nek (Carver, Scheier, 2011). Ez az elv azt feltételezi, hogy a személyiség alapszerkezete öt faktorból áll. Ezt az elnevezést azért is használják, mert ugyan arról, hogy öt alapvető dimenzió van, megegyeztek a kutatók, viszont a faktorok elnevezéséről nem született még megállapodás. Az egyik változat például extravenzió, barátságos szolgálatkészség, teljesítményigény, neuroticizmus és intellektus nevekre keresztelte az öt alapvető szerkezeti egységet.

A *pszichoanalitikus* perspektíva tulajdonképpen Sigmund Freud elméletére épül, amely szerint a bennünk lévő erők küzdelme alakítja ki a személyiséget. (A Freud által leírt elméletek még ma is nagy hatást gyakorolnak a pszichológusokra.)

A *neoanalitikus* nézőpont az egóra és annak fejlődésére, valamint a társas kapcsolatok személyiségre való hatásaira helyezi a hangsúlyt. Énpszichológiájában az én már sokkal fontosabb szerephez jut, mint a freudi elméletek során. Ez a felfogás azt hangsúlyozza, hogy az énnel való világra való alkalmazkodás során van lényeges szerepe, és ezzel a tudattalan és ösztönös viselkedés fontosságát a háttérbe szorítja.

A *fenomenológiai* perspektíva két alapvető kérdésfelvetésre vezethető vissza. Az első gondolat szerint az emberek szubjektív élményvilága a lényeges, a másik szerint az emberek szabad akaratukból képesek önmagukat fejleszteni, és mindenki ebbe az irányba orientálja önmagát. Az önmeghatározás fontos szerepet kap ezekben az elméletekben. Ezen nézőpont két kiemelkedő alakja Carl R. Rogers és Abraham H. Maslow volt. A humanisztikus pszichológia elméletalkotói abban a kiindulópontban egyetértenek, hogy az emberi természet eredendően jó, és megfelelő környezetben képes a személyiség fejlesztésére.

Énkép, testi énkép

Önmagunkat a tulajdonságaink alapján értékeljük, másokat viszont összehasonlítással értékelünk. „Vannak ismereteink testünk, erőnk, magatartásunk, értelmi képességeink vagy egyéb személyiségtulajdonságaink jellegéről, és ezt mások rólunk alkotott véleményével, értékelésével egybevetve, kialakul az énképünk, mint ahogyan mások személyiségéről is képet alkottunk.” (Kiss, 1978. 5.) A személyiség tulajdonságai mennyiségileg és minőségileg egyaránt változnak, összetételükben és szerkezetükben módosulnak, új tulajdonságok jelennek meg. Az egyén énképe is

változik, gyarapszik és módosul. Az énkép kialakulásának a tudatosulás az alapfeltétele. Ez a tudatosulás csak két és fél, hároméves kortól kezd kialakulni, és több fejlődési szakaszon átjutva érhet el a kifejelettség szintjére. A tudatosság biztosítja számunkra, hogy felülemelkedjünk az ösztönös és primitív szinten, hogy az értelmes alkalmazkodás szintjén megismerhessük a környezetünket, a világot. A tudatosság tesz képessé minket arra, hogy a társadalom elvárásainak megfelelően megvalósíthassuk önmagunkat (Kiss, 1978).

Az ember önmagáról kialakított képe kihat a viselkedésére és a személyiségével is szoros kapcsolatban van. Önmagunk megismerésében a pozitív és negatív tulajdonágaink ismerete egyaránt fontos szerepet játszik, csak az egyik vagy csak a másik oldal ismerete torzulást eredményezhet a magunkról kialakított képben. Aki nem rendelkezik reális énképpel, az a környezetét, az élethelyzeteket sem tudja valósan megítélni. Az alacsony énkép azt jelenti, hogy az egyén nem elégedett önmagával, nem sokra értékeli képességeit, tulajdonságait. Akinek pozitív az énképe, az nem fél a váratlan helyzetektől vagy kihívásoktól, kellő önbizalommal rendelkezik, hogy ezektől a helyzetektől ne riadjon vissza. Az ilyen egyénnek nincsenek gondjai a szociális alkalmazkodással, van életcélja és jól érzi magát a bőrében, elfogadja határait. Az énkép többféle dimenzióra, testképre, morális énképre, individuális énképre, családi énképre és szociális énképre terjed ki.

Számos kutatás foglalkozik azzal, hogy a fizikai aktivitás milyen hatással van az emberekre. Amellett, hogy a fizikai aktivitás alkalmas különböző betegségek megelőzésére, a mentális képességekre is hatással van, például csökkenti a depressziót és a szorongást. A fizikai aktivitás a teljesen egészséges embereknel is jó hatással van a lelki folyamatokra, több tanulmány is kimutatta a szubjektív jólétre, a hangulatra, az érzelmekre, a testképre, az önértékelésre és önbecsülésre való pozitív hatását. A rendszeres testmozgás egész életünk során javítja az életminőséget.

A testkép a fizikai megjelenésünkről megalkotott kép, meghatározó része a teljes énképnek, jelentős befolyása van a viselkedésünkre, az önbecsülésünkre, ami kihat a mindennapjainkra. A testkép nem feltétlen tükrözi a valóságot, és ez a megállapítás inkább a női nemre jellemző. Akinek rendkívüli mértékben eltér a testi énképe a valós testi képtől, az áldozatául eshet a testképekkel kapcsolatos betegségeknek. A testünkről alkotott képünk nem mutat állandóságot, külső behatás nélkül is változik. Egy egészséges testkép kialakítására kellene törekednünk, de ezt a társadalom nem segíti elő. Az ideálisnak tartott test nemcsak koronként, kultúránként is változó.

Testideálok

Egész életünkben a tökéletes testre törekszünk, keressük a szépséget, mindent megteszünk annak érdekében, hogy az elénk állított ideálnak megfeleljünk. De mi tekinthető ideálisnak?

Az emberiség történelme során korszakonként változott a szépség-ideál. Az egyes időszakok eltérő kultúráiban is mást tekintettek a szép test kritériumainak.

Az elmúlt 20. században szinte évtizedenként változott a női szépségideál. Az első világháború után a karcsú, lapos mellű fiús nők képviselték a divatot. A harmincas években nőiesebbé vált az ideál, azonban a második világháborút követően visszatért a kevésbé nőies nő. Az ötvenes években szimbólummá vált Marilyn Monroe, aki gömbölyded formáival teremtett nőideált. Ezt követően egy elég drasztikus változás következett be, amikor az első csont és bőr topmodell, Twiggy vált népszerűvé. Ettől a sovány ideáltól még napjainkra sem sikerült megszabadulni.

Az utóbbi évtizedekben a tudósok számos olyan újdonságot fedeztek fel (pl. kollagén, szilikon), amiknek köszönhetően a természetesség helyett a mesterséges szépség került divatba. Ez lehetőséget teremtett minden olyan nőnek, aki a testét nem, de ezeket a módszereket el tudta fogadni, hogy mesterséges úton olyanná formálja testét, amilyennek elképzelte, vagy inkább amilyennek a társadalom, főképp a média által kreált ideálok „előírták”.

Hipotézisek

- Feltételezésünk szerint a 25 év alattiak
 - jobb testi énképpel rendelkeznek, mint a 25 év felettiak;
 - hajlamosabbak a szorongásra, mint a 25 év felettiak;
 - növekedésérzésének pontszámai magasabbak, mint a 25 év felettiak pontszámai;
 - kihívás-, rugalmasság-pontszámai magasabbak, mint a 25 év felettiak pontszámai.
- A testi jellemzőikkel elégedettek a Pszichológiai Immunrendszer Kérdőíven magasabb pontszámokat érnek el, amint azok, akik nem elégedettek.

Anyag és módszer

A vizsgálatban 45 olyan nő vett részt, akik rendszeresen látogatnak aerobikórákat. Életkorukat tekintve a csoport nem homogén, a legfiatalabb

személy 19, míg a legidősebb 45 éves. A résztvevők budapesti és kecskeméti fitnesstermekben önkéntes alapon töltötték ki a teszteket.

A vizsgálat résztvevőinek négy tesztet, egy általunk készített kérdőívet, a Tennessee-skálát, az STPI-Y (State-Trait Personality Inventory) önértékelési lapot, valamint a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőívet (PIK) kellett kitölteniük.

A *kérdőív* 14 kérdésből állt, amelyek pár téma köré voltak csoportosíthatóak. Rákérdeztünk a személyes adatokra (ezekből derült ki a résztvevők életkora, testmagassága és testsúlya, valamint ezek alapján vált kiszámíthatóvá a Body Mass Indexük is), a kedvelt aerobikóra-típusokra, és a saját testük jellemzőivel való elégedettségére.

A *Tennessee-skála* (Dévai, Sipos, 1986) az énképek mérésére alkalmazott kérdőív. Jelen esetben a testi énképet vizsgáltuk ezzel a 18 állítást magában foglaló teszttel. Az állításokat a résztvevőknek egy ötfokozatú skálán kellett értékelniük annak függvényében, hogy az állítást önmagukra nézve mennyire vélik igaznak. A válaszok alapján meg tudhatuk, hogy a válaszadó milyen viszonyban van a saját testével, miként vélekedik a fizikai megjelenéséről, a testalkatáról. Minél magasabb volt a skála összpontszáma, annál kedvezőbb volt a testi énkép, a testi elégedettség.

Az *önértékelési lap* az alkati és a pillanatnyi szorongást, depressziót, kíváncsiságot és dühöt méri egy 80 kérdésből álló kérdőívvel. Az állítások mindegyikére egy négyfokozatú Likkert-skálán kellett választ adni. A kérdéssorra adott magasabb pontszámok a pillanatnyi, illetve az általános szorongás, harag, kíváncsiság és depresszió jelenlétére hívták fel a figyelmet.

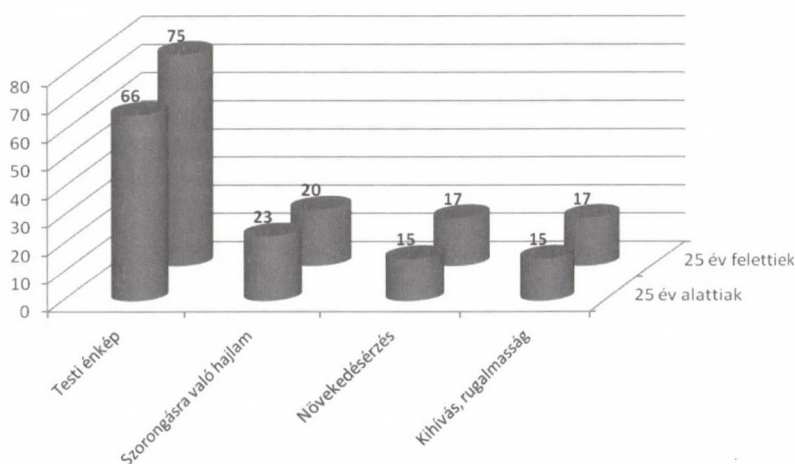
A *PIK* szintén egy 80 tételből álló kérdőív (Oláh, 2005). A pszichológiai immunrendszer fogalmába azok a személyiségjegyek tartoznak, amelyek képessé tesznek a stresszhatások elviselésére, az ezekkel való sikeres megküzdésre, lehetőleg úgy, hogy a személyiség hatékonysága ne sérüljön. Ez egy olyan védettség, amely azonnal aktiválódik, ha az egyént külső vagy belső életműködés ellen ható hatás éri.

Az adatok feldolgozása SPSS 17.0 programcsomaggal történt. A vizsgált változókat kvázi folytonos eloszlású, intervallum típusú változónak tekintettük és hipotézisvizsgálatainkhoz ez alapján választottuk paraméteres próbát. A csoportok átlagai közötti eltéréseket kétmintás t-próbával végeztük. Abban az esetben, amikor a szórások nem egyeztek meg, a Welch-féle d-próbát vettük figyelembe. A hibavalószínűség szintjét 5%-ban határoztuk meg.

Eredmények és megbeszélés

A tesztek eredményeinek értékelését a minta különböző csoportokra bontása után végeztük el. A csoportosítások alapját a kérdőívben szereplő személyes adatok vagy a kérdésekre adott válaszok adták.

Az életkor szerinti csoportosításnál (1. ábra) a 25 év felettiak értek el magasabb pontszámokat azokban a faktorokban, melyekben az eltérés számukra kedvező. Ezt az eltérést magyarázhatja, hogy ők az életük során már sok tapasztalatot szereztek, sok minden éltek át, jobban látják az összefüggéseket és a cselekedeteik következményeit életük során. Nekik már sikerült kialakítani egy stabil értékrendet, kevesebb befolyással van rájuk a mai társadalom nyomása. Ez a nyomás a testi énképre komoly hatást gyakorol, hiszen a napjaink női testideálja szinte elérhetetlen és ennek a megközelítésére való vágy a fiatalokban erősebb, hiszen náluk a külső adottságok nagyobb szerepet kapnak.

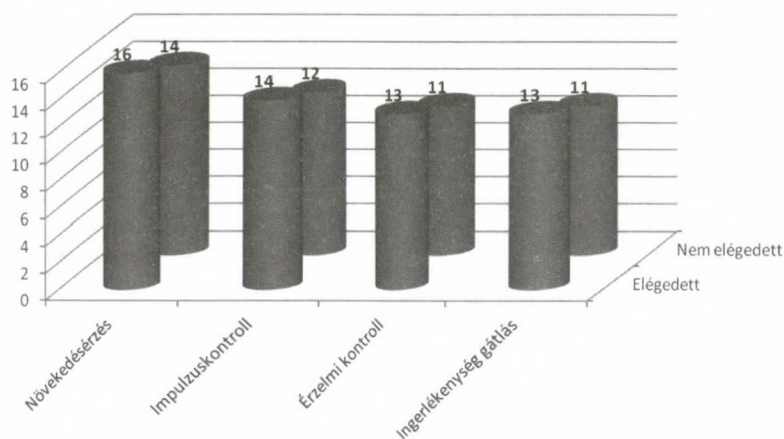


1. ábra: A vizsgált személyek életkor szerinti csoportosítása (N=45)

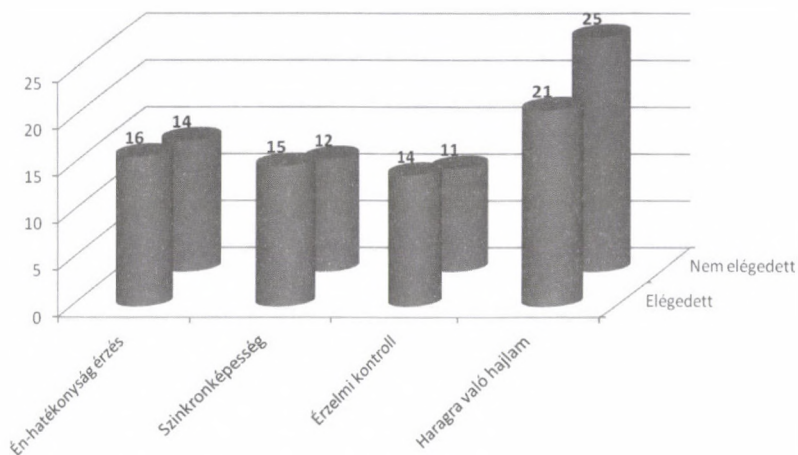
A testi jellemzőkkel való elégedettség szerinti csoportok

A testi jellemzőkkel való elégedettség szerinti csoportok (2-5. ábra) eredményei szerint az elégedettek csoportja ért el magasabb pontszámot azokban a faktorokban, ahol eltérés tapasztalható a csoportok között, és az eltérés számukra kedvezőbb eredményt jelent. Az elégedettek már rendelkeznek önbizalommal, hiszem céljaik megvalósításában sikereket értek el, a feladataikat eredményesen hajtják végre. Az egészséges önbizalom nagyon fontos egy nő életében, hiszen ez élete minden területére kihat, a szemléletmódja alapját képezi. Egy nőnek már a kisugárzásán lát-

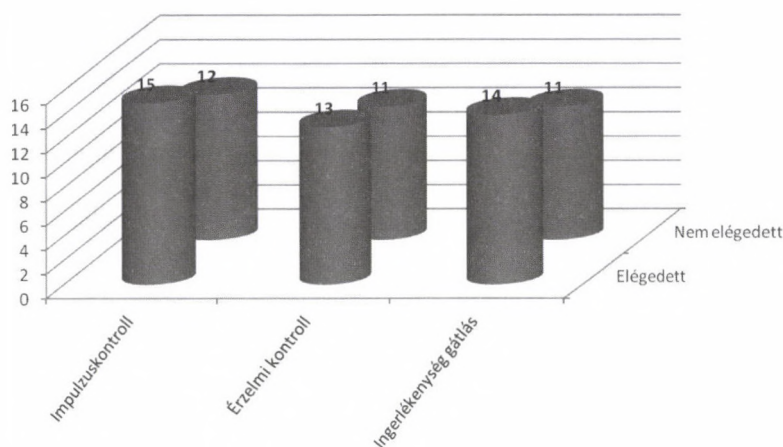
szik, hogy rendelkezik-e önbizalommal, és a látásmódjára is pozitív hatással van.



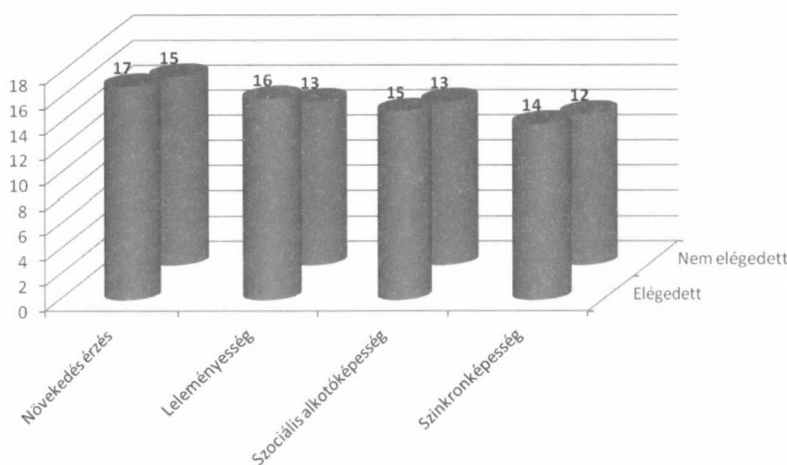
2. ábra: A testalkattal való elégedettség szerinti csoportok (N=45)



3. ábra: Az izomtömeggel való elégedettség szerinti csoportok (N=45)



4. ábra: A testsúllyal való elégedettség szerinti csoportok (N=45)



5. ábra: Az állóképességgel való elégedettség szerinti csoportok (N=45)

Összegzés

A személyiséget sok kutató kísérelte meg feltérképezni és mindenki egy kicsit más szemszögből próbálta ezt megtenni. A személyiséget nem csak elméletek alapján próbálták meghatározni, tesztek is készítettek annak érdekében, hogy a személyiséget mérhetővé tegyék. Munkánk során többféle tesztet használtunk, s ezek alapján vontuk le következtetéseinket.

Az énkép nagyon fontos szerepet játszik életünk során. A magunkról alkotott vélemény meghatározza a gondolkodásunkat, a cselekedeteinket, az egész lényünkre hatással van. Az énkép többféle lehet, munkánkban a testi énkép jutott lényeges szerephez. A testi énkép a testünkről alkotott véleményünket jelenti, amit alapjában véve mi alkotjuk, mégis számtalan tényező, körülmény van rá hatással. Az egyik kiemelhető hatás a média, a társadalom által felállított ideális kép. Napjainkban a nagy többség a csontvázalkatú modellekre szeretne hasonlítani, ezért terjednek a különböző testi énképpel kapcsolatos betegségek, ezért válik e tekintetben a nők elégedetlensége általánossá.

A rendszeres testmozgás pozitív hatásait a lelkünkben és a testünkön is érezhetjük. A fizikai aktivitás segít egy egészséges életmód felépítésében, segít távol tartani magunkat azoktól a módszerektől, amelyek mesterséges úton ígérnek mindent, formában tartja a testünket, valamint olyan közösségekbe kerülünk általa, ahol az egészség és a természetesség értéknek számít.

Eredményeink is azt tükrözik, hogy a testmozgás jó hatással van az életünkre, az életszínvonalunkra. A négy elégedettséggel kapcsolatosan feltett kérdés alapján felosztott csoportok közül három kérdésnél azok a válaszadók voltak többen, akik elégedettek voltak valamely tulajdonságukkal, a testalkatukkal, a testsúlyukkal és az állóképességükkel. A negyedik csoportosításnál sem az elégedetlenek képezték a többséget, nagyjából ugyanannyian voltak azok, akik elégedettek voltak az izomtömegükkel, mint azok, akik nem. A mintában tapasztalható elégedett többség azt igazolja számunkra, hogy a fizikai aktivitásnak pozitív hatásai vannak. Ezek közé sorolható például az is, hogy az elégedettek értek el magasabb pontszámokat a tesztek és kérdőívek pozitív jellemzőket mérő faktoraiban. Ebből pedig arra lehet következtetni, hogy a testmozgás nem csak általánosan jó közérzetet, megfelelő testi-lelki állapotot teremt számunkra, de kimutathatóan hatással van a személyiségjellemzőinkre is, fejleszti bizonyos pozitív tulajdonságainkra.

Irodalom

- Allport, G. W. (1980): *A személyiség alakulása*. Gondolat, Budapest.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (2011): *Személyiségpszichológia*. Osiris, Budapest.
- Dévai Margit, Sipos Mihály (1986): *A Tennessee énkép skála. Pszichológiai tanácsadás a pályaválasztásban*. Módszertani füzetek. 36. OPI, Budapest.
- Gy. Kiss Enikő, Oláh Attila (Szerk.) (2007): *Vázlatok a személyiségről*. Új mandátum, Budapest.
- Kiss Tihamér (1978): *Az énkép kialakulása és fejlődése*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Oláh Attila (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Trefort, Budapest.
- Sipos Kornél, Spielberger, C. D. (2005): A State-Trait Personality Inventory Form Y (STPI-Y) és a Lifestyle Defense Mechanisms (LDM) skálák magyar változatával szerzett első tapasztalatok. *Kalokagathia*, 1-2. 73-91.

A MOTIVÁCIÓS KÖRNYEZET VIZSGÁLATA ÚSZÁSBAN

Exploring motivational climate in swimming

- Révész László¹
- Bognár József¹
- Géczy Gábor²
- Sós Csaba³

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,

¹ Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék

² Sportmenedzsment és Rekreáció Tanszék

³ Úszás és Vízi sportok Tanszék

Összefoglaló

A szerzők célja a hazai úszósportban versenyszerűen sportolók által érzékelt motivációs környezet bemutatása. Vizsgálatuk fókuszába azok az úszók kerültek, akik részt vesznek a hazai versenyrendszerben, illetve igazolt tagjai valamelyik hazai úszóegyesületnek. A H-PMCSQ-2 kérdőívvel készített felmérés kérdései a sportolók által érzékelt motivációs környezetre terjedt ki. Az eredmények alapján megállapítható, hogy az egyesületekben a Task, azaz a feladatorientációs környezet a jellemző, amely biztosíthatja a sportolók képességeinek kibontakozását. A bevált sportolókra inkább jellemző az Ego orientáció, mint a nem bevált sportolókra. A motivációs környezet kialakításában az edzőnek domináns szerepe van, amennyiben az Ego orientáció fel erősödik, érdemes az edző-sportoló kapcsolatot megváltoztatni és a sportoló véleményére alapozva alakítani.

Kulcsszavak: sportágválasztás, úszás, motiváció.

Abstract

The purpose of the study was to find out how competitive swimming in Hungary can be characterized in terms of the motivational climate. Participants were those swimmers that compete regularly and are members of the club system. The PMSCQ-2 instrument was used to find out the specificities of motivational climate. The results show that the swimming environment is Task orientated. Successful swimmers are more Ego oriented than non-

successful swimmers. Since coaches tend to have an important role in developing the motivational climate. When Ego orientation is strong, it is worthwhile to modify the coach-athlete interaction based upon athletes' view.

Key-words: selection of sport, swimming, motivation.

Bevezetés

A magas szintű teljesítményben a sportoló pszichés jellemzői meghatározó tényezőként jelentkeznek. A versenysportra való felkészülés hosszú folyamatában a sportoló személyiségének pszichés komponensei (motivációja, megküzdési stratégiái, a motivációs környezet érzékelése, stressz tűrése, adaptációs képessége) befolyásolja a felkészülés sikerességét és az eredményességet. Ezen tényezők fontossága megkérdőjelezhetetlen, ugyanakkor mégsem kapnak megfelelő figyelmet a sporttudományi kutatások alkalmával. Ezért érdemes a kutatások körét bővíteni, a gyakorlat szempontjából sportágspecifikusan értelmezni és alkalmazni (Révész, Bognár, Gécsi, 2005).

Az edzettségi állapot változásakor a pszichés működések is megváltoznak, illetve a pszichés funkciók jelentős része módosulhat. Ilyen például a figyelem, az érzékelés és az észlelés is. A környezeti hatásokra rendkívül érzékeny sportforma szempontjából informatív eredményeket találhatunk e mutatók vizsgálatok (Nádori és mtsai, 1998), ugyanakkor ezen tényezők, adott helyzetben, szituációfüggően jelennek meg. A sportoló beállítódása, az edzéshez, az edzőhöz, a csapattársakhoz való viszonya a felkészülést és ezen keresztül az eredményességet is befolyásolja.

A motiváció szerepe a sportban

A magas szintű teljesítéshez, melyet a versenysport igényel, elengedhetetlen a motiváció. A motiváció, mivel humánspecifikus jellemzőkkel rendelkezik, alapvetően két csoportba osztható: az extrinzik és intrinzik motivációba (Weiss, 1985). A klasszikus megközelítés szerint a humánspecifikus motivációk e két alapvető típusa nem összeadódó, sokkal inkább egymást kizáró, azaz a cselekedetek hátterében elsősorban az egyik állhat (Weinberg, Gould, 1995).

A teljesítménymotiváció fogalmát először McClelland és munkatársai (1953) írták le. A megközelítés szerint a motivációk tanult jellemzők, melyek a korai életszakaszban alakulnak ki, így nem feltétlenül tudatosíthatók. A teljesítményképzés alapja a gyermekkel szembeni növekvő elvárás, amely már korán elkezdődik. A szakirodalom a teljesítménymo-

tivációnak két indikátorát nevezi meg. Az egyik indíték a kudarc elkerülésében jelentkezik, a másik a siker elérésében (Gill, 1986). E faktorok mentén a Covington (1981) által leírt és a későbbi szakirodalomban is idézett típusviszonyok (kudarctűrők, kudarcckerülők, sikerorientáltak, túlbuzgók) jelenhetnek meg a motiváció indítékaként.

Ntoumanis (2001, 2002) szerint az intrinzik, belső motivációval rendelkező sportolóknak jobb az önértékelése, ezek a sportolók, ha egy adott feladat megfelelő kihívás számukra, vagy ha megválaszthatják a végrehajtandó feladatok nehézségi szintjét, nagyobb erőfeszítésre képesek a sportban. Továbbá a belső motivációval rendelkezőknek élményt nyújt a sporttevékenység és teljesítményüktől függetlenül szívesebben űzik azt hosszú távon (Markland, 1999).

A külső és a belső motiváció hangsúlyos befolyásoló tényező a sporttevékenységben, hiszen a motiváció típusa eltérő sportteljesítményt eredményez. Például magas belső motiváció esetén a sporttevékenység magasabb teljesítési kedvet eredményez (Brustad, 1988; Scanlan, Lewthwaite, 1984), a teljesítmény kihívást jelent (Wong, Bridges, 1995) és alacsonyabb a lemorzsolódás veszélye. Ezzel szemben magas külső motiváció esetén magasabb a pillanatnyi szorongás szintje (Scanlan, Lewthwaite, 1984), a teljesítés nem jelent kihívást és a lemorzsolódás gyakoribb (Lindner, Johns, Butcher, 1991).

Az ember számára fontos, hogy szabályos egyensúly alakuljon ki a külső és a belső motivációk között. Nem szabad visszafogni egy személy belső motivációs erejét túl sok külső ösztönzéssel (Tóth, 2010).

A motivációs környezet szerepe a teljesítményben

A motiváció irányultságának mérésére és a motivációs környezet észleléséhez kapcsolódóan más jellegű teszteket és kérdőíveket is kifejlesztettek. Ames és Archer (1988) modellezték a motiváció szerkezetét, a tevékenység végrehajtásában megjelenő célok irányultságát és alapvetően két célt azonosítottak, a feladatközpontúságot (*task/mastery*) és az énközpontúságot (*ego/performance*). Az egyének maguk alakítják ki teljesítő-képességüket és érzékelik teljesítményüket annak érdekében, hogy sikeresek legyenek az adott tevékenységben (Nicholls, 1989). A kutatások megerősítették, hogy a Task-orientált környezet fokozza a motivációt és a sportolói magabiztosságot (Duda, Whitehead, 1998), valamint kimutatható kapcsolat áll fenn a célorientáció és a magabiztosság között. Ez azt jelenti, hogy a Task-orientált sportolóknál pozitív kapcsolatot tapasztaltak a motivációs irányultság és a magabiztosság között. Ezek a sportolók hajlamosabbak jobb teljesítmény elérésére, mert magasabb motivációval rendelkeznek mind a felkészülés alatt, mind a versenyen. A Task- és az

Ego-orientáció azonban nagyban függ a sportágtól, a nemtől és a sikerességtől, így érdemes széles körű vizsgálatokat elvégezni ezen jellemzők figyelembevételével. A kutatásokból az is kitűnik, hogy a Task-orientációval rendelkező sportolók esetében pozitív érzelmeket, nagyobb önérzetet és objektívebb saját teljesítményérzékelést tapasztaltak a kutatók (Mills, Blankstein, 2000; Huang, Kuo, 1999). Goudas (1998) szerint a sportolók motiváltabbak a Task-orientációjú környezetben, jobban tudnak teljesíteni, jobban megfelelnek az elvárásoknak és nagyobb erőfeszítést tesznek a siker érdekében, valamint alacsonyabb a szorongási szintjük. A Task-orientációjú egyén motivációja a feladat végrehajtására irányul, teljesítményét és képességeit fejleszteni kívánja. Tudásukat kihasználva egyéni legjobb teljesítményüket kívánják nyújtani, a fizikai aktivitásra és a versenyszerű sportra általában nyitottabbak, akkor érzik magukat sikeresnek, amikor megvalósítják kitűzött céljaikat (Biddle, Soos, Chatzisarantis, 1999). Összegezve, a Task-orientált környezet ösztönzően hat a sportolókra, nagyobb teljesítményt képesek elviselni és nem hat rájuk negatívan a hosszú felkészülés sem.

Az Ego-orientált egyénnek problémát okoz, ha képességeit máséval hasonlítja össze, illetve aggodalommal tölti el, ha bizonyítania kell. Emellett akkor érez sikert, ha kevesebb erőbefektetéssel éri el, vagy szárnyalja túl társai teljesítményét. Az Ego-orientált személyeket gyakran azonosítják a rugalmatlansággal, az aggodalommal és a feszültséggel. Gyakran gondolják ezek a sportolók, hogy képességeik behatároltak, nem fejleszthetők tovább. A korábbi vizsgálatokból kiderült, hogy Task-orientáció szükséges ahhoz, hogy valaki hosszú távon részt vegyen a felkészítésben és eredményes lehessen (Spray, Wang, 2001). Az is egyértelmű, hogy a magas Task-, vagy Ego-érték önmagában nem elegendő a sportoló jellemzésére. Ahhoz, hogy objektív képet kapjunk róla, ismerni kell sportmúltját, sportéletkorát, valamint különböző képességeit is.

Kalinowski (1985) úszókkal készített interjúk alapján arra a következtetésre jutott, hogy a csúcsteljesítmény elérésének feltétele az edzői támasz, mely a jól megválasztott pedagógiai módszereken alapul. Seifriz és munkatársai (1992) egybevágó eredményeket kaptak serdülőkorú kosárlabdázók vizsgálatánál az iskolai környezetben mért Task- és Ego-orientációval kapcsolatban és ugyanezt a két főskálát állapították meg a sportolók körében is. Az itemek végső vizsgálatánál az Ego-központú motivációval rendelkezőknél a környezeti hatás szerepe volt megfigyelhető. A sportolók úgy érezték, hogy büntetve voltak amikor hibáztak, az edzőjük jobban elismerte a jobb játékosokat, és ebből adódóan a csapaton belüli belső rivalizálás is megfigyelhető volt. Ezzel szemben a Task-irányultságú környezetben a kemény próbálkozás, a fejlődésre való törekvés volt megfigyelhető, valamint az, hogy a csapat

tagjainak fontos szerep jutott a játékban. Az eredmények ismeretében *Newton* és munkatársai (2000) továbbfejlesztették az első kérdőívet (PMCSQ), hogy pontosabb mérőműszerrel álljanak rendelkezésre a motivációs irányultsággal kapcsolatban.

A tanulmány célja

Tanulmányunk célja, hogy bemutassuk a magyar úszóversenyzők érzékelt motivációs környezetét. Ezen belül további célként tűztük ki, hogy a bevált és a nem bevált úszók, valamint a férfi és női sportolók közötti különbségeket is felfedjük.

A minta jellemzése és a mintavételi eljárás

A motivációs környezet megismeréséhez a jelenleg is versenyszerűen úszók körében végeztünk felmérést. A téma jellege miatt a populációba a Magyar Úszó Szövetség (MÚSZ) hivatalos versenyrendszerében részt vevő egyesületek tagjai, igazolt versenyzői tartoztak. A minta kiválasztásához valószínűségi, véletlen kezdőpontú rétegzett mintavételi eljárást alkalmaztunk (*Babbie*, 2003). A rétegek kialakításánál az egyesületek földrajzi, területi eloszlásának jellemzőit figyelembe véve alakítottuk ki a vizsgálati mintát. A mintába 28 vidéki és 18 fővárosi egyesület került. A mintavétel logikája, illetve a minta jellemzői lehetővé teszik, hogy reprezentatív mintaként lehetőségünk legyen a populációra is érvényes következtetéseket, megállapításokat is levonni (*Falus*, 2003).

A kutatás keretein belül 670 kérdőívet küldtünk ki az egyesületekhez, melyeknek 63,3%-a érkezett vissza, azaz 424 sportoló válaszolt kérdéseinkre. A megkérdezettek között 214 férfi (50,4%) és 210 nő (49,6%) szerepelt, az átlagéletkoruk 14,42 év volt.

A vizsgálatban megkülönböztettük a bevált és a be nem vált sportolókat. A tanulmány szempontjából azokat a sportolókat tekintettük beváltnak, akik a hazai országos bajnoki rendszerben az 1-3. helyek valamelyikén, illetve nemzetközi versenyen (olimpia, vb, Eb, EYOF) az 1-16. helyen végeztek. A fennmaradó sportolókat a nem beváltak kategóriájába soroltuk.

Módszer

A motivációs környezet felméréséhez a Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2) kérdőív magyar változatát, azaz Az Érzékelt Motivációs Környezet a Sportban Kérdőívet alkalmaztuk (*Révész és mtsai*, 2009). A kérdőív 33 kérdésből áll, mely két főskálát

(Task, Ego) és azon belül három-három alskálát tartalmaz. A *Task* főskálához tartozó alskálák a *Kooperatív tanulás*, a *Csapaton belüli szerep* és a *Fejlődésre törekvés*. Az *Ego* alskálái a *Hibázástól való félelem*, az *Egyenlőtlen elismerés* és a *Csapaton belüli rivalizálás*. Az önkitöltős kérdőív zárt végű kérdésekből áll, és egy 1-től 5-ig terjedő skálán kell értékelni az állításokat. A skála értékei jelzik a kérdéssel való egyetértést, illetve egyet nem értést.

A statisztikai vizsgálatokat az SPSS 19.0 program segítségével végeztük el, a szignifikancia megállapításához a társadalomtudományi kutatásokban alkalmazott hibahatárt ($p < 0,05$) vettük alapul. A matematikai statisztikai elemzéseket azokban az esetekben használtuk, amikor a teljes populációra vontunk le következtetéseket (Nahalka, 2004). A kérdések elemzéséhez leíró statisztikai eljárásokkal és paraméteres próbákkal dolgoztunk. Kétmintás t-próbát alkalmaztunk a csoportok közötti különbségek meghatározására és korrelációs számítást a skálák közötti összefüggések elemzéséhez. Emellett többváltozós diszkriminanciaelemzést végeztünk annak érdekében, hogy szétválaszthassuk az egymástól különböző itemeket a csoportokban. A statisztikai analízisek alkalmazásakor figyelembe vettük az adott elemzések kritériumait és csak azokban az esetekben értékeltük az eredményeket, amikor azt az adott elemzés kritériumrendszere lehetővé tette (Ketskeméty, Izsó, 2005).

Eredmények

A H-PMCSQ-2 kérdőív segítségével mérhetővé vált a sportoló Task és Ego motivációs irányultsága. Mindkét főskálához három-három alskála tartozik, amely lehetőséget biztosít a részletesebb és pontosabb motivációs célok meghatározására (1. táblázat).

Az összesített eredmények alapján elmondható, hogy a sportolók inkább Task-orientáltak (3,92), illetve a *Task* főskálához tartozó alskálák értékei magasabbak.

1. táblázat: A H-PMCSQ-2 kérdőív statisztikai eredményei
a beváltak és a nemek tekintetében

Alskála	Összes sportoló	Nem		Beválás	
		Férfi	Nő	Bevált	Nem bevált
	Átlag/szórás				
Task	3,92±0,51	3,87±0,53	3,96±0,49	3,93±0,52	3,92±0,51
Kooperatív tanulás	3,75±0,95	3,68±0,97	3,83±0,92	3,75±0,97	3,75±0,94
Csapaton belüli szerep	3,60±0,67	3,54±0,71	3,66±0,63	3,53±0,73	3,62±0,65
Fejlődésre törekvés	4,20±0,49	4,18±0,50	4,22±0,48	4,28±0,44*	4,17±0,50*
Ego	2,57±0,70	2,53±0,66	2,60±0,73	2,70±0,66*	2,52±0,70*
Hibázástól való félelem	2,27±0,77	2,23±0,77	2,32±0,77	2,42±0,72*	2,22±0,78*
Egyenlőtlen elismerés	2,61±0,88	2,54±0,83	2,67±0,93	2,76±0,85*	2,55±0,88*
Csapaton belüli rivalizálás	3,03±0,86	3,09±0,78	2,97±0,93	3,13±0,87	3,00±0,85

*p<0,05

Az *Ego* főskála értékéből (2,57) az következik, hogy az úszókra nem jellemző az *Ego*-orientáció. A *Task*-orientáció alskálái közül a *Fejlődésre törekvés* alskála (4,20) értéke jóval a legmagasabb. A *Task* főskála átlagai jóval magasabbak az *Ego* főskála értékeinél, mely alapján elmondható, hogy az úszók inkább feladatorientáltak és motiváltabbak a teljesítésre. Ezzel együtt szignifikáns különbség az *Ego* skálánál jelentkezett, mely alapján a bevált sportolók lényegesebben *Ego* irányultságúak, mint a nem bevált sportolók ($p=0,021$).

A különbözőségvizsgálat eredményeként a nemek tekintetében nem találtunk szignifikáns különbséget. A beválás tekintetében a *Hibázástól való félelem*, az *Egyenlőtlen elismerés*, a *Fejlődésre törekvés* alskálák és az *Ego* főskála esetében találtunk különbséget. A bevált sportolók *Hibázástól való félelem* alskálájának eredménye szignifikánsan magasabb, mint a nem bevált sportolóké ($p=0,019$). Emellett a bevált sportolók inkább érzik úgy, hogy egyenlőtlenül vannak elismerve, mint a nem beváltak ($p=0,037$), ugyanakkor a bevált sportolók *Fejlődésre törekvés* értéke szignifikánsan magasabb a nem bevált sportolókénál ($p=0,041$).

A tesztek eredményeit tovább elemeztük diszkriminanciaanalízis segítségével, hogy megismerjük mely faktoroknak van a legnagyobb megkülönböztető hatása a bevált és a nem bevált sportolóknál. A disz-

kriminanciaelemzés „stepwise” módszerét (2. táblázat) választottuk, azaz a független változókat lépésenként vontuk be az elemzésbe. Az elemzésbe bevont változókat a program úgy helyezi sorrendbe, hogy a legjelentősebb különbséget adó változó kerül az első helyre, majd folytatólagosan a többi változó.

**2. táblázat: A diszkriminanciaanalízis statisztikai eredményei
a beválás szempontjából**

Lépés	Bevont változó	Wilks' lambda							
		Stat.	df1	df2	df3	Exact F			
						Statistic	df1	df2	Sig.
1	<i>Ego</i>	0,987	1	1	381,000	5,077	1	381,000	0,025
2	<i>Fejlődésre törekvés</i>	0,980	2	1	381,000	3,841	2	380,000	0,022
3	<i>Fontos szerep</i>	0,970	3	1	381,000	3,910	3	379,000	0,009

Az elemzés eredményei alapján megállapítható, hogy a beváltak és a nem beváltak közti különbségeket első helyen az Ego főskála átlagai közötti különbség adja. Meghatározó tényezők még a Fejlődésre törekvés alskála eredményei, valamint a Csapaton belüli fontos szerep érzése. Ezen tényezők játsszák a domináns szerepet a különbségekben, melyek között megjelenik a fejlődésre törekvés esetében, hogy a bevált sportolókra jellemzőbb ez, mint a nem bevált sportolókra.

**3. táblázat: A diszkriminanciaanalízis statisztikai eredményei
a nemek esetében**

Lépés	Bevont változó	Wilks' lambda							
		Stat.	df1	df2	df3	Exact F			
						Statistic	df1	df2	Sig.
1	<i>Fontos szerep</i>	0,990	1	1	381,000	3,752	1	381,000	0,053
2	<i>Egyenlőlen elismerés</i>	0,984	2	1	381,000	3,145	2	380,000	0,044
3	<i>Csapaton belüli rivalizálás</i>	0,975	3	1	381,000	3,273	3	379,000	0,021
4	<i>Kooperatív tanulás</i>	0,970	4	1	381,000	2,911	4	378,000	0,021

A nemek vonatkozásában elvégzett elemzés (3. táblázat) során a vizsgálatba vont változók esetében számottevő hatása van az Ego főskála alskálái közül a *Csapaton belüli szerep*, az *Egyenlőtlen elismerés*, és a *Csapaton belüli rivalizálás* alskáláknak. A Task főskála vonatkozásában a *Kooperatív tanulás* alskála hatását jelölte meg a statisztikai elemzés.

Megbeszélés

A motivációs környezetet a H-PMCSQ-2 kérdőív segítségével mértük fel, és ebben az esetben azt vizsgáltuk, hogy mennyire Task- (feladat-), vagy Ego- (én-) orientált a felkészülési környezet, az egyesület légköre. Eredményeink alapján Task-orientáltak az úszóversenyzőink, amely segíti a fejlődést, azonban az Ego főskála esetében a bevált sportolónál találtunk magasabb értékeket. Ezzel együtt nem tartjuk problémának az Ego főskála esetében kapott eredményeinket, hiszen ezek értékei jóval alacsonyabbak a Task értékénél. A korábbi kutatások (Duda, Whithead, 1998; Biddle, Soos, Chatzisarantis, 1999) megerősítik, hogy a Task-orientált környezet járul hozzá a leginkább ahhoz, hogy a sportolók elérjék a teljesítő képességük maximumát. Spray és Wang (2001) szerint pedig pont a Taskorientált környezet támogatja a sportolót abban, hogy hosszú távon végezze tevékenységét.

Kutatásunk alapján megállapítható, hogy a Task-orientációhoz tartozó alskálák értékei átlagon felüliek. A *Kooperatív tanulás* alskála jelzi az együttműködést és a közös tanulás képességét az egyesületen belül, melyről megállapíthatjuk, hogy messze meghaladja a skálához tartozó átlagértéket. A *Csapaton belüli szerep* jelzi, hogy mennyire érzi a sportoló, hogy számítanak rá és mennyire érzi fontosnak a teljesítményét az egyesületben. A sportolók értékei azt tükrözik, hogy a sportolók elismertek és úgy érzik, hogy fontos szerepük van az egyesületben. A *Fejlődésre törekvés* alskála értéke magas, az átlagos értéket jóval meghaladja, mely azt jelzi, hogy motivált környezetben zajlik a felkészülés, ahol a versenyzők sikere fontos, illetve minden sportoló arra motivált, hogy minél jobban teljesítsen.

Az Ego főskálához tartozó alskálák esetében átlag alatti, vagy éppen valamivel az átlag feletti értékeket kaptunk. Ebből az következtethető, hogy a sportolókon nem nagyon érezhető a környezet elvárásainak hatása, illetve az, hogy félnének a büntetéstől vagy, hogy jellemző lenne a csapatra a rivalizálás (Spray, Wang, 2001).

A *Hibázástól való félelem* esetében is átlag alatti értéket kaptunk. Ez azt eredményezi, hogy a sportolók nem tartanak attól, hogy túlzottan büntetve lennének egy-egy rossz teljesítmény, vagy versenyeredmény miatt, hasonlóképpen nem érzik az *Egyenlőtlen elismerést* sem. Azaz nem

jelenik meg az egyesületben, hogy valakivel érezhető módon kivételez-nének, illetve, hogy nem számíttatnának rá annyira, mint a többi sportolóra. Ebből pedig már következik, hogy a *Csapaton belüli rivalizálás* mértéke sem magas. A megkérdezettek nem érzik úgy, hogy valamelyik társukkal különösebben versenyezniük kellene akár az egyesületben elfoglalt hely, illetve a versenyeken való indulás miatt. Egyéni sportágról lévén szó, általában az egyéni eredményesség dönti el a kérdést.

Két alskála és egy főskála esetében találtunk szignifikáns különbséget. Az alskálák különbségei az Ego főskálához tartoznak, a bevált sportolók szignifikánsan jobban félnek a hibázástól és a büntetéstől, mint a nem bevált társaik. Ebből arra következtetünk, hogy a beváltak jobban fel tudják mérni aktuális képességeiket és tudnak viszonyítani az edzői elvárásokhoz. Emiatt pedig jobban kialakul bennük egyfajta félelem amiatt, ha nem tudják az edzésen vagy a versenyen elérni azt, amit az edzőjük elvár tőlük.

Az *Egyenlőtlen elismerés* alskála esetében is szignifikánsan különböznek a bevált sportolók a nem beváltaktól. A különbség ellenére még mindig átlag alatti a sportolók ezen véleménye, azonban mégis a beváltak érzik jobban azt, hogy különbséget tesz az edző közöttük és nincsenek azonos módon elismerve.

Statisztikailag értelmezhető különbség még az Ego főskála esetében volt, ahol szintén a bevált sportolók rendelkeznek magasabb értékkel a nem beváltakhoz képest. Az Ego-orientált irányultságuk szignifikánsan magasabb, azonban a Task főskálán elért magasabb érték miatt, nem tekinthetők Ego-orientáltak.

Összegzés

Összegezve eredményeinket és megállapításainkat, új és a sportág számára is hasznos információkat kaptunk a motivációs környezet feltárásával kapcsolatban. Az úszók a motivációs környezet szempontjából Task-orientáltak, mely segíti a fejlődést. A sportági sikeresség és a hosszú távú sporttevékenység űzéséhez ez a támogató, és a sportolói autonómiát biztosító környezet szükséges. Javaslatként fogalmazhatjuk meg a gyakorló edzők számára, hogy fejlődést segítő, támogató környezetet biztosítsanak a sportolók számára. Az élsportban tevékenykedő edzőknek szükség esetén érdemes pedagógiailag megújulni, valamint a korábban alkalmazott pedagógiai eszközöket és módszereket újragondolni, hiszen ezekből az eredményekből következtethető, hogy a sportolók úszáshoz kapcsolódó motivációs irányultságuk befolyásolható, változtatható.

Irodalom

- Ames, C., Archer, J. (1988): Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation. *Journal of Educational Psychology*, 80. 260-267.
- Babbie, E. (2003): *A társadalomtudományi kutatás gyakorlata*. Balassi Kiadó, Budapest.
- Biddle, S.J.H., Soos, I., Chatzisarantis, N. (1999): Predicting Physical Activity Intentions Using a Goal Perspective Approach: A Study of Hungarian Youth. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9. 353-357.
- Brustad, R.J. (1988): Affective Outcomes in Competitive Youth Sport: The Influence of Interpersonal and Socialization Factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10. 307-321.
- Covington, M.V. (1981): The motive for self-worth= Research on motivation in education. In Ames, R.E., Ames, C. (Eds): *Student motivation*. Academic Press, New York. 77-113. p.
- Duda, J.L., Whitehead, J. (1998): Measurement of goal perspectives in the physical domain. In Duda, J.L. (Ed.): *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Fitness Information Technology, Morgantown, WV. 125-140.p.
- Falus Iván (2003): *Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe*. Műszaki Könyvkiadó, Budapest.
- Gill, D.L. (1986): *Psychological dynamic of sport*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Goudas, M. (1998): Motivational Climate and Intrinsic Motivation of Young Basketball Players. *Perceptual and Motor Skills*, 86. 323-327.
- Huang, C.R., Kuo, H.Y. (1999): The sources of athletes' sport confidence. *The Chinese Physical Education*, 13(3). 60-66.
- Kalinowski, A.G. (1985): The Development of Olympic Swimmers. In Bloom, B.S. (Ed.): *Developing talent in young people*. Balantine Books, New York. 139-192.p.
- Ketskéméty László, Izsó Lajos (2005): *Bevezetés az SPSS programrendszerbe*. Eötvös Kiadó, Budapest.
- Lindner, K.J., Johns, D.P., Butcher, J. (1991): Factors in withdrawal from youth sport: A proposed model. *Journal of Sport Behavior*, 14. 3-18.
- Markland, D. (1999): Self-Determination Moderates the Effects of Perceived Competence on Intrinsic Motivation in an Exercise Setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21. 351-361.
- McClelland, D.C., Atkinson, J.W., Clark, R.A., Lowell, E.L. (1953): *The achievement motive*. Appleton Century Crofts, New York.
- Mills, J.S., Blankstein, K.R. (2000): Perfectionism, intrinsic vs. extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences*, 29. 1191-1204.
- Nádori László, Derzsy Béla, Fábián Gyula, Ozsváth Károly, Rigler Endre, Zsidegh Miklós (1998): *Sportképességek mérése*. Sport Könyvkiadó, Budapest.

- Nahalka György (2004): A pedagógiai vizsgálatok leíró és matematikai statisztikai módszerei. In Falus Iván (Szerk.): *Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe*. Műszaki Kiadó, Budapest. 341-514.p.
- Newton, M., Duda, J.L., Yin, Z. (2000): Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate is Sport Questionnaire. *Journal of Sport Sciences*, 18. 275-290.
- Nicholls, J.G. (1989): *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Harvard University Press, Cambridge, MA.
- Ntoumanis, N. (2001): Empirical Links between Achievement Goal Theory and Self-Determination Theory in Sport. *Journal of Sport Sciences*, 19. 397-409.
- Ntoumanis, N. (2002): Motivational Clusters in a Sample of British Physical Education Classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3. 177-194.
- Révész, L., Bognár, J., Géczi, G. (2005): *Pedagogical values reflected in elite sports: The case of talent*. 10th Annual Congress, European College of Sport Science. Abstract Book, Belgrade. 225.p.
- Révész László, Bognár József, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella, Kovács T. László (2009): A Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2) kérdőív hazai alkalmazásának első tapasztalatai. *Kalokagathia*, 2-3. 147-163.
- Scanlan, T.K., Lewthwaite, R. (1984): Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology*, 7. 25-35.
- Seifriz, J.J., Duda, J.L., Chi, L. (1992): The relationship of Perceived Motivational Climate to Intrinsic Motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14. 375-391.
- Spray, C.M., Wang, C.K.J. (2001): Goal Orientations, Self-Determination and Pupils' Discipline in Physical Education. *Journal of Sport Sciences*, 19. 903-913.
- Tóth László (2010): *Lélektani és sportlélektani ismeretek*. Önkormányzati Minisztérium, Budapest.
- Weinberg, R.S., Gould, D. (1995): *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Weiss, M.R. (1985): An Intrinsic/Extrinsic Motivation Scale for the Youth Sport Setting: A Confirmatory Factor Analysis. *Journal of Sport Psychology*, 7. 75-91.
- Wong, E.H., Bridges, L.J. (1995): A model of motivational orientation for youth sport: Some preliminary work. *Adolescence*, 30. 437-452.

PSZICHOLÓGIAI ASPEKTUSOK AZ ÚSZÓSPORTBAN: ÖNBIZALOM ÉS MOTIVÁCIÓ

Psychological aspects in swimming sport: Confidence and motivation

- Szájer Péter¹
- Tóth László²
- Sós Csaba¹

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,

¹ Úszás és Vízi sportok Tanszék

² Pszichológia Tanszék

Összefoglaló

Napjaink élsportjában egyre kisebb különbségek döntenek. Mivel a mezőny egyre sűrűbb, sokszor az edzést kiegészítő eljárások döntenek. Ebből kiindulva a pszichológiai oldal fontosabbá vált, ezért a szerzők szakirodalmi áttekintést végeztek. Azt tapasztalták, hogy a pszichés tényezők egyre inkább előtérbe kerülnek. Az úszás vonatkozásában kiemelkedett a motiváció és az önbizalom faktor.

Kulcsszavak: versenysport, úszás, önbizalom, motiváció.

Abstract

In nowadays sport, the differences between the results very small. The quality of the field is higher and higher that is why the training helping procedures are important. Especially the psychologic side. The authors make a literary review, and the conclusion is that the main psychic factor in swimming the confidence, and motivation.

Key-words: competitive sport, swimming, confidence, motivation.

Bevezetés

A tehetség fogalmáról számtalan megfogalmazás él napjaink sporttudományában, de ezek kivétel nélkül a tehetség szerves részeként kezelik a pszichés tényezőket. Az úszósport történetében több edzőóriás is nagy jelentőséget tulajdonított a pszichológiai faktornak. Széchy Tamás is megfogalmazta, hogy nem elég a sportolót fizikálisan felkészíteni, hanem egy olyan lelket, embert kell kialakítani, amely vágyik a sikerre, és tudja is hogyan érje el azt. Az úzásban kiemelt szerepet kap napjainkban az úgynevezett „x-faktor”, amit még *James Counsilman* (1977) kezdett el így hívni, és napjaink topedzői is átvették a pszichés faktor megfelelőjeként. Munkánkban a sportághoz kapcsolódó leginkább fontos pszichés tulajdonságokat, a motivációt, magabiztosságot, illetve önbizalmat vesszük górcső alá. Ezek azok a tulajdonságok, amelyek legfajsúlyosabban jelennek meg napjaink szakirodalmában. Nem véletlen, hogy már Counsilman is x-faktorként emlegeti a pszichés tényezőt, mivel a fejlődési tendenciákból világosan látszik, hogy egyre sűrűsödik a mezőny, egyre több fizikálisan teljesen azonosan felkészített úszó érkezik az adott világeseményekre. A döntőkben is egyre többször fordul elő, hogy teljesen azonos időeredménnyel nyernek érmekeket, ahogy azt a 2011-es világbajnokságon, Sanghajban is láthattuk. Ebből adódóan a hazai, és a nemzetközi mezőny szakemberei is egyre többet foglalkoznak a pszichés felkészítéssel és manapság éremre esélyes versenyzőket felvonultató csapat nem utazik sportpszichológus nélkül. Az Angol Úszó Szövetség koordinátora, Bill Sweetenham úgy nyilatkozott a sydney-i olimpiáról (ahol köztudottan leszereltek az angol úszók), hogy fizikálisan jó állapotban érkezett a csapat, azonban a mentális tényezők tekintetében már nem mondhatták ugyanezt el (*Fletcher*, 2006). Fletcher optimális úszóteljesítmény-modelljében négy fő tényező, a technika, a taktika, a táplálkozás és a fizikai felkészítés kap szerepet. Azonban ahhoz, hogy ezek tökéletesen érvényre jussanak ideális környezetre, a mentális ellenállóképességre és folyamatos válaszreakciókra van szükség. Ezek egésze eredményezi az optimális teljesítményt és az olimpiai érmekeket (*Fletcher*, 2006). A pszichés tényezők, azért maradtak sokáig háttérben, mert az orosz Popov sprinter gyorsúszó diadalmai mögött köztudottan a biomechanikai szempontból szinte tökéletes technika állt, Inge de Bruijn sikereit a női mezőnyből kiemelkedő fizikuma eredményezte. Az azonban nehezebben kézzel fogható, hogy például Gary Hall Jr. és Pieter Van den Hoogenband sikerei mögött komoly pszichés felkészítés zajlott.

James Counsilman arra a kérdésre, hogy mennyire fontosak a mentális aspektusok az úzásban, válaszában a motiváció és az önbizalom fontosságát emelte ki (*Kimiecik, Gould*, 1987). A motiváció kétoldalú a sport-

águnkban, hiszen az egyértelmű, hogy az edzőnek nem lehet más a célja, minthogy a lehető legjobban felkészítse úszóját minden szempontból, így motiválja is. A másik oldal, ami jelentősen befolyásolja a teljesítményt az úgynevezett belső motiváció, ami a sportoló sajátja, hiszen ez is szükséges a motiváció optimális működéséhez. *Goldsmith* (2006) szerint minden úszónak öt képességre, mobilitásra, stabilitásra, hajlékonyságra, alkalmazkodóképességre és önbizalomra van szüksége. A legfontosabbnak azonban sportoló önmagába vetett hitét, önbizalmát tekintti, ami abból fakad, hogy tudja, mindent megtett a sikerért és olyan keményen edzett, ahogyan az tőle maximálisan elvárható volt.

*

Daviesnek (2000) a világbajnok és huszonháromszoros amerikai nemzeti bajnok Jenny Thompsonnal készített interjújából az önbizalom, az ahhoz való hozzáállás, és az elrontott verseny utáni cselekvésreakció fontossága világlott ki. Jenny számára az önbizalom jelentett mindent, szüksége volt rá ahhoz, hogy „kiússza” a benne rejlő lehetőségeket. Azonban ehhez az évek alatt felhalmozódott tapasztalatok kellettek, mint ahogy ahhoz is, hogy kezelni tudja a nyomást. Akkor érezte magát önbizalommal teltnak, mikor annyira hitt magában, hogy tudta, hiába nyer vagy veszít, ugyanaz az ember marad, és függetlenül az eredménytől, tovább kell lépnie. Történetesen 1996-os atlantai olimpia nem úgy sikerült, ahogy az elvárható lett volna Jennytől. Ezt úgy reagálta le miután tudta, ennél több van benne, továbblépett. Fontosnak tartotta, hogy pozitív emberek vették körül, akik feltétel nélkül hittek benne, és ezért tudta így lereagálni a kudarcot, belőlük táplálkozva építette fel önbizalmát, hiszen erre egyedül nem lett volna képes. Rossz szereplés esetén sohasem érezte, hogy félnie kellene, mivel minden egyes hibázást tanulási lehetőségnek fogott fel, ami aztán többletmotivációt adott neki. Nem félt a rizikófaktorától, vagyis attól, hogy nem fog sikerülni.

Jenny az önbizalom megszerzéséhez a következő tanácsokat adta: Győződj meg róla, hogy pozitív társakkal dolgozol, maradj távol a negatív emberektől; állíts elérhető célokat, lépésről lépésre érd el azokat a fő célhoz vezető úton; légy tisztában azzal, hogy mennyit érsz, és dolgozz abból, amid van. A nagyszerű hetes végül is a következőkből tevődik össze: koncentráció, alázat, fegyelem, hit, vidámság, önbizalom és pozitív gondolkodás.

Schubert (2005) arról, hogy mire van szükségük az úszóknak az edzőjüktől, leginkább az önbizalmat emeli ki. Fontosnak tartja az edző-sportoló kapcsolatát és a szakember szerepét abban, hogyan épít fel egy versenyzőt, hogy kezelje a vele való kommunikálást. A szerző szerint minden versenyzői megnyilvánulásra figyelni kell az edzésen, legyen az negatív vagy pozitív, hiszen mindennek oka van, és a későbbi beszél-

getésekkor fény derülhet ezekre a dolgokra, így könnyebben megoldhatók a problémák. Azt tanácsolja, hogy kerüljük a hangzatos, de tartalommal kevésbé töltött „ostoba” edzői monológokat, és próbáljunk csak személyre szabottan, a saját csapatunkhoz, úszóinkhoz beszélni és hatni rájuk. Igyekezzünk olyan edzésléggé kialakítani, amely építőleg hat csapatunk teljesítményére, próbáljuk elérni, hogy úszóink pozitívan beszéljenek egymásról, társaik teljesítményéről, ha hibákat látnak, ne kezdjenek el negatív dolgokat a másik fejéhez vágni, inkább azt keressék, hogyan lehetne azokat kijavítani.

Mielőtt célokat állítunk úszóink elé, mindenképpen hallgassuk meg az ő benyomásait saját magukról, hiszen anélkül nem lehetnek reálisak a kitűzött célok. Érdemes kiemelt figyelmet szentelni az öltözőre, ahol általában gyakori a negatív, destruktív megjegyzés, viselkedés. Az edző gyorsan megérzi a csapatában kialakuló belső hierarchiát, és előre gondolkodva érdemes azonnal felvenni a kapcsolatot a „vezetővel”, így könnyebben kontrollálhatja az itt történeteket. Amennyiben ez nem sikerül, akkor sem hagyhatja szó nélkül az öltöző történéseit, hiszen a medencén kívüli kommunikáció is kihat a csapat munkájára.

A legtöbb gyerek családi, vagy edzői kiválasztás révén kerül a versenyzők csoportjába, és mivel ebben a sportágban ez általában a 6-7 éves kort jelenti, sokszor fordul elő, hogy a család vagy az „edző bácsi” kedvéért úszik a gyermek. A korosztályos edzők elsődleges feladata annak elérése, hogy a gyermek a saját kedvéért kezdjen el úszni.

Schubert egy példát is hozott az edző-sportoló bizalmi kapcsolatára. Egy olimpiai közvetítés során arra a kérdésre, hogy hogyan sikerült megjavítani a világrekordot, az újdonsült csúcstartótól a következő válasz érkezett: az ok, amiért sikerült, az edzőm biztatása volt, azt mondta képes vagy rá, én elhittem, és ez olyan erőt adott, ami által sikerült is.

Schubert (2005) intelmeit szem előtt tartva, arra kell tanítanunk úszóinkat, hogy az edzéseljesítmény kihat a versenyeljesítményükre, hogy javítsanak gyenge pontjaikon, de az erősségeiket se felejtsek el fejleszteni. Tanítványainknak tisztában kell lenniük legjobb időeredményeikkel, hogy tudjanak hasonlítani az edzésen. A kemény edzésekhez való hozzáállás is folyamatos fejlesztést igényel. Mindig kell találnunk időt és helyet, hogy személyesen beszélhessünk versenyzőinkkel, kis és nagy célokat egyaránt állítsunk eléjük, tanítsuk meg őket kielemezni az erősségeiket és a gyenge pontjaikat. Tartsuk érdekesen edzéseinket, követejjünk fegyelmet, tanuljunk meg vezetőnek lenni, és bátran lépünk vissza az alapokhoz, ne hagyjunk ki semmilyen technikai elemet.

*

Sokan emlékeznek talán az amerikaiak pekingi 4x100 m-es gyorsváltójára, ahol hatalmas diadalt arattak a papíron sokkal esélyesebb franciák

felett. A sanghaji vb-n fordult a kocka, olyannyira, hogy nemcsak a franciák, az ausztrálok is megelőzték őket. Michael Phelps úgy nyilatkozott a bronzérem után, hogy ez legalább motivációval szolgál a verseny végéig. Nyilván nem lehetett egyszerű ez számára miután nyolc olimpiai aranyat zsebelt be Pekingben. Az ezt követő két évben sokszor hagyott ki edzést, „lazult” és golfozott. Azonban az úszás nem az a sportág, ahol ezt büntetlenül meg lehet csinálni, jöttek is a vereségek 200 m vegyesen és 200 m pillangón is, legfőképpen Ryan Lochte-től. Néhány hónappal a világbajnokság előtt eljött egy fordulópont, és összeálltak a célok, amit újra saját magának tűzött ki és Phelps elhatározta, hogy visszatér Londonban. A világbajnokság előtt újra kezdte magát jól érezni az uszodában, felfedezte a régi önmagát az edzések közben. A londoni program kevésbé lesz ambiciózus, mint a pekingi, hiszen hiányzik a 400 m vegyes, így elvileg „csak” hét aranyat zsebelhet be, persze ehhez vissza kell lépniük váltóban is a világ tetejére, hiszen ez három aranyat jelentene (Anderson, 2011).

Maradjunk „élesek”, folyamatosan tartsuk fent a motivációnkat. Mindenki ismeri azt az érzést, amikor egy év eleji fogadalomba belekezd, milyen könnyen megy az edzés vagy bármi más. Azonban azt az érzést is bizonyára sokan ismerik, mikor elkezd hanyatlani ez a motiváció. Talán a legnehezebb feladat a motiváció fenntartása és a fő célok optimális beállítása. Ezeknek a képességeknek a birtokában biztosan könnyebben lehetsz sikeres úszó. Öt állomásra osztva a motiváció-aktivitás szakaszait, a következőképpen alakulnak: előelmélkedés, elmélkedés, előkészítés, cselekvés, fenntartás szakasza (Boyle, 2004).

Ha megvan az akarat, akkor a sikerhez vezető utat is megtaláltuk egyben. Pipes-Nielsen (2007) egy egyszerű gyakorlati példával él: gyorsúszásban 8x100 métert kell teljesítenünk távonként javuló időeredményekkel. A 6. ismétlésnél elfáradva 1:01-et úszunk, de a következőben jobbat kellene. Ekkor elkezdjük magunkban mondogatni, hogy „menni fog, menni fog, menni fog” és 59 másodperccel érünk a falhoz. „Saját szavaink erősek, és tele vannak energiával” (Gery Guinn). Ilyen egyszerű és hatásos a pozitív gondolkodás. A mentális stratégia a kezdőktől, a profi úszókig hasonlóképpen épül fel: a célok felállítása, az abba vetett hitünk, saját magunk beleképzelése és a változtatás végiggondolása.

Dave Salo napjaink egyik legsikeresebb „úszóműhelyét” működteti Kaliforniában, innen került ki Jessica Hardy világbajnok, valamint Rebecca Soni, Oussama Mellouli, Klete Kellar, Lenny Krayzleburg, Aaron Piresol, Amanda Beard, Staciana Stitts és Jason Lezak olimpiai bajnokok.

Salo első és legfontosabb belső motivációja az edzőséggel kapcsolatosan az volt, hogy olimpikon versenyzőket tudjon nevelni. 1992-ben ez

sikerült is neki, egy török úszóval részt vett az olimpián. Ezután fokozatosan elkezdett lépkedni a szakmai ranglétrán. Amerikában először sprinteredzőnek tartották, majd rövid pályás specialistának, azonban szép lassan rácáfolt minderre, hiszen nyertek úszói 1500 méteren is és úsztak világcúcsot 50 méteres medencében is. A második cél Dave előtt az volt, hogy három úszót delegáljon az atlantai olimpiai csapatba, ami sikerült is, négy versenyzője állhatott rajthoz, Sydney-ben négy volt a cél, öt lett belőle, Athénban hat versenyzője úszott, Pekingben pedig tizenkettő. Soha nem hitte volna, hogy eljut idáig, csak kitűzött célokat és rengeteget dolgozott a megvalósításuk érdekében, folyamatosan szerezte a tapasztalatokat a versenyzőitől és az edzőkollégáitól, amiket aztán vagy megszívlelt, vagy elvetette ezeket és más, megoldásmódokat keresett (Salo, 2009).

Összegzés

Az úszósportban dolgozó minden szakember érdeke, hogy körültekintően végezze munkáját, és haladjon a sportág újításaival, a sporttudomány vívmányaival. Nem egyszerű feladat ez, hiszen a korosztályos képzéstől kezdve a felnőtt versenyzőig gyökeresen megváltozott az úszókkal való kommunikálás, a velük való bánásmód. Természetesen következetesség, kemény munka és fegyelem nélkül nem lehet eredményt elérni, de napjainkra az autokratikus rendszernek egyre demokratikusabbá kell válnia az edzések alatt, mert ezek a versenyzők már máshogy szocializálódtak, mint elődeik. Napjainkban egy edzőnek kicsit pszichológusnak, kicsit pedagógusnak is kell lennie, ha lépést akar tartani a világ elitjével, ha olimpiai érmekeket várunk el sportolóinktól, egyre több gondot kell fordítanunk az edzés, versenyzés, regenerációt optimalizáló, és kiegészítő folyamatokra. Ma már többfős stábokra van szükségünk ahhoz, sikeresen tudjunk szerepelni egy világversenyen.

Irodalom

- Anderson, K. (2011): Rough Current. *Sports Illustrated*, 31.32.
- Counsilman, J. E. (1977): *The Complete Book of Swimming*. Counsilman Co, Bloomington, Indiana.
- Davis, B. (2000): Seven habits of highly effective swimmers. *Swimming World & Junior Swimmer*, Febr. 18.20.
- Fletcher, D. (2006): British Swimming, Sport Psychology, and Olympic Medals. *American Swimming Magazine*, 8.19.
- Goldsmith, W. (2011): The 5 Abilities Every Swimmers Need. *Swimming World*, 4.38.

- Kimieick, J., Gould, D.(1987): Coaching Psychology: The Case of James „Doc” Counsilman. *The Sport Psychologist*, 1. 350-358.
- Pipes-Neilsen, K.(2007): Where there’s a will, there’s a way. *Swimming World*, 1.22.
- Salo, D. (2009): If I Can Do This Anyone Can. Part 2. World Clinic Series. *American Swimming Magazine*, 79.91.
- Schubert, M. (2005): What Swimmers Need From Their Coach. *American Swimming*, 33.38.
- Boyle, S. (2004): Get smart: An Athlete’s Guide for Maintaining Motivation. *Swim Magazine*, 1. 27.

11-18 ÉVES MAGYAR ÉS ERDÉLYI TANULÓK ÉRZELMI REAKCIÓI AZ ISKOLAI TESTNEVELÉS IRÁNT

Emotional reactions of 11-18 year-old Hungarian and Transylvanian students towards school PE

- Hamar Pál¹
- Adorjáné Olajos Andrea¹
- Kalmár Zsuzsa¹
- Karsai István²

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,

¹ Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék

² PTE TTK Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

Összefoglaló

A testnevelés tanítása, tanulása során kialakult pozitív érzelmek kihatnak az egész nevelési-oktatási folyamatra. A tanulás eredményességét, hatékonyságát az adott tantárgyhoz kötődő affektív vonások döntően befolyásolják. Vizsgálatunk célja egy adott korosztály (11-18 éves) és régió (Magyarország, Erdély) iskolai testnevelés iránt mutatott érzelmi reakcióinak feltárása, a testnevelésórához kapcsolódó azon érzelmek meghatározása, amelyek jelentős szerepet játszanak a testnevelés tanítás-tanulás folyamatában. A magyarországi minta 2840, míg az erdélyi 1101 11-18 éves tanulóból állt. A keresztmetszeti vizsgálat módszere kérdőíves kikérdezés volt. Vizsgálati eredményeink által megerősítést nyert, hogy mind a magyar, mind az erdélyi fiúk elfogadóbb hozzáállást, beállítódást mutatnak a testneveléssel szemben, mint a lányok. Emellett a testnevelés iránti pozitív érzelmi telítettség az életkor előrehaladtával – elsősorban a lányoknál – jelentősen csökken. A csökkenés mértéke is mutat nembeli és életkorbeli jellegzetességeket, ami azt közvetíti, hogy a testnevelésórákon meghatározó szerepet játszó érzelmek a nemek és az életkor függvényében jellemzően nyilvánulnak meg.

Kulcsszavak: iskolai testnevelés, érzelmi jellemzők, magyar és erdélyi tanulók.

Abstract

Positive emotions formed during the teaching and learning of PE has an effect on the whole pedagogical-educational process. Successfulness and effectiveness of the given subject is influenced decisively by affective traits. The aim of the research is to derive the emotional reactions of a given age group (between 11 and 18) and a region (Hungary and Transylvania) towards PE lessons, which play an outstanding role in the teaching and learning process of PE. The sample contains 2840 Hungarian and 1108 Transylvanian students aged 11-18. The method of this cross-sectional research was a questionnaire. It was reinforced by the results that both the Hungarian and the Transylvanian boys had a more acceptable approach and attitude to PE than the girls. Besides this the positive emotional attitude towards PE significantly decreased parallel with ageing, mainly in case of girls. The rate of decrease shows some gender and age characteristics as well that transmits the fact that emotions, which have a determining role during the PE lessons, present themselves typically in relation to gender and age.

Key-words: school PE, emotional features, Hungarian and Transylvanian students.

Prológ

A tanulmány – a szerzők korábbi, ebben a témában megjelent írásos munkáira építve (*Hamar, Karsai*, 2008, 2010) – magyar és erdélyi tanulók testnevelésórákon meghatározó szerepet játszó érzelmeinek vizsgálatát összegzi. A terjedelem szabta keretek nehéz helyzetet teremtettek, hiszen e téma „sokszínűsége” jelentős számú irodalmat vonultat fel. Persze, a lényegre törekvő összegzés is egyfajta készség, amivel csak azok rendelkezhetnek, akik tanárai között ott voltak az olyan példaképek, mint e kiadvány ihletője.

Irodalmi áttekintés

A testnevelés tanítása, tanulása során kialakult pozitív érzelmek kihatnak az egész nevelési-oktatási folyamatra. A testnevelés, a testnevelés tantárgy tananyaga örömforrás, olyan energetikai-motivációs bázis, amely által az összes tantárgy tanítása, tanulása sikeresebbé, hatékonyabbá válhat. Az érzelmi dimenziók külön-külön vagy együttesen is igen erős befolyást gyakorolhatnak arra, hogy egyes tantárgyakból, egy szűkebb vagy tágabb tudásterületen milyen eredményeket érnek el a tanulók (*Csapó*, 2000).

A pszichológia egyik központi problémája az *érzelem* fogalmának meghatározása, így a pszichológiában és a társtudományokban jelentős erőfeszítést tesznek azért, hogy az érzelmeket megértsék, megmagyarázzák. Az érzelem meghatározásainak bármelyikét vesszük, abban teljes az egyetértés, hogy egy komplex fogalommal állunk szemben: számos tényező egységes összjátéka, szubjektív és objektív tényezők bonyolult halmazai stb. A pozitív érzelmeink, mint például az öröm, az érdeklődés, az elégedettség, a büszkeség, a szeretet és a szerelem, közös jellemzői abban rejlenek, hogy kiszélesítik a személy gondolati, viselkedési repertoárját, és a belső erőforrásainak mozgósítását (*Fredrickson, 1998*). A pozitív érzelmeink átélése a mentális és fizikai egészség fontos meghatározója is (*Vaillant, 2003*). Egyes kutatók (*Danner, Snowdown, Wallace, 2001*) kimutatták, hogy azok, akikre fiatalabb korukban jellemzőbbek voltak a pozitív érzelmeink, hosszabb ideig éltek, mint azok, akiket a pozitív érzelmeink kevésbé jellemeztek. A negatív érzelmeink szerepe elsősorban a környezeti veszélyekkel és nehézségekkel szembeni alkalmazkodásban nyilvánul meg. A negatív érzelmeink a cselekvési lehetőségek készletét leszűkítik például a menekülésre, a támadásra vagy éppen a védekezésre (*Urbán, 2004*).

Az érzelmeink jelentős szerepet játszanak az iskola nevelő-oktató munkájában kulcsfontosságú motiválásban. A motiválás pedagógiai alkalmazása során fontos tényező, hogy a motivációban az iskolás-, de főleg a kisiskoláskorban az affektív tényezők dominálnak. Ez azt jelenti, hogy a tevékenységre készítő belső feszültség főként érzelmeink, érdeklődések, vágyak, viszonyulások formájában jelentkezik. Később, az ifjúkortól kezdve, egyre fontosabb szerepet kapnak a kognitív tényezők, anélkül, hogy a motiváció alapvető affektivitása megszűnne (*Rétsági, Hamar, 2004*).

A tanulás eredményességét, hatékonyságát az adott tantárgyhoz kötődő érzelmi (affektív) vonások döntően befolyásolják. A pozitív érzelmi szint emeli, a negatív viszont csökkenti a teljesítményszintet. Az iskolákban az utóbbi mintegy tíz esztendőben az a tendencia figyelhető meg, hogy a testnevelésóra hangsúlya egyre inkább a „mozgásos szórakoztatásra”, az örömszerzésre tevődik át, a testnevelés az „érezzük jól magunkat” elgondolás felé halad. Hibát követünk el azonban, ha lemondunk arról, hogy megtanítsuk az akár nehezen elsajátítható mozgásformákat is, hiszen ezeknek a „keserves, gyakran izzadságcseppes” pillanatoknak jelentős a nevelőereje (*Csepela, 2000*).

Az általános iskolai tanulók körében a kedveltség mértéke szerint a testnevelés messze kiemelkedik a többi tantárgy közül. A tantárgyi kötődések azonban életkor- és nembeli eltéréseket mutatnak. Egyrészt a testnevelés iránti pozitív érzelmi telítettség az életkor előrehaladtával

némiképpen csökken, másrészt a fiúk kedveltségi listáján, előkelőbb helyen szerepel a testnevelés, mint a lányokén (Báthory, 1997).

Vizsgálati célok

Vizsgálatunk célja a 11-18 éves korosztály és két régió (Magyarország, Erdély) iskolai testnevelés iránt mutatott érzelmi reakcióinak feltárása: a diákok testneveléshez kötődő affektivitása egyes jellemzőinek pozitív, illetve negatív reakciókon keresztül történő azonosítása; a testnevelés-órához kapcsolódó azon érzelmek meghatározása, amelyek jelentős szerepet játszanak a testnevelés tanításának tanulásának folyamatában.

Hipotézisek és kérdésfeltevés

Feltételezésünk szerint a testnevelés tanításának, tanulásának folyamatában az olyan tanulói érzelmek, mint a hatalom, az önérvényesítés érzése, a kikapcsolódás öröme, valamint a megoldatlan feladatok, elégtelenség érzése dominánsan fellelhetők, és ezek egymással összefüggésben állnak. A 11-18 éves fiúk és lányok pozitív attitűdje (hozzáállása, beállítódása) az iskolai testnevelés és a sport iránt korrelációs kapcsolatban áll a felsorolt érzelmekkel.

Kiemelt figyelmet fordítottunk annak vizsgálatára, hogy – a pozitív attitűddel vélhetően szoros összefüggést mutató érzelmként – az örömszerzés, a kikapcsolódás vágya milyen mértékben jelentkezik a testnevelési foglalkozásokon és a sporttevékenységben.

Vajon – tettük fel a kérdést – a testnevelésórákon meghatározó szerepet játszó érzelmek a nemek és az életkor függvényében jellemzően nyilvánulnak-e meg?

Vizsgált személyek

A magyarországi minta 2840, 11-18 éves tanulóból állt, nemek szerint közel azonos arányban megosztva: 1367 fiú és 1473 lány. Az adatfelvétel öt budapesti és 21 vidéki iskolában zajlott homogén földrajzi (területi) megoszlásban. A tanulók nem- és életkorbeli eloszlását az 1. táblázatban összegeztük:

1. táblázat: A magyar vizsgált személyek nem- és életkorbeli eloszlása (fő)

Nem/Életkor	11-12 év	13-14 év	15-16 év	17-18 év	Összesen
Fiúk	244	359	517	247	1367
Lányok	304	387	519	263	1473
Összesen	548	746	1036	510	2840

Az erdélyi minta 1101 11-18 éves tanulóból állt, a nemek megoszlása szerint: 411 fiú és 690 lány. Az adatfelvétel Aradon és Székelyudvarhelyen, hat iskolában zajlott. A tanulók nem- és életkorbeli eloszlását a 2. táblázatban mutatjuk be:

2. táblázat: Az erdélyi vizsgált személyek nem- és életkorbeli eloszlása (fő)

Nem/Életkor	11-12 év	13-14 év	15-16 év	17-18 év	Összesen
Fiúk	88	130	89	104	411
Lányok	102	156	190	242	690
Összesen	190	286	279	346	1101

Módszer és adatfeldolgozás

A keresztmetszeti vizsgálat módszere kérdőíves kikérdezés volt. Az érzelmi reakciókat egy előre összeállított, névtelen válaszadást lehetővé tevő, kérdéslista segítségével mértük fel. A tanulók érzelmi reakcióinak listáját *Biróné* (1994) korábban már felhasználta egy kutatása során. A kérdőív a testnevelésórához történő érzelmi kötődést, vonzódást vagy elutasítást mérte. A kijelentések pozitív, illetve negatív tartalmát a tanulók a válaszadás során igennel és nemmel véleményezhették (lásd melléklet). A kérdőívet Magyarországon értelemszerűen magyar nyelven, míg Erdélyben – az iskola kérésének megfelelően – magyar és/vagy román nyelven osztottuk ki. (A mellékletben csak a magyar nyelvű változatot közöljük.) Az adatfelvételre, a kérdőívek kitöltésére a 2006/2007. tanévben került sor, minden esetben az iskolaigazgatók hozzájárulásával és a testnevelő tanárok közreműködésével.

A kérdőív 48 kérdésből tíz faktort képeztünk. Az iskolai testnevelés iránti pozitív és negatív érzelmi háttérrel felmérő faktorokhoz meghatározott (sor)számú kérdéseket rendeltünk. A kitűzött céljaink és felállított hipotéziseink alapján négy, jól definiálható, egymástól lényegesen különböző érzelmi faktort vizsgáltunk:

- A hatalom, önérvényesítés érzése (a továbbiakban: *hatalom*), amelyhez a kérdőív a 11., 12., 20. és 24. sorszámú kérdése tartozik.

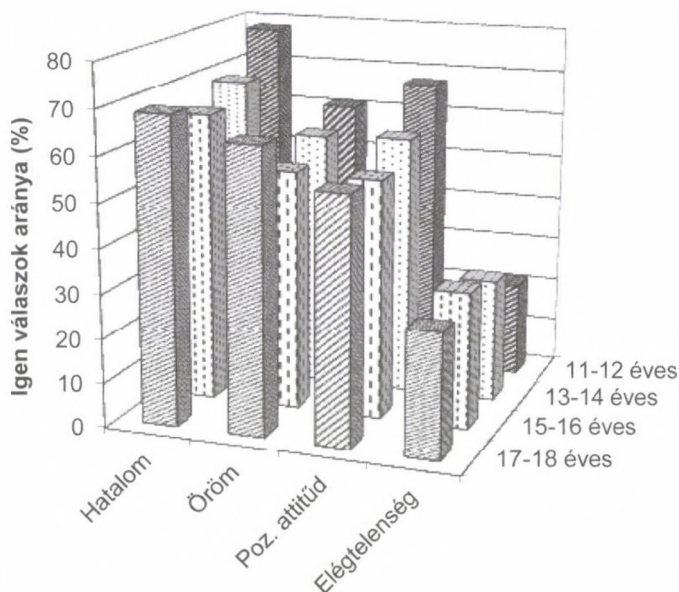
- A kikapcsolódás öröme (a továbbiakban: *öröm*), amelyhez a 15., 17. és 22. számú kérdés kapcsolódik.
- Pozitív attitűd a testnevelés és a sport iránt (a továbbiakban: *pozitív attitűd*), amelyhez a kérdőív 1., 5., 14., 18., 29., 31., 32., 37. és 38. kérdése tartozik.
- Megoldatlan feladatok, elégtelenség érzése (a továbbiakban: *elégtelenség*), amelyhez a 10., 13., 33. és 35. kérdés kapcsolódik.

A faktorok numerikus értékét a pozitív válaszok arányának százalékában kifejezve adtuk meg. Az alapstatisztikai számításokat követően, hipotéziseink igazolására a Mann-Whitney-, illetve a Kruskal-Wallis-próbát alkalmaztuk. Spearman-féle rangkorreláció-számítási eljárással a vizsgált faktorok kapcsolatát határoztuk meg az egyes érzelmi területek, korcsoportok és nemek eltéréseinek megállapítására.

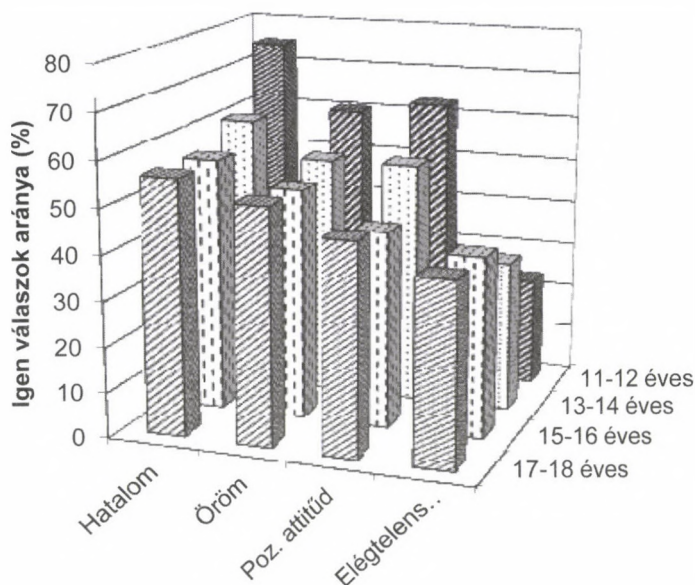
Eredmények

A magyar tanulók eredményei

Az 1. ábra a fiúk, a 2. ábra a lányok korcsoportonkénti „igen” válaszainak arányát mutatja be százalékos formában.



1. ábra: A magyar fiútanulók átlageredményei (N=1367)



2. ábra: A magyar lánytanulók átlageredményei (N=1473)

A Mann-Whitney- és a Kruskal-Wallis-próba eredményei azt tükrözik, hogy a nemek, illetve az egyes életkori csoportok között igen erősen szignifikáns különbség található. Amennyiben a nemek és az életkori csoportok kombinációit (11-12 éves fiúk, 11-12 éves lányok, 13-14 éves fiúk, 13-14 éves lányok, 15-16 éves fiúk, 15-16 éves lányok, 17-18 éves fiúk és 17-18 éves lányok) tesszük vizsgálat tárgyává, kisebb mértékű, de ugyancsak szignifikáns különbség mutatkozik. Ezek az eredmények megerősítik azt a feltételezésünket, hogy a vizsgált érzelmek a nemek és az életkor függvényében jellemzően nyilvánulnak meg.

Az összefüggés-vizsgálat eredményeiből (3. táblázat) az állapítható meg, hogy a két nem 11-18 éves korosztályában a vizsgált négy faktor között minden esetben igen erős szignifikáns ($p < 0,001$) összefüggések találhatók. Pozitív előjelűek az összefüggések a *hatalom* és az *öröm*, a *hatalom* és a *pozitív attitűd*, valamint az *öröm* és a *pozitív attitűd* érzelmek között. Negatív előjelű összefüggés mutatkozik a *hatalom* és az *elégtelenség*, az *öröm* és az *elégtelenség*, valamint a *pozitív attitűd* és az *elégtelenség* érzelmek között. Ami az összefüggések erősségét illeti, arról is egységes kép alakult ki, mindenhol közepes a korreláció mértéke.

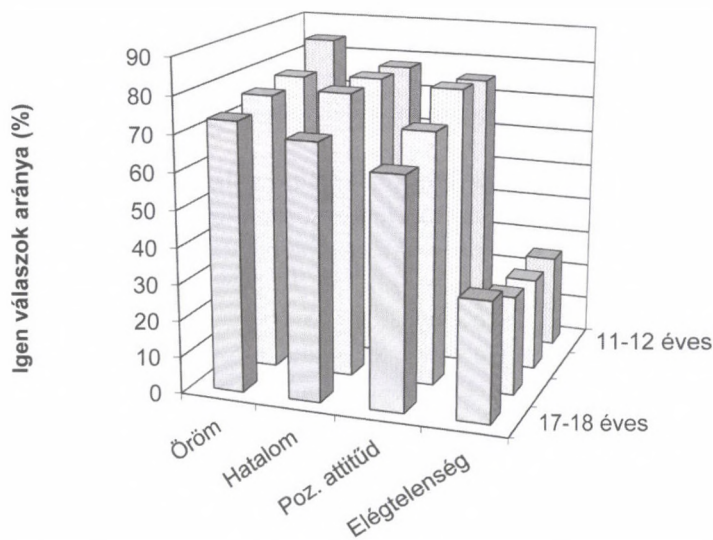
3. táblázat: A magyar tanulók Spearman-féle rangkorreláció-számításának eredményei (N=2840)

	Öröm	Pozitív attitűd	Elégtelenség
Hatalom	0,462***	0,568***	-0,468***
Öröm		0,592***	-0,351***
Pozitív attitűd			-0,444***

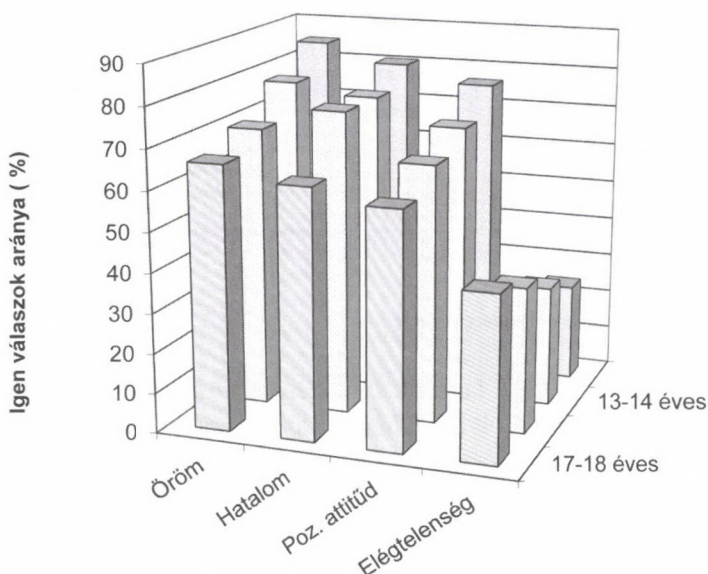
* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Az erdélyi tanulók eredményei

A 3. ábra a fiú, a 4. ábra a lányok korcsoportonkénti „igen” válaszainak arányát mutatja be százalékos formában.



3. ábra: Az erdélyi fiútanulók átlageredményei (N=411)



4. ábra: Az erdélyi lánytanulók átlageredményei (N=690)

A Mann-Whitney- és a Kruskal-Wallis-próba eredményei azt tükrözik, hogy a megkérdezettek neme szignifikánsan differenciáló tényező, valamint az egyes életkori csoportok között nemenként is különválasztva (11-12 év, 13-14 év, 15-16 év és 17-18 év) szignifikáns különbség található. Ezek az eredmények megerősítik azt a feltételezésünket, hogy a vizsgált érzelmek a nemek és az életkor függvényében jellemzően nyilvánulnak meg.

Az összefüggés-vizsgálat eredményeiből (4. táblázat) az állapítható meg, hogy a két nem 11-18 éves korosztályában a vizsgált négy faktor között minden esetben igen erős szignifikáns ($p < 0,001$) összefüggések találhatók. Pozitív előjelűek az összefüggések a *hatalom* és az *öröm*, a *hatalom* és a *pozitív attitűd*, valamint az *öröm* és a *pozitív attitűd* érzelmek között. Negatív előjelű összefüggés mutatkozik a *hatalom* és az *elégtelenség*, az *öröm* és az *elégtelenség*, valamint a *pozitív attitűd* és az *elégtelenség* érzelmek között. Ami az összefüggések erősségét illeti, arról is egy- séges kép alakult ki, mindenhol közepes a korreláció mértéke.

4. táblázat: Az erdélyi tanulók Spearman-féle rangkorreláció-számításának eredményei (N=1101)

	Öröm	Pozitív attitűd	Elégtelenség
Hatalom	0,515***	0,528***	-0,422***
Öröm		0,549***	-0,441***
Pozitív attitűd			-0,409***

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

Megbeszélés és következtetések

A magyar és az erdélyi tanulók esetében egyaránt megerősítést nyert, hogy a tanítás-tanulás folyamatában az olyan tanulói érzelmek, mint a *hatalom*, *önérvényesítés* érzése, a *kikapcsolódás öröme*, és a *megoldatlan feladatok, elégtelenség érzése* valóban megtalálhatók, de nem egyenlő mértékben. A fiú- és a lánytanulók átlageredményei azt mutatják, hogy a vizsgált korcsoportoknál mindkét nemnél az egyik domináns faktor a *hatalom*, az *önérvényesítés* érzése. Ebből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a testneveléssel és a sporttal kapcsolatban, a vizsgált életkorokban ezt attitűdformáló erőnek tekinthetjük. A testnevelés és a sport iránt táplált ilyen irányú érzelmek „korhű” tükörképet tartanak elénk. Vizsgálati eredményeink magukba foglalják mindazt, ami korunk egyik jellemzője, nevezetesen a törekvő, *önérvényesítő*, helyenként *hatalomvágytól* vezérelt magatartásformát. Ez nem feltétlenül negatív jelenség, gondoljunk csak arra, hogy a versenyképesség mennyire mindennapjaink részévé vált: a testnevelés és a sport kiváló eszköze lehet ezen „képességfajta” fejlesztésének. A mozgásformák tanítása, tanulása kettős jellegű versenyt kínál, egyrészt egy belső versenyt, melyet a tanulónak önmagával kell megvívnia, másrészt egy külsőt, ahol a külvilággal, a környezetével kell megküzdenie. Ez a küzdelem azonban nem csaphat át agresszivitásba, a helyes irány az asszertív attitűd.

Mind a magyar, mind az erdélyi 11-18 éves fiúknak és lányoknak általában pozitív az attitűdjük (hozzáállásuk, beállítódásuk) az iskolai testnevelés és a sport iránt. A testnevelés, a sportolás iránti pozitív attitűd a vizsgált minta esetében összességében kedvező képet mutat, de 15-16 éves életkortól a *pozitív attitűd* faktorban jelentős visszaesés tapasztalható. A 15-18 éves magyar lányok mindkét korcsoportjában a *pozitív attitűd* érzelem a negatív tartományba kerül, míg a 17-18 éves erdélyi lányok esetében az érték a 60% alá csökken. Ez komoly üzenet a testnevelői szakma számára!

A négy általunk kiválasztott érzelem összefüggésben áll egymással. Ezt a rangkorreláció-értékek bizonyítják, azaz a 11-18 éves magyar és

erdélyi fiúknál, lányoknál, a vizsgált négy faktor között igen erősen szignifikáns összefüggéseket találtunk. A teljes vizsgált mintát tekintve a legszorosabb összefüggés a *pozitív attitűd* a testnevelés és a sport iránt, illetve a kikapcsolódás *öröme* faktorok között alakult ki. Mindebből az a következtetés vonható le, hogy a pozitív attitűddel szoros összefüggést mutató érzelmeként, a 11-18 évesek minden csoportjában jelentkezik a testnevelési foglalkozások, a sporttevékenység által előidézett kikapcsolódás élvezete. Az örömszerzés, a kikapcsolódás vágya tehát jelentős kíváncsi lehet a testnevelés és a sport iránt pozitívan megnyilvánuló tanulók körében. Az iskolai testnevelésben a mozgásos szórakozás, az örömszerzés, a „jólérzet” kerüljön lehetőség szerint a középpontba. Ezen elgondolás semmi esetre sem nevezhető progresszívnek akkor, ha a testnevelés és a sporttevékenység sajátját jelentő teljesítményelvárás háttérbe szorítását hozza magával. A kettő egyébiránt – mármint öröm és teljesítmény – nem zárja ki egymást. Kellő pedagógiai érzékkel és szakmaisággal kezelve az egyik jelenség akár fel is erősítheti a másikat.

Vizsgálati eredményeink által megerősítést nyert, hogy mind a magyar, mind az erdélyi fiúk elfogadóbb hozzáállást, beállítódást mutatnak a testneveléssel szemben, mint a lányok. Emellett a testnevelés iránti pozitív érzelmi telítettség az életkor előrehaladtával – elsősorban a lányoknál – jelentősen csökken. A csökkenés mértéke is mutat nembeli és életkorbeli jellegzetességeket, ami azt közvetíti, hogy a testnevelésórakon meghatározó szerepet játszó érzelmek a nemek és az életkor függvényében jellemzően nyilvánulnak meg.

Vizsgálataink során beigazolódott, hogy országtól, régiótól függetlenül a testnevelés tantárgy, így maga a testnevelő tanár is, jelentős attitűdformáló szerepet játszik az iskolában. E tantárgy tanítása, tanulása során kialakult pozitív érzelmek nem csak a testnevelésben, hanem a nevelési, oktatási folyamat teljes egészében növelhetik a pedagógiai hatékonyságot.

Irodalom

- Báthory Zoltán (1997): *Tanulók, iskolák – különbségek*. OKKER Kiadó, Budapest.
- Biróné Nagy Edit (1994): *A szelektív motoros stimulusok hatása a tanulók mozgásos aktivitására, az életstílus befolyásolására*. Kutatási zárójelentés. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
- Csapó Benő (2000): A tantárgyakkal kapcsolatos attitűdök összefüggései. *Magyar Pedagógia*, 3. 343-366.
- Csepela Yvette (2000): „Örömtestnevelés?” *Új Pedagógiai Szemle*, 10. 83-89.

- Danner, D. D., Snowdown, D. A., Wallace, V. F. (2001): Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5. 804-813.
- Fredrickson, B. L. (1998): What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2. 300-319.
- Hamar Pál, Karsai István (2008): Az iskolai testnevelés affektív jellemzői 11-18 éves fiúk és lányok körében. *Magyar Pedagógia*, 2. 135-147.
- Hamar Pál, Karsai István (2010): Az iskolai testnevelés affektív jellemzői 11-18 éves erdélyi tanulók körében. *Fejlesztő Pedagógia*, 2. 42-47.
- Rétsági Erzsébet, Hamar Pál (2004): A testnevelés és sport oktatáselméleti alapjai. In Biróné Nagy Edit (Szerk.): *Sportpedagógia*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs. 173-223.p.
- Urbán Róbert (2004): A személyiség alakulásának folyamatai: szocializáció, éneklődés, identitás. Érzelmek. In N. Kollár Katalin, Szabó Éva, (Szerk.): *Pszichológia pedagógusoknak*. Osiris Kiadó, Budapest. 95-118.p.
- Vaillant, G. E. (2003): Mental health. *American Journal of Psychiatry*, 8. 1373-1384.

Melléklet

A tanulók érzelmi reakcióinak listája a testnevelésórán

Nem:	fiú – leány	Életkor:		
1.	Én egyáltalán nem vagyok ellene, nagyon szeretek mozogni.	igen	nem	
2.	Éppen elég energiám van, nem fáraszt a testnevelés.	igen	nem	
3.	Haragszom néhány gyakorlat miatt.	igen	nem	
4.	Nincs elég erőm minden gyakorlathoz.	igen	nem	
5.	Lehetne többször is egy héten testnevelésóra.	igen	nem	
6.	Szívesen venném, ha nem lenne testnevelés.	igen	nem	
7.	Elégedetlen vagyok, mert nem tanulom meg olyan jól a gyakorlatokat, mint mások, akik ügyesebbek.	igen	nem	
8.	Testnevelésóráinkon túl sokat pihenünk.	igen	nem	
9.	Szeretek sportolni.	igen	nem	
10.	Korábban szerettem a testmozgást, de most nem foglalkozom vele.	igen	nem	
11.	Szeretem a testnevelést, mert ott azt tehetem, amit szeretek, és amit tudok.	igen	nem	
12.	Magabiztos vagyok a legtöbb gyakorlatban.	igen	nem	
13.	Az iskolai testnevelés unalmas.	igen	nem	
14.	Testnevelésóra után sokkal jobban érzem magam.	igen	nem	
15.	Sokat szórakozunk a testnevelésórán.	igen	nem	
16.	Én szeretem a kockázatot a testnevelésórán.	igen	nem	
17.	Minden gyakorlat közben szabadnak és kikapcsolódottnak érzem magam.	igen	nem	
18.	Elégedetlen vagyok, ha nem gyakorolhatok.	igen	nem	
19.	Tetszik nekem a fáradtság érzése a testnevelésórán.	igen	nem	
20.	A gyakorlás után sokkal jobban érzem magam, csak ritkán fordul elő, hogy nagyon kapkodom a levegőt.	igen	nem	
21.	A gyakorlástól elmúlik a haragom.	igen	nem	
22.	A testnevelésóra segít, hogy jobb legyen a kedvem.	igen	nem	
23.	Szeretem a kockázatos sportokat és gyakorlatokat.	igen	nem	
24.	Szeretem magam vizsgáztatni, hogy miben lettem jobb.	igen	nem	
25.	Finom a verseny izgalma és a vetélkedés.	igen	nem	
26.	Én legtöbbször kimaradok az olyan gyakorlásból, amely nagyon fárasztó.	igen	nem	
27.	A testnevelésórán nagyon izgulok.	igen	nem	
28.	A verseny izgalma mindennél többet ér nekem.	igen	nem	
29.	A testnevelés sokkal többet érne, ha minden nap lenne.	igen	nem	
30.	A testnevelésóra nagyon sok gyakorlást igényel.	igen	nem	

31. Kevés idő jut gyakorlásra a testnevelésórán.	igen	nem
32. Szerintem, akkor kezd el valaki iskolán kívül is sportolni, ha jó az iskolában a testnevelésóra.	igen	nem
33. Nem szeretem a kitartó, hosszú távú futást.	igen	nem
34. A súlyzós gyakorlatokat nagyon nem szeretem.	igen	nem
35. Mi nem igazán vagyunk ügyesek a sportolásban.	igen	nem
36. Néha szeretek hiányozni a testnevelésóráról.	igen	nem
37. A testnevelésben a gyakorlások néha nagyon nehezek, de én szeretem őket.	igen	nem
38. Én nagyon örülök a testnevelésórának.	igen	nem
39. Az állandó figyelés a testnevelésben idegesít.	igen	nem
40. Tökéletesen tudok figyelni minden gyakorlatban és sportban a testnevelésórán.	igen	nem
41. Nem tudom, mi a haszna az iskolai testnevelésnek.	igen	nem
42. Jelenleg fáradtnak érzem magam a testnevelésóra után.	igen	nem
43. Én rendszerint arra buzdítom magam, hogy a legjobb eredményt érjem el! Erre törekszem.	igen	nem
44. Minden verseny teljesen leköt engem.	igen	nem
45. Jobban érzem magam, ha valamilyen helyzetet jól oldok meg a testnevelésórán.	igen	nem
46. Nem vagyok túlzottan lelkes a testmozgás iránt.	igen	nem
47. A testnevelésórán nem mindenki tudja megcsinálni azt, amit szeretne.	igen	nem
48. Ha csak tehetem, nem megyek testnevelésórára.	igen	nem

TESTNEVELŐTANÁR-JELÖLTEK FIZIKAI ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTA A PSZICHOSZOCIÁLIS TÉNYEZŐK TÜKRÉBEN MAGYAR, ROMÁN ÉS SPANYOL MINTÁN

**Physical and mental health state of Physical Education teacher
trainees based on psychosocial factors from Hungarian,
Romanian and Spanish samples**

- **Bertók Szabolcs Levente¹**
- **Ozsváth Károly²**
- **Știrbu Ilie Cătălin³**
- **Kotta Ibolya⁴**

¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Sporttudományi Doktori Iskola

² Nyugat-Magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr

³ Alexandru Ioan Cuză Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Iași

⁴ Babes-Bolyai Tudományegyetem Pszichológia és Neveléstudományi
Kar, Kolozsvár

Összefoglaló

A szerzők a környezeti és a pszichoszociális tényezők hatását mérték a győri, a iași és a granadai testnevelés szakos tanárjelöltek körében. Fizikai és mentális egészségi állapotuk önértékelő mutatóit hasonlították össze.

Az SF-36-os kérdőív eredményeinek értelmezése alapján a hallgatók fizikai állapota 88,41%-ban, mentális egészségi állapota pedig 79,98%-ban mutatkozott megfelelő szintűnek. A magyar és a román hallgatókkal ellentétben a spanyol hallgatók többsége igencsak jónak vallotta egészségi állapotát. Következésképpen azok a diákok, akiket szüleik és tanáraik sportolásra ösztönöztek, jobb fizikai és mentális egészségi állapotnak örvendtek, jobb volt az életkedvük, pozitívabb a gondolkodásmódjuk.

Kulcsszavak: testnevelőtanár-jelöltek, egészségi állapot, pszichoszociális tényezők.

Abstract

In our research we measured the effects of environmental and psychosocial factors on the physical education students' from Győr, Iași and Granada. We also compared the self-evaluation indicators of their physical and mental state of health.

Based upon the interpretations of the results gained from the SF-36 questionnaire, physical education students' general physical state of health showed an 83,32% correspondence with the appropriate level, while their mental state of health proved to be adequate in 79,97%. As compared to the Hungarian and Romanian students, a lot more Spanish students had a positive self-image regarding health. In conclusion those students who received encouragement from their parents and college teachers has better physical and mental state of health, they has more life-willing and think more positive.

Key-words: physical and mental state of health, psychosocial factors.

Bevezetés

A felnőttkorban folytatott sporttevékenységek során az egyén csupán azokat a képességeket és készségeket tudja fejleszteni, amelyeket fiatal felnőttkoráig megszerzett. Mivel ebben a korai életszakaszban a kedvező lehetőségek még nem adóttak, nagyon fontos, hogy ifjúkorig megfelelő hangsúlyt helyezzünk a fizikai alapokra, a megfelelő egészségszintre. Az ekkor kialakult szokások, attitűdök feltételei a felnőttkori egészséges életvitelnek.

Különösen a pedagógusok azok, akik a gyermekek fejlődésének legkedvezőbb időszakában megfelelő szinten képesek nevelni, szaktudással oktatni. Az általuk közvetített viselkedésminták, attitűdök nagymértékben meghatározzák a diákoknak a sportoláshoz fűződő hozzáállását, megfelelő magatartását egy adott fejlődési szakaszban. Ha a tanító, majd a későbbiek során a testnevelő tanár nem helyez megfelelő hangsúlyt az egészséges életmódra és azon belül a testmozgás fontosságára, illetve nem képes megkedveltetni a diákokkal a sportkultúrához társuló aktivitási formákat, a rendszeres sportolást, akkor az inaktív népesség aránya az idő folyamán növekedni fog.

Az életmód megváltoztatásában jelentős szerepet vállal fel a pedagógus. Fontos az is, hogy mennyire stabil a mentális és érzelmi egészsége, hiszen személyisége a fő munkaeszköze (*Pápai, Lóczi, 2001*). A tanár személyisége a követendő egészségmagatartás tekintetében is meghatározó (*McGuire, Phye, 2006*).

Az a felismerés, hogy az oktatási intézmények az egészségmagatartás alakításának színhelyei is egyben, egyre jobban kerül előtérbe. A fiatalok

egészségmagatartását több nemzetközi vizsgálat is rendszeresen nyomon követi. Nagy részük leginkább annak egy-egy dimenziójával (dohányzás, alkoholfogyasztás, testmozgás, lelki egészség stb.) foglalkozik.*

A pedagógusi hozzáállás része a rejtett curriculumnak, amely segíti vagy ellenkezőleg, éppen gátolja többek között az intervenciók programok célkitűzéseinek megvalósítását. Ezek hatékonysága lényegesen javul a rejtett curriculum elemeinek feltárása esetén, sőt a pedagógusok egészségi állapota is javítható ebben az esetben. A hazai és a nemzetközi szakirodalom aránylag kevés információt nyújt erről a tényállásról.

A megfelelő adatok ismeretének birtokában a pedagógusjelöltek képzése során nagyobb figyelmet érdemes fordítani egy hiteles, korszerű elveket követő egészségmagatartás kialakítására, helyes irányba történő elmozdítására. Ezek a még oktatásban lévő fiatalok ugyanis a legfontosabb véleményformálók lesznek a jövőbeni ifjúságának szemléletkialakítását illetően, akik nemcsak a tárgyi tudásukkal, hanem egész személyiségükkel, magatartásukkal irányt szabnak. Az egészséggel kapcsolatos pozitív attitűdök formálásában nemcsak az iskolák egészségtanáraik munkálkodjanak, minden pedagógus közreműködésére szükség van. Ezért a szaktanárok egészségmagatartásának vizsgálata, és pozitív irányba történő elmozdulása indokolt, hiszen a rendelkezésre álló adatok alapján a magyar lakosság egészségmagatartása igen kedvezőtlen, a fiatal (18-34 év közötti) férfiak 44 %-a, a fiatal nők 32%-a dohányzik (*Országos Lakossági Egészségfelmérés*, 2003), a 14-16 éves fiatalok közel negyede kipróbált már valamilyen kábítószer (*A Nemzetközi Drog Fókuszpont jelentése a 2003. évről*), a tizenévesek közel egyötöde túlsúlyos vagy elhízott (*EU Platform on Diet, Physical Activity and Health*, 2005).

Irodalmi áttekintés

A hazai és a nemzetközi egészségmonitorozási rendszer jelenlegi adatgyűjtései kevés információt szolgáltatnak a pedagógusokról. A felsőoktatásban tanulók egészsége nem tekinthető az epidemiológia kiemelt érdeklődési területének. A külföldi szakirodalomban van ilyen témájú vizsgálat, bár ezek a felmérések az egészségmagatartás egy-egy területére, főleg a dohányzásra, az alkoholfogyasztásra, a testmozgásra, illetve a lelki egészségre fókuszálnak.

A Massachusetts Institute of Technology (MIT) 2001-ben készült felmérése szerint az egyetemi hallgatók lelki egészségközpontjának igénybevétele 50%-kal nőtt, a pszichiátriai fekvőbeteg-ellátásban részesülő

* The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs. www.espad.org

hallgatók aránya pedig 69%-kal emelkedett a vizsgálatot megelőző ötéves periódusban. Hazánkban *Paksi* és *Schmidt* 2001 és 2004 között végeztek vizsgálatokat a pedagógus társadalom mentális egészségére vonatkozóan. Az eredmények azt igazolták, hogy bár nagy a bizalomvesztés a tanárokkal szemben, és az iskola mint szocializációs közeg is módosult a tanulók szerint, a tanárok között mégis kisebb mértékű a depresszióra való hajlam, mint a hasonló státusú felnőtt lakosság körében.

A jövő generációi egészségmagatartásának alakításában kiemelkedő szerepet játszó pedagógusok és tanárjelöltek egészségének vizsgálata, egészségmagatartása kedvező irányú megváltoztatásának lehetőségei kiemelt figyelmet érdemelnek (*Balajti*, 2010).

Az tanárjelöltek fizikai teljesítőképességét, egészségi állapotát, életmódját feltáró vizsgálatok ismertek a szakirodalomból, de a téma mindig aktuális marad. *Bodóczkyné* (1993) egyetemi doktori értekezésében óvodapedagógus- és tanítójelölt kollégista hallgatók életmódját elemezte. A szerző konklúziója szerint a zsúfolt órarend nem segíti a hallgatók regenerálódását, testedzésük nem elégséges az egészséges életmód megapozásához, táplálkozásuk időnként rendszertelen, az egészségre káros szokások tekintetében a rászokók aránya növekszik. A kollégisták tisztában vannak az egészséges életmód alapvető összetevőivel, de ez megragad elméleti szinten.

Rajki (1996) doktori értekezésében tanszéke többéves törekvéseit reprezentálta, melyeknek célja a hallgatók fizikai aktivitásának fokozása, mozgásműveltségük javítása, magatartásuk kedvező irányba történő elmozdítása volt az egészség- és testkultúra területén. A szerző a soproni óvodapedagógus hallgatók életmódjának és motoros képességeinek jellemzőit tárta fel a képzés ideje alatt. A tanulmány érdekessége, hogy az adatfelvételek között tíz év telt el, így a vizsgálati eredményekből a fejlődés irányára is következtetni lehet. Az adatok szerint a főiskolára felvett hallgatók egészségmagatartása a képzés ideje alatt lényegesen nem változott, a vizsgált évtizedben a hallgatók életvitele a rendszertelenebb életmód felé tendált. A testnevelés erkölcsi súlya nem növekedett, az óvodai alternatív nevelési programok megjelenése sem hatott pozitívan a testnevelés presztízisére és a hallgatók testedzési szokásaira. A vizsgált személyek fizikai teljesítőképessége – a motoros próbák adatai alapján – a képzés első részében emelkedett, ezt követően csökkent vagy stagnált. A teljesítménycsökkenés valószínűleg akarati és motivációs tényezőkkel magyarázható. Az első minta adatai szerint a hallgatók diplomásként első sorban a szakmájukban kívántak elhelyezkedni, míg ez a szándék a tíz évvel később végzett óvodapedagógusoknál már nem volt egyértelmű.

Célkitűzések

Munkánk során fontosnak tartottuk a testnevelői munkára készülő főiskolai és egyetemi hallgatók általános egészségi állapotáról kialakult önértéktételek kivizsgálását, valamint azt is, hogy miként látják saját fizikai és mentális egészségi állapotukat a pedagógusjelöltek. Külön fejezetet szántunk a hallgatók szociális helyzetének, illetve a szociális háttért befolyásoló tényezőknek. Rákérdeztünk a szabadidőben végzett sportolási szokásokra, életmódjukra, valamint a testi adottságaikról kialakított véleményükre.

Vizsgált személyek

Keresztmetszeti vizsgálatainkban összesen 396 hallgató vett részt (59,75% nő, 39,72% férfi). Három ország közreműködésével, nemzetközi szintű kollaborációként zajlottak a kikérdezéses vizsgálatok.

1. táblázat: A vizsgált személyek mintánkénti és korcsoportonkénti megoszlása

Életkor (év)	Győr	Iași	Granada	
18,01 – 19,00	3	5	23	
19,01 – 20,00	54	79	12	
20,01 – 21,00	35	23	21	
21,01 – 22,00	19	27	22	
22,01 – 23,00	1	4	25	
23,01 – 24,00	4	-	9	
24,01 – 25,00	1	2	3	
> 25,01	1	7	9	
Hiányzó adat	3	3	1	
Összesen	121	150	125	396

A magyarországi felméréseket a győri Nyugat-Magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar testnevelés és sportrekreáció szakos hallgatóinak populációjára terjesztettük ki. A mintát 121 fő (71 nő, 47 férfi) nappali tagozatos hallgató képezte, közülük hárman 3., nyolcan 2., míg a többiek 1. évfolyamosak voltak az adatok felvételekor (2009/2010-es tanév), az átlagéletkoruk 19,89 év volt.

A romániai populációt a iași Alexandru Ioan Cuză Egyetem testnevelő szakos hallgatói alkották, a résztvevők száma 150 volt (56% férfi, 44%

nő). A vizsgálatok a 2008/2009-es tanévben zajlottak, a megkérdezett hallgatóság 100%-a 1. évfolyamos volt (átlagéletkor: 20,03 év).

A spanyolországi granadai tudományegyetemről 83, míg a testnevelési főiskoláról 42 hallgatót kértünk meg, hogy töltsse ki kérdőívünket. Összességében 19 (28%) nő és 106 (72%) férfi vett részt a kutatásban a 2008/2009-es tanév folyamán. A megkérdezettek átlagéletkora 20,92 év volt, 76%-uk az 1., 24%-uk a 2. tanulmányi évfolyam hallgatója volt.

Módszer

Kiindulópontként a *Short Form-36 Health Survey* (Ware és mtsai, 1993) önkitöltős kérdőíve szolgált, amelyet önállóan is alkalmazható, validált kérdéscsoportok alkottak. Emellett a *Physical Self Description Questionnaire* (Marsh és mtsai, 1994) és a *Body Image Assessment Scale* (Thompson, Gray, 1995) rövidített változatát használtuk fel.

A kérdőív bevezető oldalán, a tájékoztatást követően, néhány demográfiai kérdés is szerepel (kor, nem, szak, évfolyam). Összesen 43 kérdést fogalmaztunk meg, ez alkotta a kérdőív végleges változatát.

Az általános egészségi állapot feltérképezésére a nemzetközi gyakorlatban alkalmazott és objektív mérőmódszerként elfogadott, 36 kérdésből álló, nyolc változót vizsgáló *Short Form-36 Health Survey Questionnaire* (SF-36) magyar, román és spanyol változatát alkalmaztuk.

A kérdőív nyolc vizsgált változója: (FA) fizikális funkció, amely a fizikális aktivitást hivatott felmérni; (FP) a fizikális problémákból származó alkalmazkodóképesség-változás, a fizikális státusból származó, napi tevékenységben, a munkában jelentkező problémákat méri; (TF) testi fájdalom; (AE) általános egészségérzet, arról tájékoztat, hogy a vizsgált személy a saját egészségét milyennek/ milyen szintűnek ítéli meg, bízik-e annak javulásában, vagy úgy gondolja, hogy tovább romlik az; (VT) a vitalitás mértéke, a fáradtságot, illetve az energikusságot mutatja; (SZA) szociális alkalmazkodás, az emocionális és funkcionális problémákból adódó szociális aktivitást méri; (EP) az emocionális problémákból adódó alkalmazkodóképesség-változás mértéke az emocionális zavarokból adódó, munkában és napi tevékenységben megjelenő problémákat is felszínre hozza; a (ME) mentális állapot, a nyugtalanságot, depressziót vagy kiegyensúlyozottságot stb. jelöli.

A *Physical Self Description Questionnaire* (PSDQ) segítségével kiértékeljük a hallgatók környezetehz fűződő kapcsolatrendszerét. Négy különálló kérdésből arra kaptunk felvilágosításokat, hogy milyen gyakorisággal sportoltak a megkérdezettek szüleikkel és/vagy családtagjaikkal, milyen gyakran ösztönözték a szülők gyermekeiket testmozgásra, hangsúlyozták-e a testnevelés és a sport szerepét az egészséges fejlődés

elérése tekintetében. Rákérdeztünk az édesapa és az édesanya sportolási múltjára és jelenlegi sporttevékenységére. Fontos aspektus volt a tanárok részéről tapasztalható biztatás az egészséges életmódra, a rendszeres testmozgás végzésének szükségességére. A szabadidőben végzett sporttevékenységek mennyiségére kérdeztünk rá az aktív életmód behatárolása érdekében. Ezek a kérdések a Likert-skálán 1-től 4-ig terjedő értékeket jelölnek; az alacsonyabb értékek általában alacsony, a magasabb értékek pedig értelemszerűen magas szintű eredményeknek felelnek meg.

A *Body Image Assessment Scale* (BIAS) segítségével a testkép, vagyis a saját testi adottságokkal kialakított önértékelő véleményeket elemeztük.

Az adatrögzítéshez az Excel-programot használtuk, amely tartalmazza az adatállományban található változók nevét, azok leírását, a hozzájuk tartozó értéktartományt. Az adatok elemzése a Stata 9.0 programcsomag alkalmazásával történt. Az SF-36-os kérdőív kérdéseire adott válaszok pontértékeit összegeztük, s ezt a továbbiakban folytonos változóként kezeltük. Ugyancsak folytonos változónak tekintettük az elemzés során a PSDQ kérdéseire adott válaszok egyszerű számtani összegét, csakúgy, mint a BIAS-kérdőívek, a fentebb említett kérdéseire adott válaszok összegzésével előállított mutatókat. A különféle változók jellemzésére egyszerű statisztikai leíró módszereket alkalmaztunk.

Eredmények

A fizikai aktivitást erősen befolyásoló tényező a hallgatók egészségi állapota. E témakörben rögzítettük a vizsgált személyek megítélését testi és lelki egészségi állapotukról, illetve az emocionális és funkcionális problémákból adódó szociális alkalmazkodóképesség-változásokról.

Az egészség megítélése sokféle. A viszonylag objektív mutatókra épülő egészségszatus mellett az egészség önértékelése, mint mérő módszer egyre inkább elfogadottá válik. Az egészség önminősítése szoros korrelációt mutat a különböző módszerekkel mért egészségi állapottal, ezért az önminősítés az egészségi állapot mérésének ma már egyik elfogadott módszere.

Az SF-36-os kérdőív eredményeinek értelmezése alapján a testnevelés szakot látogató hallgatók általános fizikai állapota 88,41%-ban, mentális egészségi állapota pedig 79,98%-ban mutatkozott megfelelő szintűnek. A magyar és a román hallgatókhoz képest sokkal több spanyol hallgató ítéli egészségét nagyon jónak. A kapott eredményeket reálisnak fogadtuk el, hiszen alapjában véve Spanyolország sportkulturális fejlettségi szintje meghaladja a legtöbb közép- kelet-európai országét.

A fizikális funkció, a fizikális problémák és az általános egészségi állapot itemjeinél nagyon erős szignifikanciaszint mellett ($p < 0,001$) a gránadaiak sokkal jobb eredményeket értek el, mint a iasiak, a mentális

oldalon pedig ($p < 0,001$) az összes itemnél sokkal egészségesebbnek, lelki-
leg kiegyensúlyozottabbnak, pozitívabbnak értékelték önmagukat, mint
a győri hallgatók.

A győri egyetem testnevelés szakos hallgatói jobb fizikális aktivitás-
szinttel ($p = 0,000$) és könnyedebb alkalmazkodóképességgel ($p = 0,040$)
rendelkeznek mint a iaiai, sokkal kisebb energia- és vitalitásszint mellett
($p = 0,005$) (2. táblázat).

**2. táblázat: A fizikai és mentális egészségi állapot itemeinek
mintánkénti százalékos megoszlása**

Válto- zók	Győr	Iaiai	Granada
	% SD	% SD	% SD
FA	98,22 $\pm$ 4,84	94,57 $\pm$ 9,37	99,22 $\pm$ 1,75
FP	93,85 $\pm$ 13,06	90,83 $\pm$ 15,23	95,70 $\pm$ 11,89
TF	82,73 $\pm$ 12,77	83,43 $\pm$ 11,94	81,05 $\pm$ 16,29
ÁE	77,24 $\pm$ 13,47	77,59 $\pm$ 11,59	80,57 $\pm$ 12,15
VT	67,44 $\pm$ 12,86	71,89 $\pm$ 14,18	73,38 $\pm$ 12,16
SzA	79,25 $\pm$ 18,12	80,69 $\pm$ 18,47	90,71 $\pm$ 9,86
EP	87,19 $\pm$ 18,49	90,78 $\pm$ 15,87	92,79 $\pm$ 14,43
ME	71,82 $\pm$ 15,32	72,96 $\pm$ 14,78	79,04 $\pm$ 10,80

Annak ellenére, hogy a granadai hallgatók jobb fizikai aktivitásszint-
tel, megfelelőbb fizikai és mentális egészségi állapottal rendelkeztek, a
győriek szignifikánsan nagyobb jelentőséget tulajdonítottak a testnevelés
és a sport gyakorlásának ($p = 0,000$), a tanárok gyakrabban buzdítják őket
a rendszeres testmozgásra ($p = 0,000$), talán többet is sportolnak szabad-
idejükben ($p = 0,687$) mint a granadaiak. A iaiai diákok meglepően keveset
sportolnak a délutánok folyamán annak ellenére, hogy szüleik aktívabb
sportéletet élnek/éltek.

A testi adottságok önértékelését egy rajz segítségével elemeztük,
melyen kilenc ábra közül azt kellett bejelölni, amellyel leginkább azono-
sul a diák. Az ábrák balról jobbra haladva, 1-től 9-ig voltak megjelölve.
A győri hallgatók 71%-a, a iaiai 58%-a és a granadaiak 79%-a érezte
úgy, hogy testalkata közel áll az ideális testsémához. A iaiai hallgatók több
mint egyharmada nagyon soványnak látta önmagát, a testtömegindex
értékei azonban azt mutatták, hogy a vizsgáltak csupán 24%-a tartozik
ebbe a kategóriába.

**3. táblázat: A pszichoszociális tényezők százalékos megoszlása
a három egyetemen elért eredmények alapján**

	Győr	Iaşi	Granada
	% SD	% SD	% SD
Tesnevelés és sport fontossága	3,89 ±0,33	3,28 ±0,97	3,16 ±0,93
Szabadidősport	3,18 ±0,80	1,85 ±0,95	3,04 ±0,90
Tanár bíztat	3,33 ±0,92	2,98 ±0,86	2,54 ±1,10
Szülő bíztat	2,55 ±0,71	2,94 ±0,60	2,77 ±0,75
Testkép	4,33 ±1,34	4,28 ±1,61	4,68 ±1,23

A nemek közötti fizikális és mentális egészségmutatók majdnem minden vizsgált csoport esetében eltérőek. A fiúk mindenképp kedvezőbbnek ítélték általános fizikai egészségi állapotukat, a lányok viszont jóval gyengébbnek értékelték azt ($p=0,028$). A mentális állapot tekintetében hangsúlyosabb az eltérés a két nem között ($p=0,001$), ami arra enged következtetni, hogy a fiúk sokkal nyugodtabbak és kiegyensúlyozottabbak voltak emocionális szinten, mint a lányok. Mindez azzal magyarázható, hogy a fiúk kedvezőbb szociális alkalmazkodóképesség- és aktivitásszinttel rendelkeztek ($p=0,013$), illetve azzal, hogy az ilyen jellegű problémák sokkal kevésbé gátolták a fiúkat napi tevékenységeikben, mint a lányokat ($p=0,006$) (4. táblázat).

**4. táblázat: A fizikai és mentális egészségi állapot
ítelveinek nemenkénti százalékos megoszlása**

Változók	Férfiak	Nők
	% SD	% SD
FA	97,67 ±5,54	96,50 ±8,02
FP	93,75 ±14,05	92,73 ±13,30
TF	83,67 ±13,04	80,80 ±14,42
ÁE	79,74 ±12,02	76,63 ±12,73
VT	71,58 ±14,43	70,31 ±11,88
SzA	85,26 ±16,15	81,08 ±17,46
EP	92,08 ±15,38	88,18 ±17,28
ME	76,37 ±14,20	72,06 ±13,74

A alábbi eredmények a *Módszer* fejezetben bemutatott pszichoszociális tényezők és az SF-36-os kérdőív önértékelő mutatói összefüggés-vizsgálatát tükrözik.

A PSDQ négy kérdését elemeztük. Első ízben a hallgatók azon véleményére voltunk kíváncsiak, amelyben kifejtik a testneveléshez és sporthoz fűződő viszonyukat. Kérdésünk így szólt: *Fontosnak és hasznosnak tekinted a testnevelést és a sportot?*

A megkérdezettek 82,84%-a kiemelte a testnevelés és a sport fontosságát. Bár a különbségek nem szignifikánsak, magától érthetődően azok a hallgatók, akik fontosnak tartották a testnevelést mint tantárgyat, vagy éppen a rendszeres sportolást, jobb fizikai ($p=0,728$) és mentális ($p=0,268$) egészségi állapottal rendelkeztek, mint azok, akik negatívan ítélték meg ezt a kérdéskört. Fizikai aktivitásszintjük mégis alacsonyabbnak bizonyult, mint azoké, akik az „*inkább nem*” választ jelölték meg (5. táblázat).

5. táblázat: A fizikai és a mentális egészségi állapot dimenzióinak százalékos megoszlása a testneveléshez való hozzáállás függvényében

Fontosnak és hasznosnak tekinted a testnevelést és a sportot?						
Változók	Nem		Inkább nem		Inkább igen	
	%	SD	%	SD	%	SD
FA	96,31	±4,95	97,85	±5,32	97,33	±4,58
FP	91,44	±17,70	94,72	±11,76	94,42	±13,43
TF	85,59	±10,86	83,03	±15,09	83,30	±12,81
ÁE	76,78	±13,89	80,62	±10,75	78,16	±12,24
VT	66,00	±11,22	74,16	±11,70	74,41	±12,14
SzA	82,87	±16,66	89,03	±12,80	85,78	±14,82
EP	95,60	±10,92	92,22	±14,49	92,34	±14,66
ME	70,83	±14,58	76,74	±12,29	77,56	±11,01
					74,40	±14,55

A kutatásunkban részt vevő tanárjelöltek csupán 56,06%-a sportolt rendszeresen a délutánok folyamán, közel 20%-a pedig egyáltalán nem töltötte ki szabadidejét testmozgással. Azok a diákok, akik rendszeresen sportoltak szabadidejükben, szignifikánsan jobb fizikai funkciókkal rendelkeztek, mint azok a társaik, akik ritkán vagy egyáltalán nem tették ezt ($p<0,001$). Az aktív hallgatók csoportja szignifikánsan jobb általános egészségi állapottal rendelkezett ($p=0,038$). A rendszeresen sportoló diákok csoportja, az esetleges sérülések végett, gyakrabban mutakozó fizikális fájdalmakról tettek említést ($p=0,018$) (6. táblázat).

6. táblázat: A fizikai és a mentális egészségi állapot dimenzióinak százalékos megoszlása a szabadidősport függvényében

Szoktál-e testmozgást végezni délutánonként, játszani, sportolni az egyetem területén vagy egyéb helyeken, mint például sportklubokban, edzőtermekben?								
Változók	Soha		Néha		Gyakran		Mindig	
	%	SD	%	SD	%	SD	%	SD
FA	95,07	±8,95	96,18	±8,67	98,02	±4,71	98,63	±14,74
FP	91,02	±15,32	94,91	±12,21	94,12	±12,66	92,78	±14,34
TF	82,86	±10,86	85,18	±13,27	82,18	±14,64	80,71	±13,33
ÁE	78,56	±11,47	76,91	±11,79	78,00	±12,27	80,15	±9,48
VT	70,24	±13,56	71,65	±12,34	71,75	±13,39	70,30	±14,14
SzA	81,16	±17,72	84,66	±15,23	84,03	±16,29	83,60	±18,00
EP	90,61	±15,57	88,64	±18,08	91,31	±15,11	90,63	±16,83
ME	72,47	±13,82	75,42	±13,75	75,56	±14,09	74,31	±14,86

Arra a kérdésre, hogy *Bíztatnak-e tanáraid a rendszeres testmozgásra?* a hallgatók mindössze 65,67%-a jelölt pozitív válaszokat. Egészségi állapotuk azonban kissé gyengébbnek mutatkozott, mint azoké, akiket tanáraik csak néha vagy egyáltalán nem buzdítottak testmozgásra (7. táblázat). A győri hallgatók 80%-át ösztönzik tanáraik, ennek eredményeként 79%-uk tölti ki szabadidejét fizikai aktivitással. A iai hallgatók esetében már más a helyzet, itt a tanárok 71%-a szólítja fel mozgásra a tanítványait, ennek ellenére csupán 29%-a sportol rendszeresen.

7. táblázat: A fizikai és a mentális egészségi állapot dimenzióinak százalékos megoszlása a tanárok buzdításának függvényében

Bíztatnak-e tanáraid a rendszeres testmozgásra?				
Válto- zók	Nem	Néha	Gyakran	Igen
	% SD	% SD	% SD	% SD
FA	98,47 ±3,06	96,59 ±8,54	96,73 ±7,78	97,44 ±5,05
FP	93,21 ±14,33	95,74 ±12,10	93,62 ±11,94	91,45 ±15,71
TF	84,32 ±12,20	83,53 ±12,71	82,59 ±14,49	81,76 ±14,16
ÁE	79,88 ±12,88	76,86 ±11,93	79,40 ±10,77	79,19 ±13,52
VT	72,02 ±13,67	70,42 ±12,35	72,91 ±12,60	70,71 ±14,57
SzA	86,38 ±12,07	87,78 ±14,33	82,46 ±16,59	82,09 ±18,36
EP	85,70 ±19,47	95,66 ±11,28	88,29 ±17,99	90,17 ±15,79
ME	76,38 ±12,63	76,07 ±12,56	74,41 ±12,50	74,62 ±16,03

A családok sportolási szokásait például ilyen jellegű kérdésekkel próbáltuk felfedni: *Szoktál sportolni a szüleiddel hétközben?*, *Bíztatnak-e szüleid a testmozgásra, említik-e, hogy fontos a testnevelés és a sport az egészséges fejlődéshez?*, *Sportol vagy sportolt az édesapád?*, illetve *Sportol vagy sportolt az édesanyád?* Az alábbi táblázatból jól kiolvasható, hogy azok a hallgatók, akiket sportolásra bíztatnak a szülei jobb fizikai ($p=0,214$) és mentális ($p=0,040$) egészségi állapottal rendelkeznek, jobb az életkedvük ($p=0,005$). A fizikai aktivitás ($p=0,294$), a fizikális problémákból származó alkalmazkodóképesség-változás ($p=0,066$), a szociális alkalmazkodás ($p=0,448$) és az emocionális problémákból adódó alkalmazkodóképesség-változás ($p=0,601$) itemeknél magasabb pontszámokat értek el azok a hallgatók, akik nem sportolnak szüleikkel, családtagjaikkal, és nem is kapnak támogatottságot a szülők részéről (8. táblázat).

8. táblázat: A fizikai és a mentális egészségi állapot dimenzióinak százalékos megoszlása a szülők fizikai aktivitási szintje és gyermekeikre való befolyásoló hatás viszonylatában

Bíztatnak-e szüleid a testmozgásra, említik-e, hogy fontos a testnevelés és a sport az egészséges fejlődéshez?								
Változók	Nem		Néha		Gyakran		Igen	
	%	SD	%	SD	%	SD	%	SD
FA	98,61	±3,00	97,37	±5,99	97,25	±7,35	96,40	±6,89
FP	95,83	±14,43	93,90	±13,60	94,80	±11,58	88,31	±17,24
TF	84,74	±9,28	81,53	±13,80	83,46	±13,57	82,01	±13,97
ÁE	73,66	±12,81	75,69	±12,51	80,67	±11,14	78,58	±13,74
VT	62,50	±10,51	67,24	±13,57	73,07	±12,41	73,59	±14,18
SzA	86,44	±11,98	82,87	±18,67	84,55	±15,52	81,42	±17,63
EP	90,25	±18,10	89,87	±16,22	91,25	±16,00	88,53	±17,79
ME	66,11	±8,74	73,30	±15,98	75,86	±12,44	74,33	±15,20

Következtetések

Az életminőség és az egészségi állapot összefüggésrendszerében nagy hangsúlyt helyeztünk a fizikális és testi egészség felmérésére, amelyet az SF-36-os kérdőív *fizikai komponensének* (FK) mutatóival értelmeztünk.

A *fizikális funkció* (FA) néhány szükségszerű, mindennapos tevékenység (pl. sétálás, lépcsómászás, súlyhordás, mérsékelt és intenzív testmozgások) végrehajtásához szükséges fizikális egészségi állapot mértékét hivatott felmérni. A három országban kapott eredmények összeg-

zése alapján megállapítható, hogy a hallgatók 83,9%-a kifejezetten könnyedén el tudta végezni a fizikai feladatokat, amit a 95% feletti értékek igazolnak. Ez az eredmény nem meglepő, hiszen elsősorban testnevelés szakos személyekről van szó. A hallgatók 2,4%-a némi nehézséget tapasztalt az ilyen típusú tevékenységformák elvégzése során ($FA \leq 80\%$), amely azzal is magyarázható, hogy a funkció összefüggésbe hozható a magas testtömegindexszel (BMI) ($r=0,127$; $p=0,013$), a *fizikális problémákból származó alkalmazkodóképesség-változással* (FP) ($r=0,287$; $p=0,000$), vagy éppen az *általános egészségi állapot* (ÁE) alacsony szintjének mértékével ($r=0,275$; $p=0,000$).

A korrelációs együtthatók eredményei azt mutatják, hogy $p=0,000$ szignifikanciaszint mellett általában közepes erősségű összefüggés létezik a *mentális komponens* (MK) különböző itemei között. Az *általános mentális egészségi szféra* (ME) – amely magába foglalja például a depressziót, a nyugtalanságot, a viselkedés feletti önkontrollt, az általános jóllétet – függhet a *vitalitás mértékétől* (VT) ($r=0,602$; $p=0,000$), vagyis az energiaszinttől, életkedvtől, vagy éppen ezek ellenkezőjétől, a fáradtság, kimerültség érzetétől. Ugyanúgy függhet az emocionális és funkcionális problémákból adódó *szociális aktivitási szinttől* (SzA) ($r=0,439$, $p=0,000$), vagy éppen az *emocionális problémákból adódó alkalmazkodóképesség-változástól* (EP) ($r=0,369$; $p=0,000$).

Kutatásunk fő célja az volt, hogy feltérképezzük, értelmezzük, elemezzük a környezeti és pszichoszociális tényezők hatását, valamint a győri, a iași és a granadai testnevelés szakos hallgatók fizikai és mentális egészségi állapotának önértékelő eredményeit. Vizsgálatunk eredményei szerint a hallgatók 66,29%-át tanáraik gyakran vagy rendszeresen buzdítják a sportolásra. A fiatalok testnevelés és sport iránti hozzáállása, illetve ennek gyakorlása kétségtelenül függ a tanári ráhatástól (Ramos és mtsai, 2007). Gálvez (2004) hasonlóképpen alátámasztotta, hogy a nők mindennapos fizikai aktivitásának szintjét emeli a testnevelő tanár ösztönző motivációja, mely a szervezett és irányított, illetve a szabadidős sporttevékenységekre egyaránt kihat.

Figyelemre méltó adat, hogy a győri hallgatók szüleinek 63%-a sportolt rendszeresen, 71%-a pedig ösztönözte gyermekét a testmozgásra. Mindezek ellenére a hallgatók csupán egynegyed része végzett testmozgást családi környezetben. Eltérően a győriektől, a iași hallgatók több mint háromnegyede sportolt szüleivel együtt, akik 77%-ban támogatták a rendszeresen végzett testmozgást, a szabadidős sportolást.

Nuviala, Ruiz és Gescia (2003) arra világítottak rá, hogy azoknak a tanulóközösségeknek a tagjai, akik soha sem vettek részt az iskolai sporttevékenységeken, a „kevésbé” aktív szülők csoportjához tartoznak.

Irodalom

- Balajti Ilona (2010): *Egyetemi hallgatók egészségi állapota és egészségmagatartása*. Doktori értekezés. Debreceni Egyetem.
- Bodóczy Lászlóné (1993): *Óvodapedagógus- és tanítójelölt kollégista hallgatók életmódja és az egészséggel kapcsolatos értékítéleteik*. Doktori értekezés. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
- Gálvez Casas, A. (2004): *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico deportiva*. Universidad de Murcia. (Tesis doctoral inédita.)
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., Tremayne, P. (1994): Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16. 270-305.
- McGuire, L.A., Phye, J. (2006): The hidden curriculum in medical and law schools: A role for student affairs professionals. *New Directions for Student Service*, 115. 59-71.
- Nuviala, N. A., Ruiz, J. F., García, E. M. (2003): Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes, La influencia de los padres. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 6. 13-20.
- Országos Lakossági Egészségfelmérés 2003. Gyorsjelentés a döntéshozóknak. Johan Béla Országos Epidemiológiai Központ, Budapest, 2004.
- Paksi Borbála, Schmidt Andrea (2006): Pedagógusok mentálhigiénés állapota különös tekintettel az iskolai értékátadást, egészségfejlesztést és problémakezelést befolyásoló dimenziókra. *Új Pedagógiai Szemle*, 6. 48-64.
- Pápai Júlia, S. Lóczi Márta (2001): A tanítójelöltek sporttal kapcsolatos attitűdjének és néhány pszichikus tulajdonságának vizsgálata. *Kalokagathia*, 1-2. 70-81.
- Rajki Károly (1996): *Óvóképzős hallgatók fizikai állapotának és életmódjának változása a képzési idő alatt*. Doktori értekezés. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
- Ramos, R. E., Valdemoros, M. Á. S. E., Sanz, E. A., Ponce, A. L. E. (2007): La influencia de los profesores sobre el ocio físico deportivo de los jóvenes: Percepción de los agentes educativos más cercanos a ellos. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 11. 1-18.
- Thompson, M. A., Gray, J. J. (1995): Development and validation of a new body image assessment tool. *Journal of Personality Assessment*, 64. 258-269.
- A Nemzetközi Drog Fókuszpont jelentése a 2003. évről. *Epinfo*, 2004. 11. 2-7.
- Ware, J.E. J., Snow, K.K., Kosinski, M., Gandek, B. (1993): *SF-36 health survey. Manual and interpretation guide*. The Health Institute, New England Medical Center, Boston.

LÉLEKTANI MUNKA EGY KÉZILABDACSA PATBAN

● Keceli Danica

Debreceni Sportcentrum-Sportiskola Nonprofit Kft.

Összefoglaló

A szerző egy felnőtt, férfi kézilabdacsapattal végzett munkáját ismerteti. A csapat vezetése arra volt kíváncsi, hogy egy pszichológus szemszögéből mivel magyarázható a csapat gyenge teljesítménye, illetve mit lehet, mit kell tenni a probléma megoldása céljából.

A szerző rávilágított arra, hogy mik azok a tényezők, melyekre minden esetben figyelni kell egy csapat esetében. A terápiás munkát három részre osztotta: rájátszás előtti szakasz, a rájátszás szakasza és a lezárás. A terápiás munkája közvetlen célja a probléma feltárása, továbbá a csapat építése, az önismeret fejlesztése és egymás jobb megismerése volt. Ezen kívül fontosnak tartotta, hogy a teljesítménynövelés révén a csapatvezetőség által kitűzött célok is megvalósuljanak.

Kulcsszavak: kézilabda, teljesítmény, csapat, edző.

Abstract

The author examined a poorly performing team. By examining the cause of the poor performance she focused her therapeutic attention to the period before the playoffs, during the playoffs and following it. During the exploration of the problem she examined team building, the development of self-knowledge and the players' better understanding of each other. During her work she kept in mind the goals which were set by the team leaders.

Key-words: handball, achievement, team, coach.

Bevezetés

A tanulmány egy csapattal való terápiás munkát ismerteti, azt vizsgálja, hogyan alakul ki, miként fejlődik és működik egy csapat, illetve mi minden nélkülözhetetlen, ha azt szeretnénk, hogy az együttes maximális, illetve ahhoz közeli teljesítményt nyújtson. „A csoport közös feladat meg-

oldására egyesült embereknek az együttese, olyan sajátos rendszerre szerveződött egész, amelyben a magatartás szabályozása célszerű kölcsönhatások, mint egy önszabályozás által történik.” (Rókusfalvy, 1977. 235.) Életünk során valamennyien különböző csoportoknak vagyunk a tagjai, beszélhetünk a csoportról tágabb és szűkebb értelemben. A kézilabdacsapat példánkban az utóbbi kategóriához tartozik. A szűkebb értelemben vett csoport jellemzői: *viszonylagos tartósság*, amely az emberi kapcsolatokban érvényesül; *folytonosság*, ami a közösen végzett tevékenységre jellemző; *csoporttagok elképzelései a csoportról*, amely az összetartozás és hagyományok erősítését szolgálja; *szervezettség*, amely az emberek csoportban történő feladat felosztására, alá-fölérendeltségi viszonyokra vonatkozik (Bodnár, 2006).

Az alapjellemzők alapján a vizsgált kézilabdacsapat elsődleges (primer) csoport kategóriába tartozik, és mint olyan, a csoporttagok közötti közvetlen érintkezés jellemzi. Minden tag könnyedén tud kommunikálni a másikkal, a kapcsolatok általában tartósak, a tagok között tevékeny az együttműködés, különböző baráti csoportok alakulnak ki, amelyek a szabadidős tevékenységek együttes gyakorlásával kezdődnek, és befolyásoló erővel hatnak a munkára, a teljesítményre (Bodnár, 2006).

Gyakran előfordul, hogy egy csapaton belül kisebb-nagyobb nem hivatalosan létrehozott, nem szabályozott szerkezetű csoportok szerveződnek. Az ilyen *informális spontán csoportba* tartozó egyének ösztönyszerűen társulnak, közvetlen személyes kapcsolatot alakítanak ki, és az ilyen klikkek egy csapaton belül gyakran befolyásolják az együttes hangulatát, belső szerkezetét (Bodnár, 2006).

A csoport akkor tartozik a kis csoport kategóriába, ha 3-20 fő közötti létszámról van szó, ahol a tagok személyes kapcsolatba, kölcsönös függésbe kerülnek egymással (Forsyth, 1990). Egy jó, anyagi problémákkal nem küzdő élvonalbeli férfi vagy női kézilabdacsapat általában 16-18 játékosból áll. A mi esetünkben 15 fős csapatlétszámmal kellett számolni.

Berczik (2002) szerint a sportcsapatok fejlődése során négy fejlődési szakasz különíthető el: *alakulás* (forming), *viharzás* (storming), *normaképzés* (norming) és *működés* (performing).

Ahhoz hogy egy kézilabdacsapat a versenyzés előtti szakaszban (a felkészülési periódusban) átmenjen az első három fázison, és a versenyzés időszakában a működés fázisában legyen, az edzőnek meghatározó szerepe van. Lehetőséget kell adnia a csapattagoknak, hogy minél jobban megismerhessék egymást, mivel a működés szakasza megegyezik a versenyzés időszakával, ami egy évben több hónapig is tart. Ebben a szakaszban, a sportolók ahelyett, hogy kizárólag egyéni érdekeikkel törődnének, közös célok elérésére töreksenek.

Egy csoport belső szerkezetével számos kutató foglalkozott. Jacob L. Moreno amerikai pszichológus dolgozta ki azt a módszert, amely segítségével meghatározható az egyén helye, kapcsolatrendszere a csoporton belül. A szociometria alapfeltételezése az volt, hogy az egyén beilleszkedését egy adott csoportba nem elsősorban a személyisége, hanem a társas helyzete határozza meg. Tehát, a szociometria alaptétele, hogy a formális csoportokon belül informális csoportok jönnek létre. A szerző ezt rejtett hálózatnak nevezi, amelyet az egyének egymás iránt érzett rokonszerzői érzése, választása határozza meg. A szociometria alapján készül a *szociogram*, ahol jól látható az egyes emberek helyzete a csoporton belül. Az interaktív csapatsportoknál a játékosok teljes mértékben számítanak a csapattársaikra (a kispadon ülő cseréket és az edzőt is beleértve). Ez felveti azt az érdekes és fontos kérdést, hogy hogyan tudja egy edző vagy kapitány azonosítani azokat a kulcsfontosságú különbségeket, melyek e két különböző típusú csapat között léteznek? Vezetőként hogyan lehet *bajnokcsapatot* létrehozni? (Hardy, Crace, 1997).

Anyag és módszer

Vizsgálatunkban egy felnőtt férfi kézilabdacsapat működését, szerkezetét, dinamikáját és céljait, illetve egy háromhónapos terápiás folyamatot, és ennek eredményeit vettük górcső alá. A csapat szakmai stábját két edző, egy gyúró és egy sportorvos alkotta. Miután találkoztunk a csapattal, az edzőktől kértünk egy külön időpontot, amire csak a vezetőedző érkezett meg, akitől megtudtuk, hogy milyennek látja a helyzetet, miben látja a problémát. A szakember teljes nyitottsággal, reménységét kifejezve, a következőkről számolt be: „a csapatom nem céltudatos, nem akar, nem tud győzni. Tisztába vagyok azzal, hogy vannak klikkek. Ez az én hibám, még régről.”

A vezetőségtől és az edzőtől kapott információk egyre inkább megerősítették azt a benyomásunkat, hogy a csapat komoly lelki válságban van. Arra a kérdésre, hogy mi az oka ennek, csak a játékosok tudtak majd válaszolni. A csapat anyagi helyzete stabil volt, a vezetőség kiemelte néhány játékos nevét, akiknek a teljesítményével, hozzáállásával elégedetlenek.

A terápiás folyamat célja az adott helyzet feltérképezése, a problémák kezelése és megoldása, a kitűzött célok elérése volt. A terápiás tervet három részre osztottuk: a rájátszás előtti időszak (csoportos foglalkozások, tesztelés, az eredmények visszajelzése, egyéni terápia), rájátszás (csoportos és egyéni terápiák) és az év lezárása.

A csapat a következő teszteket töltötte ki:

- saját készítésű szociometriai kérdőív;
- saját készítésű kérdőív, ami a csapatban való szerepekre, feladatokra, a felelősségvállalásra, továbbá az edzőkkel való viszonyra vonatkozott;
- figyelemmérő-(Pieron-) teszt.

Eredmények

A *szociometriai kérdőív* segítségével a csapatban lévő légkört, illetve kohéziót mértük. Feltételeztük, hogy a csapaton belül számos konfliktus, pontosabban kommunikációs probléma van. A kérdőív két dolgot vizsgált csapaton belül, az egyén funkcionális és szociális státuszát.

1. táblázat: A játékosok rangsorolása funkcionális szempontból

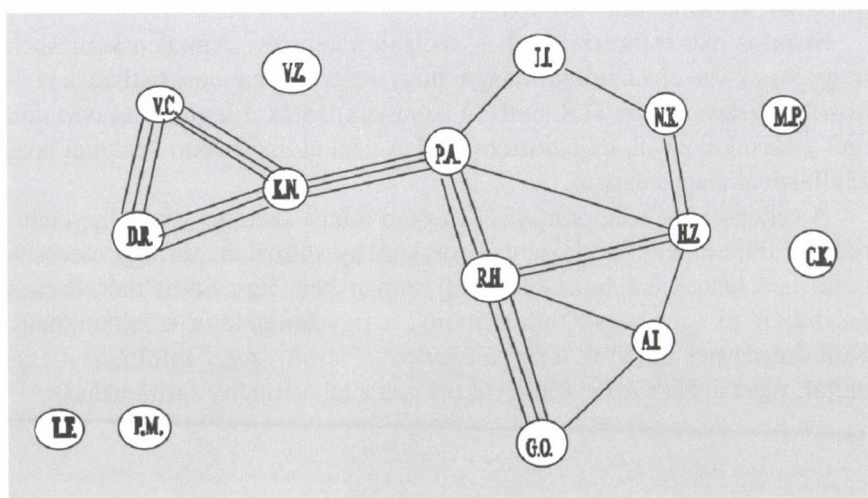
Rang	Név	Pozitív	Negatív	Pontok(+)	Pontok(-)
1.	R.H.	12	0	32	0
2.	K.N.	7	0	19	0
3.	P.A.	8	0	18	0
4.	G.O.	5	2	17	4
5.	D.R.	3	0	6	0
6.	A.I.	6	2	11	5
7.	J.J.	4	4	11	15
8.	N.K.	1	0	3	0
9.	H.T.	2	1	4	3
10.	V.C.	3	5	8	10
11.	P.M.	0	1	0	1
12.	V.Z.	0	2	0	5
13.	M.P.	0	4	0	12
14.	C.K.	0	5	0	12
15.	L.F.	1	6	1	21

Az 1. táblázatban látható rangsor alapján leolvasható, hogy a játék szempontjából ki az, aki a legjobb eredményt nyújtja. Az utolsó sorban szereplő három név inkább negatív értékelést kapott, ami arra utal, hogy a játék szempontjából a csapat nem számíthat rájuk.

2. táblázat: A játékosok rangsorolása szociális szempontból

Rang	Név	Pozitív	Negatív	Pontok(+)	Pontok(-)
1.	P.A.	9	1	21	3
2.	R.H.	7	0	19	0
3.	K.N.	4	0	13	0
4.	H.T.	8	1	16	3
5.	N.K.	6	1	16	2
6.	J.J.	5	2	12	5
7.	D.R.	2	1	5	2
8.	V.C.	2	3	7	6
9.	P.M.	0	0	0	0
10.	G.O.	3	3	8	9
11.	A.I.	3	2	6	7
12.	L.F.	3	4	6	9
13.	V.Z.	0	2	0	5
14.	C.K.	0	5	0	12
15.	M.P.	0	4	0	12

A 2. táblázat a csapatban lévő szociális státuszt jelzi. Összevetve az 1. táblázattal, szembetűnő a sorrendbeli különbség, jól látszik, hogy a csapatban öt olyan játékos van, akiket mindenki kedvel és elfogad, míg változatlanul ugyanaz a három, amelynek ember szociális státusza nem jobb a funkcionálisnál.



1. ábra: A csapat szociogramja szociális szempontból

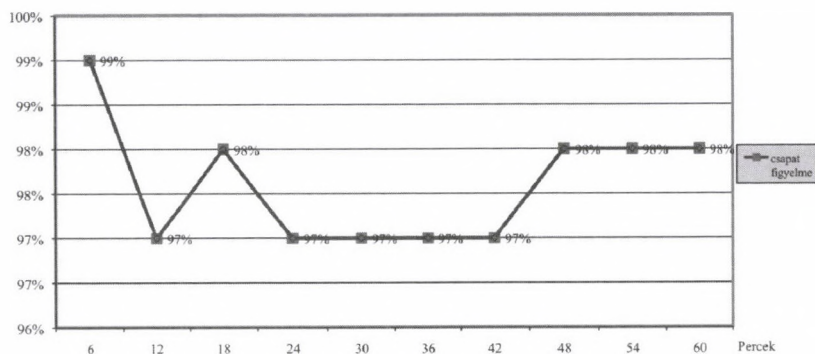
Az 1. ábrán látható, hogy a csapat elfogadható szociális kohézióval rendelkezik. Kevés játékosnak nincs kapcsolata a csapat többi tagjával. Szembetűnő információ, hogy két játékos, G.O. (a csapatkapitány) és A.I. (aki mindig minden helyzetben beszél a csapat nevében) periférián vannak, a csapat tudatában nincs vezérszerepük. Van egy játékos, aki funkcionális és szociális szempontból kivívta a csapat elismerését (R.H.), mégsem vállalja a vezéregyenység szerepét. Ennek a helyzetnek az a veszélye, hogy ha egy közösségnek nincs vezéregyenisége, illetve a közép-szerű képességű ember irányítja azt, akkor a teljesítménye is csak közép-szerű lehet. Azzal hogy valaki, magától jelentkezik arra a szerepre, hogy vezér legyen, megakadályozza az igazi, a csapat által választott vezér csiszolódását.

A csapatban való szerepekre, feladatokra, felelősségvállalásra, valamint az edzőkkel való viszonyra vonatkozó *saját készítésű kérdőív* feldolgozása alapján beigazolódta a felmerülő kételyeink.

Az edzők és a játékosok között nagyon rossz volt a kapcsolat. A játékosok elismerték az edzők szakmai hozzáértését, felkészültségét, de mivel az emberi kapcsolatokban voltak problémák, nem voltak megoldva a konfliktusok, a félreértett helyzetek, így az ellenállás az edzők irányába csapat szinten jelentkezett. Ellenállás mindaz ellen, amit az edzők elvártak tőlük, vagy amit kértek tőlük. Végeredményben a játékosok jobban el voltak foglalva azzal, hogy az edzők mondandóját, cselekvéseit elemezzék és kritizálják, mint azzal a gondolattal, hogy jön a mérkőzés és nyerni kell. Egyéni foglalkozásokon néhány játékos nevet is mondott, azokét, akikkel az edzők kivételeztek. Érdekes módon, a csoportos foglalkozásokon pont ezek a játékosok voltak a lehangosabbak, amikor az edzők kritizálásáról volt szó.

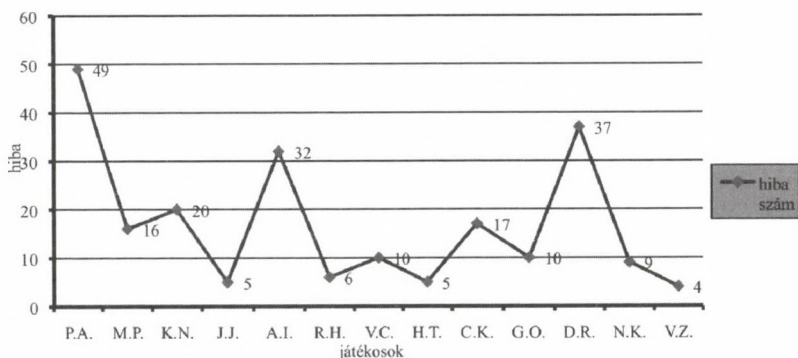
Számos más információval is szolgált a kérdőív. Annál a kérdésnél, hogy kinek van olyan tulajdonsága, hogy vezér legyen a csapatban, a játékosok érdekes módon D.R.-nek (a kapusnak) adták a legtöbb szavazatot, ami a társuk korával, teljesítményével és nem utolsósorban szakmai hozzáállásával magyarázható.

A teljesítmény szempontjából nagyon fontos szerepe van a figyelemnek. A teljesítmény mérkőzésről mérkőzésre változhat, de egy meccsen belül is lehetnek hullámzások a teljesítményben. Egy adott mérkőzésen produkált jó vagy rossz teljesítmény, a figyelemnek is tulajdonítható. Kulcskérdésnek tartottuk a *figyelemmérő* (Pieron-) *teszt* kitöltését a csapattal, mert a mérkőzéseiken gyakori volt a teljesítmény hullámzása.



2. ábra: A csapat figyelmé egy mérkőzésen

A 2. ábrán jól látható, hogy a csapat figyelmé közepes. A szakma szerint egy felnőtt NB I-es szintű játékos figyelmé 97-99% között kell, hogy legyen. Ebből a tényből kiindulva a 97%-os csapatátlag súrolja az alsó határt, illetve vannak akár hosszú periódusok is egy mérkőzés alatt, amikor a figyelem értéke állandóan alacsony. Mivel a mai kézilabdát a nagyon gyors játék jellemzi, ez a többperces alacsony teljesítmény akár döntő jelentőségű is lehet. Az a feltételezésünk, hogy a csapat figyelmé nincs megfelelő szinten, részben beigazolódott, és ezzel magyarázható a sok hibaszám is, ami jellemzi a csapatot játék közbe (3. ábra).

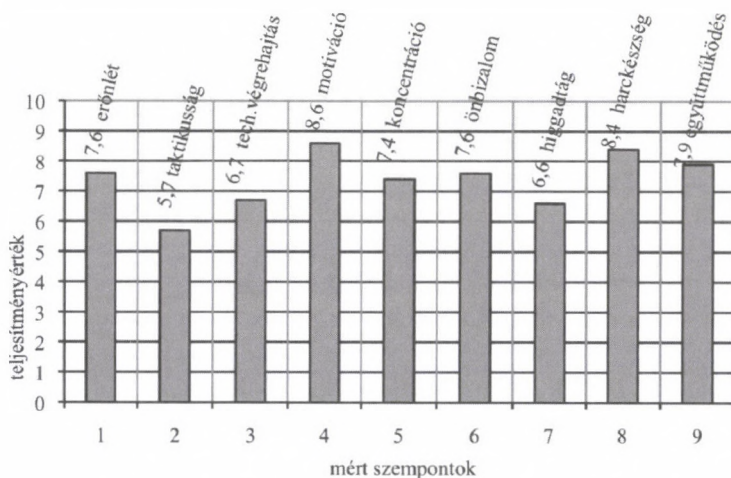


3. ábra: A hibák száma egyénekre bontva egy mérkőzésintervallumban

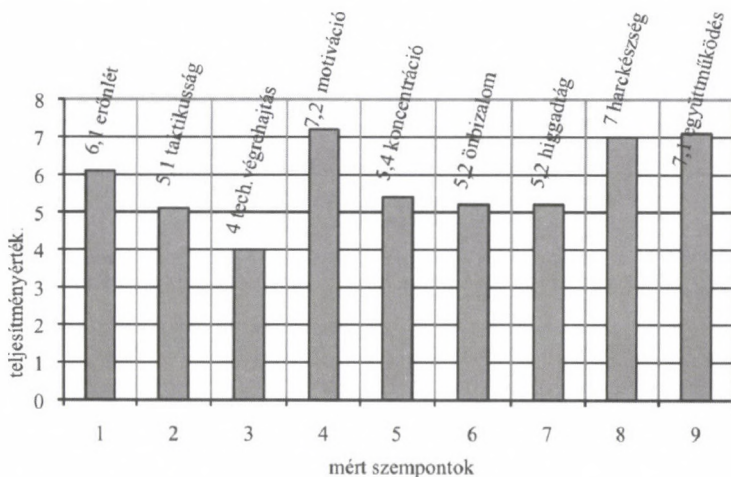
A 3. ábra az egyéni teljesítményeket mutatja játékosonként. Látható, hogy vannak olyanok, akik komoly figyelemproblémával küzdenek (P.A., A.I., D.R.). A Pieron-teszt eredményei meglepetésként hatottak a játékosokra. A csapat nagyon jól érezte, hogy van egy időszak a mérkőzés alatt, amikor nagy a hibaszámuk, azt azonban nem gondolták, mindez törvényszerűen működik, és hogy ez megelőzhető. Világossá vált, hogy

a csapat önismerete, önmegfigyelése hiányos, és egyik fő feladatunk volt egy olyan szempontrendszer kidolgozása, ami alapján értékelik a mérkőzésen nyújtott teljesítményüket. A 4-5. ábra mutatja, hogy minden egyes játékos milyennek értékelte a teljesítményét egy győztes és egy vesztes mérkőzés után. Az önértékelés szempontjai a következők voltak: erőnlét, taktikusság, technikai végrehajtás, motiváció, koncentráció, önbizalom, higgadság, harckészség, együttműködés.

A 4. ábra egy nagyon fontos, győztes mérkőzés önértékelését szemlélteti. A csapat idegenbeli mérkőzést játszott, és vendégcsapatként tudott győzni.



4. ábra: Egy győztes mérkőzésen nyújtott teljesítmény önértékelése



5. ábra: Egy vesztes mérkőzésen nyújtott teljesítmény önértékelése

Az 5. ábrán egy vesztes mérkőzés önértékelése látható, ahol a fiúk tudták, hogy az ellenfél nagyon kemény és a győzelemre való esély minimális.

Az önértékelési tesztek eredményeit egymás mellé téve tudtuk megmutatni a csapatnak, hogy mennyire fontos a hit, a hozzáállás egy mérkőzés előtt, hiszen ha csak két szempontot, a motivációt és az önbizalmat emeljük ki, akkor is nagyon markáns a különbség. Arra is felhívtuk a figyelmüket, hogy egy győztes vagy vesztes meccs után számszerűsíthető, hogy mi történik az önbecsülésükkel, önbizalmukkal és minden egyéb pszichikai tényezővel, amennyiben elégedettek, illetve elégedetlenek a teljesítményükkel.

Összegzés

A terápiás munka közvetlen célja a csapattal kitöltött tesztekre, illetve az összegyűjtött információkra támaszkodva a csapatépítés, az önismeret fejlesztése és egymás jobb megismerése volt. Fontos cél volt továbbá az edzővel való kapcsolat rendezése, ami csak részben sikerült, viszont a csapat megértett egy fontos ténytet, a feladatra való koncentráltást. Megtárlták kontroll alatt tartani az érzéseket, az indulatokat, a kusza gondolatokat, megértették, hogy elsősorban a feladatra kell koncentrálniuk.

Nem kevésbé fontos volt a vezérszerep kérdése a csapaton belül, amit részben az edző segítségével, részben a játékosokkal történő beszélgetések révén sikerült rendezni. Az adott játékos megértette, hogy a csapat őt választotta vezérnek, és elfogadta a segítségünket, hogy helyt tudjon állni ebben a szerepben.

A rájátszás előtti szakasz jónak volt mondható, a csapat elérte a célját, bekerült az első nyolcba. A rájátszás szakaszában nagyon nehéz volt, de óvatosan, arra összpontosítottuk az energiát, hogy néhány nagyon erős és értékes egyéniség, akik a csapatban maradtak, lelkileg megerősödjének.

A terápiás folyamat lezárlási szakaszában a csapattal értékelünk az elvégzett munkát, illetve a jövőbeni célokról is szó esett.

Összességében az elvégzett munka sikeres volt, megerősödött az a meggyőződésünk, hogy minden sportolónak, minden csapatnak szüksége lenne sportpszichológiai felkészítésre, hiszen a versenysportban nagyon fontos szerepet játszanak a személyiséget felépítő pszichikus funkciók és tulajdonságok, illetve ezen tényezők szabályozása. Ha megfelelő mértékű ezek szabályozása, akkor ez pozitívan hat a sportteljesítményre.

Irodalom

- Berczik Krisztina (2002): Csapatsportok. In Lénárt Ágóta (Szerk.): *Téthelyzetben*. OSEI, Budapest. 113-118.p.
- Bodnár Gabriella (2006): A csoport. In Juhász Márta, Takács Ildikó (Szerk.): *Pszichológia*. Typotex Kiadó, Budapest. 179-199.p.
- Forsyth, D. R. (1990): *Group Dynamics*. Pacific Grove CA. Brooks Cole.
- Hardy, C. J., Crace, R. K. (1997): Foundations of team-building: Introduction to the team-building primer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9. 1-10.
- Rókusfalvy Pál (1977): *Pszichológia testnevelőknek és edzőknek*. Sport Kiadó, Budapest.

ÖTTUSÁZÓK SPORTPSZICHOLÓGIAI FELKÉSZÍTÉSE

• Szilárdi Katalin

Építők Margitszigeti Diák Kajak Club

„...mert minden maga útját járó ember kötelességének tartom, hogy tudára adja a közösségnek, mit talált felfedezőútján: hűvös vizet-e a szomjazónak vagy a terméketlen tévedés homoksivatagját. Az első megsegít, a második intésül szolgál.”

(C.G.Jung)

A sportág edzéselméleti és sportpszichológiai jellegzetességei

Az öttusa „számokból” áll, a versenyzők és edzők ezt a kifejezést használják. Technikai számoknak nevezik a vívást, a lövészetet és a lovaglást, fizikai számoknak az úszást és a futást. A combinedet Magyarországon kombinált versenyszámnak hívják.

A versenyszámok sorrendje normál körülmények között a selejtezőben: vívás, úszás, combined, vagy úszás, vívás combined, a döntőben pedig: vívás, úszás, lovaglás, combined.

(A pszichológus jó, ha tudja, hogy selejtezőben nem rendeznek lovaglást. A versenyző szemében nagy hibát jelent és bizalomvesztéssel jár rákérdezni arra, hogy a selejtezőben hogy ment a lovaglás.)

A sportág versenyrendszerének és aktuális éves versenynaptárának ismerete fontos a sportpszichológus számára, mert csak ennek segítségével tudjuk megtervezni a munka jó menetét. Tudnunk kell, melyek azok a versenyektől mentes, nyugodt időszakok, amikor több időt szentelhetünk az esetlegesen szükséges feltáró és gyógyító terápiának, és melyek azok a fontos versenyekkel zsúfolt hónapok, amikor a problémákat lehetőség szerint „jegeljük”, elkülönítjük, dobozoljuk, és a versenyekre való felkészítésre fókuszálunk. Ilyenkor ajánlatos fokozottan figyelni a versenyző állapotfiziológiáját, hogyan érkezik, milyen sebességgel beszél, milyen aktuális feszültséget ventillál, valóban az-e a problémája, amiről beszél, illetve miről hallgat. Ebben az időszakban hasznos gyakrabban csináltatni például a Szondi-tesztet, mert növeli a munkánk hatékonyságát azzal, hogy a versenyző mondanivalójából könnyebben ki tudjuk szűrni, melyek

azok a mondatok, amelyek mögött valódi problémák húzódnak meg, és melyek fölött lehet elsiklani, mikor él a versenyző például az áttolás vagy a reakcióképzés elhárító mechanizmusával, mely figyelmetlenségünk esetén megakadályozhatja a hatékony segítségnyújtást.

Érdemes figyelni a versenyző gyakrabban használt kifejezéseit, azok érzelmi töltéseit, az azokhoz kapcsolódó metakommunikációt, non-verbális jelzéseket. Ha ismerjük a versenynaptárt, és van egy hozzávetőleges tervünk, azon gyakran szükséges változtatnunk, mivel a versenyzőre ugyanúgy hat a környezete, mint bárki másra. Neki azonban különösen fontos a hatásokat a leghatékonyabban kezelnie, mert egy-egy rosszkor bekövetkező gyenge versenyszereplés gyakran súlyos egzisztenciális következményekkel járhat: elveszítheti szponzorát, megszűnhet a sportösztöndíja, az egyesületi költségtérítése, ami végső soron a sportpálya-futásának abbahagyására kényszerítheti. Elég komoly lelki terhet jelenthet mindez azoknál a versenyzőknél, akik a sportteljesítmény jövedelméből tartják fenn magukat, esetlegesen családjukat. Napjainkban a versenysportból egzisztenciát fenntartani, 10-15 évre életpályát tervezni „homokra épített kártyavár”, de legalábbis tiszteletre méltó kockázatvállalás. Mindezt hasznos tudnunk ahhoz, hogy felelősségünkkel tisztában legyünk. Ha a versenyzőt valamilyen trauma éri a versenyidőszakban, vagy komolyabb magánéleti probléma terheli, azzal akár a versenyzés pszichológiájára fordított idő kárára is szükséges lehet foglalkozni. Sokszor egy ilyen helyzetben nyújtott ventillálási lehetőség, analitikus szemléletű feltárás, alákérdezés, szembesítés, katathym imaginatív terápiával, vagy szimbólumterápiás gyakorlattal egy-három alkalommal történő töltés átlendítheti a versenyzőt a holtponton, és így könnyebben képes figyelmének fókuszát újra feladatára fordítani.

A hazai öttusasporthoz versenynaptárára jellemző, hogy októbertől február végéig szünetelnek a sportág jelentős versenyei. A magyar csapat egy része egy-két edzésversenynek tekinthető külföldi kupaviadalt vagy nemzeti bajnokságot látogat meg, ahol a hangsúly általában azon van, hogy a megszokottól eltérő vívóstílusú sportolókkal találkozzanak a versenyzők.

Ezekben a hónapokban az összes számban az állóképesség fejlesztésén van a hangsúly. Megnő a munka mennyisége, az edzők gyakran beiktatnak bizonyos sportágakat hangsúlyozó heteket, például három-négy héten keresztül minden reggel lovaglással kezdődik a nap, és hosszú egyenletes tereplovaglásokkal segítik elő a versenyzők lovaglásra vonatkozó speciális állóképességét. Futásban és úszásban egyaránt a munka terjedelmére helyezik a hangsúlyt. Ebben az edzéperiódusban az intenzitás alacsonyabb, a munka monoton jellegű, mindenki a maga egyesületében készül. Ezt leginkább a vívótáborokkal igyekeznek megtörni, ahol párbajtőrözőkkel

való vívásban szélesíthetik repertoárjukat az öttusázók. Ezekben a táborokban a napi 5-6 óra vívás sem ritka, ami megterhelő az idegrendszernek, de majd tavasszal és nyáron kamatozik, amikor a világcupa-viadalokon ehhez képest „csak” 2-3 órát kell vívni nemzetközi mezőnyben.

A különböző időszakokban elvégzett munka jellegét a sportpszichológusnak azért érdemes ismernie, mert teljesen más típusú – esetleges – túledzettségi tünetekkel találkozhatunk egy öttusázónál október-novemberben, mint május-júniusban. Aszerint, hogy az idegrendszeri gátló vagy serkentő folyamatok kerülnek túlsúlyba, *addisonoid*, illetve *basedowoid* túledzettséget különböztetünk meg. Az egyiket levertség, több testi pihenésre való vágy jellemzi, s ezt kimutatja az ébredési pulzus növekedése, míg a másikat nem mutatja ki, azt a versenyző onnan érzékeli, hogy például olyan körülmények között is izzad, amikor máskor nem szokott, légzése felületessé válik, cselekedetei kapkodóak, felszínesek, pontatlanok, hajszoltságérzése van, „túlpörög”, az érzékszervi ingerekre alacsonyabb küszöbértékkel reagál, ezáltal pszichésen is ingerlékenyebbé válhat, a várakozási toleranciája csökkenhet. Ez az edzőtáborok összezárt-ságában, és az állandó rivalizálás közepette konfliktusokat okozhat.

A *túledzettség leggyakoribb okai*: a pihenés elhanyagolása, gyors iramú terhelésemelés, aminek következtében az alkalmazkodás nem szilárdul meg, kényszerpihenők (sérülés, betegség) után a terhelés gyors emelése, nagy terjedelmű maximális és szubmaximális edzések kellő pihenő nélkül, erőltetett technikai képzés bonyolult mozgásokban, kielégítő és aktív pihenő nélkül, a kellőtől több versenyzés az életrend gyakori megzavarásával, edzéskihagyásokkal, egyoldalú edzés, az edzés iránti bizalom hiánya.

Teljesítményt csökkentő tényezők

- Életmód: kevés éjszakai pihenés, rendszertelen napirend, alkohol-, nikotin- és drogfogyasztás, rossz lakásviszonyok (lárma, zaj, zsúfoltság, nem kielégítő fény) szabad idő hiánya, a szabad idő eltöltésének rossz módja, a feszültségoldás hiánya, rendszertelen, hiányos táplálkozás, hajszolt életmód.

- Környezet: a családi kötelezettségek erős, lehetőséget felülmúló száma, feszültség a családban, szerelmi bánat, féltékenység, munkából, tanulásból fakadó túlterhelés, sportellenes családi környezet, túlságosan ingergazdag szórakozások.

- Egészségi zavarok: lázas megbetegedések, gyomor- és bélpanaszok, krónikus vagy gócos folyamatok a szervezetben (mandula-, arcüreg-, homloküreg-gyulladás, petefészkek gyulladása, elhanyagolt fogazat), fertőző betegségek vagy gyógyszerek (pl. antibiotikumok) utóhatásai.

Túledzettség utaló tünetek: fokozott ingerlékenység, értelmetlen szembeszegülés, fokozott veszekedési hajlam, az edzővel való kapcsolat-teremtés hiánya, túlzott érzékenység a bírálatra vagy fokozottan flegmaság, a tettvágy hiánya, kedvetlenség, depressziós tünetek, bizonytalanság.

Túledzettség esetén megváltozik a mozgáskoordináció (görcsösebb mozgás, gátlások, bizonytalanság, a mozgás ritmusának zavarai, hiányos összpontosítás, csökkenő hibajavítási készség), csökken az állóképességi erő, romlik a gyorsasági teljesítmény, csökken a frissesség, a robbanékonyság.

A túledzettség további jellemzői: alacsonyabb színvonalú harci készség, félelem a versenytől, csőd nehéz helyzetben, főként a végrehajtásban, fejvesztettség a küzdelemben, saját taktikai elképzelés feladása, fokozott érzékenység a demoralizáló hatások befogadására, hajlam a verseny feladására.” (Nádori, 1981)

Különösen érdemes odafigyelni akkor, ha a versenyző felhangolt („ide nekem az oroszánt is”) hangulatban van, ilyenkor képesek magukat behajszolni a túledzettségbe, ami után tartós letörés következik. Ugyanez a következménye annak, amikor kíméletlen munkával próbálják elterelni a figyelmüket például egy szerelmi csalódásról vagy egy gyenge verseny-szereplés emlékiről.

A fővárosi öttusázók számára a legnagyobb gyakorlati probléma a közlekedés az edzéshehelyszínek között. (Lengyelországban 1976-ban, Peciak montreáli olimpiai győzelme idején már 17 öttusaközpont működött, Budapesten mindmáig egy sincs.) Hasonlóan körülményes a rendszeres és kielégítő minőségű táplálkozás megszervezése. Nem egy közülük egész évben csak az edzőtáborokban eszik meleg ételt, gyümölcsöt. A hiányos táplálkozás pedig megnyilvánulhat mind fizikai, mind pedig pszichés tünetekben.

Öttusában nagy vonalakban az év hagyományos négyidőszakos (tisztá felkészülés, vegyes felkészülés, versenyidőszak és átmeneti időszak) felosztását tapasztalhatjuk. A versenyidőszak általában egy hazai fedett pályás nemzetközi versennyel kezdődik, amely még nem válogat a jelentősebb világversenyekre, de jelzésértékű mind a sportoló, mind a szakvezetés felé, hogy hol tart a versenyző a fizikai, technikai és mentális felkészülésben.

Március végétől június közepéig általában lezajlik három-négy világkupaverseny, amelyeken a magyar versenyzők kisebb csoportokban vesznek részt. Általában két-három jelentős nemzetközi megmérettetésen, világkupán kap bizonyítási lehetőséget minden versenyző arra, hogy helye van-e a nyárra kialakuló Európa-bajnoki, majd világbajnoki csapatban. Egy Eb-n, vb-n három azonos országbeli versenyző alkothat egy csapatot, egy pedig egyéni indulóként vehet részt. Az egyéni és egyben

csapatversenyt követi a váltó, amelyet a helyszínen jelöl ki a kapitány az ott lévőkől aszerint, hogy ki milyen formában van, és hogyan képes társaival együttműködni.

A válogató jellegű világkupaversenyen a magyar versenyzőnek a másik magyar a legnagyobb ellenfele, mert ő az, akinek eredménye a saját teljesítménye mellett befolyásolja az Eb-re, vb-re való kijutást, részvétel esetén az értékes „csapatba kerülést”. Az a tény, hogy egyéni szereplésük során egymás ellenfelei, csapatban és váltóban pedig összehangolódást igényelve egymásért is küzdenek, egymás iránt ambivalens viszonyulásukat megerősíti.

Az első világkupa előtt az induló versenyző feszültsége óráról órára nő, körülbelül fél év szünet után ez jelenti az első valódi „téthelyzetet”. Ilyenkor megszorodhatnak az edzéseredményekről beszámoló sms-ek, e-mailek, jelentéktelennek tűnő telefonhívások vérképpel, sporteszközzel, felszereléssel kapcsolatban, melyeknek tudattalan célja annak provokálása lehet, hogy megnyugtassuk vagy bízassuk őket. Hisztériás vonásokkal rendelkezőknél eleinte „titokzatos” hőemelkedéssel, hányással, hasmenéssel is találkozhatunk, de ha jól dolgozunk, a versenyző rövidesen örömmel fogja várni azt, hogy végre megmutathassa, mennyit fejlődött az elmúlt időszakban.

A pszichológiai felkészítés kezdeti szakaszában még gyakran hallhatjuk a versenyzőktől: „most jól kell mennem, jól kell szerepelnem!”, „ezt muszáj jól megcsinálnom!”. Ezek a gondolatok blokkolóan hathatnak, megemelhetik a vérnyomást, ronthatják a mozgáskoordinációt, megkeményíthetik az addig laza izmokat, görcsössé, beszűkültté tehetik a gondolkodást, a mozgást, elveszik a sport lényegét: a mozgás örömet, a passzióból való időtöltés színezetét, a játékosságot, egyszóval magát a sportolást kényszermunkává redukálják, ezzel szinte törvényszerűen előidézik a kudarcot. Ilyenkor meglepődnek, ha alákérdezünk annak, miért is „kell”, vagy miért is „muszáj”. Először ellenérzéssel vegyes döbbenet ülhet ki az arcukra: „Hát azért jöttem én sportpszichológushoz, hogy lebeszéljen a sikerről?! Hiszen mind az apám korábban, mind az edzőim éveken át arra tanítottak, hogy a jó eredményt akarni kell. „Addig kérdezhetünk ennek alá, amíg indirekt módon rá nem vezetjük a sportolót arra: ez az ő választása. Azért teszi, amit tesz, mert ő az, aki ezt akarja, neki van ehhez kedve, ő szereti ezt az életmódot, ő az, aki vágyja a jó szereplést. Ez a felismerés felszabadítja a jó szereplés külső kényszere alól, és azt saját belső indítékká, motívumává változtatja (NLP-technika: a kényszer szándékká változtatása) (O'Connor, Lages, 2006).

Amikor a sportoló kijut egy nemzetközi versenyre, és megijed a nemzetközi porondon való megmérettetéstől, megkérdezhetjük, van-e a versenyzőtársai közül valaki, aki szintén azzal a céllal indult a válogató-

versenyeken, hogy ki akar jutni, de neki nem sikerült. Mit volt képes teljesíteni, azt hogyan, milyen tulajdonságai birtokában, amiért épp ő mehet? Ezzel rávezetjük, hogy egy örömteli célt már elért: ő ott lehet a korábban még vágyott nemzetközi versenyen. (NLP time-line technika, illetve resource kombinációja.) Azt is érdemes megkérdezni mielőtt kiutazik a megmérettetésre, hogy hol lenne e verseny helyett szívesebben. Némi gondolkodás és néhány vicces ötlet után a sportoló többnyire leszögezi, hogy azon a versenyen, ahová épp menni készül. Ezáltal megélheti azt az érzést, hogy már az is jutalom, hogy felszállhat a repülőre. Ilyenkor jelenik meg az „aha” élményt követő mosoly az arcukon, és áll össze a kép, hogy mire ment ki ez a szokatlan kérdezősködés, mi pedig megerősítést kapunk arra vonatkozóan, hogy milyen hasznosak is az NLP egyes módszerei a sportpszichológiában, jelen esetünkben például a reframing, azaz az átkeretezés.

Érdemes módosult tudatállapotban felidézni azt, hogy a korábbi sikeres versenyein mit csinált konkrétan a cselekvés szintjén jól, valamint azt, hogy milyen érzéssel járt a jól megcsinált cselekvéssor és az azt követő siker (NLP resource = forráskeresés), kik azok, akik vele vannak, gondolkodni rá, szurkolnak neki (dísztribünteknika).

Veszélyt rejt magában a soron következő verseny alkalmával, amikor a versenyzők egy jól teljesített viadal után hajlamosak elfelejteni, hogy az előző sikeres próbatétel milyen komoly erőfeszítést, esetlegesen fájdalmat vagy fegyelmezett magatartást, jó koncentrációt igényelt.

A sikeres verseny után következő első megmérettetés előtt különösen fontos, hogy a jól teljesített versennyel együtt járó erőfeszítéseket, fájdalmakat, koncentrációt is felidézzük, mert legtöbbször utólag könnyűként tartják nyilván emlékezetükben azt, ami sikeres volt, és meglepődnek akkor, ha a rákövetkező verseny koncentrációs vagy fájdalomlelküzdő erőfeszítést kíván. Amikorra pedig ezt előzetes ráhangolás nélkül észlelik, és ez tudatosul, gyakran már elkéstek.

Dilemmát okozhat a pszichológusnak, hogy egy jól sikerült versenyt követő eufóriában meddig hagyhatja bent a versenyzőt. Az eufória felhangolt, hipervigil-hypotenax állapotában (pl. lövészetben és lovaglásban) nehéz elégséges koncentrációt elérni.

A nagy koncentrációt igénylő versenyeket gyakran kiürült állapot követi, sokszor hetek kellenek ahhoz, hogy a versenyző újra motivált állapotba kerüljön, az ő szavaikkal élve, „harapni” akarjon a versenyen. Ezt a versenynaptár tervezésekor kevesen veszik figyelembe.

Hasznos dolog a versenyzőt megtanítani a CSAI-2 teszt értékelésére, és ezáltal egy önszabályozó módszert adni a kezébe, amihez távollétünkben bizalommal fordulhatnak. A CSAI-2 önértékelési lap segítségével a versenyző tisztába jöhet azzal, vajon a *szomatikus* vagy a *kog-*

nitív szorongása magas-e, illetve megfelelő-e az önbizalma. Ha a szomatikus szorongása magas, alkalmazhatja az autogén tréninget vagy más relaxációs módszert, ha a *kognitív*, érdemes végiggondolnia a másnapi számokat: melyikben milyen célformulával fogja előhívni a jó működést, illetve mentáltréningben végigmehet a versenyszámokon, este órarendszerűen leírhatja a másnapi teendőit. Ha az önbizalma alacsony, felidézheti korábbi versenyeiből számonként a legsikeresebbeket, készíthet leltárt erősségeiből, jó versenyzői tulajdonságaiból, illetve feljegyezheti, átismételheti a jó működést elősegítő célformuláit.

Fontos felhívni a figyelmet arra, hogy a megváltoztathatatlan körülményeken való mérgelődés, dühöngés nagymértékben rontja a figyelmi teljesítményt, illetve az, ha a versenyző hamarabb elkezd ünnepelni magát, mielőtt átfutott volna a célvonalon. Ezeket a lelki jelenségeket szükséges észrevenni, magában tudatosítani és megváltoztatni, mindezt a másodpercek tört része alatt. A versenynap esetleges negatív vagy meglepően pozitív fordulatai közben szerencsés felidézni a kapitány szavait: „A kupát csak este osztják!”, azaz a verseny utolsó másodpercéig van még lehetősége arra, hogy javítson eredményén, illetve szükséges, hogy a megmérettetés végéig megőrizze a jó koncentrációt.

Versenyszámonkénti sajátosságok

Vívás

A vívás egy találatig megy és mindenki mindenkivel megmérkőzik selejtező csoportjából, illetve a döntőben egyaránt. Öttusázó klienseinktől gyakran hallhatjuk a következő kifejezéseket beszámolóik során, amelyek pontos ismerete nélkül is jól lehet velük dolgozni, de hitelesebbek reakcióink, ha tudjuk mit jelentenek. Ilyenek például a különböző állások, helyzetek, amelyekből a vívói cselekvés indul (kvart, sixt, szekond, szerkl), a párbajtőrben különös jelentősége van a vonali pengehelyzetnek is (alsó, felső vonal). A meghívások azok a pengehelyzetek, amelyekkel találati felületet mutatunk az ellenfélnek azzal a szándékkal, hogy támadásra csábítsuk.

A fegyvernem terminológiájának gyakran használt elemei még az átmenetek, a szúrások, a hárítások, a közbetámadások, a feltartó szúrások, a kötések, az átvitelek, az ütések, a kitérő szúrások, a cselek, a kettős cseletámadások, az ismétlő közbetámadások, a második szándékú támadás és a cseles közbetámadás.

A vívás rajtkész állapota versenyzőnként változó, de az alapos bemelegítés, a leggyakrabban használt akciók mentáltréningben való átismétlése elősegíti a ráhangolódást. Gyakori probléma, hogy versenyen a meg-

szokott hazai ellenféllel melegít a versenyző, és ez nem ad számára kellően erős figyelemfelkeltő ingert, nem segíti elő az arousalszint szükséges mértékben emelkedett állapotát. Ilyenkor az első asszók eredménytelenül úsznak el, ami jelentős pontvesztésben jelentkezik majd a „végső elszámolásnál”.

Az autogén tréning „homlokhűvös” gyakorlata elősegíti a tiszta fejű, racionális, a mozgássor jó kivitelezését elősegítő állapotot, gondolkodást. Fontos, hogy a versenyzőnek legyen elképzelése arról, hogy milyen szándékkal áll a pástra a különböző stílusú ellenfelekkel szemben.

A közönség kizárásához ajánlható a sötétített üvegű, kb. 3-5 m hosszú cső gyors imaginációja, amelyben az egymással vívó ellenfelek mozognak előre-hátra, és a csőben jól látható megvilágításban (NLP switch-technika) van az ellenfél, vagy a nézőteret sötétítjük el, és csak a pástot világítjuk meg (figyelembe veendő: extraverzió, exhibicionista hajlam, illetve introverzió, vágy az elbújásra, valamint kontraindikált a cső imaginációja a klausztrofóbiánál).

Napközben fontos figyelmet fordítani az elégséges hígítású izotóniás folyadék bevitelére, mert a hidratált állapot elősegíti az idegrendszer érzékenységét, a tiszta látást és általában az ingerületek felvételét, továbbítását. Vívásnál ez különösen hasznos, másrészt még kimerítő nap vár a versenyzőre, ezért az „elszomjazás” a vívást követő számokban is megbosszulhatja magát. Ajánlható, hogy azelőtt igyon a versenyző, mielőtt szomjúságot érezne (gyakran, keveset).

Speciális probléma jól vívó, hisztériás vonásokkal rendelkező személyiségnél, hogy az ellenfél találat esetén, vagy ha nem kap meg egy általa bevittnek gondolt találatot, a frusztráció regresszív viselkedést, agressziót, hisztériás reakciót vált ki belőle. Előfordulhat, hogy nem tud elszakadni az asszó értékeléstől, pedig a következő ellenfele már készülődik ellene. Ebben a helyzetben ismét szerepe van az önészlelésnek, és a megfelelő célformula megtalálásának, amellyel „történelemmé nyilvánítja” a megmászhatatlant és felszabadítja tudatát a soron következő asszóra.

Nárcisztikus gondolkodás kialakulásának „előszeleként” értelmezhető, ha a korábban vívásban már jó eredményeket elért versenyző felosztja a mezőnyt veszélyes és veszélytelen ellenfelekre. Ez a gondolkodás szinte kivétel nélkül megbosszulja magát. Ha elképzeltetjük a versenyzővel, hogy megjelöli például piros bélyeggel a veszélyes ellenfelet és kékkel a veszélytelen, utólag visszanezve az asszók sorozatának eredményére, kiderül, hogy 70-80%-ban ki kell cserélni a bélyegeket. Akit ugyanis pirossal bélyegzett, arra odafigyelt és megfelelő éberséggel állt fel vele szembe a pástra, akit lenézett és kékkel bélyegzett, a behozott nyugalom nem segítette elő az elégséges arousalt a győztes találat

bevitelére. Ennek tudatosítása a bélyegszimbólummal hatásosnak bizonyult.

Úszás

Az úszás távja felnőtteknél 200 m, úszásneme kötetlen stílus, de mindenki a gyorsúszást választja, mert ebben az úszásnemben lehet a legjobb időeredményt elérni. Fontos, hogy a versenyző az alaptechnika elsajátítását követően a finom koordináció éveit alatt találjon rá arra a gyorsúszótechnikára, ami az ő alkati sajátosságainak, vízfekvésének a legmegfelelőbb. A versenyzőnek legyen élettanilag helyes elképzelése arról, hogy milyen irambeosztással fogja végigúszni a versenytávot, ez váljon automatikussá az edzések során, valamint legyen automatikusra begyakorolt jó rajtja és bukófordulói. A technikai elemek megtanulását, az irambeosztás automatizálását, a mozgássor pontosságát, dinamikai hatékonyságát mentáltréninggel is elősegíthetjük. Minél több részlet automatizált, annál több pszichés energia marad fenn az elfáradás, a savasodás okozta fájdalom legyőzésére, a saját versenytaktika végrehajtásának kontrollálására.

Úszásban a versenyző sikerességének alapja a veleszületett magas színvonalú oxigénfelvevő képesség [$VO_{2max}(ml)/testtömeg(kg)$], a fiatal korban elvégzett megfelelő mennyiségű edzőmunka, a felnőttkorhoz közeledve az emeltebb intenzitású edzések, az alkati sajátosságok (magasság, vízfekvés), a behatárolt mértékben fejleszthető képességek (pl. a megfelelő szintű erő, a hajlékonyság, valamint a gyorsúszás technikájának, a rajtfejesek, bukófordulók) megfelelő, készségi szintű tudása.

Lovaglás

A lovaglásnál a szabadban 350 m-en, fedett pályán 300 m-en elhelyezett 12 akadályt kell hibátlanul teljesíteni egy percen belül a maximális 1200 pont eléréséhez.

A lovaglás teljesítményében kétszeresen is megjelenhet a versenyző lelkiállapota, tekintettel arra, hogy a ló nagyon érzékeny állat, és azonnal reagál lovasa mozgásban megnyilvánuló lelki dinamikájára, átveszi tőle vagy ellenáll neki, mindenesetre kettejük egyénisége és pillanatnyi lelkiállapota valamilyen módon interferál. Az állat válaszol a szár határozott vagy határozatlan kezelésére, a test súlypontjának áthelyezésére, az áthelyezés sebességére, a comb szorításának erejére, a sarkantyúzásról és pálcázásról már nem is beszélve...

A pálya biztonságos és eredményes teljesítése pontos térbeli helyzetészlelést igényel, valamint képességet, illetve megfelelő lelkiállapotot

gyors és határozott döntések sorozatának meghozatalára. Tekintettel az ugratás veszélyeire, itt életbe-egészségbe vágó lehet, hogy a versenyző relatíve pihent állapotban, lelkileg kiegyensúlyozottan vegyen részt a lovas edzéseken, illetve a versenyeken. Mindezt elősegíthetjük például a „dobozolás” technikájával, amikor a sportoló relaxált állapotban a körülhatárolt problémát mintegy belehelyezi hátizsákjába, beteszi azt a lovardai öltözőszekrényébe, bezárja és sorra veszi, tudatosítja, mi is éppen a dolga a lovas pályán. Az edzés-versenyzés után újra előveheti a problémát, ha akarja. Ennek a technikának készség szintű birtoklása fontos ebben a sportágban, de külön feladat a versenyző önészlelését fejleszteni, felismertetni, mikor van olyan lelkiállapotban, hogy ezt szükséges alkalmaznia, anélkül, hogy megijesztenénk.

A gyakran előforduló, egyes versenyzőkre jellemző elvétések (pl. az ugrás távolságának hibás megválasztása vagy hezitálás, illetve a pálya középvonálának ki nem lovaglása, levágása, döntésképtelenség) okaival is szükséges foglalkoznunk.

Freud *A mindennapi élet pszichopatológiája* című könyvében több lovasbaleset háttérének mélylélektani okait is vizsgálta. Idevágnak arról a rómairól írt sorai, aki azért állt el napi vállalkozásától, mert kilépve házából, megbotlott annak küszöbén: „...ennek a megbotlásnak bizonyítania kellett számára, hogy valami kétség, valami ellenáramlat működik benne, melynek ereje a cselekvés végrehajtásának pillanatában csökkenthetné szándékának erejét. A teljes sikerben ugyanis csak akkor lehetünk biztosak, ha valamennyi lelki erőnk egységesen törekszik a kívánt cél felé.” (Freud, 2006)

A 12 akadály sorrendjének megjegyzéséhez a pálya helyes sorrendben történő végigjárása, és az akadályok, forduló homokba való lerajzolása több évtizedes hagyomány.

Az elmélyült rajzolás is előidéző alkalmas tudatállapotot, amely elősegíti a megjegyzést, de még hatékonyabb, ha a sportoló a lósorsolás után a pálya gyors, rövidített mentáltréningben való végiglovaglásával ha mód van rá, a ló képességeit is figyelembe véve rögzíti a pálya vonalát, a helyes elugrási távolságokat, az egyenes szakaszok sebességét, az íveket, fordulókat, az ugrások magasságát, a pontos érkezéseket, egészen a célvonalon való átfutásig.

A pályára való belovaglás előtti izgalomban a versenyzők beszámolói szerint nagyon hatásos a többszöri hosszú kilégzés (kb. háromszorosa a belégzés idejének), valamint az AT „homlokhűvös” gyakorlata, amely megnyugtatja őket és világosabbá teszi gondolkodásukat. A fő versenyekig ezeket a gyakorlatokat hasznos készség szintre fejleszteni.

Gyakori hiba az utolsó két akadály verése, amikor odáig hibátlanul ment a versenyző. Ilyenkor már az erős koncentrációtól elfáradhat az ideg-

rendszer, fellazulhat a figyelem, előreszaladhat a gondolkodás, a versenyző már ünnepelné sikeres lovaglását, és akkor történik a hiba. Fontos tehát megtanítani a versenyzőt arra, hogy a cél előtti utolsó akadályoknál fókuszáljon pillanatnyi tevékenységére.

Combined

A kombinált versenyszám az új szabály szerint 20 m futás után lövészet (öt céltábla eltalálása), 1000 m futás, lövészet, 1000 m futás, lövészet, majd újra 1000 m futás.

A lövés összetevői, melyek egymástól függetlenek: tartási képesség, a célzási idő, a célzómozgás függőleges összetevője, a 10-esen belüli tartás, a súlypont (COG), a 8-ason belüli tartási képesség az elsütést megelőző időszakban. A lövést meghatározó legfontosabb összetevők: a célzó mikro-mozgások minősége, a COG, a relatív elsütési érték (RTV) és a szorongás szintje. A faktoranalízis független szorongási faktort mutatott.

A jó lövés függ a 8-as céltáblakörön belül való jó tartás képességétől, a minél alacsonyabb szomatikus szorongástól és a minél kevesebb szünettől a lövések között (ritmuslövés jó). Kimutatható kapcsolat van az önértékelés és a lövészeredmény között: magas pillanatnyi szorongási érték rossz tartási képességgel társul ($p < 0,05$), magas szomatikus szorongás alacsony tartási képességgel jár együtt ($p < 0,05$), a magas önbizalom párhuzamosságot mutat a jó elsütési értékekkel. Az életkor változásával nem változnak szignifikánsan a szorongást jelző paraméterek.

A 8-ason belüli tartás képessége önmagában 50%-ban meghatározza a jó eredményt 79%-ban a jó eredmény záloga, ha a 8-ason belüli tartási képesség alacsony szintű szorongással jár együtt. A jó eredményt 91%-ban képes meghatározni az előbb felsorolt két komponens, amennyiben a lövés jó időzítésével és a szünetek jó beosztásával jár együtt.” (Lénárt, 2002. 108.)

Gyakori probléma egyes öttusázóknál, hogy nem merik optimális időben elsütni a fegyvert, addig tartják, amíg a tartóizmok elfáradnak, valamint gyakran jelentkezik olyan abszurditás, hogy úgy érzik, versenyen az elsütő billentyű meghúzásához többszörös erőre van szükségük, mint edzésen. Előfordul az is, hogy mozgásképtelennek, merevnek érzik ujjaikat. Ezek a problémák egyéni, analitikus szemléletű feltárást és feldolgozást igényelhetnek (pl. van-e valamilyen elszakadási trauma a hátterben, ami miatt a versenyzőnek az átlagosnál nagyobb nehézséget jelent a tárgy elengedése).

Az új, kombinált versenyszám lebonyolítási rendszere mindehhez más típusú megoldandó pszichológiai feladatokat hozott a lövészetrel kapcsolatban. A combined rendszerű versenyzés megtanulásának megkönnyí-

tésére szerencsés átgondolni és mentáltréninggel automatizálni a lassítás-megállás technikáját, a stabil lövőhelyzet (lábak, törzs helyzete) gyors megtalálását. Érdemes foglalkozni azzal is, hogy a sportoló milyen célformulával, mikor nyugtatja le magát és kapcsol át a nyugalmat, higgadságot igénylő lövészet részleteire, majd hogyan hajt végre egy lövést jól, hogyan találja meg az 5-ös lövéssorozat lendületes ritmusát, a légzés hozzárendelését. A versenyzőnek tudnia kell, hogy számára milyen a három 1000 m lefutásának optimális irambeosztása.

Az önkontrollt elősegítő beszéd kidolgozásához megfigyeltethetjük, lejegyeztethetjük a kombinált versenyszám végrehajtása közben jól össz-tönző és a higgadság megőrzését elősegítő gondolatokat.

Eleinte különösen fontos a feladatok elhatárolása egymástól, így a „mi éppen a dolgom?” kérdés hangsúlyt kap. Fontos, hogy a sportoló figyelmének fókuszát a saját tevékenységén tartsa. Ha a fókusz elterelődik, minél hamarabb vegye észre, és terelje vissza az aktuális mozgulatsorra (fókusz a fókuszon!).

Gyűjtethetünk asszociációkat arra a kérdésre, hogy mit jelent a sportoló számára lassítani a tempón, mit jelent megállni, elszakadni az addigi tevékenységtől, elindulni, átkapcsolni. Könnyen elképzelhetjük, hogy a versenyzőnek eleinte milyen nehézséget jelenthet a közönség hangos értékelése mellett pontosan lőni.

Mások jelenléte gyarapítja a teljesítményt, ha a személyek jól elsajátított feladatokkal foglalkoznak. Ugyanakkor mások jelenléte csökkent teljesítményhez vezet, ha a személyek nehéz feladatokkal birkóznak meg. Tehát a közönség jelenléte felerősíti a domináns válaszokat. A domináns válasz az, amely uralkodó vagy elsődleges a személy válaszpertoárjában egy adott ingerhelyzetben. Elmélete szerint a közönség arousal (idegrendszeri állapot) változást hoz létre a személyekben, növeli aktivációs szintjüket, azaz növeli az általános hajtóerőt (drive-ot). Mások pusztán fizikai jelenléte elég ahhoz, hogy arousal-fokozódást indukáljon a személyekben. Egyes szerzők szerint a másik jelenléte tanult, nem pedig veleszületett válasz. A közönség az értékelés elvárását hozza magával. Mások jelenléte zavaró ingerként hathat, s ez konfliktust idéz elő az aktuális feladatra fordított figyelem és a zavaró ingerekre fordított figyelem között, ami kétféleképpen hathat a feladatteljesítésre. Egyrészt a zavarás mindig teljesítménycsökkenéshez vezet, egyszerű és bonyolult feladatoknál egyaránt, másrészt a válaszkonfliktus által kiváltott drive-növekedés serkenti a teljesítményt egyszerű feladatoknál és visszafogja bonyolult feladatoknál (Nagy, 2002).

A versenyzőknek az is új kihívást jelent, hogy lövészetük végrehajtása közben ellenfeleik folyamatosan mozgásban vannak körülöttük, és ha

nem a saját dolguk végrehajtásának mikéntjére figyelnek, könnyen elterelődhet a figyelmük, különösen akkor, ha az mozog a közelükben, akikkel leginkább rivalizálnak.

Egy Európa- vagy világbajnoki válogatóversenyen elsősorban a hazai vetélytárs tevékenysége tereli el leginkább a figyelmet. Veszélyes a helyzet, amikor a hazai ellenfél már lelőtte az utolsót és elindul, a mi versenyzőnknek pedig még van lövése. Ilyenkor úgy érzi, hogy minél hamarabb szeretne utánaindulni, és a figyelmét az elfutó ellenfél szinte elviszi magával. Ezért ronthat és hosszú büntető másodperceket tölthet a lőállásban, ami még erősen frusztrálja is. A helyzet kialakulása ellen ajánlható célformula az utolsó lövés előtt a „még lövök!” – előzetesen tudatosítva azt, hogy akkor van lehetősége a leghamarabb utánaeredni, ha minél hamarabb megsemmisíti az utolsó táblát is, tehát a pontos lövészettel váltja ki a futáshoz az engedélyt, úgy, mint amikor például jegyet lyukasztunk a metró bejáratánál, hogy utazhassunk. Az ellenfelekkel való versengés gondolata helyett a többségnél jobban beválik, ha a versenyző csak a saját dolgának helyes végrehajtásával foglalkozik.

Pihenőnap

A hatodik és cseppet sem lényegtelen „tusa” a selejtező és a döntő közötti pihenőnap. A jól sikerült selejtező utáni napot a versenyzők egy része úgy éli meg, mintha már túl lenne a versenyen. A bejutás tudata az egész napos megfeszített idegi és fizikai munka után egy kiürüléshez hasonló állapotot hozhat létre, amely nem segíti elő sem a regenerálódást, sem a mentális felkészülést a következő napra. A figyelem szétszóródhat. A döntő napján elkövetkezendő feladatok, az újabb koncentráció és fájdalomtűrés szükségessége ezért meglepetésszerűen érhetik őket.

Mind az edzők, mind a pszichológus számára megoldásra váró feladat, hogy a regenerálódást aktív módon elősegítő, de a feladattudatot szinten tartó munkát adjon a versenyzőknek.

Irodalom

- Freud, S.(2006): *A mindennapi élet pszichopatológiája*. Gabo Kiadó, Budapest.
- Nádori László (1981): *Edzésméлет*. Sport, Budapest.
- Lénárt Ágota (Szerk.) (2002): *Téthelyzetben*. OSEI, Budapest.
- Nagy Sándor (2002): Szociálpszichológiai jelenségek a sportban. In Lénárt Ágota (Szerk.): *Téthelyzetben*. OSEI, Budapest. 118-128.p.
- O'Connor, J., Lages A., (2006): *NLP tréning*. Bioenergetica Kiadó, Budapest.

A LABDARÚGÁS SZAKMAI ELITJE A SPORTÁG HELYZETÉRŐL, FEJLŐDÉSI LEHETŐSÉGEIRŐL

The current situation and future opportunities of Hungarian football: A wiew from the experts

- **Vincze Géza¹**
- **Bognár József²**
- **Csáki István²**
- **Géczi Gábor³**

¹ Önkormányzati képviselő, Budapest XII. kerület
Simmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,

² Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék

³ Sportmenedzsment és Rekreáció Tanszék

Összefoglaló

A szerzők célja az volt, hogy feltárják azokat a tényezőket, amelyek a magyar labdarúgás hanyatlását okozták. Mélyinterjú formájában a sportág vezetőit és elismert szakembereit kérdezték meg a magyar labdarúgás jelenlegi helyzetéről (N=17). A megkérdezettek között voltak korábbi szövetségi kapitányok, egykori és jelenlegi MLSZ-vezetők, NB I-es vezetőedzők és „élő legendák” is. Az eredmények alapján elmondható, hogy 1) az utánpótlás-nevelésre a jelenleginél jelentősen nagyobb hangsúlyt kell fektetni; 2) a labdarúgás megismertetését és megszerettetését az általános iskolában, a testnevelő tanárookra alapozva kell megoldani; 3) kiemelkedő jelentőségű a technikai alapok elsajátítása és a megfelelő számú mérkőzésjáték. A magyar labdarúgás hanyatlásának okai: a sportág vonzereje csökkent, a létesítmény- és eszközfeltételek színvonala alacsony, a szakemberek helyzete nehéz, az egyesületek között működő közvetítő mechanizmusok rosszul működnek, valamint a futball és más társadalmi alrendszer közötti közvetítő mechanizmusok nem mindig működnek hatékonyan.

Kulcsszavak: magyar labdarúgás, utánpótlás-nevelés, tehetséggondozás, kiválasztás.

Abstract

The goal of this paper is to explore those factors that initiated the decline of Hungarian football. Leaders and experts were interviewed about the current situations and future opportunities of football (N=17), including former national team captains, leaders of the national associations, successful team coaches and football legends of our country. According to our findings, there are three major issues that need more attention: 1) more emphasis is needed on youth sport, 2) physical education teachers need to be the key players in helping youth being motivated towards football and 3) skill foundations and game opportunities should be of higher importance. From our in-depth interviews it is evident that football lost its popularity, there are not sufficient quantity and quality of facilities in the country, coaches have major difficulties in the course of their work, no useful mechanisms among clubs and teams and also social aspects and football.

Key-words: Hungarian football, youth development, talent development, selection.

Bevezetés

A labdarúgás helyzetével és fejlesztési lehetőségeivel foglalkozni mindig aktuális téma, hiszen ez a sportág világszerte tömegeket mozgat meg, olyan népszerű, hogy szinte minden ember ismeri. Hazánkban a sportág nagy és dicsőséges múlttal rendelkezik. A Magyar Labdarúgó Szövetség (MLSZ) 1901-es megalakulása óta két világbajnoki ezüstérmet, egy kontinensbajnoki bronzérmet és három olimpiai aranyérmet szerzett a nemzeti válogatottunk. Ebben az időben a legtöbb Európa- és világbajnokságra kijutott nemzeti csapatunk, az utolsó ilyen szereplésünk 1986-ban, Mexikóban volt. Ezt követően eltelt egy negyed évszázad úgy, hogy a selejtezőcsoportokból rendre nem sikerült továbbjutnunk.

A honi labdarúgás színvonala évről évre egyre romló tendenciát mutat, aminek oka lehet többek között a társadalmi-gazdasági helyzet, a nem megfelelő szemlélet, a minőségi utánpótlás hiánya, a szakemberképzés és továbbképzés helyzete, az eszköz- és feltételrendszer hiányosságai, illetve az informatika rohamos fejlődése. Hosszan lehetne sorolni azokat a tényezőket, amelyek befolyásolták és befolyásolják a magyar labdarúgás színvonalának csökkenését.

Ma már egyértelműen látható, hogy nem volt konstruktív felfogás az, hogy a „grundok” elegendő merítési bázist biztosítanak a hazai labdarúgás számára. A sportág vezetői rájöttek arra, hogy a minőség növelése érdekében nagyobb hangsúlyt kell fektetni az utánpótlás korosztályok

fejlesztésére (Vincze, 2008), mind anyagi, mind szakmai szempontból a tehetségek kiválasztására és magára a tehetséggondozásra (Révész és mtsai, 2005). Fontos, hogy a kiválasztást végző szakemberek szubjektív véleménye mellett különböző folyamatos fizikai, pszichológiai, élettani és testösszetételi méréseken is átessenek a fiatal, utánpótláskorú labdarúgók (Trzaskoma-Bicsérdy, Bognár, Révész, 2006). Továbbá kiemelt jelentőségű, hogy a fiatal játékosok ne fizikai megjelenésük és kapcsolatrendszerük, hanem képességeik, készségeik és hozzáállásuk alapján legyenek kiválasztva (Orosz, Bíró, 2009).

A kiválasztás során a biológiai életkort is figyelembe kell venni, ami sok esetben megtévesztő lehet. Egy angliai futballakadémia játékosait vizsgálva megállapították, hogy az edzők azokat a játékosokat favorizálják, akik biológiailag érettebbek és ez a megállapítás a kapusok, valamint a védőjátékosok esetében még inkább jellemző (Reilly, Williams, Richardson, 2003). Frenkl (2009) kiemeli, hogy a biológiai életkor igazi csapda, a fiataloknál szoros statisztikai összefüggés van az életkor és a motoros teljesítmény között.

A tehetséges labdarúgó kiválasztásánál számos tényezőre oda kell figyelni. Bognár és munkatársai (2006, 2009) a tehetség meghatározására irányuló kutatásukban leírják, hogy a tehetség jellemzői általánosságban a mentális, a pszichológiai, a fizikai, a testi és motoros megfelelésben, a játékolvasásban, illetve a játékgügyességben testesül meg.

A sportág tekintetében az egyik leglényegesebbnek tűnő tényező a labdarúgás tömegbázisának megteremtése, majd ezt követően a tehetségek kiválasztása és magas színvonalú fejlesztése, menedzselése. Az akadémiai rendszer nagyszerű eszköz a magyar labdarúgás fejlődése szempontjából, talán ennek is köszönhető, hogy az elmúlt években a hazai labdarúgás fejlődött, nemzeti válogatottunk egyre előrébb kerül a FIFA ranglistáján. Azonban addig nem beszélhetünk egyértelmű sikerről, amíg nemzeti válogatottunk és NB I-es csapataink nem érnek el komoly sikereket a nemzetközi porondon. Azaz, a továbblépés érdekében fontos lenne mielőbb kijutnunk egy Európa- vagy világbajnokságra, vagy egy-egy klubcsapatunknak komolyabb helyezést elérni az Európa Ligában vagy a Bajnokok Ligája küzdelmeiben.

Mindezek alapján jelen kutatásunk célja, hogy megtudjuk a hazai labdarúgás elitjének a véleményét a sportág jelenlegi helyzetéről és fejlesztési lehetőségeiről. Munkánk során elsősorban a rendszerváltozás óta eltelt időszakra helyeztük a hangsúlyt, bár az előzményekre is igyekeztünk figyelmet szentelni.

Anyag és módszer

Minta

A mintaválasztás fontos szempontja volt, hogy a sportág elfogadott, eredményes és közzismert szakemberei kerüljenek be. Ennek alapján a következő mintát (N=17) választottuk ki:

- a sportág kilenc meghatározó szakembere (mind NB I-es edzők, volt szövetségi kapitányok);
- öt fő volt és jelenlegi MLSZ-vezető, akik meghatározó szerepet játszottak a sportág fejlődésében és
- három élő „legenda” (Szepesi György, Buzánszky Jenő és Albert Flórián*).

A mintaválasztás során lényeges szempont volt az évtizedes tapasztalat, illetve a sikeres edzői múlt. Így több jó nevű szakembert, szövetségi kapitányt, mesteredzőt, olimpiai bajnokot sikerült megszólaltatni. Tudatosan választottuk interjúalanyul az MLSZ-vezetőket (egy főtitkár és elnökök), akik sokirányú tapasztalataik révén sok lényeges, a média és a társadalom számára nem nyilvános információval tudtak szolgálni. A „legendák” ma is elismertek a szakmában, ma is tevékenyen részt vesznek a sportág mindennapjaiban.

Adatgyűjtés, adatfelvétel

A vizsgálat során mélyinterjút alkalmaztunk, mely olyan célirányos beszélgetés, amely lehetőséget ad a válaszadónak arra, hogy gondolatairól, nézeteiről és érzéseiről összefüggően beszéljen, azokat részleteiben feltárja (Szokolszky, 2004). A megfogalmazott célok pontos megválaszolása érdekében Miles és Huberman (1994) javaslatainak megfelelően mintegy másfél-kétórás mélyinterjút készítettünk a labdarúgás meghatározó, nagy tapasztalatú, véleményünk szerint nélkülözhetetlen információkkal rendelkező egyéniségeivel.

A mélyinterjúk többségéről hangfelvétel készült, ahol az interjúalany nem járult hozzá, ott jegyzeteket készítettünk. Az interjú kérdéseit és elemzési folyamatát Kvale (2005) és Seidman (2003) javaslatai alapján állítottuk össze. Az interjúk során a labdarúgás problémakörének minél alaposabb megismerésére törekedtünk annak érdekében, hogy a sportág

* Időközben a Ferencváros és a válogatott legendás játékosa váratlanul elhunyt. (A szerk.)

problémáinak megoldásai, jövőjének megrajzolását szolgáló gondolatok, elképzelések és tények érthető módon kerüljenek felszínre.

Adatelemzés

A 90-120 perces beszélgetések a dolgozat első szerzője és a válaszadó személy között négy szemkört folytak, előre meghatározott irányú beszélgetés és pontosító kérdések segítségével. Az interjúk során teljes mértékig az egyénre koncentráltunk, ami lehetővé tette a verbális és nem verbális kommunikáció elemzését, az egyéni viselkedés, a vélemények, beállítódások mély és gazdag megértését.

Az interjúkra háttér-információk gyűjtésével készültünk, mely érintette a különböző dokumentumokat, forrásokat és a sajtóban megjelent információk feldolgozását. A bizalmas, személyes témakörök és tapasztalatok feltárására, illetve a nem normakövető, a szokásostól eltérő magatartási, gondolkodási minták megértésére törekedtünk. A mélyinterjú közben nem gyakoroltunk hatást az interjúalanyokra, nem befolyásoltuk őket a véleménynyilvánításban és hagytuk őket a témáról szabadon beszélni. Az elemzés során általános jellemzőket, mintázatokat és témákat kerestünk, valamint összehasonlítottunk. Ugyanakkor az elemzéssel a mélyebb összefüggésekre és mechanizmusokra igyekeztünk rávilágítani.

Eredmények

Az interjúk során a kutatásban részt vevők részéről hat kiemelkedő tárgykör mentén fogalmazódott meg a rendszerváltás óta eltelt időszak változásainak következménye a labdarúgás utánpótlás-nevelésével kapcsolatban. Ez nem melléleg több helyen egybeesik korábbi tanulmányok tapasztalataival (András, 2003; Freyer, 2004; Szegedi, 2003), azonban a sportág jellegzetességei markánsan megmutatkoztak. Az elemzés során igyekeztünk kiemelni és csoportosítani azokat a nézőpontokat, melyek minden egyes interjúalany esetében felfedezhető volt: a sportág vonzereje, társadalmi integráció, létesítményfeltételek, a szakemberek helyzete, az egyesületek közötti közvetítő mechanizmusok, a sportág és más alrendszerek közötti közvetítő mechanizmusok, valamint az utánpótlás-nevelés.

Vonzeroő

Válaszadóink egyöntetűen megállapították, hogy a sportág vonzereje jelentősen csökkent, aminek legfőbb okai közé sorolható a média és a színvonal.

„Az újságírók szerepét is érdemes lenne vizsgálódás tárgyává tenni. Ma mindenki a külföldieket nézi és hasonlítgat, persze hogy csökken a népszerűség.” (G. J.)

„Egyre kevesebben vannak a mérkőzések nagy részén. A színvonal mellett a belső ügyek és botrányok, verekedések miatt sokan nem akarnak kimenni...” (Sz.Gy.)

Noha még mindig sokan futballoznak Magyarországon, és egy-egy mérkőzést óriási várakozás előz meg, érzékelhető, hogy mind a felnőttek, mind a fiatalok érdeklődése csökkent a sportág iránt. A sportág irányítói és a klubok a felelősei annak, hogy a labdarúgás sajtója jobbra botrányoktól, erőszaktól, „megoldatlan ügyektől” hangos. Ez sokszor még a sportág iránt elkötelezett emberekben is ellenérzéseket kelt.

Társadalmi integráció

Interjúalanyaink kiemelkedő problémának látják, hogy az egyesületeknek rossz a társadalmi kapcsolatrendszere és integrációja. A labdarúgással foglalkozó kluboknak máig sem sikerült megfelelő kapcsolatot kialakítaniuk tagságukkal, bázisukkal, azaz nem tudták elérni, hogy civil szervezetként működjenek. A klubok többsége nem kellőképpen nyitott, működésük a kívüllég számára szinte átláthatatlan.

„Labdarúgásunk helyzetét a hetvenes évek rossz szerződései, ezek szövetségekben és egyesületekben történő gyakorlása tette rosszá, indította meg a lejtőn. Sportdiplomáciánk nem nőtt fel az akkori labdarúgótudáshoz.” (A. F.)

„Valahogy a klubok többsége nem érintkezik a szurkolókkal és ezt nem tehetik meg. Hosszú távon nem működhet így egy magára valamit adó klub.” (V.J.)

Létesítmények

Habár nem tűnik kívülről jelentős problémának, országsszerte sok a kifejezetten rossz állapotú pálya és a jó minőségűek száma is folyamatosan fogyatkozik. A pályakérdés a futballutánpótlás nevelésének egyik legnagyobb problémája.

„Ma nincsenek pályák, gyerekek, nincs társadalmi megbecsülés (...) Megfelelő minőségű pályák és stadionok kellenének, persze pénz nélkül az sem megy...” (G. J.)

A stadionok állapota nagyon sokat árt a labdarúgás népszerűségének, ám a helyzet még rosszabb a fiatalok által is használt edzőpályák számát és állapotát tekintve: ma a gyermek- és ifjúsági futballisták olyan körülmények között edzenek, amelyek a 21. században inkább riasztják, sem mint vonzzák a fiatalokat.

A szakember

A szakemberek helyzete mostoha, a fiatalokkal foglalkozó edzők többsége másodállásban, anyagi javadalmazásért látja el feladatát, ami jelentősen meghatározza a munkamorált, a munkához való hozzáállásukat. Továbbképzésük tartalmilag megoldatlan. Ideális esetben nemcsak a TF vagy az MLSZ dolga lenne, hogy az edzők megismerkedhessenek az edzéselmélet és -módszertan, a táplálkozástudomány stb. friss eredményeivel, hanem (elsősorban) az őket alkalmazó egyesületeknek is. Ez azonban nem megoldott ma.

„Fejjel játsszák a focit és lábbal hajtják végre! A mai edzőknek hiába van teli a fejük elméleti dolgokkal, hiába próbálják a fizikai erőt és az erőnlétet fejleszteni, nem tudják átadni a labdarúgótudást.” (B. J.)

„Azok a szakemberek, akik régen voltak, tudták kiket kell felhozni és nevelni. Többet tudtak régen az edzők a gyerekekről és a szakmáról is...” (N. D.)

„A kilencvenes években, amikor az UEFA-edzőképzés kezdődött, volt egy előrelépés (...) nagyon rövid ideig, de egy előregetett szisztéma, a merev pozíciós játék oktatása és erőltetése később gátja lett a fejlődésnek. Mintegy húsz évvel késett a rendszer oktatása.” (B.B.)

„Korábban (60-as, 70-es, 80-as évek) az utánpótlásedzők tudása komplex, példaadó, emberi volt. A maiak rész- és speciális tudása egyre jobb, de nem tudják a gyerekeket magukkal ragadni.” (Sz.Gy.)

Az egyesületek közötti közvetítő mechanizmusok

A különböző típusú egyesületek közötti közvetítő mechanizmusok kifejezetten rosszul működnek az interjúalanyaink szerint. A klubok közötti együttműködés esetleges, nincsenek szakmai kapcsolatok. Az sem megoldott, hogy a kisebb egyesületeknek is megérje utánpótlással foglalkozni, labdarúgókat nevelni. A szervezett kapcsolatok hiánya, a közvetítő csatornák rossz működése miatt a mintegy 40 000 utánpótláskorú labdarúgó nagy része elérhetetlen a minőségi képzés számára.

„Próbálták az iskolába bevinni a futballt (...) pl. a Góliát (...) de ez régebben csak Angliában valósult meg. Tévedés volt akkor, mert nem volt időszerű, most lett vagy lenne időszerű és az iskola helyén kezelve és azt az elvet kell követni, hogy jó iskolai és egyesületi feltételeket teremtsünk. A szövetség és az iskola meghatározó!” (B. S.)

„Az iskola fontos, de az lenne a jó, ha az iskolák nem a klubokban szereplő gyerekekkel foglalkoznának és villognának, hanem az iskolákban lévő más gyerekeket vonnák be a labdarúgó-nevelésbe, -oktatásba, versenyeztetnék és képeznék őket.” (N. D.)

A sportág és más alrendszerek közötti közvetítő mechanizmusok

Nem minden esetben működnek hatékonyan a labdarúgás és más társadalmi alrendszerek közötti közvetítő mechanizmusok. Több helyen jó kapcsolatokat ápolnak a klubok az önkormányzatokkal és az iskolákkal, de az önkormányzatok sportfinanszírozása még így is sok régióban, településen rendkívül alacsony nivójú. Még inkább megoldatlan az állami szféra szerepvállalása a sportág utánpótlás-nevelésében, de a szféra egészét tekintve is. Kiemelkedő probléma a közvetítő szféra hiánya és elégtelen működése. Az interjúk kapcsán egyértelműnek tűnik, hogy a megfelelő közvetítés és a folyamatos kapcsolat jelentené a hatékony utánpótlás működését, a sportágválasztás fejlesztését és a profi-amatőr kapcsolat optimalizálását.

Utánpótlás-nevelés

Az interjúalanyok válaszai szerint az elmúlt időszakban a Bozsik-program volt az a közvetítő szféra, mely – többek között – épp azt a célt szolgálta volna, hogy a kisebb egyesületekből a legjobbak eljussanak a profi klubokhoz. Egy ilyen mechanizmus csak akkor működik funkcionálisan, ha az mindkét fél érdeke. A profiknak akkor érdeke a szervezett kapcsolattartás kisebb klubokkal, ha megéri nekik játékosokat nevelni, vagyis a labdarúgó-utánpótlás neveléséből valamilyen profitra tudnak szert tenni. A kisebb egyesületeknek pedig akkor érdeke a kapcsolattartás, ha színvonalas játékosnevelésükért valamilyen anyagi ellenszolgáltatásban részesülnek, vagyis „ideális” esetben a játékosmozgás fordított arányú pénzmozgással jár (és nem csak a felnőtt labdarúgók esetében). Tehát a profik és az amatőrök között – miként a gazdaságban – főleg a pénz jelenti a közvetítő mechanizmust.

Az interjúkban többször elhangzott, hogy Nyugat-Európában sok helyen jött létre olyan utánpótlás-nevelő hálózat, amely a klubok együttműködésén alapszik. Amennyiben az utánpótlás-nevelés jó befektetés,

a profi egyesületek versengenek a fiatalokért, azokért a játékosokért, akiknek többsége amatőr klubokban rúgja a labdát. A profi kluboknak – ha színvonalas és széles alapokon nyugvó utánpótlásképzést akarnak felépíteni – az az érdeke, hogy a környezetükben működő kis egyletek utánpótlás-nevelésébe, illetve a független utánpótlás-nevelő klubok munkájába minél jobban belelássanak vagy beleszóljanak (ennek előfeltétele, hogy a nagy kluboknál dolgoznak a legjobb edzők). Így tud egy jelentős profi klub minél szélesebb alapokra támaszkodni, tehát minél nagyobb bázisból meríteni. „Ideális” esetben egy profi klub igyekszik több, kisebb egyesülettel együttműködni, ami a szakmai munka bizonyos mértékű koordinálásától az anyagi segítségnyújtásig terjed. A kisebb klubok – legalább a játékos profivá válásakor – anyagiilag profitálhatnak abból, ha egy nagyobb klub elviszi néhány fiatal játékosát.

Sportágválasztás

„A sportágválasztás kulcsszereplői nem működnek együtt, ezért ennek (széles bázis) megvalósítása egyelőre csak álom. A szülők, a testnevelők és az edzők kapcsolatának kiépítése (...) a hatások összerendezése a gyermek érzelmi, testi, fizikai és értelmi fejlődésével szükségszerű. Ez minden bizonnyal a gyermeki személyiségfejlődést optimálisan alakítaná, segítené.” (B.B.).

Országos szinten a fiatalok túlnyomó többsége amatőr kisegyletekben kezdi pályafutását (például a kisvárosokban, vagy a falvakban élő labdarúgók mindegyike ide tartozik). A csak utánpótlással foglalkozó egyesületekből is általában 12-16 éves korban jutnak el a fiatalok profi vagy amatőr klubok serdülőcsapataiba. Fontos kérdés tehát, hogy működnek-e azok a mechanizmusok, amelyek lehetővé teszik, hogy a tehetséges és motivált fiatal labdarúgók felnőttkorukra a lehető legmegfelelőbb helyre (csapatba) kerüljenek, függetlenül attól, hogy gyerekként hol kezdték labdarúgó-pályafutásukat.

Profí és amatőr kapcsolat

Hiába próbálja a klub vagy szakosztály emelni az utánpótláskorú labdarúgók számát, ha a közvetítő mechanizmusok rosszul működnek (vagyis ha a pénz és a személyes kapcsolatok nem jelennek meg a labdarúgó-utánpótlás képzésében). Az interjúalanyok szerint Magyarországon az amatőrök és a profik között nem megfelelően épültek ki a kapcsolatok, bár spontán módon, a klubok több esetben is együttműködnek. Az olyan régiókban, ahol rosszul működik a profi labdarúgás utánpótlása (tehát a saját képzésüket sem tudják megfelelően megoldani), illetve ahol az

amatőr csapatok csak szabadidős tevékenységként tekintenek a labdarúgásra (és nem tartják funkciójuknak, hogy elősegítsék legjobb fiatal labdarúgók profi pályafutását), ott aligha fog szervezett és jól működő kapcsolat kialakulni a profi és az amatőr klubok között.

Lényegesen jobban működnek a kapcsolatok olyan régiókban, ahol független utánpótlás-egyesület működik, hiszen ezek azok, amelyek többnyire éppen azért jöttek létre, hogy színvonalasabb képzést nyújtsanak a fiataloknak. Vagyis ezek a klubok azok, amelyek úgy menedzselik játékosait, hogy őket minél jobb pozícióba juttassák. Manapság több élvonalbeli csapatnál – immár hagyományosan – törekednek arra, hogy minél több saját nevelésű játékosuk legyen. Az ilyen élvonalbeli klubok lényegesen aktívabb kapcsolatot tartanak szűkebb környezetük kisebb klubjával/klubjaival. Gyakran spontán, ad hoc jellegű kapcsolatok alakulnak ki a klubok között, aminek eredményeképp sok fiatal ajánlásra kerül élvonalbeli klubok kezdőcsapataiba. Ezeket a játékosokat nem a klub választja ki, hanem a nevelőedzője (vagy a szülő) ajánlja be a labdarúgót a klubhoz. Ez azt jelenti, hogy a kisegyesületekben játszó tehetséges és motivált fiatalok végül többnyire eljutnak magasabb szintre, de kérdés, hogy megkapják-e azt a minőségi és komplex képzést, amivel maximális teljesítményt érhetnének el. A közvetítő mechanizmusok nem kielégítő működése miatt a kis klubok és az edzők anyagilag, illetve erkölcsileg sincsenek érdekelve abban, hogy az arra rátermett labdarúgókat esetleg a majdani profi pályafutásra készítsék fel.

Összegzés

A mélyinterjúk alapján egyértelmű, hogy a labdarúgás megismertetését és megszerettetését az iskolákban elsősorban a testnevelő tanárookra alapozva kell megoldani. Nem megfelelő irány az, hogy a 6-13 évesek korosztályát kivonjuk az iskolai keretből, különböző külső labdarúgó-szervezetekben foglalkoztatjuk őket tovább. Kiemelt cél, hogy az iskola keretében minden érdeklődő gyerek kapjon lehetőséget a sportág alapjainak elsajátítására, képességeinek, tehetségének felismerésére, a rendszeres gyakorlásra, a szükséges alapok elsajátítására. Az iskolákban kiválaszthatók a jó versenyzők, kiszűrhetők a csak a hobbi szintet vállalók, anélkül, hogy ez komoly ráfordítást igényelne.

Az is erős irányként jelent meg az interjúk során, hogy a labdarúgó-utánpótlásra fordított, egyes időszakokban jelentős anyagi eszközöket rosszul, alacsony hatásfokkal használták fel, mert ha pénz került a rendszerbe, abból először országos hálózatot építettek és finanszíroztak, így az utánpótlás képzésére és versenyeztetésére kevés, a rendelkezésre álló források kisebbik hányada jutott. A Bózsik-program és a Góliát McDonald's

FC működése is bizonyította, hogy ha jelentős összeg kerül a rendszerbe, az önmagában nem biztosíték a sikerre. Az igazi sikerhez szemléletváltásra, összefogásra és felelősségvállalásra is szükség van.

Az egyesületek (elsősorban az NB I-es és az NB I/B-s klubok) számára a Magyar Labdarúgó Szövetség egy sor feladatot előír, de ehhez alig tud forrást biztosítani. Az is probléma, hogy a szövetség elvárja az egyesületektől az utánpótlás folyamatos foglalkoztatását, miközben a korosztályos válogatottak felkészítése és versenyeztetése címén hosszabb időszakokra kiveszi a tehetségeket (válogatott kerettagok) az egyesületi felkészítés, képzés rendszeréből.

Irodalom

- András Krisztina (2003): *Üzleti elemek a sportban, a labdarúgás példáján*. Doktori (PhD-) értekezés. BKÁE, Gazdálkodástani PhD-program.
- Bognár József, Géczi Gábor, Révész László, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella, Koltai Miklós, Vincze Géza (2009): Magyarországi csapatsportok tehetségkiválasztásának összehasonlítása. In Bognár József (Szerk.): *Tanulmányok a kiválasztás és a tehetséggondozás témaköréből*. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest. 237-248.p.
- Bognár József, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella, Révész László, Géczi Gábor (2006): A szülők szerepe a sporttehetség-gondozásban. *Kalokagathia*, 1-2. 86-95.
- Creswell, W.K. (1997): *Qualitative inquiry and research design. Choosing among five traditions*. Sage Publications, Thousand Oaks, London.
- Frenkl Róbert (2009): Előszó. In Bognár József (Szerk.): *Tanulmányok a kiválasztás és a tehetséggondozás témaköréből*. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest. 7-10.p.
- Freyer Tamás (2004): *A rendvédelmi erők harca a football-huliganizmus ellen Magyarországon*. PhD-értekezés, Budapest.
- Kvale, S. (2005): *Az interjú. Bevezetés a kvalitatív kutatás interjútechnikáiba*. Józsefvég Műhely Kiadó, Budapest.
- Miles, M.B., Huberman, A.M. (1994): *Qualitative data analysis: A sourcebook of new methods*. Sage, Newbury Park, CA.
- Orosz Róbert, Bíró Zsolt (2009): *A siker kapujában. A labdarúgó tehetség pszichológiája*. Vider-Plusz Bt, Debrecen.
- Reilly, T., Williams, M. A., Richardson, D. (2003): Identifying talented players. In Reilly, T., Williams, M. A. (Eds): *Science and soccer*. Routledge, London.
- Révész László, Géczi Gábor, Bognár József, Tóth László (2005): A sporttehetség megközelítési módjai. *Magyar Edző*, 4. 5-8.

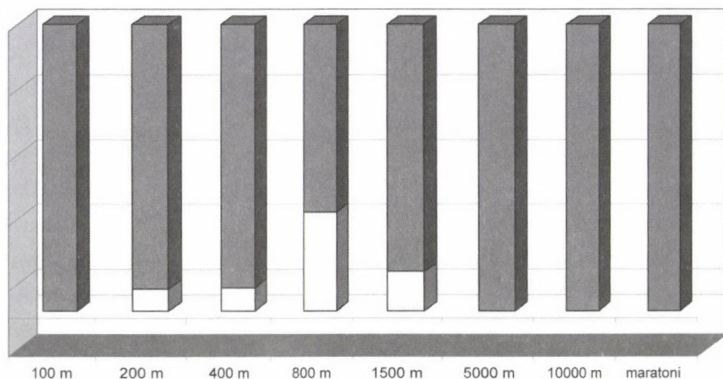
- Seidman, I. (2003): *Az interjú, mint kvalitatív kutatási módszer*. Műszaki Könyvkiadó, Budapest.
- Szegedi Péter (2003): *Az utánpótlás-nevelés a magyar labdarúgás struktúrájában*. Századvég, Budapest.
- Szokolszky Ágnes (2004): *Kutatómunka a pszichológiában. Kvalitatív stratégia*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella, Bognár József, Révész László (2006): Sportágválasztás az általános iskolában. *Sporttudományi Szemle*, 1, 21-25.
- Vincze Géza (2008): *Az 1989-90-es politikai rendszerváltás hatása a labdarúgó utánpótlás-nevelésre*. PhD-értekezés. Semmelweis Egyetem, Budapest.

TRENDEK AZ ELMÚLT ÉVTIZEDEK FUTÓVERSENYSZÁMAIBAN

- Gyimes Zsolt
- Benczenleitner Ottó
- Vágó Béla
- Szalma László

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Atlétika Tanszék

Az elmúlt két évtizedben felerősödött az a hetvenes években kezdődő jelenség a futószámokban, amit legegyszerűbben úgy nevezhetünk, „afrikai hegemonia”. A fekete bőrű, döntően afrikai és afroamerikai futók számbeli és teljesítménybeli dominanciáját jól jelzi az 1. ábra. Látható, hogy a fehér versenyzők a középtávfutó számokban képviseltetik magukat legeredményesebben.



A fehér szín a fehér bőrű, a szürke szín az afrikai versenyzőket jelzi

**1. ábra: A kaukázusi típusú (fehér) és az afrikai futók aránya
a különböző futószámok top 20-as örökranglistáin**

A valaha futott legjobb eredményeket figyelembe véve, számottevően magasabb az aránya a fehér bőrű futóknak a 800 m-es távon, mint bármely egyéb számban (1. ábra). Kitűnik, hogy a futótávok spektrumában minél inkább a szélek felé haladunk (100 m, illetve maraton futás), úgy lesz egyre

kevesebb, illetve szűnik meg a fehér bőrű futók aránya. Ebből arra lehet következtetni, hogy a legtisztább fizikai képességek terén, mint például a gyorsaság vagy a hosszú távú állóképesség, a fekete bőrű versenyzők szinte egyeduralkodók. A fehér ember számára – a statisztikákból úgy tűnik – valahol a hosszú sprint és a középtáv környékén lehet esély némi eredmény elérésére.

Felmerül a kérdés, mi lehet mindennek az oka. Miért vannak a fehér bőrű atléták teljesen elmaradva az egészen rövid és az egészen hosszú versenyszámokban, és miért csak a közepes időtartamú futásokban tudnak csekély sikereket elérni. Talán a tradíciókban, esetleg az edzés-módszerekben kereshető a válasz, anatómiai vagy izomélettani magyarázata lehet?

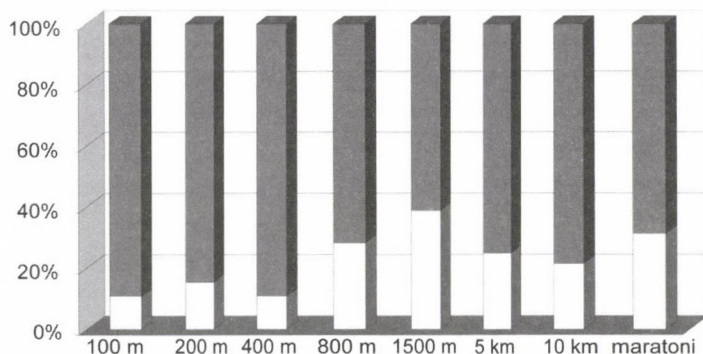
Biokémiai szempontból ez a tartomány az úgynevezett laktacid zóna. Az ábrákból egyértelműen arra lehet következtetni, hogy az erős savasodással járó versenyszámokban valamelyest, esetenként jelentősen csökken a színes bőrű futók előnye. Férfi 800 m-en például, ahol a 400 m mellett a legmagasabb tejsavértékek mérhetők, 25%-ot meghaladó eséllyel fehér futó nyeri a versenyt. Ez komoly arány, hiszen ne feledjük, nem csupán fehér és fekete futók léteznek, épp ezekben a számokban jelentős az észak-afrikai, vagy a közép- és dél-amerikai futók aránya.

Elképzelhető, hogy éppen a tejsav jelenléte a magyarázata ennek a tendenciának. Az anaerob laktacid számok sajátossága, hogy az eredményesség nem feltétlenül a gyorsaságon és nem is az aerob állóképességen alapul. Ezekben a számokban akkor is jó lehet valaki, ha az említett képességei nincsenek kimagasló szinten. Az eredményességhez leginkább szükséges tulajdonság a savasodást tűrő képesség, a laktáttolerancia. Ez a képesség csak részben születik velünk, csak kemény és következetes, sok fájdalommal járó munkával fejleszthető. Valószínűleg ez az a képesség, melyben erős mentális, akarati erőfeszítéssel kompenzálni lehet bizonyos genetikai hátrányokat. Természetesen a hosszabb távokon is létfontosságú ez a mentális keménység, de ott emellett igen nagy szerepet játszik az oxigénszállító apparátus színvonala vagy a futás gazdaságossága, ami viszont genetikailag magasabb szinten van bizonyos kelet- és észak-afrikai populációkban (*Adèle és mtsai, 1999; Hamilton, 2000; Saltin, 2003*).

Hasonlóan genetikai okai lehetnek a vágtságoknál tapasztalható arányeltolódásnak is. Az ábra szerint minél rövidebb a versenyszám, annál magasabb a fekete bőrű futók aránya, illetve teljesítményszintje, azzal a különbséggel, hogy itt a nyugat-afrikai eredetű versenyzők dominálnak. Több tanulmány közölt már olyan eredményeket, melyek azt bizonyítják, hogy a közép- és nyugat-afrikai embertípus magasabb gyorsrostaránnyal rendelkezik a fehér (kaukázusi) típushoz képest (*Ama és*

mtsai, 1986; Holden, 2004). Minél hosszabb a vágatáv, azaz ahogy eltolódik a terhelés jellege a laktacid tartomány felé, úgy nő a fehér bőrű futók aránya és relatív teljesítménye.

Ettől kissé eltérő a kép, ha a világranglista helyett az olimpiai játékok dobogós helyeit nézzük (2. ábra).



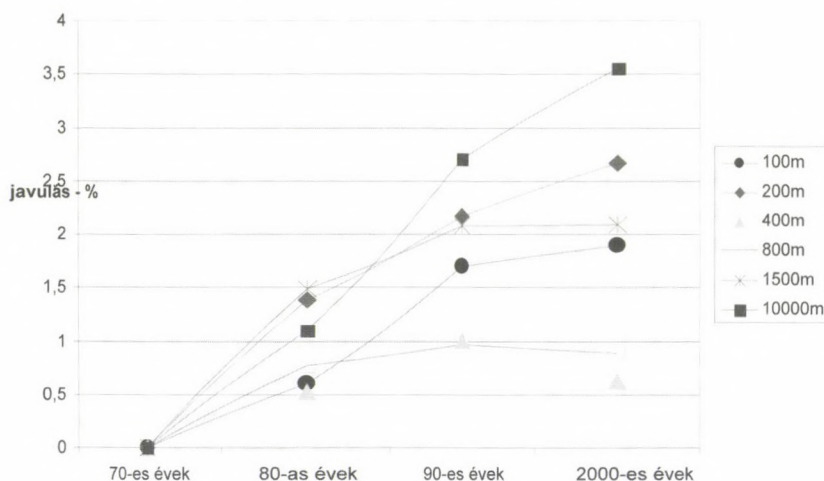
A fehér szín a fehér bőrű, a szürke szín az afrikai versenyzőket jelzi

2. ábra: A fehér bőrű futók százalékos aránya versenyszámonként az elmúlt 11 olimpia dobogós helyein

A képhez hozzátartozik, hogy az olimpián limitálva van az egy nemzetből származó versenyzők száma, ami természetesen kedvez a változatosabb összképnek.

Az egyes versenyszámok áttekintése

Az elmúlt négy évtized futóeredményeinek százalékos fejlődését foglalja össze a 3. ábra, amelyen jól látszik, az új évszázad első éveiben a laktacid versenyszámokban visszaesés mutatkozik. A két legmagasabb tejsavértékeket produkáló számban, 400 és 800 m-en a legkisebb mértékű a teljesítmény fejlődése az elmúlt évtizedekben. A 800 m-es versenyszámban például legjobb férfi eredmények a kilencvenes évek végéig folyamatosan javultak, de a 2000-es években kismértékben visszaestek. Még nagyobb mértékű a visszaesés 400 m esetében, 1500 m-en stagnáltak az eredmények. Ezzel ellentétben, a többi futószámban folyamatosan javultak és javulnak az eredmények. A legnagyobb mértékű javulás 10000 m-en, valamint 200 m-en figyelhető meg, azaz mind a vágta, mind pedig a hosszútáv szakágban töretlen és igen dinamikus a fejlődés.



3. ábra: Az időeredmények javulása különböző távokon évtizedenként az örökranglista alapján

1990-2000

Férfi 800 m

A kilencvenes évek férfi 800 m-es távját egyértelműen a kenyai származású, később dán színekben versenyző *Wilson Kipketer* uralta. Különösen az évtized második felében több éven keresztül hiába ostromolta Seb Coe legendás világrekordját (1:41,73 – 1981). Végül, immár két világbajnoki címmel a tarsolyában, ez az álma is valóra vált: 1997 augusztusában két alkalommal is megdöntötte az ekkor már 16 éve fennálló rekordot. Végül is 1:41,11-re módosította, és hosszú időre (13 év) kőbe véste a kétkörös versenyszám új rekordját. Kipketer remek világbajnoki szereplése ellenére sem tudta meghódítani az olimpiai porondot. Ami talán még ennél is meglepőbb, háromszoros világbajnokként és kétszeres világcúcstartóként, Európa-bajnoki címet is csak pályafutása végén, 2002-ben szerzett. Az évtized két utolsó olimpiáját (1996, 2000) európai fehér ember nyerte, a norvég *Vebjørn Rodal*, illetve a német *Nils Schumann* személyében.

Kipketer 1990-ben cserediákként került Dániába, a Koppenhágai Egyetemre, ahol villamosmérnöki tanulmányokat folytatott. Olyannyira megkedvelte az országot, hogy 1994-ben állampolgárságért folyamodott. Valószínűleg ez az oka, hogy nem tudott olimpiát nyerni, mivel 1996-ban a NOB (kenyai vétóval) még nem engedélyezte számára, hogy Atlantában

dán színekben versenyezzen, holott abban az évben minden 800 m-es versenyét megnyerte és 1:41,83-as idejével messze vezette a világranglistát. Kipketer igen hosszú karrierrel büszkélkedhet, mely során összesen kilenc világversenyen ért el érmes helyezést.

A kilencvenes évek legeredményesebb európai 800 m-es futója a norvég *Vebjorn Rodal* volt, minden idők második leggyorsabb fehér ember által elért eredmény tulajdonosaként, az atlantai olimpia győzteseként. Mindezt ráadásul egy futáson belül érte el. Kipketer hiányával teljesen nyitottnak ígérkezett a döntő, ahol Rodal az egy évvel korábban nyert világbajnoki bronzérmével az esélyesek közé számított. A döntőt elképesztő iramban futották. Az amerikai *Johnny Gray* 49,55-ös első 400 m-e után Rodal, megelőzve az egész mezőnyt, az utolsó kanyarban élre állt és minden idők leggyorsabb olimpiai győzteseként, 1:42,58-cal ért a célba. Jellemző az iramra, hogy további három futó is 1:43 alatti eredményt ért el, így ez volt a valaha futott leggyorsabb 800 m-es egyike.

Az évtized legeredményesebb magyar 800 m-es futója az olimpikon, Európa-bajnoki bronzérmes *Korányi Balázs* volt. Két olimpián is (Atlanta, Sydney) elődöntőig jutott a számban, de pályafutását az 2000-es ghenti fedett pályás Európa-bajnoki bronzéremmel koronázta meg. Ezen kívül megemlítendő az 1998-as budapesti Eb-n elért 5. helye, valamint az 1:45,39-es magyar rekordja.

A férfiak 800 m-es versenyszáma több szempontból is speciális távnak tekinthető. A számra jellemző versenysebesség a 400 m mellett itt tér el a legmarkánsabban a szomszédos távok sebességétől. Az örökranglista mezőnye itt a legtelítettebb, ebben a számban találjuk a legtöbb sikeres fehér bőrű versenyzőt. Az afrikai versenyzők időeredménye itt tér el a legkevésbé az európai fehérekétől. Itt figyelhető meg továbbá az egyik legkisebb mértékű fejlődés az elmúlt évtizedek eredményei alapján, miközben komoly dinamizálódáson megy keresztül a versenyszám.

Női 800 m

A közelmúlt eredményeit áttekintve az állapítható meg, hogy a nők kétkörös versenyszáma nem mutat olyan dinamikus fejlődést, mint a férfiaké. Az örökranglista első tíz helyéből hét esetben 1989 előtti dátum szerepel, ami azt jelenti, hogy a női 800 m közel 30 éve élte fénykorát. További különbség, hogy a nőknél nem figyelhető meg a férfiaknál tapasztalható afrikai dominancia, helyette egyértelmű kelet-európai fölény mutatkozik. Az örökranglista első tíz helyén hét kelet-európai versenyző található. Ez a hét név nagyjából egybe is esik a fent említett dátum szerinti megoszlással, azaz kijelenthető, hogy a hetvenes-nyolcvanas évek kelet-európai eredményei a női 800 m-es számban máig

megdönthetetlennek tűnnek. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy azóta ne lennének a versenyszámnak nagy egyéniségei. A kilencvenes évek két legjelentősebb versenyzője a kubai *Anna Quirot* és a mozambiki *Maria Mutola* volt. A barcelonai és az atlantai olimpián is a kubai versenyző végzett előrébb és az időeredménye is neki a jobb. Az atlantai döntőben nagy csatát vívtak egymással és végül kubai ezüstérem és mozambiki bronzérem született (az orosz *Maszterkova* nyert). Quirot ekkor már felépült 1993-as szörnyű balesetéből, melyet terhesen, egy lakástűzben szenvedett el, és mely után elvesztette a baleset következtében korán született kislányát. Csúnya égési sérülései és újszülött gyermekének elvesztése ellenére sem adta fel a küzdelmet. Hosszú, lassú rehabilitáció után tért vissza a pályára és 1995-ben (32 évesen!) a göteborgi világbajnokságon már aranyérmet szerzett. És ezzel még mindig nem ért véget a pályafutása. A következő évi atlantai olimpiai ezüstérem után egy évvel, Athénban megvédte világbajnoki címét.

Maria Mutola még ennél is hosszabb karrierrel büszkélkedhet. Az 1972-ben született futónő még bronzérmet szerzett a 2008-as valenciai fedett pályás világbajnokságon. Mutola igazi fedett pályás specialistának számít, pályafutása során kilenc alkalommal indult el a fedett pályás világbajnokságon és ebből hét alkalommal aranyéremmel a tarsolyában távozott. Szabadtéren három világbajnoki aranyérmet szerzett, és Sidneyben, az olimpián is a dobogó tetejére állhatott.

Mutola nevéhez fűződik minden idők legnagyobb előnyű győzelme, melyet nemzetközi világverseny döntőjében valaha női 800 m-es versenyző elért. Stuttgartban, az 1993-as világbajnokságon több, mint 2 mp-et vert a mezőnyre.

Férfi 1500 m

A marokkói *Said Aouita* és a három brit csodafutó, *Steve Cram*, *Seb Coe* és *Steve Ovett* versengése a nyolcvanas évek második felének 1500 m-es versenyszámában, a középtávfutás történetének egyik legdicsőségesebb korszaka volt. A kilencvenes évek elején egy új észak-afrikai futó, az algériai *Noureddine Morceli* tűnt fel, mint a szám legújabb fiatal tehetsége. 1992 és '95 között négy alkalommal javította meg e klasszikus táv világrekordját. Nem meglepő, hogy az atlantai játékokon az ő nyakába akaszthatták az aranyérmet. A 2. ábrából kitűnik egyébként, hogy az elmúlt olimpiákon 1500 m-en voltak a legeredményesebbek a fehér bőrű futók. Az „öreg” kontinenst elsősorban a már említett brit, majd később, egyre inkább az ibériai (spanyol, portugál) versenyzők képviselték, képviselik. Az évtized legvégén aztán ismét Marokkóra figyelt a világ. Egy alig 22 éves fiatalember, *Hicham El Guerrouj* egyre jobb és jobb

időeredménnyel hívta fel magára a figyelmet, míg végül 1998-ban hatalmas és máig érvényben lévő világcsúcsot futott (egyetlen máig érvényes világrekord a középtávfutó számok közt, amit a kilencvenes években futottak). El Guerrouj már az 1996-os olimpiai játékokon is részt vett, de az 1500 m döntőjében, miközben Morcelli mellett elfutva élre állt, elesett, így 12.-ként ért célba. Egy hónap múlva a milánói Grand Prix-döntőben elsőként törte meg vetélytársa (Morcelli) négy éve tartó veretlenségét, de az igazi trónfosztás elmaradt.

El Guerrouj a 2000-es sydney-i olimpián ezüstérmes lett, attól a *Noah Ngeny*től kapott ki, aki az 1998-as világcsúcsánál iramfelvezetője volt.

Európáról sem szabad megfeledkezni, hiszen a jelenleg érvényes kontinenscsúcs is a kilencvenes években született. A barcelonai olimpián a fiatal *Fermin Cacho*, két fedett pályás ezüstérmével nem számított a legesélyesebb versenyzők közé. A döntőt azonban a pedesztrián kort idéző tempóban futották, és a 23 éves spanyol az utolsó körben tökéletes pozícióból kezdhetett a hajráját. Végül remek sprinttel lehajrázta vetélytársait és 3:40,12-es időeredménnyel győzött. Négy évvel később, Atlantában címvédőként állt rajthoz, a világ azonban a két fent említett észak-afrikai sztár, Morcelli és El Guerrouj párharcára figyelt. Joggal, hiszen a későbbi győztes valóban közülük került ki és végül, drámai körülmények között (El Guerrouj bukása), Cacho „csak” az ezüstérmet szerezte meg.

Női 1500 m

Egyszerű dolga van annak, aki a kilencvenes évek női 1500 m-éről akar történeti áttekintést vagy egy egyszerű eredménylistát nyújtani. Léteznek nemzetdominanciák bizonyos versenyszámok örökranglistáin, ilyen például a férfi 400 m-es síkfutásban az USA uralma (első tíz USA-beli), vagy akadályfutásban Kenya sikere (első tízből nyolc kenyai). Ki gondolná, hogy nőknél is létezik egy hasonló nemzeti egyeduralom. A kilencvenes években 1500 m-en a világranglista első tíz helyéből hetet kínai versenyzőnő foglalt el, és ami még ennél is meglepőbb, mindössze két évre korlátozódik ezeknek az eredményeknek a megszületése (1993 és 1997). Az atlétikában nincs még egy olyan egy régióra és egy szűk időintervallumra korlátozható dominancia, mint a kínai nők 1500 m-es sikersorozata a kilencvenes évek közepén. Ez a páratlan sikerszéria nem mutatkozott meg az évtized három olimpiáján (Barcelona, Atlanta, Sydney), hiszen a kiosztható kilenc 1500 m-es éremből mindössze egyet nyert kínai atlétanő.

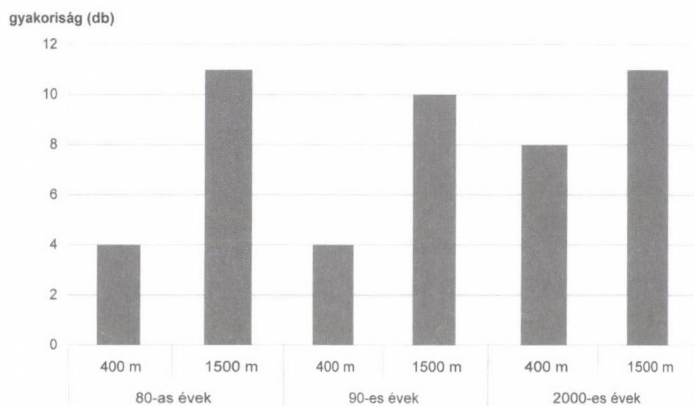
A férfiakkhoz hasonlóan, a nőknél is találhatunk sikeres algériai versenyzőt. Barcelonában és nyolc évvel később Sydney-ben is algériai győztest ünnepelhetett a közönség *Hassiba Boulmerka*, illetve *Nouria*

Mérah-Benida személyében. Európában főleg szovjet utódállamok-beli, illetve román atlétanők voltak sikeresek a számban. A magyar származású, romániai Szabó Gabriella Sydney-ben az 5000 m bajnoki címe mellé még egy bronzérmet is szerzett 1500 m-en.

2000-2010

Férfi 800 m

A ranglistákat tanulmányozva a kétkörös versenyszámban nagymértékű dinamizálódás figyelhető meg az elmúlt évtizedben. A 800 m-t is többnyire vagy alulról vagy fölülről lehet megközelíteni, azaz léteznek 400-800 m-es, illetve 800-1500 m-es futók. Az elmúlt három évtized 800 m-es világranglistás versenyzőinek kiegészítő versenyszámaait mutatja a 4. ábra. Jól látható, hogy 2000-es évekre jelentősen megnőtt a 400 m-en is versenyző 800-asok száma, míg az 1500 m-es kiegészítő versenyszám gyakorisága nagyjából azonos maradt (csak a 46,5-nél, illetve a 3:40-nél jobb eredményeket vettük figyelembe). Úgy tűnik, hogy a mai korszerű 800 m kezd eltolódni a hosszú vágta irányába. Érdekeség, hogy az említett 800 m-es világranglista első 15 helyén álló futó 1500 m-es átlageredménye gyengébb, mint a 15-30. helyen álló futóké (3:38,60 - 3:36,29).



4. ábra: A kiegészítő versenyszámok gyakorisága férfi 800 m-es futóknál

Ebben az évtizedben is folytatódott az afrikai hegemonia. Végignézve az időszak évi világranglista-vezetőit, mindössze egy alkalommal fordult elő, hogy nem a fekete kontinens futója állt a lista élén. A leggyakrabban, tíz alkalomból hatszor kenyai versenyző érte el a szezon legjobb időered-

ményét. E tekintetben a kenyai *Wilfred Bungei* a legeredményesebb, hiszen az évtized során háromszor is vezette az éves rangsort (2003, '04, '05). Meglepő, hogy legjobb időeredménye ellenére mégsem tudta megnyerni a 2004-es athéni olimpiát. És aki megakadályozta ebben, az éppen a fent említett egyetlen nem afrikai világranglista-vezető futó volt. 2001-ben egy rendkívüli fiatal tehetség, *Jurij Borzakovszkij* futotta a világ az évi legjobb eredményét. Az orosz futó 2000-ben, 18 évesen érte el első nagy sikerét, a fedett pályás Európa-bajnokságon aratott váratlan győzel-mével. Igazán csak egy évvel később robbant be a nemzetközi élvonalba, amikor 1:42,47-es idejét senki sem tudta túlszárnyalni. 2003-ban már egy jóval rangosabb világversenyen ért el dobogós helyezést, ezüstérmes lett a párizsi világbajnokságon. Pályafutása csúcsát azonban kétségtelenül az athéni olimpiai győzelme hozta, ahol az említett Bungei mellett egy korábbi nagy bajnokot, W. Kipketert is maga mögé utasított.

Borzakovszkij sajátos irambeosztással futotta a versenyszámot. Külső szemlélőnek úgy tűnt, hogy lassan kezdett, hiszen rendre a mezőny végén helyezkedett el a verseny kezdeti szakaszában, nem ritkán az utolsó helyen. Az utolsó 300 m-e azonban elképesztő hajrát hozott. Alaposabban megvizsgálva a sebességét, kiderül, hogy semmit sem gyorsult a táv során, sőt, minimális mértékben visszaesett, mégis, a mezőnyhöz képest úgy tűnt, mintha jelentősen gyorsult volna a hajrában. Mindennek az az oka, hogy a 800 m-es futók túlnyomó többsége, különösen az afrikai versenyzők a táv első felét 1,5-2 mp-cel gyorsabban futják, mint az elsőt, így az, aki egyenletes tempóban fut, úgy tűnik, mintha az elején lassabban kezdene és a végén hajrázna. Borzakovszkij egyenletes irambeosztása nem egyedülálló a 800 m történetében. *Jim Ryan*, *David Wottle*, *Seb Coe*, csak néhány név azok közül, akiknek a hajráját (sebességcsökkenés hiánya) megcsodálhatta a világ.

Az évtized, akárcsak az ezt megelőző, újabb világrekordot hozott a férfiak 800 m-es számában. Mivel az előző csúcstartó, Wilson Kipketer már dán színekben futott világrekordot, az atlétika történetében először, kenyai világcsúcs született a számban. *David Rudisha* a Kalenjin törzsből származó 21 éves futó 1:41,01-re javította a rekordot 2010 nyarán.

Európai vonatkozásban Borzakovszkij mellett a lengyel „iskola” is említést érdemel, amely több ragyogó 800-ast nevelt ki a 2000-es években. *Pavel Czapiewski* még „csupán” fedett pályás Eb-t nyert az évtized elején, de 2010-ben *Marcin Levandowsky* személyében már szabadtéren is lengyel futó állhatott a kontinensbajnokságon a dobogó csúcsára (a bronzérmet honfitársa, *Adam Kszczot* szerezte meg).

Az időszak legeredményesebb 800 m-es futója Magyarországon a debreceni színekben versenyző *Kazi Tamás* volt. A TF-en készülő Kazi 2009-ben a hatodik idővel szerepelt az európai ranglistán, megnyerte az

az évi csapat Európa-bajnokságot és elődöntőig jutott a berlini világbajnokságon.

Férfi 1500 m

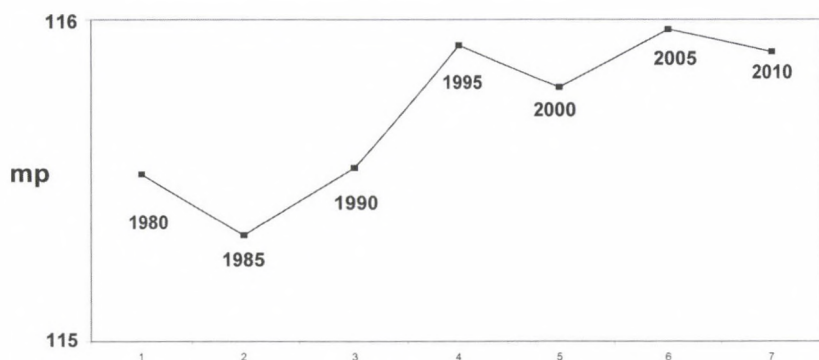
A 2000-es évek elején férfi 1500 m-en nem sokat változott a helyzet a kilencvenes évek végéhez képest. *El Guerrouj* továbbra is dominált a számban, 2001-ben megközelítette korábbi világcsúcsát, és 3:26,12-vel zárta az évet a világ élén. Ugyanez történt 2002-ben és a következő esztendőben is, időközben megnyerte a 2001-es és a 2003-as vb-t, 2004-ben pedig aranyérmes volt az athéni olimpián. Nehéz elérni ennél teljesebb lefedettségét egy atlétikai számnak. A következő évben a helsinki világbajnokságon már *Rashid Ramziz* ünnepelte a világot. A bahreini futó nem akármilyen tettet hajtott végre, hiszen duplázni tudott 800-on és 1500-on, ilyen pedig a legendás *Peter Snell* (Tokió, 1964) óta nem sikerült senkinek.

Az évtized másik nagy egyénisége az 1500 m-es síkfutásnak a kenyai születésű, de 2004-től az USA színeiben versenyző *Bernard Lagat* volt. Az ő nevéhez több siker is fűződik, elsőként a minden idők második legjobb 1500-as ideje (3:26,34) érdemel figyelmet. A számban összehozott éremgyűjteménye is igen gazdag, 2007-ben Osakában, 2010-ben Dohában (fedett pálya) ő nyerte az 1500 m világbajnoki címét, 2000-ben Sydney-ben bronzérem, négy év múlva Athénban már ezüstérem került a tarsolyába.

Az évtizedben megmaradt Európában az ibériai „fennhatóság”. A portugál *Rui Silva* minden idők harmadik leggyorsabb európai 1500 m-es eredményét érte el 2002-ben (3:30,07). A legsikeresebb versenyző viszont a francia *Mehdi Baala* volt, aki két egymást követő Európa-bajnokságon (2002, München; 2006, Göteborg) is megnyerte a számot és 2003-ban ezüstérmes lett a párizsi világbajnokságon.

Női 800 m

A nők 800 m-es világgranglista-vezető időeredményeinek átlagos alakulását mutató 5. ábrán jól látszik a visszaesés a nyolcvanas évek közepéhez képest.



5. ábra: A női 800 m-es világranglista ötvenkénti átlagos alakulása

A 2000-es évek női középtávfutását továbbra is a kelet-európai régió uralja, elsősorban Oroszország. Új jelenséggént figyelhető meg, hogy a női vonalon is egyre erősebb a kelet- és észak-afrikai előretörés. Ez a trend mindkét középtávfutó számra igaz. Az évtized legeredményesebb női 800 m-es futója minden bizonnyal a kenyai *Pamela Jelimo* volt, aki 1:54,01-es idejével (minden idők 3. legjobb női 800 m-es ideje) és pekingi győzelmével (Kenya első női olimpiai bajnoka) már 19 évesen beírta a nevét az atlétika történetébe.

Jelimo 1989-ben született Kenya híres Rift Valley tartományában (innen származnak a világ legjobb távfutói). Mivel igen szegény családban nevelkedett három bátyjával és hat nővérével, komoly nehézségekbe ütköztek középiskolai tanulmányai. Két idősebb testvérét már elküldték az iskolából a tandíj befizetésének elmulasztása miatt, ő azonban mindenáron el akarta kerülni ezt a sorsot. A család egyetlen tehenének tejét kezdte el árulni nagy távolságokat bejárva egy távoli falu piacán, hogy pénzt szerezzen az iskolához. 2003-ban megnyert minden versenyszámot az iskola versenyén (100-200-400-800 m és hétpróba). Egy évvel később győzött a tartományi bajnokságon is 400 m-en. Első nemzetközi sikerét 2007-ben érte el megnyerve a junior Afrika-bajnokságot, szintén 400 m-en, új kenyai juniorcsúccsal (54,93). Ekkor került új edző kezébe, aki rábeszélte a 800 m-re. 2008-ban, 18 évesen, valószínűleg minden idők legeredményesebb szezonját produkálta. Tavasszal megnyerte az Afrika-bajnokságot 1:58,70-es új junior kontinenscsúccsal. Májusban, Hengelo-ban megnyerte a Grand Prix-versenyt és 1:55,76-tal junior világcsúcsot ért el. Június 1-én Berlinben megnyerte a Golden League-versenyt 1:54,99-cel, új Afrika-csúccsal (az előzőt 1:55,19-cel Maria Mutola tartotta). Július 18-án Párizsban, a következő Golden League-állomáson 1:54,97-re javította a csúcsát. Mivel ezzel már négyre növelte a sorozat-

ban nyert Golden League-győzelmeinek a számát, Blanka Vlasic magasugróval ketten maradtak a jackpotért folyó versenyben. Augusztusban a pekingi olimpián új csúccsal (1:54,87) Kenya történetének első női versenyzőjeként megnyerte a 800 m-t. Ezt követően tovább folytatta veretlenségi sorozatát a zürichi Weltklass Golden League meetingen, ahol minden idők harmadik legjobb 800 m-es eredményét futotta (1:54,01). Végül Brüsszelben, a Van Damme Memorial Golden League döntőjében ismét győzött. Mivel ekkor már az egyedüli atléta maradt, aki mind a hat Golden League-versenyt megnyerte ugyanabban a számban (Vlasic elbukta az utolsó versenyét), minden idők első kenyai atlétájaként megnyerte az 1 millió dolláros jackpotot.

Női 1500 m

A versenyszám meglehetősen változatosan alakult az utóbbi évtizedben. Itt is megfigyelhető, különösen az évtized vége felé, az afrikai előretörés. Az évi világranglista élén négyszer szerepel ugyanaz a név a bahreini *Yusuf Jamal* személyében (2005, '07 '08 '09). Az évtized legjobb eredményét azonban egy török versenyző, *Süreyya Ayhan* futotta (3:55,33). Emellett Yamal megnyerte a 2007-es és a 2009-es világbajnokságot is. Említésre méltó továbbá az orosz női 1500 m-es mezőny, igaz, az orosz női középtávfutás mindig is a világ élvonalába tartozott. *Tatjana Tomasova* például két világbajnoki aranyat és egy olimpiai ezüstöt is nyert, emellett 2006-ban ő nyerte az Európa-bajnokságot Göteborgban.

Az évtized utolsó olimpiáján, Pekingben bekövetkezett az, amire már régóta sokan számítottak: Jelimo 800 m-es győzelme mellé a másik középtávfutó számban, 1500 m-en is kenyai siker született *Nancy Langat* győzelmével. Ezzel női vonalon is megtörtént a nagy áttörés, Kenya söpörhette be mindkét középtávfutó számot. A jövő lesz a megmondhatója, hogy ez egyedi eset volt csupán, vagy a férfiakéhoz hasonló páratlan sikerszéria első állomása.

Irodalom

- Adèle, R., Weston, O., Karamizrak, A., Smith, T., Noakes, D., and Myburgh, K. (1999): African runners exhibit greater fatigue resistance, lower lactate accumulation, and higher oxidative enzyme activity. *J. Appl. Physiol.*, 86: 915-923.
- Ama, P., Simoneau, J., Boulay, M., Serresse, O., Theriault, G., and Bouchard, C. (1986): Skeletal muscle characteristics in sedentary black and Caucasian males. *J. Appl. Physiol.*, 61: 1758-1761.
- Hamilton, B. (2000): East African running dominance: What is behind it? *Br. J. Sports Med.*, 5. 391-394.
- Holden, C. (2004): Peering Under the Hood of Africa's Runners. *Science*, 305. 637-663.
- Saltin, B. (2003): The Kenya Report. *New Studies in Athletics*, 2. 15-24.

A KELETI KÜZDŐSPORTOK FEJLŐDÉSE MAGYARORSZÁGON

Development of the eastern martial art in Hungary

- **Borbély Attila**

Wekerle Sándor Üzleti Főiskola

Összefoglaló

A dolgozat azt elemzi, hogy a keleti harcművészetek hogyan váltak függetlenné, hogyan nyertek polgárjogot és váltak működő sportszervezetekké Magyarországon, annak ellenére, hogy évtizedeken át politikai kontroll alatt álltak és a szocializmus alatt részlegesen tiltottak voltak. A szerző vizsgálja, hogy a keleti harcművészetek hogyan voltak képesek megtalálni helyüket az új sportstruktúrában.

Kulcsszavak: sportpolitika, rendszerváltás, sportgazdaság, keleti küzdősportok.

Abstract

The paper aims to analyze how the eastern martial arts have become independent, civil and operating sport organizations during the last fifteen years in Hungary, in spite of that they were politically controlled and partially prohibited during the socialism. The author examines how the eastern martial arts were able to find their positions within the new sport system.

Key-words: sport politics, Hungary, change of regime, sport economy, eastern martial arts.

Bevezetés

A társadalom fejlődésének, átalakulásának, változásának minden periódusban meghatározó hatásgyakorló szerepe van az állampolgárok testi-lelki jólétének állapotára, szabadideje hasznos eltöltésére, szokásainak kialakulására. Ebben a permanensen változó hatásmechanizmusban kap több vagy kevesebb szerepet a sport, mint aktív, cselekvő tevékenység és/vagy mint szórakozás, a passzív érdeklődés tárgya.

A társadalmi fejlődés különböző fokain álló országok, nemzetek más és más eszközrendszerrel, fontosságtudattal, lehetőségekkel rendelkeznek a sport, mint a társadalom felépítményének kultúrához tartozó eleme elfogadásában, megítélésében és fejlődése cselekvő erkölcsi és anyagi támogatásában.

A nagy nemzetközi megmérettetések, az olimpiai mozgalom, a világversenységek, kontinensviadatok mind megannyi lehetőséget nyújtanak a globalizációs folyamatok sportban is megjelenő jellemzőinek feltérképezésére, a sport, mint üzleti vállalkozás előtérbe kerülésének nyomon követésére és a politikára történő visszahatása tettenérésére.

A kétpólusú világ megszűnésével, a Szovjetunió szétesésével, a korábban szocialista társadalmi berendezkedésű országok békés vagy kevésbé békés átalakulásával gyökeresen megváltoztak a nemzetközi katonai és gazdasági erőviszonyok. A piacgazdaság kialakulása, a nemzetközi integráció szükségszerűsége, a profitszerzés előtérbe kerülése alapvető átalakulást hozott a sport társadalmi megítélésében, erkölcsi és pénzügyi támogatottságában, fontosságának megítélésében egyaránt.

A korábbi „Keleti blokk” – köztük Magyarország – államai, mint a szovjet érdekszférához kapcsolódó országok, részben a „táborhoz” való tartozás szimbólumaként, részben a szocialista öntudat megjelenítéseként nemzeti kérdésnek tekintették a sikeres olimpiai szereplést, a világ- és kontinensversenyeken való eredményességet.

Az igazi értékmérő tehát nem a nemzet polgárai általános egészségi állapotának megítélése, egészséges, sportos életmódjának segítése volt, hanem a maroknyi élsportoló sikeres szereplése, a mindenáron való győzni akarás, a nemzeti büszkeség letéteményeseként szimbolizált „bajnok”, mint társadalmi példakép eszményének megjelenítése.

Nem vitatható, hogy ezen értékek a piacgazdaságban is jelen vannak, azonban prioritásuk nem domináns, noha nem is elhanyagolható. A polgári demokráciák, a több évtizede piacgazdaságban élők ugyancsak büszkék fiaik-lányaik sporteredményeire, teljesítményére, de racionálisan el tudják helyezni azokat a társadalom értékrendjében sem túl-, sem pedig alulértékelve. Lényegesen fontosabb szerepet játszik azonban a nyugati demokráciákban az egészséges életmód, a civil társadalom önszerve-

ződése, a nyitott vagy éppen zárt klubok rendszere, a szocializációs folyamatok támogatása.

A kilencvenes évek elején – éppen a magyarországi rendszerváltás időszakában – volt módom ösztöndíjasként hosszabb időt Nagy-Britanniában tölteni és a britek szabadidős szokásait vizsgálni. Tanulmányaim során jártam számos sportklubban, találkoztam sportszervezőkkel és szponzorokkal, részt vettem rendezvényeken, eseményeken és tarthattam előadásokat egyetemeken, főiskolákon. Vizsgálataim talán legnagyobb tanulsága az volt, hogy a britek (angolok, skótok, írek, walesiek) számára a szabadidő hasznos, sportos, egészséges eltöltése, a közösséghez való tartozás érzése sokkal fontosabb, mint a győzelem, a bajnoki cím megszerzése. Az élsportot elsősorban üzleti vállalkozásnak tekintik, melynek profitja az aranyérem és a szponzortól kapott pénzügyi elismerés, jutalom.

Mindezek előrebocsátásával kezdtem hozzá munkám elkészítéséhez, melyben dokumentumelemzés módszerével mutatom be az elmúlt fél évszázad sportpolitikájának, gazdaságstratégiájának összefüggéseit és ezek együttes hatását a keleti küzdősportok elterjedésére, népszerűvé válására.

Célok

A dolgozat elkészítésekor azt az alapvető célt határoztam meg, hogy a politikai változások, társadalmi és gazdasági folyamatok elemzése során összefüggéseket keressek a keleti küzdősportok elterjedése, népszerűbbé válása és társadalmi befogadása között.

Vizsgáltam azt is, hogy a keleti küzdősportok milyen szerepet töltenek be a fejlődés folyamatában és hogyan integrálódtak a sportmozgalom szervezetébe.

A politika dominanciája (1945-1985)

A keleti küzdősportok hosszú kálváriát jártak be az elmúlt ötven évben Magyarországon. Ahhoz, hogy a keletről érkezett, misztikus, helyenként félelmes vagy veszélyes minősítéssel ellátott harcművészetek rendkívül komoly nevelő hatással rendelkeznek, nem férhet kétség.

Ahhoz, hogy kezelni és értékelni tudjuk a keleti küzdősportok társadalomban betöltött szerepét és szerepváltozását, hatásmechanizmusát, a tömegsport-szabadidősport és az élsport-versenysport optikájából is szemlélve, mindenekelőtt meg kell vizsgálnunk a társadalmi-politikai környezetet a különböző történelmi periódusokban.

A magyar sport újjászervezése és „aranykora” (1945-1956)

A második világháborút követően Európa katonai és politikai hatalom-megosztása következtében létrejött a szovjet befolyási övezet, a „Keleti blokk”. A kommunista-szocialista politika az egypártrendszer mindenekfelettségét, a marxista-leninista alapelveket, dogmákat hirdette és alkalmazta országirányító politikájában. A nyugati országoktól való merev elhatárolódás, a vasfüggöny előbb képletes, majd tényleges felépítése a totális elzárkózást, a voluntarista gazdaságpolitikát, a Szovjetunióhoz való tartozás kizárólagosságát szimbolizálta.

A marxista-leninista ideológia a kultúra megítélésére, tevékenységének irányítására is alapvetően rányomta bélyegét. A szocialista kultúra a szovjet modell alapján a nép gyermekét, a munkás-paraszt hatalom sztahanovista, micsurinista szuperteljesítményű hőst tekintette eszményképének, az ifjúság példaképének.

A kultúra sajátos területét jelentette a sport. A még csak gyermekkorát élő, fiatal szocialista államok fő ideológiai ellensége a nyugati társadalom, az „élősdí és rothadó” kapitalizmus volt a maga valamennyi kóros tünetével. Ebből adódóan a sport valamennyi területén a legfontosabb feladat az „ellenség” legyőzése volt a sportpályákon, világversenyeken, olimpiákon ezzel is bizonyítva a szocialista társadalmi rend felsőbbrendűségét. A párt- és állami vezetés nemzeti hősként kezelte az országra dicsőséget hozó sportolókat. Különleges bánásmódot, kedvezményeket kaptak, nem beszélve a magas állami kitüntetésekről, a szocialista munka hőse elismerésekről. Nekik még a kisebb-nagyobb vámbüncselekményeket is elnézték, amelyekért egy egyszerű állampolgár súlyos börtönbüntetést kaphatott. A börtönszámra becsempészett órarugók, nejlonharisnyák vagy orkáncabátok biztosították a szocialista élsportolók átlagon felüli megélhetését.

A vasfüggöny nem tette lehetővé a külföldi utazásokat, az csak a kiváltságosok privilégiuma volt. A szocialista szűrkeségből való kiemelkedés egyik lehetséges útja volt az élsport, a sportolók – igaz, állandó titkosszolgálati felügyelet mellett – utazhattak, kereskedhettek. A híres angolverő magyar „aranycsapat”, vagy a háromszoros olimpiai bajnok ökölvívó, Papp László, a vízilabda- vagy az öttusacsapat, a vívók vagy a birkózók mind megannyi siker kovácsai, a szocialista dicsőség megtestesítői voltak az ötvenes évek Magyarországn.

A második világháborút követően került újjászervezésre a magyar testnevelési és sportmozgalom. A Magyar Kommunista Párt (MKP) főtitkára már 1945. szeptember 30-ai beszédében leszögezte: „Megfogadjuk, a Magyar Kommunista Párt nevében a magyar sport teljes értékű támogatását. Tudjuk, hogy a magyar sportolók többsége a demokráciát támo-

gatja, és egy okkal több, hogy mi munkáspártok támogassuk a sportot, a munkások, a dolgozók és értelmiségiek sportját.” (*Népsport*, 1945. október 1.) Hegedűs András (a későbbi miniszterelnök) a Nemzetgyűlés 1947. évi márciusi ülésén a költségvetési vitában kijelentette: „Ma a magyar sport népegészségügyi és egyben nagy nevelési eszköz, amiből következik, hogy a sportra lehetőséget kell adni minden fiatalnak, a falvakban épp úgy mint a városokban.” (*Népsport*, 1947. március 16.)

Az MKP sportpolitikai célkitűzéseinek jelentős dokumentuma volt az 1947 novemberében nyilvánosságra hozott sportprogramja, amelyben a sportpolitikai célkitűzések és feladatok egyértelműen meghatározásra kerültek. A dokumentum az összefogást jelölte meg alapvető irányvonalként és 31 pontban ismertetette az egyetemes magyar sportmozgalom legfőbb tennivalóit. Bevezetőjében leszögezte: „A magyar demokrácia fejlődése megkívánja, hogy a dolgozók százezrei részesüljenek a sport örömeiben, erősítő, egészségvédő, az ügyességet fejlesztő hatásában. A Magyar Kommunista Párt felmérte a sportélet területén is a feladatokat és az alábbi javaslatokkal fordul az ország sportolóihoz, a sportélet vezetőihez és az illetékes kormánytényezőkhöz.” (*Földes, Kun, Kutassi*, 1982. 481.) A program a tömegek sportjának megszervezését, a minőségi sport támogatását, a szélesebb sportoktatási rendszer kialakítását, a sportolók orvosi ellátásának megszervezését, a sport népi szerveinek megerősítését és a magyar sport nemzetközi kapcsolatainak bővítését határozta meg fő feladatként. A program szervezeti, irányítási kérdésekkel is foglalkozott, többek között leszögezte: „Ahhoz, hogy a fent vázolt feladatok megoldása lehetővé váljék, a magyar sport vezetését munkaképesebbé kell tennünk. A feladatok és hatáskörök pontos meghatározásával ki kell küszöbölnünk minden félreértést és súrlódást. Hatásköri és személyi ellentétek helyett induljon meg az építő munka.” (*Földes, Kun, Kutassi*, 1982. 484.)

Az MKP sportprogramjának fő értéke az volt, hogy időben és helyesen ismerte fel, határozta meg a testnevelési és sportmozgalom helyét a korabeli társadalmi viszonyok között, konstruktív javaslatot tett az egységesítésre, a továbbfejlesztésre. Ez a program képezte a sport párt-irányításának alapját a két baloldali párt, az MKP és a MSZDP egyesülése után is.

A Magyar Dolgozók Pártja (MDP) sportprogramját vizsgálva megállapítható, hogy a párt továbbra is nagy figyelmet fordított a testnevelési és sportmozgalom fejlesztésére, egyaránt fontosnak tartotta a dolgozók sportjának, az iskolai testnevelésnek és a minőségi sportnak a fejlesztését. Az MDP Politikai Bizottsága, illetve Központi Vezetősége több ízben foglalkozott a területet érintő kérdésekkel, központi apparátusában sportosztályt működtetett.

Az MDP politikájában bekövetkezett torzulások súlyos következményekhez vezettek, a társadalom különböző szféráiban kialakult ellentmondások a testnevelési és sportmozgalom területén is jelentkeztek. Ennek része volt az a tudatos törekvés is, mely a sportsikereket a valós problémákról való figyelemelterelésre használta fel. Nem mellékes, hogy a párt tevékenysége során a tömegek sportja területén jelentős eredmények születtek. Ezek közül is kiemelendő a Munkára, Harcra Kész (MHK) mozgalom indítása, a szakszervezetek és az ifjúsági szervezetek részvétele a sportmozgalomban a tömegesítés megvalósítása érdekében.

Az iskolai testnevelésről is új rendeletek jelentek meg és a minőségi sportban is kiemelkedő eredmények születtek. 1949 végén már 3500 sportegyesület működött és a sport 120 millió forint állami támogatást kapott az év során (Földes, Kun, Kutassi, 1982). „Az Elnöki Tanács törvényerejű rendeletében a testnevelés és a sport fejlesztése és központi vezetése állami feladatként szerepelt, egyben kifejezte azt, hogy az egész nép ügye. A nagy fontosságú állami feladat csak a társadalmi aktivisták tömegére támaszkodva, az állami és társadalmi szervezetek együttműködésében oldható meg.” (Földes, Kun, Kutassi, 1982. 417.)

Az 1948-1956 közötti időszak a magyar sport igazi „aranykorát” jelentette. Minden idők legsikeresebb olimpiai szereplését produkálták a magyar sportolók az 1952-ben Helsinkiben megrendezett nyári játékokon. Az „aranycsapat” igazi világklasszis labdarúgókból állt, akik évekig verhetetlenek voltak. Az élsport sikereinek azonban árnyoldala is volt, hiszen a politikai vezetés, a sportirányítás a sikerek fényében elfeledkezett a tömegek sportjáról. Az élsport jelentőségének eltűlése az eredménycentrikus szemléletet helyezte előtérbe, amelynek következtében elvi, erkölcsi és anyagi engedményeket tettek. A sztárkultusz és a nacionalizmus hova tovább veszélyes méreteket öltött, amelyet jól tetten érhetünk a „Magyarország sportnagyhatalom” kinyilatkoztatásban.

A sport helyzete 1956 után

A politikai események a sportot is alapjaiban érintették. A forradalom napjai alatt zajlottak az olimpiai játékok eseményei Melbourne-ben, a távoli Ausztráliában, ahol a magyar csapat a hagyományoknak megfelelően igen sikeresen szerepelt. Az olimpiáról azonban már sokan nem tértek vissza a bizonytalan jövővel kecsegtető hazai földre, hanem kényszerűen új hazát választottak maguknak. Puskás Ferenc, Czibor Zoltán és Kocsis Sándor a világ akkori leghíresebb és friss olimpiai bajnok labdarúgói Spanyolországba mentek új életet kezdeni. Számos más sikeres magyar sportoló az Egyesült Államok, Dél-Amerika vagy éppen Ausztrália mellett döntött.

A Kádár János által fémjelzett, új vezetés már a „puhább” diktatúra híve volt, noha az ellenforradalomnak minősített eseményekben részt vevőket kíméletlenül megtorolta. Fontosnak tartotta azonban a sport, mint a szocialista nevelés egyik hatékony eszközének támogatását és részlegesen annak társadalmi alapokra való helyezését. Ebben a helyzetben is változatlanul legfontosabb vezérelv volt a szocialista Magyarország sikeres nemzetközi képviselete, a szocializmus felsőbbrendűségének bizonyítása.

Az élsportolók jelentős része a katonai és belügyi sportegyesületek versenyzői/játékosai voltak és olyan kedvezményeket kaptak, melyeket más sportklubok nem voltak képesek biztosítani. A sorkatonai szolgálatra bevonuló élsportolóknak kényszerűen egyesületet kellett váltaniuk és a Bp. Honvéd vagy egyéb Honvéd-egyesületek tagjaként kellett szerepelniük a bajnokságokon. Akiket határőrnek vonultattak be, azoknak a Belügyminisztérium felügyelete alá tartozó Dózsa-egyesületekben kellett sportolniuk.

A sportmozgalomban 1956 és 1962 között lényegében ugyanazt a munkát kellett elvégezni, amit 1945 és 1956 között, csak magasabb szinten és számos elvi, gyakorlati tapasztalat birtokában. A sportmozgalomban is megtörtént a konszolidálódás, 1958 elejére javult a szervezettség, új módszereket kezdtek alkalmazni. A párt politikai bizottsága 1959-ben hagyta jóvá *Az MSZMP művelődéspolitikájának értelmezése a testnevelési és sportmozgalomban* című dokumentumot (Táncsics, 1961), melynek a III. fejezete foglalkozott a testnevelési és sportmozgalom vezetésével, s többek között leszögezte: „A testnevelési és sportmozgalom mindekenélőtt a művelődésüggyel és egészségüggyel áll szoros kapcsolatban, azoknak határterülete. Sajátos feladatait tekintve azonban önálló egységet alkot a felső és alsó vezetésben egyaránt.” A dokumentum szerint a testnevelési és sportmozgalom vezetése három elven, a párt vezető szerepén, az állami irányításon és a széles körű társadalmi tevékenységen alapszik. A tézisek továbbá leszögezték, hogy a szocializmus erősödésével párhuzamosan a vezetés formája változik, szűkül az államigazgatási hatáskör és növekszik a társadalmi tevékenység.

A küzdősportok helyzete az ötvenes években

Sportéletünkben sajátos helyzetben voltak a fegyver nélküli küzdősportok. A vívás, mint fegyveres küzdősport, a korábbi úri osztályok kiváltsága volt és az ötvenes évek legjobb magyar vívói is az egykori arisztokrácia gyermekei közül kerültek ki. Nem így a birkózók és az ökölvívók, ők elsősorban a munkásosztály és a szegényebb rétegek reprezentánsaiként voltak képesek kiemelkedni környezetükből. Az ökölvívók között nagy számban jelentek meg a cigány fiatalok, akik rend-

kívüli adottságokkal, született küzdősportos tehetséggel, csibészes vagánysággal rendelkeztek. Habár iskolázottságuk néha még az írástudatlanságot is alig haladta meg, a ringben képesek voltak a legjobbak lenni.

A keleti küzdősportok ebben az időszakban kizárólag a cselgáncs révén voltak jelen a szocialista Magyarországon, a karate, a kendó, az aikidó vagy a jiu-jitsu, még nevükben sem voltak ismertek. A cselgáncs először szervezett formában a Magyar Birkózó Szövetség egyik szakágaként nyerte el félig hivatalos elismertségét.

A Magyar Cselgáncs Szövetség megalakítására 1952-ben került sor. A sportág oktatása elsősorban belügyi egyesületekben, klubokban kezdődött és a rendőrök önvédelmi képzését szolgálta. A hivatalos hatalom félt a veszélyesnek kikiáltott fegyver nélküli önvédelemtől, a keleti harcművészetektől. Attól tartottak, hogy bűnözők, a szocialista társadalomra veszélyes kétes elemek, ellenzékiek megtanulják a speciális technikákat és azokat a fennálló rend megdöntésére használják fel. A rendőrség, a belső elhárítás rendszeresen látogatta az edzéseket, ellenőrizte az edzőket, nyomon követte a versenyeket és a versenyzőket.

A belügyi és a katonai sportegyesületek mellett a cselgáncs lassan az egyetemi sportkörökben is terjedt. A Budapesti Marx Károly Közgazdaság-tudományi Egyetem és a Budapesti Műszaki Egyetem hamar követte az Újpesti Dózsa és a Bp. Honvéd útját és létrehozta cselgáncsszakosztályait. A Magyar Testnevelési Főiskolán pedig a birkózás mellett elkezdődött a cselgáncsedzők képzése Galla Ferenc korábbi birkózó-, majd cselgáncsbajnok, testnevelő tanár vezetésével. Az MTK-ban és a Spartacus egyesületekben, szintén elindult a cselgáncs oktatása és a versenyztetés is megkezdődött.

A szigorú diktatúra csak lassan fogadta el a keleti kultúra bölcsőjén nevelkedett, döntően japán kifejezéseket használó cselgáncssportot és noha az elején kifejezetten a tiltott kategóriába tartozott, az ötvenes évek közepére már a részlegesen tűrt kategóriába került.

A testnevelési és sportmozgalom társadalmi irányítása (1963-1973)

1962 végére befejeződött a mezőgazdaság átszervezése, a népgazdaságban uralkodóvá váltak a szocialista termelési viszonyok. Az ország túljutott az 1956-os forradalom és az annak leverése által keletkezett károk helyreállításán, és a társadalom – a deklaráltak szerint – a szocializmus felépítésének korszakába lépett.

A változások a testnevelési és sportmozgalmat is elérték. Az MSZMP Politikai Bizottságának egy 1962-es határozata megállapította, hogy „A testnevelési és sportmozgalom központosított vezetésének megteremtése, demokratizmusának elmélyítése, valamint a társadalmi, mozgalmi munka

fellendítése érdekében létre kell hozni az önálló és egységes testnevelési és sport tömegszervezetet, amely egyesíti a kádereket, társadalmi aktívákat és anyagi eszközöket. A sportszervezet neve: Magyar Testnevelési és Sportszövetség.” (*Határozatgyűjtemény*, 1982).

1967 szeptemberében a politikai bizottság ismét áttekintette a testnevelés és a sportmozgalom helyzetét, s arra a megállapításra jutott, hogy helyesnek bizonyult a terület irányításának központosítása, az egységes vezetésre és a demokratikus vonások erősítésére irányuló törekvés. Ennek hatása tapasztalható a testnevelés és sport terén elért eredményekben, de a fejlődés egyenetlenül és ellentmondásosan alakult. Az egységes jellegű társadalmi vezetés előnyeinek teljes kibontakoztatását több tényező gátolta. A PB- határozat III. pontjában foglaltak szerint: „A testnevelés és sport eredményessége növelésének feltétele, hogy irányításának színvonala emelkedjen. A testnevelés és sport egységes irányítását és koordinálását az MTS [Magyar Testnevelési és Sportszövetség] látja el.” (*Határozatgyűjtemény*, 1982).

Az MTS tevékenységének tíz éve lényegében két jól elhatárolható etapra bontható. Az első szakasz az 1963-as alakuló kongresszustól az 1967-ben megtartott második kongresszusig terjed, míg a második szakasz 1967-1973-ig, az állami sportirányítás bevezetéséig tart. Az első periódusban az MTS tömegszervezetként működött. Ezen időszak tevékenységének helyzetéről adott értékelést az MSZMP Politikai Bizottságának 1967. szeptember 26-i határozata: „Helyesnek bizonyult az irányítás központosítására, egységes vezetésére és demokratikus vonásainak erősítésére irányuló törekvés. Ennek hatása tapasztalható a testnevelés és sport terén elért eredményekben. Az egységes társadalmi jellegű vezetés előnyeinek kibontakoztatását számos tényező gátolta...” (*Határozatgyűjtemény*, 1982)

Több tíz év távlatából ma már megállapítható, hogy a társadalmi alapon működő irányítási rendszer nem váltotta be a hozzá fűzött reményeket. Korai, elsietett kísérlet volt, az állam akkori fejlettségi szintjén nem voltak meg a feltételek ahhoz, hogy társadalmi alapokon biztosítsa a lakosság rendszeres testedzéséhez és a minőségi sporthoz szükséges lehetőségeket, személyi és tárgyi feltételeket. Az MTS fennállásának tíz esztendeje alatt bebizonyosodott, hogy az állam, mint az osztálytársadalmi érdek érvényesítője nem vonhatja ki magát a testnevelési és sportmozgalom irányításából. A szocialista demokrácia fejlettsége nem érte el azt a szintet, hogy a sportmozgalomban részt vevők többszázazres tömegének tevékenysége a társadalmi öngazgatás rendszerében legyen irányítható.

A testnevelési és sportmozgalom állami irányítása (1973-1985)

A hetvenes években hazánkat úgy jellemezték, mint a szocialista tábor „legvidámabb barakkja”, ami valójában a relatív jólétet és a korlátozott, de mégis érzékelhető szabadságfokot jelentette a keleti blokk többi tagországához képest.

Noha a vasfüggöny még létezett, a magyar állampolgárok számára részlegesen és fokozatosan kezdett megnyílni a világ. Egyre többen juthattak olyan útlevelhez, amellyel nyugatra is lehetett utazni, igaz csak annak, akinek volt hozzá elegendő valutája. A hatvanas évek vége, a hetvenes évek eleje azonban mindenképpen jelentős áttörés volt, mely lehetővé tette újabb kultúrák, újabb értékek megjelenését az addig szinte hermetikusan zárt magyar társadalomban, kultúrában, tehát a sportban is.

A „3T” szindróma

A magyar politikai kultúra egy sajátos jelenségének megtestesítője Kádár egyik bizalmasa, Aczél György volt. Az MSZMP Központi Bizottságának nagyhatalmú titkára a kulturális ügyek felügyeletét látta el és megalakítója volt a híres-hírhedtté vált 3T rendszerének. A három szóra („tílt – tűr – támogat”) épülő módszer alkalmazása a magyar társadalom több évtizedére rányomta bélyegét.

A rendszer kultúrpolitikája központi szinten határozta meg és döntött arról, hogy mi kell a népnek, mire van szüksége az embereknek, milyen legyen az eszménykép, milyen is legyen a szocialista embertípus. A kulturális cenzúra döntött arról, hogy milyen írásművek, könyvek, folyóiratok, filmek adhatók közre, melyek segítik a szocialista nevelést és melyek a bomlasztó, ellenzéki, társadalomellenes fércművek.

Az MSZMP művelődéspolitikája a saját értelemezése szerint világosan elhelyezte a sportot a társadalom felépítményében: „A testkultúra – mint a társadalom kulturális életének szerves része – jelentős szerepet tölt be a társadalom fejlődésében. Ez a szerep azoktól az alapvető gazdasági és osztályviszonyoktól függ, amelyek meghatározzák az emberek nevelésének, s ezen belül a testnevelésnek és sportnak a célját, tartalmát és eszközeit. A testnevelés és sport tehát a társadalom kulturális felépítményéhez tartozik, annak egyik része, s ennek megfelelően mindig a társadalom gazdasági alapjának van alárendelve. Ugyanakkor – mint a felépítmény általában – visszahat a gazdasági alapra, elősegíti annak fejlődését.” (A Magyar Szocialista Munkáspárt művelődéspolitikájának értelmezése a testnevelési és sportmozgalomban, 1961.7.)

Ebből a szemszögből vizsgálva tehát a keleti küzdősportok hazai terjedését, talán jobban érthető és megvilágítható az a folyamat, ami a 1960-70-es években Magyarországon lejátszódott.

Az MSZMP vezető testületei 1971 novemberében állást foglaltak a testnevelési és sporttevékenység állami irányításának bevezetéséről. Ennek elvi alapja az volt, hogy a tömegek rendszeres testedzése osztály- és egyéni érdek. A konkrét feladatokat, a Politikai Bizottság 1973. január 31-ei, a testnevelés és a sport állami irányításáról szóló határozata szabta meg: „A testnevelés és sport szerepe a társadalom életében szükségessé teszi, hogy a párt sportpolitikájának végrehajtása érdekében a szocialista állam hatékonyabb szervező és egységes irányító tevékenységet végezzen. Az állami irányítást oly módon kell kialakítani, hogy a sport alapjainak érintetlenül hagyása mellett fokozódjék az iskolai testnevelés és sport szerepe az ifjúság nevelésében. Ezért az MTS átszervezésével állami irányítószervet, a Minisztertanács felügyelete és közvetlen irányítása alatt, országos hatáskörű szervként működő Országos Testnevelési és Sporthivatalt (OTSH) kell létrehozni.” (*A testnevelés és sport pártirányítása*, 1973).

Az MSZMP 1975. évi XI. kongresszusa a párt sportpolitikájának fő célkitűzéseit határozatában rögzítette: „...a sokoldalúan fejlett szocialista ember kialakításához elengedhetetlenül szükséges a fizikai felkészültség is. Társadalmi üggyé kell tenni az iskolai testnevelést, a tömeges testedzést és a tömegsportot!” (*Az MSZMP XI. kongresszusa*, 1975.181.) A Politikai Bizottság 1979. március 27-én ismét napirendre tűzte a sport fejlesztésének időszerű kérdéseit. A PB-ülést követően 1979. június 20-án országos kommunista sportaktíva is ülésezett.

A XII. kongresszus 1980-ban érdemben foglalkozott a testnevelési és sportmozgalom aktuális kérdéseivel. Határozatában megállapította, hogy „az egészség megőrzésében, a fizikai erőnlét fejlesztésében fontos szerepe van a testnevelésnek, testedzésnek, sportnak (...) A verseny- és élsport egyes területein jó eredményeket értek el, visszaesés mutatkozik azonban számos, korábban nemzetközileg is eredményes sportágban.

A testnevelési és sportmozgalom fejlődésének egyik kulcskérdése a tömegsport támogatása, különösen az ifjúság sportjának, az iskolai testnevelésnek a fejlesztése. Ebből adódóan növelhetők az élsport eredményei is.” (*Az MSZMP XII. kongresszusa*, 1980.485.)

A Politikai Bizottság 1984. február 14-ei határozata a testnevelés és sport fejlesztésének feladatairól többek között megállapította: „A testnevelés és sportpolitikai feladatok sikerebb végrehajtása érdekében tovább kell fejleszteni a testnevelés irányítását. Határozottabban érvényesüljenek a társadalmi, mozgalmi vonások, javuljon az állami szervek,

a különböző társadalmi és sportszervezetek tevékenységének összhangja..." (*Titkári tájékoztató*, 1984.3.8.)

Az MSZMP XIII. kongresszusa (1985) is foglalkozott a testnevelés és sport ügyével, s beszámolójában megállapította, hogy elsősorban az iskolai testnevelést és a diáksportot kell fejleszteni, elő kell segíteni a szabadidő kultúrált eltöltését. „A tömegsportra épülő versenysport segítse a sportolási igények felkeltését, teljesítményeivel járuljon hozzá hazánk jó hírének növeléséhez.” (Az *MSZMP XIII. kongresszus jegyzőkönyve*, 1985.116.) A párt határozata megfogalmazta, hogy a testnevelési és sportmozgalomnak az eddigieknél eredményesebben kell segíteni a lakosság egészséges életmódjának kialakítását, a fiatalok fizikai erőnlétének javítását.

Az OTSH 1985 áprilisi sportaktíva-értekezletének résztvevői megerősítették a testnevelés és sport fejlesztésének szükségességét, valamint meghatározták a konkrét tennivalókat.

A folyamatos átalakulás folytatódott a hazai sportirányításban és 1986. július 1-én, az Állami Ifjúsági és Sporthivatal váltotta fel a korszerűtlenné vált OTSH-t. Az Állami Ifjúsági Bizottság és az egykori Sporthivatal összevonásával az új szervezet vált az ifjúsági és sportügyek állami irányításának fő felelőssévé.

Az 1985. évi XIII. pártkongresszus az első igazi intő jele volt a belső társadalmi feszültségnek és a nemzetközi politika egyre jobban begyűrűző hatásának. A nyolcvanas évek közepétől már érezhető jelei voltak a szocialista tábor várható szétesésének, a Szovjetunió belső problémáinak, a hazai belső ellenzék megjelenésének

A dokumentumok elemzéséből világosan megállapítható, hogy a II. világháború befejezését követő első negyven év egyértelműen, és karakterisztikusan – habár változó intenzitással – a politika dominanciáját hozta, az állampárt mindenhatóságát jelentette.

A keleti küzdősportok áttörték a szocializmus határait

A határok részleges megnyílása, az utazások megszorodása, néhány 56-os emigráns hazatérése meghozta a keleti küzdősportok megismerésének lehetőségét Magyarországon. A Bruce Lee-kultusz, a karatefilmek és a videó elterjedése ugrásszerű áttörést okozott a keleti harcművészetek megismerésében.

A liberálisabbá vált politikai és sportpolitikai vezetés a korábban szigorúan tiltott kategóriából a „tűrt” kategóriába emelte a keleti harcművészeteket. A Kommunista Ifjúsági Szövetség határozottan felkarolta és az ifjúság egyik hathatós nevelési eszközeként kezelte a fegyelemre, összpontosításra, kitartásra tanító keleti küzdősportokat. A tornatermek

megteltek a japán, koreai, kínai kifejezéseket használó igazi vagy önjelölt mesterek tanfolyamain részt vevő magyar fiatalokkal. Több tízezren lettek hívei – szinte egyik percről a másikra – a misztikusnak tűnő, erőt és magabiztosságot adó karaténak, kendónak, taekwondónak, aikidónak. Sikk lett dozsóba járni, judogit, karategit hordani – akár az utcán is –, japán szavakat mondogatni, karatefilmeket nézni, és szakirodalmat olvasni. Sorra alakultak a klubok egyetemi vagy munkahelyi támogatással. Létrejötték a sportági szakszövetségek, amelyek próbálták integrálni magukat a magyar sport struktúrájába, versenyrendszerébe. Természetszerűen megjelentek a különböző üzleti érdekek, elindult a verseny az egyes klubok, szövetségek, szakágak, irányzatok között.

A különböző stílusok és irányzatok általában egy-egy neves mester tanaihoz kötődtek. A hazai követők számos esetben az adott stílus kizárólagosságát hirdették, degradálva más mesterek különböző tanításait, módszereit. A hetvenes évek közepére nagy nehézségek árán sikerült viszonylagos és átmeneti békét kötni az egyes iskolák magyarországi reprezentánsai között, többek között sikerült megalakítani a Magyarországi Harcművészetek Összszövetsége elnevezésű sportszervezetet, amely integrálta magában a shotokan, a kiokushinkai, a taekwondo, az all-style/kick-box, a kempo, a kungfu és egyéb keleti harcművészetek művelőit. Később ezek közül többen ismét önálló szövetséget alkottak, de már egy lényegesen megérleltebb sportpolitika és gazdasági tevékenység tapasztalataival felvértezve. Elindult az igazi gazdasági verseny az egyes stílusok között a minél több tanfolyami hallgató, résztvevő megszerzéséért.

Számos nagy nemzetközi bemutató és verseny került megrendezésre Magyarországon, világhírű stílusalkotók és -képviselők részvételével. Oyama mester, vagy a magyar származású, Ausztráliában élő kempo-mester, Harnos Imre, a híres kungfumester a szintén magyar származású Jakab, a déli szomszédainknál híressé vált Vlado Schmidt és számos más kiválóság segítette a keleti küzdősportok további terjedését.

Világ- és Európa-bajnokságok, világkupák rendezésének adott otthont Magyarország. Versenyzőink sikert-sikerre halmozva adták tanúbizonyosságát a magyar virtusnak, a küzdőképességnek, kitartásnak. A keleti küzdősportok a nyolcvanas évek végére kivívták elismertségüket és igazolták sportszakmai, egyben gazdasági létjogosultságukat a sportok nagy családjában. A korábban tiltott, később tűrt sportok átkerültek a támogatott kategóriába, elnyerték „szalonképességüket”.

A keleti küzdősportok terjedése

Jelentős sportszakmai oka is volt a keleti küzdősportok világhódító útjának, mégpedig az olimpia. Az 1964. évi nyári olimpiai játékok házigazdája a japán főváros volt. Tokiónak, mint rendező városnak volt lehetősége egy sportágat – legalábbis bemutató jelleggel – szerepeltetni az olimpia programjában. A házigazdák nehezen döntöttek a két jellemezően japán sport, a sumo és a judo között. Végül is az döntött az utóbbi javára, hogy a judót már számos országban gyakorolták, így volt esély színvonalas olimpiai küzdelmek megszervezésére.

Az 1964. évi olimpiai judoprogram egyértelműen sikeres volt, ugyanakkor óriási meglepetést és csalódást okozott a házigazdáknak. Az „abszolút” kategória, vagyis a szupernehézsúly olimpiai bajnoki címét ugyanis egy 1961-ben már világbajnoki aranyat szerzett, szőke európai, a később „holland óriás” néven világhírűvé vált Antonius Geesink nyerte. A döntőben a japánok istenként tisztelt nemzeti hőst, Akio Kaminagát győzte le 10 perces kemény küzdelem végén.

Az olimpia nagy lendületet adott a judo nemzetközi terjedésének, noha az 1968-as mexikóvárosi olimpián nem szerepelt a programban, de azóta folyamatosan része a játékoknak.

Magyarországon az 1964-es olimpiát követően felgyorsult a judo fejlődése. Két híres japán mester, Murai és Daigo, a Kodokán Judoegyetem professzorai jöttek Budapestre népszerűsíteni és tanítani a cselgáncsot. „A dinamikus fejlődést egy tragikus esemény vetette vissza. 1966 őszén a válogatott keret Kovács Ákos vezetésével egy csehszlovákiai nemzetközi versenyre utazott. Repülőgépük Pozsony körzetében lezuhant és a szerencsétlenség áldozatává vált az edző mellett négy kiváló cselgáncsozónk, Bodor Antal, Faragó Benjámin, Kovács János és Nagy Miklós. A halálukkal keletkező űrt csak évek múltán lehetett kitölteni.” (Borbély, *Jóvér*, 1990. 42.)

A hazai fejlődés a hatvanas évek végén, hetvenes évek elején újra intenzívebbé vált. A cselgáncs mellett már helyenként megjelentek a karate, az aikido, a taekwondo, a kiokushinkai, a kempo, a kungfu, a kendo és más stílusok képviselői is.

Miután a karate és az egyéb keleti küzdősportok – a judo kivételével – nem voltak „hivatalosan” elfogadott sportágak, az első shotokan-karate csoport „felsőfokú önvédelem” fedőnévvel kezdte meg munkáját a MÉLYÉPTERV sportkörében (Borbély, *Jóvér*, 1990. 110.).

Jellemzően az akkori politikai közállapotokra, a Belügyminisztérium állásfoglalást kért a KISZ KB első titkárától, hogy az ifjúság szocialista nevelése és a közbiztonság megőrzése szempontjából az ifjúsági szövetség helyénvalónak tartja-e a keleti küzdősportok – különösen a karate –

elterjedését és támogatója-e azt. Az első titkár támogatta a fejlődést és nem látott veszélyt a karate sportággá válása útján, így a továbbiakban nem vagy csak kevésbé fordult az elhárítás figyelmé a szaporodó karateklubok felé. A KISZ egyre felvilágosultabb vezetői számos karateverseny védnöki, fővédnöki tisztét vállalták el és személyes képviselőjükkel is kifejezésre juttatták támogató szándékukat.

Elmondható tehát, hogy a keleti küzdősportok az elmúlt fél évszázad első negyven évében bejárták sikeres útjukat és sok tízezer hívet szereztek maguknak. A titkos ügynökök és elhárítótisztek „önvédelmi fegyvere” az átlag állampolgárok által is elérhetővé váló sporttanfolyamok keretében integrálódott a mindennapi életbe.

Irodalom

Borbély, Jóvér (1990): *Szamurájok útján*. Budapest.

Földes Éva, Kun László, Kutassi László (1982): *A magyar testnevelés és sport története*. Sport, Budapest.

Határozatgyűjtemény. A Politikai Főiskola Könyvtára, Budapest, 1992.

A Magyar Szocialista Munkáspárt művelődéspolitikájának értelmezése a testnevelési és sportmozgalomban. Táncsics, Budapest, 1961.

Az MSZMP XI. kongresszusa. Kossuth, Budapest, 1975.

Az MSZMP XII. kongresszusa. Kossuth, Budapest, 1980.

Az MSZMP XIII. kongresszus jegyzőkönyve. Kossuth, Budapest, 1985.

Tájékoztató a testnevelés és sport fejlesztésének feladatairól. *Titkári tájékoztató*, 1984.3.8.

A testnevelés és sport pártirányítása. Belső tanulmány 6. MSZMP KB (1973).

A VERSENYSPORTOLÓI MÚLT HATÁSA AZ ANYASÁG KEZDETI IDŐSZAKÁRA

The effect of having an exsportswoman past to the beginning period of the maternity

● Abonyi Barbara

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Sporttudományi Doktori Iskola

Összefoglaló

A versenysportra, mint életformára kevesen alkalmasak. Sok lemondás és rengeteg edzés az ára egy-egy éremnek. A kialakult fizikum és teherbírás azonban elkísérheti az egyént egész életén keresztül. Jelen kutatásban a sportolói múlttal nem rendelkező és sportolói múlttal rendelkező kismamák kerültek összehasonlításra az anyaság kezdeti időszakában. Elsősorban a várandósságuk idején és a szülés után való közérzetük és sportolási szokásaik kerültek vizsgálatra.

A vizsgálatból kiderül, hogy a volt sportolónők többsége a visszavonulás után is folytatja – majd várandós kismamaként és később a szülés után is – az edzés jellegű testmozgást. Az edzettebb fizikum következtében a szülés előtti és a szülés utáni időszakot is panaszmentesebben viselik. Életmódjukra nemcsak a több sport jellegű testmozgás magasabb aránya, hanem az ezzel együtt járó más egészségvédő szokások magasabb aránya is jellemző.

Kulcsszavak: életmód, sportolási szokások, anyaság.

Abstract

Few people are suitable to live a life as a competitor. The price of a medal is more self-denial and more trainings. The strong physique and the high load-bearing capacity could accompany the sportsman throughout his life. In this research young mothers who were not sportswomen before and young mothers who were sportswomen before were compared with each other in the beginning period of the maternity. We researched above all their general state of health and sporting-habits during their pregnancy and after the childbirth.

The research shows that more of the ex-sportswomen take exercises after their withdrawing too, during the pregnancy and after the childbirth as well. Because of their higher level of physical conditions, they bear both the pre-period and the post-period of the childbirth with less complaints. The higher rate of doing sport-movements and having more healthy habits characterize their way of life.

Key-words: lifestyle, sporting habits, motherhood.

Bevezetés

A sport által képviselt értékekről, és a sport jótékony hatásáról számos magazin, kiadvány tájékoztatja a lakosságot és egyre több kampány, szervezett megmozdulás bíztat a testmozgásra, egészséges életmódra. Az egészséges életmód kritériumait lényegesen többen ismerik elméletben, mint ahányan azt a gyakorlatban is alkalmazzák. A gyermekkorban tapasztalt minta nagymértékben befolyásolja az egyén felnőttkori egészségtudatos életvitelét. Ezzel együtt befolyásolja majd felnőttkorban az egészség legfontosabb összetevőjére, a rendszeres fizikai aktivitásra való hajlandóságot is (*Olvasztóné, Huszár, Konczos, 2007; Törökné, 2007*).

Egyre több szülő viszi gyermekét különböző egyesületekbe, klubokba és ezeknek a gyerekeknek egy része egy bizonyos idő elteltével a versenysport keretei között folytatja a sportolást. A versenysportra, mint életformára persze nem mindenki alkalmas, hiszen a jó eredmények érdekében rengeteg önfegyelemre, lemondásra, egészségtudatos életmódra és nem utolsósorban nagy mozgásszeretetre van szükség. Vajon *meddig kísérik el, és milyen többletet adnak* a sportolónak majd életútján az előbb említett összetevők? Mennyire segíti őt a maga mögött hagyott rengeteg edzés és fejelet fizikuma életének nehezebb periódusaiban?

Ezeknek a kérdéseknek a megválaszolásához az anyaság kezdeti szakasza került nagyító alá, mert ez az időszak mindenki életében – legyen sportolói múlttal rendelkező vagy nem rendelkező nő – testileg-lelkileg új kihívásnak számít.

A várandósság mindenki számára másképpen megterhelő. A többséget inkább fizikailag veszik igénybe az esetleges rosszullétek, vagy a fokozatosan terhelődő gerinc miatt.

Szülés után – amely az igazi választóvonal – azonban újra kell gondolni az addigi időbeosztásokat, folyamatosan szem előtt tartva a csecsemő állandó napi szükségleteit (etetés, alvás). A kisgyermekkel való törődés minden életszakaszban másképpen veszi igénybe az édesanyát. Volt sportolóként és immár háromgyerekes édesanyaként érdekelt, hogy hozzá-

segítheti-e a sportolói múlttal rendelkező kismamákat a sportoló múltjuk az anyaság idején a jobb fizikai állapothoz, nagyobb teherbíráshoz?

A gyereknevelés során egyéb értékek átadása mellett fontos feladata a szülőknek az egészséges életvitelre való törekvés – melynek egyik része a rendszeres testmozgás – megtanítása és megszerettetése. Mivel a két nem közül a nők a fogékonyabbak az egészséges életmód kivitelezésére, a jó példával előljáró családanya a családapa számára is „kihívás” (Toldy, 2009; Berényi, 2004).

Az értékek átadásakor a gyermek ellátásának felelőssége mellé csatlakozik a példamutatás felelőssége is, hiszen egészségesen élni elsősorban a család, és a tradíciók tanítanak meg mindenkit (*Olvasztóné, Huszár, Konczos*, 2007).

Jelen kutatás alanya a *sportolói múlttal rendelkező nő*, aki gyermek vagy ifjú korában rendszeresen edzéseken vett részt, azért, hogy versenyeken tegye próbára magát, tehát a *versenysport* keretei között sportolt.

Az *anyaság* periódusába beletartozik a várandósság, valamint a szülés utáni időszak is.

Az *életvitel* Elekes (2006) szerint az, ahogy az egyén az életmódjának lehetőségeit és feltételeit magára vonatkoztatja a szükségletei, indítékai szerint.

Tények és adatok a kismamákról

Kevés kutatás vizsgálja a gyeken, gyeden lévő kismamák egészségi állapotát és sportolási szokásait. A nők életében jelentősen kitolódott az első szülés időpontja. 1990-ben Magyarországon a nők átlagosan 23 évesen születték meg az első gyermeküket, 2000-ben 25 éves, 2008-ban pedig 28 éves korra esett az első szülés átlagos életkora. Egyre jellemzőbb hazánkban is a meghosszabbodott ifjúkor, amikor a gyerekkori szerepektől csak lassan távolodik el és a felnőttkori kötelezettségeket és jogokat csak viszonylag későn vállalja el a fiatal.

A Központi Statisztikai Hivatal 2000. évi egészségi állapotfelvelele

A KSH több életmódfaktor mellett a dohányzást és az alkoholfogyasztást vizsgálta. 2000-ben a 35-49 éves nők 41,1%-a dohányzott, emellett viszont a 25-29 évesek a többi korcsoporthoz viszonyítva a szülés és szoptatás miatt lényegesen kevesebbet dohányoztak. Alkoholt nagyivóként* a nők 5,2%-a fogyasztott rendszeresen (*Gál*, 2003).

* Az számít nagyivónak, aki egy alkalommal öt italt fogyaszt el. Egy ital: 5 dl sör, vagy 1,5 dl bor, vagy 0,5 dl tömény (*Elekes*, 2009).

A Központi Statisztikai Hivatal 1999-2000. évi életmód-időmérleg felvétele

Az ezredforduló idején a 15-85 év közötti hölgyek 75,2%-a nem sportolt. A legnagyobb sportolási kedv a hajadon, fővárosi és értelmiségi nőknél volt jellemző (Gál, 2003).

A gyesen, gyeden lévők különösen passzívnak bizonyultak a *sportolási hajlandóságot* tekintve, és ez azért elkésérítő, mert életminőségüket sokban javíthatná a rendszeres testmozgás (Gál, 2008). A tapasztalatok azt mutatták, hogy az egygyerekes családanyák még könnyebben be tudták illeszteni életvitelükbe a sportolást. A két- vagy többgyerekesek közül ezt inkább azok tudták megvalósítani, akiknek már elég nagy gyerekei voltak ahhoz, hogy együtt tudtak velük sportolni. E felmérés szerint preferált sportok a torna (aerobik), a kerékpározás és az úszás volt (Gál, 2003).

Az Országos Szakfelügyeleti és Módszertani Központ 2008-as népegészségügyi jelentése

A kutatás vizsgálati csoportjainak átlagéletkora 33,25, illetve 34,00 év. Így ezt a korosztályt a 2008-as Népegészségügyi jelentés 18-34 éves nőkre vonatkozó adatai jellemzik. A korosztály 30,4%-a *dohányzik* rendszeresen, alkalmasszerűen 5,2% és soha nem dohányzott 52,9%. Ezen korcsoportba tartozó nők 6,5%-a nagyivó, 16,3%-a mértékletes ivó, 31,4%-a alkalmi fogyasztó és 45,9%-a egyáltalán *nem fogyaszt alkoholt*.

Az életmódot vizsgáló tényezők közül a dohányzás és az alkoholfogyasztás mellett a zöldség- és gyümölcsfogyasztás, valamint a *helyes táplálkozás elveinek ismerete* emelhető ki. A *friss gyümölcs és/vagy nyers zöldség fogyasztásban* már találunk külön a gyesen, gyeden lévők szokásait vizsgáló adatokat. Naponta többször fogyaszt nyers zöldséget-gyümölcsöt 17,6%-uk, naponta 40%-uk és csupán heti két-három alkalommal a 23,2%-uk.

A *helyes táplálkozás elveit nagyon jól ismeri* a 18-34 évesek 14%-a, jól ismeri a 41%-a és közepesen pedig a 35%-a. Az következő kutatási korcsoport (35-69 év) ebben a kérdésben jobban szerepelt.

Külön a *sportolási szokásokról nem találhatunk* ebben a felmérésben *adatokat*, de az egészségi állapotot felmérő kérdésekben összehasonlításra kerülnek a gazdaságilag különbözőképpen aktív csoportok *mozgásszerveinek fájdalom-előfordulásai*, így megtudhatjuk, hogy a gyesen, gyeden lévők 16,5%-ának nyaki, 22,8%-ának háti, 36,5%-ának deréktáji fájdalmai vannak, 11,6%-uk szenved a kar és 16,3%-uk a láb fájdalmától*.

* www.oszmk.hu (http://193.225.50.35/dokumentum/NEJ/nej2008_2.pdf)

Minta, módszer

A kutatás alanyai *Budapesten és annak vonzáskörzetében* élő kismamák, akik *legalább hat hónapja és legfeljebb három éve szültek*. A 89 vizsgálati személyből 59 nem rendelkezett sportolói múlttal, 30 pedig sportolói múlttal rendelkező édesanya.

A vizsgálat 2010 augusztusában és szeptemberében folyt, kérdőíves módszerrel. Az eredmények az SPSS 17.0 programmal kerültek feldolgozásra.

A sportolói múlttal nem rendelkező kismamák *átlagéletkora* 33,25 év. A legfiatalabb vizsgálati személy ebben a csoportban 26,52, a legidősebb pedig 42,00 éves. *Gyermekeik száma* átlagosan 1,76. *Iskolai végzettségüket* tekintve 67,8%-uk rendelkezik főiskolai vagy egyetemi diplomával, 28,8%-uk érettségivel, 1,7%-uk szakmunkás bizonyítvánnyal, 1,7%-uk nyolc általános iskolai osztályt végzett.

A *harminc sportolói múlttal rendelkező* – 34,00 év átlagéletkorú – kismama közül néhány még a várandósságát megelőző időszakban is rendszeresen versenyzett a sportágában. Közöttük a legfiatalabb vizsgálati személy 26,56, a legidősebb 43,44 éves. *Gyermekeik száma* átlagosan 1,70 év. Egyetemet vagy főiskolát 86,7%-uk *végzett*, 13,3%-uk szerzett érettségit.

A sportolói múlttal rendelkezők 13,3%-a világbajnokságon vagy nemzetközi versenyen volt helyezett, 36,7%-a pedig országos bajnokságon, a csoport 20%-ának megyei, 16,7%-ának városi, illetve egyéb területi bajnokságon volt értékelhető eredménye, míg 13,3%-ának nem volt említésre méltó sportsikere (1. táblázat).

1.táblázat: A vizsgált személyek legjobb sporteredményei szerinti csoportok

	Gyakoriság	%	Kumulatív %
Világbajnokságon, nemzetközi versenyen helyezett	4	13,3	13,3
Országos bajnokságon helyezett	11	36,7	50,0
Megyei bajnokságon helyezett	6	20,0	70,0
Városi, ill. területi bajnokságon helyezett	5	16,7	86,7
Nem volt jelentős eredménye	4	13,3	100,0
Összesen	30	100	

A kérdőív a következő területeken mérte fel a vizsgálati személyeket:

1. A várandósság előtt két, három évvel való sportolási szokások.
2. A legutolsó várandósságuk minősége, ebben az időszakban való közérzetük és sportolási szokásaik.
3. A szülés fajtája.
4. A szülés utáni periódusban közérzetük, sportolási szokásaik.
5. Az egészségre káros szokások és az egészséges életmóddal kapcsolatos szokások.

ad 1. A várandósság előtti két-három évben való sportolási kedv mutatja, hogy a sportolói múlt valóban nagyobb mozgásigényt indikál-e az egyén már felnőtt életében. Mivel a gyermekek átlagéletkora mindkét csoportban közel 1,7 év, ezért általában a vizsgálati személyek többségénél még vagy a gyermektelen, vagy az első gyerek utáni fázist jelentik, tehát még abban az életszakaszban vannak, amikor a sportolási szándékot még nem befolyásolja a gyermekek száma.

ad 2. A legutolsó várandósság minőségét, hogy *normál lefolyású, kímélő életmódot igénylő, vagy veszélyeztetett*, természetesen mindenkinek az orvosa állapította meg.

A közérzetet ebben a periódusban jelentősen befolyásolhatják a *hát- és a derékfájás gyakoriságai*, mivel a testsúly fokozatos növekedésével egyre inkább terhelődik a gerincoszlop, aminek következtében a várandósság előrehaladtával egyre gyakoribbak a gerinc- és derékproblémák (Toldy, 2009).

Az erre az időszakra vonatkozó *sportolási szokások vizsgálatába* a kismamaternán (mint sport jellegű mozgás) való részvétel is beletartozik.

ad 3. A szülés fajtája lehet kórházban *hüvelyi szülés, császármetszéssel való szülés és otthoni hüvelyi szülés*.

ad 4. A szülés utáni *közérzet* lényeges jellemzői a *hát- és derékfájás*, hiszen a kisgyermek szoptatása (még ha fekvé történik, akkor is), emelgetése és hordása igen erőteljes hatással van a hátra és a deréktájékra. A várandósság alatt kialakuló fokozott ágyéki görbület még a szülés utáni hónapokban is okozhat panaszokat, főleg gyengébb izomzat esetében.

A sportolási szokásokat ebben az időszakban (a szülés utáni hat hét regenerálódás után) az *újrakezdésig eltelt idő, az edzésgyakoriság és a gyakorolt sportág* jellemzik.

ad 5. Az *egészségre káros szokások* felméréséhez a *Népegészségügyi Jelentés* adatai alapján az *alkoholfogyasztás és a dohányzás* gyakorisága szerepelt kérdésként. A vizsgálati személyek *egészséges életmóddal kapcsolatos szokásait* megmutatják többek között a *zöldség- és gyümölcsfogyasztási szokásaik*. Emellett – az említett jelentés alapján – a *helyes*

táplálkozás elveinek ismeretének gyakorlati alkalmazása is, melyet viszont jól jellemez vásárláskor a csomagolt élelmiszerek összetevőinek tanulmányozása.

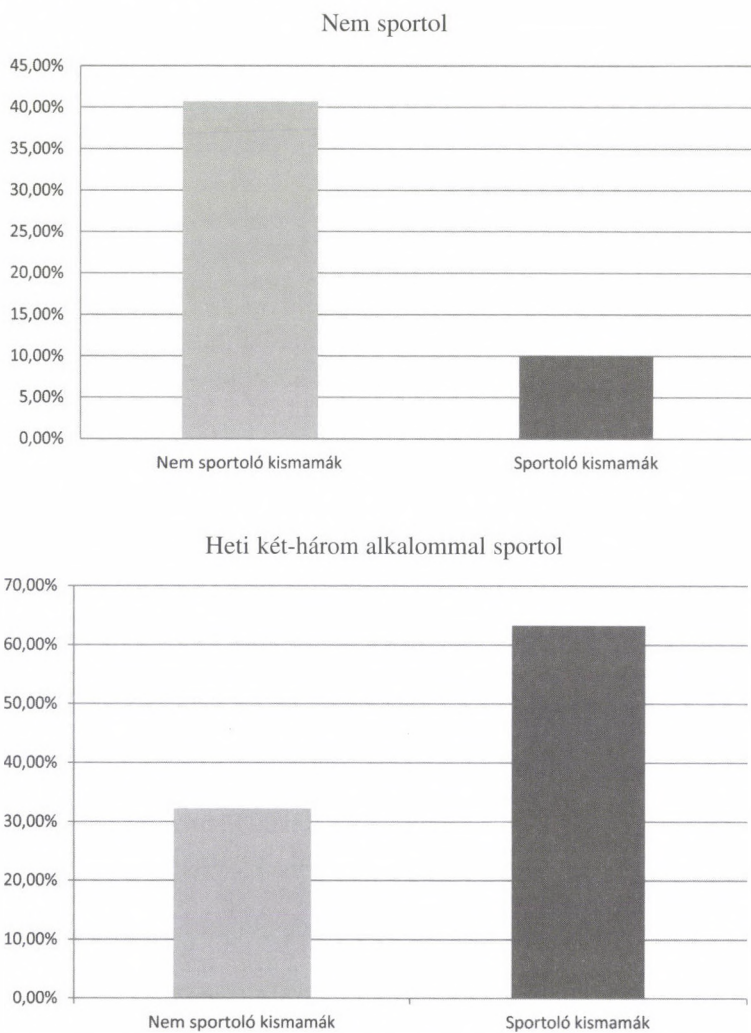
A vizsgálati személyek megadták még napi *vitamin- és folyadékfogyasztásuk* mennyiségét is.

Eredmények

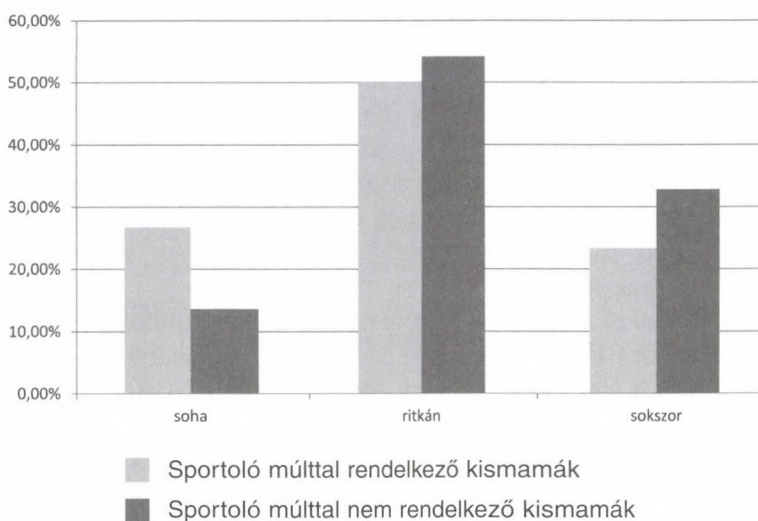
A *várandósság előtti két-három évben való sportolási hajlandóságban* jelentős különbség mutatkozik a sportolói múlttal rendelkező és nem rendelkező kismamák között. A *sportolói múltú kismamák* 13,3%-a naponta, 63,3%-a pedig hetente többször sportolt. Ha ezt a két adatot összeadjuk, az 76,6%-ot eredményez. A *korábban nem versenyző kismamák* között nem volt naponta sportoló, heti két-három alkalommal pedig csak 32,2%-uk végzett sport jellegű testmozgást. Tehát minden tíz volt sportolónő közül hét-nyolc még az anyasága előtti években is az optimális mennyiségben, rendszeresen edz, ugyanez tíz nem sportoló nő közül csak háromról mondható el. Egyáltalán *nem sportolt* ezekben az években a *volt sportolók* 10%-a és a *nem sportolói múltú kismamák* 40%-a (1. ábra). Tehát a *sportolóként* végzett edzések nagyobb *mozgásigényt* eredményeznek a *felnőtt években* is.

A *legutolsó várandósság minősége* között is figyelemfelkeltő különbségek derültek ki a két vizsgálati csoportnál. Normál lefolyású várandóssága a *sportolónők* 90%-ának, míg a *korábban nem sportoló kismamák* 69,5%-ának volt. *Kímélő* életmódot kellett folytatnia a *volt sportolók* 6,7%-ának, amíg a *nem sportoló múltú kismamák* 13,6%-ának írták elő ugyanezt az orvosok. Legnagyobb különbség ebben a kérdésben a *veszélyeztetett várandósságban* volt, itt ugyanis a *volt sportolók* 3,3%-val áll szemben a fiatal korukban *nem versenysportoló kismamák* 16,9%-a.

A *várandósság idején lehetséges hátfájási gyakoriságban* nincs nagy különbség a két típusú kismama csoport között: a *volt sportoló kismamák* 40%-ának *soha* nem fájt a háta ekkor, viszont 13,3%-nak *gyakran*, a *nem sportolói múltú kismamák* 37,3%-ának *sokszor*, 15,3%-ának pedig *gyakran*. A *derékfájás gyakoriságában* azonban ismét megmutatkozik az esetleges sportolói múlt: míg a *volt sportoló kismamák* 26,7%-ának *soha* nem fájt a dereka, ezt a *nem sportolói múltú kismamáknak* csak a 13,6%-a mondhatta el magáról. *Sokszor* panaszkodott *derékfájásra* a *volt sportolók* 23,3%-a és a *nem sportolói múltú kismamák* 32,2%-a (2. ábra).



1.ábra: Sportolási szokások a várandósság előtti években (N=89)



2. ábra: Derékfájás a várándósság idején (N=89)

A *kismamatornán* való részvételben lényeges különbség nem mutatkozott: *mindkét vizsgálati csoport* tagjainak a 30-32%-a vesz részt ilyen foglalkozásokon.

Az edzés jellegű *mozgásokban* való részvételben nagy a differencia: míg a korábban *nem versenysportoló* kismamák 57,6%-a *nem sportolt* a legutóbbi várándóssága idején, addig ez a *sportoló* kismamáknak ennek csaknem a feléről, pontosan a 30%-ról volt elmondható. A várándósság idején történő testmozgásról megoszlanak a vélemények. Vannak olyan élettani tényezők, amelyeket nem szabad figyelmen kívül hagyni, ha egy rendszeresen sportoló emberrel szüneteltetjük az aktivitást. A hirtelen teljes edzésmegszakítás esetén vegetatív zavarok léphetnek fel, amelyek – többek között – szív táji rossz érzésben vagy szívritmuszavarban nyilvánulhatnak meg. Ezek nem a szív károsodásának a jelei és hetek vagy hónapok múlva, illetve az edzések újrakezdésekor el is tűnnek (Dickhuth, 2005). Tehát kedvezőbbek lennének a tervezett várándósság előtt a lassú, levezető jellegű mozgásfajták, ám ennek megvalósítását a természetes úton való megtermékenyülés kiszámíthatatlansága teheti némileg nehézkessé.

A várándós kismamák leggyakrabban a futást/kocogást, az úszást, és a jógát választották edzés jellegű mozgásnak.

Meghökkenítő különbség mutatkozott a *szülés fajtájában*: míg a *nem sportoló múltú* kismamák közel 70%-a természetes hüvelyi szüléssel (otthon vagy kórházban) tudta világra hozni a gyermekét, a *sportolói*

múlttal rendelkező kismamáknak ezt csak az 51,7%-a tudta megtenni. *Császármetszéssel* szült az utóbbi csoport 48,3%-a, szemben az előző csoport 29,3%-ával. A WHO a szülések 15%-ában tartja indokoltnak a császármetszést.* Elgondolkodtató, hogy Magyarországon 2000-2008 között a szülések 28%-a történt így. Munkánknak nem célja ennek okát vizsgálni, de összefüggésben állhat a szülő édesanyák életkorának növekedésével, a szüléstől való félelemmel, és a szülés könnyebb mivoltával. Feltételezhető az is, hogy a feszesebb izomtónus miatt a sportolónők nehezebben tudnak tároglni.

A *szülést követő időszak* talán a leginkább embert próbáló egy édesanya életében. Az első hetekben a három-négy óránkénti, vagy igény szerinti szoptatás nemcsak az adott etetési testhelyzet hosszú időn át történő fenntartása miatt ró nagy terhet a törzs izomzatára. Az emlők hirtelen megnagyobbodása/nehezülése is hozzájárul az ebben az időszakban bekövetkezett *hátfájáshoz*. A vizsgált édesanyák közül a *nem sportolói múlttal rendelkezők* 32,2%-a sokszor szenvedett ettől, míg a *sportolói múlttal rendelkezőknek* a 20%-a. Jelentősebb különbség a *derékfájás gyakoriságában* található a két csoport között, mely *sokszor a nem sportolói múltú kismamák* 37,3%-ánál fordult elő, míg a volt sportolónak csak a 23,3%-nál (2. táblázat).

2. táblázat: Derékfájás a szülés utáni időszakban

Derékfájás	Gyakoriság	%	Kumulatív %
Sportolói múlttal nem rendelkező kismamák (N=59)			
Soha	13	22,0	22,0
Ritkán	24	40,7	62,7
Sokszor	22	37,3	100,0
Összesen	59	100,0	
Sportolói múlttal rendelkező kismamák (N=30)			
Soha	9	30,0	30,0
Ritkán	14	46,7	76,7
Sokszor	7	23,3	100
Összesen	30	100,0	

* www.who.int/countries/hun/en(http://www.who.int/whosis/whostat/EN_WHS09_Table4.pdf)

A sportolási szokások folytatódni látszanak a szülés utáni időszakban. A sportoló múltú édesanyák 36,7%-a már két-három hónappal a szülés után elkezdi a rendszeres edzés jellegű testmozgást, 10%-uk folytatja a versenyzést a sportágában, míg 20%-uk később nem kezd újra sportolni. A nem sportolói múltú anyukák 29,3%-a kezdi a testedzéseket, míg 40,7%-uk nem végez semmiféle sport jellegű mozgást.

Ezeknél az adatoknál ismét hangsúlyozandó, hogy a vizsgálati személyek lakhelyük és végzettségük szerint is a sportolási kedv tekintetében az átlagosnál optimálisabb lehetőségekkel rendelkeznek, tehát eredményeinknél valószínűleg rosszabbakat kapnánk nagyobb eltérést mutató vizsgálati csoportok esetében.

A leggyakrabban űzött sport továbbra is a futás, emellett a nem sportolói múltú anyukák a baba-mama tornákon, míg a sportolói múltú anyák inkább aerobik edzéseken vesznek részt.

Alkoholt heti, vagy havi gyakorisággal mindkét vizsgálati csoport 7-8%-a fogyaszt. Havonta, hetente dohányzik a sportolói múltú kismamák 3,3%-a, míg a napi rendszerességgel történő dohányzás a nem sportolói múltú kismamák 8,5%-ára jellemző. Tehát lényegesen kevesebbet dohányoznak a sportoló múlttal rendelkező édesanyák, mind a rendszeresség időtartamát, mind a csoportban való előfordulási arányt tekintve. Itt utalnánk vissza arra a már korábban említett tényre, hogy a szülés, szoptatás idején lényegesen kevesebb nő dohányzik, vagyis feltehetően ezek a vizsgálati személyek is gyakrabban fognak cigarettázni a gyes, gyed letelte után.

Mindkét csoport közel 60%-a naponta egyszer-kétszer fogyaszt zöldséget és gyümölcsöt. (Tehát vizsgálati eredményeink alátámasztják a 2008-as Népegészségügyi Jelentés adatait.) Vásárláskor a csomagolt élelmiszerek összetevőit a nem sportolói múltú kismamák 40,7%-a mindig megtekinti, szemben a volt sportoló anyák 30%-ával. A vitaminfogyasztásban semmilyen különbség nem mutatkozott a két csoport tagjainál. E tekintetben a sportolónők magasabb sportolási aránya miatt magasabb értékre számítottunk náluk, hiszen egy fizikailag aktív embernek nemcsak a folyadék-, de az ásványianyag- és vitaminszükségletei is nagyobbak az inaktív emberekéhez képest (Tihanyi, 2009). Emiatt azt feltételeztük, hogy ez a szokás „megmaradt” a versenyzői évekből.

A két csoport folyadékfogyasztásában említésre méltó differencia volt. Rigó (1997) szerint a mérsékelt égöv alatt a szomjúság csillapítására elfogyasztott folyadék mennyisége naponta 1200-1500 ml. Ez a mennyiség magasabb lehet egy melegebb napon, és jelentősen növekszik sportolás esetén. (Mivel a felmérés nyár végén készült, az 1500 ml-es mennyiség szerepelt az egyik alsó értékként a kérdőívben.) A nem sportolói múltú anyák 47,5%-a fogyaszt naponta 1500-2000 ml folyadékot, 11,9%-uk pedig 3000-4000 ml-t, tehát összesen csak 59,3%-uk fogyasztja

a megfelelő napi mennyiséget. A *sportoló múltú anyák* 76,7%-a fogyaszt naponta 1500-2000 ml, 13,3%-a pedig 3000-4000 ml folyadékmennyiséget, tehát 90%-uk veszi föl az optimális folyadékmennyiséget naponta. Ez magyarázható a csoport tagjainak magasabb sportolási arányával, vagyis az edzések következtében létrejövő folyadékvesztéssel.

Következtetések

Kutatásunk során beigazolódott, hogy az *egészséges életvitelre való törekvés* egyenesen arányos az optimális intenzitású és gyakoriságú *fizikai aktivitással* (Soós, 2002). A versenysportolóként végzett *rendszeres edzések* az egyének életében fokozatosan átalakulva, de *megmaradnak* a visszavonulás után is a mindennapjaik részeként.

Tehát az ifjúkorban végzett edzések *közvetve* járulnak hozzá a felnőttkori életmódhoz egyre szilárdabbá téve a mozgásigényt. Felnőttként a volt sportoló igyekszik úgy alakítani az életmódját, hogy a lehetőségei szerint bele tudja építeni a mozgás iránti szükségletét.

A rendszeres edzések eredménye a panaszmentesebb, teherbíróbb egészségi állapot. A vizsgálat eredményeit összehasonlítva a *volt sportoló kismamákat* a *sportolói múlttal nem rendelkező kismamákkal*, mind a várandósság időszakát, mind a szülés utáni állapotot fittebben, valamint kevesebb hát- és derékfájással viselik.

Irodalom

- Berényi János (2004): A Nemzeti Sportszövetség és a nők szerepe a sportban. *Magyar Edző*, 3.7.
- Dickhuth, H-H. (2005): *Sportélettan, sportorvostan*. Dialóg Campus, Budapest-Pécs.
- Elekes Attila (2006): *Egészségpedagógia*. Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Budapest.
- Elekes Zsuzsa (2009): *Egy változó kor változó ifjúsága. Fiatalok alkohol- és drogfogyasztása Magyarországon ESPAD 2007*. L'Harmattan, Budapest.
- Gál Andrea (2003): Nők formában? In Földesiné Szabó Gyöngyi, Gál Andrea (Szerk.) *Sport és társadalom*. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest. 145-154.p.
- Gál Andrea (2008): A magyar lakosság egészségtudatossága és szabadidő-sportolási szokásai. In *Társadalmi riport a sportról*. ÖM Sport Szakállamtitkárság, Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest. 9-39.p.
- Olvasztóné Balogh Zsuzsanna, Huszár Anikó, Konczos Csaba (2007): Az egészségkultúrális magatartás és értelmezése. *Kalokagathia*, 1-2. 111-124.
- Rigó János (1997): *Folyadékfogyasztás és egészség*. Subrosa Kiadó, Budapest.

- Soós István (2002): A sportpedagógia mint prevenció eszköz a fiatalok egészségnevelésében, *Kalokagathia*, 1-2. 130-144.
- Tihanyi András (2009): A sportteljesítmény. In Szatmári Zoltán (Szerk.): *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 454.p.
- Toldy Anna (2009): A sport célja, feladata korosztályonként. In Szatmári Zoltán (Szerk.): *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 632-633.p.
- Törökné Sztankovics Ágnes (2007): A sport mint a prevenció egyik lehetséges eszköze. *Kalokagathia*, 1-2. 125-131.

A TF DIÁKTANÁCSADÓ MŰKÖDÉSÉNEK PEDAGÓGIAI-PSZICHOLÓGIAI TAPASZTALATAI*

● Acsai Irén

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Pszichológia Tanszék

Összefoglalás

A disszertáció a felsőoktatási diáktanácsadás kialakulását mutatja be a Magyar Testnevelési Egyetemen (TF) végzett közel húszéves kutatómunka tükrében. A TF Diáktanácsadó működésének szükségességét komplex vizsgálati metodikával támasztja alá, melyben két kutatási egység eredményeit foglalja össze:

Az első a hallgatói igényfelmérést tárgyalja, a hallgatói tanácsadási igények felmérése és bizonyítása érdekében. A vizsgálat a TF-hallgatók 46,9 százalékára terjedt ki (N=267), melynek alapján célkitűzését bizonyította: a hallgatók 93,3 százaléka igényelte felsőoktatási diáktanácsadás működését az egyetemen.

A második kutatási egység a TF-en működő önismereti, személyiségfejlesztő kiscsoportok hatásvizsgálati eredményeit ismerteti tízéves kutatás alapján. A vizsgálati profilban a Kozéki-féle személyiségvizsgálat felnőtt változata, a Katamnesztikus kérdőív a hallgatók részére, a Pintér-féle kapcsolati kérdőív (EKL) és kvalitatív vizsgálat: írásbeli hallgatói vélemények dokumentumelemzéssel végzett eredményeinek interpretálása szerepel.

Az önismereti csoportok lehetőséget adnak a személyiség éresi, fejlődési folyamatainak gyorsított, koncentrált, hiányokat pótló-feltöltő szerepének kiteljesedésére, ezáltal gyógyító, reedukációs funkciókat töltenek be.

A szerző szemléletváltást javasol a sporttevékenység fizikai erőnlétet és egészséget megalapozó, megőrző funkciója mellett egy holisztikusabb, mentálhigiénés, a hangsúlyt a prevencióra helyező egészségfelfogás elfogadására, másrészt ennek szellemében az intézmény oktatási-nevelési stílusváltására is.

Kulcsszavak: felsőoktatás-pedagógia, önismereti kiscsoportok, személyiségfejlesztés, felsőoktatási diáktanácsadás.

* A szerző doktori (PhD-) értekezésének tézisei.

Abstracts

The thesis describes the evolution of student counselling in higher education in light of the close to twenty years of research started and conducted at the Hungarian University of Physical Education.

The Literature Review section discusses the social background of the way the demand for counselling evolved, adopting a complex sociological, pedagogic, psychological and mental-hygiene approach. It also elaborates the changes in family, peer groups and higher education, as well as the characteristics of the development in adolescent and youth age groups. The second part of the Literature Review sets out the domestic and international development of counselling as an independent branch, reaching the point of describing the circumstances of the establishment and the functioning of the HUPE Counselling Service.

It uses complex study methodology to substantiate the necessity of the HUPE Counselling Service, combining the results of three main units of study.

The first study unit encompassed the assessment of the demand among students in 1995, with a view to assessing and proving the need for student counselling. The study involved 46,9% of the students at HUPE (N=267) and proved its basic objective: 93,3% of the study subjects expressed their need for student counselling at the university.

The second study unit describes the impact results achieved by self knowledge and personality development groups functioning at the HUPE on the basis of ten years of research. Ten study groups (N=101), a control group (N=85) and teacher candidates (N=12) were compared using mathematical and statistical methods to prove three hypotheses. The study profile contained the adult version of the personality test by Kozéki, a katamnestic questionnaire for students, the relational questionnaire by Pintér (EKL-Empathy-Congruence-Acceptance) and a qualitative study, the interpretation of the written student opinions using interview techniques. Private counselling is illustrated with the help of two case studies.

The third study unit sets out the intermediate results of the study currently underway (N=267), which aims to prove that it is by all means required to extend and develop further the staffing and the facilities of Student Counselling at HUPE, even beyond the extent required by law.

Key-words: higher education pedagogy, self-knowledge groups, personality development course, student counselling in higher education.

Bevezetés

A felgyorsult társadalmi-gazdasági változások következtében különösen fontossá vált az ifjúság – közöttük is a felsőoktatásban tanulók – mentálhigiénés gondozásának intézményi szintű kialakítása. Míg a gyermek- és serdülőkor nevelési, beilleszkedési, tanulási stb. gondjainak és problémáinak megoldásában az országos szintű Nevelési Tanácsadó, Családgondozó, iskolapszichológusi hálózatok (és más intézmények) eredményes segítséget tudnak nyújtani, az ifjúsági korosztály problémáival intézményes segítség nélkül maradt. Miközben a felsőoktatásban eltöltött időszak az ifjúkori személyiségfejlődés konfliktusokkal, krízisekkel telített időszaka (Erikson, 1997), és a fiatal felnőttkor központi feladata az identitáskrízis eredményes megoldása után – az intimitás és szolidaritás vagy az izoláció – az önmagunkért és másokért érzett felelősségvállalás krízisének megoldása.

A serdülőkori fejlődés azonban – többek között a megnövekedett tanulmányi idő miatt – nem zárul le a középiskolai tanulmányokkal. A szakirodalom (Marcia, 1966) ma már korai- középső és késői serdülőkort is megkülönböztet. A késői serdülőkor, illetve a fiatal felnőttkor problémái tehát egyidejűleg vannak jelen a felsőoktatásban.

További konfliktusok okozói a megváltozott társadalmi követelmények igénye: az „élethosszig való tanulás”, a pályakezdő fiatalok elhelyezkedési nehézségei, a diplomás munkanélküliség stb. – a hallgatói személyiségfejlődés és pályaszocializáció krízishelyzetét nem csökkentik, hanem tovább fokozzák, mert az egyén jövőképét és énhatékonyságát teszik bizonytalanná.

A TF-en, a hallgatókkal együtt dolgozva, a fiatalok gondjai, kérdései közvetve- közvetlenül érintettek engem is. Megoldásokat kerestem – kerestek sokan – az egyetemi, főiskolai kollégákkal együtt. Így alakult meg 1995-ben a felsőoktatásban dolgozó szakemberek kezdeményezésére – a felsőoktatási hallgatókat segítő, támogató civil szervezet Ritoókné dr. Ádám Magda koordinálásával – a Felsőoktatási Tanácsadó (FETA), melynek én is alapító tagja voltam.

Munkánkban a felsőoktatási tanácsadás, ezen belül a TF Diáktanácsadás kialakulásának, szervezeti, módszertani, hatásvizsgálati kutatási eredményeit szeretném összefoglalni, bemutatni.

Problémafelvetés

Az 1980-as évek végén, amikor először indítottunk önismereti kiscsoportot a TF-en, sem a társadalmi körülmények, sem a pedagógiai szemlélet, sem az oktatási rendszer még nem volt elég nyitott az ilyen típusú kezde-

ményezésekre, annak ellenére, hogy a rendszerváltást megelőző társadalmi és politikai változások már fellazították az addigi diktatórikus kereteket.

Ennek ellenére a TF-en, mint erősen hagyományörző és speciális felsőoktatási intézményben, még a szűk szakmai körökben is nehéz volt elfogadtatni egy mentálhigiénés típusú szemléletet, pedig a mindennapos tapasztalatok mellett a pedagógiai, pszichológiai és mentálhigiénés kutatások is jelezték, hogy szükség lenne kiscsoport-módszerek bevezetésére ebben a felsőoktatási intézményben is.

Az akkor még Testnevelési Főiskolán intézményes szinten volt elfogadott szemlélet az „ép testben ép lélek” illúziója, mely a testnevelésnek és a sporttevékenységnek csak a pozitív, egészségmegőrző, fejlesztő, közösségteremtő stb. oldalát emelte ki és vette tudomásul. Ekkor még nem vált elfogadottá a WHO teljességre törekvő egészségmegfogalmazása, mely szerint az egészség nem a betegség hiánya, hanem testi, lelki és szociális jólét. Még egy évtized kellett ahhoz, hogy a mentálhigiénés szemléletű sporttudományos kutatások is leírassák: „A tapasztalatok is megerősítik immár, hogy a sportoló populációban a társadalom egészéhez hasonlóan markánsan jelen vannak a klinikai pszichológia kompetenciájába tartozó problémák, ezeket a sport az esetek egy részében kompenzálja, elfedi, máskor éppenséggel felszínre hozza.” (Frenkl, 1999) Még egy évtized sem volt azonban elegendő ahhoz, hogy a sportszakmai és társadalmi köztudatba mélyen beivódott illúziót megváltoztassa és elfogadtassa, hiszen a „sport”, mint „tudomány” hivatalosan csak 2004-től létezik.*

A sporttevékenység egészségmegőrző szerepének omnipotenciájába vetett hit azonban nehezen változik – elsősorban sportszakmai körökben. A sport és különösen az élsport világa egy olyan sajátos mikromillió, melyet a kívülállók, akik nem a „mozgás szerelmesei”, nehezen érthetnek meg. A „Citius, Altius Fortius” („Gyorsabban, Magasabbra, Erősebben”) a teljesítményről, a versenyről, a győzelemről szól. Minden sporttevékenységben elsősorban az önmagunkkal szembeni versenyről és győzelemről, az élsportban ezen felül az ellenféllel szembeni versenyről és győzelemről is.

A TF ezért speciális felsőoktatási intézmény, mert sportszakembereket, testnevelő tanárokat, edzőket – és ma már – egészségktanárokat, humánkineziológusokat, rekreációs szakembereket, sportmenedzsereket képez, akiknek a mozgás, a sport, az élsport a „lét-elemük”, és pedagógusként vagy más szakemberként is ezt a sport- és mozgásszeretetet, szemléletet adják tovább.

* A sporttudomány 5.7. minősítést a 154/2004-es Kormányrendelet alapján nyerte el.

Az egészségtudatos szemlélet, magatartás és életforma óriási érték a mozgásszegény életmódot folytató társadalmi környezettel szemben, ahol szomorú statisztikai adatok árulkodnak a holisztikus értelemben vett testi-lelki és szociális jólét hiányáról. Ugyanakkor a sporttevékenység omnipotenciájába vetett hit veszélye – ha csak egyoldalú is – abban áll, hogy az aktív sportolás időszakában nagyon jól kompenzálhat és elfedhet különböző személyiségfejlődési hiányokat, torzulásokat, melyre már régen figyelmeztet a sportpszichológiai klinikai gyakorlat (Süle, 1988, 1990; Rókusfalvy, 1990; Turnovszky, 1988; Lénárt, 1988; Vura, 1988). A megoldást éppen e holisztikus szemléletnek az elfogadása jelentené, mely a szomatikus, „fizikális” egészség mellé a lelki egészségvédelmet, a mentálhigiénét is azonos súllyal kezelné. (A szociális jólét társadalmi szintű probléma, különösen napjainkban...)

Az 1980-as évektől ugyan elkezdődött egy lassú szemléletváltási folyamat a TF-en is, de a nagy rendszerek tehetetlenségi erejénél fogva a tévhitek is nehezen változnak és fordulnak meg. A gyökeres változás lehetősége mindig a következő generáció, a gyermek- és ifjú korosztály új szemléletű nevelésével kezdhető el.

Az egyetemista korosztály, a 18-26 évesek a szakmai felkészülés időszakában még keresik egyéni szakmai identitásukat, nyitottak és – bár kritikusak – de befogadók. A „hallgatóbarát felsőoktatás” szellemében közös munkánk során bontakoztak ki azok a problémák, melyek megoldásához információra, segítségre, néha támogatásra volt szükségük, csak meg kellett hallani kéréseiket.

A hallgatói igények az elméleti felkészülési folyamatban a gyakorlati pedagógiai tapasztalatok hiányának felismerésében fogalmazódtak meg elsősorban. A pedagógiai tantárgyak, a különböző tantárgyi módszertanok, és a pszichológiai tárgyak elméleti elsajátítása a pedagóguspályára készülő fiatalokban új szemléletet és új igényeket vetett fel saját pedagógiai képességeiket és tudásukat illetően, mely a pedagógusi önismeretben gyökerezik. Különösen a harmadéves nappali tanár szakos hallgatók hiányolták a több tanítási gyakorlatot, a gyerekközegben töltött több időt, vagyis a gyakorlati pedagógiai képességek fejlesztését. A pályaszocializációs folyamatban a végzés előtti év mindig kritikus periódust jelent a szakmai felkészülés tekintetében, hiszen a saját, egyéni szakmai identitás kialakításának fontos mérföldkövéhez érkezett (Ritoók, 1988).

Az egyetemista korosztály pedagógiai, nevelési szempontból már az önnevelés fázisába érkezett, a klasszikus nevelési módszerek már csak nagyon óvatosan alkalmazhatók náluk. Ugyanakkor szükségük van elsősorban gyakorlati tudásra, tapasztalatokra, segítségre, néha támogatásra is, még akkor is, ha egészséges, fiatal felnőttek és a sporttevékenység („mens sana in corpore sano”) az „átlagnál” több védettséget, erőt, kitar-

tást stb. biztosít számukra. Ezt az érési folyamatot segítik elő és gyorsítják meg – a saját élményeken keresztül – a különböző tematikájú kiscsoportok. Részben mint az önévelés szolgálatába állított önismeret, részben mint a pályaidentifikáció „büntetlen gyakorlati és gyakorlási felkészülési lehetőségei”.

A kiscsoportok hatásvizsgálatának felméréséhez sokáig kerestem a megfelelő mérési módszereket. Az 1987 és 1989 között két évig működő kísérleti kiscsoportnál alkalmazott Bales-féle „Interakciós folyamatok elemzését” túlságosan nehézkesnek, és kevésbé informatívnak találtam, annak ellenére, hogy a csoportdinamikai folyamatokat jól tükrözte (Acsai, Simon, 1990). 1990 óta azonban nem volt lehetőségem a kettős vezetésű csoportok indítására, így hiányzott a kóterapeuta, aki a dinamikai elemzés objektivitását biztosítani tudta volna. Olyan könnyebben alkalmazható vizsgálati eljárásokat kerestem, melyek nem a csoport egészének működését, hanem az egyénekből történő változásokat méri.

Szakmai konferenciákon és vitákon – a laikusok részéről – mindig az eredményesség, de főleg a mérhetőség problémájába ütköztünk. Valóban nehéz volt elfogadtatni azt a holisztikus szemléletet, melyet a pedagógiai kutatási módszerek „etnografikus, szociálintropologikus, naturalisztikus, interpretatív” jelzőkkel fémjeleznek (Falus, 1993). Így alakult ki az a vizsgálati profil, amely ezt a problémát több oldalról kívánta megközelíteni és áthidalni:

- Hallgatói igényfelmérés a diáktanácsadó működése iránt.
- Kozéki-féle személyiségvizsgálat felnőtt változata.
- Katamnesztikus kérdőív a hallgatók számára.
- Pintér-féle kapcsolati kérdőív (EKL).
- Hallgatói írásbeli vélemények.
- Esetismertetések.

A kutatás célja

Kutatásaimban egy speciális önismereti kiscsoport-metodika kidolgozását tűztam ki célul, valamint azt, hogy empirikus vizsgálati eredményekkel bizonyítsam:

1. Az egészséges fiatal felnőtt korosztálynak is vannak olyan konfliktusai, problémái, krízishelyzetei, melyek szakszerű tanácsadási segítséget igényelnek. A hallgatói igényfelmérés célja a felsőoktatási tanácsadás iránti hallgatói igények kutatási eredményekkel alátámasztott bizonyítása volt.

2. A második rész a speciális önismereti kiscsoport-metodika alapján vezetett, közel tíz év alatt működő önismereti kiscsoportok hallgatóinak vizsgálati eredményeit tartalmazza. A kutatás célja annak bizonyítása,

hogy a kiscsoportok hatékonyan működnek a hallgatók önismeretének fejlesztésében, ezáltal segítik a személyiség érését és a pályaszocializációs folyamatban megszerezhető pedagógiai képességek gyakorlati tapasztalatainak megszerzését.

3. Célom továbbá kutatási eredményekkel bizonyítani, hogy a kiscsoportmódszerek eredményesen alkalmazhatók a hallgatók személyiségfejlesztésére, és ezáltal a pályaidentifikáció eredményesebbé tételére.

Vizsgálati módszerek

1. Az *első vizsgálat a hallgatói igények felmérésére* a Budapesti Műszaki Egyetemen együttműködve, az ott már vizsgálati módszerként kitöltött kérdőíves ankét módszert választottam. A BME-en alkalmazott két kérdőív alapján állítottam össze a TF-re adaptált változatot. A kérdőív kilenc vegyes típusú, zárt és nyitott kérdést tartalmazott a következő kérdéskörökben:

- volt-e már szüksége segítségre, de nem volt kihez fordulnia? ;
- milyen jellegű volt ez a probléma? ;
- elvárások a diáktanácsadóval szemben;
- szükségesnek tartaná-e diáktanácsadó létrehozását az egyetemen? – és ennek indoklása;
- milyen jellegű információért, tanácsért fordulna hozzá? ;
- milyen jelenleg működő szervezetek lehetnének részei a diáktanácsadónak? ;
- vállalna-e feladatot a kortárssegítésben?

2. A *második vizsgálat: az önismereti, személyiségfejlesztő csoportok hatásvizsgálata*

A kiscsoportok hatásvizsgálatait kvantitatív: Kozéki-féle személyiség-kérdőív (Kozéki, 1989; Nagy, 1996), a Katamnesztikus kérdőív (Nagy, 1996) és a Pintér-féle EKL kapcsolati kérdőív (Pintér, Tringer, 1989) segítségével, valamint kvalitatív kiegészítő módszerként: írásbeli hallgatói vélemények dokumentumelemzése alapján is vizsgáltam.

A matematikai-statisztikai feldolgozások SPSS-rendszerben, Mann-Whitney U-próbával, kétmintás t-próbával, Mann-Whitney U-próbával, korrelációs számítással és crombach alfa számítással készültek.

2.1 A Kozéki-féle személyiség-kérdőív felnőtt változata

A kérdőív száz eldöntendő kérdésből áll, melyre igen vagy nem válaszokat lehet adni. Az értékelés egyszerű, mert az azonos számjegyre végződő kérdések egy alsókálába tartoznak. Az egyes alsókálák egy-egy személyiségdimenzióknak, egy-egy alapvető tulajdonságnak a tartalmát

írják le. A v.sz. azzal, hogy hány részjellemzőt jelöl meg önmagáról az adott dimenzióban, megadja a rá jellemző tulajdonság mértékét is egy-egy 0-10-ig terjedő skálán (Kozéki, 1989; Nagy, 1996).

2.2 Katamnesztikus kérdőív a hallgatók számára

A kérdőív kitöltésének célja a csoportra történő visszatekintő értékelés. A kérdőív a hallgatók önreflexióját, önmagával való elégedettségét vizsgálja hat kérdés alapján. Az utolsó kérdés a csoportvezető aktivitásával való elégedettségre kérdez rá ötfokozatú skála segítségével, a „nagyon nem változott” és a „nagyon sokat változott” értékelések között (Nagy, 1996).

A következő kategóriákat tartalmazza:

- az önismeret fejlődése,
- a belső problémák változása,
- a környezethez való alkalmazkodás változása,
- az interperszonális készségek fejlődése,
- a saját aktivitásával való elégedettsége,
- a csoportvezetővel való elégedettsége.

2.3 Pintér-féle empátia, kongruencia, elfogadás kérdőív (EKL)

A kapcsolati kérdőív a csoporttagok véleményét méri a csoportvezetőről az empátia, a kongruencia és az elfogadás kategóriákban. A 21 kérdésre ötfokozatú skála megfelelő értékének megjelölésével lehet válaszolni, a „nagyon nem értek egyet” választól a „nagyon egyetértek” válaszig. Így a kérdőív mérési tartománya 7-35 pontig terjed (Pintér, Tringer, 1989).

A Carl Rogers (1957) nyomán elindult terápiás hatás- és folyamatkutatások igazolták, hogy az empátia, a kongruencia és a feltétel nélküli elfogadás szintje a terapeuta viselkedésében szoros kapcsolatban áll a terápia kritériumával: a hatékonysággal (Rogers és mtsai, 1967; Traux, Carkhuff, 1967; Strupp, Wallach, Wogan, 1964; Traux, Wargo, Frank, 1966; Tausch, 1973). Ezt a három kritériumot vizsgálja a kérdőív.

2.4 Kvalitatív vizsgálat: írásbeli hallgatói vélemények

A minőségi mutatók vizsgálatával azt az élményszintet szeretném interpretálni, és érzékelhetővé tenni, ahogyan a számok és adatok mögött megjelennek az érzések, a gondolatok, a vágyak, a felismerések, az „aha”-élmények, vagyis az *érző ember, az egyszeri, a megismételhetetlen egyedi személyiség*.

A dokumentumelemzést is több szempont alapján végeztem el:

- A *kategóriákat* a Katamnesztikus kérdőív kérdéseinek alapján határoztam meg. Minden kategóriához idézem a hallgatók válaszainak részleteit, ezzel interpretálva a vizsgált személyek kognitív tapasztalatainak írásbeli megfogalmazását és ezen keresztül érzelmeinek megnyilvánulásait.

- Az egyénekben történő személyes megélések *változásait* a Rudas (1990) által közölt „*változási tényezők*” dokumentumelemzésével bizonyítom.

- A pedagógus pálya *pályaidentifikációs tényezőinek fejlődését is a dokumentumelemzés alapján kívánom feltárni.*

Ezért a csoporttagok írásbeli véleményét „az írásbeli interjú” értékelő, értelmező módszerével, a következő értelemben alkalmaztam:

- feltáró jellegű, nyitott és alig strukturált;
- célja tapasztalati, a témakör attitűdjeit feltáró új információk szerzése;
- kiegészítő módszerként a kvantitatív vizsgálatok kérdőíveinek alátámasztására és interpretálására (Falus, 1993; Szokolszky, 2004; Ehmann, 2002; Kvale, 2005; Amis, 2005).

Hipotézisek

1) A felsőoktatásban tanuló egészséges fiataloknak is szükségük van információkra, támogatásra, tanácsadásra, a sporttevékenység kompenzáló szerepe ellenére, a Testnevelési Főiskolás hallgatóknak is. Feltételezem, hogy a TF-en is szükség van felsőoktatási tanácsadó szervezetre.

2) Gyakorlati tapasztalataim alapján a hallgatók igénylik önismeretük fejlesztését, gyakorlati pedagógiai tapasztalataik növelését.

3) Feltételezem, hogy az önismereti kiscsoportot igénylő hallgatók személyiségprofilja – segítségkérési igényük miatt – eltér a csoportba nem járó hallgatókétól.

4) Feltételezem, hogy a személyiségfejlesztő csoportok hatékonyságát a csoportvezetőről alkotott hallgatói vélemények igazolni fogják.

5) Feltételezem, hogy az önismereti kiscsoportok eredményes működése elősegíti a hallgatók

- személyiségének érését és önismeretének fejlődését;
- személyes problémáinak változását;
- környezetükhöz való jobb alkalmazkodását;
- interperszonális készségeinek fejlődését;
- társkapcsolatainak minőségi változását, melyet az e célra kidolgozott vizsgálati módszerekkel bizonyítani lehet.

6) A kvalitatív vizsgálat eredményei megerősítik a kvantitatív eredményeket, vagyis interpretálják a Pintér-féle empátia, kongruencia, elfogadás (EKL) kérdőív kategóriáit, alátámasztják a csoporton belüli változás (gyógyító) tényezőit, és a pedagógiai identifikáció fontos személyiségeit.

Eredmények

1. Az első vizsgálati rész a hallgatók igényei alapján igazolta, hogy szükség van felsőoktatási diáktanácsadásra a TF-en is.

Az 1995. évi a TF-es hallgatói létszám 46,9 százalékánál végzett kérdőíves anket módszer alapján a hallgatók 93,3 százaléka igényelte egy diáktanácsadó szervezet létrehozását az egyetemen. A hallgatók elsősorban információt, tanácsot és eligazítást, valamint önismeretük fejlesztését, kapcsolati problémáik megoldását várták el a létrehozandó szervezettől.

2. A második vizsgálati rész a kiscsoportmódszerek hatásvizsgálati eredményeit foglalja össze.

A vizsgálat a hallgatók személyiségjellemzőit tárta fel az önismereti csoportot végzettek (kísérleti csoport: N=101) és önismereti csoportba nem járók (kontrollcsoport: N=85) összehasonlító személyiségvizsgálata alapján.

A Kozéki-féle személyiségvizsgálat hipotézise a következő volt:

Feltételezem, hogy az önismereti kiscsoportot igénylő hallgatók személyiségprofilja – segítségkérési igényük miatt – eltér a csoportba nem járó hallgatókétól.

Az összehasonlító vizsgálat a Mann-Whitney U-próba eredményei alapján szignifikáns eltérést $p=0,001$ -es szinten mutatott ki a P-skála (keménység/lágyság) és az F-skála (szorongás) személyiségvonásokban. Ennek alapján a csoportba járó hallgatók „lágýabbak” (nőiesebbek) és szorongóbbak a csoportba nem járó hallgatóknál. Nyilván ezek az általuk észlelt személyiségvonások is készíthették őket arra, hogy önismereti csoportba jelentkezzenek. (Ez a magyarázat ugyanakkor csak azokra vonatkozhat, akik önként jártak a csoportokba.) Hozzá kell azonban tenni, hogy ez az adat csak a két csoport összehasonlításában érvényes, mert a csoport egészének „testnevelő tanári személyiségprofiljában” a P (keménység/lágyság) az utolsó ranghelyen szerepel, a szorongás F-skála pedig a nyolcadik ranghelyen! Nem beszélhetünk tehát domináns tulajdonságról egyik vizsgált csoportnál sem, ennek ellenére a hipotézist bizonyította.

Pintér-féle empátia, kongruencia, elfogadás (EKL)

Az önismereti csoportok hatásvizsgálatához speciálisan e célra kidolgozott eljárásokat alkalmaztam. Hipotézisem az volt, hogy a személyiségfejlesztő csoportok hatékonyságát a csoportvezetőről alkotott hallgatói vélemények igazolni fogják.

A kérdőív empátia faktorában a csoporttagok 72,0 százalékban, a kongruencia (hitelesség) faktorban 77,0 százalékban, az elfogadás faktorban 82,0 százalékban tartották hatékonynak a csoportvezetőt. Úgy vélem, hogy ez a hipotézis bizonyítottnak tekinthető.

Katamnesztikus kérdőív

Feltételeztem, hogy az önismereti kiscsoportok eredményes működése elősegíti a hallgatók személyiségének érését és önismeretének fejlődését, személyes problémáinak változását, a környezetükhöz való jobb alkalmazkodását, interperszonális készségeiknek fejlődését, társ kapcsolatainak minőségi változását, csoportvezetőjük aktivitásával való elégedettségét, melyet az e célra kidolgozott vizsgálati módszerrel bizonyítani lehet.

A Katamnesztikus kérdőív eredményei ezért kiemelkedően fontosak, mert a személyiségvizsgálati kérdőívvel ellentétben, ezekben az eredményekben kizárólag az önismereti csoportra vonatkozó fejlődésüket minősítik a hallgatók. Ebben tehát az eredmények azokat a jellemzőket értékelik, melyek a külső környezettől, a „spontán”, illetve a természetes éréstől viszonylag függetlenül csak a csoporthatásnak tulajdonítanak a csoporttagok. Ennek tulajdonítható a kérdőív specialitása, mert a személyiségvizsgálati módszerek a személyiség egészére vonatkoznak, míg a Katamnesztikus kérdőív kizárólag a csoporthatások következtében történő fejlődést, változást jelzi. Ennek értelmében *ez a hipotézisem is bizonyítottnak tekinthető.*

Kvalitatív vizsgálat

A kvantitatív vizsgálatok mellett szükségesnek tartottam kvalitatív kiegészítő vizsgálatok elvégzését is, mert véleményem szerint a csoporttagokban létrejövő változásokat nem lehet csak mennyiségi adatokkal bizonyítani, ezek minőségi változásai a fontosak. Az írásbeli interjúkat egyik csoportom teljes létszámú (N=12) hallgatói fogalmazták meg.

Feltételeztem, hogy a kvalitatív vizsgálat eredményei megerősítik a kvantitatív eredményeket. A kvalitatív vizsgálatban három tényezőt emeltem ki. Az első, hogy a dokumentumelemzéshez a Katamnesztikus

kérdőív kategóriáit választottam az elemzés alapjának. Így a mennyiségi és minőségi elemzés kölcsönösen megerősítette egymást. A második szempont a Rudas-féle változási tényezők elemzése volt, mely a *Yalom* (1970) pszichoterápiás „kuratív” gyógyító faktorainak egészséges csoportokra történő adaptációját jelenti. A szakirodalomban nem talákoztam olyan elemzéssel, mely ezeket a hatásokat minőségileg értékelte volna. A harmadik szempont a tanári pálya pályaidentifikációs tényezőinek elemzése volt, melynek alapján a csoporttagok írásos véleményében megfogalmazott hét kategóriát tudtam elkülöníteni és értékelni.

A pályaszocializációs folyamatban a *Túri* (1997) által felsorolt fázisokból a két első lépcsőfok elérését látjuk a hallgatói vélemények alapján: a szakmai identitás kiépítése és a szakmai identitás konszolidációjának megvalósulását.

Az eredmények értékelése alapján úgy vélem *ez a hipotézisem is bizonyítottnak tekinthető.*

A szakirodalomban nem talákoztam olyan kutatással, amely longitudinális vizsgálat keretében pedagógiai szempontból vizsgálta és elemezte volna az önismereti kiscsoportok működését és hatékonyságát.

Irodalom

- Acsai I., Simon M. (1990): Önismereti, személyiségfejlesztő kiscsoportos foglalkozások eredményei a Testnevelési Főiskolán. In *A hazai sportpszichológia aktuális kérdései*. VIII. Sportpszichológiai munkaértekezlet. OTSH-MSTT, Miskolc-Hollótető. 5-10. p.
- Amis, J. (2005): Interviewing for case study research. In Andrews, D.L., Mason, D.S., Silk, M.L. (Eds): *Qualitative methods in sports studies*. Berg, Oxford-New York. 104-138. p.
- Ehmann, B. (2002): *A szöveg mélyén: a pszichológiai tartalomelemzés*. Új Mandátum, Budapest.
- Erikson, E. H. (1997): Az emberi életciklus. In Bernáth L., Solymosi K. (Szerk.): *Fejlődéslélektan olvasókönyv*. TERTIA Kiadó, Budapest.
- Falus I. (Szerk.) (1993): *Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe*. Keraban Kiadó, Budapest.
- Falus I. (2005): Képesítési követelmények – kompetenciák – szttenderdek. *Pedagógusképzés*, 1. 5-16.
- Frenkl R. (1999): A sporttudomány és a mentálhigiéné. In Tomcsányi T., Grezsa F., Jelenits I. (Szerk.): *Tanakodó*. TF, HÍD Alapítvány és a Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány kiadása. 203-211. p.
- Kozéki B. (1989): *Személyiségmérés az iskolában*. Békés megyei Pedagógiai Intézet.
- Kvale, S. (2005): *Az interjú. Bevezetés a kvalitatív kutatás interjútechnikáiba*. Jászöveg Műhely Kiadó, Budapest.

- Lénárt Á. (1988): Az egyéni élet problémáinak interferenciája a sportpszichológiai felkészítő munkában. In *A hazai sportpszichológia aktuális kérdései*. VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, TF kiadvány. 157-168. p.
- Marcia, J.E. (1966): Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3. 551-558.
- Nagy Zs. (1996): Az önismereti és személyiségfejlesztő csoportok szerepe a tanítóképzésben. Egyetemi doktori értekezés. József Attila Tudományegyetem. Kézirat.
- Pintér G., Tringer L. (1989): Kérdőív a pszichoterápia legfontosabb nonspecifikus tényezőinek mérésére. *Ideggyógyászati Szemle*, 42. 301-309.
- Ritoók M. (1988): Az egyetemisták részére szervezett tanácsadás Magyarországon. In Illyés S., Ritoók Pálné (Szerk.): *A nevelési és pályaválasztási tanácsadás pszichológiája*. Szemelvénygyűjtemény. I-III. kötet. ELTE, Budapest. 329-338. p.
- Rogers, C. R. (1957): The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. cons. Psychol.*, 21.
- Rogers, C. R. et al. (1967): *The Therapeutic Relationship and Its Impact*. University of Wisconsin Press, Madison.
- Rókusfalvy P. (1990): A sport mélylélektani kérdései. In *A hazai sportpszichológia aktuális kérdései*. VIII. Sportpszichológiai munkaértekezlet. OTSH -MSTT, Miskolc-Hollótető. 24-28. p.
- Rudas J. (1990): *Delfi örökösei. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlat*. Gondolat K., Budapest.
- Strupp, H.H., Wallach, M. S., Wogan, M., (1964): Psychotherapy experience in retrospect. *Psychol. Monographs*, 78. 11.
- Süle F. (1988): A mélylélektani megközelítés jelentősége a sportpszichológiában. In *A hazai sportpszichológia aktuális kérdései*. VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, TF kiadvány. 134-156. p.
- Süle F. (1990): Hypertoniás sportolók komplex pszichoterápiás kezelése. In *A hazai sportpszichológia aktuális kérdései*. VIII. Sportpszichológiai munkaértekezlet. OTSH -MSTT, Miskolc-Hollótető. 15-23. p.
- Szokolszky Á. (2004): *Kutatómunka a pszichológiában. Metodológia, módszerek, gyakorlat*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Tausch, R. (1973): *Gesprächspsychotherapie*. Göttingen.
- Traux, Ch. B., Wargo, D. G., Frank, J. D. (1966): Therapist empathy, genuineness and warmth and patient therapeutic outcome. *J. consult. Psychol.*, 30.
- Traux, Ch. B., Carkhuff, R. R. (1967): *Toward effective counseling and psychotherapy: Training and practice*. Chicago.
- Túri Z. (1997): A pályaszocializáció helye a tanárképzésben. In Bagdy E. (Szerk.): *A pedagógus hivatásszemélyisége*. KLTE Pszichológiai Intézet, Debrecen. 175-193. p.

- Turnovszky É.(1988): Kiemelkedő tehetségű serdülők családi mobilitása az élsport körülményei között. In *A hazai sportpszichológia aktuális kérdései*. VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, TF kiadvány. 147-156. p.
- Vura M. (1988): Eredményesség, egzisztenciális problémák és az edzői stílus tükröződése csapatjátékosok pszichológiai vizsgálatában. In *A hazai sportpszichológia aktuális kérdései*. VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, TF kiadvány. 52-58. p.
- Yalom, I. D. (1970): *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Basic Books Inc., New York, London.

AZ ELITNEVELÉS SIKERES MODELLJE Kollégium a Gellérthegyen*

● Gombocz János

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

Az Eötvös-kollégiumról gyermekkoromban hallottam először. Ha szüleimmel a belvárosban jártunk, hétköznapon is be-betértünk valamelyik útba eső templomba egy fohászra. A domonkosoknál, a Szent Györgyben, vagy a bencéseknél ilyen alkalmakkor gyakran láttam egy középkorú férfit, aki feltűnő áhitattal imádkozott. A gyerek számára is átélhető volt az odaadás, ahogy a térdelő ember az oltárra szegezte tekintetét, vagy mélyen lehajtotta fejét. Legény János tanár úr, mondta érdeklődésemre édesapám. Kiváló ember, Eötvös kollégista! Szüleim jól ismerték. Dicsérték műveltségét, az idegen nyelvekben való jártasságát, a hitéért való kiállását, amelyért zaklatták, meghurcolták, egyik iskolából a másikba helyezték. Akkor hallottam tehát először a kollégiumról, s egyúttal mindjárt arról is, hogy emberi kiválóság és Eötvös-kollégium együtt jár.

Vendl Miklós professzor úr többször vendégeskedett nálunk, a neves akadémikusról is kiderült, ő is ennek a kollégiumnak a neveltje ugyancsak tudós testvérével együtt. Aztán később bátyám és barátai vitáiban bukkant föl újra a kollégium neve. A fiúk annak alapján vélték saját iskolájukat jobb vagy gyengébb gimnáziumnak, hogy hány volt Eötvös-kollégista tanít bennük. Kamondy tanár úr, Németh Pimpi, Dér Zoli bácsi – hallom bátyám szavait. Augusztinovich, Pröhle – replikázik a másik. Itt is, ott is voltak a híres kollégiumból, s talán többen is, mint ahányra emlékszem. Igen, az egykori Eötvös-kollégistákkal dicsekedni lehetett. Később, gimnazistaként magam is tapasztalhattam, hogy ők a legkiválóbbak közül valók. Eötvös-kollégista! Akinek kijárt ez az epiteton ornans, arról biztosan lehetett tudni, hogy a tudományban és az idegen nyelvekben jártas, szellemiek iránt fogékony, kiváló ember, igényes tanár. S nem csupán Sopronban, az én szülővárosomban szereztek maguknak hírnevet az Eötvös-kollégisták, országszerte ők jelentették évtizedeken át ennek a hivatásrendnek a valódi elitjét. S nem csupán a gimnáziumokban, ahová

* Másodközlés apróbb javításokkal. Eredeti megjelenés: *Mester és tanítvány*, 2007. 15. 23-33.

képezték őket, bizonyultak átlag felettinek, a huszadik század magyar kultúrájában a legkülönbözőbb posztokon, a tudomány, műveltség örheleyn elsőik voltak az elsőik között. Sokuk neve a széles közvélemény előtt is ismertté vált. Az irodalomtudósok közül Horváth János, Sőtér István, Klaniczay Tibor, Németh G. Béla, a történészek közül Szegfű Gyula, Sinkovics István, Kosáry Domokos, a nyelvészek közül Gombocz Zoltán, Pais Dezső, Bárczi Géza nevét említjük a sok kiválóság közül. Sokan íróként, művészként szereztek megbecsülést maguknak. Szabó Dezső, Kuncz Aladár, Jékely Zoltán, Balázs Béla, Kodály Zoltán életművét széles körben ismerik, s a természettudomány jeles képviselőinek neve is ismerősen hangzik sokak számára. Zemplén Géza, Bay Zoltán, Soó Rezső és mások világhírré tettek szert szakterületükön.

Középiskolás korom irodalomtörténeti érdeklődése olyan könyveket juttatott a kezembe, melyek alapján megismerhettem a kollégium történetét, működésének sok érdekes részletét. 1963-ban aztán az addig hallomásból szerzett és olvasmányokból merített tudásom a neves intézetről eleven tapasztalattal bővíthetett, fizikai valójában is megismerhettem az időközben fölszámolt, megszűnt, de akkorra – egyetemi éveimre – már újra működő Eötvös-kollégiumot. Amikor először fölkapaszkodtam a Himfy lépcső tetejére, majd beléptem a neoromán kapun át az akkor számomra elég barátságatlannak mutatkozó ódon épületbe, még nem tudtam, csak sejtettem, hogy ez a megszentelt hely az én életemben is fontos szerepet játszik majd. Inspiratív, jó nevelő intézet volt a dr. Tóth Gábor igazgató úr által ötvenhat után újraindított szakkollégium, de a kiváló szakember minden jó szándéka és pedagógiai tehetsége ellenére sem tudta megismételni az első ötvenöt év ragyogását, nagyszerűségét. Mégis joggal érezhetem úgy, hogy aki e másodvirágzás részese, átélője volt, értőbben, hitelesebben tud szólni a nagy kollégiumról, mint aki soha nem járt a Ménesi úton. (Aki a mai Rómában él, nem érezheti magát egy világbirodalom központjában. De a mai város képét is jelentősen meghatározza az antik Róma: az egykori utcák útvonalát követi sok mai utca, az egykori nagy épületek, ha romosan is, de ma is a mindennapi látványhoz tartoznak, s a híres dombok és a Tiberis ma is fontos kuliszái az életnek. A klíma, a fények, a felhők az égen ugyanazok. Aki itt él, valószínűleg fogékonyabb az antik Róma megértésére, mint aki nem járt erre.) Az új Eötvös-kollégium neveltjeként legalább mint a helyszín tanúja, átélője, az ottani levegő megízlelője szólhatok. Szerettük a kollégiumot, s büszkéek voltunk rá. Az indexünkben egy kis jel, EC betűk tudatták az értővel, hogy a leckeköny birtokosa a Gellérthegy oldalán, a híres épületben lakik, hogy egy hatalmas könyvtár könyvrengetegében töltheti ideje nagy részét, s hogy az egyetemi kötelezőn felül további tanulmányi kötelezettségeket vállal. S azt is lehetett tudni, hogy aki ezt a jelet hordoz-

za indexében, az egy közösség védőhálójában élő szerencsés ember. Fontos dolog volt ez az áttekinthetetlenül nagy egyetem barátságtalan, emberi viszonyokat elidegenítő világában. Valahova, s nem is akármilyen közösséghez tartozni!

Közel húsz éven át tanárként is szolgáltam egykori alma materemet. Igazgatóváltások és a folytonosan cserélődő hallgatóság sem változtatta a lényegét: megmaradt a követelmény tisztelete, a teljesítmény elismerése, a nagyvonalúság a más vélemény, más személyiség elfogadásában, a kritikus viszonyulás a világhoz és önmagunkhoz. A kollégium mai életének ezek a fontos kellékei, feltételei az Eötvös-kollégium klasszikus időszakának hagyatékából valók. Milyen volt, hogyan működött ez a nagy hírű intézet?

A kollégiumról sokan és sokat írtak. Tudományos munkák tárják föl az intézet alapítási ötlete megszületésének, létrejöttének, és működésének minden fontos mozzanatát. Regények, novellák örökítették meg a kollégiumi élet mindennapjait. S az egykori kollégisták emlékező írásai is becses dokumentumok, belőlük is jól megrajzolható egy nagyszerű intézet működésének sok-sok részlete és egész története is.

Írásunk ezekre és az imént említett saját élményekre támaszkodva, mindenekelőtt pedagógiai tanulságokat keresve törekszik bemutatni a kollégiumi nevelés e sikeres helyét, és igyekszik megfejteti az elitképzés gellérthegyi receptjét. Úgy látjuk, hogy a siker titka a pedagógiai elemzésekben szokásos öt pontban megközelítve jól föltárható. Ezek a következők:

- Célok.
- Elvek, módszerek.
- Hallgatók (rekrutáció, szelekció).
- Tanárok.
- Feltételek, eszközök.

Írásunk ennek az öt lényeges pontnak a kollégiumra vetítésével foglalkozik, gondolatmenetünk a felsorolás sorrendjét követi.

Célok

Az Eötvös-kollégium nevelési céljai nem egyszerre fogalmazódtak meg, lassan formálódtak, alakultak az intézet megalapítása előtti időkben. Ezeket a célokat a történelmi helyzet és kiváló, nagyralátó kultúrpolitikusok egyaránt érelték

A kiegyezés utáni országos föllendülés a közműveltség gyarapodását is elősegítette. A gimnáziumi törvény megjelenése után jelentősen nőtt a középiskolák száma s evvel a tanulólétszám is nagyobb lett. A mennyiségi növekedés (és más körülmények) tanárhiányt okozott. Ez a hiány pedig

égetően szükségessé tette a középiskolai tanárképzés egész rendszerének felülvizsgálatát és újraszervezését, melyben a színvonal emelése és a hallgatóság szociális körülményeinek javítása fontos feladatként jelent meg. Felvetődött, hogy a francia elit tanárképző, az Ecole Normale Supérieure mintául szolgálhatna egy hasonló magyar internátus megszervezésére. Trefort Ágoston miniszter azt fogalmazza meg egy 1875-ben kelt leiratában, hogy „...a középtanodai tanárképzés akkor fogna mind általános föladatának, mind különösen hazai viszonyaink közötti céljának legbiztosabban megfelelni, ha a jelöltek...egy bentlakással (internátus) ellátott intézetben helyeztetnének el, melynek szervezetére és berendezésre nézve a párizsi Ecole Normale Supérieure-t lehetne, természetesen hazai viszonyainkhoz alkalmazva mintául venni, ...hol a rend szigorúan, de zárdai rendszabályok általi gyötörtetés nélkül tartatik fenn, s a növendékeknek nagy munkaszabadság engedtetik.”¹ Máskor arról beszél a miniszter, hogy olyan internátusra van szükség, „...hol a tanárok nemcsak oktattatnak, hanem neveltetnek is. Mert vannak igen jeles tanáraink, de – igen szomorú – vannak olyanok akik nevelnek, pedig őket magukat is nevelni kellene.”² Eötvös Loránd, aki a szakirodalom sejtése szerint a párizsi példát először emlegette itthon, 1887-ben egy nyílt levélben ezt írja: „Bizonyos dolog, hogy csak az lehet jó tanár, aki maga a tudománnyal foglalkozik, mások eszméit is csak az képes hirdetni, akinek magának eszméi vannak.”³ Más korabeli szakértők az internátusban lehetséges közösségi nevelés előnyeit emelik ki, s van olyan is, aki a gondtalan tanulás lehetőségét tartja a megvalósítandó intézet legfőbb előnyének.

Kármán Mór szabályzattervezetéből és az első kurátor, Eötvös Loránd több megnyilatkozásából is kiderül, az Eötvös Collégium megnyitása előtt már világosan megfogalmazódtak a leendő internátus céljai. Ezek: gondoskodni a tanárjelöltek anyagi és szellemi szükségleteiről. Azaz „...a tanárjelöltek... tanulmányainak sikerét biztosítani, s azért oda kell hatnia, hogy növendékeinek ne csupán ismereteit gyarapítsa, hanem bennük a tudomány és a műveltség szeretetét felkeltse. Csak a tudmányszeretet biztosítja a tanárnak hosszú pályáján folyamatos érdeklődését, és csak annak a tanárnak tanulói haladnak igazán, aki maga is halad.”⁴

Tehát már az alapításkor világos, egyértelmű célként fogalmazódott meg a tudományosan felkészült, széles látókörű, művelt tanárok képzése. Ez a céleszmény reálisnak, megtarthatónak bizonyult, s végigvonult a kollégium eddigi történetén. 1895-től, az intézet kapuinak megnyitásától 1950-ig, a bezárásig minden igazgató ezt a célt vallotta és igyekezett is megvalósítani. Az újjáalakult Eötvös-kollégium is ezt a célt tűzte maga elé, és igen sok erőfeszítést tett és tesz napjainkban is, hogy megfeleljen ennek a célnak.

A tudományosan képzett, művelt tanár céleszménye számtalan járulékos cél-elem kidolgozását és szolgálatát tette szükségessé. A művelt tanár idegen nyelvekben járatos, nem szakbarbár, ismereteit képes interdiszciplináris összefüggésekben is értelmezni, a nemzeti és az európai kultúrában egyaránt otthonosan mozog, kritikus, de elfogadó magatartás jellemzi stb. Arra is gondoltak az alapítók, hogy a leendő tanár ne csupán művelt és tudós legyen, hanem munkaképes, egészséges emberként álljon tanítványai elé. Az egészség mint célérték már az alapítás idején is megfogalmazódik! (S mint ahogy azt rövid módszertani gondolatmenetünkben láthatjuk, igen határozott intézkedések történtek már a kezdetekkor az egészség mint célérték szolgálatáért.)

A célokkal kapcsolatos áttekintésünk azt kívánta láttatni, hogy az Eötvös József Collégiumban az alapítástól kezdve jól megválasztott, nemes és egyúttal reális célokat tűztek ki. E célok jól szolgálták a magyar iskolaügyet, s hasznára váltak a kollégistáknak is, akik egy vonzó céleszmény megvalósítói lehettek.

Elvek, módszerek

A kollégium pedagógiai elveit igen egyszerű bemutatni. Az elvrendszer négy fontos részből áll: teljesítményelv, a személyiség tiszteletének elve, a közösség elve és a verseny elve. (Az utóbbi helyett talán szerencsésebb lenne versenyszellemet mondanunk.) Ezek az elvek némiképp régiesen hatnak (...), napjainkban nem divat elvekről szólni. De mit tegyen az Eötvös-kollégium pedagógiai rendszerét méltató szerző, aki számára olyan láthatóan, olyan világosan jelennek meg ezek az elvek, s bennük lényegét mutatva maga a kollégium, hogy egyszerűen nem mondhat le róluk. Vállalja hát a régimódiság vádját is. Itt voltak, vannak elvek, láttatni kell őket!

A teljesítményelv igen egyszerű módszer alkalmazásával érvényesülhetett. Nagy követelményeket támasztottak a tanárok a szakmai munkában, s e követelmények teljesítését szigorúan és aprólékosan ellenőrizték. A hallgatók, mert jól válogatott, nagy teljesítményre képes csapat volt (később beszélünk a rekrutációról és a szelekcióról) nagy befektetett munka árán többnyire megfeleltek a nagy követelménynek. A versenyszellem folytonos ébrentartása lendületet adott a tanuláshoz. A sikerre éhes diák, aki már középiskolás korában megszokta, hogy gimnazista társaival versengve juthat előre (ezért is kerülhetett a kollégiumba!) egyetemistaként sem akart lemaradni. Sem az éjszakai világmegváltó beszélgetések vitáiban, sem a szemináriumi dolgozatával, sem a vizsgáival. Ma sokan kiűznék a versenyszellemet az iskolából, károsnak tartják. Nincs igazuk. A verseny, ha pedagógiai szempontoknak alárendelve érvénye-

sítik, megszépíti a diák (a helytállni képes diák) életét. Az Eötvös-kollégiumban a teljesítményelvnek és a versenyelvnek megfelelni képes diákok voltak (és vannak ma is!), ezért ezeknek az elveknek az érvényesítése nem csupán helyeselhető, de az egyetlen lehetőség a sikerre.

A személyiség tiszteletének elve nagyon sokrétűen nyilvánkozott meg az internátus mindennapi életében. Már a kemény követelmény önmagában is a személyiség tiszteletének egy látható megjelenése. (Nem Makarenko találta ki, mint ahogy azt sokáig hallhattuk!) A kollégiumi tanárok aprólékos, mindenre kiterjedő figyelemmel kísérték hallgatóik előrehaladását a szakmai munkában, az érdeklődésben, az olvasmányokban. Följegyezték a hallgatók szemináriumi szereplésének fontos jellemzőit, s igen szigorúan ítélték. A szakma egy-egy később országosan elismert nagyságát is néha passzívnak, lassan haladónak, vagy éppen gyengébb képességűnek ítélték félévi jelentéseikben, s bizony ritka volt az egyértelmű elismerés, dicséret.

A személyiség tiszteletének elve azonban nem csupán a fejlődő tanárszemélyiség „szakmai oldala” iránti érdeklődésben nyilvánult meg. A kollégium nagy szabadságot adott az egyéni döntésekben: a tudományos érdeklődés irányát, tárgyát illetően. Biztosította a hitek, nézetek, meggyőződések szabadságát. (Az induláskor a harminc ösztöndíjas állami hely mellett vállalta huzamos időre a premontreiek öt delegáltjának elhelyezését, később az evangélikus tanárképzésben is támogató szerepet vállalt, s együttműködött a református egyházzal is. Otthont adott a cserkészeknek, s más szervezeteknek.) Túrte az egyéniség különös megnyilvánulásait, s elfogadta a különcség vadabb formáit is. (A felforgató eszméket azonban kizárta falai közül.) A személyiség tiszteletének elvét (is) kifejezi a kollégium szép jelmondata: Szabadon szolgál a szellem!⁵

A személyiség magas piedesztálra emelése azonban egyáltalán nem jelentette a nevelésben a közösségi szempontok elhanyagolását. Éppen ellenkezőleg! Az Eötvös-kollégium több mint egy évszázados történetében a közösségnek különösen fontos szerep jutott. Talán nem túlzás azt mondanunk, hogy a magyar pedagógiatörténetben a közösségi nevelésnek az egyik legsikeresebb példája éppen ennek az intézetnek a gyakorlata, a közösségi elv itt a kezdetektől látványosan jól érvényesült, fontos elvként tartották számon.

A régi kollégiumban a család volt a közösség alapsejtje. Az első épületben, a Csillag utcai házban négyszobás lakásban lakott az azonos szakosokból álló család, élén a legbelső szobában lakó családfő állt, mindig végzős diák. A szélső szobában a gólyák, mellettük a főgólyák laktak, a harmadik szoba a tanár uraknak titulálandó harmadéveseké volt. A Ménesi úton a család négytagú volt, s két szobában lakott. A gólya, a főgólya, a családanya és a családapa egy hálószobában húzódtak meg,

s mellette tanulószoba állt rendelkezésükre. A közösséget szolgálták a közös étkezések az ebédlőben. Az azonos szakosok egy asztalnál ettek, s velük a szakvezető tanár. Az asztalfőn – ha nem volt ott tanáruk – s a jobb helyeken a felsőbb évesek telepedhettek le, s szigorú szertartással folyt az étkezés. Közösségi élményt máshol is átélhetett a kollégista: Az évenként megrendezett operabemutatók (plakáttal, díszletekkel, zenekarral), az elsősök betörését szolgáló „lehúzások”, a gólyák közösségi vizsgáztatása (mely ugyancsak a frissen érkezett gimnáziumi önképzőköri elnökök, éltanulók, a tanulmányi versenyek győzteseit és más elkényeztetettek megszégyenítését, betörését célozta), s a sportversenyek is elmélyítették a kollégiumi közösséggel való identifikációt. A közösség legfontosabb kovászát azonban nem a vidámság alkalmai jelentették. Ez a sok, egymástól nagyon különböző ember a kultúrához való különös, a kollégium-meghatározta viszonyában egységesült. Többen is írnak erről. Szép, de hosszadalmas gondolatmenetüket itt nem idézhetem. Saját szavaimra hagyatkozva úgy foglalthatnám össze e közösségteremtő eszmét, hogy mély, lelkes, de kritikus és elegáns viszonyulás a kultúrához.

A közösséghez tartozás érzésének elmélyítésében kitűnő eszköznek bizonyult a volt tagok Szövetsége, az újjászervezés után pedig a régi és az új kollégium tagságát egyaránt átfogó Baráti Kör.

Hallgatók (rekrutáció, szelekció)

Korábban említettük már, hogy a nagyralátó célokhoz jó hallgatóságra volt (van) szükség. Gyenge képességűekből a legjobban működő internátus sem tud kiváló szakembereket nevelni. Már az alapítók is gondoltak arra, hogy a szegényebb sorsú családok – elsősorban tanár szülők – gyerekei körében érdemes toborozni. (Mai szociológiai szemlélettel azt mondanánk, hogy az alsó középosztály és a proletárság felső rétegeinek felfelé törekvő, a munka erejében és sikerében bízó csoportjait kell megcélozni.) Eötvös Loránd szerint azonban a kollégium akkor jár el helyesen, „...ha nem a legszegényebb, hanem a legtehetségesebb ifjakat vonja magához.”⁶ Az első években az érettségi bizonyítványok, a tanterületi főigazgatók ajánlásai, a minisztériumi kiküldöttek véleménye volt a döntő, másodsorban vették csak figyelembe a vagyoni állapotot (a szegénységet) s a jelölt apjának tanügyi szolgálatát a felvételinél. A híres „fejkopogtatást” vagy „fejtapogatást” csak később, Gombocz Zoltán igazgatósága idején vezették be. Ekkor már nagy szerephez jutottak a volt kollégisták ajánlásai is, körülbelül a bekerültek fele így juthatott a Ménesi útra. Az egykori diákok pontosan tudták, hogy milyen képzettségű és milyen képességű jelöltnek lehet esélye, s felelősségük tudatában többnyire csak legjobb tanítványaikat részesítették az ajánlásjelentette előnybe.

A fejkopogtatás fáradságos, de izgalmas munkája ma is szerves része a kollégium pedagógiai rendszerének. A jelentkezőt szakjai szerint külön-külön bizottságok hallgatják meg olvasmányairól, kérdezik érdeklődéséről, terveiről, s szakmai tudását és képességeit is mérlegelik. A hallgatók bizottsága is kikérdezi, s az összesített eredmények alapján – a szabad helyek függvényében – döntenek sorsáról.

Sokakban mély sebeket hagyott a sikertelen felvételi, s közülük néhányan a kollégium esküdt ellenségévé váltak. Bár az ajánlások és a fejkopogtatás együttesen elég hű képet ad a kandidálóról, néha bizony tévedett a bizottság, s később kiválónak bizonyuló szakembert alkalmatlannak minősített, vagy valószínűleg ritkábban, kevésbé alkalmasat fölvetett.

A felvétel nem kényeztetett el egyes vidékeket vagy egyes társadalmi csoportokat. Magyarország minden tájegysége s minden társadalmi rétege (vagyonai helyzet szerint, vallási meggyőződés szerint) elég arányosan képviseltette magát az Eötvös-kollégiumban. Budapestiek is tagjai voltak az intézetnek, néhányan bentlakóként, többen bejáró hallgatóként.

Ma a kollégiumi órák egy része nyilvános egyetemi óra, az ELTE bármelyik hallgatója fölveheti és látogathatja.

A kollégisták nagyobb része filosz, kisebb része (hozzávetőlegesen egyharmada) dögész (ma tétékásnak mondják) volt az alapítástól, s mai is ez a megoszlás. A két szakterület képviselői mindig békésen megfértek egymás mellett, sőt, kölcsönösen megtermékenyítették egymás gondolkodását, kibővítették egymás műveltségét.

Tanárok

A tanárok közül egynek, az igazgatónak mindig meghatározó szerepe van a tantestületben, így van ez a Ménesi úton is. Az Eötvös-kollégium szerencsés volt igazgatóival. Az első igazgatót, az 1895-től 1928-ig regnáló Bartoniek Gézát maga az első kurátor, Eötvös Loránd szemelte ki. B.G., ahogy a kollégisták nevezték, beváltotta a hozzá fűzött reményeket, gondos, lelkiismeretes, kellőképpen nagyvonalú s kellőképpen szigorú igazgató volt. Gombocz Zoltán követte őt. A tudósnak és igazgatónak is nagy Gomboczról sok szépet írnak tanítványai, közülük későbbi utóda, Keresztury Dezső gondolatait tartom legtalálóbbnak: „... a szabad sokszínűség és önkéntes egység volt a Collégium igazi ereje, s ha ezt idézem fel, Gombocz Zoltánra kell gondolnom, akiben én... a Collégium szellemének legteljesebb kifejeződését látom. Csodálatosan széles körű és sokrétű tudást halmozott fel magában: egyformán értett a nyelvekhez, a zenéhez, a lélektanhoz, a politikához és a természethez. A legellentétesebb gondolatmeneteket, a legzárkózottabb egyéniségeket is ugyanolyan

nyugodt éberséggel, tárgyilagos érdeklődéssel figyelte, mint egy szó történelmi változásait vagy egy növény növekedését... A világosság volt egyéniségének legfőbb vonása, de nem a valóságtól független, kiagyalt szerkezet világossága, hanem a rendezett valóságé. Nem félt a sötétségtől, a lélek archaikus rétegeitől, nem félt semmitől, ami emberi. Szerette a szemtelen fiataiságot, a bátor és okos ellentmondást, az ötletet, a szellemes-séget, de áhitattal állt meg az emberi szellem nagy alkotásai előtt és volt benne elég alázat ahhoz, hogy elismerje értelmünk és akaratunk határoltságát. „Írónia” – keresem rá a szót. De az írónia egyéniségének csak egyik oldalát jellemezte. Legalább annyi részvét és szomorúság is volt benne, mint amennyi fölény és gúny.”⁷

Szabó Miklós tíz évig, 1945-ig igazgatta az intézetet. Rá is szívesen emlékeznek tanítványai. A régi kollégium utolsó igazgatója a felosztásban kollaboráns szerepet vállaló Lutter Tibor volt. Az új korszak igazgatói közül az újraalapító Tóth Gábor érdemeit méltattuk már, de jól járt a közösség utódaival is, közülük csak a korán elhunyt, tehetséges Bollók Jánost említjük meg név szerint.

A tanári kar is mindig jól felkészült, igényes oktatókból szerveződött. A modern idegen nyelveket általában anyanyelvi tanárok tanították. Egy-egy szakmai műhely élén pedig többnyire elismert szakember állt. Egyenkénti bemutatásukra nem vállalkozhatunk. Szerepük jellemzésére ismét Keresztury Dezső mondatait hívjuk segítségül: „A kollégiumra minden hű fia úgy emlékezik, mint egy szigetre, amelynek partjairól bátran vethette magát a tenger játékos és szeszélyes hullámaiba... B.G. is ...hordozója volt a ... sziget nála is hatalmasabb szellemének. Tanáraink is ezt szolgálták, ez adott nekik rangot, befolyást, hatalmat rajtunk, fiatalokon, növendékeken. Mindegyiküknek sokat köszönhetünk, vezetőink, ösztönzőink, kísérőink voltak. Nem egy kollégista életét döntően befolyásolták. Arcuk mégis egybemosódik, a Collégium szellemének éles fényében egyéniségük közös vonásai emelkednek ki, annak a kollégista jellemnek bélyegei, amelyek a mi arculatunkat is meghatározták.”⁸

Az Eötvös-kollégium munkájában fontos szerep jutott a senioroknak. A diáksorból már kinőtt tehetséges fiatalok tanári életük első éveiben – bentlakóként – tanári megbízatással szolgálták az intézetet. Sok későbbi kiváló egyetemi oktató senioroként kezdte pályafutását.

Feltételek, eszközök

A feltételek közül a helyszűke miatt itt csak két fontos feltételről szeretnék röviden beszélni, két olyan kellékről azonban, melynek döntő jelentősége van az Eötvös-kollégium működésének sikerében. Az épületről s benne a könyvtárról.

Az épület, a kert

Az új internátus tárgyi feltételeinek előteremtésében is nagyvonalúnak és előrelátónak bizonyultak az alapítók. Alig indult meg a munka a Csillag utcai ideiglenes bérleményben, már a végleges elhelyezés gondja foglalkoztatta őket. Fontos szempontnak tartották a majdani épület helyének megválasztásában, hogy egészséges, jó környezetben legyen, s hogy a majdani hallgatóknak a közlekedés se okozzon nagy gondot. Eötvös úgy vélte, hogy a kollégiumnak „a város zaján kívül eső, kerttel körülvett házban kell állandó otthont nyitni, olyan területen, melyen az intézet – ha erre szükség mutatkozik – könnyen legyen kibővíthető, s mely a növendékek testi nevelésére kedvező.”⁹ 1911-ben avatták fel a Gellért-hegy déli lejtőjén a gondos mérlegelés után megvásárolt, tekintélyes méretű telken az Alpár Ignác tervezte hatalmas épületet. A kor ízlése szerint tervezett, nagyvonalúan lakóbarát internátusban nem csupán a lépcsőház eleganciájára adtak, hanem a leendő kollégisták várható szükségleteit is figyelembe vették. Jó volt lakni ebben az áttekinthető, de nagy házban, félszáz évvel az átadás után is ezt érezhette egykori lakója, e sorok írója. A közösségi helyiségek és a lakószobák méretei, formája igen jól megfelelték rendeltetésüknek.

Élveztük a hatalmas parkot is, melynek egy része a mi időnkben foci pályaként szolgált, hátsó, parkerdőszerű fele pedig a nyári vizsgahónap idején a magányos tanulás rejtőzésre való szigete volt. (Vietnami hallgatótársaink a harci gyakorlatozás terepeként használták még a téli zimankó idejében is.) A mi időnkben nem működött a háborúban megsérült tornaterem, s az egykor gondosan megépített obszervatórium sem.

A könyvtár

Működött viszont a könyvtár. Már az új épület fölavatásakor is jelenlegi helyén volt, a tervező szándéka szerint is a központi helyre, az első emeletre került. Jelképesnek is tekinthetjük ezt az elhelyezést, hiszen a könyvtár a kollégium lelke, a tanulás legfontosabb feltétele. Az alapítás időszakától nagyvonalú felajánlások és gazdag hagyatékok gyarapították a könyvtári állományt, melyet az intézet felszámolása után az Akadémia vett át, s mint az Irodalomtudományi Intézet könyvtárát fejlesztette tovább. A kétszázhezernél nagyobb darabszámú könyvgyűjtemény ma is ebben a tulajdonformában működik, de összes áldásában részesülhet a mai kollégiumi diák is. E sorok írója – diáktársaihoz hasonlóan – gyakran az este tízkor történt lámpaoltáskor hagyta a hatalmas asztalok egyikén jegyzeteit s a kiválogatott könyveket, hogy másnap ugyanott folytassa a megkezdett

munkát. Csönd és könyvek tízezrei jelentették az ottani lét békés és lelkesítő környezetét. (Az első könyvből, amit a kollégium szabad bejárású diákjaként kézbe vettem és kinyitottam, Szabó Dezső, az írófejedelem ex librise nézett vissza rám. Tízezer kötetre rúgó könyvtárát hagyta egykori alma materére. Micsoda lelkesítő üzenet, micsoda bátorítás, micsoda biztatás!) Néha föltűnt egy-egy híres ember a könyvtár-ványok között a polcokon válogatva. Gyakran láttam Gyergyai Albertet a kollégisták első nemzedékéből való kiváló tudóst, néha Sőtér Istvánt, ki akkortájt rektorként is szolgált és Klaniczay Tibort a régiek újabb nemzedékéből, Béládi Miklóst, Kiss Ferencet az akkori fiatalok közül. A külsősöknek határként szolgáló könyvtárosi pultnál Sánta Ferenc, az akkoriban híressé váló író és Tomasz néni, az egykori aligazgató özvegye üldögélt.

A nagy könyvtár mellett, mely tulajdonjogilag elveszett ugyan, de gyakorlatilag az intézeté, működik egy folyamatosan gyarapodó, és a tanárképzés érdekét is szem előtt tartó kollégiumi könyvtár is, ez kezeli a műhelyek szakkönyvtárait is.

Összefoglalva rövid áttekintésünket, megállapíthatjuk, hogy az Eötvös-kollégium az elitnevelésben játszott sikeres szerepét és méltán dicséret fontos szolgálatát a magyar tanár- és tudósképzésben több tényezőnek is köszönheti: Sikerében fontos szerepet játszott, hogy alapítói reálisan és jól határozták meg a képzési-nevelési célokat, a célok szolgálatához megfelelő pedagógiai elveket és módszereket találtak. Az is fontos feltételnek bizonyult, hogy a rekrutáció és a szelekció jól működött a hallgatók válogatásában, s hogy kitűnő igazgatókat és szorgalmas, tudós tanárokat találtak a munkához. A jó tárgyi és eszközbeli feltételek, köztük a jó helyen lévő, elegáns és kényelmes épület és a munkát elősegítő, inspiráló hatású könyvtár is fontos tényezőnek bizonyult.

Jegyzetek

- ¹ Trefort Ágoston leirata az Országos Köznevelési Tanácsához. *Magyar Tanügy*, 1875. 622-623. Idézi Tóth Gábor: Az Eötvös József Collégium előtörténete. In Kósa László (Szerk): *Szabadosz szolgál a szellemnek*. Budapest, 1995. 13-30.p.
- ² Trefort Ágoston: *Beszédek és levelek*. Budapest. 1888. 217.p. Idézi Tóth Gábor i.m. 28. p.
- ³ Eötvös Loránd: Néhány szó az egyetemi tanító kérdéséhez. *Budapesti Szemle*, 1887. 314. p. Idézi Tóth Gábor i.m. 24. p.
- ⁴ Eötvös Loránd levele Wlassics Gyulához. Idézi Tóth Gábor i.m. 24. p.

⁵ Keresztúry Dezső, az egykori tanítvány, későbbi igazgatónak tulajdonított jelmondat

⁶ Idézi Tóth Gábor i.m. 26.p.

⁷ Keresztúry Dezső: *Szülföldeim, emlékezéseim*. Argumentum Kiadó, Budapest. 1993. 102-103. p.

⁸ uo. 101. p.

⁹ Eötvös Loránd levelét idézi Kovács Imre: A Ménesi úti épület építéstörténete (1896-1911). In *Szabadon szolgál a szellem*, i.m. 31. p.

IN MEMORIAM PROF. DR. MÉSZÁROS JÁNOS

Ismét gyászol a hazai sporttudomány. Fiatalon, 63 éves korában, hosszú betegség után elvesztettük Mészáros Jánost, a családapát, a kiváló tanárt és tudós embert – a barátunkat. Tudtuk, Ő is tudta, hogy a gyilkos kórral vívott küzdelemben alulmaradhat, de halálhíre mégis döbbenetet keltett mindenkiben, aki ismerte Apót. Mély fájdalommal vettük tudomásul a megváltoztathatatlant, miszerint többet nem beszélhetünk egymással apró-cseprő dolgokról, nem vitatkozhatunk az élet nagy dolgairól, nem szőhetünk új terveket, nem spekulálhatunk új vizsgálati projektekről. Nagyon korán mentél el Apó, csak a legszükségesebb dolgokat tudtad rendbe rakni, elrendezni.

Sokan ismertek határon innen és azon túl, de keveseknek adatott meg, hogy igazán megtudják, milyen ember is Mészáros János. Nem könnyen megközelíthető tudós ember voltál, racionális gondolkodásod, ha szükségesnek vélted, kemény kritikád sokak számára nehezen volt viselhető, de azok, akik a magánéletben, a tanár-diák kapcsolatban, a tudományban a tisztesség és becsületesség oldalán álltak, nagyon respektáltak, szerettek.

Milyen ember volt Mészáros János? Én azt hittem jól ismerlek, a negyven esztendő közös múlt hosszú idő, több mint emberöltőnyi sokasága az éveknek. Félszavakból is megértettük egymást, sokat nem kellett magyarázkodni, ha beszélgettünk. Mégis volt életednek egy olyan rejtett zuga, amiről csak most, az elmúlás küszöbén szereztem tudomást, csak most értettem meg. Talán egy vagy másfél éve – már beteg voltál – történt, hogy beszélgetésünk közben, hirtelen témát váltva azt mondtad, menjünk el Jeruzsálembe és sétáljunk végig a via dolorosán. Megvallom őszintén, akkor nem értettem meg kérésed lényegét, javaslatodat, ami nem is vált valóra, betegséged sok problémát okozott, én meg bizonyára rest voltam a szervezésben. A séta a fájdalmak útján nem jött létre. Ma már tudom, a stációk azok, amelyek nagyon fontosak voltak életedben. Vannak emberek, akiknek a siker könnyen és gyorsan jön, természetes dolog. Vannak viszont olyanok, akiknek nagyon keményen meg kell dolgozniuk az előrehaladásért, akik számára nehéz, fáradságos a lépcsőfokok vétele.

Mészáros János sikeres ember, a hazai és az európai szellemi élet kiválósága volt, elismert tudóssá vált. Sikereid mögött nagyon sok munka, hit és alázat volt. Már a kezdet kezdetén, amikor a TF fura urai csak negyedik próbálkozásra engedtek be a patinás falak közé, tanúságot tettél kitartás-

ból, elhivatottságból. A következő stációk is nehezek voltak, hiszen fiatal testnevelő tanárként, a Kereszty Alfonz szellemi örökségét gondozó Orvostudományi Tanszék tanársegédjeként bizonyítanod kellett élettani, biológiai felkészültségedet a kiválóan képzett tanszéki munkatársak előtt. Az a humánbiológiai kutatócsapat, amely a TF és a Központi Sportiskola együttműködésében 1974-ben alakult, gyorsan fejlődött, a nyolcvanas évekre kinőtte a hazai kereteket, Európa-szerte ismert lett. Mint „szegény keleti kutatók”, megízleltük a hátrányos kezdetet és a fokozatosan kialakuló megbecsülést is. Sikereinkben kiemelkedő szerepet játszottál, a humánbiológia és a terheléstudomány tudós nagy öregjei barátságukba fogadtak bennünket, lassan csatát nyertünk.

Szakmai előrehaladásod egyik záloga volt, hogy olyan tudományos iskolában dolgozhattunk, melyben Frenkl és Szmodis voltak a tanítóink. Megfelelő tudásunk volt már, hogy bejárhattuk a világot Amerikától Ázsiáig, Ausztráliáig, és öreg kontinensünk konferenciatermeiben is otthonosan mozogtunk. A doktori fokozat megszerzése, a kandidátusi minősítés elérése – amely különleges teljesítményed volt, hiszen ragaszkodtál ahhoz, hogy Mohácsi Jancsival közös munkával együtt védjetek –, a habilitáció, az egyetemi tanári cím, mind kiváló teljesítmény volt. A via dolorosa stációi és a Te stációid közös tartalma, sikereid bázisa a Hit és az Akarat volt. Csak most értettem meg igazán, milyen ember is voltál Apó, pedig végig ott volt a szemem előtt a történet, tudhattam volna, hogy teljesítményeid csak valami különleges tulajdonságon, erkölcsi erőn és alázaton nyugszanak.

A kegyetlen sors némi engedményt tett, hiszen halálos ágyad mellett ott volt az akkor még csak egyetlen példányban kinyomott KÖNYV, amelyben szellemi örökséged tekintélyes része fogalmazódott meg. A *Humánbiológia* egyetemi tankönyve nem tette kétséggé, hogy mesteridnek nem maradtál adósa, kiválót alkottál. Az a karitatív szellemiség, amely a tehetségekkel, szorgalmasokkal kapcsolatban a sajátod volt, a KÖNYV borítójáról is sugárzik, a szerzők közül ketten testnevelő tanárok vagytok, a harmadik szerző pedig a lányod, Mészáros Zsófia PhD, kineziológus.

Tragédia, hogy ilyen hamar elmentél, hiányozni fogsz a családnak, a tudománynak és a barátoknak egyaránt. Esengve kérlek Jó Uram, fogadd kegyelmedbe barátomat, Mészáros Jánost, az igaz embert.

Szabó Tamás



16895

