TF
1925

a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei

Budapest
1993/1

TF könyvtára Bp.
20-577
1993 VIII. 25
14 516

2009 - 1

a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei

Budapest
1993/1

10042212
TF Könyvtár

A szerkesztőbizottság tagjai:

DUBECZ József, dr. GOMBOCZ János, KRASOVEC Ferenc, dr. KUDAR Katalin, dr. MILTÉNYI Márta, NAGYNÉ dr. KOVÁCS Ildikó, dr. OROSZ Pál, PÉNZES Margit, SZÉCSÉNYINÉ dr. FEKETE Irén, dr. TAKÁCS Ferenc

A szerkesztőbizottság elnöke:

dr. TIHANYI József

Szerkesztő:

dr. MAKKÁR Márta

TESTNEVELÉSI EGYETEM
könyvtár
1h 516

Olvasószerkesztő:

dr. RADNÓTI Róbert

Szerkesztőség: 1123. Budapest, Alkotás u. 44.

A kötet szerzői:

Dr. BARABÁS Anikó tudományos munkatárs, BODNÁR Ilona osztályvezető, ERDŐDY Miklós tudományos munkatárs, FODOR Tamás tudományos segédmunkatárs, dr. HARSÁNYI László minisztériumi főtanácsos, dr. ISTVÁNFI Csaba egyetemi tanár, dr. KARÁCSONY István egyetemi docens, dr. KUDAR Katalin egyetemi adjunktus, KUNOS Andrásné ny. testnevelő tanár, dr. LEOPOLD József egyetemi docens, dr. NÁDORI László egyetemi tanár, NAGYNÉ dr. KOVÁCS Ildikó egyetemi adjunktus, dr. PETREKANITS Máté tudományos munkatárs, PRISZTÓKA Gyöngyvér egyetemi adjunktus, dr. RIGLER Endre egyetemi docens, ROSS, William Donald egyetemi tanár (Kanada), dr. STULLER Gyula egyetemi docens, ZALKA András egyetemi tanár.

A fedéllapot MOLNÁR Ottó tervezte.

ISSN 0866-2401

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei előfizethetők a szerkesztőség címén, ahol egyes korábban megjelent számok is megvásárolhatók.

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

A kiadásért felelős a Magyar Testnevelési Egyetem rektora.
Készült a Magyar Testnevelési Egyetem sokszorosítójában.
Terjedelem: 19,00 A/5 ív. Példányszám: 500.

TARTALOM

ROSS, William Donald: Ikonometrografikus képzettársítások: Új távlatok a humánbiológiában 9

STULLER Gyula: A pszichomotoros tehetség 31

KUDAR Katalin - PETREKANITS Máté: Neuroticitás, szorongás és kardiorespiratorikus jellemzők összefüggése vita-maxima terhelés során 41

NÁDORI László: A taktikai és a technikai edzésről. 55

ZALKA András: Nádori László: "A taktikai és a technikai edzésről" című dolgozatához 69

LEOPOLD József: 9-10 éves fiú tornászok teljesítmény-összetevőinek vizsgálata 71

KARÁCSONY István: A sérülések típusai, okai, gyakorisága, életkori jellemzői a versenytornában 85

FODOR Tamás: Minősített birkózók speciális felkészültségének struktúrája, kritériumai és vizsgálati módszerei 95

RIGLER Endre: Gondolatok a gyermekek mozgásos játékainak rendszerezéséhez 107

KUNOS Andrásné: A mindennapos óvodai testnevelés tervezése 115

PRISZTÓKA Gyöngyvér: A Janus Pannonius Tudományegyetem Természettudományi Kar testnevelés szakos hallgatóinak beválásvizsgálata 135

MŰHELY-TÁJÉKOZTATÁS

William Donald ROSS tudományos életrajza 145

MÉSZÁROS János tudományos életrajza 147

NAGYNÉ KOVÁCS Ildikó: Pedagógiai megfigyelések a Magyar Testnevelési Egyetemen 149

ERDŐDY Miklós: Két olimpia eredményeinek összehasonlítása a judo sportágban 155

HARSÁNYI László: Az alsó- és középfokú edzőképzés és a továbbképzés korszerűsítése 159

BODNÁR Ilona: Új szerzemények a Magyar Testnevelési Egyetem könyvtárában. Testnevelési és sportszakirodalom 177

BESZÁMOLÓK

ISTVÁNFI Csaba: Nemzetközi sporttudományos konferencia (Tajvan, 1992. június 20-27.) 239

BARABÁS Anikó: Az EUROFIT Koordinációs Csoport értekezlete (Strasbourg, 1992. október 1-2.) 243

MELLÉKLET

HARSÁNYI László: Szűrés-kiválasztás, utánpótlásedzés

CONTENTS

ROSS, William Donald: Iconometrographic association of ideas: New perspectives in human biology 9

STULLER, Gyula: The psychomotor talent 31

KUDAR, Katalin - PETREKANITS, Máté: The relationship of neurocity, anxiety and cardiorespiratory characteristics during vita-maxima loading 41

NÁDORI, László: About tactical and technical training 55

ZALKA, András: Some thoughts about Nádori, L.: "About tactical and technical training" 69

LEOPOLD, József: Examining the performance-components of 9-10 year old male gymnasts 71

KARÁCSONY, István: Types of injuries, the cause of their frequencies, and its characteristics of the age-group in competitive gymnastics 85

FODOR, Tamás: Structure of special preparadness, its criteria and testing methods at qualified wrestlers 95

RIGLER, Endre: Some thoughts about systemizing children's movement games 107

KUNOS, Andrásné: Planning every-day P.E. lessons in the kindergarten 115

PRISZTÓKA, Gyöngyvér: About the teaching of proving-tests done among the students of Physical Education at the Faculty of Sciences Janus Pannonius University 135

INFORMATION

Scientific biography of William Donald Ross 145

Scientific biography of János Mészáros 147

NAGYNÉ, Kovács Ildikó: Pedagogical observations at the Hungarian University of Physical Education 149

ERDŐDY, Miklós: Comparing the results of two Olympic Games in judo 155

HARSÁNYI, László: Modernizing coach training on primary- and secondary level and further training 159

BODNÁR, Ilona: New books in the HUPE Library. Physical Education and sport reference books 177

REPORTS

ISTVÁNFI, Csaba: International Sportscientific Conference (Taiwan, June 20-27, 1992) 239

BARABÁS, Anikó: Meeting of EUROFIT Coordination Group (Strasbourg, October 1-2, 1992) 243

SUPPLEMENT

HARSÁNYI, László: Choosing by selection, training of second-line sportsmen

INHALT

ROSS, William Donald: Ikonometrographische Vorstellungsverknüpfungen: Neue Perspektiven Humanbiologie 9

STULLER, Gyula: Die psychomotorische Begabung 31

KUDAR, Katalin - PETREKANITS, Máté: Neurotizität und kardiorespiratorische Kennwerte bei der Vita-Maxima-Belastung 41

NÁDORI, László: Das taktische und technische Training 55

ZALKA, András: Zur Abhandlung von László Nádori "Das taktische und technische Training" 69

LEOPOLD, József: Untersuchung der Leistungskomponenten bei 9-10 jährigen Turner-Jungen 71

KARÁCSONY, István: Typen, Gründe, Häufigkeit, altersbedingte Charakteristik der Verletzungen im Wettkampfturnen 85

FODOR, Tamás: Struktur, Kritärien und Untersuchungsmethoden der speziellen Vorbereitung von qualifizierten Ringkämpfern 95

RIGLER, Endre: Gedanken zur Gliederung der Bewegungsspiele der Kinder 107

KUNOS, Andrásné: Planung der alltäglichen Leibesübung im Kindergarten 115

PRISZTÓKA Gyöngyvér: Aus den Ergebnissen der Bewährungsuntersuchung der Sportstudenten der Naturwissenschaftlichen Fakultät der Janus Pannonius Universität 135

WERKSTATT - INFORMATION

Wissenschaftliche Biografie von William Donald Ross 145

Wissenschaftliche Biografie von János Mészáros 147

NAGYNÉ KOVÁCS, Ildikó: Pädagogische Beobachtungen an der Ungarische Universität für Leibeserziehung 149

ERDŐDY, Miklós: Verlgleich der Ergebnisse zwei Olympiaden in Judo 155

HARSÁNYI, László: Trainerausbildung in der Grund- und Mittelstufe und die Modernisierung der Fortbildung 159

BODNÁR, Ilona: Neue Werke in der Bibliothek der Ungarische Universität für Leibeserziehung. Sportfachliteratur 177

BERICHTE

ISTVÁNFI, Csaba: Internationale Sportwissenschaftliche Konferenz (Taiwan, 20-27. Juni 1992) 239

BARABÁS, Anikó: EUROFIT Beratung der Koordinierungsgruppe (Strassburg, 1-2. Oktober 1992) 243

BEILAGE

HARSÁNYI, László: Untersuchung-Auswahl, Nachwuchstraining

ROSS, William Donald

Ikonometrografikus képzettársítások: Új távlatok a humánbiológiában

A humánbiológia komoly dolog. Tárgyköre a gyermekek és fiatalok optimális növekedése és fejlődése, a felnőtteknél pedig az egészség és életerő megőrzése az élet egésze során. Kevés tudományos vállalkozás mérkőzhet vele fontosságban az emberi ügyek terén. Komoly dolog valóban, de nem kell belőle kizárni a humort. **Arthur Koestler /15/** érvelhetne úgy, hogy talán mégis.

Induljunk hát tudományos képzeletünk e kalandjára **Lewis Caroll, Bliss Carman, Samuel Taylor Coleridge, Walt Disney** kissé átalakított mondataival és a nemrég elhunyt **dr. Suesst** idéző gondolattöredékekkel.

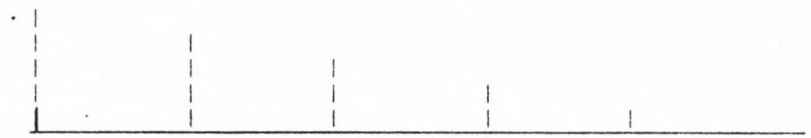
"Már ideje, Bill Ross, beszélgetnünk sok megígért dologról: vitorlák s hajókról, VO_2max.-ról, Babbage-ekről, királyokról!"

1. Vitorlák (SAILS)

"Láthatja mind ki néz, e föld lapos, Mint sík lehet csak, tényleg oly lapos."

"De... kissrácként, míg iskolás nem lettem volna én, Flottát uraltam, ünnepit, vitorlák negyvenét: Kalózhajót, mely fürge s friss, de gályát is, merészt, De cseppnyi kis ladik is volt, szegélyén zöld a réz. 'Kalibrált osztás' árbocuk, s ha mind hajózik már Alkonyba búvó tengerre, szememre mily kép vár? Hát fokról-fokra tűnnek el, fedélzetük elébb, Majd morzsánként a többi mind: kis ponttá foszlik szét."

A parton kitűzött szakasz alapján, háromszögeléssel, bármikor kiszámíthatom hajóim távolságát és az árbocuk magasságát. Minthogy pedig mindez képzelet csupán és a való világ megszorításait nem vesszük figyelembe, az eredményeket grafikusan is megadhatom (1. ábra). Mit gondolnak, mit látnánk?



1. ábra
A laposságtól való eltérés a kerekség.

Az eltávolodás az egyenes vonaltól egy ív. Ha pedig képzeletbeli hajóimat a szélrózsa minden irányában küldeném széjjel és azt tapasztalnám, hogy az ív állandó, mire kellene következtetnem?

Úgy vélem, ugyanolyan könnyű lenne kiszámítanom egy kerületet a laposságtól való eltérés alapján, mint egy adott ívből. Az eredmények és az információtartalom megegyeznek.

Ahhoz, hogy hasznos lehessen, a modellnek nem kell igaznak is lennie. Sőt, ha a modell valóban igaz volna, megszűnne modell lenni. Egyszerűen a jelenség leírása volna, minden elméleti érték nélkül.

Bármely tudományos modell könnyen kiértékelhető: akkor hasznos, ha az alábbi négy kérdés egyikére igenlő a válasz. Használható-e a modell?
1. Magyarázatadásra?
2. Előrejelzésre?
3. Új következtetésekhez és ellenőrizhető hipotézisekhez vezető kapcsolat teremtésére a tapasztalati tények közt?
4. Valamilyen, az emberi ügyek vitelében gyakorlati értékű lépés megtételére?

2. Hajók (SHIPS)

Ennyi elég a vitorlákból és az értékelő kritériumokból. Mielőtt képzeletünket tovább engednénk és a hajókról kezdenénk gondolkodni, csippentsünk egy kicsit a dimenziók elméletéből. Ehhez **John Dunn** barátomnak a segítségét vettem igénybe, aki ekkoriban a Simon Fraser Egyetem főállású művészeti munkatársa volt. Munkáját mindenki ismeri, aki látta Walt Disney **Fantasia** című filmjét, mert egyike volt azoknak a kiemelkedő művészeknek, akik tehetségük legjavát adták a film megvalósításához.

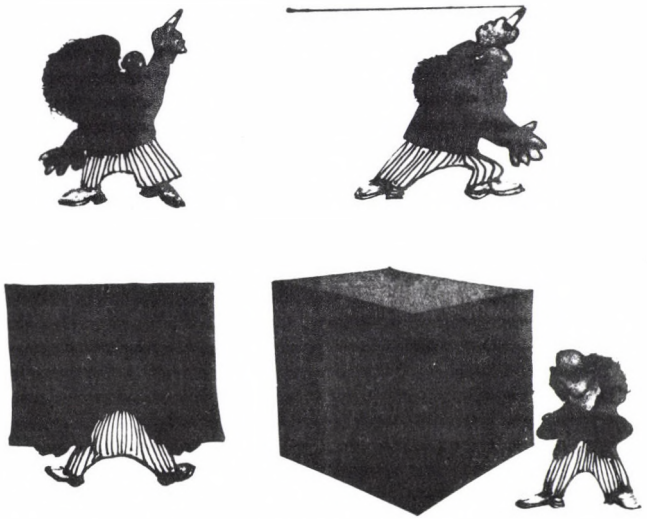
Második ábránk bal felső részén John egy dimenzió nélküli viszonyszámot a ceruza hegyénél levő pont képében mutat be, melynek kiterjedése nincs, csak helye. Hosszúsági dimenziója (L) tehát zérus. A konvenciók szerint ezt szögletes zárójelek közt így írjuk le: $[L]^0$.

Az ábra következő jobb felső részén a pontnak egyik irányban történő kiterjesztését láthatjuk. A hosszúság mentén egy a dimenziója, amit hagyományosan [L] - ként, vagy didaktikusabban $[L]^1$ - nek jelölünk. Ez lineáris kiterjedés, amit centiméterekkel mérünk.

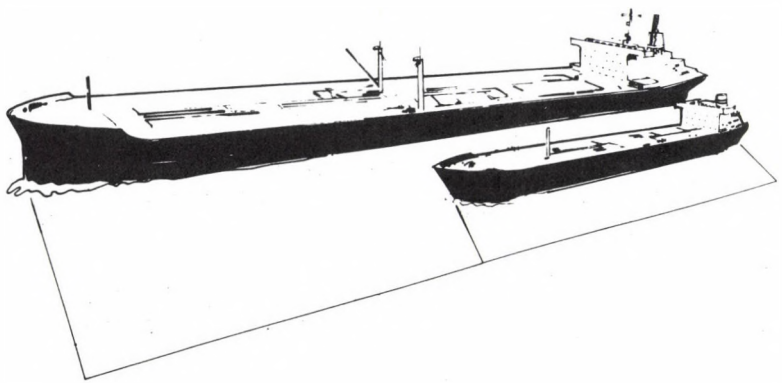
Az ábra bal alsó része a pontnak két irányban egyidejűleg történő kiterjesztését mutatja, ami egy felszínt (síkot) eredményez. Hosszúsági dimenziója: $[L]^2$. Az ilyen felszíneket négyzetcentiméterekben vagy négyzetméterekben mérjük.

Végül jobb oldalt alul a pontnak három irányban egyidejűleg történő kiterjesztését láthatjuk. Nem más ez, mint egy térfogat. Hosszúsági dimenziója $[L]^3$ és köbcentiméterekben, milliliterekben vagy literekben mérhető.

Miután ily módon áttekintettük a geometriai hasonlóságok alapelveit, áttérhetünk a hajókra: ha volna két hajónk és az egyik kétszer olyan hosszú lenne, mint a másik, viszont alakra és szerkezetükben teljesen egyezőknek képzelnénk őket (3. ábra), akkor minden hossz $[L]^1$, minden felszín $[L]^2$, minden térfogat $[L]^3$ dimenziójú volna.



2. ábra
Dimenziók: egy pont kiterjesztései hosszúságokként.



3. ábra
Az arányosan kétszer nagyobb hajó.

Mennyivel kellene több festék a kétszer nagyobb hajó újramázolásához, mint a kisebbikéhez? A felszíne ($[L]^2$) a lineáris kiterjedésben kifejezve $2 \cdot 2$

= 4-szeres mennyiségű festéket igényelne.

Mennyivel több olajat lehetne a kétszer nagyobb hajóval szállítani? A térfogata ($[L]^3$) a lineáris kiterjedésben kifejezve $2 \cdot 2 \cdot 2 = 8$-szor annyi olaj befogadására elég.

Mivel Kanada nyugati partján élünk, sajnos igencsak tudatában vagyunk, a nagyobb tankhajóknak jóval kisebb a manőverező képessége, mint a kisebbeké. Együtt élünk az olajszennyeződések geometriailag növekvő fenyegetésével. Számos példa van hasonló katasztrófákra, elég említenem a francia partok közelében nemrég szerencsétlenül járt AMOCO Cadizt (4. ábra).

4. ábra
Az AMOCO Cadiz katasztrófája a francia partoknál.

3. Maximális oxigénfelvevő képesség (OXYGEN MAX.)

Amint azt **Per-Olof Ástrand** itt Magyarországon és, úgy látszik, mindenütt másutt is elmagyarázta, bizonyos előfeltevések szükségesek ahhoz, hogy a geometriai elméletet az élettani rendszerekre is alkalmazhassuk. Így kell hát nekünk is eljárnunk.

Tegyük fel, hogy az összetétel és alak egyezőek, továbbá, hogy az idő dimenziója $[L]^1$. Ebből következően a sűrűség is konstans, így a tömeg és térfogat dimenziója is ugyanaz, vagyis $[L]^3$. Newton második törvényét ($F = ma$) alapul véve, az erő dimenzionalitása, akár fizikai, akár élettani értelemben véve, $[L]^2$-nek adódik:

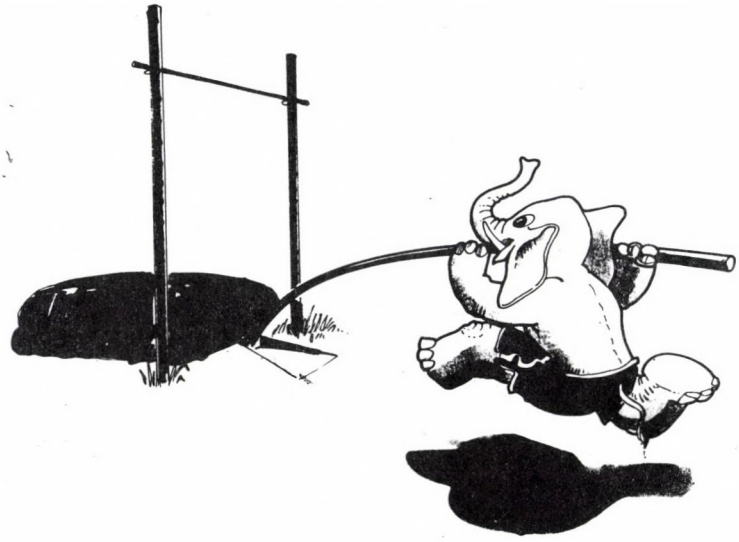
$$DIM(F) = DIM(m) \cdot DIM(a) = DIM(m) \cdot DIM(s) / (DIM(t))^2 =$$

$$= \frac{[L]^3 \cdot [L]^1}{[L]^1 \cdot [L]^1} = [L]^2$$

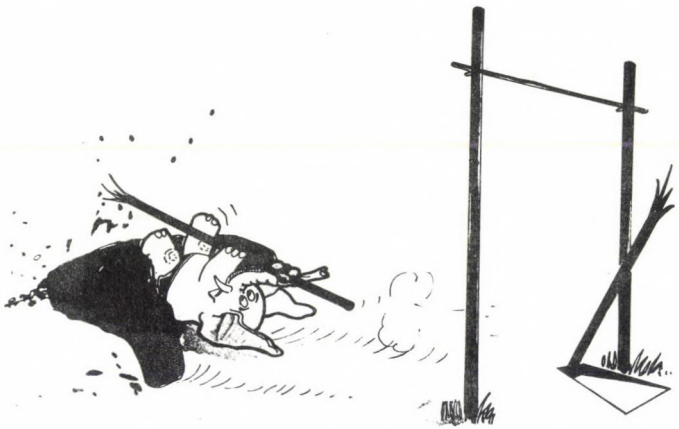
ahol: "F" az erő, "a" a gyorsulás, "s" az út és "t" az idő jelölésére szolgál, "m" pedig a tömeg.

Több mint háromszázötven évvel ezelőtt már **Galileo Galilei /11/** tárgyalta a geometriai hasonlóságokat, és magyarázatokat kínált az anyagok erősségének kérdésére, sőt megjegyzéseket fűzött az állati helyváltoztató mozgások problematikájához is. Rámutatott, hogy ha a tárgyak tömege köbösen nő, a támasztó szerkezetek ereje pedig (amennyiben az alak és összetétel konstans) négyzetesen, akkor a nagyobb szerkezet arányosan gyengébb lesz.

Az elefántok például nagy termetűek. Rettenetesen erősek, de nem arányosan. Az elefánt képes olyan sebességgel gyalogolni, mint a 400 méteres középtávfutó, de képtelen akár futni, akár ugrani. Az állatkerteket fenntartók ezt jól tudják. Az állatkertekben az elefánt-kifutókat határoló árok vagy tüskesáv alig valamivel szélesebb, mint egy elefántlépés hossza. **John Dunn** ugyanezt a realitást a maga trükkös módján látta (5-6. ábra).



5. ábra
Ha az elefánt mégis nekifutna...

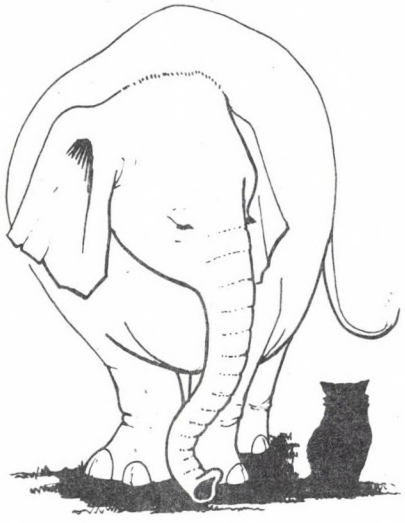


6. ábra
...akkor sem tudna ugrani.

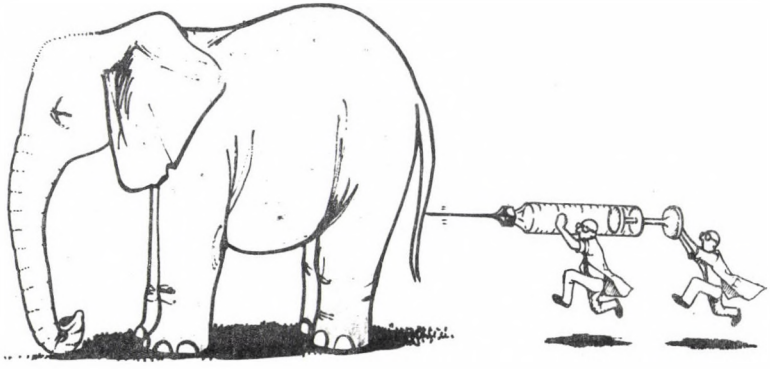
Egyikén azoknak a pazar napoknak, melyeket kollégáim társaságában oktatásieszköz-központunkban tölthettem, szóba hoztam **Schmidt-Nielsen** dolgozatát /27/ és egy másik kutatócsoport munkájára vonatkozó fanyar megjegyzéseit. Ezek megfigyelték, hogy meghatározott adag lizergsavas dietilamid (LSD-25) beadása után a macskák úgy viselkedtek, mint az elefántok a "musth"-nak hívott őrületükben.

A kutatók azt a kérdést tették fel maguknak, előidézhető-e a musth LSD-vel az elefántokban. Vették hát a macskánál alkalmazott dózist és megszorozták az elefánt és a macska tömegének hányadosával. Beadták a szert az elefántnak, mire az elefánt "trombitált, összetojta magát és kimúlt". Az eseményt az utókor számára John megörökítette (7-10. ábra).

Talán mellékvágánynak tűnhet, ha itt megemlítem: azok a fiziológusok, akik a maximális oxigénfelvevő képességet a testtömegre vonatkoztatják, nem kevésbé rugaszkodnak el a valóságtól, mint azok, akik az elefántnak LSD-t adtak. Noha pácienseik - szerencsére - nem trombitálnak, nem tojják össze magukat és nem múlnak ki, mindenképpen félreinformáltak lesznek.



7. ábra
Az elefánt és a macska viszonya

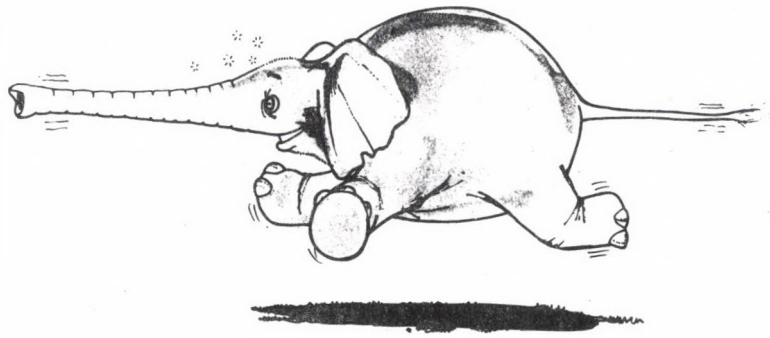


8. ábra
Az elefánt megkapja az LSD-injekciót.

A trombitálásból az élettani irodalomban van épp elég. Nem csalódnak, ha arra számítanak, még visszatérek erre, mert az LPU-k (Least Publishable Units, "legkevésbé közreadható műegységek", a legkisebb helyi érték analógiáján alapuló szójátékkal, a ford.) szerzői csupán beszámolnak, ritkán értelmeznek és ha mégis, többnyire tévednek. Mindennek súlyos következményei lehetnek.

Egy geometriai hasonlósági rendszerben az aerob kapacitás vagy maximális oxigénfelvevő képesség elméletileg $[L]^2$ dimenziójúnak várható, mert a VO_2 az milliliter/perc, azaz térfogat/idő. Ennek a dimenziója pedig $[L]^3 \cdot [L]^{-1} = [L]^2$, a tömegre vonatkoztatva tehát $[m]^{2/3}$. Ez az ún. *felszín-törvény* alapja, melyet oly széles körben tévesen használnak az emberi tüdőfunkciók várható értékének kijelölésében és az alapanyagcseréhez való viszonyításoknál.

Klasszikus tankönyvében *(The Fire of Life* (Az élet tüze) 1961) **Max Kleiber** kimondja: Végig a fajok során az anyagcsere eseményeit egy 0,75-höz közeli kitevő kapcsolja a tömeghez. **Thomas MacMahon** és **John Bonner /17/** a geometriai hasonlósági szabálytól tapasztalt ezen következetes eltérést az elasztikus kritériumoknak alávetettséggel magyarázzák, mérnök-logikai alapvetést adva a Kleiber-törvénynek.



9. ábra
Az elefánt trombitál és...

10. ábra
Az elefánt kimúlt.

Taylor és munkatársai /**30**/, bizonyos előfeltételezések megfogalmazásával, a maximális oxigénfelvételt a tömeghez viszonyították. A törpeegértől a szarvasmarháig terjedő vad- és háziállat fajokban 0,809 értékű exponensről számoltak be, ami (mint kijelentik) nem tér el szignifikánsan a 0,75-től.

Mi magunk a Saskatchewan Growth Study (Saskatchewan-i Növekedési Vizsgálat) anyagából vett, 25 fiúból álló, tiszta hosszmetszeti mintában vizsgáltuk a becsült izomtömeg és a maximális oxigénfelvétel viszonyának allometriáját. A 8-16 éves korúak tartományában a kapott kitevő 0,7431 volt, ami a Kleiber-féle törvényhez közelít /**Ross és mtsai, 21**/ és pontosan egyezik a különböző állatfajoknál az alapanyagcserét a test tömegéhez viszonyító adattal /**Benedict, 1**/.

Álláspontom azóta is változatlan: a bizonyítékok, hogy a *maximális oxigénfelvétel nem egyszerű függvénye a test tömegének,* egyszerűen megkerülhetetlenek. Az anyagcsere szempontjából aktív izomtömeghez kellene inkább viszonyítani, mint a testsúlyhoz. Itt, Magyarországon, a XV. Gyermek Munkaélettani Szimpoziumon én magam számoltam be az izomtömegnek a fantom-módszerrel való becsléséről és a növekedésben lévő fiúknál a maximális oxigénfelvételre kapott dimenzionális viszonyszámokról. /**Ross és mtsai, 23**/

$$VO_2 \text{ max. } 100 = 325{,}55 \cdot V \cdot Mm^{-0{,}7341}$$

ahol: "VO_2 max. 100" egy százfokú maximális oxigénfelvételi index, "Mm" a 8-16 éves fiúk öt redő-korrigált kerületének fantom-z értékeiből becsült izomtömeg, "V" a vízszintesen álló futószalagon, sebességnöveléses protokollal kapott maximális oxigénfelvétel, a 325,55 arányossági tényező, míg a 0,7341 a **D.A. Bailey** és **R.L. Mirwald** "Saskatchewan Boys and Girls Growth Study" 25 fiúból álló hosszmetszeti almintájának tapasztalati dimenzionális kitevője.

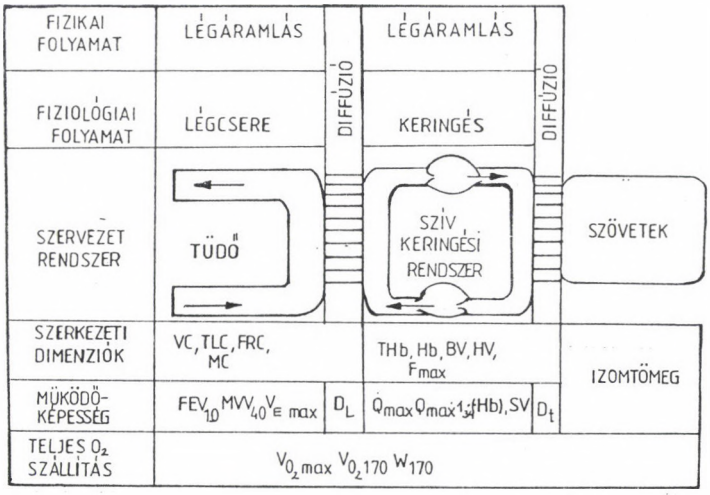
TESTNEVELÉSI FŐISKOLA

Még ha eleget teszünk is a Martin által felállított kritériumoknak **/16/** és a megfelelő dimenzió mentén skálázunk a szóban forgó szövettömeg tekintetében, sem mi, sem bárki más nem képes egyedekre vonatkozó becslést adni egy olyan rendszerben, melynek eseményláncolatában bármely tag sebességkorlátot képezhet. A legtöbb, amit már az egyetlen hosszmetszeti minta alapján kimondhatunk, ennyi?

Egy adott fiú aerob kapacitás indexe legyen pl. 85, a mintából kapott becsült izomtömeg levezetésének megfelelően. Így kb. egy szórásegységgel van az elvárt alatt. Ezután már az orvos és élettanász dolga lesz, hogy a miértre valamilyen ötlettel előálljon. Lehet, hogy a fiú tüdőfunkcióiban van a hiba. Ez általában nem fordul elő, de lehetséges. Lehet, hogy vérszegény. Lehet, hogy csökkent az ütő- és perctérfogata. **Sherrington** szerint *finoman kiegyensúlyozott és érzékeny mechanizmusokról* van szó. Valóban, a szövetek szintjén léteznek olyan biokémiai események, amelyek módosíthatják az oxigénszállítás egészét és az oxigén felhasználását is.

Åstrand és kollégáinak rajzos sémája, melyet **Holmgren /14/** alapján engedéllyel adok közre, az oxigéntranszport kiugró fontosságú jellegzetességeit foglalja össze (11. ábra). E verziót mi abban módosítottuk, hogy a "magasság, súly és testfelület" jelű és az aktív szövetek tömegére utaló tartományt átkereszteltük "izomtömeg" nevűre.

Nemrégiben alkalmam volt áttekinteni a fiúk és lányok maximális oxigénfelvételére vonatkozó kereszt- és hosszmetszeti irodalmat. Jóindulatból nevek nélkül: sok ilyen tanulmány szerint az előre haladó korral és edzéssel nem növekszik az egy testsúly-kilogrammra eső maximális oxigénfelvétel. Meg sem kívánom tudni, a vizsgálók maguk is hisznek-e abban a mítoszban, amit terjesztenek, vagyis, hogy az ifjúkorban végzett edzés nem javít az oxigénszállító rendszer kapacitásán. Amikor elvégzik a testsúllyal az osztást, egyszerűen parcializálják, kiiktatják **az** *edzéshatást*, hiszen ez utóbbi *éppen a növésben levő fiúk és lányok megnövekedett izomtömegével kapcsolatos.*



11. ábra
Az oxigénszállítás rendszere

Az oxigénszállító rendszer sémás ábrázolása, az egyes komponensek dimenzionált mérőszámait és funkciós kapacitásait megadva.

VC = vitális kapacitás (vital capacity), TLC = teljes tüdő-kapacitás (total lung capacity), FRC = funkcionális reziduális kapacitás (functional residual capacity), MC = közepes tüdőkapacitás (pulmonary mid capacity), THb = összes hemoglobin (total hemoglobin), Hb = hemoglobin-szint (hemoglobin concentr.), BV = vértérfogat (blood volume), HV = szív-térfogat hanyattfekvésben (supine heart volume), Fmax = max. pulzusszám (maximal heart rate), FEV1.0 = 1 s alatt erőltetve kilégzett levegőtérfogat (forced expiratory volume in 1 s), MVV40 = 40 légvétel/perc ütemnél mért maximális akaratlagos légzéstérfogat (max. ventilatory volume estimated at 40 breaths/min.), VEmax = $VO_{2max.}$ = VO_{2max} meghatározása során mért percentilációs csúcs (minute ventilation during determination of VO_{2max}, DL = tüdődiffúziós kapacitás (diffusion capacity of the lungs), $Q_{max.}$ = max. szív-perctérfogat (maximal cardiac output), SV = a max. O_2-felvétel meghatározása során mért ütőtérfogat (stroke volume during determination of VO_{2max}), DT = szöveti diffúziós kapacitás (diffusion capacity of the tissues), VO_{2max} = max. O_2-felvételi képesség (maximal O_2 uptake), $VO_2(170)$ = 170/perces pulzusnál felvett oxigén (O_2 uptake at a heart rate of 170 bpm), W170 = 170/perces pulzusnál vett munkakapacitás (work rate at a heart rate of 170 bpm) /**A. Holmgren, 14** után módosítva/

4. Babbage-ek (Babbages)

Charles Babbage, a 19. századi feltaláló, jóval megelőzte korát. Megtervezett egy eszközt matematikai számítások elvégzésére és matematikai táblázatok kinyomtatására. Szorzógépe megbukott, mert technikailag nem tudták eléggé pontosra elkészíteni. Azóta sok követője akadt, akik olyan gépeket igyekeztek megalkotni, amelyek leveszik vállunkról a számolgatás rabszolgaterheit. A mienk az első nemzedék, melynek gyakorlatilag korlátlan számítástechnikai hatalo} adatott a kezébe.

Igyekszem nem túl kemény szavakkal illetni azokat, akik még ezután valósítják meg a technikai forradalmat. Csak 18 éve annak, hogy az első személyi számítógépet elhelyezték a köz oltárán. Ez az Altair 8800 volt. Alkatrész-készlet volt, melyet mindenki maga kellett összeállítson, memóriája 256 bájtnyi volt. Nem kilobájtok, sem monitor, sem billentyűzet. A programozáshoz gombokat és billenőkapcsolókat kellett nyomogatni és az eredményeket egy kettes számrendszerben dolgozó lámpasor fénye mutatta.

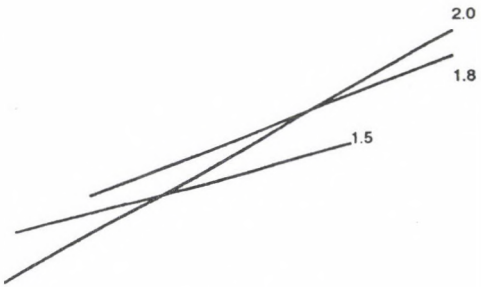
Most egy éve két Apple-IIe típusú gépet raktunk ki az előcsarnokunkba azzal a felirattal, hogy a diákok közül bárki hazaviheti. Nem akadt, akinek kellettek volna.

Sajnálatos módon abban már keveseknek elég fejlett az ízlése, hogy visszautasítson olyan fogalmi eszközöket, melyek felett kíméletlenül elszaladt az idő, főleg akkor, ha az egyéni alkati státusz megragadásához akarják felhasználni.

Kanadában a Health Promotion Branch nevű "szakértői csoport" /**13**/ az egészséges testsúly kijelölésének vezérfonalaként állította be a testtömeg indexet (body mass index, BMI). A kilogrammokban mért testtömeg a méterben mért termet négyzetével osztva (m/h^2) lett a kanadai bölcsek köve az egészségvédelemben. A föld nem rendült bele. A főpapi áldás a BMI-t dimenzió nélküli aránnyá tette. Sőt... Az egyszer volt - hol nem volt BMI-t a 20-65 év közti férfiak és nők számára közös skálával ajánlották, az egészségest 20-27 közé kitűzve.

Na már most, a közös skála jól bizonyíthatóan matematikai műtermék. Férfiak esetében a testsúly előrejelzésre használt testmagasság dimenzionális kitevője kb. 1,8 és 1,5 körüli a nőknél. A helyzet azonban az, hogy a férfiak következetesen nehezebbek a nőknél a termetkülönbség egységnyi növekedésére vonatkoztatva. Ha az ember a mérettel arányosan különböző allometriájú csoportokat vesz egybe, a kapott kitevő semmiképpen nem képviseli az alcsoportok egyikének sem a valódi viszonyait. Ez jól mutatható be a kanadai adatokban és alapos a gyanúm, érvényes az Egyesült Államok Nemzeti Gerontológiai Intézete (National Institute of Aging) által használt adatokra is, melyekkel az ideális súlyt akarják megadni, és amelyek figyelembe veszik ugyan az életkort, a nemi különbségeket azonban nem.

Hallgatóimnak magyarázva, szabadkézzel három regressziós egyenest szoktam felrajzolni arról, hogyan alakul a testsúly a testmagasság függvényében. Egyet-egyet a férfiakra és a nőkre, egyet pedig a nők és férfiak adatait egyesítve (12. ábra). Ezután bemutatom nekik a kapott kitevőket a 20-60 éves kortartomány ötéves szakaszaira. Az egyesített mintákra kapott kitevő általában meghaladja a 2,0 értékű exponenst. A valódi adatok esetében a következmény még drámaibb.



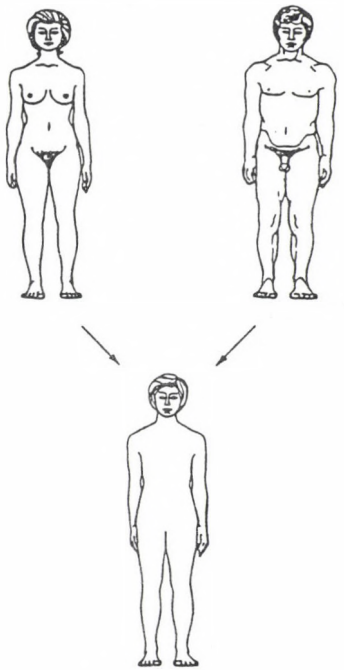
12. ábra
A testsúly regressziója a testmagasságra a férfiaknál (1,8), a nőknél (1,5) és a két nemet összevonva (2,0).

Ezen túlmenően, egy összesen kb. 20 000 férfit és nőt magában foglaló mintát felhasználva kimutattuk, hogy a testtömeg indexe az öt bőrredő összegének becslésében csupán 15 %-kal jobb, mint a teljesen véletlenszerű találgatás és nem tesz különbséget a becsült testzsír és izom mennyisége között. **/Ross és mtsai, 25/** A javaslatot követve a 20 és 60 év közti, azonos magasságú és súlyú férfiak és nők testtömeg indexe pontosan azonos volna, márpedig arra következtetni, hogy testzsír tartalmuk és az egészségük károsodásának kockázata akárcsak hasonló is lenne, nem vall józan észre.

5. Királyok (Kings)

Yardként I. Henrik angol királynak az orrától a hüvelykujja végéig terjedő távolságot törvényesítették. Egy 62° Fahrenheit hőmérsékletű bronzrúd hossza 1866-ban vált hivatalos szabványná. Pusztán hagyományból, a dimenziója $[L]^1$ és három lábra, illetve 36 hüvelykre van beosztva. Az ősi Egyiptomban és a Közép-Keleten a mértékegység a könyök volt, vagyis egy férfi alkarjának hossza. Volt királyi könyök is, mely a közönségesnél 20 %-kal volt hosszabb. Egy adott mértékrendszerben persze nem sokat számít, éppen milyen szabványt használ az ember.

Az 1970-es évek elejétől használjuk modellként a fantomot, vagyis az egyetlen humán referenciát (13. ábra). Megszerkesztéséhez elég sok történelmi precedens állt rendelkezésünkre. **Marcell Hebbelinck** továbbította a művészi örökséget **Adolph Quetelet** munkáihoz irányítva engem, és szinte ragaszkodott ahhoz, hogy elolvassam a klasszikus német irodalmat. Mikor aztán a modell ténylegesen megszerkesztése következett, nekem és az új-zélandi végzős hallgatónőnek, **Noela Wilsonnak,** már kezünkben volt **Garrett** és **Kennedy** ragyogó kétkötetes antropometriai gyűjteménye, de kaptunk adatokat a néhai **Albert Behnkétől** /Wilmore és Behnke, 31/ és **Michael Yuhasztól** is, aki később ezeket bevette laboratóriumi kézikönyvébe is. **/Yuhasz, 33/**



13. ábra
Az uniszex humán fantom származtatása.

Ikonometrográfia: Rajzok vagy fényképek sorozata, melyben valamilyen dimenziót állandónak vesznek, hogy bemutassák az életkorral járó változásokat a testnek és részeinek alakjában és arányaiban. **Scammon** és **Boyd /Boyd, 2/**

A mi fantomunk ikonometrografikus modell. A termetre helyesbített férfi és női adatok alapján szerkesztették, szórásait pedig az irodalomban közölt variációs koefficiensek alapján jelöltük ki. Nem képvisel normát. Egy hipotetikus, unimodális, uniszex emberi populációt reprezentál. Fiatal, jól táplált, láthatóan egészséges katonai személyi állományt tükröz, kaukázusi túlsúlyt mutat.

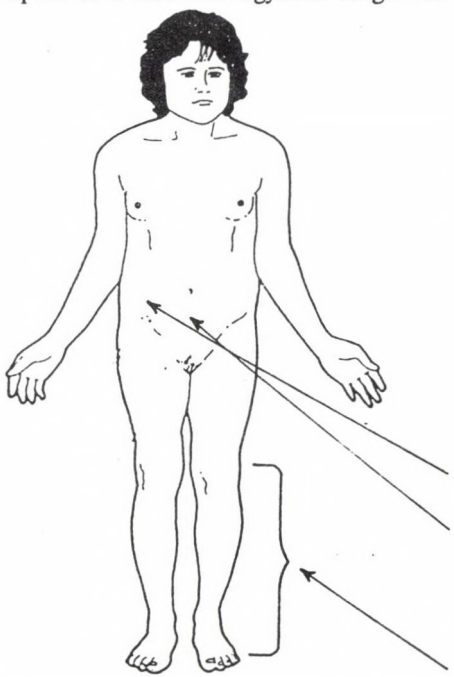
Az eredeti /Ross és Wilson, 20/ kisebb módosításával, a fantom specifikációi megtalálhatók a **Ross** és **Ward /22/, Ross, DeRose** és **Ward /24/** és **Ross** és **Marfell-Jones- /26/** féle újabb keletű tankönyvek fejezeteiben. A **Barbara Honeyman Heath** számára készült vallomáskötetben a fantomot érintő tipikus kérdéseket tettem fel és válaszoltam meg, és az uniszex modell koncepcióját **Barbarának** tulajdonítottam /Ross, 21/. **Carter** és **Heath** régen várt "Somatotyping: Development and Application (Szomatotipizálás: Kifejlesztés és alkalmazás)" könyve /7/ valódi **Magnus Opus**, mely rendet teremt az emberi alkat káoszában és a további elemzések számára definiálja a területeket.

A szomatotipizálás a komplex adategyüttesek esetében különösen alkalmas elsődleges analitikus taktika. A fantom 170,18-as skálakonstansát a **Heath-Carter**-féle szomatitípus-levezetés eltérés-képzési módszerének egyik csatornájából választottuk. Módszerük szerint az ektomorfia komponensét a ponderális index reciprokából (azaz termet osztva a tömeg köbgyökével, hw^{-3}) számítjuk. A fantom arányos testtömeg z-értéke hasonlóan skálázott tömegességi (ponderozitási) index:

$$zm = 1/s \cdot (v \cdot (170{,}18/h)^3),$$

ahol: v = a mért tömeg, h = a mért testmagasság, s = pedig a fantomméret szórása.

Valóban, a linearitás és a tömegesség egymás tükörképei az emberi alkat megragadásában. A bőrredőkből származtatott endomorfiás komponens termetkorrekciója a 170,18/h szorzó révén dimenzionálisan helyes és a szomatotípust és a fantomot egymást kiegészítő módszerekké teszi.



Ülőmagasság	0,26
Karöltő	0,34
Vállszélesség	1,26
Mellkaskerület	2,05
Mellkasszélesség	1,06
Mellkasmélység	1,06
Felkarhossz	-0,21
Alkarhossz	0,43
Csuklókerület	2,16
Kézhossz	0,75
*Csípőmagasság	0,04
*Szimfizismagasság	0,06
Combhossz	-0,50
*Alszárhossz	0,04
Bokakerület	2,50

14. ábra

A fantom z-értékek eltérései 16 Turner-szindrómás (45,XO) és 169 normális kontroll nő (46,XX) átlagai közt.
*** = normálissal egyező. Aláhúzás = normálisnál rövidebb.**

Az alábbi általános képlet fantom-specifikációit **Ross és mtsai /24/** és **Ross és Marfell-Jones /26/** könyvei közlik.

$z = 1/s_p \cdot (v \cdot (170{,}18/h)^b - p)^{0{,}5}$

ahol:

z = a v változó proporcionalitási z-értéke,

s_p = a v-re vonatkozó fantom-szórás,

v = bármely hossz, szélesség, kerület, redővastagság, mért vagy származtatott változó vagy mérőszám, amelyre "p" fantom-specifikáció létezik,

b = pedig a geometriai hasonlósági rendszernek a dimenzionális kitevője (exponense).

A fantom stratégia kiküszöböli a **Tanner /29/**, valamint Packard és Bordman /19/ által a hányadosindexekkel szemben emelt legtöbb kifogást. Bizonyos mértékig szokatlan típusú arány. Számlálójában (mely egy, többnyire a termetre vonatkozó viszonyítási állandó) nincs variabilitás, nevezőjét pedig a számlálóhoz egy definiált dimenzionális kitevő kapcsolja, amint az egy geometriai hasonlósági rendszerben elvárható.

Eiben Ottó professzor és munkatársai itt, Magyarországon, több alkalommal használták a fantomot alapvető analitikus technikaként. /Eiben és mtsai, 8, Bősze és mtsai, 5, Eiben, 9, 10/. Készíttettem egy rajzot 16 Turner-szindrómás betegük (45,XO) és 169 normális kontroll nő (46,XX) arányaiban mutatkozó eltérések bemutatására. Ez igen tanulságos (14. ábra), mert rávilágít, milyen túlzóan általánosítható a szindrómának olyan leírása, hogy az hosszú karokkal és rövid lábakkal szokott társulni. A betegek karöltőjének z-értéke nagyobb, az ülőmagassággal csökkentett termetének z-értéke pedig kisebb volt. A csípőmagasság és szeméremcsont-magasság normális volt (utalva az atipikus medence-fejlődésre). A felső és alsó végtag proximális szegmense viszont egyaránt rövidebb volt (utalva a növekedés megszakadására a normális serdülőkori lökést jellegzetesen legkésőbb mutató kar- és combcsont esetében). A jövőbeli kutatások sokat ígérő iránya, hogy megvizsgálják a proporcionális eltéréseket a nemi és egyéb kromoszomális aneuploidiák eseteiben a növekedés genetikus szabályozásának tisztázására.

Sokat szeretnék beszélgetni **Budayval** és **Kaposival /4/** és másokkal, akik itt Magyarországon a világ legfőbb kartográfusai a genetikus szindromológia szomatikus mintáinak feltérképezésében, valamint **Barabással /3/**, és másokkal, akik elegendő adatot gyűjtenek ahhoz, hogy az elemzéseknek értelme legyen. Észak-Amerikában akkor nagy egy minta, ha a vizsgáltak száma meghaladja a társszerzőkét.

Nemrégiben tanulni támadt kedvem. A barcelonai olimpiai játékokhoz csatlakoztatni kívánt antropológiai projektum (BOGAP) előkészítésének részeként, két éven át felügyeltem a felméréseket majdan végzők egy kulcs-csoportjának kiképzését. A számítógépes programok egy új nemzedékének, az AMPLAN-nak kifejlesztését is én kezdeményeztem. Azt vártam, jóváhagyják a tervezetet és elegendő pénz is rendelkezésre fog állni. A barcelonai kollégák minden hősies erőfeszítése ellenére, a projektum aztán nem került kivitelezésre.

Így hát kollégám, **R.M. "Rob" Leahey,** és jómagam csak magunkra hagyatkozhattunk. Úgy döntöttünk, források nélkül is megvalósítjuk az AMPLAN proporcionalitási fázisát és eleget teszünk a **J.C. Mazza, J.E.L. Carter** és **T.R. Ackland** kollégáinknak tett ígéreteknek is, hogy segítünk megírni a vizisportok kinantropometriai projektumáról (Kinanthropometric Aquatic Sports Project, KASP) szóló összefoglaló jelentést.

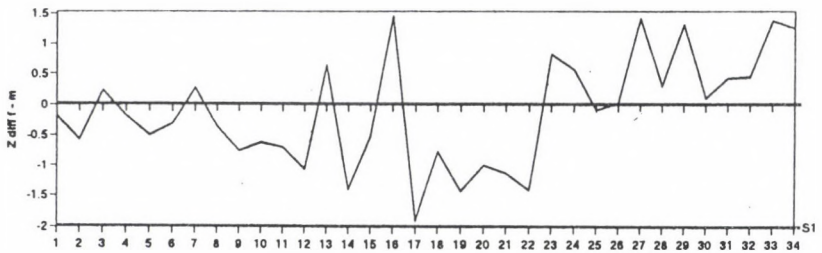
A szorongató határidők ellenére az új Microsoft Excel 4.0 verziójú táblázatkezelő program megismerése mellett döntöttünk, mert ez új rajzos

adatbemutatási lehetőségekkel kecsegtetett a géppel folytatott párbeszéd révén. Egy átfogó anyagot kellett feldolgozni, amely az ausztráliai Perth városában tartott úszó, műugró, szinkronúszás és vizilabda világbajnokság 464 férfi és 455 női résztvevőjének antropometriai adataiból állt.

Hadd mutassak egy példát a női és férfi proporciós jellegek összehasonlításának analitikus grafikai megközelítésére. Az összesített táblázatok különbségeinek szignifikanciáját az alábbi algoritmussal határoztuk meg:

sig IF ((F-M) $\geq$ (ef + em), "+", IF ((M-F) $\geq$ (ef+em), "-", "")),

ahol: F és M a női és férfi z-értékek átlaga; ef és em a női és férfi minták középhibája, azaz a mintaszórás és az elemszám négyzetgyökének hányadosa ($s/n^{0,5}$). Ha F úgy nagyobb M-nél, hogy a középhibák nem fedik át egymást, akkor ezt a helyzetet "+" jellel, ha ugyanígy M nagyobb F-nél, "-" jellel kell jelölni, ha pedig egyik sem igaz, nem kell jelet tenni.
Úgy fogok eljárni, mint az "Alíz Csodaországban" őrült királynője, vagyis "előbb az ítélet, aztán a bizonyítás": *Közös szelekciós elvek esetén a nők és férfiak következetes különbséget mutatnak.*



15. ábra
Nemi dimorfizmus a vízi sportokban (455 nő, 464 férfi; KASP '91). Vízszintes tengely: a változók sorszáma. Függőleges tengely z diff f-m a női és férfi z-értékek különbsége.

A proporcionális különbségek összesítése

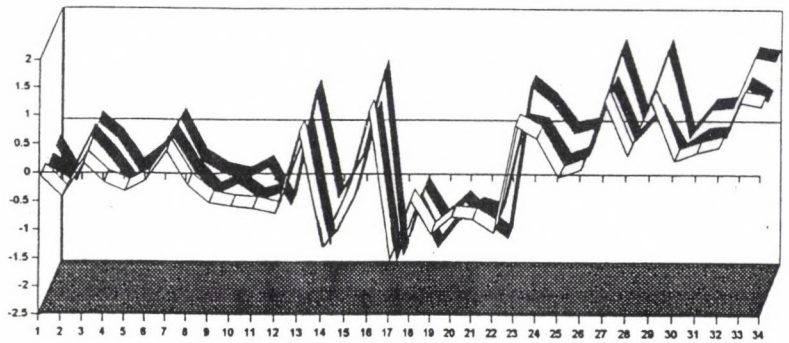
Méret	Ön-Öf	Ún-Úf	Mn-Mf	Vn-Vf	Ún-Mn	Mn-Vn	Vn-Ún
01 Proporcionális tömeg	-	-	-	-	-		+
02 Karöltő	-	-	-	-	+		-
03 Ülőmagasság	+	+	+	+	-	+	
04 Felkarhossz	-	-		-	+	-	
05 Alkarhossz	-	-	-	-	+	-	
06 Kézhossz	-	-		-			
07 Combhossz	+	+	+	+			
09 Lábhossz	-	-	-	-			
10 Vállszélesség	-	-	-	-		+	-
11 Mellkasszélesség	-	-	-	-		-	+
12 Mellkasmélység	-	-	-	-	+	-	
13 Cristaszélesség	+	+	+	+		-	+
14 Könyökszélesség	-	-	-	-	+	-	+
15 Térdszélesség	-	-	-	-		-	+
16 Fejkerület	+	+	+	+	-	+	
17 Nyakkerület	-	-	-	-	-	+	-
18 Felkarkerület	-	-	-	-			
19 Alkarkerület	-	-	-	-			+
20 Csuklókerület	-	-	-	-	-	+	
21 Mellkaskerület	-	-	-	-	+		-
22 Derékkerület	-	-	-	-			
23 Tomporkerület	+	+	+	+		-	+
24 Combkerület	+	+	+	+	-		+
25 Alszárkerület	-				-	+	
26 Bokakerület					-	+	+
27 Tricepszredő	+	+	+	+		-	+
28 Lapockaredő	+	+	+	+		-	+
29 Bicepszredő	+	+	+	+	+	-	+
30 Derékredő	+	+	+	+	+	-	+
31 Csípőredő	+	+				-	+
32 Hasredő	+	+	+	+		-	+
33 Elülső combredő	+	+	+	+		-	+
34 Med. alszárredő	+	+	+	+	+	-	+

Jelölések:

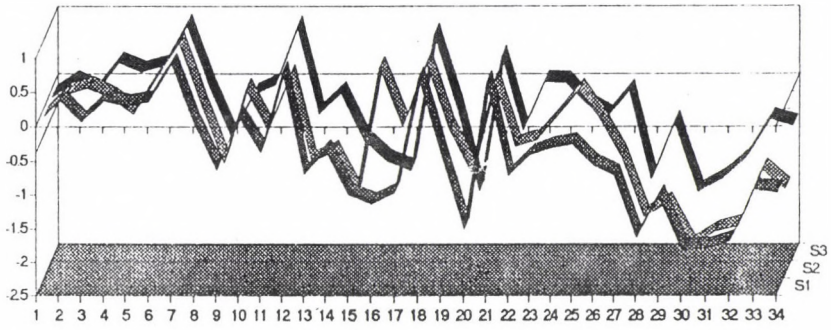
Ön-Öf: összes nő-ffi, Ún-Úf: úszó nő-ffi, Mn-Mf: műugró nő-ffi, Vn-Vf: pólós nő-ffi, Ún-Mn: női úszók-műugrók, Mn-Vn: női műugró-vízilabdás, Vn-Ún: női vízilabdás-úszó.
+: a női z-érték nagyobb,
-: a férfi z-érték nagyobb.

A 15. ábra grafikusan, az 1. táblázat pedig összegezve mutatja be a női és férfi z-átlag különbségek jellegzetes nemi dimorfizmusát. A nők 14 változóban voltak proporcionálisan nagyobbak és 19-ben kisebbek, egyben pedig nem tértek el szignifikánsan. Kisebb volt a nők proporcionális tömege, karöltője, ülőmagassága pedig nagyobb. Minden szegmenshosszuk is proporcionálisan kisebb volt a combhossz kivételével. A crista-szélesség kivételével, valamennyi szélességük is proporcionálisan kisebb volt. A bokakerületet leszámítva, mely nem tért el szignifikánsan, mindegyik kerületük és valamennyi bőrredő-vastagságuk kisebb volt. Ezen felül, kivéve a bicepszredőt, a proporcionális bőrredő különbségek nagyobbak voltak a végtagokban, mint a törzsön.

Ugyanilyen nemi dimorfizmust találtunk az úszó, műugró és vízilabdázó nők és férfiak összehasonlításakor (16. ábra és 1. táblázat). A nemi dimorfizmus kevésbé kifejezett, ha azonos szelekción és edzésfolyamaton átment nőket és férfiakat hasonlítunk össze. Női csoportok eltérését egymástól női kontrollcsoportnak vagy magának a fantomnak a felhasználásával mutathatjuk ki (17. ábra és 1. táblázat).



16. ábra
A nők mínusz férfiak dimorfizmusa a különböző sportágakban is hasonló: előtérben 160 női, 218 férfi úszó, középen 39 női, 109 férfi műugró, háttérben 109 női, 190 férfi vízilabdázó, KASP '91.



17. ábra
A proporciók ugyanazon nemen belül is különböznek eltérő szelekciós szempontok esetén: S1 = 160 úszónő, S2 = 39 műugró nő, S3 = 109 vízilabdás nő; KASP '91.

"Szabályosságok és fonákságok" is vannak ezeken az ábrákon és a táblázatban. Ezek egy része méret kérdése. A férfiakhoz képest a nőknek proporcionálisan nagy fejük van, ha ugyanarra a termetre vonatkoztatjuk, mivel az emberi fej mérete viszonylag állandó. Más különbségek, amilyen a törzs és combok viszonylagos hosszú volta, a szélesebb csípő és a bőrredők, nem túl meglepőek. Végeredményben a fantom annyit csinál csak, hogy geometriailag közös testmagasságra transzformál, vagyis a hatás olyan, mint amikor a diavetítő fókusztávolságát változtatjuk.

Mihelyt szelekció kerül be az anyagba, a kritikus szerkezeti igényekkel kapcsolatos sajátos mintázatokat kapunk. Mint azt bemutattam, viszonylag könnyű bármely csoportot kontrollként beállítani. A varianciákat és különbségeket nem befolyásolja, ha kivonással elmozdítjuk a pontok helyzetét. Meglehetősen kockázatos azonban a fantomot és a "szignifikáns" különbségek táblázatát együtt használni. Nyakunk törhet, ha merész következtetésekre ragadtatjuk magunkat. A korreláció semmiképpen nem jelent kauzalitást. A sportteljesítmények kauzalitása sokágú és az emberi ügyek vitelének szempontjából esetleges.

Edwards Deming, az az amerikai, aki a japánokat minőségre tanította, elméletről és folyamatokról beszél. Bármely rendszer, amely elegendően érzékeny a finom különbségek feltárására, egyúttal a hibákra is érzékeny. Az egyéni becsléseknél nincs mód a hiba véletlenszerűsítésére, kivéve, ha valaki három független mérésből mediánt számol. Ahogy befelé haladunk a mikroszámítógépek korszakába, úgy válik egyre kiritkusabbá a mérések finomsága és pontossága, mert egyetlen adatbázisra számtalan interaktív és közel azonnali számítógépes kísérletet lehet ráépíteni.

Antropometriánk klasszikusan meghatározott "kitüntetett" pontokra, egzaktul leírt technikára és állandó gyakorlásra alapozódik. Soha nem szabad összekeverni a munka minőségét az eszközök árával. A Martin-típusú antropométer elavult. A szegmensek és vetületek hosszát az antropométernél jobban, vagy ugyanolyan jól megmérhetjük egy olcsó műszaki mérőszalaggal, amit epoxigyantával rögzített, sasszegből készült mutatókkal és gumiszalaggal ellátva teszünk a célra alkalmassá /Carr és mtsai AJPA, megjelenés alatt/. Éppen most végezzük az újonnan kifejlesztett kaliper (bőrredőmérő) tesztelését,

amely a jelenlegi mérőműszereket fogja felváltani.

A személyzet kiképzésében és harcrendbe állításánál a *"trojkarendszert"* használjuk. A név szinte véletlenül született. Azt javasoltam, úgy készüljenek fel a három hallgatóból álló és a vezető tanár szálláshelyén működtetendő csoportok a mérésekre, hogy mindhármójuk legyen képes a kitűzött feladatok mindegyikének ellátására, a többirányú munkákban egymás helyettesítésére. Ehhez a háromlovas kocsik lovaihoz hasonlóan "trojkaként" kellett egymáshoz igazodniuk. A "trojka" kifejezést azonnal magukévá tették a nyári kurzusainkon részt vevő külföldi végzős és posztdoktorális hallgatók. Kedvvel gyakoroltak hármas csoportokban, váltogatva maguk közt a mérő, jegyző és vizsgált szerepkörét, és elterjesztették a trojkarendszert Közép- és Dél-Amerikában és Spanyolországban is.

6. Összefoglalás

Sok dologról beszélgettünk: *Vitorlákról* (miért nem kell a modelleknek igaznak lenniük ahhoz, hogy hasznosak legyenek); *Hajókról* (vagyis a geometriai hasonlóság szerinti skálázásról és a dimenzionalitásról); *Maximális oxigénfelvételről* (az állati és emberi allometriáról és a dolognak megfelelő szövettömegre viszonyításról); *Babbage-ekről* (a tudomány triviálissá alacsonyításáról, a testtömeg indextől vett édes búcsúról és az új korszak köszöntéséről); és végül szóltunk *Királyokról* is (az ikonometrográfia, az új távlatok, a trojka-elv és a minőségellenőrzés témájában).

Eiben Ottó professzor és mások itt Magyarországon ébren tartják a tudomány hagyományait ugyanúgy, mint a merész vállalkozásokét. Új egyetemükre azzal a reménységgel tekintek, hogy az képes lesz a *Századosok Nemzedékének,* idegen szóval "Centurio Generációinak" a kiformálásában tevékeny részt venni, melynek az a lényege, hogy száz, sok területről összeverődött humánbiológus mindegyike képes más százra hatást gyakorolni, akik aztán majd a maguk helyén egyenként ismét száz-százra, és így tovább.

A tudományos és professzionális vezetőszerepnek számos kifejeződése létezik, de a cél mind külföldön, mind otthon ugyanaz: *Minden ember minden gyermekének optimális fejlődése és növekedése, a felnőttek életerejének és egészségének az emberi élet határáig tartó fenntartása.* Micsoda lehet ennél érdekfeszítőbb vagy fontosabb?

IRODALOM

1. BENEDICT, F.G. (1938): Vital Energetics: A Study in Comparative Basal Metabolism. Carnegie Inst., Washington, D.C., pub. 50.
2. BOYD, E. (1960): (B.S. Savara - J.F. Schilke Eds.): Origins of the Study of Human Growth. Univ. of Oregon Health Sciences Foundation, Portland.
3. BARABÁS, A. (1988): Motor performance of Hungarian school children. In Oseid, S. and Carlsen, K-H. (Eds.): Children and Exercise XIII. Human Kinetics, Champaign IL. 34-41.
4. BUDAY, J., - KAPOSI, I. (1988): Body proportions in some chromosomal disorders. Humanbiol. Budapest. 18: 35-39.
5. BŐSZE, P., EIBEN, O., GAÁL, M., LÁSZLÓ, J. (1982): Body measurements of patients with streak gonads and their bearing on the karyotype. Hum. Genet. 54: 355-360.

6. CARR, R.V., BLADE, L.F., REMPLEl, R.D., ROSS, W.D. (in press): Technical note. Am. J. Phys. Anthrop.
7. CARTER, J.E.L., and HEATH, B.H. (1990): Somatotyping Development and Applications. Cambridge University Press, Cambridge MA.
8. EIBEN, O., ROSS, W.D., Christensen, W., FAULKNER, R.A. (1972): Proportionality characteristics of female athletes. Anthrop. Közl. 20: 55-67.
9. EIBEN, O. (1980): Recent data on variability in physique: some aspects of proportionality. In Ostyn, M., Beunen, G., Simons, J. (Eds.): Kinanthropometry II. University Park Press, Baltimore MD. pp. 69-77.
10. EIBEN, O. (1988): The Körmend Growth Study: Proportions. Humanbiol. Budapest 18: 75-79.
11. GALILEI, Galileo (1638): Discorsi e dimostraziono matematiche intorno a due nuove scienze attenti alla mechanica ed ai muovimenti locali. Opere VIII. Appresso gli Elzeviri. Ed. Favoro.
12. GARRETT, J.W. and KENNEDY, W.T. (1971): A Collation of Anthropometry. Vols. 1-2. National Technical Information Services, Springfield VA.
13. Health and Welfare Canada (1988): Canadian Guidelines for Healthy Weights. Cat. No. H39-134/1988E. Minister of Supply and Services Canada, Ottawa.
14. HOLMGREN, A. (1967): Cardiorespiratory determinants of cardiovascular fitness. Can. Med. Ass. J. 96: 679-702.
15. KOESTLER, A. (1969) The Act of Creation. Danube edition. Hutchinson, London.
16. MARTIN, A.D. (1988): Dimensional considerations in body composition. Humanbiol. Budapest. 18: 123-126.
17. McMAHON, T.A. and BONNER, J.T. (1983): On Size and Life. Scientific American Books. New York NY.
18. MIRWALD, R.L. and BAILEY, D.A. (1986): Maximal Aerobic Power: A Longitudinal Analysis. Sports Dynamics, London. Ont.
19. PACKARD, G.C. and BORDMAN, T.J. (1988): The misuse of ratios, indices and percentages in ecophysiological research. Physiol. Zool. 61: 1-9.
20. ROSS, W.D. and WILSON, N.C. (1974): A stratagem for proportional growth assessment. Acta Paediat. Belg. (Suppl. 28), 169-182.
21. ROSS, W.D. and WARD, R. (1982): Sexual dimorphism and human proportionality. In Hall, R. (Ed.): Sexual Dimorphism in Homo Sapiens. Praeger, New York NY. pp. 317-361.
22. ROSS, W.D., WARD, R., SIGMON, B.A., LEAHY, R.H. (1983): Anthropometric concomitants of X-chromosome aneuploidies. In Sandberg, AV. (Ed.): The Cytogenetics of the Mammalian X-Chromosome. Diss, New York NY. pp. 127-159.
23. ROSS, W.D. (1985): Phantom stratagem for proportional growth assessment. Humanbiol. Budapest, 16: 153-157.
24. ROSS, W.D., DeROSE, E.H., WARD, R. (1988): Anthropometry applied to sport medicine. In Dirix, A., Knuttgen, H.G., Tittel, K. (Eds.): The Olympic Book of Sports Medicine. Blackwell, London. pp. 233-265.
25. ROSS, W.D., CRAWFORD, S.M., KERR, D.A., WARD, R. (1988): Relationship of the body mass index with skinfolds, girths and bone breadths in Canadian men and women age 20-70 years. Am. J. Phys. Anthrop. 77: 169-173.

26. ROSS, W.D. and MARFELL-JONES, M.J. (1990): Kinanthropometry. In MacDougall, J.D., Wenger, H.A., Green, H.J. (Eds.): Physiological Testing of the High-Performance Athlete. Human Kinetics, Champaign IL. pp. 305-320.
27. SCHMIDT-NIELSEN, K. (1970): Energy metabolism, body size, and problems of scaling. Fed. Proc. 29: 1524-1532.
28. SHERRINGTON, C.S. (1951): Man on His nature. Cambridge University Press, Cambridge.
29. TANNER, J.M. (1949): Fallacy of per weight and per surface area standards and their relations to spurious correlation. J. Appl. Physiol. 2: 1-15.
30. TAYLOR, C.R., MALORY, G.M.O., WEIBEL, E.R., LANGMAN, V.A., KAMAU, J.M.Z., SEEHERMSANN, H.M., HEGLAND, N.C. (1981): Design of the mammalian respiratory system, III: Scaling maximal aerobic capacity to body mass: Wild and domestic animals. Respir. Physiol. 44: 25-37.
31. WILMORE, J.H. and BEHNKE, A.R. (1969): An anthropometric estimation of density and lean body weight in young men. J. Appl. Physiol. 27: 25-37.
32. WILMORE, J.H. and BEHNKE, A.R. (1970): An anthropometric estimation of density and lean body wight in young women. Am. J. Clinic. Nutr. 23: 267-274.
33. YUHASZ, M.S. (1974): Physical Fitness Manual. University of Western Ontario, London, Ontario.

ROSS, William Donald

Iconometrographic association of ideas: New perspectives in human biology

We spoke of many things: Sails (how models do not have to be true to be useful); Ships (dimensionality and geometrical scaling); Oxygen max. (animal and human allometry and scaling to relevant tissue masses); Babbages (trivialization of science, good-bye BMI, and hi to new era); and Kings, (iconometrography, new perspectives, troika and quality control).
Professor Ötto Eiben and others in Hungary have nurtured a tradition of scholarship and bold enterprise. I look to your new University to contribute to the Centurion Generation (100 human biologists from many disciplines each one capable of influencing 100, and they, each in turn 100, and so on).
Scientific and professional leadership has many expressions. At home and abroad the goal is the same: The optimal growth.
and development of all the children of all the people and the maintenance of health and vigor of adults throughout their life span. What indeed is more interesting or important?

STULLER Gyula

A pszichomotoros tehetség

Mi szükséges a tehetség kibontakozásához?

A feltett kérdésre több szerző egybehangzó véleménye alapján a következő a felelet:

- a tehetség előfeltételét biztosító adottság;
- egy jó és kiegyensúlyozott családi háttér;
- a tanár, illetve tanárok, akik kibontakoztatják a tehetséget;
- a tanítvány szorgalmas tanulása, gyakorlása;
- a megfelelő menedzserek, akik a tehetséget foglalkoztatják;
- mindezeken felül: szerencse, illetve tudatos tehetséggondozás, hogy mindezek térben és időben találkozhassanak. **/Michel, P. 4, Nádori, L. 7, Neuhaus, G. 6, 8, Neumann, D. 9, Ranschburg, J. 10, Tyeplov, B.M. 15/**

A tehetséggondozás során arra kell törekednünk, hogy a "szerencse" ne véletlenszerű legyen. A tehetség kibontakoztatását jelentő feltételeket meg kell keresni, illetve meg kell teremteni. Az egész tevékenység többéves folyamatot jelent, amelynek részei: a tehetségkutatás - a kiválasztás - és a tehetségek gondozása, illetve nevelése.

Az iskolai tehetséggondozás magyarországi megvalósítására **Ranschburg J. /10/** a hazai és a külföldi kutatómunka, valamint gyakorlati tapasztalatok elemzése alapján négy fő területen fogalmazza meg javaslatait:

1. "Tudományos" tehetség,
2. Vezetői tehetség,
3. Pszichomotoros tehetség,
4. Művészi tehetség.

A felosztás elemzése nem feladatom, hanem csupán a pszichomotoros tehetség rövid értelmezésére tehetek szerény kísérletet. Az emberi mozgások és cselekvések, valamint gesztusok és tettek osztályozásával célszerű kezdeni.

1. táblázat

AZ EMBERI MOZGÁSOK (TERMÉSZETES és SZERKESZTETT)és CSELEKVÉSEK , GESZTUSOK és TETTEK OSZTÁLYOZÁSA

FAJTÁI	ÖSZTÖNÖS ÉS REFLEX MOZGÁSOK	IMPULZÍV MOZGÁSOK és CSELEKVÉSEK	GESZTUSOK (KIFEJEZŐ MOZGÁSOK)	AKARATI MOZGÁSOS CSELEKVÉSEK	TETTEK
JELLEMZŐI	ÖRÖKLÖTT NEM TANULT TUDATTALAN	TANULT TUDATTALAN	TANULT TUDATTALAN ill. TUDATOS	TANULT, TUDATOS	TANULT, TUDATOS
KIVÁLTÓI	BELSŐ és KÜLSŐ INGEREK	VEGETATÍV INGEREK, ÉRZELMEK, KÜLSŐ INGEREK	ÉRZELMEK, SZÁNDÉKOK	EGYÉNI és TÁRSADALMI CÉLOK, INDÍTÉKOK (MOTIVÁCIÓ)	EGYÉNI és TÁRSADALMI ÉRDEKEK, MEGGYŐZŐDÉSEK
ÖSSZETEVŐI	MOZGÁS	MOZGÁS, ÉRZELEM	MOZGÁS, ÉRZELEM, ÉRTELEM, AKARAS	MOZGÁS, ÉRZELEM, ÉRTELEM, AKARAS, KÉPESSÉGEK	MOZGÁS, ÉRZELEM, ÉRTELEM, AKARAS, JELLEM-VONÁSOK

Véleményem szerint /**Stuller Gy., 14**/ pszichológiai értelemben az emberi mozgás három fajtáját különíthetjük el egymástól:

1. Az öröklött, nem tanult, tudattalan ösztönös, reflexmozgásokat,
2. A tanult, de tudattalan, érzelemmel telített impulzív mozgásokat,
3. A tanult céltudatos, akarati "mozgásokat".

A harmadik elnevezésére helyesebb a **mozgásos akarati cselekvést** használnunk, mert az ember "akarati mozgása" pszichológiailag is szabályozott, amit már cselekvésnek nevezünk. A mozgásos akarati cselekvés kiváltói: az egyéni és társadalmi célok és indítékok; összetevői: a mozgás, az érzelem, az értelem és az akarás. Ennek érdelmében minden olyan tevékenységnek, amely sajátos mozgásos akarati cselekvések egymásutániságának a végrehajtását feltételezi a teljesítmény eléréséhez, sajátos pszichomotoros képességekre van szüksége.

Ha elfogadható az előbbi értelmezés, akkor könnyű belátni, hogy az esztergályos, az interpretáló hangszeres művész, az akrobata, a sportoló stb. sajátos pszichomotoros képességekkel kell, hogy rendelkezzen, ha nagy teljesítményt akar elérni.

A testnevelés és a sport esetében sportágakra, sőt bizonyos sportágakban versenyszámokra, illetve posztokra (pl. a labdarúgó: kapus, védő, támadó) specializálódott pszichomotoros képességekről, tehetségekről beszélünk.

A testnevelés és sportban is fontos szerepe van annak az értelmezésnek, hogy az ember egyszerre egyidőben természeti és társadalmi, illetve biológiai, pszichológiai és szociális lény. Az ember, mint természeti lény olyan képességekkel rendelkezik, ahol az adottságoknak döntőbb szerepe van, mint a környezetnek és a tevékenységnek.

Joggal vetődik fel a kérdés, melyek ezek az adottságok, illetve képességek? A testalkati tulajdonságok (testmagasság, testsúly, testméretek aránya) közül a magasságot **Zaciorszkij, V.M.** /17/ vizsgálatai alapján, lányoknál 11-14, és fiúknál 13-15 éves korban mért adatok alapján tartja prognosztizálhatónak a felnőttkori testmagasságot. Ha ebben a korban az átlaghoz viszonyítva magasabb vagy alacsonyabb volt a mért egyén, akkor r = 0,8 szintű valószínűséggel felnőtt korban is megőrzi ezt a különbséget.

A képességek közül a testi, fizikai vagy az edzéselmélet jelenlegi terminológiája szerint a kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség) azok, ahol az adottságnak döntőbb szerepe van kimagasló teljesítmények eléréséhez, mint a környezetnek.

A hosszútávfutókkal végzett szövettani vizsgálataink - írja **David Costill,** /1/ - nagyon érdekes kapcsolatra derítettek fényt. A legjobb időket elérők esetében a lassú összehúzódású rostok aránya nagyobb volt, mint a lassabban futóké, ami arra utal, hogy szoros korreláció van a futóidő és a lassú összerándulású rostok aránya között. A lassú rostokban nagyobb az oxigén segítségével előállított energiához szükséges enzimek és mitochondriumok száma. Az állóképességi munkára való felkészítés növeli ugyan a lábizmokban a mitochondriumok és a kapcsolódó enzimek számát, viszont nem változtatja meg az izom jellegét. Úgy is mondhatjuk, hogy edzéssel javíthatók az izmok állóképességi tulajdonságai, még a gyors összehúzódású rostokon belül is, de az edzés nem fog egy gyors rostot sem lassú összehúzódású rosttá változtatni. Az

izmainkat alkotó lassú és gyors rostok arányai genetikailag meghatározottak. A nagyfokú állóképesség, mint alapképesség bizonyos értelemben születéstől fogva meghatározott. De ugyanúgy, mint az intelligencia esetében, ezt a képességet is csak a gyakorlás fejlesztheti ki teljes potenciáljának megfelelően.

Zaciorszkij, V.M. /17/ a sportképességek prognosztizálása szempontjából két ismertetőjelet tartalmazó csoportot fogalmaz meg:

1. Az edzéssel (külső ingerhatással) kevésbé befolyásolható ismertetőjelek véleménye szerint a következők:
   - morfológiai jegyek,
   - ritmusérzék,
   - anaerob kapacitás, és az
   - idegrendszer sajátosságai.

2. Az edzéssel befolyásolható ismertetőjelek pedig:
   - a testi képességek:
     - erő,
     - gyorsaság,
     - állóképesség,
     - hajlékonyság.

A csoportosítás vitatható, gondoljunk csak **David Costill** kutatási eredményei alapján tett következtetésére, nevezetesen arra, hogy az izmainkat alkotó lassú és gyors rostok arányai genetikailag meghatározottak, tehát az állóképesség és a gyorsaság az első csoportba is tartozhat. Mint ahogy a ritmusérzék a második csoportba is kerülhetett volna.

Nagy Gy. /6/ véleménye szerint a motoros tanulás főbb tényezői - az egyensúlyérzékelés, a mozgás erőkifejtésére való emlékezés, az ideomotoros képzetek - közül fontosságára való tekintettel ki kell emelni a kinesztetikus érzékelést és a ritmusérzéket.

Hasonló módon fogalmaz **B.M. Tyeplov** /15/ is, aki szerint - idézi P. Michel, 4 - a zenei tehetség szerkezetileg felépülő képződmény, amely egész sor különféle zenei képesség együttműködése révén jön létre oly módon, hogy e képességek kölcsönösen hatnak egymásra, s a nevelés és oktatás folyamataiban fejlődnek ki. A zenei képességeknek abból a hármas felosztásából indul ki, amely a mindennapos zenei gyakorlatban már lassanként meghonosodott, éspedig: a zenei hallás, a ritmusérzék és a zenei emlékezőtehetség. **Tyeplov** maga is tudatában van annak, hogy a zenei tehetség fogalmának ilyetén való szétforgácsolása nem meríti ki annak tartalmát, s befejezésül hangsúlyozza, hogy a zenei képességek e három csoportozata természetesen nem meríti ki minden szükséges képességet, de a zenei tehetség lényegét, belső magvát magában foglalja.

Nagy Gy. és **B.M. Tyeplov** is lényegében a megismerő tevékenység egyes pszichikus funkcióinak sajátos fajtáit, illetve tulajdonságait emeli ki.

Mindkettőjüknél megtalálható az érzékelés (kinesztetikus, egyensúlyi, illetve zenei hallás), a ritmusérzék és az emlékezés (a mozgás erőkifejtésére való emlékezés, illetve emlékezőtehetség).

A ritmusérzékről külön ki kell emelni **T.L. Bolton** /1894/ részint objektíven adott ritmusok érzékelésére, részint a szubjektív ritmizálás kutatásaira szentelt nagyszámú kísérleti eredményeinek alapján tett következtetését, amit

B.M. Tyeplov /15/ idéz. Az emberek többsége érzi, hogy valamilyen leküzdhetetlen erő arra készteti őket, hogy a ritmust izommozgással kísérjék. Az izommozgások legelterjedtebb formája a taktusnak lábbal való ütögetése, a fejjel való bólogatás, vagy az egész testtel történő ritmizálás. Ezek a mozgások, illetve izomösszehúzódások nemcsak eredményei, hanem feltételei is a ritmikai élménynek.

Érthető tehát, hogy **Nagy Gy. /6/** a motoros tanulás esetében kiemelkedő fontosságúnak tartja a ritmusérzéket, ugyanis ritmus nincs mozgás nélkül és mozgás nincs ritmus nélkül. A jó ritmusérzék tehát a pszichomotoros tehetség egyik fontos mutatója, eleme.

A pszichomotoros tehetséget jellemző megismerő tevékenység sajátos funkcióinak, illetve tulajdonságainak kiemelése révén az emberre mint társadalmi lényre tevődik át a hangsúly. Az ember, mint társadalmi lény pszichikus tulajdonságainak kialakulásában és változásában döntőbb szerepe van a környezetnek és az egyén által végzett tevékenységnek, mint az adottságnak.

Véleményem szerint a pszichomotoros tehetség fontos feltételeként fogalmazhatjuk meg a megismerő tevékenység funkcióinak sajátos tulajdonságait:

1. Az érzékelés esetében: a kinesztézis, az egyensúly, a látás, a tapintás és a hallás,
2. Az észlelés esetében: a mozgásészlelés, a térészlelés, a térszemlélet, a kialakult testséma, az időészlelés és azon belül kiemelten a ritmus, a tempó, a sebesség,
3. Az emlékezés esetében: a mozgásra, a mozgásszerkezet (téri, idői, dinamikai) összetevősire, a cselekvésre, a helyzetre való emlékezés,
4. A képzelet esetében: az ideomotoros képzetek és anticipáció,
5. A gondolkodás esetében: a helyzetfelismerés, a döntés, az ismeretek, készségek alkotó alkalmazása és változtatása.

A mozgásos akarati cselekvés végrehajtásához kiemelten szükséges a feilett kinesztézis. Ahhoz, hogy teste felett valóban uralkodni tudjon (írja G.G. **Neuhaus, 8**) a zongoristának - nem kevésbé, mint egy balerinának - ismernie kell az aktivitás "kezdetét és végét" a nulla erőfeszítést (a halotti nyugalmat) és az erőfeszítés maximumát (azt amit gépeknél az előirányzott teljesítőképesség maximumának neveznek). És ezt természetesen nemcsak ismernie kell, hanem értenie kell ahhoz is, hogy játékában felhasználja: ennek érdekében viszont a zongoravirtuóznak semmivel sem kell kevesebbet edzenie, mint egy jó versenyparipának, amely elviszi a díjat.

A testnevelés és a sport szakemberei körében is ellentmondó vélemények fogalmazódnak meg a pszichomotoros képességek és az értelem, pontosabban az intelligencia viszonyáról.

M. Vanek /16/ 650 sportoló komplex pszichológiai vizsgálati módszerei között az intelligencia mérése is szerepelt. Az élsportolók IQ eredménye 111,8 $\pm$ 11,3-as volt, amelynek alapján **Vanek** joggal állítja, hogy az élsportolók intelligenciában az átlag felett állnak.

Wechsler intelligencia-teszttel végzett saját vizsgálati eredmdényeink is arra utalnak, hogy a nemzetközi szintű, kimagasló teljesítményt nyújtó sportolók intelligencia-szintje az átlagnál magasabb. A verbális és a performációs próbák teljesítményét összehasonlítva azt is megállapíthattuk, hogy a jobb

sportteljesítményt nyújtó sportolók performációs eredménye magasabb mint a verbális.

Az intelligencia szintje is egyik mutatója lehet a pszichomotoros tehetségnek, de csak olyan módon, ahogy azt **Ranschburg J. /10/** értelmezi: a magas IQ nem feltétlenül garancia a tehetség meglétére, de ha valakinek az intelligencia-szintje kifejezetten alacsony, aligha van esélye arra, hogy tehetséges legyen. Kétségtelen tehát, hogy - miközben az IQ-t semmiképpen sem tekintjük a tehetség kizárólagos mutatójának - súlyos hibát követünk el, ha megkíséreljük kiiktatni a tehetség feltételei közül.

A pszichomotoros tehetség eddig tárgyalt összetevői a morfológiai jegyek, a kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség), a megismerő tevékenység funkcióinak sajátos tulajdonságai együttesen alkotják a pszichomotoros ügyességet.

A Magyar Értelmező Kéziszótár /3/ szerint az ügyes: rátermettségénél, gyakorlottságánál fogva, valamint gyorsan, jól végző; helyzetét előnyösen kihasználni tudó értelmes; mozgékony, fürge; ötletességre való, célszerű megoldás.

A pszichomotorosan ügyes sportolóról mondhatjuk azt, hogy adottsága és gyakorlottsága segítségével sporthelyzeteit előnyösen kihasználva vagy változtatva, a koordinált és harmonikus mozgásos akarati cselekvései értelmes felhasználásával a versenyszabályokat betartva célszerűen, jól, gyorsan, pontosan, ötletesen és alkotó módon oldja meg. Ennek értelmében a pszichomotoros ügyességet joggal tekinthetjük a pszichomotoros tehetség intelligenciai, illetve kreativitási fokmérőjének.

A pszichomotoros ügyességhez véleményem szerint **/Stuller Gy., 14/** szükség van a koordinált "mozgásra" (vagyis a környezettel folyamatosan összeegyeztetett), a harmonikus "mozgásra" (vagyis a mozdulatok, illetve mozgáselemek egymással történő folyamatos összehangoltsága) és az értelemre, amelyek a mozgásos cselekvések célszerű, gazdaságos és alkotó végrehajtásának az alapját jelentik. A mozgásos cselekvés célszerű, gazdaságos és alkotó végrehajtásának a feltétele pedig, a szabályozottság és a mozgás végrehajtásának változó körülmények között történő begyakorlottsága.

Nagy Gy. /6/ véleménye szerint a sportoló tehetségét legalább egy évi edzés után lehet csak megállapítani. A tehetséges sportolót a kevésbé tehetségestől pedig a következő jellegek különböztetik meg:

a) eredményesebb az edzése,
b) egyenlő terhelésű és terjedelmű edzésingerek hatására nagyobb teljesítményt ér el,
c) képes arra, hogy több edzésingert sikerrel dolgozza fel,
d) gyorsabban tanul mozgásfolyamatokat, taktikai ismereteket stb., továbbá a szerzett tapasztalatokat és ismereteket a teljesítményfokozásra alkotó módon képes felhasználni,
e) magas fokú követelményeknek eleget tud tenni, és nehéz feladatokat célszerűen meg tud oldani; alkotókészsége és eredetisége fejlődik, továbbá jellemző rá, hogy egy bizonyos teljesítmény elérésével a teljesítőképességének minősége javul és terjedelme fokozatosan kiszélesedik, és végül

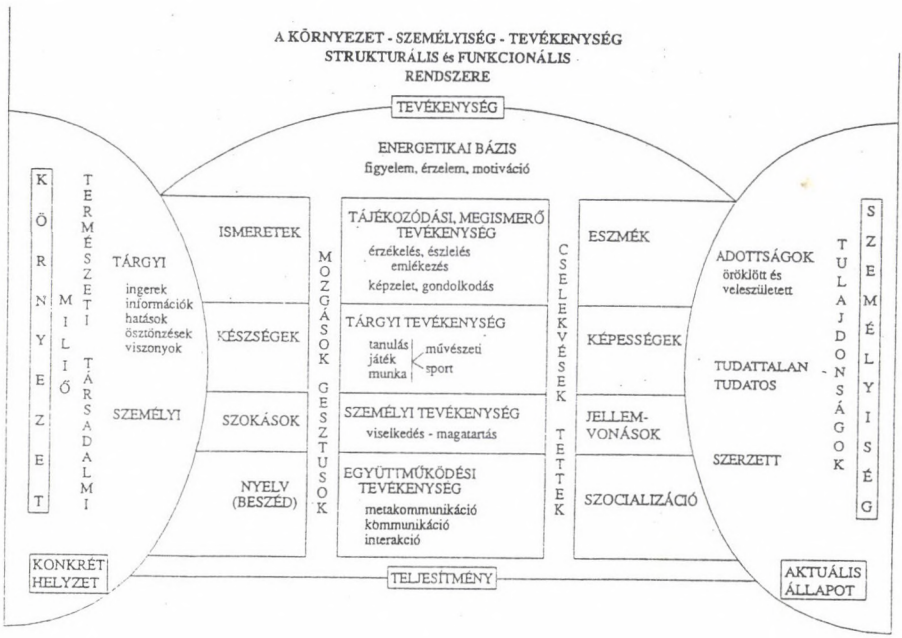
f) a nehézségek leküzdéséért odaadóan dolgozik, szorgalmas, törekvő, nagy a munkakedve, szabályosan és rendszeresen edz.

A tehetséges sportoló megkülönböztető jellegének az ismertetése komplex szemléletet takar, amelynek érdeme a tömörsége mellett a praktikus megközelítés.

Ugyanilyen prakszisorientált megközelítésű a zongoraművész és pedagógus **G.G. Neuhaus** /8/ megfogalmazása is, amikor azt írja, hogy úgy érzem, nem hiába mutattam rá arra, hogy a legnehezebb, tisztán pianisztikus feladat az, hogy nagyon sokáig, nagyon erősen és gyorsan játszunk. Az igazi, született virtuóz fiatal korától kezdve ösztönösen "ráveti magát" erre a nehézségre és sikeresen fölébe kerekedik. Itt merészségre, célratörésre, temperamentumra, szenvedélyre, energiára, a képzelet gyorsaságára van szükség, ezek pedig magát a tehetséget vagy a tehetség lényeges elemeit jelentik. Ezért halljuk oly gyakran azoknál a fiatal virtuózoknál, akik előtt nyitva áll az út a nagy zongoraművészi hírnév felé, hogy felfokozzák a tempót, a hangerőt.

Véleményem szerint /**Stuller Gy., 14**/ az ember bármilyen kicsinek tűnő cselekvést végez, tettet hajt végre, annak végrehajtásában személyiségének egészével vesz részt.

2. táblázat



A tehetség jellemzőire vonatkozó pszichikus funkciók köre tovább bővült az utóbbi két idézetben megfogalmazottakkal, éspedig: a nehézségek leküzdéséért odaadóan dolgozik, szorgalmas, törekvő, nagy a munkakedve, szabályosan és rendszeresen edz, illetve merész, célratörő, temperamentumos, szenvedélyes, energikus.

Saját, de még nem publikált, és mások /**Neumann O.**, 9, **Rókusfalvy P.**, 12, **Vanek M.** /**16**/ vizsgálati eredményei alapján a nagy teljesítményt nyújtó sportolókat jellemzi: a sportága iránti erős érdeklődés, a teljesítménymotiváció, a sikerorientáció, a saját teljesítményének a túlszárnyalására való törekvés, az önbecsülés, a kockázatvállaló magatartás, küzdeni tudás, erős akarat, állhatatosság, koncentrált figyelem, a környezeti ingerekre való érzékenység és gyors reakció, az önkritikus nyíltság, társulási készség, reális önértékelés és önmegvalósításra való törekvés.

A sporttehetség **Rókusfalvy P.** /**11**/ értelmezése szerint, a sportoló egész személyiségében strukturált biológiai és pszichológiai funkciók sajátos együttese, amelyben - egyénspecifikus, sportágspecifikus és környezetspecifikus megnyilvánulásban - a veleszületett biológiai tényezőknek, a fejleszthető biológiai tényezőknek, a fejleszthető fiziológiai funkcióknak, a mozgásos cselekvés és megismerés képességeinek, valamint a magatartást szabályozó jellemvonásoknak egyaránt fontos szerepe van.

A bevezetésben elmondott gondolatokhoz visszakanyarodva szólnunk kell a környezetről és arról a tevékenységről, amely nélkül nem alakulhat ki igazán a tehetség.

Induljunk ki **Nádori L.** /**7**/ alapgondolatából, amely szerint a mozgásteljesítménynek összetett jellege van, sok tényező együttes meglétében nyilvánul meg. Ennélfogva hangsúlyoznunk kell: hogy a tehetség kutatása nem csak motoros-konstitucionális (genetikai) jellegű probléma, hanem ugyanakkor társadalmi, etikai és pedagógiai probléma is.

A pszichomotoros tehetség gondozása és nevelése valóban társadalmi, etikai és pedagógiai jellegű probléma is. A tehetség nem önmagától, hanem a céltudatos, tervszerű, módszeres és megfelelően szervezett keretek között alkalmazott folyamatos környezeti, nevelői hatások révén fejlődik ki.

A tehetség fejlesztése - írja **Rókusfalvy P.**, /**11**/ - alapvetően a kiváló adottságok kibontakozását jelenti. Ez azonban csak az egész személyiség fejlesztésébe ágyazottan a szükséges tevékenységi és környezeti, szervezeti feltételek biztosításával egyidejűleg valósítható meg.

A rendkívül kiemelkedő teljesítmények elérésénél - idézi **Geffert Éva**, /**2**/ a család, a tanárok (néha még a társak!) óriási szerepét hangsúlyozza **Bloom** /**1982**/ első osztályú tehetséges úszók, matematikusok és zongoristák életútjának elemzése alapján. **Bloom** szerint az igen kedvező, támogató, bíztató környezeti tényezők nélkül az általa vizsgált tehetségek nem érhették volna el egyedülálló eredményeiket, ami természetesen nem jelenti azt, hogy kedvező környezeti adottságok mellett mindenkiből válhat tehetség. De legalábbis - nagy részben - a megfelelő időben és helyen kapott érzelmi megerősítés elengedhetetlen feltétele a jó teljesítménynek. A korai években kapott meglévő kedvező tanulási feltételek alapvetően befolyásolják a tanulási tempót, ami - **Bloom** szerint - az egyik legfontosabb ismérve a sikeres, tehetséges embernek.

A pszichomotoros tehetség nevelésekor az adottságokat, a fejlődési tényezőket és a fejlesztési tartalmakat, illetve módszereket, eljárásokat egyenlő súllyal igen fontosnak kell tekinteni.

A testnevelésben és a sportban is állandóan visszatérő probléma, amit **G.G. Neuhaus /8/** közérthetően fogalmaz meg. Tömören annyit mondhatok: minél nagyobb a magabiztosság, annál kisebb a technikai bizonytalanság. Nem hoznék elő ilyen közhelyeket, ha nem látnám némely pedagógusnál és azok tanítványainál, hogy milyen gyakran csak a megoldással, a "szajkózással" (súlykolással), a mozgatószervek vég nélküli edzésével foglalatoskodnak, s miközben teljesen elhanyagolják a zeneinek, főleg a szellemieknek szakadatlan fejlesztését, azt hiszik, hogy jó eredményeket érhetnek el, megtanulhatnak "jól játszani". - Nem, ez biztosan nem megy!

A testnevelésben és a sportban is sok pedagógus esik abba a hibába, hogy a foglalkozásokon (tanórákon, de különösen edzéseken) leginkább a fizikai képességek fejlesztésével és a mozgáskészségek kialakításával és csiszolásával törődnek elfelejtkezve arról, hogy a kapcsolódó pszichikus funkciók fejlesztése nélkül elmarad az igazán jó teljesítmény. Ezért tartom fontosnak a pszichomotoros tehetség nevelésével foglalkozó pedagógusok számára is (adaptált módon) **Gruber /1982/** koncepcióját, amely szerint - idézi **Ranschburg J., /10/** a tehetéges gyerek alkotó, produktív felnőtté válása nem egyszerűen a mentális képességek tréningjének (a mi esetünkben a fizikai képességek), hanem a "kibontakozó rendszerek", a tudás, az érzelem és a célok sajátos szerveződésének a következménye.

A speciális képzés sikerének három feltétele **Ranschburg J. /10/** szerint a következő:

1. A tanulók - érdeklődésre és képességekre alapozott - gondos szelekciója,
2. A gyermekek megfelelő motivációs szintje a program teljesítésére,
3. A tehetséges osztályokban tanító pedagógus magas szintű szaktárgyi tudása, valamint felkészültsége a kiemelkedő képességű gyerekekkel való foglalkozásra.

A pszichomotoros tehetségnél a speciális képzés sikerének véleményem szerint a következő feltételek szükségesek még:

a) a motiváció, az érdeklődés és a képességek életkori (érés és fejlődés adatai) sajátosságainak a figyelembevétele, és fejlesztése minél fiatalabb (óvodás, kisiskolás) korban,
b) a kiválasztott tanulók személyiségének megfelelő tartalmú és megfelelően szervezett sporttevékenység (edzés, versenyzés) végzésének folyamatos biztosítása.

Befejezésként **Rókusfalvy P. /11/** ma is aktuális gondolatait ajánlom figyelmükbe. A sporttevékenység fejlesztése eredményesen csakis a sporttehetség kutatásának, kiválasztásának és gondozásának egymással összehangolt, egységes folyamat-, illetve tevékenységrendszerében valósítható meg. Ennek legfontosabb feladatai napjainkban:

1. Egy-két sportágban, de viszonylag széles módszertani alapon meg kell kezdeni a sporttehetség konkrét lényegét feltáró olyan kutatásokat, amelyek valóban interdiszciplinárisak, induktív megközelítésből indítottak és fejlődéstávlatúak.

2. A kiválasztott sportágakban - ugyancsak szélesebb paraméterrendszerrel - meg kell kezdeni az olyan sportágspecifikus szelekciós módszerek kidolgozását és a sportcélokra felhasználható általánosabb pszichodiagnosztikai eljárások adaptálását, amelyek a konkrét beválási mutatók alapján prognosztikus értékűek.

3. Végül, az előző feladatok megoldásával párhuzamosan ki kell alakítani egy-két olyan sportszakmai bázist (iskolában, sportiskolában, egyesületben), amelyik valóban nevelő környezetként biztosítja a sporttehetségek fejlődését, és egyaránt modelljévé válhat a hatékony kiválasztásnak és tehetséggondozásnak.

IRODALOM

1. COSTILL, O.: Bajnoknak születni. (= Counsilmann, J.E.: A versenyúszás kézikönyve. Sport. Bp. 1982. 96-98. p.)
2. GEFFERT É.: Tehetséggondozás az iskolában. Tankönyvkiadó. Bp. 1989. 106-126. p.
3. Magyar Értelmező Kéziszótár. Szerk.: Juhász J., Szőke I. stb. Akadémiai Kiadó. Bp., 1987. 1440. p.
4. MICHEL, P.: Zenei képesség, zenei készség. Zeneműkiadó V. Bp. 1973. 40-44. p.
5. NAGY Gy.: Sport és pszichológia. Sport. Bp. 1973. 29-33. p.
6. NAGY Gy.: Testnevelés és tudomány. Sport. Bp. 1978. 135-207. p.
7. NÁDORI L.: A tehetség és kiválasztása. (Scuola dello Sport, 1983. 1. 43-49. p.)
8. NEUHAUS, G. G.: A zongorajáték művészete. Egy pedagógus feljegyzései. Zeneműkiadó V. Bp. 1961. 67-71. p.
9. NEUMANN, O.: Sport und Persönlichkeit. Versuch einer psychologischen Diagnostik und Deutung der Persönlichkeit des Sportlers. Johan Ambrosius Barth Verlag. 1989.
10. RANSCHBURG J.: Tehetséggondozás az iskolában. Tankönyvkiadó. Bp. 1989. 7-46. p, 440-463. p.
11. RÓKUSFALVY P.: Tehetségkutatás, -kiválasztás és gondozás a sportmozgalomban. (A hazai sportpszichológia aktuális kérdései. Szerk. Nagykáldi Cs. MPT. Bp. 1984. 58-67. p.)
12. RÓKUSFALVY P.: A sport és a testnevelés pszichológiája. Tankönyvkiadó. Bp. 1986. 205-216. p.
13. STULLER Gy.: Sportpedagógia. (Középfokú tanfolyami jegyzet.) TFTI. Bp. 1980. 185-187. p.
14. STULLER Gy.: Sportpszichológia. Középfokú tanfolyami jegyzet.) TFTI. 1984. 229-245. p.
15. TYEPLOV, B. M.: A zenei képességek pszichológiája. Tankönyvkiadó. Bp. 1960. 318-316. p.
16. VANEK, M.: Psychodiagnostische Methoden im Sport. (Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin, 1968. Vol. 16. 3/4.)
17. ZACIORSZKIJ, V. M.: Sportképességek prognosztizálása. (Fizicseszkaja Kultura v Skolje, 1974. 4. 58-61.)

STULLER, Gyula

The psychomotor talent

The compounds of psychomotor talents are: morphological marks, conditional abilities (strength, speed, endurance), the special features of cognitive activity function and psychomotor skills as a consequence of all these (coordinational abilities).
The circle of psychomotor function is widened on one hand, as the individual fights against difficulties devotedly, he is diligent, has a love of work, trains regularly and on the other hand, he is brave, determined, temperamental, passionate and energetic. The level of IQ can be the index of psychomotor talentum, while a high IQ-level does not always guarantee the being talented, but if a person's IQ-level is explicitely low, he has hardly any chance to be gifted.
While educating psychomotor talent we have to take into consideration the abilities, the developmental factors and their methods, processes with equal weights.

KUDAR Katalin - PETREKANITS Máté

Neuroticitás, szorongás és kardiorespiratorikus jellemzők összefüggése vita-maxima terhelés során

1. Bevezetés

A Budapesti Honvéd Sportegyesület és a Testnevelési Egyetem Terhelésdiagnosztikai Laboratóriumában és a Testnevelési Egyetem Pszichológia Tanszékén évek óta együtt vizsgáljuk a hozzánk ellenőrző, rutinvizsgálatra beérkező első osztályú, válogatott és olimpiai keretek versenyzőit. A pszichológiai és az élettani vizsgálatok eredményeit együtt kezelve számos esetben azt tapasztaltuk, még élversenyzők esetében is, hogy az erős szorongás és neuroticitás hátterében a teljesítőképességet behatároló élettani lehetőségek korlátai húzódnak meg. Alacsony az oxigénfelvétel, gyenge a légzésfunkció vagy a szívteljesítmény a megkívánt tartósan magas szintű teljesítmény eléréséhez. Más esetekben a felkészítés nem igazodik a versenyzők élettani lehetőségeihez, így az erős szorongási és neurotikus megnyilvánulásokban, az erős motiváltsággal együttjáró magas igényszint és bizonyítani akarás mellett, a szervezet terheléshez való alkalmazkodási nehézségei húzódnak meg.

Ugyanakkor ismeretes, hogy az alacsony emocionális feszültséggel együttjáró szorongásmentesség épp úgy kedvezőtlenül hat a teljesítményre, mint az erős szorongással járó magas emocionális feszültség.

Vizsgálataink során alacsony és magas neuroticitású sportolókat gyűjtöttünk abból a célból, hogy közelebb jussunk a neuroticitás és a szorongás funkcionális szerepének megértéséhez egy "provokált" fizikai stresszhelyzetben a kimerülésig tartó futás terhelhetőségét vizsgáló próbájában. A kapott összefüggések értelmezésével hatékonyabb segítséget nyújthatunk az edzésekre való rákészülések, a bemelegítés jellege, erőssége, a terhelés módjának meghatározásában.

2. Irodalmi áttekintés

Kevés számú tanulmány született ez idáig, amely élsportolók pszichológiai és élettani változóinak együttkezelésére, elemzésére válalkozik. A vizsgálatok nagy része különböző edzésprogramok - aerob, anaerob, illetve egyszeri vagy rendszeres fizikai terhelés hatását vizsgálták. A vizsgálatok részben betegeken vagy egészséges nem sportoló és sportoló főiskolásokon folytak.

Van Zijderveld és mtársai /9/ epinephrin pszichofiziológiai hatását vizsgálták az alkati szorongás (Trait Anxiety) és az aerob állóképességnél. Abból indultak ki, hogy az autonóm idegrendszer aktivitása és az emocionális reakciók között erős kapcsolat van. A szorongásos rendellenességek a perifériás (nor) adrenerg rendszer hiperaktivitásával társulnak.

500 tanuló fiút vizsgáltak meg a Spielberger A-State, Trait Skála és a Fizikai Aktivitás Skálájával. Egy alacsony és egy magas szorongású csoportot alakítottak ki, és megmérték a maximális relatív aerob kapacitást (RVO_2max). Többek között egy dózisú epinephrin infúzió hatása alatt egyszerű aritmetikai feladatokat végeztek a személyek.

Azt találták, hogy az alacsony és a magas szorongású személyek az infúzió hatása alatt nem különböztek a kognitív szorongás abszolút szintjében épp úgy, mint a szomatikus szorongás szintjében sem. Ha ugyanazokat a személyeket neurotikus labilitásuk alapján (ABV-Questionnaire, **Wilde,** 1970) sorolták újra csoportokba, a magas (NS) labilis neurotikusok a kognitív és szomatikus szorongás magasabb abszolút szintjét és a szorongás mérésére nagyobb reaktivitást mutattak, mint az alacsony NS csoport. Azt a következtetést vonta le, hogy az infúziók során észlelt szenzációk egy centrális meditációs folyamat eredményeként jönnek létre. A fittségbeli különbözőségek negatívan korreláltak a szívfrekvenciával és a diasztolés vérnyomással, de nem mutattak kapcsolatot a szorongással.

Duda és mtársai /2/ az egyszeri és a rendszeres fizikai terhelés hatását vizsgálták a pszichológiai stresszorokkal kiváltott válaszokra, így a pulzusszámra, a kognitív és szomatikus szorongásra az Aggodalom - Érzelmesség Skála (Morris, Davis, and Hutchings, 1981) segítségével. 10 alacsony és magas fizikai aktivitású nőt kétféle vizsgálati eljárásnak vetettek alá, egy egyszeri aerob terhelésnek, melyet az életkorból következő maximális pulzusszám 70 %-án végeztek el és egy figyelemmegosztásos helyzetben, melyet a Stroop-féle Szín, Szó, Konfliktus Feladat-Teszt (Stroop, 1935) módosított változatával folytattak le. Azt találták, hogy az egyszeri terhelés hatástalan módszer a stresszel kiváltott reaktivitás csökkentésére a figyelemmegosztásos helyzethez viszonyítva. A fizikai aktivitás szintje sem mutatott megegyezést a pszichoszociális stresszorokkal kiváltott élettani és szubjektív válaszok gyengülésével.

Rejeski és mtársai /8/ ugyancsak az egyszeri aerob terhelés hatását vizsgálták a mentális stresszre adott fiziológiai válaszokra. 12 jól edzett kerékpáros háromféle vizsgálatban vett részt különböző napokon. Az első egy nyugalomban végzett figyelmi kontrollhelyzet (Stroop task módosított változata) volt, majd egy könnyű (a VO_2 50 %-án 30 percig), valamint egy nehéz terhelés (a VO_2 80 %-án 60 percig tartó kerékpározás) volt. Minden vizsgálatot 30 perc pihenés követett, melyben a személyek a fent említett mentális feladatot végezték el. A vérnyomást és a pulzust folyamatosan követték az alaphelyzetben, a teszt alatt és 5 percig azt követően. Az artériás középnyomás azt mutatta, hogy a nehéz és a könnyű terhelés egyaránt csökkentette a reaktivitást a kontroll-helyzethez viszonyítva. Egyébként a nehéz terhelés hatékonyabb szerepet játszott az artériás vérnyomás-reakció csökkenésében, mint a könnyű. A szisztolés nyomás a mentális feladat alatt szignifikánsan magasabb volt a kontroll-helyzet és a könnyű terhelés, mint a nehéz terhelés után. A diasztolés vérnyomás szignifikánsan magasabb volt a kontroll-helyzetben, mint bármelyik két terheléses helyzetben. A pulzusszám esetében nem volt jelentős hatás kimutatható. Az eredmények azt mutatták, hogy van egy dózis-hatás összefüggés az egyszeri aerob terhelés és a stresszre adott pszichofiziológiai reaktivitás között.

A fenti vizsgálatok eredményei ellentmondóak, melyek a vizsgálati feltételek, a terhelés mértékének különbözőségéből és a személyek eltérő neméből stb. adódhatnak. Néhány észrevételt szeretnénk fűzni a fenti vizsgálatokhoz.

Duda egyik vizsgálati feltételében az egyszeri terhelést az életkorból megbecsült max. pulzusszám 70 %-án végezte. Nagy egyéni különbségek tapasztalhatók, mind a nyugalmi, mind a max. pulzust illetően egyaránt. A pulzusszámnak van szubjektív, de nincs abszolút értéke. A várt eredmények elmaradása ebből a problémából is adódhat.

Rejeski vizsgálatához kiegészítő megjegyzésként érdemes elmondani, hogy a legkedvezőbb terhelési zóna a max. terhelés 30-40 %-ára tehető, amely ahhoz szükséges, hogy valaki optimális élettani helyzetbe kerüljön. Valóban jól edzett kerékpárosok esetében a VO_2max. 50 %-án 30 percig tartó kerékpározás valójában bemelegítés jellegű terhelés. A terhelés 80 %-án sincs még pszichológiai szempontból komoly stresszhelyzet. Az igazi stressz a kimerülésig tartó futás esetében van.

McGlynn és mtársai /5/ 14 heti egyénileg meghatározott aerob edzésprogram hatását vizsgálták (18-26 éves San Franciscó-i egyetemistákon) az aktuális és állandó szorongás az EMG-aktivitás, a vérnyomás és a kardiovaszkuláris terhelhetőségre. Megnézte milyen hatással van egy "indukált stressz" (aritmetikai feladatok) a fent említett változókra kondicionált és nem kondicionált csoportok között. Azt találta, hogy a kondicionált csoport esetében szignifikánsan csökkent a vérnyomás, az EMG-aktivitás, az aktuális és az állandó szorongás. Az "indukált stressz" állapot jelentős szorongást és EMG aktivitást eredményezett mindkét csoportnál. Ez a kondicionált csoport esetében határozottan alacsonyabb volt. A vérnyomás emelkedése is kisebb mértékű volt, mint a nem kondicionáltaké.

Kudar és Petrekanits /3/ 22 serdülő válogatott férfi röplabdázó ergometriás vizsgálata során mérték a vita-maxima terhelés előtti aktuális szorongást (A-State Skála), a pszichotónust (Lüscher-Sipos), a reakcióidőt, a döntési időt, az információfeldolgozási sebességet (hanginger nélküli és hangingerrel dúsított szituációban: Medicor PC1). Az egyes élettani paraméterek alapján kialakított jól és kevésbé jól terhelhető csoportok összehasonlítása során azt tapasztalták, hogy a kevésbé jól terhelhetők, magasabb aktivációs szinten, gyorsabban reagáltak a terhelés előtt és után, de figyelmi teljesítményük jelentősen romlott. A jobban terhelhetőknél a terhelést követően szignifikáns szorongáscsökkenést tapasztaltak, de a figyelmi teljesítmény nem változott. A reakció- és a döntési idők hosszabb időparaméterek mellett realizálódtak. Ez szerintük arra enged következtetni, hogy a terhelhetőség mértéke hatással van a vizsgált pszichikai funkciók mozgékonyságára, ugyanakkor nagyobb mértékű stabilitást biztosít a pszichés funkciókban.

3. Elővizsgálat

Elővizsgálataink során 67 különböző sportágat űző és minősítésű, illetve szabadidő sportolót alacsony (N- x:5,25 s: 2,28) és magas (N+ x:12,25 s: 3,30) neuroticitású csoportokra bontottuk.

A magas N+ (n:35) csoport esetében a max. relatív aerob kapacitáshoz tartozó munkaintenzitáson a neuroticitás ($p < 0,05$, illetve $p < 0,01$) inverz kapcsolatot mutatott a percventillációval (VEmax.) (-0,37), a percenkénti légzésszámmal (FRmax.) (-0,48). A-Trait érték ugyancsak a percenkénti légzésszámmal (-0,49), valamint a relatív aerob kapacitással (RVO_2max.) (-0,36), de lineáris kapcsolata volt a kilégzett levegő CO_2 százalékos arányával (0.33). A terhelés utáni A-State$_2$ értékének ugyancsak inverz kapcsolata volt a percventillációval (-0,34), az oxigénfelvétellel (VO_2max) (-0,40) és az oxigénpulzussal (O_2P) (-0,36). A kapott összefüggések a terheléshez való kedvezőtlen alkalmazkodást jelezték. Az alacsony N- (n:32) csoport esetében a fenti összefüggések nem voltak kimutathatók.

4. A vizsgálat célja

Ismeretes, hogy a szervezet stresszre adott válaszai autonóm, emocionális és viselkedéses szinten egyaránt megmutatkoznak, mégpedig személyspecifikus jelleggel. Ezért feltételezzük, hogy az emocionalitásbeli különbözőségek alacsony és magas neuroticitás (ezentúl N) és szorongás a fizikai stresszhez való alkalmazkodás során a fiziológiai változókban is tükröződhetnek. Feltehetően eltéréseket találunk a kardiorespiratorikus, metabolikus jellemzőkben, de elsősorban a terhelhetőség mértékében (illetve a futási időben). A neuroticitás mértéke és a szorongás alkati (A-Trait) és helyzetspecifikus (A-State$_{1-2}$) formái közötti összefüggésvizsgálattal a szorongással kapcsolatos kutatásokhoz kívántunk adatokat szolgáltatni.

5. Módszer

5.1 Fiziológia

A sportolók terhelhetőségük megállapítására Jaeger-típusú futószőnyegen vita-maxima terheléses vizsgálatban vettek részt. 2 percenkénti lépcsőzetes terhelést alkalmaztunk 12 km/óra sebességgel 3 %-os emelkedési szöggel.

Elemeztük az összefüggéseket a fiziológiai paramétereken: az abszolut (VO_2max.) és a testsúlyfüggő (RVO_2max), a relatív aerob kapacitás, a percenkénti légzésszám (fRmax.), a pulzus (HRmax.), a percenként felvett levegő mennyisége (VEmax.), frakcionális és abszolut O_2-felvétel (FO_2 és VO_2) és a CO_2 leadás (FCO_2 és VCO_2), az RQ, az oxigénpulzus (O_2P), metabolikus equivalens (MET), respirációs equivalens (EPQ_2), a bőrhőmérséklet (^oC), a futási idő és a vér pH-ja (pH), valamint a pszichológiai jellemzők között.

5.2 Pszichológia

Eysenck Személyiség Kérdőív (Eysenck's Personality Questionnaire-EPW).
Az eysencki neuroticizmus és a spielbergi szorongáselméletének rövid bemutatása segíthet megérteni a problémát. Az EPQ kérdőív négy személyiség dimenziót vizsgáló faktorai közül a neuroticitás (N) a személyiség általános emocionalitását ragadja meg. A magas neuroticitású, érzelmileg labilis személy szorongó. Aggodalmaskodás, gyakori hangulatváltozás, depresszivitás jellemzi. Ingerekre szélsőséges érzelmi reakciót ad és nehezen tud megnyugodni. Erős érzelmi reakciója megzavarja alkalmazkodó képességét, így gyakran irracionális a viselkedése. Ha az érzelmi labilitás extroverzióval kombinálódik, sértődékenység, ingerlékenység, sőt agresszív viselkedés jellemzi a személyt. Az alacsony neuroticitás az érzelmileg stabil emberek jegye, akik nyugodtak, kontrolláltak, érzelmileg lassan reagálnak, egyensúlyukat könnyen visszanyerik **/Eysenck, Matolcsi, 1/**. Az eredeti elmélet szerint az emberek emocionalitásában, vagy neuroticitásában megmutatkozó egyéni eltérések az autonóm-idegrendszer reaktivitásában, veleszületett hajlamában meglévő különbségeken alapulnak. A teszt a neuroticitás dimenzióját vizsgáló N-skálán kívül még három skálát: a durvaságra, összeférhetetlenségre, azaz a pszichotizmusra utaló P, a személyiség irányulását vizsgáló extroverzió E, és a szociális elvárásoknak megfelelni akarás L skálát tartalmaz.

Spielberger STAI (A-State, A-Trait-skálák)

Az A-Trait skála a tudatos szintű szorongást, mint személyiségvonást méri, melynek a szerző szerint ugyancsak meghatározó tényezője a szorongásra való

hajlam. Az A-State skála mért értéke a pillanatnyi, a konkrét helyzetben megnyilvánuló, pillanatnyi szorongás kifejezője. /**Sipos, 7**/

A szorongás, mint tudjuk a stresszhelyzetekkel való hatékony megküzdés kilátástalanságának, bizonytalanságának következménye, az egész szervezetet mozgósító idegrendszeri túlműködéssel, fokozott alarmkészséggel jár együtt.

A szorongásosságot, mint személyiségvonást a szakirodalom gyakran szinoním fogalomként használja az emocionális reaktivitással.

6. Számítás

Adatainkat alapstatisztikával, illetve korreláció- számítással dolgoztuk fel. Azért, hogy csökkentsük az indirekt korrelációk számát, megtisztítva a faktorokat az egymásrahatástól parciális korrelációt végeztünk.

7. A vizsgálati személyek

A lehetséges összefüggések pontosabb feltárására még élesebben elkülönített csoportoknál vizsgáltuk az összefüggéseket.

A vizsgálatban 135 sportoló közül 16 alacsony (N:3,49, s:1,52) és 16 magas (N:14,98, s:1,08) N értékű első osztályú és válogatott sportoló vett részt. Mindkét csoport összetételét 80 %-ban labdarúgók, 20 %-ban öttusázók, úszók, vívók, cselgáncsozók, triatlonosok és kajakosok alkották.

1. táblázat

Biológiai jellemzők

Alacsony neuroticitású (N-) csoport (n:16)			Magas neuroticitású (N+) csoport (n:16)	
$\bar{x}$	s		$\bar{x}$	s
21,28	3,75	Kor	22,75	4,59
12,31	3,51	Sportéletkor	11,68	4,14
180,10	6,13	Testmagasság	178,51	5,13
71,81	8,51	Testsúly	72,87	5,45

A két csoport között nem volt szignifikáns különbség a biológiai jellemzőkben.

8. Eredmények és megbeszélés

Fiziológia

2. táblázat

Pulzus- és vérnyomásértékek alaphelyzetben és a max. aerob kapacitás szintjén

Alacsony neuroticitású (N-) csoport (n:16)			Magas neuroticitású (N+) csoport (n:16)	
$\bar{x}$	s		$\bar{x}$	s
57,25	6,13	Alappulzus	58,18	10,39
152,62	8,13	Alapszisztolé	130,00	15,49
81,12	8,66	Alapdiasztolé	85,00	7,52
183,60	11,18	Terheléses pulzus	180,43	12,37
204,37	17,87	Terheléses szisztolé	200,00	21,71
25,00	23,66	Terheléses diasztolé	30,00	30,23

3. táblázat

Fiziológiai változók a maximális aerob kapacitás szintjéhez tartozó munkaintenzitáson

Alacsony neuroticitású (N-) csoport (n:16)		fiziológiai változók	Magas neuroticitású (N+) csoport (n:16)	
$\bar{x}$	s		$\bar{x}$	s
133,81	22,84	VEmax.	122,66	33,87
50,37	10,28	fRmax.	51,75	6,14
4,06	0,47	FO_2	3,94	0,43
4,33	0,64	FCO_2	4,27	0,42
1,08	0,10	R	1,11	0,07
183,60	11,18	HR	180,43	12,33
4,32	0,65	VO_2max.	4,20	0,75
4,73	0,72	VCO_2max.	4,61	0,84
23,65	4,08	O_2P	23,36	4,41
60,17	7,98	RVO_2max.	57,23	8,63
17,15	2,28	MET	16,31	2,48
30,93	3,84	EQV_2	31,80	3,70
32,64	1,44	T^oC	31,82	2,18
7,04*	0,03	pH	7,10	0,04
7,33	1,30	Futási idő	7,11	3,50

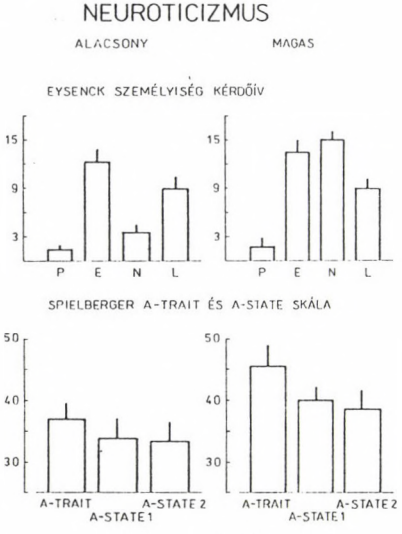
Nem volt különbség a pulzus és a vérnyomás értékeiben, sem az alaphelyzetben sem a max. relatív aerob kapacitás szintjén.

Összehasonlítottuk a csoportokat a terhelési idő 0, 25, 50, 75, 100 %-ban is. Csak a pH* értékek mutattak szignifikáns eltérést a max. relatív aerob kapacitás szintjén (t: -3,74, $p > 0,01$) ez jelezte az alacsony N- csoport nagyobb mértékű edzettségét, a nagyobb anaerob energia mozgósítását. A nagyobb mértékű savasodás elviselése ugyanakkor kifejezésre juttatta az erősebb motiváltságot is.

A futási időben lényeges különbséget vártunk a két csoport között. Az alacsony (N-) csoport átlagban 22 s-mal futott hosszabb ideig, a magas (N+) csoporthoz viszonyítva. Ez a futási idő 4,5 %-a, ami a teljesítménysportban nagyon jelentős különbség annak ellenére, hogy statisztikailag nem szignifikáns. Ugyanakkor a magas (N-) csoport nagyobb szórásértékei arra figyelmeztetnek, hogy az eltérést a véletlen is okozhatta.

9. Az eredmények elemzése

Bár eredeti kérdésfeltevésünkhöz nem tartozik szorosan az EPQ-teszt által mért másik három személyiségvonás szerepének elemzése, úgy véltük, az ezekben kapott eltérések közrejátszhatnak az esetleg eltérő fiziológiás működésben. Hasonlóan a biológiai paraméterekhez a pszichoticizmus (P), az extraverzió (E) és a szociális konformitás faktoraiban sem tért el a két csoport egymástól. Az alacsony N- csoport, amint az várható volt, kisebb mértékű szorongást mutatott mind az alkati (A-Trait), mind a terhelés előtti ($State_1$) és utáni ($A\text{-}State_2$) szorongás vonatkozásában (t: -4,13: -3,43; -2,25 ez $p > 0{,}001$, 0,01, 0,05). A terhelést követően a szorongás enyhe csökkenése volt tapasztalható mindkét csoportban, de ez nem szignifikáns. A csökkenést a fizikai stressz megszűnése váltotta ki, így nem a terhelés következménye. Annak megállapítására, hogy a neuroticitás mértéke és a szorongás alkati (A-Trait) és helyzetspecifikus ($A\text{-}State_{1\text{-}2}$) formái milyen kapcsolatban vannak egymással, korrelációszámítást végeztünk. Ezzel egyben adatokat szeretnénk szolgáltatni a szorongással kapcsolatos kutatásokhoz.



1. ábra
A pszichológiai változók átlaga és szórása

A két STAI- (A-Trait, A-State) skála mindkét esetben egymástól függetlennek mutatkozott.

Azt találtuk viszont, hogy míg az alacsony N- csoport esetében a terhelés előtti ($A\text{-}State_1$) és utáni ($A\text{-}State_2$) szorongás lineáris kapcsolatot mutatott egymással (0,49), addig a magas N+ csoport esetében ez nem volt kimutatható.

A magas N+ csoportban viszont a neuroticitás szoros kapcsolatot mutatott az alkati szorongással (A-Trait), (0,64).

Parciális korrelációval végzett számításaink mindkét összefüggést megerősítették (N- $A\text{-}State_1$ $A\text{-}State_2$) (0,54) és N+ A-Trait (0,81), ugyanakkor más kapcsolatokat is felszínre hoztak.

4. táblázat

Az alacsony N- és a magas N+ csoport pszichológiai mutatóinak parciális korrelációja

N- csoport (n:16) N	A-Trait	$A\text{-}State_1$	Pszichológiai mutatók	N	N+ csoport (n:16) A-Trait	$A\text{-}State_1$
			N			
			A-Trait	0,81		
			$A\text{-}State_1$	0,74	-0,96	
			$A\text{-}State_2$	-0,67	0,85	0,84

Eszerint magas neuroticitásnál várható, hogy nagyobb a terhelés előtti ($A\text{-}State^1$) és kisebb a terhelés utáni ($A\text{-}State^2$) szorongás. Alkati szorongás (A-Trait) esetében viszont fordított a kapcsolat, vagyis a magas szorongásossághoz kisebb terhelés előtti és nagyobb terhelés utáni szorongás társul.

Ez feltételezhetően úgy értelmezhető, hogy az erős szorongásúak (A-Trait) vagy nem érzékelik, vagy tudatos szinten nem vállalják fel a terhelés előtti szorongásukat. Feltételezésünk szerint ez az egyén részéről a pszichés egyensúly fenntartására irányuló stratégia, kompenzáció az izgalom csökkentésére.

Ugyanakkor felmerül az is, hogy a két személyiségvonásnak más a viszonya a szituatív szorongáshoz. Ennek tisztázása további vizsgálatokat igényel.

10. Kölcsönös kapcsolatok

a) A terhelés 0 %-ban

Annak megállapítására, hogy a neuroticitás és a szorongás miként tükröződik a fiziológiai változókban és miképpen a bemelegítést követően a terhelés kezdeti szakaszában (0 %) mért adatokat kapcsolatba hoztuk a tesztmutatókkal. Az autokorreláció nem hozott semmilyen összefüggést.

5. táblázat

A szorongásmutatók és a fiziológiai változók közötti kapcsolatok a terhelési idő 0 %-ában parciális korreláció alapján

Alacsony neuroticizmus (N-) csapat (n:16)				Magas neuroticizmus (N+) csapat (n:16)		
A State$_1$	A Trait	N	Fiziológiai változók	A State$_1$	A Trait	N
	-0,86		T^oC			
	-0,57	-0,52	VE	-0,70		
	0,71	0,52	fR	0,73		
	0,88		HR			
	-0,58	-0,56	O_2P	0,62		
	0,73	0,58	VO_2	0,74		
	0,83		FO_2	0,69		
	-0,80		FCO_2	0,63		

Míg az alacsony N- csoportban nem találtunk összefüggést a terhelés előtti szorongás (A-State$_1$) és a fiziológiai változók között, a magas N+ csoportban, az A-State$_1$ a kisebb percventilláció (VE) nagyobb légzésszám (fR), oxigénpulzus (O_2P), oxigénfelvétel, a kilégzett CO_2 százalékos arányának együttjárásában figyelhető meg, ugyanakkor inverz összefüggést mutat a kilégzett O_2 %-os arányával.

A terhelés 0 %-ban az alacsony neurózishoz alacsonyabb ventilláció (VE) (-0,52), oxigénpulzus (O_2P) (-0,56) magasabb légzésszám (fR) (-0,56) magasabb oxigénfelvétel (VO_2) (0,58) tartozik. E tartományban mért szorongásosság magasabb szintje alacsonyabb (CO_2) (-0,80) értékkel, alacsonyabb oxigénpulzussal (O_2P) (-0,58) magasabb oxigénfelvétellel (VO_2) (0,73) és alacsonyabb véráramlással, illetve csökkenő bőrhőmérséklettel jár együtt, mely a keringés rossz adaptációját tükrözi. Az energiamozgósítás nem fizikai aktivitás, hanem egy kedvezőtlen, nem célirányos pszichikai aktivitást takar. Ugyanakkor az alacsony alkati szorongás még e tartományban is inverz viszonyokat jelez.

A bemelegítés stádiumában (0 %-ban) megfigyelhető tehát, hogy az N és az A-Trait azonos irányú kapcsolatban van a (VE), az (fR) az (O_2P és a VO_2)-vel. Ezt a maximális aerob kapacitás szintjén már nem fogjuk tapasztalni.

A magas N+ sem az N-re, sem az A-Trait-re nem kaptunk összefüggéseket már a terhelés e szakaszában sem.

b) A terhelés 100 %-ban

6. táblázat

A szorongásmutatók és a fiziológiai változók kapcsolata a max. aerob kapacitás szintjéhez tartozó munkaintenzitáson

Alacsony neuroticitás (N-) csoport (n:16)				Magas neuroticitás (N+) csoport (n:16)		
A State$_2$	A Trait	N	Fiziológiai változók	A State$_2$	A Trait	N
-0,70			T°C			
-0,61			VEmax, fRmax.	0,53		
		0,52	HR			
-0,52	-0,49	-0,50	O_2P			
-0,50	-0,50		$RVO_2max.$			
0,55			FCO_2			
-0,55	-0,52		pH		-0,49	-0,55

Legtöbb értékes összefüggés ismét az alacsony N- csoportban volt fellelhető.

Az alacsony N- sportolók N értéke - a vizsgált tartományban (N:3,93 s:1,52) a percenkénti szívfrekvenciával (HR) lineáris (0,52), az oxigénpulzussal (O_2P) (-0,50) inverz kapcsolatot mutatott. A szívfrekvencia dinamikus fokozódásának (ha az nem extrém mértékű) elsődleges a szerepe abban, hogy a jó fiziológiás működés a megfelelő perctérfogat kialakuljon.

Az alkati szorongás (A-Trait) fordított kapcsolatot mutatott az O_2P-vel (-0,49), RVO_2-vel (-0,50), valamint a pH-val (-0,52). E szerint az alkati szorongás növekedése együttjár az alacsonyabb oxigénfelvétellel az általunk jelölt N- tartományban. Továbbá azok képesek az erősebb besavasodásra, akik alkatilag kevésbé szorongásosak.

A terhelés utáni szorongás (A-State$_2$) megjelenése mögött csökkent ventilláció (VEmax.) (-0,61), bőrhőmérséklet (T°C) (-0,70), oxigénpulzus (O_2P) (-0,52), relatív aerob kapacitás (RVO_2max) (-0,50), és a vér savasodása pH (-0,55) van. A fiziológiai változók ilyen irányú összefüggései kisebb mértékű terhelhetőségre utalnak. (Pl. az alacsonyabb RVO_2max kisebb állóképességet takar.)

A terhelés utáni szorongás megjelenése ez esetben a terheléshez való kedvezőtlen alkalmazkodás vagy a teljes elfáradás pszichikus vetülete.

A magas N+ csoport esetében azt vártuk, hogy a korábbi összefüggések még pregnánsabban meg fognak mutatkozni. Ahogy a terhelési idő 0 %-ban sem, úgy a max. aerob kapacitás szintjén sem volt összefüggő, jól értelmezhető kapcsolatrendszer. Mindössze az *N és az A-Trait mutatott* inverz kapcsolatot a

savasodással (pH) (-0,55 és -0,49), a *terhelés utáni szorongás* (A-State$_2$) pedig percenkénti légzésszámmal (fRmax.) (-0,53).

Annak megállapítására, hogy az N-nek és az A-Trait-nak van-e funkcionális szerepe a magas neuroticitás esetében, és ez miként tükröződik a max. aerob kapacitás szintjén, parciális korrelációt végeztünk.

7. táblázat

Az N és az A-Trait közötti funkcionális különbség az alacsony (N-) és a magas (N+) csoportban parciális korreláció alapján

Alacsony neuroticizmus (N-)			Magas neuroticizmus (N+)	
Neuroti-cizmus	A-Trait	Fiziológiai változók	Neuroti-cizmus	A-Trait
0,87	ns	VEmax.	0,56	-0,8
-0,52	ns	fRmax.	0,89	-0,92
0,84	ns	FO_2	-0,89	0,72
-0,86	ns	O_2P	0,81	-0,61
0,72	ns	T°C	0,66	-0,93

Eredményeink azt mutatják, hogy a magas neuroticitású (N+) csoportban az alkati szorongás (A-Trait) 5 változóban hat a kedvező szabályozás ellen a max. aerob kapacitás szintjén. Az N pontértékek növekedése az adaptív szabályozás irányával párhuzamosan, az A-Trait értékeké azzal ellentétesen fut.

Míg a magas neuroticitásban egy szimpatikotóniás, a fiziológiás működést segítő hatás tükröződik (magas VEmax., illetve fRmax.), magas O_2P-vel és magasabb bőrhőmérséklettel, addig az A-Trait alacsony VEmax., fRmax. magas FO_2, alacsony O_2P és csökkenő bőrhőmérséklettel (T° C) társul.

11. Összefoglalás

Tanulmányunkban a neuroticitás (EPQ N-skála) és a szorongás (STAI A-Trait, A-State skála) lehetséges tükröződését vizsgáltuk vita-maxima terhelésre, 16 fő alacsony (N- :3,49 +1,52) és magas (N+ :14,98 +1,08) neuroticitású első osztályú és válogatott szintű sportolók csoportjainál, amelyeket 135 sportoló közül választottunk ki.

Elemeztük az összefüggéseket egyrészt a pszichológia, másrészt a pszichológiai és a fiziológiai változók között. A két csoportnál nem volt szignifikáns különbség egyetlen biológiai változóban sem éppúgy, mint az EPQ skálák (P,E,L) értékei között sem.

Feltételezésünk, miszerint az eltérő mértékű neuroticitás (N) és szorongás (A-Trait, State) a fiziológiai változókban is tükröződhet, statisztikailag nem volt bizonyítható. Csak egyetlen fiziológiai változó mutatott különbséget *az alacsony*

N- csoportban a terhelést követő pH-érték. Eszerint az emocionális stabilitás kedvez a nagyobb mértékű savasodás elviselésére, a nagyobb anaerob energiamozgósításnak, mely egyben erősebb motiváltságot is takar.

Ugyancsak eltérést vártunk a terhelhetőség mértékében azaz a futási időben. Ugyancsak *az alacsony N- csoport* futott 22 s-mal hosszabb időt, ami a teljesítménysportban nagyon jelentős különbség annak ellenére, hogy statisztikailag nem szignifikáns. Az emocionális labilitás nem kedvez ugyan a hosszan tartó terhelés elviselésének, de ugyanakkor nem is zárja ki azt. Figyelemre méltó volt *a magas N+ csoport* alacsonyabb testhőmérséklete, mely két kiugró esetet leszámítva 14 esetben hangsúlyosan megmutatkozott. Az alacsonyabb testhőmérséklet kedvezőtlenebb perifériás keringésre utal és ez feltehetően kapcsolatban van az erős szorongás esetében fellépő (nor) adrenerg rendszer hiperaktivitásával (**Zijederveld**). Az N és a Trait közötti funkcionális különbség parciális korrelációval végzett vizsgálata is alátámasztja ezt. Eszerint a magas neuroticitás mellett megjelenő erős alkati szorongás 5 változóban hat a kedvező szabályozás ellen, köztük a bőrhőmérsékletre (T^{o} C) is. Ez mutatja a neurocitisnak és a szorongásnak eltérő funkcionális szerepét a fizikai stressz alatt.

A szorongás értékek az emocionálisan kontrollált, nyugodt *N- csoportban* korreláltak kifejezettebben a fiziológiai változókkal. Ez a különbség világosan megmutatkozott mind a zéró, mind a parciális korrelációk esetében, éppúgy, mint a csúcsfutás kapcsolataiban. Az *alacsony neuroticitású* szorongásmentes, nyugodt versenyzők egy részénél tapasztalható, hogy a bemelegítés stádiumában (a terhelés 0%-ában) az energiamozgósítás egy nem célirányos pszichikai aktivitással jár együtt. Ezeknél a versenyzőknél hosszabb időt igénybe vevő bemelegítés rendkívül fontos a teljesítmény eléréséhez. Az A-Trait és A-State értékek szignifikánsan alacsonyabbak voltak a terhelés előtt ($A\text{-}State_1$) és azt követően ($A\text{-}State_2$), mint a magas csoportban, amint ez várható volt. A terhelés utáni szorongás, a terhelés előttihez képest lényegesen nem változott, kissé csökkent, tehát ez utóbbit nem a terhelés idézte elő, hanem a vizsgálati helyzethez, illetve annak megszűnéséhez kapcsolódott.

Az alkati (A-Trait) és a pillanatnyi ($A\text{-}State_{1\text{-}2}$) szorongás kapcsolatát elemezve azt találtuk, hogy a két STAI skála mind az alacsony, mind a magas neuroticitás esetében egymástól függetlennek mutatkozott. Parciális korreláció szerint *a magas neuroticitás esetében* várható, hogy nagyobb a terhelés előtti és kisebb a terhelés utáni szorongás, ugyanakkor a magas alkati szorongás esetében fordított a helyzet. Eszerint a *magas neuroticitású és alkati szorongású* versenyzők terhelés előtti alacsonyabb szorongásértéke nem mindig fejezi ki annak aktuális állapotát, inkább elleplező magatartást jelez. Ezért ezt fenntartással kell kezelni.

IRODALOM

1. EYSENCK, S.B.G. - MATOLCSI, A.: Az Eysenck Personality Questionnaire magyar változata: Angol és magyar felnőttek összehasonlító vizsgálata. (Pszichológia, 1984. 2. 231-240.)
2. DUDA, J.L. - SEDLOCK, D.D. - MELBY, C.L. - THAMEN, C.: The effects of physical activity level and acute exercise on heart rate and subjective response to a psychological stressor. (International Journal Psychology, 1988. 19. 119-113.)

3. KUDAR, K. - PETREKANITS, M.: Serdülő válogatott férfi röplabdások ergo-pszichometriai vizsgálata. Budapest I. Magyar Sporttudományos Konferencia Bp. I. köt. 1988. 116-119.
4. MARTINSEN, E.W.: Physical fitness, anxiety and depression. (British Journal of Hospital Medicine, Vol. 43. 1990. March. 194-199.)
5. McGLYNN, G.H. - FRANKLIN, B. - LAURO, G. - McGLYNN, I.K.: The effect of aerobic conditioning and induced stress on state-trait anxiety, blood pressure, and muscle tension. (Journal Sports Medicin, 1983. 23. 341-349.)
6. PETREKANITS M. - MÉSZÁROS J. - FRENKL R. - BATOVSZKI K. - KOZMA A.: A bőrhőmérséklet változása ergometriás terhelés során felnőtt sportolóknál. MÉT LVI. Vándorgyűlések előadás és poszterkivonatai. Bp. 1990. 153.
7. SIPOS K. - SIPOS M. - SPIELBBERGER, C.D.: A-State-Trait Anxiety Inventory (STAI) magyar változata. Pszichodiagnosztikai Vademecum. Egységes jegyzet. 1988. 2. rész. Tankönyvkiadó. Bp. 123-236. p.
8. REJESKI, W.J. - GREGG, E. - THOMPSON, A. - BERRY, M.: The effect of varying doses of acute aerobic exercise on psychophysiological stress responses in highly trained cyclists. (Journal of Sport and Exercise Psychology, 1991. 13. 188-199.)
9. Van ZIJDERVELD, G.A. - Van FASSEN, I. - SNEIDER, H. - Van DOORNEN, L.J. - ORLEBKE, J. - TILDERS, F.J.: The psychological effect of epinephrine infusion and a function of trait anxiety and aerobic fitness. Abstract of the XIth Int. Conference of the Society for Test Anxiety Research (STAR). Berlin. 1990. 112. p.

KUDAR, Katalin - PETREKANITS, Máté

The relationship of neurocity, anxiety and cardiorespiratory characteristics during vita-maxima loading

We examined the possible reflections of neurocity (EPQ N-scale) and anxiety (STAI, A-Trait/A-State Scale) in the variables of physical fitness among 16 first-class and top-level sportsmen having low (N-:3,49) and high (N+:14,98) neurocity-level. They were selected from 135 sportsmen. To reveal the relation lying between psychological and physiological variables, we used a zero, then a partial correlation test.

The anxiety-values showed the highest correlation with the physiological variables, first of all in the low neurocity-level group.

On the basis of partial correlation the high neurocity-level group showed divergent significant correlation in N and A-Trait 5 variables (VEmax, fR-max, FO_2 %, O_2P, T °C) in the process of psychological regulation. The correlations show that the groups with different neurocity do the duty of physical loading in different ways.

NÁDORI László

A taktikai és a technikai edzésről

1. Taktikai edzés

A taktika az edzéselmélet egyik központi fogalma, kapcsolata mind a kondicionális képességekkel, mind a technikai tudással szerves, elválaszthatatlan, *tehát meghatározó.* Az irodalomban található ismeretek, utalások jól jelzik a taktika bonyolultságát, amikor a fogalom terjedelmi korlátait, tartalmi elemeit akarják leírni. Véleményem szerint a taktikai képzésben döntő szerepet játszik a technikai és kondicionális összetevő, ezekre építve lehet csak kitűzni a képzési feladatokat. Nem lehet figyelmen kívül hagyni a fiatal sportolók látási élményeit sem, azt a mintainformációt, amelyre a technikai-taktikai tanulás épül.

A taktikai képzés elméleti alapjainak feltárása azért időszerű feladat, mert a továbbképzés esélyét rejti magába.

Mivel a taktikai edzés központjában a játékhelyzetek felismerése, cselekvésprogramok, programváltozatok kidolgozása és megoldása áll, ezért a taktikai edzés, a taktikai magatartás hátteréből mindenekelőtt a pszichológiai folyamatokat, jelenségeket kell kiemelnünk. Az érzékelés, észlelés, felismerés, adott helyzetben a kedvező válasz kiemelése összességében azt jelzi, hogy a helyes taktikai magatartás a sportoló lelki-értelmi (kognitív) teljesítőképességétől függ. Ez a képesség több - egymással szoros összefüggésben levő - összetevőre bontható.

A technikai edzés tárgyalásánál kitértünk már arra /14/, hogy a szóbeli információ a mozgásszerveződésnek, a mozgások finom koordinációjának egyik elemi feltétele. A beszédnek tehát a tudatos taktikai magatartásban is fontos szerepet kell adnunk. Szó sincs természetesen arról, hogy a szóbeli közlés a taktikai edzésben más taktikai edzésfeltételek fölé kerüljön. Ugyanakkor fontosságát sem lehet kétségbevonni, minthogy ezt az idegélettani működések, folyamatok világosan alátámasztják. A beszéd és az értelmi képességek közötti összefüggésre utalnak a tapasztalati tények. Ezek szerint az értelmi zavarok mindíg együttjárnak a beszédkészség zavaraival. Az agykutatók pedig azt állítják, hogy a tudati-gondolkodási működések a kérgi beszédközponthoz (bal félteke) kapcsolódnak. Természetesen közvetett módon, a féltekék közötti (kommiszurális) pályákon keresztül a néma (jobb) félteke is kapcsolatba kerülhet a beszédért felelős agyi működésekkel. /6/

Az említett jelenség jó példa egy kölcsönhatásra, amelyik a cselekvésre utaló megjegyzések, utasítások és a rendkívül finoman specializált, viszonylag önállóan működő neuronális hálózat között áll fenn. Vagyis ezt a kölcsönhatást egyrészről a tervezett mozgás, például a tudat közvetlen ellenőrzését nem igénylő automatizált technikai elem vagy azok együttese, másrészről a tudatos, taktikai cselekvés testesíti meg. Ez utóbbiban nélkülözhetetlen a szóbeli feltétel, a cselekvés nyelvi feltétele. Tudatos cselekvés, gondolkodás, egyáltalán szellemi tevékenység csak az agykéreg nyelvi készletének bevonásával, mozgósításával képzelhető el. Ebből következően csak akkor keletkezik, akkor jön létre tudatos észlelés, ha az agykérgi féltekékből származó információk nyelvi jelekké, információkká alakulnak át. A tudatos észlelés és a gondolkodás kérgi működésekhez kötötten érvényesül, egyúttal feltételezi a beszédközpont épségét.

Ha ennek a gondolatmenetnek mentén kíséreljük meg a technikai, illetve a taktikai edzés közti különbségtevést, akkor elmondható, hogy míg a technikai edzés főként a kisagyi működésekre épül, addig a taktikai edzés főként a kérgi területek működésére támaszkodik. A kisagy és a kéreg nemcsak topográfiailag különbözik egymástól, hanem működésük plaszticitásában is. Míg a kisagyra az a jellemző, hogy mozgásszabályozó működése hosszú távú gyakorlásra épül, hosszan tartó gyakorlást tételez fel az emlékezeti tartalmak viszonylag szilárd tárolása. Az agykéreg ezzel szemben sokkal képlékenyebb és átfogóbb, ugyanakkor gyorsabban képezi le a tanultakat. A taktikai elképzeléseket ezért gyorsabban, gyakran váratlanul, előkészítés nélkül lehet megváltoztatni, módosítani. A technikai tudás kevésbé képlékeny, szorosabbak a változtatás, alkalmazás korlátai. A kérdést tehát helyesen így tehetjük fel: a rendelkezésre álló technikai tudás milyen taktikai elképzelések megvalósításához alkalmas?

Az idegélettani meggondolások szerint tehát az optimális taktikai magatartás az emlékezeti tartalmak mozgósításának képességére épül. Vagyis a sportolónak adott pillanatban a helyzet megoldásához illő emlékezeti tartalmakat kell előhívnia, mozgósítania, miközben a megoldásban főként a technikai tudást tároló hosszú távú emlékezetére támaszkodik. A rövid távú emlékezet pedig mindenekelőtt a taktikai megoldást előkészítő, kísérő gondolkodási tartalmakkal van összefüggésben. /5/

1.1 Taktikai magatartás

A taktika magába foglalja egyrészt a sportküzdelem idején hozott döntéseket, másrészt azokat az intézkedéseket, utasításokat, javaslatokat, amelyek a sportoló verseny, illetve mérkőzés alatti magatartását befolyásolják. A taktika körébe sorolhatók természetesen az edzésekbe ágyazott taktikai jellegű gyakorlások, az edzéssel kialakított taktikai készségek, illetve azok célszerű alkalmazása.

A verseny-, illetve mérkőzés-taktika akkor lesz hatékony, ha a sportoló magas színvonalra fejlesztette hosszú távú mozgásemlékezetét és kellő gyakorlással képes azt megfelelő időben, hatékonyan felhasználni. Gyakorlatilag arról van szó, hogy a sportolónak adott pillanatban emlékeznie kell a pillanatnyi helyzet megoldási módjára. Ki kell választania mozgáskincséből az adott feladatnak megfelelő módot. Ez a taktikai magatartás lényege: felismerni a helyzetet, kiválasztani a megoldásmódot, majd sikeres végrehajtással befejezni a taktikai cselekvést. A gyakorlás teszi lehetővé az információk tárolását, ez esetben a megoldások mozgásemlékezetbe vésését, a gyakorlással javuló emlékezés révén választjuk ki a jó megoldás számára megfelelő mozgástechnikai eszközt.

A gyakorlati tapasztalatok szerint az egyén emlékezeti teljesítményét javítják a mérkőzésre, az alkalmazott taktikára utaló feljegyzések. A taktikai megoldások szóbeli (írásos) rögzítése segíti a cselekvésszabályozást is. A leírt szó hatékonyabbá teszi a felidézést, a mozgást szabályozó ideg-izom együttműködést.

1.2 A taktikai cselekvés fázisai

A szakértők a taktikai cselekvés fázisos jellegét régóta hangsúlyozzák. Tankönyvemben két évtizeddel ezelőtt a következő felsorolást alkalmaztam. /14/

Az első fázist az érzékszervi folyamatok uralják, mert a helyzet felismerése, ebben az ellenfél mozgása (ökölvívás), a labda röppályája,

sebessége, az ellenfél játékosainak elhelyezkedése észlelési folyamatokhoz kötötten történik.

A második fázisban az elemzés a kulcsfogalom, a lehetséges megoldások gondolati elővételezése. A saját és az ellenfél lehetséges tevékenységének számbavétele, összevetése áll a folyamatok középpontjában.

A harmadik fázisban alakulhat ki az a cselekvésterv, amelyet adott esetben a versenyző a legjobbnak tart.

A negyedik fázisban valósítja meg a sportoló a taktikai cselekvést, mivel egyidőben folynak le operatív, gondolati folyamatok, természetesen a mindenkori helyzethez kapcsolódóan, miközben a végrehajtott cselekvés összehasonlítódik a tervezettel.

Az ötödik, az értékelő fázis, amelyben a végrehajtott cselekvés eredménye áll a folyamatok központi helyein. A taktikai cselekvés eredményanalízise már a tevékenység idején, azzal párhuzamosan jelentkezik, majd a cselekvés befejezését követően folyamatosan életben marad, illetve emlékezeti tartalmakhoz kapcsolódik. Végül is a cselekvés eredménye szubjektív értékelésként fogalmazódik meg. Az ebben a fázisban szerzett tapasztalatok jelentősek a sportoló szakmai fejlődése számára. Ezek a tapasztalatok a cselekvés sikere, illetve sikertelensége révén változó erejűek. Ha például egy kapu előtti kavarodásban hanyatteséssel rúg gólt a játékos, tehát háttal a kapunak, az ellenféltől és a megoldásra rendelkezésre álló időtől szorongatva, akkor ez az élmény lényegesen erősebb egy sikertelen fölérúgásnál. Ennek a sikerélménynek az alkalmazott technika elsajátítása, megerősítése szempontjából van jelentősége.

Megállapítható, hogy a taktikai cselekvés alapjául a cselekvést szabályozó folyamatok szolgálnak, tehát a helyzet felismerése, elemzése és a döntési folyamatok gyorsasága, minősége. Az is tapasztalati tény, hogy a gyenge és jó sportolók teljesítménykülönbségeinek hátterében is az információfelvétel és -feldolgozás különbségei rejlenek.

Feltételezhető, hogy tapasztalt sportolók sajátos, a speciális tevékenységhez, sportághoz kapcsolódó *elővételezési (anticipációs) képességgel rendelkeznek.* Ez a képesség alkalmassá teszi a sportolót arra, hogy viszonylag kis számú, a helyzetből adódó információ segítségével döntsön, illetve ezeket az információkat a válaszcselekvésbe beépítse. /11, 10, 14/

A szakértők megkülönböztetnek észleléshez, illetve tapasztalathoz kötött elővételezést, anticipációt. Vagyis tapasztalt sportolók kevés információ alapján az egész helyzetet képesek elővételezni (észlelési vagy helyzeti anticipáció) és gyorsan reagálnak egy jól kialakított, elővételezett program alapján (tapasztalati vagy programanticipáció). A helyzetre utaló és a cselekvésre vonatkozó elővételezés, tehát két egymástól elkülöníthető anticipációs formát, változatot képvisel. Megállapítható, hogy a taktikai cselekvés eredményességében a tapasztalat játssza a döntő szerepet.

1.3 Módszertani szempontok

A taktikai edzés módszerei jelentősen eltérnek a technikai, illetve az erőnléti edzésben alkalmazott módszerektől. Más megközelítést kell tehát alkalmaznunk a módszerek tartalmának és az alkalmazás módjának

meghatározásában. A módszerek nehezen általánosíthatók, mert erősen egyén- és sportágfüggőek. Hogyan lehet tehát a taktikai cselekvésre felkészülni, hogyan lehet a cselekvés hatékonyságát növelni?

Az optimális taktikai cselekvés függ:

- a sportági tapasztalatoktól,
- a helyzeti és tapasztalati elővételező képesség minőségétől, és
- az elővételezés hátterében rejlő kognitív (megismerő) folyamatoktól.

Ezek után azt kell megvizsgálnunk, hogy milyen gyakorlati következtetések merülhetnek fel az említett feltételek nyomán.

1. Mindenekelőtt az ellenfél és a saját cselekvés időtartamának becslése, tehát az időbecslő képesség színvonala játszik fontos szerepet. Az időbecslő képesség gyakorlással, kellő tapasztalatszerzéssel javítható. A javítás lehetőségei azonban egyéntől függően korlátozottak. Nagyok ugyanis az egyének közötti időbecslő teljesítmények azonos edzéskor, azonos sporttudás esetén is. Hangsúlyozom, hogy feltétlenül fontos alkalmassági jegyként kell elfogadnunk az időbecslő képességet. /14/

2. Nagymértékben befolyásolja a taktikai cselekvés színvonalát a küzdelem, a mérkőzés, a verseny ideje alatt felmerülő, a helyzettel összefüggő jellemzők ismerete. A gyakorlati tapasztalatokból adódó ismeretek és készségek jelentősége érdemelnek ismételten említést.

3. Konkrét helyzetekben alkalmazható cselekvési alternatívák ismerete, alkalmazási készsége segíti továbbá a sportolót a jó és gyors döntéshez. Ha egy vívó adott, konkrét helyzetben, illetve az ellenfél adott akciójára rendszerint azonos módon reagál, azt jelzi, hogy a vívó technikai-taktikai felkészültségének szerény a színvonala.

4. A taktikai cselekvés eredményességét növeli az, ha pontosan ismerjük saját felkészültségünket, saját jó és gyenge oldalainkat, mert a mindenkori helyzethez mérten így tudunk eredményesen cselekedni. Ez pedig a taktikai cselekvés lényege.

1.4 A taktikai edzés céljai

A taktikai edzésnek a céljai sokrétűek lehetnek, akár egyes edzésekre, akár egy edzésidőszakra vonatkoztathatjuk is a célokat. A taktikai célok nyitottak, egymással kölcsönösen kapcsolatba hozhatók. /16/

1. A taktikai edzés önmagától értetődő (sui generis) célja a taktikai ismeretek közlése. A sportoló szakmai fejlődésének nélkülözhetetlen feltételeként foghatók fel a saját sportágát érintő taktikai ismeretek elsajátítása. Különösen fontos az, hogy legyen a sportolónak az úgynevezett standard helyzetekben, tehát gyakran előforduló, megközelítően azonos helyzetekben megoldási változata, ismerje az optimális megoldást, legyen erre felkészült, elsősorban technikai téren. Minél több elemi, taktikai megoldással rendelkezik, annál nagyobb esélye van a sportolónak egy jól használható taktikai felkészültségre, amellyel a váratlanul felmerülő helyzetekre jó megoldást talál.

2. Tanítható, fejleszthető a sportoló észlelési, felismerési képessége. Ezt mindenekelőtt a sportágban előforduló tipikus helyzetekhez kötötten kell végezni.

A sportoló és a küzdőtér, a sportoló és az ellenfél viszonyának szemmel tartása például témába vágó feladatot jelent, amit gyakorolni kell. Hasonlóképpen fontos követelmény az, hogy a sportoló figyelmi teljesítménye igazodjék a küzdelem kritikus időpontjaihoz. Ez is tanítható.

3. Tanulható, fejleszthető a döntési képesség is, mindenekelőtt alternatív megoldások gyakorlásával. A mérkőzés, a verseny, a küzdelem egyes szakaszai kiemelhetők, ismételhetők, megoldási változatokként elsajátíthatók. Már a technika tanulásának befejező szakasza, a finom koordináció megszilárdítása is helyzethez kötötten, elemi taktikai közegben történik. Nagy különbségek vannak a taktikai készséget illetően is a sportolók között. A jó taktikai készséggel megáldott sportoló alkotó, eredeti megoldásokra képes.

Ne korlátozzuk a tehetséges sportolókat saját elképzeléseinkkel, amelyek leszoktathatják a versenyzőt az originalitásról.

4. Az önellenőrzés, a saját teljesítmény felbecslésének képessége a taktikai cselekvés fejlesztésében kiemelt jelentőséget kaphat. Ez a képesség is tanítható, gyakorolható, fejleszthető. A gyakorlott, fejlett sportoló felismeri saját hibáit és kijavításuk érdekében képes, sőt ellenintézkedéseket, korrekciókat akar tenni. Egyúttal törekszik az elkövetett rossz döntések tanulságainak figyelembevételére.

1.5 Irányelvek a taktikai edzéshez

Említettük, hogy a taktikai edzésben a tapasztalatok gyűjtése vezető szerepet játszik. A mérkőzés- és versenyhelyzetek tanulságai vértezik fel igazán sikeres taktikai küzdelemre a sportolót. Az egyértelműnek mondható, hogy a különböző sportágakban szerzett tapasztalatok erősen sajátos jellegűek, nehezen vihetők át más sportágra, más sportolóra. Mégis, meg kell kísérelnünk keresni olyan mutatókat, amelyek a legkisebb közös többszörös elve alapján a tanulságok többségében vagy mindegyikében megtalálhatók. Ezzel ugyanis az említett mutatók általánosíthatók, és így irányelvekként szerepelhetnek. A következő négy irányelv, elméleti-módszertani elemzések és gyakorlati meggondolások révén, jól felhasználható a taktikai képzésben.

1.5.1 Az észlelési képességek fejlesztése

A kezdőknél, főként kezdő sportjátékosoknál az észlelés személyközpontú. Megfelelő tapasztalatok megszerzése után fordítja a kezdő a figyelmét új összefüggésekre, miközben sokáig megtartja személyközpontúságát. A játékképesség fejlődésének harmadik szakaszában irányítja figyelmét a sportoló elvont szerkezetekre, a konkrét játékhelyzettől elvonatkoztatott, úgynevezett második szándékú megoldásokra. Az észlelőképesség fejlődésének követnie kell az említett szakaszokat. Az észlelés fejlesztését az edző tudatosan végezze, az észlelés eredményeit a játékképesség fejlesztésével összhangban kell az edzőnek, majd a sportolónak rendszereznie. /4/

1.5.2 A megfigyeléstől a felismerésig

Amit a sportoló a játék folyamatában megfigyel, tapasztalattá kell alakítania, lényegében felismeréssé kell változtatnia. A pillanatnyi játékhelyzet, a játékosnak a mezőnyben elfoglalt helye, áttekintése és a rendelkezésre álló idő korlátozzák észlelőképességét. Ezért van az, hogy mindössze egy-két játékjellemzőt képesek egyidőben észrevenni, felismerni. A megfigyelésből ered a

játékhelyzet felismerése, majd következik a helyzetnek megfelelő cselekvés.

Az edzésnek, benne a taktikai edzésnek egyik lényeges feladata, hogy milyen jellemzőket figyeljünk meg adott játékhelyzetben, mit kell felismernünk ahhoz, hogy adott helyzetben hatékony cselekvéssel válaszolhassunk, illetve eredményesen kezdeményezhessünk. Egy sarokrúgás taktikai elemzése jó példa lehet az említett feladat megoldási változatainak felsorolására.

1.5.3 Önálló gyakorlás

Amikor játékhelyzetek megoldását gyakoroltatjuk, akkor adjunk kellő önállóságot a megoldáshoz. Tegyük lehetővé a játékos önállóságának érvényesülését, adjunk szabad kezet a helyzet felismerésére, értelmezésére, főként a helyzet megoldására. A taktikai edzés akkor jó, ha felébreszti a játékos felelősségérzetét, önálló felelős cselekvésre készteti.

A gyakorlásokban, a tipikus helyzetek megoldásában adjunk teret a játékos döntésének, még akkor is, ha azok hibásak. Ez az önállóság segíti az önértékelést. A sportoló nemcsak az edző értékeléséhez igazodjék, amikor saját teljesítményét, képességét felbecsüli, hanem támaszkodjék saját tapasztalataira is.

1.5.4 Tárgyilagos információk

Nem lehet nélkülözni a saját cselekvésünket érintő, tárgyilagos információkat. Ezek nélkül teljesítményünk becslése, valamint megfigyelő képességünk fejlesztése elmarad a kívánt szinttől. Ha rendelkezésünkre állnak videofelvételek, akkor mind a saját, mind az ellenfél teljesítményének legfontosabb jellemzői elemezhetők. Az elemzésből levont következtetések alapján lehet jó taktikai edzésprogramot készíteni.

A tárgyilagos visszajelentések fontosságát aláhúzza az, hogy az információk egy része az egyén technikai hibáira is vonatkozhatnak. A technika tökéletesítésére minden alkalmat meg kell ragadnunk, mert általa érvényesül, valósul meg a gondolati megoldás. A helyzet megoldására vonatkozó elképzelés és a rendelkezésre álló technikai tudás összhangja ad biztosítékot arra, hogy a sportoló eredményes legyen a játékban.

A taktikai képzésre fordított videofilmes gyakorlás a döntőképesség fejlesztését is szolgálja, miközben figyelemmel kell lennünk három lépcsőre:

- a játékos alaposan kísérje figyelemmel a történéseket és tegyen kísérletet szabályszerűségek feltárására,
- további megfigyelés segítségével konkrétan jelölje meg azt, hogy valamely megoldás esetén mi lesz, mi lehet a következő lépése, mi várható, minek kell bekövetkeznie,
- végül megfigyeléseit kapcsolja össze az általa alkalmazott gyakorlati megoldásokkal, jelezve az ellenfél várható beavatkozási, elhárítási törekvéseit.

Igazán akkor fejlődik a játékos taktikai képessége, ha a lehetséges cselekvési módozatokat legalább két változatban futtatja le. Az edző azzal tudja segíteni az említett mentális, taktikai edzést, ha lényeges pontokon ad tanácsokat, a játékos egyéni megoldási törekvéseinek csorbítása nélkül.

Befejezésül kiemeljük a taktikai edzésben követendő fő feladatokat:

- olyan taktikát válasszunk, amelyik a játékos, illetve a csapat technikai-kondicionális felkészültségével összhangban van,
- a mérkőzéseken előforduló várható tipikus jellemzőket, megoldásokat emeljük ki, és erre készítsük fel a csapatot és a játékost,
- a mérkőzéshelyzetek elővételezése révén gyakoroljunk és a játékost késztessük arra, hogy önmaga jöjjön rá a helyes taktikai magatartásra.

2. A technikai edzés

Az edzők és testnevelő tanárok régóta hangoztatott megfigyelése ma már határozott formában jelentkezik a sporttechnika fejlesztését érintő kutatások eredményeiben. Eszerint a sportolók képzésében, edzésében vitán felüli elsőbbséget kell adnunk *az egyénhez igazított optimális technika kialakításának.* /2/ A technikai képzés hatékonysága akkor érvényesülhet, ha a képzési tartalmakat tisztán látjuk és megfelelő összefüggésben alkalmazzuk. Tényszerűen megállapítható, hogy az edzésfolyamatban a technikai edzésnek, a sportági technika elsajátításának vezető szerepet, minden más edzettségi összetevőnél fontosabb szerepet kell tulajdonítanunk. Az állítás alátámasztására a következő érvek merülhetnek fel:

2.1 Érvek

- A sporttechnika tanulása, a szükséges mozgáskészségek elsajátítása a sportfelkészülés megalapozását foglalja magába, ezért a *kezdők edzésének főfeladatát* alkotja.
- A technikai edzés jelentőségét alátámasztja, továbbá a technika *integratív hatása.* A koordinációs és kondicionális képességek ugyanis mindíg kölcsönhatásban érvényesülnek, miközben a *vezető szerep* főként a sportbeli felkészülés megalapozó szakaszában, a virtuóz technika elsajátításáig terjedő szakaszban igazoltan a technikai tudásé.
- A technikai edzés fontosságát erősíti a növekvő *specializálódás.* A sokoldalúság túlhangsúlyozása - különösen felnőttek esetében - azért helytelen, mert az edzéstartalmak között nem alakul ki hangsúlyeltolódás, illetve a szervezet alkalmazkodási lehetőségei korlátozottak. Az alkalmazkodások koncentrálása a teljesítményben döntő szerepet játszó faktorokra legyen a főszabály. Ez ad esélyt a magasabb szintű alkalmazkodásra is.

2.2 Meghatározások

A technika meghatározására többféleképpen lehet vállalkozni. Ha a lényeget szeretnénk megragadni, akkor így fogalmazhjatunk:

Technikán:

1. *Az eljárások alkotó teremtését, kidolgozását, alkalmazását értjük, valamely mozgásfeladat végrehajtása érdekében,*
2. *miközben eszközöket és erőket* (belső, külső, aktív, reaktív erők) *használunk fel,*
3. *a természeti törvények figyelembevételével.*

Ez a meghatározás két cselekvési szintre, illetve összetevőre támaszkodik:

- eljárások felhasználása a mozgásfeladat megoldására, alkotja a "mesterségbeli-technikai" összetevőt,
- az eljárások alkotó teremtése, folyamatos továbbfejlesztése jelenti a "kreatív-tudományos" összetevőt.

Ha tehát a sportoló a feladat megoldásához szükséges technológiai tudást felhasználja a végrehajtásban, akkor cselekszik *"mesterségbeli-technikai" alapon.* Így járnak el elsősorban azok, akik mások technikáját leutánozzák, lemintázzák. /12/

Az edzőknek, sportolóknak azonban arra kell törekedniük, hogy *tudatos próbálkozással,* kísérletezéssel - rendelkezésre álló tudásuk felhasználásával - sporttechnikai felkészültségüket továbbfejlesszék. Ebben az esetben cselekszenek *kreatív-tudományos* módon. Ha a sporttechnikát kísérletezéssel módosítjuk, akkor rendszerint esély nyílik átmeneti teljesítményjavulásra. *Ez a technikai képzés, a technikai edzés lényege!* Ezért kell kísérletezni! A "Fosbury-Flop" magasugrásban, a korcsolyázó technika alkalmazása sífutásban tipikusan a próbálkozás, a kísérletezés eredménye. Szertornában, ritmikus sportgimnasztikában, műkorcsolyázásban a technikai repertoár folyamatos bővítése elsőrendű követelmény.

A technikai kísérletezés a sportszerekre nézve is érvényes igény. Oktatási eszközök lehetnek:

- a technika elemeinek utánzására, szimulálására készült eszközök, például a síugrás repülőfázisának kiválasztására, szánkó vagy bob rajtolásnak gyakorlására alkalmazott laboratóriumi eszközök,
- a technikaközeli, speciális erőfejlesztést segítő edzéseszközök, versenyszerek, továbbá
- az egyénhez igazított versenyszer, például rúd és íj, illetve fegyver (lövészet, vívás) esetében.

A mesterségbeli-technikai és a kreatív-tudományos eljárások tendenciájukban egymástól elkülönült hangsúlyt kaphatnak, mégis szoros a kölcsönhatásuk.

Ezek után *a sporttechnika más szempontú meghatározására* is sort keríthetünk. E szerint: a sporttechnika kipróbált, célszerű és hatékony *mozgásfolyamat,* meghatározott feladatok megoldására, meghatározott sporthelyzetekben. A mozgásfolyamat *minőségi jellemzői* megragadhatók közvetlen vizuális élmények, észlelések alapján. A kinematikai és dinamikai jellemzők, tehát a mennyiségi mutatók, közvetlenül nem figyelhetők meg ugyan, de *biomechanikai mérésekkel* követhetők. Az észlelések és a mérések alapján mozgástechnikai modellek állíthatók fel, amelyek intellektuális-vizuális módon segítik az egyénhez igazítható mozgásmodell, a hatékony egyéni technika kialakulását. (1. táblázat)

A technikai edzés pedig magába foglalja azokat a módszereket, eljárásokat, amelyekkel a sportoló sportágsajátos helyzetekben tapasztalatokat gyűjthet, technikáját csiszolhatja. Elvárható az is, hogy a technikai edzésben az edző és a sportoló alkalmazzon tudományos ismereteket. A tanulás és alkalmazás hatékonyságának növelése érdekében kétféle értelmezést kell követnünk, amikor technikáról teszünk említést.

- Az egyik az *ideális technika,* vagyis pillanatnyi tudásunk szerinti elképzelés a legcélszerűbb megoldásról, függetlenül a versenyzőtől, az egyéntől.
- A másik a *céltechnika,* ami ideális technikát és az érintett sportololó lehetőségeit kölcsönhatásban veszi figyelembe. Ebben az esetben a sporttechnika legcélszerűbb megoldásáról van szó *adott sportoló* esetében.

Minél fejlettebb a sportoló, annál jobban közeledik egymáshoz az ideális és a céltechnika. /3/

2.3 Készségtípusok

Tudunk-e érvényes, általánosítható kijelentést tenni a technikai edzésről. Valószínű tudunk, ha ehhez a megfelelő edzésmódszertani-fogalmi készletet tisztázzuk. Voltak már próbálkozások annak érdekében, hogy a sporttechnikákat típusokba, sémákba rendezzék, és meghatározott jellemzők szerint csoportosítják.

Barbara Knapp két készségtípust különböztetett meg, a nyílt és a zárt készségtípust. Ezzel a két típussal végezték el sokáig a szakemberek a sportági csoportosítást. /8/

H. Mechling négy készségtípust különböztet meg, miközben azt vizsgálja, hogy azok ciklikus vagy aciklikus mozgásjellegűek-e; zártak-e, vagyis a külső feltételek a végrehajtás során azonosak-e, illetve nyíltak-e, vagyis a mindenkori helyzeti feltételekhez igazodók.

A szakemberek a készségtípusokat illetően a következő felosztást fogadják el. /13/

1. számú készségtípus
Zárt készség jut túlsúlyra a szilárd mozgásszerkezetű, ciklikus (gátfutás), illetve aciklikus (súlyemelés) mozgásfolyamatokban.

2. számú készségtípus
Vegyes típus, amit jellemez a mozgáselemek összekapcsolása, *állandó környezeti feltételek* mellett, szertorna, ritmikus sportgimnasztika sportágakban.

3. számú készségtípus
Vegyes típus, amelyet *szilárd alapszerkezet* jellemez változó, *meghatározatlan* környezeti feltételek mellett. Például lesiklásban, síugrásban, sífutásban.

4. számú készségtípus
Nyílt készség, amely a sportjátékokra, küzdősportokra jellemző. Az érintett sportágak technikája egymástól viszonylagosan elszigetelt mozgáskészségekből, vagy azok kombinációiból áll. Például a fogások, fogáskombinációk a küzdősportokban, illetve játékelemek, elemkombinációk a sportjátékokban.

Valamennyi készségtípusra érvényes alapelv a következő:

- legyenek azok ciklikus vagy aciklikus jellegűek, nyíltak vagy zártak,
- *szilárd technikai alapmintákra, automatizált mozgáskészségekre támaszkodnak.*

Ezek a mozgáskészség-elemek mind a mozgáskapcsolatokban, mind a

változó feltételek között megőrzik *alapminta funkciójukat.* A tipizálásnak ezért elsősorban didaktikai jelentősége van, mert le lehet vezetni belőle többek között a technikai edzés célját, kiindulópontot ad a tipizálás oktatási-képzési eljárások, módszerek kidolgozásához. /1/

2.4 Képzési lépcsők

A technikai edzés célrendszere összefüggő részcélokra épül. Ha sorrendet akarunk felállítani, akkor ehhez a következő tartalmi kapcsolódás szolgálhat alapul.

- Elsőként olyan sportkészségek elsajátítását kell kitűzni, amelyek *a sportágsajátos technika alapjául szolgálnak.* Ez a funkciója a technikai, kiegészítő edzésnek. (2. táblázat)

- A sporttechnika elsajátításának következő fokát azok a mozgáselemek alkotják, amelyek *közelítenek az egyénhez igazított biomechanikai optimumhoz.*
- *A technikai tudás stabilitása* a következő fok, amit a változó körülmények sem tudnak lényegesen befolyásolni.
- *A virtuóz technika,* a feltűnően magas szintű technika, a technikai edzés felső foka, amelynek jelentősége az előadóművészethez közelálló sportágakban jut igazán érvényre. Ez a virtuózitás jelentkezik a "labdaművészek", tornászok, műkorcsolyázók, síugrók, műlesiklók teljesítményében.
- Végül a *versenyhelyzethez,* a mindenkori feladathoz *alkalmazott virtuóz technika* elsajátítása, alkalmazása jelenti a folyamat befejező állomását.

2.5 Elsajátítás, alkalmazás

Egy, a sportágakat átívelő elképzelés, felfogás szerint, egymással kölcsönhatásban megkülönböztethetjük
- *a technika elsajátítását,* és
- *a technika alkalmazását* szolgáló edzést.

Említettük, hogy a technikai edzés első fázisában a sportágsajátos technika alkotó elemeit képező mozgáskészségek elsajátítása történik. Már ennél a fázisnál tehát az *elsajátítás és alkalmazás* követelménye a következő lépcsőfokok figyelembevételével,

Az *elsajátítást* illetően a következő lépcsőfokok juthatnak érvényre:

- a mozgásmintával való *találkozás,* annak *megértése.*
- A mozgáselképzelés *kialakulása,* jól körülírt *mozgásminta* kialakulása.
- Első *próbálkozások, visszajelentések* felhasználása, hibajavítás, *a mozgásminta tökéletesítése.*
- A mozgáskészség *durva,* majd *fínom koordinációs* kereteinek kialakulása.

Az *alkalmazás* terén pedig két lépcső jöhet számításba:

- a mozgásminta, mozgásfeladat képzeletbeli és *gyakorlati* ismétlése, illetve
- változó környezeti feltételek mellett alkalmazása. (3. táblázat)

A technika elsajátítása folyamatáról érdemes néhány megjegyzést tenni.A sportmozgáskészségek mindenekelőtt a sporttechnika elemeinek automatizálását, a

készség szilárdságát, elérését, változó belső és külső feltételek mellett tartalmazzák az *elsajátítási folyamat lényegét és tartalmát.* A mozgástanulás alapjául a neuronális szerkezetek emlékezeti képessége szolgál. *A neuronális folyamatok végén nem tudatos és részben tudatos felismerési, tárolási, emlékezési és a tárolt információk lehívási készsége áll.* A tanulással elsajátított tartós tárolás azért lehetséges, mert a tanulás révén neuronközi kapcsolatok jönnek létre, amelyek *engrammot* alkotnak. *Az engramm meghatározott emlékezeti tartalom emléknyomainak megszilárdulása.* Valószínű, hogy a hosszú távú emlékezetben az engramm az *információtárolás* alapjául szolgál. Megfelelő számú és minőségű, tehát a technikai mintához kapcsolódó engrammok megléte szükséges ahhoz, hogy a sporttechnikai feladatokat meg lehessen oldani.

Az automatizált mozgásfolyamatok programozásában a gyakorlásnak van elsőrendű jelentősége. Az elsajátított mozgásprogramok - összetett akciók - fokozatosan könnyítik meg a végrehajtást és fokozatosan tehermentesítik a tudatot a mozgásellenőrzés alól. Ez teszi lehetővé azt, hogy gyakorlás, illetve versenyzés közben csak a kulcspontokra, a lényeges elemekre kell a gyakorlónak, a versenyzőnek összpontosítania.

Edzésmódszertani szempontként vegyük figyelembe még az elsajátítás sorrendjét. Eszerint első szakaszként azonos mozgásprogram ismétlése - *állandó, kedvező feltételek mellett* - teszi lehetővé a mozgásprogramok csiszolását. Az ismétlésszám emelésével tulajdonképpen folyamatos áttanulást végzünk, a sportmozgások folyamatos finomításával.

A technika alkalmazási folyamatához pedig a következő észrevételeket tesszük.

A technikai edzés folyamatában a technikához tartozó *mozgáskészségek alkalmazása* történik, *sportágsajátos feltételek mellett.* A feltételek egy része tartalmazzon előre nem látható helyzeteket, illetve nehezen kiszámítható körülményeket. A csiszolt, fínom koordinációjú technikát tehát a *változó feltételekhez alkalmazkodni tudás jellemzi.*

Ez a követelmény két feltételre támaszkodik:

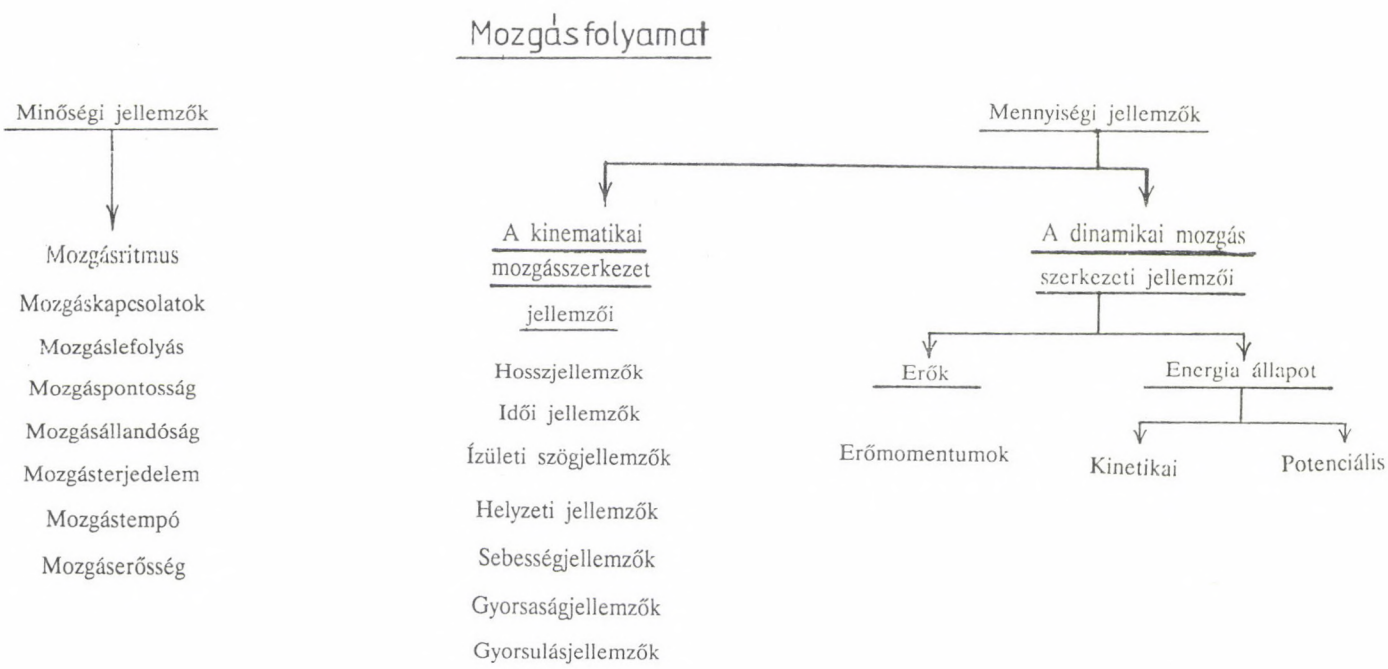
- a tapasztalathoz kapcsolódó *anticipációs képességre,* és
- az *automatizált készségek érvényesítésére,* még kedvezőtlen feltételek ellenére is.

A technika elsajátításában, alkalmazásában fontos anticipáció két formáját különböztetjük meg:

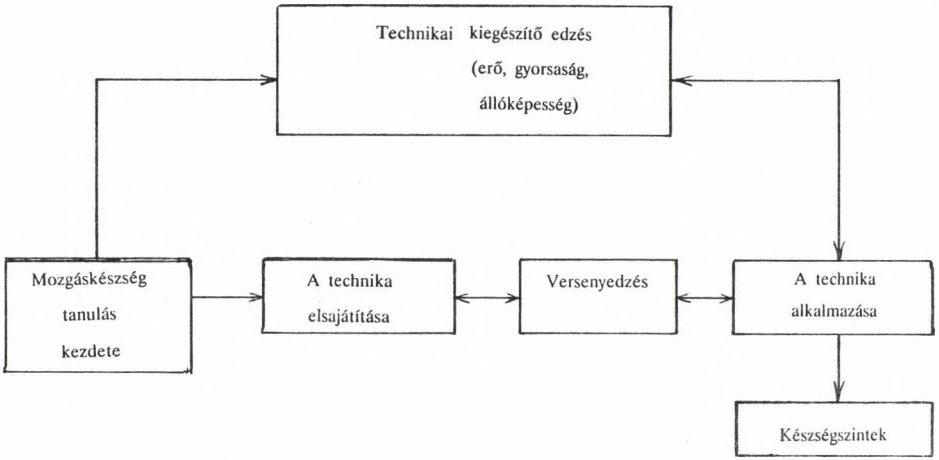
- a helyzethez kapcsolódó vagy *szituációs anticipációt,* és
- a cselekvéshez kötött vagy *cselekvéses anticipációt,* amikor a bevált, eredményes mozgásminták érvényesülnek.

Ebben az esetben az optimális technikai megoldást anticipáljuk.

A mozgásfolyamat összetevői (Ballreich,3) *1. táblázat*

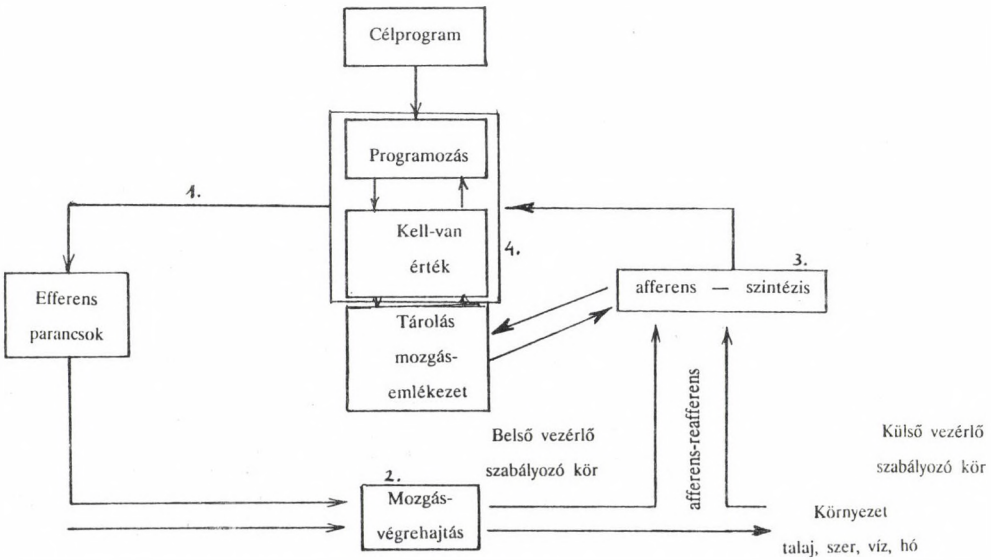


2. táblázat



3. táblázat

Cselekvéstanulási folyamat (Meinel-Schnabel, 1987)



IRODALOM

1. ADAM, K.: Praxis der Psychologie im Training. (Leistungssport, 1973. 5. 385-389.)
2. ANOCHIN, P.K.: Die Theorie das funktionellen Systems. Moszkva. 1975.
3. BALLREICH, R.: Analyse und Austenerung sportmotorische Techniken aus biomechanischen Sicht. Schondorf. 1983.
4. DÖBLER, H.: Sportliche Taktik. Leipzig. 1976.
5. DUDEL, J.: Erregung von Nerv und Muskel. (= Schmidt, R.F.: Grundriss der Neurophysiologie. Berlin - Heidelberg- New York.)
6. ECCLES, J.C.: Das Gehirn des Menschen. München - Zürich. 1979.
7. HAGEDERON, G.: Handlungstruktur des Sportspiels, Basketball - Handbook. Reinbek. 1985.
8. ISTVÁNFI CS.: A sportjátékok taktikájának edzéselméleti megközelítése. (A Testnevelési Főiskola Tudományos Közleményei, 1971. 3. 43-63.)
9. KNAPPE, B.: Skill in Sport. Prentice Hall. 1962.
10. LEHNERTZ, K.: Molekulare Grundlagen der Informations- verarbeitung in Nervensystem. (Leistungssport, 1990. 2. 27-33.)
11. LEHNERTZ, K.: Technik-training. (= Rieder, H. - Lehnertz, K.: Bewegungslernen und Techniktraining Studienbrief 21/Teil II. Schondorf.)
12. MARTIN, D. - CARL, Kl. - LEHNERTZ, K.: Handbuch Training Lehre. Verl. Hofman. Schondorf. 1991.
13. MECHLING, M.: Zur Theorie und Praxis des Techniktrainings. (Leistungssport, 1988. 1. 39-42.)
14. NÁDORI L.: Edzéselmélet és módszertan. Sport. Bp. 1972.
15. NÁDORI L.: Edzéselmélet és módszertan. Magyar Testnevelési Egyetem. Bp. 1991.
16. WESTPHAL, G. - GASSE, M. - RICHTERING, G.: Entscheiden und Handeln im Sportspiel. Münster. 1987.

NÁDORI, László

About tactical and technical training

Tactics is the central concept in the theory of coaching. It has an organic, determinative relation to technical knowledge and conditional abilities.

As the recognition of game situation, the activity programs, the elaboration and solving of changes in the program stand in the centre of tactical training, we have to stress and explain the psychological processes from among tactical behaviors. The sensation, perception, recognition and the stressing of favourable reply in a given situation; all show that the proper tactical behavior depends on the psychical-intellectual ability of the athlete.

The retreaving and approaching of optimal techniques adjusted to the individual belong to the key elements of theory and methodics of sportive preparation. As technique has an integrating effect, the conditional and coordinational demands of performance manifest themselves within the structure of movement, so the teaching of sportmovements, its improving, the formation

ZALKA András

NÁDORI László: "A taktikai és a technikai edzésről" című dolgozatához

A szerző "örökzöld" témával foglalkozik munkájában. A dolgozat címe is sejteti, hogy nem törekszik teljességre és így a téma végig az elméleti megközelítés síkján marad. Ez nem baj, hiszen egy ilyen témában a hozzáértő olvasó különben sem edzésvázlatot vagy taktikai gyakorlatokat akar elemezni.

A szerző a dolgozatban alapvetően és egyértelműen állapítja meg: "...a taktika (...) kapcsolata mind a kondicionális képességekkel, mind a technikai tudással szoros, elválaszthatatlan, tehát szerves egységet képez". Ez a sportjátékokban (de a küzdősportokban is) egyértelműen a képzés teljes komplexitását jelenti, illetve követeli meg. A sportjátékokban például "központi fogalom" a mérkőzés, a játék, a verseny, amelyben - a teljesítmény meghatározása szempontjából - nem választhatók el egymástól a technika-taktika és a kondicionális képességek. A játék komplexitása tehát a fölkészítés komplexitását követeli meg, még akkor is, ha egyes edzéseken például lehet "steril" képességfejlesztés.

"Steril" taktikai edzés (a gyakorlatban) azonban nincs, csak elméletben.

Ez a gondolatmenet a továbbiakban elhalványul a dolgozatban és - mint fentebb említettem - elméleti síkon marad. Kivéve a befejező részeket (módszertani szempontok stb.).

A szerző kitér a beszéd és az értelmi képességek összefüggésére: "A tudatos észlelés és gondolkodás kérgi működéséhez kötötten érvényesül, egyúttal feltételezi a beszédközpont épségét."

Van-e köze ennek a taktikai edzéshez? Van-e köze ennek a taktikai tudáshoz, a taktikai cselekvőképességhez a gyakorlatban? Bizonyára! Ez azonban a gyakorlatban nem zárja ki azt a tényt, hogy a világ labdarúgásában például nem egy kitűnő taktikus siketnéma játékos szerepelt már.

Más!

A technikai és a taktikai edzést a szerző kissé "erőszakosan" külön kezeli. Ez az "erőltetett" különbségtevés sok veszélyt rejt magában. Itt van a csapda! Ugyanis a technikai tudás "eszköz" a taktikai feladatok végrehajtásához, míg a feltételeket (kondíciókat) a kondicionális képességek adják. (Komplexitás!) A technikai képzés (pl. a labdarúgásban a rúgások, a fejelés, a labdaátvételek stb. ...) általában és mindig a taktikai feladatok megoldását célozzák a játékban,mert a rúgás az átadás, a futás a helyezkedés, a labdavezetés térnyerés és így tovább... A szétválasztás tehát csak elméleti, illetve didaktikai szempontból lehetséges, máskülönben mesterkélt.

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1993. 1. sz.

Való igaz, hogy a technikai elemek, elemkapcsolatok (játékelemek) megtanulása huzamosabb időt igényel és kétségtelenül kevésbé "képlékeny", de nélkülük az agykérgi (taktikai) folyamatok sem lehetnek "képlékenyebbek", átfogóbbak. Szilárd technikai képzettség (és ezzel szervesen és objektíve "együtt élő" kondicionális képességek) nélkül taktikai edzésről beszélni merő elméleti okoskodás.

Az agykéreg jól begyakorolt (finoman koordinált) technikai tudás nélkül semmiféle taktikai megoldást képtelen gyorsan leképezni. Ezt a kérdést ennyire határozottan kellett volna leírni. A lényeg ugyanis ez (ti. az emlékezeti tartalmak mozgósítási képességéről van szó), csak ez "nem jön eléggé egyértelműen elő".

A taktikai magatartás lényege - írja a szerző -: "felismerni a helyzetet, kiválasztani a megoldásmódot, majd sikeres végrehajtással befejezni a cselekvést". Ez így véleményem szerint - nem teljes!

A kitűnő taktikusok ennél többre képesek. Nemcsak fölismerik a helyzetet, szelektálnak, döntenek..., hanem alkotnak, önmaguk teremtenek meglepő, előre ki nem számítható helyzeteket, olyanokat, amelyeket az ellenfél képtelen elővételezni (anticipálni). Ez a taktikai tudásban a kreatív elem, ez teszi klasszissá a játékosokat.

A taktikai magatartás tehát nemcsak alkalmazkodás, hanem alkotó tevékenység, a taktikai cselekvés nem egyszerűen csak válaszcselekmény.

A taktikai cselekvés fázisai című fejezetben is helyet kaphattak volna a kreativitásra utaló tételek, különben a gondolatmenet jól fölépített. Ha a szerző az elővételezési (anticipációs) képességet "rokonságba hozza" a kreativitással, akkor ezt markánsabban kellett volna kiemelni.

A módszertani szempontok című fejezet bevezető mondata. "A taktikai edzés módszerei jelentősen eltérnek a technikai, illetve az erőnléti edzésen alkalmazott módszerektől."

Ami a technikai edzést illeti, a sportjátékokban ez a megkülönböztetés, különválasztás mesterkélt. Legfeljebb addig nem, amíg súlypontokról beszélünk! Ugyanis a gyakorlatban a játékos semmiféle taktikai feladatokat képtelen megoldani, ha ehhez nincs megfelelő technikai repertoárja és megfelelő kondicionális alapja.

A taktikai edzés célja című fejezetet "előbbre vittem volna".

Az irányelvek a taktikai képzéshez jól fogalmazzák meg a lényeget, bár kérdés, mennyire lehetséges az általánosítás.

Idézet Pelétől: "Hagyjanak bennünket játszani! Az edzőknek nem szabadna az egész ügyet túlkomplikálniuk. Ha pályán vagyunk, ne "telefonálják" meg a kispadról, hogy mit kell tennünk, ott az alkotás dolga már a mi feladatunk..."

LEOPOLD József

9-10 éves fiú tornászok teljesítmény-összetevőinek vizsgálata

1. Bevezetés

Az elmúlt 20 évben hatalmas fejlődésen ment keresztül a tornasport. Ez nem csak a versenytorna mozgásanyagára vonatkozik, hanem népszerűségére is. Lassan nincsenek fehér foltok a torna világtérképén. A magyar tornasport - ezt bátran elmondhatjuk - a világ élvonalához tartozik. Intenzív fejlődése ellenére is a tornában, mint versenysportban a résztvevők száma nem hasonlítható össze a labdajátékokat űzők nagy tömegével. Ez így van hazánkban is.

Ennek a ténynek a magyarázata bizonyára a torna mozgásanyagának összetettségében, nehezen elsajátíthatóságában van. A torna az ember természetes mozgásaira, mozgásösszetevőire alapuló kreált mozgásrendszer, aminek elsajátításához hosszú idő kell. Ez az időtartam kiválasztott, tehetséges alanyok számára is 7-8 év, amíg elérik a nemzetközi színvonalat. A versenyzők teljesítményének értékelése, s így a helyezések, a sorrend megállapítása konvenciók alapján történik.

A magyar tornasport fejlődését sikerei ellenére is az információk áramlásának, a felkészítési folyamat hozzáférhetőségének kevés számú hazai publikációja nehezíti meg.

Ennek hiányosságán enyhíteni szeretne ez a dolgozat, illetve néhány kérdéskörre ráirányítaná a figyelmet.

2. Problémafelvetés, a téma elvei, alapjai

A bevezetőben jelzett problémák és hiányosságok inspirációinak hatására a szakmai kíváncsiságunk által felsorolt kérdések megválaszolására már 1988-ban kísérletet tettünk a hazai fiú tornászutánpótlás 7-10 éves korosztályának teljesítmény-összetevőit elemezve.

A vizsgálat eredményei sokban segítettek e témában megjelent hazai és nemzetközi publikációk értelmezésében, gondolkodásunk helyességének igazolásában.

A nemzetközi irodalomban egyre differenciáltabban jelennek meg a felkészítés, illetve a feltételezett teljesítmény-összetevők kezelésének kérdései.

M.L. Ukrán /4/, Slemin, 1972-ben már leírták a technikai és fizikai felkészítés megkülönböztetésének szükségességét, sőt, általános és speciális fizikai felkészítésről beszéltek és utaltak az általános speciális fizikai felkészítés eltérő sajátos funkcióira.

Gaverdovszkij /2/, Menkin 1975, Menkin-Volkov /3/, Rozin és mtsai /1/ az általános fizikai felkészítés alapozó jellegét hangsúlyozták és megfelelő normarendszer alapján történő értékelést javasoltak a motoros működések ellenőrzésére. Rendszerükben a speciális fizikai felkészítés - funkciójában és feladataiban - egyre inkább közelített a technikai felkészítés feladatainak előkészítéséhez. Míg végül ez a konvergencia a speciális fizikai felkészítést a képzés szerves részeként a mozgástanulás konkrét feladatának előkészítésére deklarálta /Szmolenszkij-Kurün, 6/

Saját kutatásaink **Leopold-Szabó** /5/ csak részben támasztották alá a fenti elméleti és gyakorlati rendszert.

Elsősorban két irányból közelítettük meg a kérdést: a) az adott életkorban a prognóziskészítéshez mi tekinthető biztosabb tényezőnek; b) milyen összefüggésük van a kondicionális képességeknek egy adott készségsor teljesítésében.

Vizsgálatunk tapasztalatai alapján nem sikerült összefüggést találnunk a kondicionális képességek és a speciális készségek színvonala között.

A másik figyelemre méltó észrevétel - amivel tulajdonképpen a nemzetközi publikációkban így nem találkoztunk még -, hogy ebben az életkorban, a felkészítés ezen szakaszában még az azonos szereken megjelent mozgáskészségek is speciálisak. Konkrétan a korosztály számára kiírt kötelező gyakorlat színvonala és az adott szeren bemutatott báziselemek végrehajtási színvonala között szintén közvetlen az összefüggés.

A dolgozat végső konklúziója, hogy abban az életkorban a felkészítés ezen szakaszában a pillanatnyi sportági teljesítmény kevésbé alkalmas a prognózis készítésére, mint a sportági mozgásanyag elsajátításának üteme.

Ezért figyelmünk továbbra is a képzés irányának, az összetevők arányainak elemzése felé fordult.

Az élenjáró szovjet tornasport felkészítési, képzési rendszeréről megjelent publikációk alapján a tornászok felkészítési rendszerét a következőkben foglaljuk össze.

3. A tornászok felkészítésének általános koncepciója
(J.K. Gaverdovszkij és V.M. Szmolenszkij alapján)

A magas szintű és minősítésű tornászok felkészítési folyamata több évig tartó utat határoz meg az újoncok számára, a nemzetközi szint eléréséig. A mesterfokú minősítés elérésének optimális időtartama a rendszeres speciális edzések megkezdésétől a férfiaknál átlagosan 7-9 év.

A tornászok felkészítési idejének meghatározásához a világ legjobb tornászainak átlagos életkorát használjuk abban a periódusban, amikor legjobb eredményeiket elérik, és azt az időt, ami annak a programnak az elsajátításához kell, amely a csúcseredmények eléréséhez szükséges.

A célformálás másik lényeges oldala a képzés tartalmának meghatározása.

A legjobb tornász modelljének két fő oldalát vesszük figyelembe: a meghatározó kondicionális képességeket és a sikereket eredményező

mozgáskészségeket. (A gyakorlatok színvonalát.)

A legjobb sportolói modell kidolgozása nagy jelentőséggel bír, mint tájékozódási pont, mellyel összehasonlíthatók a valóságos eredmények, és amely szerint meghatározó a technikai tudás növekedési tempója, üteme.

Ezek közül a paraméterek közül választottunk ki néhányat a teljesség igénye nélkül.

A szovjet tornászok felkészítésében kialakult egy szakaszos nevelési rendszer a kezdettől a legmagasabb szintig. Minden *fokozatnak megfelelő terjedelmű anyaga és ellenőrző normatívái vannak.* Ily módon a magas minősítésű tornászok többéves felkészítésének koncepciója olyan specifikus eszközök és módszerek rendszerén alapul, amelyeket az edzők az évek során szakaszosan felhasználnak. Ez a szakaszos *felkészítési rendszer a magyar edzésgyakorlatban is elfogadott.*

Ezen folyamat irányítása azt jelenti, hogy megalapozottan elvárjuk a szükséges eredményeket a megkövetelt időre.

4. A tornászok többéves felkészítésének szakaszai
(Rozin, J. és Gaverdovszkij, J. K. alapján)

A felkészülés egyes szakaszainak, a fő feladatok bonyolultabbá válása alapján történő elkülönítése pedagógiailag és szervezetileg megalapozott.

A táblázaton négy szakaszt tudunk elkülöníteni:
1. kiválasztás és kezdeti felkészítési időszak,
2. a specializált felkészítés időszaka,
3. a legjobb eredmények elérésének időszaka,
4. a befejezés időszaka.

A szakaszok a fő feladatoktól függően további periódusokra oszthatók. A tornászok tudásszintje az elsajátított program terjedelmével és nehézségi fokával jellemezhető. A program elsajátítását a tornász életkorának figyelembevételével tervezzük. A fiatalok felkészítése csak a tornászok általános felkészítési rendszerének egészében értelmezhető.

A felkészítési folyamat értelmezése részletesebben a következő:

a) A kiválasztás és a kezdeti felkészítés időszakában történik a gyerekek előzetes kiválasztása. A *tömeges munka folyamán válnak ki a legtehetségesebbek.* A kezdeti szakaszban végzett munka tartalmában a legkülönbözőbb *általános fejlesztő gyakorlatok szerepelnek.* A *szakasz végén kezdődnek a speciális foglalkozások. Lerakják a technikai felkészítés alapjait,* az egyes versenyszámok gyakorlatanyagát, az alapokat jelentő báziselemeket. Elsajátítják a szerkezetileg bonyolultabb mozgáselemeket, de könnyített körülmények között (pl. szaltók gumiasztalról kiugorva szivacsgödörbe). A torna megszerettetése mint fontos nevelési cél szerepel ebben az életkorban.

b) A *specializált felkészítés szakaszát a tornaelemek rendszerének elmélyült elsajátítása jellemzi.*

Erre a szakaszra az egyén számára *új, első ízben elsajátított nagy számú*

elemek megtanulása jellemző. A báziselemek báziskapcsolatokká alakulnak. Az alapvető mozgáskészségek kialakítása céljából a speciális és általános fizikai felkészítés eszközeinek széles skáláját használják fel. Ez a szakasz döntő jelentőségű a tornász további pályafutására.

c) A legjobb eredmények elérésének szakaszában a tornászok szert tesznek a nemzetközi szintű tudásra. Tapasztalt veteránoknál a legjobb eredmények elérésének szakasza elég hosszú ideig tarthat. Ezt a torna története is igazolja.

d) A befejezés időszaka.

1. táblázat

Magas minősítésű tornászok többéves felkészítésének modellje

Szakaszok	A kiválasztás és kezdeti felkészülés szakasza	A specializált felkészülés szakasza		A legjobb eredmények elérésének szakasza			A befejezés szakasza
		Kezdeti specializált felkészítés	Elmélyült speciális felkészülés	A tudás megszerzése	A legjobb eredmények elérése	A jó eredmények stabilizálása	Az eredmények romlása
Periódusok							
Életkor (év)	9 éves korig	12 éves korig	15 éves korig	18 éves korig	18 éves és idősebb		
	8 éves korig	10 éves korig	13 éves korig	16 éves korig	16 éves és idősebb		
Program	általánosan fejlesztő gyakorlat; bázis elemek, minősítési program	bázis kapcsolatok min. progr.	spec. követelmények FIG program	FIG program, spec. követelmények modell-kombinációk			minősítési program
Alapnormatívák	Ellenőrző normatívák; ifjúsági osztályok	II. osztály, minősítés jelölt, mesterfok		mesterfok, nemzetközi szint			minősítési normatívák
A foglalk. szerveseti formája	óvodák speciális csoportok; iskolai sportkör, sportiskolák	tagozatos osztályok sportiskolák egyesületek		egyesületek, válogatott csapatok			szakosztályok

5. A vizsgálat célja

A pedagógiai szempontból a sportági kiválasztás és a kezdeti felkészítés olyan komplex eljárást jelent, amelynek formája és tartalma abból a célból és feladatból adódik, aminek megvalósítására összeválogatták. A kiválasztás és a magas fokú sportági tudás elérésének reális előrejelzése céljából tanulmányozni kell a konkrét személyiség sportági fejlődését - kezdve a gyermekkori első foglalkozásokkal, továbbá az extraklasszis tornászok képességeinek állapotát és szintjét, hogy a követelmények ismeretének birtokában meg tudjuk határozni az alacsonyabb minősítésűekre vonatkozó szinteket.

Jelen dolgozatunkban a 9-10 éves fiú tornászok teljesítményösszetevőit vizsgáljuk, keresve a választ ezen faktorok belső összefüggéseire és súlyára. ezért megvizsgáltuk az adott minta *kondicionális* és *koordinációs képességeit* motoros próbákkal, teljesítményeiket egy, *mindenki számára azonosan előírt gyakorlatanyaggal.* Ezenkívül összehasonlítottuk tudásukat egy *mozgásrepertoár* vizsgálat keretében, a *hat versenyszeren* a korosztálynak ajánlott mozgásanyagból. E mozgásskála elemei a tornaszerek báziselemeiből kerültek ki, a korosztály képzési feladatainak megfelelően.

6. Anyag és módszer

A vizsgálatban részt vevők a Központi Sportiskola, a BHSE, az FTC és az Újpesti Dózsa serdülő korosztályú tornászai voltak. Életkoruk 9 és 10 év között volt. Az adatfelvétel közel azonos körülmények között történt. A kísérletvezetők a gyakorlatok, próbák helyes végrehajtására, az értékelés szempontjaira a felmérés előtt felhívták a figyelmet. Az adatfelvétel negyven fő kísérleti személyen történt.

A felmért adatokat táblázatokba gyűjtöttük és a feldolgozásból kizártuk azokat, akiknek valamilyen adata hiányzott, vagy nem volt értékelhető. A minden szempontból értékelhető vizsgálati személyek száma 26 fő. Az *eredetileg 25* változót tartalmazű anyagot statisztikai szempontból *ellenőrizve 12 változóra redukáltuk. Erre azért volt szükség, mert a változók egy része nem differenciált a felmértek körében, illetve diszkrét eloszlású volt.*

Az első menetben a vizsgált mintára jellemző alapstatisztikát számítógépen számítottuk ki. A továbbiakban lineáris korrelációt számoltunk a változók között, majd a vizsgált minta struktúráját próbáltuk feltárni faktoranalízis segítségével. A varimax rotációval kapott faktormintát szakmai szempontok szerint elemeztük. (2-3. melléklet)

7. A faktorminta értékelése

A varimax rotáció után nyolc faktor különült el. A faktorkép magyarázata nehéz, szakmailag néhány esetben problémát jelent.

I. faktor

A faktoron belül a sportági mozgásanyag közül a *lólengés, gyűrű, korlát és nyújtó* jelentkezik nagy súllyal. Az *ugrás és talaj csak mérsékeltebben járul hozzá a faktor magyarázatához.* Mint képesség, a *felső végtag és a vállöv*

ereje, a függeszkedés időre található nagy súllyal a faktorban. Ennek szakmai magyarázata könnyűnek tűnik, hiszen a felsorolt szereken nyújtott jó teljesítmények feltételezik a megfelelő erőszintet.

II. faktor

Nagyon érdekes képet mutatnak az adatok. A *nagy motoros koordinációt mérő*, mérsékelt erőkifejtésű *tömöttlabda-dobások* és *egy finom motoros koordinációt* mérő próba *jobbra történő végrehajtásakor* mért teljesítmény (pontosság) jelenik meg a faktorban. Ez a csoportosulás könnyen magyarázható, hiszen feltételeznünk kell, hogy a koordinációs képességek mögött közös eredő *(idegrendszeri vezérlés)* áll. Evidencia azonban nem jelentkezik akkor, ha a következő faktorban mutatkozó képet akarjuk magyarázni.

III. faktor

A *finom koordinációs gyakorlat balra végrehajtása* mellett nem jelenik meg a várt nagy motoros koordináció, azonban *ellenkező előjelű összefüggés mutatkozik a statikus erőt mérő támaszmérleg és függőmérleg mérőszámmal.* Külön-külön elfogadható mindkét faktor magyarázata, azonban a két jelenség együttes kezelése szakmailag nem oldható meg az adatok alapján.

IV. faktor

Tiszta képet nyújt az összefüggésrendszer. A korlátgyakorlat és a *bordásfalon lábemelés teljesítmény "uralja" a faktort.* Ennek alapján joggal feltételezzők, hogy az alkalmazott gyakorlatban a teljesítmény szintjét nagyban befolyásolja a törzs dinamikus ereje.

V. faktor

A korábbi tapasztalatoknak megfelelően csak a testsúly jelenik meg a faktorban.

VI. faktor

A faktort szinte kizárólag a *futógyorsaságot reprezentáló* futópróba határozza meg. Gyakorlatilag *nem mutatható ki szignifikáns összefüggés a futógyorsaság és a többi változó között.*

VII. faktor

A vesztibuláris apparátus működési szintjét jellemezni próbáló*forgatás után végzett gurulóátfordulás-próba található* egyedül magas súllyal a faktoron belül. Magyarázni nem tudjuk, de meg kell említeni, hogy a félerősséggel végrehajtott helyből távolugrás-próba 6-os faktorsúllyal jelenik még meg a faktoron belül.

VIII. faktor

A *hát dinamikus ereje* nagy súllyal jelenik meg a faktoron belül. Némi meglepetést okozott, hogy a nagy dinamikus erőt követelő sportteljesítmények, különösen támaszgyakorlatoknál, nem jelentek meg, mint kapcsolatok.

A faktormintát az *ún. kapcsolati súlyok szempontjából* vizsgálva megállapítható, hogy a talaj az a szer, ahol nem jelennek meg közvetlenül a teljesítményt befolyásoló tényezők, azonban a teljesítményben *szinte valamennyi képesség benne van.* Hasonlóképpen kell kezelnünk a *finom motoros koordinációt jellemző próba esetén* a faktormintát. Annak ellenére, hogy a faktorokon belüli értékelés nem problémamentes, megállapítható, hogy a *képesség szinte valamennyi faktorban jelen van, mintegy stabilizáló tényezőként kezelendő.*

Összegezve a faktorminta elemzése során kapott képet, a következőket kell elmondanunk:

A sportági technikai tudás és a képességek összefüggése nagyon bonyolult, sok esetben át nem tekinthető képet mutat. Néhány esetben, főként akkor, amikor az alkalmazott sportági mozgás viszonylag "tiszta", a kapott kép jól magyarázható. A *koordináció szinte valamennyi faktorban megjelenik, valószínű kapocsként kell értékelnünk.* A továbblépéshez arra van szükség, hogy az elemszámokat növeljük, mert így minden bizonnyal ki tudjuk rekeszteni a statisztikai feldolgozás módszeréből fakadó szakmai problémákat.

8. Összefoglalás, értékelés

Az alapstatisztikai eredményeket áttekintve megállapítható, hogy a próbák nagy részénél a variációs százalékos értékek magasak. Annak eldöntésére, hogy ez a próbák nagy differenciáló képességének vagy kedvezőtlen eloszlásának köszönhető, valamennyi esetben meg kellett vizsgálni az egyéni értékek eloszlását. Az átlageredményeket vizsgálva látható, hogy a mért teljesítmények a korosztályhoz képest magas szintűek, néhány esetben talán a nemzetközi összehasonlításban is kiválónak mondhatók. Kíváncsiak voltunk arra, hogy az egyes mért teljesítmények között milyen lineáris kapcsolat van, a jellemzett képességek hogyan függnek egymástól.

A számítások elvégzése után megállapíthatjuk, hogy az alkalmazott próbarendszer jó válogatás eredménye, mert egymástól független tulajdonságokat mért. A dolgozatunkban csak részben kaptunk felvilágosítást arról, hogy a kondicionális képességek milyen kapcsolatban vannak a szerenkénti teljesítményekkel. *Ebben az életkorban, ennél a mozgásanyagnál a tradicionális kondicionális képességeknek jelen esetben nincs kimutatható szerepe a szerenkénti teljesítményekben.*

Amikor tradicionális kondicionális képességekről beszélünk, akkor lényegében azt fejezzük ki, hogy a hagyományosan elfogadott tesztek eredményeit tekintjük a képesség mércéjének. Ezt az eredményt általánosan jellemzőnek tartjuk, ezért nevezzük ezeket *általános* fizikai (vagy kondicionális) képességeknek. Ezeken túlmenően különböztetjük meg a *speciális* (egy-egy sportági készség elsajátításához és sikeres végrehajtásához szükséges) képességeket. E szemléletben az *általános* alapozza meg a *speciálisat.*

A koordinációs képesség mérése is kezdetben különböző tesztek segítségével történik s a továbbiakban, a sportág elsajátításának folyamatában, már magával a sportági készséggel állapítjuk meg a koordináció színvonalát.

A képesség viszonylag stabil alapvető jellemző vonás, a készség viszont gyakorlás vagy tapasztalás segítségével módosítható. Egy adott készség számos különböző képességből tevődik össze.

A motoros képességek alapvető karakterisztikáját adják a mozgásnak és olyanok mint reakcióidő, mozgásgyorsaság, mértékkontroll stb. Ezeket a képességeket gyakran nem könnyű mérni vagy izolálni, de nem kevésbé fontosak annak megértésében, hogy bizonyos személyek miért hatékonyabbak másoknál a különböző fizikai aktivitásokban.

Fleishman, E.A.: Human abilities and the acquisition of skill (Emberi képességek és az ügyesség fejlesztése), továbbá az Individual differences and motor learning (Egyéni különbségek és motoros tanulás) című munkáiból kitűnik, hogy a képesség mintája változik az egymást követő próbák folyamán a készség megszerzésében. Éppen ezért a képesség-komponensek változása rendkívül fontos az előrejelzés szempontjából.

A szakirodalmi adatok szerint az emberek relatíve nagyszámú, jól elkülöníthető képességgel rendelkeznek - ezek száma 51 és 100 között lehet - és egy adott készség alapját sokféle képesség alkotja.

Henry, F.M.: Reliability, measurement error, and intraindividual difference (Megbízhatóság, méréshiba és egyéni különbségek) című tanulmányában megállapítja, hogy az általános motoros képességről vallott felfogás - amely a mozgásfeladatok fő hatékonyságát határozza meg - biztosan nem helyes.

A jóslást lehetővé tevő motoros tesztbattériák jóslási hatékonysága kiábrándítóan alacsony. A fő nehézséget az jelenti, hogy nem jól értjük még a képességeket és kevés is az ezzel kapcsolatos kutatás.

Végső konklúzióként - kutatásunk alapján - a következő hipotézist fogalmazhatjuk meg.

1. Az általános kondicionális és koordinációs tesztek nem mérhetik pontosan a sportági készségek elsajátításának jövőbeli színvonalát.
2. Ilyen értelemben általános képességekről azért nem beszélhetünk, mert a készség elsajátításának folyamatában a képességek mintája változik. Ez a mozgáskoordináció kiemelt és speciális sportági szerepére utal.

3. Jogosnak tűnik az a feltételezésünk, hogy fiatal tornászok esetében a pillanatnyi sportági teljesítménynél lényegesen fontosabb a sportági mozgásanyag elsajátításának üteme, mert ez a folyamatosan változó képességminta koordinálásának színvonalát mutatja meg, amint ezt korábbi vizsgálataink alapján is tapasztaltuk már.

4. További kutatásainkban a *speciális* koordinációs és kondicionális képességstruktúra kialakulását kívánjuk tanulmányozni differenciáltabb módszerek alkalmazásával.

1. melléklet

A vizsgálatban szereplő motoros próbák

A tornához szükséges kondicionális képességek mérése motoros próbákkal: **J.K. Gaverdovszkij /2/, Slemin /1972/, J. Rozin és munkatársai /1/, Minajeva /1976/** alapján.

1. Testsúly	értékelése: kg,
2. 20 méteres futás állórajtból	értékelése: 0,1-0,01 s pontossággal,
3. Függeszkedés 4 m hosszú kötélen állásból	értékelés: 1-0,1 s pontossággal,
4. Bordásfalon hátsófüggésből csípőhajlítással lábemelés a fogás magasságában	értékelés: db,
5. Kh.: hasonfekvés keresztbetett lovon, támasz a csípőnél, a lábakat egy segítő rögzíti: törzshajlítás a függőlegesig	

- törzsemelés kiindulóhelyzetbe — értékelés: db,
6. Gyűrűn mellső függőmérleg — értékelés: 1-0,1 s pontossággal
7. Földi korláton támaszmérleg — értékelés: s,
8. Talajon: fordulat hatszor tetszés szerinti irányba, utána járás csukott szemmel egy 4 m-es vonalon — értékelés: pont.

Az eltérések értékelése:

0-20 cm-ig: 5 pont,
21-25 cm-ig: 4 pont,
26-30 cm-ig 3 pont,
31 és több 2 pont.

9. Talajon: fordulat hatszor tetszés szerinti irányba, utána egyenes vonalon gurulóátfordulás előre kétszer csukott szemmel, majd felállás alapállásba — értéklelés: pont
Az eltérések értékelése a fenti skála alapján.
10. Talajon: helyből távolugrás
max. erővel — értékelés: cm,
1/2 erővel — értékelés: cm,
1/4 erővel — értékelés: cm,
11. Tömöttlabda-dobás, hátra talajonú
max. erővel — értékelés: cm,
1/2 erővel — értékelés: cm,
1/4 erővel — értékelés: cm.
12. Ernyős próba:
jobb kéz-bal kéz-jobb láb eltérés: fok,
bal kéz-jobb kéz-bal láb eltérés: fok.

A torna mozgásanyaga

Talaj: 1. Rundel, flik sorozat,
2. Rundel, flik, szaltó,
3. Rundel, flik, nyújtott testű szaltó,
4. Rundel, flik, nyújtott testű szaltó 360°-os fordulat,
5. Kézenátfordulás előre, előreszaltó,
Ló: 1. Ollók
2. Ellenollók,
3. Pároskör különböző magasságú szereken, talajon,
4. Koroljov leugrás,
5. Bőr varázs,
6. Harántvándor kápák nélkül.
Gyűrű: 1. Kézállás
2. Előre henger, kétszer,
3. Hátra henger, kétszer,
4. Lendület hátra, támaszba,
5. Vállátfordulás hátra kétszer, szaltó hátra nyújtott testtel,
6. Támasz ülőtartás,
7. Vállátfordulás hátra, szaltó nyújtott testtel 360°-os fordulat,
8. Vállátfordulás hátra, duplaszaltó.
Ugrás: 1. Kézenátfordulás egyenes testtel,

2. Cukahara tempó,
3. Kézenátfordulás, 180°-os fordulat hasonfekvésbe,
4. Kézenátfordulás 360°-os fordulat,
5. Cukahara ugrás csípőben hajlított testtel.

Korlát: 1. Fellendülés kézállásba 2x 90°os támlázó fordulat,
2. Hosszúbillenés,
3. Lendület hátra támaszba,
4. Lendület előre támaszba,
5. Támaszból lelendülés függésbe,
6. Léghenger mellé leugráshoz,
7. Kézállásból lelendülés 180°-os fordulat támaszba.

Nyújtó: 1. Óriáskör hátra,
2. Óriáskör előre,
3. Óriáskör hátra, szaltó hátra,
4. Billenések,
5. Felugrásból szabadkelep fellendülés,
6. Terpeszülőforgások előre és hátra,
7. Alsóról-felsőre variáció.

I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.
0.15167	0.074146	0.034471	-0.028855	-0.021583	0.88006 •	-0.11113	-1.3189E-3
-0.021119	0.10465	0.079149	-0.035918	0.050547	-0.017824	0.81965 •	-0.16825
-6.1124E-3	-0.18967	-0.36975	0.42233 →	0.10326	0.33613 ↔	-0.45932 ↔	0.31615 → ←
-0.57617 →	-026929	-0.30121	0.12445	-0.12123	0.037532	-0.064121 ←	0.6061
-0.58429	-0.29244	-0.37626	0.22591	-0.16952	0.042649	-0.083404	0.37813
-0.051437	0.63981	-0.54463 ←	-0.017355	0.21168	0.24455	-0.11809	-0.029335
0.09444	0.90268 •	-0.028963	0.083887	-0.11383	0.057423	-0.032417	-0.017443
0.12317	0.74109	0.018735	-0.082939	0.017191	0.022997	0.43257	0.10802
-0.096879	0.34935	-0.22159	-0.78031 •	0.15204	0.019689	0.047017	0.087972
-0.098582	0.31385	-0.041576	-0.28287	-0.14911	-0.070265	-0.065032	5.0499E-3
0.59734 →	1.0092E-3	← 0.3045	-0.1422 ←	0.40074 ↔	0.37207 ↔	0.24961 →	-0.13321
0.64693 →	-0.033972	0.20069	0.1078 ←	0.29525 ↔	0.45979 →	0.18998	-0.32326
0.63	0.20701	0.35711	-0.054735	0.17281	-0.35379	-0.082705	0.20724
0.7838	0.28731	-0.16163	0.23121	0.15384	-0.21056	-0.25534	0.13237
0.76509	-0.18065	0.038438	0.27088	0.2115	0.29836	0.13068	-0.037836
0.86247	0.03931	0.058857	0.26604	0.12083	0.12756	0.039266	-0.26001
0.6321	-9.105E-3	-0.018205	0.19074	0.48813	-0.06239	-0.059756	0.098174
0.62533 →	← 0.30328 ↔	0.26331	-0.2098 ↔	0.29407 →	0.18392 ←	0.30672 ↔	-0.2351
0.38252	-0.031098	-7.9954E-3	-7.4444E-3	0.78533 •	-8.1689E-3	0.11655	-0.23386
0.76458 →	2.0475E-3	0.014527	0.39533	0.31158 ↔	-0.090076	-0.19589	-0.18177
0.78886	-0.057298	0.072447	-0.045228	0.029081	0.22021	0.075406	0.15408
0.90075 •	0.034778	-0.027772	0.048544	0.07777	0.10068	-0.032377	0.070254
-0.80812	0.14187	4.3924E-3	-0.10896	0.022087	0.056066	0.060473	0.40567
0.22401	-0.14605	0.070565	0.24395	0.72808	0.075286	-0.13582	0.10998
0.072789	-0.14209	0.83778 •	0.065486	0.082509	0.15858	0.025501	0.089064
0.16443	-0.025789	-0.12345	0.77518	0.24144	0.013305	0.017379	0.057953
0.51988	0.25066	0.034307	0.61613	0.23069	-0.069519	-0.2722	0.097503
-0.039729	-0.31209	-0.16436	-0.038751	-0.19982	-0.53331	0.61317	0.11599
-2.1413E-4	0.11113	0.14947	5273E-3	-0.014977	-0.071673	-0.12114	0.76345 •

		I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	K
Suly	1					+8				82
MF20	2						+8			72
HTAM	3			+		+	-	+	-	78
HTAF	4	-						+		90
HTAN	5	-								80
MEDM	6		+						-	83
MEDF	7		+9							85
MEDN	8		+7				+			77
ERKB	9			-7						82
ERKJ	10		+8							79
TLAJ	11	+			+	+	+		+	85
TLAJ	12	+			+	+		-	+	92
LOLE	13					-				77
LOLS	14	+7								93
GYRU	15	+7								85
GYRS	16	+8								92
UGRO	17									76
UGRS	18	+	+	-	+		+	+	+	87
KORL	19				+7					83
KORS	20	+7		+	+					92
NYUJ	21	+7								71
NYUS	22	+9								84
FUGG	23	-8						+		86
BORL	24				+7					70
LOTE	25								+8	77
MELF	26			+7						71
TAML	27	+	+	+	+		-			86
FOGJ	28		-		-	-	+			84
FOGG	29							+7		65

JEGYZETEK

1. ROZIN, J. és munkatársai: Sportiskolás tanterv. Moszkva. Fizkultura i Sport. Moszkva. 1984.
2. GAVERDOVSZKIJ, J.K.: Sporttorna. Tankönyv. Moszkva. Fizkultura i Sport. 1979.
3. MENKIN, J.V. - VOLKOV, A.V.: Előkészítő tornafoglalkozások. Kiev. Zdorovja. 1980.
4. UKRAN, M.L.: Férfi tornászok edzésmódszertana. Tankönyvkiadó. Bp. 1973.
5. LEOPOLD J. - SZABÓ T.: 7-10 éves fiú tornászok teljesítményösszetevői. (= I. Sporttudományos Kongresszus. TF. 1989. 543-549.)
6. SZMOLEVSZKIJ, J.M. - KURUN, V.N.: Férfi talajgyakorlatok. 1979. Moszkva. TF Könyvtár:FK-7961.
7. FLEISHMAN, E.A.: Human abilities and the acquisition of skill. Academic Press. New York. 1966.
8. FLEISHMAN, E.A.: Individual differences and motor learning. (= Gagne, R.M. (Ed.): Learning and individual differences. Columbus, O.H.: Merill. 1976.)
9. HENRY, F.M.: Reliability, measurement error and intraindividual difference. (Research Quarterly, 1959. 1. 21-24.)

LEOPOLD, József

Examining the performance-components of 9-10 year old male gymnasts

The trainer's interest, the demand of increasing the effectivennes of teaching lead to the examinations of the possibilities of increasing performance in case of beginner male competitors. several international publications have dealt with this question, but from the point of view of practice their explanations and handling were problematic.

That is why we examined the role of traditional conditional and coordinational abilities in the performance of young gymnasts. Then we compared these ability-batteries to the performance level of this branch of sport. The results of our investigations proved to be very interesting. There was not a significant correlation among the examination of the above mentioned ability-batteries, the performance of the branch and the ability to forecast successfulness.

KARÁCSONY István

A sérülések típusai, okai, gyakorisága, életkori jellemzői a versenytornában

1. Bevezetés

Ha egy a sport iránt valamelyest érdeklődő embert megkérünk, hogy sorolja fel az általa veszélyesnek tartott, sok sérülést okozó sportágakat, feltehetően az elsők között említi a tornát. A saját versenytapasztalatain, ismeretein kívül a sportág kedvezőtlen megítéléséhez nagymértékben hozzájárul a sajtó, TV és egyéb fórumok negatív véleménye. **/Dávid, 2/**

1985-ben egy teljes körű hazai felmérés keretében megvizsgáltuk, hogy milyen szerepet játszott a sérülés a sportpályafutás befejezésében. **/Karácsony, 5/** A kapott válaszok alapján kiderült, hogy azok közül a tornászok közül, akik 20 éves koruk előtt fejezték be aktív pályafutásukat, mindössze egy tornász hivatkozott a további versenysportot akadályozó sérülésre, míg az idősebbek körében pedig nem találtunk hasonlót. Az idősebb volt versenyzők a torna abbahagyásának okaként első helyen a "kiöregedést" jelölték meg.

Tény, hogy a tornászt körülveszi egyfajta "veszélyhalmaz". Feltételezhető, hogy amíg a sportág nem képes tovább csökkenteni (akár szabálymódosítással, akár az edzésfeltételek kedvezőbbé tételével stb.) a versenytorna jellegéből fakadó gyakori sérülések számát, úgy tovább növekszik az esetenkénti sportágellenes hangulat, a szakmai és a sportszerető emberek aggódása.

Mindenféle találgatás helyett konkrét adatok és felmérési eredmények bizonyítják, hogy napjaink tornásza miért van nagyobb "veszélyhelyzetben" a korábbi idők tornászához képest. **/Hadjiev, 4/**

Íme néhány kiváltó ok, amely jelentős változást hozott az elmúlt időszakhoz képest:

- 1966-88 között világversenyen vizsgált 1-6. helyezett csapat tagjainak átlagéletkora alaposan lecsökkent

	1968	1988	
férfiak	25 év	21,5 év	3,5 év különbség
nők	24 év	17,15 év	6,5 év különbség

Ennek előzménye (következménye), hogy a tornászok aktív sportba kerülésének életkora is redukálódott átlagban - fiúknál - 6-7 éves korra, azaz az iskolaérett korra. **/Karácsony, 7/**

Nemzetközi felmérés eredményei **/Hadjiev, 4/** hasonló irányokat mutattak a magyar adatokéhoz.

	50-es évek	60-70-es évek
fiúk	16 év	6-7 év
lányok	14 év	5-6 év

a sportba kapcsolódás ideje.

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1993. 1. sz.

- Az edzések száma és az edzésre fordított napi idő a 70-es évektől kezdődően megváltozott. A sportiskolai rendszerben edző fiatalok, valamint az ún. profi tornászok napjainkban heti 10-12 edzésen vesznek részt, napi 6-7 óra tiszta edzésivővel /**Karácsony, 7**/,

- a versenyek száma a 70-es évekig (hazai versenyeket is beleértve) 5-8 között mozgott, míg napjainkban a magasan kvalifikált tornászok évi átlaga 14-16 verseny. Várhatóan ez a versenyszám a jövőben még növekedni fog,

- alapvetően megváltozott a világversenyek lebonyolítási rendje. Az új versenyrendezés eredményeként a versenyek 6-9 napig is eltartanak. Egy-egy versenytípus 12 órát is igénybe vesz. Hosszú a készenléti állapot.

2. Az empirikus vizsgálat elméleti és módszertani kérdései

2.1 A vizsgálat célja

A vizsgált probléma mélyebb megismerésére empírikus kutatást végeztünk 1990-91-ben. A vizsgálat célja az volt, hogy feltárjuk a tornászok sérülésének okait, gyakoriságát, típusát, életkori jellemzőit. Vizsgáltuk, hogyan élik meg sérüléseiket, megelőzhetőnek tartották-e általában azokat. Mennyiben tartják magukat, illetve a körülményeket felelősnek a sérülés bekövetkeztében.

2.2 Módszerek

A vizsgálat köre, a vizsgálati személyek jellemzői

A vizsgálati személyeket aktív tornászok adták.
Annak érdekében, hogy a tornasport élvonalának hazai és nemzetközi keresztmetszetét is bevonjuk a vizsgálatba, felmértük az 1990-91-es év legjelentősebb hazai és nemzetközi versenyek (világbajnokság, Világ Kupa) résztvevőit.

Válaszolási arány

Vizsgált személy:	160 fő,
vizsgált sokaság:	139 fő.

A vizsgálatban részt vett tornászok között több világ- és olimpiai bajnok és egyéb helyezett szerepelt. A kiosztott kérdőívekre 15 ország 138 tornásza adott értékelhető választ.

A felmért tornászok átlagéletkora 21 év, a legfiatalabb tornász 14 éves, míg a legidősebb 31 éves volt. A felmért versenyzők között 96-szoros válogatottság volt a csúcs.

A felmérésbe bevont országok:

Ausztria,	Németország,
Bulgária,	Nagy-Britannia,
Finnország,	Románia,
Franciaország,	Spanyolország,
Japán,	Svájc,
Jugoszlávia,	Svédország,

Magyarország, Szovjetunió.
USA,

2.3 Az adatgyűjtés módszere

A) Dokumentumelemzés

- betekintést nyertünk az 1991. évi indianapolisi tornász VB tudományos konferenciája anyagába,
- áttekintettük a sportsérülésekkel kapcsolatos 1985-ös felmérés adatait,
- tanulmányoztuk a Magyar Testnevelési Egyetem könyvtárában fellelhető szakirodalmat.

B) Kérdőív

Kérdőíveket szerkesztettünk öt nyelven, azonos kérdésekkel. A kérdőívek névtelenek voltak.

2.4 Az adatfeldolgozás módszerei

A kérdőíveket gépi adatfeldolgozással rendszereztük. A kérdőívek adatait IBM AT típusú számítógépen dolgoztuk fel.

3. Az empirikus kutatás eredménye

A felmérésben részt vett tornászok (n = 138) közül 10 tornász nyilatkozott úgy, hogy eddigi sportpályafutása során egyszer sem sérült meg.

A legtöbb sérülésgyakoriság 8-9 alkalom, míg az átlaggyakoriság 2-3 között mozog.

Kérdőívünkben szétválasztottuk a sérüléstípusokat. A sérülések gyakoriságából az derült ki, hogy a 80-90-es évek tornászainak a legveszélyeztetettebb testrésze a térd és a boka.

Porcleválás

Egyszer sérült: 24 tornász,
kétszer sérült: 3 tornász.

A legveszélyeztetettebb életkor 14-24 év között. A porcleválások szinte kivétel nélkül a térdízületben fordultak elő.

Szalagszakadás

Egyszer sérült: 35 tornász,
kétszer sérült: 5 tornász.

15-25 év között fordul elő a leggyakrabban. Akiknél másodszor is bekövetkezett, azoknál 18 év felett fordult elő. A szalagszakadások többsége bokaízületben történt, elenyészú számú volt a térd, illetve a vállízületben bekövetkezett sérülés.

Csonttörés

Egyszer sérült: 66 tornász,

kétszer sérült: 24 tornász,
háromszor sérült: 8 tornász,
négyszer sérült: 1 tornász.

A legfiatalabb egyszer sérült tornász 8 éves volt, míg akiknél négyszer is előfordult, az utolsó sérülésnél 29 éves volt. A legveszélyeztetettebb testrész a boka és csuklóízület, illetve ujjpercek, melyek a törések kb. 90 %-át teszik ki, míg a fennmaradó 10 % kar, illetve lábszárcsonttörés. Ezen belül is az alkarcsonttörés a leggyakoribb.

Ficam

Egyszer sérült: 34 tornász,
kétszer sérült: 9 tornász,
háromszor sérült: 3 tornász.

Többségében 14-24 éves kor között fordult elő, amikor a tornász magasfokú akrobatikus ugrásokat gyakorolt, illetve a szerekről történő leugrás nehézségi foka is megnövekedett. E sérülések többségét a bokaízületben létrejött elváltozás okozza. Gyakran együtt járt szalagszakadással, esetenként töréssel.

Minimális a térd-, illetve a vállízületben bekövetkezett ficam.

Az egyéb sérülések között olyan sérüléseket jelöltek meg a tornászok, mint agyrázkódás, gerinckárosodás.

Az agyrázkódások általában serdülőkorban fordultak elő, a sportági felkészülés kezdeti szakaszában, relatív gyenge képességszinteken, kevés mozgástapasztalattal.

Különböző vizsgálatok azt mutatják, hogy a gerincoszlop morphológiai és funkcionális elváltoztatásaira megfelelő figyelmet kell fordítani.

Gyakran éppen az ártalmatlannak minősített és melléktüneteknek tekintett szimmetrikus és aszimmetrikus átmeneti zavarok elhanyagolása vezet funkcionális zavarokhoz. Jóllehet ezt az izomzati tényezők is kompenzálják, de később visszatérnek a panaszok, mint például az izomeredésénél jelentkező fájdalmak az ízületi burok érzékenysége stb. /**Schwerdtner, H.P. - Fohler, N. - Schmit, E., 9**/

1971-74 között az előbbi szerzők 75 tornászon végeztek orthopédiai röntgenes vizsgálatot.

1. táblázat

	Életkor (év)				
	11-12	13-14	15-16	17-18	19
N =	20	15	16	6	18
Spondylolysis	2	2	4	2	5
Spondylolysthetis	-	3	1	1	-
Ívelt elongatio	3	3	1	1	-
Scheurmann-kór	-	-	2	1	2

Felméréseink eredményét összehasonlítva 1980-91 között vizsgált bolgár tornászok adataival /**Andonov, K. - Moskov, K., 1**/ több eltérés mutatkozik. A bolgár szerzőpáros csak testrész szerinti adatokat közöl, így azok sérüléstípusa nem állapítható meg.

A sérülések testrész szerinti megoszlása (%)

Váll	26,82	Csigolya	14,63
Térd	24,39	Fej	7,31
Boka	17,07	Könyök	7,31
Csukló	14,63	Kéz	2,31

Az általunk kapott idevonatkozó adatok több szempontból ellentmondani látszanak. Valószínűleg amíg a bolgár szerzők sérülésnek tekintettek például egy egyszerű izomhúzódást stb., addig mi csak a konkrétan regisztrálható - a korábbiakban felsorolt - sérüléstípusokat tekintettük annak.

Feltételezésünknek megfelelően a tornászok edzésen sérültek meg a leggyakrabban. E sportágat űző versenyzők és edzőik nagyon jól tudják, hogy a felkészületlen tornászra mennyi veszély leselkedik. Ennek is köszönhető, hogy versenyeken viszonylag alacsony számú a sérülés.

A sérülések gyakorisága:

edzésen	85,6 %,
versenyen	12,9 %.

A megkérdezett tornászok többsége úgy ítélte meg, hogy a sérülések többségét csak részben lehetett volna megelőzni. Figyelemre méltó, hogy a versenyzők a sérülések kb. 25 %-át megelőzhetőnek tartották.

A válaszok:

Megelőzhető lett volna	24,1 %,
Nem volt megelőzhető	15,8 %,
Csak részben lehetett volna megelőzni	60,2 %.

Akiknél az előbbi kérdésre azt válaszolták, hogy megelőzhető lett volna a sérülés, megkérdeztük ennek módjáról. Az adható válaszokat 0-10 pont között osztályozniuk kellett, így minden egyes válasz kapott egy pontszámot.

Rangsor

1-2. Jobb edzésfeltételek	4,25 pont
1-2. Jobb pszichikai állapot	4,25 pont
3. Jobb technikai felkészültséggel	3,93 pont
4. Pihentebb kondicionális állapottal	3,73 pont
5. Hatékonyabb bemelegítéssel	2,88 pont
6. Kedvezőbb képességszintekkel	2,93 pont
7. Megfelelő edzői segítséggel	2,18 pont

Személyes beszélgetések során a tornászok a jobb edzésfeltételeken az optimálisan fűtött és világított termet, jó minőségű talaj- és leérkező szőnyeget, valamint a nyugodt légkört értették.

Arra a kérdésünkre, hogy általában mi okozta a sérüléseket, többségében a fáradtságot, illetve a figyelmetlenséget jelölték meg okként.

Az adott válaszok rangsora:

1.	Figyelmetlenség	4,74 pont
2.	Fáradtság	4,43 pont
3.	Egyszerűen balszerencse	4,07 pont
4.	Felkészületlenség	3.09 pont
5.	Rossz tornaszer	2,65 pont
6.	Félelem	2,39 pont
7.	Az edző rosszul segített	1,34 pont
8.	Egyéb	0,88 pont

A válaszok rangsorából arra lehet következtetni - amire a bevezetőben is utaltunk -, hogy a sportág által diktált feszes iram következtében a tornászok fizikai és idegi leterheltsége gyakran a határértéken mozog.

A rangsor negyedik helyére a felkészületlenség került, mint ok.

Ezt nemcsak a nemzetközi rangsor középmezőnyébe szereplő, illetve a gyengébb nemzetek tornászai jelölték meg, hanem az élmezőnyben szereplők is. Ebben közrejátszhatott, hogy nem állt fenn harmónia a tornász képességei és a választott elem között.

Az előbbieket összehasonlítva **Andonov-Moskov /1/** adataival tovább elemezhető e problémakör. Vizsgálataik során megállapították, hogy a *sérüléseket* alapvetően

az adaptáció-hiány okozta	64,5 %-ban,
közrejátszott még az	
öröklött hajlam	14,6 %-ban,
a fáradtság	7,68 %-ban,
a szimuláns alkat	4,6 %-ban,
illetve egyéb okok	4,8 %-ban.

A felmérésben részt vett tornászok véleménye szerint a versenyző hibájából 54 %, míg az edző hibájából 46 %-ban fordul elő sérülés. Az edző hibájából bekövetkezett sérülés esetében a tornászok nem az edző helytelen segítségadására gondoltak egy-egy elem gyakorlása során, hanem a rossz felkészítésre, illetve a versenyeztetésben választott rossz taktikára.

Szakemberek és versenyzők visszatérő igénye a leugrás biztonságát segítő korszerű, a tornász mozgatóapparátusát jobban kímélő talajszőnyegek alkalmazása. Véleményük szerint a szerek alatti szőnyegek túl kemények, s ez különösen vonatkozik a nyújtóra. A következő kérdésre adott válaszok, illetve azok sorrendje is ezt támasztják alá.

A kérdés így szólt:
Tapasztalata szerint *milyen szituációban sérülnek meg leggyakrabban a tornászok?*

Rangsor

1.	Szerekről történő leugráskor a talajraérkezés pillanatában	7,00 pont
2.	Talajraérkezéskor egy akrobatikus ugrásból	6,14 pont
3.	Tornaszeren	4,82 pont
4.	Talajról történő elugráskor	4,34 pont
5.	Egyéb	1,66 pont.

Tény, hogy a legtöbb sérülés a talajraérkezéskor a talajfogás pillanatában következik be. Az epiphysis porckorongok a talajfogások során erős nyomás-stressznek vannak kitéve. A legtöbb ficamporcleválás az előbbiek során következett be, bár el kell ismerni, hogy ebben gyakran a tornász technikai felkészületlensége is közrejátszott. Ezért is kell külön hangsúlyt helyezni a tárgyi feltételek kedvezőbbé tétele mellett a tornászok jobb technikai és kondicionális felkészítésére.

Összefüggést lehet felfedezni a sérülés-szituációk, valamint a tornászok által megállapított veszélyességi sorrend között.

A kérdés így szólt: *Melyik szert tartja a sérülés szempontjából a legveszélyesebbnek? Állítson fel sorrendet.*

2. táblázat

Szer	Választók	%	Sorrend
Talaj	54	39,1	1
Ló	4	2,9	6
Gyűrű	8	5,8	5
Ugrás	17	12,3	3
Korlát	15	10,9	4
Nyújtó	40	29,00	2
N = 138		100	

4. Összefoglalás

Vizsgálataink alapján szeretnénk azokat a legfontosabb ismérveket összefoglalni, amelyekkel a tornászok sérüléseit megelőzni, illetve csökkenteni lehet.

Természetesen nem törekedhettünk teljességre, de igyekszünk az edzőknek néhány gyakorlati tanácsot adni a tornászok véleményére támaszkodva.

Javasoljuk, hogy a tornász ne használjon tornaszereket azok funkcionális adottságain túl, illetve a testét az adott képességszintje felett. Az állandóan korszerűsödő új szerek (szabályok) inspirálják a tornászt és edzőjét egyaránt az új elemek és kombinációk végrehajtására. /**S. Fischer, 3**/

Tornászok esetében a megfelelő helyes elemválasztást és a helyes technikát akkor hozzuk összhangba, ha az adott szer funkcionális tulajdonsága és a tornász képességei között harmónia áll fenn.

Az életkor és a sérülések között szoros kapcsolat áll fenn. A terhelés a pubertás korban a legnagyobb, de ebben az életkorban a leggyakoribb a sérülés is. /**B. Mandelbaum, 8**/ Igaz, hogy ezek a sérülések kevésbé súlyosak. Ezért is ajánlatos az alternatív terhelés, melynek lényege, hogy az edzésen a tornásszal nem mindig ugyanazt és nem mindig ugyanúgy kell edzeni.

Az edzésprogram esetenkénti megváltoztatása jó hatással lehet a teljesítményre.

Befejezésül 10 pontos *aranyszabályt* ajánlunk a tornászok számára a sérülések megelőzése érdekében./**Hadjiev, 4/**

1. Ellenőrizzed a szert mielőtt megkezded edzésedet.
2. Figyelmesen készítsd elő az edzés, illetve a versenyfelszerelésedet.
3. Szervezetedet az általános és a speciális bemelegítés során hozzad kedvező állapotba.
4. Legyél tisztában, hogy aznap milyen feladatot kell megoldani az edzésen.
5. A gyakorlatokat az edzésen ugyanúgy végezzed el, mintha a versenyen tennéd.
6. A gyakorlat végén a leugrásokat ugyanolyan koncentráltan végezzed, mint a gyakorlat többi részét.
7. A rizikós elemeket többféle kombinációban is gyakorold.
8. A gyakorlat közötti pihenés alatt mindig melegen öltözz fel.
9. Az edzésen és a versenyen maradj mindig koncentrált állapotban.
10. Szigorúan tartsd be az edződ utasításait.

IRODALOM

1. ANDONOV,K. - MOSKOV,K.: Choric Trauma and Gymnastics Training Methods. 1991. FIG. Medical/Scientific Symposium.
2. DÁVID S.: Szaltószabadság. Sport. Bp. 1981.
3. FISHER, S.: Gymnastics Apparatus and Chronik Gymnastics Injuries 1991. FIG. Medical/Scientific Symposium.
4. HADJIEV, N.: Gymnastic Chronic Trauma: Methological Aspect 1991. FIG. Medical/Symposium.
5. KARÁCSONY I.: Tornászfiatalok sportpályafutásának megszakadása, azok szakmai és társadalmi háttere. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989. 2. 59-72.)
6. KARÁCSONY I.: A sportágválasztás néhány szociológiai összetevője a férfi tornában. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1987. 1. 45-48.)
7. KARÁCSONY, I.: Férfi tornászok életmódjának néhány jellemzője. (Testnevelés- és sporttudomány, 1987. 2. 1-7.)
8. MANDELBAUM, B.R.: The Gymnast's Wrist pain Syndrome. 1991. FIG. Medical/Scientific Symposium.
9. SCHWERDTNER, H.P. - FOHLER, N. - SCHMIT, E.: A gerincoszlop előzetes károsodása, vagy sportsérülés élvonalbeli tornászoknál? (Sportartz und Sportmedizin, 1976. 7. 155-166.) TF Könyvtár: FK-9484.

KARÁCSONY, István

Types of injuries, the cause of their frequencies and its characteristics of the age-group in competitive gymnastics

Parallel to the increasing of popularity the "danger-pile" surrounding competitors - deriving from the character of gymnastics - also increased. With the aim of partly decreasing and preventing these injuries, the author tried to explore the causes, the frequency, the type and features characterizing that age-group. He examined how the gymnasts consider their injuries, to what extent do they feel responsible themselves or the circumstances for the injury. The author invited the best Hungarian and international athletes (gymnasts) to take part in this empirical research done in 1991.

FODOR Tamás

Minősített birkózók speciális felkészültségének struktúrája, kritériumai és vizsgálati módszerei

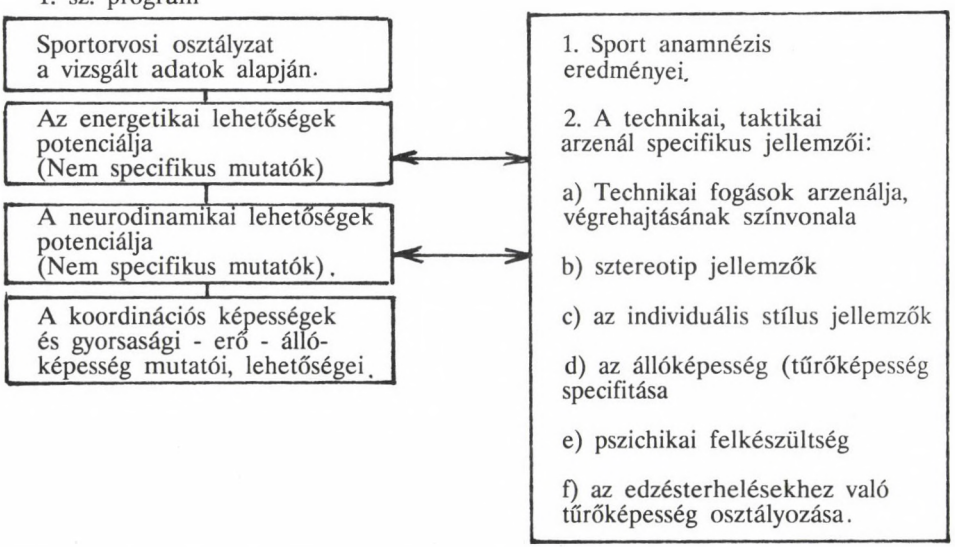
Az élsportolók felkészültsége olyan komplex fogalom, amely magában foglalja mind a versenytevékenység eredményességi mutatóit, mind a technikai-taktikai, pszichológiai és funkcionális lehetőségek mennyiségi és minőségi értékeit. /2/ A versenyszabályok módosítása miatt a birkózók felkészültségének struktúrája is megváltozott. Ez természetesen nemcsak a felkészítési folyamat módszereinek, és eszközeinek módosításában tükröződött, de a teljes felkészítési folyamat ellenőrzésének stratégiájában is módosult. /4, 5/

A sportolók funkcionális lehetőségeinek újszerű, a gyakorlatban is alkalmazható tesztelésének módszereit a kijevi Testnevelési Egyetem aspiránsaként, az Orvosbiológiai Tanszék és az Élettani Tanszék kutatócsoportjának munkatársaival közösen dolgoztuk ki.

Dolgozatomban a volt szovjet birkózó válogatottnál alkalmazott gyakorlati eljárásokat ismertetem.

A kísérleti program stratégiája

1. sz. program



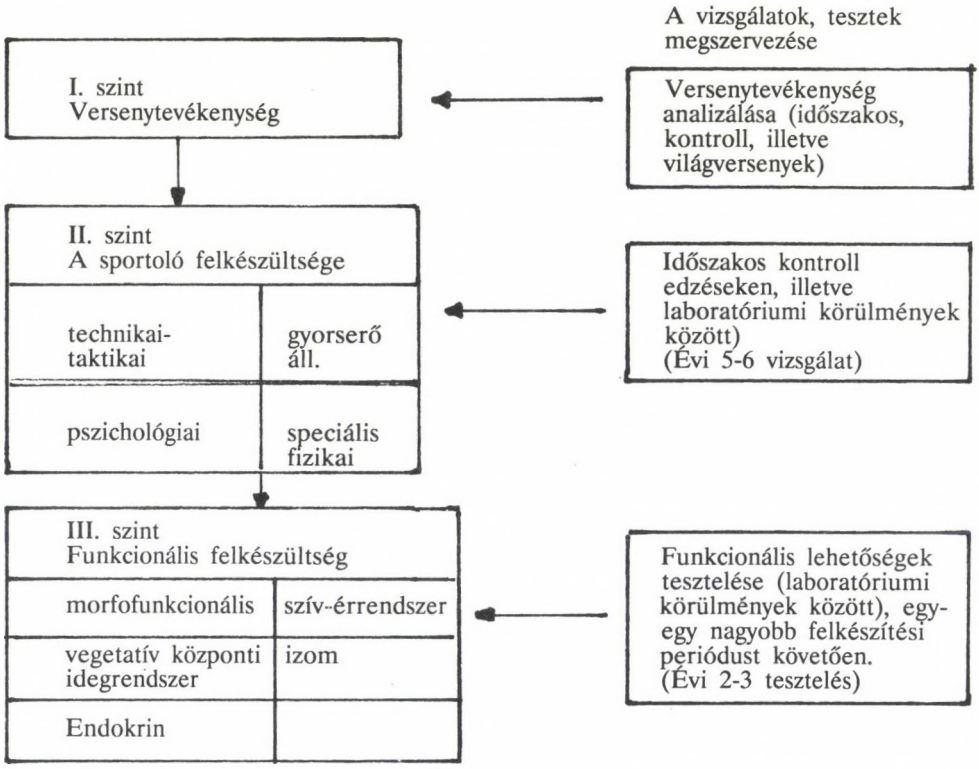
Az 1. sz. programból kitűnik, hogy a kísérleti program felépítésében a sportoló energetikai és egyéb lehetőségeinek, illetve a technikai-taktikai (specifikus) jellemzőinek, speciális felkészültségének összehasonlító-elemző vizsgálatából áll. Ily módon lehetőség nyílik a tényleges potenciál osztályozására, illetve a lehetséges javaslatok kidolgozására.

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1993. 1. sz.

Élversenyzők felkészültségének struktúrája és vizsgálata

(Birkózás)

2. sz. program



A 2. sz. programból kitűnik, hogy a birkózók felkészültségi struktúrája 3 külön szinttel határozható meg, melyek mind horizontálisan, mind pedig vertikálisan kölcsönhatásban állnak egymással. A komplex vizsgálat lényege abból áll, hogy külön-külön vizsgáljuk az egyes szintek mutatóit (főbb versenyek, felkészítési periódusok stb.), figyelemmel kísérjük ezen értékek változásának dinamikáját, illetve összehasonlítjuk a modelljellemzőkkel (kritériumokkal). Ezek alapján lehetőségünk nyílik esetleges korrekciókat végrehajtani az edzésprogramban.

Az I. szint vizsgálata és modelljellemzői
(Versenytevékenység)

Az I. szint tükrözi az adott sportág versenytevékenységének modelljét, illetve egy adott sportoló versenytevékenységének dinamikáját.

A versenytevékenység analizálása fontosabb versenyeken, kontrollmérkőzéseken történik. Fontos, hogy egy-egy versenyperiódusban rendszeres elemzésre

kerüljön sor, ezzel egy adott sportoló versenytevékenységének dinamikáját figyelemmel kísérhetjük. Nagy segítséget nyújt, mind az egyéni birkózóstílus-jellemzők, az "erős", illetve "gyenge" oldal kimutatásában, mind pedig a technikai-taktikai sajátosságok tükrözésében. /3/

A vizsgálat két részből áll:

1. A versenytevékenységi mutatók értékelése (matematikai számítása).
2. Az egyéni birkózóstílus-jellemzők kimutatása, elemzése.

1. táblázat

A versenytevékenységi mutatók értékelése és az egyéni birkózóstílus-jellemzők kimutatása

Versenytevékenységi mutatók	Számítási módjai	A modell jellemzői (volt szovjet válogatott)
1.Taktikai felkészültség	Technikai akciók száma / Technikai akciók (nyert + vesztett)	0, 7 - 0,9
2.Támadás megbízhatósága (TF)	Technikai akciók (nyert) / Technikai akciók (nyert + megkísérelt)	0,6 - 0,7
3. Védekezés megbízhatósága (VM)	Ellenfél által megkísérelt támadások száma / megkísérelt + befejezett (vesztett) támadások	0,7 - 0,9
4.Aktivitás (A)	Intések (nyert) / Intések (nyert) + (vesztett)	0,6 - 0,7
5. Technikai akciók közepes pontértéke (Tpk)	Nyert akciók összes pontértéke / Technikai akciók száma	1,7 - 2,5
6. Technikai akciók sűrűsége (Tas)	Technikai akciók (nyert) / t (mérkőzésidő/min)	0,4 - 0,6
7.Támadási intervallum (TI)	t (mérkőzésidő/mp) / Technikai akciók (befejezett + megkísérelt)	30 - 40 mp

A versenytevékenységi mutatók értékelése és az egyéni birkózóstílus-jellemzők kimutatása

Az egyéni birkózóstílus jellemzőinek kimutatása:

1. Felállások, alapállások módjai (bal-jobb; magas, mély stb.);
2. Megfogások módjai (külső karlezárás, felkarfogás stb.);
3. Végrehajtott (nyert) fogások száma, fajtái;
4. Az ellenfél által végrehajtott (vesztett) fogások fajtái, kombinációk módjai;
5. Kulcsakciók, kombinációk módjai, fajtái;
6. Típusjellemzők: (támadó - védekező - kontratámadó) (technikás - erős - állóképes).

A II. szint vizsgálata és modelljellemzői
(A sportoló felkészültsége)

A II. szint tartalmazza mindazokat az információkat, amely a versenytevékenység minőségét határozza meg. Ezek pedig az adott sportoló technikai-taktikai, gyorsasági-erő-állóképességi, speciális fizikai és pszichológiai mutatói.

Az időszakos vizsgálatok edzéseken, illetve laboratóriumi körülmények között történnek.

A felsorolásra kerülő teszteket és modell-jellemzőit (normáit) a volt szovjet birkózóválogatott szakemberei dolgozták ki, és alkalmazták. A válogatott keret összeállításának alapkövetelménye, hogy a versenyzőknek a versenyeken mutatott jó teljesítménye mellett figyelembe vették az elképzelt szintek (normák) teljesítését is.

2. táblázat

A sportoló felkészültsége
(Tesztek és kritériumai, a volt szovjet birkózóválogatott keret részére)

A felkészültség paraméterei	Tesztek, vizsgálatok megnevezése	Szükséges normák, szintek
Technikai taktikai felkészültség	1. Kulcsakciók száma, a végrehajtásának minősége	min. 3 kombináció állásból 2 kombináció parterből
	2. Kombinációs készség (teszt) (1 perc alatt végrehajtott fogások száma)	min. 10 különböző fogás és kombináció végrehajtása (ped. osztályzat)
	3. Kulcsakciók végrehajtásának gyorsasága, ereje mutatók	(pedagógiai osztályzat) (időmutatók, tenzometrikus)
Általános fizikai felkészültség	1. Maximális oxigénfelvevő képesség	< 57,9 ml/perc/kg
	2. P_wC_{170}-teszt	< 19,7 kg
Speciális fizikai felkészültség	1. Húzódzkodás	25-45-ször (függően a súlycsoporttól)
	2. Statikus függés (a kar 90°-ban hajlítva)	45-90 mp (függően a súlycsoporttól)
	3. Tolódzkodás szélesfogásban	30-50-szer (függően a súlycsoporttól)
	4. Kötélmászás (5 m)	min. 3-szor folyamatosan

Gyorsasági-erő -állóképességi felkészültség	1. Anaerob-alaktatikus teljesítmény meghatározása: 8 dobás bábuval max. tempóban	12-15 mp
	2. Speciális állóképesség meghatározása: 5 perc dobás bábuval (max. mennyiség)	68-80 dobás tejsav: 13,5 mmol/l
	3. Anaerob-laktatikus teljes meghatározása: 1 p.max. mennyiségű dobás bábuval	15-18 dobás tejsav: 14,7 mmol/l
Pszichológiai felkészültség	1. Központi idegrendszer funkcionális állapota (latens reakcióidő)	Egyszerű látó-motorikus reakcióidő mérése: - magas szint 200 mp - közepesen magas 200-230 - közepes 230-250 - közepesen alacsony 250 -270- - alacsony 270 v. >
	2. Központi idegrendszer tűrőképessége	2. teszt magas szint egyszerű látó-motoros reakció: 10,0-20 bonyolult látó motoros reakció: 10-15 közepes szint egyszerű látó-motoros reakció 21-28,8 összetett látó-motoros reakció 16-24 alacsony szint 29 < 25 <
	3. Központi idegrendszer rugalmassága (inertilus-idegi folytatás rugalmassága)	3.teszt (mozgó objektum) magas szint 90-110 közepes 80-100 alacsony 90 vagy kevesebb

A III. szint vizsgálata és kritériumai
(Funkcionális felkészültség)

A III. szint a szervezet funkcionális állapotát tükrözi, amely feltétlenül szükséges az ok-okozati összefüggések analizálásához, az I. és II. szintek funkcionálásához.

A kísérletek egy-egy főbb felkészítési periódust követően, laboratóriumi körülmények között történnek. (Évi 2-3 tesztelés). A funkcionális felkészültség meghatározása, az energia biztosításban felelős élettani rendszerek komplex osztályozása alapján történik. A vizsgálat újszerűsége abban rejlik, hogy nem csupán a maximális mutatók meghatározására szűkül le (pl. VO_2 max/kg,) hanem az adott sportoló "funkcionális portréját" képes tükrözni. A vizsgálati módszereket a kijevi TE Orvosbiológiai Tanszék, valamint a kutatólaboratórium

munkatársai közösen dolgozták ki. **V. Sz. Misenko** professzor irányításával, és alkalmazzák a gyakorlatban a kerékpáros és evezős válogatott, valamint birkózóválogatott sportolók felkészítésének ellenőrzésében). Mivel a vizsgálat igen újszerű és originális, éppen ezért hosszabb magyarázatra és elemzésre szorul.

Mint ismeretes, hosszú idejű specifikus edzésterhelések a sportolók szervezetében mélyreható elváltozásokat okoznak. Ez az adott sportágra jellemzően tükröződik, úgy a morfo-funkcionális elváltozásokban, az energetikai folyamatok sajátosságaiban, mint a neuro-humorális reguláció egészében. /1, 2, 6/

Ebből következik, hogy a funkcionális felkészültség alapjait, a sportágspecifikus jellemzők fejlettsége, a funkcionális rendszerek alkalmazkodása, a reguláció sajátosságai adják, az adott sportág izomtevékenységének megfelelően. A hosszú, éves kísérleti tapasztalatok és az elvégzett analízisek során, különböző módszerek alapján vizsgálták a légzésfolyamatok, a szív-érrendszer tevékenységet, a gázanyagcsere folyamatokat, a vér gázközvetítő funkcióját, a metabolikus folyamatok végbemenetelét és funkcionálását, specifikus izomtevékenység mellett. Bebizonyosodott, hogy a kvalifikált birkózók funkcionális felkészültségének alapjait 5 egymástól elkülöníthető sajátosság alkotja. /2/
Ezek a funkcionális rendszerek:

1. teljesítménye,
2. rugalmassága,
3. tűrőképessége,
4. gazdaságossága,
5. a potenciál realizálásának a mértéke.

1. *A funkcionális rendszerek teljesítménye:* a maximum lehetőségeket tükrözi, szoros kapcsolatban áll a szervezet maximum aerob és anaerob teljesítményével.

2. *A funkcionális rendszerek rugalmassága* meghatározza a funkcionális, illetve metabolikus reakciók végbemenetelének gyorsaságát, váltakozó intenzitású terhelések mellett (versenyfeltételekre is jellemzően).

Ez a mutató az összes funkcionális felkészültség igen nagy hányadát képezi, és szorosan kapcsolatban áll a sportági sajátosságokkal.

3. *A funkcionális rendszerek tűrőképessége:* meghatározza a magas szintű energetikai és funkcionális reakciók végbemenetelét, szintentartását, mindenekelőtt az oxigénfelhasználás, illetve az oxigénközvetítő rendszerek magas szintű működését. Ez a képesség a specifikus edzésterhelések nyomán kialakult sajátosság, amely meghatározott módon hat az edzettség dinamikájára a birkózók esetében.

4. *A funkcionális rendszerek gazdaságossága:* meghatározza a funkcionális és metabolikus folyamatok végbemenetelének "árát". Az oxigénfelhasználás mértékének, illetve az energiaátalakulás általános gazdaságosságát. Ez a képesség szoros kapcsolatban áll a sportoló mozgásstruktúrájával, technikájával. Éppen ezért, függően a stílusjellemzőktől, igen nagy eltérések lehetnek a birkózók között, illetve függően a felkészítési periódustól, gyors mértékben változhat.

5. *A funkcionális potenciál realizációjának mértéke:* a kísérletek azt

bizonyítják, hogy az adott sportoló magas funkcionális mutatókkal bír (pl. magas szintű oxigénfelvevő képesség), versenyfeltételek között messze nem képes realizálni. Ez a képesség fontos és önálló része a funkcionális felkészültség struktúrájának, és nem csupán az edzések milyenségétől, és a sportági sajátosságaitól, hanem a sportoló individuális idegi-vegetatív státuszától is függ.

3. táblázat

A funkcionális felkészültség struktúrája és jellemző mutatói /2/

A funkcionális felkészültség struktúrája	Az adott sajátosságot jellemző mutatók
Aerob teljesítmény	1. A "kritikus" teljesítmény értéke/watt 2. A "kritikus" teljesítmény értéke/watt/kg 3. Max. O_2-felvétel/l/perc 4. Max. O_2-felvétel/l/perc/kg 5. Max. O_2-pulzus /ml/pulzus 6. Pulzus max. aránya a pulzus min. 7. BTPS max. = l/min.
Anaerob teljesítmény	1. Alaktatikus teljesítmény/watt 2. Alaktatikus teljesítmény/watt/kg 3. Laktatikus teljesítmény/watt 4. Laktatikus teljesítmény/watt/kg 5. O_2-adósság a 60 mp-es max. intenzív munkavégzés alatt /ml/kg 6. Laktát max. a 60 mp munkavégzés alatt /mmol/l 7. pH min. a 60 mp munkavégzés alatt 8. BE min. a 60 mp munkavégzés alatt
Funkcionális rendszerek tűrőképessége	1. A kritikus teljesítményű munkavégzés véghezvitele /watt/perc/kg 2. Standard terhelés alatti ellenállóképességi koefficiens a pulzusmutatók szerint (%) 3. Laktát maximum a kritikus teljesítményű munkavégzéskor /mmol/l 4. pH min. (kritikus munkavégzéskor) 5. BE-O_2 ellenállóképességi koefficiens 6. Pulzusmutatók ellenállóképességi koefficiens értékei a kritikus munkavégzés alatt (%)

A funkcionális rendszerek rugalmassága (reakciógyorsaság)	1. O_2 felhasználás ütemének növekedési sebessége a 60 mp-es terhelés alatt 2. Regeneráció ideje a 1120 pulzus/perc értékig 3. T_{50} pulzus a standard terhelésnél/mp 4. T_{50} pulzus a 60 mp-es terhelésnél/mp 5. Max. O_2 felhasználás aránya az O_2 adóssághoz képest, a kritikus terhelésnél
A funkcionális rendszerek gazdaságossága	1. O_2 felhasználás mértékének aránya a pulzus mutatók növekedéséhez képest/ml/pulzus/kg 2. O_2 felhasználás jelentősége a P = O/l/ 3. Watt-pulzus értéke a standard terheléskor /watt/pulzus 4. Anaerob küszöbérték teljesítménye /watt/kg 5. O_2 felhasználás és a maximum O_2 felhasználás közötti arány az anaerob küszöbértéken (%) 6. A standard terhelés mechanikai hatásossága (%) 7. BEO_2 közepes értéke a standard terhelésKor 8. Gazdaságossági koefficiens a pulzusmutatók szerint (%)
A funkcionális potenciál realizálásának mértéke	1. Az össz aerob potenciál realizálásának mértéke a 60 mp-es munkavégzés alatt (%) 2. Az össz aerob potenciál realizálásának mértéke a teljes munkavégzés alatt (%)

Veloergometriai tesztelések metodikája /2/

a) Maximális intenzitású 10 mp-ig tartó terhelés, az alaktatikus teljesítmény meghatározására,
b) 60 mp-es terhelés az anaerob glikolitikus teljesítmény meghatározására,
c) Min. 5 perces kritikus (Wkr) intenzitású munkavégzés,
d) Lépcsőzetesen emelt (2 percenként) terhelés, (Össz.idejében 12-15 p) az aerob teljesítmény, és a kardiorespiratorikus rendszerek funkcionális lehetőségeinek meghatározására,
e) A funkcionális állapot osztályozása, a kardiorespiratorikus rendszerek regulációjának a homeosztázis modellált megváltoztatása esetén (CO_2, H^+), emelkedett légzésmutatók (CO_2) mellett (pulzus, maximum oxigénadósság, légzésgyakoriság, légzés-aritmia mérése).

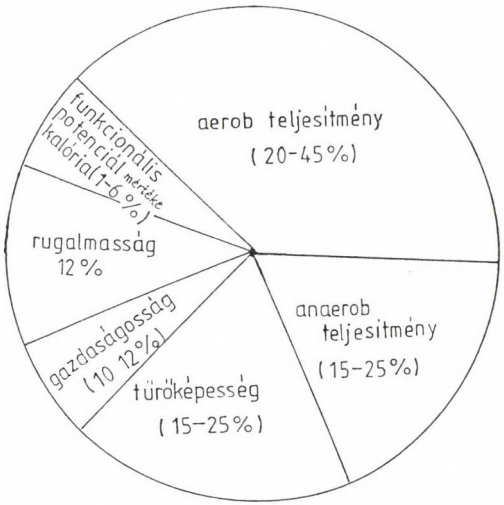
A kísérletek során mért mutatókat közvetlen, számítógép segítségével elemzik és osztályozzák (pontok). A számítógép a funkcionális felkészültség struktúráját, az adott sajátosságot jellemző mutatók szerint felosztva (%-

okban) osztályozza, meghatározva az adott sportoló "erős", illetve "gyenge" oldalait, és javaslatokat ad az edzésfolyamatok korrekciójára vonatkozóan.

4. táblázat

A funkcionális felkészültség struktúrája és kritériumai kvalifikált birkózók esetében

(A volt szovjet birkózóválogatott normái alapján)



A volt szovjet birkózóválogatott kísérleti normái

5. táblázat

Mért mutatók	Normák (kritériumok) a volt szovjet birkózó-válogatottban	Százalékos arány (%)
1. Általános funkcionális szint értéke (pont)	320 p (290-360)	
2. Aerob teljesítmény	120 pont (80-160)	33 (20-45)
3. Anaerob teljesítmény	60 pont (50-72)	15-25
4. Tűrőképesség	62 pont (53-68)	16-22
5. Rugalmasság	50 pont (42-57)	12-16
6. Gazdaságosság	45 pont (40-59)	10-15
7. A realizáció mértéke	10 pont (4-15)	1-6

VO_2 max/kg	48-66 ml/perc/kg	
$W_{kritikus}$/kg watt/kg	4,0 - 4,8 watt/kg	Súlycsoporttól
O_2 pulzus	22-29 ml/pulzus	függően
V_E max.	135-176 liter/perc	
Alaktatikus teljesítmény	11-16 > watt/kg	
Laktatikus teljesítmény	7-9 > watt/kg	
O_2 adósság (10 p alatt)	55-80 ml/kg	
Laktát maximum	10-17 mmol/l	
$W_{kritikus}$ (idő)	6-9,5 perc	
$W_{kritikus}$-Laktát max.	9-14 mmol/l	
Ellenállóképzési koefficiens (pulzus) standard terhelésnél	5-8 %	
Ellenállóképesség koefficiens (BE) standard terhelésnél	3-7 %	
WO_2 növekedési sebessége a 60 mp-es terhelésnél 1,20 - 1,50		
Regeneráció ideje (120 p/percig)	3-8 perc	
T_{50} HR standard terhelés	14-26 mp	
VO_2/HR standard terhelés	0,35-0,87 ml/pulzus	
Watt-pulzus	1,16-1,46 watt/pulzus	
W anaerob küszöbérték	3,7-4,3 watt/kg	
VO_2 anaerob küszöb/% O_2 max	65-79 %	
Gazdaságossági koefficiens (HR)	81-109 %	
Az összes anaerob potenciál realizálásának mértéke	78-85 %	

Az itt ismertetett vizsgálati programot széles körűen alkalmazták a birkózóválogatott felkészítésének ellenőrzésében a volt szovjet csapatoknál, nagy segítséget nyújtva az individuális képességek kimutatásában, az edzésfolyamatok optimalizálásának racionalizálásabbá tételében és kontrolljának rendszerezésében.

JEGYZETEK

1. Aktualnie voproszi mediko-biologicseszkoj ocenki funkcionalnoj podgotovlennoszti szportszmenov - szbornyik n.t. Leningrád. 1981. 3-80.
2. MISENKO, V.Sz.: Funkcionalnie vozmozsnoszti szportszmenov. Kiev. Zdorovja. 1990. 155-185 p.
3. IVANOV, V.V.: Kompleksznij kontroll v podgotovke szportszmenov. Moszkva. FISZ. 1987.
4. KISZELEV, L.V.: Szisztemnij podhod k ocenke adaptacii v szporte. Unyiverzitet Krasznojarszk. 1986. 7-24. p.
5. ZAPOROZSANOV, V.A.: Kontroll v szportivnoj trenirovke. Kijev. Zdorovja. 1988. 30-75 p.
6. PLATONOV, V.N.: Adaptacija v szporte. Kijev. Zdorovja. 1988. 12-73 p.

FODOR, Tamás

Structure of special preparedness, its criteria and testing methods at qualified wrestlers

As a consequence of changes in competition rules, the structure of the wrestler's preparadness has changed. It is reflected not only in the modification of the means and methods used in the preparation process, but in the strategy of checking the whole preparation.

The study introduced a new testing program, that has gained wide practical adaptation in the checking of the preparation of the former Soviet selected wrestler's team. It gives a methodological help both in showing the individual abilities and in the rationalization of the training process, as well as in systemizing its control.

RIGLER Endre

Gondolatok a gyermekek mozgásos játékainak rendszerezéséhez

Játék. Igazából nehéz helyzetbe kerülünk, amikor erről a csodálatos tevékenységről kívánunk szólni. Miért a probléma, hiszen olyan jelenségről van szó, amely közismert, életünkben mindannyian találkozunk vele. Kívánjuk is a találkozást, mert már előre tudjuk: örömteli pillanatoknak, izgalmas élményeknek leszünk részesei. Bármelyik életszakaszban játszhatunk, és lett légyen bármilyen előjelű a játék kimenetele, eredménye, a játékos pillanatok emlékezetesek maradnak. Magunkat, egyéniségünket adjuk ilyenkor.

Dehát akkor akár a szerelemről is beszélhetünk, hiszen mindezen játékjellemzők egyben ide is illenek! A párhuzam már amiatt sem túlzott vagy mesterkélt, mert mindkét esetben felismerhető már a fogalomalkotás nehézségében is a közös vonás. (Ugye azért egyetért velem az Olvasó abban, hogy a definiálás nehézkessége ellenére mind a játékot, mind a szerelmet kedvvel és szeretettel fogadjuk!)

Ha nehéz a fogalomalkotás és a tevékenység több specifikumára tekintettel levő, ún. átfogó értelmezés hiányzik, általában különböző, de mégiscsak döntően egy-egy szempontot kiemelő körülírással szoktunk találkozni. Így van ez a játékkal is.

Révai Nagy Lexikonában a "Játéktevékenység" címszónál a következőket olvashatjuk: "A játéktevékenység az a jelensége az életnek, midőn valaki szerveit és képességeit komolyabb cél nélkül foglalkoztatja. A játéktevékenység ösztön, s éppúgy él az emberben mint az állatban." /6/

A meghatározás tehát a játékot a tevékenység oldaláról, a kiváltó ok alapján próbálja értelmezni. (*Megjegyzés:* A motiváció felfedezésének igénye szerint egyébként több elmélet is született. Jelen utalásokkal csupán azt kívánjuk érzékeltetni, hogy ezen elméletek - és főként az általunk felemlített - példák egy sajátos osztályozás alapjául szolgáltak.)

A lexikon meghatározásából két fontos állítást érdemes tovább gondolni:
azt, hogy *cél nélküli, és*
azt, hogy ösztön.

Az első jellemzőt minden bizonnyal azért említették a fogalomalkotók, mert a még nem tudatos csecsemő "játékos" viselkedésére, nemkülönben az állatok ugyancsak "játékosnak" ítélt mozgására egyaránt illeszthető lett így a fogalom. (Igaz, napjaink erősen teljesítmény-centrikus labdajátékosai igencsak tiltakoznának, akkor ha sziporkázó játékukat a "cél nélküliséggel" jellemeznénk!)

Az ösztönösséget, mint jelzőt ugyancsak magyarázhatja az, hogy mind az ember, mind az állat már a korai életszakaszában képes játszani, sőt későbbi élete során is csaknem bármikor. Ugyanakkor érezzük, hogy az ember játékait egyre jobban átszövi a *tudatosság.* Az egészségesen fejlődő gyermek ugyanis egyre jobban valamilyen cél megvalósítása érdekében választ játékot, amiben már mintegy elővételezi a végeredményt, sőt, mi több: a számára kedvező kimenetelt! Ez a tény pedig szükségszerűen tovább feszíti a definició határait.

(*Megjegyzés:* **Detre** a 'tanárképző' főiskolák hallgatói számára írt tankönyvében /1/ ugyancsak említ két pszichológust. **Karl Bühlert** és **Sigmund Freudot**, akik szintén az ösztönöket tartják a játéktevékenység döntő alapmotívumának, csak míg az előző a funkcióból fakadó gyönyört, addig a pszichoanalitikus **Freud** a be nem teljesült kívánságok megvalósulását tekinti a késztető erőnek.)

A játék szó jelentését elemezve olvashatunk arról /1/, hogy nyelvünk 38 jelentésváltozatot különböztet meg, de egyben kapcsol is e fogalomhoz. Csak a főbb tartalmakat sorra véve játék elnevezéssel illetünk: *tevékenységet, cselekvést, tárgyat, ravaszkodó eljárást, művészi alakítást, ünnepségeket, nyilvános előadásokat, versenyeket, bizonyos mozgáslehetőségeket.*

A közös, rokon vonás valamennyi esetben a könnyedség, a szórakoztató jelleg, a versenyszerűség. A viszonyítás alapját a definiálás ezen szempontjából a *munka* adja. Első pillanatban örülhetünk, hiszen a játéknak a munkával történő összevetése valóban egy markáns megkülönböztetéshez vezet, ami által a játék fogalmának körvonalai nagyobb biztonsággal húzhatók meg. (Ugye azért itt megint érezzük, hogy jogos az élversenyző labdajátékosok felszólamlása: "hogy-hogy, a mi napi több órás edzésünk az nem munka?" Lehet, hogy esetünkben az amatőr-profi problémakörnek itt igen komoly terminológiai vonzata támad? Nevezetesen az amatőr az játszik, míg aki mindezt pénzért teszi - s lehet, hogy az előbbinél még csak nem is magasabb teljesítményszínvonalon! - az már munkát végez?)

Nem véletlen, hogy a játék és a munka összevetése rendre felszínre kerül a tudományos vitákon. A **Spencer** által felállított ún. "erőfelesleg" elmélet - amely szerint az állatokban és az emberben a táplálékszerzésen és a létfenntartáson kívül "többlet-energia" szaporodik fel, ami további mozgásos tevékenységre ösztönzi az élőt - kellőképpen provokatív volt ahhoz, hogy a tudományos köröket vitára késztesse. /7/

Lazarus /4/ éppen az ellenkező oldalról vezeti le a játék kialakulását, amikor azt állítja, hogy a játékkal az elfáradt szervezet megfogyatkozott energiáit tölti újra, tehát ennek a tevékenységnek a rendeltetése az energiák pótlása, egyfajta "feltöltődés".

Talán még inkább követhető és elfogadható **Groos** tétele **/2/**, amelynek értelmében a játékban a későbbi életszakaszokra szóló felkészülés fogalmazódik meg, azaz így mégiscsak "tét nélkül", gyakorolhatjuk mindazt, amivel később találkozunk. A koncepció logikáját el is fogadhatjuk - sőt valójában számos tanár kollégával már régen magunkévá tettük! - természetesen azzal a megközelítéssel, hogy a játszandó "szerepeket", szabályokat - legalábbis kezdetben - mi felnőttek fogalmazzuk, alakítjuk! Tesszük ezt abban a reményben, hogy "mi csak tudjuk, hogy mi kell a felnőttéváláshoz, az élethez"!?) Sokszor mégis szerepet tévesztünk, mert a forgatókönyvet ugyan a magunk életével írtuk, ám közben, azóta nagyot változott (változik) az élet. Kétségtelen ugyanakkor az, hogy az utánzó és a szerepjátékok, valamint ezen - a későbbi pálya követelményeit begyakorló - játékok között könnyen létesíthető szellemi, felfogásbeli kapcsolat.

A gyakorlatkör továbbépítéséhez szolgáljanak az alábbi, a mindennapi életből ellesett mondatok!

"Mi van a gyermek kezében?"

"Egy játék."

"Ennyi tanulás után jogosan jöhet már a játék."

"Ezt az eredményt valójában nem kell komolyan venni, hiszen ez csak játék!"

Ha nem is több tucatnyi, de három egymástól gyökeresen elkülönülő jelentéstartalom emelkedik ki a példamondatokból: az *eszköz* maga a *tevékenység* és az *eredmény*. Ezek egyaránt lehetnek játékok! Igazolva látjuk, hogy mindezek alkalmazásával valóban képesek vagyunk örömteli pillanatokat okozni, mégpedig aszerint, hogy mi milyenek is vagyunk? Az egyéni, hogy a jelentéstartalmakból melyiket is részesítjük előnyben, amikor éppen valamelyik játék mellett döntünk, vagy játszunk. Ismeretes, hogy nem kevesen vannak olyanok, akik a különféle játékokat a szükséges eszközök - pontosabban ezek birtoklási vágya! - miatt választják. Csak remélhetjük, hogy a többen magát a tevékenységet keresik. "Csinálhatom, s ez a jó!"

De ott még a harmadik terület: a játék hozzásegít az eredményhez! Mert szeretjük az eredményt, kiváltképp a számunkra jó eredményt! A játék biztosítja nekünk a szakadatlan önmegmérettetést, a világos teljesítménymegítélést, s ami rendkívül fontos: minderről egy azonnali visszajelentést is szolgáltat. Ez az adott produkció környezetbéli és a "saját" fogadtatását egyaránt tükrözi.

Igen, de mindez inkább az érettek játékát jellemzi, azokét, akik "tudatosan" megélik az eredményszerzés fontosságát, "ízét". Talán úgy is fogalmazhatunk, hogy a "*tét*" jelentőségét. A kisgyermek játékát - már legalábbis az eredményesség szempontjából eltérően kell megítélni, mint ahogy azt az ontogenezise későbbi szakaszaiban tesszük. Az életkor és a választott játékok közötti kapcsolat sajátosan alakul.

Nógrády a Magyar Gyermektanulmányi Társaság keretében még 1911-ben végzett felmérést annak feltárására, hogy a 3-21 évesek valójában mit szeretnek játszani és miért? A 10 000 főt meghaladó adatgyűjtés igen nagy figyelmet keltő konklúziót hozott /5/: a játék a gyermekeknél a bennük működő ösztönökön alapszik, s célja a gyermekek fejlődése, azaz a gyermeki korosztály esetében közvetlenül a *biológiai fejlődést* szolgálja.

Felnőtteknél azonban a játék oka a fáradtság, pontosabban a pihenés utáni vágy. Ebben az esetben is ugyan biológiai tartalmú az indíttatás, csak itt egyfajta, a fáradtságot mérséklő, illetve azt szüntető ok áll háttérben.

Az Olvasó számára bizonyára már feltűnt, hogy jelen tanulmányban a játékokról döntően biológiai aspektusokra hivatkozva szólunk. Az egyén ontogenetikus fejlődését gyermekkortól a felnőtt korig kísérve azonban igen bőséges a választható játékok köre. De valójában ki választ játékot, a gyermek vagy mi, a felnőttek? Ha mi, úgy hogyan válasszunk? Mit játszassunk?

Rendező elvként kínáljuk annak elfogadását, hogy a felnőtté válás folyamatának előtérbe helyezése mellett - s ebben jól felfogott érdekünk, hogy lehetőleg az életkornak megfelelő játékok köréből állítsuk össze a kínálandó menüt! - arra is gondoljunk, hogy a játékok adta lehetőségekből egy adott közösségben, majd tágabbra kitekintve a társadalomban való viselkedéshez, az együttélés normáihoz is adjunk útravalót.

A másik javaslatunk értelmében a játékfogalom értelmezéséből hangsúlyt érdemel a játék, mint a konkrét eredménynyújtás lehetőségének felismerése és kihasználása. Ezeknek a gondolatoknak a modellezését adja az alábbi tagozódás:

- egyéni játékok;
- páros játékok, illetve küzdelmek;
- csoportos, illetve csapatjátékok.

A személyiség kiteljesítését legalább is első lépésként az *egyéni játékokkal* oldhatjuk meg. Ebben a rendszertani egységben kapnak helyet a

(-) *mozgásos játékok* (a korai gyermekkor mozgásainak többszöri próbálkozásaitól a tudatos hely- és helyzetváltoztató mozgásos játékok nagy körére gondolunk);

(-) *utánzó játékok* (a gyermek mozgásaiban a környezet élő és élettelen tárgyai, jelenségei és személyei mozgásának jellemző, stilizált elemei ismerhetőek fel. A nagyobb tudatosítás kedvéért célszerű a másolandót szóban is megneveztetni);

(-) *képzeletbeli utánzó játékok* (az előbbi változat továbbfejlesztett módosulata, amikor egy közvetlenül éppen nem tapasztalható tárgy - jelenség - személy mozgásának megjelenítése történik. A gazdag mesevilág alakjainak és történéseinek motoros kifejezését is ebbe a kategóriába tartozónak érezzük, sőt a szerepjátékok is ide kívánkoznak);

(-) *alkotó-romboló játékok* (a sorrend sokszor felcserélődik. Dominánsan mindkét esetben eszközhasználattal végzett tevékenységről van szó);

(-) *labdás egyéni játékok* (kívánalom a motorium vezérlésének "átállítása" egy szüntelenül változó környezet (a pattogó labda) igényeinek megfelelően. A feladat több, mint pusztán egy új játékforma! Csírájában ugyanis itt jelenik meg az, hogy az eddig öncélú és mindent jelentő "ego-mozgás" (pontosabban a csak tőlem függő, döntően belső vezérlésű mozgás) mégsem kizárólagos. Szükség van a szüntelen átprogramozására. Megteremtődik tehát a saját mozgásnak a külvilághoz történő permanens viszonyítása, azaz egy tőlem már csak "részben függő társ" (értsd:a labda, mint eszköz) figyelembevétele).

Az egyéni játékok közös jellemzői között az *egyéni önkifejezést, önmegvalósítást* ítéljük a leginkább döntőnek. Az egyén pszichés karaktere - illetőleg az alakuló személyiség - tárulkozik fel. Kevésbé a helyzetteremtés, inkább a már meglévő szituáció megoldása adja a feladatot.

A *páros játékok, illetőleg küzdelmek* megjelenése az ontogenezis mind a biológiai értelemben vett továbbfejlődése, mind pedig a szocializáció irányába tett fontos lépésnek minősül. A legtöbb ún. "egyéni játék" társsal, pontosabban társ jelenlétében, vele kapcsoltan is játszható, így a felsorolás ezen részétől ezúttal eltekinthetünk. Nem így a "társ" megjelenésének az értelmezésétől! Az esetek többségében a gyermek - immár "tudatosan" - úgy választ társat, hogy az segítse őt. (A segítés gyakran megvalósul már a biztatásban vagy a siker utólagos megismerésében, elismerésében. Ezen a szinten nincs is szükség másra vagy többre!) Továbblépés - és ez a fejlődésben már egy magasabb állomás - ha a gyermek a társat, mint segítő partnert tekinti, közreműködését egy magasabb teljesítmény érdekében előre kalkulálja.

Az együttműködés odáig fokozódhat, hogy a teljesítmény, mint "páros produktum" jelenik meg, azaz a két individuális teljesítmény egy egységben jelent eredményt, amiből meg az következik, hogy az értékelés is közös akár sikeres, akár sikertelen a szereplés.

A páros játékok a küzdelmek a kategória ellentétes oldalán helyezkednek el. A küzdelem lényege ugyanis az *aktuális megmérettetés,* s annak eldöntése, hogy pillanatnyilag - többnyire az erőfölény, a tapasztalat és az aktuális diszpozicióra épített taktikai harcmodor tekintetében - ki a jobb? A teljesítménykülönbség előjele és mértéke utal a győztes személyére és a győzelem nagyságára.

Ezen utóbbi esetben természetesen lehet olyan gyermeki vélemény, hogy "többet ilyet nem játszom!" - pedagógiailag azonban ezt elkerülendően, a pozitív emóciót kiváltó helyzetek biztosítása jelenti az igazi feladatunkat!

A csoportos, illetve csapatjátékok a páros játékokból építkeznek, pontosabban abból, hogy a teljesítmény értékelésénél most már több résztvevő együttes eredményéből, az ún. "csapatproduktumból" indulunk ki. A csoportok csapaton belüli tagozódása a teljesítmény szempontjából közbeeső állomást jelentenek. Perdöntő a társak közötti kommunikáció, amely nagyon sok esetben mozgásos teljesítményre épülő kapcsolattartásban fejeződik ki.

A kialakult együttműködés magas színvonalát jelenti, ha a csapat mozgására az "együttes feladatmegoldó rendszer" **/Istvánfi, 3/** elnevezés illeszthető. Ehhez a rendszer feltételeinek - az egymásraépültségnek, a megoldás irányában tett logikus egymásutániságnak - meg kell lennie!

Alapvetően különbséget jelent, ha a csapatok részben vagy teljesen, térben vagy időben - esetleg is-is - egymástól elkülönülnek (pl.: labdajátékok). Amíg az előző esetben a teljesítmény elérése az ellenféltől független, addig a másiknál a győzelemhez az ellenfél legyőzésén át vezet az út. Megjelenik a saját, valós szándék leplezésének, azaz a cselezésnek a szükségessége.

A csapatjátékok kategóriában - különösen a labdajátékok, pontosabban a teljesítményorientált, ún. sportjátékok területén - a csapattársak közötti együttműködés illusztrálására a "horizontális", míg az ellenféllel vívott taktikai párharcra a "vertikális" irányt adhatjuk jellemzésül. (Ezen mozgásirányok természetesen csupán didaktikai szempontból aktualizálhatók!)

Az ellenfél pillanatnyi legyőzése - pl. egy akciómegoldásban - automatikusan még nem jár együtt a pozitív végeredménnyel! Csak statisztikai érvényességről beszélhetünk, mégpedig valószínűsíthetően a több sikeres részmegoldást mutató együttes a végső összesítésben is jobb lesz. De csak valószínűleg. A csapatjátékok esetében ugyanis rendkívüli mértékben megnő a szükségszerű-véletlen "párharcából" a véletlen szerepe. Sőt, jelentős teljesítménykomponens is lehet! Amikor tehát gyakorlunk, s ezáltal a "szükségszerű" bekövetkezésének valószínűségét nagyobb gyakoriságban szeretnénk előidézni, a "kiszámíthatatlant", a "véletlent" is kalkulálnunk kell, mert ezek, mint kockázati tényezők, szüntelenül jelen vannak.

A játékoknak a résztvevők száma szerint végzett csoportosításakor nem árt gondolnunk a munka-játék összehasonlításban írottakra. Pontosabban inkább úgy kell fogalmaznunk, hogy a játék a maga önfeledt, szórakoztató és örömszerző jellegével, többnyire egy kemény, tanulási folyamat után jelentkezik. Ez a folyamat pedig kevésbé szórakoztató! A kísérő szellemi és fizikai erőfeszítések inkább a munkára, mintsem a játékra hasonlítanak!

A gyakorlati tapasztalatok alapján úgy tűnik, hogy a résztvevők számának növekedése összefügg a tanulási idő megnövekedésével. Viszont az is igaz, hogy

a közös öröm, ami a fárasztó előkészületek utáni játékból születik, kárpótol az erőfeszítésekért!

Az alábbiakban a játékok végeredményéből kiindulva kísérelünk meg olyan csoportosítást adni, amely segítheti a megfelelő játékválasztásunkat. Sokat meríthettünk a korábbi publikációnkból /8/, amely a mozgások technikai elemzése kapcsán íródott.

1. A mozgásvégrehajtás *helye* szerinti játékcsoportosítás
   - 1.1 Egy helyben vagy helyhez kötötten végzett játékok
   - 1.2 Helyváltoztatással végzett játékok
     - 1.2.1 A mozgás iránya előre meghatározott
     - 1.2.2 A mozgásirányok tetszőlegesek.

2. A mozgásvégrehajtás *közege* szerinti csoportosítás
   - 2.1 Játékok szilárd talajon
     - 2.1.1 Mozgásos játékok szabadtéren
     - 2.1.2 Tornatermi játékok.

     (*Megjegyzés:* a felosztásnak csupán az időjárás szempontjából van jelentősége, hiszen a játékféleségek tetszőlegesen felcserélhetőek.)
   - 2.2 Játékok a vízben
   - 2.3 Játékok a levegőben

     (*Megjegyzés:* az ugrások légfázisában végzett játékos feladatait soroljuk ide, beleértve az ugyancsak előírt módon végzendő talajfogásokat is. A repülő szerekkel (labda, buzogány, babzsák stb.) végzett játékok ugyancsak e rendszertani egységbe tartoznak.)

3. A játékok *célja* szerinti csoportosítás
   - 3.1 Játékok az idő legyőzésére
   - 3.2 Játékok a távolság legyőzésére

     (*Megjegyzés:* megadott időtartam alatt vagy időbeli korlátozás nélkül minél nagyobb távolság megtételét kívánó játékos versengéseket soroljuk ide.)
   - 3.3 Játékok az ellenállás legyőzésével

     (*Megjegyzés:* aktív vagy passzív ellenállás, ellenerő leküzdése a feladat. Ennek keretében a párharcok, a test-test elleni játékok, a különböző eszközök, szerek, súlyzók emelésével, hordásával, minél távolabbra dobásával kapcsolatos játékokat, versengéseket látjuk itt!)
   - 3.4 Játékok a felület vagy célpont eltalálásával

     (*Megjegyzés:* helyhez kötött vagy mozgás közben, felületének nagyságát megőrző, illetve változtató célpont eltalálása jelenti a játék lényegét. Ebben a gondolatkörben - bármilyen hihetetlenül is hangzik -, a labdás sportjátékok nagy köre is ide sorolható, amennyiben a cél felületét a kapu vagy a kosárgyűrű síkja, avagy a pálya felülete jelenti.)
   - 3.5 Játékok pontozással, pontgyűjtéssel

     (*Megjegyzés:* különböző szellemi és fizikai teljesítményeket - kiváltképp, ha különböző mértékegységekben fejezhetőek ki - ide rendszerezhetjük. A társasjátékok és a dobókocka versenyek, valamint a kártyajátékok szintén megemlíthetők, azonban tisztázandó, hogy a győzelemhez a minél több, avagy minél kevesebb (pl.: hibák) pont szükséges.)

Természetesen a rendszerbesoroláskor más szempontokat is kiemelhetünk (pl. a végrehajtás módja vagy a játékok felosztása a bennük előforduló mozgáselemek száma, ezen elemkapcsolatok sorrendjének meghatározottsága, a tárgyi feltételek és a mozgásvezérlés jellege stb. szerint.)

Örülnénk, ha felvetett gondolatokkal segíthetnénk mind az elméleti, mind a gyakorlati kérdésekkel foglalkozó kollégáknak a játékok kutatására irányuló nem könnyű munkájában!

IRODALOM

1. DETRE P.: Játék. I. köt. Tankönyvkiadó. Bp. 1985. 7-302 p.
2. GROOS, K.: Die Spiele der Tiere. Jena. 1907.
3. ISTVÁNFI Cs. - NÁDORI L.: Az edzés elmélete és módszertana. Sport. Bp. 1986. 183-277 p.
4. LAZARUS M. (= DETRE P.: Játék. I. köt. Tankönyvkiadó. Bp. 1985. 9-10. p.)
5. NÓGRÁDI L.: A gyermek és a játék. Bp. 1912.
6. Révai Nagy Lexikona: Az ismeretek enciklopédiája X. köt. Bp. Révai Testvérek Irodalmi Intézet Rt. 1914. 812-813. p.
7. SPENCER H.: Értelmi, erkölcsi és testi nevelés. Bp. Hornyánszki. 1906.
8. ZSIDEGH M. - RIGLER E.: A mozgáselemzés lehetőségei a sportban. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1980. 22. 81-136.)

RIGLER, Endre

Some thoughts about systemizing children's movement games

Nowadays we can hear more and more details about examining human games first of all through the help of conferences organized by different foundations (e.g. Homo Ludesns, United Games).

In this paper - prepared for the scientific conference held in Pápa this autumn - the author would like to give a brief review about the scientific opinions and main trends in connection with the explanation of the game. Then he gives details about the formation of games on the basis of biological determination. He casts a glance at the individual and team games as a popular and mainly useful activity accompanying the process of ontogenesis. The games with varying movements are grouped as ones defeating timne - distance - resistance, creating a platform or hitting an aim or as ones collecting points.

KUNOS Andrásné

A mindennapos óvodai testnevelés tervezése

A mindennapos testnevelés tervezésének segítése érdekében egy-egy hetes gyakorlatanyagot állítottam össze mindhárom óvodás csoport számára. Ennek során fokozott figyelmet fordítottam arra, hogy az összeállított anyag segítse elő a tudatos és tervszerű mozgáskészség-kialakítást, illetve a mozgások finom koordinációjának kialakulását, majd megszilárdítását és a motoros képességek fejlesztését. Az anyagösszeállításkor természetesen tekintetbe vettem az óvodások életkori sajátosságait is. Az egy-egy hetes tervezésmegjelölés ellenére az anyagösszeállítás során a gyakorlatok *hosszabb időre* vonatkozó egymásra épülését akartam érzékeltetni az egyes óvodás csoportokon belül, de a csoportok egymásutánjában is. Ez a szemlélet leginkább vonatkozik a "kötött" foglalkozások három főgyakorlatcsoportjába tartozó gyakorlatanyagra (torna, atlétika, labdás játéktechnikai elemek megfelelő főgyakolatai). Az említett főgyakorlatokkal kapcsolatos minden gyakorlatot vagy meghatározó gyakorlatelemüket főként a játék keretében dolgoztam fel. Így adódik lehetőség arra, hogy egy-egy egyszerűbb főgyakorlatot vagy egyes főgyakorlatelemeket játékos formában, illetve játékszituációban gyakorolhassanak a gyermekek. A bővített anyagösszeállítás természetesen vonatkozik a járás és futás gyakorlataira is. A gimnasztika keretében mindig csak két gyakorlatot közlök, olyanokat, amelyek a játék anyagának elsajátítását, tanulását a legjobban elősegítik, s a többi hiányzó 3 gyakorlat tervezését pedig az óvónőre bízom. Ez utóbbi álláspont vonatkozik az itt nem tervezett, de a mindennapos testnevelésben mindig szereplő egyszerű kezdő és befejező gyakorlatokra is.

Az ismertetett bővebb gyakorlatösszeállítással tudtam több hét anyagát egybefoglalni, ezzel nagyobb gyakorlatanyagot ismertetni, de ösztönözni is az önálló tervezésre. Így tehát mindhárom csoport mindennapos testnevelésére alkalmazható gyakorlatanyag - rendszerezett egymásra épülésében, illetve bontásában - több hét anyagát foglalja magában. Ennek következtében egy-egy bontott és a játékba beállított főgyakorlat anyagrész a megfelelő héten, a tervezés során, külön-külön és egymásutáni napon is szerepeltethető. Így követheti e bontott gyakorlatot azon a héten a játék keretében más jellegű gyakorlat, illetve gyakorlatelem is, amely azonban szintén a heti kötött foglalkozás főgyakorlatai valamelyikéhez kapcsolódjék, vagy másik - változtatott formában alkalmasabbnak tűnő - játékanyag is beiktatható arra a hétre.

Ha az óvodai testnevelés, továbbá az óvodai élet alapos ismeretében bárki gondosan tanulmányozza a három óvodás csoport jelzett anyagát, az előzetesen ismertetett szempontok alapján, akkor igazoltnak találja az általam választott anyagösszeállítás hasznosságát, és így tervezőmunkája során - jóllehet a mindennapos testnevelés tervezési szabályainak és a helyi körülményeknek vagy az időpontnak megfelelő változtatással - mégis eredményesen alkalmazhatja az összeállított gyakorlatanyagot mind a három óvodás csoportban.

Az előzetesen felsoroltak alapján ismertetem a következőkben mindhárom óvodás csoport mindennapos testnevelésére tervezett egy-egy hetes gyakorlatanyag összeállítását.

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1993. 1. sz.

Kiscsoport *

Hétfő de.:

Járásgyakorlat: járás közben, jelre megállás, majd újabb jelre ismét tovahaladással járás. B_V *Reakcióképesség.*

Futásgyakorlat: bemelegítő jellegű futás, jelre helyben futás, majd újabb jelre ismét tovahaladással futás. $A_{II/1}$ *Reagálásgyorsaság.*

Gimnasztika: szabadgyakorlatok, benne: a) Kh.: arckörben terpeszállás. Karlendítés magastartásba, majd hátsó részútos mélytartásba. Ismétlés többször. B_{II} *Térérzékelés,* C_2 *Dinamikus ízületi mozgékonyság.*
b) Kh.: guggolótámasz. Támlázás előre 2-3 karmozdulattal, csípőben, térdben hajlított mellső fekvőtámaszba, majd jelre térdnyújtással csipőemelés (cicahát utánzása). Támlázással és csípőleengedéssel, térdhajlítással vissza kh.-be. Ismétlés háromszor. $A_{I/1}$ *Gyorserő,* B_{III} *Kinesztétikus differenciáló képesség, mozgásérzékelés.*

Játék: "Cicabál". A gyermekek *"mászással", "négykézláb" járással* szétszórt elhelyezkedésben mozognak a területen zenére, a zene ritmusának megfelelő gyorsasággal. Egy kiválasztott gyermek a "farkas", aki a terület egyik végében helyezkedik el. Az óvónő megállítja a zenét, ami azt jelenti, hogy a farkas beszaladhat a "cicák" közé, meg akarván fogni egyet, a cicák viszont gyorsan futással a székeikhez menekülnek. Akit a farkas megfog, mielőtt a helyére érne, azzal szerepet cserél. Az új farkas elfoglalja a helyét, a cicák pedig az újra megszólaló zenére ismét mászással vesznek részt az újabb "cicabálban". A játékot úgy is lehet játszani, hogy a farkas is mászással haladva foghat meg egy cicát és ekkor a cicák is csak mászással menekülhetnek. Ismétlés többször. B_V *Reakcióképesség,* $A_{II/3}$ *Mozgásgyorsaság,* $A_{I/2}$ *Alaperőfejlesztés* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés,* B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség, mozgásérzékelés.*

Hétfő du.:

Járásgyakorlat: a de.-i anyag ismétlése, de a megálláskor *járás helyben. Motoros képességfejlesztés* a de.-ivel azonos.

Futásgyakorlat: a de.-i anyag ismétlése. *Motoros képességfejlesztés* is a de.-ivel azonos.

Gimnasztika: szabadgyakorlatok, benne: a) Kh.: arckörben szögállás, magastartás. Térdhajlítással és karleengedéssel ereszkedés guggolótámaszba, majd nyújtás kh.-be. Ismétlés ötször. $A_{I/1}$ *Gyorserő,* B_{III} *Mozgásérzékelés.*
b) Kh.: szögállás, hátsó rézsútos mélytartás. Karlendítés előre-hátra, egyidejű térdrugúval. Ismétlés ötször. C_2 *Dinamikus ízületi mozgékonyság,* B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség.*

Játék: "Nyuszibál". A játék menete megegyezik a de.-ivel, de most a gyermekek, mint a "nyuszikák", a térben nyusziugrással közlekednek, a fogó pedig most "vadász". *Motoros képességfejlesztés* is a de.-ivel azonos.

Tartós futás: (saját iramú) időre vagy távolságra (a csoport képességbeli fejlettsége szerint). $A_{III/1}$ *Rövid távú alapállóképesség.*

---

* A jelzések magyarázatát lásd a Magyar Testnevelési Egyetem közleményeinek 1992. 1. számának 201-202. oldalain.

Kedd de.:

Járásgyakorlat: járás körben, jelre járás hosszabb lépésekkel, a lépő láb térddel vezetett, lendítésével és erőteljes hajlított karmozgással, majd újabb jelre ismét természetes járás. Ismétlés kétszer. $A_{I/1}$ *Reagálásgyorsaság,* B_{III} *Mozgásérzékelés.*

Futásgyakorlat: könnyű futás körben, majd az óvónő utasítására (jeladására) kissé gyorsabb futás, az újabb jeladásra pedig lassítással tovább futás. Ismétlés kétszer. $A_{II/1}$ *Reagálásgyorsaság,* B_{IV} *Ritmusképesség.*

Gimnasztikai: kendőgyakorlatok, benne: a) Kh.: arckörben hajlított bal haránt terpeszállás a kendő mögött kb. 2 lábfejjel, karok hajlított hátsó rézsútos mélytartásban. Jobb láb térddel indított hosszabb előrelépés a kendőn át, egyidejű karlendítéssel előre mellső rézsútos magastartásba és e helyzetben 2-3 térdrugózás, majd kh. Ismétlés kétszer. Ugyanez ellenkezőleg is. B_{III} *Mozgásérzékelés,* $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség.*

b) Kh.: bal nyújtott ülés, jobb láb hajlítva, kendő a bal térd alatt oldal felé kinyújtva, támasz a test mögött. Gyors lábtartáscsere a levegőben a kendő fölött kétszer, majd leengedés kh.-be. Ismétlés kétszer. Ugyanez ellenkezőleg. Ugyanez, de lábtartáscsere háromszor. Ismétlés kétszer. Itt minden ismétléskor ellenkező lesz a kh. $A_{II/3}$ *Mozgásgyorsaság,* B_{IV} *Ritmusképesség,* B_{III} *Mozgásérzékelés.*

Játék: váltott lábbal lépő sorozatugrás 2-3 kendőn át: a) Elhelyezkedés menet irányú körben az összehajtogatott (magasított) kendők mögött. A kendők kb. 60-70 cm-re legyenek egymástól. Állás a kendők mögött kb. 30 cm-re bal hajlított haránt terpeszállásban, karok oldalt hajlítva. Indításra menetirányban haladva lépő átugrás az első, utána a második kendőn át (tehát elugrás bal, majd jobb lábról, a jobb majd a bal láb előzetes térddel indított gyors lendítésével és ez alatt lendületes kartartáscserékkel) s végül a második ugrás befejezése után a lendülő láb (gyorsan) zár az ugrást befejező lábhoz. Megfordulás után a kh. elfoglalása és az indítást követően az előző ugrássor, de visszafelé. Így minden gyermek visszakerül a kiindulási helyére. Ismétlés ellenkezőleg is többször. Egyéni versengés a kivitelezésben.

b) Az előző mozgássor, de 3 kendőn át. Ismétlés ellentétesen is többször. Egyéni versengés a helyes végrehajtásban. $A_{II/3}$ *Mozgásgyorsaság,* B_{IV} *Ritmusképesség,* B_{III} *Kinesztetikus differenciálóképesség, mozgásérzékelés,* $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensulyozóképesség,* $A_{I/1}$ *Gyorserő,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés, távolságbecslés.*

1. *Megjegyzés:* teremben a sorozatugrás gyakorlásának szervezése a következő is lehet: a termet hosszában 5 db megrajzolt vonallal 4 folyosóra osztjuk. A vonalak közötti távolság, tehát a folyosók szélessége kb. 60-70 cm. A gyermekek két egy-egy soros vonalsorban helyezkednek el, s az első sor a 3. (középső) vonal, a második sor pedig az első vonal mögött foglalja el a megfelelő kh.-et. A gyakorlás folyamata egyébként megegyezik az a) és b) játéknál ismertetekkel.

2. *Megjegyzés:* ha megfelelő nagyobb területe, pl. udvara van az óvodának, akkor az a) és b) játék anyagát úgy is lehet gyakoroltatni, hogy a gyermekek megfelelő méretű nagyobb arckörben helyezkedjenek el és előttük - a kör vonalában - helyezzük el az első és ettől a kör közepe felé 60-70 cm-re a második, majd innen ugyanilyen távolságra a 3. kendőt vagy valamilyen más megfelelő tárgyat. Egyébként a gyakorlás menete azonos a már ismertetekkel, csak a haladás iránya most a kör közepe felé, majd visszafelé irányuló.

Kedd du.:

Járásgyakorlat: járás körben, jelre lábujjhegyen járás, majd utasításra ismét természetes járás. Ismétlés kétszer. $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség.*

Futásgyakorlat: lassú iramú futás, jelre helyben járás, testsúly áthelyezéssel egyik lábról a másikra, súlytalan láb térdben hajlítva és talajérés lábheggyel, s e mozgás gyorsuló tempóban, így átmenet *taposó futásba.* Újabb jelre ismét tovahaladással futás. Ismétlés kétszer. B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség, mozgásérzékelés,* C_2 *Dinamikus ízületi mozgékonyság.*

Gimnasztika: játékos ügyességi padgyakorlatok, benne: 4 pad téglalap alakú elhelyezése, s ezek mellett a gyermekek egy-egy negyedrészének elhelyezése.

a) Kh.: közel a padhoz alapállás, szemben a paddal, a pad külső oldalán. Bal lábbal fellépés a padra - ha szükséges, kéztámasz alkalmazható -, majd a másik láb zárásával alapállás a padon. Ezután a fellépő lábbal lelépés a padról, s a másik láb zárásával alapállás a pad túlsó oldalán, majd megfordulás után kb. Ugyanez még egyszer visszafelé is. Ezután a gyakorlat ellentétes végrehajtása. $A_{I/1}$ *Gyorserő,* $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség,* B_{IV} *Ritmusképesség.*

b) Kh.: a pad külső oldala mellett - bal oldalla a pad felé - alapállás. Pad felőli lábbal fellépés a pad közepére - esetleges kéztámasszal a padon - folytatólag a másik láb zár a padon lévőhöz, majd a fellépő lábbal lelépés a padról, annak belső oldalára, ezután e mellé lép a másik láb kh.-be. Ugyanez a fellépést jobb lábbal kezdve visszafelé is. Ismétlés még egyszer. *Motoros képességfejlesztés* az előző gyakorlatéval megegyező.

Játék: a gimnasztikánál alkalmazott padelhelyezés. Padok külső oldalán, párhuzamosan a paddal, két vonallal 10 cm széles folyosó megrajzolása. A gyermekek a "folyosóban" helyezkednek el, tehát oldallal a padnak, oszlopsorban és menetirányban, karok oldalsó középtartásban. Balra kanyarodással fellépés a padra, és azon *egyensúlyozó járás,* majd lelépve a padról balra kanyarodással a pad melletti "folyosóban" szintén egyensúlyozó járás. Induláskor a "folyosóban" álló összes gyermek, tehát mindenki egyszerre kezdi meg az egyensúlyozó járást és végzi azt a helyére visszaérésig. Ismétlés háromszor. Egyéni és csapatversengés a végrehajtás kivitelezésében. $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés.*

Szerda de.:

Járásgyakorlat: körben járás, jelre megállás és helyben páros lábon emelkedés lábujjra, majd ereszkedés talpra háromszor. Továbbjárás után ismétlés még kétszer. $A_{I/1}$ *Gyorserő,* $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség.*

Futásgyakorlat: lassú iramú futás, jelre tovahaladás páros lábon szökdeléssel, s újabb jelre ismét futás. Ismétlés kétszer. $A_{I/1}$ *Gyorserő,* $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség,* B_{IV} *Ritmusképesség*

Gimnasztika: kendőgyakorlatok, benne: a) Kh.: menet irányú kör, lábfejek (oldal felé) kissé távolabb egymástól, karok hátsó rézsútos mélytartásban, kendő a külső kézben. Karlendítés magastartásba, egyidejű térdhajlítás-nyújtással és lábujjhegyre emelkedéssel, majd karlendítés és sarokleengedés kh.-be. Ismétlés háromszor. B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség, mozgásérzékelés,* $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség.*

b) Kh.: arckörben, kissé menetirányba fordulva, nyújtott ülés, kendő a belső kézben, karok a test mellett. Páros, gyors térdhajlítás lábemeléssel

és térdek alatt kendőátadás a másik kézbe karlendítéssel befelé, majd térdnyújtással és karleengedéssel kh. Ugyanez ellenkezőleg is. Ismétlés háromszor. $A_{II/2}$ *Mozdulatgyorsaság,* $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség,* B_{III} *Mozgásérzékelés.*

Játék: páros lábbal sorozatugrás két-három kendőn át és a *helyből távolugrás előkészítő ugrása:*

a) Elhelyezkedés menet irányú körben egy-egy kinyújtva elhelyezett kendő mögött, s a kendők kb. 60-70 cm-re legyenek egymástól. Állás menetirányban a kendők mögött az a) gimnasztikai gyakorlatnak megfelelően, majd jelre a kezdő kar- és lábmozgásból átugrás az első és folytatólag a 2. kendőn át. Ezután megfordulás és a kendő mögött a kh. elfoglalása, majd az indító jel után az előző mozgássor, de visszafelé végrehajtva. Ismétlés tetszés szerint.

b) Előző gyakorlat, de most 3 egymásutáni kendő átugrása. Ismétlés tetszés szerint.

c) Arckörben állás a kör vonalában elhelyezett első kendő mögött az a) játékgyakorlatnak megfelelő kh.-ben. Az első kendőtől kb. 70 cm-re helyezzük el a kör közepe felé a 2. kendőt. Jelre térdrugóval kapcsolt előre karlendítéssel *páros lábról elugrás* az első kendőn át (a helyből távolugrás előkészítése) és "az az ügyes gyermek, aki a 2. kendőhöz közel, vagy azt túl is tudja ugrani". Az ugrás befejezése után visszamenetel kh.-be. Ismétlés tetszés szerint. Egyéni versengés a végrehajtás kivitelezésében és a c) változatban az ugrás hosszát illetőleg is. $A_{II/3}$ *Mozgásgyorsaság,* $A_{I/1}$ *Gyorserő,* B_{III} *Kinesztétikus differenciáló képesség, Ritmusképesség,* $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés, távolságbecslés.*

Megjegyzés: az a) és b) játékanyag gyakorlásánál szintén alkalmazhatók a kedd de.-i foglalkozás "Megjegyzés" első pontjában megfogalmazottak.

Szerda du.:

Járásgyakorlat: körben járás s az óvónő utasítására járás rövidebb, majd ismételt természetes járás után, járás hosszabb lépésekkel. Ismétlés kétszer. $A_{II/1}$ *Reagálásgyorsaság,* B_{III} *Mozgásérzékelés,* B_{IV} *Ritmusképesség.*

Futásgyakorlat: könnyű futás, jelre megállás térdben hajlított - saját választású - haránt terpeszállásban (kissé előre dőlve), karok oldalt hajlítva, majd ismételt jelre futás megindítása. Ismétlés kétszer. $A_{II/1}$ *Reagálásgyorsaság,* B_{III} *Mozgásérzékelés.*

Gimnasztika: játékos ügyességi *padgyakorlatok.* Padok elhelyezése a kedd du.-ival azonos.

a) Kh.: a pad külső oldalán szemben a paddal guggolótámasz, kéztámasz a padon. Átmászás a padon, majd a pad túlsó oldalára érkezve megfordulás és kh. elfoglalása. Ugyanez visszafelé is. Ismétlés kétszer.

b) Kh.: paddal szemben az előző alakzatban térdelőtámasz. Átkúszás-bújás a pad alatt és a pad túloldalán megfordulva kh. elfoglalása. Ugyanez visszafelé is. Ismétlés kétszer. Mindkét gyakorlatnál $A_{I/2}$ *Alaperőfejlesztés,* B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség.*

Játék: "Tűz-víz." A gyermekek szétszórt elhelyezkedésben járkálnak vagy lassabb iramban futkároznak. "Tűz" felkiáltásra hajlított ülés, támasz a test mögötti testhelyzetben *csúszással haladva* igyekeznek az előzetesen megjelölt megfelelő szerek vagy tárgyak alá bújni valamilyen előzetesen ismertetett alacsony testghelyzetbe, például hasonfekvésbe, hajlított karú támasszal a vállak mellett vagy hanyattfekvésbe mélytartással, illetve térdelő sarokülésbe törzsdöntéssel előre hajlított karú támasszal, továbbá nyújtott ülés törzshajlítással előre, karok magastartásban stb. Ezután

felszólításra ismét járkálás vagy futkározás szétszórt elhelyezkedésben és "Víz" felkiáltásra *mászással* (kézen-lábon támaszban) igyekeznek a gyermekek az előzetesen megjelölt megfelelő magasabb szerekre vagy tárgyakra felmászni és elhelyezkedni a szerek vagy tárgyak milyenségétől függő valamilyen előzetesen ismertetett magasabb testhelyzetbe, térdelésbe, guggolótámaszba, térdelőtámaszba, csípőben hajlított kézen-lábon támaszba stb. Ismétlés egymás után kétszer. Minden feladatmegoldás után értékelés, egyéni versengési alapon. $A_{II/1}$ *Reagálásgyorsaság,* B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség,* $A_{I/2}$ *alaperőfejlesztés,* $A_{II/3}$ *Mozgásgyorsaság* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés.*

Tartós futás: (saját iramú) időre vagy távolságra (a csoport képességbeli fejlettsége szerint). $A_{III/1}$ *Rövid távú alapállóképesség.*

Csütörtök de.:

Kötött foglalkozás.

Csütörtök du.:

Járásgyakorlat: járás körben, labdafogás két kézzel és hajlított karral a mellkas előtt. Jelre megállás, majd játékos utasításra karnyújtás mellső középtartásba és helyben járás térdemeléssel. Indításra tovább járás és karhajlítás az eredeti karhelyzetbe. Ismétlés kétszer. $A_{II/1}$ *Reagálásgyorsaság,* B_{III} *Mozgásérzékelés.*

Futásgyakorlat: lassú iramú futás, labdafogás ugyanaz mint a járásnál. Jelre megállás terpeszállásban, karnyújtás mellső középtartásba és megfelelő tenyérmozgatással, labdaforgatás, majd indításra tovább futás és karhajlítás az eredeti karhelyzetbe. $A_{II/1}$ *Reagálásgyorsaság,* B_{III} *Mozgásérzékelés.*

Gimnasztika: léglabdagyakorlatok, benne: a) Kh.: arckörben terpeszállás, labdafogás mélytartásban a test előtt. Karlendítés magastartásba, majd kh.-be. Ismétlés háromszor. C_2 *Dinamikus ízületi mozgékonyság.*

b) Kh.: térdelő-sarokülésben, kis törzsdöntéssel előre, labdagurítgatás a térdek előtt egyik kézből a másikba többször. B_{III} *Mozgásérzékelés.*

Játék: labdás technikai játékelemek léglabdával:

a) Oldalkörben járás hajlított terpeszállásban - kis előre rövid távolságú törzshajlítással - és *váltott kézzel labdagurítgatás,* illetve *labdagurítgatás.*

b) Oldalkörben, hajlított bal haránt terpeszállásban járással - kis törzshajlítással előre - *labdagurítás a külső kézzel.* Ugyanez ellenkezőleg. A labdagurítások végrehajtása először mindegyik, majd később minden 2. lépéssel összekötve történik. A gyakorlatok mindegyike egy-egy kör megtétele után ér véget. Természetesen egy-egy gyakorlat végrehajtása a tudásszinttől függően, több egymást követő körön át is lehetséges. A kör szűkítésének megakadályozását biztosíthatjuk a körön belül megfelelően elhelyezett székekkel vagy más tárgyakkal (6-8 db).

c) Arckörben terpeszállás *két kézzel labdafeldobás-elkapás* többször. Egyéni versengés a végrehajtás kivitelezésében értékeléssel kapcsolva minden gyakorlatnál. B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség,* B_{IV} *Ritmusképesség,* B_{II} *Térérzékelés, távolságbecslés.*

Tartós futás: (saját iramú) időre vagy távolságra (a csoport képességbeli fejlettsége szerint). $A_{III/1}$ *Rövid távú alapállóképesség.*

Péntek de.:

Járásgyakorlat: labdafogás két kézzel a test jobb oldalán és járás bal utánlépéssel - mérsékelten hajlított térdekkel -, egyidejű karlendítéssel a test jobb oldalán előre és hátra. Ismétlés többször és ugyanez ellenkezőleg is. B_{IV} *Ritmusképesség,* B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség, mozgásérzékelés.*

Futásgyakorlat: lassú iramú futás, labdafogás két kézzel és hajlított karral a mellkas előtt. Jelre megállás hajlított bal haránt terpeszállásban, majd tovább futás és ismétlés egyszer. Az újabb futáskor ugyanez ellenkezőleg. B_{III} *Mozgásérzékelés.*

Gimnasztika: légszabadgyakorlatok, benne: a) Kh.: arckörben terpeszállás, mélytartásban test előtt labdafogással. Karlendítés magastartásba, enyhe törzshajlítással hátra, majd törzshajlítás előre, karlendítéssel előre indítva a lábak közé. Ismétlés háromszor. C_2 *Dinamikus ízületi mozgékonyság.*

b) Kh.: oldal- vagy arckörben bal haránt terpeszállás kissé hajlított térdekkel, labdafogás mélytartásban a test előtt. Törzsfordításban-törzshajlítás a bal láb felé és labdagurítás a bal láb körül kifelé, majd befelé is indítva többször, kh. és ugyanez ellenkezőleg. B_{III} *Mozgásérzékelés,* B_{II} *Térérzékelés és távolságbecslés.*

Játék: labdás technikai játékelemek léglabdával: a) A gyermekek - kezükben labdával - két egy-egy soros vonalban helyezkednek el a terem két szemközti hosszanti oldalán elhelyezett székek előtt. A terület közepén hosszában - vonalban - elhelyezett padokra (egymás mellé, a gyermekekkel szemben) a gyermekek létszáma felének megfelelő valamilyen eszközt (pl. babát, mackót stb.) helyezünk el. *Labdagurítás jobb kézzel* bal hajlított haránt terpeszállásból jeladásra a padon szemben lévő tárgy felé, majd a labda után szaladva a padtól - megfordulás utáni előző kh.-ből és újabb jeladásra - visszagurítás a saját szék felé (alá) és futással érkezés után labdástól megfordulással a kh. elfoglalása. Ismétlés tetszés szerint, majd ugyanez ellentétesen is. Egyéni és csapatversengés. B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés, távolságbecslés.*

b) Szétszórt elhelyezkedésben terpeszállásból *két kézzel labdafeldobás-elkapás* többször.

c) Az előző elhelyezkedésben *két kézzel labda leejtés-dobás és elkapás két kézzel,* ismétlés többször. Egyéni versengés a végrehajtás kivitelezésében értékeléssel kapcsolva. B_{III} *Mozgásérzékelés,* B_{II} *Térérzékelés, távolságbecslés.*

Péntek du.:

Járásgyakorlat: járás ütemtartással az óvónő valamivel történő ütemadására vagy zenére, illetve a gyermekek tapssal is érzékeltethetik az ütemet. B_{IV} *Ritmusképesség.*

Futásgyakorlat: fogó-futójáték: a gyermekek párosával járkálnak szétszórt alakzatban. Jelre a pártól különfélve futkározás és "Keresd meg a párod" felszólításra a párok igyekeznek egymást futva megtalálni. Párok közötti versengés. $A_{II/1}$ *Reagálásgyorsaság,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés.*

Gimnasztika: gyakorlatok kislabdával, benne: a) Kh.: oldalkörben terpeszállás, mellső középtartás, bal kézben kislabda. Törzsfordítás balra, majd vissza kh.-be. Egyidejű bal karlendítéssel mély-, oldalsó-, közép-, és magastartáson át kh.-be és labdaátadás a jobb kézbe. Ismétlés kétszer. Ugyanez ellenkezőleg. C_2 *Dinamikus ízületi mozgékonyság,* B_{III}

Mozgásérzékelés.
b) Szögállás, oldalsó középtartás, labda a bal kézben. Mérsékelt térd- és törzshajlítás előre karlendítéssel mélytartásba és térdek alatti labdaátadás a jobb kézbe, majd térd- és törzsnyújtás és karlendítés kh.-be. Ugyanez ellenkezőleg. Ismétlés háromszor. B_{III} *Mozgásérzékelés,* B_{IV} *Ritmusképesség.*
Játék: labdás technikai játékelemek kislabdával: a gyermekek két egymással szemben lévő vonalsorban helyezkednek el. Sorok közötti távolság kb. 3 m.
a) Terpeszállásban *labdafeldobás-elkapás két kézzel,* többszöri ismétlés.
b) *Labdafeldobás egyik,* majd *másik kézzel, elkapás két kézzel,* többszöri ismétlés. egyéni versengés a végrehajtás kivitelezésében és értékeléssel kapcsolva.
c) A vonalsorokban párok szemben egymással. *Labdagurítás társnak két-,* továbbá *egyik,* majd *másik kézzel* térdhajlítással oldal-, illetve megfelelő hajlított haránt terpeszállásból többször. Párok és sorok közötti versengés. B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség, mozgásérzékelés,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, távolságbecslés, térérzékelés.*

Középső csoport

Hétfő de.:

Járásgyakorlat: járással köralakítás, majd jelre járás helyben, azután előre, s az ismételt helyben járás után hátrafelé haladva az óvónő szóban történő irányításával. B_{II} *Téri tájékozódási képesség,* $A_{II/1}$ *Reagálásgyorsaság.*
Futásgyakorlat: bemelegítő jellegű futás,közben jeltol-jelig rövid idejű - kb. 2 s - helyben végzett taposó futás. Ismétlés kétszer. C_2 *Dinamikus ízületi mozgékonyság.*
Gimnasztika: szabadgyakorlatok, benne: a) Kh.: arckörben kis terpeszállás (lábfejek oldal irányban kissé távolabb egymástól), hátsó rézsútos mélytartás. Páros karlendítés magastartásba egyidejű térdrugóval, majd karlendítés kh.-be. Ismétlés többször. C_2 *Dinamikus ízületi mozgékonyság,* $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség.*
b) Guggolótámaszból páros karral két szökkenés előre csípőben hajlított mellső fekvőtámaszig, majd ugyanígy visszafelé kh.-be. Ismétlés kétszer. $A_{I/1}$ *Gyorserő.*
Játék: sorverseny nyusziugrással: a tér 3, egymástól 3-3 m-re húzott vonallal két részre osztása. Egyik csapat az első, a másik pedig a második (középső) vonal mögött helyezkedik el guggolótámaszban és mindkét csapat arccal egyirányban. Jelre indulás nyusziugrással és érkezés a szemben lévő vonal elé kh.-be. Csapatversengés. Megfordulás és kh. felvétele utáni ismétléssel visszajutás az induló vonal elé kh.-be. Ismétlés kétszer. Csapatversengés. $A_{II/1}$ *Reagálásgyorsaság,* $A_{II/3}$ *Mozgásgyorsaság,* B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség,* $A_{I/2}$ *Alaperőfejlesztés*

Hétfő du.:

Járásgyakorlat: járás körben, majd jelre megállás után helyben emelkedés lábujjhegyre és ereszkedés talpra többször. Ismétlés kétszer. $A_{I/1}$ *Gyorserő,* $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség.*
Futásgyakorlat: a de.-i anyag ismétlése, de a taposó futás tovahaladással végrehajtva. *Motoros képességfejlesztés a de.-ivel azonos.*
Gimnasztika: szabadgyakorlatok, benne: a) Kh.: arckörben hajlított ülés, támasz

a test mögött. Gyors páros térdnyújtás, majd hajlítás kh.-be többször. $A_{II/3}$ *Mozgásgyorsaság.*

b) Kh.: nyújtott ülés, támasz a test mögött. Karhajlítás törzsdöntéssel hátra, majd karnyújtás és törzsemelés kh.-be, ismétlés többször. $A_{I/1}$ *Gyorserő.*

Játék: sorverseny ülésben csúszással: szervezés és a játék lefolytatása a de.-i szerint, de kh. hajlított ülés, támasz a test mögött. *Motoros képességfejlesztés is a de.-ivel azonos.*

Tartós futás: (saját iramú) időre vagy távolságra (a csoport képességbeli fejlettsége szerint). $A_{III/2}$ *Középtávú alapállóképesség.*

Kedd de.:

Járásgyakorlat: körben djárás, közben jeltől-jelig járás helyben magas térdemeléssel, majd ismét járás tovahaladással. Ismétlés háromszor. B_V *Reakcióképesség,* B_{IV} *Ritmusképesség.*

Futásgyakorlat: könnyű futás közben jeltől-jelig rövid idejű - kb. 2 s - sarkazó futás. Ismétlés háromszor. $A_{II/1}$ *Reagálásgyorsaság,* $A_{II/3}$ *Mozgásgyorsaság.*

Gimnasztika: léglabdagyakorlatok, benne: a) Kh.: arckörben terpeszállás, két kézzel labdafogás a test előtt mélytartásban és az óvónő irányítására különböző karhelyzetek felvétele karemeléssel, leengedéssel, lendítéssel.

b) Kh.: törökülés, labda a bal oldal mellett. Karváltással és megfelelő törzsfordítással labdagurítás a testhelyzet körül balról jobbra előre indítással kétszer. Kh.-csere és ugyanez ellentétesen. B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség,* B_{II} *Térérzékelés, távolságbecslés.*

Játék: labdás technikai játékelemek léglabdával: a) Arckörben terpeszállásban *két kézzel feldobás-elkapás* többször.

b) Járás közben oldalt körben haladva - terpeszállásban, hajlított térdekkel és kívánt mértékű előre törzshajlítással - *váltott kézzel rövid távolságú labdagurítás,* majd megfelelő hajlított haránt-terpeszállásban, *labdagurítás először jobb és utána bal kézzel,* tehát a körön kívül, illetve belül. Gyakorlás egy-egy körön át. Valamelyik gurítási forma után megengedhető egy kör laza futás a körben elhelyezett labdákon kívül a saját labdához érkezésig. Egyéni versengés a végrehajtás kivitelezésében. Gyakorlás közben is értékelés. B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség, mozgásérzékelés,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés.*

Kedd du.:

Futásgyakorlat: körben elhelyezett labdákon kívül bemelegítő jellegű futás, közben jelre kifelé félfordulattal futás ellentétes irányban, majd újabb jelre és az előbbi fordulattal futás menetirányban. Ismétlés mégegyszer. B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés,* $A_{II/1}$ *Reagálásgyorsaság.*

Járásgyakorlat: járás körben - labdafogás mélytartásban - *feladattal:* jelre járás enyhén hajlított térdekkel, labdafogással hajlított mellső középtartásban, majd ismételt természetes járás után újabb jelre lábujjhegyen járás, karok magastartásban. Ismétlés még egyszer. B_{III} *Kineszterikus differenciáló képesség,* $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség.*

Gimnasztika: léglabdagyakorlatok, benne: a) Kh.: arckörben nyújtott ülés, labda a bal oldal mellett. Labdagurítás karváltással a testhelyzet körül balról jobbra előre indítással kétszer, s a láb előtti gurításnál mély törzshajlítás előre. Kh.-csere és ugyanez ellenkezőleg is.

b) Kh.: hajlított állás, labda a lábak előtt. Labdagurítás a lábakon kívül balra forgó-al-lépegetéssel, labdagurítás jobb kézzel. Ugyanez

ellenkezőleg. Ismétlés kétszer. B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség.*

Játék: labdás technikai játékelemek léglabdával: a) Párok szemben egymással, egy-egy soros vonalban terpeszállásban, a test előtt mélytartásban labdafogással. *Két kézzel labdafeldobás -elkapás*;
b) *két kézzel labdaleejtés-leütés, elkapás*;
c) szemben álló párokban, terpeszállásban térdhajlítással és *két kézzel labdagurítás,* majd megfelelő haránt terpeszállásban térdhajlítással *bal és jobb kézzel* is. Egy-egy elem gyakorlása többször. Egyéni és páros versengés. B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, távolságbecslés.*
Tartós futás: (saját iramú) időre vagy távolságra (a csoport képességbeli fejlettsége szerint). $A_{III/2}$ *Középtávú alapállóképesség.*

Szerda de.:

Kötött foglalkozás.

Szerda du.:

Járásgyakorlat: járás körben, kislabdafogás bal kézzel mélytartásban. Jelre megállás terpeszállásban és az óvónő megfelelő gyakorlásvezetésével bal karlendítés kislabdával magastartáson át hátra (enyhén hajl1tott karral), majd karlendítés kh.-be. Ismétlés kétszer. Járás tovább és újabb megálláskor labdafogáscsere, majd az előző karmozgás ellentétesen is. Ismétlés most is kétszer. C_2 *Dinamikus ízületi mozgékonyság.*

Futásgyakorlat: könnyű futás, labdafogás belső kézzel, majd jeltől-jelig helyben járás magas térdemeléssel és térd alatti labdaátadással egyik kézből a másikba. Tovább futás és ismétlés kétszer. B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség,* $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség.*

Gimnasztika: gyakorlatok kislabdával, benne: a) Kh.: arckörben terpeszállás, magastartás, bal kézben labdával. Bal karkörzés előre többször, labdafogáscsere és karkörzés ellentétesen. A gyakorlat ismétlése hátrafelé karkörzéssel is. B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés,* C_2 *Dinamikus ízületi mozgékonyság.*
b) Kh.: bal nagy haránt terpeszállás, lábfejek oldalirányban 1-2 lábfejnyi távolságra egymástól, karok mélytartásban, test előtti labdafogással. Karlendírés magastartásba enyhe kar- és törzshajlítás-döntéssel hátra, egyidejű jobb térdhajlítással, majd térdnyújtást követő gyors törzshajlítás előre (törzsnyújtás után) erőteljes karlendítéssel a lábak közé. A gyakorlat második részében a karlendítést előzze meg a törzsmozgás megindítása, tehát a karlendítés mintegy kövesse a meginduló törzsmozgást. A gyakorlat befejezésekor előforduló térdhajlítás az egyensúlyi helyzet megtartása érdekében történik, ezért nem hiba. Az újabb gyakorlat megkezdésekor a térdnyújtás végrehajtása természetes. Ismétlés kétszer. Ugyanez ellentétesen is. B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség, mozgásérzékelés.*

Játék: labdás technikai játékelemek kislabdával: a) Egymástól 3-4 m-re lévő két vonalsorban párok szemben egymással, terpeszállásban *két-,* majd *egykezes labdafeldobás, elkapás két kézzel,* s az egykezes feldobás ellentétesen is. Ismétlés többször.
b) Előző vonalsorokban megfelelő haránt terpeszállásból dobó karral kislabdával *egykezes felsődobás-hajlítás társnak,* illetve társ felé, hangsúly a *helyes törzs-kar- és csuklómozgáson. Teremben* hajlítás kifeszített (kb. 2 m magas) zsinóron át, *szabadban* a vonalsorok (párok) távolabb

helyezkednek el egymástól és a hajítás erőteljesebb végrehajtással történik. Ismétlés többször. Versengés a helyes végrehajtásban is. Gyakorlás közben is értékelés. B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség, mozgásérzékelés,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés, távolságbecslés,* B_{IV} *Ritmusképesség.*

Tartós futás: (saját iramú) időre vagy távolságra (a csoport képességbeli fejlettsége szerint). $A_{III/2}$ *Középtávú alapállóképesség.*

Csütörtök de.:

Járásgyakorlat: egymástól másfél-két m-re párhuzamosan elhelyezett padok (kb. 4 db) között járással haladás az óvónő irányításával hullámvonalban, majd jeltől-jelig a talp külső szélén járással. B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés,* $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség.*

Futásgyakorlat: könnyű futás a padokon kívülre kanyarodva, majd - egy vagy két teljes kör után - az óvónő irányításával a megfelelő számú gyermekek futva padjaik mellé kanyarodnak, és azok mellé oszlopsorokba érkeznek. Megérkezés után minden oszlopsor gyermekei helyben *taposó futással* tovább futnak, amíg ki nem alakul az egész csoport megfelelő elhelyezkedése. B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés.*

Gimnasztika: padgyakorlatok, benne: a) Kh.: szemben a paddal - cikkcakk elhelyezkedésben - bal haránt terpeszállás hajlított térdekkel, hajlított kartartással a test oldalán. Jelre a hátul lévő lábbal térddel indított gyors fellépés a padra, majd a másik lábbal, az előzőhöz hasonló szintén gyors mozgással, lelépés a pad túlsó oldalán. A pad túlsó oldalára érkezés után, szembe fordulva a paddal, a gyakorlat megismétlése. Ismétlés 1x. Ugyanez ellenkezőleg is. B_V *Reakcióképesség,* $A_{II/3}$ *mozgásgyorsaság,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés.*

b) Kh.: háttal a padnak (cikkcakk elhelyezkedésben) guggolótámasz, lábfejek a padon, majd támlázással előre haladás mély fekvőtámaszig (csípőben hajlított testtel) és vissza kh.-be. Ismétlés kétszer. $A_{I/2}$ *alaperőfejlesztés.*

Játék: sorverseny: a pad egyik oldaláról, arccal azonos irányban, bal oldalsó haránt állású oszlopsorokból, a pad végének meghosszabbításaként húzott vonal mögül jelre indulva, balra kanyarodással egymásután hasonfekvésben a *padon* - elhelyezkedés a padon, a pad innenső végétől kezdve egyéni megoldással - *csúszás karhúzással és tolással* a pad túlsó végének megérintéséig. Ezután lelépés a padról és gyors járással vagy futással a padtól 1-2 m-re elhelyezett akadály megkerülése balra fordulással, majd tovább haladva érkezés a pad melletti eredeti helyre. Ismétlés kétszer. Csapatversengés. B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség, mozgásérzékelés,* $A_{II/3}$ *Mozgásgyorsaság,* $A_{I/1}$ *Gyorserő,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés.*

Csütörtök du.:

Járásgyakorlat: a de.-i anyag szervezésével azonosan, de hullámvonalban egyensúlyozó járás a padokon, karok oldalsó középtartásban, a padok között pedig szintén hullámvonalú haladás természetes járással. $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés.*

Futásgyakorlat: a de.-i anyag ismétlése, de a padokhoz érkezés után helyben futás *magas térdemeléssel.* $A_{II/3}$ *Mozgásgyorsaság,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés.*

Gimnasztika: padgyakorlatok, benne: a) Kh.: cikkcakk elhelyezkedés a pad két

oldalán, szemben a paddal, hasonfekvésben, fogással a pad szélén. Negyed fordulat a test - azonos irányú - egyik oldalára, majd visszafordulás kh.-be, és folytatólagosan tovább fordulás a test másik oldalára, a pad szélén megfelelő fogáscserékkel, ezután visszafordulás kh.-be és ismétlés kétszer. A fordulatok a pad mindkét oldalán menetirányban - előre felé - indítva kezdődnek, tehát egyik sor balra, a másik pedig jobbra fordulással kezdi a gyakorlatot. B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség, mozgásérzékelés,* B_{IV} *Ritmusképesség.*

b) Kh.: cikkcakk elhelyezkedésben szemben a paddal guggolótámasz, támasszal a padon és lépegetés hátra magas fekvőtámaszig, majd vissza kh.-be. Ismétlés kétszer. $A_{I/2}$ *Alaperőfejlesztés.*

Játék: lásd kiscsoport szerda du.-i anyagát, de most a "Víz" felkiáltás után más magasabb testhelyzet, pl. függőállás, testhelyzetet biztosító megfelelő szeren is végrehajtható.

Tartós futás: (saját iramú, időre vagy távolságra (a csoport képességbeli fejlettsége szerint). $A_{III/2}$ *Középtávú alapállóképesség.*

Péntek de.:

Járásgyakorlat: járás körben, közben jelre 4 rövid, majd 4 térddel vezetett hosszabb lépéssel. B_{IV} *Ritmusképesség.*

Futásgyakorlat: könnyű futás a körben sugárirányban elhelyezett 6-8 boton lépő átugrással. B_{IV} *Ritmusképesség.*

Gimnasztika: botgyakorlatok, benne: a) Kh.: arckörben terpeszállás, magastartásban botfogás tárt fogással. Karlendítéssel egyidejű törzshajlítás előre háromszor, majd törzsnyújtás kis törzshajlítással hátra. Ismétlés kétszer. C_2 *Dinamikus ízületi mozgékonyság.*

b) Kh.: alapállás a körben sugárirányban elhelyezett bot külső vége előtt. Indító jelre páros lábon szökdeléssel a bot megkerülése jobb kéz felé indulva és érkezés kh.-be. Ezután előző irányba indulva jobb lábon szökdelés a bot egyik oldalán, majd a bot másik oldalán bal lábon szökdeléssel érkezés kh.-be. Ismétlés egyszer. $A_{I/1}$ *Gyorserő,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés.*

Játék: sorverseny sorozatugrással: páros és *egy lábon,* majd *váltott lábbal elugrásokkal* vonaltól vonalig.

a) A terület két részre osztása 3, egymástól 3-3 m-re húzott vonallal. Egyik csapat az első, a másik pedig a második (középső) vonal mögött helyezkedik el a megfelelő kh.-ben: lábfejek kissé távolabb egymástól, karok hátsó rézsútos mélytartásban, mindkét csapat arccal egyirányban. Jelre indulás *páros lábon elugrásokkal* a szemben lévő vonalon túlra és ezután megfordulva elhelyezkedés a vonal mögött kh.-be. Ugyanez visszafelé is. Ismétlés tetszés szerint.

b) Játék az előző szervezés szerint, de odafelé *bal lábon,* visszafelé pedig *jobb lábon elugrásokkal,* induláskor odafelé bal, visszafelé pedig jobb hajlított haránt terpeszállásból jelre indulva. Ismétlés tetszés szerint.

c) Előző változat szervezése szerinti játék, s a kh.-is a b) változat szerinti, de haladás *váltott lábbal lépő elugrásokkal,* így tehát odafelé jobb láb, visszafelé pedig bal láb lendítésével indul az ugrás. Ismétlés tetszés szerint. Egyéni és csapatversengés. $A_{I/1}$ *Gyorserő,* B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség, mozgásérzékelés,* B_{IV} *Ritmusképesség* $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség,* $A_{I/2}$ *Alaperőfejlesztés,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés.*

<u>Megjegyzés:</u> az ismertetett három mozgásfeladatot a következő szervezéssel, de az előzőkben ismertetett gyakorlási lebonyolítási mód szerint is lehet gyakoroltlatni: a gyermekeket a gyakorló hely (terem,

udvar) egyik oldalán oszlopsorban helyezzük el. A terület másik három oldalán egymást követően 4-4, vagy 5-5 vonalat húzunk, illetve megfelelő tárgyat (kendő, szalag, alacsony tárgy) helyezünk el, s a vonalak, illetve tárgyak közötti távolság kb. 70-80 cm mind a három oldalon. Így a gyermekek sora és a három kiképzett területrész négyszöget alkot. A gyermekek egymást követő egyenkénti indulás után gyakorolják mindegyik megadott és 3 ugrássorból álló mozgásfeladatot. egy-egy ugrássor befejeztével járással fordulás után kezdik meg a következő ugrássor végrehajtását, illetve a harmadik ugrássor teljesítése után érnek vissza a kiinduló helyre a gyermekek. Nagyobb terület birtokában kettős oszlopsorban is sorakozhatnak a gyermekek. Természetesen ez esetben a három sorozatugrás helyét is egymás mellett párhuzamosan kell kialakítanunk. Ilyen szervezéskor is egymás utáni indulással, de párosával történik a gyakorlás.

Mindkét esetben a sorozatugrások helyének kiképzése úgy is történhet, hogy csak az első ugrás kezdetét jelöljük meg, s ettől kb. 2,5-3 m-re az ugrássor befejezését tüntetjük fel meghúzott vonallal vagy elhelyezett tárggyal. Ekkor egyéni versengés alapján az a feladat, hogy "Ki tudja kevesebb ugrással megközelíteni, vagy (amennyivel tudja) túlugrani az ugrássor végét jelző jelet?" Minden ugrásfeladatnál egyéni versengés.

Péntek du.:

Járásgyakorlat: körben járás ütemtartással az óvónő ütemadására vagy zenére. B_{IV} *Ritmusképesség.*

Futásgyakorlat: bemelegítő jellegű futás, jeladásra bal-, majd jobb lábbal indítva galopp-szökdelés. B_{IV} *Ritmusképesség.*

Gimnasztika: szalaggyakorlatok, benne: a) Kh.: oldalkörben terpeszállás, karok mellső, középtartásban, kifeszített szalagfogással. Törzsfordítás balra többször, jobb kar mérsékelt hajlításával (bal kar húzza a szalagot), majd ugyanez ellentétesen is. Ismétlés kétszer. C_2 *Dinamikus ízületi mozgékonyság.*

b) Kh.: arckörben guggolótámasz a kör vonalában elhelyezett szalag mögött, attól kissé hátrább. Támlázással haladás előre a szalagon át csípőben hajlított mellső fekvőtámaszba, majd vissza kh.-be. Ismétlés háromszor. $A_{II/2}$ *Alaperőfejlesztés.*

Játék: "Szalagfogó" fogó-játék. B_{II} *Téri tájékozódási képesség,* $A_{II/3}$ *Mozgásgyorsaság.*

Nagycsoport

Hétfő de.:

Járásgyakorlat: ütemtartásos járással köralakítás. B_{IV} *Ritmusképesség.*

Futásgyakorlat: bemelegítő jellegű futás, közben jelről-jelig rövid idejű - kb. 2 s - helyben végzett *sarkazó futás* gyorsabb tempóban. Ismétlés kétszer. $A_{II/3}$ *Mozgásgyorsaság.*

Gimnasztika: szabadgyakorlatok, benne: a) Kh.: arckörben hajlított ülés (enyhe hajlítással), támasz a test mögött. Csípőemelés térdben hajlított hátsó fekvőtámaszba, majd ereszkedés kh.-be. Ismétlés háromszor. $A_{I/1}$ *Gyorserő.*

b) Kh.: térdelőtámasz. Térdnyújtással és csípőemeléssel emelkedés csípőben hajlított mellső fekvőtámaszba, majd ereszkedés kh.-be. Ismétlés háromszor. $A_{I/1}$ *Gyorserő.*

Játék:

a) Sorverseny nyusziugrással: a tér két részre osztása három, egymástól 3-3 méterre húzott vonallal. Egyik csapat az első, a másik pedig a második (középső) vonal mögött helyezkedik el guggolótámaszban, mindkét csapat arccal egyirányban. Jelre indulás nyusziugrással, s a szemben lévő vonal kézzel érintése után megfordulva ismételt nyusziugrással érkezés az induló vonalon túli megfordulással végrehajtott kh.-be. Csapatversengés. Ismétlés tetszés szerint. $A_{II/1}$ *Reagálásgyorsaság,* $A_{II/3}$ *Mozgásgyorsaság,* B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség,* $A_{I/2}$ *Erőállóképesség, alaperőfejlesztés,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés.*

b) *Sorverseny pókjárással* (térdben, csípőben hajlított hátsó fekvőtámaszban tovahaladással): szervezés és a játék lefolytatása az előző játékával azonos, de most a szemben lévő (első) vonalak érintése talppal történik és a kh. hajlított ülés, támasz a test mögött. Csapatversengés. Ismétlés tetszés szerint. *Motoros képességfejlesztés is az előzőekkel azonos.*

Hétfő du.:

Járásgyakorlat: körben járás közben 4 lépés rövid, 4 lépés pedig hosszabb lépésekkel különböző jeladásra. B_{IV} *Ritmusképesség,* $A_{II/1}$ *Reagálásgyorsaság,*

Futásgyakorlat: bemelegítő jellegű futás körben elhelyezett tárgyak - pl. 6 db szék - kerülésével hullámvonalban. B_{II} *Téri tájékozódási képesség,* $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség.*

Gimnasztika: botgyakorlatok, benne: a) Kh.: arckörben bal nyújtott ülés, jobb láb térdben hajlítva, bal láb alatt (a lábszár vége felé, a jobb lábfej előtt) botelhelyezés az arckör vonalának megfelelően és kis törzsdöntéssel előre, fogás a bot két vége felé. Bothúzással bal lábemelés magasba, kis törzsdöntéssel hátra, s e helyzet tartása 2 s-ig, majd lábleengedés kh.-be. Ugyanez mégegyszer és ismétlés ellentétesen is. C_1 *Statikus ízületi mozgékonyság,* $B_{I/1}$ *Statikus egyensúlyozó képesség.*

b) Kh.: hasonfekvés, bot közel a fejhez függőlegesen, egyik vége a talajon, s ezen a végén vegyes zártfogás, majd felfelé túlfogásokkal "mászás" a boton megfelelő törzshajlítással hátra. Előző fogásmóddal, de lefelé "mászás" a boton kh.-be. Ismétlés háromszor. B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség,* $A_{I/2}$ *Alaperőfejlesztés.*

Játék:

a) *Sorverseny ülésben csúszással:* a tér közepén haránt elhelyezett, vonalat alkotó két padtól 3-3 m-re húzott vonalak mögött helyezkednek el a gyermekek hajlított ülésben, támasszal a test mögött. Jelre indulás a padok felé ülésben csúszással és a padok talppal érintése után megfordulva ismételt csúszással haladás visszafelé az induló vonalon túli megfordulással végrehajtott kh.-be. Ismétlés tetszés szerint. Csapatversengés. $A_{II/1}$ *Reagálásgyorsaság,* $A_{II/2}$ *Mozgásgyorsaság,* B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség,* $A_{I/2}$ *Alaperőfejlesztés* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés.*

b) *Sorverseny kézen-lábon támaszban tovahaladással* ("mászással"). Szervezés és a játék lefolytatása az előző játékával azonos, de most a pad kézzel érintése után történik a megfordulás és kh. térdelőtámasz. Ismétlés tetszés szerint. Csapatversengés. *Motoros képességfejlesztés az előzőekkel azonos.*

Tartós futás: (saját iramú) időre vagy távolságra (a csoport képességbeli fejlettsége szerint). $A_{III/3}$ *Hosszú távú alapállóképesség.*

Kedd de.:

Kötött foglalkozás.

Kedd du.:

Futásgyakorlat: bemelegítő futással köralakítás és körben futás közben jelre kifelé *félfordulattal ellentétes irányú futás.* Ugyanez ellentétesen is. Ismétlés kétszer. $A_{II/1}$ *Reagálásgyorsaság,* B_{II} *Téri tájékozódó képesség, térérzékelés.*

Járásgyakorlat: modern gimnasztikai járásgyakorlat: kh.: szögállás, oldaló középtartás. Bal lábfejcsúsztatás előre (nyújtott lábfejjel), majd testsúlyáthelyezés a lépő lábra és ugyanez ellentétesen. Ismétlés egyszer. Ezután ugyanez, de a testsúlyáthelyezés térdhajlítással-nyújtással és kis törzsfordítással a lépő láb felé. Ismétlés egyszer. B_{IV} *Ritmusképesség,* $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség.*

Gimnasztika: párosgyakorlatok, benne: a) Kh.: a párok szemben egymással, szögállás, mellső középtartásban kézfogás, majd bal láblendítés előre-hátra a társ oldala mellett többször és ugyanez ellenkezőleg. Ismétlés kétszer. C_2 *Dinamikus ízületi mozgékonyság,* $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség.*

b) Kh.: párok háttal egymásnak (hátak érintkezzenek egymással), kis terpeszállás, mellső középtartás. Hátakat egymáshoz szorítva ereszkedés guggolóállásba, majd nyújtás kh.-be. Ismétlés háromszor. B_{III} *Mozgásérzékelés,* $A_{I/2}$ *Alaperőfejlesztés.*

Játék: páros küzdőverseny: a) Párok szemben egymással bal hajlított haránt terpeszállásban. Hajlított mellső középtartásban tenyerek egymáshoz támasztva és jelre társtolás. Ugyanez ellentétes kiinduló állásban is.

b) Párok jobb oldallal egymásnak hajlított terpeszállásban, jobb kézzel kézfogás és jelre társhúzás. Ugyanez ellenkezőleg is. Mindegyik játék 3-3 tetszés szerint ismételve. B_V *Reakcióképesség,* B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség,* $A_{I/1}$ *Gyorserő.*

Tartós futás: (saját iramú) időre vagy távolságra (a csoport képességbeli fejlettsége szerint). $A_{III/3}$ *Hosszú távú alapálló képesség.*

Szerda de.:

Futásgyakorlat: Bemelegítő futás egymástól kb. másfél m-re párhuzamosan elhelyezett padokon (4 db) kívül, majd az óvónő irányításával a tervezett számú gyermekek bal kéz felől padjaik mellé kanyarodnak és oszlopsorba érkezve a padok mellett helyben *taposó futást* végeznek, és így alakul ki mindegyik oszlopsor azonos elhelyezkedése. B_{II} *Téri tájékozódási képesség,* C_2 *Dinamikus ízületi mozgékonyság.*

Járásgyakorlat: egyensúlyozó járás - balra kanyarodással - *a padon* (a pad tetején hosszában húzott vonal mentén), *majd* - lelépve a padról, balra fordulással és a lábak egymás elé lépésével - *a pad mellett is,* karok oldalsó középtartásban. Ismétlés kétszer. $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés.*

Gimnasztika: padgyakorlatok, benne: a) Kh.: szemben a paddal (cikkcakk elhelyezkedésben) bal hajlított haránt terpeszállás, hajlított kartartással a test két oldalán. Jelre a hátul lévő lábbal gyors fellépés a padra, majd ezt követően a másik láb szintén gyors és térddel indított fellendítése után lelépés a pad túlsó oldalára, s ezalatt a kartartáscserék gyors lendítésekkel a lábmozgásoknak megfelelően történnek. A pad túlsó oldalára érkezés után szembe fordulva a paddal kh., majd a gyakorlat

megismétlése. Ezután a teljes gyakorlat még egyszeri ismétlése. Ugyanez ellenkezőleg is végrehajtva. B_V *Reakcióképesség,* $A_{II/3}$ *Mozgásgyorsaság,* B_{IV} *Ritmusképesség,* B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség.*

b) Kh.: elhelyezkedés az előző gyakorlat szerint, de kh. guggolótámasz, támasszal a padon. Páros lábbal szökdelés hátrafelé magas fekvőtámaszig, majd páros lábon - erélyes, térdekkel vezetett - szökdelésekkel visszajutás kh.-be. Ismétlés egyszer. Ezután lépegetés hátra magas fekvőtámaszik, majd bal lábon szökdeléssel, jobb láb hajlított és térddel vezetett előre lendítésével visszajutás kh.-be. Ismétlés kétszer. Ugyanez ellenkezőleg is. B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség, mozgásérzékelés,* $A_{I/1}$ *Gyorserő* $A_{I/2}$ *Alaperőfejlesztés.*

Játék:

1.Sorverseny sorozatugrással: a) A pad egyik oldaláról, bal oldalsó haránt állású oszlopsorokból, vonal mögül, jelre gyors járással, egymás után balra fordulással indulva érkezés a pad túlsó oldalára és a pad végének folytatásaként meghúzott vonaltól páros lábbal szökdelés a pad teljes hosszanti oldala mellett, továbbá a padtól kb. 1-2 m-re elhelyezett tárgyig. Ennek megkerülésével befordulás az eredeti oldalra gyors járással, vagy futással és így érkezés kh.-be. Ismétlés tetszés szerint.

b) Szervezés az a) változat szerint, de most szökdelés a bal, majd ismétléskor a jobb lábbal. Ismétlés tetszés szerint.

c) Ebben a játékban váltott lábbal történő lépő elugrásoskkal kell haladni a meghúzott vonaltól az elhelyezett tárgyig az előző játék szervezése szerint. Ismétlés tetszés szerint. Mindegyik játék menete tehát mindig azonos. Csapatversengés. $A_{I/1}$ Gyorserő, $A_{II/3}$ *Mozgásgyorsaság,* B_{IV} *Ritmusképesség,* B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség, mozgásérzékelés,* $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés, távolságbecslés.*

2. *"Páros váltófutás":* a csoportot párokra osztjuk. A párokon belül az egyik gyermek A, a másik B elnevezésű. Így több A+B párt kapunk. A játék nagyobb teret igényel, ezért ezt a szabadban lehet gyakoroltatni. Két, egymástól 10 m-es távolságban (ez a távolság a terület nagyságától és a gyermekek fejlettségétől függően lehet nagyobb is) egy-egy vonalat húzunk. Mindkét vonal a gyermekek létszáma felének megfelelő hosszúságú, s egy-egy gyermekre kb. 60-70 cm szélességű helyet biztosítunk. Az egyik vonal az egyes, a szemben lévő pedig a kettes volnal. Minden gyermek előtt egy-egy kendőt vagy valamilyen lapos, színes tárgyat helyezünk el mindkét vonalon. A párok A tagjai az egyes, a B tagok pedig a kettes vonal és a letett tárgyak mögött helyezkednek el, szemben a társukkal. Az egyes vonal egyben rajt- és célvonal is. A párok A tagjai gyors futással állórajtból indulnak az óvónő megfelelő indítására (állórajtolás szavainak és jelének alkalmazása) a szemben lévő B társuk felé. Ez utóbbi társak a kettes vonal - és a letett tárgy - mögött helyezkednek el állórajti helyzetben és bal karjukat a vonallal párhuzamosan és a felett oldalsó középtartásban helyezik el. Gyors futással csak akkor indulhatnak el, ha a mellettük elfutó A társuk megérintette az oldalt tartott karjukat. Ezután a B társuk A párjuk helye (letett tárgya) felé futva haladnak át az egyes vonalon. Ezalatt az A társak B párjuk helyét foglalják el a kettes vonal mögött. Győztes az a pár, amelyiknek B tagja elsőnek fut át a rajt-cél vonalon. Ismétléskor az előzővel ellentétes felállásban és szerepcserével folytatódik a játék. Így tehát most az egyes rajt-célvonal mögött álló B társak kezdik a játékot és ennek befejeztével minden gyermek visszajut az eredeti helyére. $A_{II/1}$ *Reagálásgyorsaság,* $A_{II/3}$ *Mozgásgyorsaság,* B_{II} *Téri tájékozódási*

képesség, térérzékelés, B_{III} *Mozgásérzékelés*
Megjegyzés: ez a játék kisebb területen, pl. teremben, gyors járással is játszható. Ez esetben a gyermekek megfelelő elhelyezése a terem méreteitől függő.

Szerda du.:

Futásgyakorlat: a de.-i gyakorlat ismétlése, de a padok melletti oszlopsorban helyben *futás magas térdemeléssel.*
Járásgyakorlat: a de.-i gyakorlat ismétlése.
Gimnasztika: padgyakorlatok, benne: a) Kh.: szemben a paddal (cikkcakk elhelyezkedésben) nagy terpeszállás, támasszal a padon. Megfelelő mértékű kar- és térdhajlítással fokozott törzs- és fejhajlítás előre - a tarkó érintse a pad szélét -, majd nyújtás kh.-be. Ismétlés háromszor. B_{III} *Mozgásérzékelés,* $B_{I/1}$ *Statikus egyensúlyozó képesség.*
b) Kh.: háttal a padnak (cikkcakk elhelyezkedésben) guggolótámasz, lábfejek a padon, majd támlázás előre mély fekvőtámaszig és vissza kh.-be. Ismétlés háromszor. $A_{I/2}$ *Alaperőfejlesztés.*
Játék: torna gyakorlatelemek játékos gyakorlása: a csoport 3 csapatra (mindhárom csapatnak nevet kell adni, pl. mókus, nyuszi, mackó) bontása után 3 feladat végrehajtása: 1. Megfelelő és megjelölt szereken (tárgyakon) *függés vagy mászás függőállásba.* 2. Megjelölt szerekre (tárgyakra) *felmászás* valamilyen *magasabb támaszhelyzetbe,* például csípőben hajlított kézen-lábon támasz, térdelőtámasz, guggolótámasz. 3. Megjelölt szerek (tárgyak) alá *kúszás vagy ülésben csúszás* valamilyen *alacsony testhelyzetbe,* hason- vagy hanyattfekvésbe, térdelő-sarokülésbe törzsdöntéssel előre és hajlított kéztámasszal. A 3 csapat a terem közepén egymás melletti oszlopsorokban helyezkedik el. A külön-külön megnevezett csapatok tagjainak a 3 feladat közül a számukra megadott feladatot kell végrehajtaniok. A megnevezett szerekhez (tárgyakhoz) jelre és futva kell érkezni. A feladat befejeztével az újabb sorakozás és feladatmegnevezések után szerepcserék. Így mindhárom csapat mind a 3 feladatot végrehajtja. Mindhárom esetben a feladatot a leggyorsabban és megfelelő kivitelezésben végrehajtó csapat a győztes. Csapatversengés és értékelés minden feladat után, de a 3 feladat végrehajtásának összevetésében is. $A_{II/1}$ *Reagálásgyorsaság,* $A_{II/3}$ *Mozgásgyorsaság,* B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség.*
Tartós futás: (saját iramú) időre vagy távolságra (a csoport képességének fejlettsége szerint). $A_{III/3}$ *Hosszú távú alapállóképesség.*

Csütörtök de.:

Járásgyakorlat: körben járás közben jeladásra *galopp-szökdelés* többször a bal, majd újabb járás és jeladás után a jobb lábbal is. Ismétlés egyszer. B_{IV} *Ritmusképesség,* $A_{II/1}$ *Reagálásgyorsaság.*
Futásgyakorlat: lassú iramú futás közben jeladástól jeladásig *helyben* rövid ideig (2_S) tartó *térdemelő-futás.* Ismétlés kétszer. $A_{I/1}$ *Gyorserő,* $A_{II/3}$ *Mozgásgyorsaság.*
Gimnasztika: léglabdagyakorlatok, benne: a) Kh.: arckörben terpeszállás, mélytartásban labdafogás (a labda méreteitől függően egy kézzel is) és karemelések, leengedések, továbbá karlendítések különböző irányban, kapcsolva megfelelő törzsmozgással is. B_{IV} *Ritmusképesség,* C_1 *Dinamikus ízületi mozgékonyság,* B_{III} *Mozgásérzékelés.*
b) Térdelőtámaszban labdagurítás egyik kézből a másikba többször. B_{III} *Mozgásérzékelés,* B_{II} *Távolságbecslés.*

Játék:

1. *Labdás* technikai játékelemek léglabdával: a) Arckörben, terpeszállásban *két kézzel feldobás-elkapás* többször; *feldobás egy kézzel, elkapás két kézzel* többször, ellentétesen is.
b) *Leütés* és *elkapás két kézzel* többször; *leütés egy kézzel, elkapás két kézzel* többször, ellentétesen is. Egyéni versengés, a végrehajtás kivitelezésének értékelése. B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség,* B_{IV} *Ritmusképesség.*
2. *Ingafutás:* oszlopsorokból, jelre indulva, futás (vagy gyors járás) elhelyezett akadály mögül, majd a szemben lévő másik akadály megkerülésével visszafutás oszlopsorban maradva, s az első akadály megkerülésével a feladat még egyszeri ismétlése után visszafutás az eredeti helyre, oszlopsorba. Akadályok közötti távolság teremben kb. 3-4 m, illetve udvaron 8-10 m.. A játék ismétlése kétszer. Csapatversengés. $A_{II/3}$ *Mozgásgyorsaság,* $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség,* B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség.*

Csütörtök du.:

Járásgyakorlat: körben járás közben jeladásra szökdelés utánlépéssel bal lábbal indítva és bal oldallal menetirányba fordulva, majd újabb jeladásra balra félfordulattal. Ugyanez ellenkezőleg is. Ismétlés egyszer. B_{IV} *Ritmusképesség,* B_{II} *Térérzékelés,* B_{III} *Mozgásérzékelés.*

Futásgyakorlat: lassú iramú futás közben jeladástól-jeladásig *tovahaladással* rövid ideig (2_S) tartó *térdemelő futás.* Ismétlés háromszor. $A_{I/1}$ *Gyorserő,* $A_{II/3}$ *Mozgásgyorsaság.*

Gimnasztika: léglabdagyakorlatok, benne: a) Kh.: terpeszállás, mélytartásban labdafogás. Törzshajlítással előre bal láb körül labdagurítás váltott kézzel és kifelé indítva többször. Ugyanez ellentétesen is. Ismétlés egyszer.

b) Kh.: nyújtott ülés, test előtt két kézzel labdafogás. Mérsékelten hajlított bal lábemelés és láb alatt labdaadogatás egyik kézből a másikba többször, kh. és ugyanez ellenkezőleg is. Ismétlés egyszer. B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség,* $B_{I/2}$ *Dinamikus egyensúlyozó képesség.*

Játék: labdás technikai játékelemek léglabdával: a) Párokban, szemben egymással (egy-egy soros vonalban) *labdagurítás társnak* terpeszállásból térdhajlítással és *két kézzel,* majd megfelelő haránt terpeszállásból térdhajlítással *egyik,* illetve *másik kézzel.* Gyakorlás többször. Egykezes gurításnál a társak (a vonalsorok) távolabb helyezkednek el egymástól. Versengés párokban.
b) Előző elhelyezkedésben és kh.-ekből *alsódobás* társnak két, illetve *egyik,* majd *másik kézzel* többször. Páros versengés. A társas labdagurítások és -dobások esetében a labda fogadása két kézzel fogással történjék.
c) Egyéni gyakorlással *labdaleütések helyben* (lehet szétszórt elhelyezkedésben is) *egyik,* majd *másik kézzel,* megfelelő haránt terpeszállásban, kis térdrugóval többször. Értékelés.
d) *Labdavezetés tovahaladással,* saját választású irányban, vagy vonaltól-vonalig, *járással,* majd *futással* többször. Egyéni versengés a végrehajtás kivitelezésében is. Értékelés. B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség, mozgásérzékelés,* B_{IV} *Ritmusképesség,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, távolságbecslés.*

Tartós futás: (saját iramú) időre vagy távolságra (a csoport képességbeli fejlettsége szerint). $A_{III/3}$ *Hosszú távú alapállóképesség.*

Péntek de.:

Kötött foglalkozás.

Péntek du.:

Járásgyakorlat: speciális járásgyakorlat: járás körben, majd utasításra *lábujjon, sarkon* és *talp külső szélén járás.* B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség.*

Futásgyakorlat: lassú iramú futás körben, közben jeladástól-jeladásig (2_s) tovahaladással *sarkazó futás* gyorsabb tempóban. Ismétlés háromszor. B_{III} *Mozgásérzékelés,* $A_{II/3}$ *Mozgásgyorsaság.*

Gimnasztika: gyakorlabok kislabdával, benne: a) Kh.: arckörben jobb haránt terpeszállás, lábfejek oldal irányban kissé távolabb egymástól, mellső középtartásban labdafogással. Labdafogás bal kézben és bal karlendítés enyhe hajlítással magastartáson át hátra bal oldalsó középtartásba, egyidejű bal térdhajlítással és törzsfordításból törzsdöntéssel balra, majd megfelelő láb-, törzs- és karmozgással vissza kh.-be és ugyanez még kétszer. A gyakorlat a helyből hajítás dobóterpesz helyzetének, majd ebből a hajítás rézsmozdulatainak végrehajtását rögzíti. Ezért különösen ügyeljünk a gyakorlat 2. részének helyes gyakorlására, mivel ez a rész a helyből hajítás láb-törzs-karmozgásának egymásutánjából tevődik össze. Gyakorlat ellenkezőleg is.

b) Kh.: oldalkörben terpeszállás, karok magastartásban, labdafogás bal kézzel. Törzsdöntés balra, egyidejű bal térdhajlítással és bal kar leengedéssel oldalsó középtartásban, kh. és ugyanez még kétszer, majd a gyakorlat ellentétesen is. B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés.*

Játék: labdás technikai játékelemek kislabdával: a) Párokban, szemben egymással (egy-egy soros vonalsorban), labdafogás a test előtt hajlított karral, *hajítás társnak kétkezes,* előrefelé rézsútosan - lökésszerűen - leütött (pattintott) *alsódobással* terpeszállásból térdhajlítással, majd bal haránt terpeszállásból térdhajlítással *egykezes alsódobás* társnak ívelten. Gyakorlás többször és ugyanez ellentétesen is. Az alsódobással és ívelten történő hajításokat úgy kell végrehajtani, hogy az a társ felé felpattanjon, s a társnak a felpattanó labdát két kézzel kell megfognia. Versengés párokban.

b) Vonalsorok (párok) távolabb egymástól megfelelő haránt terpeszállásból dobó karral *egykezes felsődobás-hajítás* társnak, illetve társ felé, hangsúlyozottan ügyelni a helyes láb-, törzs-, kar- és csuklómozgásra. *Teremben* hajítás kifeszített (kb. 2 m magas) zsinóron át, *szabadban* a yonalsorok (párok) távolabb helyezkednek el egymástól és a hajítás erőteljesebb végrehajtással történik. (Lásd a gimnasztika a) gyakorlatát.) Ismétlés többször. Versengés a helyes végrehajtásban is. Gyakorlás közben is értékelés. B_{III} *Kinesztetikus differenciáló képesség,* B_{II} *Téri tájékozódási képesség, térérzékelés, távolságbecsdlés,* B_{IV} *Ritmusképesség.*

Tartós futás: (saját iramú) időre vagy távolságra (a csoport képességbeli fejlettsége szerint). $A_{III/3}$ *Hosszú távú alapállóképesség.*

IRODALOM

1. Az óvodai nevelés programja. Országos Pedagógiai Intézet. Bp. 1989. 240, 242, 246, 251, 257, 242. p.
2. BAKONYI F. - NÁDORI L.: Az állóképesség életkori szintjei 4-12 éves korban. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1980. 22. 5-38.)
3. BECSY Bertalan S. - KUNOS A.-né: Az óvodai testnevelés mozgásrendszere és feldolgozása. Tankönyvkiadó. Bp. 1975.
4. BONDÁR ZS. - KUNOS A.-né: Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana. Tankönyvkiadó. Bp. 1988. 26-31 p.
5. GYŐRI P.: Önképzés, továbbképzés. Megyei Pedagógai Intézet. Veszprém. 1991. 30-38, 130-203. p.
6. KRIZSANECZNÉ NÉMETH E.: Játékos gyermektorna. Sport. Bp. 1979.
7. KUNOS A.-né: Az óvodai testnevelés anyagának korszerűsítéséhez. (A Magyarországi Óvónőképző Intézetek Neveléstudományi Közleményei, 1968. VI. 173-186.)
8. KUNOS A.-né: Óvodás korúak gyorsasági ereje és állóképessége. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1980. 22. 39-80.)
9. KUNOS A.-né: Gimnasztika az óvodában. Tankönyvkiadó. Bp. 1976.
10. NÁDORI L.: Az edzés elmélete és módszertana. Sport. Bp. 1981. 138, 294. p.
11. NÁDORI L. - SZIGETI L. - VASS M.: A motoros képességek és a mozgásos cselekvéstanulás. Tankönyvkiadó. Bp. 1986, 109-113, 58-106. p.
12. NÁDORI L. - DERZSY B. - FÁBIÁN Gy. - OZSVÁTH F. - RIGLER E. - ZSIDEGH M.: Sportképességek mérése. Sport. Bp. 1989. 95-264. p.
13. Testnevelés. Szerk.: Ozsváth F. Tankönyvkiadó. Bp. 1989. 47-63. p.
14. A testnevelés tanítása. Szerk.: Sipos György. Tankönyvkiadó. Bp. 1981. 168, 185. p.

KUNOS, Andrásné

Planning every-day P. E. lessons in the kindergarten

Every day gymnastics - generally - is neglected in the kindergartens. Both the composition of exercises, and the carrying of practice is imperfect or monotonous. But reaching the aim of classifying the exercises, the solving of its duties would be insurable of every day gymnastics were rich in content beside the "bound" physical education lessons. Only this way would it be possible to develop motor abilities, and parallel to it motion-coordination, or forming motion-abilities. The author would like to give help to reach this aim with this material, and to give an example for planning everyday P. E. to inspire autonomous contentful planning and lesson conducting.

PRISZTÓKA Gyöngyvér

A Janus Pannonius Tudományegyetem Természettudományi Kar testnevelés szakos hallgatóinak beválásvizsgálata

1. Bevezetés

Intézményünkben a '80-as évek elején bevezetésre kerülő ún. "kétlépcsős" (alkalmassági és felvételi) eljárás során kutatásokat végeztünk az irányban, hogy a sikeresebb kiválasztás érdekében kiegészíthető-e az alkalmassági vizsga a motoros képességek mérése mellett a jelöltek pedagógusi, nevezetesen a testnevelő tanári pálya iránti motivációjának és attitüdjének vizsgálatával. /**Vass, 15, Vass-Prisztóka, 16, Baracsné-Tóth-Vass-Prisztóka, 1/**

A vizsgálatokat 1983-1988 között 1296 hallgatóval végeztük el, s a későbbiekben nyomon követtük a képzésbe kerülők beválását dokumentumelemzéssel (gyakorlati és vizsgajegyek, valamint a gyakorló iskolai írásos szakvezetői jelentések alapján), hallgatói interjúkkal, hospitálásokkal.

Jelen munkánkban ez utóbbiak néhány eredményéről számolunk be a teljesség igénye nélkül azzal a céllal, hogy napjainkban a testnevelő tanárképzés megújításán dolgozó szakemberek figyelmét felhívjuk olyan másutt is meglévő problémákra, melyek figyelembe vétele segítheti munkájukat.

Mivel a jelenleg érvényben lévő felvételi vizsgák a felsőoktatásba belépők előképzettségét és tudásszintjét mérik, ezért a beválási folyamat vizsgálatát mi is a képzésben való helytállás milyenségére szűkítettük le.

Tudjuk, hogy a szakmai munka színvonalának egyik elengedhetetlen mutatója az, hogy a testnevelő tanári tevékenységrendszerrel összefüggő elméleti és gyakorlati, ezekhez kapcsolódó módszertani ismereteket milyen szinten sajátította el, tudatosította maga számára a hallgató. Most a jegyek számszerű ismertetése helyett inkább a hospitálásokon tapasztaltakra és az interjúk során elhangzottakra szeretnénk a fő hangsúlyt fektetni.

2. A tanulmányi munka néhány jellemzője

Főiskolai képzési szisztémánk szerint három részt különíthetünk el a négy év folyamán:

1. *Általános képzési rész*
   Ide soroljuk azokat az általános tantárgyakat, melyek minden leendő pedagógus ismeretanyagába bele kell, hogy tartozzanak. Például: neveléstörténet, neveléselmélet, pszichológia, didaktika, társadalomtudományi ismeretek, logika, oktatástechnikai ismeretek, beszédművelés stb.

2. *Szakmai képzési rész*
   Ebbe a csoportba a választott szaknak megfelelő (jelen esetben testnevelés) szaktárgyak tartoznak. Például: a különböző sportágak elméleti és gyakorlati anyagát magában foglaló szaktárgyak; a testneveléstudománnyal kapcsolatos elméleti tárgyak stb.
3. *Szakmai tevékenységi rész*
   Ehhez kapcsolódnak az iskolai hospitálások, az iskolai tanítási gyakorlat, a 2x2 hetes, és egyszer egyhónapos tanítás; egyhetes iskolakezdéssel kapcsolatos tevékenységben való részvétel; napközis gyakorlat stb.

Sajnos ez a három rész - bár időben mutat némi egymásraépülést - nem képez egységes folyamatot. Kevés lehetőséget ad a pályára való alkalmasság (vagy ellenkezőjének) kipróbálására, bizonyítására, sok esetben már későn ébreszt annak tudatára, hogy a hallgató rosszul választott. Azért is lenne szükség egy másfajta képzési struktúrára, mert a felvételizők javarésze pályaválasztáskor csak azt nézi, hogy számára mit nyújt az adott foglalkozás; s csak ritkán tekinti azt az oldalt - rendszerint későn is, ha egyáltalán eljut erre a szintre -, hogy ő mit képes nyújtani a szakmának. Ezt látszik alátámasztani, hogy a beválásvizsgálatot megelőző motívumválasztás eredményeit összegezve az 50 megadott lehetőség közül a rangsorban eléggé előre kerültek az alábbi kijelentések:

Lehetőség nyílik sportolásra. (5. hely)
Szabad mozgási lehetőséget ad. (8. hely)
Szórakozásra, örömre lehetőséget nyújt. (10. hely)
Sok emberrel lehet érintkezni. (12. hely)
A szabadban lehet lenni. (14.hely)Megelőzve az alábbiakat:
A tapasztalat szerint alkalmas vagyok rá. (19. hely)
Önállóan lehet alkotni. (18. hely)

A szóbeli interjúk során pedig szinte minden felvételizőnél (elsősorban férfi hallgatónál) elhangzott a hosszú nyári szünet, mint erős motivációs tényező.

Ha ez a kérdéskör felvetődne, illetve a képzés folyamatán belül időben felszínre kerülne, talán tudatosabb hivatásra-készülést érhetnénk el, ugyanakkor egyfajta szelekciót is lehetővé tenne.

Az igazi pedagógusszemélyiség kialakulásának hosszú folyamatát nagymértékben befolyásolja maga a képzés milyensége, minősége, technikai-személyi feltételrendszere; és ebben a képzésben részt vevő esetleges lehetősége arra, hogy reálisan felismerve a vele szemben támasztott igényeket kitartson, vagy változtasson eredeti elképzelésén.

A fejlesztési folyamat része a szakmai tudás megszerzése. Ennek egyik mutatója a gyakorlati és vizsgajegyek alakulása. A tanulmányi munka számszerű adatainak elemzésekor láthatóvá vált a közepes színvonal, az utóvizsgák, félévismétlők (bár nem mindig testnevelés szaktárgy miatti) magas száma. Ehhez járul még a szakelhagyási kérvényt benyújtók évről-évre növekvő aránya. (Pl. 1987-ben 245 hallgatóból 2 fő: 0,82 %; 1988-ban 220 hallgatóból 3 fő: 1,36 %; míg az 1989/90-es tanévben 256 hallgatóból már 7 fő: 2,73 %) A tanszéki sportorvosi napló igazolja a sérülések gyakorisági növekedését, és az ebből adódó halasztások, évkihagyási kérelmek egyre gyarapodó mennyiségét. A sérülések körülményeit tekintve kiderül, hogy ezek általában nem a versenyszerűen sportolók körében fordulnak elő vagy a munka fokozatos intenzívebbé válásának következményeként jelentkeznek; hanem sokkal inkább egy-egy hirtelen megnövekedő fizikai terhelés eredménye (pl. félévi gyakorlati

követelmények bemutatásának időszaka).

Visszatérve az osztályzatokkal értékelt tanulmányi eredményekre egyértelmű, hogy a gyakorlati alkalmassági és felvételi vizsgák a képzésre való megfelelést mérik; de sok esetben maguk a jelentkezők sincsenek tisztában mit követel tőlük a felsőoktatási intézmény. A hallgatókkal készített interjúk során a következő mondatok hangzottak el: "...nem számítottam arra, hogy ilyen kemény szinteket kell teljesíteni atlétikából. A torna pedig kifejezetten nehéz számomra, mivel míg ide kerültem, lovat és nyújtót csak a tévében láttam versenyeken..." (III. évfolyamos férfi hallgató) "A felvételi gyakorlati követelményeit nagyon sokáig tanultam, s azt gondoltam, ennél már nem kell sokkal több a főiskolán sem." (I. évfolyamos hallgatónő)

Olyan téves nézetekkel kezdik tanulmányaikat, amelyek önmaguk számára nehezítik meg a felkészülést: "Teljesen feleslegesnek tartom a testneveléselméleti előadásokat. Minek nekem pontosan, szaknyelven tudni a mozgáskultúra fogalmát vagy a sportműveltség definicióját? Attól még nem fogok jó tesiórát tartani..." (I. évfolyamos férfi hallgató) "Nem tartom szükségesnek a szintek teljesítését. Ha elméletben tudom a mozgást, meg fogom tudni tanítani." (II. évfolyamos férfi hallgató) Egyre inkább érzékelhető azon törekvésük, hogy minél kevesebb tanulással, minimális időráfordítással szerezzék meg diplomájukat. Kevesen ismerik a fizikai erőfeszítést, a kitartást, a küzdeni akarást; könnyebben és gyorsabban hivatkoznak kisebb-nagyobb sérülésekre a nehezebb gyakorlati követelmények számonkérésekor (pl. atlétika 3000 m, illetve 1500 m); vizsgákon gyakrabban adják vissza a tételt mint a korábbiakban (anatómia szigorlat, élettan, biomechanika kollokvium). A női hallgatók valamivel nagyobb érdeklődést mutatnak a szakma elmélete iránt, szorgalmasabbak, nyitottabb érdeklődés jellemző rájuk; ugyanakkor kevésbé nyilvánítják ki véleményüket, nehezebb vitát kezdeményezni köztük egy-egy szakmai kérdésben.

Az oktatók a tanulmányok alatt hallgatóik alkotásvágyának hiányáról panaszkodnak: roppant kevés azok száma, akik a kötelezően túl, érdek nélkül más feladatokat is vállalnak, s elenyésző a Tudományos Diákkörben dolgozatot készítő tanárjelölt. Még a szakdolgozatok írásakor is kevés az önálló ötlet, itt is az egyszerűbb, utánajárást nem igénylő témák élveznek előnyt.

Rohamosan csökken a szakosztályokban dolgozók aránya, nem beszélve a minőségi színvonalcsökkenésről. "Amióta az egyetemi sportegyesületben edzem, csak visszaestek az eredményeim. Nincs időm a rendszeres edzésekre, sokszor este 7-ig órán vagyok, utána még gyakorolni is kéne. Versenyeken abból élek, amit középiskolás koromból hoztam." (II. évfolyamos férfi atléta) "Az órarend miatt hetente csak kétszer járok le edzésre, vizsgaidőszakban pedig leginkább elbliccelem. Tudom, nem így kellene, de így könnyebb." (III. évfolyamos kézilabdás nő) "Sokan egy-két hónap után le se járnak edzésekre. Mindenre hivatkoznak, csak a lustaságukra nem, pedig ez a döntő ok." (III. évfolyamos NB I-ben kosarazó férfi)

Természetesen a versenyszerű sportolás visszaesésében szerepet játszik az a tényező is, hogy a pénzhiány miatt szakosztályok működését kellett megszüntetni az egyetemi és néhány városi sportkörben; nem is szólva arról, hogy a versenyeztetés, utazás, étkezés költségei mennyire megemelkedtek, ami miatt például a távolabbi versenyekről elmaradnak hallgatóink. Visszaszorították a létszámokat is, így a gyengébb teljesítményt nyújtók elestek még a lehetőségtől is, hogy szakosztályi munkát végezzenek. Jelenleg keressük a lehetőségét annak, hogy milyen módon biztosíthatjuk valamennyi testnevelés szakos számára a

sportszakmai gyakorlatot, hiszen enélkül nehezen képzelhető el, hogy leendő tanítványaikat lelkesíteni és érdekeltté tudják tenni a rendszeres erőfeszítéseket, sokszor lemondást igénylő sportolásban.

A főiskolán töltött négy év alatt hallgatóinkra az egysíkúság jellemző. Fakultatív lehetőségekként is csak azokat a sportágakat választják, amelyekben gyakorlatuk van, s kevesen használják ki a lehetőségeket, hogy más sportágakban is a legszükségesebbeknél többet sajátítsanak el. Ez az egyik oldalról érthető, viszont a másik oldalon félő, hogy az iskolákba kerülve is csak azt az egy-két sportágat erőltetik tanítványaiknak, amelyekben ők mutattak jártasságot. Ennek visszhangjaként így nyilatkozott egy hallgató: "...mert a tesitanárunk kézilabdás volt, állandóan csak kéziztünk..." Jó lenne, ha a felvételikor meglevő változatosságra való igény a sportágakban való sokszínűséget is jelentené leendő testnevelőink számára. (Motivációs rangsorban 10. helyen szerepelt a "változatos munka" kijelentés.)

Összességében a tanulmányi munkával kapcsolatban megállapítható, hogy hallgatóink a kezdeti (a felvételikor mutatott) lelkesedéssel szemben hamar megelégednek a szak elvégzésével járó alapkövetelmények teljesítésével, s nincsenek érdekeltté téve abban, hogy minél magasabb szakmai színvonalon fejezzék be tanulmányaikat. "A kutya se nézi, milyen jegyek vannak a diplomámban vagy az indexemben. Attól se jobb, se rosszabb állást nem kapok - ha lesz egyáltalán. Fizetésem is egész mástól függ, akkor meg minek törjem magam az ötösért." (III. évfolyamos férfi hallgató)

Úgy tűnik, ebben a szemléletmódban is tükröződik egyrészt a diploma értékének társadalmi megbecsültsége (pontosabban annak hiánya), másrészt a felsőoktatási rendszerünk egyik hibája: az oktatáscentrikusság. Az oktatás mellett hiányt szenved a nevelés, a hivatásérzet elmélyítése, a pedagógus pálya követelményeinek tudatosítása, érzelmi kötődés kialakítása.

3. A tanítási gyakorlatok tapasztalatairól

A főiskolai órákon elvétve esik szó a pálya nehézségeiről, a hallgatók nincsenek felkészítve a buktatókra, túlságosan magukra vannak hagyva a nem kifejezetten szakmai kérdéskörökben. A gyakorlati képzésen lenne alkalmuk ilyen kérdések felvetésére is; de itt inkább az kerül előtérbe, hogy kipróbálják saját pedagógiai képességeiket, elméleti, módszertani tudásukat, végre gyerekközelbe kerüljenek. Erre a VI. félévben kerül sor - nem csak a mi véleményünk szerint - elég későn ahhoz, hogy az itt jelentkező tapasztalatok befolyással legyenek esetleges pályakorrekcióra.

A gyakorló iskolai munka jelentősen hat a hivatásérzet kialakulására, elmélyítésére az értelmi és érzelmi ráhatások következtében. A jó szakvezetőnek döntő szerepe lehet abban, hogy világossá tegye hallgatói számára a választott hivatásukkal kapcsolatos társadalmi elvárásokat, és korszerű szemléletmódra, szakmai és emberi igényességre szoktassák őket. Úgy tűnik azonban, hogy ezen a területen is háttérbe szorul a módszertani kérdések és a szakmai tudás ellenőrzése mellett a pálya "emberi" oldala. A gyakorló iskolai tanárokkal tartott közös értekezleteken is leggyakrabban az egységes szakmai szemléletmódról van szó, valamint arról folyik vita, hogy kinek kell megtanítani a hallgatót a tanításra; de arról, hogy a tanárjelölt milyen segítséget, lehetőséget vár a tanítási gyakorlattól, elfeledkezünk.

Úgy véljük, hazánkban megoldatlan és kidolgozatlan a tanárokat képző pedagógusok felkészítése erre a sajátos feladatra. Az oktatók saját elképzeléseiknek megfelelően oldják meg ezt a különleges problémát, így emiatt a hallgatókat sokrétű, egymásnak esetleg teljesen ellentmondó hatások érik. Nem mindegyik képes feldolgozni a maga számára érthetővé, felhasználhatóvá tenni a kapott információkat, magatartásbeli viselkedésformákat. Sokan 18-20 évesen még nem tudnak mit kezdeni a hirtelen kapott szabadsággal, önállósággal, és a magárahagyatottság miatt túl sok idő megy el a felsőoktatásba való beilleszkedéssel.

A szakmai munka mellett főleg a gyakorló iskolákban kellene azokat a fontos személyiségvonásokat kialakítani, melyek a főiskolai képzés során elsikkadnak. Ilyenek például az empátia, a humánum, a pedagógiai tapintat, a sokat emlegetett, de a gyakorlatban ritkán jelentkező pedagógiai optimizmus, türelem stb. A tapasztalat azt mutatja, hogy sajnos az iskoláknál eltöltött rövid idő miatt nincs lehetőség a különféle tanórán kívüli nevelési kérdések megvitatására; és ismeretlenek maradnak sokszor a mindennapos feladatok is (pl. iskolai adminisztráció).

Nem is szólva arról - bármily furcsán hangzik -, hogy a képzésnek fel kellene készítenie a tantestületben való viselkedésre, beilleszkedési problémák megoldására is. Valószínű mindenki átélte a kezdők dilemmáját - amit nemzedékek közötti ellentétnek is szoktak nevezni -, hogyan alakítsa kapcsolatát kollégáival. Mint frissen végzett alkalmazza-e az új módszereket, saját elképzeléseit; vagy a béke megőrzése (avagy saját) érdekében alkalmazkodjon a már kialakult, sok esetben megcsontosodott szokásrendszerhez. Tudjuk, hogy mindenkinek a körülményektől függően önmagának kell megvívnia harcát; mégis az a véleményünk, ha a képzés során valamikor is szó esne ilyen kérdésekről, kevesebb konfliktus adódna, kevesebb csalódás érné a pályakezdőket, s a nézeteltérések egyeztetésére több megoldás is lehetővé válna. Mindezekre való felkészítés pedig csak a gyakorló iskolákban, működő tantestületekben oldható meg.

A hallgatók első tanítási próbálkozásairól szóló szakvezetői jelentések is alátámasztják azt a meglátásunkat, miszerint kevés figyelmet fordítanak a jelöltek a magas fokú szakmai ismeretek megszerzésére, azok alkalmazására. Hospitálásainkon is gyakran találkoztunk pontatlan szaknyelvhasználattal, rossz gyakorlatvezetéssel, hibás mozgástanítással, hiányos szabályismerettel. Ezeknek oka pedig nem a gyakorlatlanság vagy az első órák izgalma, hanem a felületes felkészülés. Ugyanakkor pozitív hozzáállás, a tantárgy iránt érzett szeretet megmutatkozott munkájukban. A jellemzések szerint többségük a "pályához jó vagy nagyon jó adottságokkal rendelkezik", kevesebb az "átlagos adottságú", és egyetlen esetben sem fordult elő, hogy valakit alkalmatlannak minősítettek volna az 1987-, 88-, 89-es években.

"Nagyon jól érezték magukat a tanítási gyakorlaton; plusz feladatokat szívesen vállaltak, szívesen tanították a tárgyat, kedvelték tanítványaikat" (1988, 9 fő gyakorlati jegyük átlaga: 3,4; zárótanításuk átlaga: 3,3).

"Metodikai eljárásaik pontatlanok, szakmai igényességüket fokozni kell. Pedagógiai eszközök alkalmazását elhanyagolják (dicséret, jutalmazás, büntetés), "nevelési módszerként" a rákiabálást alkalmazták legtöbbször. Helyenként pontatlan utasítások, közlések zavarják a gyerekek és saját munkáját" (1989, 6 fő gyakorlati jegyük átlaga: 3,3; zárótanításuk átlaga: 3,8).

"Szorgalmasak, aktivitásuk biztosíték arra, hogy nem csak a pályán kívánnak maradni, hanem tudatosan készülnek a tanári feladatok elvégzésére, megfelelő lelkesedéssel, elképzeléssel." (1987, 5 fő gyakorlati átlaga: 3,6; zárótanításuk átlaga: 3,6)

A fenti értékelésből is kitűnik, hogy kétfelé lehet és kell választani a jelöltek pályára való szakmai felkészültségét s pedagógiai alkalmasságát, tanításhoz való emberi hozzáállásukat. Míg az egyik oldalon számtalan hiányosságot lehet felfedezni, addig a másik oldalon roppant kedvező a kép. A hallgatók gyakorló tanításaik során mutatott munkafegyelmére többnyire kötelességtudat jellemző, és látszik az igyekezet, a vágy, hogy élvezetet nyújtsanak a gyerekeknek, jó kapcsolatot alakítsanak ki velük. Óráikon való hospitáláskor is az volt tapasztalható, hogy rutintalanságuk ellenére kedvező légkört tudtak teremteni a feladatok elvégzéséhez, ösztönösen is jól oldották meg a váratlan pedagógiai helyzetek többségét (pl. csapatalakítási veszekedések, játék közben adódó viták eldöntése stb.).

Természetesen adódtak fegyelmezési problémák, sikertelen feladatmegoldás, de ez a gyakorlatlanság mellett abból is adódhatott, hogy az osztályokban eltöltött rövid idő alatt nem ismerhették meg a gyerekeket. "Pálya iránti vonzalmuk fokozatosan kibontakozóban volt..." (1987 7 fő gyakorlati jegyük átlaga: 3,7; zárótanításuk átlaga: 3,8) Ha a tanítási gyakorlat, vagy hasonló jellegű kapcsolat a gyakorló iskolákkal már a főiskolai tanulmányok megkezdésekor kötelező lenne, sokkal nagyobb lehetőség adódna arra, hogy a hallgatók szakmai felkészültsége együtt fejlődjön, párhuzamosan haladjon a pálya iránti vonzalmuk kialakulásával. Talán az a meglévő ellentmondás is megszűnne, hogy amíg a szakmai tudás megszerzésekor kevés erőfeszítés tapasztalható részükről (lásd a főiskolai tanulmányi eredményeket), addig azok gyakorlati alkalmazásakor sokkal nagyobb aktivitás és tenniakarás tapasztalható (lásd a tanítási gyakorlati eredményeket). Jobban rögződnének is az elméleti ismeretek, ha azonnali megerősítést kapnának a gyakorlat oldaláról.

A szakvezetői beszámolók azt tükrözik, amit a felvételikor kitöltött alkalmasságot célző kérdőívek eredményei: azaz a felvettek pályaválasztása jól struktúrált, adekvát; illetve a testnevelő tanári pályával szembeni beállítódásuk pozitív. E mellett azonban az is kitűnik, hogy munkájuk során a szakmai alkalmasság sok esetben megkérdőjelezhető.

4. Összegzés

Következtetésként levonható, hogy a jelenlegi képzési struktúra nem veszi figyelembe a kétféle alkalmasság (egyrészt szakra, illetve képzésre való alkalmasság; másrészt a testnevelő tanári pályára való alkalmasság) kapcsolatának fontosságát, és kevés figyelmet fordít párhuzamos fejlesztésükre. Nézetünk szerint az oktatás mellett tudatosan szemléletformálással kellene az elhivatottságra, felelősségérzetre nevelni hallgatóinkat leendő tanítványaikkal szemben. Fel kell ismertetni velük azt a tényt, hogy a hiányos, felületes, pontatlan szakmai tudást és ismeretanyagot nem tudja pótolni a jó fellépés, kedvező pedagógiai érzék. Ezáltal hátrányos helyzetbe kerülhetnek akár a gyerekek előtt, akár a tantestületen belül is. Úgy véljük, nagyobb esély lenne ennek elkerülésére akkor - ami nem újkeletű gondolat -, ha a tanulmányok megkezdésével a diploma megszerzéséig egyidejüleg folyna valamilyen iskolai gyakorlat, és hosszabb lenne a csak tanítással, iskolai életbe való bekapcsolódással eltöltött idő is. A hallgatók jobban rá lennének "kényszerítve",

hogy alapos felkészültséggel rendelkezzenek, s jobban felismerjék az elméleti tudás szükségességét is. Ugyanakkor a magasabb minőség hozzájárulhatna ahhoz, hogy kedvezően változzék a testnevelő tanárok - pedagógus társadalmon belül is - megítélése, és a tantárgyak fontosságát tekintve a megfelelő helyre kerüljön a testnevelés.

A vizsgálat eredményeit értékelve megállapítottuk, hogy ki kell egészíteni a képzés utáni, ebben a kísérletben részt vevők testnevelő tanári gyakorlatban való beválásának ellenőrzését a módszertani tapasztalatok szélesítése érdekében. Ugyanakkor a testnevelő tanári tevékenységrendszerből kiindulva, a beválást vizsgálva lehet javaslatot tenni arra, hogy a felvételkor, illetve a képzés során, mely tulajdonságokat, személyiségjegyeket kell figyelembe venni a szakmai tudás mellett ahhoz, hogy a társadalmi igényeknek, az új elvárásoknak megfelelő pedagógusokat képezhessünk. Ajánlásaink közé tartozik az a - nem először jelentkező - gondolat, mely szerint lehetőséget kellene teremteni arra, s olyan rendszer kialakítását kell célul tűzni, amely módot ad a hallgatóknak, hogy pedagógiai alkalmasságukról a felsőfokú képzésben való részvételük során tegyenek tanúbizonyságot. Ennek sikere vagy sikertelensége nyomán lehetőségük legyen esetleges pályakorrekcióra a képzésben töltött évek elvesztése nélkül, s kiegészítő képzés keretében más szakterületre történő irányításukkal hasznosíthassák az addig elsajátítottakat. (E törekvéseknek próbál megfelelni a JPTE TTK Testnevelési és Sporttudományi Intézet új oktatási programja, ahol az egyetemi képzés keretén belül a fakultációs tantárgyak között választhatóként szerepel a sportújságírás, sportmenedzseri, sportjogi ismeretek stb.).

IRODALOM

1. BARACS F.-né - TÓTH J. - VASS M. - PRISZTÓKA Gy.: Az új felvételi rendszer tapasztalatai. (Felsőoktatási Szemle, 1986. 4. 201-209.)
2. BÍRÓ P.-né: A testnevelő tanárképzés hatékonyságának néhány problémája a tanárjelöltek pályaorientáltsága tükrében. (Testnevelés- és Sporttudományos Közlemények, 1979. 11-23.)
3. FÁYNÉ DOMBI A.: Tanárjelöltek hivatáshoz való viszonyának néhány jellemzője. (Pedagógiai Szemle, 1988. 6. 540-543.)
4. FLÖRL, R.: A főiskolai tanulmányok céljának és tartalmának meghatározása a sporttudományos képzésben. (A testnevelő tanárképzés korszerű tartalmi kérdései. Testnevelési Főiskola, Bp. 1983. 72-80.)
5. GÖNNER R.: Tanárképzés és hivatástudat. Személyiségformálás és hivatásra nevelés a pedagógusképzésben. Debrecen. 1979.
6. HAAG, H.: A testnevelő tanárképzés megközelítése az alkalmasság szempontjából. A Competency-based approach to physical education teacher training. (Int. J. Phys. Educ., 1982. 4. 13-19. TF Könyvtár: FK-10317)
7. KÁLMÁNCHEY Z.: Hivatástudat - szakmai értékítélet - magatartás. (Baranyai Művelődés, 1983. 1. Pécs.)
8. LADÁNYI A. - SZÖVÉNYI ZS.: A pedagógusképzés struktúrájának fejlesztési irányelvei. (Köznevelés, 1984. május 11. 5-8.)
9. PETRIKÁS Á. - BOROS G. - VECSEY G.: Tanárképzés - hivatásra nevelés - pályakezdés. (Három tanulmány a hivatásra nevelés köréből) KLTE, Debrecen, 1979.
10. RÓKUSFALVY P.: A pedagógushivatás kutatásának kérdései. (Pedagógiai Szemle, 1979. 1. 3-11.)

11. RÓKUSFALVY P.: A testnevelő tanárrá válás. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1981. 2. 27-39.)
12. SALAMON Z. - SZÉPHALMI Á.: Pedagógus - életmód és tevékenység. Korszerű nevelés. Tankönyvkiadó. Bp. 1988.
13. STUPPNÉ TARNAI Gy.: Tanítójelöltek hivatástudata alakulásának néhány összetevője. (Pedagógusképzés, 1988. 2. 130-154.)
14. TRENCSÉNYI L.: Pedagógusszerepek az általános iskolában. Akadémiai K. Bp. 1988.
15. Vass M.: A hallgatói tanítások eredményessége és a pedagógiai képességek. (Testnevelés- és Sporttudományos Közlemények, 1978. 33-39.)
16. VASS M. - PRISZTÓKA Gy.: Alkalmasságvizsgálat eredményei az általános iskolai testnevelő tanárképzésben. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1984. 131-143.)

PRISZTÓKA, Gyöngyvér

About the teaching of proving-tests done among the students of Physical Education at the Faculty of Sciences, Janus Pannonius University

The study deals with some fitting problems of the students having been admitted to the P. E. section of Janus Pannonius University. The study is without the need of completeness. The described phenomenons are not problems occuring only in Pécs, as for the reader well-informed by the relevant special literature, it is clear that students' passivity is a national age-symptom and the idea that the time spent by the students in practice-teaching is short is not an old problem, either.

The author makes difference between the suitability for a branch/skill or for a profession and he introduces the experience gained during the research in accordance with this viewpoint.

MŰHELY - TÁJÉKOZTATÁS

William D. ROSS tudományos életrajza *

Dr. William Donald Ross a kinantropometria kifejezés megalkotója, s ügyének fő előmozdítója Kanadában, a burnaby-i Simon Frazer Egyetem Alkalmazott Tudományok Karának kineziológiai professzora.

1928. november 10-én született Kanadában, Trailben (Brit-Kolumbia). A Brit-Kolumbia Egyetemen végzett testnevelés, biológia és történelem szakon. Diplomája megszerzése után 1951-ben az Oregoni Egyetemen kezdett dolgozni, ahol nagy hatással volt rá **Howard V. Meredith** professzor munkája, aki a gyermekfejlődéstan elismert kutató-tudósa. 1952-ben csatlakozott a New York-i Egyetem utazó szemináriumához, s ennek következtében egy évet Európában töltött kutatólaboratóriumokat látogatva. Utána visszatért Kanadába, ahol rövid ideig Alberta állam úszás és vízbiztonsági igazgatóhelyetteseként dolgozott, majd elfogadta az Oktatás, Fitness és Rekreációs Bizottság Saskatchewan állam tagozatának területi megbizotti posztját. Hat éven át (1953-59) foglalkozott testneveléssel, atlétikával és közösségi rekreációval, s elsőkként vett részt az egész Kanadát átfogó "izomedzettség" tanulmány munkálataiban. Kutatóként részt vett a Saskatchewan-állambeli fogyatékos emberek táboroztatási mozgalmában, s közben szerkesztette a "Saskatchewan Recreation" cím folyóiratot.

Dr. Ross 1962-ben az Oregoni Egyetemen szerezte meg PhD tudományos fokozatát, ahol részt vett a medfordi fiúlakosság növekedését vizsgáló tanulmány elkészítésében. Két éven keresztül (1961-62) igazgatta a testnevelés oktatását, közben kosárlabdaedző volt, s ellátta a vallejói California Maritime Academy dékánhelyettesi posztját. Ezután a San Diego-i State College fakultásán vállalt állást (1962-66). Ott-tartózkodása alatt számos kutatásban vett részt, többek között a középkorú férfiak longitudinális kardiovaszkuláris edzéstanulmányának előkészítésében. Tagja volt az Amerikai Oktatási Hivatal Antropometriai Kutatóképző projectjének, melyet dr. **J. E. Lindsay Carterrel** együtt vezetett.

1967-ben elhagyta San Diegot, s a Simon Fraser Egyetemre ment dolgozni, ahol új doktori témák kidolgozását segítette a kineziológia területén. Itt indította meg, majd vezette több éven keresztül a "Növekedés és fejlődés", a "Mozgásirányítás" és az "Ember és mozgás" címeket viselő foglalkozásait, mely utóbbi kettő általános oktatási anyagként tudományos ismereteket tartalmazott, s amelyben a hangsúlyt a kor problémáira helyezte.

Szabadsága alatt **dr. Ross** kutatást végzett a London Egyetem Gyermekegészségügyi Intézetének Gyermekfejlődéstani Tanszékén, **Prof. J. M. Tanner** híres laboratóriumában. Közben vendég kutató-professzor volt a brüsszeli Vrije Universiteiten, a Biometriai és Mozgáselemzés Laboratóriumban (igazgató: **Prof. M. Hebbelinck).** Ezalatt folytatta konzultációs és közreműködő munkáját a belga Teljesítmény és Képesség projectben, valamint a Saskatchewan-állambeli fiú- és lánylakosság növekedését vizsgáló tanulmányban.

Ross professzor fő érdeklődési köre a kinantropometria, illetve az a terület, mely az emberi test mérete, formái, arányossági összetétele, öregedése és összfunkcióinak tényezőit vizsgálta a növekedés, a gyakorlatvégzés, a teljesítmény és a táplálkozás területén. A "Kinanthreport '87" a következőképpen mutatta be Rosst: "A legfontosabb kongresszusok és szimpóziumok meghívott előadója egy féltucat tudományágban. Felismerte, hogy az emberiség szolgálatában álló tudomány komoly üzlet, mégsem nélkülözheti a humort.

---

* William D. Ross professzort a Magyar Testnevelési Egyetemen 1992. november 3.-án "honoris causa" díszdoktorrá avatták.

Száraz, fanyar kommentárjaival és néhány kitűnő diával öt vagy hat kontinens messzi helyeit is bejárta. Jelentőségét jól illusztrálja a doktoráló hallgatók és posztgraduális munkatársainak minőségi munkája, akik Bill oktatását az egész világon terjesztik. - Előadásai széles témakört ölelnek fel, mint például az újszülöttkori növekedés jelentősége, a fajok közötti összehasonlítás, a szexuális kétalakúság, a szex-kromoszóma, az olimpián egy versenyszámban induló sportolók etnikai összetétele, a különböző serdülőkori növekedés, az arányosság új megközelítési módja, valamint az emberi test összetétele."

A Simon Fraser Egyetemen **Ross** professzor jelentős számú kutatást irányít, többek között a krónikusan munkanélküli középkorú férfiak longitudinális kardiovaszkuláris edzéstervét. Legjelentősebb munkája egy univerzális és unisex fantom megtervezésében való részvétel, az arányos növekedés becslésére, és a szomatotípus elemzésére. Legutóbbi munkája az "O-skála rendszer", mely az emberi testösszetétel becslésének új megközelítése. Az Encyclopedia Britannica az "O-skála rendszer"-t a következő dícsérő szavakkal jellemezte: "A sportorvostudományban az összes 1985-ben általánossá vált új fejlesztés közül... az O-skála rendszernek lehet a leghosszabban tartó hatása...".

Ross professzor termékeny szakember, több mint 150 publikációja jelent meg a fent említett témakörökben. Tudományszervezői tevékenysége is jól ismert. Sikeresen szervezett konferenciái mellett, egyik legfontosabb sikere az volt, hogy létrehozta a Nemzetközi Kinanthropometriai Munkacsoportot, mely a jelenlegi Nemzetközi Kinanthropometriai Fejlesztési Társaság (ISAK) elődje volt, s melynek nagyra becsült első főtitkára is volt.

Mészáros János tudományos életrajza

1948-ban Miskolcon született. A középiskolai tanulmányait Sárospatakon végezte. A Testnevelési Főiskola tanári nappali tagozatán 1974-ben kapott diplomát.

Főiskolai tanulmányai alatt bekapcsolódott a Sportélettan TDK munkájába. A Testnevelési Főiskola Orvostudományi Tanszékén 1974-től dolgozik.

Egyetemi doktori értekezését 1979-ben az Eötvös Loránd Tudományegyetemen védte meg biológia-antropológiai témában. Ugyanebben az évben elvégezte az Orvostovábbképző Intézet Biometria tanfolyamát és a Brüsszeli Független Egyetem Antropometriai és Méréstechnikai tanfolyamát.

Kandidátusi értekezését (**dr. Mohácsi Jánossal** közösen) 1983-ban védte meg. Ezt követően a Magyar Testnevelési Egyetem is testnevelés doktorrá avatta.

Tudományos munkája a gyermekfejlődés, a sportantropometria és a terhelésélettan területére terjed. A fenti témákban 63 közleménye jelent meg magyar és angol nyelven, társszerző volt 64 munkában.

Tagja a Magyar Élettani - Sportorvosi és Biológiai Társaságnak, az Európai Antropológiai Társaságnak és az Európai Gyermek-munkaélettani Társaságnak. A különböző tudományos konferenciákon 92 előadást tartott.

Részt vesz a Sportélettan tantárgy oktatásában és tantárgyvezetője az Antropometria kollokviumnak.

1987-ben megjelent a tanszéki munkatársakkal közösen írt Sportantropometria egyetemi jegyzete, 1990-ben a Gyermeksport biológiai alapjai című egyetemi tankönyv.

Mindezek alapján az Egyetem Tudományos Bizottsága javaslatára az Egyetemi Tanács az 1992. évi "Hepp Ferenc" tudományos emlékérmet **dr. Mészáros János** egyetemi docensnek adományozza.

NAGYNÉ KOVÁCS Ildikó

Pedagógiai megfigyelések a Magyar Testnevelési Egyetemen*

A pedagógiai szakirodalom - különösen a képzéssel foglalkozók - mostohán bánnak a hospitálással, az iskolai gyakorlattal, a "tanító munkával".Ez a kutatásokra is vonatkozik; kevés foglalkozik a képzés alatti tennivalókkal e téren.

Ha megvizsgáljuk az egyes felsőfokú pedagógusképző oktatási intézményeket, láthatjuk, hogy saját rendszert dolgoztak ki a gyakorlati tanításokra. Azonosság csak a záró év hathetes, vagy kétszer háromhetes *összefüggő tanítási gyakorlatban* van.

Összehasonlító vizsgálatok sem készültek, kivéve a jelenleg folyó Tanárképzők Szövetsége Pedagógiai Szakosztálya által kezdeményezettet. Ez sem terjed ki minden tanárképzőre, csak azokra, melyek vezetői, illetve munkatársai "vállalták" a vizsgálattal kapcsolatos tennivalókat.

Magam az 1989-90-es tanévtől kezdve - az oktatási reform részeként - gondoltam arra, hogy e téren is lépnem kell. Első feladatnak az óralátogatások *céljának* meghatározása kínálkozott.

Ebből teljesedett ki *több cél* is:
1. A pedagógiai tárgyak belépésekor, *vele egy időben* szerezzenek tapasztalatot a "megfigyelések" terén is,
2. az órarészek tartását *megelőzően* legyen mintájuk vezetőtanáruk óravezetését illetően,
3. lássanak a IV. éves hallgatót is órát tartani, hogy összehasonlítást tehessenek kezdő és rutinos óra között,
4. ismerkedjenek meg a "teljes iskolai élettel", ne csak testnevelési órán, hanem azon túl például az osztályfőnökin, valamint a sport-délutánokon is.

Eddig egyetemünkön nem volt a II. éves hallgatóknak ilyen megfigyelési forma a III. félév során.

Korábban pszichológiai megfigyeléseket folytattak, egyes tanulók viselkedését illetően, s az V. félévben - a didaktika tantárgy belépésekor - kerültek ki osztályfőnöki órákra (más céllal és szempontokkal).

A testnevelési órák megfigyelési szempontjait igen egyszerűen határoztam meg:

1. jegyezze le a tanár szóbeli megnyilvánulásait + és - jellel két oszlopban, attól függően, hogy bíztató, támogató, elismerő vagy elmarasztaló, szidó, korholó,

---

* Sporttudományi napok. Pécs, 1992. október 14-16-án elhangzott előadás alapján.

2. mérje, hogy az óra 45 percéből mennyit fordít fizikai munkára (pl. bemutatás, segítségadás, szerek előkészítése, játékban való aktív részvétel).

Az órai feljegyzéseket az adott tanárral alá kellett iratniuk, s beadniuk. Mikor már túl voltunk a szemináriumi megbeszéléseken, megőriztem a "dokumentumokat", s olvasgatva azokat érdekes tapasztalatokat szereztem, melyeket ezúton adok közre.

A "tükör-tartáson" túl célom volt még a "megfigyeltekkel" való konzultálás a közös munka eredményesebbé tétele végett. Itt különösen a vezetőtanárokra gondolok, akikkel azóta is folyamatos, aktív munkakapcsolatban állok.

Az elkészült jegyzetek - az azonos feladatadás ellenére - igen különbözőek voltak. Néhányan csak vonalakat húzogattak, vagy társukról másolták, jó diákszokás szerint, látszott, "lélekben" nem voltak ott az órán.

Mások esszészerűen leírták a történtekhez fűződő véleményüket, bőségesen hagyták áradni gondolataikat. E két tényből is sok mindenre lehet következtetni; például arra, hogy kikben van meg eleve a "pedagógus véna", kik végzik kötelező feladatként, s kik nem veszik komolyan e munkát.

A feladatvégzési kedv szempontjából nem találtam különbséget férfi és nőhallgatók között, ugyanis a szemináriumi csoportok miatt külön válogattam azokat. Ez a sajátos helyzet csak a testnevelő tanárok képzésekor jelentkezik!!

A megfigyeléseket három évig tudtuk ilyen módon végezni;

az 1989-90-es tanévben 112,
az 1990-91-es tanévben 120,
az 1991-92-es tanévben pedig 147 hallgató vett részt benne.

Összesen 31 iskolában jártak, melyek között 2/3-1/3 arányban szerepeltek közép- és általános iskolák. 35 vezetőtanárt, illetve az első évben 87, a második évben 93, a harmadik évben 104 IV. éves hallgatót figyeltek meg.

Az első évben 256 osztályban láttak tanórákat, melyeken 2107 szóbeli megnyilvánulást jegyeztek fel, melyek közül 1362 dicsérőleg, bíztatóan, a munkát támogatva, 745 pedig elmarasztalóan, korholóan hangzott el. Itt még - úgy éreztem - nem vették komolyan a munkát, vagy nem értették meg a feladatot.

Gyakran olvastam az óra anyagára, szerkezetére, az eseményekre vonatkozó leírást, vagy kritikai észrevételt. Nem érezték meg, hogy nem "bírálni", hanem "tanulni" küldtük őket. A számszerű adatok - a + megnyilvánulásokat illetően, - viszont kellemes csalódást okoztak, hisz a köztudatban is a kemény, fegyelmező, szigorú testnevelő tanár-modell él. Kétszer annyi dicséret hangzott el, mint büntető. Ez becsületére válik kollégáinknak és IV. éves hallgatóinknak, de ebből nem kívánok messzemenő következtetéseket levonni!!

A fizikai munka terén nagy eltérések voltak tapasztalhatóak. Nulla perctől, tehát "meg sem mozdult" 12,5 percig tartott egy-egy óra "terhelése". Ha napi 5-6 órát számolunk érthető, mert volt aki első vagy második óráját tartotta aznap és még friss volt, de lehet, hogy a megfigyelt óra aznap már a tanár hetedik óráját jelentette.

Itt nincs számottevő különbség - fiatalabbak között!! *A második tanévben* az előkészítés is jobban sikerült,hisz a hallgatók - a kínálatból - maguk választhatták meg, hová mennek? Gyakran fordult elő, hogy "volt iskolájukba" tértek vissza nagy várakozással.

Alig fordult elő eseményleírás, már a kritikák is érettebbek, fellelhetőek "komoly" észrevételek is.

Már tudják, mitől "jó" egy óra, vagy észreveszik, ha a tanár alul marad a pedagógiai helyzetek megoldásában. Olvashattam javaslatokat arra nézve, hogy ők hogyan oldották volna meg az adott konfliktust. (Mindenképpen másképp!!)

Ez évben 274 osztályban jártak, írtak, kritizáltak 35 vezetőtanárt s 93 IV. éves hallgatót. A fizikai munka számaránya számottevően nem változott, annak ellenére, hogy mentek nyugdíjba s kerültek be fiatalok a vezetőtanárok közé!

A nevelő célzatú kijelentések némiképp csökkentek (1976), s a dicséretek és szigorú ráförmedések aránya is változott; 1140 +, és 836 - előjelű volt. Ezek nem összevethető adatok - tudom -, nem is tulajdonítok nekik nagy jelentőséget.

A harmadik tanévben - akik először végezték e feladatot - negyedévesek lettek, s most az ő óráik kerültek górcső alá. Ez évben több hallgató mehetett egy-egy órára be, s így 79 megfigyelt órából 52-t IV. éves hallgató, 27-t pedig vezetőtanár tartott.

Érdekes volt ugyanazon az órán jegyzetelők munkájának összevetése. Kitűnt a "megfigyelő egyénisége"; hogy
- milyen mértékben "változtat"-ja a képet,
- mennyire "mást" vesz észre,
- milyen mértékben tér el véleményük egymástól.

Ha nem tudnánk, hogy ugyanazt az órát látták, azt hihetnénk, másutt jártak!

Ennek bizonyítására álljon itt néhány példa:
"helyesen: - visszaküldte a tanulót a szekrényugráshoz",
"nem volt bölcs döntés a tanuló megszégyenítése az újbóli ugrással",
"én nem szóltam volna mindenki előtt".

Lényegesen javult a megfigyelések *minősége*, már nemcsak azt írják le, hogy "halkan beszél", vagy "megsímogatja a gyerekek fejét", hanem azt is, hogy:
- "kevés hibát javít",
- "nappal szemben állítja fel a tanulókat",
- "nem köti le a hátsó sor figyelmét",
- "nem igazán fontos dolgokra *is* felhívja a figyelmet, így a lényeg elsikkad",
- "rosszul ütemez",
- "bonyolultan magyaráz",
- "egyhelyben áll" stb.

Láthatjuk, hogyan keverednek a "szakmai" és a "pedagógiai" problémák, de úgy is fogalmazhatnánk, hogy az "oktatási" és "nevelési" feladatok.

Ebből arra következtethetünk, hogy "felkészültebbek" a megfigyelők, s így kritikusabbak is.

Megkockáztatom, hogy az ugyanezen képzési idő alatt kapott "úszásoktatási feladat" segítette az eredményességet. Lehet, hogy ez konkrétan nem mutatható ki, számokkal nem támasztható alá, de feltételezem "összeállt" bennük "eggyé" a két feladat. (Képzésünkben a másodévesek ún. úszásoktatáson vesznek részt, ahol "önállóan" végzik feladataikat. Úszni *"tanítanak"* az igazi pedagógiai tantárgyak belépése *előtt!!* Érdemes lenne megvizsgálni, hogyan változott a II. éves "úszásoktatás gyakorlata" a merev, megszabott metodikától az egyéni hangvételű óravezetésig az egyes hallgatók szempontjából, s mindezek milyen hatással voltak a hospitálási kedvre, a feljegyzések kritikáinak minőségére??

Ez az évfolyam "érettebben" oldotta meg a feladatot! Nyilván ez az évfolyam hallgatói összetételétől - és még számos más dologtól - függ!!

Nem hiszem, hogy okos dolog az egyes évfolyamok összehasonlítása, az mindenesetre megállapítható, hogy ez az új *módszer*, mely harmadik évébe lépett, kifinomult. Szorosan vett "pedagógiai-szakmai" kérdések is felmerültek ez évben:

- "büntethető-e a tanuló erőgyakorlat végeztetésével?"
- "célszerű-e futtatni, ha beszélnek?"
- "elküldheti-e a tanár óráról a későn jövőt?"
- "célszerű-e együtt tartani fiúknak-lányoknak órát?"

Ezeknek örülnünk kell, mert pedagógiai-szakmai érzékenységre vallanak. Foglalkozni kell a témákkal.

A tanórai "tanár-mozgás" mintha kicsit élénkült volna, a 79 megfigyelt órából, melyet 147 hallgató figyelt; 1 perctől 14 percig terjedt az egyes órákra vonatkozó "fizikai munka". Ez sem jelez semmi különöset, csak a teljesség kedvéért idézem. Őszi időszak volt, az órák nagy része szabadban folyt atlétikával és játékkal. A "benti" órák zöme pedig kosárlabdázással telt. A "téli" "torna" órákon több a tanári "fáradozás" a bemutatások, a segítségadás, a szerek mozgatása miatt.

Összegezve gondolataimat megállapítható, hogy:

1. Sikerült felkelteni a hallgatók érdeklődését a pedagógiai problémák iránt,
2. Külön vált - már a képzés során - az a két nagy tábor, mely egyrészről "biztosan nem fog tanítani", másrészről "biztosan tanítani fog",
3. Lehetővé vált a reform kapcsán e két tábor külön történő képzése a választhatóság bővítésével, speciálkollégium tartásával, hasonlóan a IV. évesek "torna" tantárgyához.

Feladatunk mindezek ismeretében, hogy:

1. Nagyobb hangsúlyt adjunk a tanárrá válás folyamatában a pedagógus-személyiség gazdagításának,
2. Ki kell dolgoznunk az általános pedagógus profilon belül az ideális testnevelő tanár mintáját,
3. Segítenünk kell hallgatóinkat a konfliktushelyzetek felismerésében, a megoldási lehetőségek feltárásában (például kezelési technikák ismertetésével),
4. Meg kell kísérelnünk a fiatalon - iskolai tapasztalat nélkül - egyetemünkön maradt kollégáink támogatását nevelési problémáik megoldásában.

Ez utóbbi gondolatkör igen nagy tapintatot igényel, s egy újabb vizsgálatot. E segítő munka során a cél nem "minősítésük", hanem igazi, egyetemi tanító, tanárrá válásuk előmozdítása lenne.

Kanyarodjunk vissza a képzéshez, ahol a mindennapos új és nehéz feladattal látnak el minden pedagógiát tanító tanárt! Felkészíteni a várható, de előre *nem látható* tennivalók elvégzésére, gondok megoldására, igen nagy rizikóval járó feladat. *Fontos,* hogy változó világunk kihívásai *ne tántorítsák el* pedagógusjelöltjeinket e munkától. Váljanak, válhassanak önmagukat rendszeresen képző, új, ha kell nehéz helyzeteket okosan megoldani tudó, tanítványaikat ismerő, szerető emberekké, tanárokká!

ERDŐDY Miklós

Két olimpia eredményeinek összehasonlítása a judo sportágban

1. Bevezetés

Napjainkban az élsportban eredményesen szerepelni sok-sok összetevő függvénye.

A nagy versenyek helyezettjeit sok esetben tized-, vagy századmásodpercek vagy egy-egy mozdulat vagy pillanatnyi reagálásgyorsaság választja el egymástól.

Minél több, a teljesítményt befolyásoló tényezőt tudunk megismerni, annál nagyobb a lehetősége a tudatos teljesítménynövelésnek, a jobb versenyeredmények eléréséhez.

A judo sportágban az ún. modellhelyzetekben, valamint edzéskörülmények között már sokféle mérési, teljesítményellenőrzési módszert ismerünk. A versenyhelyzetekben viszont a sportág jellege miatt leszűkül az ellenőrzések, mérések köre. Két módszer marad, az egyik a videofelvétel, a másik a versenyzőkről való adatfelvétel és -feldolgozás (technikai, statisztika). A videofelvétel az egyéni képzést, a technika javítását szolgálja. Segít az ellenfelek elleni sikeres felkészülésre is.

Egy súlycsoport egy nemzet vagy az egész sportág átfogó vizsgálatára két módszer lehetséges. Az egyik egy előre meghatározott terv alapján feltérképezzük a küzdelmet, ez egy előre elkészített felvételi lap, melyen a küzdelmek alatt előforduló eseményeket rögzítjük, azután ezekről összegzést, statisztikát készítünk.

A másik módszer a bírói jegyzőkönyv alapján a verseny technikai adatainak feldolgozása.

2. Kérdésfeltevés

Az adatok elemzése során a következő kérdésekre kaphatjuk meg a választ.

1. Növekedett-e az alkalmazott technikák, valamint azok változatainak száma az előző olimpiához képest?
2. Az alkalmazott technikák minőségi színvonala (pontértéke) és százalékos aránya hogyan változott?
3. A technikai elemek szerinti csoportosításában hogyan alakultak az eredményes technikák, melyek maradtak el, melyek kerültek előtérbe?
4. Választ kaphatunk arra a kérdésre is, hogy mi a várható fejlődés útja, mely technikák irányában kell nyitnunk az eredményes szereplés érdekében?
5. Végül, de nem utolsósorban választ kaphatunk arra a kérdésre is, hogy az időközben bevezetett szabálymódosítások hogyan hatottak az eredményességre?

3. Adatfelvételi és -feldolgozási módszer

A feldolgozás alapjául a zsűri, a jegyzőkönyv adatait vettem. A bírók által véglegesen megítélt technikai elemekről készítettem a statisztikát. Minden szőnyegnél két adatfelvevő helyezkedett el, akik az értékelt akciókat lejegyezték és komputerbe táplálták be. Ez így történt mindkét olimpián. Az oszlopdiagramot Quattropro programmal készítettem el.

A számítógép által készített statisztikát azért lehetett korrekten összehasonlítani, mert mindkét olimpián három fő különbségével, illetve 4-5 küzdelem számának különbözőségével azonos volt a résztvevők, illetve a küzdelmek száma.

A kapott értékek százalékos és mennyiségi és minőségi különbözőségeit az alábbi táblázatban, illetve az 1. számú oszlopdiagrammban láthatjuk.

3.1 Az eredmények értékelése
A táblázatból és a diagrammból választ kaptunk a feltett kérdéseinkre.

1. Az előző olimpiához képest mind az alkalmazott technikák változatai, mind pedig az alkalmazások száma növekedett.

2. Növekedett az alkalmazott technikák minőségi színvonala, tehát több volt a nagyobb pontértékű dobás.

3. A technikai elemek szerinti csoportosításban a sutemiwaza (elfekvő technikák) alkalmazásánál kiemelkedően nagy volt az akciók számának növekedése.

4. Választ kaptunk arra a kérdésre is, hogy a várható fejlődés útja a sokoldalúbb technikai elemek alkalmazása, így nehezebben kiismerhető az ellenfél, egyre nehezebb ellene felkészülni.

5. Végül beigazolódott az is, hogy az időközben bevezetett szabálymódosítások jó hatással voltak az eredményes és látványos judózásra. Növekedett az érvényes akciók száma, valamint azok pontértéke. Aktívabb, akciódúsabb küzdelmekre késztette a versenyzőket, hiszen az új szabályok alkalmazásával az ún. passzív judózást szigorúbban büntetik.

Az alábbi táblázatban látható a technikai elemek szerinti csoportosításban az akciók sikeressége Szöulban, illetve Barcelonában.

3.2 Nage-waza (állástechnikák) főcsoport

	Szöul		Barcelona	
	fajta	akciók száma	fajta	akciók száma
Te-waza (kartechnikák)	9	140	12	169
Ippon	30 (21,43 %)		54 (31,95 %)	
Waza-ari	29 (20,71 %)		19 (11,24 %)	
Yuko	40 (28,57 %)		62 (36,68 %)	
Koka	41 (29,29 %)		34 (20,11 %)	

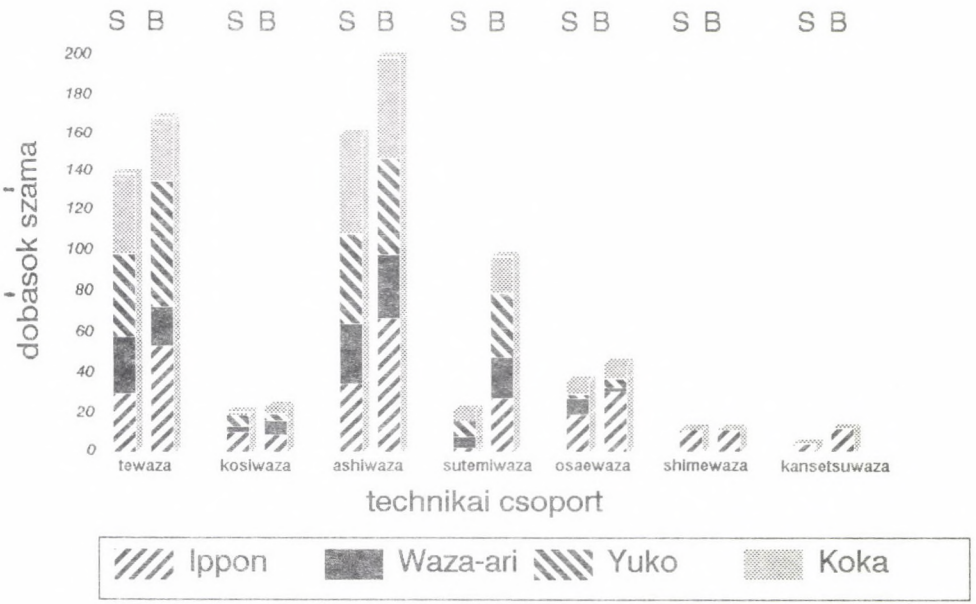
Koshi-waza				
(csípőtechnikák)	3	22	6	25
Ippon	10 (45,45 %)		9 (36 %)	
Waza-ari	4 (18,18 %)		8 (32 %)	
Yuko	6 (27,27 %)		4 (16 %)	
Koka	2 (9,09 %)		4 (16 %)	
Ashi-waza				
(lábtechnikák)	12	160	14	200
Ippon	35 (21,88 %)		67 (33,5 %)	
Waza-ari	30 (18,75 %)		31 (15,5 %)	
Yuko	43 (26,88 %)		49 (24,5 %)	
Koka	52 (32,5 %)		53 (16,5 %)	
Sutemi-waza				
(elfekvőtechnikák)	5	23	12	98
Ippon	2 (8,7 %)		28 (28,57 %)	
Waza-ari	6 (26,09 %)		21 (21,42 %)	
Yuko	9 (39,13 %)		31 (31,63 %)	
Koka	6 (26,09 %)		18 (18,36 %)	

3.3 Katame-waza (földharctechnikák) főcsoport

	Szöul		Barcelona	
	fajta	akciók száma	fajta	akciók száma
Osae-waza				
(leszorítástechnika)	5	38	12	46
Ippon	19 =50 %)		31 (67,39 %)	
Waza-ari	9 (23,68 %)		2 (4,34 %)	
Yuko	2 (5,26 %)		5 (10,86 %)	
Koka	8 (21,05 %)		8 (17,99 %)	

	Szöul		Barcelona	
Shime-waza				
(fojtástechnika)	3	11 Ippon	4	11 Ippon
Kansetsu-waza				
(karfeszítés-technika)	1	4 Ippon	2	12 Ippon

A szemléletesség kedvéért az eredményeket oszlopdiagrammon is ábrázolom. (1. ábra)



Jelölések: S = szöuli adatok
B = barcelonai adatok

1. ábra
Judo férfiak hét súlycsoportjának technikai statisztikája

HARSÁNYI László

Az alsó- és középfokú edzőképzés és a továbbképzés korszerűsítése

1. A magyarországi edzőképzés néhány jellemzője

A magyar edzőképzés több évtizede három fokozat szerint folyik. Az *alsófokú* * edzőképzés 2 szemeszteren, a *középfokú* ** 4 szemeszteren, a *felsőfokú* *** 1993-tól 6, korábban 8 szemeszteren át folyt. A szakedzői fokozat korábban és jelenleg is főiskolai, azaz felsőfokú végzettséget adott. Az alsó- és középfokú edzőképzést korábban és a jövőben is iskolarendszeren kívüli keretek között, ún. tanfolyami rendszerben bonyolították le.

Az alsófokú edzőképzést a sportigazgatás területi (megyei, budapesti - mai sportigazgatóságok) szervei, a középfokút a Magyar Testnevelési Egyetem Továbbképző Központja (TFTK) decentralizáltan (regionális területenként és a testnevelőtanár-képző felsőoktatási intézmények segítségével), a felsőfokút a TF-en nappali és levelező tagozaton bonyolították és bonyolítják le ma is.

Az alsó-, közép- és felsőfokú edzőképzés 1960 óta nem épült és ma sem épül egymásra. Ezen azt értjük, hogy a középfokú képzésbe való felvételnek nem feltétele az alsó fok abszolválása, s a felsőfokút sem kell megelőznie a középfokú tanfolyam elvégzésének.

Az alsó- és középfokú képzés kereteit a Művelődési és Közoktatási Minisztérium ****, a felsőfokú edzőképzést a TF Egyetemi Tanácsa szabta és szabja meg.

Az ellenkező felfogás ellenére, sem a múltban, sem jelenleg hatályos keretét jogszabályok nem deklarálták, s a munkáltatói ***** gyakorlat sem támasztotta alá azt a feltételezést, hogy az alsófokú képzettségű edző csak juvenilis korúak vagy csak kezdők edzéseinek vezetéséhez kapott kiképzést. Más szóval a magasabb fokozatú edzői végzettség nem magasabb edzéskorú vagy magasabb teljesítményű sportolók felkészítésére jogosította, jogosítja az adott fokozatú oklevéllel rendelkező edzőt. Éppen ezért a képzés tartalma is olyan volt és olyan ma is, hogy bármely fokozatú végzettséggel rendelkező edző képes legyen bármely edzéskorú és teljesítményű sportoló felkészítését irányítani. E megállapítás szükségszerűen nem az adott edző tudására, hanem képzésének anyagára és a munkáltatók gyakorlatára vonatkozik.

---

* = Jelenleg sportoktatói, korábban: segédedzői;
** = jelenleg középfokú edzői, korábban: edzői;
*** = korábban és jelenleg is szakedzői.
**** = A művelődési és közoktatási miniszter 17/1990. (XII.20.) MKM. sz. rendelete a művelődési ágazati szakmunkásképzésről és munkaköri szakképzésről (ezt a jogosítványt a MKM átadta a szervezetéből 1992. I. 1-el kivált Országos Testnevelési és Sporthivatalnak, OTSH).
***** = Többnyire sportegyesületek, sportági szakszövetségek stb.

Azonban - a gyermekedzés 1960-as évektől kezdődő egyre nagyobb térhódítása nyomán - nem tagadható, hogy a juvenilis korúak felkészítésében érdekelt (elsősorban sportpedagógiai beállítottságú) sportvezetők stb. időről-időre annak adtak hangot, hogy a gyermekek és serdülők felkészítésével a legmagasabban kvalifikált, tehát szak- vagy mesteredzők* foglalkozzanak. E felfogást - elméletileg helyesen - elsősorban azok hangoztatták, akik munkáltatóként nem szembesültek az edzői munkaerő-kínálattal és azzal a ténnyel, hogy a gyermekek és serdülők felkészítésében végzett (pedagógiailag is) eredményes munka és az edzői végzettség foka között nagy valószínűséggel nincs szoros, szignifikáns összefüggés.

Ezen előzetes megjegyzések után e tanulmányban arra vállalkozunk, hogy az alsó- és középfokú edzőképzés tartalmának korszerűsítésére tegyünk javaslatot.

A felsőfokú edzőképzésre azért nem térünk ki, mert ezt az erre feljogosított intézmény, a TF, a képzési idő 8 szemeszterről 6 szemeszterre történt csökkentésével valószínűleg már kimunkálta.

Egy problémára - a mesteredzői címmel és/vagy fokozattal együtt a négy edzői képzettségi fokozat elnevezésére - azonban kitérünk. Most, amikor a gazdasági és társadalmi élet területén elfogadottá vált sok dolog korábbi elnevezésének megváltoztatása, talán a sportszakmai közvélemény is fogadóképesebb lenne arra, hogy a tartalmat jobban fedő, a nemzetközi életben is jobban értelmezhető elnevezésekre térjünk át. S ebbe a körbe az ötödik (s egyben legalsó) fokozatként célszerű lenne a végzettség nélkül edzői munkát folytató (ilyen ma Magyarországon a gyakorlatban edzői munkát végző kb. 12 000 fő megközelítően egyharmada) személyek elnevezését is bevonni.

Ennek megfelelően az edzői munkát:
- edzői végzettség nélkül folytató személyeket *képesítés nélküli edzőnek,*
- alsófokú végzettséggel folytatókat: *gyakorlatvezetőnek,*
- középfokú végzettséggel folytatókat: *edzőnek,*
- felsőfokú végzettséggel folytatókat: *diplomás (dipl.) edzőnek,*
- a mesteredzői címmel vagy díjjal folytatókat: *mesteredzőnek*

lenne célszerű elnevezni.

Úgy véljük, hogy a jelenlegi gyakorló edző, sportoktató, középfokú edző, szakedző, mesteredző elnevezéseknél az általunk javasolt megnevezések a fenti két szempontnak jobban megfelelnek. Különösen zavaró a felsőfokú végzettségű szakedzőnek a megnevezése. Ez idegen nyelvre fordítva valamely, pl. sportági vagy edzésfajta, például gyermek-, utánpótlás- vagy élsportedzői irányba való szakosodást sugall. Erről pedig - a sokversenyszámos sportágakbeli elenyésző kivételtől eltekintve, például: dobóedző (az atlétikán belül) - szó sincs.

Természetesen más megkülönböztetés is lehetséges. Ilyen a Németországban elfogadott A-B-C fokozat./**Hommel, 14/**

Mivel e javaslatunk még nem jelent változást, a jelenlegi elnevezések pedig még nem váltak közhasználatúvá, a tanulmányban a továbbiakban, a közérthetőség érdekében a korábbi: gyakorló- (GYE), segédedzői (SE), edzői (E), szak- (SZE) és mesteredzői (ME) megnevezéseket fogjuk használni.

---

* = A mesteredzői cím (a jövőben: díj) nem képzéssel megszerezhető, hanem az utánpótlás-edzésben vagy az élsportban végzett eredményes edzői tevékenységgel és publikációs tevékenységgel kiérdemelhető, legmagasabb, az OTSH elnöke által adományozott, pénzjutalommal is párosuló edzői fokozat és cím.

2. Az edzőképzés nemzetközi és magyarországi kialakulása

Magyarországon a Nemzeti Torna Egylet (NTE) 1868-tól "egyleti művezető" megjelöléssel adott ki oklevelet. Az ilyen oklevéllel rendelkező "edző" elsősorban tornatanár és sportszervező volt **/Zalka, 35/** A Magyar Testnevelési Főiskola (TF) először vívásban, majd 1931-től úszásban, sízésben, teniszezésben szervezett edzői képzést. Valamennyi sportágra kiterjedően 1939-től működött a Sportmester Vizsgáló Bizottság. Ennek ellenére az edzőképzés rendszere Magyarországon csak 1945 után alakult ki. A torna- majd testnevelőtanár-képzéshez kapcsolódva indult fejlődésnek. Ez a kiindulási mód a mai napig érezteti hatását. Erős egyszerűsítéssel és a szükségszerű kivételekkel a testnevelő-tanár-képzés még jelelenleg is viseli az edzőképzés hatásait, igen erős a versenysport szempontú beállítódás. Ez a képzés tartalmában is kifejezésre jut.

A testnevelőtanár-képzésben természetszerűleg egyre kevésbé fogadható el a versenysport-szemlélet. Ugyanakkor a magyarországi edzőképzésre rendkívül pozitív hatást gyakorolt az, hogy a tornatanító, majd tornatanár képzés mellett adták ki az "egyleti művezető"-i, a későbbi tanári és edzői okleveleket. Ez jelentősen magasabb színvonalú edzőképzést indikált, mint e nélkül lehetséges lett volna.

Az 1945 előtti sportági szakszövetségi trénerképző tanfolyamok (SPOTI) feladatát a Sportoktató Képző Intézet (SOKI), majd 1954-től az OTSB Káderképző Osztálya, utána a Sportvezető és Edzőképző Intézet (SEKI), még később a Magyar Testnevelési és Sportszövetség (MTS), 1969-től a TF Edzőképző Csoportja, 1975-től a TF Továbbképző Intézete (TFTI), jelenleg a TF Továbbképző Központja (TFTK) vette át. **/Istvánfi, 15, Kincses, 16/**

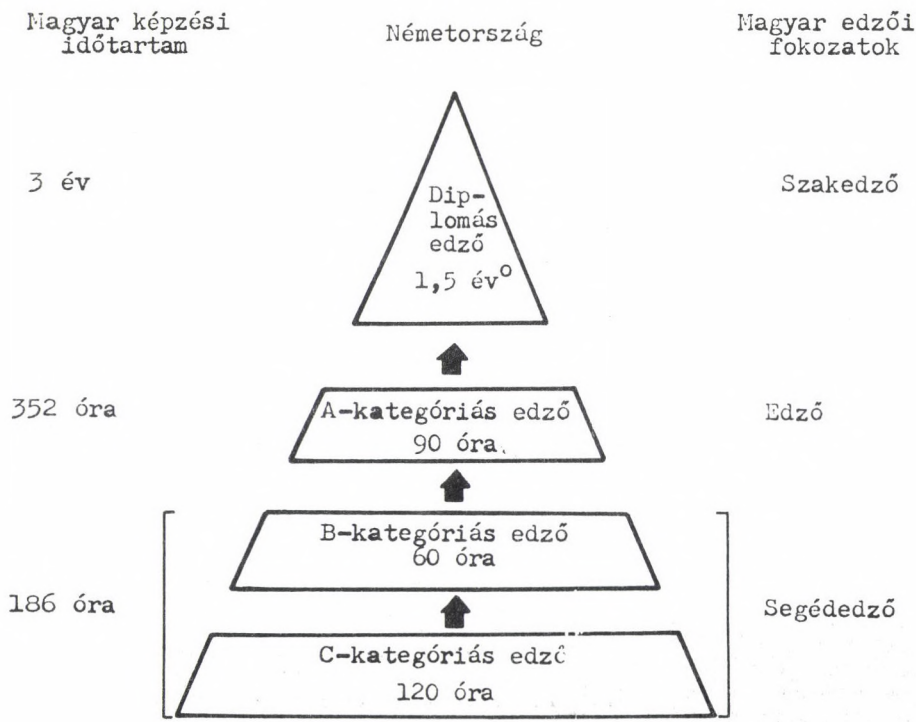
Az alsó- és középfokú edzőképzés 1945 után, a felsőfokú 1960-tól, a nemzetközi edzőképzés 1971-től indult meg.

Krüger /20/ nyomán úgy tudjuk, hogy az USA-ban 1861 óta kapnak képesítést az edzők. Ennek ellenére Franciaországban és Kanadában - ez utóbbinál már az 1970-es évek közepétől 5 fokozattal - gyorsabban rendeződött az edzőképzés. Ugyancsak **Krüger /21/** munkájából ismerhetjük meg az NDK-beli és franciaországi középfokú edzőképzést. Ennek kezdete az 1960-as évek elejére tehető. Az NSZK-beli edzőképzés a hatékonyabb. **Melchert /1977/** felsőfokú edzőképzésre vonatkozó, hét volt keleti blokkbeli ország óratervét elemezve kiemelte, hogy az NDK többszörösen nagyobb óraszámot szentelt a tudományos munka elsajátítására, mint a többi ország. Ez feltehetően az alacsonyabb szintű edzőképzésben is éreztette pozitív hatását. **Pelton /24/** szerint az USA-ban is a testnevelőtanár — képzésen belül kezdődött meg - Magyarországhoz hasonlóan - még a múlt században az edzői ismeretek oktatása. Több, korábbi tanulmányt is feldolgozva úgy látta, a testnevelőtanár- és edzőképzés elválasztása - bizonyára az eltérő célok miatt - célszerű lenne. Az edzőképzés tartalmát tekintve megközelítően az európaihoz hasonlót fogadna el követendőként. A Német Sportszövetség **/DSB, 7/** két évvel ezelőtt hagyta jóvá a képzési keretirányelveket. Ennek megfelelően 4 fokozatú, s egymásra épülő (az előző fokozat elvégzése a feltétele a következő fokozatra történő felvételnek) edzőképzést fogadtak el *(1. ábra)*. A magyarországi képzési fokozatokkal szemben a német edzőképzés egy fokozattal többet számol. Ugyanakkor az első két német fokozat óraszáma 6 óra eltéréssel egybeesik a magyarországi első (segédedzői) fokozat óraszámával. A magyar rendszer jóval több időt fordít a képzésre. Majdnem dupláját, mint a német rendszer. Feltehetően ez az egyik oka, hogy Németországban, de szinte mindenütt az egész világon, szívesen

elfogadják - tudomásunk szerint különbözeti vizsga nélkül - a magyar edzők oklevelét. A diplomás - a magyar szakedzőinek megfelelő - edzőképzésnek Németországban a hazainál (nappali és levelező) több variációja lehetséges.

Ezek a következők (a Kölni Edzőképző Akadémián):
- 1,5 éves nappali tagozatos képzés,
- 2,5 éves vegyes, levelező (2 év) és (0,5 éves) nappali tagozaton történő képzés,
- 4 éves levelező tagozaton történő képzés.

A levelező képzéshez az Akadémia ún. tanulmányi leveleket (mi azt mondanánk jegyzeteket) ad ki, amelyek a képzés anyagát tartalmazzák. E jegyzeteket **Deák /6/** ismertette.



1. ábra
Az edzőképzés fokozatai Magyarországon és Németországban (DSB, 1990)
o = A diplomás edzők képzésének további két módja a szövegben megtalálható.

Ha az edzőképzést a maihoz hasonló gazdasági, társadalmi viszonyoknak megfelelően (gazdasági nehézségek, kevés szabadidő, sokféle lehetőségekkel rendelkezők tanulási szándéka stb.) célszerű átszervezni, megfontolandó lehet az is, hogy mindhárom magyarországi edzői fokozat megszervezéséhez a német diplomás edzői fokozat elnyeréséhez hasonlóan, többféle lebonyolítási mód ajánlását is figyelembe vegyék a képzést bonyolító szervek.

3. Az edzőképzés korszerűsítési lehetőségei

Mint már korábban jeleztük, korszerűsítési ajánlásaink csak a segédedzői és edzői fokozatra terjednek ki.

3.1 A korszerűsítés indoklása

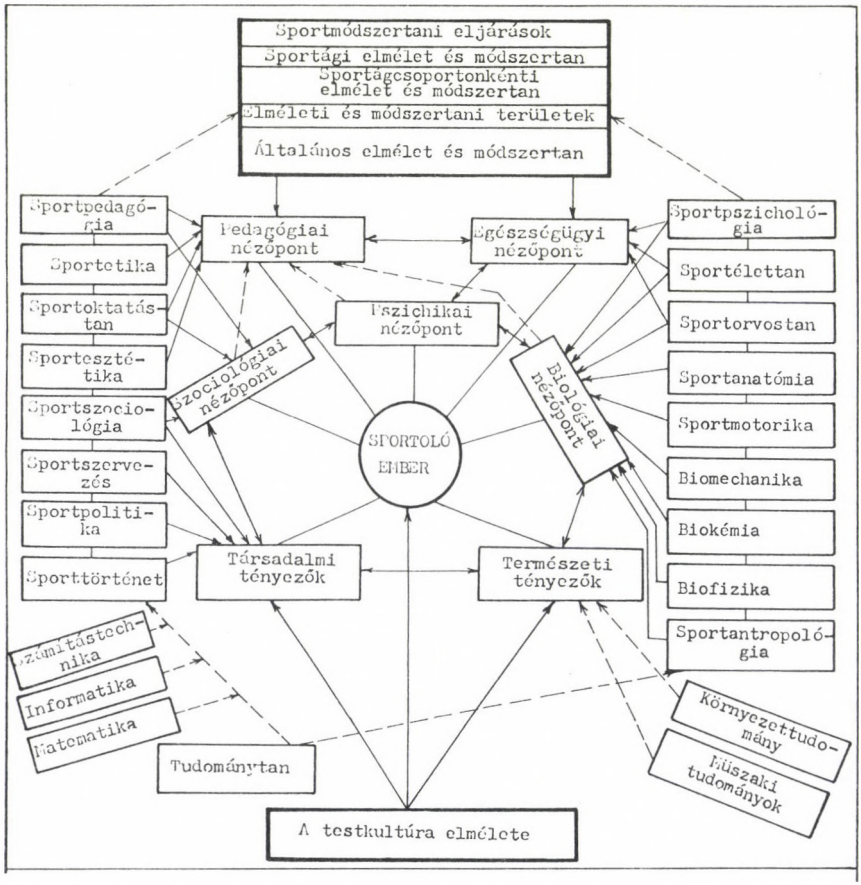
3.1.1 A sporttudomány fejlődése

Az edzőképzés, ismeretanyagát tekintve a sporttudományt alkotó szaktudományokra támaszkodik. E szaktudományokat legutóbb **Kunath /19/** foglalta rendszerbe *(2. ábra)*, amelyet mi **Martin és mtsai /22/** nyomán kiegészítettünk az egészségügyi nézőponttal.

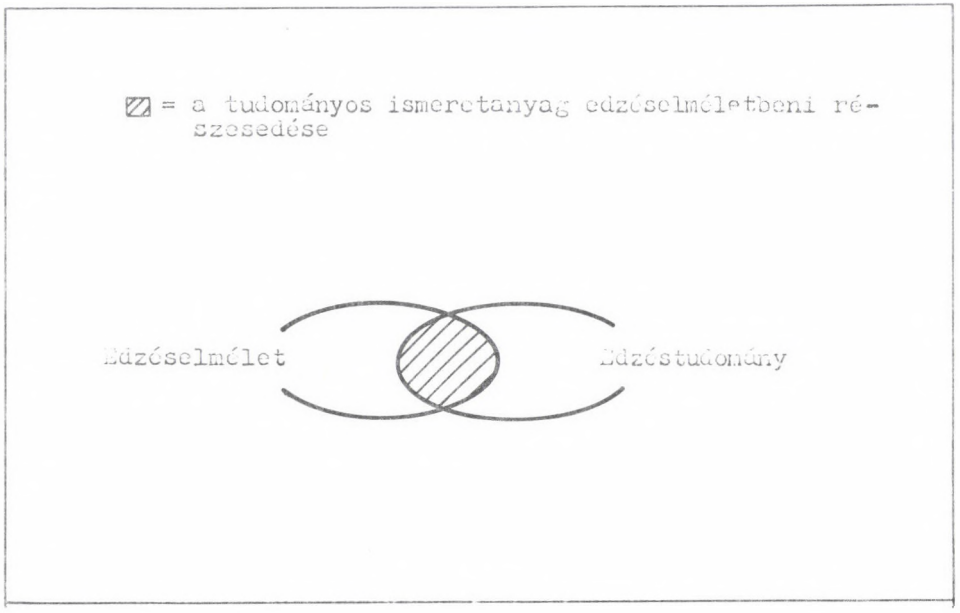
A sporttudomány ilyen szerkezetének kialakulása csak rövid időre tekint vissza. **Nádori /23/** úgy véli, hogy a modern sporttudomány kezdete az 1930-as évekre tehető. Tehát az edzőképzés ismeretanyagának hátterét képező sporttudomány igen fiatal a többi tudományokhoz (fizika, kémia stb.) viszonyítva. Ebből fakad az, hogy a sporttudomány, s ezzel együtt az edzőképzés ismeretanyaga is:

- egyrészt a kiváló gyakorlati szakemberek (tudományos módszerekkel nem igazolt, de rendkívül értékes) tapasztalatainak általánosításaira,
- másrészt a tudományos eljárásokkal igazolt hipotézisek és ismeretek rendszerére támaszkodhat *(3. ábra)*. Napjainkra a tudományos igénnyel feltárt ismeretek részaránya napról-napra növekszik. Ennek következtében - más területek mellett - az edzőképzés ismeretanyaga is forradalmi módon bővül.

Ez az elnevezésben is megnyilvánul. *Edzéselmélet helyett* - mióta **Schindler /27/** és **Stiehler /29/** bevezették az új fogalmat - *edzéstudományról* beszélnek. Több szerző, **Trogsch /30/, Kirsch-Schmidt /17/** szinonimként, míg mások, pl. **Schnabel /28/, Wasmund /33/** különböző jelentésűként használták e fogalmakat. Napjainkra mind több kutató az edzéselméletet az edzéstudomány részeként értelmezi **Beyer /1/**. Az bizonyos, hogy több nyelvterületen (angol: Training Science of, francia: Science de l'entrainement, német: Trainingswissenschaft) egyre többen, pl. **Carl /3, 4/, Hohmann /12/, Peter és mtsai /25/, Martin és mtsai /22/** és **Krug-Margin /18/** - az edzéstudomány fogalmat részesítik előnyben az edzéselmélettel szemben. Feltehető, hogy a jövőben az edzéstudomány fogalom fel fogja váltani az edzéselmélet fogalmát. A képzés korszerűsítését tehát elsősorban a tudományfejlődés felgyorsulása indokolja.



2. ábra
A sporttudomány strukturális modellje
(**Kunath** (19) után módosítva)



3. ábra

Az edzéstudomány és az edzéselmélet ismeretanyagának kapcsolata (Carl, 3)

3.1.2 A tantárgyak tartalma és az óraszámok arányai

A jelenlegi edzőképzés tantárgyait és ezek óraszámainak egymáshoz viszonyított arányait, de méginkább az egyes tantárgyakon belüli ismeretanyagot - csekély változtatásoktól eltekintve - közel 20 éve (akkor korszerűen) alakították ki. A kb. 20 évvel ezelőtt korszerűnek tartott szerkezet azonban szükségszerűen elavult. Az eredményes edzésgyakorlat (vagy ha úgy tetszik az edzőket foglalkoztató munkáltató) olyan szakembereket igényel, akik az eddigi tantárgyszerkezettől és tantárgyon belüli ismeretanyagtól eltérő, a sporttudomány újabb felismeréseit tartalmazó tudással rendelkeznek.

Ennek értelmében pl. ha elfogadjuk **Wolansky /34/ - Volkov /32/, Hollmann /13/** stb. által elvben megerősített - azon hipotézisét (amelyet **Harsányi /9/** empirikus tényekkel is igazolni tudott), hogy a mai nemzetközi élvonalbeli teljesítményeket megközelítően 70 %-ban az *öröklött adottságok* és 30 %-ban a *környezeti hatások,* s ezen belül elsősorban és nélkülözhetetlenül a közel egy évtizeden át tartó, folyamatos, rendszeres és lépcsőzetesen, de ugrásszerűen is növekvő, tudományosan is megalapozott *edzés* határozza meg, akkor máris változtatásra van szükség. Nevezetesen az edzéselméletben az öröklött adottságok azonosításával foglalkozó anyagrészre, a kiválasztásra az edzéstudományon belül jóval nagyobb, teljesítménymeghatározó szerepének megfelelő hányadot szükséges biztosítani. Továbbá igen nehéz lenne megcáfolni azt a tényt, hogy a teljes pályafutás sportteljesítmény-fejlődéséből a juvenilis korra esik a lehetséges fejlődés 90-95 %-nyi hányada. **/Glesk, 8, Harsányi-Sebő, 11, Turek, 31, Harsányi és mtsai, 11/.** Ez azt jelenti, hogy az edzőképzésben az eddiginél jóval nagyobb arányban célszerű foglalkozni a mozgás- és sportteljesítmény-fejlődés törvényszerűségeivel és az utánpótlásedzés feladataival.

A képzés anyaga nem terjedt ki a sportfoglalkoztatás szervezési formáira. Ezt csak a testnevelés-elmélet (pl. **Báthori /1985/** tárgyalta). Az alsó- és középfokú edzőképzésben azonban ezeket az ismereteket nem tanították.

A gimnasztika tantárgyat mindkét fokon közel olyan óraszámban oktatták eddig, mint az edzés igen nagy hányadával foglalkozó edzéselméletet. Ugyanakkor legtöbbször nem kapott helyet a stretching, a képességfejlesztő (pl.: erő-) gyakorlatok (pl. súlyemelő felszereléssel végrehajtott mozgások stb.) technikájának oktatása, helyes - preventív szemléletet tükröző - végrehajtási módja.

Az ún. általános elméleti tantárgyak tartalma kevés kivételtől eltekintve túl nagy teret szentelt - s ezt tudományos igénnyel oldotta meg - az adott tudományszak elméleti alapjainak. Ugyanakkor a hallgatók hiába keresték a tudományszak igazolt ismereteinek sajátosan sporttevékenységre vonatkozó következtetéseit és ezek alkalmazásának módszereit. Más szóval, s leegyszerűsítve, a képzés megfelelő ismereteket nyújtott a sportegészségtan, a sportpedagógia, a sportpszichológia, valamint a szervezés- és vezetéselmélet tudományáról, de adós maradt ezek gyakorlati alkalmazási módszereivel. Még vulgárisabban: az alsó- és középfokú edzőnek (a rövid képzési idő miatt) nem a tudományokra, hanem a tudományok által igazolt ismeretek gyakorlati alkalmazását feltáró tudásra lenne szüksége.

A sporttudományos ismeretek olyan nagymértékben bővülnek, hogy az az edző, aki ezekkel lépést kíván tartani, szinte már a képzés befejezésekor tudása korszerűsítésére szorul.

Az új, korszerű ismeretek azonban döntő mértékben hazai és külföldi tudományos vagy módszertani folyóiratokban találhatók meg. Ha a nyelvi nehézségek (könyvtárak fordításaival, más úton) kiküszöbölhetőek is, marad még egy. Nevezetesen az, hogy e folyóiratok többsége tudományos igényességre törekszik. A tudományokban alkalmazott módszereket használja fel. Például az adatokat a matematikai-statisztikában használt jelölésekkel teszi közzé. Az értelmezést az olvasóra bízza.

Mivel az alsó- és középfokú edzőképzés anyagában ennek megfelelő tantárgyat nem oktattak, a képzés nem tette lehetővé azt, hogy az edző ilyen úton is bővíthesse, korszerűsíthesse ismereteit. Ugyanakkor ennek elmaradásáért, a sporttudománnyal szembeni fogadókészség hiányáért, döntően az edzőket érte és éri mind több kritika.

Úgy gondoljuk, hogy a megszerzett ismeretanyag korszerűsítésére, bővítésére a képzésnek célszerű alkalmassá tenni az edzőket. Erre talán alkalmas lenne egy új "a sporttudomány alapjai" című tantárgy bevezetése.

3.2 A képzés fokozatonkénti tartalma, terjedelme

Már a bevezetőben jeleztük a képzési fokozatonkénti félévek (szemeszterek) számával, hogy mennyi idő áll rendelkezésre az ismeretek elsajátíttatásához. Ehhez most a könnyebb ítéletalkotás érdekében hozzátesszük, hogy a SE képzéshez 186, az edzőképzéshez 352, és a szakedzőképzéshez (az új 6 szemeszteres rendszerben) feltehetően kb. 470 óra fog rendelkezésre állni. Ugyanakkor e képzési formákat szabályozó keret-jogszabályok, a munkáltatói és edzésgyakorlat feltételezi, illetve igazolja azt a hipotézist, hogy bármely fokon végzett az edző, a gyakorlat teljes értékű edzői munkát kíván tőle. Ez a képzést bonyolító szerveket - a fenti, fokozatonként igen nagy mértékben eltérő képzési időtartam miatt - arra kellene, hogy késztesse, hogy a képzés anyagának tartalmában és terjedelmében fokozatonként erőteljesen differenciáljanak.

Úgy látjuk, hogy ez a differenciálás - a szakedzőképzést kivéve, amellyel nem foglalkozunk - a jövő feladata lesz.

Szükségszerűen felmerül a kérdés, hogy milyen támpontunk lehet a differenciáláshoz?

Mi úgy véljük, aszerint lehet e problémát megoldani, hogy abban kell dönteni, hogy a sportbeli felkészítéssel kapcsolatos kiknek, mit, mikor, hogyan és miért kérdésekre adható válaszokból melyikre, milyen mértékben terjedjen ki a képzés?

Ha az előbbi képzési fokozatonkénti óraszámokat adottnak vesszük a teljes edzői munkavégzésre való alkalmassággal együtt, akkor a fenti kérdésre a következő választ lehet adni.

- *Az alsófokú képzés folyamán* valamennyi tantárgy keretén belül csak azt lehet tanítani, hogy kiknek (milyen korú és színvonalú sportolóknak) mit (milyen elméleti és gyakorlati anyagot), mikor (mely edzéskorban és milyen teljesítményszínvonalnál), hogyan (milyen módszerek alkalmazásával) célszerű elvégeztetni. Tehát a miértre (a tudományos vagy tapasztalati háttér oktatására) - bár ez pedagógiai szempontból nem helyes - időhiány miatt szerintünk nincs mód kitérni a képzés folyamán.

Még ilyen korlátozások mellett is csak arra jut megfelelő idő, hogy minden tevékenységnek *csak egyfajta módját* lehet megtanítani.

- *A középfokú képzés folyamán* sincs lehetőség - bár a képzésre rendelkezésre álló idő jelentősen több, mint az alsófokúnál - a *miért-ek* oktatására. Az átadott ismeretanyagot azzal lenne célszerű bővíteni az alsófokúhoz képest, hogy középfokon a szükséges edzői tevékenységfajták valamennyi *módszerével* ismerkedjenek meg a hallgatók.

4. Korszerűsítési ajánlások

A fentiek alapján az alsó- és középfokú edzőképzés korszerűsítésénél az alábbiak ajánlhatók a képzést bonyolító szervezeteknek.

Az *oktatandó tantárgyakat* és ezek óratervét az *1. táblázatba* foglaltuk össze.

Az *edzéstudomány* (eddig: edzéselmélet és -módszertan) tárgyon belül:
- kapjon többszörösen nagyobb óraszámot a sportolók kiválasztása, a mozgás- és sportteljesítményfejlődés és az utánpótlás-edzés területe,
- kerüljön be a tematikába a sportfoglalkozások szervezési formáinak oktatása,
- kerüljön kimunkálásra a sportágcsoportos és sportági edzéselmélet.

Képességfejlesztés címmel egy olyan tantárgy váltsa fel az eddigi gimnasztika című tantárgyat, amelyen belül a gimnasztika és rajzírás (az eddiginél szűkebben), a stretching, továbbá a sportágak többségében használt képességfejlesztő- (elsősorban erő-) gyakorlatok - különös tekintettel a súlyzófelszereléssel végzettekre - technikájának, preventív szemlélet melletti végrehajtási módjának oktatása legyen a feladata.

1. táblázat

Ajánlás az alsó- és középfokú edzőképzés korszerűsítéséhez

Tantárgy	Alsófokú képzés	Középfokú képzés
	Óraszám	Óraszám
Edzéstudomány	20	35
Képességfejlesztés	20	35
Sportegészségtan	10	18
Sportpedagógia	10	18
Sportmenedzsment	10	18
Sportlélektan	10	18
Tudományos kutatás	10	18
Sportági ismeretek	80	160
Tanfolyamszervezés	6	12
Gyakorlati tábor (napok száma)	10	20
Összesen:	186	352

A sportegészségtan, a sportpedagógia, a sportmenedzsment és a sportlélektan tantárgyakon belül:

- a tudományos alapismeretekre fordított óraszám csökkenjen,
- az adott szaktudomány igazolt ismeretanyagának gyakorlatban felhasználható következtetéseire alapozott módszerek kapjanak nagyobb teret,
- a más tárgyakban oktatott ismeretekre ne térjenek ki.

A tudományos kutatás új tantárgyként szerepeljen. Ezen belül kapjanak az edzők olyan ismeretanyagot, amely

- lehetővé teszi számukra a tudomány működésének megismerését,
- elősegíti, hogy a tudományos igénnyel készült sporttudományos munkákat megértsék, ezekben az edzésgyakorlatokban felhasználható ismeretanyagot felismerjék és alkalmazni tudják. *(3. ábra)*

Tehát e tárgy ne a tudományos kutatásra képezze az edzőt. Ugyanakkor tegye lehetővé, hogy az edző értse pl. a matematikai-statisztikai eljárások eredményeit (a képletek és a számítások elvégzésének ismerete nélkül). Teremtsen lehetőséget az autodidaktikus képzésre, oszlassa el a tudományt körülvevő misztikumot, tegye képessé az edzőt a tudomány megértésére, s ezzel járuljon hozzá a tudomány iránti fogadóképesség bővítéséhez. Magyarázza meg a "tudományos igényű" felkészítés tartalmát.

5. A továbbképzés lehetőségei

5.1 Előzmények

Magyarországon több évtizeden át kötelező érvénnyel és edzői munkaszerződés-kötési tilalommal szankcionáltan, jogszabály írta elő az edzők 5 évenkénti továbbképzését.

Ez a jogszabály által előírt kötelezettség az edzők nagy részénél ellenérzéseket váltott ki. Ennek több oka is lehetett. Részben maga a kötelező jelleg, részben a kötelező továbbképzés edzőre háruló anyagi terhei, a továbbképzések tartamának színvonala, részben a továbbképzés tartamának egységes, differenciálatlan volta is kiválthatta a többség ellenállását.

Ez a kötelező továbbképzési rendszer 1990-nel megszűnt. Ezt pótló lehetőség ma még nem áll az edzők rendelkezésére.

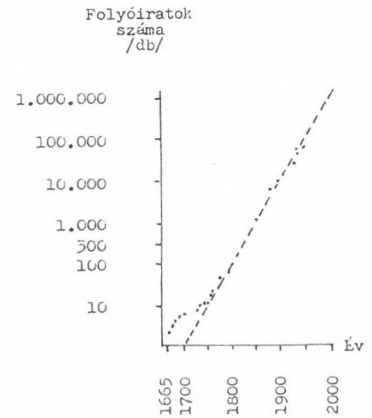
Ugyanakkor nem szűnt meg a sportbeli felkészüléssel kapcsolatos ismeretek óriási mértékű növekedése, differenciálódása. S talán remélhető, hogy a tanítványokkal szembeni, az állam által korábban jogszabályban deklarált felelősséget felváltja az edzőkben vagy az edzőt alkalmazó szervezetekben (sportegyesületekben, sportági szakszövetségekben stb.) kialakuló felelősségérzet. Nevezetesen az iránti felelősségérzet, hogy a tanítványok idejét, energiáját és áldozatvállalását korszerű ismereteket birtokló szakemberekre szabad csak rábízni.

Ez szükségszerűen azzal fog járni, hogy a megszűnt ún. "kötelező" és esetleg sokak által egysíkúnak, differenciálatlannak tartott továbbképzési lehetőség helyett változatos, szabad választást biztosító ismeretfelújítási, -bővítési kínálatot fognak majd nyújtani.

A sportbeli felkészüléssel (a szűréssel, kiválasztással, tehetséggondozással és az edzéssel) kapcsolatos gyakorlati tapasztalatokat, de még inkább az új edzéstudományos ismereteket tartalmazó módszertani-tudományos szakirodalom már több, mint két évtizeddel ezelőtt is hatalmas mennyiségű volt. Ezért írta **Counsilmann** /5/, az USA-beli úszók egyik legismertebb edzője "Az úszás tudománya" című könyvének előszavában, hogy az átlagedzőnek nincsenek meg mindig az eszközei, vagy nincs ideje, hogy érdeklődési területeit alaposan tanulmányozhassa. Gyakran annyira elfoglalt az edzéssel és a munkájával együttjáró tennivalóival, hogy nem tud elég időt fordítani még az elérhető szakirodalom tanulmányozására sem.

A helyzet az 1960-as évek vége óta - a sportszakmai ismeretanyag edzők általi áttekinthetősége szempontjából - tovább romlott. A szakirodalom tovább gyarapodott. Ezt jelzi **Price /26/** a tudományos folyóiratok számának növekedési ütemét bemutató *4. ábrán*. S ha szűntek is meg eközben folyóiratok, a gyarapodást ez csak részben módosítja.

A világ legnagyobb méretű sporttudományos dokumentációs központjában a kanadai Ontario államban, Gloucesterben székelő Sport Information Research Center-ben 1200 sportmódszertani és sporttudományos folyóirat, és közel 250 000 sportszakcikk, sportszakkönyv, konferenciakiadvány található a világ minden részéről. A világ szakértői által "termelt" sporttudományos, módszertani ismeretek rendkívül nagy sebességgel történő gyarapodása mellett a korszerű ismeretek megszerzésében a sok esetben fennálló nyelvi nehézségeken kívül még további két tényező is gátolja az edzésgyakorlatot ismeretei korszerűsítésében. Az egyik, hogy az új sportszakmai ismeretek beszerzési lehetőségei többségében csak egy szűk tudományszervezésben is jártas kör részére nyilvánvalóak. A másik pedig az, hogy az edző ismerné is a beszerzés lehetőségeit, a legfrissebb sportszakmai ismereteket tartalmazó külföldi szakkönyvek ára (bár Ft-ban is fizethetők), de 1000-7000,- Ft között szóródnak. Ez különösen magas összeg akkor, amikor tudjuk, hogy bár a szakirodalom munkaeszköz, de az edzők munkáltatói nemhogy többezer Ft-os külföldi, de még a néhány 100 Ft-os hazai szakfolyóiratokat sem rendelik meg a foglalkoztatott edzőik részére.



4. ábra
A tudományos folyóiratok számának változása
(Price, 26)

Ha eltekintünk a fenti nehézségek nagy részétől, s úgy vesszük, hogy a sporttudomány egy közepes ütemben gyarapítja az ismereteket, akkor **Bujdosó /2/** szerint egy nemrég végzett sportszakembernek 3 éven át naponta 5 sportszakcikket kellene elolvasnia ahhoz, hogy a ma rendelkezésre álló, őt érintő szakterület ismeretanyagával naprakész legyen. Ez szükségszerűen lehetetlen.

Ezért arra van szükség, hogy az edzők ismeretei korszerűsítéséhez a hazai és nemzetközi ismeretanyagot erre specializálódott intézmények tekintsék át. Ezek végezzék el a világon felhalmozódó új sportszakmai tudományos ismeretanyag szelektálását s találják meg annak módszereit, ahogy a legszükségesebbeket eljuttathassák az edzésgyakorlathoz.

E probléma megoldásához többféle eljárás kínálkozik.

5.2 Az edzői ismeretek korszerűsítési eljárásai

5.2.1 Módszertani folyóiratok

Az edzők ismereti bővítésének szükségességét (a kötelező továbbképzés megszűnése után) leggyorsabban az Országos Testnevelési és Sporthivatal (OTSH) ismerte fel. Szolgáltató funkciója egyikeként már 1991-ben meg is találta az egyik követhető eljárást. Térítésmentesen, Mester-edző címmel, kéthavonként, kezdetben 500, 1992-től - a növekvő igények miatt - már 1200 példányban módszertani folyóiratot juttat el az edzőkhöz a sportigazgatóságok útján. E folyóiratot az OTSH versenysport főosztálya szerkeszti és a Magyar Testnevelés- és Sporttudományos Tanács Edzéselméleti és Módszertani szakbizottsága és a MOB Szakmai Tudományos Bizottsága mellékletét tartalmazva kerül el az edzésgyakorlat kezébe. Ma már sportági folyóiratok (pl. Röplabda) anyagának is alapul szolgál. Cikkeket vesznek át a Mester-edzőből.

A sportági folyóiratok egy elenyésző része is közöl terjedelmének csekély hányadán belül sportszakmai-tudományos ismereteket tartalmazó írásokat.

E sportági folyóiratok nagyobb részében, s terjedelmének nagyobb hányadában drága lapkiadást, szerkesztést nem igénylő sportágigazgatási (pl. versenyek jegyzőkönyvei) írásokat közölnek. Más társadalmi szervezetek az ilyen információkkal egyszerű és olcsóbb fénymásolással (tehát nem drága nyomdai úton, fizetett szerkesztőkkel), hanem a sportágigazgatási alkalmazottak által egyébként is elkészített formában látják el tagságukat (pl. Magyar Tehetséggondozó Társaság stb.). A nyomdai úton, szerkesztéssel készülő kiadványokban szakmai-módszertani ismereteket tesznek közzé. Ezért úgy tűnik, hogy az OTSH által e sportági lapoknak nyújtott támogatási összeg akkor térülne meg hatékonyabban a társadalom számára, ha a jövőben terjedelmük 75 %-át a korszerű sportági sportszakmai ismeretek közzétételére fordítanák a szabadidő- és versenysportra kiterjedően is.

5.2.2 Szakcikkfordítások terjesztése térítés mellett

Az edzők módszertani-sporttudományos ismereteit bővítő, részben a sportfőhatóság, részben a Magyar Testnevelési Egyetem (TF) által, az Egyetem nemzetközi sportszakirodalomból kiválogatott és magyarra fordított tanulmányokat tartalmazó:

- módszertani útmutatók, illetve szemelvények a világ sportszakirodalmából című kiadványok képezték.

Ezek az 1980-as évek elején, a TF Szakirodalmi Tájékoztatója pedig 1990-nel megszűntek. A megszűnés oka az anyagi eszközök hiánya volt. Ezzel az

edzői továbbképzés megszűnése mellett még egy további ismeretbővítési eszközzel csökkent a tanulni vágyó edzők lehetősége.

Úgy tűnik, e kiadványok újbóli megjelentetésének anyagi forrásai ma, s a közeljövőben sem fognak még rendelkezésre állni. Ezek helyettesítésére a következők látszanak elérhetőnek.

Az OTSH Tudományszervezési és Sportegészségügyi Osztályának ma is van lehetősége arra, hogy hozzájusson a korszerű sportmódszertani anyagokhoz. Arra lenne célszerű törekedni, hogy ezek közül az edzésgyakorlatban legjobban hasznosítható - de a Mester-edző-ben terjedelmi okok miatt nem közölhető - ilyen anyagokat megvételre ajánlja a sportvezetés a Mester-edző útján az edzésgyakorlatnak, s csak a megrendelőkhöz juttassa el egyszerű fénymásolatban, magyar nyelven, az előállítás költségének térítttetése mellett.

5.2.3 Új rendszerű edzői továbbképzés kimunkálása

5.2.3.1 A német edzői továbbképzés jellemzői

A fentiekben felsorolt, az edzők autodidakta módon történő ismeretbővítési lehetőségeinek megteremtése mellett nem célszerű a továbbképzés tanfolyamszerű formájáról sem véglegesen lemondani. Ilyet más országok sem engedhetnek meg maguknak. Például Németországban 1990. június 23-án Frankfurtban hagyta jóvá a DSB (a Német Sportszövetség, amely nagyrészt azt a feladatot látja el ott, mint Magyarországon az OTSH) a Német Sportszövetségben folyó képzésről szóló keret-irányelveket.

Németországban *4 fokozatú edzőképzés folyik:*

a "C" licences* edző (gyakorlatvezető) kb. a magyar segédedzőnek,
a "B" licences edző a magyar középfokú edzőnek felel meg,
az "A" licences edzőnek magyar megfelelője nincs.

A *diplomás edző* megfelel a magyar szakedzőnek (felsőfokú végzettséget jelent).

A továbbképzési lehetőségeket Németországban a képzést irányító szervezetek kínálják, hirdetik a végzett edzők részére.

A továbbképzésen való részvételt a DSB már említett képzési keret-irányelvei írják elő az edző legmagasabb edzői végzettségének megfelelően. E szerint az edzőknek legalább 15 órás továbbképzésen kell résztvenniük, ha:
"C" licences edző, a végzés után 4 éven belül,
"B" licences edző, a végzés után 3 éven belül,
"A" licences és a diplomás edző a végzés után 2 éven belül.

Ha a fenti időtartamon belül az edző nem vesz részt a továbbképzésen, akkor a licence (=edzői működési engedélye) érvénytelenné válik és hivatalos edzői bért nem vehet fel.

Úgy tűnik, hogy a Németországban jelenleg érvényes továbbképzési szabályok szigorúbbak, mint az 1990 előtti hazai 5 évenkénti kötelező továbbképzés szabályai voltak.

---

* = működési engedélyes.

Ennek feltehetően az az oka, hogy az edzéstudományt olyan erőteljesen fejlődő szaktudománynak tartják, amelynél az ismeretanyag elavulása rendkívül gyors, s éppen ezért az ismeretek gyors korszerűsítésre is szorulnak.

5.2.3.2 Javaslat az új edzői továbbképzés szervezésére

Magyarországon a sportszakember-képzés, s ezen belül a továbbképzés is *állami feladat.* Ezért az a célszerű, hogy az edzői továbbképzés keretfeltételeit az OTSH határozza meg. A továbbképzésre pedig a képzést végző szervezetek tegyenek ajánlatot az ezt igénylőknek.

A korábbi egységes és differenciálatlan tartalmú edzői továbbképzés helyett sokféle lehetőséget kínáló tartalmú, az edzői tevékenységet időtartamában, lebonyolításában és differenciáltságában is jobban követő rendszer kimunkálása látszik szükségesnek.

Ha a különböző edzői fokozatokban történő képzés a jövőben sem épül egymásra (egy magasabb fokozatú képzésre történő felvételnek nem lesz feltétele az előző fokozat elvégzése), akkor kb. 3 évenként 20 órás továbbképzés abszolválását célszerű előírni. Az ezen való részvételt a továbbképzést meghirdető szerv igazolja, s ezzel további 3 évre érvényesítse az edzői működési engedélyt (az edzői igazolványt), s ez jelentse azt, hogy ezen érvényességi időtartamon belül edzői bért vehessen fel az edző. A továbbképzés költségeit a munkavállaló és munkáltató fele-fele arányban fedezze.

5.2.3.3 Az edzői továbbképzés tartalma

Az új edzői továbbképzés (20 órájának) tartalma sportágon vagy sportágcsoporton belül legyen:

- részben életkor-specifikus (pl. gyermek-, serdülő ifjúsági vagy felnőtt korúakkal foglalkozó edzőknek szóljon),
- részben tulajdonságspecifikus (pl. a gyorsaság, erő, állóképesség vagy hajlékonyság kérdéseivel foglalkozzon),
- részben feladatspecifikus [pl. kondicionális képességfejlesztéssel, technikai, taktikai képzéssel vagy az edzéskiegészítő eljárásokkal (táplálkozással, hidroterápiával, fizioterápiával, szaunázással, masszázzsal) foglalkozzon],
- részben részfeladat-specifikus (pl. magaslati edzéssel, a sportolók kiválasztásával, edzéstervezéssel, képességfejlesztéssel, sportkronobiológiával, az edzés ütemezésével, az utánpótlás-edzéssel, a biológiai alkalmazkodással foglalkozzon),
- részben szaktudomány-specifikus (biomechanikával, sportpszichológiával, sporttudományos kutatási ismeretekkel foglalkozzon), és
- részben színvonalspecifikus (pl. NB I-es kapusok felkészítése).

5.2.3.4 A továbbképzés lebonyolítása
Óralátogatás

A továbbképzést meghirdető szervezet az előbbi sokféle tartalmú továbbképzést az egyes tartalmak óraszámának közlésével hirdesse meg. A továbbképzésen részt venni szándékozó edző pedig érdeklődésének, edzői munkájának legmegfelelőbbnek tartott tartalmú továbbképzési órákra jelentkezik. Csak ezeken vesz részt. S számára az edzői működési engedélyek további 3 évre történő érvényesítése akkor fejeződik be, amikor az előírt 20 órás részvételt számára igazolták. Ez azt jelentené, hogy a továbbképzésre kötelezett edző a

sokféle, többségében 2-4 órás továbbképzési előadás közül saját maga választhatná ki azokat, amelyeket ismeretei bővítéséhez szükségesnek lát. Ez közvetlen érdeklődést támaszthatna és a gyakorlati munkához adekvát témák meghallgatásához segítené az edzőt.

Óralátogatás-publikálás

Megfontolandó még az, hogy a 20 órás részvételt legyen mód azzal 50 %-kal csökkenteni, ha a továbbképzésen résztvevő egy szerkesztett sporttudomdányos vagy módszertani (sportági) folyóiratban megjelent szakcikkét be tudja mutatni, vagy az ábrákon, táblázatokon kívül legalább 10, kettes sortávolsággal gépelt, a sporttudományos eljárásoknak megfelelő tanulmányt ad le a képzést irányító szervezetnél, amelyet az lektoráltat, s ezt a lektor elfogadja.

Vizsga letétele

Ugyancsak további megfontolást érdemel egy további eljárás alkalmazása is. Nevezetesen az, hogy a továbbképzést igénylő edző nem a fentiek szerint tesz eleget továbbképzési kötelezettségének, hanem valamely, a sportbeli felkészültséggel összefüggő témából (pl. teljesítményélettan, a kondicionális képességek fejlesztése, mozgásfejlődés, a gyermekkor biológiai alapjai, a sportolók kiválasztása, a sportjátékosok felkészítése stb. témában) vizsgára jelentkezik. A képzést bonyolító szervezet kijelöli a konzultánst és megadja a vizsga letételének végső határidejét. A konzultáns irányításával a továbbképzésen résztvevő önállóan felkészül, majd leteszi a vizsgát, s ezzel érvényesíti edzői működési engedélyét a következő 3 évre.

6. Összefoglalás

Egy új, többféle, az autodidaktika ismeretbővítés elősegítésére és az adott edző érdeklődéséhez, munkájához igazodó, óralátogatással, óralátogatás-publikálás összekapcsolásával, továbbá önálló vizsgára történő felkészüléssel teljesíthető edzői továbbképzési rendszer alapelemeire tettünk javaslatot. E javaslatot a szakemberképzésért felelős állami szerveknek és a továbbképzést irányító szervezeteknek megfontolásra ajánljuk.

Ismertettük a magyarországi edzőképzés jellemzőit. Vázoltuk a hazai és a nemzetközi edzőképzés kialakulásának útjait. Áttekintettük az alsó- és középfokú edzőképzés megújításának lehetőségeit, indokoltuk a korszerűsítés szükségességét.

Ajánlásokat fogalmaztunk meg az alsó- és középfokú edzőképzés tantárgyai, az ezeken belüli tartalom és az óraszámok megváltoztatási lehetőségeire. Az ajánlásokat a képzést bonyolító szervezetek figyelmébe ajánljuk.

IRODALOM

1. BEYER, E. (Red.): Wörterbuch der Sportwissenschaft - Deutsch - English - Französisch. Verlag Hofmann. Schorndorf. 1987.
2. BUJDOSÓ E.: Bibliometria és tudománymetria. MTA Könyvtár. Bp. 1986.
3. CARL, K.: Training und Trainingslehre in Deutschland. Verlag Hofmann. Schorndorf. 1983.
4. CARL, K.: Trainingswissenschaft - Trainingslehre. (= Haag, H. - Strauss, B.G. - Heinze, S.: Theorie und Themenfelder der Sportwissenschaft. Verlag Hofmann. Schorndorf. 1989. 216-228.)
5. COUNSILMAN, J. E.: The Science of Swimming. Prentice Hall, Inc. New Yersey. 1968.
6. DEÁK I.: A német edzőképzés kiadványai. (Mester-edző, 1992. 2. 16-17.)
7. DSB (Deutscher Sportbund): Rahmen - Richtlinien für die Ausbildung im Berich des Deutscher Sportbund. Deutscher Sportbund. Frankfurt/M. 1990.
8. GLESK, P.: Retrospektívna analyza uncinnosti treningového zatazenia za 10 rokov sportvej pripravy Jozefiny Ozorákovej-Cerchlanovej. Sbornik vedecké rady ÚV CSTV. Olympia. Praha. 1987. 18. 9-30.
9. HARSÁNYI L.: A heti 2-3 órás testnevelés hatásának becslése. (= Kálmánchey Z. - Ozsváth F. (Szerk.): Az iskolai testnevelés hatékonysága. Kaposvári Tanítóképző Főiskola. Kaposvár. 1991. 39-55.)
10. HARSÁNYI L. - SEBŐ A.: Élvonalbeli atléták teljesítményfejlődésének összehasonlító elemzése. (Testnevelés- és sporttudomány, 1989. 2. 63-74.)
11. HARSÁNYI, L. - SEBŐ, A. - MORVAY, B.: Identification of Talent in Sport. (European Journal for High Ability, 1990. 1/2. 151-161.)
12. HOHMANN, A.: Trainingswissenschaftliche Analyse eines einjährigen Trainingsprozess im Sportspiel Wasserball. (Leistungssport, 1986. 5. 5-10.)
13. HOLLMANN, W.: Einführung in die Talentproblematik aus sportmedizinischer Sicht. (= de Marées, H. (Red.): Die Talentproblematik im Sport. DVS. Clausthal-Zellerfeld. 1988. 27-37.)
14. HOMMEL, H.: Die Übungsleiter- und Trainerbildung im DLV. (Leichtathletik, 1985. 26. 1387-1390.)
15. ISTVÁNFI Cs.: A Testnevelési Főiskola helye, szerepe a magyar testnevelés- és sportmozgalomban. (Testnevelés- és sporttudomány, 1986. 3/4. 7-11.)
16. KINCSES F.: Új formák a szakemberek továbbképzésében. (Testnevelés- és Sporttudomány, 1986. 3/4. 25-28.)
17. KIRSCH, A. -SCHMIDT, B.: Das sportliche Training. (= Koch, K. (Hrsg.) 1976. 261-300.)
18. KRUG,J. - MARTIN, D.: Das Institut für Angewandte Trainingswissenschaft. (Leistungssport. 1992. 3. 22-24.)
19. KUNATH, H.: Zur Inneren Strukturiertheit der Sportwissenschaft. (Theorie und Praxis der Körperkultur, 1990. 3. 146-151.)
20. KRÜGER, A.:Der Trainer im amerikanischen Erziehungssystems. (Leistungssport, 1977. 5. 425-439.)
21. KRÜGER, A.: Die Trainingsausbildung in der DDR. (Leistungssport, 1977. 6. 509-519.)
22. MARTIN, D. - CARL, K. - LEHNERTZ, K.: Handbuch Trainingslehre. Verlag Hofmann. Schorndorf. 1991.
23. Beszélgetés dr. Nádori Lászlóval. (Testnevelés- és sporttudomány, 1984. 1/2. 4-9.)
24. PELTON, B.C.: Conflicts in the theoretical training of physical educators and sports coaches in the United States. (International Journal Physical Education, 1982. 4. 19-23.)

25. PETERS, H. - PHILLIP, H. - SASS, H. - THIESS, G.: Beiträge zur Trainingswissenschaft. Teil II. Wissenschaftlich-Technischen Zentrum der Pädagogischen-Hochschule "Karl Liebknecht". Potsdam. 1990.
26. PRICE, D.J. de S.: Little science, big science. Columbia University Press. New York. 1963.
27. SCHINDLER, G: Zur Prognose der Sportwissenschaft. (Wissenschaftliche Zeitschrift der DHfK, 1970. 3. 25-38.)
28. SCHNABEL, G.: Zur Funktion und Entwicklung der Allgemeinen Trainingslehre als Lehrgebiet. (Wissenschaftliche Zeitschrift der DHfK, 1975. 3. 41-53.)
29. STIEHLER, G.: Zur Entwicklung der Trainingswissenschaft. (Wissenschaftliche Zeitschrift der DHfK, 1970. 3. 75-92.)
30. TROGSCH, F.: Trainingslehre. (Theorie und Praxis der Körperkultur (Beiheft) 1972. 3. 32-37.)
31. TUREK, M.: Prognóza dynamiky zmien sportojev vykonnosti v plávani. (Tréner, 1990. 3. 150-171.)
32. VOLKOV, W.M.: Aktuelle biologische Fragen der sportlichen Auslese. (Leistungssport, 1974. 6. 469-472.)
33. WASMUND, U.: Wissenschaftstheoretische Ansätze der Sportwissenchaft. (= Andreas, H. - Redl, S. (Hrsg.): Forschen - Lehren- Handeln. Wien. 1976. 470-483.)
34. WOLANSKY, N.: Biologische und soziale Komponenten der motorischen Entwicklung. (= Willimczik, G. - Grosser, M. (Hrsg.): Die motorischen Entwicklung im Kinder- und Jugendalter. Verlag Hofmann. Schorndorf, 1981. 324-341.)
35. ZALKA A.: A magyar labdarúgó edzőképzés történeti áttekintése. (Testnevelés- és Sporttudományos közlemények, 1973. 1. 41-46.)

BODNÁR Ilona

Új szerzemények a Magyar Testnevelési Egyetem Könyvtárában

TESTNEVELÉSI ÉS SPORTSZAKIRODALOM

ÁLTALÁNOS MŰVEK, KÉZIKÖNYVEK

1.
4-4682
AVGERINOS, Theodoros
Die griechische Presse und ihr Einfluss auf die Entwicklung der Sportwissenschaft. Dissertation. Bp. 1990. 215 lev.

2.
FK 12508
BECK, E.
Az NSZK olimpiai sportjának áttekintése az olimpia utáni évben. Bp. 1991. 11 lev.

3.
4-4719
[Budapest,] Magyar Testnevelési Egyetem
Alapítványok: "Magyar Testnevelési Egyetem Támogató Köre" alapítvány. Alapítva: 1989. + "Szellemet, erkölcsöt, erőt egyesíts!" alapítvány. Alapítva: 1991. [Közread. a.] - -. Bp. 1991. [26] p.

4.
8-1/7059
[Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem]
Államvizsga témakörök javasolt tartalmai.
[Közread. a - -.][Bp. 1991.] [36] p.

5.
8-1/6989
[Az] 1. Országos Sporttudományos Kongresszus: [Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem, 1989. november 30-december 1.] 2. köt. (Testnevelés- és sportmódszertani szekció. + Egészségvédelmi szekció.) (Szerk.: Makkár Márta.) Kiad. az OSH Sporttudományos Titkársága.) [Bp. 1990.] 335-71[illegible] p.

6.
16-3649
Érdekes sportágak története, szabályai. (Bp. 1991, Primo K.) 72 p.

7.
8-1/7115
European inventory of sports information and documentation centers. Ed. by Albert Remans. Brussels, 1990, Clearing House. [2], 123 p.

8.
4-4726
I(nternational) O(lympic) C(ommittee)
Second - - World Congress on Sport Sciences: Barcelona, 26 to 31 October 1991. - Segundo Congreso Mundial del C(omité) I(nternational) O(lympique) de Ciencias del Deporte: Barcelona, del 26 al 31 de octubre de 1991. (Introd.: Alexandre de Merode.) Barcelona, 1991. COOB'92. 368 p.

9.
4-4731
M[A]CGEE, Rosemary - FARROW, Andrea
Test Questions for Physical Education Activities. Champaign, Illinois, (1987), Human Kinetics Publ. [222.] lev.

10.
8-1/4949
NAGY György
Mérési és számítási módszerek a sportban. Kézirat. 2. kiad. Bp. 1991, Tankvk. 184 p.

11.
8-1/7154
Német szakszöveg-gyűjtemény. Kézirat. (Összeáll.: Kunné László Kornélia, Tengelicsné Pénzes Margit, Kiss Pál.) Bp. 1991, Magyar Testnevelési Egyetem. 104 p.

12.
4-4680
Neuerwerbungen 1977 bis 1981. Institut f. Sportwissenschaften d. Universität Wien Universitäts Sportzentrum Schmelz /USZ/ Bibliothek. [Schmelz,198?] 475 p.

13.
8-1/7177
Official rules of sports and games 1982-[19]83. Ed. by Reginald Moore. (15th ed.) Kingswood, (1982), Kaye and Ward. 668 p.

14.
4-4367/1989
Országos Sporthivatal
Összesített adatok. A magyar felnőtt és utánpótláskorú versenyzők 1989. évi helyezéseiről a világbajnokságok, Európa-bajnokságok és Ifjúsági Barátság Versenyek eredményei alapján. (Kiad. az - - Versenysport Főosztálya.) Bp. 1990, (HungáriaSport). 60 p.

15.
8-1/7166
Sportoktatói tanfolyamok központi oktatási programja és vizsgakövetelményei. (Összeáll.: Katona Sándorné, Thék Andrásné.) (Kiad. az) Országos Testnevelési és Sporthivatal (Testnevelési, Diák és Szabadidősport Főosztálya.) Bp. 1991. 102, 2 p.

16.
4-2551/1990
Sportstatisztikai adatok 1990. [Összeáll. és közread. az] Országos Testnevelési és Sporthivatal. ([Bp.] 1991, HungáriaSport.) 51 p.

17.
FK 12512
Szorongás, adottság, tehetség, tehetséggondozás, tehetségkutatás. Bp. 1991. 6 lev.

18.
8-1/7162
Tornatermek, sportudvarok. Ajánlás. Szerk.: Nácsa Károly. [Közread. az] Országos Testnevelési és Sporthivatal. (Bp. 1991.) 104 p.

19.
8-1/7148
Útmutató a sportoktatói tanfolyamok szervezéséhez és lebonyolításához. (Össze-áll.: Katona Sándorné, Thék Andrásné.) Kiad. az Országos Testnevelési és Sporthivatal. Bp. 1991. 32, 4 p.

Lásd még: 79-81., 121., 237., 410.

BIOKÉMIA

20.
8-1/7186
GOTZMANN, Andrea
Nachweis biologisch aktiver Substanzen mit Hilfe der Hochdruckflüssigkeits-Chromatographie und Normbereichsbestimmungen von Corticosteroiden. Dissertation. (Köln), 1991. [4], VI, 128 p.

21.
8-1/7195 1.
KRAFT, Michael
Beitrag zur Weiterentwicklung umfassender Screening-Prozeduren für biomedizinische Fragestellungen: Gleichzeitiger gaschromatographisch/massenspektrometrischer Nachweis von Hydroxy und Phenolalkylaminen (Stimulanzien, Blocker, Narkotika) sowie synthetischen und endogenen anabolandrogenen Steroiden nach extraktiver Acylierung und gezielter Trimethylsilylierung. Dissertation. Siegen, 1990. 6 , VII, 265 p.

22.
8-1/7188
SCHÖNER-KOLB, Ingrid
Das Verhalten ausgewählter physiologischer, biochemischer und psychologischer Parameter während und nach einem Übertrainingsversuch an Normalpersonen im Alter von 23-30 Jahren. Dissertation. Köln, 1990. [8], 185, [14] p.

Lásd még: 27., 86., 89.

BIOMECHANIKA

23.
FK 12530
GEORGE, G.
A fordulatok biomechanikája. Bp. 1992. 21 lev.

24.
8-1/7203
HORVÁTH Gábor - JUHÁSZ András - TASNÁDI Péter
Mindennapok fizikája. Kiad. az E[ötvös] L[oránd] T[udomány] E[gyetem] T[ermészet]t[udományi] K[ar] Továbbképzési Csoportja. Bp. 1989. 290, [2] p.

25.
4-4703
Multiple Muscle Systems. Biomechanics and Movement Organization. Ed.: Jack M. Winters, Savio L-Y. Woo. New York-Berlin etc. (1990), Springer-Verl. [409] lev.

26.
FK 12523
SHAPIRO, R. - BLOW, Ch. - BASH, G
Video digitális elemző rendszer. Bp. 1992. 8 lev.

Lásd még: 216., 229., 459., 472.

EDZÉSELMÉLET

27.
8-1/7194
AELLEN, René
Auswirkungen aerober und anaerober Ausdauertrainingsintensitäten auf ausgewählte Stoffwechselparameter. Dissertation. Saanen, 1990. [6], 190, [2] p.

28.
FK 12524
BALLIF, L.
Edző és a számítógép. Bp. 1992. 15 lev.

29.
FK 12511
KRÜGER, A.
Aktualitásokról röviden. /Szakirodalmi szemle./ Bp. 1991. 8 lev.

30.
8-1/7172
MARTIN, Dietrich - CARL, Klaus - LEHNERTZ, Klaus
Handbuch Trainingslehre. Schorndorf, (1991), Hofman. 354 p.

31.
FK 12506
MEURER, R.
A pszichikai és fizikai edzés integrációja a teljesítményszabályozás mikro- és makrostruktúrájában. Bp. 1991. 17 lev.

32.
8-1/7145
NÁDORI László - (ISTVÁNFI Csaba)
Az edzés elmélete és módszertana. (Egyetemi tankönyv.) (4. kiad.) Bp. 1991, Magyar Testnevelési Egyetem. 296 p.

33.
FK 12507
REISS, M.
A csúcsteljesítményedzés hatékonysága, fokozásának alapproblémái az állóképességi sportágakban. Bp. 1991. 29 lev.

34.
4-4695
WEINECK, J(ürgen)
Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. 6. Aufl. Erlangen, (1988), Perimed Fachbuch-- Verl.gmbH. [217] lev.

35.
4-4678
WILLIAMS, Melvin H.
Beyond training. How athletes enhance performance legally and illegally. Champaign, Illinois, (1989), Leisure Pr. [115] lev.

Lásd még: 119., 209.
Sportágak

FILOZÓFIA

36.
8-1/7210
OSTERHOUDT, Robert G.
An introduction to the philosophy of physical education and sport. Publ. by Stipes Publishing Company. Champaign, Illinois, 1978. [139] lev.

37.
8-1/7208
The philosophy of sport. /A collection of original essays./ Ed. by Robert G. Osterhoudt. Springfield, Illinois, [1973?], Thomas. [187] lev.

38.
4-4733
THOMAS, Carolyn E.
Sport in a philosophic context. Philadelphia, 1983, Lea and Febiger. [123] lev.

Lásd még: 231., 236., 262.

GAZDÁLKODÁS, MARKETING

39.
S-3205
BOGNÁR József
Sportversenyek szervezése, különös tekintettel a verseny marketing menedzselésére. Szakdolgozat. Bp. 1991. 39 lev.

40.
4-4677
HEAD, Victor
Successful Sponsorship (2nd. ed.) (Cambridge, 1988), Director Books. [76] lev.

41.
4-4659
ILAN, Kogus
The Implementation of a Sport Marketing Approach in Sport Managing Systems. Ph.D. Thesis. Bp. 1991. Ism. lapsz. [155] lev.

42.
S- 3285
IVANICS Beáta
A magyar sport aktuális társadalmi és finanszírozási kérdései. Szakdolgozat. Bp. 1990. 2, 34 lev.

43.
S-3333
MOLNÁR Gyula
Sportfinanszírozás. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 34 lev.

44.
4-4736
ROTH, Peter
Sportwerbung. Grundlagen, Strategien, Fallbeispiele. (Landsberg am Lech, 1986), Moderne Industrie. 376 lev.

45.
S-3394
SZIKORA Szilvia
A reklám és menedzseri tevékenység néhány kérdése, illetőleg ezek sportvonatkozásai. Szakdolgozat. Bp. 1991. 56 lev.

46.
S-3407
TIMÁRNÉ MOLNÁR Anna
Reklám és szponzorálás a sportban. Szakdolgozat. Bp. 1991. Ism. lapsz. 57 lev.

Lásd még: 257., 281.

GYÓGYTESTNEVELÉS, GYÓGYTORNA, REHABILITÁCIÓ

47.
8-1/7151
AHR, Barbara
Babamasszázs. Bp. Springer Hungarica, cop. 1991. 59 p.

48.
8-1/7227
BEN-MENACHEM, Michael
Lazíts az életedért! Ford.: Dani Tivadar. (2. jav. kiad.) Bp. 1992, (Courier Rt.) 240 p.

49.
8-1/7198
BRUCH, Heiko vom
Zur Rehabilitation Spondylitis ankylosans-Erkrankter am Wohnort. Untersuchungen zur Bewegungs- und Sporttherapie in Selbsthilfegruppen. Dissertation. Köln, 1990. [8], 190, [8] p.

50.
8-1/7218
CSIDER Tibor
Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatai és mozgáselemzése. (Kiad. a) Magyar Testnevelési Egyetem. Bp. 1992. 156 p.

51.
S-3219
CZIRJÁK Ferenc
A massage és a massage hatása a birkózásban és a kézilabdában. Szakdolgozat. Bp. 1991. 3, 51 lev.

52.
S-3253
FRIGYESI Ingrid
Különböző sportágak mozgásanyagának felhasználhatósága a gyógytestnevelésben és a rehabilitációban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 4, 47, 2 lev. 5 t.

53.
S-3254
GÁBOR Áron
Hydrogimnasztika. Szakdolgozat. Bp. 1991. 79 lev.

54.
FK 12514
GARASZIMENKO, V.G.
Egyszerű sporteszközök a lúdtalp kialakulásának megelőzésére óvodáskorúaknál. Bp. 1991. 8 lev.

55.
8-1/7200
GÁRDOS Magda - MÓNUS András
Gyógytestnevelés. (1982. évi kiad. u.ny.) (Kiad. a Magyar Testnevelési Egyetem.) Bp. 1991. 367 p.

56.
4-4714
JÁDY György
Az asztmás gyermekek Gyenefféle testnevelésterápiás csoportjának pedagógiai vizsgálata. Egyetemi doktori értekezés. (Bp.) [4], 105 lev.

57.
8-1/7136
SCHWOPE, Friedrich
Sportmassage. Fit durch Selbst- und Partnermassage. (Hamburg, 1988), Rowohlt. 154, 4 p.

Lásd még: 218., 297.

ISKOLAI, ÓVODAI TESTNEVELÉS

58.
8-1/7205
Alternatív mozgásfejlesztő program a nagycsoportos óvodások körében. (Összeáll. és szerk.: Hargitay Györgyné.) (Bp. 1991, Magyar Rádió Ny.) 30 p.

59.
8-1/7167
Alternatív tanterv az általános iskolák 5-8. osztálya számára. Testnevelés és sport. (Irta: Weglárz Bálint [et al.] (Közread. a Művelődési és Közoktatási Minisztérium, Országos Testnevelési és Sporthivatal Testnevelési, Diák és Szabadidősport Főosztálya.) (Bp. 1991.) 108 p.

60.
4-4668
Alternatív testnevelés tanterv az általános iskola 1-4. osztálya részére. [Kézirat.] [Összeáll.: Arday László.] [Bp. 1991.] Ism. lapsz. [21] lev.

61.
4-4684
Aussie Sportsfun. Resource manual. (publ. by the Australian Sports Commission.) (Belconnen, 1990.) 415 p.

62.
4-4706
ESKÜDTNÉ SEBESTYÉN Ildikó
Az alternatív testnevelés tanterv törzsanyagának feldolgozása táblázatos tanmenetben 1-4. osztály részére. (Kiad. az O[rszágos] T[estnevelési és] S[port]h[ivatal].) [Bp. 1991.] [4] t.

63.
8-1/7163
ESKÜDTNÉ SEBESTYÉN Ildikó - BECSY BERTALAN Sarolta
Tanítói kézikönyv a 6-10 éves korosztály tèstnevelési és sportfoglalkoztatásához. 2. átd. kiad. [Közread. a] Művelődési és Közoktatási Minisztérium, Országos Testnevelési és Sporthivatal Diák és Szabadidősport Főosztálya. [Bp.] 1991. 395, [2] p.

64.
8-1/7130
GLIEDNÉ FARKAS Katalin
Testnevelési játékok gyűjteménye: az általános iskolák alsó tagozata részére - a tanterv alapján. (Kiad. a Tanítóképző Főiskola.) Kecskemét, 1991. 115 p.

65.
16-3647
IVASIVKA Mátyás
Cserkészek játékoskönyve. (2. mód. kiad.) (Bp. 1991), Márton Á.K. 152 p.

66.
S-3295
KEREKES Balázs
Diáksport alulnézetben. Szakdolgozat. Bp. 1991. 47 lev. 3 mell.

67.
S-3296
KÉRÉSZ ÉVA
Pedagógia - sportpedagógia. A diáksport jelentősége a tanulók értéktudatában. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 69 lev.

68
S-3337
NAGY Gábor
Általános iskolai diáksport a szervezeti, gazdasági feltételek tükrében. Szakdolgozat. Bp. 1991. 48 lev.

69.
8-1/7164
NÉMETH Csaba
Az iskolai testnevelés és sport fejlesztésének időszerű feladatai. 1991. [Közread. az] O[rszágos] T[estnevelési és] S[port]h[ivatal] Testnevelési, Diák és Szabadidősport Főosztálya. [Bp. 1991.] 24 p.

70.
S-3363
RÁDI Judit
A testnevelő tanár szerepe a sporttehetségek gondozásában. Diplomadolgozat. Bp. 1991. 51 lev.

71.
8-1/7215
SIKLÓSI Vilmosné
Óvodás torna. (Óvodások és kisiskolások testneveléséhez segédanyag.) (Zalaegerszeg, 1991, Grafix Bt.) 44 p.

72.
S-3403
SZŰCS Éva
A diáksport múltja, jelene, jövője. Szakdolgozat. Bp. 1991. 39 lev.

73.
4-4710
Tanári kézikönyv a középfokú nevelési-oktatási intézmények iskolai testnevelés és sportmunkájához. Alk. szerk.: Nagy Sándor. [Közread. az] O[rszágos] T[estnevelési és] S[port]-h[ivatal] Testnevelési, Diák és Szabadidősport Főosztálya. Veszprém, 1991, Országos Továbbképző, Taneszközfejlesztő és Értékesítő Vállalat. 595 p.

74.
8-1/7224
Testnevelés az óvodában. Szöveggyűjtemény az óvóképző főiskolák hallgatói számára. Kézirat. Szerk.: Bondár Zsuzsanna, Hajdúböszörmény, 1992, Óvóképző Főiskola. 236 p.

75.
8-1/7150
A testnevelés elmélete és módszertana. Szerk. Báthori Béla. Bp. 1991, Magyar Testnevelési Egyetem. 290 p.

Lásd még: 50., 54-55., 102., 106., 114., 143-144., 153., 184., 192., 440., 443.

OLIMPIA

76.
8-1/7202
BROHM, Jean-Marie
Jeux olympiques a Berlin. 1936. (Bruxelles, 1983), Editions Complexe. 224 p.

77.
S-3283
IHÁSZ Ferenc
Győr vármegyei olimpiai mozgalom visszhangja a megyei sajtóban /1924-1936/. Diplomadolgozat. Bp. 1991. 37 lev.

78.
S-3294
KELEMEN András
Szymiczek Ottó biográfia. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 36, 1 lev. 7 mell.

79.
8-1/7182
MAGYAR György
Komárom-Esztergom megye olimpiai kronológiája a sajtó tükrében. [Közread. a] Komárom-Esztergom megyei Tanács VB Sportigazgatósága. Tatabánya, 1990. 2, 120 p.

80.
8-1/7183
MIKLOVITZ Lászlóné - KRISTON Ferencné - GALLOVITS László
Heves megye olimpiai kronológiája 1896-1988. (Kiad. a Heves Megyei Önkormányzat Sporthivatala.) (Gyöngyös, 1991.) [6], 86, [12] p.

81.
8-1/7002
Olimpiai kronológia 1896-1989.: Jász-Nagykun-Szolnok megye. Szerk.: Szabó József. Anyagot gyűjtötte: Pataki István, Sárkány Géza. (Kiad. a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Tanács Megyei Sportirodája.) [Szolnok, 1990.] 350, [14] p.

Lásd még: 197.

ORVOSTUDOMÁNY

82.
S-3201
BIRTALAN Iván
A hormonális fogamzásgátlás és a menstruatios cyklus szabályozása sportolónők eseteiben. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 55, 4 lev.

83.
S-3215
BÚZÁSI József
A terheléses szívfrekvencia és a légzésszám kapcsolata serdülő fiúknál. Szakdolgozat. Bp. 1990. 2, 51 lev.

84.
8-1/7113
"Children and Exercise". 15(th International Symposium on) Pediatric Work Physiology: Seregélyes, (on the 11th to 15th of Sept.), 1989. (proceedings.) /Ed.:/ Frenkl R., Szmodis I. [Publ. by the] National Institute for Health Promotion. Bp. 1991. 336 p.

85.
FK 12473
DOBRZYNSKI, B.
Az anaerob küszöb az élettani reakciók fényében, valamint a sportszerű testgyakorlás szükségessége. Bp. 1991. 18 lev.

86.
S-3261
GRAUSZ Valéria - GULYÁS Krisztina
A szérumenzim-aktivitás változása edzésterhelés hatására. Diplomadolgozat. Bp. 1991. 1, 45 lev.

87.
FK 12509
HOPPELER, H.
Az izomláz - a vázizomzat károsodása. Bp. 1991. 12 lev.

88.
4-4730
The Human Fuel Handbook. Nutrition for Peak Athletic Performance. [Compil., publ. by the] Health For Life. (Los Angeles, 1988.) [161] lev.

89.
8-1/7153 1.
Human Muscle Power. (McMaster International Symposium on Human Muscle Power: July 15-17, 1984 at McMaster University, Hamilton, Ontario.) Ed. by Norman L. Jones, Neil McCartney, Alan J. McComas. Champaign, Illinois, (1986), Human Kinetics Publ. 177 lev.

90.
S-3330
MERKELY István
A birkózók és a vívók terheléses EKG vizsgálata. Szakdolgozat. Bp. 1991. 3, 59 lev.

91.
8-1/7209
MORGAN, Lyle W.
Homeopathic treatment of sports injuries. Rochester, Vermont, (1988), Healing Arts. [67] lev.

92.
FK 12513
NEUMANN, G.
Elértük a szervezet alkalmazkodási határait? Bp. 1991. 15 lev.

93.
FK 12522
SKAWINSKA, V.
Szauna. "Útleírás a hőség belsejébe." Bp. 1992. 5 lev.

94.
8-1/7212
SQUIRE, John M.
Muscle: Design, Diversity, and Disease. Menlo Park, California etc. (1986), The Benjamin and Cummings Publ. Comp. [199] lev.

95.
8-1/7179
SWEIGARD, Lulu E.
Human movement potential. Its ideokinetic facilitation. New York etc. [1991?] Harper and Row. [169] lev.

96.
S-3413
TRÓN Ágnes
A búvárúszás terheléses vizsgálata a pulzusszám folyamatos mérésével. Szakdolgozat. Bp. 1991. 48 lev.

Lásd még: 22., 25., 34., 49., 111., 293., 297., 385., 446., 465.

PEDAGÓGIA

97.
S-3199
BELÁNYI Zoltán
A sport személyiségformáló hatása a középiskolás korban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 74 lev.

98.
FK 12504
BRUNELLE, J. - COLIBALY, A. - BRUNELLE, J-P.
A pedagógiai szakfelügyelet. Bp. 1991. 23 lev.

99.
S-3240
FARKAS Dorothea
Az osztályközösségekbe történő beilleszkedés, a tanulmányi átlag és a teljesítménymotiváció összehasonlító elemzése serdülőkorú tanulóknál. Szakdolgozat. Bp. 1991. 3, 29, 1 lev. 115 t.

100.
S-3251.
FRANKE László
A családi nevelés szokásai egy lakótelepen, különös tekintettel a testnevelési és a sport tevékenységére. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 33, 2 lev. 2 mell.

101.
4-4715
GYETVAI György
A kiválasztás és beválás kérdéskörének vizsgálata a Juhász Gyula Tanárképző Főiskola Testnevelés Szakán. Doktori értekezés. Szeged, 1991. [1], 130, 139 lev.

102.
S-3277
HOLLANDA Ottília
A mindennapos testnevelés pedagógiai kérdései. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 50 lev.

103.
S-3315
KRASZNAI Gábor
Számítógép a testnevelésben. Szakdolgozat. Bp. 1991. 35 lev.

104.
S-3310
LANGER Ágnes
Egy iskola tantestületének testneveléssel és testi neveléssel kapcsolatos gondolkodásmódja. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 43 lev.

105.
S-3355
PALKOVICS Gabriella
A sport személyiségformáló hatása a középiskolás korban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 78 lev.

106.
S-3353
PÁMERNÉ BÜKKY Klára
Környezeti hatások és tantervi követelmények. Az elmélet reális megnyilvánulása egy vidéki gimnáziumban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 51 lev.

107.
8-1/7180
SCHEID, Volker
Bewegung und Entwicklung im Kleinkindalter. Eine empirische Studie über die pädagogische Bedeutung materialer, sozialer und personaler Einflüsse. Schorndorf, (1989), Hofmann. [93] lev.

108.
S-3379
SOLTI Gabriella
A vándortáborozás nevelő hatásai a 10-14 éves gyermekekre. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 46 lev.

109.
4-4720
A testnevelő tanár és szakedző tevékenységrendszere (funkciói, megbízatásai, szerepkörei): a képzési cél- és eszközrendszerer vizsgálata. Sportszakemberképzés (6.sz. MTA-TT pedagógiai és nemzetközi téma). Kutatási zárójelentés. Témavez.: Bíróné Nagy Edit. [Közread. a Magyar Testnevelési Egyetem.] [Bp. 1991.] 129 lev.

110.
S-3419
VÁRALJAI Judit
A középiskolás tanulók önértékelésének testkultúrális tartalmai. Szakdolgozat. Bp. 1991. 47 lev.

111.
8-1/7178
Young athletes' biological, psychological, and educational perspectives. (International Congress on the Child and Sport: Urbino, Italy, Oct. 8-12, 1984.) Ed.: Robert M. Malina. Champaign, Illinois, (1988), Human Kinetics Books. [159] lev.

Lásd még: 56., 67., 70., 75.

PSZICHOLÓGIA

112.
S-3188
ADORJÁN László
Atlétikát és egyéb sportágat űző 6. osztályos tanulók egyes sportágcsoportok iránti érdeklődésének összehasonlító vizsgálata. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 25, 2 lev.

113.
8-1/7139
A hazai sportpszichológia aktuális kérdései. [A] Magyar Pszichológiai Társaság Sport-pszichológiai Szekciója, Á[llami] I[fjúsági] és S[port]h[ivatal] Sporttudományos Tanácsa, MAB Egészségügyi Szakbizottság Mozgásbiológiai Szakbizottsága, Miskolci Nehézipari Egyetem Testnevelési Tanszéke által rendezett 5. Munkaértekezlet anyaga. Miskolc, 1986. június 9-11. (Szerk.: Nagykáldi Csaba.) (Miskolc, 1987, Nehézipari Műszaki Egyetem.) 109 p.

114.
S-3361
POMIZS István
Néhány személyiségvonás befolyásoló hatása a tanulmányi munkára és a testnevelési érdemjegyre: 14-17 éves korban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 12 lev. 6 mell.

115.
4-4662
RÁKOS Etelka
Serdülő korú tanulók szorongásvizsgálata különös tekintettel a szociális szorongásra. Doktori disszertáció. Eger, 1990. [2], 99 lev. [46] lev.

116.
FK 12486
SANDER, R.L.
Az edzői stílus és a sportolók önértékelése. Bp. 1991. 5 lev.

117.
S-3391
SZÁSZ Gábor
Iskolai motivációs szempontok labdajátékosok kiválasztásánál. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 25, 11 lev.

118.
S-3402
SZÖRÉNYI Mária
Személyiségvonások és képzési mutatók összefüggésének vizsgálata testnevelési főiskolás hallgatóknál. Szakdolgozat. 1, 32 lev.

119.
S-3441
TÓTH László
A pszichotóniás edzés, a Béres Plusz cseppek hatásának vizsgálata az atlétikai pályán és laboratóriumi körülmények között. Szakdolgozat. Bp. 1991. 90 lev.

120.
S-3425
VERS Éva
Az óvodások és kisiskolások egyensúlyérzékelésének összehasonlító vizsgálata. Szakdolgozat. Bp. 1991. 36 lev.

Lásd még: 17., 22., 31., 34., 48., 95., 97., 105., 107., 110-111., 150., 200., 213., 217., 224., 248., 283., 295., 375., 397., 437., 462., 473., 477.

REKREÁCIÓ, SZABADIDŐSPORT

121.
8-1/7181
BLOSS, Hans A.
Fitness-Lexikon. Gesundheitssport von A-Z. (Düsseldorf, 1989), Econ Taschenbuch Verl. [93] lev.

122
4-4729
FALLS, Harold B. - BAYLOR, Ann M. - DISHMAN, Rod K.
Essentials of Fitness. Philadelphia, 1980, Saunders College. [166] lev.

123.
S-3268
HAJDU Tünde
A kihívás napjai Magyarországon a 90-es években. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 48 lev.

124.
8-1/7147
LAKI László - ÚJVÁRI József
A népesség testedzési és sportolási szokásai egy vizsgálat tükrében. [Közread. a] Magyar Szabadidősport Szövetség Tudományos Titkársága Bp. 1991. 22 p.

125.
8-1/7146
LAKI László
A szabadidősport néhány időszerű kérdése. [Közread. a] Magyar Szabadidősport Szövetség Tudományos Titkárság[a]. Bp. 1991. 22 p.

126.
S-3326
MARKOCSÁN Sándor
A tömegek bevonásának lehetősége a sportmozgalomba a szabadidősport fejlesztésével. Szakdolgozat. Miskolc, 1991. 2, 34 lev.

127.
4-4699
PALM, Jürgen
Sport for All. Approaches from Utopia to Reality. (Forew.: Gyöngyi Földesi.) [Publ. by the] I(nternational) C(ouncil of) S(port) S(cience and) P(hysical) E(ducation). Schorndorf, (1991), K. Hofmann. 135 p.

128.
S-3356
PATAKI Szabolcs
A szabadidősport szervezésének helyzete, fejlesztésének lehetőségei. Szakdolgozat. Encs, 1991. 3, 52, 3 lev. 3 mell.

129.
8-1/7168
PIKÓ Károly - TÓTH Kornélia
Maratoni élet. (Kiad. a Szerző.) Nyíregyháza, 1991. 120, [6] p.

130.
4-4704
SAYERS, Philip
Managing sport and leisure facilities. A guide to competitive tendering. London-New York etc. (1991), Spon. VIII, [2], 275 p.

131.
4-4711
SHREVE, Anita - LONE, Patricia
Working woman. A guide to fitness + health. St. Louis, Toronto, 1986, Mosby. [165] lev.

132.
8-1/7230
Sport and fitness managment. Career strategies and professional content. (Editors:) Janet B. Parks, Beverly R.K. Zanger. Champaign, Illinois, (1990), Human Kinetics. [171] lev.

133.
S-3398
SZERB György
A testnevelés és szabadidősport néhány kérdése, javaslatok a fejlesztéshez. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 38, 2 lev.

134.
S-3412
TÖRÖK Viola
A szabadidősport néhány problémája. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 49 lev.

135.
S-3414
TURI Ágnes
A tömegek bevonásának lehetősége a testnevelési és sportmozgalomba. Szakdolgozat. Bp. 1990. 47 lev. 7 mell.

136.
S-3424
VERES Attila
Néhány kiemelt szakosztály monográfiája, az életképesség jövőbeni feltételei. Szakdolgozat. Bp. 1991. 37 lev.

Lásd még: 183., 193.,

SPORTMOTORIKA, MOZGÁSTAN (KINEZIOLÓGIA)

137.
8-1/7120
Adatok Csongrád megye ifjúságának biológiai fejlettségéhez és fizikai erőnlétéhez. [Írta:] Barabás Anikó, Eiben Ottó [et al.] [Kiad. az] Eötvös Loránd Tudományegyetem Embertani Tanszék. Bp. 1990. 72 p.

138.
S-3221
CSEPELA Yvette
Statikus és dinamikus egyensúlyfejlesztés az általános iskolai testnevelés oktatásában. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 41 lev.

139.
4-4716
DOSEK Ágoston
A teljesítmény módosulása a mozgáskoordinációt zavaró tényezők hatására. Atlétikai és terepfutó teljesítmények összehasonlító vizsgálata. Doktori értekezés. (Bp.) 1991. [3], 150, [6] lev. [27] mell.

140.
4-4686
ESPENSCHADE, Anna S. - ECKERT, Helen M.
Motor Development. 2nd Ed. Columbus-Toronto etc. (1980), Merill Publ. Comp. [185] lev.

141.
S-3245
FÉBÓ György
A mozgáskoordináció változásai spontán szünidei tevékenység hatására. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 30 lev.

142.
4-4712
HAYWOOD, Kathleen M.
Life span motor development. Champaign, Illinois, (1986), Human Kinetics Publ. [173] lev.

143.
4-4660
HORVÁTH Beáta
A korrigált gimnáziumi testnevelési tanterv beválásvizsgálata a tanulók mozgásteljesítménye tükrében. Doktori értekezés. Bp. 1991. 101, 4 lev. 9 mell.

144.
S-3279
HORVÁTH Emerencia
Az általános- és középiskolás lányok mozgásigényének összehasonlítása. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1., 52 lev.

145.
8-1/7159
KATONA Ferenc
Fejlődésneurológia és neurohabilitáció. 2. (köt.) (6 hónapostól 2 éves korig.) Bp. 1990, Medicina. 128 p.

146.
S-3301
KISSNÉ LAURENCZY Melinda
A cél- és rávezetőgyakorlatok jelentősége a cselekvéstanulás és teljesítményfokozás folyamatában. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 84 lev.

147.
4-4661
KOCSIS István
Általános iskolai tanulók sportképességeinek felmérésénél alkalmazott számítógépes kiválasztási eljárások. Doktori értekezés. Debrecen, 1991. [1] 50, [2] lev., [10] t. 1 db. PC-lemez.

148.
S-3303
KOLLEK Zoltán
Aktív pihenést jelentő mozgástevékenység hatása motoros és pszichikai funkciókra. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 21 lev.

149.
4-4664
M[a]CCLENAGHAN, Bruce A. - GALLAHUE, David L.
Fundamental movement: A developmental and remedial approach. Philadelphia-London-Toronto, 1978, Saunders Comp. [110] lev.

150.
4-4681
MALLIAS, Theodore
How to detect, select and develop the talented children in sports. Somatometric-kinetic-psychological considerations. (Doctoral dissertation.) Bp. 1991. Ism. lapsz. [171] lev.

151.
8-1/7201
Motoros teljesítményszintek a 7-19 éves magyar tanulóifjúság fizikai teljesítőképességének ellenőrzéséhez. /Ajánlás./ Összeáll.: Arday László. Kiad. az O[rszágos] T[estnevelési- és] S[port]h[ivatal] Testnevelési, Diák- és Szabadidősport Főosztálya. Bp. 1992. 18 p.

152.
S-3345
NÓGRÁDY Márta
A labda elkapásánál jelentkező kéz-szem koordinációs funkciók vizsgálata óvodás és kisiskolás korban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 62, 2 lev.

153.
S-3354
PAPP Ágota
Az iskolai testnevelés hatása a tanulók fizikai fejlődésére. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 35 lev.

154.
S-3359
PETROVICS TEJES Edit
Az állóképesség fejlesztésének motivációs lehetőségei főiskolás fiataloknál. Szakdolgozat. Bp. 1991. 55 lev.

155.
FK 12527
REILLY, M. - SPIRDUSO, W.W.
Válasz-programok életkortól függő különbségei. (Mozgás-komplexitás.) Bp. 1992. 31 lev.

156.
S-3376
SCHMIDT Jenő
Kondicionális képességek vizsgálata vidékről és városból érkezett első osztályos középiskolai fiú tanulóknál. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 56 lev.

157.
S-3405
TÁNCZOS Attila
A bevonuló fiatalok állóképességének fejlődése a Magyar Honvédségben folyó testnevelési kiképzés, reggeli torna és tömegsport foglalkozások hatására. Szakdolgozat. Bp. 1991. 50 lev.

158.
4-4685
A textbook of motor development. Ed.:Charles B. Corbin. 2nd ed. Dubuque, Iowa, (1981), WCB. [164] lev.

159.
S-3423
VARGÁNÉ KOVÁCS Marietta
A különböző módszerekkel végzett állóképességfejlesztés eredményeinek összehasonlítása a 12 perces futásnál. Szakdolgozat. Bp. 1991. 39 lev.

Lásd még: 95., 120., 206., 226., 229., 369., 371.

SZERVEZÉS, VEZETÉS

160.
S-3208
BOROS István
A testnevelés és sportirányítás területi és helyi szerveinek és a sportági szakszövetségek hálózata. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 52 lev. 7 mell.

161.
S-3211
BUDA István
A testnevelési sportirányítás területi és helyi szerveinek és a sportági szakszövetségeknek a hálózata (Komárom-Esztergom megyében és Komárom városban). Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 70 lev.

162.
S-3212
BUJDOSÓ Imre
A tervezés szerepe a mérhető és nem mérhető sportágaknál. Szakdolgozat. Bp. 1991. 3, 82 lev. 5 mell.

163.
S-3244
FEKETE János
A sportirányítás centralizáltságának elemzése. Szakdolgozat. Bp. 1991.2, 67 lev.

164.
S-3287
JEHODA Judit
A bázisszervezet befolyása az egyesületi célokra - adott sportszervezetben. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 26, 4 lev.

165.
S-3288
KACZOR Hedvig
A sportegyesület helye és szerepe a sportban, a sportegyesület szervezete és működése. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 43 lev.

166.
S-3321
KOVÁCS Jenő
A Nemzetközi Motorkerékpáros Szövetség Kongresszusának szervezési és lebonyolítási tapasztalatai. Szakdolgozat. Bp. 1991. 40 lev.

167.
S-3312
KURUCZ János
Társadalmi-gazdasági és sportfejlesztési stratégiák kapcsolata a Somogy-megyei önkormányzatokban: "Kiút a jelenből." Szakdolgozat. Bp. 1991. 3, 152 lev.

168.
S-3334
MOLNÁR László
Vezetői tevékenység tartalmának elemzése. Feladatok, funkciók meghatározott vezetői poszton. Szakdolgozat. Bp. 1991. Ism. lapsz. 74 lev.

169.
S-3341
NAGYNÉ CZANKA Valéria
Társadalmi-gazdasági, sport- és falufejlesztési stratégiák kapcsolata. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 2, 61 lev. 9 mell.

170.
8-1/3865
NYERGES Mihály
A szervezés- és vezetéselmélet alapjai. Kézirat. 5. kiad. Bp. 1991, Tankvk. 128 p.

171.
S-3351
ORBÁN Attila
Társadalmi-gazdasági és sportfejlesztési stratégia kapcsolata. Szakdolgozat. Bp. 191. 45 lev.

172.
S-3397
SZENTES Lázár
A bázisszervezet és az állami irányítás konfliktusa a Győri Rába ETO SC-ben. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 38 lev.

173.
S-3408
TORMA Gábor
A sportegyesület helye és szerepe a sportban, az SE. szervezete és működése. Szakdolgozat. Bp. 1991. 71 lev. 4 mell.

Lásd még: 39., 68., 130., 132.

SZOCIOLÓGIA

174.
FK 12482
Csoportdinamika és domináns csoporttagok. Bp. 1991. 20 lev.

175.
S-3238
ERDŐSI Ildikó
Egészséges és mozgássérült tanulók sport iránti érdeklődésének vizsgálata. Diplomamunka. Bp. 1991. 2, 40 lev. 2 mell.

176.
S-3241
FARKAS György
A fizikai aktivitás és az érdeklődési irányok kapcsolata. Szakdolgozat. Pécs, 1991. 34 lev.

177.
FK 12481
KIMMEL, D.C.
A felnőttkor és az öregség. Egy interdiszciplináris fejlődésfelfogás. Bp. 1991. 45 lev.

178.
S-3352
OSKOVICS Marianna
A jó sportoló helye az osztály szociális struktúrájában. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 33 lev.

179.
S-3381
SOÓS István
Általános iskolások életmódi jellemzői Pécs városában. Szakdolgozat. Bp. 1991. 66 lev. 47 mell.

Lásd még: 99-100., 104., 112., 115., 124-125., 291., 331.

TÖRTÉNELEM

180.
S-3217
CSERVENYÁK Gabriella
A palicsi játékok története 1880-tól a századfordulóig. Diplomadolgozat. Bp. 1991. 2, 89 lev.

181.
8-1/7217
FÜGEDY Péter
Győzteseink, bajnokaink 1911-1991. (Vasas Sport Club nyolcvan-éves története.) ([H.n. 1992?], Werk Nyomdaip. és Kvk.) 320 p.

182.
4-4667
KERTÉSZ, István
Schlacht und "Lauf" bei Marathon. ([Hrsg.:] Hungarian Olympic Academy.) (Bp.) [1991.] 31 p.

183.
S-3437
KERTÉSZ Sándor
A magyarországi fiúcserkészet testnevelési és rekreációs vonatkozásai különös tekintettel Ceglédre /1912-1933/. Diplomadolgozat. Bp. 1992. 81 lev.

184.
S-3311
KUTASSY György
Az általános iskolai testnevelés kezdete Magyarországon. Diplomadolgozat. Bp. 1991. 69 lev.

185.
8-1/7133
MASON, Tony
Sport in Britain. London, Boston, (1988), Faber and Faber. XII, 128 p.

186.
8-1/7196
NDEJURU, Aimable
Studien zur Rolle der Leibesübungen in der Traditionellen Gesellschaft Rwandas. Dissertation. Köln, 1983. [4], 265, [2] p.

187.
8-1/7126
40 év krónikája. Szolnoki Vízügy Sportegyesület 1950-1990. (Írta és összeáll.: Varga Lajos. Fotórepr.: Illyés Csaba.) (Kiad. a Szolnoki Vízügy Sportegyesület.) (Szolnok, 1991, Verseghy Ny.) 116 p.

188.
S-3346
NGUYENHONGHAI Péter
Az úszás és a fürdőkultúra szerepének alakulása a magyarországi iskolai testnevelésben. Diplomadolgozat. Bp. 1991. 44 lev.

189.
S-3348
NYIRI Zsolt
Aszód testnevelésének és sportjának története 1900-1945. Szakdolgozat. Bp. 1990/91. 2, 81 lev.

190.
4-4728
Sport in Britain: a social history. Ed. by Tony Mason. Cambridge-New York etc. (1989), Cambridge Univ. Pr. [185] lev.

191.
4-4727
Sport - Sinn und Wahn. Steierische Landesausstellung 1991. in Mürzzuschlag, 27. Apr. bis 27. Okt. (Gesamtred: Wolfgang Bauer, Peter Cordes.) (Hrsg. von der Kulturabteilung des Amtes der Steiermärkischen Landesregierung.) (Graz, 1991.) 352 p.

192.
S-3395
SZINCSOK Gabriella
Adalékok a leánytestnevelés történetéhez 1880-1930. Diplomadolgozat. Bp. 1991. 55 lev.

193.
S-3399
SZLÁVIK Andrea
A magyarországi cserkészet testnevelési és rekreációs vonatkozásai. 1912-1930. Diplomadolgozat. Bp. 1991. 40 lev.

194.
8-1/7138
Szportiszti v borbata protiv fasizma. [Avtor:] B. Tasev, D. Atpov [et al]. Szofija, 1975, Med. i Fizkult. 160 p.

195.
8-1/7128
Tempó, E(ndrődi) T(estedzők) K(öre)! /Endrőd labdarúgásának története 1920-1981./ Összeáll.: Márton Gábor. (Kiad. a Gyomaendrődi Sportkör.) (Salgótarján), 1989. 279 p.

196.
8-1/7193
VRIESSEN, Carlos Lopez von
Das Hockeyspiel /Palin oder Chueca/ der Mapuche-Indianer in Chile. Ein Beitrag zur Ethnologie des Sports. Dissertation. (Köln, 1989) [2], XIV, 272 p.

197.
4-4687
WEILER, Ingomar
Der Sport bei den Völkern der Alten Welt. Darmstadt, 1981, Wissenschaftliche Buchges. [170] lev.

Lásd még: 76-81., 136., 233., 270., 273., 346., 366., 389., 398., 453., 455-456., 461., 467-468., 479.

SPORTÁGAK

AMERIKAI FUTBALL

198.
FK 12478
Amerikai és kanadai futball. Bp. 1991. 77 lev.

199.
FK 12345
Az amerikai futball. Bp. 1991. 77 lev.

ASZTALITENISZ

200.
S-3207
BOROS Imre
Az ideális asztalitenisz edző és a tehetséges játékos személyisége, kapcsolatuk jellege, eredménye. Szakdolgozat. Bp. 2, 48, 3 lev.

201.
S-3375
SÁTH Gyula
Kiválasztás. Szakdolgozat. Bp. 1991. 3, 31 lev.

202.
S-3387
SZALABA Miklós
Támadójáték a mai asztaliteniszezésben. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 71 lev.

203.
S-3393
SZILY György
A ragasztás hatása az asztaliteniszre. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 61 lev.

204.
S-3418
URBÁN Edit
Stratégiák, taktikák az asztaliteniszezésben. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 39 lev.

Lásd még: 136.

ATLÉTIKA

205.
FK 12475
BAUDOIN, S.
A maratoni futás elméletétől a gyakorlatáig. Bp. 1991. 4 lev.

206.
S-3200
BENCZENLEITNER Ottó
Az egyensúlyozó rendszer adaptációs szintjének hatása a forgással végzett dobások alakulására. Szakdolgozat. Bp. 1991. 4, 88 lev.

207.
S-3206
BOKOR Edina
A nemzetközi és hazai hétpróbázónők eredményeinek új típusú értékelése. Szakdolgozat. Bp. 1991. 41 lev.

208.
4-4663
BOWERMAN, William J. - FREEMAN, William H.
High-performance training for track and field. (Includes sample workouts for every event.) 2nd ed. Champaign, Illinois, (1991), Leisure Pr. XIII, 243 p.

209.
4-4713
DEDINSZKY Zsolt
A közép- [és] hosszútávfutás edzésmódszereinek történeti fejlődése, kritikai elemzése, alapvető élettani elvei, a korszerű felkészülés rendszere, szakaszai, ciklusai és azok összefüggései. Doktori értekezés. Bp. 1991. [4], 347 lev.

210.
S-3228
DEMETER János
A női távolugrás erőmérő platós felmérése. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 33 lev.

211.
S-3232
DEUTSCH Péter
Magasugrók erőplatós felmérési eredményeinek értékelése. Diplomadolgozat. Bp. 1991. 47 lev.

212.
S-3291
KALAMÁR Andrea
A gátralépés és a gátról történő lelépés erő és idő paramétereinek vizsgálata erőmérőplatóval különböző szintű férfi gátfutóknál. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 43 lev.

213.
S-3298
KEVEHÁZI Péter
Tízpróba - személyiség - motiváció. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 72 lev.

214.
S-3323
KOVÁCS Attila
Futás: ki, miért és mennyit? Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 29 lev.

215.
S-3322
KOVÁCS Emília
A gerelyhajítás speciális célgimnasztikája. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 28 lev.

216.
S-3305
MAGYAR Attila
A távolugró elugrásának vizsgálata az ugróláb térdszög, a lendítőláb térdszög, és a combszög ismeretében. Szakdolgozat. Bp. 1991. 3, 50 lev.

217.
S-3325
MÁTRAI Ágnes
Junior korú női rövidtávfutók rajt előtti állapotának a különböző személyiségfaktorokkal való összehasonlítása. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 40 lev. ill. 3 mell.

218.
FK 12474
MONDENARD, J. P.
Wet Vest a futó mentőöve. Bp. 1991. 11 lev.

219.
S-3340
NAGY Zsigmond
Hazai főiskolás és világklasszis tízpróbázók teljesítményének korrelációs és faktoranalítikus vizsgálata. Szakdolgozat. Bp. 1991. 3, 35 lev. 15 t.

220.
S-3343
NEMES Andrea
A női 400 méteres gátfutásra való alkalmasság a testalkat alapján. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 36 lev.

221.
S-3349
OLÁH Zsolt
Távolugrás erőplatós vizsgálata, lendületszerzéssel azonos szintbeli és emelt elugróhelyről történő elugrással. Szakdolgozat. Bp. 1991. 43 lev.

222.
S-3350
OLLÁRI Béla
A rúdugrásra történő kiválasztás és felkészítés. Szakdolgozat. Bp. 1991. 43 lev.

223.
S-3392
SZATMÁRI Zoltán
A női, illetve a férfi rövidtávfutó gátfutó versenyszámok összehasonlító elemzése a világ legjobbjai és a magyar élmezőny alapján. Szakdolgozat. Bp. 1991. 59 lev.

224.
S-3409
TÓTH Angéla
Élvonalbeli gátfutónők személyiségjegyeinek vizsgálata, sajátos helyzetük bemutatása. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 39 lev.

225.
S-3442
VÁCZI János
Az élvonalbeli angol hármasugrók felkészülésének elemzése. Diplomadolgozat. Bp. 1992. 27 lev.

226.
S-3443
VÁGÓNÉ NÉMETHY Adrien
A motoros emlékképek alkalmazása az általános iskola 8. osztályos tanulóinál a súlylökés oktatásában. Szakdolgozat. Bp. 1992. 41 lev.

Lásd még: 112., 119., 139.

AUTÓ- ÉS MOTORSPORT

227.
8-1/7124
HILTON, Christopher
Ayrton Senna. A Forma-1 géniusza. Bp. 1991, Hunga-print K. Ny. 208 p.

228.
4-4683
NICHOLS, Richard
Klassische Sportwagen aus Amerika. (Überarb. Aufl.) (Hamburg, 1990, Bucholz.) 112 p.

Lásd még: 166.

ÁZSIAI KÜZDŐSPORTOK

229.
S-3198
BÁRDOSI Zsolt
Egyenes vonalú karate technikák biomechanikai-kinematikai mozgáselemzése. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 70 lev.

230.
4-4737
LEWIS, Peter
The Martial Arts. (A beginner's guide to the techniques of kung fu, karate, taekwondo and ninjutsu.) London, (1991), Tiger. 176 p.

231.
4-4717
NÉMETH Endre
A mozgásos cselekvés budo szakágainak sporttá válása és filozófiájuk térnyerése a civilizált világban. Egyetemi doktori értekezés. Bp. 1991. 144 lev.

232.
8-1/7122
SOK-NATZS
Önvédelem. 3. kiad. Kiad. a Monori Sport Club. (Bp.) 1906. [44] lev.

233.
4-4693
STORRY, Richard
The way of the samurai. Photogr.: Werner Forman. [Repr.] London, [1985,] Orbis. [64] lev.

234.
8-1/7157
SZABÓ Pál
Karate 1. [köt.:] Sankukai. (Kiad. a Ninja Karate Centrum. Kecskemét, 1991.) 189 p.

235.
8-1/6964
SZABÓ Pál
Ninja. 3. (köt.) Tai Jutsu. (Kiad. a) Ninja Karate Centrum. (Kecskemét, 1991.) 137 p.

236.
FK 12400
TAEJOON LE, H.
A Ki erő! "Létezik és kifejleszthető" - mondja Joo Bang Lee a Hwarang-do nagymestere. Bp. 1991. 7 lev.

237.
4-4697
ZSOLT Péter
Karate és budo szótár. ([Kiad. a] Hunor Karate Egyesület.) (Bp. 1991.) 64 p.

BASEBALL

238.
FK 12498
SPOONER, R. - BOGATIRJEV, V.
Mi is az a baseball? A játék történetének, szabályainak és taktikájának áttekintése. Bp. 1991. 19 lev.

BIATLON

239.
8-1/7211
SISSON, Mark
Training and racing biathlons. Los Angeles, (1989), Primal Urge Pr. [50] lev.

BIRKÓZÁS

240.
4-4738
ADAMS, Andy - NEWTON, Clyde
Sumo. Introd. by Tomotaka Dewanoumi, Ozeki Konishiki. Photogr. by Gerry Toff. New York, (1989), Gallery Books. 80 p.

241.
S-3203
BÓDI Jenő
A magyar és német birkózás szerkezetének összehasonlítása két egyesület és a csapatbajnokság segítségével. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 40 lev.

242.
S-3239
FÁBIÁN János
Utánpótláskorú birkózók felkészítése és versenyeztetése. Szakdolgozat. Bp. 1991. 32, lev.

243.
S-3249
FODOR György
Alaptechnikák a kötöttfogású gyermekbirkózásban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 51, 3 lev. 86 mell.

244.
4-4645
GALLA Ferenc - ZSIBRITA János
Kötött- és szabadfogású birkózás technikája. [H.é.k,n.] 11 p.

245.
S-3275
HOFFMANN Géza
A lábkulcsos technikák és kialakításának módszertana. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 86 lev.

246.
S-3388
SZALONTAI Imre
Fordított karlezárásból indított fogások támadása és védekezése, valamint oktatása és edzése. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 46 lev.

247.
S-3389
SZALONTAY Zoltán
A speciális állóképesség fejlesztése szabadfogású birkózásban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 4, 33, 1 lev.

248.
S-3401
SZŐNYI János
Kötöttfogású birkózók taktikai elemzésének pszichológiai és pedagógiai kérdései. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 21 lev. 4 mell.

249.
S-3404
TAKÁCS Ferenc
A kötöttfogású válldobás technikája és oktatása. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 30 lev.

250.
S-3410
TÓTH János
Az utánpótlás-nevelés problémái a toborzástól a serdülő korig. Szakdolgozat. Bp. 1991. 50 lev.

251.
S-3415
UBRÁNKOVICS Csaba
A testmagasság és testsúly összefüggésének jelentősége a birkózásban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 43 lev.

252.
S-3416
UBRÁNKOVICS Zoltán
Versenyrendszer és kiválasztódás. Szakdolgozat. Bp. 1991. 42 lev. 15 t.

Lásd még: 51., 90.

FALLABDA

253.
8-1/7134
M[A]CKENZIE, Ian
Squash. The Skills of the Game. (Repr.) (Ramsbury, Marlborough, 1987), The Crowood Pr. 138 p.

GOLF

254.
FK 12520
DESRUE, E.
A pályák öntözése. A vizek története. Bp. 1992. 12 lev.

255.
FK 12518
LEBOUCHER, J-P.
Fűnyírási műveletek. És a füvespálya szinte tökéletes volt. Bp. 1992. 8 lev.

256.
FK 12517
SOULTRAIT, A. - LEBOUCHER, J-P.
Versenyek. A pálya előkészítése. Bp. 1992. 13 lev.

257.
FK 12521
A szponzorálás. A tíz ajánlás. A tíz parancsolat. Bp. 1992. 6 lev.

258.
FK 12519
Tartsátok tisztán a golfpályátokat! Bp. 1992. 6 lev.

ÍJÁSZAT

259.
8-1/7149
HACK Antal
Íjászat. (Kiad. az Országos Testnevelési és Sporthivatal.) Bp. 1991. 115 p.

Lásd még: 361.

JÉGKORONG

260.
S-3435
GÉCZI Gábor - SIPOS Kornél
A jégkorongozás oktatása című oktatófilm. Szakdolgozat. Bp. 1991. 31 lev.

JÓGA

261.
8-1/7143
GALLI, Carla
Fiatalító jóga. (Bp. 1991, Ma Kvk.) 116 p.

262.
8-1/7221
PURNÁ, Svámi
A teljesség jógája. Kiad.: Purnatirh Jógaközpont Alapítvány. Bp. 1991. 40 p.

263.
8-1/7156
WENINGER Antal
Jóga a mindennapokban. Bp. Nótárius, 1991. 150 p. [4] t.

JUDO

264.
FK 12440
Egyesült Államok Cselgáncs Szövetsége
Minősítési követelmények. + Minősítési rendszer. Bp 1991. 51 lev.

265.
S-3440
FREYER Tamás
A cselgáncson alapuló önvédelmi alapprogram. Szakdolgozat. Bp. 1992. 64 lev.

266.
S-3306
LUEFF Péter
A tempó jelentősége a cselgáncsban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 42 lev.

KAJAK-KENU

267.
S-3222
CSETÉNYI István
A kajakozás technikáját meghatározó tényezők vizsgálata. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 48, 2 lev.

268.
S-3236
ERDŐS Attila
A tiszta felkészülési időszak edzésszerkezete a kajak-kenu sportban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 77 lev.

269.
S-3237
ERDŐS Attiláné
A maratoni kajakozás-kenuzás eredete, fejlődése napjainkig. Szakdolgozat. Bp. 1991. 57 lev.

270.
8-1/7189
Fél évszázad krónikája. Ötven éves a Magyar Kajak-Kenu Szövetség. (1941-1991.) (Jubileumi kiadvány.) Írta és összeáll.: Naményi József. (Kiad. a Magyar Kajak-Kenu Szövetség.) Bp. 1991. 252 p.

271.
S-3259
GINDL László
A speciális erőfejlesztés szerepe a kajaksportban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 43, lev.

272.
S-3266
GYULAY Zsolt
Kajak egyes 500 m-es felkészítés, valamint az 500 m egyes és az 1000 m négyes kapcsolata. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 42, 2 lev.

273.
S-3272
HELYI Tibor
A Központi Sportiskola Kajak-Kenu Szakosztályának története és megalapításának jelentősége a hazai utánpótlás-nevelésében. Szakdolgozat. Bp. 1991. 3, 32 lev.

274.
S-3282
HUBIK András
A világbajnokságokon és az olimpiákon szereplő C_2-es eredmények vizsgálata, a hazai bajnokságok tükrében. Szakdolgozat. Bp. 1991. 3, 38 lev.

275.
S-3302
KOCSIS László
Kajak formák és típusok. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 32 lev.

276.
S-3319
KOVÁCS László
A különböző korosztályok lemorzsolódásának okai a kenusportban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 43 lev.

277.
S-3314
KULCSÁR Gábor
A kajakozás technikája. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 49, lev.

278.
S-3309
LENGYEL Zoltán
Az edzésvezetés során alkalmazott segédeszközök. Egy elektronikus segédeszköz a kis szakosztályok gyakorlati edzésvezetésében. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 37, 1 lev.

279.
S-3338
NAGY Katalin
Alaputánpótlás kiválasztása, oktatása, felkészítése, versenyeztetése. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 38 lev.

280.
S-3366
RÁKÓCZI László
A női versenyzők beiskolázása, képzése, kész versenyzőkké történő felkészítése a kajak-kenu sportban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 69 lev. 7 mell.

281.
S-3369
RING József
Marketing, reklám mint a kajak-kenu sportot támogató lehetőségek. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 31, 1 lev.

282.
S-3370
ROMHÁNYI Zoltán
A kajakpóló. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 42, lev. 10 mell.

283.
S-3371
RÓZSAHEGYINÉ SZILÁRDI Katalin
Az autogén tréning alkalmazása serdülő és ifjúsági kajakversenyzőknél. Szakdolgozat. Bp. 1991. 48 lev.

284.
S-3384
SZABÓ István
Segédeszközök a kajakozók szárazföldi edzéséhez. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 28, 2 lev. 11 mell.

285.
S-3396
SZÉKELY Zsigmond
A serdülő kenusok felkészítése. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 50 lev.

286.
S-3417
UGHY Imre
Sporteszközök fejlődése és kölcsönhatása a kajak sportban. Szakdolgozat. Tiszaújváros, 1991. 37 lev.

287.
S-3420
VÁRHELYI Péter
A Spanyol IfjúságiKajakválogatott felkészítése az 1990. évi Open Junior Versenyre. Szakdolgozat. Bp. 1991. 32 lev. 48 mell.

288.
S-3428
WEISZ Róbert
Utánpótláskorú kenusok oktatása. Szakdolgozat. Győr, 1991. 39 lev.

Lásd még: 403-406.

KERÉKPÁROZÁS

289.
8-1/7192
KORMENDI Ádám
Mountain bike. Felépítés, kezelés, javítás, fontos tudnivalók. Bp. 1991, Sport. 110, 2 p.

KÉZILABDA

290.
8-1/3458
FEKETE Béla - KOVÁCS László
Kézilabdázás. ("A kézilabdajáték oktatásának módszere az általános iskolában" c. részt [írta] Jenővári István.) (1988. évi kiad. u.ny.) (Kiad. a Magyar Testnevelési Egyetem.) Bp. 1992. 154 p.

291.
S-3252
FRENKO Csilla
A csapatstruktúra teljesítményalakító szerepe a kézilabdázásban. Diplomadolgozat. Bp. 1991. 1, 45 lev.

292.
S-3273
HIKÁDE Imola
Az egykezes labdabirtoklás jelentősége a kézilabdázásban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 3, 33 lev.

293.
S-3278
HORVÁTH Dorottya
Térdízületi lágyrészsérülések a kézilabdában. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 29 lev.

294.
S-3284
IMRE Vilmos
Emberelőnyös támadásvezetés az 1990. évi férfi kézilabda világbajnokságon. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 31 lev.

295.
S-3297
KERNER Krisztina
Egy egyetemi női kézilabdacsapat játékosainak véleménye a különböző posztokra jellemző legfontosabb tulajdonságokról és ezek összehasonlító elemzése. Diplomadolgozat. Bp. 1991. 66 lev.

296.
S-3320
KOVÁCS Kinga
Szélső játékosok kapuralövési formáinak fejlesztése egyéni képzéssel, és csapatrésztaktikai gyakorlatokkal. Szakdolgozat. Bp. 1991. 61 lev.

297.
S-3434
KRÁMER Aladárné
Kézilabdázók sérülései, a sérülések megelőzésének és a rehabilitáció lehetőségei. Szakdolgozat. Bp. 1991. 102 lev.

298.
4-4691
LATTSKEVICS, L. A. - TURCSIN, I. E. - MANYEVICS, L. R.
Gandbol. Kiev, 1988, Viscsa Skola. [103] lev.

299.
S-3448
MÁDI Károly
A felugrásos kapuralövés oktatófilmen történő feldolgozása. Szakdolgozat. Bp. 1992. 36 lev.

300.
S-3328
MAJOR István
A kézilabdázás előkészítő és rávezető gyakorlatai és testnevelési játékai. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 34, 1 lev.

301.
S-3329
MEGYES Ildikó
Kezdő kézilabda kapusok kondicionális és technikai felkészítése. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 53 lev.

KOSÁRLABDA

302.
S-3332
MILE Lajos
A technikai hibák jelentősége az 1990. évi férfi kézilabda világbajnokságon. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 25 lev. 3 mell.

303.
S-3360
PODOBA József
A védekezés technikai elemeinek alkalmazása ifjúsági kézilabdamérkőzéseken. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 33 lev. 2 mell.

304.
S-3377
SIMON József
A gyors ellentámadás technikai, taktikai és kondicionális követelményei, valamint a közvetlen indítás felépítése. Szakdolgozat. Bp. 1991. 3, 45 lev.

305.
4-4689
SINGER, Erwin
Der Torwart im Hallenhandball. Schulung der Technik, Taktik und Kondition. Böblingen, (1983), CO-Verl. ges. [75] lev.

306.
S-3383
SZABÓ Edina
A területvédekezés hasonló elemei az egyes labdajátékokban (kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, vízilabda). Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 42 lev.

307.
S-3429
WOTH Péter
A kézilabdázás oktatásának helyzete az iskolában. Szakdolgozat. Bp. 1991. 27 lev.

Lásd még: 51.

308.
S-3202
BÓDI Tibor
Egyéni védekezés. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 46 lev.

309.
FK 12483
BRENNAN, S.
Gyorsasági gyakorlatok. Bp. 1991. 3 lev.

310.
S-3213
BUJDOSÓ János
Kosárlabda alapelemek és alaptechnikai elemek oktatása és alapjai a középiskolában. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 74, 2 lev. 2 mell.

311.
S-3225
DÁRDAI Béla
A kosárlabdázáshoz szükséges fizikai képességek fejlesztésének lehetősége az általános iskolás korban. Szakdolgozat. Pécs, 1991. 35 lev.

312.
S-3230
DÉRI László
Utánpótláskorú kosárlabdázók kondicionális állapota. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 86 lev.

313.
FK 12492
Erőfejlesztés és a csapatok sikeressége az amerikai egyetemi kosárlabda bajnokság első osztályában. Bp. 1991. 6 lev.

314.
FK 12491
Éves erőfejlesztő és kondicionáló program férfi kosárlabdázóknak. Bp. 1991. 9 lev.

315.
S-3255
GALAMBOS Ágnes
A középjátékos szerepe, technikája, játéklehetőségei és néhány különleges felkészítési módszer. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 38 lev.

316.
FK 12488
GALBRAITH, D.
Támadás a félpályás védekezés legyőzésére. Bp. 1983. 4 lev.

317.
S-3257
GEISZT Ferenc
A letámadó zónavédekezés jelentősége, alkalmazása és oktatása. Szakdolgozat. Oroszlány, 1991. 1, 57 lev.

318.
FK 12484
GRAVES, E.
A játék neve: védekezés. Bp. 1991. 6 lev.

319.
S-3262
GRÓF Attila
Tapasztalataim a jugoszláv kosárlabdáról. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 63 lev.

320.
S-3263
GYEŐRY Zsuzsanna
Kosárlabdázó fiú serdülő csapat kapcsolatrendszerének vizsgálata. Szakdolgozat. Bp. 1991. 3, 34, 3 lev. 13 mell.

321.
FK 12490
HILL, K.
Csoportos köredzés a kosárlabdázásához. Bp. 1983. 8 lev.

322.
FK 12489
HOPPENSTEDT, B.
A "Michigan-támadás". Bp. 1983. 5 lev.

323.
8-1/2760
Játékrendszerek a kosárlabdázásban. Kézirat. Összeáll.: Bánki Ferenc. 3. kiad. Bp. 1991. Tankvk. 326 p.

324.
S-3289
KÁKONYI Lehel
Totális védekezés a kosárlabdázásban. Az emberfogásos védekezés és a területvédelem előnyeinek összekapcsolása a csapatvédekezésben. Szakdolgozat. Bp. 1991. Ism. lapsz. 78 lev.

325.
FK 12485
KELBICK, D.
Négy sokcélú védekezési gyakorlat. Bp. 1991. 4 lev.

326.
S-3300
KISS Lenke
Az edzőmérkőzés és hivatalos mérkőzés teljesítményének összehasonlítása. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 24 lev. 2 mell.

327.
FK 10972
Kosárlabda játékosok kézikönyve. 3-6. osztályos tanulók részére. Bp. 1991. 9 lev.

328.
FK 10973
Kosárlabda-játékosok kézikönyve. 7-12. osztályos tanulók részére. Bp. 1991. 40 lev.

329.
8-1/6982
Kosárlabdázás. Nemzetközi játékszabályok - versenyszabályok - fegyelmi szabályok. (Főszerk.: Cziffra Mihály.) ([Közread. a] Magyar Kosárlabda Szövetség.) [Bp. 1990.] 191 p.

330.
S-3318
KOVÁCS Tamás
A kosárlabda alapelemeinek oktatása és gyakorlatai az általános iskolában. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 59 lev.

331.
S-3307
LISZKAI Mihály
A csapaton belüli interperszonális kapcsolatok hatása a kosárlabdázás teljesítményére. Szakdolgozat. Szeged, 1991. 2, 38 lev.

332.
S-3331
MESZLÉNYI Róbert
Adatok a női kosárlabdázók terhelési modelljének kialakításához. Szakdolgozat. Bp. 1991. 32 lev. 9 t.

333.
FK 10953
Mini sport. Reménységek világkupája. (Kosárlabda.) Bp. 1991. 21 lev.

334.
S-3335
MURVAI Árpád
A szervezett lerohanás és a létszámtöbbletes helyzetmegoldások oktatása. Szakdolgozat. Bp. 1991. Ism. lapsz. 117 lev.

335.
S-3447
NHAMTUMBO, Leonardo Lúció
A mozambiki kosárlabdázás helyzete és fejlesztési koncepciója. Diplomamunka. Bp. 1991. 2, 55 lev.

336.
S-3358
PETRIK Katalin
A gyorsindításos rendszer kialakításának és megvalósításának lehetőségei a kosárlabdában. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 43 lev.

337.
S-3362
PONGÓ Rita
A bemelegítés szerepe és problematikája a kosárlabdázásban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 42 lev.

338.
S-3368
RÁTHONYI Tamás
A kosárlabda-mérkőzések elemzése, statisztikai lapok és jegyzőkönyvek számítógépes feldolgozásával. Szakdolgozat. Bp. 1991. 39 lev.

339.
S-3386
SZABÓ Mihály
Utánpótláskorú játékosok képzése. Szakdolgozat. Bp. 1991. 4, 85, 1 lev. 15 mell.

340.
S-3390
SZALAY Ferenc
Az edzőmérkőzés és a bajnoki mérkőzés dobóteljesítményének összehasonlítása. Szakdolgozat. Bp. 1991. 33 lev.

341.
S-3400
SZÓRÁTH Emil
A lepattanó labda-gyorsindítás kapcsolata. A gyorsindítás felgyorsításának és kidolgozásának lehetőségei. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 58 lev.

342.
S-3426
VERTETICS István
A lepattanó labda gyorsindítás kapcsolatának felgyorsítási lehetőségei. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 22, 1 lev.

343.
S-3430
ZELINKA Ildikó
Egészpályás zóna és emberfogásos védekezés elleni támadás alapjainak oktatása 14-16 éveseknek. Szakdolgozat. Bp. 1991. 38 lev.

344.
S-3431
ZIMMERMANN Henriette
Védekezés megfigyelése NB-I-es női kosárlabda mérkőzéseken és a tapasztalatok alkalmazása a középiskolai kosárlabdázásban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 38 lev.

345.
S-3433
ZSOLDOS András
A lepattanó labda, a gyorsindítás és kapcsolatuk felgyorsítási lehetőségei. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 61 lev.

Lásd még: 306.

KRIKETT

346.
8-1/7175
MARTIN-JENKINS, Christopher
Twenty years on. Cricket's years of change 1963 to 1983. London, (1984), Willow Books. 159 p.

LABDARÚGÁS

347.
S-3265
GYŐRI Zoltán
Az egyéni edzés, egyéni képzés jelentősége a labdarúgásban. Diplomadolgozat. Bp. 1991. 1, 76 lev.

348.
4-4740
HAJDU Pál
Stretching a labdarúgásban. Módszertani segédlet testnevelők, edzők, sportoktatók számára. Kézirat. [Közread. a] Heves Megyei Sportigazgatóság, Heves Megyei Labdarúgó Szövetség. [Eger], 1992. 10, [8] p.

349.
S-3436
KOVÁCS Attila
Serdülő labdarúgók edzése. Szakdolgozat. Bp. 1991. 63 lev.

350.
8-1/7131
A labdarúgás játékszabályai. (Szerk.: Szilágyi György.) (Kiad. a DunaINFO Kft.) [Bp.] (1991.) [2], 168 p.

351.
8-1/7158
A labdarúgóedzés elmélete és módszertana. Szerk.: Zalka András. Bp. 1991, Sport. 222 p.

352.
S-3347
NYILASI Tibor
Letámadás (együttes labdavisszaszerzés) oktatásának feltételei, oktatásának módszerei. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 65 lev.

353.
S-3367
RAKONCZAY András
A szélről bejátszott labdákból született gólok vizsgálata az 1990-es olaszországi VB tükrében - következtetések az edzésmunkához. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 63 lev.

354.
8-1/7174
RIPPON, Anton
Soccer: The road to crisis. (Derbyshire, England, 1983), Moorland Publ. 200 p.

355.
8-1/7176
ROUS, Stanley
Football worlds. A lifetime in sport. London-Boston, (1978), Faber and Faber. 223 p. [8] t.

356.
S-3380
SÓLYOM Attila
A standard játékhelyzetek vizsgálata az 1990-es világbajnokság tükrében. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 56 lev.

357.
S-3385
SZABÓ Nándor
A technika oktatására és begyakorlására alkalmas versenyek, játékok a 10-14 éves korban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 44, 1 lev.

358.
8-1/7214
TÖRÖK Ferenc
Rácz /z/cár a Fradiban. (Bp.) 1991, Typonova. 112 p.

359.
8-1/7187
URENA-BONILLA, Pedro
Zur Beanspruchung von Trainern. Eine theoretische und empirische Studie zur Beanspruchung von Fussballtrainern. Dissertation. Köln, 1991. Ism. lapsz. [239.] p.

Lásd még: 172., 195., 306.

LÓSPORT, LÓVERSENY

360.
4-4725
Lovas kézikönyv. (The Complete Book of the Horse.) (Szerk.: Pamela MacGregor-Morris.) (Ford.: Palotai Klára.) (Bp. 1991), Maecenas. 208 p.

361.
S-3357
PÉTER Attila
A magyar íj újjászületése: a lovasíjászat. A sportág versenyszabályzata. Szakdolgozat. Bp. 1991. 3, XXVIII lev.

362.
8-1/7199
SZÉCHENYI István
Lovakrúl. Hasonmás kiad. [Bp.] Széchenyista Öregdiákok Baráti Társaság, 1991. 127 p.

363.
8-1/7140
SZÉCHENYI István
Néhány szó a lóverseny körül. Pest, 1838, Heckenast G. (Hasonmás kiad.) (Kiad. az Agrárinformációs Váll., Bábolnai Mezőgazdasági Kombinát.) (Bp. 1991.) 240, [2] p.

364.
8-1/7142
VÁRADY Jenő
Randevú a lovakkal. Bp. 1991, Gondolat. 92 p.

ÖKÖLVÍVÁS

365.
8-1/7121
HASKINS, Jim
Sugar Ray Leonard. (London, 1991), Robson Books. 204 p. 4 t.

ÖTTUSA

366.
4-4644
"A magyar öttusasport története" kiállítás a sportág nemzetközi népszerűsítéséért 1989. (Szerk.: Benedek Ferenc.) (Kiad. a Magyar Öttusa Szövetség.) [Bp. 1990.] 100 p.

Lásd még: 463.

RÖPLABDA

367.
S-3209
BRECHER Ildikó
Védekezési rendszerek és azok alkalmazásai. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 32, 1 lev. 11 t.

368.
S-3220
CSAPÓ Csilla
Az első és második szándékú támadás szerepe a magyar röplabdázásban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 29, 1 lev.

369.
S-3229
DEMETER Viktor
Koordinációs képességek fejlesztése kezdő röplabdázóknál. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 47 lev.

370.
S-3242
FARKAS Zsuzsanna
Az előkészítő játékos képzése a röplabda sportágban. Szakdolgozat. Bp. 1, 43 lev.

371.
S-3243
FARKAS Zsuzsa
A koordinációs képességek jelentősége és fejlesztése a röplabdázásban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 68 lev.

372.
S-3260
GOMBOS Csaba
A röplabda edzések folyamán felhasználható egyéni és csoportos gyakorlatok. Diplomadolgozat. Bp. 1991. 1, 74, 3 lev.

373.
S-3308
LE Thi Tri
A röplabdamérkőzések megfigyelésének tapasztalatai (a támadások néhány sajátosságai). Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 20, 3 lev. 24 mell.

374.
S-3372
ROZSINSZKY Rita
Az előkésztő játékos röplabda mérkőzéseken. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 34 lev.

375.
S-3422
VARGA Katalin
A női sajátosságok érvényesülése a röplabda játékban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 46 lev.

SAKK

376.
8-1/7160
ASZTALOS Lajos - BÁN Jenő
A sakkjáték elemei. 4. bőv. kiad. Bp. Kossuth, 1991. 317, [3] p.

377.
16-3643
(POLGÁR László)
Tactics: 77 chess combination. Zsuzsa, Zsófia, Judit Polgár. Bp. 1991, Idea Tours. 96 p. [24] t.

SÍ

378.
4-4694
ABRAHAM, Horst
Teaching concepts. A(merican) T(eaching) M(ethod). (4th Pr.) Colorado, (1980), Professional Ski Instructors of America. [35] lev.

379.
8-1/7185
BAUSS, Reinhard
Leistungsentwicklung im Schüler- und Jugendalter und Möglichkeiten ihrer Prognose im Alpinen Skisport. Dissertation. Darmstadt, 1983. 401, [4] p.

380.
4-4692
HOPPICHLER, Franz
Ski mit uns. Die österreichische Skischule. Salzburg, (1985), Müller. [80]lev. ill.

SNOOKER

381.
4-4696
LOWE, Ted
Snooker. [Publ. by the Billiards and Snooker Control Council.] [Huddersfield, Yorkshire, 19??.] [3], 108 lev.

TEKE, BOWLING

382.
8-1/7144
Bowling szabálykönyv. [Közread. a] Bowling Centrum, Novotel. Bp. [1991.] 19 p.

383.
16-3650
Teke. (Összeáll. Bihari Tibor, Szabó Béla.) Bp. 1991, Sport. 120 p.

TENISZ

384.
S-3194
BACSÓ Attila
A gyorsaság és pontosság szerepe a tenisz oktatásában, sportköri foglalkozáson. Szakdolgozat. Bp. 1991. 29 lev.

385.
S-3195
BAGI Árpád
Teniszezők helyes táplálkozása. Szakdolgozat. Bp. 1991. 4, 48 lev. 7 mell.

386.
S-3196
BALOG Andrea
Transzfer hatás jelentősége a kétkezes fonák ütésében kezdő teniszezőknél. Szakdolgozat. Bp. 1991. 35 lev.

387.
S-3214
BUNDICS Zoltán
Az adogatás elsődleges szerepének vizsgálata férfi élversenyzőknél. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 37 lev.

388.
S-3439
CZUKOR Judit
Az életkor és a kiindulószint összefüggései és jelentőségük a csoportos teniszoktatásban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 39 lev.

389.
S-3438
FEJESNÉ MOHÁCSI Mónika
A sport, ezen belül a tenisz a magyarországi társadalmi változások tükrében. (1945-től napjainkig.) Szakdolgozat. Bp. 1991. 39 lev.

390.
S-3258
GÁSPÁR László
Fonák ütés. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 37 lev.

391.
S-3264
GYŐRBIRÓ Zsolt
A párosjáték összehasonlítása gyors- és lassú pályafelületen az adogatás és a pontszerzés szempontjából Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 39 lev.

392.
S-3271
HESZLER Gábor
Teniszezők terhelésének összehasonlítása lassú és gyors pályafelületen. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 31, 2 lev. 16 mell.

393.
S-3276
HOLCZER Krisztina
Speciális teniszgyorsaság. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 38 lev.

394.
S-3280
HORVÁTH Zsuzsa
Pszichikai tényezők a teniszben. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 41 lev.

395.
S-3290
KARAKAS Sándor
Támadó játék a teniszben. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 58 lev.

396.
S-3327
MÁRI Péter
A pontszerzés elemzése a teniszben gyors- illetve lassú pályafelületeken. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 47 lev.

397.
S-3336
NAGY Attila
Az agresszív támadóteniszhez szükséges tényezők vizsgálata. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 57, 1 lev.

398.
4-4723
WADE, Virginia - RAFFERTY, Jean
Ladies of the court. A century of woman at Wimbledon. (London, 1984), Michael Joseph - Pavilion Books Ltd. 192 p.

TERMÉSZETJÁRÁS

399.
8-1/7184
BARABÁS László - HADNAGY Ferenc
Fejér megye ifjúsági túraútvonalai. [Kiad. a] Fejér megyei Tanács V.B. Testnevelési és Sporthivatala. Székesfehérvár, 1978. 90, [14] p.

400.
8-1/7155
BÉLA Pál - TÓTFALUSI András
Horgászvizek, kirándulóhelyek. [Bp.] Danubius Kódex, 1991. 302 p. [8] t.

401.
16-3646
HOLLÓ Dénes
Kirándulók könyve. Bp. 1991, Sport. 143 p.

402.
16-3648
A Pilis- és a Visegrádi-hegység. (Szerk.: Miczek György.) Bp. 1991, Sport. 287 p.

403.
8-1/7118
Vízitúrázók térképei. (Szerk.: Bokody József.) (Kiad. a Magyar Természetbarát Szövetség.) (Bp.)
8. (f.) Tisza: Tiszabecs 744,8 fkm - Tokaj 543, 7 fkm. (Írta: Egri Kiss Tibor, Balogh László István.) (1990.) 32 p.

404.
8-1/7119
Víizitúrázók térképei. (Szerk.: Bokody József.) (Kiad. a Magyar Természetbarát Szövetség.) (Bp.)
9. (f.) Tisza: Tokaj 543,7 fkm, - Szolnok 335,5 fkm. (Írta: Egri Kiss Tibor, Balogh István.) (1990.) 32 p.

405.
8-1/7117
Vízitúrázók térképei. (Szerk.: Bokody József.) (Kiad. a Magyar Természetbarát Szövetség.) (Bp.)
10. (f.) Tisza: Szolnok 335,5 fkm - Szeged /országhatár/ 159,6 fkm. (Írta: Garay Dénes, Balogh László István.) (1990). 32 p.

406.
8-1/7116
Vízitúrázók térképei. (Szerk.: Bokody József.) (Kiad. a Magyar Természetbarát Szövetség.) (Bp.)
12. (f.) Bodrog: Felsőberecki 51,2 fkm - Tokaj 0,0 fkm. Hernád: Kéked 118,4 fkm - Sajóhídvég 0,0 fkm. Sajó: Hernád-torkolat 31 fkm - Sajó-torkolat 0,0 fkm. (Írta: Balog László István.) (1990.) 32 p.

Lásd még: 108.

TORNA, GIMNASZTIKA, RSG

407.
4-4676
Aerobics: Theory and practice. (The complete guide for the aerobics and fitness instructor and the serious participant.) Ed. by Phyllis Gorney Cooper. Forew. by Jack Kelly. [2nd ed.] (Publ. by the) Aerobics and Fitness Association of America. Sherman Oaks, (1988), [178] lev.

408.
FK 12464
ALEKPEROV, Sz.A.
Korlát gyakorlatok. Bp. 1991. 185 lev.

409.
S-3191
BABOS Gábor
Az általános iskolai torna mozgásanyagának előkészítése speciális képességfejlesztő játékokkal. Szakdolgozat. Újszász, 1991. 1, 51 lev.

410.
8-1/7207
BAER, Ursel
Dictionary of gymnastics terminology in French - German - English. ([Publ. by the] U.S. Gymnastics Federation.) London, 1978. Ism. lapsz. [36] lev.

411.
S-3197
BARÁTH Tibor
A közvetlen és közvetett segítségadás, hibajavítás a torna oktatásában. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 51 1 lev.

412.
4-4672
CARRASCO, Roland
Essai de systematique d'enseignement de la gymnastique aux agres. 2e éd. Paris, 1984, Vigot. [149] lev.

413.
4-4671
CARRASCO, Roland
Gymnastique aux agrés - l'activité du débutant. Programmes du débutant. 6e tir. Paris, 1984, Vigot. [1], 55 lev. [6] mell.

414.
4-4674
CARRASCO, Roland
Gymnastique aux agrés - Cahiers techniques de l'entraineur - Les rotations en avant. Paris, 1981, Vigot. [114] lev.

415.
4-4670
CARRASCO, Roland
Gymnastique - Pédagogie des agrés. 5e tir. Paris 1984, Vigot. [1], 163, [1] lev.

416.
4-4673
CARRASCO, Roland
Gymnastique aux agrés - Préparation physique. Paris, 1980, Vigot. 168 lev.

417.
FK 12494
COLOMBO, G.
A gumiasztal hasznosítása a felemáskorlát és nyújtó előkészítő gyakorlatokhoz. Bp. 1991. 27 lev.

418.
S-3226
DÁRDAI Miklós - TOLNAI István
A teljesítményszintekhez kötött képességfejlesztés hatása az iskolai tantervi tornaanyag feldolgozásában. Szakdolgozat. Bp. 1991. 30 lev. 4 mell.

419.
8-1/7173
DÖRING, Ilse
Gymnastik für Frauen. Schön - schlank - jung. (Ausburg, 1991), Weltbild Verl. 167 p.

420.
4-4675
Első lépések az akrobatika világában. [Fordítás.] Szerk.: Sz. Sztoilov. [Közread. a] Bolgár Testnevelési és Sportegyesülés, Bolgár Akrobatikai Szövetség. Szófia, 1982, Medicina és Testnevelés. 64 lev.

421.
FK 12422
GAVERDOVSZKIJ, J. K.
Férfi szertorna. Lógyakorlatok. Bp. 1991. 161 lev.

422.
FK 12467
GAVERDOVSZKIJ, J. K.
Nyújtógyakorlatok. 1. Bp. 1991. 214 lev.

423.
FK 12470
GAVERDOVSZKIJ, J. K.
Nyújtógyakorlatok. 2. Bp. 1991. 168 lev.

424.
4-4708
International Aerobic Federation
Judging criteria. ([Compil., publ. by the] - -.) [H.n.] (1990.) [3], 16 lev.

425.
S-3316
KOVÁSSYNÉ SÁRAI Gabriella
Támaszugrások szerkezeti csoportosításban. Szakdolgozat. Szombathely, 1991. 2, 27, lev.

426.
4-4669
Kritériumok, próbák és normák a torna sportágra való kiválasztáshoz 1986. [Kézirat.] Ford.: Kiss Ágnes. [Közread. a.] Testnevelés és Sport Nemzeti Tanácsa, Testnevelés és Sport Központi Kutatóintézet, Román Torna Szövetség. [H.n. 198?] [1], 17, [1] lev.

427.
8-1/7141
LUKÁCS József - VÁRKONYINÉ KALMÁR Zsuzsa - MUNKÁCSI István
Karcsú láb, formás csípő 30 nap alatt. [Bp.] 1991, Mezőgazd. Kvk.) 63 p.

428.
4-4709
A Nemzetközi Aerobic Szövetség szabályai. [Ford. és közread. a Magyar Aerobic Szövetség.] [Bp.]. 1991. [1], 19 lev.

429.
S-3374
SÁRKÁNY Péter
A középiskolás tanulók önálló tornatanulását segítő oktatástechnológiák. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 22, 1 lev.

430.
S-3378
SISKA Nóra
Bemelegítés aerobic gyakorlatokkal a középiskola leány torna anyagához. Szakdolgozat. Bp. 1991. 50 lev.

431.
FK 12439
SZEMJONOV, L.P.
Lóugrás. Bp. 1991. 120 lev.

432.
8-1/7219
Szép keblet 30 nap alatt. (Szerző: Julie Davis, Regina Larkin.) [Bp. 199?], Top Trading Hungary. 64 p.

433.
FK 12431
SZUCSULIN, N.G. - RABIONENKO, A.F.
Gyűrű. Bp. 1991. 145 lev.

434.
8-1/7220
12 perc a szép keblekért. [Bp. 199?], Top Trading Hungary. [16.] p.

435.
8-1/7161
Válogatás a hazai és a nemzetközi férfi tornaszabályokból. Irta és vál.: Szakály Ernő. Szerk. Leopold József. (Kiad.a) Magyar Testnevelési Egyetem. Bp. 1991. [2], 295 p.

436.
S-3444
VÁRKONYINÉ KALMÁR Zsuzsa
Békéscsabai torna önarcképe 1987-1991. között. Újdonságok. Szakdolgozat. Bp. 1991. 20 lev.

437.
S-3427
VLADÁR Gabriella
Ritmikus sportgimnasztikai versenyzők pszichológiai jellemzőinek vízsgálata. Diplomadolgozat. Bp. 1991. 34 lev.

Lásd még: 53., 215., 348.

TRIATLON

438.
S-3344
NÉMETH Zsolt
A triatlon helyzete és sajátosságai Magyarországon. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 60 lev.

439.
FK 12503
SCOTT, T.
A triatlon. Bp. 1991. 24 lev.

ÚSZÁS

440.
S-3190
ALI Csilla
A kötelező általános iskolai úszásoktatás metodikája és helyzete Gyöngyösön. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 35, 1 lev.

441.
8-1/7114
BÁNHEGYI Gábor
Csecsemők találkozása a vízzel (fürdőkádtól az uszodaérettségig). (Bp. 1991), Presztizs K. 142, [2] p. [8] t.

442.
4-4679
BARBIER, Zoja
Kunstschwimm Technik. Übers.: Christian Waluszek. [H.é., k.n.] [32] lev.

443.
S-3204
BÓDY Ágnes
A kötelező úszásoktatás hatékonysága a XV. kerületben. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 29 lev.

444.
S-3250
FÓTI Ákos
6-12 éves korú gyermekek felkészítése a versenyúszásra. Szakdolgozat. Bp. 1991. 5, 50 lev.

445.
8-1/4432
KOVÁCS Iván
Úszás. Kézirat. 13. vált. kiad. Bp. 1991, Tankvk. 195 p.

446.
S-3317
KOVÁCSHEGYI Ferenc
Az úszók testi és élettani mutatóinak összehasonlítása a 8-16 éves magyar iskolai tanulók adatairól. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 33 lev.

447.
8-1/7226
NAGY Sándor
Tanulj te is úszni! [Bp. 1991], Calibra. 32 p.

448.
8-1/7135
PLANCHE, Bernard - AGUILANIN, Roger
Savoir bien nager. (Glasgow.), 1976, Gallimard. 96 p.

449.
S-3382
STÉGER András
A felnőttkori úszásoktatás problémái és alkalmazott módszerei főiskolai hallgatóknál. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 51 lev.

450.
S-3406
TELKES György
Egyéni technikák az úszásban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 3 lev.

451.
4-4705
Úszás. Gyakorlatsorok és ellenőrzési rendszer kisiskolások oktatásához. Összeáll.: Kiricsi János. (Kiad. a) Magyar Testnevelési Egyetem. (Bp.) 1991. 49, 2 p.

Lásd még: 96., 188.

VÍVÁS

452.
S-3192
BABOS Péter
A gyermekvívás anyaga. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 42 lev. 5 mell.

453.
S-3210
BUDAI István
A párbajtőrvívás fejlődése a száraz párbajtőrtől napjainkig (Magyarországon). Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 33 lev.

454.
S-3223
CSETNEKI István
A gyermekvívás oktatásának kérdései. Szakdolgozat. Békéscsaba, 1991. 1, 36 lev.

455.
S-3224
CSONGRÁDI László
Kardvívás kialakulása és fejlődése a XIX. századtól napjainkig. Kiemelkedő egyéniségek. Szakdolgozat. Bp. 1, 29 lev.

456.
8-1/7213
CLAIR Vilmos
Párbaj-codex. A kard-, vítőr- és pisztolypárbaj különböző nemei: Roskovics Ignác, Kimnach László és Grünwald Imre rajzaival. 7., bőv. kiad. Bp. 1914, Singer és Wolfner. (Hasonmás kiad.) (Bp. 1992, Móra.) 218 p.

457.
S-3231
DÉNES Balázs
A magyar párbajtőrvívás fejlődésére ható tényezők 1945-től. Szakdolgozat. Bp. 1991. 3, 33 lev.

458.
S-3246
FELLETÁR György
A konvencionális gyakorlatok szerepe és jelentősége a vívásoktatásban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 4, 35 lev.

459.
S-3247
FEST Tibor
A vívólábmunka biomechanikai elemzése. Szakdolgozat. Bp. 1991. 49 lev. ill. 47 mell.

460.
S-3248
FIEDLER Ferenc
Kardvívók edzéstervezése. Szakdolgozat. Bp. 1991. 33 lev.

461.
S-3256
GALLI Zsolt
A békés megyei vívás története. Szakdolgozat. Békéscsaba, 1991. 2, 53 lev.

462.
S-3267
HAJDU Norbert
Vívók pszichikai vizsgálata. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 33 lev.

463.
S-3274
HÓDOSI Gábor
A magyar párbajtőrvívás hatása az öttusasportunkra és az öttusarendszerű párbajtőrvívás kihatása párbajtőrvívásunk fejlődésére. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 37 lev.

464.
S-3281
HUBERT Sándor
A technika és taktika szintézise a vívás oktatásában. Szakdolgozat. Bp. 1991. 26 lev. 7 mell.

465.
S-3286
JAKAB Péter
A vívás anatómiája (kardvívó mozdulatok anatómiai elemzése). Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 59 lev.

466.
S-3293
KATONA István
Kezdő vívók csoportos oktatásának modellje. Szakdolgozat. Bp. 1, 49 lev.

467.
S-3299
KISGYURA István
Az olasz és magyar mesterek hatása a modern magyar kardiskola kialakulására. Szakdolgozat. Bp. 1991. 32 lev.

468.
S-3313
KURTA Judit
A sportvívás kialakulása Magyarországon. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 60, 1 lev.

469.
S-3324
MEDGYESI Tamás
A tempó és ennek oktatása a vívásban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 42 lev.

470.
S-3339
NAGY Tímea
A női válogatott vívók életvezetési jellemzői. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 24 lev.

471.
S-3342
NAVARETTE Imre
Milyen külföldi és hazai hatásokra alakult ki a modern kardvívás. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 50 lev.

472.
S-3364
RADÓ Gábor
A kardvívás technikájának biomechanikai elemzése. Szakdolgozat. Bp. 1991. 55 lev. 43 mell.

473.
S-3365
RAJSZKI György
Mentál tréning hatása a tartós figyelemkoncentrációra a vívásnál. Szakdolgozat. Bp. 1991. 1, 33 lev.

474.
S-3446
SZEKERES Pál
Mai nemzetközi tőr élmezőny akcióinak statisztikai feldolgozása, a harcmodorok elemzése. Szakdolgozat. Bp. 1991. 79 lev.

475.
S-3411
TRINGER Zoltán
Technika, taktika és az erőnlét összefüggése a kardvívóknál. Szakdolgozat. Bp. 1991. 2, 23 lev.

476.
S-3421
VARGA József
Taktika a modern kardvívásban. Szakdolgozat. Bp. 1991. 36 lev.

477.
S-3432
ZOMBORY György
Személyiségjegyek és teljesítménymotiváció kapcsolata vívóknál. Szakdolgozat. Bp. 1991. 34 lev.

Lásd még: 90.

VIZILABDA

478.
FK 11709
HOFMANN, A.
Egy egyéves edzésfolyamat edzéstudományos elemzése a vízilabdasportban. Bp. 1991. 22 lev.

Lásd még: 282., 306.

EGYÉB

479.
8-1/7171
HEARN, Peter
Sky high Irvin. The story of a parachute pioneer (Leslie Leroy Irvin.) Forew. by Dougles Bader. London, (1983), Hale. 208 p. 8 t.

480.
8-1/7152
LEE, Carol
An introduction to classical ballet. Hillsdale, New Jersey, 1983, Lawrence Erlbaum Associates. XIX, [2], 408 p.

481.
8-1/7228
MEREDITH, Mike - MARTINEZ, Dan
Függőleges barlangok bejárása. Barlangi kötéltechnika. (Vertical Caving.) (Ford.: Számadó István, Németh Tamás.) (Kiad. a Magyar Természetbarát Szövetség Barlang Bizottsága.) /Bp. 1991./ 80 p.

482.
8-1/7081
Nemzetközi "Inter-Crosse" Szövetség
Az "Inter-Crosse" hivatalos szabályzata. (Ford.: Földényi János, Kozsla Tibor.) ([Bp. 1990?] Magyar Testnevelési Egyetem.) 8 p.

NEM TESTNEVELÉSI ÉS SPORTSZAKIRODALOM

ÁLTALÁNOS MŰVEK, KÉZIKÖNYVEK

001
D 52
DÉRI János
Nulladik típusú találkozások. Bp. Co-nexus, 1991. 195 p.

001
E 13
ECO, Umberto
Hogyan írjunk szakdolgozatot? Bp. 1991, Gondolat. 256 p.

025
E 29
Egyetemes Tizedes Osztályozás. 2. köt. Betűrendes mutató. FID Publ. No. 691. szerk. Babiczky Béla, Schneller Károly. Röv. kiad. Bp. OMIKK, OSZK-KMK, 1991. 499 p.

027
F 44
A felsőoktatási és szakkönyvtárak címjegyzéke. Összeáll. és szerk. Kovács Katalin, Lukátsné Takács Zsuzsa, Sz. Nagy Lajos. Kiad. az Országos Széchényi Könyvtár Könyvtártudományi és Módszertani Központ. Bp. 1991. 59 p.

001
K 22
KARVALICS László, Z. - ZSOLDOS Attila - DEMMLER Walterné
Tanulás, kutatás, írás egyetemi szinten. /Egységes oszemináriumi háttéranyag./ Bp. 9, (Marx K. Közgazdaságtud.) 89 p.

025
K 45
Kiegészítések és módosítások az Egyetemes Tizedes Osztályozáshoz 1986-1988. FID Publ. No. 428. OMIKK. Bp. 1990. 196 p.

027
K 93
A közművelődési könyvtárak címjegyzéke. Összeáll. és szerk.: Bíró Ferenc. Kiad. az Országos Széchényi Könyvtár Könyvtár-tudományi és Módszertani Központ. Bp. 1991. 72 p.

017
M 15
A magyar könyvgyűjtő új kézikönyve /1969-1988/. A magyarországi antikvár árverések teljes anyaga. Összeáll.: Szinainé László Zsuzsa. Közread. az Országos Széchényi Könyvtár. Bp. 1990.
1. köt. /A-K./ XIX, 866 p.
2-3. köt. /L-Zs, index./ 867-1851 p.

030
M 15
Magyar Larousse. Enciklopédikus szótár. 1. kötet. Főszerk. Bakos Ferenc, Szávai János. Paris-Bp. 1991, Librairie Larousse-Akad. K. 1066 p.

929
M 15
Magyar és nemzetközi ki kicsoda 1992. Több mint 12 000 kortársunk életrajza. Főszerk.: Hermann Péter. Bp. 1991. Biográf. XV, 976 p.

058
M 17
Magyarországi Alapítványok Szövetsége
Alapítványi almanach 1990. Szerk. Kuti Éva. Kiad. a "Selyemgombolyító" RT. Bp. 1991. 391 p.

028
N 14
NAGY Attila
Keresik életük értelmét? Olvasás, könyvtár, szocializáció. Közread. az OSZK-KMK. Bp. 1991. 142 p.

008
N 34

NAISBITT, John - ABURDENE, Patricia
Megatrendek 2000. Tíz új irányzat a kilencvenes években. Közread. az Országos Műszaki Információs Központ és Könyvtár. Bp. 1991. 350 p.

655
R 87
Roster-adattár. (Könyv- és lapkiadók, nyomdák, terjesztők 1991.) (Összeáll.: Nagy Klára.) (Kiad. az Interbright, az OSzK, T-Twins K. és Tipogr. Kft.) ([Bp.] 1991.) 276 p.

FILOZÓFIA

100
B 76
BOLBERITZ Pál
Általános metafizika. 2. jav. kiad. Kiad. a Pázmány Péter Római Katolikus Hittudományi Akadémia. Bp. 1989. 4, 277 p.

100
B 76
BOLBERITZ Pál
Isten a filozófiában. Filozófiai istentan. Kiad. a Pázmány Péter Római Katolikus Hittudományi Akadémia Bp. 1991. 127 p.

100
B 76
BOLBERITZ Pál
Kozmológia. Az anyagi világ filozófiai szemlélete. Kiad. a Pázmány Péter Római Katolikus Hittudományi Akadémia. Bp. 1982. 2, 312, VII p.

180
E 21
Az égi és a földi szépről. Források a késő antik és a középkori esztétika történetéhez. Közread.: Redl Károly. Bp. 1988. Gondolat. 518 p.

100
F 57
Filozófiatörténeti szöveggyűjtemény. Kézirat. Szerk.: Falus Katalin. Bp. 1992, Tankvk. 444 p.

100
H 16
HALASY-NAGY József
A filozófia. Repr. kiad. Bp. 1991. Akad. K. 404 p.

100
H 37
HÁRSING László
Nyitott gondolkodás. Filozófiai problémák - alternatív válaszok. Kézirat. Bp. 1991, Tankvk. 192 p.

100
H 95
HUIZINGA, Johan
A holnap árnyékában. Korunk árnyékában. Korunk kultúrális bajainak diagnózisa. Békéscsaba, Tevan, 1991. 170 p.

100
K 14
KANT, Immanuel
Az erkölcsök metafizikájának alapvetése. A gyakorlati ész kritikája. Az erkölcsök metafizikája. Bp. Gondolat, 1991. 618 p.

100
M 29
MARCUS Aurelius
Elmélkedések. Bp. Kossuth, 1991, 157 p.

100
N 96
NYÍRI Tamás
A filozófiai gondolkodás fejlődése. 3. jav. bőv. kiad. Bp. 1991, Szent István Társulat. 601 p.

100
R 97
RUSSEL, Bertrand
A filozófia alapproblémái. Bp. Kossuth, 1991. 160 p.

140
S 20
SARTRE, Jean Paul
Exisztencializmus. Repr. kiad. Bp. Hatágú Síp, 1991. 83 p.

100
S 35
SCHOPENHAUER, Arthur
Az akarat szabadságáról. Repr. kiad. Bp. Hatágú Síp, 1991. 125 p.

100
V 95
VOLTAIRE - - válogatott filozófiai írásai. Voltaire-versek és -fordítások magyarra ültetését Tandori Dezső végezte. Bp. 1991. K. 512 p.

PSZICHOLÓGIA

150
B 25
BALOGH Tibor
Lélek és játék. Bp. 1991. Akad. K. 94, 2 p.

150
B 57
BERTALANFFY, Ludwig von
...ám az emberről semmit sem tudunk. Bp. Közgazd. és Jogi K. 1991. 165 p.

150
E 45
Az emberi motiváció. Szöveggűjtemény. Szerk. és vál. Barkóczi Ilona, Séra László. Bp. 1988. Tankvk.
1 köt. Alapvető motivációs mechanizmusok. 424 p.
2. köt. Humánspecifikus motiváció. 519 p.

150
E 58
English-Hungarian general and defining dictionary of psychology. (Angol-Magyar Általános és Értelmező Pszichológiai Szótár.) Kézirat. Szerk.: Horváth Tibor. Bp. 1992, Tankvk. 535 p.

150
E 92
Érzelmek és érzelemelméletek. Szöveggyűjtemény. 1-2. köt. Kézirat. Vált. kiad. Bp. 1992. Tankvk. 2 db.

150
F 92
FREUD, Sigmund
Az álomról. Bp. Hatágú Síp Alapítvány, 1991. 60 p.

150
G 40
GERGELY Jenő
Személyiségpszichológiai vázlatok. Kézirat. Bp. 1990, Tankvk. 76 p.

150
G 61
GRASTYÁN Endre
A játék neurobiológiája. Akadémiai székfoglaló. Bp. 1985, Akad. K. 33 lev.

150
H 37
HÁRSING Lajos
Ismerd meg agyadat. Játékos változatok az IQ témájára. Bp. Béta, 1990. 89 p.

150
H 41
HAUCK, Paul
Mélyponton. Hogyan másszunk ki a depresszióból? Bp. Park, cop. 1991. 115 p.

150
H 52
HEGEDÜS T. András
Pszichológia. Bp. 1991. Aula - Budapesti Közgazdaságtudományi Egyetem.
1. köt. A pszichikum kialakulása. 124 p.
2. köt. A személyiség jövője és nevelési stílusok. 134 p.

150
K 11
KAKAS Gizella, B.
Pszichofizikai gyakorlatok. Bp. 1988, Tankvk. 95 p.

150
K 15
KAPITÁNY Ágnes - KAPITÁNY Gábor
Beszéd és személyiség. Kézirat. Bp. 1988, Művelődéskutató Intézet. 29 cm.
1. köt. A személyiség motivációs szerkezete. 407 p.
2. köt. Személyiség és történelem. 569 p.
3. köt. Motiváció elméletek. 211 p.

150
K 16
KARÁCSONY Sándor
Ifjúság és hivatás. 3. Kiad. Kiad. a Református Zsinati Iroda Sajtóosztálya. Bp. 1991. 67 p.

150
K 38
A képzelet. Kézirat. Szerk. Séra László, Kovács Ilona, Komlósi Annamária. Bp. 1990, Tankvk. 431 p.

150
K 63
Kognitív pszichológiai kísérletek. Kézirat. Szerk.: Bernáth László. Bp. 1991, Tankvk. 147 p.

150
K 97
KULCSÁR Zsuzsanna
Személyiségdiagnosztikai gyakorlatok. Esetelemzések. Kézirat. 6. kiad. Bp. 1989, Tankvk. 169 p.

150
K 99
KÜHLEWIND, Georg
Normálistól az egészségesig. A tudat higiéniája. Közread. a Török Sándor "Waldorf-pedagógiai Alapítvány." Bp. Török Sándor Waldorf-ped. Alapítvány, 1991. 209 p.

150
M 26
MANNONI, Pierre
A félelem. Bp. 1991. Akad. K. 105, 2 p.

150.2
M 95
MURÁNY -KOVÁCS Endréné - KABAINÉ HUSZKA Antónia
A gyermekkori és a serdülőkori személyiségzavarok pszichológiája. Főiskolai tankönyv. 2. kiad. Bp. 1991, Tankvk. 226 p.

150
P 49
PECK, M. Scott
Úttalan utakon. A szeretet a hagyományos értékek és a szellemi fejlődés új pszichológiája. Bp. Láng, 1990. 262 p.

150
R 77
ROGERS, Carl R.
A tanulás szabadsága a 80-as években. Kiad. a Magyar Pszichológiai Társaság. Bp. 1986. 77 lev.

150
Sz 60
SZENES Andrea
Igen: Carl Rogers személyközpontú pszichológiájáról személyes tapasztalatok alapján. Élmények és töprengések. Bp. Relaxa, 1991. 101 p.

150
Sz 93
Szöveggyűjtemény az általános- és a személyiségpszichológiához. Pedagógia és tanárszakos hallgatók részére. 5. kiad. Bp. 1991. Tankvk. 436 p.

150
T 26
A tanári empátia fejlesztése. Irta és szerk.: Bauer Edit. Bp. 1990, Aula - Budapest Közgazdaságtudományi Egyetem. 173 p.

150
V 43
VARGHA András
A magyar Rorschach Standard táblázatai. Bp. 1989. Tankvk. 458 p.

150
V 43
VARGHA András
A nem, az életkor, az iskolázottság és a diagnózis hatása az egyes Rorschach-jegyekre. Egy átfogó empirikus Rorschach vízsgálat ered-ményei. Bp. 1989, Tankvk. 196 p.

150
V 43
VARGHA András
Pszichológiai statisztika gyakorlat. 1. köt. Kézirat. Jav. kiad. Bp. 1991, Tankvk. 260 p.

150
V 43
VARGHA András
Pszichológiai statisztika gyakorlat. 2. köt. Kézirat. 2. jav. kiad. Bp. 1990. Tankvk. 551 p.

150
V 81
VETRÓ Ágnes - CSAPÓ Ágnes
A televízió és a gyermek. Kiad. az Animula Egyesület. Bp. 1991. 87 p.

LOGIKA, ETIKA

160
B 76
BOLBERITZ Pál
Bevezetés a logikába. 2. jav. kiad. Kiad. a Pázmány Péter Római Katolikus Hittudományi Akadémia. Bp. 1988. 2, 151 p.

165
B 76
BOLBERITZ Pál
A megismerés filozófiája. Ismeretelmélet. 2. bőv. kiad. Kiad. Pázmány Péter Római Katolikus Hittudományi Akadémia. Bp. 1990. 4, 181 p.

170
H 37
HÁRSING László
Korok és eszmények. (2. köt.) Fejezetek az etika történetéből a görögöktől a 18. század végéig. Bp. 1987, Akad. K. 171 p.

170
P 92
PROHÁSZKA Lajos
A mai élet erkölcse. Hasonmás. kiad. Szeged, 1991. Universum K. 240 p.

VALLÁS

290
B 27
BANCROFT, Anne
Zen. Direct pointing to reality. (Repr.) (London, 1991), Thames and Hudson. 96 p.

290
B 13
BHAKTIVEDANTA Swami, A.C.
Könnyű utazás más bolygókra a legmagasabb szintű yoga gyakorlásával. A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada.... Los Angeles Ca- The Bhaktivedanta Book Trust, 1990. 63 p.

290
B 13
BHAKTIVEDANTA Swami, A.C.
Az önmegvalósítás tudománya. Trust, 1990. 366 p. 8 t.

290
B 13
BHAKTIVEDANTA Swami, A.C.
A tökéletes jóga. Közread. a Magyarországi Krisnatudatú Hívők Közössége. Bp. 1991. 143 p.

290
B 13
BHAKTIVEDANTA Swami, A.C.
Visszatérés. A reinkarnáció tudománya. A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada tanításai alapján... Los Angeles, The Bhaktivedanta Book Trust, cop. 1990. XVI, 105 p.

200
B 85
BÖLCSKEI Gusztáv
Idegen eredetű vallási szavak és fogalmak szótára. Összeáll.: Bölcskei Gusztáv és Lenkey István. Debrecen, Ethnica, 1991. 100 p.

280
E 30
Egyházak és vallások a mai Magyarországon. Szerk. Gesztelyi Tamás. Bp. Akad. K. 1991. 211 p.

280
H 27
HANGAY Zoltán
A pápák könyve. A római pápák Szent Pétertől II. János pápáig. Bp. Trezor, 1991. 253 p. 14 t.

220
H 34
HARRINGTON, Wilfried J.
Az Irás hősei és hősnői. Bp. Holnap, 1991. 217 p.

294
M 19
Mahabharata, Bhagavad-Gita
Az eredeti Bhagavad-Gita teljes kiadása a szanszkrit eredetivel, annak latin betűs átírásával, a szavak magyar megfelelőivel, fordítással és részletes magyarázatokkal. ... Los Angeles, The Bhaktivedanta Book Trust, 1990. 976 p. 16 t.

290
S 84
SRIDHARA, Svami
Az Arany Avatár. Bp. M. Vaisnava Hindu Egyes., 1991. 169 p.

200
T 85
TÖRÖK József
Az egyház története a korai középkorban /590-1073/. Kiad. a Pázmány Péter Római Katolikus Hittudományi Akadémia. Bp. 1984. 233 p.

280
T 85
TÖRÖK József
A magyar föld szentjei. Bp. Tulipán, 1991. 175 p. 32 t.

SZOCIOLÓGIA

303
A 66
ANTAL László
A tartalomelemzés alapjai. Bp. 1976, Magvető. 76 lev.

301
C 11
CANETTI, Elias
Tömeg és hatalom. Bp. Európa, 1991. 497 p.

301
C 16
CHARON, Wiktor
Önmenedzselés felsőfokon. Bp. Szemtanu, 1990 [1991.] 163 p.

301
F 56
Fiatalok a bizonytalan jelenben. Jelentés az ifjúság helyzetéről, 1990. Összeáll.: Pál Tamás. Közread. a Magyarországi Ifjusági Szervezetek Országos Tanácsa. Bp. 1991. 86 p.

301
I 29
ILLÉS Iván
Nemzedékek, elitek, ciklusok. Bp. Közgazd. és Jogi Kvk. 1991. 154 p.

301.1
K 64
KOLOSI Tamás
Egyenlőtlenségek a nyolcvanas években. Kiad. a Társadalomkutatási Informatikai Egyesülés. Bp. 1989. 20, 36 p.

303
K 64
KOLOSI Tamás - RUDAS Tamás
Empirikus problémamegoldás a szociológiában. Bp. 1988, OMIKK-TÁRKI. 213 p.

308
L 34
Láttuk-e, hogy jön? A társadalomtudomány sikerei és kudarcai a kelet-európai politikai átalakulásban. Az ELTE Bölcsészettudományi Karának Társadalomfilozófia és Etika Tanszéke és a BUKSZ /Budapesti Könyvszemle/ rendezésében 1990. december 7-én tartott szimpózium anyaga. Fel.szerk. Lenkei Júlia. Kiad. a T-Twins Kiadói és Tipográfiai Kft. Bp. 1991. 92, 2 p.

301
M 15
Magyar szociológiatörténeti szöveggyűjtemény 1-2. köt. Szerk.: Tóth Pál Péter. Vált. kiad. Bp. 1990, Tankvk. 2 db.

301
P 55
The Penguin dictionary of sociology. Compil. by Nicholas Abercrombie, Stephen Hill, Bryan S. Turner. 2nd ed. Publ. by the Penguin Group. London, 1988. XI, 320, 4 p.

301.1
P 56
PERCZEL Tamás
Életstratégia, foglalkoztatási szerep, értékorientáció. Bp. 1990, Akad. K. 328 p.

301.1
R 13
RÁCZ József
Ifjúsági szubkultúrák és fiatalkori "devianciák". Kiad. a Magyar Pszichiátriai Társaság. Bp. 1989. 143 p.

301
R 69
RÉVY Eszter
A sátánfiúk. Bp. Co-nexus, 1991. 176 p.

308
S 45
SEBESTYÉN Gábor - SOMOGYVÁRI Gábor
Pénzt és életet! Beszélgetések magyar vállalkozókkal. Nyíregyháza, 1989, Hálózat Kft. 153, 2 p.

301
T 32
Társadalmak rejtett hálózata. Szerk. Angelusz Róbert és Tardos Róbert. Bp. MKI, 1991. 400 p.

301
T 63
TOMKA Miklós
Vallásszociológia. Szöveggyűjtemény. Kézirat. 3. kiad. Bp. 1991. Tankvk. 221 p.

POLITIKA

323
C 58
CSERES Tibor
Vérbosszú Bácskában. Bp. Magvető, 1991. 2, 275 p.

323
D 48
DÉNES Béla
Ávós világ Magyarországon. Egy cionista orvos emlékiratai. Bp. Kossuth, 1991. 203 p.

321
F 36
FEJTŐ Ferenc
A népi demokráciák története I-II. kötet. Bp. Magvető. Párizs M. Füzetek, 1991. 379 p.

323
H 82
HORN Gyula
Cölöpök. Bp. Zenit Kv. 1991. 279 p.

329
M 18
A magyarság esélyei. A tanácskozás hiteles jegyzőkönyve. Lakitelek, 1987. szept. 27. Szerk. Agócs Sándor és Medvigy Endre. Antológia. Bp. Püski, 1991. 228 p.

329
P 79
Politikai pártok programjai Magyarországon 1867-1980. Szerk. Glatz Ferenc. Bp. Kossuth, 1991.
[2.] Magyarországi pártprogramok 1919-1944.

323
Sz 29
Szamizdat '81-89. Válogatás a Hírmondó című folyóiratból. Szerk. Gyarmathy Katalin, Lévay Jenő. Bp. AB-Beszélő Kft. 1990. /1991./ 527 p.

GAZDASÁG

336
C 31
CRIBB, Joe
A pénz. A Magyarország c. fejezetet írta Fráter Zoltán Tamás. Bp. Park, cop. 1991. 63 p.

330
K 71
KORNAI János
Indulatos röpirat a gazdasági átmenet ügyében. Bp. 1989. HVG Rt. 128, 2 p.

330
R 93
RÖPKE, Wilhelm
A kollektivízmus krízise. Kiad. a Békés Megyei Könyvtár. Békéscsaba, 1990. 33 p.

338.2
Sz 62
SZENTES Tamás
A kelet-európai átalakulás és a világgazdaság. Bp. 1990. Aula - Kossuth. 160 p.

JOG, KÖZIGAZGATÁS

350
B 95
BUDZSÁKLIA Mátyás - LŐRINCZ Lajos
Szakigazgatás 3. [köt.] Kultúrális irányítás. Jegyzet. 3., jav. átd. kiad. Kiad. az Államigazgatási Főiskola. [Bp. 1991. [2], 70 p.

340
K 97
Kultúrális, művészeti és közművelődési intézmények, egyesületek, vállalkozások - alkotók, előadók - jogi kézikönyve. Összeáll. Bíró Endre, Csizmár Gábor. Bp. 1991, Közgazd. és Jogi K. 600 p.

331
M 93
A munka törvénykönyve: A végrehajtásról szóló minisztertanácsi rendelettel egységes szerkezetbe foglalt szöveg, magyarázó jegyzetekkel, a Legfelsőbb Bíróság elvi állásfoglalásaival és a munka törvénykönyvével kapcsolatos egyes munkaügyi jogszabályokkal. Szerk. Nagy Zoltán. Összeáll.: Kertész István, Radnay József. Bp. Közgazd. és Jogi K. 1991. 666 p.

PEDAGÓGIA

372
A 51
Az alternatív óvodapedagógiai törekvések Magyarországon. A Miskolcon 1991. ápr. 3-4-én megtartott országos konferencia anyaga. Szerk. Lázár István. Kiad. a Magyar Óvodapedagógiai Egyesület. Miskolc, 1991. 147 p.

370
B 11
BÁBOSIK István
A nevelés folyamata és módszerei. Bp. 1991, Leopard Kvk., 244 p.

370
B 25
BALOGH Miklós - CSÉCSEI Béla
Az iskolák finanszirozása tegnap, ma, holnap. Kiad. az Oktatáskutató Intézet. Bp. 1991. 62 p.

370
B 42
BAUER Edit - SZOKOLSZKY Ágnes
A nevelési folyamat pszichológiája. Interperszonális kapcsolat és kommunikáció a tanár-diák szerepviszonylatban. Bp. 1990. Aula-Budapesti Közgazdaságtudományi Egyetem. 112 p.

376
B 85
BÖDÖR Jenő
Korrekciós nevelés. Kézirat. 5. kiad. Bp. 1991. Tankvk. 298 p.

371
B 92
[Budapest,] Fővárosi Önkormányzat Oktatási Bizottsága
Egy világváros oktatáspolitikája. A - - oktatáspolitikai koncepciója. Készítette: Lukács Péter, Sáska Géza, Seténvi János. Kiad. a - -. Bp. 1991, 31 p.

370
E 40
Elméletek az iskolai egyénnevelésről. 1-2. köt. /Előtanulmányok egy pedagógiai összehasonlításhoz./ Közread. az Országos Pedagógiai Könyvtár és Múzeum. Bp. 1990. 120, 60 p.

370
F 18
FARAGÓ László - KISS Árpád
Az új nevelés kérdései. (Kiad. az Állami Pedagógiai Főiskola Neveléstudományi Intézete.) Bp. 1949. Hasonmás kiad. Bp. 1990, Országos Pedagógiai Könyvtár és Múzeum. 346, 2 p.

370
G 52
A gordiuszi csomó. Önmegvalósítás - belső harmónia - életminőség - erkölcs... Szöveggyűjtemény. tanároknak és diákoknak. Szerk.: Szekszárdi Ferencné. Kiad. az Iskolafejlesztési Alapítvány. Bp. 1991. 280, 141 p.

376
G 83
Gyógypedagógiai iskola-egészségtan. Főiskolai tankönyv. Szerk.: Göllesz Viktor. 2. kiad. Bp. 1991, Tankvk. 274 p.

370
H 17
HALÁSZ Gábor
Társadalmi igények, iskola, oktatáspolitika. Kiad. az Oktatáskutató Intézet. Bp. 1991. 110 p.

370
H 77
HOLT, John
Iskolai kudarcok. (Stratégiák gyerekeknek és tanároknak azon kudarcok elkerülésére, amelyeknek fő oka a kudarctól való félelem.) Bp. 1991, Gondolat. 198 p.

370
H 81
HORÁNYI Annabella - HOFFMANN Gertrúd - KÓSÁNÉ ORMAI Vera
Nevelési tanácsadás és iskolapszichológia. Kiad. a Társadalmi beilleszkedési zavarok c. kutatás Programirodája. Bp. 1991. 375 p.

371
J 58
Jelzések az elsajátított műveltségről. Szerk. Horánszky Nándor. Bp. Akad. K. 1991. 161 p.

371.4
J 59

Jena-plan iskolák Hollandiában. Jena-planscholen in the Netherlands. Szerk.: Kees Both. Ford. Habermann M. Gusztáv. Közread. az Iskolafejlesztési Alapítvány, Országos Közoktatási Intézet Iskolafejlesztési Központ. Bp. 1992. 131 p.

370
K 12
KALAPÁCS János

A döntés iskolája: 1. rész. A döntési képesség fejlesztésének elmélete. + 2. rész. A döntési képesség fejlesztésének eszközei és módszerei. Tanfolyami jegyzet. Kiad. az OPI Menedzserközpont. Bp. 1990. 74 p. + 118, 121 p.

372
K 33

A "kell" és "lehet" között. Szöveggyűjtemény a budapesti Dob utcai óvoda munkáiból. (Szerk.: Hűvös Éva.) (U.Ny.) Közread. az Országos Pedagógiai Intézet Iskolafejlesztési Központja. Bp. 1989. 130 p.

370
K 77
KOVÁCS György

A játék elmélete és pedagógiája. Kézirat. 3. kiad. Bp. 1991. Tankvk. 284 p.

373
L 34

LAUDER Javne Zsidó Közös-ségi Iskola. Közread. a Lauder Javne Zsidó Közösségi Iskola és Óvoda Gimnáziumi tagozata. Bp. 1992. 14 p. 1 mell.

371
L 93
LUKÁCS Péter

Színvonal és szelekció. Bp. Educatio, 1991. 11[illegible] p.

370
M 15

Magyar-angol közoktatási szótár. Szerk.: Heltai Pál. Közread. a Felsőoktatási Pedagógiai Kutatóközpont. Bp. 1978. 64 lev.

370
M 54
MÉREI Ferenc

Demokrácia az iskolában. (Kiad. az Országos Pedagógiai Intézet Iskolakutatási és -fejlesztési Központja.) (Bp. 1985.) 7-90. p.

373
M 57
MÉSZÁROS István

Középszintű iskoláink kronológiája és topográfiája 996-1948. /Általánosan képző középiskolák./ Bp. 1988, Akad. K. 367 p.

370
M 72

Mit lehet tenni a hátrányos helyzetű gyermekekért? Szerk.: Vastagh Zoltán. Kiad. a Veszprém Megyei Pedagógiai Intézet. Veszprém, 1991. 2, 190 p.

370
N 22
NAGY József

Prefer. Preventiv fejlettségvízsgáló rendszer 4-7 éves gyermekek számára. Bp. Akad. K. 1986. 76 p.

370
N 27
NAGY Péter Tibor

Tanügyigazgatás és a gazdasági válság. Részletek a harmincas évek oktatástörténetéből. Kiad. az Oktatáskutató Intézet. Bp. 1991. 32 p.

371
N 62
Nemzeti alaptanterv. A kötelező iskolázás közös alapkövetelményei. 3. változat. Közrem.: Ács Katalin, Balázs István [et al.] Összeáll. és közread. a Művelődési és Közoktatási Minisztérium. Bp. 1992. 243 p.

370
N 73
A nevelés pszichológiai alapjai. 1-2. köt. Szöveggyűjtemény. Kézirat. Szerk. Klein Sándor, Farkas Katalin. Bp. 1990, Tankvk. 304; 308 p.

370
N 73
Neveléslélektan 5. köt. A pedagógus. Szöveggyűjtemény. Kézirat. Összeáll.: Kósáné Ormai Vera. 3. kiad. Bp. 1991. Tankvk. 524 p.

372
0 98
Óvodapedagógiai szemelvények. Jegyzet a Pedagógia című egységes tanárképző főiskolai tankönyvhöz. Kézirat. Szerk.: Babodi Béla 10. kiad. Bp. 1985, Tankvk. 443 p.

370
Ö 35
Önkormányzat és iskola. Az Oktatáskutató Intézet 5. országos konferenciájának jegyzőkönyve. Szerk. Kozma Tamás. Közread. az Oktatáskutató Intézet. Bp. 1991. 52 p.

370
P 50
[Pécs] Baranya Megyei Pedagógiai Intézet
Szakmai-pedagógiai konfliktusgyűjtemény és -elemzés. [Összeáll. és közread. a - -.] Pécs, 1989. [4], 83 p.

371
P 52
Pedagógiai innováció. /Az 1987., 1988., 1989. évi pályázatok annotációi./ Szerk.: Szabó Imre. Kiad. a Pest Megyei Pedagógiai Intézet. Bp. 1990. 48 p.

370
R 77
A Rogers-Személyközpontú iskola. Alapelvek és gyakorlat. Összeáll. és közread. a Carl Rogers Személyközpontú Iskola. Bp. 1992. 15 p.

371
Sz 98
SZŰCS Pál
A számítógépes oktatás hatékonyságvizsgálata. Kiad. az Országos Műszaki Információs Központ és Könyvtár. Bp. OMIKK. 1991. 233 p.

377
Sz 98
SZÜDI János
Az iskolarendszeren kívüli oktatás. Magánoktatás, képzés, átképzés. Bp. Közgazd. és Jogi K. 1991. 179 p.

370
T 27
Tanítójelöltek felkészítése a nehezen tanuló gyermekek tanulási folyamatainak irányítására. Felsőoktatási kísérlet a CSVM Tanítóképző Főiskola neveléstudományi tanszékén, 1984-1990. között. Irta: Bogdán György, Kovács Gézáné, Schablauer Zoltánné. Kaposvár, 1991. Csokonai K. 71 p.

371
T 28
Tanterv és vízsga külföldön. (Szerk.: Mátrai Zsuzsa.) Bp. 1991, Akadémiai K. 143 p.

370
T 28
Tanterv vagy vízsga? Szerk.: Sáska Géza, Vidákovich Tibor. ([Közread. az] Oktatáskutató Intézet.) Bp. 1990. 192 p.

371
T 20
Tanulásmódszertan. (Az Alternatív Közgazdasági Gimnázium tankönyve.) Vál. és szerk.: Oroszlány Péter. Bp. 1991, Alternatív Közgazdasági Gimnázium. X, 277 p.

370
T 58
TOLDY Sára
Magyar pedagógiai irodalom, 1951-1954. Folyóiratcikkek. Kész. Toldy Sára. Közread. az Országos Pedagógiai Könyvtár és Múzeum. Bp. OPKM, 1990. III, 622 p.

370
V 23
VAJÓ Péter
Oktatási integrációs törekvések az Európai Gazdasági Közösség-ben. Az EGK-országok közoktatásának összehasonlító vizsgálata. Nemzetközi oktatásösszehasonlító kutatások. Közread. a Villányi úti Konferenciaközpont és Szabadegyetem. Bp. 1990. 166 p.

371
V 83
VIDÁKOVICH Tibor
Diagnosztikus pedagógiai értékelés. Bp. Akad. K. 1990. 231 p.

371.4
V 93
Vízjelek. Iskolák, pedagógiák Magyarországon. Szerk.: Fűzfa Balázs. Szombathely, 1991, BDTF Németh László Szakkollégium. 238 p.

372
Z 74
ZSÁMBOKI Károlyné - EPERJESY Barnáné
Egy Freinet-szellemű alternatív óvodai program Sopronban kis-, és nagycsoport részére. Kiad. a Soproni Óvónőképző Főiskola. Sopron, 1991. 2, 47, 2 p.

Felsőoktatás

058
A 33
Alapítványtár. Kutatást, fejlesztést és felsőoktatást támogató alapítványok. Szerk. és bev. írta: Czakó F. Ildikó. Közread. a Magyar Tudományos Akadémia Kutatás- és Szervezetelemző Intézete. Bp. 1991. 109 p.

378
B 60
Bevezetés a felsőoktatás didaktikájába. Irta és összeáll.: Ballér Endre. Bp. 1990. Aula - Budapesti Közgazdaságtudományi Egyetem. 131 p.

378
F 44
A felsőoktatás és az állam. Összehasonlító tanulmányok a felsőoktatás állami irányításának köréből. Szerk. Szamel Katalin. Kiad. a Ts-4/2 Programiroda. Bp. 1990. 221 p.

378
F 44
Felsőoktatáspolitika Nyugat-Európában. Szerk.: Bessenyei István. Kiad. az Oktatáskutató Intézet. Bp. 1991. 44 p.

371
K 78
KOVÁCS Ilma
Katedrán innen, katedrán túl. Az idegen nyelvek tanítása és tanulása a Marx Károly Közgazdaságtudományi Egyetemen. Kiad. a TS-4 Programiroda. Bp. 1991. 154 p.

370
L 13
LADÁNYI Andor
A felsőoktatás irányításának történeti alakulása. Kiad. a Ts-4 Programiroda. Bp. 1991, Oktatáskut. Int. 69 p.

378
L 13
LADÁNYI Andor
A felsőoktatás összehasonlító statisztikai elemzése. Kiad. az Oktatáskutató Intézet. Bp. 1991. 34 p.

378
L 13
LADÁNYI Andor
A felsőoktatási törvényről. Kiad. az Oktatáskutató Intézet. Bp. 1991. 25 p.

378
M 39
A 2. Országos Egyetemi Fórum: Miskolc, 1990. április 5-6. Kiad. a Nehézipari Műszaki Egyetem. Miskolc, 1990. 61 p.

378
M 39
A 2. Országos Egyetemi Fórum. Miskolc 1990. április 5-6. szekcióüléseinek vitára bocsátott dokumentumai. Kiad. a Nehézipari Műszaki Egyetem. Miskolc, 1990. 4, 80, 2 p.

378
O 17
Oktatási törvénykezés Európában: Csehszlovákia és Lengyelország új felsőoktatási törvényei. Szerk. és bev. írta: Seténvi János. Kiad. az Oktatáskutató Intézet. Bp. 1991. 99 p.

378
R 49
Regionális együttműködés a felsőoktatásban. Szerk.: Saád József. Kiad. az Oktatáskutató Intézet. Bp. 1991, Educatio. 223 p.

NÉPRAJZ

390
B 96
BURKE, Peter
Népi kultúra a kora újkori Európában. Bp. Századvég. Hajnal I. Kör, 1991. 414 p. 8 t.

390
M 14
Magyar néprajz. Nyolc kötetben. Szerkbiz.: Paládi Kovács Attila [et.al.] Bp. Akad. K. 1988. 25 cm.
7. Népszokás, néphit, népi vallásosság. Folklór 3. 1990. 867 p. 104 t.

ORVOSTUDOMÁNY

615
A 28
AHR, Barbara
Babamasszázs. Bp. Springer Hungarica, cop. 1991. 59 p.

613
B 90
BROWN, Loulou
Hogyan szokjunk le a dohányzásról? Bp. Áramlat, 1991. 127 p.

613
E 20
"Egészség, életmód, informatika": 4. Egészségügyi Informatikai Vándorgyűlés. Budapest, 1989. november 8-11. Szerk.: Gál Katalin, Takács Judit. Kiad. az Államigazgatási Számítógépes Szolgálat. Bp. 1990. XVII, 386 p.

612
E 39
Élettan biológusoknak. 1-2. köt. Szerk.: Ádám György, Fehér Ottó. 3. kiad. Bp. 1991, Tankvk. 2 db.

615
F 91
FRAWLEY, David - LAD, Vasant
Gyógynövény jóga. Ayurvédikus útmutató gyógynövényes gyógyításhoz. Bp. 1991, Édesvíz K. 258, [6] p.

615
F 94
FRÖHLICH Lóránt
Gyógyfürdőkről fürdőzőknek. Bp. Medicina, 1991. 94 p.

611
H 75
HOGARTH, Burne
Anatomisches Zeichnen leichtgemacht. Dynamic Ana-tomy. Übers.: Johannes Kiebranz. Berlin, 1991. Taschen. 222 p.

613
H 86
HORVÁTH Éva
A fiatalodás titka: makrobiotika. Bp. Planétás, 1991. 136 p.

615
K 45
Ki, mit, hol, hogyan gyógyít? Magyar természetgyógyászok névsora. Szerk. Árokszállási Éva. Közread. a Westinvest. Bp. 1991. 403, 4 p.

614
M 20
Majdnem? tragédiák 1. köt. Gyermekbalesetek anatómiája. Elemző statisztikai tanulmány. Iró: Fodor András. Közread. az Országos Munkavédelmi Tudományos Kutató Intézet. Bp. 1989. /1992!/ 102, 6, 3

613
M 57
MÉSZÁROS Judit - SIMON Tamás
Egészségnevelés. Kézirat. 2. kiad. Bp. 1989. Tankvk. 141 p.

612
M 87
MORAVA Endre - ANTONI Ferenc
Az emberi táplálkozás alapjai. Bp. 1991. Akad. K. 262, 2 p.

615
M 92
MÓTUSZ János
Reflexológia. Nagykőrös. Mótusz J. 1991. 358 p.

616
N 71
NEUMANN, Heinz-Dieter
Manuális medicina: Bevezetés az elméletbe, a diagnosztikába és a terápiába. Bp. Springer Hungarica cop. 1991. 114 p.

615
O 18
OLÁH Andor
India üzenete. Mahátmá Gandhi természetgyógyászati tanácsai. Bp. Arkánum, 1991. 62 p.

616
P 11
PAHLOW, Mannfried
Idegesség és alvászavarok kezelése. Bp. Springer Hungarica. 1991. 40 p.

615
P 11
PAHLOW, Mannfried
Reumás és köszvényes bántalmak kezelése. Bp. Springer Hungarica, 1991. 40 p.

615
P 14
PALÁGYI Jolanda
Gyógyító zónák: Talp- és tenyérmasszázs. 3. kiad. Bp. Mezőgazd. K. Planétás, 1991. 88 p.

615
P 94
A Pszichoterápiás Relaxáció Első Európai Kongresszusa: Budapest, 1991. május 30 - június 1. Előadások. Szerk.: Bagdy Emőke, Szőnyi Magda. Közread. a Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület. Bp. 1991. OTK Kft. 200 p.

613
R 13
RÁCZ József
A drogfogyasztó magatartás. Bp. 1988, Medicina. 160 p.

613
S 52
SERVAIS, Ernst
A drogproblémák megelőzése. Gyakorlati kézikönyv tanárok, nevelők és szülők részére. Bp. 1991, Poliworld Alapítvány. 230 p.

610
T 26
TÁNCZOS Zsolt
A látás alapfolyamatairól. A fiziológiai és pszichológiai optika néhány kérdése. Bp. Akad. K. 1984. 285 p.

612
T 57
TODD, Mabel E.
The thinking body. A study of the balancing forces of dynamic man. Forew. by E.G. Brackett. Princeton, New Jersey, 1968. Princeton Book Comp. 170 lev.

MŰSZAKI TUDOMÁNYOK

623
G 14
GÁBOR Iván
Korszerű lőterek technológiai tervezése. Kiad. az ORFK Fóti Bázis. Fót, 1992. 76 p.

629.7
R 58
Repülési lexikon. 1-2. köt. Jubileumi kiadvány. Főszerk.: Szabó József. Szerk. biz.: Csanádi Norbert, Kiss Tibor [et al.] Bp. 1991. Akad. K. 623; 603 p.

620
T 37
A technika krónikája. Írta és összeáll. Felix R. Paturi et al.magyar vonatkozású szövegekkel kieg. Greguss Ferenc et al. Bp. Officina Nova, 1991. 671 p.

ÁLLATTENYÉSZTÉS

636
L 81
Lótenyésztés az 1801-2. sz. lótenyésztő szakma tanulói részére. Kézirat. Tankönyvpótló jegyzet. Szerk. Tompa Károly. U.ny. Kiad. a Mezőgazdasági és Élelmezésügyi Minisztérium Szakoktatási Főosztálya. Bp. 1976. (1991!) 289 p.

636
N 63
Nemzetközi kutyaenciklopédia. A magyar kiad. szerk. Veress István. Bp. Pannon, 1991. 477 p.

SZERVEZÉS, VEZETÉS

658
B 42
BAUER András - BERÁCS József
Marketing. Bp. 1992, Aula.
XII, 412 p.

650
H 71
HISRICH Robert D.
Vállalkozás: Új vállalkozások indítása, fejlesztése és működtetése. Bp. Akad. K. 1991. XIII, 759 p.

650
P 35
PAPP Péter
Vezetési ismeretek Kézirat. 7. kiad. Bp. 1991. Tankvk. 140 p.

659
S 15
SÁNDOR Imre
A reklám alapjai. Kézirat. 12. kiad. Bp. 1991. Tankvk. 280 p.

658
S 17
SÁNDORNÉ SZENNYESI Judit
Marketing-, piac- és reklámkutatás módszertana. Kézirat. U.ny. Közread. a Kereskedelmi és Idegenforgalmi Továbbképző Vállalat. Bp. 1991. 140 p.

650
S 98
SUSÁNSZKY János
Szervezés és vezetéselmélet. Kézirat. 9. vált kiad. Bp. 1991, Tankvk. 146 p.

060
Sz 18
SZABÓ Lajos
Az egyesületekről. Bp. 1987, Agrárinf. Váll. 144 p.

060
Sz 18
(SZABÓ Lajos)
A megújuló egyesületek működésének szabályai. Bp. 1989, Agrárinf. Váll. 168 p.

658
W 84
WOERNER, Joachim
Marketing mindenkinek. Ford. Havas Martina. Bp. 1991, Közgazd. és Jogi K. 274 p.

SZÁMÍTÁSTECHNIKA

681.3
B 51
BENKŐ Tiborné - POPPE András - BENKŐ László
Bevezetés a Borland C++ programozásba. Bp. 1991, ComputerBooks. 300 p.

681.3
C 50
CSEH Kálmán
IBM PC alapú helyi hálózatok. 2. kiad. Bp. 1991, SZÁMALK. 124 p.

681
C 59
CSERHALMI Zsolt
Windows 3.1. Alapok, programismertetés, tippek és trükkök. Bp. 1991. Computer Panoráma Kft. 86 p.

681.3
F 52
FERENCZY Antal Zoltán
Lépésről-lépésre a Quattro-ban. Bp. 1992. ComputerBooks. 61 p.

681.3
F 67
FODOR Zsuzsa
VMS operációs rendszer. Bp. 1991. SZÁMALK, CARBOCOMP Kft. Ism. lapsz. 178 p.

681
H 40
HATÓ Katalin
Word 3.0, 4, 5.0. Bp. 1991. ComputerBooks, PLUS Kft. VII, 133 p.

681.3
K 37
KENCZLER Mihály
CorelDRAW 2.0. Bp. 1992, ComputerBooks. 100 p.

681
K 49
KIS János
Új víruslélektan. Átd. kiad. Bp. Cédrus, 1991. 175 p.

681.3
K 62
KÓCZY A. Judit
Ismerkedés a Venturával. A HXY-ról szóló fejezetet írta: Gerő Judit. 2. kiad. Bp. 1992, SZÁMALK-Kelenföld. 87, 3 p.

681.3
K 90
KÖRTVÉLYESI Gézáné
Turbo Pascal 4.0 grafika. Bp. 1990, Műszaki. 78 p.

681.3
M 63
Micro Soft-DOS 5.0 felhasználói szemmel. Szerzők: Lebovitsné Kálmán Éva, Kiss Zoltán. Bp. 1992, ComputerBooks. 338 p.

681.3
M 82
MOLNÁR Mátyás
WORD 5.5. Bp. 1992, ComputerBooks. 244, 3 p.

681.3
N 53
NÉMETH János
Turbo C 2.0 fejlesztőrendszer. Kiad.: LSI Oktatóközpont. Bp. 1991. 222, 2 p.

681.3
N 87
Novell NetWare felhasználói ismeretek. 1. köt. Szerzők: Kelemen Gáspár, Golenczki István [et al.] Bp. 1991, ComputerBooks. 152 p.

681.3
N 87
Novell NetWare felhasználó ismeretek. 2. köt. Szerzők: Kelemen Gáspár, Golenczki István [et al.] Bp. 1992, ComputerBooks. 172 p.

681
Sz 29
Számítástechnikai alaplexikon. 1. köt: JODÁL Endre: Általános fogalmak. Bp. Cédrus, 1991. 241 p.

681
W 75
WILLIAMS, G.B.
Mikroprocesszor alapú rendszerek hibakeresése. Bp. 1989, Műszaki. 176 p.

681.3
W 77
Windows felhasználói programok Borland C++ környezetben. Szerzők: Benkő Tiborné, Benkő László. Bp. 1992, ComputerBooks. 236 p.

MŰVÉSZET

791
B 65
BÍRÓ Gyula
Bernardo Bertolucci. Bp. Múzsák, 1991. 139 p.

792
B 73
BOGÁCSI Erzsébet
Rivalda-zárlat. Bp. Dovin, 1991. 186 p.

710
B 77
BROOKES, John
Kertek könyve. Bp. Officina Nova, 1991. 288 p.

784
C 24
COLIN, Sid
Ella: Ella Fitzgerald élete és kora. Bp. Gondolat, 1991. 161 p.

720
D 51
DERCSÉNYI Balázs
Budapesti műemlékek. Dercsényi Balázs, Kastaly Károly és Tulok Ferenc fotóival. Bp. Corvina, 1991. 114 p.

791
H 53
HEGYI Gyula
Jiri Menzel. Bp. Múzsák, cop. 1990. 146 p.

792
K 72
Kortárs magyar színészlexikon. Szerk. B. Fábri Magda. Bp. Magazin, 1991. 390 p.

792
M 58
MÉSZÁROS Tamás
Szabad/szemmel: A nyolcvanas évek színházáról. Bp. Széphalom Könyvműhely, 1991. 293 p.

700
M 99
A művészet története. Historia del Arte. Főszerk.: Aradi Nóra. Bp. Corvina. 30 cm.
5. köt. A korai reneszánsz. 1991. 303 p.

700
S 26
SCHELLING, Friedrich Wilhelm Joseph
A művészet filozófiája. A kéziratos hagyatékból. Bp. 1991. Akad. K. 432 p.

NYELVTUDOMÁNY

800
B 10
BABIB, Edith H.
TOEFL: Test of English as a foreign language. /Edith H. Babin, Carole V. Cordes, Harriet H. Nichols. New York, N. Y.: Arco: Bp. Akad. K. 1991. 10, 400 p.

800
B 44
BEDŐ Éva
Német tesztek és fordítási feladatok a "B" típusú közép- és felsőfokú nyelvvizsgákra és az országos Középiskolai Tanulmányi Versenyre készülők számára. Székesfehérvár, Lexika, 1991. 125 p.

800.3
D 58
Deutsch-ungarische phraseologische Sammlung. Kézirat. Zgest. von Regina Hessky. 4. kiad. Bp. 1991. Tankvk. 283 p.

800.2
D 75
DOHÁR Péter
Kis angol nyelvtan. Kiad. a Ring-6 Kft. Bp. 1991. 240 p.

800
M 14
A magyar nyelv könyve. Főszerk. A. Jászó Anna. Bp. Trezor, 1991. 604 p.

800
M 33
MARKÓ Ivánné
Der ..., die..., das...: A német nyelvtan gyakorlati útmutatója. Bp. Fortuna, 1991. 183 p.

801
P 86
PÓRA Ferenc
A magyar rokon értelmű szók és szólások kézikönyve. 2. kiad. Bp. Gondolat, 1991. IX, 451 p.

800
S 48
SEBŐK László
Magyar neve? Határokon túli helységnév-szótár /összeáll. és a bevezetést írta Sebők László/ Bp. Arany Lapok K. 1990. 267 p.

800
S 54
SHEERIN, Susan
Spotlight on Britain. Bp.-Oxford, Akad. K. - Oxford Univ. Pr. 1989. 126 p.

800.2
S 68
SOARS, John - SOARS, Liz
Headway: Intermediate. Bp.-Oxford, Akad. K. - Oxford Univ. Pr. 28
(1.) Student's book. 1986. 6, 120 p.

800.2
Sz 65
SZENTIVÁNYI Ágnes
Angol nyelvtan alap-, közép- és felsőfokon 1. köt. Bp. 1991, IKVA. 256 p.

800.2
T 93
Tuning in the United States of America: Listener's Guide 1. Programs 1-26. Radio plays by Stuart Leigh, Rebecca Kalin. Characters created by Alvin Cooperman, George Lefferts. Toronto-Bp. 1990, MacMillan-Akadémiai K. 168 p.

800
V 65
VÉGH Béla
Gallicizmusok: 5000 francia szólás és kifejezés. Szerk. Végh Béla és Rubin Péter. 6. kiad. Bp. Terra, 1991. 272 p.

IRODALOMTUDOMÁNY

810
I 71
Irodalmi Nobel-díj, 1901-1990. Összeáll.: K. Jakab Antal. Kolozsvár, Helikon, 1990. 503 p.

810
V 87
Világirodalmi lexikon. 12. köt. Rjab-Sez. Főszerk. Szerdahelyi István. Szerk.: Bárány Lászlóné, Dévényi Levente [et al.] Bp. Akad. K. 1991. 822 p. 8 t.

810
V 87
A világirodalom története évszámokban. Szerző: Vajda György Mihály, Pál József. Bp. 1988, Akad. K. 389 p.

FÖLDRAJZ

912
B 92
Budapest. Térkép. Készítette és közread. a Kartográfiai Vállalat. 4. jav. kiad. Bp. 1991.

914
N 50
NÉMETH Adél
Kárpátalja. Bp. Panoráma, cop. 1991. 152 p. 16 t.

911
T 88
Történelmi világatlasz. Szerk. biz. Ajtay Ágnes, Biró Géza [et al.] Kiad. a Kartográfiai Váll. Bp. 1991. 2, VI, 237 p.

TÖRTÉNELEMTUDOMÁNY

930
B 90
BRUNTON, Paul
Egyiptom titkai. Bp. Háttér, 1991. 254 p.

943.9
B 92
Budapest története képekben 1439-1980: Képkatalógus: 3/5. füz.: 65825-69562. tétel. Főszerk. Berza László. Bp. FSZEK, 1982. 211 p.

931
C 28
CORNELL, Tim
A római világ atlasza. Bp. Helikon, 1991. 243 p.

942
E 19
EGEDY Gergely
Nagy-Britannia története 1945-1987. Bp. HVG Rt. 1991. 214 p.

930
E 29
Egyetemes történet. Négy kötetben. Szerk. Hóman Bálint, Szekfű Gyula, Kerényi Károly. Hasonmás kiad. Bp. Pán, 1991. 4 db.
1. köt. Az ókor története. Szerk. Kerényi Károly. XVI, 704 p. 10 t.
2. köt. A középkor története. Irta: Váczy Péter. 720 p. 9 t.
3. köt. Az újkor története. Irta: Hajnal István. VIII, 676 p. 20 t.
4. köt. A legújabb kor története. Irta: Iványi-Grünwald Béla. 660 p. 9 t.

930
F 93
FRIEDELL, Egon
Az újkori kultúra története. 3. Barokk és rokokó. Bp. Holnap, 1991. 343 p.

930
G 46
GINZBURG, Carlo
A sajt és a kukacok. Egy XVI. századi molnár világképe. Bp. Európa, 1991. 385 p.

930
L 67
LIN Yü-tang
Mi, kínaiak. Bp. Európa, 1991. 357 p.

908
L 92
LUKACS, John
Budapest, 1900. A város és kultúrája. Bp. Európa, 1991. 253 p. 32 t.

930
M 14

Magyar művelődéstörténet. Szerk. Domanovszky Sándor. Hasonmás kiad. Szekszárd. Babits, 1990.

2. köt. Magyar renaissance. 1991. 670 p.

3. köt. A kereszténység védőbástyája. 1991. 664 p.

4. köt. Barokk és felvilágosodás. 1991. 685 p.

5. köt. Az új Magyarország. 1991. 684 p.

931
M 15

A magyar ókortudomány bibliográfiája 1951-1975. Főszerk.: Ritoók Zsigmond. Szerk. Bellus Ibolya, Déri Balázs. Bp. 1986. Akad. K. 971 p.

930
M 87

MORBY, John E.

A világ királyai és királynői. Az idők kezdetétől napjainkig. Ford. Hideg János. Bp. 1991. Maecenas. 341 p.

943.9
Sz 40

Széchenyi István /1791-1860/. Összeáll. Fenyő Ervin. (Bp. 1991), Helikon. 103 p.

950
T 95

TURNBULL, Stephen

Samurai warriors. Ill. by James Field. Repr. London-New York-Sydney, 1988. Blandford Pr. 160 p.

BESZÁMOLÓK

ISTVÁNFI Csaba

Nemzetközi sporttudományos konferencia

(Tajvan, 1992. június 20-27.)

A Magyar Testnevelési Egyetem nyári nemzetközi testnevelő tanári konferenciáján 1990-ben részt vett a Tajvani Állami Műszaki Főiskola testnevelési tanszékének vezetője **Morrie Chiang** docens és munkatársa **Thien When Chien.** Az ő javaslatuk alapján kaptam meghívást a konferenciára, hogy vitaindító előadást tartsak.

Meghívóim a Kínai Taipei Egyetemi Sportszövetség nevében **Jan-Hoei Chien** PhD elnök, **Jin-Hsiung** PhD főtitkár, **Jesse Jin-Cherg Wang** kutatási igazgató.

Az első napon a Tajvani Olimpiai Bizottság vezetőivel, Jeng-Shu Chang elnökkel találkoztam, aki nagy barátsággal említette dr. Ján Tamást és dr. Schmitt Pál októberi látogatását. Megemlítettem egyetemünk nemzetközi edzőképző tanfolyamát. Átadtam erről egy angol nyelvű programot, és megemlítettem, hogy szívesen fogadnánk tajvani hallgatókat is.

Az elnökön kívül **Peter T. C. Chan** megbízott főtitkárral és **Henry H. Hsu**-val találkoztam, aki a Nemzetközi Olimpiai Bizottság tiszteletbeli tagja.

Meglátogattam a Taipeitől kb. 20 km-re levő Testnevelő Főiskolát. A főiskolát 1987-ben alapították. Testnevelő tanárokat, edzőket és sportmenedzsereket képeznek. A tanári szakon a tanulmányi idő 4 év.

A rövid látogatás alatt tapasztalataim a következők:
- rendkívül magas az intézmény technikai színvonala,
- a képzés tudományos megalapozottságú, az összes gyakorlati problémát elméleti alapról közelítik meg, például a különböző sportcipők kialakítása, hatása a láb izomzatára, ízületeire, az erőkifejtés mértékére stb.,
- a hallgatók a laboratóriumi munkát évről-évre felváltva más laboratóriumban végzik,
- a tanárok és a hallgatók közös munkája az elméleti képzésben alapvetően természettudományos szemléletű a következő területeken:
- a sportorvoslás,
- a fiziológiai kísérletek, és
- a biokémia (táplálkozási kísérletek).

Az intézmény rendkívül gyorsan fejlődik. Kész fejlesztési programokkal rendelkeznek, és ehhez megvan az anyagi fedezetük is.

A következő személyiségekkel kötöttem ismeretséget:

Jin Song Chion elnök,
Hung-Shih Chon a Továbbképző Intézet igazgatója,
Jin Jonh Chne a Továbbképző Intézet sporttudományi igazgatója,
Franak Ming-Arong Lu az edzéselméleti tanszék docense,
Ning-Yuean Lee PhD, tanulmányi dékán, a táplálkozástudomány professzora.

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1993. 1. sz.

Megbeszéltük a vendégprofesszorok cseréjét és ennek anyagi feltételeit is, amit a nagy távolság és a tetemes költségek ellenére megvalósíthatónak tartok. Meghívtam az intézmény elnökét és munkatársait magyarországi látogatásra a Magyar Testnevelési Egyetemre.

Ezután a William Johns nemzetközi női kosárlabda torna Japán-Új-Zéland és USA-Tajvan mérkőzéseit tekintettük meg. A mérkőzések után találkoztam **Tang Ming-Main** kosárlabda szövetségi főtitkárral, aki szeretettel emlékezett meg **dr. Hepp Ferencről**, akivel hosszú ideig együtt dolgoztak a nemzetközi kosárlabda életben.

A főtitkár úr jól emlékezett, hogy 1990-ben a magyar női kosárlabda válogatott nyerte meg ezt a tornát itt Tajvanban. Abban egyeztünk meg, hogy amennyiben a magyar férfi kosárlabda válogatott 1993. július közepén "szabad" lesz, teljes költségtérítés mellett 12 játékost, 4 vezetőt, 1 nemzetközi játékvezetőt meghív erre a tornára.

Látogatást tettünk továbbá a sziget délnyugati részén fekvő Kaoshiung-Tsoying városban levő edzőközpontban. **Yuan-Long Chen** igazgató körülvezetett az edzőtáborban, amelynek sporttudományos háttere példa értékű. Az edzőtáborban két magyar edző is dolgozik: **Román János** (vívás) és **Hosszú Endre** (súlyemelés). Itt bizonyosodtam meg arról, hogy a Magyar Testnevelési Egyetem edzői szakán képesítési követelményként kell előírni a nyelvtudást; alapvető nyelvismeret nélkül nem szerencsés idegen országban edzői munkát vállalni.

Junk-Charng Liu PhD igazgató-professzor meghívott a Tajvani Állami Egyetem Testnevelési Karára, amely tulajdonképpeni partner intézményünk. Az oktatói-kutatói létszám kb. 50 fő. Jól képzettek, többen jól beszélnek angolul. Néhányan közülük az Egyesült Államokban végezte tanulmányait.

Az intézmény épülete régi, elhasznált állapotú. Egy másik helyen épül már az új részleg, amelyet két-három év alatt akarnak felépíteni.

Megnéztem a most épülő fantasztikus méretű és felszerelésű művészképző intézetet is. Itt a zene, a tánc, a képzőművészet területén művészeket és tanárokat képeznek.

A konferencia ünnepélyes megnyitására 1992. június 24-én került sor. A megnyitót az oktatási minisztérium testnevelési és sport részlegének igazgatója Prof. PhD **Ian-Hoei Chien** tartotta, aki korábban az Egyetemi Sportszövetség elnöke is volt. A hallgatóság kb. 250-300 fő volt.

Első előadóként az előadásom témája: A magyar testnevelési és sporttudomány helyzete és fejlesztésének tendenciái volt.

A Magyar Testnevelési Egyetem Nemzetközi Tudományos Konferenciájáról, egyéb tudományos kutatásokról, valamint elismert tudósok **K.H. Cooper, R. Spielberger** és **P. Komi** díszdoktori avatásáról beszéltem, illetve mutattam be 15 perces videofilmet. (Mind a filmet, mind az előadást egy általam felkészített kolléga fordította angolról kínaira.) Befejezésül még egy videofilmen mutattam be néhány képet a Nemzetközi Edzőképző Tanfolyamról, amely két tajvani hallgató diplomaátvételével zárult.

A konferencián különböző előadások hangzottak el történeti, filozófiai, pedagógiai, biológiai-fiziológiai, pszichológiai témakörökben. A színvonalat dr. M.G. MAKSUD professzor (Oregon Állami Egyetem, USA) jelenléte határozta meg. G.

Úgy gondolom, hogy a tajvani sporttudomány a modern technikai eszközök segítségével néhány sportágban már jól szolgálja a gyakorlatot, a sportolók felkészítését, a rehabilitációt és a regenerációt.

A sportszakemberek felkészítésében a gyakorlati problémákra helyezik a hangsúlyt, például edzésterhelés, táplálkozás, versenyhelyzet stb.

Nemzetközi, elsősorban amerikai tanulmányaik révén kiválóan felkészült, szorgalmas szakemberekkel rendelkeznek, akik számára az angol nyelvű szakirodalom tanulmányozása nem gond. Emellett az ország gazdasági helyzete, a fejlődő tudományok, a külföldi szakemberek bekapcsolódása gyors fejlődésre ad lehetőséget.

Elmondható, hogy az egyetemek közötti kapcsolatban egy újabb terület felé nyitottunk, amely a nagy távolságok ellenére csak fokozatosan építhetők ki, de mindkét fél számára gyümölcsöző lehet.

BARABÁS Anikó

Az EUROFIT Koordinációs Csoport értekezlete

(Strasbourg, 1992. október 1-2.)

Az Európa Tanács Sportfejlesztési Bizottságának az EUROFIT próbarendszerrel kapcsolatos vizsgálatokat koordináló csoportja október 1-2-án tartotta Strasbourgban tanácskozását. A csoport elnöke **Pekka Oja** (Finnország).

Az ülésen jelenlévő tagok:

H. Levarlet-Joye (Brüsszel, Belgium,),
P. Oja (Tampere, Finnország),
E. Tsarouchas (Athén, Görögország),
Barabás A. (Budapest),
G. Cilia (Róma, Olaszország),
W. van Mechelen (Amszterdam, Hollandia),
W. Sikorsky (Varsó, Lengyelország),
M. Shammoro (Madrid, Spanyolország),
A. Prat (San Cugat, C.A.R., Spanyolország),
K. Balsevich (Moszkva, Oroszország),
B. Ekblöm (Stockholm, Svédország),
N. Akgün (Izmir, Törökország),
W. Tuxworth (Birmingham, Anglia).

A Sportfejlesztési Bizottság EUROFIT munkacsoportjának legújabb tagjai is bemutatkoztak ezen az ülésen: Bulgária részéről **B. Voynska** a Szófiában székelő Bolgár Testnevelési és Sport Egyesülés képviseletében, valamint Litvánia képviseletében **V. Volbekiene** (Kaunas, Testnevelési és Sport Intézet). (Litvánia a közelmúltban iskoláskorúak körében elvégzett vizsgálatokról is számot adott, míg Bulgária csak hivatalos diplomáciai szinten képviseltette magát.)

A Sportfejlesztési Bizottság munkájába a közelmúltban bekapcsolódott tagországok (köztük Magyarország) is számot adtak az EUROFIT próbarendszerrel végzett tevékenységükről. Magyarország, Lengyelország a munkálatok folytatásáról számolt be.

Spanyolországból **M. Chamorro** az európai vizsgálatok közreadott, s általa ismert eredményeit gyűjtötte össze, s ezzel egy összehasonlító elemzés kezdeti lépéseit tette meg.

A kézikönyvben ismertetett EUROFIT próbákkal végzett vizsgálatokat **J.A. Prat** (Spanyolország) ismertette, és a katalán tartomány rendőrtiszti akadémiájára felvételiző fiatalok voltak a vizsgálati személyek. Az első eredményeiket, következtetéseiket mutatta be.

A tanácskozás első napján az előző évi megbeszélésről készült beszámolót is elfogadta a koordinációs központ.

Az 1990. év nyarán Izmirben tartott EUROFIT Kutatói Szemináriumon elhangzott előadások összefoglaló kötete elkészült, s ebből néhány példányt a résztvevők is megkaptak (a TF Könyvtárban megtalálható).

Az EUROFIT kézikönyv második kiadása már a megjelenést közvetlenül előkészítő nyomdai munkálatok alatt vannak. Megjelenése a közeljövőben várható.

A jelenlegi koordinációs csoport tanácskozásának fő témája az ún. felnőtt EUROFIT próbarendszer volt.

E témával összefüggésben ismertette **P. Oja** a Torontóban ez évben tartott Fizikai Fittség Konferencia alapvető megállapításait a fizikai aktivitás, fittség és egészség kérdéskörben, az e fogalmakkal kapcsolatos különböző elméleteket.

A bevezető, problémafelvető előadás után konkrét kutatási eredmények ismertetésére került sor:

- **Björn Ekblöm** 4600 elemszámú, 7-19 éves korú mintán, valamint 2400 fő 20-65 éves korú férfi és nő részvételével végeztették el az ifjúsági EUROFIT próbarendszer tesztjeit, illetve az annak alapján némileg módosított tesztekkel kívánták az idősebb korosztály fittségét feltérképezni.
- **W. Tuxworth** az ez év őszén befejezett Allied Dunbar National Fitness Survey eredményeit ismertette. A mozgó laboratóriummal rendelkező kutatócsoport 6000 fő esettanulmányát készítette el. A kérdőíves módszert laboratóriumban (mobil-kocsi) elvégezhető vizsgálatokkal egészítették ki.

A kutatási eredmények alapján javaslatokat fogalmaztak meg arra vonatkozóan, hogy hogyan őrizhetik meg fittségüket az idősebbek. Javasolják, hogy naponta gyalogoljanak akár vízszintes, akár enyhe hajlásszögű lejtőn s elérték, hogy a kerékpározás népszerűsítése érdekében a kerékpár vásárlásához támogatást kapjanak a vevők, a lakosok. Birmingham a világ 2000 legegészségesebb városa sorába került.

- **W. Mechelen** (Hollandia) 55-75 éves korú, a vizsgálatra önkéntesen vállalkozó 447 férfi és nő részvételével fittségi (az ismert EUROFIT tesztek módosított próbáival) vizsgálatot végzett. Az elvégeztetett tesztek alapstatisztikai mutatóin kívül azok megbízhatóságát, érvényességét és objektivitását is megvizsgálta.
- Közös német-finn munkáról adott tájékoztatást **P. Oja.** A vizsgált felnőttek életkora 22-68 év között volt, viszont a megvizsgált személyek száma igen kevés (8 férfi, 36 nő), az eredmények így csak bizonyos korlátok között értelmezhetők.

A felnőtt EUROFIT próbarendszer kidolgozásával, a tesztek összegyűjtésével, érvényességi kritériumainak meghatározásával, leírásával kapcsolatosan a szűkebb koordinációs csoport (P. Oja, W. Tuxwort, B. Ekblöm, W. Mechelen, W. Sikorsky, M. Chamorro és Barabás A.) operatív munkamegbeszélést tartott, s a kézikönyv elkészítésével kapcsolatosan felosztották egymás között a feladatokat. Az első változat leadásának határideje ez év december, míg a kézikönyvnek megvitatásra kész állapotban kell lennie az 1993. év áprilisi munkaértekezletre.

Megállapodás született a következő EUROFIT szeminárium időpontjáról és helyszínéről is. A helyszín a spanyolországi Barcelona melletti San Lugat C.A.R. (High Performance Sports Compex) központ, 1993. október 20-25. E szemináriumon valamennyi tagország, több résztvevővel való (vizsgálati eredményekről beszámoló) részvételére számítanak a rendezők.

A koordinációs csoport az őszi szeminárium és a kézikönyv előkészítése érdekében 1993. április 26-27-re tűzte ki következő ülését.

Az EUROFIT tanácskozáson, s különösen a koordinációs csoport ülésén részt vett George Walker úr, az EC CDDS Sport Főosztály vezetője is, aki a koordinációs csoport munkáját, törekvését tevőlegesen is támogatja.

TF
1925

a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei

melléklet

Budapest

1993/1

HARSÁNYI László

Szűrés-kiválasztás, utánpótlásedzés

1. Bevezető

A sporttehetségek azonosítása, felismerése és gondozása időről-időre ismétlődően aktuálissá válik. Napjainkban újból több fórumon is hangot kapott az utánpótlás-nevelés.

1992 májusában Magyarország is elfogadta az Európai Sport Chartát. Ez pedig kimondja, hogy minden állampolgárnak legyen lehetősége a sportolásra és szükség esetén további intézkedéseket kell hozni, hogy a tehetséges fiataloknak lehetőségük legyen ennek kihasználására. A sport támogatása pedig terjedjen ki a tehetségesek kiválasztására is. Az utóbbi 1-1,5 év során a "Sportvezető"-ben, de más lapokban is mind több szakember adott hangot annak a felismerésnek, amely azt a kérdést tette fel, hogy: mi lesz Barcelona után?

Ezek mellett az is időszerűvé teszi a kérdést: szívügyünk-e az utánpótlás, hogy az 1950-es évek közepétől több évtizeden át kiépült ún. "egységes utánpótlás-nevelési rendszer" **/Várady, 57/**, az ezt követő "edzésközpontos" **/Gallik, 21/**, továbbá az ezekkel párhuzamosan szórványosan kialakult egy-egy oktatási intézményt és sportszervezetet egyesítő (integráló) rendszer **/Fenyves, 14/** sem tudott átfogó, hatékonnyá válni. Maradt az egyre kevesebb fiatalt foglalkoztató ún. "hagyományos" sportegyesületi tehetséggondozás.

Ezért célszerű a tehetségkutatás, tehetséggondozás kialakulására, a követhető elvekre, eszközökre és módszerekre ismét felhívni a figyelmet. Erre a hazai és külföldi szakirodalomra és az edzésgyakorlati tapasztalatokra támaszkodva teszünk kísérletet.

2. A magyar versenysport sikereinek okai

Ha arra a kérdésre kell választ adnunk, hogy vajon milyen tényezők eredményezték a magyar versenysport közel 100 éve tartó világszínvonalú eredményeit, akkor más faktorok mellett a következő válaszok adhatók:

- E kicsi és az utóbbi évszázadokban háttérbe szorított nemzet tehetséges sportszakemberei, fiai, lányai megkívánták mutatni a világnak, hogy mire készek és képesek. Ez elsősorban a tudományban és a versenysportban járt világszínvonalú teljesítményekkel.
- A magyar sportközigazgatás hálózata - hibáival együtt - eredményesen működött.
- A hazai sportszakemberképzés és -továbbképzés nemzetközi elismeréssel funkcionált.
- A tudomány eredményei - ha nem is az elvárt ütemben -, de beépültek a sportbeli felkészítés ismeretanyagába.
- A magyar sportvezetés és sportirányítás, ha nem is mindig a lehetőségeknek megfelelő legoptimálisabban, de a felszínre került tehetségek eredményes felkészítésén túl, mindig tudott szellemi és anyagi energiát áldozni a kiváló adottságúak felkutatására, gondozására, az utánpótlás-nevelésre.

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1993. 1. sz.
Melléklet

- A második világháború után a versenysportban közreműködő szervezetek (sokszor még alacsony hatékonyságú munka esetén is) perspektívikusan bizonyosak lehettek működésük anyagi alapjainak szilárdságában. Az állam által garantált anyagi biztonság és erkölcsi elismerés sok tehetséges ember számára tette vonzóvá a versenysportbeli tevékenységet.

Jól tudjuk, ahhoz, hogy valaki az 1990-es években az olimpiákon vagy más világversenyeken (a legtöbb kontinensen és sok országban űzött sportágakban) eredményes, azaz a döntő résztvevője legyen, alapvetően két dolog szükséges:

- az adott sportághoz megfelelő, kiemelkedő öröklött tulajdonságokkal rendelkezzen, és
- sportáganként, versenyszámonként változóan, megközelítően 6-12 évnyi rendszeres, folyamatos, a pszichobioszociális érésnek, fejlődésnek megfelelő edzés- és versenymúlttal rendelkezzen.

Ha ez utóbbi alól kivételekkel találkozunk, akkor annak hátterében az adott sportágon kívül, más sportágbeli többéves rendszeres tevékenység vagy más, mozgásgazdag életmódbeli tényező húzódik meg, amit az adott információ valamely ok miatt nem tartalmazott.

Ha a fenti sikertényezők elfogadhatók, akkor természetesen mindegyik külön-külön is részletes elemzést érdemelne. Erre egy rövid cikk keretén belül szükségszerűen nincs lehetőség.

Közülük egynek, a *tehetséggondozásnak* az áttekintésére, ha csak vázlatosan is, de lehet módot találni.

3. A magyarországi tehetséggondozás alakulása

A múlt század utolsó évtizedeitől a huszadik század első évtizedének végéig a kiemelkedő sportteljesítmények eléréséhez elégséges volt a természetes adottságok spontán megnyilvánulása. Az 1920-30-as években elegendőnek bizonyult a speciális képességek időszakos, több hónapos kihagyásokkal folyó fejlesztése. Ugyanakkor a legelőrelátóbb szakemberek már felvetették a kiemelkedő adottságúak megkeresésére vonatkozó kérdéseket is. Az 1940-es években az előző két évtizedben életre kelt tendenciák erősödtek tovább.

3.1 Az egységes utánpótlás-nevelési rendszer

Erőteljes fordulat jelentkezett az 1950-es években. Az egész éves, terjedelmében egyre növekvő edzés mellett mind erősebben jelentkezett az a felismerés, hogy az ilyen felkészülés csak akkor eredményez nemzetközi színvonalú teljesítményeket, ha kiváló adottságúakra, köznapi szóhasználattal tehetségesekre irányul, akiket már gyermek-serdülő korukban sikerül azonosítani **/Kuznyecov, 41/** Ennek megfelelően 1957-től - a kiválasztás és a gyermek- és serdülőedzés érdekében - megalakultak a sportiskolák, majd az 1960-as évek elejétől már rendszeres állami támogatással működhettek. Később a sportiskolák már a heti 2 testnevelési óránál több óraszámmal funkcionáló testnevelési osztályokkal és egy vagy több, a sportiskolásokat fogadó sportegyesülettel megkötött szerződés alapján, továbbá rendszeres, legalább nyári edzőtáborozással is támogatott, ún. *"egységes utánpótlás-nevelési rendszer"*-ként működtek. **/Váradi, 57/** Ez a rendszer az 1980-as évek közepéig, végéig - mind csekélyebb

hatásfokkal - funkcionált. *Pozitívumaiként* fogadhatók el a következők:

- Meghonosította Magyarországon a tervszerű és céltudatos sporttehetség-kutatást és -gondozást, összefoglaló néven az utánpótlás-nevelést.
- Elfogadtatta sporttehetség-gondozás kérdéseit a művelődésüggyel.
- A sporttehetség-gondozásra fordított állami támogatás jelentős mértékű helyi és területi anyagi eszközt mozgósított.

Negatívumai az alábbiakban összegezhetők:

- Az egységes utánpótlás-nevelési rendszer tovább (az 1970-es évek közepe után) is működött, mint szükség volt rá.
- A sportiskolák - kevés kivételtől eltekintve - már kezdettől fogva, de még inkább az 1970-es évek közepétől a sportegyesületeken belüli jogi, gazdasági és szervezeti elkülönülési lehetőségeik miatt öncélúakká váltak, azaz, nem a felnőtt élvonalbeli sportolók előkészítését, hanem a sportiskolai végzős (többnyire 14-16 éves) korig elérhető legjobb teljesítményeket szolgálták.
- A kiválasztásnál mért teszteredményeket nem az edzés- és biológiai kor, hanem a naptári kor függvényében értékelték.
- A sportágválasztásnál döntően nem a gyermekek valódi adottságai és érdeklődése, hanem a velük kapcsolatban álló felnőttek szubjektív érdekei érvényesültek.
- Az egységes utánpótlás-nevelési rendszer nem terjedt ki a teljes, adott korú, egészséges népességre, csak ennek elenyésző hányadát volt képes átfogni.
- Nem a versenysportban érdekelt szervezetekre, a sportegyesületekre támaszkodott elsősorban, hanem az általánosan képző oktatási intézményekre. Ezek általános céljaival pedig a versenysport utánpótlás-nevelésének sajátos céljai nem bizonyultak összeegyeztethetőnek **/Laki-Makszin, 42/**

Az 1980-as évek közepén e tény első megfogalmazóit **Laki Lászlót** és **Makszin Imrét** sok méltánytalan kritika érte. E rendszer működésének további, részletes bírálata már korábban megtörtént. **/Harsányi, 27/**

Mindezek ellenére mégis azt állapíthatjuk meg, hogy az utánpótlás-nevelés egységes rendszere azzal, hogy a sporttehetség-gondozásban tervszerű, tudatosan működtetett, bár hibákkal terhelt rendszert alkotott, a magyar sportélet pozitív jelenségeként lehet értékelni. Még akkor is elfogadható ez az álláspont, ha e rendszer egyik, késleltetetten még napjainkban is jelentkező negatív hatása az, hogy az utánpótlás-korban a nemzetközi élvonalban eredményes sportolók közül sokkal csekélyebb hányad lesz eredményes a csúcsteljesítmény-életkorban, mint néhány más országban.

3.2 Az edzésközpontos utánpótlás-nevelési rendszer

Az egységes utánpótlás-nevelési rendszer az 1980-as évek közepére tehető erőteljes szétesésével párhuzamosan egy újabb tehetséggondozási rendszer kialakítása kezdődött meg. Nevezzük ezt *"az edzésközpontos rendszernek"*. E rendszer lényege a következő: az általános iskola III. osztályosait (8-10 éveseket) tesztelik. Néhány testalkati és általános motoros adatot rögzítenek, s arra törekszenek, hogy az ezekben átlag felettieket ún. edzésközpontokban, a 10-11 éves korukban, heti 3 alkalommal sokoldalú általános képzésben részesítsék **/Gallik, 21/.** Ezzel kívánják előkészíteni őket a 12 éves kori sportágválasztásra. Ettől az ún. "késleltetett sportágválasztás"-tól várják azt, hogy az utánpótláskorbeli nemzetközi színvonalú teljesítményű fiatalokból többen legyenek a felnőtt korbeli nemzetközi élvonalbeliek is. Ez a feltételezés nagy valószínűséggel nem lesz igazolható. Azért nem, mert nem a sportágválasztás életkora, hanem a testalkati jegyek és a motoros teszteredmények naptári kor

szerinti értelmezése rejtheti az igazi okot. Tudniillik, a biológiai (valódi) életkor szélső esetekben ± 2 évvel is eltérhet a naptári életkortól, **Gács /22/** Ez azt jelenti, hogy egy naptári kor szerint 11 éves gyermek, biológiai kora szerint 2-3 évvel idősebb, tehát akár 14 éves is lehet.

A 11 és 14 évesek között pedig néhány testalkati jegyet és motoros képességet nézve **Farmosi /13/** szerint az alábbi eltérések lehetnek:

1. táblázat

Jellemzők	11 évesek		14 évesek		Eltérés	
	fiú	lány	fiú	lány	fiú	lány
Testmagasság (cm)	145,2	145,1	163,8	159,4	18,6	14,3
Testtömeg (kg)	37,1	36,7	51,5	49,5	14,4	12,8
Gyorsaság (s)	5,04	5,30	4,48	4,84	0,56	0,46
Erő (kg)	57,9	49,5	88,9	71,1	31,0	21,6
Állóképesség (s)	221,2	240,7	197,8	204,4	23,4	36,3

Gyorsaság = 30 m, erő = a páros láb ereje, állóképesség = 800 m.

Ahogy a fentiek bizonyítják, e teljesítmény-meghatározó eltérések igen nagymértékűek lehetnek. Tovább növeli az adottságok valós megítélésétől történő eltérést az is, ha a fenti motoros teljesítmények értékelése az edzéskor vagy a gyakorlottság figyelmen kívül hagyásával zajlik le. **/Kupper, 39/** A rendszeres edzés vagy a mozgásgazdag életmód 1-1,5 évvel előbbre hozza a mozgásszerkezet természetes átépülését, differenciálódását **/Filipowitsch-Turewskij, 17/**, és ezzel elfedi az adottságokat, tehát egy magasabb edzéskorú vagy gyakorlott gyermek motoros teljesítménye jelentősen jobb lehet egy olyan gyermekénél, aki jobb adottságokkal rendelkezik ugyan, de gyakorlatlan, edzetlen. Még további tévedés forrása lehet az is, ha nem történik meg - ahogy nem is történt meg - a felnőttkori testmagasság becslése. Közismert, hogy különböző sportágakban különböző termetű egyének lehetnek csak - nemzetközi szinten - eredményesek. Ezért az ennek valószínűsítését nélkülöző sportág-, versenyszámválasztás nagyrészt eleve kudarcra ítélt. Márpedig a fentiekben említett kritériumokat az eddigi rendszerek nem vették figyelembe. Ezért úgy ítélhető meg, hogy elsősorban a fontos értékelési szempontok mellőzése okozza a magyar utánpótláskorúak alacsony arányát a felnőttek körében, nem a korai sportágválasztás.

Az edzésközpontos rendszer foglalkoztatási szervezeteinek döntő többségét oktatási intézményekben működtették. Csak elenyészően kevés esetben kaptak erre lehetőséget a sportegyesületek. Ez azzal járt, hogy az oktatási intézményekben működő edzésközpontok ugyan közel voltak a gyermekekhez, de ugyanakkor az általános képzési céljaik miatt, kevés kivételtől eltekintve, nem lehettek érdekeltek abban, hogy minél több, kiváló adottságú gyermeket készítsenek elő a felnőttkori élsportra. Egy további gondot jelentett az, hogy az edzésközpontos rendszerben csak a népességből történő szűrés tesztbatériáját dolgozták ki. Elmaradt a sportágválasztást megalapozó kritériumok kimunkálása, de hiányoztak a 10-11 éves korban alkalmazott sokoldalú általános képzés közbeni ellenőrzés tesztjei is.

Összegezve az edzésközpontos rendszer jellemzőit, a következőket állapíthatjuk meg:

Ennek a kiválasztási rendszernek egy igen nagy *előnye* az volt, hogy a teljes 8-10 éves, egészséges népesség szűrését tűzte ki célul. Az, hogy ez csak részben valósult meg, az nem a koncepció hiányosságának tudható be. További pozitívumként említhető meg az is, hogy a szűrésen túl gondoskodott az elméletileg átlagon felüli motorikus adottságokkal rendelkezők olyan képzéséről, amelynek nyomán felszínre kerülhettek a speciális adottságok is.

E rendszer *hibáinak* jó részére már rámutattunk. Ezekhez azonban hozzá kell még tenni azt, nem számolt azzal, hogy az emberek (szülők és a gyerekek) sportági beállítódásúak. Igen csekély azok száma, akik a versenysportot tekintve a sokoldalú általános képzés iránt érdeklődnének. Továbbá ez a rendszer sem tudta megoldani azt a problémát, hogy ne egy terület (megye vagy város) legjobbjait értékeljék a legjob adottságúaknak, hanem azokat, akik az egész ország 8-10 éves egészséges népességét tekintve átlag felettiek.

Még egy, mind az egységes utánpótlás-nevelési, mind az edzésközpontos kiválasztási rendszerre egyaránt jellemző kérdést fel kell vetni. Nevezetesen azt, hogy egyik rendszer sem tartalmazta a rendszer működési hatékonyságát objektíven mérő elveket, eszközöket és módszereket. Ezen túlmenően az edzésközpontos rendszer az ország társadalmi, gazdasági változásai nyomán olyan rövid ideig funkcionálhatott csak, hogy hatásának mérésére - ha a kritérium a csúcsteljesítmény-életkorban elérhető nemzetközi színvonalú teljesítmény - az idő rövidsége miatt nem is volt mód.

3.3 Az oktatási és sportszervek "integrált rendszere"

Az 1980-as évek elején egy harmadik tehetséggondozási "rendszer" kialakítására is történt elszigetelt próbálkozás. Ez az 1990-es évek elején néhány követőre is talált, ám átfogó rendszerré nem fejlődött ki, ma is csak szórványosan funkcionál. Ezek a törekvések egy oktatási intézmény és egy sportszervezet (többnyire volt sportiskolák) egy intézménnyé integrálását (összevonását) jelentik. **/Fenyves, 16/** E jószándékkal létesült - s többnyire a sportegyesületi utánpótlás-nevelésnél jelentősen nagyobb anyagi támogatást élvező - sporttehetséggondozó szervezetek tevékenységének eredménye ma még nem értékelhető. Sajtóvisszhangjuk azonban jóval nagyobb, mint annak a 2716 sportegyesületnek az utánpótlás-nevelési munkájáé, ahol a versenysport utánpótlásának zömét eddig is nevelték és ma is nevelik.

3.4 Diáksport és kiválasztás

A magyar sportvezetés utóbbi közel fél évszázados többszöri átszervezései alkalmával visszatérően jelentkezett az a feltevés, hogy a diáksport meg fogja oldani a versenysport utánpótlásának biztosítását is. E feltevések nem voltak tényekkel - esetleg csak voluntarista kijelentésekkel, s éppen ezért csak ideig-óráig - igazolhatók. Ennek oka az volt, hogy a diáksport - még azon oktatási intézményekben is, ahol a testnevelők odaadó meggyőződéssel törekedtek minél több tanítványuk rendszeres, megfelelő gyakoriságú és intenzitású mozgáslehetőségeinek biztosítására - a tanuló ifjúságnak csak egy kisebb hányadát tudták foglalkoztatni. E foglalkoztatottak nagy része pedig elsősorban azokból a tanulókból állt, akiket sportiskolák és egyesületek is foglalkoztattak.

Természetesen nem vitatjuk azt, hogy a megfelelő számú és tudású szakemberrel, fedett és nyitott sportlétesítménnyel, sportfelszereléssel, az iskola tanulólétszámának megfelelő összegű működési költségvetéssel, a tanulókat és szakembereket motiváló ösztönző rendszerrel és egy éven belül 12 hónapon át

végzett magas színvonalú sportszakmai munkával rendelkező iskola meg tudná oldani a diáksporttal - a természetes kiválasztódás módszerével - a versenysport utánpótlásának biztosítását is. Ilyen lehetőségekkel rendelkező intézményről azonban nincs tudomásunk.

Ezért úgy véljük, hogy a diáksport még hosszú ideig nem tudja megoldani automatikusan a versenysport utánpótlásának biztosítását. Ugyanakkor a diáksportot szervező testnevelő tanárok pedagógiai megfigyeléseit figyelmen kívül hagyó, bármely utánpótlás-nevelési rendszer csak kevésbé lehet hatékony. **/Kupper, 39, Harsányi, 26/** Továbbá a diáksport eddigi versenyrendszere jobban szolgálta a versenysportra történő kiválasztás céljait, mint egy oktatási intézmény valamennyi egészséges tanulója mozgásgazdag életmódra nevelését. Ezek miatt a diáksportot, mint a versenysport utánpótlását automatikusan biztosító rendszert nem lehet értelmezni, de ugyanakkor el kell ismerni, hogy jó kiegészítője lehet egy speciális utánpótlás-nevelési rendszernek.

3.5 A hagyományos utánpótlás-nevelési rendszer

Az eddig tárgyalt négy utánpótlás-nevelési rendszer kialakulásától kezdődően - sok esetben, főleg az 1950-1960-as években nem is ok nélkül - számos kritika érte (döntően az említett négy rendszerben érdekeltek részéről) az ún. hagyományos, a sportegyesületekben folyó utánpótlás-nevelést. Ha azonban tényeket vizsgálunk, akkor e kritikák egyre kevésbé tűnnek megalapozottaknak. Egyrészt az ún. utánpótlás-nevelési rendszerekhez tartozó szervezetek száma szinte elenyészően csekély volt a sportegyesületekéhez viszonyítva:

2. táblázat

Sportalap-szervezetek	1962	1979	1984	1987	1990
Sportegyesületek	4092	3915	3860	3263	2716
Sportiskolák	27	67	5	5	nincs adat
Edzésközpontok	-	-	-	146	nincs adat
Az ún. utánpótlás -nevelési szervezetek aránya a sportegyesületekhez viszonyítva (%)	0,6	1,7	0,1	4,6	nincs adat

Az adatok a sportfőhatóság tárgyévi évkönyveiből valók.

Az integrált oktatási és sportszervezetek számáról nincs pontos nyilvántartás, de feltehetően ma sem működik az országban 4-5-nél több. Korábban pedig ennél jóval csekélyebb lehetett a számuk. Ezért kizártnak tűnik, hogy az eddig üzemelő sajátos utánpótlás-nevelési szervezetek biztosíthatták volna a magyar versenysport teljes utánpótlását. Ennek a munkának a döntő hányada mindig a sportegyesületekre hárulhatott csak.

Másrészt a sportegyesületek legalább az 1970-es évek elejétől már egyre

szívesebben foglalkoztattak gyermek- és serdülő korúakat is, a tartalmi munkában pedig mind több sportegyesület vette át a sportiskoláktól a korszerűbb gyermek- és serdülő edzés elveit, eszközeit és módszereit.

Ugyanakkor a sportfőhatóság statisztikai évkönyveiből az is megállapítható, hogy a sportegyesületekben 1988-hoz viszonyítva 1990-ben mind a szakosztályokban foglalkoztatottak számát, mind az igazolt sportolók számát tekintve 2-3 %-kal nagyobb a fiatalkorúak, illetve tanulók számának csökkenése, mint a felnőtteké. Sőt, az igazolt sportolók közül annál nagyobb mértékű a létszámcsökkenés, minél fiatalabb korcsoportot vizsgálunk:

- ifjúságiaknál 2,22 %,
- serdülőknél 16,51 %, és
- a legfiatalabbaknál 22,94 %.

Ez azt jelenti, hogy az utánpótlás-nevelés, a tehetségkutatás és tehetséggondozás területe az, amely legjobban megsínylette a sportéletben bekövetkezett, elsősorban gazdasági bizonytalanságot.

Mivel ez legnagyobb arányban a gyermek- és serdülőkor elején jelentkezik, ma még az ifjúsági korúak között zajló kontinentális és világversenyek eredményeinél szükségszerűen nem mutatkozhat meg, ott esetleg csak néhány év múlva fog eredménytelenségben kifejezésre jutni.

Az elmúlt néhány évben kényszerűen elmulasztott utánpótlás-nevelés hátrányai nehezen küszöbölhetők ki. Tudniillik közismert az, hogy a legkönnyebben a serdülést megelőző néhány évben lehet a gyermekeket a legeredményesebben bevonni a rendszeres sportolásba. **/Meinel, 44/** Akiknél ezt elmulasztottuk, azok már e kort több évvel is meghaladták. Ha kiemelkedő adottságúak is, a serdülő korban már jóval nehezebb megnyerni őket - ha adottságaik egyáltalán felszínre kerülnek - a versenysportnak, mint korábban.

Azt azonban meg lehet tenni, hogy a jövőben az ilyen veszteségek ha csak részben is, de tudatosan elkerülhetők egyenek. Ennek egyik módszere az, hogy ha a mennyiségre alapozott utánpótlás-nevelésnek sok esetben hiányoznak a gazdasági feltételei, a munka minőségével történjen meg ennek részleges pótlása.

Ehhez lehetőséget biztosít egyrészt az, hogy bár a sportolók kiválasztására vonatkozó ismeretek szükségszerűen még ma sem lehetnek teljesek, de már mégis bővebbek mint néhány éve, s másrészt talán könnyebben is érvényre juttathatók, mint korábban. Az alábbiakban a jövőbeli utánpótlás-nevelést elősegítő ismeretekre szeretnénk ráterelni azok figyelmét, akiknek módjukban áll a sporttehetségek azonosításában és gondozásában részt venni.

4. A sporttehetségek azonosításának koncepciói

Ahhoz, hogy a sporttehetségek gondozhatók legyenek elsősorban azonosításuk, felismerésük szükséges. **/Letzelter, 43/**

4.1 A természetes kiválasztódás

A legcélravezetőbb az lenne, ha a felnövekvő nemzedék minden tagja annyi mozgáslehetőséghez juthatna, hogy ez felszínre hozná öröklött adottságaikat. Azaz természetes úton oldódna meg a kiválasztás. **/Frenkl, 19/** Erre szinte sehol a világon nincs mód. Ezért - néhány, 100 milliós lélekszámú ország kivételével - mindenütt más úton próbálkoztak a sporttehetségek azonosításával.

4.2 A testnevelő, az edző "szeme"

Legkorábban a testnevelő, az edző "szeme" eljárást alkalmazták. A jól

felkészült szakember sokféle tényező összegzett, integrált megfigyelésére, értékelésére képes, pl. azzal a kutatóval szemben, aki egyféle módszerrel egyszerre csak egy faktor szerepét képes megragadni. /**Rutenfranz, 51; Ulmer, 56**/ A sokirányú megközelítést nélkülöző, ám tudományos eljárásokkal, de csak egy szempontra (pl. csak testalkatra) korlátozódó kiválasztással szemben előnyt jelent a testnevelő, edző sokoldalú megfigyelési módszere.

4.3 A versenyen történő felismerés

A versenyen történő felismerés módszere szerint azokat tartották jobb adottságúaknak, akik a többeket legyőzték. /**Ulmer, 56**/ Ez az eljárás sem bizonyult teljes értékűnek. Ugyanis a gyermek vagy serdülő versenyek győztesei igen sok esetben felnőtt korban már nem tudták társaik többségét legyőzni. Ez a koncepció is egyféle nézőpontot emelt csak ki, egy sokténye zős jelenség (a versenyteljesítmény) megragadásához, prognosztizálásához.

4.4 A nagy létszámmal folytatott utánpótlásedzés

A nagy létszámmal folytatott utánpótlásedzés, mint kiválasztási koncepció /**Schilling, 53**/ a természetes kiválasztódás alapelvét követte egy szűkebb körben. Ez a "piramis elv"-ként vált ismertté. Rendkívüli munka és anyagi ráfordítás igényes eljárásnak bizonyult amellett, hogy igen magas volt a lemorzsolódási ráta.

4.5 A közvetett kiválasztás módszere

A közvetett kiválasztás módszerének elgondolása /**Ulmer, 56**/ annyival korszerűbb az előbbinél, hogy ez a módszer már körvonalazta *az edzhetőség,* mint kiválasztási mutató alapjait. Azt a koncepciót követte, amely szerint a kiváló adottságúak kisebb vagy azonos edzésterhelésre nagyobb teljesítményfejlődéssel reagálnak. Ez a módszer feltételezte, hogy a legjobb adottságúak részt is vesznek az edzésfolyamatban. A valóságban azonban e feltételezést nem lehetett igazolni.

4.6 A sikeren alapuló kiválasztás

A sikeren alapuló kiválasztás módszere szerint azok a jobb adottságúak, akik minden versenyen egyre több ellenfelüket győzik le. /**Ulmer, 56**/ Ez az eljárás pedig azt tételezte fel, hogy valamennyi kiváló adottságú fiatal versenyez. Ez természetesen nincs így. Ugyanakkor ennek az elgondolásnak igen nagy érdeme az, hogy felismerte a "siker" és a "verseny" szerepét a szelekcióban.

4.7 A tudományos kiválasztás

A tudományos kiválasztás az egyszeri adatfelvételtől, teszteléstől, ennek többszöri megismétlésén át az egy-egy teszt alkalmazásától a tesztbattériák használatáig számos, tévedésektől sem mentes utat járt be. Az utóbbi négy évtizedben egyre nagyobb arányokat öltöttek a sporttehetségek kiválasztására irányuló kutatási törekvések. Valamennyinek még csak a megemlítésére sincs mód. Csak azokat sorolhatjuk fel a mélyebb érdeklődők érdekében, amelyek összefoglalóan, külön kiadványként foglalkoztak e kérdéskörrel. Ezek a számunkra elérhetők közül, a következők. Angliából **Arnot-Gaines /2/**, Bulgáriában **Popov** és mtsai **/49/**, Csehszlovákiából **Havlicek /30/, Glesk /23/**, Lengyelországból **Milicerova /46/**, Magyarországról **Bakonyi /3/, Mérei /45/, Harsányi-Sebő /29/, Baksa** és **mtsai /4/**, NDK-ból **Kupper /39/** és a **DVfL /10/**,

az NSZK-ból **Krämer /38/, Adolph /1/, Wendland /59/, Eglin és mtsai /11/, Carl /6/,** és a Szovjetunióból **Volkov /58/, Ippolitov /36/, Guzsalovszkij /24/, Rübakova /52/, Kolotilova /37/, Bulgaková /5/, Plohoj /48/, Dorohov /9/, Romasov és mtsai /50/,** és **Volkov-Filin /58/,** továbbá **Fischer-Borms /18/** (a CIEPSS (Sport Világtanács) munkatársa) műveit említhetjük meg.

A felnőttkori versenyeredmény prognosztizálása

A sporttudomány arra törekedett, hogy a gyermek- és serdülő korban felvett és mért adatok (pl. testalkati jegyek) és motoros teszt - (később már élettani, pszichikai és szocializációs) eredmények és a csúcsteljesítmény-életkori sportteljesítmények között összefüggéseket állapítson meg. **/Letzelter, 43; Gabler-Ruoff, 20/** Tehát az volt a sporttudomány célja, hogy gyermek-, serdülő korbeli értékek támaszkodva többnyire felnőttkori eredményességet prognosztizáljon. Ez a törekvés sem járt nagyobb sikerrel, mint a korábbi kiválasztási eljárások alkalmazása. **/Wendland, 59/** A sporttudomány e kudarcainak több oka volt. A legfontosabbaknak minősíthetők a következők:

- Egy tevékenység, így a versenysport szempontjából kiemelkedő adottságú (tehetséges) személyek száma egy adott népességen (pl. egy országon) belül rendkívül csekély, kb. 2,4 %-nyi. **/Czeizel, 7, 8/**
- A kevés tehetség a népesség körében a véletlen szerint oszlik el. Ez megnehezíti megtalálásukat.
- Az ember testalkati és motorikus tulajdonságai, képességei a fejlődés-érés folyamán egyenlőtlenül, eltérő ütemben fejlődnek és egyénenként is megtévesztően nagy különbségekkel szükséges számolni. **/Farmosi, 14/**

A motoros tulajdonságok az egyedfejlődés során nem csak változnak, javulnak, hanem szerkezetileg is átalakulnak. Például míg 7-8 éves korban a mozgásos teljesítményeket kb. 45 %-ban az általános motoros adottság határozza meg, még további 4 tényezővel együtt, addig a 15-16 éveseknél e meghatározó faktor már nem mutatható ki, ezzel szemben másik 12 tényező 2-15 %-os arányú hatásaival kell számolni. Tehát az életkor növekedésével egyre többféle irányba differenciálódik (szakosodik?) a mozgásos teljesítmény szerkezete. **/Filippowitsch-Turewskij, 17/**

- Hasonlóan tulajdonságonként más-más ütemben változnak az egyedfejlődés folyamatában a pszichoszociális jellemzők, pl. a szükségletek, az érdeklődés, a tekintélyfüggés stb. is. **/Hahn, 25/**
- Az ember pszichobioszociális és ezen belül sportmotorikus teljesítményének alsó és felső határát, de még ezek fejlődési ütemét is 70-90 %-ban az öröklött tulajdonságai határozzák meg. Mai ismereteink szerint a nemzetközi élvonalbeli sportteljesítményekért (elméletileg és tapasztalatilag is) kb. 70 %-ban *az öröklött tulajdonságok* és 30 %-ban *a környezeti hatások*, ezek közül elsősorban *az edzés mennyisége és minősége* a felelős. **/Wolansky, 60/**
- A sportpályafutás során minél fiatalabb az egyén, mozgásos teljesítményét annál nagyobb arányban a kondicionális képességei, minél idősebb (minél magasabb az edzéskora), annál inkább a mozgástechnikai tudása határozza meg. **/Hofman-Schneider, 33/**

A fentiekben felsorolt akadályok mellett még számos, tudománymódszertani probléma is akadályozta a tudományos kiválasztás hatékonyságát. **/Wendland, 59/**

E mellett azonban kidolgoztak egy másik tudományos kiválasztási koncepciót is. **/Kupper, 39; DVfL, 10/** Ezt **Hofman-Schneider /13/** nyomán a szakaszos prognózis elvén alapuló rendszernek nevezhetjük. E rendszer elemeit

Harsányi-M. Martin /28/, Kreutzer /40/, Eglin és mtsai /11/, Mocker /47/, Holz /3/, Thiess /54/ és **Glesk /23/** munkáiból ismerhettük meg. Ennek a szűrésre vonatkozó részleteit közli a Mester-Edző című folyóirat folytatásban az 1991. és 1992. évi számaiban. Ezt a koncepciót támogatta az utóbbi években **Hollmann /34/, Hebbelinck /31, 32/** és **Fischer-Borms /18/** is. Ez a rendszer az itt következő elgondolásokat tartalmazza.

5. A szakaszos prognózis elvei

A tudományos kiválasztás szakaszos előrejelzése elvén nyugvó koncepcióját a következő felismerésekre építették.

5.1 A szűrés, kiválasztás elvei

- A versenysportra való alkalmasság fiatalkori valószínűsítése azért szükséges, mert a jövőbeli világszínvonalú teljesítmények eléréséhez a kiváló öröklött adottságúaknak is 6-15 éven át tartó rendszeres, folyamatos, fokozatos, de e közben ugrásszerűen is növekvő, a pszichobioszociális fejlődésnek-érésnek megfelelő edzésre, versenyzésre lesz szüksége.
- A versenysportra való alkalmasság a távlati felkészülés folyamatában mindig csak a következő felkészülési - az alapozó edzés idején a felépítő-, a felépítő edzés szakaszában az utánpótlásedzés stb. - szakaszra állapítható meg kellő biztonsággal. Ennek oka az egyenlőtlen iramú fejlődésen túl az, hogy minden edzésszakasz a következő szakasz feltételeit teremti meg.
- A szűrés célja az, hogy az edzetlenek köréből minél több, általános és/vagy sportág- versenyszámspecifikusan átlag feletti fiatalt lehessen bevonni a sportbeli felkészülésbe. Ezért elsősorban olyanokat célszerű megnyerni a rendszeres edzés számára, akik egészségesek, és:
- átlagon felüli testalkati, pszichikai és szocializációs feltételekkel rendelkeznek,
- a motoros tulajdonságaik összességében vagy egy-egy fajtája tekintetében átlag felettiek,
- a mozgásos tevékenységek iránt átlagon felüli igényükkel és érdeklődésükkel is kitűnnek,
- iskolai tanulmányi előmenetelük is elfogadható,
- extrém módon alacsony vagy nagy testméretekkel rendelkezzenek, akár még átlagosnál alacsonyabb színvonalú motoros adottságok mellett is.
- A felnövekvő egészséges népesség sportmotorikus adottságainak, tulajdonságainak valódi értékelése:
- csak a teljes, adott korú népesség viszonylatában,
- a biológiai (valódi) életkor. (A biológiai érettséget differenciáltan kell felhasználni a teljesítmények értékeléséhez. Nevezetesen azzal kell számolni, hogy a retardáltak, a biológiailag későn érők az állóképességben és a relatív erőben jobb eredményeket érhetnek el, mint a normálkorúak és az akcereláltak, a biológiailag naptári koruknál gyorsabban érők.),
- az edzéskor vagy más szóval előképzettség, gyakorlottság függvényében, és
- a várható felnőttkori testmagasság valószínűsítése alapján adhat elfogadható prognózist, előrejelzést.

A teljes, adott korú népesség viszonylatában történő értékelés azt jelenti, hogy nem az az átlag feletti adottságú, aki egy településen vagy megyében stb. a kiemelkedő, hanem az, aki az egész országot figyelembevevő számítások szerint is az. Ezért a tehetségkutatás, tehetséggondozás központi koordinációt igényel.

- A felkészülés megkezdésekor - főleg ha ez gyermekkorra esik - a mozgásos teljesítményeket még sok tényező határozza meg, amelyek számos kompenzációs (kiegyenlítő) lehetőséget hordoznak. Vagyis ugyanolyan színvonalú teljesítménynek különböző tényezők kombinációi képezhetik az alapját. Az adott sportágban, versenyszámban vezető kiválasztási mutatók (pl. távolugrásnál az ugróerő és vágtagyorsaság) egyikében történő százalékos elmaradás kiegyenlíthető a másikban felmutatott magasabb arányú teljesítéssel akkor, ha ezek értékei egymással szoros összefüggésben állnak.

- Az élet- és edzéskor növekedésével a mozgásos teljesítmények differenciálódnak, egyre inkább sportág-, versenyszám irányába specializálódnak.

- Ezért az edzésnek is - gyermekkortól - a sokoldalú általánostól és sokoldalú sportágitól vagy egy más megközelítés szerint a sportágspecifikus általánostól a sportág-, versenyszám-specifikus felé célszerű haladnia. Azaz a kiválasztási folyamat tevékenységhez (edzéshez) és sportághoz kötött folyamat.

- A felkészülésnek a fentiek miatt az utánpótláskorúaknál a készségek, képességek és ismeretek fejlesztése mellett az alkalmasság felismerésére, azonosítására és több sportágban egyúttal a szakosításra is irányulnia kell.

- A kiválasztási folyamatban a kiválasztási mutatók a pszichobioszociális érésnek és sportlétesítmény-fejlődés törvényszerűségei által meghatározott különböző élet- és edzéskorbeli eltéréseinek megfelelően változzanak. Például míg a szűrésnél döntő mértékben a kondicionális képességek, addig az utánpótláskor vége felé egyre inkább a mozgástechnikai képzettség és a taktikai tudás legyen a prognózis alapja.

- Az élet- és edzéskor, továbbá a felkészültség színvonalának emelkedésével egyre inkább a versenyteljesítmény válik a kiválasztás alapjává. A versenyteljesítményt az egész személyiség teljesítő képességét és teljesítő készségét integráló, összegző kiválasztási mutatójaként, de egyúttal a kiválasztás kritériumaként, ismérveként is szükséges kezelni.

- A szűrés, kiválasztás mutatói között szerepelnie szükséges a következőknek:

- a testmagasságnak, testtömegnek és a morfológiai (biológiai) kor becsléséhez szükséges vállszélesség, alkarkerület és kézfejkerület adatainak,

- a felnőttkori testmagasság prognózisának,

- a sportteljesítmény abszolút értékének és fejlődési ütemének értékelését biztosító versenyeredményeknek az ún. mérhető sportágakban (pl. atlétika, úszás) és olyan komplex sportmotoros teszteknek, amelyek modellezhetik a komplex sportteljesítményt a nem mérhető sportágakban (pl. sportjátékok)

- a terhelhetőséget jelző mutatónak. Terhelhetőségen azt értjük, hogy azok a terhelhetők, akik a pszichobioszociális fejlődés-érésnek megfelelő lehető legnagyobb összterhelésű edzés növelése mellett sem veszítik el a sportolás iránti pozitív beállítódásukat, örömmel végzik az edzéseket,

- az edzhetőséget jelző mutatónak. Edzhetőségen azt értjük, hogy azok a jól edzhető személyek, akik azonos terhelésű edzésre nagyobb mértékű teljesítményfejlődéssel reagálnak, mint kevésbé jó adottságú társaik,

- a versenystresszel szembeni ellenállóképességet kimutató tesztnek. A versenystresszel szembeni ellenállóképességen azt értjük, hogy a jobb adottságokkal rendelkezők az edzéseken nyújtott teljesítményeiket versenyenő mérkőzésen képesek jelentősen túlszárnyalni, s többek között ezért, teljesítményeik versenyről-versenyre nagyobb mértékben javulnak, mint a kevésbé jó adottságúaké, illetve sportteljesítményük ingadozása is jóval csekélyebb.

5.2 Az utánpótlásedzés elvei

- Az utánpótláskorúak edzésében a pszichobioszociális fejlődésnek-érésnek megfelelő, az egészség károsodását, a személyiség torzulását megelőző *lehető*

legnagyobb terhelés elvének alkalmazása teszi megbízhatóbbá a teljesítményprognózist, ennek segítségével szelektálhatók a jól terhelhető egyének.

- A mérhető kiválasztási mutatókban kapott adatokat ki kell egészíteni a megfigyelhető (pl. sport iránti beállítódás, edzési és versenyzési kedv, motiváltság stb.) mutatókban regisztrálható értékekkel.

- Alkalmazni szükséges a *lehető legkorábbi edzéskezdés elvét,* hogy kihasználható legyen a "legjobb mozgástanulási kor", a nagyfokú gyermekkori mozgásigény és elégséges idő álljon rendelkezésre ahhoz, hogy a nagy terjedelmű, de alacsony és közepes intenzitású edzéssel előkészíthető legyen a szervezet a döntően maximális intenzitású, sportág-, versenyszám-specifikus edzésre.

- Számolni kell az utánpótlásedzés eltérő életkorban történő megkezdésével. Ennek legalább három alaptípusát meg lehet különböztetni:

1. a célszerű (6-10 éves) korban,
2. későn (12-15) kezdődőket, és
3. a más sportágból átkerülőket.

- Az utánpótlásedzésben az edzés megkezdésének életkorától függetlenül az egymásra épülő, következő edzéscélokra épített tartalommal folyó felkészülés vezethet a lehető legjobb teljesítmény eléréséhez (1. ábra).

Azon sportágakban, amelyekben a csúcsteljesítmény-edzés szakasza 20 éves kornál korábban kezdődik, azoknál valamennyi edzéscél körülbelüli életkori szakaszai is korábbi életkorra kerülnek át.

- A sokversenyszámos vagy több posztos sportágakban a második edzéscél kezdetétől valamennyi szám vagy poszt mozgásanyagának, oktatásával kezdve, a csúcsteljesítmény életkorig fokozatosan egy-két számig vagy posztig szűkítve történik meg a szakosítás.

5.3 A szűrés, kiválasztás szervezése

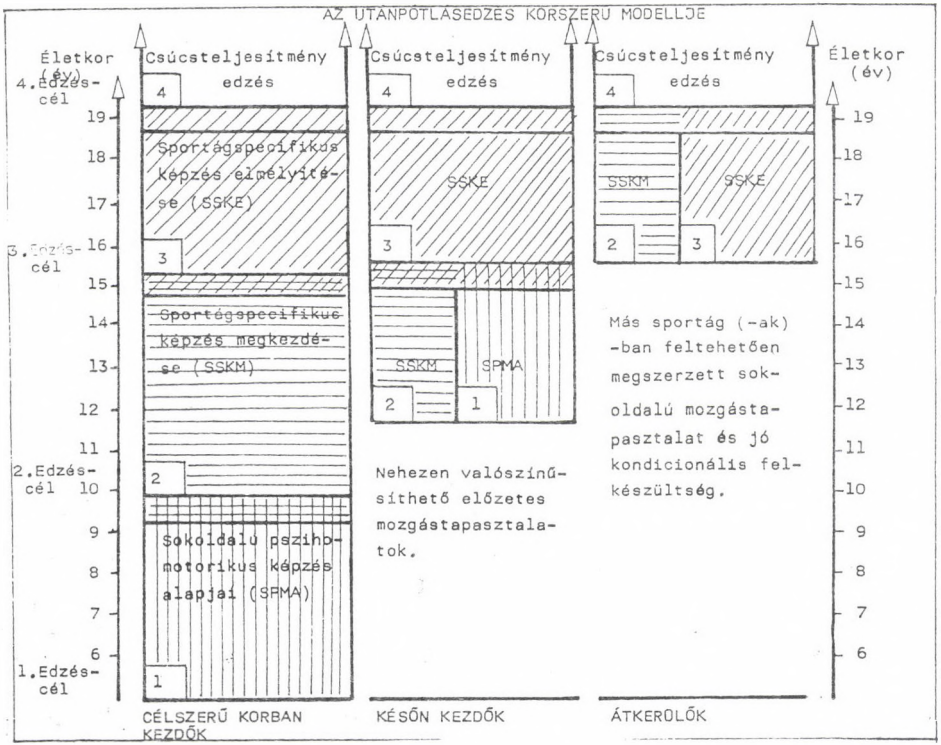
- Az edzetlenek köréből történő kiválasztás, a szűrés legalább a gyermekkortól a serdülőkor végéig több alkalommal és többféle formában a teljes egészséges népességre terjedjen ki.

- A szűrést, de az ezt követő kiválasztási folyamatot is azon szervezetekre (sportegyesületekre, sportági szakszövetségekre) kell bízni, amelyek közvetlenül érdekeltek a csúcsteljesítmény-életkorbeli, nemzetközi élvonalbeli teljesítményekben.

- Ugyanakkor az átlagon felüli sportmotorikus adottságúak szociális környezetét (szülők, oktatási intézmények, testnevelők stb.) érdekeltté kell tenni a szűrés és a további kiválasztás folyamatában. A hivatásra és az élsportra történő felkészülést össze kell hangolni.

- Számolni szükséges azzal, hogy a szűrésben résztvevőknek kb. 25 %-a vonható be az alapozó edzésbe, ezeknek csak kb. 50 %-a lesz alkalmas a felépítő edzésszakaszra, az utánpótlásedzésbe már csak a felépítőedzésbeliek kb. ötödrésze kapcsolódik be és az eredményre törő csúcsteljesítmény-edzésbe pedig csak 10-15 fő jut el egy adott korcsoportból.

- A szűrést követő, további kiválasztás csak a több éven át tartó, alapozó, felépítő és utánpótlásedzés folyamatában valósítható meg.



1. ábra

A rendszeres sportolást eltérő életkorban kezdők felkészülési szakaszainak néhány változata az egymásra épülő edzéscélok alapján Marin (1981) után módosítva

6. Összefoglalás

A magyar versenysport sikereinek feltételezhető okai közül áttekintettük a hazai tehetséggondozási rendszerek alakulását. Vázoltuk a sporttehetségek azonosításának általunk ismert koncepcióit és ezek hatékonyságát.

Ezek ismeretében összefoglaltuk a szűrés, kiválasztás, utánpótlásedzés és ezek szervezésének mai ismereteink mellett szerintünk követhető elveit. A valódi segítséget az jelenthetné, ha több álláspont is megismerhetővé válna. A jövőbeli hazai sporttehetséggondozással foglalkozók valamennyit mérlegelhetnék a felnövekvő nemzedék érdekében.

IRODALOM

1. ADOLPH, H.: Talentsuche und Talentförderung im Sport. Verlag Moritz Diesterweg. München. 1979.
2. ARNOT, R. - GAINES, Ch.: Sportselection. Pelham Books. London. 1984.
3. BAKONYI F.: Atléták kiválasztása. Kézirat. Magyar Testnevelési Főiskola. Bp. é.n.
4. BAKSA L. - IGLÓI L. - ODOR P.: Általános iskolai tanulók felmérési, kiválasztási és foglalkoztatási rendszere. OTSH - Iskolai és Utánpótlás-nevelési Önálló Osztály. Bp. 1986.
5. BULGAKOVÁ, N.Z.: Otbori i podgotovka junich ploocov. Fizkultura i Sport. Moszkva. 1978.
6. CARL, K.: Talentsuche, Talentauswahl und Talentförderung. Trainer-akademie. Köln. 1988.
7. CZEIZEL E.: Genetika és társadalom. Magvető Kiadó. Bp. 1977.
8. CZEIZEL E.: Az érték bennünk van. Gondolat. Bp. 1984.
9. DOROHOV, R.N.: Meszto i rol ocenki fizicseszkogo razvityija i szomatotipirovanyija pri otbore i orientacii gyeti i podrosztkov v szporte. (= Medicinszkije aszpektü porosztkovogo vozraszta. Szmolenszk. 1979.)
10. DVfL (Deutsche Verband für Leichtathletik).: Trainingnsprogramm für das Grundlagentraining in den Trainingszentren. = DVfL der DDR. Berlin. 1985.
11. EGLIN, M. - FRIEDRICH, E. - HOLZ, P.: Talentsuche - Talentauswahl - Talentförderung in der DDR. DSB/BA-L. Frankfurt/M. 1988.
12. E. Gy.: Az utánpótlás nevelésének helyzete. Beszélgetés Morvay Bélával, az ÁISH osztályvezetőjével. (Sportvezető, 1988. 9. 6-7.)
13. FARMOSI I.: Mozgásfejlődés. Kézirat. bp. 1990.
14. FARMOSI I.: Mozgásfejlődés. NEVI-OTSH. Bp. 1992.
15. FENYVES A.: Utánptólás-nevelési tapasztalatok a Testnevelési Általános és Sportiskola eddigi működésében. (= Makkár M. (Szerk.): Kiválasztás és utánpótlásedzés. ÁISH Testnevelés- és Sporttudományos Tanácsa. Bp. 1970. 44-54.)
16. FILIMONOVA, I.E.: Morfofunkcionálnüje oszobennoszti plovcov vüszokogo klassza i iz znacsenije dlja otbora i dalnejsego szportivnogo szoversznosztvovánija. Moszkva. 1978.
17. FILIPOWITSCH, V. I. - TUREWSKIJ, I. M.: Über die Prinzipien der sportlichen Orientierung von Kindern und Jugendlichen im Zusammenhang mit der altersspezifischen Veränderung in der Struktur. der Bewegungsfähigkeiten. (Leistungssport, 1977. 6. 503-508.)

18. FISCHER, R.J. - BORMS, J.: The Search for sporting Excellence. Verlag Karl Hofmann. Schondorf. 1891.
19. FRENKL R.: A jövő század sportja. Sportpropaganda. Bp. 1979.
20. GABLER, H. - ROUFF, B.: Zum Problem der Talentbestimmung im Sport. (Sportwissenschaft, 1979. 9. 164-180.)
21. GALLIK B. (Szerk.): A versenysport utánpótlás-nevelésének felmérési, kiválasztási és foglalkoztatási rendszere. ÁISH Versenysport Főosztály Utánpótlás-nevelési Osztálya. Bp. 1987.
22. GÁCS G.: Növekedés és serdülés. Medicina Könyvkiadó. Bp. 1984.
23. GLESK, P.: Prispevek k vyberu sportovotalentovanej unládze v NDR. Sportinform. Bratislava. 1989.
24. GUSHALOWSKI, A.A.: Das System der Auswahl junger Sportler. H. k. é. n.
25. HAHN, E.: Psychologische Probleme beim Leistungstraining mit Jugendlichen. (Leistungssport, 1974. 4. 252-258.)
26. HARSÁNYI L.: Az atlétikai úttörő olimpia, mint kiválasztási és nevelési lehetőség. (Utánpótlás-nevelés, 1985. 12. 61-79.)
27. HARSÁNYI L.: A sporttehetség gondozásának útjai. (A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1990. 2. 65-84.)
28. HARSÁNYI L. - MÁRTIN M.: Az NDK-ban jártunk. (Atlétika, 1983. 7., 8. 1-8., 1-7.)
29. HARSÁNYI L. - SEBŐ A.: Útmutató az atléta utánpótlás kiválasztásához és felkészítéséhez 1984-1988. Sportpropaganda. Bp. 1984.
30. HAVLICEK, I. (a kol.): Základni vyber talentov pre vrcholovy sport a jeho realizácia. (VÚTK UK. Bratislava. (nepublikované). 1979.)
31. HEBBELINCK, M.: Identifikacja i rozvoj talentov v sportcie. (Sport Wyczynowy, 1989. 2. 3-8.)
32. HEBBELINCK, M.: Talent identification and Development in Sports: Kinanthropometric Issues. In: Seoul Olympic Scientific Kongress Organizing Committee: New Horizons of Human Movements. Voll. II. Sport Science Institue of Dankook University. Chevnan City. 1990. 155-168.
33. HOFMAN, S. - SCHNEIDER, G.: Eingnungbeurteilung und Auswahl in Nachwungsleistungssport. (Theorie und Praxis der Körperkultur, 1985. 1. 44-52.)
34. HOLLMANN, W.: Einführung in die Talentproblematik aus sportmedizinischer Sicht. (= De Marées, H. (Red.): Die Talentproblematik im Sport. Dvs. Clausthal-Zellerfeld. 1988. 27-37.)
35. HOLZ, P.: Praxisfragen zur Talentprognose - Ein Statement aus Sicht der Sportpraxis. (= De Matées, H. (Red.): Die Talentproblematik im Sport. Dvs. Clausthal-Zellerfeld. 1988. 187-196.)
36. IPPOLITOV, M.SZ.: Isszledovanije prognoszticseszkoj znacsimoszti szkorosztno-szilovüh kacseszty u podrosztkov pri otbore dlja zanjatyij tjazseloj atletikoj. (Kand. diss. Leningrad. 1975.)
37. KOLOTILOVA, I.M.: Isszledovanie prognoszticseszkoj znacsimoszti szilovüh i morfofunkconálnüh pokazatelej v processze otbora gimnasztok. (Kand.diss. Moszkva. 1977.)
38. KRÄMER, K.: Zur Problematik einer "Talentsichtung." Verlag Bartels und Wenitz. Berlin. 1978.
39. KUPPER, K. (Hrsg.): Die einheitliche Sichtung und Auswahl für die Trainingszentren und Trainingsstützpunkte des DTSB der DDR. (DTSB. Berlin. 1976.)
40. KREUTZER, A.: Einheitliche Sichtung und Auswahl (EAS) als systematische Talentsuche in der DDR. (Leistungssport. 1986. 4. 40-41.)

41. KUZNYECOV, V.V.: O probléma otbora. (Fizkultura i Sport. Moszkva. 1976.)
42. LAKI L. - MAKSZIN I.: Az iskolai testnevelés és sport helyzete - testnevelés tagozatos képzés. Testnevelési Főiskola. Bp. 1984.
43. LETZELTER, M.: Der Beitrag der Trainingswissenschaft zur "Theorie des sportlichen Talents" (Problematik-Strategie-Lösungen). (= Augustun, D. - Müller, N. (Red.): Leichtathletik-training im Spanneungsfeld von Wissenschaft und Praxis. Schors-Verlag. Niedernhausen/Taunus. 1981. 38-52.)
44. MEINEL, K.: Bewegungslehre. Volk und Volkseiger Verlag. Berlin. 1977.
45. MÉREI L.: 10-12 éves gyerekek kiválasztása atlétika sportágra mért eredmények alapján; lemorzsolódási problémák és adatok. (Szakdolgozat. Magyar Testnevelési Főiskola. Bp. 1981.)
46. MILICEROVA, H.: Budova sonatyczna jako kryterium selekcji sportovej. (Akademia Wychowania Fizycznego. Warsava. 1973.)
47. MOCKER, K.: Aspekte der Talentförderung in der DDR. (= In: De Marées, H. (Red.): Die Talentproblematik im Sport. dvs. Clausthal-Zellerfeld. 1988. 61-90.)
48. PLOHOJ, V.N.: Experimentalnoje obosznovanie kriteriev otbora jünüh lüzsnikov-gonsikov. Moszkva. 1979. Kandidátusi értekezés.
49. POPOV, I. - BROGOLI, J. - PIROVSZKI, V. - PEEV, N.: Ucsena programa za DSZZ no vszesztranna szportna nodgotovka. (Bulgarszki Szojuz za Fizicseszka Kultura i Szport Centraljen Svjet. Szofia. 1986.)
50. ROMASOV, A.V. - VOLKOV, V.M. - NIKOLAJEV, A.A. - TUHVAGULIN, R.M.: Prognozirovanije szportivnüh dosztizsenih, V. kh. Szportivnüj otbor (mediko-biologicseszkij ocserk). Szmolenszk. 1979.
51. RUTENFRANZ, J.: Die Eignung Jugendlicher zum Leistungssport. (Matetia Medica Nordmark. 1968. 20. 566-576.)
52. RÜBAKOVA, V.V.: Morfologicseszkije predposzükih otbora i nekotorüe aszpektü metodiki szportivnoj trenerovki sz ucsetom biolocseszkih oszonennosztej organizma junüh gimnasztok =10-15 ljet) Kand. diss. Moszkva. 1975.
53. SCHILLING, G.: Überlegungen zur Talentsuche im Sport. (Leistungssport, 1874. 4. 274-277.)
54. THIESS, G.: Die Auswahl sportlicher Talente in der DDR. (Leistungssport, 1989. 5. 11-14.)
55. ULMER, H.V.: Sportphysiologische Modelle zur Talentsuche für Ausdauersportarten. Leistungssport, 1973. 3. 174.)
56. ULMER, H.V.: Zur Problematik der Talentsuche im Sport aus leistungsphysiologischer Sicht. (= de Marées, H. (Ed.): Die Talentproblematik im Sport. DVS. Clausthal-Zellerfeld. 1988. 104-119.)
57. VÁRADY G. (Szerk.): Az utánpótlás-nevelés 15 éves tapasztalatai. OTSH. Bp. 1979.
58. VOLKOV, V.M. - FILIN, V.P.: Sportivnüj atbor. Fizkultura i Szport. Moszkva. 1983.
59. WENDLAND, U.: Individuelle Leistungsprognosen im Spitzensport. Verlag Karl Hofmann. Schorndorf. 1986.
60. WOLANSKY, N.: Biologische und soziale Komponenten der motorischen Entwicklung. (= Willimczik, E. - Grosser, M. =Hrsg.): Die Motorischen Entwicklung im Kinder - und Jugendalter. = Verlag Karl Hofmann. Schorndorf, 1981. 324-341.)

HARSÁNYI, László

Choosing by selection, training of second-line sportsmen

The authors have described the forming of national systems of nursing talents as probable causes of successful Hungarian competitive sport. They described the conceptions of identificating sport talents already known to them, and wrote about their effectivennes.

They have summarized the concepts of selection, training of secondary-line and those concepts which they think to be followable by them. The real help would be if several viewpoints became recognizable. Thus the persons working with future national sport-talents would consider all of them in the favour of future generation.

200 Ft

TF
1925

a MTE Magyar Testnevelési Egyetem közleményei

Budapest
1993/2

TF könyvtára Bp.
80.577.
1993 XII
14.666

2009 - 1

a MTE Magyar Testnevelési Egyetem közleményei

Budapest
1993/2

10042147
TF Könyvtár

A szerkesztőbizottság tagjai:

DUBECZ József, dr. GOMBOCZ János, KRASOVEC Ferenc, dr. KUDAR Katalin, dr. MILTÉNYI Márta, NAGYNÉ dr. KOVÁCS Ildikó, dr. OROSZ Pál, PÉNZES Margit, SZÉCSÉNYINÉ dr. FEKETE Irén, dr. TAKÁCS Ferenc

A szerkesztőbizottság elnöke:

dr. TIHANYI József

Szerkesztő:

dr. MAKKÁR Márta

Olvasószerkesztő:

dr. RADNÓTI Róbert

TESTNEVELÉSI EGYETEM KÖNYVTÁRA
Th 666

Szerkesztőség: 1123. Budapest, Alkotás u. 44.

A kötet szerzői:

ÁKOSHEGYI István főiskolai adjunktus (Szekszárd), dr. BARABÁS Anikó tudományos munkatárs, FÖLDESINÉ dr. SZABÓ Gyöngyi egyetemi tanár, dr. HARSÁNYI László minisztériumi főtanácsos, dr. HATFALUDY Zsófia kandidátus, dr. KATICS László egyetemi adjunktus (Pécs), dr. KERTÉSZ István egyetemi tanár, KISS Pál egyetemi nyelvtanár, KOMI, Paavo V. egyetemi tanár (Finnország), KOVÁCH Lászlóné középiskolai tanár (Eger), dr. LŐRINCZI Dénes egyetemi adjunktus (Pécs), dr. MAKKÁR Márta egyetemi docens, NEMERKÉNYINÉ HIDEGKÚTI Krisztina egyetemi nyelvtanár, ONYESTYÁKNÉ REIGL Mariann egyetemi adjunktus, dr. RIGLER Endre egyetemi docens, SVACHULAY György egyetemi adjunktus, SZABADNÉ HOLLANDA Ottília egyetemi tanársegéd, dr. TIHANYI József egyetemi tanár, VERMES Katalin egyetemi tanársegéd.

A fedéllapot MOLNÁR Ottó tervezte.

ISSN 0866-2401

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei előfizethetők a szerkesztőség címén, ahol egyes korábban megjelent számok is megvásárolhatók.

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

A kiadásért felelős a Magyar Testnevelési Egyetem rektora.
Készült a Magyar Testnevelési Egyetem sokszorosítójában.
Terjedelem: 21,26 A/5 ív. Példányszám: 500.

TARTALOM

TANULMÁNYOK

SVACHULAY György: A sport filozófiájáról 11

VERMES Katalin: Testiség és mozgásművészet a (poszt)modern korban 21

ÁKOSHEGYI István: A pedagógus hivatás presztízsének megítélése egy bátaszéki felmérés alapján 27

HARSÁNYI László: A távlati edzés tervezése (Az olimpiai felkészülés) 45

KATICS László - LŐRINCZI Dénes: A tornagyakorlatok dinamikai törvényszerűségei 69

KOVÁCH Lászlóné: A karika gurításának mechanikai elemzése 87

MŰHELY-TÁJÉKOZTATÁS

RIGLER Endre: A levelező szakedzői képzés korszerűsítése a Magyar Testnevelési Egyetemen (Vitaanyag) 97

SZABADNÉ HOLLANDA Ottília: A kísérleti, alternatív, valamint a mindennapos testneveléssel foglalkozó iskolák tevékenységének egészségnevelési megközelítése. (Irodalmi áttekintés) 119

KERTÉSZ István: Pergamon újjászületése és az olimpiai eszme 131

BARABÁS Anikó: Hat-tizennyolc éves tanulók fizikai teljesítőképességének vizsgálata (Kandidátusi értekezés tézisei) 141

HATFALUDY Zsófia: Mechanikai hatásokra történő anyagcsere és szerkezeti változások a vázizomsejtben (Kandidátusi értekezés tézisei) 149

MAKKÁR Márta: A Magyar Testnevelési Egyetem oktatóinak és kutatóinak publikációi, 1992 157

Paavo V. KOMI beszéde a Magyar Testnevelési Egyetemen, díszdoktorrá avatása alkalmából 175

BESZÁMOLÓK

TIHANYI József: Látogatás a Free University of Amsterdam (VU) Mozgástudományi Karán (Amsterdam, 1993. február 2-7.) 179

KISS Pál: Tanulmányút a Kölni és a Bielefeldi Egyetemen (1993. február 14-23.) 183

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi: A Nemzetközi Egyetemi Sportszövetség Tudományos Bizottságának (FISU/CESU) ülése (Buffalo, 1993. február 26-27.) 189

NEMERKÉNYINÉ HIDEGKUTI Krisztina: FEFA tanulmányút Hollandiában (1993. március 13-20.) 193

ONYESTYÁKNÉ REIGL Mariann: A XXI. Országos Tudományos Diákköri Konferencia Testnevelés és Sport Szekciójának ülése(Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 1993. április 15-16.) 195

MELLÉKLET

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi: A sport átalakulásának fő tendenciái a posztkommunista társadalmakban: a magyar példa 201

CONTENTS

STUDIES

SVACHULAY, György: Philosphy of Sport 11

VERMES, Katalin: Body-sense and art of motion in the portmodern age 21

ÁKOSHEGYI, István: Judging high reputation of pedagogical vocation in Bátaszék (Survey) 27

HARSÁNYI, István: Long-term plan of training. (Preparaton for Olympics.) 45

KATICS, László - LŐRINCZI, Dénes: Dynamic regularity of gymnastics exercises 69

KOVÁCH, Lászlóné: Mechanical analysis of rolling a hoop 87

INFORMATION

RIGLER, Endre: Modernizing special coach training at the Hungarian University of Physical Education (Discussion material) 97

SZABADNÉ HOLLANDA, Ottília: Judging the activity of schools having expreimental, alternative and specialized P. E. groups from health educational point of view. (Review) 119

KERTÉSZ, István: Rebirth of Pergamon and the idea of Olympism 131

BARABÁS, Anikó: Examining physical performance of 6-18 year old pupils (Candidate's dissertation) 141

HATFALUDY, Zsófia: Metabolic and structural changes as a result of mechanical effects (Candidate's dissertation) 149

MAKKÁR, Márta: Publication list of teachers and researchers of the Hungarian University of Physical Education 157

Paavo V. KOMI'S speech on the occasion of receiving on honorary doctor title 175

REPORTS

TIHANYI, József: Visiting the Kinesiology Faculty of the Free University, Amsterdam (VU) (Amsterdam, February 2nd-7th, 1993) 179

KISS, Pál: Study tour to the University of Cologne and Bielefeld. (February 14h-23rd, 1993) 183

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi: Meeting of the Scientific Committee of the Federation of International University Sports (FISU/CESU) (Buffalo, February 26th-27th, 1993) 189

NEMERKÉNYINÉ HIDEGKUTI, Krisztina: Study-tour to the Netherlands (sponsored by FEFA) (March 13th-20th, 1993) 193

ONYESTYÁKNÉ REIGL, Mariann: Report on the P. E. and Sport-Scientific Section of the National Congress on Sports Sciences for Students. (Hungarian University of Physical Education, Budapest, April 15th-16th, 1993.) 195

SUPPLEMENT

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi: Main tendencies in transformation of sport in the post-communist societies (the Hungarian version)

INHALT

DIE STUDIE

SVACHULAY, György: Über die Philosophie des Sport 11

VERMES, Katalin: Körperlichkeit und Bewegungskunst in der (post)modern Zeit 21

ÁKOSHEGYI, István: Über die Beurteilung des Prestigei des Berufs "Pädagoge" auf Grund einer Befragung in Bátaszék 27

HARSÁNYI, László: Planung des perspektivischen Trainings (Vorbereitung zur Olympiade.) 45

KATICS, László - LŐRINCZI, Dénes: Dynamische Gesetzmässigkeiten bei den Turnübungen 69

KOVÁCH, Lászlóné: Mechanische Analyse des Reifenrollens 87

WERKSTATT - INFORMATION

RIGLER, Endre: Modernisierung der Trainerausbildung im Fernstudium an der Ungarischen Sportuniversität (Diskussionsmaterial) 97

SZABADNÉ HOLLANDA, Ottília: Tätigkeit der Schultypen mit Versuchs-, Alternativ- und alltäglichen Sportunterricht hinsichtlich der Gesundheitserziehung (Literaturüberblick) 119

KERTÉSZ, István: Wiedergeburt von Pergamon und die olympische Idee 131

BARABÁS, Anikó: Untersuchung der physischen Leistungsfähigkeit bei Schülern von 6 bis 18 Jahren (Thesen einer Kandidaturschrift) 141

HATFALUDY, Zsófia: Stoffwechsel- und Strukturänderungen durch mechanische Einwirkungen in den Skelett-Muskelzellen (Thesen einer Kandidaturschrift) 149

MAKKÁR, Márta: Veröffentlichungen der Lehrer und Forscher der Ungarischen Universität für Leibeserziehung, 1992 157

Paavo V. KOMI: Festrede zur einweihe als Ehrendoktor an der ungarischen Universität für Leibeserziehung 175

BERICHTE

TIHANYI, József: Besuch an der Fakultät für Bewegungslehre der Free University of Amsterdam (VU) (Amsterdam, 2-7. Februar 1993) 179

KISS, Pál: Studienreise an der Kölner Sporthochschule und der Universität Bielefeld (FEFA-Projekt) (14-23. Februar 1993) 185

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi: Versammlung des Wissenschaflichen Ausschusses des Internationalen Studentensportverbandes (FISU/CESU) (Buffalo, 26-27. Februar 1993) 189

NEMERKÉNYINÉ HIDEGKUTY, Krisztina: Studienreise in Holland (FEFA-Projekt) (13-20. März 1993) 193

ONYESTYÁKNÉ REIGL, Mariann: Versammlung der Sportsektion der XXI. Landeskonferenz der Wissenschaflichen Studentenzirkel (Ungarische Universität für Leibeserziehung. Budapest, 15-16, April 1993) 195

BEILAGE

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi: Die Haupttendenzen der Umgestaltung des Sports in den postkommunistischen Gesellschaften: die ungarische Variante

TANULMÁNYOK

Svachulay György

A SPORT FILOZÓFIÁJÁRÓL

Annak ellenére, hogy 1936-ban már a Királyi Magyar Pázmány Péter Tudományegyetem Philosophiai Szemináriumán is született "kultúrfilozófiai" tanulmány a sportról /1/, és annak ellenére, hogy 1943-ban minisztériumi megbízásból már sportfilozófiai tankönyvet is írtak a TF-nek/2/. 1990-ben a legjelesebb magyar tudományegyetem bölcsészettudományi karán, amikor a Filozófiai Tanszék vezető professzora meghallotta, hogy "sportfilozófia", felnevetett és jóindulatúan megbocsátotta egy ilyen "szakmai képtelenség" feltételezését. 1991 első felében, amikor a magyarországi sportkutatások fellegvárában felvetődött a "sportfilozófia" terminus meghonosításának gondolata, a "se füle, se farka" diszciplína hallatán a kollégák első reakciója az "ugratás" értékelése, majd a szelíd szánalom volt.

A TF, egy filozófiához értő, szűkebb körében természetesen kezdettől fogva erősebb volt a kíváncsiság, mint az előítélet. Sőt, *Zöld János, Schiller János* és *Takács Ferenc* közvetlenül, *Kun László* közvetve tett is jónéhány, értetlenségbe ütköző kísérletet a sportfilozófia hazai gyakorlásáért. De erőfeszítéseik több - később említendő - oknál fogva nem nőhették ki magukat egy rendszeres kutatássá. Maradt egy törpe kisebbség barátságos érdeklődése. /3/

A sportfilozófiával szembeni bizalmatlanság az utóbbi hónapokban némileg enyhült, aminek egyik, gyengébb oka, a külföldi szakirodalom lassú szaporodása a TF könyvtárában és a Társadalomtudományi Tanszéken, valamint az elindított sportfilozófiai speciális kollégium. Az "enyhülés" másik, erősebb oka, az a kívülről kikényszerített TF-reformáció, amely felhívta néhány kolléga figyelmét a szakma elvi és egyetemi szintű tisztázatlanságaira és hiányosságaira.

1993-ban, a külföldi kollégáink által nemzetközi együttműködésben művelt sportfilozófia 20. születésnapja után továbbra is bőségesen kínálkozik lehetőség számunkra a felzárkózásban.

I. A sportfilozófia meghatározásáról

A sportfilozófia kortárs klasszikusa, *Robin G. Osterhoudt* véleménye szerint a híres filozófus *George Santayana* 1894-ben megjelent Philosophy on the Bleachers (Filozófia a lelátóról) és *H. Graves* 1900-ban írott esszéje, az A Philosophy of Sport (A sport filozófiája), illetve *Luther Halsey Gulick* A Philosophy of Play (A játék filozófiája) című, 1920-ban kiadott könyvei voltak a *sportfilozófia* első kísérletei és e kifejezés első említései. /4/

Áttekintő jellegű összefoglalásunk műfaja azonban nem engedi meg, hogy egy hermeneutikai és fogalomtörténeti vándorlás kerülőit vállalva jussunk el tárgyunk meghatározásához. A hozzávetőleges definícióhoz és az alapkérdések behatárolásához más módon szükséges hozzáférnünk.

A sportfilozófia szakszerűsége és érvényessége a filozófia szakszerűségének és érvényességének a függvénye. A filozófia - jóllehet, bölcselők és korok szerint eltérő elképzeléseket követ - a vallások vitáiban önállóan véleményt alkotó egyén merészségeként született meg, és kezdettől fogva megköveteli az alternatív megközelítések feldolgozását és integrálását, a gondolkodáskritikai és ismeretelméleti szempontot. A "filozófiailag szakszerű" kezdettől fogva feltételezi a nézetek kritikai vitáját, a gondolkodásról gondolkodást. Ez például preszokratikusoknál még csak a konkrét nézetek konkrét előfeltevéseinek felülvizsgálatára, illetve bizonyítására irányult, *Platónnál* már az előfeltevések általános kutatására terjedt ki, és csak *Kantnál* vált az emberi szemlélet általános és fundamentális kritikája a filozófiai megközelítés lényegévé. A modern filozófia ezt a kanti alapállást egészítette ki a nyelvelemző és hermeneutikai ("magyarázattudományi", "megértéstudományi") dimenziókkal.

A sportfilozófiának is megvan a maga kalandos története és kialakult realitása, de ha igényt tart a tudományosságra, akkor meg kell felelnie a szakma korszerű mércéinek. Ez a feltétel teszi lehetővé a sportra alkalmazott *filozófiából* kiindulva a sportfilozófia realitásának behatárolását és áttekintését.

A sportfilozófia hozzávetőleges definíciója ezek nyomán a következő: *a sportfilozófia a sporttevékenységet értékelő és értelmező előfeltevések felülvizsgálatára szánt elméleti és filozófiai igényű kísérlet.*

E meghatározással kapcsolatban mindenekelőtt a következőket érdemes hangsúlyozni:

1. A sportfilozófia nem azonos a sportideológiával. Egy meghatározott sporteszmény kinyilvánítása - hiába tárgyal az elzárkózás formájában más sporteszményeket is - csak normatív spekuláció, sportideológia mindaddig, amíg a sportról és nem a gondolkodásról értekezik, amíg nem látja át az idegen véleménnyel közös indítékait. Sportideológia akkor is, ha az ideológikus tudománymodell szabályait betartva, "tudományos sportelmélet" alakban mutatkozik. Ez utóbbi variációhoz csupán az kell, hogy a szükségképpen tisztázatlan alapkategóriák alternatív értelmezéseit figyelmen kívül hagyva, *tudományon kívüli érvekkel* (pl. vallási vagy politikai vagy személyes tekintély és hatalom alapján) önkritikátlanul lezárja a nyitott kérdéseket. Ilyen "tudományos" fundamentum, hivatkozási alap lehet egy "illetékes" hivatal rendeleteitől kezdve az ilyen-olyan klasszikusokon vagy tankönyvírókon át a pártok és az állami vezetők téziseiig bármi. Ebben a megközelítésben csak egyetlen "forrás", egyetlen értékrend, egyetlen elmélet, egyetlen módszertan létezik.

A sportfilozófia, mint az alternatív sporteszmények többoldalú elemzése, *közvetlenül nem a sporttal,* hanem a sportra vonatkozó nézetekkel foglalkozik. Természetesen reá magára is érvényes a különböző szemléletmódok lehetősége, de a sportfilozófiai irányzatok összevetésében már egy magasabb absztrakciós szint fóruma, a filozófia illetékes.

2. A sportfilozófia a sportra vonatkozó nézetek és értékelések előfeltevései és belső következetessége után kutatva *közvetve a sportra vonatkozó* következtetésekre jut. Ezt például egy sportról alkotott ítélet abszurditásának kiderítése elkerülhetetlenül maga után vonja (illetve, egy újabb, sportról alkotott ítéletként is értelmezhető).

3. A sportfilozófia különböző vonatkozásokban dolgozhat fel ilyen, sportra vonatkozó nézeteket. (A lista csak egy esetleges példa.):

a) a sportolók nézeteit,
b) a sportközönség nézeteit,
c) a sportsajtó nézeteit,
d) a sportkutatás nézeteit,
e) a sportoktatás nézeteit,
f) a sportoktatás oktatásának nézeteit.

4. A sportfilozófia saját, sportra vonatkozó előfeltevéseit is vizsgálhatja, illetve a sportfilozófiai irányzatok vitázhatnak egymás sportra vonatkozó előfeltevéseiről, de - amint arra már utaltunk - *a sportfilozófia szakszerűségének* - éppen a nyitott kérdések és lehetőségek miatt - *nem egyszerűen a sportra vonatkozó feltevések konkrét tartalma a kritériuma, hanem a sportfilozófia módszerességének filozófiailag korszerű következetessége.*

II. A sportfilozófia kialakulásáról

A sportfilozófia gyökereit keresve - annak ellenére, hogy e kutatási terület utóbb filozófiai kritériumok alá esik - nem a filozófiatörténet könyveibe kell belelapoznunk, mert az alapkutatások absztrakciós szintjén nem vetődnek fel az alkalmazott kutatások speciális, szűkebb problémái. Csak a sport történeti, kulturális felértékelődése, "közüggyé" válása adhat magyarázatot a sportolásról gondolkodás filozófiai vizsgálatának felbukkanására.

A tudományok, illetve a filozófia bármely ága kizárólag "közügyekkel" foglalkozik. A tudomány, illetve a filozófia nem egyszerűen egy személyes szemléleti és magatartási mód, hanem együttműködési forma, közintézmény. Bizonyos helyzetekben természetesen magánügyek vagy marginális ügyek válnak "közügyekké", de *ahhoz, hogy* bármi - így *a sport, illetve a sporttal kapcsolatos értékrend - filozófiai elemzés tárgya legyen,* ahhoz *az kellett, hogy* "közüggyé", együttélési problémává - horribile dictu! - *politikai kérdéssé váljon.*

1. Tömegjelenséggé válik a sport (mennyiségi vonatkozásban válik "társadalmi üggyé")

A 19. sz. végére, az iparosodott országok szinte minden társadalmi rétegében ismerős a rendszeres sportolás jelensége. /5/ Ártalmatlan és kellemes szenzációin megtelepedik a sportsajtó, és megsokszorozza jelenlétét a mindennapokban. /6/ A 19. sz. végére, a sportolás elterjedtsége és népszerűsége lehetővé teszi és megkívánja a nemzetközi játékok, egy nemzetközi sportmozgalom elterjedését. /7/

2. Válsághordozóvá válik a sport (minőségi vonatkozásban válik "társadalmi üggyé")

A sport tömegjelenséggé válása feltételezte és kikényszerítette a sport modern életformába illeszkedését. Integrálódott az elidegenedéssel és elfajulásokkal terhes modernitásba és maga is produkálni kezdte a modern ember életvitelének önveszélyes értékszempontjait, szervezési formáit és válságjelenségeit.

a) A sport közvetlen beilleszkedése a modernitásba

A sportolás elterjedése több szempontból is megkövetelte az érdekeltek együttműködésének megszervezését, racionalizálását. A sportmozgások és edzések racionalizálásától kezdve, a versenyek és a szervezeti élet racionalizálásáig, számtalan mozzanaton át formálta a modern ember a sportolást, közvetlenül önmagával (életvitelével és eszményeivel) a maga képére.

A modern sport születését és nagy átalakulásait a nemzeti és nemzetközi szervezetek elszaporodása, centralizálódása és megerősödése jellemzi, sőt nem egy esetben monopóliumok vagy totális hatalmak jöttek létre a sportszervezés legkülönbözőbb szintjein.

A nemzeti és nemzetközi sportélet döntő része egy bürokratikusan szervezett és pontosan szabályozott és felügyelt életterület lett (lásd "sport-ipar" hasonlat a 60-as évektől) /8/, amelyet egy központi esemény, az olimpia, a saját szükségleteinek és periódusának rendel alá. A sportmozgalmak gyakorlatilag, ha módjukban áll, kevés kivétellel e centrum felé gravitálnak.

b) A sport közvetett beilleszkedése a modernitásba

Elterjedésével párhuzamosan, a sportnak a modern társadalom államilag szervezett közintézményei alatt és között is meg kellett találnia a helyét. Ehhez méltánylandó (racionalizált és szervezett) formát kellett öltenie és érdekazonosságot kellett felmutatnia. Mindemellett az államban megszervezett hatalom se hagyhatta figyelmen kívül az új és erős társadalmi szükségletek kibontakozását. A sport és az állam egymásra találása, a sport modernitásba integrálódásának második fokozata és közvetett formája lett, amelyet sajátos érdekeik kapcsolódása is elősegített.

Egyfelől, az anyagi fedezet megteremtésének kényszerétől űzve, immár maguk az olimpiák gravitálnak az egyre erősebb pénzforrások és hatalmi központok felé. Első lépésben a világkiállítások gazdasági hatalmainak, második lépésben a nemzeti színekben acsarkodó államhatalmaknak, majd harmadik lépésben a központosító szuperhatalmak politikai vonzásába merülnek. Legutóbb pedig - "szuperhatalmilag" gazdátlanná válva - a nemzeti és állami propagandamegrendeléseket teljesítő és televíziós kritériumok alapján sportágakat formáló, globális szórakoztató és reklámipar tőkéjének rendelik alá magukat.

Másfelől, a 20. sz. elejére létrejött, nemzetközileg szervezett sport különösen vonzó terület lett az állami behatolás számára. Az egymást keresztező világbirodalmi álmok, a biológiai értékeken (pl. a katonáskodó és dolgozó tömegek karbantartása) és a szociális értékeken túl (pl. pihentető lefoglalás, militáns fegyelem, vezérelvű csapatszellem, nacionalizmus) a derűvel és szorongáscsökkenéssel kapcsolatos népszerűség propagandaértékének kihasználását is remélheti. A sportvilág "gyarmatosításával" az államhatalom egy újabb csatornát szerez a személyes életszféra manipulálásához.

c) A sport közvetlen ideológiai beilleszkedése

A sport a társadalmilag elterjedt és hétköznapi tevékenységek világába hatolva, a társadalmilag elterjedt és hétköznapi eszmények és értékek világába is keresni kezdi a helyét.

A sporttal kapcsolatos érvelésekben, végül olyan alapvető kérdések sürgették a sportideológiák létrejöttét, mint például: "Mi tartozik a sport jelenségéhez?", "Milyen értékeket közvetít történetileg és társadalmilag?", "Hogyan egyeztethető össze a sportszerűség és a sporthatékonyság?", "Hogyan egyeztethető össze az ember sokoldalú műveltsége és a sporthatékonyság?" stb.

Mint emberi tevékenység, a sport eleve rendelkezik bizonyos célokkal, értékekkel és elvekkel, de különösen a racionalizálásán és megszervezésén keresztül fejleszt ki olyan sporteszményeket és sportideológiákat, amelyek kiinduló tételeikben és következtetéseikben egyaránt kapcsolódnak a más kortárs eszményekhez és ideológiákhoz.

A modern sport is igényel eszményeket, amelyek célokat és cselekvési kereteket, valamint érték- és öntudatot nyújtanak a szervezett együttműködés és a sportközösség kialakításához. Eközben azonban tekintettel kell legyen a már elterjedt és mértékadó ideológiákra és alternatíváikra.

A sport kulturális integrálódásának ez a második szintje, a szellemi reflexiónak az a közege maga is elfajulásokkal és elidegenedéssel terhes, illetve az ezzel kapcsolatos vitákkal felszabdalt. A sport modern eszményei e szellemi erővonalak mentén születettek meg, majd koncentrálódtak egy központi elképzelésben, az *olimpia* gondolatában.

A modern olimpia eszményével a sport helyet talált a modern világ eszményei között és kialakította önmaga - ellentétek és képmutatások feszültségét rejtő - modern tudatát. A modern sport vezéreszménye egy olyan szituáció, amelyben a sportágak és a sportolók lehetséges legszélesebb köre térben és időben a lehető legszűkebben koncentrálódik, és ahol és amikor ("CITIUS, ALTIUS, FORTIUS") minden korábbi teljesítményt felülmúló rekordot produkálnak az egyenlők között is az elsők. /9/

Nem véletlen, a modern időkre jellemző apróság, hogy az olimpia eszményeiből milyen gyorsan ütötte ki az emberi sokoldalúság igényét az "egydimenziós" hatékonyság kultuszában fogant vonzódás a fejlett munkamegosztás és a specialisták, a profik iránt.

d) A sport közvetett ideológiai beilleszkedése

A sportoló ember önértelmezésén és sportideológiáin túl, a sportélet és az államilag szervezett élet összefonódása nyomán, a sporton kívül állók sportértelmezései és sportideológiái is elszaporodtak. Nem maradhatott el az állam sportra vonatkozó eszményeinek kialakítása, a sport és az állam kapcsolatának értelmezése, illetve az alternatív sporteszmények vitatása sem. A sportolás jogi és pénzügyi feltételei között egyre nagyobb szerephez jutó állami garanciák és az ezek körül forgó érdekek és szándékok összecsapásai megkövetelték ezt. Köztudomású, hogy a sport intézményesítésében a saját érdekeikből kiinduló katonai és politikai vezetések játszották a döntő szerepet. /10/

Az állami ideológiák és szerepvállalások természetesen nem hagyták érintetlenül a sportoló emberek önértékelését és sportideológiáit. Miként a pénzügyi problémák és a támogatások gondjai maguk után vonták a pénzügyi fegyelem és a vállalkozói magatartás elterjedését, azonképpen az állami behatolás a poltikai szempontok behatolását jelentette a sporteszmények világában. Az államilag közigazgatott civil társadalomba illeszkedő sport szükségképpen ki lett téve az általános politizálásnak *alárendelt* sportpolitikák és különféle sportideológiák elszaporodásának.

3. A sportideológiák válsága (a sportfilozófia születése, mint a sportideológiák kritikája)

A sportideológiák háborúja és elhullása és újjászületése azonban mindaddig nem követelt mélyebb és elfogulatlanabb kutatásokat, mindaddig nem követelt sportfilozófiát, amíg az eszmények harca csak a véres háborúk háttérzenéje volt, amíg - egy katonai patthelyzet miatt - az ideológiai harc nem értékelődött fel, mert nem vált a tényleges pozícionyerés egyik legfőbb eszközévé. A két világháború után különös jelentőséget kapott a politikai propaganda, az embereszmények és életeszmények modern és döntő motívumával együtt, a sporteszményekkel együtt.

Melyik politika szolgálja jobban az embert? Melyik politika szolgálja jobban a sport ártatlan örömeire éhező embert? Melyik poltikának nagyszerűbb és emberibb a sporteszménye? Melyik politikának jobb a sportpolitikája?

Az életmód, az életminőség és embereszmény, valamint ezeken belül a sporteszmények kölcsönös megtámadásának és kritikájának első nagy korszaka a "kapitalista" kontra "kommunista" utópiák és életmodellek összeütközése volt. A

sporttal kapcsolatos presztízs-harc és sikervadászat, a poltikai rendszerek és az államok poltikai és ideológiai kötélhúzásának része lett.

De ez a sportideológiai háború a maga keresettségével és nehézkességével, még mindig nem jelentett mindennapos és nyílt életmódvitát, nem teremtett életminőség-válságot, még mindig nem rendített meg végleg egyetlen sportideológiát sem.

A "kelet-nyugati" szembenállás a legkevésbé sem formálta át a sporteszményeket és a sportpoltikai elveket, hanem inkább a végletekig erősítette a hatalmi törekvések hagyományos befolyását. A "kelet-nyugati" szembenállás mindkét oldalon ontotta magából az azonos elvekre támaszkodó sportideológiákat és nem tette azokat előfeltevéseikben kétségessé.

A sportideológiák háborúja már komoly szerephez jutott az ideológiai háborún belül, de még mindig nem teremtett szükségleteket egy sportfilozófiai tisztázásra. Egyik félnek sem volt égető szüksége a sportideológiák alapos kritikájára, hiszen saját térfelén mindegyik túlharsogta ellenfelét.

A két világrendszer életminőség és életmodell vitája mellett azonban, az 1950-es és 1960-as években, az Amerikai Egyesült Államokban fellángolt egy másik életminőség-vita is. Az "*ellenkultúra*" civilizáció-kritikává, sőt "modernitás" kontra "posztmodernitás" vitává bontakozott mozgalmai nemcsak megrendítették a hagyományos ideológiákat, de kikezdték magát az ideológikus megközelítést is.

A hivatalos életeszmények többoldalú és nyílt megtámadása és az ideológizálás kompromittálódása együttesen kényszerítette például a hivatalos sportpropagandát a szilárdabb elvi alapok felkutatására és a szembenálló elképzelések radikális kritikájára. Az ellenfelek, kompromittálódott sportideológiáik alapján, elkeseredett vitájukban kölcsönösen vállalják egymás rovására egy sportfilozófiai tisztázás kísérletét. E szemléleti váltáson belül a főszerepet az *amerikai testnevelők* játsszák. /11/ Ekkor jön létre a szükséglet és az intézményi, pénzügyi fedezet a sportfilozófiai kutatások beindítására.

A "kelet-nyugati" szembenállás megszűntével egyértelműen a "modernitás" és a "posztmodernitás" vitája határozza meg a sportfilozófiai kutatások alapkérdéseit és megközelítési módjait. /12/ Az egyre radikálisabb sportideológiai vitákból színre lépő és a filozófiai szakszerűséget eleinte nélkülöző sportfilozfia /13/ e probléma önálló feldolgozásán keresztül jutott el utóbb a filozófia korszerű, ideológia kritikai gyakorlatához.

A szellemet kiszabadították a palackból. A sportfilozófia egyre önállóbban, sajátos filozófiai kritériumai szerint fejlődik. /14/

III. A sportfilozófia történetéről

A sportfilozófia történetét periodizáló szakirodalom egyetért abban, hogy három nagy korszakra tagolható a közel 100 esztendős út, de abban már megoszlanak a vélemények, hogy melyek ezek a korszakhatárok. /15/

A vélemények megoszlása jellemző módon követi a sportfilozófus kollégák földrajzi és filozófiai tradíció szerinti megoszlását. Az amerikai ("angolszász analitikusok") véleményét összefoglaló *Osterhoudt* inkább az amerikai sportfilozófia periódusait veszi alapul, míg az európai (német-francia "kontinentális") hagyományokra érzékenyebb *Hans Lenk* a sportfilozófia nemzetközi eseményeire helyezi a hangsúlyt.

A kulturális, ezen belül a filozófiai hagyományaink okán és a globális megközelítés apropóján, mi az utóbbi nézőpontot igyekszünk követni.

1. Az 1920-as évek előtt

Annak ellenére, hogy több jelentős vallásnak és filozófusnak volt indirekt megjegyzése, sőt direkt elmélete a testneveléssel és a sportolással kapcsolatban (pl. jóga, zen, *Platón, Aquinói Szt. Tamás, Dewey*), az 1920-as évek előtt nem létezett direkt sportfilozófia. *Santayana* már említett írását kivéve, a filozófusok nem fordítottak különösebb figyelmet a sporttal összefüggő jelenségekre.

A sporttal kapcsolatos szakirodalom csupán fiziológiai, biomechanikai és neveléselméleti és lélektani szempontok szerint vizsgálódik, illetve utóbb még szociológiai és történeti szempontból.

A korszak vége felé, számtalan középszerű és felületes értekezés érinti a sport természetét és sajátosságát, legfőképpen katonai, biológiai és pedagógiai témákkal összefüggésben. /16/

2. Az 1920-as évektől az 1960-as évekig

Megkezdődik a sport direkt és nyílt és rendszeres tárgyalása, de ez még mindig nem tekinthető egzakt kutatásnak. *Huizinga* 1938-as tanulmányát, a Homo Ludenst kivéve a szerzők egyenlőre filozófiailag szakszerűtlenül nyúlnak a problémákhoz. /17/

Általános eljárás, hogy egy esszé, egy értekezés vagy egy könyv keretein belül, saját, sportra vonatkozó elveiket fejtik ki az arra vállalkozók. Kinyilatkoztatott "elvi alapvetéseiket", mint a sport természetének és sajátosságainak egyszer és mindenkorra szóló megmagyarázását kívánják elfogadtatni.

Ezek az ideológikus, homályos és gyakran ellentmondásos tézisek azonban természetes és szükséges kezdetei, a döntően pedagógiai igényű sportmegértésnek.

3. Az 1960-as évek

A sportra vonatkozó elvi deklarációkat felváltja a sportra vonatkozó nézetek kritikai áttekintése és ténylegesen megszületik a sportfilozófia.

Megszületnek a korábbi írások első összefoglalásai és szintézisei, kialakul egy rendszeresebb és egyértelműbb fogalmi apparátus.

A sportfilozófia tudatosan elkülönül a sportideológiáktól és a tudományos, filozófiai szempontok érvényesítése érdekében megkezdődnek a rendszeres sportfilozófiai tanácskozások. (Atlantic City, USA 1961, Interlochen, USA 1964, Dallas, USA 1968, Selford, Anglia 1969). /18/

Az 1950-es évektől kezdve élveznek az USA-ban állami és szövetségi szervezetek szintjén támogatást a "hivatalos" elvekkel nem ütköző egyetemi és főiskolai publikációk és tanácskozások. Mindemellett maguk a testnevelők kezdeményezik és vállalják a kritikai tisztázás munkáját, nem kis mértékben az "elpuhult" és veszélyesen idegen kultúrát kialakító fiatalabb generációkkal szemben. Az 1930-as évektől működtetett tanfolyamaikon, az ideológikus és nyers sportpropagandát felváltja a kritikai és őszinte gondolkodás a sportnak tulajdonított értékek előfeltevéseiről. /19/

4. 1972 után

Az amerikai életforma elterjedésével párhuzamosan, az "elpuhult" fiatalok "ellenkultúrájának" problémájába ütközve, valamennyi fejlett nyugati állam követi az amerikai vezetés "fitness" és "rekreációs" stratégiáját a fiatalok megtartásában és visszahódításában. /20/

Az USA politikusai és testnevelői tudatosan törekedtek az amerikai életforma és az amerikai sportideológia nemzetközi elterjesztésére. /21/ Az

életmodell-probléma elterjedése ezt megkönnyítette, de a külföld fogékonyabbnak bizonyult a sportolás mögött álló értékrendek és stratégiák elfogulatlanabb tanulmányozására, a sportfilozófiára.

Az 1960-as évek végének diáklázadásai után, a 70-es évek elején a sportfilozófia is átlépi az óceánt és Nyugat-Európában is művelni kezdik. Ez a hatás azonban a saját ifjúságát szigorúan kézben tartó és merevebben ideológikus "szocialista" országokat természetesen nem érintette közvetlenül.

A sportfilozófia, az 1972-es müncheni olimpián, nemzetközi kutatási programmá növi ki magát /22/ és csupán ebben az évben annyi tanácskozást rendeznek e témában, mint addig összesen. /23/ Széles körű és hivatalos kutatások rangjára emelkedik és mint egyetemi tantárgy, intézményesen is jogot nyer a többi alkalmazott filozófiai diszciplínák között. /24/ Sportfilozófiai tudományos társaságok (Philosophic Society for the Study of Sport, 1972, USA) és szaklapok (Journal of the Philosophy of Sport, 1974) születnek nemzetközi társasággal és szerkesztőségekkel. Szakosodnak és rendszeressé válnak a sportfilozófia nemzetközi kongresszusai. /25/

Egyértelműen és határozottan filozófiai kritériumok alá rendeli magát a sporttal kapcsolatos elméletek és értékrendek felülvizsgálata és érvényesíteni kezdik a szakszerűség szigorúbb mércéit. /26/

A sportfilozófia változásai egyre inkább a filozófiai tapasztalat gazdagodását szolgálják és követik. Az 1980-as évek közepétől a "racionalitás kontra irracionalitás" és a "modernitás kontra posztmodernitás" vitával kapcsolatban - és mindenekelőtt *Richard Rorty* munkásságával kapcsolatban - mutatkoznak jelek egy új filozófiai és ezen belül sportfilozófiai paradigma kialakulására.

Hogy hol van és hol lesz a helye, lesz-e helye egyáltalán a tudományok között a jövőben és hányféleképpen művelhetjük és mit remélhetünk tőle vagy az elkerülésétől akár globálisan, akár csak a TF-en, arról csak egy következő, másik kontextusban lesz módunk elgondolkodni.

JEGYZETEK

1. Varga S. F.: A sport. Bp. 1936.
2. Doros Gy.: A sport etikája és lélektana. Stephaneum. Bp. 1943.
3. Lehetséges, hogy emberileg a "barátságos érdeklődés" fejezi ki legjobban annak az őszinte kíváncsiságnak és bátorításnak a hangulatát, aminek olyan sokat köszönhetek, de túlságosan szerény utalás, mert szakmailag nem teszi egyértelművé azt a sokféle segítséget, amit kollegáimnak egy szűk köre hétről hétre nyújtott.
   Köszönettel tartozom a szövegben megnevezett kollégáknak, mégpedig inkább tanítványi, mint partneri köszönettel. De köszönettel tartozom rajtuk kívül másoknak is, *Földesiné Szabó Gyöngyinek* (aki forrásokkal is megajándékozott), a TF Könyvtár kollektívájának és mindenekelőtt *Bodnár Ilonának* (akikre úgy a témafigyelésben, mint az anyaggyűjtésben számíthattam) és *Makkár Márta* szerkesztőnek is (aki nem habozott írásra buzdítani e tárgyban és mondákba illő türelemmel várta ki a jelentkezésemet).
4. Osterhoudt, R. G.: An Introduction to the Philosophy of Physical Education and Sport. Champaign, Il: Stipes. 1978. 2. p.

   Morgan, W. J.: Review Essay. (Journal of the Philosophy of Sport, 1991. XVIII. 86-89.)

5. Kun L.: Egyetemes testnevelés- és sporttörténet. 3. átd. kiad. Sport. Bp. 1990. 131. p.
   A sporttörténeti vonatkozású megjegyzéseimben szinte kivétel nélkül Kun László könyvére támaszkodom. Krónikáját mind szemléletében, mind az utalások gazdagságában, rendkívül termékenynek és rokonszenvesnek találom.
6. Uo. 146. p.
7. Uo. 172. p.
8. Mazeaud, P.: A sport elidegeníti vagy felszabadítja az embert? (L'Aviron, 1973. 398. 3-5.) TF Könyvtár: FK-5536
9. A nemzetközi sportélet és a NOB modern szellemiségű centralizációs törekvései jutnak kifejezésre a NOB-hoz kapcsolódó szervezetek és szövetségek földrajzi koncentrálásában (Lausanne), annak ellenére, hogy a telekommunikáció fejlődése ezt egyre kevésbé indokolja 1993-ban. Ebben a bekebelező, ragadozó hangulatban már a Sportújságírók Nemzetközi Szövetségére is szemet vetettek.
10. Kun L.: i. m. 136. p.
11. Osterhoudt, R. G.: 1978. 26. p.
12. Többé-kevésbé ezt az alapdilemmát foglalja össze Hening Eichberg egy 1991 áprilisi, benini (Nagy-Britannia) vitára készített tanulmányában: A Revolution of Body Culture? Traditional Games on the Way from Modernization to Postmodernity.

    A szerző kézirata Földesiné Szabó Gyöngyi közvetítésével.
13. Kretchmar, R. S.: Ethics and Sport: An Overview. (Journal of the Philosophy of Sport, 1984. X. 21.)
14. Az "önállóság" itt arra utal, hogy a sportfilozófia szempontjait egyre kevésbé határozza meg a nemzetközi sportvilág egyoldalúan modern és üzleti szemlélete, hogy a sportfilozófia, a különböző szemléletek (pl. a modern) integrációjára is törekvő filozófia szerint tájékozódik. Az egyik legkiválóbb példa erre a Seymour Kleinmann szerkesztette tanulmánygyűjtemény: Mind and Body (East meets West). Chyampaign, IL: Human Kinetics Publ. Inc. 1986.
15. Osterhoudt, R. G.: 1978.: 26. p.

    Lenk, H.: Status and development as well as research tendencies and central aspects of sport philosophy. (International Journal of Physical Education, 1984. 2. 33.)

    Morgan, W. J.: Review Essay. (Journal of the Philosophy of Sport, 1991. XVIII. 87.)
16. Osterhoudt, R. G.: 1978. 21. p.
17. Uo. 24. p.
18. Uo. 26. p.
19. Uo. 25. p.
20. Szerencsétlen csúsztatások nyomán kerül egymással szembe a két, fiatalok elé állított életideál, a jólnevelt és jól beilleszkedő sportoló és a veszélyesen szabad és kábítószerező "hippi".

21. Kun L., 1990: 277. p.
22. The Scientific View of Sport. Springer Verl. Berlin-Heidelberg-New York. 1972.
23. Osterhoudt, R. G., 1978: 26. p.
24. A sportfilozófia elsősorban a német nyelvterületen terjedt el Európában.
25. Osterhoudt, R. G., 1978: 26. p.
26. Kretchmar, R. S.: Ethics and Sport: An Overview. (Journal of the Philosophy of Sport, 1984. X. 21.)

Svachulay, György

Philosophy of Sport

On the traces of the essays published in the Journal of the Philosophy of Sport and relying on the cited book of R. G. Osterhoudt, the study describes sports philosophy, which is practically unknown in Hungary yet, but what is well-known and applied abroad for several decades. The study determines the object, aim and most important methodologic criteria of sport-philosophy, its relations to other sport researches and sport statements and it strictly distances itself from sports ideology. It draws the attention to the sociologic and historico-cultural conditions and the necessity of the development of sports philosophy, then it surveys the most important characteristics of the 4 main phases of sports philosophy.

Vermes Katalin

TESTISÉG ÉS MOZGÁSMŰVÉSZET A (POSZT)MODERN KORBAN

"Kultúránkban testi mivoltunk és személyiségünk között megbomlott az összhang. Minden olyan lehetőség és módszer, mely újra próbálja teremteni egységüket, önmagunk megismerésének és tapasztalásának új világát nyitja meg előttünk". /1/ Test és személyiség összhangjának zavarodottsága... Talán túlontúl is ismerős érzés, mégis nehezen leírható, végtelenbe nyúló problémaszövevény. Végképp megoldani valószínűtlen, de ha közelebbről megszemléljük a problémagubancot, olyan dimenzióba jutunk, ahol a "testkultúra" fogalom a szokottnál talán mélyebb jelentéssel bír.

I. Test és átélés

A mítoszbeli *Anteusznak* meg kellett érintenie a Földanyát, hogy új erőre kapjon. Nekünk testünk erőforrásaiból kell merítenünk, hogy eleven átélésünk ne apadjon el; s átéléseinkből, hogy személyes valónk ne sorvadjon. /2/ Személyiségünk éltető forrása testi valóságunk. Életenergiánk testies kiélésének útjai és zsákutcái jellemzik korunkat, életünk minőségét.

A modern világban az emberek többsége által végzett munka "megtakarítja", nem realizálja az életösztönök energiáját (a libidót). /3/ Egész nap ülni egy postahivatalban, pecsételgetni, számítógépbe adatot bevinni, futószalagon dolgozni, ezer vevőt kiszolgálni, és a többi, elnyűtté teszi estére az embert, de életenergiáit nem hozza mozgásba. Mindenki érzi a különbséget a kézművesmunka és a futószalag, a kemence és a kenyérgyár, a vándor és a turista között. Tudjuk, hogy a fogyasztói társadalmakat megelőző világban állandó és tömeges a gürcölés és a nyomor, mégis az emberi életerő a természettel való együttélése küzdelmében nemcsak kiélhető volt, de mindennapi kihívások követelték eleven jelenlétét. Az ember szó szerint arca verejtékével szerezte kenyerét, születéssel és halállal, téllel és nyárral szemtől szembe találkozott. Ma a városi ember (s mind többen azok) alig érzékeli az évszakok váltakozását, az élet a kórházak színfalai mögött kezdődik és végződik, a földet megérinteni *Anteusz* módjára pedig már alig tudjuk, hisz mindenütt beton van.

A társadalom a többséget megóvja a természettel, s részben a sorssal való ütközéstől, testi energiánk helyett nagyrészt százezredek alatt fölhalmozódott energiahordozókat dolgoztatunk. Ez természetesen kellemesebbé, könnyebbé teszi életünket. De nem kerülhetjük meg a kérdést: vajon a természet legyőzése közben nem győztük-e le saját emberi természetünket is? (Ez esetben ki a győztes, és ki a legyőzött?)

Minthogy a városlakó már nem érintheti meg a földet, mint *Anteusz*, az "érintettség" más, elvontabb formáit keresi. Elektromos médiumokra, "átélés-protézisekre" van szüksége. Testközeli élményekre szomjazik, ezért a legtávolabbit is közel hozza: repülőgépek, műholdas adások, interkontinentális rakéták fenyegetése, új népvándorlást idéző turistaforgalom képében. Nem a földet érintjük, hanem a sokszoros közvetítéseket: a tömegközlekedés, a reklámok, az illatozó vegyszerek, a vibrátoros fogyasztógépek, filmek és betonóriások valóságát; melyek beboltosítják fölöttünk az eget, az égiek s az ősök pótlékai, újra és újra belőlük csapolunk testet-lelket átjáró erőt. A földet beborító technika pótanyaként ölel körül bennünket. Az ember maga átkapcsoló állomás a termelő és szükségletkielégítő forgalom végtelenjében. Mennél kisebb a súrlódás az információáramlást torzító zaja, annál tökéletesebb lehet az élete.

A sport laboratóriumi körülményeket teremt, ahol a test intenzíven mozogni, a láb futni képes. Egyébként, ahogy *Vay Tamás* leírja a posztmodern Amerikáról írott könyvében:

"A kerék a láb bővítménye. Felgyorsítja a közlekedést, a szállítást, az árucserét, a hírközlést. Izgatószer, hogy nagyobb terheket vegyünk magunkra és fordítva, bizonyos elkülönített funkciók kiterjesztésével a cselekvés új intenzitását hozza magával. *Ilyen kiterjesztést csak kábultság vagy az észrevevés blokkolása árán képes elviselni az idegrendszer.*" /4/ A gépek, "önbővítményeink" egyfelől megsokszorozzák erőnket, élményeink extenzív kiterjedését, másfelől kábulttá tesznek, az átélések intenzitását letompítják. Többségük testünket helyettesíti, pótolható tényezővé teszi, a mikroprocesszorok agyunk megsokszorozói, bővítményei, sokszor pótlékai.

Mivel a munka, a hétköznapok nem hozzák mozgásba teljes életenergiánkat, kénytelenek vagyunk különleges átéléseket keresni testünk és lelkünk számára egyaránt.

A nyugati, ún. posztindusztriális irányba elmozdult társadalmakban széles körű szociológiai kutatások eredményei szerint a hetvenes évektől egyre szélesebb rétegeknek "nincs többé közvetlen viszonya a gazdasági biztonság kényszereivel", vagyis életük középpontja már nem feltétlenül a mindennapi megélhetés biztosítása és az anyagi életkörülmények jobbítása. /5/

Posztmateriális, az *élet minőségét* jobbító értékek kerülnek előtérbe, némileg háttérbe szorítva az anyagi javak felhalmozásának cékitűzését. Azonban a modernség világában "az élet minőségének javítása" az anyagi javak fölhalmozása után az átélés intenzitásának fokozását jelenti. Ehhez testünk erőforrásaihoz kell lemerülnünk, hiszen az eltompított testérzetek, feltorlódott, ki nem élt testi energiák a személyiség egészének kitikkadt tompaságához vagy üresen járó zaklatottságához vezethetnek. A fejlett nyugaton a gépies civilizáció, az ember-bővítmények sokasága egyszerre vezet a testies átélések kifakulásához, valamint azokhoz a kísérletekhez, amelyek test és személyiség új egységét keresik: alternatív életmód-kísérletek, pszichodráma, keleti kultúrák tanulmányozása, posztmodern mozgásművészet stb.

A modernséget, de még inkább a posztmodernt - mivel korunk jelzői - annyiféleképpen értelmezik, ahányan beszélnek róla. (Nem lehet rálátni, mert benne vagyunk.) Mégis fölvázolnék néhány gondolatot pusztán azzal a céllal, hogy a posztmodern mozgásművészetet könnyebb legyen megközelíteni.

II. Modern és posztmodern

Világunkban premodern, modern és posztmodern tendenciák keverednek. A modernitás termeléscentrizmusa, állandó expanziója, a tudományba vetett vallásos hite oda vezetett, hogy a haditechnika pusztító képességei, a környezetszennyezés más közismert veszélyekkel egyetemben az emberiség

pusztulásával fenyegetnek. Kérdéses, hogy a termelés és a fogyasztás expanziójára építő modern társadalmak képesek-e a veszély elhárítására. /6/

A modern tudomány általánosító törekvései, az egy kaptafára történő racionalizáció ellentétbe kerül a modernség vagy felvilágosodás saját eszméivel: a toleranciával és a szabadsággal. A tudományról kiderült, hogy bármely hatalmat kiszolgálhat: erről tanúskodnak a világháborúk, Hirosima, Csernobil vagy az amazóniai erdők, s az amerikai termőföldek pusztulása. A modernség értelme - hogy jobbítja az ember életét - kétségessé vált. A tudomány alapja is egy mítosz, akár a többi mítoszok: uralkodni a tenger halai, az ég madarai a többi állatok fölött, betölteni a földet és uralmunk alá vonni - ez a természet leigázásának mítosza.

A modernség válsága közepette a hatvanas évek óta Európában lassan terjed valamiféle "életmód-pluralitás", a posztmodern kultúra.

A modern tudomány igazságfogalma általános érvényre tart igényt. A POSZTMODERN kultúra nem tudományellenes, de *elutasítja a tudomány, az ész univerzális hatalmi igényeit. Nem mond le arról, hogy az igazságot kutassa, de nem hiszi, hogy csak egy igazság van!* A posztmodern tudomány, művészet, életforma sok és sokféle autonóm világ békéje és együttélése.

A modern-posztmodern szituáció megértésének jelentőségét növeli a tudás, az információ értékének megsokszorozódása. Volt idő, amikor a hatalom forrása, szimbóluma a fegyveres erő volt, majd a pénz; ma ezt a szerepet az információs és kommunikációs monopólium játssza. A gazdaság motorja a tudomány, technika, a számítógépes információs rendszerek, a reklám, a tömegkommunikáció. Már nem annyira természeti, mint inkább információs valóságban mozgunk. Akármerre nézünk, jelzések, szimbólumok, útjelzők, fényreklámok, plakátok, hirdetések, szó, szó, szó = információ. "Tudástársadalomban élünk." Ha akarjuk, ha nem, az *önmagunkról való tudásunk formálja a világot.* Föl tudjuk-e mérni, hogy mennyire vagyunk jelen gondolatainkban, gesztusainkban és testi valóságunkban?

III. A posztmodern mozgásművészet

"Önmagunkról való tudásunk rendkívül fontos, meghatározó, de legtöbbször homályba vesző eleme a testtudat, testérzet. Az ember örök és ősi vágya a totalitás élménye, kultúránk azonban felparcellázta lehetőségeinket, testünket, lelkünket, gondolkodásunkat, életerőnket, érzelmeinket, érzékeinket, külön "szakterületté" téve őket. A mozgásművészetben találkozik mozgás és képzelet, test és gondolat, felszabadítva az én kreatív erőit, némi reményt adva belső harmóniánk újrateremtésére." /7/

Szellemi és mozgásfejlődés a beszéd előtti (preverbális) életkorban szétszakíthatatlan. A cselekvések közös viszonyítási pontja az újszülöttnél egyedül a test. Az anya elsősorban testével segíti gyermeke fejlődését. A preverbális kor traumáira, útjaira és zsákutcáira már "csak" testünk emlékezik, mert még nem alakult ki a beszéd és képzetalkotás. *Tehát a test olyasmit "tud", amit a szó nem. A testben vannak jelen a személyiség kialalkulásának legősibb emlékei.* A kisgyermek egész testével jelez, kérdez, ért, félreért. Erre az intenzív testi valóságra épül rá a verbális kommunikáció, amely kultúránkban idővel nagyon is ránehezedik az előbbire, elnyomva, ellaposítva azt. A szavak lehetőségei azonban korlátozottak, nem minden tudás, közlés, kérdés megfelelő formája a szó. De minden ember rendelkezik "testnyelvvel", amely személyiségéből, élettörténetéből fakad. Emlékeket nem csak agyunk, lelkünk hordoz. Testünk magán viseli történetünket: zsákutcáinkat, frusztrációnkat, emlékzárványainkat éppúgy, mint szabadságunkat és örömeinket. Az egyéni testbeszéd megnyilvánul a hétköznapi mozgás ritmusában, a testtartásban, az izomtónusban, a mozgás irányában, sebességében, formájában.

Mozgásunkat jellemzi a többi emberhez való viszonyunk is: érezzük mások állapotát, ritmusát, igazodunk hozzá, esetleg "kiszolgáltatjuk magunkat" idegen mozgások hatásának, vagy nem hat ránk, elhatároljuk magunkat tőlük; nagy távolságot tartunk a többi embertől vagy kevésbé stb.

Mivel kultúránkban testi mivoltunk és személyiségünk között megbomlott az összhang, testtudatunk általában töredékes. Az ezzel járó zavar elhomályosítja a szellemi értelmű önismeretet, s a másik ember, a világ megismeréséhez szükséges (ön)bizalmat is zavarba ejti. E zavarral általában nem foglalkozunk - egyszerűbbnek tűnik kikerülni, s a könnyen vagy könnyebben uralható terepeken edzeni testünket - lelkünket - agyunkat. Eközben azonban a zavar megmaradt, frusztráló hatása bennünk munkál. E negatív hatásokat próbálja leküzdeni a *mozgásterápia*. E küzdelemből forr ki a *mozgásművészet*. Itt a test, melynek bölcsessége fölszabadult, már valami "önmagán túlit" mutat föl a táncban.

A posztmodern mozgásművészet éltető forrásai a keleti mozgásművészetek: a tejchi, a butch, a jóga stb., de a nyugati ember által tapasztalt elidegenült városi valóság is, ahol "egész évben farsangolnak". Maga is e "farsangolás" terméke, ugyanakkor egy esély a jelen-létre; jelen-létre, amelyben zárul az örökkévalóság köre.

Visontai Miklós, aki fél évig óraadóként posztmodern táncot tanított egyetemünkön, a következő történetet mesélte: "Mérges voltam ma reggel, elszúrtam a reggelemet. Kénytelen voltan sétálni egy kicsit, mikor jöttem ide próbára. Megpróbáltam elengedni magam, menni abban a tempóban, amit éreztem. Nem siettem, de öt perc alatt tettem meg azt a távolságot, amihez máskor tíz perc kell. Nem siettem; egyszerűen ott voltam a végén, föl sem tűnt a távolság. Közben az volt az érzésem, hogy akik mellettem elsiettek, biztosan el fognak késni. S a végén kiderült, hogy én nem késtem el sehonnan. Furcsa érzés volt. Ezek azok a dolgok, amikkel órán is foglalkozni lehet, s az előadásokon is megpróbálom érzékeltetni. Persze ez önmagában még semmi, bárki megtapasztalhatja. Ezután jöhetnek a formák, amelyekben a hasonló tapasztalatok életre kelnek".

A Társadalomtudományi Tanszék két féléve kísérletezik azzal, hogy behozza az egyetem falai közé a posztmodern mozgásművészetet. Ebben a Küzdősportok Tanszék is segített, termet bocsátva rendelkezésünkre. Hiszen az egyetem feladata a társadalom rövid távú szakemberigényének kielégítése mellett a kutatás, kísérletezés. A Magyar Testnevelési Egyetemen a kutatás és kísérletezés tárgya az emberi test, és a test mozgásában megmutatkozó szellemi-testi energiák. A posztmodern mozgásművészet lényege pedig ezen energiák kijátszása, mozgásba hozása. E művészeti ág Nyugat-Európában, főként Svájcban, Hollandiában és az Egyesült Államokban nagy, s egyre nagyobb népszerűségnek örvend. Örvendetes dolog, hogy Budapest különféle színpadjai és közösségi házai után a Magyar Testnevelési Egyetemen is megjelent, hogy diákjainknak házon belül is lehetősége nyílik a posztmodern mozgásművészet megismerésére, s ki tudja, egyetemünk hosszú távon akár a művészi - kísérleti munka központjává is válhatna Magyarországon.

IV. A posztmodern mozgásművészet és a sport

Habár e mozgásművészet más útja a mozgásnak, mint a nyugati sportok - nem annyira teljesítmény-orientált, mint inkább befelé figyelő műfaj - a legkiválóbb sportolók valószínűleg spontán érzik azt a mozgásban való "teljes jelenlétet", amit emez tanít. Mégis, a mozgásművészet a testtudat olyan elmélyítését eredményezheti, amely nagyon hasznos lehet a nyugati sportok művelőinek is.

Sok aktív sportoló fordult ebbe az irányba, mikor valami problémája támadt. Gyakran kiderül, hogy a fizikainak tűnő bajokat a testtudat, testérzet elmélyítésével inkább lehet gyógyítani, mint orvosi eszközökkel.

Végezetül szeretnék néhány konkrét testtudati játékot leírni tájékoztatás végett, melyeknek többségét a Kreatív Mozgás Stúdióban tanultam a MOTI (Modern Tánciskola) egyéves, mindennapos táncosképző kurzusán *Kálmán Ferenctől, Berger Gyulától*, s külföldi tanároktól, mint például *Hanna Barbara Widner, Wickie Shick, Éva Karcag*. Más részét *Visontai Miklóstól* hallottam, a legutóbbiakat pedig a Kortárs Táncművészeti Műhelyben *Corinne Täche-nak* e cikk megírásával párhuzamosan folyó óráin játsszuk.

1. Szabad mozgásimprovizáció

Képzeld el, hogy vízben mozogsz; hogy a levegő nem semmi, hanem megtartó, körben áramló anyag, ami érint. (A tested könnyűvé válik, mint a vízben.)

2. Árny-játék

Párban játsszák. Az egyik mozgását, improvizációját a másik pontosan követi: ezáltal az első jobban megértheti, érezheti saját mozgása karakterét, a másik, másféle mozdulatainak az ízét. A szerepeket váltogatják, míg végül eljutnak oda, hogy mindkettő irányít, és egyik sem; a mozgás spontán közös ritmusban folyik tovább.

3. Bizalom-játék

Egy behúnyt szemű embert vezet a látó: ha a bizalmas kapcsolat kialakult, egyre összetettebb és gyorsabb lehet közös mozgásuk, táncuk.

4. A papírlap követése (Visontai Miklós)

Egy papírlapot helyezek nyitott tenyerembe, hagyom kibillenni s mozgását egész testemmel követem.

5. A fix pont

Képzeld el, hogy például bal könyököd a tér egy pontjában rögzítve van. Azon kívül minden mozog, improvizálsz, csak ez az egy pont nem mozdul el a mindenségben.

6. A kocka leejtése (Visontai Miklós)

Úgy kell egy kockát földre ejteni, hogy az mindig lapjával essen. Meg lehet találni egy érzést, amellyel mindig sikerül. "Szeretni kell a kockát."

7. Kontraszt (Páros játék)

Próbálj meg mindig ellentétes előjellel, indulattal, hangoltsággal mozogni, mint a párod. (Szabad improvizáció.)

8. A szél és a fa (Párban játsszák.)

Az, aki a szél, meg-meg érinti, löki, sodorja a fát. A fa, akit talpa felől a gyökerek tartanak hagyja magát mozgatni a széltől, az érintés után is követve az impulzust.

Mindezen játékok koronája a szabad mozgásimprovizáció. Nem könnyű megtalálni a testünk-lelkünk közös belső ritmusának megfelelő mozdulatokat. Olyan a mozgás, mint a kínai történetben a selyemszál: ha lassan gombolyítják, összegabalyodik, ha túl gyorsan, elszakad, és újra föl kell venni a fonalat - az egyetlen fonalat.

JEGYZETEK

1. Merényi M.: Mozgásművészet-pszichoterápia. (= Nonverbális pszichoterápia. Animula. Bp. 1991. 72. p.)
2. Vay T.: A posztmodern Amerikában. Platón K. Bp. 1991. 199. p.
3. Marcuse, H.: Az egydimenziós ember. Kossuth. Bp. 1990.
4. Vay T.: A posztmodern Amerikában. K. h. é. n. 206. p.
5. Bozóki A. - Sükösdi M.: Az anarchizmus társadalomfilozófiája és mai öröksége. (= Anarchizmus. Századvég. Bp. 1991. 442-493. p.)
6. Lásd még: Kis B.: A posztmodern háttere. (Világosság, 1990. 2-3. 214-222.),
   Nagy Zs.: Posztmodernizmus I-II-III. (Mozgó Világ, 1991. 5. 42-50., 6. 46-56., 7. 78-87.),
   Abeele, E. van den: A nyugat-európai változások. (Harmadik Part, 1991. Ősz. 28-31.),
   Merényi M.: Mozgásművészet-pszichoterápia. (= Nonverbális pszichoterápia. Animula. Bp. 1991.)

Vermes, Katalin

Body-sense and art of motion in the post-modern age

The harmony between body and personality in our culture has been broken. Energies transmitted by the body are not realized in everyday reality; they have become dull. This multiplication of material transmission takes us further this way. The formation of a personality startes in the pre-verbal age, when body is the only means of self-expression. The body of an adult shows the history of man. The developing of body-sense, the recognition and dissolution of body isolations helps the opening of mental self-knowledge and freedomn. The post-modern motion-art is experimenting with it. The article is put into (post) modern situation.

Ákoshegyi István

A PEDAGÓGUS HIVATÁS PRESZTÍZSÉNEK MEGÍTÉLÉSE EGY BÁTASZÉKI FELMÉRÉS ALAPJÁN

1. A téma indoklása

Több mint húszéves pedagógus pályafutásom során sokszor szembe kellett néznem a társadalmi megbecsülés mértékével, a szülőkön és másokon keresztül hivatásunknak szóló és megnyilvánuló elismeréssel.

Ez fontos tényező, hiszen erőt, energiát, "újratöltődést" elsősorban az ad számunkra, hogy mennyire érezzük "megbecsült" embernek magunkat.

Az utóbbi időszakban - úgy vélem - a pedagógus hivatás megbecsülése csökkent, hangulati ingadozást okozott a tantestületekben. Mindez avval a ténnyel esett egybe, hogy a nyilvánosság egyre több jelzést - sok esetben csupán negatív jellegűt - kapott a sajtón, a rádión és a televízión keresztül a pedagógusokról, az iskoláról. Eredményes munkánkhoz a bennünket körülvevők véleménye lényeges. Az az érzésem, hogy néha mi is hajlamosak vagyunk eltúlozni a környezetünkből érkezők vélekedéseit.

Ezért 1988-ban elhatároztam, hogy akkori munkahelyemen, Bátaszéken - a teljesség igénye nélkül - néhány kérdéscsoport megfogalmazásával - vizsgálatot végzek a pedagógusok, szülők és diákok körében annak érdekében, hogy tisztábban lássuk a helyzetünket.

2. Irodalmi áttekintés

A szakirodalomban foglalkozási presztízs-vizsgálatként tartják számon azokat az empirikus kutatásokat, amelyek a foglalkozások reprezentatív hányadáról adnak rangsorolást, minősítést, hogy az emberek hogyan vélekednek, becsülik ezeket a foglalkozásokat.

Hazánkban a kutatások csak az elmúlt évtizedben gyorsultak fel, és a nemzetközi tapasztalatok, kutatási eredmények hazai megjelentetése sem vált még gyakorlattá. Így e területen jelentős lemaradása van a magyar szociológiának, hiszen még csak a jelenségek feltárásának szakaszában vannak. Az egész társadalmat átfogó, elemző, a jelenlegi társadalmi változások időszakából kivezető útra utaló, tudományosan megalapozott elmélet nincs a kutatók birtokában. Éppen ezért lényegesnek tartom, hogy az egész társadalmat

átfogó vizsgálatok mellett szükségesek kisebb, területi és regionális környezetben végzett vizsgálatok is. A magyar értelmiség jelentős hányada pedagógus. E réteg presztízsvizsgálatával több kutató foglalkozott, néhányuk munkájából az alábbi gondolatok kiemelését tartom fontosnak.

A pedagógusok fizetésüket a szükségesnél alacsonyabbnak tartják. Hiányzik az a lehetőség, hogy magasabb besorolásba kerülhessen valaki, úgy mint más pályák esetében, állapítja meg *Ferge*. /5/ Már az 1930-as években különbséget tett a magyar társadalom az értelmiségi foglalkozások között, a jogászt - ugyanannyi képzési idő eltöltése ellenére - többre tartották a tanárnál. *Ferge* /4/

A jövedelmek a társadalmi helyzethez viszonyítva igen különbözőek. Lényegesebb a társadalmi rétegek egyes tagjai közötti egymáshoz viszonyítása, írja *Kolosi*. /8/ A pályaelhagyással foglalkozik *Kozma*. /10/ Szerinte a pedagóguspálya elhagyása, még mindig nem olyan nagy arányú, mint a többi értelmiségieké. Irányító beosztásban csak 4 %-ban töltenek be vezető szerepet a pedagógusok, a többi diplomáshoz viszonyítva. A pedagógus-tanuló kapcsolat történeti áttekintésén keresztül mutatja be a pedagógusok kiszolgáltatottságát a politikai hatalomnak *Horváth*. /7/

A pedagógia nincs olyan helyzetben, mint az orvoslás, a tanár nem döntheti el ki szorul nevelésre, ami azt jelenti, hogy nem tudományos, hanem oktatáspolitikai megfontolásból kell "szolgáltatni". A presztízsvesztés okát abban is látja, hogy a demográfiai hullámhegy idején képesítés nélküliek alkalmazásával oldották meg az oktatásügy feladatát.

Az iskola betokosodott szokásrendjét bírálja *Takács*. /12/ Annak a véleménynek ad hangot, hogy a tantestületek olyanok, amelyek az egyéni tartást is gyengítik, nemhogy közös cselekvésre lennének képesek. A felsőoktatást is hibáztatja, ahol inkább a "poros" pedagógiai eszmék "portalanítása", mintsem az új meghonosítása a jellemző. Ellentmondásnak véli, hogy míg a nevelőtestületek önállóságot kaptak, az igazgatói hatalom szinte csorbítatlan maradt. Programjavaslatában kifejti, hogy lehetőséget kell adni az új módon szerveződő iskoláknak, és a pedagógiai kísérleteket szélesebb körben kell nyilvánosságra hozni.

3. Hipotézis

Felmérésemmel arra a kérdésre kívántam választ kapni, hogy a Bátaszéken dolgozó pedagógusok presztízse milyen a diákok, szülők és a pedagógusok szemében.

Feltételezem, hogy a települési viszonyok, a település helyi társadalmi, politikai intézményrendszere, az iskolák nagysága, szerepe, jellege, hagyományai, a szülőkkel kialakult kapcsolatrendszer befolyásoló az általában lefelé irányuló pálya-presztízsre.

4. Anyag és módszer

4.1 A vizsgált személyek

A felmérésben 597 fő vett részt, az alábbi megoszlás szerint:

Tanulók (n = 282)

Iskolatípus	Értelmiségi családból	Fizikai dolgozó családból	Összesen
Általános iskola 5-8. osztály	25	91	116
Gimnázium 1-4. osztály	54	112	166
Összesen:	79	203	282

Szülők (n = 244)

Iskolai végzettség	40 év alatti nő	40 év alatti férfi	40 év feletti nő	40 év feletti férfi	Összesen
Általános iskola	41	7	16	7	71
Szakmunkásképző	21	13	10	22	66
Középiskola	42	5	15	13	75
Főiskola	7	2	9	5	23
Egyetem	0	1	3	5	9
Összesen:	111	28	53	52	244

Pedagógusok (n = 71)

Iskolai végzettség	fő	férfi (%)
Középiskolai tanár (egyetemi végzettség)	16	43,7
Általános iskolai tanár (főiskolai végzettség)	28	18,1
Tanító (főiskolai végzettség)	27	0
Összesen:	71	

4.2 Vizsgálati módszer

Kérdőívet készítettem külön a tanulók, a szülők és a pedagógusok számára. Kitöltésük értelemszerűen bekarikázással, illetve kiegészítő kérdésekre adott válaszokkal történt. A kérdőívet az 1-3. melléklet tartalmazza.

5. Vizsgálati eredmények

5.1 Az általános iskolai tanulók véleménye a pedagógus hivatásról

A kérdőív második kérdésére: vajon a tanulók magatartásának meghatározója-e a pedagógus személye, 116 főből 72 adott igenlő választ. Ez a megkérdezett tanulók 62 %-a. Elgondolkodtató az a tény, hogy az a 38 %, aki nem a pedagógust tartja magatartása alakítójának, vajon milyen példaképet talál a TV-ből vagy az iskolán kívüli baráti körből.

A harmadik kérdés alapján azt kívántam megtudni, hogy általában mennyire demokratikus - a gyerekek véleménye szerint - az őket tanító pedagógusközösség.

A kérdés "c" válaszát a vizsgált tanulók 69 %-a jelölte meg, amiből arra lehet következtetni, hogy tanáraikkal jó, demokratikus munkakapcsolatot alakítottak ki. Ha megvizsgáljuk az összesített százalékot *osztályokra bontva, akkor pozitív tendenciát észlelhetünk:*

V. osztály	VI. osztály	VII. osztály	VIII. osztály
67 %	51 %	72 %	78 %

Ez a 6-8. osztályig tapasztalható fejlődés alapvetően jó nevelőmunkát feltételez.

A negyedik kérdés, a *pályaválasztás*, az alábbi eredményt mutatja:

Pedagógus	Egyéb értelmiség	Fizikai munkás	Egyéb
17,2 %	19,8 %	32,7 %	30,1 %

Ha figyelembe vesszük, hogy az értelmiségi szülők gyermekeinek csak a 24 %-a választotta a pedagógus pályát, és 36 %-uk kíván más értelmiségi pályát választani, akkor a helyzet nem tűnik biztatónak. A fizikai dolgozók gyermekei közül a két előbb említett pályát 15,3 % választotta. A gyerek pályaválasztását nagymértékben befolyásolja az otthonról hozott tapasztalat.

Az ötödik kérdésnél arra voltam kíváncsi, hogy az anyagiak vagy csak az érdeklődés miatt választják az általuk megjelölt foglalkozást. A válaszokból kiderült, hogy csak kevés tanulónál (18 %) játszik szerepet az anyagi érdek. Ha anyagi kötöttségtől függetlenül választhatnak feltételezem, hogy az érdeklődésüknek megfelelő pályát választják. Az a tény, hogy egyes szakmákkal sokat lehet keresni, ez eleve egy szabad választási lehetőséget jelent. Így vizsgálva a kérdést, nem tekinthetjük csupán anyagiasságnak a gyerekek választását.

A hatodik kérdésre adott válaszokból érdekes következtetést vonhatunk le. A vizsgált minta 24 %-a folytatná szülei foglalkozását. Ez az arányszám az értelmiségi családoknál is csupán 32 %. A számok azt mutatják, hogy jelenleg kevesebb "foglalkozás-dinasztiájú" család alakul ki, mint korábban.

A hetedik kérdésben a pedagógusok tanítványaik családján belüli presztízshelyzetére voltam kíváncsi. A válaszadásban lehetővé tettem az *igen* és *nem* válaszok mellett a *részben* fogalmát is. Így biztosítva láttam azt, ha egy-két pedagógusról negatív vélemény is alakult ki a családon belül, nem kell a teljes elutasítást választani. Ennél a kérdésnél már az ötödik osztályban is van egy nemleges válasz. Az értelmiségi családok *csak részben*, a "fizikai" családok 34,8 %-ban *részben*, 60,9 %-ban *teljesen* egyet értenek a pedagógusokkal. Összesítve: 46,4 % részben, 50 % teljes mértékben elfogadja a pedagógust, a vizsgált ötödikes minta esetében.

A hatodik osztályban egy negatív válasz mellett csupán három a teljes azonosulás a pedagógussal. A *részben* választ az összes értelmiségi családból származó gyerek és 20 fizikai választotta. Így a családok 87,8 %-ánál úgy érzik a tanulók, hogy a pedagógust nem teljes egészében fogadják el a családon belül.

A hetedik és nyolcadik osztályban kiegyenlítettebb ez az arány, mivel itt több az olyan család, akik a pedagógust elfogadják. Negatív választ mindkét osztályban két-két családnál tapasztaltam. A pozitív válaszok számadata 34,4 %, illetve 28,5 %.

Mindezekből arra a következtetésre jutottam, hogy Bátaszék községben a vizsgált családokon belül csak 30,1 % fogadja el feltétel nélkül, 62,9 % részben, és a családok 5 %-a nem fogadja el a pedagógust.

A nyolcadik kérdéssel arra kerestem választ, hogy a családon belül a gyermek mennyire érzi azt, hogy a felnőttek bírálják a pedagógusok munkáját. Továbbá azt is, hogy ő maga részt vehet-e a bírálatban. A tanulók 23,2 %-a tud arról, hogy szülei bírálják a pedagógusok tevékenységét. Ha együtt vizsgáljuk a kérdésben az *igen*, az *előttem is* és a *tőlem is elfogadják a bírálatot* kérdéseket, akkor együttesen 44,8 % a bíráló családok aránya. Ez a tény azt jelenti, hogy a családok jelentős részében a tanulók pedagógusaik munkájáról kritikát hallanak. Közülük 15 % (az értelmiségieknél ez 12 %) önállóan kritikát is mondhat. Így úgy tűnik, hogy a tanári munka - a gyermek előtt - nem folyamatában, hanem egyes elemeiben válik a kritika tárgyává. Nem az egész nevelési folyamatról tanul meg véleményt alkotni a tanuló, hanem a nevelési folyamatból kiragadva egyes elemeket, sérelmesnek vélt momentumokat, esetleg felfokozott indulatos megnyilvánulásokat, pletykákat, torz kritikákat vél helyesnek. Ez rombolja a pedagógus, mint egyén, és rajta keresztül az egész tantestület jó hírnevét. Ebben látom leginkább a presztízsvesztés okát és ez ellen küzdeni a legnehezebb.

A kilencedik kérdésnél a tanulók arra adtak választ, hogy a megadott kategóriák közül pedagógusaik miért választották hivatásukat.

A vélemények alakulása:

gyermekszeretetből:	28,4 %,
csak foglalkozásként fogta fel:	47,4 %,
hivatástudatból:	10,3 %,
jövedelemszerzés céljából:	9,4 %,
könnyebb munkafeltétel reményében:	4,3 %.

Azt hiszem e kérdéskör önvizsgálatra serkent minket pedagógusokat. Elsősorban azért, mert ha ilyen okok miatt éri a pályát presztízsveszteség, akkor ennek alapvetően a pedagógusok is okai. Így e területen magunknak is van mit tenni.

Az utolsó kérdésben egyrészt arra kerestem a választ, hogy a tanárok megfelelő megbecsülése csupán nevelési elveik elfogadásában, vagy a tanulmányok képességek szerinti végzésében nyilvánul meg. Másrészt arra is kíváncsi voltam, ha a tanuló nem eléggé becsüli meg nevelőit„ a választható öt alternatíva közül melyik játszik ebben nagyobb szerepet. A tanulók 76,7 %-a érzi úgy, hogy tanárait kellően megbecsüli. Ebből az adódik, hogy az általános iskolából több, mint 20 %-a (a nyolcadik osztályban 30 %-a) a vizsgált mintának, akik már az iskola keretei között - saját bevallásuk szerint is - kevésbé tisztelik a pedagógusokat, mint ahogy azt elvárnánk. Elgondolkodtató, hogy 56 % azoknak az aránya, akik azt válaszolták, hogy megbecsülik ugyan a pedagógust, de csak oly mértékben, hogy elfogadják nevelési módszerüket. Figyelmen kívül hagyják azt, hogy a megbecsüléshez hozzátartozik a képességek szerinti munkavégzés és tanulás, ami tulajdonképpen a tanuló kötelessége.

A tanulók 23 %-a nem becsüli meg kellő mértékben tanárait. Az öt alternatívából elsősorban a nem megfelelő tanulmányi teljesítményüket, másodsorban azt jelölték meg, hogy ők csak egyes, általuk kiválasztott tanárt hajlandók elfogadni. (Ez a túldemokratizált iskola eszméje!) Megdöbbentő, hogy a tanulók 6 %-a számára közömbös a nevelő megbecsülésének kérdése. Ez a jelenség veszélyt rejt magában, amire feltétlenül figyelni kell.

5.2 A gimnáziumi tanulók véleménye a pedagógus hivatásról

A pedagógus szerepét a nevelésben az alábbiak szerint tartják lényegesnek a tanulók:

I. osztály	II. osztály	III. osztály	IV. osztály
69,4 %	56,2 %	40,9 %	47,3 %

Értelmiségi családból	Fizikai dolgozó családból	Együtt
53,7 %	51,7 %	52,4 %

Feltűnő, hogy az általános iskola ötödik osztályától a gimnázium negyedik osztályáig csökkenő tendencia észlelhető. Azt a tényt is figyelembe kell venni, hogy bizonyos kiválasztódás is van a gimnáziumba kerüléssel. Ennek ellenére a pedagógus nem képes nagyobb mértékben szerepet játszani a tanulók nevelésében, sőt egyre kisebb mértékben igénylik a pedagógus irányító, nevelő tevékenységét.

A harmadik kérdésnél - amely a tanár-diák viszony demokratizmusára utal - azt tapasztaltam, hogy a diákok 72,3 %-a ezt pozitívan értékelte. Ezek szerint a gimnáziumban alapvetően jó a kapcsolat a tanárok és a diákok között.

A negyedik kérdést úgy kell vizsgálnunk, hogy a tanulók a gimnáziumban készülnek fel a továbbtanulásra. Ez azt jelenthetné, hogy a diákok zöme az értelmiségi pályát választaná. Ezzel szemben a tanulóknak csak az 52,4 %-a választotta az értelmiségi pályát, mint lehetőséget. 20,4 %-a a pedagógus hivatást és 31,9 % az egyéb értelmiségi pályát.

A családi környezet szerinti megoszlás is figyelemre méltó. Az értelmiségi szülők gyermekeinek 38,8 %-a választott értelmiségi pályát, a fizikaiak 58,6 %-ával szemben. Ha az elsőéveseket különválasztjuk a többi évfolyamtól, akkor elsősök nélkül az értelmiségiek 25,9 %-a választja csupán az értelmiségi pályát, a fizikaiaknak viszont 66,2 %-a. Ezek a számadatok azt bizonyítják, hogy a gimnázium tanártestülete fokozott figyelemmel azon munkálkodik, hogy a "gyengébb" családi indíttatással szemben a tanulók belső értékeinek feltárásával pályamódosításokat hajtson végre az évek során. Ezt alátámasztják a következő adatok: a fizikai családi háttérből bekerült tanulók az első évben 37,9 %-ban, a második évben 61,7 %-ban, a harmadik évben 76,9 %-ban választanának értelmiségi pályát. A negyedik osztály válasza lényegében végérvényes választásnak tekinthető. 60,8 % választotta az értelmiségi pályát.

Értelmiségi családból érkező tanulóknál az első évben 100 %, a második évben 28,5 % (50-50 % pedagógus, illetve egyéb), a harmadik évben 27,7 % (60-40 % pedagógus, egyéb), a negyedik évben 33,3 % (100 % egyéb) az értelmiségi pályát választók aránya.

A tanulók 33,7 %-a választott *egyéb* kategóriába tartozó foglalkozást. Az értelmiségi családból származók 46,2 %-a, a fizikaiakból származók 27,6 %-a.

Összegezve, a gimnáziumi tanulók mintegy fele az, akinek a célja az értelmiségi pálya elérése. Sajnálatosnak tartom, hogy az értelmiségi környezetből érkező tanulók nagyobb százalékban más foglalkozások felé orientálódnak. Azt viszont, hogy a fizikai dolgozók gyermekei magasabb arányban akarnak értelmiségiek lenni, az iskola erényének tartom.

Az ötödik kérdésre a tanulók 13,2 %-a válaszolt úgy, hogy anyagi szempontok miatt választaná az előző kérdésben megjelölt foglalkozást. Véleményem szerint ez normálisnak tekinthető, hiszen a mai társadalmi viszonyok még erősebb törekvést nyújtanak az anyagiasság felé.

A hatodik kérdésnél a tanulók 21,6 %-a az, aki folytatná szülei foglalkozását. Elfogadható, hogy csak 19,6 %-a a fizikai családból származók aránya, hiszen nagy a valószínűsége annak, hogy azért döntött a gyerek a gimnázium mellett, mert továbbtanulási szándékai voltak, vannak. Az viszont elgondolkodtató, hogy az értelmiségi családból származó tanulók 74 %-a nem kívánja szülei foglalkozását folytatni. Ez azt is jelentheti, hogy a gyerekek otthon az értelmiségi pályák nehézségeit, anyagi, erkölcsi téren egyaránt jelentkező hiányosságait tapasztalják. Talán itt kapunk magyarázatot a negyedik kérdésben jelentkező magas számra, az egyéb foglalkozási kategóriák felé való orientálódásra.

A kérdőív hetedik kérdését igen lényegesnek tartom a gimnáziumi tanulók körében. Ők már teljes mértékben részt vehetnek és vesznek is a család iskoláról, pedagógusról való véleményalkotásában. Részben mint információátvivők a szülők és az iskola között, részben mint az iskola munkájának eredményét tükröző személyiségek. A pedagógust minden tekintetben elfogadó családok aránya 10,8 %. Ugyanennyi a pedagógust elutasító családok aránya is (10,2 %). Úgy gondolom, az a kérdés is külön vizsgálódást érdemelne, hogy a családok 78,9 %-a milyen okok miatt fogadja el csak *részben* a pedagógusok véleményét.

A nyolcadik kérdésnél arra kaptam választ, hogy a gimnáziumi tanulók szüleinek csupán 27,1 %-a az, aki nem bírálja a pedagógust. A szülőkkel való közös nevelés egyik gátja azok, a 30,7 %-ot kitevő szülők, akik a gyermekeiktől is elfogadják a pedagógusok bírálását. Ez az arány duplájára növekedett az általános iskolai tanulókhoz viszonyítva.

A kilencedik kérdésnél (Miért választották a pedagógus pályát?) a tanulók a következők szerint jellemezték nevelőiket:

anyagi előny: 1,8 %,
gyermekszeretet: 20,5 %,
nyári szabadság: 15,6 %,
hivatástudat: 28,9 %,
ismeretközlő egyén: 31,1 %.

Ez a pedagógusokról alkotott kép sokkal közelebb áll a valósághoz, mint amit az általános iskolai tanulók alkottak ugyanerről a kérdésről.

Az utolsó kérdésre a gimnazisták 45,1 %-a azt a választ adta, hogy ők - saját megítélésük szerint - kellően megbecsülik tanáraikat. 16,2 %-uk azért, mert nevelő munkájukat elfogadják, 28,9 % azért, mert képességeik szerint tanulnak. Az utóbbi adatot nagyon alacsonynak tartom, (annak ellenére, hogy ez a valóság!), mert ez azt jelenti, hogy a gimnáziumi tanulók alig egyharmada tanul képessége szerint. Így már a gimnáziumban érzékelhető, hogy nincs kellő becsülete a szellemi munkának, a tanulásnak. Ezt támasztja alá az a 18 tanuló (10,8 %), aki az elutasítás okaként tanulmányaik nem kellő szinten történő végzését jelölte meg. A tanulók 10,2 %-a (17 fő) az aki számára *közömbös* az a kérdés, hogy tanáraikat kellően megbecsülik-e, vagy sem. A megkérdezettek 24 %-a (40 fő) csak egyes tanárokat fogad el.

Hat tanuló, (3,6 %) válaszában a tanárok nem kellő megbecsülésének okát azok szakmai felkészületlenségében jelölte meg. Összegezve, a gimnáziumi tanulók e kérdésnél önmagukról nem alkottak túlságosan pozitív képet. Saját

bevallásuk szerint a tanulók többsége (50 %-nál több diák) tudatában van annak, hogy tanáraikat, nevelőiket nem kellő mértékben becsülik meg.

Figyelmeztető adat az, hogy míg az általános iskolások - "csak egyes tanárokat vagyok hajlandó elfogadni" - kérdésre adott válaszainak száma a gimnáziumban négyszeresére nőtt. (6 %-ról 24 %-ra.) Továbbá a kérdés iránti tanulói közömbösség mértéke is 6 %-ról 10,2 %-ra növekedett. Ezekre a szempontokra véleményem szerint mindkét iskolában több gondot kellene fordítani, hiszen az innen kikerülő tanulók a későbbiek során feltételezhetően a környék felnőtt lakosai lehetnek, és így a társadalom különböző helyein hasonló magatartást tanúsíthatnak, más lényeges kérdésekben is.

5.3 Mi a szülők véleménye a pedagógusokról?

Az ötödik kérdésben a szülők arra adtak választ, hogy véleményük szerint a felsorolt szakmákból melyiket tartják az öt legismertebbnek. A vélemények arra is választ adhatnak, hogy a pályaorientáció merre irányul a családon belül. A pedagógust (óvónő, tanító, tanár) az első öt helyre 73-an helyezték, a szülők 29,9 %-a. Első helyre helyezte a megkérdezettek 4 %-a, azaz 10 fő. Az egyetemi tanár hasonló rangsorolást kapott. Lényegesen jobb pozíciója van az autószerelőnek, a bolti eladónak vagy az orvosnak.

A hatodik kérdésre - hogy jelenleg választaná-e a pedagógus hivatást, ha választhatna és milyen indítékból - a szülők 13,1 %-a a nyári szabadság miatt mondana igen. Az anyagiak miatt csak 3,2 %, a nagyobb társadalmi megbecsülés miatt 7,3 % választaná ezt a hivatást.

Ezzel szemben 26,2 % véleménye az, hogy nem választaná az említett pályát, mivel véleményük szerint kevesen becsülik meg a pedagógus munkáját. 11 % szerint rossz az anyagi megbecsülés, 18 % véleménye: túl sok a változás a mai iskolában. A szülők 20,9 %-a (!) úgy érzi, azért nem tudna pedagógus lenni, mert a "gyerekek nem fogadják el a tanár szavát".

A szülők egyötöde elsősorban gyermekén keresztül érzékeli, hogy ma az iskolában a tanulók nem értékelik kellően a pedagógus oktató, nevelő munkáját.

A hetedik kérdésre adott válaszokból az tűnik ki, hogy a szülők úgy érzékelik, a pedagógusok ritkán jutnak vezető szerephez az iskolán kívül. A *részt vesznek* választ 53,2 %, az *alig vesznek részt* 24,1 % jelölte meg. Ez összesen 77,3 %. Az adat a valóságot tükrözi, hiszen Bátaszéken a tanácstagok között csak egy pedagógus van, magasabb vezetői szférában szintén csak egy pedagógus található.

A nyolcadik kérdésnél a szülők arra válaszoltak, hogy véleményük szerint milyen a pedagógusok anyagi megbecsülése. 65,1 % megfelelőnek tartja. A 40 év alatti szülőknek ez a 69,7 %-a, a 40 év felettieknek viszont csak 59 %-a. Ez a majdnem 10 %-os eltérés megmutatkozik az *alacsony* minősítésnél is, ami 29,5 % a 40 év felettieknél és 20,8 % a 40 év alattiaknál. A szülők 10,1 %-a úgy ítéli meg, hogy a pedagógusok túlfizetettek. Arra a kérdésre, hogy a diákok megbecsülik-e tanáraikat, igennel csak 31,5 % válaszolt. Ez az arány közel áll a gimnáziumi tanulók önértékeléséhez, mivel náluk is hasonló azok aránya, akik tanulmányaik "képesség szerinti" végzését jelölte meg a megbecsülés jelképének.

A szülők 0,8 %-a az, aki úgy véli, a tanulók azért nem becsülik meg a tanárt, mert annak szakmai felkészültsége hiányos. 20 % véleménye az, hogy a megbecsülés hiányának egyik oka, a laikus közvélemény negatív értékítéletének nyilvánosság előtt történő hangoztatása. 24,5 %, a szülők egynegyede azt a megfontolásra, erős önvizsgálatra okot adó véleményt fejezi ki, hogy a pedagógus emberi, személyes magatartása az oka annak, hogy a tanulók nem becsülik meg őket. A gimnáziumi tanulók is hasonló százalékban adtak választ ilyen értelemben.

A szülők 22,9 %-a szerint a tanulók számára közömbös a tanár megbecsülésének kérdése. (Ez a gimnazistáknál 10,2 %.) A tanulói önértékelésnél jóval magasabb arány azt bizonyítja, hogy a szülők érzik a tanulók közömbösségét az őket körülvevő környezet iránt.

A szülői kérdőívek feldolgozása során a foglalkozásra, illetve életkorra és nemre való lényeges eltérést csak a jelzett esetekben találtam.

5.4 A pedagógusok véleménye hivatásukról

A megkérdezett pedagógusok 73,2 %-a újból a *pedagógus pályát választaná.* Aki nem ezt a pályát választaná (22,5 %), azok (egy férfi kivételével) 40 év felettiek és döntően azért, mert nem kapták meg az őket megillető társadalmi megbecsülést. Anyagi ok miatt csak három pedagógus nem döntene e hivatás mellett.

A közélet irányításában 32,3 % megfelelőnek tartja a pedagógusok számát, 57,7 % viszont alacsonynak.

Hogy látják az anyagi és erkölcsi megbecsülést?

A megbecsülés	rossz (%)	közepes (%)	megfelelő (%)	jó (%)
Anyagi	38,3	40,8	23,9	2,8
Erkölcsi	63,3	16,9	16,9	2,8

A hatos kérdésre - hogy kik határozzák meg az iskola fegyelmét - 81,6 % azt a választ adta, hogy nem köthető jellemző csoporthoz. 8,4 % az igazgatót jelöli meg, mint a fegyelem meghatározóját. Ennek alapján feltételezhető, hogy igen egységes a tanári testületek a nevelésről alkotott véleménye. Viszont elgondolkodtató, hogy az általános iskolai nevelők közül csupán 7,2 % az, aki úgy vélekedik, hogy minden tanár utasítását minden diáknak végre kell hajtania. 27,1 % szerint nem kell végrehajtani! Közülük vannak, akik úgy gondolják, a diák bizonyos tanári utasítást csak belátása szerint köteles végrehajtani. A gimnázium területén belül 81,2 % az *igen* és 18,7 % a *nem* választ jelölte meg, ami alig valamivel jobb, mint az általános iskola testületében. (7. kérdés)

A fenti válaszok számadatának alakulása alapján úgy vélem, presztízsünk emelésének egyik tényezője, hogy az egységes nevelésről alkotott ítéletben *minden* tanár szava *egyformán* hitelessé váljon. Ekkor lehet elfogadhatónak tekinteni azt a megállapítást, hogy nem kell jellemző csoporthoz kötni a fegyelem meghatározó tényezőjét.

Az előzőeket mintegy alátámasztja a nyolcadik kérdésre adott válasz, az egységes nevelési elveknek az iskolában való gyakorlati megvalósulására vonatkozóan. A két testületnél szinte teljesen azonos az arány. Teljes nevelési egységet egyetlen pedagógus sem jelzett. Azt, hogy a testületek törekednek ennek elérésére, azt 60,6 % jelezte. 31 % szerint az egységes nevelési elvek létrehozását nem minden pedagógus hajlandó segíteni. Ez azt jelenti, hogy a testületeken belül mintegy egyharmad rész érzi úgy, hogy az egységes nevelésnek a testületeken belül ellenzői vannak. A pedagógusok 8,4 %-a (egy férfi és öt nő!) nem tartja fontosnak az iskolán belüli egységes nevelési elveket.

Összegezve: a pedagógusok 40 év feletti korosztálya inkább úgy érzi, hogy kevesebb a társadalom részéről kapott megbecsülés, mint amennyit megérdemelnének. Az anyagi megbecsülés, mint sérelem kisebb mértékben számít, mint az őket körülvevő környezet elismerésének hiánya. A válaszokból a pedagógusok presztízsvesztésének egyik okát látom abban is, hogy hiányzik a testületen belüli egység, és erre az egységtudatra kell a tanulókat nevelni.

6. Összefoglalás - ajánlás

A dolgozat Bátaszék általános és középiskolás tanulóinak, azok szüleinek és az őket tanító pedagógusoknak véleményét foglalja össze, néhány fontos kérdéskör alapján - a teljességre való törekvés nélkül - a pedagógus presztízsének megítéléséről a községben. A felmérésben 597 személy vett részt.

Összefoglalóan az alábbi főbb gondolatokat fogalmaztam meg a feldolgozott kérdőívek alapján.

- A tanulók véleménye a pedagógus nevelésben betöltött szerepéről, az általános iskola ötödik osztályától a gimnáziumból való távozásig sokat változik.
- A nevelők magatartásalakító szerepét egyre csökkenő mértékűnek (értékűnek) tartják.
- Viszonylag kis százalékuk választaná az értelmiségi pályát, a választható értelmiségi hivatások skáláján a pedagógus pálya elérése nem túl vonzó lehetőség.
- Egyharmaduk úgy érzi, nincs kellő megbecsültsége az őket tanító pedagógusoknak, és hasonló erről szüleik véleménye is.
- A szülők és a pedagógusok egyaránt úgy látják, hogy a pedagógusok szerepe kicsi az iskolán kívüli közéletben. A tanulók alig érzékelik a pedagógusok anyagiasságát. A szülők és a pedagógusok megítélése szinte azonos e kérdésről. Ha nem is kétségbeejtően alacsonynak, de inkább rossznak, mint jónak ítélik az anyagi megbecsülést.
- A megbecsülésről a tanulók - a szülők véleményével összhangban - önmagukról véleményt mondva, úgy érzik, nem becsülik meg kellően tanáraikat. Ennek gyökerei a közvélemény laikus kritikájában is fellelhető.
- Egyes pedagógusok nem mindig példamutató emberi magatartása is közrejátszó tényező. Ez ronthat az amúgy is ingadozó presztízs helyzetén, főleg egy nem túl nagy település esetén. Szomorú a tanulók közömbös magatartása.
- Hiányoznak a két tantestület egységes nevelési elvei és a gyakorlati megvalósításra való törekvés az összes pedagógusnál.

Miben látom tehát a kiút lehetőségét? A felmérés eredményei arra késztetnek, hogy elsősorban magamnak, de általam minden velem együtt gondolkodó pedagógustársamnak olyan gondolatokat fogalmazzak meg, amelyek talán fontosnak ítélhetők a felnövekvő generációk eredményes nevelése és saját presztízsünk kedvezőbb megítélése szempontjából

Úgy kell dolgoznunk, hogy ne csak ismeretközlők legyünk, hanem a pálya iránti elhivatottságunk is meggyőző módon érzékelhető legyen. Magánéletünkben és munkahelyünkön egyaránt példamutató emberi magatartásra kell törekednünk. Küzdenünk kell a közömbösség ellen, minden korosztálynál. Szakmai felkészültségünk színvonalát állandóan fejlesztve naprakész ismeretek birtokosává kell válnunk. Meg kell teremtenünk az egységes nevelési elveken alapuló gyakorlatot. Toleránsabb véleményegyeztetéssel, a pedagógustársak jobb megbecsülésével, egységre törekvéssel.

Mivel csökken a pedagógusmunkát elismerők száma, képességeinket jobban "közre kell adnunk". Úgy vélem, képesek vagyunk nagyobb szerepet vállalni a társadalom irányító tevékenységében is. Ehhez több közéleti szereplésre van szükség. Természetesen ebben környezetünk igényének is jelentkeznie kell a megfelelő lehetőségek biztosításával.

Utolsóként említem, hogy vállalnunk kell a nem mindig rokonszenves szerepeket is. Felnőtt társainkat, a szülőket is "nevelnünk" kell. Egyrészt őszinte véleményekkel és véleményalkotásra kell rábírni, másrészt olyan irányban és együttműködésre késztetéssel, amely gyermekeink nevelésében is megvalósítható, érthető és elérhető.

KÉRDŐÍV
(Tanulók számára)

1. Írd le szüleid foglalkozását - apa:
   - anya:

2. Véleményed szerint magatartásodat melyik tényezők határozzák meg elsősorban. Írd be a négyzetekbe a három legfontosabb sorszámát.

   1. család,
   2. pedagógus,
   3. osztálytárs-barát,
   4. tv,
   5. iskolán kívüli barát

3. Véleményed szerint, ha nem értesz egyet a pedagógus feladatkijelölésével, végrehajtásra felszólító utasításával, akkor:

   a) hallgatnod kell és végrehajtanod úgy, ahogyan megköveteli,
   b) hallgatnod kell és úgy végrehajtani a feladatot, ahogy azt te jónak ítéled,
   c) szólnod kell, hogy nem értesz egyet a feladattal és úgy hajtod végre, ahogy azt ezután megbeszélitek.

   Karikázd be válaszod!

4. Ha most - függetlenül minden körülménytől - pályát választhatnál, melyiket választanád a felsoroltak közül. Húzd alá a választást.

   Erdész, biológus, mérnök, boltos, kamionos, tanító, virágkereskedő, diplomata, újságíró, adminisztrátor, lakatos, gyógyszerész, építész, ruhatervező, autószerelő, cukrász, tanár, mozdonyvezető, orvos, ügyvéd, miniszter, pilóta, ápolónő, popénekes, óvónő, kutató, szabó, könyvtáros, buszvezető, kertész, traktoros, mezőgazdász, színész, pedagógus, mezőgazdasági munkás.

5. Miért választanád ezt a foglalkozást? Válaszod karikázd be!

   Mert:
   a) jól lehet keresni,
   b) az érdeklődési körömhöz ez áll legközelebb,
   c) mert az emberek ezt a foglalkozást becsülik meg a legjobban.

6. Szüleid foglalkozását választanád-e? Húzd alá a helyes választ!

   igen nem

7. Tanáraid véleményét szüleid feltétel nélkül elfogadják? Válaszod húzd alá!

   igen nem részben

8. Szüleid szokták bírálni a tanárokat? Válaszod húzd alá!

igen,
nem,
előttem is, csak akkor, ha úgy vélik nem hallom,
tőlem is elfogadják, ha bírálom őket.

9. Véleményed szerint az emberek miért választják a pedagógus pályát? Válaszod karikázd be!

a) jövedelmező foglalkozás,
b) gyermekszeretetből,
c) a nyári szabadságért,
d) hivatástudatból,
e) ismereteit szeretné átadni.

10. Kellően becsülöd tanáraidat, nevelőidet? Válaszod karikázd be!

igen, mert:
a) elfogadom nevelésüket,
b) tanulmányaimat képességeim szerint végzem.

nem, mert:
a) az órákon sokszor fegyelmezetlen vagyok,
b) nem tanulok megfelelően
c) a tanárok nevelését zaklatásnak veszem,
d) csak egyes tanárokat vagyok hajlandó elfogadni,
e) szakmai felkészültségüket hiányosnak tartom,
f) számomra közömbös ez a kérdés.

KÉRDŐÍV
(Szülők számára)

Értelemszerűen karikázza be a válaszokat!

1. Neme: Nő Férfi

   Életkora: a) 25 év alatt,
   b) 25-30 év között,
   c) 30-40 év között,
   d) 40-50 év között,
   e) 50 év felett.

2. Foglalkozása:

   a) vezető beosztású adminisztratív jellegű munkakör,
   b) adminisztratív jellegű irodai beosztott,
   c) vezető beosztású fizikai munkakör,
   d) fizikai munkakör,
   e) önálló munkakör,
   f) vegyes fizikai és adminisztratív munkakör,
   g) magas szintű vezető beosztás.

3. Iskolai végzettség:

   a) általános iskola,
   b) szakmunkásképző,
   c) középiskola,
   d) főiskola,
   e) egyetem.

4. Véleménye szerint iskolai végzettsége, jelenlegi munkaköre összhangban van a társadalom igényeivel?

   igen

   nem, mert:
   a) magasabb az iskolai végzettségem, mint a munkaköri beosztásom,
   b) alacsonyabb iskolai végzettségem van, mint amit a jelenlegi munkaköröm megkívánna,
   c) a fejlődéssel nem tudtam lépést tartani, mert nem volt szervezett továbbképzés a szakmában.

5. Véleménye szerint a felsorolt szakmákból, hivatásokból melyik az öt legismertebb, sorrendben sorolja fel.

   bíró, nyomdász, sofőr, orvos, tanácsi dolgozó, vasutas, mezőgazdász, tanító, kőműves, autószerelő, újságíró, óvónő, könyvelő, bolti eladó, lakatos, ügyvéd, tudományos kutató, állatenyésztő, egyetemi tanár, kisiparos, szabó, fodrász, tanár, gyógyszerész, cukrász, termelőszövetkezeti vezető, mérnök, tanácsi vezető, szerelő szakmunkás, építész.
   1., 2., 3., 4., 5.

6. Ha most kellene pályát választania, a pedagógus pályát választaná-e hivatásul:

igen, mert:
a) kevesebbet kellene dolgozni,
b) több szabadságom lenne,
c) anyagilag jobban meg lennék becsülve,
d) nem kellene a főnökeim utasításait követve dolgozni,
e) kisebb felelősségem lenne,
f) nagyobb társadalmi megbecsülést élveznék,
g) szeretem az ifjúságot.

nem, mert:
a) kevesen becsülik meg a pedagógus munkáját,
b) anyagilag rosszul lennék megbecsülve,
c) a gyerekek ma kevésbé fogadják el a tanárok szavát, utasítását,
d) túl sok a változás ma az iskolában, és nehéz eligazodni.

7. Véleménye szerint vezető szerep jut-e a pedagógusoknak az iskolán kívül?

a) igen nagy mértékben,
b) nagy mértékben,
c) elég sok,
d) részt vesznek,
e) alig vesznek részt.

8. Milyennek látja a pedagógus anyagi megbecsülését?

a) alacsony,
b) megfelelő,
c) nagyobb mint a végzett munka,
d) igen magas.

9. Véleménye szerint megbecsülik-e a diákok a pedagógusokat?

igen

nem, mert:
a) a közvélemény nem hozzáértőként is véleményt alkothat a pedagógusokról,
b) szakmai felkészültség hiánya miatt,
c) emberi, személyes magatartásuk miatt,
d) a diák számára ez a kérdés közömbös.

KÉRDŐÍV
(Pedagógusok számára)

Értelemszerűen karikázza be, illetve töltse ki a kérdésekre adott válaszait!

1. Neme: Férfi Nő

   Életkora:
   a) 25 év alatt,
   b) 25-30 év,
   c) 30-40 év,
   d) 40-50 év,
   e) 50 év felett.

2. Tanító
   Tanár (általános iskola)
   Tanár (középiskola)
   magyar, történelem, nyelv, matematika, fizika, kémia, technika, biológia, földrajz, rajz, testnevelés, ének szakos-e?

3. A szülői ház (ahonnan jött)

   a) értelmiségi
   b) alkalmazott
   c) ipari munkás
   d) mezőgazdasági munkás
   e) magánszektor

4. Ha újból választhatna foglalkozást, hivatást, a pedagógus pályát választaná-e?

   igen

   nem, mert:
   a) nem kapom meg a pedagógust megillető társadalmi megbecsülést,
   b) anyagilag más pályán jobban érvényesülnék,
   c) a gyerekekkel nem tudok megfelelő kontaktust kiépíteni,
   d) túl sok "nem pedagógus" feladatot kell ellátnom.

5. Véleménye szerint a közélet irányításában kellő hangsúllyal kapnak-e szerepet a pedagógusok?

   a) Az irányítók között sok a pedagógus,
   b) megfelelő a pedagógusok száma,
   c) alacsony a pedagógusok száma.

6. Véleménye szerint kik határozzák meg az iskolák fegyelmét alapvetően?

   a) igazgatók,
   b) tanítók,
   c) humán szakos tanárok,
   d) férfi tanárok,
   e) reál szakos tanárok,
   f) testnevelő tanárok,

g) természettudományos tárgyakat tanító tanárok,
h) nem köthető jellemző csoporthoz.

7. Minden tanár utasítását minden diáknak végre kell hajtania?

igen nem megjegyzés:

8. Az egységes nevelési elvek mennyiben vannak jelen az iskola életében?

a) teljes egészében,
b) törekszik a testület ennek létrehozásán,
c) vannak akik ezt nem hajlandók segíteni,
d) nem fontos.

9. Anyagi megbecsülését mennyire tartja társadalmilag megfelelőnek?

a) kiváló,
b) jó,
c) közepes,
d) megfelelő,
e) rossz.

10. A társadalom erkölcsi megbecsülését mennyire tartja megfelelőnek?

a) kiváló,
b) jó,
c) közepes,
d) megfelelő,
e) rossz.

IRODALOM

1. A foglalkozások presztízse (Szerk. Léderer Pál) Gondolat K. Bp. 1977.
2. Ágoston Gy. - Nagy J. - Orosz S.: Méréses módszerek a pedagógiában. Tankönyvkiadó. Bp. 1974.
3. Értelmiségiek, diplomások, szellemi munkások: Szociológiai tanulmányok (Szerk. Huszár Tibor.) Kossuth. Bp. 1978.
4. Háber J.: Pedagógusok és az iskola. Akadémiai K. Bp. 1986.
5. Ferge Zs.: Pedagógusok önértékelése. (Valóság, 1971. 11. 21-34.)
6. Hajtmann B.: Bevezetés a matematikai statisztikába pszichológusok számára. Akadémiai Kiadó. Bp. 1968.
7. Horváth A.: Orvosok-pedagógusok. (Valóság, 1986. 4. 59-66.)
8. Kolosi T.: Jövedelem, kereset, társadalmi helyzet. (Társadalmi Szemle, 1983. 10. 48-56.)
9. Kósáné Ormai V. - Porkolábné Balogh K. - Ritoók P.-né: Neveléslélektani vizsgálatok. Tankönyvkiadó. Bp. 1984.
10. Kozma T.: Egy értelmiségi pálya hanyatlása. (Magyar Tudomány, 1984. 10-11. 897-906.)
11. Szociológia. Kossuth. Bp. 1986.
12. Takács G.: Az iskola vaskos bástyái. (Valóság, 1987. 2. 75-89.)

Ákoshegyi István

Judging high reputation of pedagogical vocation in Bátaszék (Survey)

The study compiles the opinions of the primary and secondary students, their parents and their teachers' without the intention of being exhaustive (N = 597). The following main results can be drawn from them: From the 5th class of the primary school on to the 4th class of the secondary school there is a great change in the forming of students' opinion.

It is the unanimous opinion of the parents and pupils that teachers have no high reputation. Both the parents and the teachers think the material recognition to be very low. Very few of the students would choose an intllectual career and within it the teacher's career is not too attractive for them. The character, personality and the example of the teacher have decisive role in forming an opinion about the teachers.

Taking all these into consideration, not only each of the teachers has a duty, but the teaching staff, too, which all have an effect on the profile of the school and infuluence the opinion of the society.

Harsányi László

A TÁVLATI EDZÉS TERVEZÉSE
(Az olimpiai felkészülés)

1. A probléma

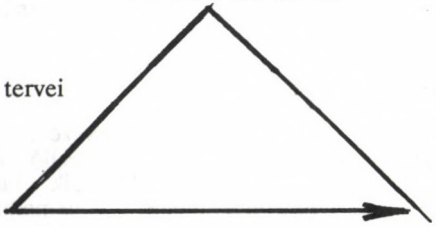
Annak ellenére, hogy az edzés tervszerű irányítása már több évtizede polgárjogot nyert, az olimpiai ciklusok kezdetén figyelmünk ismételten a négyéves felkészülési programok elkészítésére irányul.

Ezért vállalkoztunk arra, hogy az atlantai olimpiai játékokra történő felkészülés kezdetén, a számunkra elérhető szakirodalomra és a gyakorlati tapasztalatokra támaszkodva, felhívjuk a szakemberek figyelmét a tervező munka lehetőségeire.

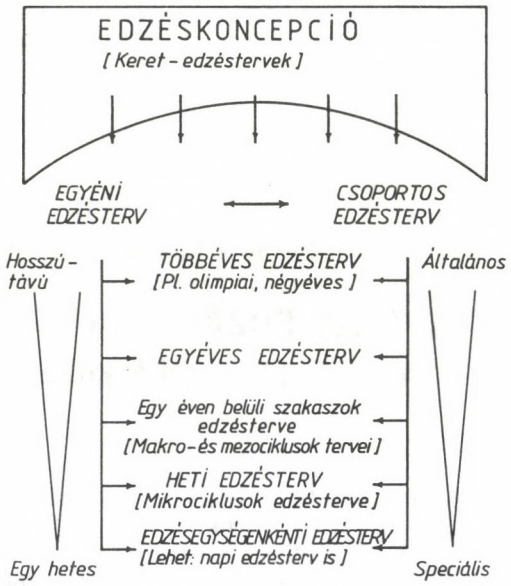
2. Az edzéstervezés

Starischka /26/ összefoglalta az edzéstervek fajtáit. Ezek közül *az éves edzéstervek* és az ezen belüli egyes szakaszok - makro-, mezo-, terhelési és mikrociklusok, továbbá az egyes edzésegységek, a napi edzéstervek elkészítésének elveit, eszközeit és módszereit számtalan munkában részletesen kidolgozták. /*Matvejev*, 12; *Tschiene*, 28; *Nádori*, 20; *Starischka*, 26; *Martin* és mtsai., 15; *Harsányi* 5/ Továbbá e témában még számtalan más, sportágcsoportos, tulajdonságspecifikus stb. aspektusú szakanyag áll rendelkezésre.

Ugyanakkor a *távlati edzéstervezés* különösen a négyéves olimpiai felkészítés tervezésének szakirodalma jóval szegényebb. Mielőtt ezek tartalmának tárgyalására rátérnék, két alapvető, ám szoros összefüggésben álló fajtájukat célszerű megkülönböztetni:



A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1993. 2. sz.



1. ábra
Az edzéstervek típusai *Starischka* /26/ után módosítva.

2.1 Az utánpótlásedzés tervezése

Az utánpótlásedzés tervezési feladatait először *Nagatnyikova* /18/ írta le már több, mint 30 éve. Azóta számtalan tanulmány, könyv foglalkozott az egyedfejlődés, a mozgástulajdonságok és a sportteljesítmény-fejlődés törvényszerűségéhez igazodó, a csúcsteljesítmény-életkorig utánpótlásedzés tervezési feladataival.

Éppen ezért a távlati edzéstervezés e fajtájával most részletekbemenően nem foglalkozunk. Csak néhány alapvető tényezőre hívjuk fel a figyelmet.

2.1.1 Az utánpótlásedzés szakaszai

Az utánpótlásedzés időszaka több, az edzés tartalmát, terhelését meghatározó, egymástól élesen nem elhatárolható szakaszra oszlik. A bemutatott tapasztalati értékeken alapuló távlati edzés szakaszokra bontása olyan sportolóknál mért értékekre támaszkodik, akiknél a csúcsteljesítmény-életkor 20-30. életéveik közé esik, e szakaszképzési módszer más csúcsteljesítmény-életkori jellemzőkkel rendelkező sportágaknál is alkalmazható.

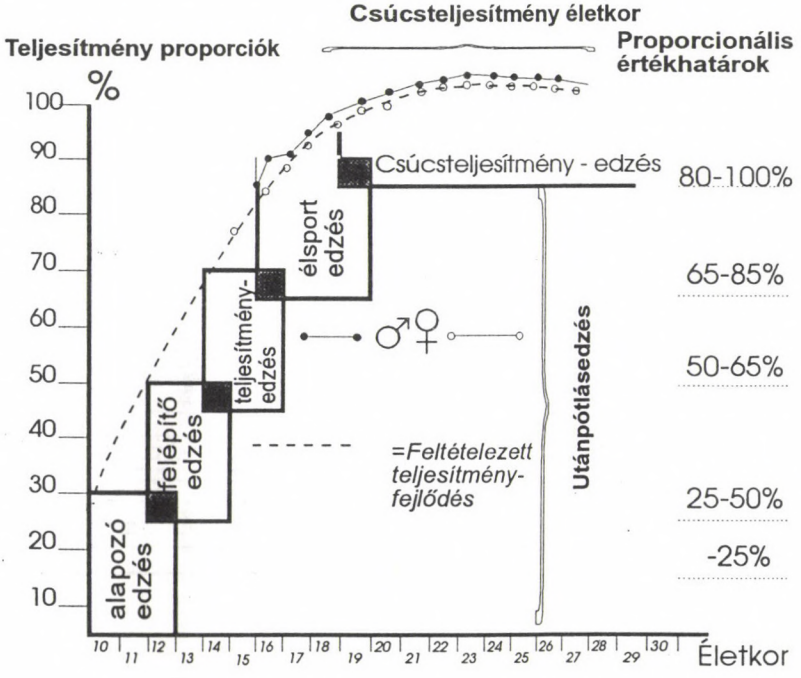
2.1.2 Az utánpótlásedzés tartalma

Az utánpótlásedzés tartalmának tervezése szempontjából a legelfogadhatóbb, edzésgyakorlatot legjobban akceptáló modellt *Martin* /14/ dolgozta ki. Ez a modell nem elvi jellegű. Igazodik ahhoz a nap mint nap tapasztalt tényhez, hogy a felnövekvő nemzedék nemcsak ideális életkorban, hanem ettől megkésve, más sportágból egy újabba átkerülve kezdi a rendszeres sportolást. Ezen elkerülhetetlen eltérésekhez, nem naptári életkorhoz, hanem a csúcsteljesítmény-életkorhoz igazodva, az egymásra épülő edzéscélok rendszere

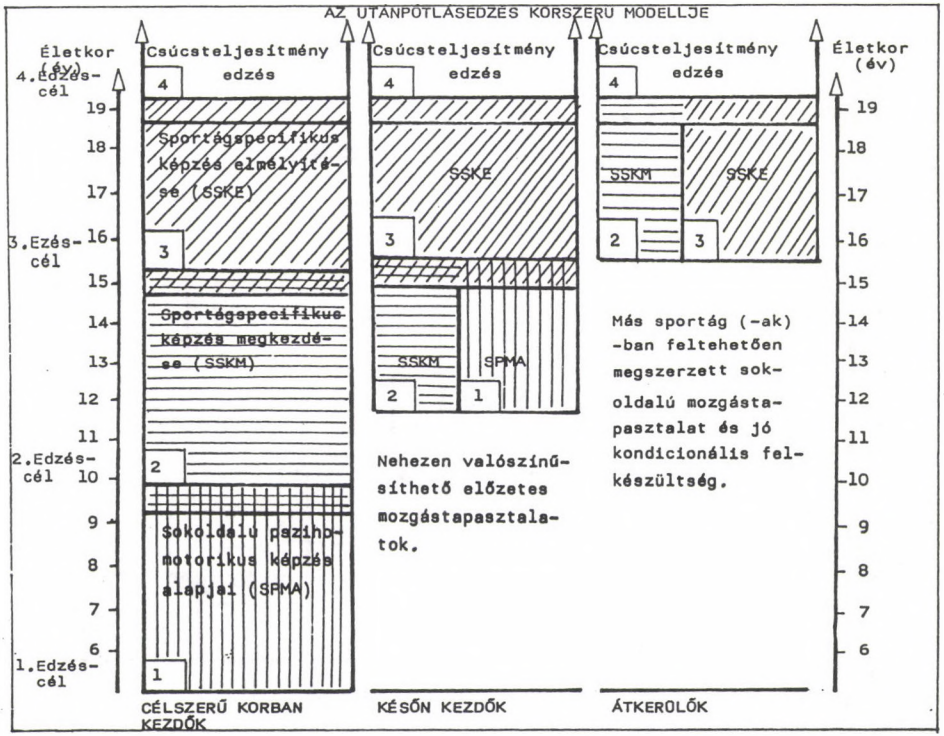
alapján nyújt segítséget az edzéstervezéshez.

2.1.3 Biológiai és edzéskor az utánpótlásedzésben

Több évtizedes tapasztalat utal arra, hogy a magyar serdülő és ifjúsági sportolók a kontinentális és világversenyeken elért döntőbeli helyezéseiket a csúcsteljesítmény-életkorban a felnőtt kontinentális és világversenyeken csekélyebb mértékben képesek azonos színvonalon megismételni, mint néhány másik ország sportolóit. E tényt elsősorban szinte kizárólag a korai specializációnak tulajdonították. Ezt elfogadva intézkedéseket foganasítottak a korai sportágválasztás és a korai specializálódással szemben. Ezen intézkedések megkezdése óta azonban már további két évtized telt el, és a helyzet nem változott. A nemzetközi élvonalban eredményes magyar serdülők és ifjúságiak közül továbbra is kevesebben lettek eredményesek felnőtt korukban, mint a konkurens országok egy részénél.



2. ábra
Nemzetközi élvonalbeli atléták teljesítményfejlődése alapján valószínűsített felkészülési szakaszok. */Harsányi - Sebő, 7/*



3. ábra
Az utánpótlásedzés szakaszai és tartalma. /*Martin*, 14/

E tények nyomán szükségszerűen merült fel a kérdés, hogy ha a korai specializáció elleni - egyébként helyes - fellépés nem hozta meg a várt eredményt, akkor milyen tényezők játszhatnak közre.

Alapos okkal feltételezhető, hogy a serdülő és ifjúkorbeli jó helyezések felnőttkori megismétlésének elmaradásában - más tényezők mellett - a biológiai és edzéskor figyelmen kívül hagyása is szerepet játszik.

Janke /8/ vizsgálataira támaszkodva az ajánlható az edzésgyakorlat tervezési és előrejelzési munkájához, hogy azoknál a serdülő és ifjúsági sportolóknál várja el elsősorban a csúcsteljesítmény-életkorban kontinentális és világversenyeken (az olimpián) történő döntős eredményekhez szükséges további teljesítményjavulást, akik a fiatalkori jó helyezéseket társaiknál alacsonyabb biológiai és edzéskor mellett produkálták.

2.2 A csúcsteljesítmény-életkori távlati edzéstervezés

A csúcsteljesítmény-életkori távlati több-, két-, három- és négyéves tervezés már az 1950-es évek elején megkezdődött. */Ozolin*, 23/ Később *Nádori* /19/, *Molnár - Szécsényi* /17/ foglalkoztak legkorábban e problémával. Ezeken túlmenően a magyar edzésgyakorlatban már több évtizede rendszeresen készítettek négyéves és ezen belüli éves felkészülési programokat a Magyar Olimpiai Bizottság olimpiai felkészülési irányelveire támaszkodva az olimpiai sportágak nemzeti szövetségei.

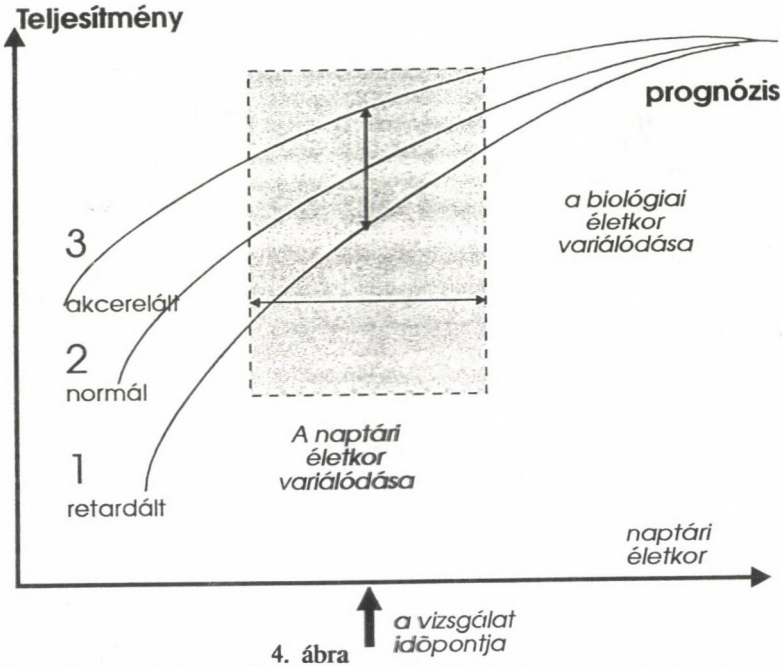
A négyéves sportági olimpiai felkészülési programok szükségszerűen kerettervek. A kerettervek irányelveket tartalmaznak, azért, hogy a szakemberek az éves tervek elkészítésekor a fontos tudnivalókat figyelembe vehessék. A keretterv irányelveit, adatait ezek készítői a szakirodalomból és saját tapasztalataikból merítik. */Nádori*, 21/

A fentiekre és az eddigi tapasztalatokra támaszkodva a csúcsteljesítmény-életkori távlati edzéstervezésen belül, az olimpiai felkészülési programok kimunkálásához az alábbi ismeretek vázolhatók.

3. Az olimpiai felkészülés tervezése

3.1 A négyéves felkészülés törvényszerűségei

Az olimpiai ciklusok közötti felkészülés tervezése *Berger - Minow* /1/ szerint akkor szükséges, ha ezt valamilyen objektív törvényszerűség megkívánja. Ilyen objektív törvényszerűségeket találtunk akkor, amikor az atlétika nemzetközi élvonalának teljesítményváltozási dinamikáját vizsgáltuk. */Harsányi - Sebő*, 6/ E vizsgálat azt mutatta, hogy a világ élvonalába tartozó atléták teljesítménye törvényszerűen, több évtizeden át konzekvensen az olimpia éveiben ugrásszerűen nagyobb mértékben javul, mint a nem olimpiai években.



4. ábra

A biológiai kort és az edzéskort figyelembevevő teljesítményprognózis. /*Janke*, 8/

E jelentés hívta fel *Lames - Letzelter* /9/ figyelmét a két olimpia közti évek teljesítménydinamikájának vizsgálatára is. Azt tapasztalták, hogy 1960-1982. közötti olimpiai ciklusokban négyféle teljesítményváltozási ritmusra lehet számítani.

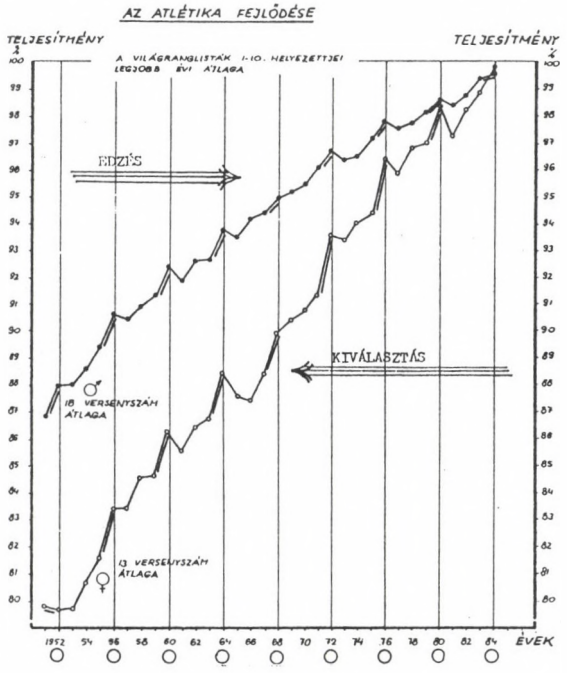
Mindegyik változat közös jellemzője, hogy az olimpia évében (OÉ) erőteljes teljesítményjavulás, az olimpia utáni évben (OUÉ) pedig teljesítménycsökkenés következik be.

Az olimpiák közötti évben (OKÉ), amelyben az ábrán ábrázolt évek középső évét értjük, és az olimpiák előtti évben (OEÉ) többféle teljesítményváltozás tapasztalható. Ezek sportág- és versenyszámspecifikusok (s ezzel tulajdonságspecifikusok is) lehetnek. S ezt a ritmust a kontinentális és világversenyek jelentkezési ritmusa (a jövőben pedig feltehetően a sportági kvalifikációs rendszer is) meghatározza. *Berger - Minow* /1/ úgy véli, hogy a versenyrendszer - az egy éven belüli periodizáció elvéhez hasonlóan - a csúcsteljesítmény-életkor több - (négyéves olimpiai) teljesítményváltozásra is érvényes. Azaz, a sportforma fázisos kialakulásának törvényeit követi: 1. a sportforma kialakulásával, 2. időleges stabilitásával, 3. majd időleges csökkenésével lehet számolni többéves viszonylatban is. S ezt a hullámzást ugyanúgy a versenyrendszer tartalma és időbeli eloszlása vezérli, mint egy felkészülési éven belülit. Az is nyilvánvaló, hogy az utánpótlásedzés folyamán, még az adott egyénnél a biopszichoszociális fejlődés-érés törvényei erősebbek, mint a környezeti hatások (ezek középpontjában az edzéssel), a csúcsteljesítmény-életkori többéves edzéstervezés törvényszerűségei helyett az utánpótlásedzés távlati tervezésénél vázolt törvényszerűségekkel szükséges és lehet számolni. Ez alól természetesen néhány sportág és versenyszám a szabályt erősítő kivételként jelentkezik. Ezek azok a sportágak vagy versenyszámok, amelyeknél a csúcsteljesítmény-életkor nem a biopszichoszociális fejlődés-érés

lezáródása után, hanem ennél korábbi, a biológiai értelemben vett serdülő és ifjúsági korra esik. Az e sportágakban felkészülő sportolóknak, szüleiknek és a felkészülésben résztvevő szakembereknek fokozott felelősséggel és a gondtalan, gyermeki magatartás megőzésének sokrétű kompenzációjával célszerű irányítaniok a felkészülést.

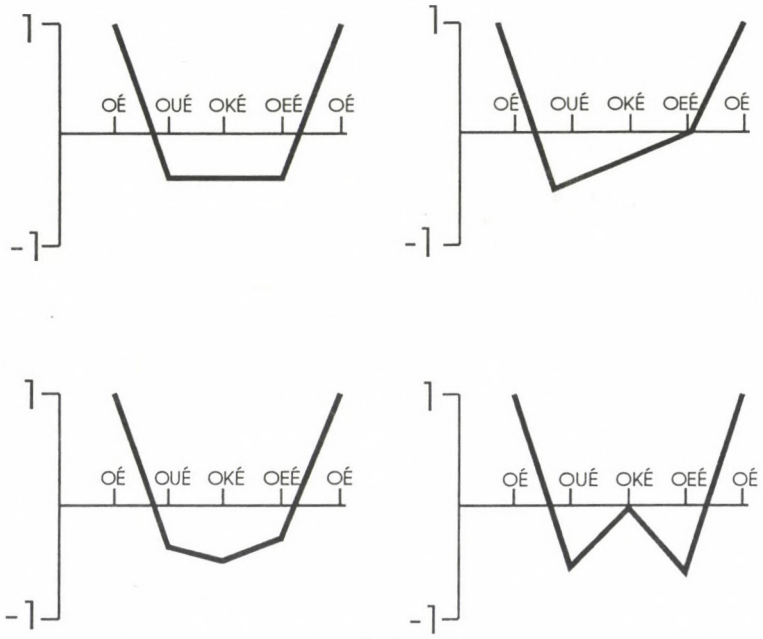
3.2 A bioritmusok és a négyéves felkészülés tervezése

Az éves felkészülést a bioritmus az évszakok változása útján jelentősen befolyásolja. S a kozmosz törvényei által meghatározott, az egy éven belüli rövidebb, 24-28 napos, 24 órás bioritmusok /*Fejes* 2, *Oschütz*, 22/ és ezek felkészülést befolyásoló hatásainak többsége is közismert. Sőt, szociokulturális szokások, hétvégén pihenés, továbbá az edzésterhelési rend, az olimpia selejtezőinek várható napjain és óráiban végzett versenyszerű edzések, edzőmérkőzések felhasználási lehetőségei is közismertek a szervezet biopszichológiai készenlétének fokozásában. Ugyanakkor a többéves felkészülés és a bioritmus összefüggése csak *Matvejev* /13/ nőknél kétéves, férfiaknál hároméves ritmusára utalásával találkoztunk. Ezt további vizsgálatok még nem erősítették meg.



O = az olimpiák évei

5. ábra
Az évenkénti és versenyszámonkénti világranglisták 1-10. helyezettjei átlagai a legjobb eredményű év százalékában. /*Harsányi*, 6/



6. ábra
Az olimpiák közti évek teljesítményhullámzási variációi. /*Lames - Letzelter*, 9/

3.3 A többéves edzéstervezés lehetőségei

Az alábbiakban a csúcsteljesítmény-életkorbeli, többéves, elsősorban az olimpiai felkészülés tervezésének általunk ismert lehetőségeit vázoljuk. Ezzel az áttekintéssel az a célunk, hogy az olimpiai felkészülést tervező és irányító szakemberek számára egyszerűen áttekinthető összegzés álljon rendelkezésre ahhoz, hogy gazdag tapasztalataikra, a felkészülésben részt vevő sportolókat jellemzők ismeretére támaszkodva megkönnyítsük felelősségteljes munkájukat.

3.3.1 Páder-féle változat (1972)

Első év:
- az első olimpiai csapatból még ismét felkészíthetők olyan fiatal versenyzők, akik döntőbekerülési eséllyel rendelkeznek;
- az előző olimpián eredményesen szereplő versenyzők számára regeneráló év;
- a fiatal versenyzők részére a nagy terjedelmű edzés éve.

Második év:
- az olimpiára felkészíthető versenyzők tudásának hazai és nemzetközi versenyeken történő megmérése. Ez az év a tudás bizonyításának éve;
- az edzésmunkában a relatív intenzitás emelése a fő feladat.

Harmadik év:
- a csoportbakerülésre esélyes versenyzőknél a "munka éve" főleg az

edzés terjedelmének növelésével;
- a következő (6 év múlva sorrakerülő) olimpiára felkészíthető versenyzők felkészülése feltételeinek javítása, olimpiai felkészítésük megkezdése.

Negyedik év:
- az olimpia éve. Az edzésmunkában az intenzitásnövelés dominál;
- a pontszerzésre esélyes versenyzők kiválogatása, és speciálisan individuális felkészüléssel csúcsteljesítményre történő felkészítésük.

Ez a változat racionális, évenkénti feladatok megoldását tűzi ki célul. Különös érdeme, hogy több olimpiai ciklusra előre megszabja a tennivalókat és ezeket a feltételek biztosításával is összefüggésbe hozza. Feltehető, hogy az előző olimpián nem eredményesen szereplő, de a következő olimpián csúcsteljesítmény-életkorban lévők egy részével is számolnia kellene.

3.3.2 Lempart-féle változat (1973)

A négyéves olimpiai felkészülési program fő fejezeteit a következőkben adja meg: 1. célkitűzések a technikai képzés, a kondicionális képességfejlesztés, az általános és speciális képzés aránya, az akarati tulajdonságok fejlesztése és a teljesítményprognózis terén, 2. a felkészülés periodizálási mutatói, 3. az egyes éveken belüli fő- és célversenyek és a forma alakulása, 4. az edzés fő feladatai és irányelvei évenként, 5. az edzésterhelés változása, 6. a felkészülés hatásának ellenőrzési eszközei és rendszere, 7. az orvosi ellenőrzés rendje.

Waizechowszkij /id. *Lempart*, 10/ munkájára támaszkodva a szovjet úszóválogatott 1972. évi olimpiai játékokra történő felkészülési tervét ismerteti. Ebből az edzésmunka főbb mutatóit mutatjuk be.

3.3.3 Szécsényi - Molnár-féle változat (1977)

A négyéves terv tartalmára és formájára is adnak útmutatást. A tartalmat a következők alkotják: 1. a csapat vagy versenyző jellemzése, 2. a cél és a fő feladatok, 3. a felkészülés szakaszai és a fő versenyek, 4. a felkészülés feltételei, edzéshelyek, felszerelések stb., 5. a felkészülés évenkénti fő feladatai, 6. az edzések, versenyek és pihenőnapok száma évenként és havonként, 7. a versenyeredmények alakulásának terve, 8. a motoros tesztek és a tervezett eredmények évenként, 9. a pedagógiai és orvosi ellenőrzés rendje. E munkából egy négyéves olimpiai felkészülési tervrészletet is bemutatunk.

1. táblázat

A szovjet úszóválogatott négyéves felkészülési tervének főbb mutatói

Mutatók	1969	1970	1971	1972
Edzésegységek száma	350-360	390-410	390-410	400-430
Az úszómunka terjedelme (km)	1300-1530	1300	1200-1300	1300-1500
Intenzitás	30-35	26-30	50-60	65-80
Rajtok száma a versenyeken	45-55	55-65	65-80	70-75

2. táblázat

Minta a súlyemelés olimpiai felkészülési tervéhez (Szécsényi - Molnár, 1977)

TÁVLATI EDZÉSTERV SÚLYEMELÉS

/olimpiára készülő sportolóknál/

Orvos András vezetőedző tervezete.

		olimpia 1972	1973	1974	1975	olimpia 1976
I.	1972-es olimpián az élmezőnyben végzettek.	lemaradás a nemzetközi élvonaltól: 2%	terjedelem elmult évi szint tartása.	intenzitás növelése előirányzott fejlődés: 3%	terjedelem intenzitás előirányzott fejlődés: 1%	intenzitás előirányzott fejlődés: 2%
II.	Fiatal nemzetközi középmezőnyhöz tartozók.	5%	terjedelem intenzitás előirányzott fejlődés: 2%	terjedelem intenzitás előirányzott fejlődés: 2%	terjedelem intenzitás előirányzott fejlődés: 2%	intenzitás előirányzott fejlődés: 3%

A nemzetközi szint várható fejlődése: 4 %

Akár a *Lempart*-, akár a *Szécsényi - Molnár*-féle változatot nézzük, hiányolnunk kell a nemzetközi erőviszonyokra utaló fejezetet, a felkészülésben pedig pszichikai, szocializációs kérdések, továbbá a sporttudományos segítség lehetőségeit. Az igaz, hogy az orvosi közreműködést mindkét változat felveti, ám a sporttudomány nem azonos a sportorvostudománnyal. Még további, biomechanika stb. szaktudomány tud értékes támogatást nyújtani a felkészüléshez.

3.3.4 Matvejev-féle változat (1981)

Első-második év: az alapozó felkészülés peridódusa, amelyen belül az egyes évek tiszta felkészülési szakasza is hosszabb az átlagosnál, s a szervezet működési feltételeinek fokozását, a technika és taktika új formáinak kialakítását szolgálja.

Harmadik év: az olimpia évében alkalmazandó edzésfelépítés kipróbálása.

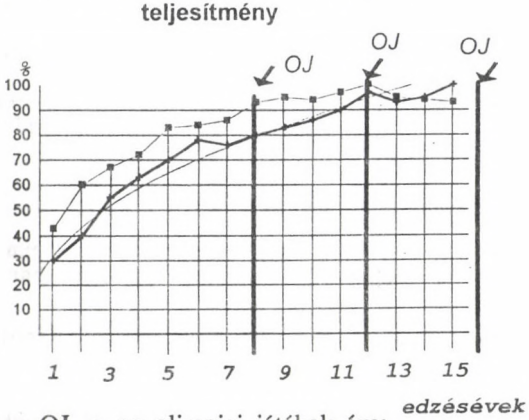
Negyedik év: az előző évben kipróbált edzésfelépítés az esetleges korrekciók melletti, magasabb színvonalú megismétlése az olimpia évében.

Ez a változat egy általános útmutatást nyújt. Nem számol a különböző felkészülési múlttal, tapasztalatokkal és a korábbi években eltérő módon terhelt sportolókkal.

Ugyanez a munka a fentiek mellett súlyemelő példán igen szemléletesen mutatja be az utánpótlásedzés és a négyéves olimpiai ciklusok teljesítményfejlődési tendenciájának folyamatosságát. (7. ábra)

3.3.5 Verhosanszkij-féle változat (1982)

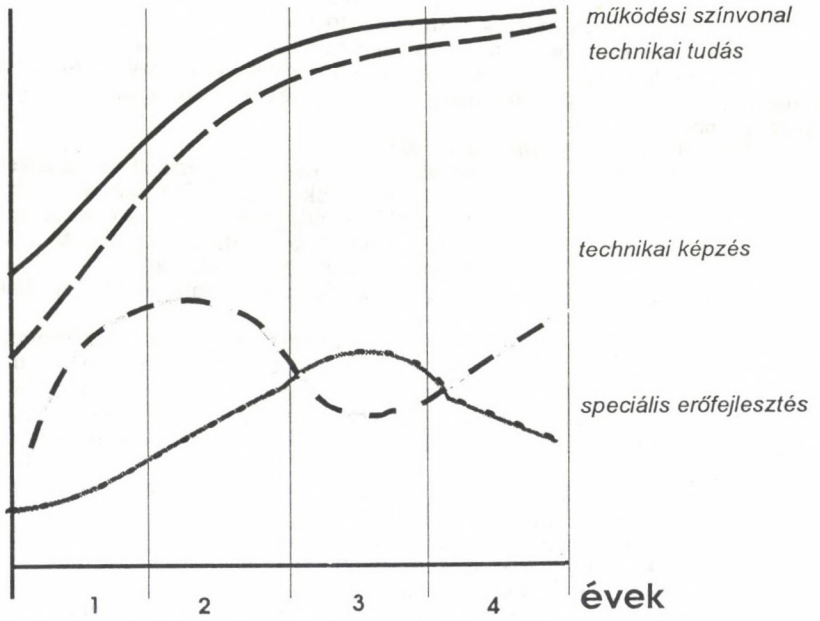
Verhosanszkij a gyorserő jellegű sportágakra érvényes változatot mutat be. Eszerint a speciális erőfejlesztés terjedelmét az olimpia előtti (3.) évvel bezárólag növelni kell, majd az olimpia évében csökkenteni. E mellett a technikai képzés alapjainak lerakására az 1-2. évben kerül nagy terjedelemmel sor, a 3. évben e munka terjedelme csökken, majd a 4., az olimpia évében növekszik. Ekkor azonban a technikai tudás megbízhatóságának biztosítása a fő feladat. Ezek az intézkedések a négy év alatt az ún. koncentrált képességfejlesztés nyomán jelentkező késleltetett edzéshatás /*Verhosanszkij*, 31/ elve alapján /magyar nyelven: *Harsányi*, 5/ a szervezet működési színvonalának és a technikai tudásnak a fokozatos javulását eredményezik.



OJ = az olimpiai játékok éve;
C = átlagos teljesítményfejlődési tendencia

7. ábra

Két súlyemelő (A és B) teljesítményfejlődése az utánpótlásedzés és a 4 éves olimpiai ciklusok folyamatában /*Matvejev*, 13/



8. ábra
Az edzés sémája a gyorserősportágak négy éves felkészülése folyamán.
/Verhosanszkij, 30/

3.3.6 Verhosanszkij és mtsai-féle változat (1983)

Ez a változat egy hármasugró erőértékeinek változását mutatja be a többéves felkészülés folyamatában. Tehát nem kifejezetten az olimpiai felkészülési terv mutatóit tárja fel. Ám azon nem túl sok munka közé tartozik, amelynek során a meghatározó jellegű kondicionális képességszint alakulását több éven át objektív mérésekkel nyomon követték. Ezért feltételezhető, hogy az ilyen adatok más sportágakban is arra ösztönözhetik a szakembereket, hogy sportáguk meghatározó képességfajtáinak alakulását rendszeresen mérjék, s ezekre támaszkodva is törekedhessenek a teljesítménynövelés prognosztizálására, befolyásolására. (9. ábra)

3.3.7 A Tschiene-féle változat (1984)

Tschiene /29/ úgy látja, hogy a négyéves olimpiai felkészülési ciklusban az edzés tartalmát tekintve a domináns tényezők három fajtájának arányain szükséges változtatni.

Ahogy más német szerzők - a felkészülés általános hatású eszközein kívül - ő is speciális és versenyszámspecifikus (vagy csak egyszerűen: specifikus) hatású gyakorlatokat is megkülönböztet.

A *speciális* hatású gyakorlatokon elsősorban azokat értjük, amelyek az erőkifejtés dinamikáját tekintve megfelelnek a sportág vagy versenyszám versenygyakorlatának, de a mozgásszerkezet ettől eltérő. Ilyen speciális gyakorlat több sportágban is az ugrógyakorlatokhoz a reaktív erőt fejlesztő, páros lábú mélybeugrás.

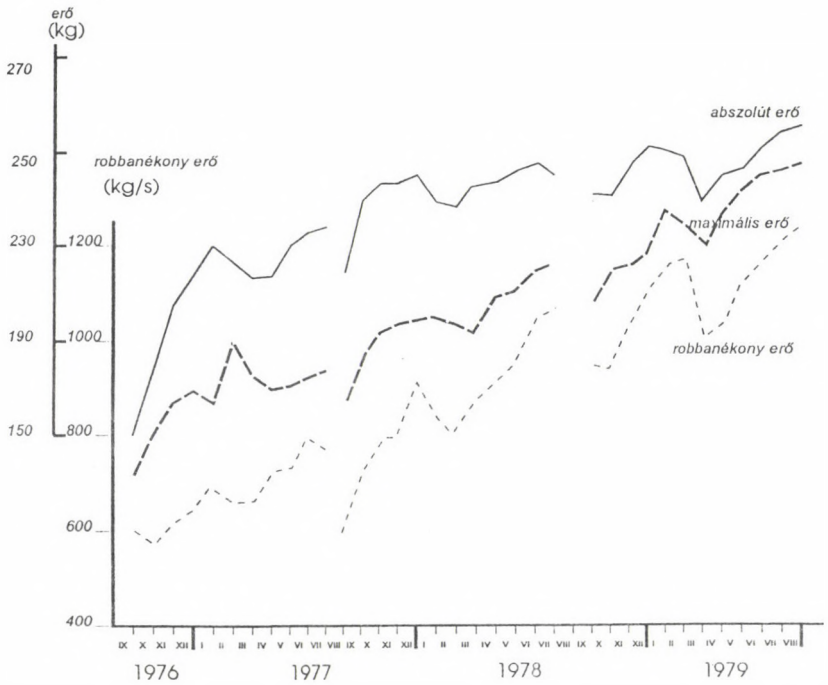
A versenyszámspecifikus edzéseszközökön azokat a gyakorlatokat értjük, melyek szerkezetükben, dinamikájukban, ritmusukban egyaránt egybeesnek a versenygyakorlatok jellemzőivel. Ilyen versenyszámspecifikus gyakorlat például ha a tempódobást többletterheléssel (súlymellényben) hajtja végre a játékos.

3.3.8 Piszmenszkij és mtsai-féle változat (1982)

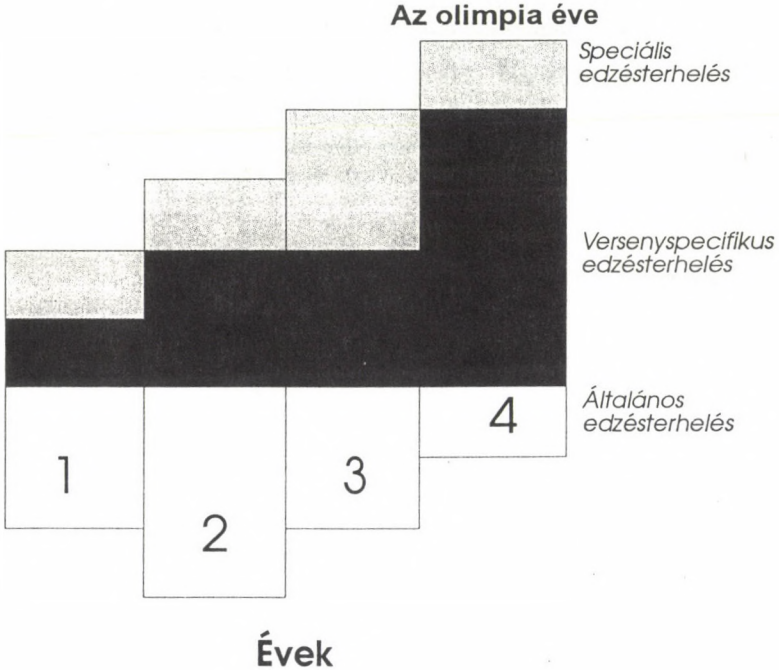
Ez a változat a judóra és más állóképességi sportokra lehet érvényes.

Első év: az aerob állóképesség fejlesztése áll a középpontban, azért, hogy ezzel jó feltételeket teremtsenek az olimpiai ciklus további éveiben a nagy terjedelmű, magas intenzitású edzések elviseléséhez;

Második év: az aerob tehelés eltűrését fejlesztő, tartalmi edzésmunkára kerül a hangsúly. Ezzel előkészíti a szervezet a további évek speciális terhelésének növekedését;



9. ábra
Egy felnőtt hármasugró erőértékei változásának dinamikája a többéves felkészülés folyamatában */Verhosanszkij és mtsai*, 32/



10. ábra
A négyéves olimpiai felkészülési ciklus domináns összetevőinek sémája
/Tschiene, 24/

Harmadik év: az aerob és az anaerob alaktacid teljesítőképesség növelésére helyeződik át a felkészülés hangsúlya;

Negyedik év: az olimpia éve. Ekkorra az előző évek munkájával "működési többletet" szükséges elérni, amelyre a csúcsforma épülhet.

3.3.9 Freeman-féle változat (1989)

Ez a változat ugyancsak egyetlen sportoló feltételezett négyéves olimpiai felkészülését mutatja be, de ugyanakkor azzal, hogy a fizikai felkészülésen túl kiterjed a technikai, taktikai és pszichikai felkészítés vázolására, már szinte átfogó képet ad a tennivalók sokrétű komplexumáról. Szinte csak az egészségügyi és szociális intézkedések hiányoznak.

3.4 A többéves tervezés változatainak felhasználása

Bár - ahogy jeleztük - a többéves, elsősorban olimpiai felkészülés tervezésére vonatkozó és eltérhető irodalom nem túl bő. Mégis ismertetünk több nyelvterület: angol (amerikai), német (NSZK, NDK), olasz, orosz (szovjet) álláspontot is.

Ezek mellett, az alkotó felhasználás folyamán bizonyára további megfontolásokra ösztönözhet az is, ha felvetjük a *Berger - Minow* /1/ kérdéseket is. Egyetérthetünk velük abban is, hogy ez a problémakör még

további kutatásokat, és a tapasztalatok további összegezését, általánosítását is igényeli. A kérdések a következők lehetnek:

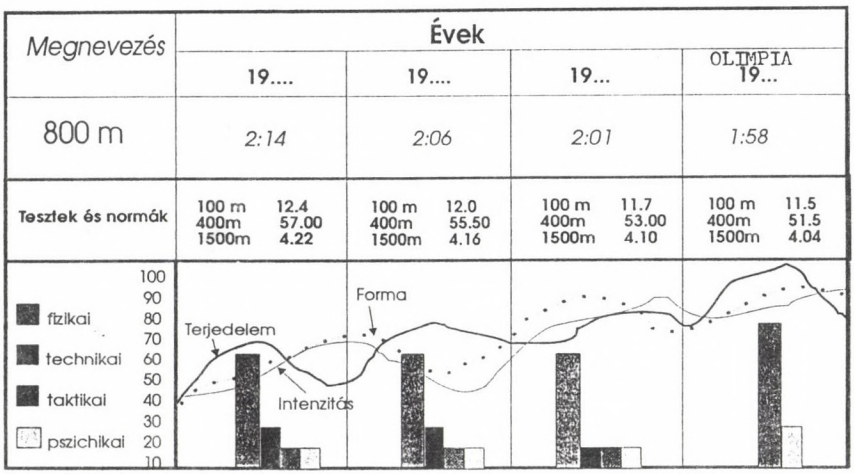
- Várható-e többéves viszonylatban a *Verhosanszkij*-féle koncentrált képességfejlesztéssel, késleltetett edzéshatásként jelentős teljesítményjavulás, mint ahogy ez 20-21 napos viszonylatban már bizonyítást nyert?

- Hogyan hangolhatók össze legeredményesebben a kondicionális képességfejlesztés és a motoros tanulás törvényszerűségei közel egy évtizedes edzéskorral rendelkező, csúcsteljesítmény-életkorban lévő sportolóknál a 4 éves olimpiai ciklusban?

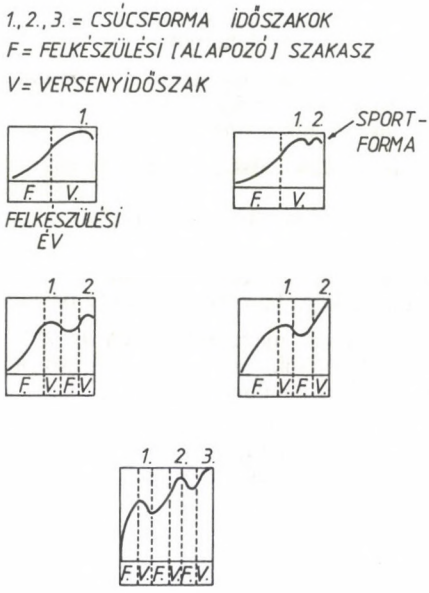
- Az olimpiai ciklus melyik évében, s mely sportoknál, versenyszámoknál célszerű az egyszeri, dupla vagy háromcsúcspontos periodizációt alkalmazni?

- Célszerű-e az olimpiát megelőző évben az olimpia évében alkalmazásra kerülő edzésfelépítést kipróbálni, majd az esetleges korrekciókkal az olimpia évében formanövelési eséllyel alkalmazni?

- Nem szükséges inkább feltételezni, hogy az olimpia évében a különlegesen magas teljesítményelvárás miatt, különlegesen rendezett edzésfelépítés járhat pozitívabb eredményekkel?



11. ábra
Négyéves hipotetikus olimpiai felkészülési terv egy női 800 m-es síkfutó részére.
/Freeman, 3/



12. ábra
Az éves edzés periodizálásának típusai /*Bauersfeld-Schröter*, 1980)

Szükségszerű, hogy még további kérdések merüljenek fel. S ezek a fentiekkel együtt egyaránt hasznosak lehetnek az olimpiai felkészülés eddiginél célszerűbb rendszerének és tartalmának kimunkálásában.

3.5 Az olimpiai felkészülés kiindulpontjai

Az eddigi tapasztalatok azt mutatják, hogy valamennyi sportág számára hasznos az, ha figyelembe veszik 1. a világ élvonalára jellemző négyévenkénti fejlődési jellemzőket, 2. a nemzetközi élvonalban bevált sportolók teljesítményfejlődésének törvényszerűségeit és 3. a sportágban az olimpiára döntőbekerülési eséllyel felkészíthető versenyzők individuális, biopszichoszociális jellemzőit.

3.5.1 A világ élvonalának várható fejlődése

E mutató prognosztizálása természetszerűleg a mérhető sportágakban jóval egyszerűbb. Ilyen tényeket regisztráltunk korábban atlétikában. /*Harsányi*, 4/ Azt tapasztaltuk, hogy az 1970-es években négyévenként a férfiak teljesítményei átlagosan 1,36 %-ot, a nőké 1,69 %/-ot javultak.

Ha a sportágak ilyen becsléseket igénybevesznek, több befolyásoló tényezővel szükséges számolniuk. Természetesen elsősorban a mi becslésünk óta bekövetkezett fejlődést szükséges szem előtt tartani. Ezen túl azonban azzal is számolni kell, hogy az új olimpiai sportágakban, versenyszámokban erőteljesebb teljesítményjavulás várható, mint azokban, amelyek Atlantában már közel 100 éve szerepelnek az olimpiák műsorán. Továbbá számba kell venni azt is, hogy az adott sportágat a világ hány kontinensének, hány országában űzik, azaz mekkora a várható konkurrencia. (13. ábra)

3.5.2 Bevált élsportolók individuális teljesítményfejlődése

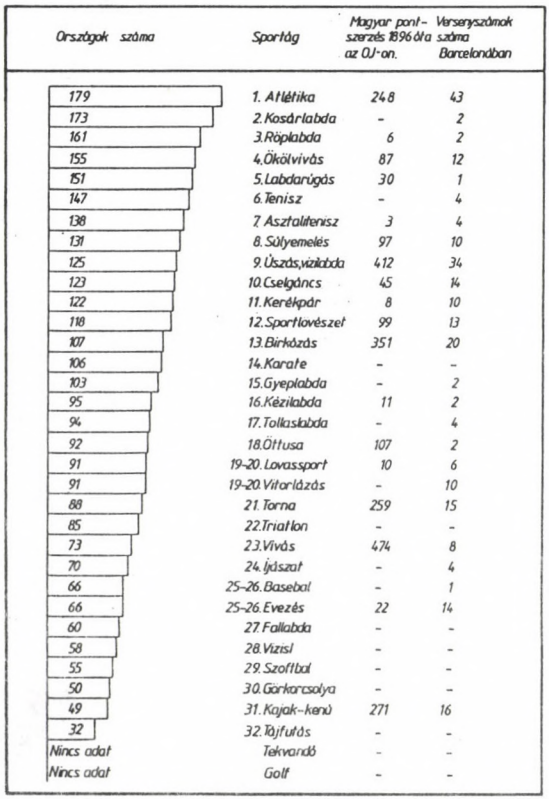
A nemzetközi élvonalban bevált sportolók individuális teljesítményfejlődésének - sportontogenezisének /*Matvejev*, 11/ - alakulását

vizsgáltuk az OTSH megbízásából az atlétika 15 férfi és 10 női versenyszámában 2688 fő bevonásával. /*Harsányi - Sebő*, 6/ E vizsgálat eredményeiből mutatunk be néhány sportteljesítmény-változási görbét a vágtagyorsasági, az anaerob állóképességbeli, a döntően aerob állóképességi és a gyorserő jellegű versenyszámok közül. Ezek alakulásából következtethetnek a szakemberek arra, hogy az olyan további sportágakban, amelyekben a csúcsteljesítmény-életkor az atlétikához hasonlóan a 20-30. életévek közé esik, megközelítőleg milyen egyéni fejlődési ütemmel számolhatnak. (14. ábra)

3.5.3 Az olimpiára felkészíthető sportolók jellemzői

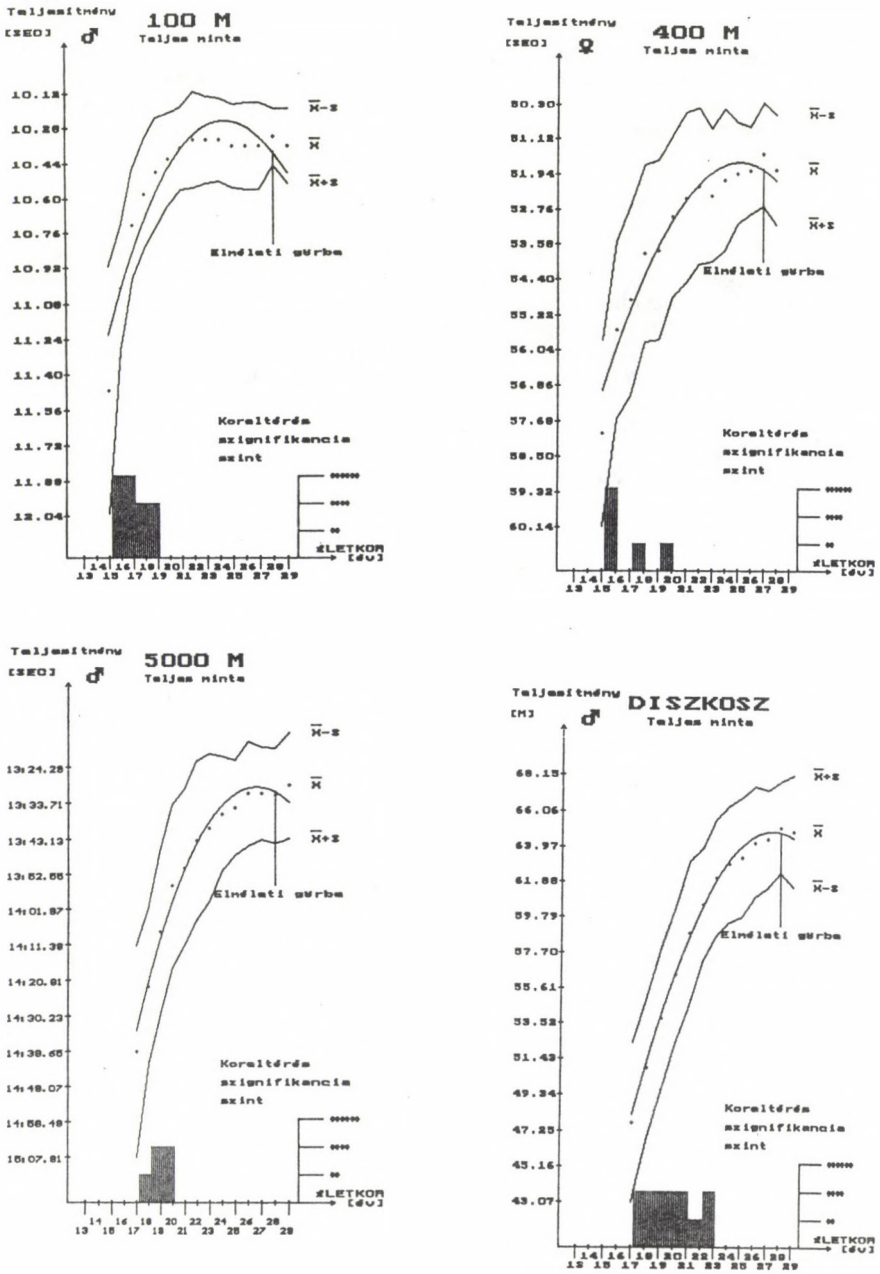
Amikor az olimpiára felkészíthető sportolók válogatása, számbavétele történik, az egészségügyi tényezőkön túl szükségszerűen számba kell venni az adott sportolók biopszichoszociális jellemzőit.

Nevezetesen azt szükséges vizsgálat tárgyává tenni, hogy az egyén, eddigi sportteljesítmény-fejlődéséből adódóan meddig jutott el, várható-e olyan további teljesítményfejlődés, amelynek kiaknázásával négy év múlva tartani tudja-e, vagy elérheti-e a becsült nemzetközi élvonalra jellemző színvonalat. Természetesen szükséges számba venni azt is, hogy milyen pszichés, szociális és egyéb környezeti tényezők, külső feltételek azok, amelyek a kívánt fejlődést a többnyire behatárolt lehetőségek közt leghatékonyabban előmozdítják.



13. ábra

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság által elismert sportágak és az ezeket űző országok száma Barcelona előtt.



14. ábra
Nemzetközi élvonalban bevált élsportolók individuális sportteljesítmény-fejlődése
/Harsányi - Sebő, 7/

3.6 Az atlantai olimpiai játékokra történő felkészülés tervezése

Az eddigiekben vázoltak tervszerű, szervezett és jól koordinált alkalmazása érdekében a Magyar Olimpiai Bizottság (MOB) kimunkálta a XXVI. Nyári Olimpiai Játékokra történő felkészülés irányelveit (MOB, 1993).

E dokumentumában a MOB javasolja a sportágak nemzeti szövetségeinek, hogy készítsék el az olimpiai ciklus négyéves felkészülési programját és ennek alapján dolgozzák ki az éves felkészülési terveket.

A négyéves felkészülési program a következőket tartalmazza

- A sportág nemzetközi erőviszonyainak helyzetét és várható változásait.
- A sportág olimpiai célkitűzéseit és ennek évenkénti időarányos teljesítését.
- Az olimpiai keret összetételét, az esélyek megítélését, a személyre lebontott feladatok meghatározását. Ezen belül az olimpiai *A keretbe* az éremesélyesek, a *B keretbe* a pontszerzésre esélyesek, a *C keretbe* a fiatal tehetségesek kerüljenek.
- A felkészülés szakaszonkénti legfontosabb eseményei, hazai és külföldi edzőtáborok időpontjai és szakmai indoklásuk.
- A válogatóversenyek programja.
- A tudományos és orvosi segítségre vonatkozó konkrét igények.
- A válogatási elvek és módszerek.
- A sportszakmai irányításért felelős személyek és munkamegosztásuk.
- A felkészüléshez szükséges gazdasági és technikai feltételek.

A fentieknek megfelelő tervek formáját az olimpiai felkészülésért felelős szervezetek nem szabták meg. Ugyanakkor könnyen belátható, hogy az olimpiai felkészülés szakmai-tudományos, szervezési, koordinálási és pénzügyi feltételeinek figyelemmel kísérése, biztosításának elősegítése valamennyi közreműködő szervezet és személy munkáját megkönnyítené, ha bármely formában készült négy- és féléves tervek jól kezelhető, egyszerűen áttekinthető formában is szolgálnák a feladatok célszerű és maradéktalan ellátását. Ehhez tesszük közzé a *3-4. táblázatokat*. Azt reméljük, ezekkel is elősegíthető a minél eredményesebb olimpiai felkészülés.

3. táblázat

Az 199... évi olimpiai játékok felkészülési terve

Sportág:_____ Célkitűzések: Éremszerzés:___db. Pontszerzés I - VI. helyezések:_____db. Egyéb:_____

Felelős szövetségi kapitány:_____ Felkészítésben résztvevő edzők:__fő, orvosok:__, tudományos kutatók:__fő

Feladat				1993.	1994.	1995.	1996.
A 2000-es OJ.-ra felkészíthető sportolóknál alkalmazandó			Eszközök és módszerek				
			Létszám(fő)				
			Költségei(eFt)				
A soron következő OJ.-ra felkészülés jellemzői	Létszám(fő)		"A" kerettagok				
			"B" kerettagok				
	Éves felkészülés		Fő feladatai				
			Tartalma				
			Terjedelme				
			Módszerei				
	Edzőtáborozás	Hazai (Hányszor, hány hét, hány fő)	Fejlesztő				
			Regeneráló				
		Külföldi (Hányszor, hány hét, hány fő)	Magaslati				
			Meleg éghajlati				
			Regeneráló				
		Költségei e. Ft.					
	Versenyeztetés	Célverseny megnevezése, ideje, helye					
		Kvalifikációs események megnev. helye, ideje					
		Fő versenyek száma (db.)					
		Egyéb versenyek száma (db.)					
		Versenyek száma összesen (db.)					
		Költségei e.Ft.					
	Felkészültség ellenőrzése	Hányszor, hány fő	Sportmotoros				
			Biomechanikai				
			Terhelésélettani				
			Pszichikai				
			Más:				
		Költségei e.Ft.					
		Prevenciós intézkedések					
		Regenerációs intézkedések					
		Egyebek					

4. táblázat

Az olimpiai felkészülés rendszere és tartalma az 199...-s évben

Hónapok															
Hetek															
Versenyek	Indulók száma														
	Helye														
	Megnevezése														
Makrociklusok fő feladatai															
Edzőtáborok és a résztvevők száma															
A felkészültség ellenőrzése, időpontjai															
Edzésfajták arányai makrociklusonként (%)															
Edzésterhelés és formaváltozás (%)	—Terjedelem --Intenzitás ····Formaváltozás	100 90 80 70 60 50 40 30 20 10													

Hetek = az adott hét utolsó napjának dátuma; Edzőtáborok = a hetek határvonalának meghúzása és a versenyzők számának beírása; A felkészültség ellenőrzése = mint az edzőtáborokná!; Makrociklusok = a határvonalak meghúzása, edzésfajták és ezek %-os arányainak bejegyzése; Edzésterhelés = a dinamika grafikus ábrázolása.

4. Összefoglalás

Az edzéstervezés köréből kiemeltük a távlati tervezés két alapvető formáját, az utánpótlásedzés és csúcsteljesítmény-életkori felkészülés tervezését. Ez utóbbiból a négyéves olimpiai felkészülést tárgyaltuk részletesen, elsősorban az atlantai olimpiai játékokra történő felkészülés tervezése nézőpontjából. Vázoltuk a tervkészítés kiindulópontjait és a MOB tervezésre vonatkozó irányelveit.

IRODALOM

1. Berger, J. - Minow, H. J.: Der Mehrjahreszyklus in der Trainingsmethodik. (Theorie und Praxis der Körperkultur, 1990. 4. 263-267.)
2. Fejes Z.: A bioritmus és a sportfelkészültség néhány összefüggése. (Atlétika, 1968. 7. 1-4.)
3. Freeman, W. H.: Peak When it Counts. Tafnews Press. Los Altos, California. 1980.
4. Harsányi L.: A montreali és moszkvai olimpiai játékokon résztvevő atléták versenyeredményei, életkoruk, testmagasságuk és testtömegük. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1982. 3. 147-163.)
5. Harsányi L.: Az edzés egy éven belüli szakaszai. OTSH-MTSTT. Bp. 1992.
6. Harsányi L. - Sebő A.: A nemzetközi és hazai élvonal fejlődése. (Atlétika, 1987. 4. 1-7., 5. 6-12.)
7. Harsányi L. - Sebő A.: Élvonalbeli atléták teljesítményfejlődésének összehasonlító elemzése. (Testnevelés- és sporttudomány, 1989. 2. 63-74.)
8. Janke, R.: Möglichkeiten der Eigungsdiagnostik für eine differenzierte Bewertung der Leistungsentwicklung bei Nachwuchssportlern. (Theorie und Praxis der Körperkultur, 1990. 3. 173-179.)
9. Lames, M. - Letzelter, M.: Mathematische Modelierung des Olympiazyklus in der Leichtathletik. (Sportwissenschaft, 1987. 1. 37-52.)
10. Lempart, T.: Die XX. Olympischen Spiele, München 1972. Probleme des Hochleistungssports. Verlag Bartels und Wernitz KG. Berlin. 1973.
11. Matvejev, L. P.: Nijekotorije cserti mnogoletnej dinamiki szportivnüh rezultatov. (Teorija i Praktika Fizicseszkoj Kulturi, 1966. 6. 16-23.)
12. Matvejev, L. P.: Moderne Verfahren zum Aufbau von Makrozyklen des Trainings. (Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 5. 446-457.)
13. Matvejev, L. P.: Grundlagen des sportlichen Trainings. Sportverlag. Berlin. 1981.
14. Martin, D.: Konzeption eins Modells für das Kinder- und Jugendtraining. (Leistungssport, 1981. 3. 165-176.)
15. Martin, D. - Carl, K. - Lehnertz, K.: Handbuch Trainingslehre. Verlag Hofmann. Schorndorf. 1991.
16. MOB (Magyar Olimpiai Bizottság): A MOB felkészülési irányelvei a XXVI. Nyári Olimpiai Játékokra 1993-1996. Bp. MOB. Kézirat.
17. Molnár S. - Szécsényi J.: Az edzéstervezés módszertani és gyakorlati kérdései. MTS OT Szakszövetségi és Módszertani osztály. Bp. 1968.

18. Nabatnyikova, M. J.: A sportoló edzésének távlati tervezése. Sport. Bp. 1963.
19. Nádori L.: Folyamatos edzés több éves távlatban is. (= Eddzünk korszerűen. Szerk. Kutas I. Sport. Bp. 54-56.)
20. Nádori L.: Az edzés elmélete és módszertana. Sport. Bp. 1981.
21. Az edzéstervezés időszerű kérdései. (Testnevelés- és sporttudomány, 1983. 1. 2-12.)
22. Oschütz, H.: Chronobiologie im Sport. (Leistungssport, 1991. 4. 12-15.)
23. Ozolin, N. G.: Razvityije i metodicseszkih osznov szovetszkoj szisztemi szportivnoj trenyirovki. (Teorija i Praktika Fizicseszkoj Kulturü, 1975. 11. 16-20.)
24. Páder J.: Olimpiai felkészülésünk és versenysportunk néhány kérdése. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1972. 6. 115-135.)
25. Piszmenszkij, J. A. - Kobiljev, J. A. - Szitnyik, V. J.: Mnogoletnaja podgotovka dzsudovisztov. Fizkultura i Szport. Moszkva. 1982.
26. Starischka, S.: Trainingsplanung. Verlag Hofmann. Schorndorf. 1988.
27. Szécsényi J. - Molnár S.: Edzéstervezés. OTSH Sportágak Főosztálya. Bp. 1977.
28. Tschiene, P.: Die zyklische Gestaltung des Trainings fortgeschrittener Werfer. Deutscher Leichtathletik Verband. Darmstadt. 1980.
29. Tschiene, P.: Il sistema dell' allenamento. (Scuola dello Sport, 1984. 1. 43-51.)
30. Verhosanszkij, J.: Nyekotorije principi posztrojenyija trenirovki v godnicsnom cikle i szkorosztnosilov vidah szporta. (Problemi optimalizacii trenirocsnogo processza., Fizkultura i Szport. Moszkva. 1982. 50-81.)
31. Verhosanszkij, J. V.: Programirovanije i organizacija trenirocsnogo processza. Fizkultura i Szport. Moszkva. 1985.
32. Verhosanszkij, J. - Miromenko, I. - Antonova, T. - Chacatrian, O. - Nikitin, S. - Zevcenko, A.: Un modello per la direzione dell' allenamento. (Scuola dello Sport, 1983. 2. 34-41.)

Harsányi, László

Long-term plan of training

(Preparation for Olympics.)

We have chosen the two basic forms of long-term planning from among training plans: the training of juniors and the planning the preparation to reach the peak form of an age. From this latter one we discussed the 4-year long preparation plan for Olympics in details, mainly from point of view of compiling the preparatory plan of the Atlanta Olympic Games. We have sketched the starting points of planning and the principals of the plans of the Hungarian Olympic Comittee.

Katics László - Lőrinczi Dénes

A TORNAGYAKORLATOK DINAMIKAI TÖRVÉNYSZERŰSÉGEI

1. Bevezetés, a téma alapvető irodalma

A torna gyakorlatelemek végrehajtásakor a tornász teste bonyolult mechanikai és biológiai hatásoknak, kölcsönhatásoknak van kitéve. Ezen hatások, kölcsönhatások jelentős része biomechanikai törvényszerűség, amely valamennyi tornász számára hasonló követelményeket támaszt.

E témakörben bőséges szakirodalom /*Barabás*, 1; *Barham*, 2; *Barton*, 3, 4, 5; *Dobó*, 11; *Gaverdovszkij - Szmolevszkij*, 13; *Gerald*, 14; *Gluck*, 15; *Jólesz*, 16; *Kreighbaum - Barthels*, 18; *Szucsilin*; *Schenck - Corolova*, 19;/ áll rendelkezésre. Sajnos a hazai torna jegyzetek és tankönyvek /*Bálint és mtsai*, 6; *Békési - Borsos*, 7; *Békési - Vígh*, 8; *Bély*, 9; *Farkas - Heckenbergerné*, 12; *Kerezsi*, 17/ tanulmányozása során nem találkoztunk egyetlen egy olyan szakkönyvvel sem, amely munkánk tárgyával kapcsolatos biomechanikai törvényszerűségeket tárgyalná.

2. A témaválasztás indoklása

A tornásznak már az első edzéstől kezdve, szinte az egész sportpályafutása során rendkívül nagyszámú, különböző, zömében új gyakorlatelemet kell elsajátítania. Amennyiben a tornász rövid idő alatt tanulja meg az új elemet, hamar beépítheti gyakorlatába. Azt a tornászt, akinek szabadonválasztott gyakorlata kockázatos elemet, mozgáskombinációt tartalmaz, a bírók az értékeléskor tizedpontokkal jutalmazzák. Versenyen még be nem mutatott váratlan, meglepő elem pedig eldöntheti az aranyérem sorsát.

Következésképpen a sporttechnika tanulásakor ma már nem elegendő csupán az empírikusan szerzett tapasztalat, a mozgásforma puszta megfigyelése. A hatékony mozgástanulás egyik fontos feltétele a gyakorlatelemek végrehajtásával kapcsolatos ok-okozati összefüggések természettudományos objektivitással történő értékelése, a biomechanikai elvek gyakorlati alkalmazása. A biomechanikai törvényszerűségek ismeretében könnyen felismerhetők a hibás mozgások, azok okai megmagyarázhatók és metodikailag pontos utasítások adhatók a gyakorlatelemek oktatásakor. Ily módon az oktatáshoz szükséges módszerek célszerűen választhatók ki, a tornász hatékonyan tanulhatja a gyakorlatelemek technikáját.

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei 1992. 2. sz.

3. A haladó mozgások dinamikája

Newton I. törvénye: a testek tehetetlensége

Vannak olyan vonatkoztatási rendszerek, amelyekben minden test megtartja nyugalmi állapotát vagy egyenes vonalú egyenletes mozgását, amíg egy másik test mozgási állapotának megváltoztatására nem kényszeríti. A tehetetlenségi törvény azt is jelenti, hogy egy tömeg valamely erő behatása nélkül nem végezhet gyorsuló mozgást. Amikor a tornász a testét gyorsítja, akkor a kinematikai jellemzőket tartalmazó grafikonokon kiugrások, megtörések váltják egymást, attól függően, hogy mely testrészek milyen erős izomcsoportjai kapcsolódtak be a gyorsításba.

Az izomerőnyomatékok - melyekkel az izomcsoportok az ízületekkel összekapcsolt csontrendszert mozgatják, határozzák meg (pl.: a szerekről történő elrugaszkodások során) a tornász súlypontjának kezdősebességét. A mozgás eredményességét ezek az okok alapvetően befolyásolják, hiszen más külső gyorsító erők a légellenállástól eltekintve már nem hatnak.

Newton II. törvénye: a dinamika alaptörvénye

Az erőt önmagában nem lehet megfigyelni - csak hatását. Az erő két test kölcsönhatása, mely alakváltozásban vagy mozgási állapotváltozásban, esetleg mindkettőben megnyilvánul. */Czimmer*, 10/

A testre ható erők eredőjét mozgásmennyiségének időegységre vonatkozó megváltozása adja:

$$F = \frac{d\vec{I}}{dt} = \frac{d(m\vec{v})}{dt}$$

Ha a kölcsönhatás során a test tömege állandó, akkor

$$\frac{d(m\vec{v})}{dt} = m\frac{d\vec{v}}{dt} = ma,$$

vagyis a testre ható erő és általa létesített gyorsulás egyenesen arányos. Ez az összefüggés a dinamika alaptörvénye. Az erő vektormennyiség, iránya megegyezik a gyorsulás irányával.

Newton III. törvénye: hatás és ellenhatás

Erőn két test kölcsönhatását értjük. Ha valamely A test egy B testre erőhatást gyakorol (akció), akkor a B test a hatással egyenlő nagyságú, de ellentétes irányú ellenhatást (reakció) fejt ki az A testre. Egy test esetében nem beszélhetünk ellenhatásról, hiszen a hatás és ellenhatás két különböző testen jelentkezik. *Newton* megfogalmazásában: a hatással ellentétes és egyenlő nagy az ellenhatás, vagy két test egymásra való hatása mindig egyenlő nagy és ellentétes irányú: $F_{A,B} = -F_{B,A}$.

4. A forgó mozgás dinamikája

Azt, hogy egy merev test milyen ellenállást fejt ki a forgatást előidéző forgatónyomatékkal szemben tömegének eloszlása határozza meg. Ezen "ellenállás" a tehetetlenségi nyomaték, amely attól függ, hogy a forgásponttól milyen messze vannak a test "részecskéi".

$$\int \rho(r) r^2 = dV$$

($\rho(r)$ = a vizsgált test, esetleg helytől függő, sűrűsége; dV a térfogat szerinti integrálást jelöli; vagyis az r helyvektor x, y, z, komponensei szerint; az integrálást a test teljes térfogatára kell kiterjeszteni).

Forgómozgások kivitelezésekor jelentős szerepet játszik a forgási impulzus (perdület) megmaradásának tövénye. Haladó mozgást végző anyagi pont impulzusához ($I = mv$) hasonlóan definiálhatunk a forgómozgás esetében is egy analóg mennyiséget, amit forgási impulzusnak vagy perdületnek nevezünk, amelyen a tehetetlenségi nyomaték és a szögsebesség szorzatát értjük: $N = \theta \omega$

A forgási impulzus megmaradásának törvénye azt mondja ki, hogy külső behatás nélkül (ha a külső erők forgatónyomatéka zérus) a forgó test impulzusmomentuma $\theta_1 \omega_1 = \theta_2 \omega_2$ állandó, csupán belső erőkkel a forgásmennyiség nem változtatható meg.

Az előbbi törvényszerűségekből a tornász testének forgómozgásaira a következő tényeket lehet megállapítani:

- A tornász izomerővel az ízületekhez tartozó szegmenseket mozgatva tudja változtatni a test szögsebességét. Ez azt jelenti, hogy repülés közben, azonos perdületet feltételezve csípőben hajlított testtel (bicska) kétszer, zsugorhelyzetben háromszor olyan gyors a forgás, mint nyújtott testtel.

- A tornász testének tengely körüli forgása esetén megváltoztathatja a tehetetlenségi nyomatékot és ezzel a szögsebességet is azáltal, hogy a test tömegközéppontját közelebb viszi a forgástengelyhez. A fentieknek igen nagy jelentősége van az ingaszerű mozgásoknál is (függés- és felkarfüggésben, támaszban végzett alaplendületek; lendületek lebegőfüggésben; ollók, ellenollók, stb), amelyek legszemléletesebb ismertetése már energetikai megfontolásokat igényelne.

5. A tornagyakorlatok végrehajtását befolyásoló néhány erő ismertetése

A tornász mozgásánál fellépő erőket a vonatkoztatási rendszertől függően feloszthatjuk például külső és belső, tehetetlenségi, valamint szabad- és kényszererőkre. A külső erőkhöz sorolható a nehézségi erő, a szer reakcióereje és minden egyéb, a tornász környezetéből származó ellenállás (pl. súrlódási, közegellenállási erő stb.). Belső erők a tornász által kifejtett izomerő, az ízületekben fellépő súrlódási erők, tehetetlenségi erők bizonyos elemek végrehajtását belső rendszerből vizsgálva a tornász testében ébredő centrifugális, Coriolis-erők, stb.

5.1 A nehézségi erő

A test térfogata mentén megoszló, a sűrűségével arányos erő, amelynek ugyanakkora a forgatónyomatéka, mintha a test súlyával megegyező, a test tömegközéppontjában támadó koncentrált erő hatna.

Iránya függőleges, a Föld középpontja felé mutat. Támasz nélküli helyzetben hatására a test állandó gyorsulással a Föld felé szabadon esne. Kontaktusban lévő test esetén pl.: óriáskelepforgás végzésekor forgatónyomatékot fejt ki a testre.

Nyújtón kézállás helyzetében a nyújtó és a súlypont ugyanabban a függőleges síkban helyezkedik el, a nehézségi erő karja a nullával egyenlő. Az egyensúlyi helyzetből kitérítve a testet, az erőkar növekszik, létrejön a forgástengelyhez viszonyítva a nehézségi erő nyomatéka. A tornász teste a tehetetlenségi nyomatékkal fordítottan arányos szöggyorsulással ($M = \theta \beta$) forogni kezd a nyújtóvas körül. A nehézségi erő karja a vízszintes helyzetben éri el maximumát, az alsó és felső függőleges helyzetben pedig nullával egyenlő.

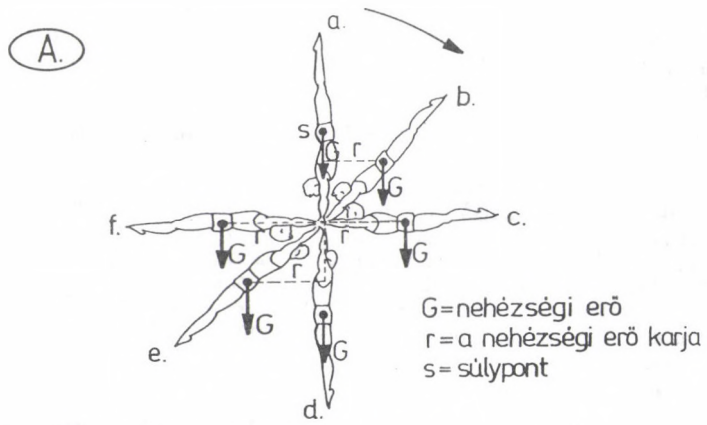
A szöggyorsulás (β) fentről lefelé mozogva növekszik, vízszintes helyzetben éri el maximális értékét, majd csökken és az alsó ponton a nullával lesz egyenlő.(1/A. ábra d) rajz)

A mozgás "felszálló ágának" kezdetén a nehézségi erő nyomatéka ellenkező előjelűvé válik.(1/A. ábra e) rajz) A lassulás abszolút értéke növekszik, s vízszintes helyzetben éri el a maximumát, a forgás lefékeződik. Összefoglalva: a forgás sebessége fentről lefelé haladva növekszik - legnagyobb értékét az alsó függőleges helyzetben éri el -, majd a fellendülés során végig csökken.

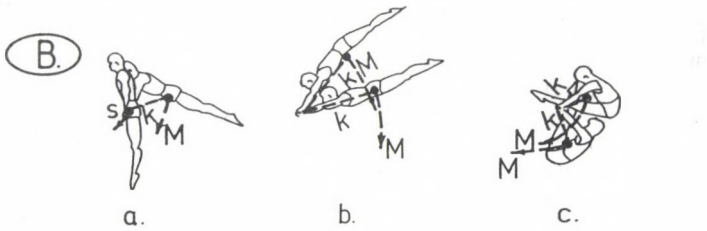
A továbbiakban vizsgáljuk meg, hogy a testhelyzet változtatása milyen hatással van a forgás jellegére.

A testhelyzet változtatása - a súlypont és a forgástengely távolságának megváltoztatása révén - a nehézségi erő nyomatékának megváltoztatását vonja maga után. A test hajlítása - az előbbi nyújtott testhelyzet forgatónyomatékához képest - csökkenti annak értékét.

Fentről lefelé lendülve a tornásznak a nagyobb forgatónyomaték megszerzése érdekében célszerű a nyújtott testhelyzet megőrzése. Alulról felfelé mozogva viszont a súlypont közelítése a forgástengelyhez csökkenti a forgást fékező nehézségi erő nyomatékát. Az elmondottak alapján tehát a test gyorsítása különböző testhelyzetekben az alábbiak szerint végezhető:



Óriáskelepforgás hátra gyakorlatelem során a nehézségi erő karjának változása



1. ábra
A test gyorsítása különböző testhelyzetekben

- A vállszög növelésével (1/B. ábra a) rajz);
- A test aktív nyújtásával (1/B ábra b) rajz);
- A test hajlításával (1/B ábra c) rajz).

5.2 A centripetális és centrifugális erő

A centripetális erő mindig fellép a test forgó mozgása esetén. A centripetális erőt a nyújtóvas által kifejtett kényszererő és a súlyerő összege szolgáltatja, létrehozva a nem egyenletes körmozgást. Az erőpár másik tagja a centripetális erő ellenereje olyan erőként jelentkezik, amelyet a forgó test fejt ki a szerre, húzza azt. Nagyságukat tekintve a két erő egyenlő, különböző testekre irányulnak, hatásuk ellentétes értelmű. A hatás-ellenhatás tipikus erői. (2/A. ábra) Az "akció-" erő a tornász által a szerre kifejtett, a "reakció-" erő a szer által a tornászra kifejtett erő. A nyújtón óriáskelepforgást végző tornász testére ható erők összegének godográfja látható. A fenti görbék a súlypont pályáját és a külső erők által deformált nyújtórúd mozgását is szemléltetik. A "0" középpontban a nyújtórúd minden külső terheléstől mentes. A "súlytalanság" ilyen pillanatai a tornász vonatkoztatási rendszeréből nézve akkor jelentkeznek, amikor a súlyerő egyenlő a tornász testében, mint körmozgást végző gyorsuló rendszerben fellépő centrifugális (tehetetlenségi) erővel. Ezek az időpontok alkalmasak a különböző fogásváltásokra és testhelyzet változtatásokra. */Gaverdovszkij - Szmolevszkij*, 13/

5.3 A Coriolis-erő

Forgó vonatkoztatási rendszerben a forgáspont felé nullától különböző sebességgel mozgó testre ún. Coriolis-erő hat. Ez az erő könnyen meghatározható a következő kísérlet alapján:

A 0 forgástengelytől r távolságban lévő megfigyelő, akiωszögsebességgel forog a P pontból sugárirányban v sebességgel lőjjön ki egy nyilat az $\overline{R}$ sugarú nyugvó fal felé. Ha a megfigyelő nem forogna, akkor a kilőtt nyíl a $\overline{PA}=R-r$ távolságot

$$T=\frac{R-r}{v}$$

idő alatt tenné meg és az A pontba csapódna.

Forgó megfigyelő esetén a nyíl a B pontba jut, amit a kísérletnél jelen lévő nyugvó megfigyelő úgy magyaráz, hogy a kilőtt test a P pontbeli $r\omega$ kerületi sebesség és a kilövési v sebesség eredőjével repül a PB egyenes mentén. A becsapódás pillanatában a kísérletező a P_1 pontban van, amelynek a táblán való metszéspontja a C és ennek a becsapódástól való távolsága

$$S=\overset{\frown}{AC}-\overset{\frown}{AB} \text{ ami jó közelítéssel}$$
$$R\,\omega\, t-r\,\omega\, t=(R-r)\,\omega\, t.$$

A forgó mozgást végző kísérletező a becsapódást a C pontban várja. A tapasztalt oldal irányú eltérést annak tulajdonítja, hogy a nyíl sebességére merőleges erőhatásnak ($F_{Coriolis}$) kell érvényesülni. Ennek hatására a test a tapasztalt S eltérést a_{cor} gyorsulással teszi meg, amit a mozgás ideje alatt állandónak feltételezve az S útkülönbség.

$$s=\frac{a_{cor}}{2}\cdot t^2\text{-ként adható meg.}$$

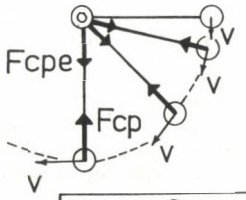
A két elmozdulási adatból

$$a_{cor}=\frac{2s}{t^2}=2\,\frac{(R-r)\,\omega}{t}=\frac{2(R-r)\omega}{R-r}=2\,\omega\, v$$

így akkor a mozgó testre ható Coriolis-erő nagysága

$$F_{cor}=2mv\,\omega$$

A.

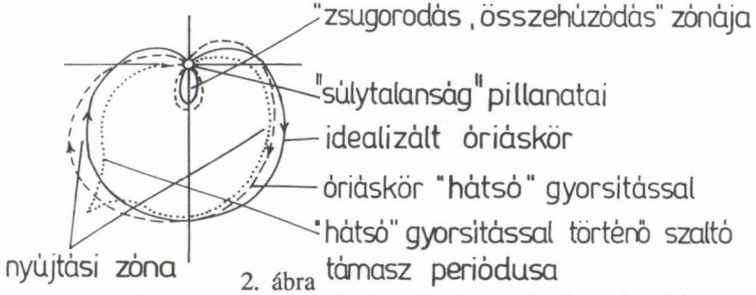


$$Fcp = \frac{mv^2}{r} = mr\omega^2$$

Fcp = centripetális erő
Fcpe = - " - ellenereje
v = kerületi sebesség
m = körmozgást végző test tömege
r = körpálya sugara
ω = szögsebesség

Egyenletes körmozgás során fellépő erők

B.



2. ábra

Nyújtón óriáskörzést végző tornász testére ható erők összegének godográfja
/Gaverdovszkij - Szmolevszkij, 13/

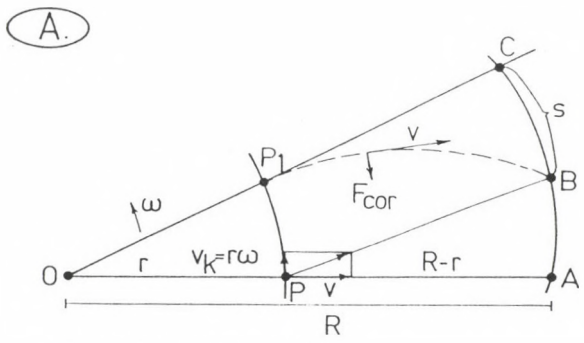
A Coriolis-erő belső rendszerből nézve szintén nyomatékot képez a szerhez viszonyítva. Például alaplendületek hátsó holtpontján m_1 - és m_2-nek egyforma a szögsebessége, kerületi sebessége pedig m_1-nek nagyobb. A forgástengelyhez történő közelítéskor a két tömeg kölcsönhatásba kerül egymással, m_1 lefékeződik, m_2 pedig felgyorsul. Amennyiben a testnek forgástengelytől való távolítása történik a rendszer (test) mozgása lelassul. */Gaverdovszkij - Szmolevszkij*, 13/

Visszatérve az eredeti gyakorlatelemünkhöz - nyújtón óriáskelepforgás hátra - az előbbi törvényszerűségeket is figyelembe véve elmondhatjuk, hogy az alsó függőleges zónában végzett csípőhajlítás eredményezi a forgási sebesség legnagyobb értékű fokozódását. Esetünkben maximális értékét a test az alsó függőleges átszelésének pillanatában éri el, v_t értéke pedig attól függ, hogy milyen gyorsan változtatja a testhelyzetét a tornász.

5.4 A reakcióerők

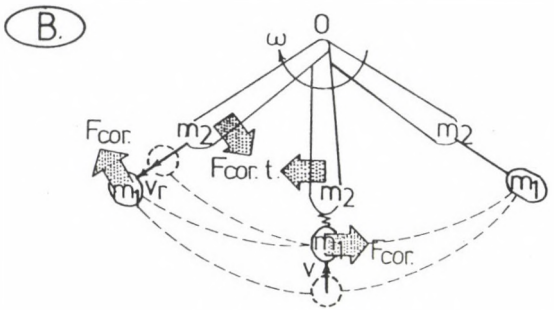
Ezt az ellenerőt, két esetben tapasztaljuk: a testrészek, illetve a tornász-tornaszer-rendszer elemeinek egymásra hatásakor.

Az első esetben például repülés közben végzett csípőhajlítás és -nyújtás során, az ún. belső erők aktív izommunka eredményeként jönnek létre. Ezek a testrészeknek olyan kölcsönhatását eredményezik, amelyek teljes egészében meghatározzák a tornász támasz nélküli ízületi mozgásainak formáját. A 4/A. ábrán repülés közben a legegyszerűbb kinematikai párt alkotó testrészek egymásra hatása látható (a testrészeket súlytalan karokon, pontszerű tömegként ábrázoltuk). Az izmok által kifejtett erők nyomatéka, a testrészek ω_1 és ω_2 szögsebességű, egymással ellentétes irányba történő forgását eredményezik, és nagyságukat tekintve fordítottan arányosak a testrészek $m_1r^2_1$ és $m_2r^2_2$



0 = a forgás középpontja
r = a körpálya sugara
R = a nyugvó fal görbületi sugara
(Az értelmezést lásd részletesebben a szövegben)

Modellkisérlet a Coriolis-erő kiszámitására



$F_{cor.t}$ = Coriolis-erő tehetetlenségi ereje
$F_{cor.}$ = Coriolis-erő

3. ábra
Coriolis-erő iránya alaplendület esetén /*Gaverdovszkij - Szmolevszkij*, 13/

közös tengelyhez viszonyított tehetetlenségi nyomatékával. Amennyiben a két testrész elszigetelt rendszerként működne, akkor az adott rendszer perdületeinek

az összege változatlan maradna a testrészek egymásra hatása előtt és bármely azt követő pillanatban.

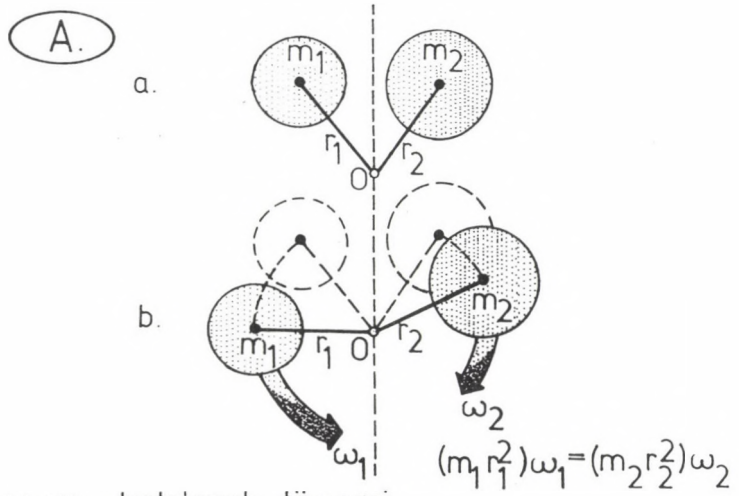
A második esetben a testrészek egymásra történő hatását a test egészének külső testtel, a szerrel való kölcsönhatása okozza. A 4/B. ábrán a testrészek váltakozó egymásra hatása nemcsak a test súlypontjának szerhez viszonyított elmozdulását idézi elő a szer reaktív ereje révén, hanem a rendszer szabad testrész perdületével megegyező irányú forgó mozgását is. Ez a forgás a szer reaktív erejéből származó nyomaték következménye.

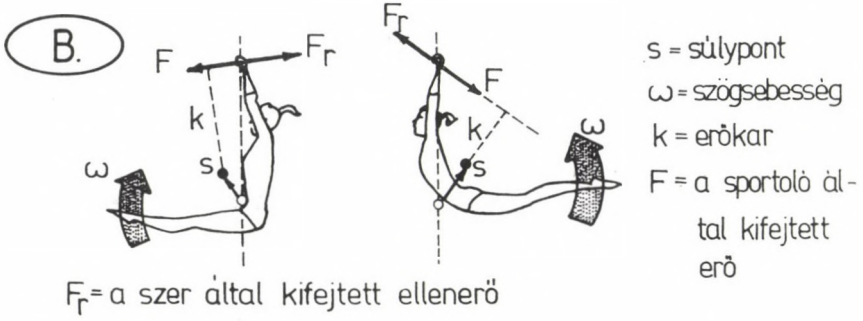
5.4.1 Az aktív erők (izomerő) és a szilárd támaszok (szerek) visszahatása "elrugaszkodás", illetve lökés esetében

Az elrugaszkodással, illetve lökéssel járó gyakorlatelemek a torna sportág egyik alapvető energiaátalakító mozgásai. Bármely elrugaszkodás, illetve lökés csak külső testtel történő kölcsönhatás esetén lehetsége. Az 5/A. ábra leegyszerűsítve szemlélteti az elrugaszkodás három jellemző fázisának dinamikáját: az ízületek hajlítását, majd rögzítését (a) rajz), az ízületek nyújtását az elrugaszkodást (b) rajz) és a láb "elszakadását" a talajtól (c) rajz). Az ábra alsó részén a testet két kölcsönhatásban lévő résztömegként ábrázoltuk: m_1 = lendítő testrészek, m_2 = támaszhelyzetben lévő testrészek tömegei. A rendszer állapotát az alábbi tényezők befolyásolják: a súlyerő (G), a szer reakcióereje (F), illetve a test hajlításakor és nyújtásakor keletkező erő. Az erők eredője a test súlypontjára irányul. Az első szakaszban (a) rajz) az eredő nullával egyenlő, a másodikban (b) rajz) pedig felfelé irányul.

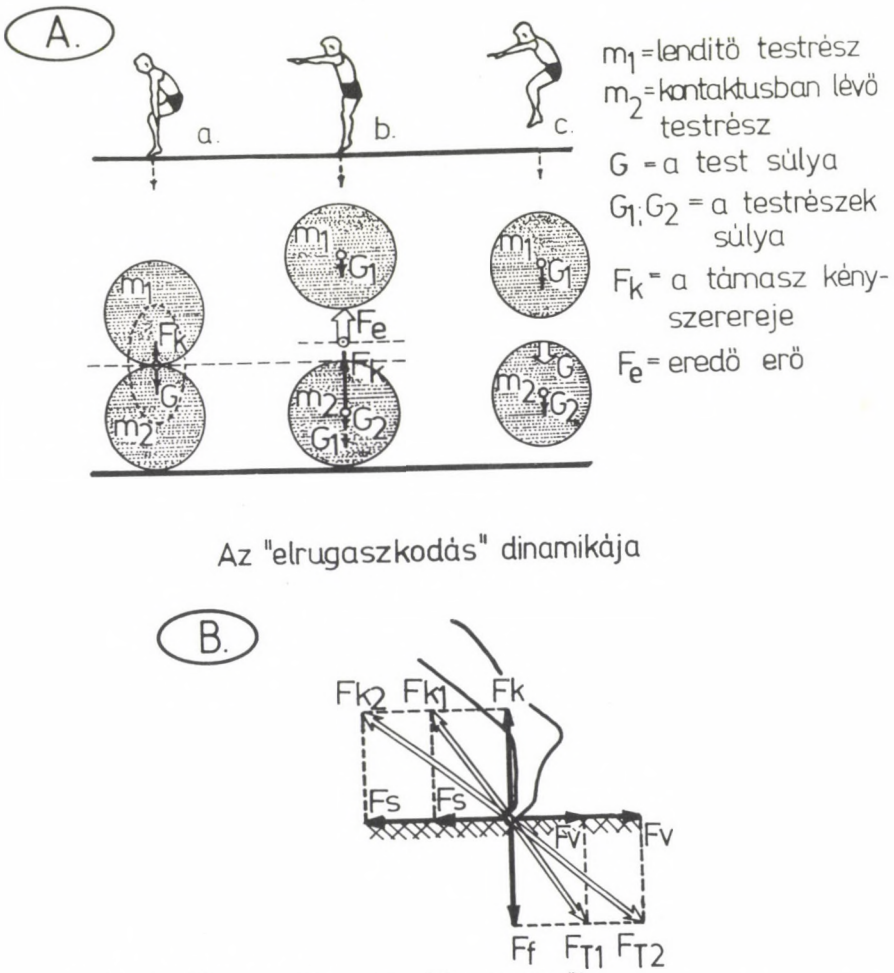
5.4.2 Elrugaszkodás a szerhez képest szög alatt (súrlódási erő)

A tornagyakorlatok végrehajtásakor ritkán fordul elő "tiszta" függőleges irányba történő elrugaszkodás, lökés. Általában a tornász testének támaszhelyzetben lévő testrésze a szerre bizonyos szög alatt hat. Ebben az esetben a tornász a szert "nyomva" nemcsak annak a szilárdságát használja ki egy függőleges irányú erővel, hanem egy vízszintes irányú "tolóerőt" is fejt ki rá. Ezen erők eredője az akcióerő, melyet a tornász fejt ki a szerre. Az említett erőknek megfelelő visszaható erők is fellépnek. Az egyik a szer reakcióerejének függőleges összetevője, a másik egy vízszintes erő a súrlódási erő. A súrlódási erő az elrugaszkodás, lökés fontos tényezője. Az egymással érintkező testek között fellépő, és az érintkezési felülettel párhuzamos irányú, a testek mozgását akadályozó erőhatást súrlódási erőnek nevezzük. Aszerint, hogy a testek egymással milyen kapcsolatba kerülnek, beszélhetünk tapadási csúszási, gördülési súrlódásról. A sporttornában leginkább a tapadási súrlódás jön számításba, melynek nagysága a felületre merőleges erőtől (ez belső erővel is befolyásolható) és a felület minőségétől függ. Az 5/B. ábrán látható, hogy kisebb szög alatt végzett elrugaszkodás az akcióerő vízszintes összetevőjének és a súrlódási erőnek a viszonylagos növelését igényli. */Gaverdovszkij - Szmolevszkij*, 13/





4. ábra
Testrészek egymásra hatása szerrel való kontaktus esetén



Az "elrugaszkodás" dinamikája

Fk; Fk1; Fk2 = a támasz kényszererői
Ff; Fv = a talajra kifejtett erőnek függ. és vízsz. komponensei
FT1; FT2 = — " — akció erő
Fs = súrlódási erő

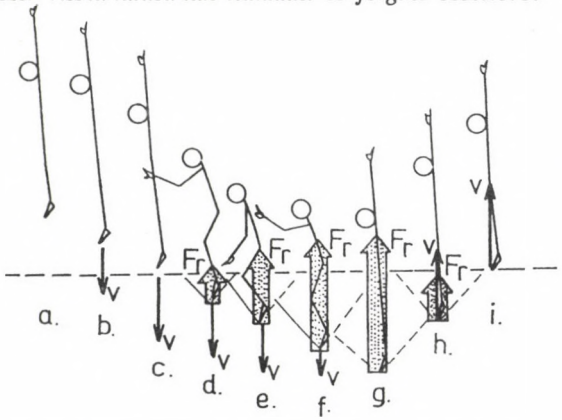
5. ábra
A szerhez képest különböző szög alatt végzett "elrugaszkodások" erődiagramja
/Gaverdovszkij - Szmolevszkij, 13/

5.4.3 Elrugaszkodás "rugalmas szerről"

Az eddigiekben az elrugaszkodás, illetve lökés abszolút szilárd támasz feltételezésével történt. A valóságban azonban minden szer deformálódik. "Rugalmas" elrugaszkodás, illetve lökés esetén a kinetikai energia miközben átalakul potenciális (elasztikus) energiává, áttevődik az egyik testről a másikra. A tornásznak a szerrel való kölcsönhatásban annak maximálisan hasznos deformációját kell elérni. A szer alakváltozása alapvetően két tényezőtől függ:

- a mozgáscselekvés egészétől a szerre érkezés alatt;
- az elrugaszkodás ideje közben végzett aktív testhelyzetváltoztatástól. A 6. ábra sematikusan szemlélteti a "rugalmas szerről" történő függőleges elrugaszkodás végrehajtásával kapcsolatos kritériumokat. A tornásznak nyújtott testtel kell a szerre érkeznie (a-c) rajz). Követelmény, hogy "kitámasztáskor" minden ízületben rögzített legyen a tornász. Ez azért fontos, mert ellenkező esetben a felesleges ízületi hajlítások túlságosan nagy energiát "nyelnének" el, illetve olyan káros forgások jutnának érvényre, amelyek negatív irányba befolyásolják a végrehajtást. A test szerrel való kapcsolatát követően megkezdődik a külső erők hatásaként a csípő- és lábízületek hajlítása, az ún. "utánaengedés". Ilyenkor az antagonista izmok izomfeszülés közben megnyúlnak ("excentrikusan kontrahálódnak"), potenciális energiává alakítják át a tornász kinetikai energiájának jelentős részét, miközben a kar az aktív elrugaszkodás kiinduló helyzetébe kerül (d-e) rajz). Elérve az optimális testhelyzetet (e) rajz) a tornász megkezdi magának az elrugaszkodásnak a végrehajtását (f) rajz). Ekkor az érintett izmok koncetrikus működésükkel az ízületeket nyújtják, a test kiegyenesedik, a szer maximálisan deformálódik, miközben annak reakcióereje is maximális (g) rajz). A fenti tevékenységek alatt a tornász mozgási energiája átalakult a szerben tárolt rugalmas energiává (súrlódási versteségtől eltekintünk). Ezt követően tulajdonképpen csupán a szer "dolgozik", amelynek "mozgó részei" tárolták a rendszer energiáját. A szer visszanyerve eredeti alaját "fellöki" a tornász testét (h-i) rajz), vagyis a tárolt rugalmas energia átalakul mozgási energiává. A kiviteleés szempontjából fontos követelmény, hogy a test elszakadását a tornász késleltesse, mert a testtartás korai megváltoztatása (pl. ha a láb idő előtt elhagyja a szert) alapvetően befolyásolja a szerben tárolt energia felhasználását.

5.4.4 A szer visszahatásának haladási és forgási összetevői



F_r = a szer által kifejtett reakcióerő

v = a szerre érkezés, illetve "eltávozás" sebessége

6. ábra

Rugalmas szerről történő függőleges elrugaszkodás fázisai */Gaverdovszkij - Szmolevszkij*, 13/

A szerhez viszonyítva bizonyos szög alatt végzett különböző elrugaszkodások rendszerint a repülési fázisban összetett mozgások megjelenéséhez vezetnek. A 7. ábrán többféle lábról és kézről történő elrugaszkodás során csupán a szer visszahatása látható.

Függőleges felugrásnál (a) rajz) a szer visszahatása a test súlypontjára irányul, ezért a test függőleges tengelyéhez képest nem lehet erőkarja. Ilyen ugrások a repülési szakaszban forgás nélkül zajlanak le.

Helyből végrehajtott hátraszaltó esetén (b-d) rajz) a kontaktusban lévő testrész az elrugaszkodás végén úgy helyezkedik el (lásd a lábszár helyzetét), hogy a szer reakcióereje F_r mindig a testsúlypont függőleges vetülete elé kerül, így hozzá képest erőkarral rendelkezik. Az F_r erőt két összetevőre bontva világossá válik, hogy az elrugaszkodás ezen típusa nem csupán a test felfelé történő helyváltoztatását teszi lehetővé, hanem annak forgását is (lásd F_f, illetve F_e összetevő irányát). Ennek ismeretében a fenti elrugaszkodási típus az alábbiak szerint építhető fel:

- a test elhagyva a szert hátra történő forgás közben a vízszintes mentén előre változtatja helyét (pl. Auerbach szaltók, (b) rajz);
- a test az elrugaszkodás helyére érkezik vissza (c) rajz);
- a test hátrafelé "gördülve" folytatja tovább a mozgását (d) rajz).

Hasonló változatok figyelhetők meg a szer reakcióerejében is egy adott elem végrehajtásakor. Így például talajon kézenátfordulás hátra gyakorlatelem esetében a lábról történő elrugaszkodás kezdetekor a szer visszahatása fékezi a test hátra irányuló elmozdulását, és forgását (e) rajz), a végén pedig elősegíti azt (f) rajz). Ezen összefüggések tapasztalhatók a kézzel történő elrugaszkodások során is (7. ábra g, h, i. rajz).

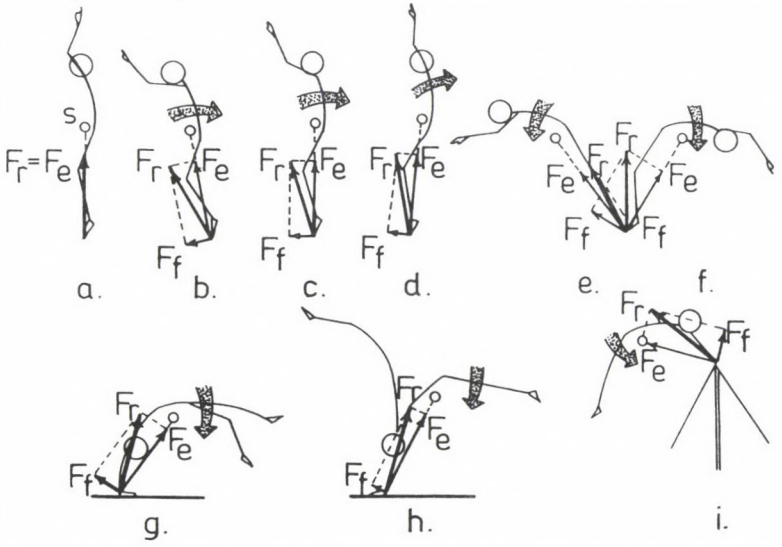
6. Szabad tengely körüli forgómozgások

A perdület, amellyel a tornász teste rendelkezik egyenlő a rendszerhez tartozó testrészek perdületének összegével. Ha a szabad rendszer forgási impulzusának nagysága konstans, akkor azt a tornász testrészeinek kölcsönhatása nem képes megváltoztatni, mert ezen belső erők eredője az akció-reakció elv alapján automatikusan zérus. Ekkor csak a testrészek perdületének "átadása" valósulhat meg. Ezt tapasztaljuk amikor a test hajlítását vagy nyújtását a testrészek szögsebességének és ennek megfelelően perdületének módosulása kíséri (pl. szaltó típusú elemek).

A perdület vektormennyiség. Ezért a fenti törvény nemcsak a nagyságra, hanem az irányra is kiterjed. Gyakorlatilag ez annyit jelent, hogy a szerről való elrugaszkodást, lökést követően a repülés közben forgást végző tornász nem módosíthatja tetszés szerint a forgás irányát. Például talajon hátraszaltó végrehajtásakor a tornász megőrzi a forgás irányát a gyakorlatelem befejezéséig. Ezen még a szabadátfordulás közben végzett különböző nagyságú hossztengely körüli fordulatok sem változtathatnak, a forgás eredeti fizikai iránya állandó marad.

Annak következtében, hogy a tornász az egyes testrészeinek helyzetét a forgástengelyhez viszonyítva változtatni tudja, képes bizonyos forgásokat elvégezni a levegőben. "Bármely testnek - beleértve a tornász testét is - megszámlálhatatlanul sok tengelye van, amelyek mindegyikéhez meghatározott értékű tehetetlenségi nyomaték tartozik." /*Szucsilin*, 20/ Merev test esetén mindig csak három tengely létezik, amelyek körül forogva a test részéről hiányzik a tengelyre gyakorolt deviációs (vagy eltérítő) nyomaték. E tengelyeket nevezzük főtehetetlenségi tengelyeknek. Ezen a tornász testének hossúsági, szélességi és mélységi tengelyeit értjük. Tegyük fel, hogy a tornász egyik

főtehetetlenségi tengelye körül nyújtott testű szabadátfordulást hajt végre (a test "merev"). Ha az egyik karjának helyzetét megváltoztatja, az új pozícióban (feltéve, hogy az szintén "merev") már nem lesz ugyanaz a főtehetetlenségi tengely, a fellépő deviációs nyomaték miatt, ezáltal megváltozik a forgástengely testhez viszonyított helyzete.



F_r = a szer által kifejtett reakcióerő s = súlypont
F_f = a forgást elöidéző erökomponens
F_e = a súlypont emelését eredményező erökomponens

7. ábra
Különböző elrugaszkodások során a tornaszerek visszahatásának haladási és forgási összetevői */Gaverdovszkij - Szmolevszkij*, 13/

Repülés közben a tornászok a forgómozgások két - egyszerű és összetett - típusát hajthatják végre. Egyszerű forgás esetén a tornász teste csupán az egyik, rendszerint a szélességi, míg összetett forgás során váltakozó tengelyek körüli mozgást végez. Támasz nélküli szakaszban a forgómozgás irányításának elve a forgási impulzus megmaradásának törvényéből következik: a tornász testhelyzetének megváltoztatásával szabályozza - az egyik vagy másik tengelyhez viszonyítva - a tehetetlenségi nyomaték nagysátá, ennek megfelelően módosítja a test forgási sebességét. Egyszerű forgások végrehajtásakor a forgási impulzus iránya egybeesik a forgástengellyel. Összetett forgások kivitelezése közben a tornász teste az ún. pillanatnyi tengely körül forog, melynek térbeli iránya az egész idő alatt változik. Erre az esetre azt is mondják, hogy a test egy pont körül forog.

Merev testnek saját súlypontja körül végzett szabad mozgását a mechanikában Euler-Poinsot esetnek nevezik. A fizikából ismert az a tétel, hogy egy adott ponton átmenő tetszőleges irányú tengelyre vonatkozó tehetetlenségi nyomaték kiszámítható, ha ismertek az x, y, z, tengelyekre vonatkozó θ_{xx}, θ_{yy}, θ_{zz}, tehetetlenségi és a θ_{xy}, θ_{yz}, θ_{zx} ún. deviációs (a szabad tengely eltéríteni akaró) nyomatékok. Ezek birtokában egy 0 ponton átmenő bármilyen (α , β , γ) irányú tengelyre vonatkozó tehetetlenségi nyomaték:

$$\theta\alpha\beta\gamma = \theta_{xx}\cos^2\alpha + \theta_{yy}\cos^2\beta + \theta_{zz}\cos^2\gamma - 2\theta_{xy}\cos\alpha\cos\beta - 2\theta_{yz}\cos\beta\cos\gamma - 2\theta_{zx}\cos\gamma\cos\alpha.$$

Ennek geometriai képe egy tehetetlenségi ellipszoid, amelyben ha egy α, β γ irányban a 0 ponton átmenő egyenes az ellipszoid felületét P-ben metszi, akkor az erre az egyenesre vonatkozó tehetetlenségi nyomaték:

$$\theta\alpha\beta\gamma = \frac{1}{OP^2}.$$

OA, OB, OC az ellipszoid főtehetetlenségi tengelyei, az ezekre vonatkozó nyomaték a főtehetetlenségi nyomaték. Ha az x, y, z koordinátatengelyek azonosak a főtehetetlenségi tengelyekkel, akkor a deviációs nyomatékok eltűnnek. Ilyenkor a test ún. szabad tengely körül forog. Ennek geometriai interpretálása szemléletes képet ad a test térbeli mozgásáról. Ez - alakjára nézve forgási ellipszoid - tojásra emlékeztet, mintegy ismétli, követi a tornász testének felépítését. Alapállásnak megfelelő testhelyzetben a szélességi és mélységi tengely irányában lapított, míg a hosszúsági tengelynél megnyújtott. Amikor a tornász a karját magastartásba lendíti, akkor a tehetetlenségi ellipszoid is megnyúlik hosszanti irányban. Ha a tornász "grupírozni" kezd, akkor a tehetetlenségi ellipszoid a szélességi tengely irányában "gömbölyödik". Teljes zsugor helyzetben pedig megközelítően gömbalakúvá válik. Abban az esetben, amikor a forgás egyszerre két testtengely körül indull meg, e tengelyekhez viszonyítva forgási impulzus keletkezik. Az eredő ezek vektori összege lesz, melynek iránya az egyik főtengellyel sem esik egybe.

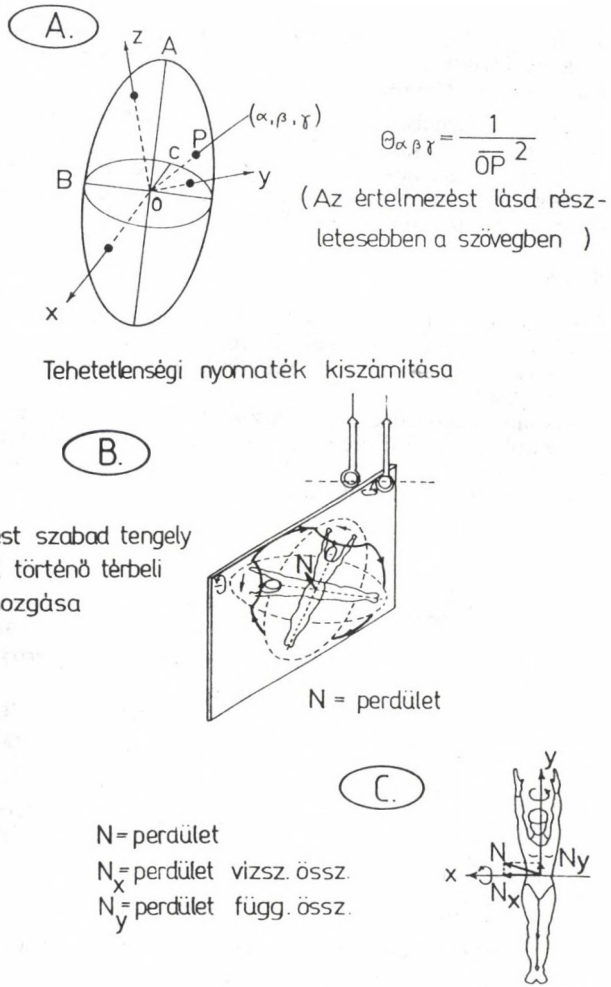
Csavarral kombinált szabadátfordulások végrehajtásakor az ellipszoid körhöz hasonló pályát tesz meg a síkon, miközben a tornász hosszúsági tengelye egy kúpfelületen mozog. A hosszúsági tengely oldal irányú "kitérése" elkerülhetetlen jelenség. Az eltérés annál nagyobb, minél nagyobb az e tengely körüli forgási impulzus. Például triplacsavar végrehajtásakor a hosszúsági tengely oldal irányú kitérése eléri a 35-40°-os értéket, mert a perdület és a szögmagasság különböző irányú is lehet. /*Szucsilin*, 20/

A hossztengely körüli fordulatot a tornász kétféle módon hajtja végre. Az első kivitelezési mód a test egyik részének "tölcsérkörzés-szerű" mozgása a másikhoz képest. Ez független a szélességi tengely körül végzett átfordulástól. A másik végrehajtási mód a karok asszimetrikus elmozdításán alapszik. Ez függ a szélességi tengely körüli átfordulás sebességétől. Az első végrehajtási mód mechanikai lényegének megértése érdekében vizsgáljuk meg az alábbi példát.

Tételezzük fel, hogy a súlytalanság állapotában lévő űrhajós nyugalmi helyzetben van, és külső forgási impulzust nem nyerhet. A súlytalanság állapotában lévő űrhajós és a tornász repülés közben, azonos feltételek között van. Amennyiben az űrhajós folyamatos "tölcsérkörzésbe" kezd lábaival jobbra, akkor törzse ellentétes irányban balra végez körzést. Ekkor a test két részének közös súlypontján áthaladó hosszúsági tengely eredeti térbeli helyzete változatlan, mivel az alsó testrésznek a felsőhöz viszonyított tölcsérkörzés-szerű mozgása ezt nem befolyásolja. A testrészek hossztengelyei - x_1, x_2 - a függőleges - x - tengely körül egyforma kúpfelületen, egyenlő perdülettel forognak. A részek pillanatnyi perdülete két tagú: $N = N_1 + N_2$.

Miután külső erőhatás nem érte az űrhajóst, a rendszer pillanatnyi perdületének értéke nullával egyenlő.

$$N = N_1 + N_2 = 0$$
$$N_1 = N_2$$



8. ábra

A negatív előjel arról tájékoztat, hogy mindkét testrész a saját hosszúsági tengelye körül ellentétes irányba forog. Ez a mozgás megszűnik, ha az űrhajós megállítja a lábait, és a test bármely ennek megfelelő pózban rögzülhet. A "tölcsérkörzés-szerű" mozgás hatása a maximális gyorsaság és minimális amplitudó esetén a legnagyobb. A fordulatok jelentéktelen deréktáji hajlításokkal és nyújtásokkal járó kivitelezése esetén a tornász nem érzékeli ezeket a mozgásokat. Megléte csak az elemről készített kinematikai regisztrátum értékelése során válik nyilvánvalóvá. A második végrehajtási mód megértéséhez térjünk vissza a Poinsot-elmélethez. Amikor az űrhajós testének szélességi tengelye körül forgást hoz létre, akkor a tehetetlenségi nyomaték saját szélességi tengelye körül pörög, egy pontján érintkezve a Poinsot-síkkal (9. ábra a) rajz). Ha az űrhajós az egyik karját mélytartásba lendíti, akkor testének hosszúsági tengelye a forgási impulzus irányába "elhajlik", és az ellipszoid a

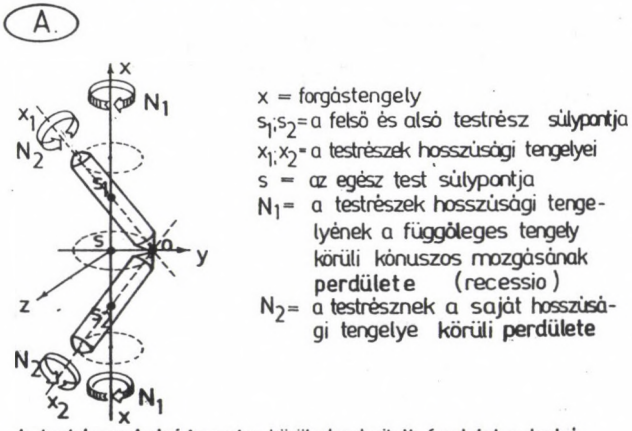
Poinsot-síkon fog gurulni (9. ábra b) c) rajz) (az űrhajós testét "merev"-nek tételezzük fel). A kartartás megváltoztatása, tehát az egyszerű forgást, összetett súlypont körüli forgássá módosította.

A kétféle végrehajtási mód között belső ellentmondás van, ugyanis a "tölcsérkörzés-szerű" mozgások és a kar oldalra vezetése fokozzák a tornász testének hosszúsági tengelyhez viszonyított tehetetlenségi nyomatékát. Azonban ez a testrészek asszimetrikus-karmunkával összekapcsolt "tölcsérkörzés-szerű" mozgásai révén kompenzálódik. */Szucsilin*, 20/

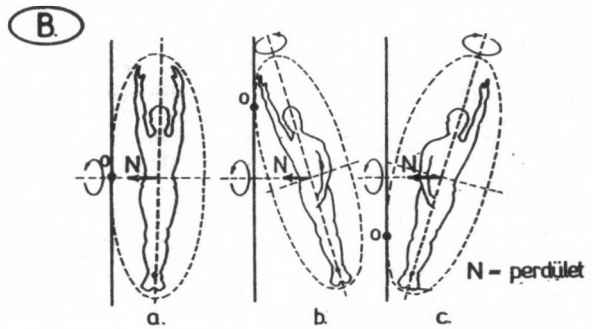
7. Összefoglalás

A dinamikának egyrészt olyan kérdésekre kell választ adnia, hogy egy adott test mozgásánál milyen szerepet játszanak a vele kölcsönhatásban lévő más testek. Másrészt a mozgó testnek milyen tulajdonságai lényegesek a szóban forgó mozgás szempontjából.

Munkánkban ismertettük a tornász-szer kölcsönhatást merev és rugalmas szer esetén. Konkrét gyakorlatelemeken keresztül szemléltettük az izomerő révén történő tömegeloszlás-változtatás (a tehetetlenségi nyomaték módosítása) hatását a különböző mozgásfázisokban.



A test hosszúsági tengelye körül végrehajtott fordulat a testrészek "tölcsérkörzés-szerű" mozgásával



9. ábra

A test hosszúsági tengelye körül végrehajtott fordulat a kartartás módosításával */Szucsilin*, 1978/

IRODALOM

1. Barabás A.: Mechanikai alapfogalmak. (Jegyzetkivonat) TF. Bp. 1987.
2. Barham, J. N.: Mechanical kinesiology. C. V. Mosby Company. Saint Louis. 1979.
3. Barton J.: Biomechanika. Tankönyvkiadó. Bp. 1974.
4. Barton J.: Biomechanika. Tankönyvkiadó. Bp. 1981.
5. Barton J.: Biomechanika. Tankönyvkiadó. Bp. 1984.
6. Bálint M. - Farkas Gy. - Heckenbergerné P. Gy. - Honfi L. - Katics L.: Sporttorna. Tankönyvkiadó. Bp. 1988.
7. Békési S. - Borsos J.: A férfi versenytorna alapjai. BTSH Oktatási Csoport. Bp. Kézirat.
8. Békési S. - Vígh L.: Férfi versenytorna. TF. Bp. 1982.
9. Bély M.: Tornaelmélet. Tankönyvkiadó. Bp. 1966.
10. Czimmer L.: Mechanika I. Tankönyvkiadó. Bp. 1974.
11. Dobó F.: Biomechanika. Tankönyvkiadó. Bp. 1971.
12. Farkas Gy. - Heckenbgergerné P. Gy.: Torna II. Tankönyvkiadó. Bp. 1978.
13. Gaverdovszkij, J. K. - Szmolevszkij, V. M.: Szporttyivnaja gimnasztyika. Fizkultura i Szport. Moszkva. 1977.
14. Gerald, S. G.: Biomechanics of Women's Gymnastics. Prentice - Hall. Inc. Englewood Cliffs. 1980.
15. Gluck, M.: Mechanics for Gymnastics Coaching. Charles, C. T. Publisher. Springfield. Illinois. 1982.
16. Jólesz F.: A sportmozgások biomechanikája. Tankönyvkiadó. Bp. 1985.
17. Kerezsi E.: Sporttorna. Sport. Bp. 1966.
18. Kreighbaum, E. - Barthels, K. M.: Biomechanics. Macmillan Publ. Comp. New York, Collier. Macmillan Publishers. London. 1985.
19. Schenck, J. M. - Cordova, F. D.: Introductory. Biomechanics. F. A. Davis Company. Philadelphia. 1980.
20. Szucsilin, N. G.: Gimnaszt v vozduhe. Fizkultura i Szport. 1978. 9-35.

Katics, László - Lőrinczi, Dénes

DYNAMIC REGULARITY OF GYMNASTICS EXERCISES

The study deals with the correlation existing between the gymnast and the apparatus (stiff and elastic) in details. It demonstrates the effect of changing mass-distribution (modifying moment of inertia) resulted from muscle strength on different phases of motion through concrete exercise-elements.

Kovách Lászlóné

A KARIKA GURÍTÁSÁNAK MECHANIKAI ELEMZÉSE

1. Bevezetés, irodalmi áttekintés

A fizika törvényeinek ismerete, eredményeinek tudatos alkalmazása több tudományág fejlődését gyorsította meg. A mozgások leírásával, okainak feltárásával, - mint ismeretes - a mechanika foglalkozik. Így a sporttudomány és a mechanika kapcsolata elvitathatatlan. A fizikai összefüggések figyelembevételével, tudatos alkalmazásával a sportszakemberek optimális edzésterveket, illetve gyakorlatokat állíthatnak össze. Másrészt a sport - az ember és a sportszerek mozgásának kimeríthetetlen variációjával - lehetőséget ad a fizikusnak a mechanika törvényeinek gyakorlatban történő megfigyelésére, a különböző mozgások elemzésénél azok alkalmazására.

Sok neves magyar és külföldi fizikus tanulmányozta - s teszi ezt ma is - az ember mozgását, a sportszerekkel való kapcsolatát, illetve a szerek mozgását. Az emberi test mozgásának elemzése - a mechanika ismeretanyagának és módszereinek felhasználásával, az anatómiára, antropológiára, élettanra támaszkodva - egy új tudományág kialakulásához vezetett. Ez az új tudományág a sportmozgások biomechanikája. /2, 3, 6, 9, 10, 12/

A sportszerek mozgásának elemzése ugyancsak gazdag irodalommal rendelkezik. A szakirodalomban fellelhető nagyszámú tanulmány foglalkozik a különböző sportágakban szereplő sporteszközök mozgásanalízisével, az optimális kezdőfeltételek meghatározásával. /4, 5, 7, 8, 11/

A ritmikus sportgimnasztika viszonylag rövid múltra tekint vissza. A kéziszerek mozgatása és mozgása a sportág szigorú szabályai szerint történhet. Ahhoz, hogy egy kéziszer pontosan úgy mozogjon, ahogy azt a sportoló akarja, a fizika által meghatározott lehetőségeket és korlátokat ismerni kell. Dolgozatomban az egyik kéziszer, a karika mozgásának fizikai elemzésével foglalkozom.

A gyakorlatokban a karika és a sportoló sok esetben külön mozog például dobásoknál, gurításoknál, pörgetésnél. A karika pályáját pontosan előre meg kell tervezni. Ez a mozgás mechanikai elemzésével kezdődhet.

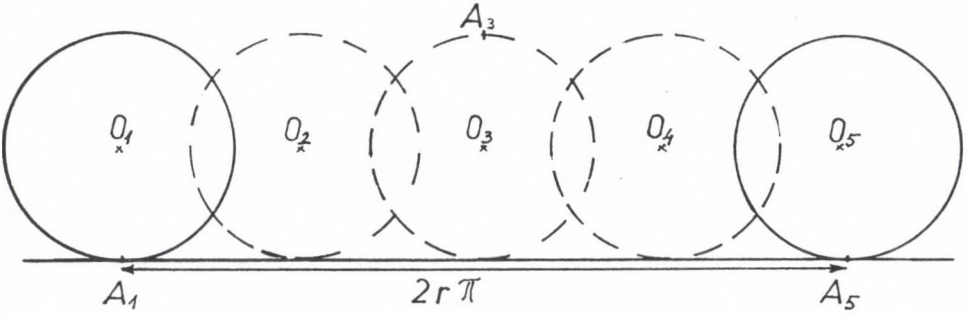
2. Problémafelvetés

A karika változatos mozgásai közül vizsgáljuk meg a gurítást. A ritmikus sportgimnasztika szabályosnak fogadja el azt a mozgást, amikor a karika tisztán

gördül. Adott fizikai állandók ismeretében milyen kezdeti feltételek esetén jön létre ez a mozgás, mikor gördül egyenes mentén a karika, s milyen kezdőfeltételek kellenek ahhoz, hogya karika ugyanazon a pályán visszafelé is gördüljön? Miért és mikor lesz a pálya kör? Ezeknek a kérdéseknek a megválaszolásához a forgó mozgás törvényeivel kell tisztában lennünk.

2.1 Tisztán gördülés, a karika gurítása

A karikatechnika egyik jellemző csoportja, a gurítás. Ez a mozgás a fizikában a tisztán gördülésnek felel meg. Mit is jelent ez a fogalom? A karika mozgása - amely tulajdonképpen forogva haladást jelent - két alapmozgásra bontható: egyrészt egy v_o sebességű transzlációra, másrészt egy ω_o szögsebességű forgásra a tömegközéppont körül. Ha a tornász kezdeti feltételként biztosítani tudja a $v_o = v_k$ teljesülését, azaz a transzlációs sebesség már indításkor megegyezik - a tömegközéppont körüli forgásból adódó - kerületi sebességgel, a karika tisztán gördül. Nézzük meg a karika helyzetét időközönként, ahol T egy teljes körülfordulás idejét jelenti $\frac{T}{4}$



1. ábra

A kiszemelt A pont és 0 középpont helyzetei az 1. ábra jelöléseivel

t:	0	$\frac{T}{4}$	$\frac{T}{2}$	$\frac{3T}{4}$	T
A:	A_1	A_2	A_3	A_4	A_5
0:	0_1	0_2	0_3	0_4	0_5

Tehát a karika T idő alatt $A_1 - A_5 = 0_1 - 0_5 = 2r$ utat tett meg, illetve a kerületi pontok a tömegközéppont körül éppen egy teljes kört írtak le. Dolgozatomban a következőkben a vektor nagyságát a vektor betűjelével jelölöm. például: a $= a$

Így $v_o = 2r$ a transzlációs sebesség nagysága (1)

és $v_k = 2r$ a kerületi sebesség nagysága (2)

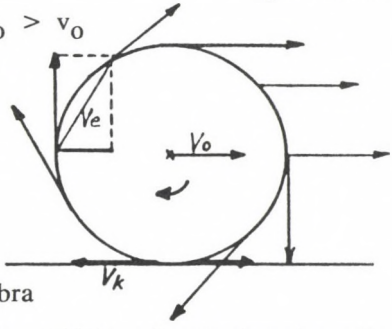
(1) és(2) alapján

$v_o = v_k$ adódik. (3)

Ha a transzlációs sebesség nem egyenlő a karika kerületi sebességével, a karika és a talaj között fellépő súrlódási erő hatására - egy bizonyos idő eltelte után - létrejöhet a kiegyenlítődés.

Legyen $\bar{v}_k > \bar{v}_o$ ahol $\bar{v}_k$ = a kerületi sebesség,
$\bar{v}_o$ = transzlációs sebesség (4)

tehát $r\,\omega_o > v_o$



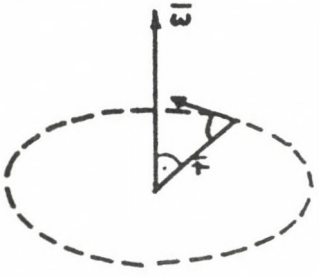
2. ábra

A karika tetszőleges pontjának a földhöz viszonyított sebessége:

$$\bar{v} = \bar{v}_o + \bar{v}_k \qquad (5)$$

ahol $\bar{v}_o$ a transzlációs sebesség (ezzel a sebességgel mozog a tömegközéppont).

$\bar{v}_k = \bar{\omega} \times \bar{r}$, ahol $\bar{\omega}$



a szögsebességvektor, $\bar{r}$ pedig a középpontból az adott pontba mutató vektor. A vektorális szorzat definiciója értelmében $\bar{v}_k$ minden pontban érintő irányú.

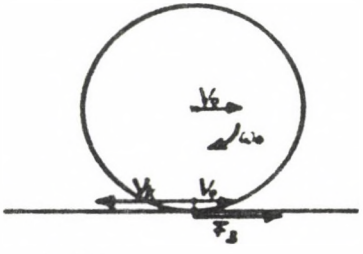
3. ábra

A feltétel értelmében a talajjal érintkező A pont talajhoz viszonyított sebessége: t = 0 időpillanatban legyen V_A.
(5) alapján

$$\bar{V}_A = \bar{V}_o + \bar{V}_k$$

Mivel ebben a pontban $\bar{V}_A$ és $\bar{V}_k$ ellentétes értelműek, az összegük nagysága a két vektor abszolút értékének különbsége lesz, s a (4) feltétel miatt $\bar{V}_k$ irányába mutat.

$$|\bar{V}_A| = r\,\omega_o - v_o \qquad (6)$$



4. ábra

$v_A = r\,\omega_o - v_o > 0$ így a súrlódási erő előre mutat. Szerepe: csökkenti a kerületi sebességet, növeli a transzlációs sebességet. (4. ábra.)

A mozgásegyenletek:

3. $m\vec{a} = \vec{F}_s$ - a tömegközéppont tétele értelmében,
4. $\theta \vec{\beta} = \vec{M}_s$ - A forgómozgás alapegyenlete a tömegközépponton átmenő, a karika síkjára merőleges tengelyre (a) (7) (8)

m: a karika tömege,
a: a tömegközéppont gyorsulása,
θ : a karika tehetetlenségi nyomatéka "a" tengelyre,
Fs: súrlódási erő,
Ms: súrlódási erő forgató nyomatéka a "a" tengelyre.

A gyorsuló, illetve lassuló mozgás, addig a t_1 időpillanatig tart, amíg a $v_o(t_1) = v_k(t_1)$ be nem következik. (8)

Mivel

$$V_o(t_1) = v_o + at_1 \quad (9)$$
$$V_k(t) = r\omega_o - r\beta t_1 \quad (10)$$

összefüggésekkel írhatjuk le az egyenletesen változó egyenesvonalú (8), illetve körmozgás sebességét az idő függvényében, a (8) feltétel miatt

$$v_o + a\ t_1 = r\omega_o - r\beta t_1 \quad (11)$$

Így

$$t_1 = \frac{v_o - r\omega_o}{a + r\beta} \quad (12)$$

(6) és (7) egyenleteket abszolút értékeire a $\theta = mr^2$ helyettesítéssel

$$ma = \mu mg \qquad a = \mu g \quad (13)$$
$$r^2\beta = \mu mgr \qquad \beta = \iota\mu g \quad (14)$$

egyszerű kifejezeseket kapjuk a gyorsulás, illetve a szöggyorsulás nagyságára. Ebből az

$$a_o = r \cdot \beta = a_k \quad (15)$$

összefüggéshez jutunk. Ez azt is jelenti, hogy a kerületi pontok és a tömegközéppont sebességének változása időben azonos.
(12)-ből így:

$$t = \frac{V_o - r\omega_o}{2\mu g} \quad (16)$$

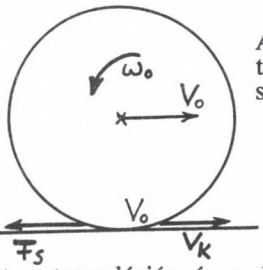
kifejezést kapjuk az időre.

2.2 A karika azonos úton visszatérő gurítása - "bumeráng"-mozgása

Az egyenes vonalú gurítások másik nagy csoportja a karika azonos pályán visszatérő mozgása. Ezt röviden "bumerángnak" nevezik a ritmikus sportgimnasztikában.

Az r sugarú m tömegű karikát a talaj felett ω_o szögsebességgel "visszafelé" megforgatva úgy dobja el a sportoló, hogy középpontjának sebessége az eldobás irányába v_o.

Vizsgáljuk meg, *milyen kezdeti feltételek mellett teljesül, hogy a karika talajraérés utáni mozgása során visszafordul*jon, illetve mekkora ω_o szögsebességgel érhető el, hogy a visszafelé haladó karika sebessége v_o legyen?



5. ábra

A talajraérés pillanatában, a karika talajjal érintkező pontjának sebessége (5) alapján: $\bar{V}_A = \bar{V}_0 + \bar{V}_k$.

Mivel most a transzlációs és a kerületi sebesség az A pontban azonos irányba mutat, nagyságuk összeadódik

$$V_A = V_0 + r\,\omega_0 \tag{17}$$

V_A iránya előre mutat, így a súrlódási erő hátrafelé (lásd 5. ábra). A karika a talajon csúszik. Így fellép az $F_s = \mu$ mg súrlódási erő, amely mind a haladó, mind a forgó mozgást fékezi. A mozgásegyenletek (6) és (7) alapján

$$ma = F_s$$
$$\theta\,\beta = M_s$$

Így most is az $a = \mu\, g$ és $\beta = \mu$ összefüggéseket kapjuk. Most viszont a súrlódási erő mindkét mozgást fékezi, így t idő múlva

$$v_0(t) = v_0 - \mu\, gt \tag{18}$$

$$\omega_0(t) = \omega_0 - \mu \frac{g}{r} t \tag{19}$$

ahol $v_0(t)$ a transzlációs sebesség, $\omega_0(t)$ pedig az "a" tengely körüli forgás szögsebessége.

A visszafordulás feltétel:

$$v_0(t) = 0 \tag{20}$$

és

$$\omega_0(t) > 0 \tag{21}$$

Ez abban a t_1 időpillanatban következik be, mikor a transzlációs sebesség egy pillanatra 0 lesz:

$$v_0 - \mu\, gt_1 = \sigma\, t_1 \Rightarrow \frac{v_0}{\mu\, g} \tag{22}$$

(21) feltétel miatt (19)-be behelyettesítve

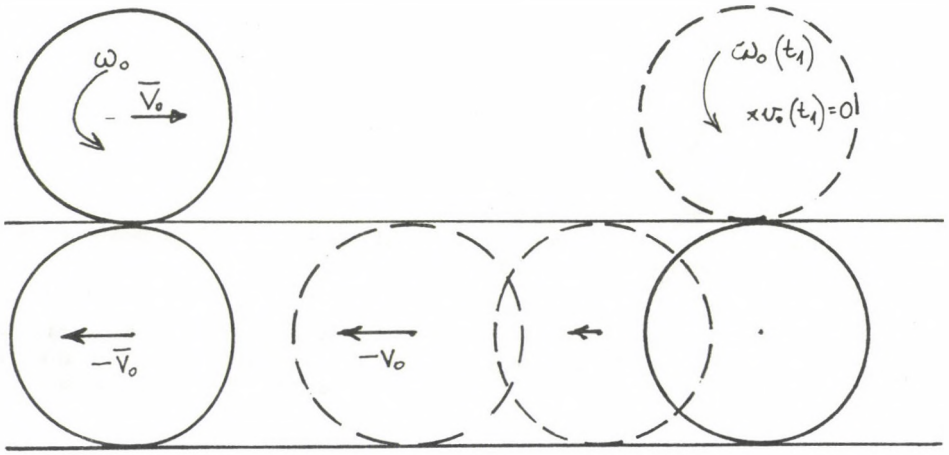
$$\omega_0(t) = \omega_0 - \mu \frac{g}{r} \cdot \frac{v_0}{\mu\, g} > 0$$

Tehát

$$\omega_0 > \frac{v_0}{r} \tag{23}$$

adja a visszafordulás feltételét.

Vizsgáljuk még meg, milyen kezdeti feltételeknek kell teljesülnie ahhoz, hogy a karika ugyanakkora transzlációs sebességgel érjen vissza a sportolóhoz, mint amilyennel megkezdte mozgását.



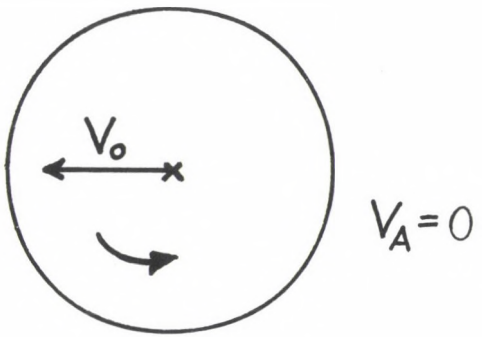
6. ábra

Tételezzük fel, hogy visszafordulás után, a kezdettől mért t_2 időpillanatban jön létre a tisztán gördülés.
Ekkor (18) és (19) alapján

$v_o(t_2) = v_o - \mu g t_2$, ahol $v_o(t_2)$ a transzlációs sebesség nagysága a t_2 időpillanatban.

$v_k(t_2) = r\,\omega_o - \mu g t_2$, ahol $v_k(t_2)$ a kerületi sebesség nagysága a t_2 időpillanatban.

A két vektor ellentétes irányú és azonos nagyságú, így az "A" pont sebessége $v = 0$ lesz.



7. ábra

Tehát $|v_o(t_2)| = |v_k(t_2)|$

Így $\mu g t_2 - v_o = r\,\omega_o - \mu g t_2$ (24)

Tehát $t_2 = \dfrac{r\,\omega_o + v_o}{2\,\mu\,g}$ (25)

Ha azt akarjuk, hogy $v_o(t_2) = -v_o$ legyen,

és $v_o(t) = v_o - \mu g \dfrac{r\,\omega_o + v_o}{2\,\mu\,g} = \dfrac{v_o - r\,\omega_o}{2}$

A feltétel alapján

$$\frac{r\,\omega_0 - v_0}{2} = v_0 \quad \text{következik} \tag{26}$$

Ez $\omega_0 = 3\frac{v_0}{r}$ kezdeti feltétel teljesülését jelenti. (27)

3. Összegzés

Ha a karika mozgását előre kívánjuk meghatározni, a kezdeti feltételeket biztosítani kell. A sportolónak fontos, hogy a gyakorlat során a karika mindig a meghatározott pályán, lehetőleg azonos ideig önállóan mozogjon. Úgy gondolom, az egzakt összefüggések ismeretében tudatosan tervezhető a kéziszer mozgása, s a felmerülő hibák kiküszöbölhetők.

A ritmikus sportgimnasztika csupán egyetlen kéziszerének - a karikának - legalapvetőbb mozgását, a talajon történő gurítását vizsgáltam. Még ennek az egyetlen szernek a mozgása is rengeteg tisztáznivalót kínál a fizikus számára. A mozgások mechanikai analízisével kapott konkrét összefüggések ismerete segítséget nyújthat a gyakorlatok tervezésénél e sportág szakembereinek.

IRODALOM

1. Abádné Hauzer H.: Ritmikus sportgimnasztika. Sport, Bp. 1978.
2. Barabás A. - Fábián Gy.: A testnevelés- és sporttudományos kísérletek tervezése. TF. Bp. 1980.
3. Barton J.: Biomechanika. Tankönyvkiadó. Bp. 1984.
4. Budó Á.: Kísérleti fizika I. Tankönyvkiadó. Bp. 1978.
5. Horváth P. - Juhász G. - Tasnádi P.: Mindennapok fizikája. ELTE, TTK. Bp. 1991.
6. Niese, G.: Fizika a mindennapi életben. Gondolat. Bp. 1964.
7. Párkányi L.: Mechanika I. Tankönyvkiadó. Bp. 1980.
8. Sas E.: Beszélgetések a fizikáról. Gondolat. Bp. 1976.
9. Szécsényiné Fekete I.: Ritmikus sportgimnasztika alapforgásainak biomechanikai elemzése és oktatásának néhány elvi szempontja. Bp. TF. 1984. Doktori értekezés.
10. Tihanyi J.: Az erőedzés élettani és mechanikai alapelvei. (Atlétika, 1985. 6. 11-16.)
11. Townend, M. S.: Mathematics is sport. Horwood Ltd. New York. 1984.
12. Windelband, A.: Bezüge zwischen biologischen und physikalischen Erscheinungen und Besetzmassigkeiten Physik in der Schule. 1992.

Kovách, Lászlóné

MECHANICAL ANALYSIS OF ROLLING A HOOP

The study is about the physical analysis of the characteristic motion-group of hoops, one of the apparatus of rhythmic sportive gymnastics. With the application of physical principles it determines the original demands of different straight rollings. It brings about correlation among the angular velocity of the hoop, its angular velocity and the area. Taking all these into consideration the route of hoop, its time and the distance can be planned.

MŰHELY - TÁJÉKOZTATÁS

Rigler Endre

A LEVELEZŐ SZAKEDZŐI KÉPZÉS KORSZERŰSÍTÉSE A MAGYAR TESTNEVELÉSI EGYETEMEN

(Vitaanyag)

1. Bevezetés

A reformlépések sorában a szakedzői képzés korszerűsítése - önmagában az egyetem képzési rendszerének tartalmi kérdéseitől elkülönítve - sikerrel nem oldható meg! A logikai kapcsolat ugyanis nyilvánvaló: a kiadott diploma egyenértékűségének kinyilvánításából következően egyik levelező képzés sem különbözhet tartalmi kérdésekben a neki megfelelő nappali képzéstől! Így a szakedzőképzés sem! A nappali képzésben pedig - s ez különösen a sportági tanszékek tematikáit érinti - a tanári és az edzői pálya sajátos igényeit még markánsabban kellene megfogalmazni ahhoz, hogy az oktatás hatékonysága, a profilok tisztasága, az ilyenkor szükségszerűen jelentkező átfedések miatt ne csökkenjen. Egy, a képzés lényegére utaló döntéssel - például: a tanári és az edzői pályára történő szakosodás teljes elkülönítése - a még vitatott kérdések könnyebben megválaszolhatók lehetnének!

A szakképzésben foganatosított tartalmak, ezek arányai és az átadásukra biztosított időkeret - ez utóbbi értelemszerű módosításával, pontosabban kiterjesztésével - követendő mintaként szolgálna a levelező oktatás számára is, ezért magunk is csupán háttéranyagnak tekintjük.

2. A levelező edzőképzés jelene és jövője az egyetem tanárai véleményének tükrében

A feladat megoldásának első lépésében egy tényfeltáró adatgyűjtést végeztünk: kérdőíves módszerrel egyetemünk valamennyi oktatójától, kutatójától véleményt kértünk az edzőképzésről.

(*Megjegyzés:* a felkérés értelmében valamennyi tanszék részéről kaptunk jelzéseket. A kérdőívre összesen 59 fő adott választ. Százalékos gyakoriságokban mutatjuk be a véleményeket. Az ún. "sportági" (S) (atlétika, kűzdő, sportjáték, úszás, torna) és ún. "elméleti" (E) tanszékek, illetve szakcsoportok (biomechanika, nyelvi, oktatástechnológiai, orvostudományi, pszichológia, testneveléselmélet és pedagógia) csoportosításában is láthatjuk a válaszok megoszlását.

Természetesen az önmagában legtöbb "szavazatot" kapott kérdéskör még nem jelenti azt, hogy ennek megvalósítása - automatikusan - megoldja gondjainkat, de mindenképpen orientáló jelentőségű. Magunk legalább is így tekintjük).

2.1 Kapcsolat az edzőképzéssel

A válaszadók 63 %-a múltban vállalt, 76 %-a a jelenben és 41 %-a a jövőben is vállal munkát az edzőképzésben. Ez "sportágiaknál" (S) 66-97-31 % - os, az "elméletieknél" (E) 59-52-52 %-os gyakoriságokban fejeződik ki. A részvételi szándék csökkenése mindkét terület képviselőinél tapasztalható, s jelzi, hogy a reform nem tűr halasztást! Számos kolléga az edzőképzés különböző területén, illetve fokozatán is érdekelt, összességében mégsem kizárt, sőt, többek javaslatában megfogalmazódott, hogy "külső" tanárok - esetenként akár külföldről! - óraadására is szükség volna! Az érdeklődés csökkenése anyagi okokra is visszavezethető. A "legmagasabb" edzői kurzuson megtartott foglalkozás - lévén itt teljesen speciális ismeretek átadásáról szó - kiemelt óradíjat követelne. Erre valóban alkalmas, nagy tudású, tekintélyes tanáregyéniségeket kell felkérni, hiszen a tapasztalat és a jó megjelenítés hozzátartozik, sőt előfeltétele a színvonalas, szakosító képzésnek.

2.2 A levelező képzés szükségessége

Ebben a kérdésben a válaszok megoszlanak. A megszüntetést a válaszadók 10 %-a szorgalmazná (S = 6 %; E = 15 %). Indok: most már nem az a történelmi helyzet, mint amikor a levelező képzést egyaltalán bevezették. Továbbá számos sportágban "edzői túlkínálat" tapasztalható. Az óhatatlanul szűkebb, tényleges képzési idő ugyancsak érv a felszámoláshoz.

A jelenlegi forma mellett 7 %-ban (S = 0 %; E = 15 %), a változtatás mellett pedig 85 %-ban (S = 97 %; E = 85 %) érkeztek javaslatok. (*Megjegyzés:* a százalékos értékek ilyen alakulása az egy személy által adható több változat miatt következett be.)

A többségi véleményben kifejeződik az a jogos igény, hogy egy ilyen - pontosabban tovább korszerűsített! - képzéssel *lehetőséget kell biztosítani* azon sportolók elméleti ismereteinek bővítésére, akik fiatal éveikben hivatásszerűen sportoltak és később is döntően a sportágukhoz és nem más pályákhoz vonzódnak.

2.3 A jelentkezés feltételei

A javaslatadók az edzőképzés reformjának első lépését a felvételi korszerűsítésével kezdenék. 80 %-ban (S = 78 %; E = 81 %) a szakedzőire történő felvételt *igazolt sportbeli jártassághoz*, egyfajta *sportmúlthoz* kötnék. A jelenlegi intézmény - melyben a sportági szakszövetségek igényét tartalmazó vélemény, illetőleg a szövetség által megadott "lista" meghatározó a beiskolázáshoz, úgy tűnik, többek szerint is tarthatatlan! A módosítás azért is indokolt, mert egyrészt a szakszövetségi vezetés - gondoljunk az egyre inkább menedzser típusú, a sportághoz döntően finanszírozási kérdésekben kötődő vezetésre - a szakmai véleményalkotásból egyre kevésbé veszi ki részét. Másrészt számos emberi és kiváló sportszakmai értékekkel egyébként rendelkező fiatal csak azért esett ki a felvételi rostáján, mert a szövetségi kvótán kívül estek, illetőleg nem voltak kifejezetten élversenyzők.

Az előzetes feltételként megszabott *középfokú iskolai végzettséget* 36 %-ban jelölték szükségesnek. (S = 44 %; E = 26 %). Olyan vélemény is érkezett, hogy akár főiskolai végzettséget is megkövetelhetnénk!

A jelentkezők életkorára vonatkozóan *meghatározott életkorra előírást* 15 %-ban (S = 25 %; E = 26 %) tartanának szükségesnek arra utalva, hogy az edzői pálya - lévén itt akár felnőtt korú tanítványok is lehetségesek - bizonyos,

életkorban is kifejeződő érettséget kíván. (*Megjegyzés:* ez a kérdéskör némiképp kapcsolható a sportbeli jártassággal, ugyanis egy 22-24 éves fiatalnak akár 10 éves komoly felkészüléssel és versenyzéssel eltöltött múltja is lehet!) Nagyon elgondolkodtató az a vélemény, melynek értelmében mind a nappalin, mind a levelező képzésben először az ún. edzői minősítés megszerzésére kellene lehetőséget adni. A szakedzői kurzus, majd diploma - hasonlóan a szakorvos, illetve szakmérnöki minősítéshez - csak meghatározott időtartamú gyakorlat és erre épülő, államvizsgával záródó elméleti képzés után legyen megszerezhető! Ez jelentené az edzői pálya "posztgraduális" intézményét.

Találkoztunk olyan felfogással is, hogy a "főfoglalkozású" edző élvezzen előnyt a felvételin, hiszen ő - már egzisztenciája miatt is - a sport hivatásos elkötelezettje. (Természetesen ilyenkor meg kell kérdeznünk: hogyan lehet valaki edző az előtt, hogy az erre szolgáló jogosítvánnyal rendelkezne?!)

2.4 A képzés finanszírozása

A további tandíjmentességet a válaszadók csupán 2 %-a tudja a jövőben elképzelni és mintegy 90 % (S=81 %; E=100 %) a *képzést tandíjhoz* kötné. A vélemények árnyalati eltérésben csupán abban különböznek, hogy legyen-e egy mindenki számára kötelezően előírt ún. alaptandíj - ami majd a tanulás függvényében eminenseknél nem vagy alig változna, a kevésbé jó előmenetelt tanúsítóknál pedig progresszíven emelkedne -, illetőleg "szabott áras" legyen a studium, függetlenül a tanulmányi átlagtól.

A tandíjfizetés kapcsán azonban egy alapvető kérdést kell tisztázni: pénzzel - nagy egyéni tandíj vállalásával - meg lehet-e váltani az edzői pályához szükséges alkalmasságot, magát a rátermettséget, avagy a *fizetés csak a már felvettek esetében* kérdés? Az első esetben a kurzus elviekben akár önfinanszírozóvá tehető, ám a hallgatói színvonal nem garantálható, továbbá a tanári kollektíva kiszolgáltatottsága is megnövekedhet ("aki fizet, az beszél!").

A második változat - és ez áll az előterjesztőhöz is közel - a képzés emelt színvonalának megőrzését szorgalmazza, akár annak árán is, hogy a tandíjat csupán a képzés teljes költségének mérséklésére és nem a fedezésére szolgáló összegnek tekinti.

2.5 A képzés ideje

A jelenlegi konferenciaszámot (78 alkalom) és óraszámot (624 óra) a jövőre nézve is megfelelőnek gondolja a válaszadók 17 %-a (S = 12 %, E = 22 %). A *többség tehát módosítást tart szükségesnek.* A 8 féléves képzés helyett a *6 félévest* 20 %-ban; (S = 25 %, E = 15 %) a 4 félévest 17 %-ban (S = 25 %; E =7 %) tartanák jobbnak a kollégák. (*Megjegyzés:* természetesen önmagában, a képzési előírások hiányában csak az időkeretről vagy majd a tantárgyakról és az ismeretanyagok különböző arányairól vitatkozni meglehetősen szakszerűtlen és ezért veszélyes! Az időkeret itt mégis abból a szempontból fontos, hogy körülbelül legyen összhangban más, ugyancsak főiskolai szintű képzést nyújtó, levelező studiummal. Már legalább is az összes óraszám tekintetében!

Az óraszámok egységes módosítása helyett a kollegák a *sportágak igényeihez, igazodó, szelektív változtatás* hívei. A csökkentés, illetve növelés kérdésére a *változtatást a növelés irányában* képzelik el. Ami az ún. elméleti és sportági órák jelenlegi arányára (76 % elméleti és 24 % gyakorlati) vonatkozik, a válaszadók 47 %-ban *az elméletet érzik túlzottnak.* Ez a megfogalmazás *döntően a sportági tanszékek véleményét* tükrözi, hiszen náluk 69 %-ban, az elméleti tanszékek tanárainál viszont 22 %-ban volt ilyen észrevétel. A kívánt *változtatást azonban döntően nem az elmélet csökkentésével, hanem a sportági képzés időkeretének megemelésével* tudják elképzelni!

Ezen javaslatok értelmében elképzelhető lenne az, hogy például két szakedzői diploma megszerzéséhez szükséges időkeret, akár jelentősen is különbözik egymástól. Arra azonban vigyáznunk kellene, hogy a legrövidebb képzési idő is még mindig elégséges legyen ahhoz, hogy érte - a szakedzői kurzuson - főiskolai szintű diplomát lehessen adni!

2.6 A képzési tartalom kifejeződése a tantárgyi struktúrában

Arra a kérdésre, hogy "szükségesnek tart-e valamennyi szakedzői szakon *azonos, ún. megalapozó tárgyakat?*" a megkérdezettek nagy többségben, 81 %-ban (S=78 %; E=85 %) *igennel válaszoltak.* Az pedig, hogy az alapozó tárgyak is igazodjanak a választott sportághoz, csupán a sportági tanszékekről jövő véleményekben fogalmazódott meg, náluk is 12 %-os gyakoriságban.

A vélemények ilyen kifejeződésében potenciálisan tükröződik azon társadalmi elvárás, hogy a szakedző is - kiváltképp, ha főiskolai diplomával rendelkezik! - elsődlegesen olyan értelmiségi legyen, aki egy széles, a későbbi speciális területekre is jól adaptalható alapműveltséggel rendelkezzen! A specifikus ismeretek és magában a sport gyakorlatban felmutatott szakmai jártasság pedig csak ez után legyen megszerezhető!

A jelenleg még érvényben lévő tantárgyak, illetve tudományterületek jövőbeli szükségességéről a válaszokból az alábbi sorrend képezhető:

1. táblázat

A tárgyak szükségességére adott válaszok relatív gyakoriságai

HELYEZÉS	ÖSSZESITETT	(%)	(S) (%)	(E) (%)
1.	élettan	97	97	96
2.	pedagógia	92	94	89
2.	pszichológia	92	91	93
4.	anatómia	83	91	74
5.	ált.edzéselmélet	80	72	89
6.	egészségtan	73	62	85
6.	masszázs	73	69	78
8.	számítástechnika	71	69	74
9.	sporttörténet	61	59	63
10.	biológia	59	62	56
11.	szociológia	54	47	63
12.	vez.elmélet	47	44	52
13.	társadalom-tudomány	39	31	48
14.	politika	14	19	7

A táblázat összesítve, valamint a "sportági" (S) és "elméleti" (E) tanszékeknek megfelelő bontás szerint mutatja a relatív gyakoriságokat.

Szinte valamennyien további, új tárgyak bevezetését is javasolták. Ezeket nem is annyira egyes tanszékek, sokkal inkább tudományterületek - potenciálisan akár egyetemünk leendő intézetei! - szerint csoportosításban, nem fontossági sorrendben, az alábbiakban olvashatók:

a természettudományok területéről:

(-) mozgástan; kineziológiai alapismeretek; méréstani alapismeretek; biomechanika;
(-) biokémia;
(-) sportsérülések terápiája; rekreáció; rehabilitáció;
(-) informatika; számítástechnika; komputeres programok használata; gépírás;

a társadalomtudományok területéről:

(-) középfokú nyelvvizsga ráépített sportszaknyelvvel;
(-) művészettörténet; sporttörténet- az olimpiák története; sportfilozófia;
(-) nemzetközi sportkapcsolatok-sportdiplomácia;
(-) etika;
(-) sportjog;
(-) beszédművelés-retorika; magyar nyelv és helyesírás;
(-) közgazdasági-pénzügyi-számítástechnikai alapismeretek; marketing, a szponzorálás kérdései;
(-) pedagógiai helyzetgyakorlatok; a "bánásmód" pszichológiai módszerei

a sporttudományok területéről:

(-) szakági edzéselmélet;
(-) sportszakmai technológia;
(-) edzéslátogatás-edzésvezetési gyakorlatok módszertana;
(-) sportágak teljesítménykaraktere; a választott sportággal "rokon", azt kiegészítő mozgások megismertetésével;
(-) diákköri sportfoglalkozások szervezési kérdései; sport az iskolában, az egyesületben;
(-) tesztelmélet, állapotellenőrzés lehetőségei és módszerei;
(-) klubélet-szakosztályi munka-szövetségi kooperáció; edzők szerveződése, érdekvédelme, egyesülésének kérdései.

A képzés szempontjából fontosnak tartott területek természetesen tovább bővíthetők annak a központi gondolatnak, rendező elvnek a szellemében, amely a teljesítmény, pontosabban a teljesítmény növelése szempontjából szelektálja az elméleti és a szakirányú gyakorlati ismereteket.

2.7 A képzés színhelye

A válaszok értelmében 26 %-ban (S=44 %; E=7 %) a képzést kizárólagosan az egyetemen képzelik el. Reálisabbnak tűnik azonban azon többségi vélemény (56 %; S=41 %; E=74 %), hogy az elméleti képzés és az alapvető szakmai műhelygyakorlat egyetemünkön, míg a szakmódszertani foglalkozások - előzetes szövetségi és klub szintű egyeztetés után - kihelyezetten történjenek. Ez annál inkább szükséges, mivel elsősorban a létesítmények színvonalában (pl. torna sportág) sokszor "kívül" jobb feltételeket találunk. Ugyanakkor a TFSE - a maga 11 szakosztályával - és a sportági tanszékek a most már több helyen folyó gyermektanfolyamokkal szintén jó hátteret képezhetnének a "belső" sportszakmai képzéshez.

2.8 A képesítést igazoló végzettség

A kérdőívben lényegében két változatról kértünk véleményt: maradjon-e a főiskolai szintű diploma, illetőleg csak egy végbizonyítványt kapjanak a hallgatók. Ez utóbbi főleg akkor válna aktuálissá, ha a képzési idő *3 év alá* radikálisan lecsökkenne. A végbizonyítványt - és erre jöttek javaslatok - lehetne a tanulmányi előmenetelhez kötni (pl.: 4,00 átlag alatt bizonyítványt, fölötte oklevelet kapnának a hallgatók.)

A válaszokban (68%; S=69%; E=67%) a főiskolai diploma - pontosabban ennek kiadására jogosító színvonalas oktatás ígénye - kapott többségi szavazatot. *Ez egyetemünk tekintélyét* emelné, ugyanakkor a jelentkezők elvárásával is jobban egybeesne.

3. A levelező szakedző képzés tervezete az előterjesztő véleménye alapján

3.1 Tartalmi kérdések

Bizonyára megbocsát az Olvasó annyi szubjektivitást, hogy a kérdéskörről - a levelező szakedzői képzésről - immár a kapott rendkívül hasznos vélemények birtokában, korábbi elképzeléseimmel ötvözötten formálom az elképzelést. Mindig is azt vallottam, hogy - akár a testnevelés és sporttudomány elnevezésben - *a testnevelés és a sport* (értsd: élsport!) *egymástól markánsan elkülönítendő*! Igaz, hogy azonos lehet a testnevelő, a környezet, a felszerelés, sőt, mind a kettőben az oktató-nevelő munka felismerhetően kidomborodik, azonban a célok és a végső elvárások szintjén, majd a módszerekben és a terhelés alakításában teljesen különböző tevékenységről van szó! Az más kérdés, hogy hazánkban a Főiskola - most már Egyetem - feladatul kapta mindkét terület magas szintű művelését annak érdekében, hogy *az iskola* (pontosabban az iskolai oktatás), valamint az *élsport* minőségi *szakember utánpótlása*, biztosítva legyen. A változó (emelkedő!) követelmények azonban mindkét terület sajátosságait, igényeit megfogalmazták: területüket külön-külön jól ismerő, szakosodó szakembereket kívánnak!

A tervezetet lényegében egy központi rendező elv köré épített szeretném bemutatni, s ez a *kimenetel oldaláról történő szabályozás*. Szerintem egy folyamatot (az oktatás-képzés) minősíteni, s az értékelés tárgyilagosságát megőrízni akkor lehet, ha megvizsgáljuk a végeredményt, a "terméket". Ez esetünkben a szakedző hallgató a végzés pillanatában mutatott ismeretanyaga. (Ezt mind a tanult ismeretek sokféleségével, mind pedig a speciális kérdés(ek)ben mutatott elmélyültséggel tudjuk kifejezni.) A vizsgálandó kérdések körét pedig szükséges azon *képesítési célokból* levezetni, amelyek egyben a területtel kapcsolatos társadalmi elvárásokat fogalmazzák számunkra.

3.1.1 A levelező szakedző képzés képesítési céljai és kívánalmai

A kurzusról kikerülő "friss diplomás" szakedző felkészítettsége és felkészültsége folytán tudjon és képes legyen:

(-) a választott sportág teljes vertikumában - a különböző minősítettségű és életkorú sportolók mintáin - az emberi teljesítmények fokozására és kiemelkedő eredmények megtartására szolgáló munkát megtervezni és elvégezni;

(-) rendelkezzen mindazon kvalitásokkal, amelyek szükségesek a terhelések alakításához a csúcsteljesítmények időzítéséhez;

(-) rendelkezzen a választott sportág (és a vele "rokon" sportágak) teljesítményprofiljának, majd a teljesítményt döntően meghatározó összetevők ismeretével, ezek kölcsönhatásával és fejleszthetőségével;

(-) ismerje a fejlődő gyermek, majd a felnőtt korú emberi szervezet - megkülönböztetetten a mozgató szervrendszer - struktúráját és működésének alapvető törvényeit;

(-) tudja és ismerje a személyiség alakulásában közrejátszó pszichológiai és pedagógiai folyamatok alapvető törvényszerűségeit, az extrém terhelések nyomán fellépő sajátos viselkedésformák típusait és az adekvát reakciókat kísérő pedagógiai-pszichológiai-módszertani metodikákat;

(-) ismerje sportágában a tehetséges sportoló ismérveit, képes legyen az alkalmasak kiválasztására, majd a későbbi, szükség esetén többszöri szűrés lefolytatására;

(-) ismerje a felkészítés alapvető területeit, hangsúllyal a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésének elméletére és módszertanára, valamint

ismerje a mozgástanulás folyamatát, a mozgástökéletesítés szakmai fogásait;

(-) tudja tanítványait versenyeztetni a küzdelem kívánta legjobb harcmodor, a megfelelő taktika alkalmazásával győzelemre segíteni;

(-) az eredményes szereplés érdekében tudja tanítványai felkészültségi állapotát ellenőrizni, a terheléses vizsgálatok eredményeit értékelni és értelmezni, rendelkezzen mindazon korszerű számítástechnikai ismeretekkel, amelyek a végzett munka dokumentálását és az objektív kiértékelését segítik;

(-) ismerje sportága történetét, a felkészítő módszerek korszerűsödését, az olimpia szellemiségét, a versenyzés etikáját;

(-) tisztában legyen sportága nemzetközi helyzetével, elemi sportdiplomáciai ismeretekkel rendelkezzen;

(-) ki tudja magát szabatosan fejezni magyarul és legalább egy idegen nyelven;

(-) alapvető közgazdasági, pénzügyi ismeretekkel bírjon annak érdekében, hogy leendő szakosztálya szponzorálásával és a marketinggel kapcsolatos kérdésekben szakszerűen tudjon eljárni;

(-) ismerje a sportjog vonatkozó fejezeteit, különösen a szerződéskötés és érdekérvényesítés tárgykörébe tartozó rendelkezéseket.

(*Megjegyzés:* a képesítési célok és elvárások első pontjában írottak kivételével - ahol az edzői szakma ars poeticája ismerhető fel - a többi esetben a sorrend nem fejez ki fontossági sorrendet! Legfeljebb arról van szó, hogy - megint, a "kimenetel oldaláról történő szabályozás" értelmében - a szorosan vett mindennapi, szakmai gyakorlatban előforduló teendők kerültek előbbre.)

3.1.2 A szakedzői levelező képzés elve

A képzés időtartama a főiskolai diploma elnyeréséből következően 6 félév, amelyből az 1-4 szemeszterben súlyozottan elméleti képzés történik, mégpedig döntően az egyetemen, az 5-6. félévben pedig kihelyezett edzésvezetési gyakorlatra kerül sor. Ezalatt szerzik meg és mélyítik el a hallgatók mindazon ismereteiket, amelyek a kezdő és utánpótlás korú tanulók foglalkozásainak vezetésével, a másod- és első osztályú, végül pedig a válogatott szintű versenyzők felkészítésével kapcsolatosak.

A tanulmányok 3. féléve egyben szintfelmérő vizsgával zárul, amely minősítő a továbbtanuláshoz, azaz további sikeres előmenetel esetén a szakedzői diploma elnyeréséhez. Azok számára, akik ezen a vizsgán kiesnek, egy rövid sportszakmai gyakorlat szükséges, amelynek eredményes teljesítése esetén csupán edzői végbizonyítvány megszerzésére van mód. Ezt is természetesen csak akkor, ha a záróvizsgák sikeresek. Amennyiben a hallgatónak már a felvételi vizsga időszakában volt középfokú edzői minősítése az adott sportágból, úgy kimaradás esetén az eredeti, a végbizonyítvánnyal zárult végzettségét kell figyelembe venni!

3.1.3 A jelentkezés, felvételi

A levelező szakedzői tanulmányokra mindazon 22-40 éves, érettségizett férfi és nő jelentkezhet, aki megfelelő előzetes sportbeli jártasságot igazol, és egészségügyileg alkalmas. A jártasságot igazolni lehet: minősítő könyvvel, a nyilvántartási karton másolatával, szövetségi igazolással. (*Megjegyzés:* Azoknak, akik "alacsony szintű" sportági minősítéssel rendelkeznek csupán (pl. a jelölt 30 éves és középiskolai versenyekről van igazolása) egyébként sikeres felvételi vizsgájuk esetén 2 szemeszteren keresztül *kötelező edzéslátogatási gyakorlatot* kell teljesíteniük. (Ez egy "sportszakmai felzárkóztatás" lenne.)

A felvételi vizsga alapfokú sportági ismereteket, valamint szabályismeretet tesztelő írásbeli vizsgából és szakmai beszélgetésből áll.

A tanfolyam tandíjköteles.

3.1.4 A képzés tartalma

Tekintettel arra, hogy egyetemünk több mint 30 sportág diplomás szakembereinek képzéséből vállal részt, első lépésben célszerű a sportágak sajátos csoportosítását elvégezni. A felosztás alapját az a minősítés jelentheti, amely a teljesítmény szempontjából uralkodó tulajdonságok, pontosabban jellegek szerint tesz különbséget.

Ezek értelmében a sportágakat döntően:
- képesség-dominanciájú (KÉ);
- technika-dominanciájú (TE);
- taktika-dominanciájú (TA)

csoportba lehet osztanunk.

KÉ	TE	TA
ATLÉTIKA ÚSZÁS	TORNA	KŰZDŐ SPORTJÁTÉK
atlétika, evezés, gyorskorcsolya, kajak-kenu, öttusa, sífutás, súlyemelés, triatlon.	aerobik, akrobatika, lövészet, műkorcsolya, műugrás, műúszás, RSG, torna.	asztaltenisz birkózás, cselgáncs, karate, kosárlabda, kézilabda, labdarúgás, ökölvívás, röplabdázás, tenisz, tollaslabda, vívás, vizilabda.

Vitaalapként elfogadva a javasolt csoportosítást nyomatékosan hangsúlyozni szeretnénk, hogy a *csoportosításban nem valamiféle kizárólagosságról van szó*, amikor mégis csak egy meghatározó jellegzetesség szerint végezzük, hiszen csaknem minden sportágban mindhárom terület képviselve van. *Inkább eltérő arányokról beszélhetünk és a leginkább domináns területet tettük meg a felosztás alapjául.*

A jobb megértést szolgálhatja az alábbi táblázat, amely a "részterületek súlyát" próbálja érzékeltetni.

2. táblázat

CSOPORT	KÉ	TE	TA	
KÉ	3	2	1	KÉ = képesség-dominancia
TE	2	3	1	TE = technika-dominancia
TA	2	1	3	TA = taktika-dominancia

A részterületek becsült aránya

Fontos megjegyznünk, hogy a felosztás nem végleges! Esetenként olyan kompromisszumokra is kényszerülünk, amelynek értelmében pl.: a lövészettel kapcsolatos szakágakat a "technika-dominanciájú" részbe soroljuk, avagy a vízilabdát az úszással kell együtt említeni, s így felosztásunkból átkerülne a "képesség-dominanciájú" csoportba! A lovassportok, vagy az autó-motor technikai sportok besorolása ugyancsak külön döntést kíván!

A csoportok "gondozását" a jelenlegi sportági tanszékek az alábbiak szerint láthatnák el:

- Atlétika tanszék, Úszás tanszék: képesség-dominancia;
- Torna tanszék: technika-dominancia;
- Küzdősportok tanszék, Sportjáték tanszék: taktika-dominancia.

A felvételi meghirdetésekor tekintetbe lehetne venni azt, hogy egy-egy évben csak egy csoport sportágainak képviselőit várjuk, hiszen ők - lévén a felosztás logikájából következően - mégiscsak egymással meghatározott "rokonságban" állnak. Ez a tény pedig döntően a képzés elméleti megalapozását jelentő tantárgyak kijelölésénél, illetőleg megválasztásánál nagy jelentőséggel bírna.

Az elméleti tantárgyak, illetve tananyagok csoportosítása a sportágakra jellemző, a domináns tulajdonságok figyelembevételével lehet elkészíteni.

Ennek értelmében:

(-) kötelező tantárgyakat (a korábbiakban "általánosan megalapozó", "A" típus);

(-) kötelezően választható tantárgyak (a korábbiakban "sportági megalapozó", "B" típus);

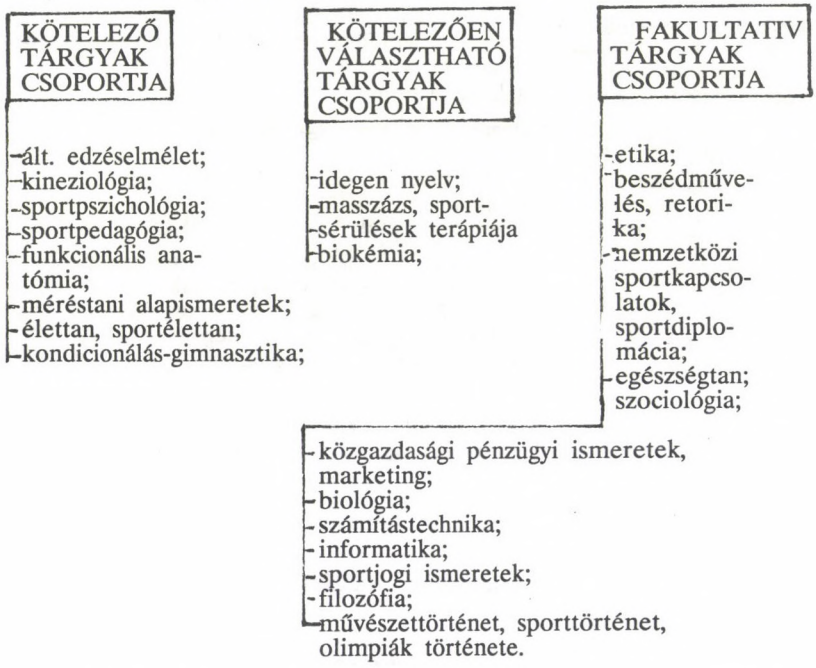
(-) fakultatíve választható tantárgyakat, és

(-) sportági ismeretek (korábbiakban "speciális sportági", "C" típus) különíthetünk el.

A "képesség-dominanciájú" csoport a tantárgyaira - az Atlétika és Úszó tanszékek véleményére alapozva - az alábbiak szerint teszünk javaslatot:

KÖTELEZŐ TÁRGYAK CSOPORTJA	KÖTELEZŐEN VÁLASZTHATÓ TÁRGYAK CSOPORTJA	FAKULTATIV TÁRGYAK CSOPORTJA
élettan, sport-élettan;	filozófia;	számítás-technika;
funkcionális anatómia;	masszázs, sportsérülések terápiája;	etika;
sportpedagógia;	méréstani alapismeretek;	nemzetközi kapcsolatok,
sportpszichológia; ált. edzéselmélet;	művészettörténet,	sportdiplomácia sportági ismeretek;
egészségtan;	sporttörténet, olimpiák története	közgazdasági pénzügyi ismeretek,
kineziológia;	szociológia;	marketing.
biokémia;	beszédművelés;	
informatika;	retorika;	
idegen nyelv középfoku ismerete.	kondicionálás-gimnasztika	

A "technika-dominanciájú" sportágak elméleti tantárgyait főként a Torna Tanszék javaslata alapján állítottuk össze:



A "taktika-dominanciájú" sportágak elméleti tantárgyaira a Küzdősportok Tanszéke és a Sportjáték tette az alábbi javaslatot:

(*Megjegyzés:* A tantárgyak, illetőleg tananyagok felsorolása egyik esetben sem jelent fontossági sorrendet!)

A megjelölt tananyagok kapcsán - amelyeket abban a formában neveztük meg, ahogy az egyetemi tanárkollegák a szakedzőképzés reformjával kapcsolatos előzetes kérdőív kitöltése kapcsán jeleztek - elképzelhető, hogy bizonyos összevonásokat kell javasolnunk, mégpedig kettős értelemben:

- egyrészt szükségessé válhat a tantárgyak csökkentése;
- másrészt pontosan meg kell határoznunk, hogy egy-egy tantárgy körébe - a hagyományosan elfogadott ismeretek mellett - esetleg még milyen "rokon", kiegészítő területek ismeretanyagát is bele kell értenünk!

Összességében körvonalazódott az a csoportosítás, amely a teljesítmény születése szempontjából domináns jellemzők szerint besorolt sportágak elméleti megalapozását hivatott biztosítani. Felismerhető, hogy a "kötelező", a "kötelezően választható" és a "fakultativ" tárgyak elkülönülésében kifejeződik egy "fontossági" sorrend, ami az adott sportági csoportosítás szempontjából bír jelentőséggel. Ugyanakkor azt is látnunk kell, hogy a csoportosítást végző tanszékek részéről sajátosan keverednek a szorosan vett szakmai szempontok és azon társadalmi elvárások, amelyek a főiskolai diplomával elismert ún.: értelmiségi képzéssel kapcsolatosan mint általános követelmények fogalmazódnak meg. A vitathatatlanul jogos igények mellett a teljesíthetőség realitását is meg kell vizsgálnunk! Ennek az alapját pedig egyrészt a képzési idő, valamint a szemeszterenként elfogadott képzési területek adják meg.

Láthattuk az előzőekben azt, hogy a jelenleg oktatott tárgyak - kiegészítve mindazokkal, amelyekre javaslat érkezett - valóban bő kínálatot jelentenek ahhoz, hogy belőlük választani tudjunk egy színvonalas edzőképzéshez. A mostani tervezetben döntő változtatás és ebben a megközelítésben jelentős módosítás volna a jelenlegi intézményhez: a *választhatóság biztosítása*. A választás lehetőségét megkaphatja tehát egyszer az illető *sportági tanszék*, hogy meghatározza az általa meghirdetett sportághoz milyen elméleti tárgyakat gondol szükségesnek. De a tantárgyak felvétele dolgában *dönthetne maga a hallgató is*! Ehhez kell a tantárgyakat - az pedig, hogy egyáltalán mi számít tantárgynak, ugyancsak testületi döntéssel volna kívánatos meghatározni!!! - egy további szempont alapján ismét csoportosítani:

"A" csoport: *általánosan megalapozó tantárgyak*

Jellemző rájuk, hogy olyan alapvető ismereteket közvetítenek, amelyre a szakos képzés ráépülhet. Kapcsolatuk a tényleges edzéstartással, illetve az ott közvetlenül felhasználható ismeretekkel indirekt, ugyanakkor az "értelmiségi képzés" szempontjából kulcsfontosságúak, hiszen egy olyan "közös nyelv" részei, amellyel főiskolásaink más főiskolásokkal is kommunikálhatnak.

"B" csoport: *sportági megalapozó tárgyak*

Átmenetet képeznek a természet- és társadalomtudományok, valamint a sportági gyakorlat között. Közvetítő szerepük és hatásuk már közvetlenül jelentkezik a szakedzői gyakorlatban.

"C" csoport: *speciális sportági ismeretek*

A konkrét választott sportág - illetőleg a vele "rokon" sportágak - elméleti és gyakorlati ismeretei tartoznának ide azon kiegészítő tananyagokkal együtt, amelyek szerves részét képezik a mindennapi edzői tevékenységnek.

Ezen felosztás logikájának elfogadása esetén a korábban említett tárgyakat be kell sorolnunk!

A "C" csoport összeállítása annyival könnyebb, hogy ide döntően olyan sportágakat kell neveznünk, amelyekből reális esélyünk van szakképzést indítani.

A "B" csoport tantárgyai rendre a "sport" előtaggal kezdődnek, és olyan széles kínálatot adnak, hogy a "C" csoport speciális kívánalmait ki tudjuk velük elégíteni. A leginkább "stabil" csoport az "A". Összeállításukkor nem szabad elfelejteni: feladatuk a megalapozás mellett a humán és a reál típusú egyetemes értékek közvetítése!

A csoportosítás után a választhatóság érdekében minden csoportból korlátozni célszerű azon tantárgyak körét (pontosabban az általuk lefedett időkeretet), amelyek minimálisan szükségesek a tanulmányok folytatásához, egy-egy szemeszter sikeres teljesítéséhez. Ezen időn belül lennének olyan tárgyak főleg a "B" csoportból - hiszen az "A" csoport valamelyik része a sportágnak megfelelően előírt! - amelyeket a választott sportághoz az illető tanszék "ajánl", praktikusan megkíván, sőt, kötelezően előír! A maradék időkeretben a hallgató érdeklődésének megfelelően választhatna. A tanszékek külön feladata ezzel kapcsolatban az, hogy tárgyaik óraszámigényét előre jelezzék, ezzel segítve a hallgatót saját tanulandó anyagának (értsd: időkeretének) összeállításában.

Mindezek elfogadása esetén a tervkoncepció egy kényes pontjához jutunk: az arányok a képzés "elemei" között.

Ez vonatkozik egy-egy tárgyra, a tantárgyak csoportjára, végül pedig az "elmélet" és "gyakorlat" összesített óraszámának viszonyára egyaránt.

A problémát, véleményem szerint eddig az jelentette, hogy izoláltan, egy-egy tárgy (természetesen a képviselője!) próbált magának mind nagyobb teret (értsd: időkeretet) kivívni, mert ez presztízst jelentett. Most meg a még ettől is többet érő egzisztenciát és stabil munkát ígér! De hasonlóan egy jól működő, egészséges szervezethez, hogyan lehet eldönteni, hogy a jó közérzet döntően mely szervnek tulajdonítható? Nem inkább a harmonikus együttműködésért jár a köszönet?

Szerintem könnyebb megegyezésre jutnunk akkor, ha például a már említett csoportosításokból indulunk ki. *A csoportok kapják meg az őket megillető időkeretet!* Sőt, az időkereten kívül még azt az ütemezést is, amely a képzésben a sorrakerülő területeket, illetve tantárgyakat mutatja. Segítségül ismételten a "kimenetel felöli szabályozás" elvét tanácsos hívnunk: a studium elején az edzői gyakorlattól viszonylag "távoli", ún. "általánosan megalapozó tárgyakból" lehetne többet adni, hogy azután szemeszterről-szemeszterre haladva a képzésben átvegyék a dominanciát a "sportági megalapozó tárgyak". Az 5. és 6. félévben a tantárgyakban főként a sportágak speciális kérdéseit tárgyalnák, hiszen ezekkel találkozik a hallgató az edzésvezetési gyakorlatokon, majd pedig a szakmában.

A fejtegetés alátámasztására szolgáljon a *3.a és b táblázat*, amelyből a *képzési idő javasolt arányainak* megoszlását olvashatjuk a tantárgyi csoportok és a szemeszterek viszonylatában.

A *4. táblázatban* mindezeket *tényleges óraszámokban* látjuk. A képzési idő tehát 600 óra. A mindig is vitatott arányok az ún. "elméleti" és "sportági" tantárgyak között ebben a tervezetben 55 % elmélet és 45 % gyakorlat akkor, ha a "B" tantárgycsoportot egyértelműen az "elméleti" oldalhoz soroljuk. Ez ugye így nem korrekt, hiszen ezekből maga a sportág is javasol a "kötelezően választandó tárgyak" körébe! Nyilván azért, mert jó részüket a sportgyakorlat "saját, kiegészítő elméletének" ismeri el.

3. táblázat

A képzési idő arányainak megoszlása a tantárgyi csoportok és a félévek alapján

a)

TANTÁRGYI CSOPORTOK	FÉLÉVEK					
	1.	2.	3.	4.	5.	6.
"A" általánosan megalapozó	3/5	2/5	1/5	1/6	-	
"B" sportági megalapozó	1/5	1/5	2/5	3/6	1/4	1/4
"C" speciális sportági	1/5	2/5	2/5	2/6	3/4	3/4
Összesen	5/5	5/5	5/5	6/6	4/4	4/4

A képzési idő arányainak megoszlása a tantárgyi csoportok és a félévek alapján

b)

TANTÁRGYI CSOPORTOK	FÉLÉVEK						ÖSSZES
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	
"A" ált. megalapozó	36/60	24/60	12/60	10/60	-	-	82/60
"B" sportági megalapozó	12/60	12/60	24/60	30/60	15/60	15/60	108/60
"C" spec. sportági	12/60	24/60	24/60	20/60	45/60	45/60	170/60
Összesen	60/60	60/60	60/60	60/60	60/60	60/60	360/60

4. táblázat

A képzési idő óraszámainak megoszlása a tantárgyi csoportok és a félévek alapján

TANTÁRGYI CSOPORTOK	FÉLÉVEK (ÓRA)						
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	
"A" általánosan megalapozó	60	40	20	17	-	-	137
"B" sportági megalapozó	20	20	40	50	25	25	180
"C" speciális sportági 20	40	40	33	75	75	283	
Összesen	100	100	100	100	100	100	600

Mielőtt ezt az időbeli lehetőséget tantárgyakra vonatkoztatottan értelmeznénk, célszerű abban megállapodnunk, hogy mekkora időhányadot foglalhat le egy tantárgy. A döntést két lehetőség mérlegelése után kell meghoznunk:

"A" lehetőség: a képzésben minél több tudományterülettel kívánjuk megismertetni a hallgatót, még annak árán is, hogy tantárgyanként így csak meglehetősen szórványos ismereteket szerezhet. Inkább csak benyomásokat kaphat egy, a fentebb említett tantárgyakra egységesen biztosított pl.: 10 órás időkeret alapján. Viszont a széles spektrumban kínált ismeretekkel - és a bennük levő választási lehetőséggel - szinte valamennyi egyéni érdeklődést ki lehetne elégíteni, már legalább is a "kedvcsinálás" szintjén. A széles körű ismeretanyag a főiskolai diplomával elismert "értelmiségi képzés" szempontjából nagy jelentőségű! A tantárgyankénti kevés óraszámból következően a számonkérés módjának csak *gyakorlati jegyet* javasolunk.

"B" lehetőség: a tantárgyak számát egy "elégséges minimumra" korlátozzuk, ám mennél nagyobb elmélyülést kívánunk. A tárgyak előadására így emelt óraszám jut, aminek következtében "fajsúlyosabb" vizsgákat (kollokvium, szigorlat) is elő lehet írnunk. A tananyag alapos megtárgyalásával maradandóbb ismeretekhez segíthetjük a hallgatót, s egyben a későbbi, esetleges továbbtanulásához más intézmények részéről is akceptálható óraszámot biztosítunk.

Mindkét lehetőségnél tehát egyértelmű döntést kíván a félévre eső egy-egy *tantárgy óraszámának*, majd a *tantárgyak számának* és a számonkérő *vizsga típusának* meghatározása. Amint fentebb írtuk, félévenként 10 órás időtartamot javasolunk egy tantárgyra, aminek elsajátítását *gyakorlati vizsgával* lehetne ellenőrizni.

Természetesen nem állítjuk, hogy minden tárgyat elegendő 10 órában oktatni! Amennyiben a következő félévben is sor kerül a tárgyra - és ennek eldöntését elsődlegesen az adott tárgy tanszéki véleményére, másodsorban pedig az oktatásért felelős vezetésre kell bízni! - akkor az már összességében 20

órában szerepelhet, tehát magasabb vizsgafokozat (*kollokvium*) adható a számonkéréskor. *Szigorlati* jeggyel a 3 egymást követő félévben, tehát 30 órában tanult elméleti tárgyak sikeres befejezését lehetne elismerni. (*Megjegyzés:* a kollokviummal vagy szigorlattal záró tantárgyak esetében folyamatosan, egymást követő félévekben kell felvenni a tárgyat!) A vizsga típusa és a 10 órás időkeret gazdag variációs lehetőséget biztosít a tantárgyak számát illetően. Az *5. táblázatban* ezekre a változatokra látunk példát annak illusztrálására, hogy a vizsga fajsúlyát növelve hogyan is csökken a felvehető elméleti tantárgyak száma a hat félév során. (Ne feledjük, hogy most csak a sportági képzést kiegészítő elméleti tárgyakról van szó!) A sportágak csoportosításának megfelelően, a "kötelező" ismeretanyagot jelentő tárgyak esetében maximálisan 14 tárgy felvételére nyílna lehetőség akkor, ha mindegyik számonkérését gyakorlati jeggyel zárnánk. Amennyiben a legerősebb számonkérés mellett határozunk, úgy 2 szigorlat, 2 kollokvium és 4 gyakorlati jegy adására van lehetőségünk, de már csak 8 tantárgy esetében! (A tárgyak megválasztásánál a sportági tanszékek fentebb közreadott kívánalmából kell kiindulni!)

A "kötelezően választható" csoportba a "fakultatív" tárgyakat is figyelembe lehet venni, s így összesen 17 tárgy felvételére nyílna mód, amennyiben minden esetben megelégedünk gyakorlati jeggyel lezárt számonkéréssel. A vizsgák súlyozásával - és természetesen az arányosan több tanítási idő biztosításával! - maximálisan 4 szigorlatban, 2 kollokviumban és 1 gyakorlati jegyben végződő vizsgaformát lehet előírni, ami viszont már csak 7 tantárgyat jelent ebből a csoportból.

Külön, sajátos helyzetet képvisel mind az időkeret, mind a vizsgák típusa tekintetében a *szaktárgy*. A félévenként biztosított órák összege (2+4+4+3+7+7=27x10=270 óra) nem fejezhető ki egyetlen jegyben! Ezért az alábbi vizsgaformákra teszünk javaslatot a szaktárgy esetében:

1. félév: gyakorlati jegy;
2. félév: gyakorlati jegy;
3. félév: kollokvium;
4. félév: kollokvium;
5. félév: szigorlat;
6. félév: gyakorlati jegy + államvizsga.

A vizsgák típusainak variációs lehetőségei *5. táblázat*

LEHETŐSÉGEK	KÖTELEZŐ, ALAPOZÓ TÁRGYAK "A"			KÖTELEZŐ, TÁRGYAK	VÁLASZTHATÓ "B"	
	SZ	K	GY	SZ	K	GY
1.	-	-	14	-	-	17
2.	-	1	12	-	1	15
3.	-	2	10	-	2	13
4.	-	3	8	-	3	11
5.	-	4	6	-	4	9
6.	-	5	4	-	5	7
7.	-	6	2	-	6	5
8.	1	-	11	-	7	3
9.	1	1	9	-	8	1
10.	2	-	8	1	-	14
11.	2	1	6	1	1	12
12.	2	2	4	2	-	11
13.				2	1	9
14.				3	2	7
15.				3	-	8
16.				3	1	6
17.				3	2	4
18.				4	3	2
19.				4	-	5
20.				4	1	3
21.				4	2	1

Feltétel: **SZ**igorlat = 3x10 óra (félévenként 10, folyamatosan)
Kollokvium = 2x10 óra (félévenként 10, folyamatosan)
GYakorlati jegy = 1x10 óra

Láthatóan valamennyi sportági vizsga mögött arányában lényegesen nagyobb képzési idő áll, mint amit az elméletiek esetében tapasztalhattunk. A 3. félévet záró kollokvium meghatározó értékű lenne a képzés folytatása szempontjából. A 4. félévet ugyancsak kollokvium értékű szaktárgyi vizsgával javasoljuk teljesíteni, főként azért, hogy a szakágat a szigorlat mellett legalább két hangsúlyos vizsgával tegyük markánsabbá, hamár ilyen nagy időtartamot biztosítottunk számára! Az 5. félévre előírt szigorlat jelentené a szakági elmélet záróvizsgáját, amit a 6. félévben úgy követne egy gyakorlati jegy, hogy abban például: az edzésvezetési gyakorlat minősége fejeződne ki. Az igazi vizsgát ebben a félévben úgyis az államvizsga jelent majd!

A korábbi, főiskolai vagy egyetemi oktatásunk gyakorlatában az a hallgató, aki felvételt nyert, döntő többségben el is végezte a kurzust. Javaslatunkban vázolunk egy olyan köztes szűrést a levelező szakedzői hallgatók körében, amely a tanulmányaik folytatása kérdésében döntene. Erre pedig a 3. félév végén lehetne sort keríteni az alábbi módon:

Az óra- és vizsgarend alapján - amelynek összeállításához a következő fejezet ad néhány gondolatot - kirajzolódik, hogy egy hallgatónak hány tárgyat, milyen vizsgakövetelménnyel kell teljesítenie. Mivel a vizsgajegyek gyakorlati jegy esetében *egyszeres*, kollokvium esetében: *kétszeres*, szigorlat esetében: *háromszoros* szorzóval kialakított pontoknak is felfoghatók, összeállítható az a "pontmennyiség", ami a képzés félidejéig - tehát a 3. félév végéig - egyáltalán megszerezhető. Amennyiben pedig egy hallgató ennek az összpontszámnak bizonyos százalékával (pl.: 60 %) nem rendelkezik, úgy nem a főiskolai diplomát eredményező szakedzői kurzuson, hanem csupán a középfokú edzői szakon folytathatná tanulmányait. Természetesen itt is korlátozni lehet az átirányított hallgatók számát azáltal, hogy az elégtelen érdemjegyek száma (pl.: esetleg 5) már az ide való felvételt is meghiúsíthatja.

A középfokú edzői szakra átirányított hallgatók sportági ismereteit kellene teljessé tenni, hiszen ők a 3. félév végére sportszakmai ismeretekből viszonylag keveset kaptak. Az évközi edzéslátogatás intézményének megszervezésével, valamint egy nyári szakmai táborral azonban ez a "hiánypótlás" megoldható.

A tervezet készítésekor lefolytatott szakmai konzultációkon egyértelműen megfogalmazódott, hogy a szakedzőképzés és a középfokú edzőképzés viszonya úgy is értelmezhető, sőt talán ez volna a megoldás, hogy a *középfokú levelező kétéves tanfolyam elvégzése előfeltétel legyen a szakedzői képzéshez.* A kapcsolódás ilyen lehetőségét is mindenképpen érdemes megvizsgálni!

3.1.4 A szaktárgyi képzés

A levelező szakedzői hallgatók a 283 órás speciális sportági ismeretből 183 órát töltenének egyetemünkön, majd 100 órás kihelyezett szakmai gyakorlat teljesítésére volna lehetőségük.

Minta, vagy akárcsak példaadás helyett - *csupán illusztrációként*! - szolgáljon az alábbi változat arra, hogy - elsősorban edzéselméleti indíttatásból - mi mindennel kell foglalkoznunk ebben a 183 órában. (*Megjegyzés:* a szemléltetés alapjául a levelező röplabdás szakedzői tematika szolgál.)

1. témakör: A sportág kialakulása, története.
1.1 Nemzetközi események:
(-) Európa-bajnokságok.
(-) Világbajnokságok.

(-) Olimpiai játékok.
(-) Nemzetközi kupák.

1.2 Hazai események:
(-) Klubok szereplése.
(-) TF hagyományok.
(-) Nagy játékosegyéniségek.
(-) Edzésmódszerek, játékfelfogások, irányzatok, iskolák.

2. témakör: A sportág jellege, profilja, szabályai a versenymegfigyelések tükrében.

2.1 Az eredményalakulás és eredménymegállapítás a küzdelem és az időbeliség alapján.
2.2 Elemek és jellemző akciók gyakoriságai.
2.3 A terhelési struktúra alakulása versenyeken.
2.4 Mérkőzésmegfigyelési és jegyzetelési technikák ismertetése és begyakoroltatása.
2.5 Szabályismeret, a jegyzőkönyv vezetésének technikája

3. témakör: Az eredményes játékos jellemzői.

3.1 Testalkati sajátosságok, szomatikus előfeltételek.
3.2 Kondicionális és koordinációs képességek színvonalában kifejeződő előfeltételek.
3.3 Élversenyzőkön végzett fiziológiai, pszichológiai, szociológiai vizsgálatok eredményei.

4. témakör: A sportági kiválasztás kérdései.

4.1 Tesztelméleti alapismeretek, a próbafelvételezés technikája (mérési, adatfelvételi, feldolgozási és számítási technikák gyakorlati alkalmazása).
4.2 Próbák a sportágcsoport (esetünkben a labdajátékok) eredményes űzéséhez szükséges kvalitások kifejezésére.
4.3 Sportágspecifikus próbák a képességek és a készségszínvonal teszteléséhez.

5. témakör: A sportolók felkészítése.

5.1 Mozgástanítás és -tanulás sajátos kérdései és módszertana a sportágban.
5.1.1 Előkészítő testnevelési játékok:
(-) többoldalúan előkészítő játékok;
(-) sportágspecifikus előkészítő játékok.
5.1.2 A sportági mozgásanyag (technika) oktatásának elméleti és módszertani kérdései:
(-) egyes technikai elemek és módozataik oktatása;
(-) elemkapcsolatok, kombinációk oktatása.
5.1.3 A taktika oktatásának elméleti és gyakorlati kérdései:
(-) a támadás taktikája és oktatásmódszertana;
(-) a védekezés taktikája és oktatásmódszertana.

5.2 A képességfejlesztés sajátos kérdései és módszertana a sportágban.
5.2.1 Az erő fejlesztése, sportági gyakorlatai, módszertana.
5.2.2 A gyorsaság fejlesztése, sportági gyakorlatai, módszertana.
5.2.3 Az állóképesség fejlesztése, sportági gyakorlatai, módszertana.
5.2.4 Az ízületi mozgékonyság fejlesztése, sportági gyakorlatai, módszertana.
5.2.5 Ügyességfejlesztő gyakorlatok.

5.3 Csapatépítés. A csapat, mint feladatmegoldó rendszer.
5.3.1 Az általánosan képzett játékosokból álló csapat sajátossága.
5.3.2 A speciálisan képzett játékosokból álló csapat sajátossága (a szerepkörök és posztok teljesítménykaraktere, sajátos követelménye).

6. témakör: A versenyeztetés, a mérkőzés.

6.1 Edzői teendők a verseny (mérkőzés) előtt.
6.1.1 Szervezési teendők (nevezés, utaztatás, elszállásolás, pályaelőkészítés stb.).
6.1.2 Szakmai teendők (verseny előtti felkészítés és formaidőzítés, a rajt előtti állapotok sajátosságai, a bemelegítés, csapatösszeállítás, konkrét utasítások stb.).
6.2 Edzői teendők a verseny (mérkőzés) alatt.
6.2.1 Időkérés, csere, a szünet(ek) alatti edzői feladatok.
6.2.2 A jegyzőkönyv vezetésének, ellenőrzésének technikája.
6.2.3 Képrögzítés, a videózás lehetőségei és technikája.
6.3 Edzői teendők a mérkőzés után.
6.3.1 Szervezési kérdések (pl.: óvás, elsősegélynyújtás).
6.3.2 Szakmai kérdések (a szereplés értékelése).

7. témakör: Az éves felkészítés koncepciója, a tervkészítés elméleti és gyakorlati kérdései.

7.1 Táblázatos grafikus edzésterv készítése.
7.2 Szöveges edzésterv készítésének menete.
7.3 A felkészülés és versenyeztetés éves költségvetés elkészítésének menete.

8. témakör: Edzésvezetési gyakorlatok.

8.1 Az edzések megfigyelésének szempontjai.
8.2 Foglalkozási terv készítés, edzésvázlat.

9. témakör: A diplomamunka elkészítése

9.1 A diplomamunka elkészítésének menete, a tudományos igényű problémamegoldás fokozatai.
9.2 Irodalmazás, szakcikkek referálása.

A *9. témakör* felöleli azokat a területeket, amelyekkel az edző már pályafutása elején is, de a későbbi önképzéskor szüntelenül találkozhat. Látható, hogy számos olyan feladat megoldását is a szaktárgy keretében szerepeltettük, amely a tervkoncepció értelmében a "B" tipusú tantárgycsoportba is átkerülhet, illetőleg a téma elismert képviselője felkérésre a *sportági képzés időkeretének terhére* oktatná!

3.1.5 Az időbeli ütemezés lehetőségei

A szemeszterenként biztosított 100 óra teljesítésére több lehetőség is adódik. Induljunk ki egy 10 hetes szorgalmi időszakot jelentő félévből!

A változat: 10 hét, heti 10 óra = 100 óra, összesen 100 óra;
B változat: 5 hét, heti 20 óra = 100 óra, összesen 100 óra;
C változat: 3 hét, ebből 2 hét, heti 40 óra = 80 óra,
+1 hét, 20 óra, összesen = 100 óra.

Az *A változat* heti két nap tanítást jelent úgy, hogy az egyik nap 3, a másik nap 2 dupla, azaz 90 perces óra volna. (A lebonyolításra csupán a délutáni időszak jöhetne szóba és ezzel a bejárási gyakorisággal csupán a Budapesten lakó hallgatók élhetnének.)

A *B változat* minden második héten kétszer 3 és kétszer 2, 90 perces órát kíván. Ez már komoly terhelést jelent, hiszen praktikusan két hetenként 4 ízben okoz elfoglaltságot a tantestületnek, hallgatónak. Azon jelentkezőknek viszont, akik munkájuk mellett végzik a kurzust, két hetenként, előre tervezhető

a képzési idő. A vidéki hallgatók utazási és szállásköltsége viszont tetemes!

A *C változat:* igen jelentős beavatkozást kíván, az egyetem rendjébe. 5 napon át, napi 4 alkalommal, azaz 8 órában veszi igénybe a tanerőket és a létesítményeket. A jelenlegi K-hetek elviekben elegendő időkeretet biztosítanának, ám a 2. évtől már más levelező formára - legalább is hasonló a koncepcióban - nem volna lehetőség! 1-1 hetes összevont, tábor jellegű gyakorlati foglalkozások beállítása így is szükségessé válik!

A vidéki hallgatókat nagy szállásköltség terhelné - bár a vízitelepen levő férőhelyek itt sokat segíthetnénk a jövőben, amint az építkezés befejeztével mentesülnek a kollégiumi férőhelyek biztosításának kötelezettségétől - de lévén havi 1 felutazásról szó, így ez a költség minimalizált. Véleményem szerint az "A" változat a budapestieknek, a C mindenkinek előnyössé tehető, így részletes kidolgozásra érdemes!

A 6. félév súllyal a kihelyezett sportági foglalkozások, a diplomakészítés és megvédés időszaka lenne.

A 100 órás időkeret az alábbiak szerint tagozódhatna:

30 óra: kihelyezett edzéslátogatási és edzésvezetési gyakorlatok a sportág *utánpótlási bázisán*, illetve a legjobb nevelőegyesületek szakosztályainál;
20 óra: edzésvezetési gyakorlatok, női és férfi, például amatőr, vagy *másodosztályú*, életkor és szakmai minősítettség szempontjából *heterogén* csoportú *szakosztályoknál*;
30 óra: edzéslátogatás és edzésvezetési gyakorlatok *első osztályú*, életkor és szakmai minősítettség szempontjából *heterogén és homogén* csoportú szakosztályoknál;
20 óra: edzéslátogatás a *válogatott csoportok* felkészülési bázisain, *válogatott* színtű *versenyek* és találkozók megtekintése és *jegyzetelése*.

A képzés beindításával kapcsolatos teendőnket az alábbiakban foglaljuk össze:

1. A javaslatunk értelmében a tanszékek a vizsgafokozatokat meghatározó központi döntés birtokában 2/3 részben meghatározzák az általunk csoportosított elméleti tárgyakból a kívánalmaikat, így a fennmaradó tantárgyak választhatóságát a hallgatókra lehet bízni.

2. Az elméleti tanszékek és az elméleti tárgyak oktatási javaslatot tesznek arra vonatkozóan, hogy a jelzett tananyagi igényeknek megfelelően mennyiben tudják jelenlegi tantárgyaikat kiegészíteni, és egyben arról is nyilatkoznak, hogy milyen időkeretet (pontosabban hány 10 órás időtartamból álló oktatási egységet) kérnek.

3. Sürgősen kialakítandó az a külső szakmai háttérintézmény-hálózat, ahol a hallgatók - szakmai indokok, de nem titkoltan létesítményhelyzetünk szűkösségéből adódóan - a jelentős óraszámú sportági képzést eltölthetik.

4. Megvizsgálandó, hogy jelen előterjesztésben vázolt képzés bevezetésére van-e mód az 1993. január végén induló, már felvett hallgatók esetében, avagy minderre az 1994-es tanévkezdéskor kerülhet sor, és a már felvettek a korábbi koncepció szerint tanulnak még.

3.2 Strukturális kérdések

A képzési tartalom módosulása véleményem szerint az egyetemünk szerkezeti felépítésével kapcsolatos változtatásokat is kezdeményez. Erre vonatkozóan az alábbi javaslatot teszem:

1. Első lépésként a tanárképzés és a felnőttoktatás keretében végzett szakemberképzés (ennek szerves része az edzőképzés, szakedzőképzés) elkülönítését szorgalmazom. A szétválasztás érdekében a képzés hatékonyságának növelésén kívül az a döntő érvem, hogy ezzel az egyetemen belül potenciális, egy *másik kar* (esetleg fakultás) irányában lépnénk. (1. ábra)

(*Megjegyzés:* ilyen további karok felállítása lehetne a menedzser-képzés és a gyógytestnevelő-gyógytornász képzés esetében is!) A főiskolai diplomát adó kar létrehozása számos kérdésben "tehermentesíthetné" az egyetemi szintű tanárképzést. A profil megtisztítása főként a jövő szempontjából ígér előnyöket. A nem is távoli jövőben ugyanis az öt éves két szakos egyetemi szintű diploma megszerzését készíti elő a testnevelés és sport területén. A jelen változat a sportszakember képzésért felelős kart még főiskolai karnak tekinti.

2. Az egyetem tanszékcsoportjaiból - a tantárgyakban kifejeződő képzési tartalmak logikájának megfelelően - legalább 3 intézet megszervezését javaslom az alábbiak szerint:

Természettudományi Intézet (pl.: biológia, antropológia, orvostudományok, biomechanika, számítástechnikai profillal).

Társadalomtudományi Intézet (pl.: pedagógiai, pszichológiai, nyelvi, szociológiai, filozófiai, történelmi profillal).

Sporttudományi Intézet (pl.: sportági tanszékek, általános és sportági edzéselmélet és szakmódszertan, edzésvezetési gyakorlatok intézményével.)

Az intézeteket alkotó tanszékek mind a tanárképzésből, mind a szakedzőképzésből feladatot kapnának oly módon, hogy a tanszékek - mint önálló szervezeti egységek - tanári állományuk egy részét az iskolai terület, másik részét pedig a sportszakmai ígények kielégítésére rendelnék.

3. A "kimenetel oldaláról történő szabályozás" elvének elfogadása esetén a szakedzői képzés ún. "általánosan megalapozó" tárgyak oktatásával kezdődhetne, súllyal a Természet- és Társadalomtudományi Intézetekben.

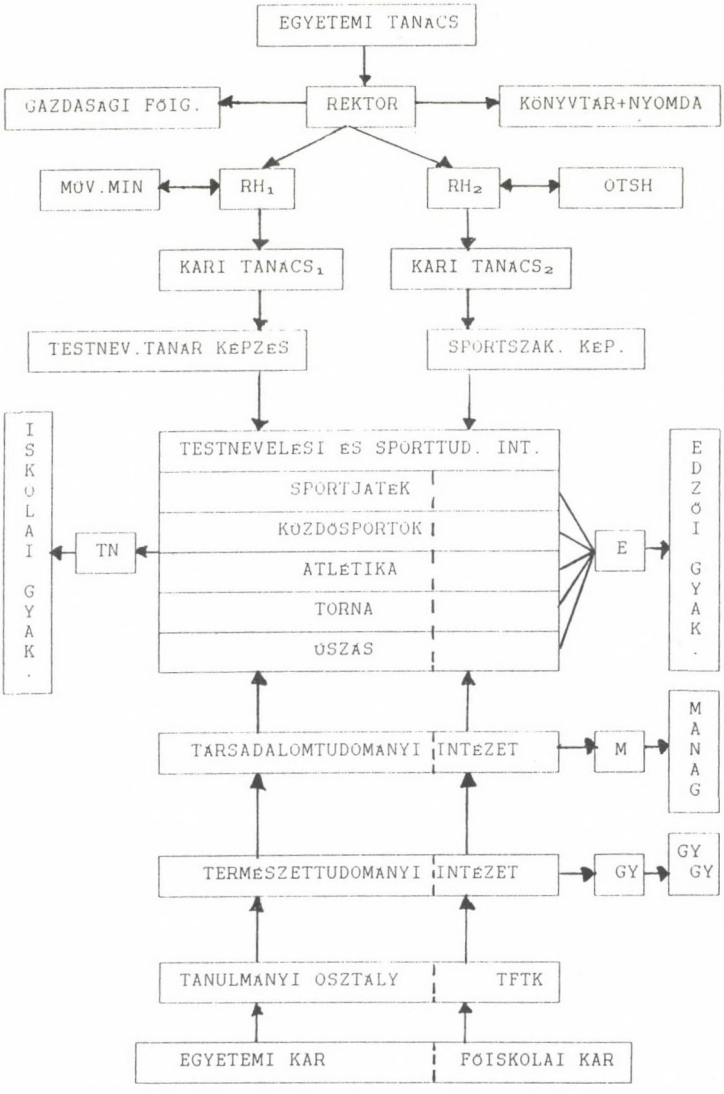
A szakirányú ismeretek átadásáért a Sporttudományos Intézet (pontosabban a sportágat képviselő tanszék) volna a felelős. A szakos képzésben a területek arányainak biztosításáért, az edzésvezetési gyakorlatok szervezéséért, a diplomadolgozatok bírálatának egységesítéséért, valamint a szakedzők államvizsgájának megszervezésért és lebonyolításáért egy edzéselméleti szakcsoport (E) életrehívására volna szükség. Hasonlóképpen minden intézetben egy-egy szakcsoport (menedzser, ill. gyógytestnevelési) hivatott arra, hogy az adott irányú szakemberképzést koordinálja.

4. A hallgatók regisztrálása a TFTK-ban történhetne. A központ a tandíj befizetésével kapcsolatos teendőkért, majd a diploma kiállításáért is közvetlenül felel.

5. A sportszakemberképzéssel (később esetleg kar) kapcsolatosan egy ún. "Kari Tanács" volna felelős, amely a tanárképzés felügyeletét ellátó másik "Kari Tanáccsal" egyetemben az "Egyetemi Tanács" irányítása alá tartozna. (Egy parlamenti példával élve ez volna az "alsóház".)

6. A szakedző szak személyi felelős irányítója lehetne az a rektorhelyettes, aki a sportszakember-képzésért felelős.

7. A kar főhatósági kapcsolatát közvetlenül az OTSH jelentené, amely viszony a korábbi alá-fölé rendeltségből egy konzultativ munkakapcsolatban fejeződne ki.



Jelölések:

E = edzéselmélet,
M = menedzser szakcsoport,
GY = gyógytestnevelés szakcsoport,
RH_1 = rektorhelyettesek
RH_2 =

1. ábra

Szabadné Hollanda Ottília

A KÍSÉRLETI, ALTERNATÍV, VALAMINT A MINDENNAPOS TESTNEVELÉSSEL FOGLALKOZÓ ISKOLÁK TEVÉKENYSÉGÉNEK EGÉSZSÉGNEVELÉSI MEGKÖZELÍTÉSE (IRODALMI ÁTTEKINTÉS)

1. Bevezetés

Napjainkban egyre több szó esik egészségről, egészséges életmódról. A téma előtérbe kerülését indokolttá teszi, hogy a tudomány és technika fejlődésével, urbanizációval együtt úgynevezett civilizációs ártalmak alakultak ki, melyeknek megelőzésére fokozott figyelmet kell fordítani. Erre a jelenségre hívják fel a figyelmet a javuló orvosi ellátás mellett is romló egészségügyi statisztikák.

Az 1986-os egészségmegőrzési program kidolgozásának bevezetőjében ismertették a következő adatokat.

"1985-ben a nyers halálozási arány 13,9 ezrelék volt. Ez a legmagasabb érték jelenleg Európában és Magyarországon is. A születéskor várható élettartam 1985-ben 69,5 év volt, egyike a legalacsonyabbaknak Európában." /8/

A halálozások 76 %-a hatvan év felett következik be, 82 %-a pedig három haláloki főcsoportból származik (szív- és érrendszeri megbetegedések, daganatok, baleseti és más erőszakos eredetű halálozások). A 30 év alattiaknál csökkent az elhalálozás, de a 30 év felettieknél, főleg a 40 év körüli férfiaknál jelentősen megnőtt.

"... az egészségi állapot - javuló egészségügyi ellátás melletti - rosszabbodása döntően olyan életmód következménye, amely rendkívül megnöveli az idült, nem fertőző betegségek kialakulásának valószínűségét." /8/

A megdöbbentő adatok felsorolása - a halálozásokon kívül - folytatható az egészségtelen életmód más kimutatható jeleivel is.

A lakosság átlag testsúlya 10-20 %-kal haladja meg a kívánatost.

A szabadidős fizikai aktivitás elégtelen, Európában az élen járunk (6. hely) az alkoholfogyasztásban, 11,7 l tiszta szesz az egy főre jutó évi átlag.

A felnőtt lakosság csaknem fele (40 %) dohányzik és ezek legnagyobb része már 18-20 éves korában elkezdi a dohányzást.

2. Az egészségtelen életmód okai

Arra, hogy mi az oka ennek az önpusztító életmódnak, nehéz lenne röviden válaszolni, hiszen nagyon összetett problémáról van szó.

Mészáros és Simon /25/ szerint ennek az egészségtelen életmódnak egyik oka, hogy az elmúlt néhány évtizedben az életmód, az életszínvonal gyökeresen megváltozott, szokásaink azonban nem tudták követni a változást. A nemrég pusztító népbetegségek nagy része ma már - a fejlett orvostudománynak köszönhetően - gyógyítható.

Kevesebb figyelmet szentelnek azonban a megelőzésre, prevencióra, amely az életmódváltozás miatt kialakuló károsodásoktól megóvná a szervezetünket.

A környezetszennyeződés - mely a fejlett ipar eredménye - gyakran légúti panaszokat okoz, a mozgásszegény életmód pedig a szív- és érrendszeri megbetegedések gyakori forrása. A tartós idegi megterhelés neurózisos panaszokat idéz elő. Az idegi labilitás fokozódását bizonyítja, hogy nőtt a pszichotrop anyagok (alkohol, kábítószer, dohányzás) fogyasztása és az öngyilkosságok száma is.

Az egészségtelen életmód elterjedéséért is az erősödő civilizáció tehető felelőssé, amely a sok előnye mellett az egészségtelen életmódra vezethető rizikófaktorokat is felerősítette.

A legfőbb egészségkárosító hatások:

- a helytelen táplálkozásból eredő túltápláltság,

- a mozgásszegény életmód, melynek egyik potenciális oka a nagymértékű technikai haladás: a gépesítés, a fejlett közlekedés, a televízió, a video, a számítógépes játékok stb.

- az élvezeti szerek és gyógyszerek mértéktelen fogyasztása,

- az emberi környezet ártalmai, melyek az elvárások és az egyéni teljesítőképesség feszültségeiből és más egyéb agressziókból erednek,

- a környezeti ártalmak.

A betegségek kialakulásához több kockázati tényező együttes fennállása szükséges. Magyarországon a munkaképes korú népesség kilenc tizede legalább egy vagy több tényező által érintett. /8/

3. Egészség, egészséges életmód fogalmáról

Kormos Sándor /21/ írta - nagyon találóan -, hogy az egészséget mindig akkor vesszük észre, amikor elvész. Még mindig sokakban él az a téves nézet, hogy az egészség egyenlő a betegség hiányával. Ez az egészség szűk értelmezése és ebben a formában nem is helyes. Mit is értünk akkor egészségen?

Az ENSZ Egészségügyi Világszervezetének Alkotmányában ez áll:

"Az egészség nem azonos a betegség hiányával, hanem a testi, szellemi és szociális jólét állapota."

"Az egészség a szervezet belső összhangjának, valamint fizikai és társadalmi környezetével alkotott egységének az egyensúlyi állapota." /11/

"Egészség nem betegség nélküli állapot, hanem olyan testi, szellemi és szociális egyensúly, amely kialakítja az egyén harmóniáját külső és belső környezetével. Az egészség maga ugyan nem fokozható (vagy adott, vagy kárt szenvedett), de lehet stabil vagy labilis, veszélyeztetett." /1/

"Az egészség fogalma soha nem volt csupán testi, szomatikus fogalom, az ember testi és lelki - mentális, pszichikai - egészsége nem választható szét." /13/

"Az ember biológiai, pszichoszociális lény, tehát lényegének teljességére vonatkoztatott egészségfogalom egyidejűleg biológiai és pszichológiai, illetve társadalmi kategória." /30/

"Biológiai szempontból nézve egészséges az ember, ha szervezetének működési állapota - az életkorának és foglalkozási helyének megfelelő terhelés és teljesítmény nyújtása mellett - tartósan zavarmentes."

"Pszichológiai aspektusból nézve akkor egészséges valaki, ha személyiségének dinamikus működési egyensúlyát - az őt körülvevő természeti és társadalmi környezethez való megfelelő alkalmazkodás és értékalkotó tevékenység - tartósan biztosítani képes." /30/

"Az egészség fizikai, pszichikai és szociális egyensúlyi állapot." /3/

Ennek az egyensúlyi állapotnak a kialakítása, fenntartása az egyén aktív közreműködésének, tevékenységének az eredménye. Ahogy *Élekes* is megfogalmazta: "Az egyén életmódja révén szabályozhatja, optimalizálhatja egészségi állapotát; életmódjával elégítheti ki egészségével kapcsolatos szükségleteit. " /10/

Az aktuális egészségi állapot azonban szintén visszahat az életmódra.

"Az életmód az ember cselekvési rendszere, amelynek célja a szükségletek kielégítése. " /26/

"Az életmód lényegében kialakult szokásrendszer, amelyet kialakításában, kialakulásában erőteljesebben, később kevésbé szabályoznak az ember tudatos, akaratlagos folyamatai." /11/

"Az életmód a szükségletek kielégítése érdekében végzett tevékenységek rendszere, tehát konkrétabban az, hogy a társadalom tagjai mindennapi életükben milyen tevékenységet végeznek, hol végzik, miért végzik ezeket, mit jelentenek a számukra ezek a tevékenységek. A tevékenységek körébe beletartozik a munka, a művelődés, a társas együttlét, a fogyasztás stb." /2/

"Az életmód az a mód, jellemző magatartás, ahogy valaki testi, szellemi, anyagi, erkölcsi vonatkozásban él, továbbá személyek vagy emberek kisebb-nagyobb csoportjának a gazdasági, foglalkozási és társadalmi viszonyok által meghatározott helyzete, viselkedése és lehetősége az életben. " /A Magyar Nyelv Értelmező Szótára, Akadémiai K. Bp. 1959./

"Az életmód történeti kategória, melynek alakulását alapjaiban a társadalom folyamatai, jelenségei által mozgatott automatikus mechanizmus határozza meg. " /12/

Az életmód meghatározó tényezői az egyén számára adott feltételek, lehetőségek, szükségletek, indítékok.

Ma egészséges életmódon a sokoldalúan tevékenykedő személyiség tevékenységrendszerének társadalmilag, biológiailag meghatározott helyes arányait értjük.

Ennek kritériumai:

- a személyes higiéné,
- a munka és a pihenés helyes arányainak betartása,
- a szabadidő hasznos eltöltése,
- a korszerű, egészséges táplálkozás,
- a rendszeres testedzés,
- a káros szenvedélyek mellőzése,
- a környezeti ártalmak megelőzése,
- a stresszhatások kivédése,
- a betegségek kezelése, mérsékelt gyógyszerfogyasztás.

Az egészséges életmódot befolyásoló objektív tényezők:

- a társadalmi, gazdasági viszonyok,
- az egészségügyi viszonyok, a lakosság egészségi állapota, s az egészségügyi szervezetek felépítése,
- a társadalom anyagi eszközei a betegségek elleni harcban,
- társadalmi tudat általánosságban és az egészségtudat. /15/

Tehát láthatjuk, hogy mind az egészség, mind az életmód olyan fogalmak, amelyeket önmagukban nehéz megérteni, mert sokrétű, bonyolult kapcsolatok fűzik egymáshoz és más fogalmakhoz.

A látszólag csupán testi egészség-betegség problematika hátterében összetett környezeti hatások, egyéni értékrendbeli és társadalmi összefüggések húzódnak meg. /22/

4. Kérdésfeltevés

Kutatásaim során arra a kérdésre keresek választ, hogy miért van olyan nagy szakadék az emberek egészséges életmóddal kapcsolatban vallott és megvalósított értékrendje között. Mi az, ami arra kényszeríti az emberek többségét, hogy az egészségtelen életmódot válasszák?

Az egészségügyi ismeretek közvetítése, az egészségre nevelés feladatkörébe tartozik. Mi az amit módosítani kell, hogy a jelen helyzeten változtatni lehessen?

Hogyan oldják meg ezt a problémát a kísérleti és alternatív iskolák?

Hipotézis

Feltevéseim szerin az egészségtelen életmód nem csak a környezeti tényezők eredménye, hanem az egészség, mint érték devalválódásának a következménye is. Ezért ha a nevelésben a legkisebbektől a felnőttekig nagyobb hangsúlyt fektetünk az egészség és az egészséges életmód értékeinek megismertetésére, gyakorlására, elősegíthetjük az egészséges életmód kialakulását.

Feltételezem, hogy az egyes kísérleti és alternatív iskolák pedagógiai felfogásukból következően jobban oda tudnak figyelni az egészségmegőrzés és az egészséges életmódra nevelés kérdésköreire.

5. Az egészséges életmódra nevelés értelmezése, feladatai

Magyarázatra szorul, hogy egy pedagógiai témájú dolgozatban miért használom az "egészségnevelés" kifejezést, ami inkább orvosi, mint pedagógiai kifejezés. Mivel a dolgozat témája az egészséges életmódra nevelés, valamint annak sporttal kapcsolatos viszonya, úgy érzem, ez a kifejezés sokkal inkább ráirányítja a figyelmet az életmódra, annak egészségügyi fontosságára, mint a pedagógiában használatos testi nevelés fogalma. A pedagógiai testi nevelés kategória igen gyakran asszociál a testnevelésre és leszűkült jelentéstartalommal él a köztudatban. Ez a kategória igen régi - a görög kultúrába visszanyúló - gyökerei miatt jelentéstartalmában szűkebb, mint a manapság divatos és sok új jelentéstartalommal bíró egészségnevelés fogalom. A külföldi irodalmakban egyre többet olvashatunk az "egészségnevelés tantárgyról", amely felöleli alapvető egészségügyi ismeretek, egészséges életmód és testnevelés főleg elméleti ismereteit. A testi nevelés fogalmából többnyire a testnevelést ragadják ki, ami természetesen szintén fontos, de nem elég tág fogalom. Ezért tartom indokoltnak az egészségnevelés fogalom használatát, a dolgozat témáját ez fejezi ki jobban.

"Az *egészségnevelés* az a tevékenység, amely az egészség megőrzésére, illetve idült betegségek esetén a rosszabbodások megakadályozására, az egészség

visszaszerzésére irányuló egyéni és közösségi magatartásra készteti a lakosságot." /25/ Az egészségnevelés is - mint minden nevelés - személyiségformálás, mégpedig az egészségre irányuló személyiségformálás.

Az egészségnevelés tanulási folyamat: elfogadás, gyakorlás, megszokás útját kell bejárni, saját akaratból kényszer nélkül. Az egészséges életmód egy szokásrendszer, melyhez a szükséges szokások a következetes és sokszor ismételt műveletek következtében alakulnak ki. Az egészséges életmódra nevelés tehát biológiai, pszichológiai és erkölcsi értelemben egyaránt teljes értékű és fejlődőképes életre nevelés.

Az egészséges életmódra nevelés nem csak a fiatal korban lehetséges és szükséges. Később is lényeges a szemlélet állandó helyes irányba való formálása, hogy az időközben fellépő károsító tényezők hatását a minimumra csökkentsük.

Az egészséges életmódra nevelés lényege: megfelelő tartalmú cselekedtetés, rendszeressé váló tevékenység útján olyan szokások kialakítása, melyeknek végzése szükségletté válik.

6. Az egészségnevelés főbb lehetőségei, eszközei

- a rendszeres testmozgás,
- a helyes táplálkozás,
- a higiénés magatartás
  - a személyi higiéné,
  - a környezeti higiéné,
  - a mentálhigiéné,
- a káros szenvedélyek kerülése,
- az egészséges családi élet.

Az egészségre nevelésben különös jelentőségű módszerek az állandó gyakorlás, az ismétlés, a tudatos képzés, amelynek során a személyiség helyes magatartásának kialakításában fontos szerepet játszó pozitív szokások formálódnak. /3/

Az egészségnevelés feladatai:

- a személyi higiénéjére nevelés,
- a táplálkozás higiénéjének kialakítása,
- az öltözködés higiénéjére nevelés,
- a fertőzés- és balesetmegelőzés,
- a testtartásjavítás,
- a testi nevelés és sport,
- a környezeti higiéné biztosítása,
- a helyes napirend kialakítása,
- a szabadidő helyes eltöltésére nevelés,
- a szexuális nevelés.

Az egészséges életmódra nevelés feladata összefoglalva tehát, hogy megadja mindazokat az ismereteket, tudást, amely elengedhetetlenül fontos a tudatos egészségmegőrzéshez, valamint olyan motivációs bázist adjon, amely az egyént egész életén át az egészség megtartására ösztönzi.

Az egészséges életmódra nevelés legfontosabb színterei a család, az iskola és a baráti kör. Nagy hatással van még rá az egészségügy és a tömegkommunikáció. A téma szempontjából ezek közül csak az iskola egészségnevelésben betöltött szerepével foglalkozunk.

Szüleik elfoglaltsága miatt egyre több időt töltenek a gyerekek az óvodában, iskolában, napközben. Ezért ezeknek az intézményeknek fontos szerepük van a gyerekek életmódjának formálásában, hiszen a gyerekek többsége 17-18 éves koráig tanul. Így tehát "... ami az iskolában történik, vagy nem történik, amilyen mértékig az iskola ellátja szocializációs feladatait; ahogy

megfelel a vele szemben támasztott társadalmi szükségleteknek és igényeknek, az - mint jeleztük - sok tekintetben meghatározó a fiatalokra nézve; úgy aktuális állapotukat, mint jövőjüket tekintve. Ez a megállapítás az iskolai testnevelésre is vonatkozik, hiszen ennek kívánt és nemkívánt következményei nemcsak a diákkorban jelentkeznek, hanem felnőttkorban is." /24/

Szintén az iskola életmódformáló szerepére hívta fel a figyelmet *Veres Judit*: "Az egészség megőrzésében döntő szerepe van az életmódnak. Az életmódalakítás egyik fő támadási pontja az iskola, amely centrális helyet foglal el a gyermekek és ifjak egészséges életmódra nevelésében." /33/

A testi, az egészségügyi nevelés a gyermekkorban különös jelentőségre tesz szert, mert ebben a korban még könnyen alakíthatók a szokások és a gyermekek igen fogékonyak - az egészséges életmód egyik alapját alkotó - mozgásos cselekvésekre. Lényeges ez az időszak a primer prevenció szempontjából is.

Az iskolai nevelés feladata, hogy az egészséges életmód szokásrendszerét kialakítsa, és ezzel együtt a korai egészségkárosító hatásokat megelőzze.

Csupán az elméleti ismeretek nyújtásával nem lehet ezt a problémát megoldani, állandó gyakorlásra, ismétlésre van szükség. Komplex módon az iskolai nevelés egészét kell, hogy áthassa az egészséges életmódra nevelés.

Figyelembe kell venni például a tanulás és pihenés helyes arányainak betartását, a megfelelő testmozgást, a rendszeres és egészséges táplálkozást. Biztosítani kell továbbá egy olyan iskolai környezetet, ahol félelmek és szorongás nélkül bontakoztathatja ki tudását a gyermek.

Ilyen és ehhez hasonló problémák elkerülésével az iskolai ártalmak megelőzésével próbálkoznak a kísérleti iskolák.

7. A kísérleti iskolák törekvései az egészséges életmódra nevelésre

Köztudott a jelenlegi oktatási rendszer magas követelményei miatt gyakran fellépő túlterheltség, stresszállapot. A gyerekek egyre több időt töltenek tanulással, a délutáni szabadidőben pedig különórákra járnak, nincs elég idejük szabad játékra, testmozgásra. A magas követelményeknek megfelelni nem tudó tanulókat pedig stresszhatásként érik az állandó kudarcélmények. A különböző iskolafajták más-más módon próbálják a károsító hatásoktól megvédeni a tanulókat. Néhány ízelítő ezekből:

A Waldorf-iskolák Rudolf Steiner antropozófiai nézetei alapján tervezték meg a munkát. Céljuk egy olyan iskola létrehozása, amely elsősorban a gyermek ismeretéből, szükségleteiből indul ki, mely szükségleteket egyrészt a gyerekek szomatikus és pszichés alkata, életkora, individuális életútjuk fordulatai, másrészt a történelmi korszak és társadalmi helyzet sajátosan determinálják. /32/ Ennek megfelelően nem ragaszkodnak ahhoz, hogy jelentős szakmai tananyagot viszonylag korán tanítsanak. A gyermek fejlődéséhez mérten adagolják a tananyagot és egyénenként is nagy a differenciálási lehetőség. A tudnivalókat egyébként csak a képességek fejlesztése céljából tartják fontosnak. Ez a szemlélet lehetőséget ad arra, hogy a gyerekek egyéni képességeikhez és érdeklődésükhöz mérten foglalkozzanak az adott tananyaggal.

Az 1-8. osztályt az osztálytanító tanítja, aki az alsóbb osztályokban több, később kevesebb órát tölt az osztályával, lényeg az, hogy mindvégig velük marad, megfelelő érzelmi stabilitást biztosítva ezzel a tanulóknak.

A tantárgyakat epochákban tanulják, ami azt jelenti, hogy 2-3 hétig csak egy témakörrel foglalkoznak, majd másik kérdéskör kerül előtérbe. Így könnyebb elmélyedni egy-egy témakörben.

Nincsenek 45 perces órák, a tanár a rendelkezésre álló 2 és fél, 3 órás tanulási blokkot a gyerekek állapotától függően osztja fel tanulási és pihenési szakaszokra, valamint önálló munkára. Ez a módszer kevésbé terheli pszichésen a gyerekeket, így tovább ébren tudják tartani az érdeklődésüket, később fáradnak el.

A Waldorf-iskolák messzemenőkig figyelembe veszik a gyermekek tevékenységigényét, nem kényszerítik őket hosszas üldögélésre, verbalizálásra. Főleg az első két osztályban még sok tantárgynál mozgásos cselekvésekkel segítik az elsajátítást. A mozgásigény megfelelő kielégítésére szolgálnak még a mozgásos tevékenységet igénylő egyéb tantárgyak: kézművesség, kerti munka, tánc, euritmia és a testnevelés is.

A terhelés arányosabb elosztását szolgálja a 6 napos tanítási hét is.

A Waldorf-iskolákban nincs osztályozás, így bukás sem, ezzel megóvják a gyerekeket a rossz jegyek okozta kudarcélményektől. Az értékelés szóbeli, az esetleg gyengébb tanulókat is felsőbb osztályokban engedik, ahol általában idővel behozzák a lemaradásukat.

A Waldorf-iskolák minden téren hangsúlyozzák a természetesség elsőbbségét. Az iskolai étkezésben is a természetes, egészséges táplálékokat részesítik előnyben. A tananyagot, annak témáit lehetőség szerint az évszakok váltakozásaihoz és az ünnepekhez igazítják. Sokat tartózkodnak a szabad levegőn, és lehetőleg személyes tapasztalatokat gyűjtenek a természeti környezetről.

Nem kétséges tehát, hogy ez az iskola, illetve ez a pedagógiai elképzelés nagy hangsúlyt fektet az egészséges életmódra, valamint a civilizációs ártalmak megelőzésére. Szembe száll azzal a 80-as évek elején elterjedt szemlélettel, hogy: "minél korábban, minél többet tanítsunk a gyerekeknek - tanítsunk már az óvodában". Éppen abban rejlik fokozódó népszerűsége, hogy rohanó világunkban egy nyugodt tempójú, barátságos környezetű iskolát teremt meg. A kerettanterv bőven biztosít lehetőséget a tanároknak, hogy a gyerekek teherbírásához és képességeihez igazítsa a terhelést. Nagyfokú önállóságra nevel, önálló tanulásra, a szabadidő hasznos eltöltésére és gondot fordít a megfelelő mértékű testmozgásra is.

Ez az iskola tehát abban különbözik a normál iskolától, hogy a délelőttöt a gyermek tempójának megfelelően osztja be tanulási és pihenési szakaszokra, valamint az epochális oktatás révén koncentrálja a gyermekek figyelmét huzamosabb ideig 1-1 témára, így megkönnyítve az elmélyedést és az egyéni differenciálást. Megkíméli a diákokat az osztályozás okozta stresszhatásoktól.

A testmozgás tekintetében érdekességük az euritmia, amely a mozgásos önkifejezésre tanítja a diákokat.

A testnevelésben is a gyermek fejlődését tartják szem előtt. Az első 2 évben a gyermekjátékokra helyezik a hangsúlyt, majd a tornaoktatásra, de ebben sem a fegyelmezett svéd gimnasztikára, hanem a szereken való játékot, a fantázia fejlesztését hangsúlyozzák. 6. osztálytól hangsúlyos az erő és elszántság az atlétika és a torna oktatásában. Érdekessége, hogy a küzdősportokat, illetve némely labdajátékokat nem javasolja, mert agresszivitásra ösztönzi a diákokat.

Nem él továbbá a versenyek motiválásával sem, azzal az indokkal, hogy mindig vannak vesztesek, akiknek a személyiségében törést okoznának a kudarcélmények.

Még egy érdekessége van a Bothmer gimnasztika, amelynek célja, hogy elmélyítse a térélményt és fejlessze az akaraterőt.

A sok, szabadban történő sétával, oktatással viszont nagymértékben hozzájárul a mozgásigény kielégítéséhez.

A Freinet-módszer szintén sokat tesz a mentálhigiénés nevelés és a civilizációs ártalmak megelőzése érdekében. *Freinet* koncepciója szerint a nevelésnek nem szabad természetellenes kényszert alkalmaznia, figyelemmel kell lennie a gyerekek szükségleteire és igényeire, természetközelinek és természetesnek kell lennie. /18/ Három kategória képezi ennek a koncepciónak az alapját: az életszerűség, a játékos munka és a természetes módszer.

Az életszerűség azt jelenti, hogy az ismeretek gyakorlati kipróbálásával, a világgal való közvetlen kapcsolattartással kell az érdeklődést ébren tartani.

A játékos munka igen fontos helyet foglal el *Freinet* koncepciójában, melynek lényege nem a produktumban, hanem a gyermek fejlődésében mérhető. Ugyanakkor hangsúlyozza, hogy a munka mindenkor feleljen meg a gyermek teherbírásának, ne fárassza el, de mindig dolgoztassa meg az izomzatot ugyanúgy, mint a tanulás az értelmet. Tehát figyelmet fordít a fizikai és szellemi megterhelés megfelelő arányára.

A természetes módszer azt jelenti, hogy a hagyományos ismeretközlő tanítással szemben a gyermek egyéni tapasztalatszerzésére fekteti a hangsúlyt. "Nem a tudás, mint végeredményt számít, hanem a tapasztalat, amely a tudás megszerzéséhez elvezet." /18/ A tanár itt nem a tudás egyedüli forrása, hanem segítőtárs, aki teret enged a gyermek önálló érdeklődésének és szabad önkifejezésének.

Ez a szemlélet szintén lehetőséget ad, hogy egyéni érdeklődésnek és teherbírásnak megfelelő tananyag kerüljön a tanuló elé. Nincsenek 45 perces órák, a délelőttöt szabadon oszthatják be tanulási és pihenési időkre. A tanár a diákokkal közösen beszéli meg a heti munkatervet, amely szerint haladnak és a kerettanterv itt is lehetővé teszi a gyerekek képességeinek és érdeklődésének nagymértékű figyelembevételét.

A Freinet-osztályok sajátos berendezése, amely kis munkasarkokra osztja a termet szintén lehetőséget ad az önálló alkotásra a személyiség kibontakozására.

A gyerekek itt sincsenek mozgásukban korlátozva, sőt sok mozgásos tevékenység ösztönöz a megfelelő testmozgás elvégzésére. Bár testnevelés óra itt sincs minden nap, a diákoknak mégis meg van a napi testmozgásuk.

Az önálló felfedezésre, tanulásra való ösztönzés elősegíti az önálló tudatos cselekvést az egészséges életmód kialakításában is, amely majd a megfelelő szokások, szükségletek kialakulásához vezet.

A *Freinet*-módszer a többi iskolával szemben az egyéni produktumra, munkára helyez nagy hangsúlyt. Ebben rejlik a mozgásigény kielégítő funkciója is.

A kisebb-nagyobb erőfeszítésekkel járó munkák által a gyerekek saját fantáziájukat, elképzeléseiket valósítják meg.

A testnevelés itt úgy folyik, mint bármely más iskolában, bár ebben is az önálló feladatmegoldáson, önkifejezésen van a hangsúly. A *Freinet*-módszer nagy szabadságot ad a tanároknak is, ezért egyéni sajátosságok bőven akadnak.

A *Rogers-iskola* személy központú szemléletet képvisel. Ez azt jelenti, hogy: "A személy központú megközelítés a klienscentrikus terápiából nőtt ki és ilyen formában már nem egy módszert, egy elméleti rendszert jelöl, hanem egy stílust, szemléletet, megközelítésmódot." /14/

Carl Rogers az interperszonális kapcsolatok normalizálásától reméli az egészségesebb személyiségfejlődést. Témánkat leginkább a tanár-diák viszonyról írt nézetei értintik, miszerint a tanárnak nem szabad a hagyományos tekintély elvű szereposztást megvalósítania, ehelyett partnerként kell kezelnie a gyerekeket. A tanár segítőtársként áll a diák mellett, és nem direkt irányítóként, hanem teret engedve a gyermek érdeklődésének, szabad kibontakozásának.

Ennek érdekében a kommunikáció, a kreativitás és a logikus gondolkodás képességének fejlesztését tartják szem előtt. A tanár serkentő légkört teremt a tanulásra és saját hitelességével veszi rá a gyerekeket a tanulásban való nagyobb szorgalomra.

A tantárgyakat itt is komplex módon és epochákban tanulják. Itt is az összefüggő tanítási blokkot választották a 45 perces órák helyett, mert így jobban tudnak alkalmazkodni a gyermekek teherbíró képességéhez.

Az egészséges életmód mentálhigiénés feltételeinek biztosításán túl sok figyelmet fordítanak a megfelelő mennyiségű testmozgásra is. A délelőtti tanulási blokkot mindig séta, kerti munka vagy torna követi. Az ebéd utáni pihenés végeztével délutáni foglalkozások, úgynevezett kreatív műhelyek keretében pedig sporttal, kézimunkával és más elfoglaltsággal tölthetik az idejüket, ami persze szabadon választható. Igyekeznek már fiatal korban a szabadidő hasznos eltöltésére serkenteni az ifjúságot.

A *Rogers*-iskola a *Waldorf*-iskolával mutat sok hasonlóságot mind az egybefüggő tanítási blokkok, mind az epochális oktatás tekintetében.

Testnevelési óra nincs minden nap, úgy zajlik mint minden más iskolában, de ezt kiegészítik az úszás és a tartásjavító gimnasztikák. Így majdnem minden napra esik tornaalkalom. Ezen kívül ebéd előtt mindig van egy kis séta vagy kerti munka.

Így igyekeznek kompenzálni a sok ülő elfoglaltságot, valamint a délutáni választható sportfoglalkozásokkal.

Montessori iskolájáról szintén elmondhatjuk, hogy elsősorban a száraz ismeretközléstől, a verbalizálástól és a mozgásszegénységtől akarja megóvni a diákokat, a szellemi túlterheltséget akarja elkerülni. *Maria Montessori* módszeréről szólva ezt nyilatkozta: "Az ember személyiségét kell szem előtt tartani és nem egy nevelési módszert. A gyermek védelme, természetének tudományos megismerése, társadalmi jogainak elismerése kell, hogy helyettesítse a nevelésről alkotott felfogások tarkaságát." /23/

A gyermekek nem megfelelő magatartásáért a felnőttek rossz nevelési módszereit és rossz példaadását okolja. Nagyon fontosnak tartja a megfelelő környezet (osztályterem, berendezés) és a jó eszközök kialakítását, alkalmazását.

A *Montessori*-iskolában a tanár feladata, hogy a gyerekeket segítse érdeklődésüknek megfelelő témákban való elmélyülésre, önálló tanulásra, ismeretszerzésre serkentse őket és segítsen az eszközök kiválasztásában és alkalmazásában. Mivel több korosztály nevelkedik együtt a kisebbek a nagyoktól is tanulhatnak. A délelőtt egy-két közös óra kivételével önálló tanulással, feladatmegoldással telik el. A munka és pihenés szakaszait a gyerekek maguk osztják be. Nincsenek helyhez kötve, bármikor felállhatnak helyükről.

Montessori rendszerében igen nagy hangsúlyt kap a megfelelő testmozgás is. Minden nap van játék a szabad levegőn. A mozgásműveltség kialakítását is fontosnak tartja, mert szerinte ez a fegyelmezett osztály titka. Ezért a testnevelési órán a sok játék mellett mesterséges feladatokkal is fejlesztik ügyességüket.

Ez az iskolafajta is a kiegyensúlyozott szellemi és fizikai terhelésre törekszik, hogy ezzel megalapozza a harmonikus személyiségfejlesztést.

A *Montessori*-iskolát a *Freinet*-iskolával állíthatnám párhuzamba. Itt is úgy zajlik a testnevelés, mint bármely más iskolában.

A mozgáslehetőség mégis több, mert tanulás közben nincsenek helyhez kötve a diákok. Aki készen van a feladatával ebéd előtt még játszhat az udvaron. Itt is lehetőség van délutáni sportfoglalkozásokra, szabad játékra, hiszen otthon már nem kell tanulniuk a diákoknak.

A mindennapos testnevelést bevezető intézmények egyértelműen a mozgásszegény életmód ellensúlyozására törekednek. Egyre több általános és középiskola kísérletezik bevezetésével, több-kevesebb sikerrel. Többfajta megoldási mód létezik, ezek közül a leghatékonyabb az órarendbe beillesztett mindennapos testnevelés óra. Ez azonban sok helyen tanár és tornatermi gondok miatt nem egvalósítható. A leggyakrabban előforduló megoldási mód a napköziben délután megtartott testnevelési órák, illetve a sportkörben, iskolai szakosztályokban végzett munka.

A mindennapos iskolai testnevelés bevezetése igen hasznos, mert biztosítja minden gyereknek a rendszeres, mindennapos testmozgást, ami az állandó gyakorlás által nemcsak a szükséges képességeket adja meg a későbbiekben végzendő sporttevékenységhez, hanem a szükségletét is kialakítja annak, hogy az iskolai évek után is rendszeres testmozgást végezzen a tanuló. Nem elhanyagolható a mindennapos testnevelésnek az a hatása sem, hogy napközben felfrissíti a gyerekeket, így újra jobban tudnak koncentrálni a tananyagra, illetve a megnövekedett fizikai állóképesség fokozza a szellemi teljesítőképességet is. Megelőzi az iskoláskorban a sok ülés miatt kialakult mozgásszervi, tartási rendellenességeket is.

Általános tapasztalat, hogy a mindennapos testnevelést bevezető iskolákban jobban kialakult az egészséges életmódra, testmozgásra odafigyelő szemléletmód az iskola tanári karában is.

Összegzésképpen elmondhatjuk, hogy az egészséges életmódhoz nem elég az egészségügyi ismeretek elsajátítása, azokat alkalmazni kell. Az egészséges életmódhoz kapcsolódó szokásrendszerre nevelni kell az ifjúságot. A legfontosabb nevelési eszközök az állandó gyakorlás, ismétlés, tudatos képzés és példaadás mindaddig, míg a megfelelő szokások ki nem alakulnak. Ez a nevelési tevékenység nem csak az iskola vagy a család feladata, hanem széles társadalmi összefogást igénylő feladat.

Amennyiben ez nem jön létre és külön-külön elszórtan elszigetelt nevelőhatások érik csak a gyerekeket ez nem válik komplex nevelőhatássá és nem fejleszti a személyiséget az egészség megtartására. Nem testnevelés szakos kollégák körében végzett vizsgálatok igazolják, hogy még az iskolán belül sem tudnak komplex egészséges életmódra való nevelést megteremteni, így hát nem sokat várhatunk a még szélesebb társadalmi összefogástól. /17/

Alkotó szemléletmód-változást kell elérni, hogy az egészség, egészséges életmód értékrendünkben a megfelelő helyre kerüljenek és ezt a cselekedetek is igazolják. Fontos bázisai ennek az elsajátított egészségügyi ismeretek, de sajnos a tapasztalat azt mutatja, hogy ez nem elég, hiszen hiába adottak a lehetőségek: - több szabadidő, megfelelő létesítmények, jobb anyagi viszonyok - nem élnek az emberek ezekkel a lehetőségekkel. Hiányzik a híd, az összekötő kapocs, az a mozgatóerő, amely a megfelelő tudás és készség birtokában lévő embert az egészséges életmódra készteti. Ezt a hajtóerőt kell a neveléssel megteremteni, alakuljon ki érzelmi alapon motíváló olyan szükséglet, amelyet ha elhagy, hiányérzet keletkezik, frusztrációt okoz. Ezt csak céltudatos meggyőzéssel, sok gyakorlással, megfelelő érzelmi kötődés biztosításával lehet megteremteni.

IRODALOM

1. Ajkay Z. - Bodnár I. - Kökény M.: Hogyan gazdálkodjunk az egészségünkkel? Az egészségmagatartás rizikótényezői hazánkban. (Társadalmi Szemle, 1986. 7. 31-42.)
2. Andorka R.: Bevezetés a szociológiába. Budapesti Közgazdaságtudományi Egyetem. Aula K. 1990. 435-462. p.
3. Bíróné Nagy E.: Sportpedagógia. Sport, Bp. 1973.
4. Egészséget mindenkinek 2000-re. Háttértanulmányok az egészségmegőrzés nemzeti programjához. Szerk.: Kun A. Alkoholizmus Elleni Állami Bizottság Titkársága. Bp. 1987. 142 p.
5. Az egészség, lélektan-nevelés, sport és testkultúra. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Bp. 1964. 811-921. p.
6. Egészség-életmód-informatika. IV. Egészségügyi-informatikai vándorgyűlés 1989. Szerk.: Gál K., Takács J. Kiad. az Államigazgatási Számítógépes Szolgálat. Bp. 1990. 110-170. p.
7. Az egészségmegőrzés társadalmi programja. Kossuth Kiadó. Bp. 1987. 31. p.
8. Az egészségmegőrzési program kidolgozása. Bp. 1986. szept. 2. Egészségügyi Minisztérium. Bp. 1986.
9. Egészséged testben, lélekben I-II. Tanári kézikönyv - egészségnevelés. USA-program adaptálása. Szerk.: Monspart É. NEVI. Bp. 1990. 642. p.
10. Egészség és testedzés szimpózium. Debrecen. 1981. május 7. Szerk.: Fésűs L., Nemessuri M. DOTE. Debrecen. 1982. 216. p.
11. Elekes A.: Egészségnevelési módszertan. Az egészségnevelés szakkönyvtára 15. Medicina. Bp. 1983. 223. p.
12. Ferencziné Horváth Gy.: A tanulóifjúság egészségtelen életmódja és az iskolai nevelés. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1988. 3. 171-179. p.)
13. Frenkl R. - Eöry I. - Dobozy L.: A sport helye az egészségnevelésben. Az egészségnevelés szakkönyvtára 8. Medicina. Bp. 1980. 156 p.
14. Gádor A.: Személyközpontú szemlélet. (Iskolakultúra és társadalomtudomány. 1991. 7-8. 99.)
15. Gincsainé F. I.: A 10-14 éves tanulók életmódja egy vizsgálat tükrében. TF. Bp. 1988. 32 p. Szakdolgozat.
16. Homfeldt, H. S.: Erziehung und Gesundheit. Deutscher Studien Verlag. Weinheim. 1988. 242 p.
17. Homa J.: Pedagógusok és a testi nevelés. (Vizsgálat egy ipari városban nem testnevelés szakos pedagógusok körében.) TF. Bp. 1990. 167 p.
18. Horváth H. A.: Freinet-módszer és alkalmazási lehetősége Magyarországon. (Ifjúsági Szemle, 1989. 2. 73.)
19. Horváth L.-né.: Az egészséges életmód vizsgálata középiskolás tanulóknál. TF. 1987. 100 p. Szakdolgozat.
20. Kern A.: A gyermekek egészségnevelése. Az egészségnevelés szakkönyvtára 6. Medicina. Bp. 1978. 94 p.
21. Kormos S.: Egészségnevelés és közművelődés. Az egészségnevelés szakkönyvtára 9. Medicina. Bp. 1980. 83 p.

22. Laczkó Gy. - Székely L.: Az egészségnevelés új távlatai. (Egészségnevelés, 1992. szept.-okt. 215-223. p.)

23. Montessori, M.: Az ember nevelése. Tankönyvkiadó. Bp. 1978. 48. p.

24. Makszin I.: Testnevelés és sport a tanulók életmódjában. Sok mozgással az egészségért. Veszprém. 1986. 21., 18-25. p.

25. Mészáros J. - Simon T.: Egészségnevelés. Tankönyvkiadó. Bp. 1986. 9, 15. p.

26. Mónus E.: Az iskoláskorúak testi-lelki egészsége. Az egészségnevelés szakkönyvtára 14. Medicina. Bp. 1985. 167. p.

27. Nemessuriné D. E. - Nemessuri M.: Egészséges életmód és testedzés. Egészség és testedzés szimpózium. Debrecen. 1981. május 7-8. 147-152. p.

28. Nemessuriné D. E. - Nemessuri M.: Mozgáshiány és egészségszint az iskolában. (=Sok mozgással az egészségért. Veszprém. 1986. 11-17. p.)

29. Pótzyné Keresztesi K.: Alapelvek: a rendszeres testmozgásra nevelés feladataihoz. Bp. OSZK-KMK. 1982. 6., 27. p.

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

31. Székely L.: Tanulóifjúságunk egészségügyi kultúráltságáról. Az egészségnevelés szakkönyvtára 5. Medicina. Bp. 1967. 303 p.

32. Vekerdy T.: Waldorf-óvodák és Waldorf-iskolák az NSZK-ban. (Neveléselmélet és iskolakutatás, 1989-90. 1. 6-27.)

33. Veres J.: Az egészségnevelés helye az egészség megőrzésében és az általános iskolák nevelő-oktató munkájában. A primer prevenció iskolai feladatai. NEVI. Bp. 1990. 114 p.

Kertész István

PERGAMON ÚJJÁSZÜLETÉSE ÉS AZ OLIMPIAI ESZME*

1886 késő tavaszán a képzőművészet nagy ünnepét tartották Berlinben, az új világhatalom, a Német Birodalom fővárosában. Impozáns jubileumi kiállítással emlékeztek meg arról, hogy a Művészeti Akadémia éppen egy évszázaddal korábban rendezte első bemutatóját. A jubileumi rendezvény legnagyobb látványosságát az a különleges épület jelentette, amely az olümpiai Zeusz-templom keleti homlokzatát mintázta meg úgy, hogy terrasz-szerűen kiképzett alépítményét a pergamoni Zeusz-oltár gigantomachiájának, vagyis az istenek és gigászok küzdelmét ábrázoló jelenetsorának gipszből készített domborművei díszítették. /1/ E furcsa építészeti "ösvér" nyilvánvalóan a korabeli német régészet két legreprezentatívabb működési területét, a peloponnészoszi Olümpiát és a kisázsiai Pergamont kívánta a berlini nagyközönség elé idézni. Olümpiában *Ernst Curtius* vezetésével 1875 óta folytak az ásatások, míg a *Carl Humann* által újra felfedezett Pergamonban, Bergama török kisváros közelében 1878-ban kezdődtek meg a komoly régészeti munkálatok.

Berlin, amely London British Múzeumához és a párizsi Louvre-hoz hasonlóan egyrészt gazdag múzeummal akarta saját világváros jellegét megerősíteni, másrészt a német expanzivitást az antik műkincsek felhalmozásával is kihangsúlyozni, nagy figyelmet fordított *Curtius* és *Humann* tevékenységére. A várakozások azonban inkább a pergamoni ásatások kapcsán teljesültek. Itt sokkal gazdagabb anyag került napvilágra, mint Olümpiában, ráadásul ennek döntő többségét meg lehetett szerezni a Németország gazdasági és politikai támogatására szoruló Törökországtól. /2/ Mindez oda vezetett, hogy *Bismarck* kancellár átmenetileg felfüggesztette az olümpiai ásatások pénzügyi támogatását, és az anyagi eszközöket a pergamoni kutatásokra összpontosította. *Dr. von Sybel*, a porosz képviselőház tagja, később elégedetten állapította meg: "Uraim, múzeumaink szoborgyűjteményei eddig teljesen másodrendű jelentőséggel bírtak... Ám ezen pergamoni alkotások megszerzése révén a mi múzeumunk egy csapásra az európai gyűjtemények első sorába lépett." /3/ A későbbiekben külön épületet szenteltek a legnagyobb pergamoni leletegyüttesnek, a híres Zeusz-oltárnak, és az úgynevezett Pergamon Múzeum napjainkban is Berlin egyik leglátogatottabb látványossága. /4/

---

* Angol nyelvű változata elhangzott a Balcan Association for History of Physical Education and Sport kongresszusán (Athén, 1992. október 1.)

Az olümpiai és a pergamoni ásatások azonban nemcsak presztízs szempontból és tudományos jelentőségüknél fogva keltették fel a közvélemény figyelmét. *Ernst Curtius* már 1852. január 10-én egy beszédben összekötötte az ókori Olümpia feltárásának szükségességét azzal a gondolattal, hogy az Olümpia által jelképezett antik szellemi értékeket is új életre kell kelteni. Többek között ezeket mondotta: "Ami ott a sötét mélyben fekszik, élet a mi életünkből, ha az istennek más parancsolatai vannak is elterjedve a világon, amelyek sokkal magasztosabb békét hirdetnek, mint az olümpiai fegyverszünet, azért Olümpia a mi számunkra mégis szent talaj marad; s nekünk, a mi tisztább fényektől ragyogó világunkba is át kell vinni a régiek műveltségének emelkedettségét, az önfeláldozó hazaszeretetet, a művészetekért való áldozatokat és a vetélkedésnek az élet minden erejét meghaladó örömeit." /5/

Az olümpiai ásatások eredményessége éppúgy hozzájárult az olimpiai eszme újjászületéséhez, mint a függetlenségét újra élvező görög nemzet öntudatának megerősödése /6/ vagy - egyéb tényezők mellett - a világ politikai megosztottságát enyhíteni kívánó nemzetközi békemozgalom előretörése. Mindez meglehetősen közismert. Kevésbé köztudott viszont az, hogy a pergamoni ásatások és a Pergamonhoz kapcsolódó feliratok közzététele szintén kedvező hatást gyakorolhattak az olimpiai gondolat újbóli elterjedésére. /7/

1884 novemberében és 1885 májusában több részletben került elő a pergamoni várhegy Athéna szentélyének közelében egy felirat, /8/ amely a Pergamonban Kr. e. 283 és 133 között uralkodó Attalida dinasztia *Attalosz* nevű tagjának, a dinasztiaalapító *Philetairosz* unokaöccsének a négyesfogatok versenyében elért olimpiai győzelméről emlékezett meg. A felirat szövege egy disztichonokba foglalt vers, amelynek irodalmi előképe *Szophoklész* Élektrájának az Oresztész állítólagos kocsiversenyéről szóló része. /9/ Fordításomban a költemény így hangzik:

"Líbia sok kocsiját meg az argoszi hámot azonképp,
dús legelőjű vidék, thesszali föld fogatát
hívta a kürtszó, Attaloszét se felejtve. A rajtnál
sűrű tolongás közt összeszorult valahány.
Majd a sorompó nagy ropogással lökte ki őket,
ló szántotta nyomát, másik utána eredt.
Ámde a versenyző sokaság csak a port szimatolta,
melyet az attaloszi mének lába kavart.
Zúgva zihálva a mérges harc még dúlt, de a győztest
tudta a sok nép már, és kiabálta nevét.
Élisznek koszorúja s a dicsfény Pergamoné lett,
Nagy Philetairoszhoz így jut örömteli hír."

A felirat irodalmi értéke kétségtelen, ám a segítségével levonható történelmi tanulságok sem csekélyek. *Joachim Ebert* szerint a vers két tartalmi jellegzetessége az, hogy egyrészt kiemeli a Hellasz legtávolabbi peremvidékeit is képviselő versenyzők nagy számát, másrészt megemlíti a nézőközönség szokatlan tömegét, arra utal, hogy *Attalosz* valószínűleg a Kr. e. 276-os 500 éves jubileumi olümpiai versenyen érte el győzelmét. /10/ Ez felettébb logikus következtetés, annál is inkább, mivel a feliratot a dinasztiaalapító *Philetairoszt* nevezi meg a győzelmi híradás címzettjének. Ő pedig Kr. e. 283 és 263 között volt hatalmon. /11/ Nyilván ugyanerre a győzelemre gondolt a filozófus *Arkeszilaosz* is, aki Pergamon második uralkodója, *I. Eumenész* kegyeltje volt, és aki egy epigrammában emlékezett meg a lovassikerről:

"Megszentelt Piszában Pergamon hallja a dicsszót,
nemcsak fegyverei, szép paripái okán." /12/
(Pisza, Olümpia másik neve volt.)

A jubileumi versenyen elért sportsiker - amennyiben elfogadjuk *Ebert* feltevését, és a győzelmet Kr. e. 276-ra datáljuk - politikai gyümölcsei igen fontosak lehettek az Attalidák számára, hiszen a frissen alapított pergamoni monarchia nemzetközi elismertetését ezek nagymértékben segítették. Az olümpiai győzelem politikai jelentőségét húzza alá az a körülmény, hogy az azt megörökítő, a fentiekben idézett felirat mindeddig a legkorábbi Pergamonban előkerült írásos emléke az Attalida-kornak. Segítségével első ízben talált kifejezésre az új alapítású uralkodócsalád győzelmi tudata.

Az Olümpiában kivívott győzelem látványos ünneplése és az utókor számára történt sikeres megörökítése két további szempontból is indokolt Pergamon esetében. Mindkét szemponttal érdemes megismerkednünk, hiszen képet adnak a sport korabeli jelentőségéről, sport és politika összefonódásáról.

Az atyai ágon makedón származású *Attalida* dinasztia, amely egy bizonyos *Attalosz* zsoldosvezér fiának, *Philetairosznak* Pergamonban történt hatalomra kerülésével lépett fel a történelem színpadára /13/ szívesen idézte fel az ősi makedón hagyományokat. Tette ezt annál is inkább, mert alacsony származása ellenére az volt vágyott célja, hogy a korszak elismert uralkodó családjai, az Egyiptomot uraló *Ptolemaioszok*, a Makedóniában úr *Antigonidák* vagy a Szíria, Mezopotámia és a Közép-Kelet térségein uralkodó *Szeleukidák* rangjára kerüljön. Ezeknek a makedón dinasztiáknak alapítói annak idején *Nagy Sándorral* harcoltak együtt, és ezen a jogon jutottak később önálló birodalomhoz. /14/ Az újdonsült urak, a Kr. e. 283-ban alapított pergamoni állam vezetői még az előtt a feladat előtt álltak, hogy bizonyítsák: méltóak ezekhez a fejedelmekhez. A bizonyítás egyik módja volt az, hogy kifejezték a makedón tradíciókhoz való ragaszkodásukat. A Kr. e. 490-es évek elején a későbbi *I. Alexandrosz*, még mint makedón trónörökös jelentkezett Olümpiában, hogy részt akar venni a versenyen. Némi vita után a bírák hajlandók voltak őt hellénnek elismerni és engedélyezni indulását a stadionfutásban. Itt azután a győztessel "együtt futott be a célba". /15/ A *Nagy Sándor* hódításai révén a Közel- és Közép-Kelet hatalmas térségeit hellenizáló makedónok akkor nyertek esélyt világformáló szerepük majdani betöltésére, amikor első ízben ismerte el őket a hellén világ a görögség egyenrangú alkotóelemének. A makedón nép és uralkodó dinasztiája Olümpiában nyerte el az elismerést. *Alexandrosz*, aki később uralkodóként a "philhellén" (görögbarát) melléknevet kapta, ezt követően ismertette meg népével a klasszikus görög civilizációt, és így vált egy fontos folyamat megindítójává. A folyamat lényege: megkezdődött a későbbi hellenizálók hellenizálódása. A világpolitikai szerepre termett Makedónia tehát bizonyos értelemben Olümpiában született meg. /16/ Később nem véletlenül hangsúlyozta a hagyomány, hogy *Nagy Sándor* Kr. e. 356-os születése napján atyja, *II. Philipposz* egyik lova győzött Olümpiában. /17/ Nyilván az istenek akarata - gondolhatták -, hogy a makedón nép történelmének kiemelkedő pillanatai összekapcsolódtak az olümpiai sportversenyekkel. Ha ezt gondolták, akkor sem volt okuk a csodálkozásra. Nagy Sándor és királyi ősei az olümpiai szent liget isteni ura, *Zeusz* fiától eredeztették magukat, attól a *Héraklésztól*, aki igen régi felfogás szerint egyik alapítója volt az olümpiai rendezvények hosszú sorának. /18/ Később majd a pergamoni *Attalidák* is *Héraklészhoz* vezetik vissza származásukat /19/, és esetleg erre az is bátoríthatta őket, hogy akárcsak az egykori makedón újjászületés, az ő államuk kivirágzása is Olümpia jótékony gyámolítása mellett történt. *Philetairosznak* tehát volt oka arra, hogy megünnepelje unokaöccse győzelmét.

Azonban egy olyan új sütetű hellenisztikus állam, mint Pergamon számára nemcsak a makedón hagyományok voltak fontosak. Már *Philetairosznál*, de utódainál még inkább, megfigyelhető egy határozott törekvés arra, hogy Pergamont, a Kaikosz-folyó partján emelkedő hegyre épült várost, a kialakuló hasonnevű birodalom központját, külsejét és civilizációs szerepét tekintve Kis-

Ázsia Athénjává tegyék. /20/ Az olümpiai győzelem hivatalos értékelését elemezve ezt a szempontot sem szabad figyelmen kívül hagyni. Amint azt *Szolón* Kr. e. 594-es és azt követő intézkedései mutatják, Athénban elsők között ismerték fel a sportsikerek politikai jelentőségét. A bölcs törvényhozó rendszeres anyagi juttatást rendelt el a helyi és a pánhellén (olümpiai, püthoi, iszthmoszi és nemeai) sportversenyeken győztes ifjúsági és felnőtt bajnokok részére. Ez az intézkedés szélesebb társadalmi rétegek számára nyitotta meg a sikeres sportpályafutás lehetőségét. *Donald G. Kyle* az írásos emlékek alapján összeállította az athéni illetőségű sportolók - többségükben persze győztesek - listáját. /21/ Az összeállítás egyik érdekessége, hogy kiviláglik belőle *Szolón* intézkedései, majd a demokrácia azt követő kivirágzása mennyire lendítően hatottak Athén sportéletére. *Kyle* az első hivatalosan elismert olümpiai versenytől (Kr. e. 776) *Szolón* fellépéséig (Kr. e. 594) számítja az athéni sport első periódusát. Ebben az időszakban mindössze 5 atléta nevét örökítették meg az eddig hozzáférhetővé vált írásos források. Ám a Kr. e. 490-ben lezárult második időszak már 21 sportember nevét hagyta ránk, míg a Kr. e. 404-ben lezárult virágkor 40-ét. E sportolók közül sokan győztek Olümpiában, és közülük néhányan alaposan kihasználták ezt a sikert politikai pályájuk alakításánál. Talán elegendő, ha ezek közül megemlítjük a türannisz-kísérletéről híres *Külón*, a marathóni győztes hasonnevű nagybátyja, a thrák dolonkosokat kormányzó idősebb *Miltiadész* vagy a peloponnészoszi háború idején Athénban vezető szerepet játszó *Alkibiadész* nevét./22/ Amikor *Alkibiadész* - valószínűleg Kr. e. 420-ban - az olümpiai négyesfogat versenyben fogataival megszerezte az első, a második és a negyedik helyet, tömören megfogalmazta az olümpiai győzelem politikai jelentőségét: "Az ilyesmiért általában megbecsülés szokott járni, s a teljesítményben egyszersmind a hatalom bizonyítékát szokták látni." /23/ Az athéni hagyományokat tudatosan átvevő *Philetairosz* nyilvánvalóan ugyancsak a "hatalom bizonyítékaként" kívánta megörökíttetni az olyannyira becsült Olümpiában elért sportsikert. Ez a másik indoka annak, hogy kőbe vésett versbe foglaltatta unokaöccse, *Attalosz* győzelmének történetét. /24/

A sport tárgyú feliratok, amelyek Pergamon történelmébe és emellett a hellénisztikus kor kultúrhistóriájába engednek bepillantást, nem elhanyagolható részét képezik annak a leletanyagnak, amely nagyjából az említett győzelmi költeménnyel egy időben, vagyis éppen az olimpiai eszme újjászületése és a modern olimpiai mozgalom kialakulása időszakában vált közismertté.

A feliratok zöme a pergamoni művészi és sportversenyek, az úgynevezett *Niképhoriák* ügyével foglalkozik. Pergamonban *Athéna* istennő kultusza az állam által támogatott legfontosabb vallási cselekmények közé tartozott. /25/ Tekintettel arra, hogy az Attalidák fővárosukat, Pergamont egy keleti Athénná kívánták fejleszteni, az attikai civilizációs központot isteni védelmében részesítő Athéna szükségképpen kiemelt szerepet kapott itt is. Ez a szerep tükröződött az Attalida dinasztia ősmondájában is, ahol *Héraklész* és az Athéna-papnő Augé nászából sarjadt ki *Télephosz*, az Attalidák mitikus őse. /26/ Kr. e. 220 körül *I. Attalosz* pergamoni király már rendezett versenyeket Athéna tiszteletére, de ezekről a versenyekről megrendezésük puszta tényén kívül mást egyelőre nem tudunk. /27/ Pergamon sikeres részvétele Róma oldalán az ezt követő időszak háborúiban, amelyek részben a makedónok (*Philetairosz* halála után közel fél évszázaddal az *Attalidák* már ezt is megengedhették maguknak), részben a Szeleukida állam ellen folytak, új perspektívákat adott *Athéna* tiszteletének. A Kr. e. 197-ben trónra lépő *II. Eumenész* a Győzelem istennője, *Niké* és *Athéna* vonásait magában vegyítő új istenség, *Athéna Niképhorosz*, vagyis a Győzelemhozó Athéna kultuszát honosította meg Pergamonban. /28/ Ennek az isteni lénynek köszönték azt, hogy Kr. e. 188-ban, az akkor kötött apameiai béke révén Róma Kis-Ázsia legerősebb hatalmává emelte a pergamoni birodalmat. /29/ *Athéna Niképhorosz* tiszteletére *II. Eumenész* ünnepséget szervezett, Niképhoria elnevezéssel, amelyet rendszeres időközökben rendeztek

meg, és amelynek minden bizonnyal sport- és művészeti versenyek is részét képezték. /30/ Miután Kr. e. 184/183-ban *II. Eumenész* legyőzte a Kis-Ázsiában pusztító gallokat (galaták) és *I. Prusziaszt*, a Márvány- és Fekete-tenger déli partjainál húzódó Bithynia királyát, akik el akarták vitatni Pergamontól a Róma jóindulatából 188-ban hozzá került területeket, a bőkezű istenek újabb hálában részesültek. Egyrészt megkezdődött a *Zeusz Szótér* (Megváltó Zeusz) tiszteletére emelt - és mint említettük, napjainkban Berlinben kiállított - Zeusz-oltár építése, /31/ másrészt új alakot öltöttek a Niképhoria keretén belül rendezett vetélkedések.

Kr. e. 182-ben *II. Eumenész* elhatározta, hogy a Niképhoria sport- és művészi versenyeit a jövőben *sztephanitai agónesz*, vagyis "koszorús versenyek" formájában bonyolítják le. Leveleket küldött több városállamnak és politikai szervezetnek, melyekben felszólította őket arra, hogy "ismerjék el a Niképhoria versenyjátékait, melyeknek díja koszorú lesz, a művészi versenyek tekintetében a pythoi, az atlétikai és lovas küzdelmek tekintetében pedig az olümpiai játékokkal egyenrangúaknak". /32/

Az a fehér márványtábla, amely *II. Eumenésznek* e tárgyban egy kariai városhoz írott levelét és a máig ismeretlen nevű város pozitív válaszát tartalmazza, 1885-ben került Párizsba, majd a Louvre-ban nyert elhelyezést. Később egyébként a kis-ázsiai Kósz szigetén megtalálták a pergamoni király hasonló tartalmú üzenetének feliratos változatát, amelyben a Niképhoriával kapcsolatos felhívását terjesztette az ottani polgárság elé. /33/ Ugyanilyen írásos felkérést kapott *II. Eumenésztől* az Aitól Szövetség és a delphoi Amphiktyonia (vallási szövetség). Az ezekre a címzettek részéről adott válaszok Delphoiban kerültek napvilágra az ásatások során.

Az aitólok levelét már 1881-ben publikálták, /34/ a delphoiakét először 1909-ben. /35/ A két okmány azért különösen érdekes a pergamoni történelem kutatója számára, mert rávilágít a Rómával szövetséges hellénisztikus királyság kétséges helyzetére. Ugyanis Kr. e. 188 után az irigy szomszédai által fenyegetett Pergamonnal szemben Róma egyre hidegebb magatartást tanúsított. Az itáliai nagyhatalom nem szerette az erős mediterrán államokat még akkor sem, ha azok a szövetségesei voltak. /36/ *II. Eumenész* szemmel láthatóan felismerte, hogy Róma nem fogja aktívan tovább támogatni államát. Ugyanakkor avval is tisztában volt, hogy formailag mindenképpen fenn kell tartania Rómával a baráti kapcsolatot. A nyílt szakítás még jobban felbátorítaná Pergamon ellenségeit. A hivatalosan még mindig létező "barátság" az új nagyhatalommal legalább olyan erős alkotóeleme volt Pergamon erejének, mint az a szilárd gazdasági és társadalmi bázis, amelyre az *Attalidák* bizton támaszkodhattak. /37/ Ezt a két faktort emelték ki azon szervezetek is, amelyek 182-ben választ adtak *II. Eumenésznek* a Niképhoria ügyében.

Pozitív válaszában a delphoi Amphiktüonia kiemelte, hogy az Attalidák királysága Rómához fűződő barátsága révén nőtt nagyra. Egy részlet a szövegből:

> "Miután *Eumenész* király átvevé atyjától, *Attalosz* királytól az istenek iránti kegyességet és az Amphiktüónok iránti jóindulatot, és mivel a rómaiak iránti barátságot megtartva mindig úgy él, hogy valamilyen jónak okozójává válik a hellének irányában is, és részt vállalván az ő veszedelmeikből, a közös biztonság érdekében, a hellén városok közül soknak ajándékokat adott azért, hogy a jó törvényesség számukra fenntartassék, ennél fogva a rómaiak is - látva iránttuk való kedvezését - megnövelték a királyságot, abban a meggyőződésben, hogy a királyok közül azoknak, aki fondorkodnak a hellénekkel szemben, részesülniük kell az őket megillető büntetésben, akik viszont semmilyen baj okozói nem voltak, azoknak az ő részükről a legnagyobb bizalomban kell részesülniük..." /38/

Ugyanakkor igenlő válaszában az Aitól Szövetség *II. Eumenész* önálló sikereit nevezte meg a pergamoni hatalom fő forrásaként:

> "Így határoztak az aitólok, miután *Eumenész* király, aki barátnak és fegyvertársnak bizonyult, amennyiben az ősei óta korábban is megvolt jóindulatot minden helyzetben nyilvánvalóan növeli, és a népünk, valamint a többi hellén iránti jóindulatának számos nagy bizonyítékát adta, mindenkor a hasznos intézkedéseket hozva és a buzgalom s nagyrabecsülés semmilyen megnyilvánulását nem mellőzve; most, miután sok és nagy sikere volt a háborúkban, s ezek során növelte királyságát, és azt a legszebb állapotba emelte, ezek után úgy határozott, hogy testvéreivel és Pergamon népével együtt versenyjátékokat és áldozatokat alapít Athéna Niképhorosznak..." /39/

Ezek a válaszlevelek azért is elsőrendű dokumentumai az adott korszaknak, mert tükrözik szerzőik Rómához fűződő viszonyát. Delphoi, amely korábban éppúgy elfogadta a perzsákat, mint ez időtájt a rómaiakat, nyíltan kimondta, hogy az *Attalidák* birodalmát a rómaiak növelték meg a nékik tett pergamoni szolgálatok fejében. Ellenben a Rómával szemben már egy vesztes háborún túl lévő aitólok a pergamoni királyoknak a háborúkban aratott "sok és nagy sikerére" hivatkoztak, a rómaiakat, akiknek e sikerekben valóban nagy szerepük volt, meg sem említve.

Az előzőekben felsorolt dokumentumok kiváló bizonyságai annak, hogy sport és politika mennyire összefüggött egymással az ókorban is, és hogy egy sport tárgyú kérdésben történő állásfoglalás jó lehetőséget adhatott politikai gondolatok kifejtésére. Újabb kutatások szerint egyébként a Niképhoriákat öt évenként rendezték meg, /40/ és ezeknek a sport- és művészi versenyekkel egybekötött vallási ünnepeknek az állam életében betöltött fontos szerepét mi sem mutatja jobban, mint hogy a rendezésükért felelős papnők rendszeresen részesültek a közösség feliratos formában közzétett megtisztelő határozataiból. /41/ Az a körülmény, hogy ezt az említett feliratos anyagot a Die Inschriften von Pergamon I. kötetében (Altertümer von Pergamon VIII.) *Max Fränkel* 1890-ben publikálta, tehát éppen a modern olimpiai mozgalom megindulásának a küszöbén, külön is figyelmet érdemel. A tudomány a maga eszközeivel támogatta azokat, akik az olimpiai eszme terjesztésén fáradoztak.

A Pergamon-kutatásnak az előzőekben felsorolt eredményei arról tanúskodnak, hogy az ókori olümpiai játékok népszerűsége a *Nagy Sándor* halálát követő korban semmit sem csökkent, sőt, az olümpiaihoz hasonló tekintélyű versenyek megrendezése jó eszköz volt a rendező állam politikai és gazdasági erejének kifejezésére (amint az napjainkban is). Persze semmi meglepő nincs abban, hogy az olimpiai és vele együtt a klasszikus hellén nevelési eszmények a görög anyaországból távol eső vidékeken is meggyökeresedtek. A Trójától nem messze fekvő Pergamon hatalmas könyvtárával, udvari tudósaival, csodálatos építészeti emlékekben dús várhegyével az egyiptomi Alexandria mellett a hellénisztikus civilizáció központjává vált. Természetszerűleg alkalmas befogadó közeget jelentett az olimpiával összefüggő hagyományok számára.

De a görög nevelési és sporteszmények sokkal távolabbra is eljutottak. Néhány évtizeddel ezelőtt bukkantak a régészek Afganisztán északi határánál, a mai Ai-Khanum település közelében annak a Kr. e. 3. század közepe táján épült hellénisztikus városnak a maradványaira, amelynek előkerült gümnaszionjában ugyanolyan oszlop állt, mint Delphoiban Apollón temploma előtt. Az oszlopra ugyanazok az erkölcsi intelmek voltak rávésve, mint amelyek *Apollón* nevében 5000 km-re nyugatra, Delphoiban intették helyes magatartásra az embereket. /42/

Ez a felfedezés csakúgy, mint a Pergamonnal kapcsolatos feliratanyag azt bizonyítja, hogy a hellén kultúra a Kr. e. 3-2. sz. folyamán bizonyos mértékig világkultúrává vált. És bizonyítja azt is, hogy ennek a világkultúrának integráns része volt a klasszikus görögség kultikus öröksége, közte Olümpia szellemisége is. Meggyőződésem, hogy az ezt tükröző tudományos anyag publikálása éppen a 19-20. sz. fordulóján, még erősebben felhívta a figyelmet az olimpiai eszme időszerűségére, és közrejátszott abban, hogy az olimpizmus a görög és a nemzetközi sportmozgalom központi kérdésévé lett. Ilyen értelemben beszélhetünk a Pergamon újjászületése és az olimpiai eszme újkori elterjedése közötti kapcsolatról.

Ha mindezt végiggondoltuk, idézzük ismét magunk elé az 1886-ban felállított berlini kiállítási emléket, amely egy építményben próbálta megjeleníteni Olümpia és Pergamon újjáélesztett világát. És most már talán nem is találjuk olyan bizarrnak az ötletet. Hiszen akarva-akaratlanul a berlini rendezők a klasszikus görög és a hellénisztikus korszak két olyan színhelyének állítottak közös emlékművet, amelyek egyaránt az olimpizmus fáklyavivői voltak. És ne feledjük: akik megtekintették az olümpiai Zeusz-templom mását, amelyet alul a pergamoni Zeusz-oltár gigantomachiájának figurái díszítettek, tíz esztendő múlva már az első modern olimpiai versenyek bajnokait ünnepelhették.

JEGYZETEK

1. M. Kunze: Der Pergamonaltar - seine Wirkungen auf Kunst und Literatur. "Wir haben eine ganze Kunstepoche gefunden!" Ein Jahrhundert Forschungen zum Pergamonaltar. Berlin 1986. 60 skk.; Hans-Joachim Schalles: Der Pergamonaltar. Zwischen Bewertung und Verwertbarkeit. Frankfurt am Main 1986. 14 sk.

2. Lásd: Schalles id. h. 11. p.

3. Uo. 10. pl.

4. A Zeusz-oltárról lásd az 1. sz. jegyzetben említett két könyv válogatott bibliográfiáját.

5. Idézi: Antike, 12 (1936), 229 skk.

6. Lásd legújabban Thomas Yiannakis: Evaggelis Zappas, Restorer of Olympism and the Olympic Games c. előadását, amely a BAPHES ugyanazon kongresszusán hangzott el, mint e tanulmány rövidebb, angol nyelvű változata.

7. Pergamon történetéről alapvetően: E. V. Hansen: The Attalids of Pergamon. Ithaca-London. 1971^2; R. B. McShane: The Foreign Policy of the Attalids of Pergamum. (Illinois Studies in the Social Sciences 53.) Urbana 1964; R. E. Allen: The Attalid Kingdom. A Constutional History. Oxford 1983.

8. IvP (Inschriften von Pergamon) Nr. 10-12.

9. J. Ebert: Griechische Epigramme auf Sieger an Gymnischen und Hippischen Agonen. Berlin. 1972. 176 skk.

10. J. Ebert: Zur "Olympischen Chronik" IG II/III^2 2326. Archiv für Papyrusforschung, 28, 1982. 5-14. p.

11. Philetairoszról lásd E. V. Hansen id. h. 14 skk.; R. B. McShane id. h. 29 skk.; R. E. Allen id. h. 9 skk.

12. Diog. Laert. IV 6, 30. Lásd E. V. Hansen id. h. 27. p.

13. Philetairosz származásáról lásd Strabón XII. 3,8 /C 543/ és XIII. 4,1 /C 623/.

14. Lásd J. Seibert: Das Zeitalter der Diadochen. Darmstadt. 1983.; Kertész I.: Nagy Sándor és a hellénizmus alapvetése. IKVA. Bp. 1992. további szakirodalommal.

15. Hérodotosz V. 22.

16. Makedónia korai történetéről lásd N. G. L. Hammond - G. T. Griffith: A History of Macedonia II. 550-336 B. C. Oxford 1979.; Kertész I.: Héraklész unokái. Kossuth. Bp. 1988.

17. Plutarchosz: Alexandrosz 3.

18. Vö. Kertész I.: Az ókori olimpiai versenyek vallási háttere. MOA Évkönyv, 1990. Bp. 1991. 9 skk.; Ugyanő: Héraklész unokái 20 skk.

19. Kertész I.: Der Telephos-Mythos und der Telephos-Fries. Oikumene 3. Bp. 1982. 203 skk.

20. Lásd Schalles, H.-J.: Untersuchungen zur Kulturpolitik der pergamenischen Herrscher im dritten Jahrhundert vor Christus. (Istanbuler Forschungen B. 36.), Tübingen, 1985.

21. Donald G. Kyle: Athletics in Ancient Athens. Leiden, 1987. 102 skk.

22. Lásd. uo. Ch. 6. Athletics and Political Leadership. 155 skk.

23. Thuküdidész VI. 16.

24. Vö.: Kertész I.: Attalosz győzelme Olümpiában. História olimpiai és sporttörténeti különkiadás. Bp. 1980. 6. old.

25. Ohlemutz, E.: Die Kulte und Heiligtümer der Götter in Pergamon. Würzburg-Aumühle, 1940. 16 skk.; Allen, R. E. id. h. 121 skk.

26. Télephoszról lásd elsősorban: Robert, L. C.: Die griechische Heldensage. Berlin. 1923. 1138 skk.; Schmidt, J. "Telephos", (=Roscher, W.) (szerk.): Ausführliches Lexikon der griechischen und römischen Mythologie, V. Leipzig 1916-1924. 274 skk.; Schwenn, F.: "Telephos", RE IX. 362 skk.

27. Lásd R. E. Allen id. h. 122 sk.

28. Uo. 123 sk.

29. Polybios XXI. 42,1-27, Livius XXXVIII. 38,1-18. Ld. E. V. Hansen id. h. 92 skk.; McShane, R. B. id. h. 150 skk.

30. R. E. Allen id. h. 124 sk.

31. A Zeusz-oltár építésének időpontjával két új könyv foglalkozik: Andreae, B. (szerk.), Phyromachos-Probleme. Mitteilungen des DAI, Abt. Rom, Ergänzungsheft 31. 1990.; Andreae, B.: Laokoon und die Kunst von Pergamon. Die Hybris der Giganten. /Kunststück./ Frankfurt am Main. 1991.

32. Hansen, E. V. id. h. 448 skk.; Allen, R. E. id. h. 121 skk.

33. Welles, C. B.: Royal Correspondece in the Hellenistic Period. New Haven 1934. No. 49, 50. 197 skk.

34. Syll.^{3} No. 629.

35. Syll.^{3} No. 630.

36. Lásd Kertész, I.: Von Apameia bis Brundisium. (Kapital aus der Geschichte der Beziehungen von Rom und Pergamon.) (=Annales Universitatis Se. Bp. de Rolando Eötvös nominatae. Sectio Classica IX-X. Bp. 1982-1985. 79 skk.)

37. Lásd Kertész I.: A kis-ázsiai ión városi polgárság és a pergamoni birodalom. Antik Tanulmányok XXXI/1. Bp. 1984. 29 skk.

38. Syll.^{3} 630. 2-10 sor.

39. Syll.^{3} 629. 1-7 sor.

40. Allen, R. E. id. h. 128. o.

41. Kr. e. 149-ben a kilencedik Niképhoria papnője, Metrisz (IvP Nr. 167), Kr. e. 129-ben a tizennegyedik Niképhoria papnője, Bitón (IvP Nr. 223), Kr. e. 113-ban a tizennyolcadik Niképhoria papnője, Aszklépiasz (IvP Nr. 226) részesült megtiszteltetésben.

42. Lásd Walbank, F. W.: Die hellenistische Welt. München 1983. 61 sk.

Barabás Anikó

HAT-TIZENNYOLC ÉVES TANULÓK FIZIKAI TELJESÍTŐKÉPESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

(Kandidátusi értekezés tézisei)

1. Bevezetés, a kutatás feladata

Az iskolás korú, különösen a felnőttkor küszöbén levő fiatalok testi-fizikai és mentális egészsége magában hordozza a közeljövő zálogát, társadalmi-szociális-gazdasági lehetőségeinket. A gyermekek számos külső és belső tényező által befolyásolt növekedése, testi és fizikai teljesítőképességbeli fejlődése, az ezekben hordozott biológiai vagyonnal való gazdálkodás napjaink egyik legfontosabb kérdése.

Századunk hatvanas éveitől kezdve fokozódó mértékben nyilvánult meg az ifjúság testi-fizikai állapotának megismerésére, az ezt befolyásoló tényezők feltárására irányuló kutatásokkal szembeni társadalmi elvárás.

A testalkatban megnyilvánuló biológiai fejlettség, valamint a fizikai teljesítőképesség egymást kölcsönösen, de nem azonos mértékben meghatározó tényezők.

A magyarországi tanulóifjúság biológiai fejlettségének és fizikai teljesítőképességének meghatározása céljából indított vizsgálatok adatfelvételi munkáira 1982-1985 között került sor. Az országos szintű, keresztmetszeti vizsgálat mintája a nyolcvanas évek tanulóifjúságát 1,5 %-os szinten képviseli. A minta reprezentatív az ország valamennyi megyéjében, a különböző lélekszámú településeken élő és a különböző típusú oktatási intézményekben tanuló fiatalokra.

A biológiai fejlettség és a fizikai teljesítőképesség szintjét egyidejűleg, azonos mintán vizsgálva hazánkban ezzel nyílott elsőként lehetőség arra, hogy a tudományos követelményeknek megfelelően, egy országos minta adatai alapján, a mért teljesítőképességi mutatókban referenciaértékeket adhassunk meg, s ezek összehasonlítási alapul szolgálhassanak a múltban elvégzett, valamint a jelenlegi és jövőbeli vizsgálatokhoz. A viszonyítási értékek a nyolcvanas évek első felében vizsgált mintára, a vizsgálatba bevont tanulóifjúság állapotára jellemzőek. A biológiai fejlettség és a fizikai teljesítőképesség mutatói, az egyidejűleg rögzített környezeti tényezőkkel együtt adják meg a komplex megközelítés elemeit.

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1993. 2. sz.

Az ifjúságpolitika tudományos megalapozását szolgáló kutatások az 1980-as években indultak. Az MTA tárcaszintű főirány 1. sz. kutatási iránya (Az ifjúság testi-fizikai és mentális egészségének társadalmi tényezői) keretén belül nyílott lehetőség *Az ifjúság fizikai teljesítőképessége* című kutatásra /*Barabás* és munkatársai, 4, 5/, szervesen kapcsolódva *A magyar ifjúság biológiai fejlettsége a társadalmi struktúra és életmód függvényében* című kutatási irányhoz. (*Eiben-Pantó,* 1981)

Az értekezés tárgya a kutatás és a kutatás eredményeinek ismertetése. A kutatás elsődleges célja az volt, hogy állapotdiagnózist adjon az 1980-as évek 6-18 éves tanulóifjúságának fizikai teljesítményszintjéről, valamint a nagy elemszámú minta vizsgálata alapján referenciaértékeket adjon az alkalmazott motoros próbákra vonatkozóan.

A vizsgálati adatok ismeretében kívántuk feltárni a teljesítményértékekben megmutatkozó biológiai, környezeti, szociális és gazdasági meghatározottságokat, valamint a fizikai teljesítőképességben fellelhető hiányosságokat.

E célokkal összefüggő feladat a különböző csoportalkotó tényezők (nem, életkor, településtípus, iskolatípus stb.) által elkülönített csoportok teljesítményértékei közötti kapcsolatrendszer feltárása.

A statisztikai mutatók és a percentilisekben meghatározott életkortól és nemtől függő referenciaértékek jó alapot adhatnak a korábban történt, valamint a későbbi vizsgálatok eredményeinek, illetve a különféle vizsgált minták különböző alcsoportjai közötti teljesítménykülönbözőségek értelmezéséhez.

2. A vizsgált minta, a vizsgálat módszerei

A hazánk hat-tizennyolc éves tanulóifjúságát 1,5 %-os szinten reprezentáló minta nagysága megközelíti a 28 ezret.

A kutatás a kondicionális (főként energetikai tényezők által meghatározott) képességek közül az erő, a gyorsaság és az állóképesség vizsgálatára terjedt ki. E három alapvető képességet a néhány motoros próbában (tesztben) nyújtott teljesítményérték alapján jellemeztük.

Vizsgálataink során nemzetközileg elfogadott, illetve ajánlott motoros próbákat használtunk. /AAHPER, 1965; *Haag-Dasel*, 1975; *Matthews*, 1973; *Simons Renson*, 1982/

Az általános erő jellemzésére a kéz szorítóerejét vizsgáltuk. A kar dinamikus erejét a medicinlabda-lökés távolságával mértük. A láb dinamikus erejét a helyből végzett távolugrás és helyből függőleges irányban történő felugrás centiméterben mért nagyságával jellemeztük. A törzsizomzat erejét és erőállóképességét a felülési (sit-up) próbával, az általános erőállóképességet a négyütemű fekvőtámasz-gyakorlattal (Bupree-teszt) vizsgáltuk. Az általános futógyorsaság jellemzésére a 60 méteres síkfutás időeredményét vettük figyelembe. A kardiorespiratorikus állóképesség, az aerob kapacitás szintjére a 12 perces futás (Cooper-teszt) méterben megadott távolságértékéből következtettünk.

Az életkori csoportokat a decimális életkor meghatározása után különítettük el. /*Weiner-Lourie*, 1969/

Az adatfeldolgozás az MTA SZTAKI IBM 30-10 típusú számítógépén, az SPSS-X (Statistical Package for the Social Sciences) programcsomag alkalmazásával történt.

A próbákban mért teljesítményadatok eloszlása jól megközelíti a Poisson-eloszlást.

Valamennyi próbában, nemenként és életkori csoportonként meghatározott alapstatisztikai mutatók alapján, életkori teljesítményértékeket és teljesítménygörbéket határoztunk meg. A kétmintás t-próbával a nemek és az életkorcsoportok közötti különbözőségeket értelmeztük.

A többváltozós, többtényezős diszkriminancia-analízissel (MDA) a kétmintás t-próba kiterjesztéseként, több csoport, több változója várható értékeinek eltéréseit vizsgáltuk. Meghatároztuk a leginkább diszkrimináló változókat, a próbák függőségét vagy függetlenségét és a csoportok egymástól való különbözőségének mértékét.

A különféle motoros próbák fiúkra és lányokra vonatkozó országos referenciaértékeinek percentiliseit is meghatároztuk, ennek alapján készültek el a percentilis görbék.

A motoros próbák közötti kapcsolatokat, függőségeket keresztkorrelációs vizsgálattal tártuk fel.

3. Eredmények, alkalmazási lehetőségek

A *nemek között* meglevő alapvető teljesítménybeli különbségek és hasonlóságok elsősorban biológiai meghatározottságúak, de a fiúk és a lányok életmódbeli különbözőségeit is tükrözik.

Az általános erőt tekintve minden életkorban jelentős különbség mutatkozik a fiúk javára. A kar és a láb dinamikus erejét mutató próbákban is a fiúk eredményei a jobbak.

Az izomerő állóképességét vizsgáló próbák (sit-up, Burpee-teszt) értékei a fiúk esetében évről évre nagyobbak, míg a lányok teljesítményének növekedése egyre lassuló ütemű, 12-13 éves koruk után már nincs is változás. (A fiúk és lányok eredményei a 6, 7, 8 éves korban - jó közelítéssel - megegyezőek.)

A 60 m-es síkfutásban szintén a fiúk a jobbak minden korosztályban. Az azonos nemű életkori csoportok között 13 éves korig mindkét nemnél vannak különbségek az eredményekben, azonban ezt követően a lányok eredményei állandósulnak, míg a fiúk időeredményei korcsoportonként egyre jobbak, habár az előzőeknél kisebbek a csoportértékek közötti különbségek.

A fiúk és a lányok között a kardiovaszkuláris állóképességet jól jellemző 12 perces futásban (Cooper-teszt) van a legnagyobb különbség. Míg a fiúk korosztályainak eredményei között állandóan növekvő differenciák vannak, a lányok eredményei viszonylag korai életkorban (13 év után) és aránylag alacsony szinten (2000 m körül) állandósulnak.

A lányok valamennyi próbában 12-13 éves kor után megmutatkozó teljesítménybeli stagnálását a biológiai érésükben bekövetkező változásokkal, a hormonális egyensúly változásával, majd a relatív súlynövekedéssel, csak részben magyarázhatjuk.

A városi és falusi fiatalok a vizsgálat fizikai teljesítménypróbáiban jelentősen különböző eredményeket értek el.

Az általános erőt jellemző kézi szorítóerőben a falusiak bizonyultak jobbnak. A bizonyos ügyességet is feltételező labdalökés próbában a városiaknak voltak jobb eredményeik, míg a láb dinamikus erejét jellemző helyből távolugrás próbában egyik nemnél sem volt jelentős különbség a városiak és falusiak között. A városiak jobb eredményeket értek el a félperces négyütemű fekvőtámasz gyakorlatban (Burpee-teszt) és a felülési (sit-up) próbában, valamint a 60 m-es síkfutásban. Az állóképességet tükröző 12 perces futásban (Cooper-teszt) a városi és falusi fiatalok közötti különböző irányú eltérések (egy-egy esettől eltekintve) nem jelentősek.

A lányok a különböző fizikai teljesítménypróbákban 13 éves kor körül elérik a maximumot, s eredményeik ezen az értéken állandósulnak. E tekintetben nincs különbség a városi és a falusi lányok között.

A fizikai teljesítményértékeknek a két fő településcsoport szerinti összehasonlítására az általános iskolás korúaknál van lehetőség. 14 éves korig a vizsgálatba bevont városi és falusi tanulók száma azonos nagyságrendű. A 15 éves falusi tanulók száma nagyságrendileg kisebb. Az alacsony esetszámot az magyarázza, hogy - egy-két kivételtől eltekintve - a falvakban nincsenek középiskolák, s az általános iskolákban tanuló gyermekek többsége 14 év alatti. A városi 15 évesek próbaeredményeit a középiskolás fiatalok teljesítménye határozza meg, jó megegyezést mutatva az országos értékekkel.

A különböző nagyságrendű, ötféle településcsoportban élő tanulóifjúság motoros teljesítményeit diszkriminancia-analízissel (MDA) összehasonlítva, valamennyi próbában jelentős eltérések tapasztalhatók.

A nagy- és a kisvárosi tanulók teljesítményei lényegesen felülmúlják a falun és a szórt településeken, de legfőképpen a Budapesten élő tanulók teljesítményeit, mind a lányoknál, mind a fiúknál.

A legfontosabb diszkrimináló változók a fiúknál a vállöv és a kéz ereje, míg a lányoknál a vállöv ereje és a futásgyorsaság.

A diszkriminancia-egyenletek átlagos megbízhatóságától lényegesen eltér pozitív irányban a két szélső településtípus (Budapest és a szórt település) megbízhatósága, ugyanakkor az MDA egyenletek átlagos megbízhatóságától negatív irányú eltérés tapasztalható a másik három településtípusnál (nagyváros, kisváros, község).

A motoros próbaeredmények alapján meghatározott Mahalanobis-féle általánosított távolságértékek szerint Budapest különül el a legjobban a többi településtípustól.

A nagyváros, kisváros és községek településcsoportokra meghatározott viszonylag alacsony százalékos megbízhatósági átlagértékekben - amelyek a településtípusok teljesítménypróbák szerinti elkülöníthetőségét hordozzák - valószínűleg az országon belüli migráció, bizonyos fokú feltételrendszerbeni kiegyenlítődés is közrejátszik a különböző nagyságú települések között. Leginkább azonban az valószínű, hogy egy település milyenségét csak bizonyos mértékig határozza meg a lakosok száma.

A fizikai teljesítmények szerinti elkülönülésben a település közigazgatásban betöltött szerepének, az alapvetően jellemző gazdasági tevékenységnek, az ezzel összefüggő infrastruktúrának, a természeti környezetnek, s az ott lakó népesség etnikai hovatartozásának is jelentősége van.

A *különféle típusú középiskolákban* tanuló fiúk és lányok teljesítményértékeinek diszkriminancia-analízise jelentős különbözőségeket tárt fel az iskolák között: a legjobb teljesítményeket a gimnáziumban tanulók, míg a leggyengébb teljesítményeket a szakmunkásképzősök nyújtották.

A középiskolás fiúk teljesítményei a növekvő életkorral még emelkednek, bár az életkorcsoportok teljesítményértékei közötti különbségek egyre kisebbek.

Vizsgálataink arra utalnak, hogy a lányok teljesítményeinek stagnálásában iskolatípus szerinti meghatározottság van. A gimnazista lányok növekvő életkori csoportjainak motoros teljesítményértékei között az egy-két évvel idősebbeknél is van pozitív irányú különbség. A szakközépiskolák és szakmunkásképző intézetek leánytanulóinak teljesítményeiben hamarabb figyelhető meg stagnálás, sőt, még negatív irányú teljesítménykülönbség is tapasztalható. A fizikai

erőkifejtés iránti csökkenő lelkesedésük, vagy inkább ellenérzésük miatt, a mozgásszegény életmód és a civilizációs ártalmak szempontjából a lányok (különösen a szakmunkástanulók) a veszélyeztetettebbek.

A gimnazisták diszkriminancia-egyenletei (mind a fiúk, mind a lányok valamennyi életkori csoportjánál) a főátlagtól pozitív irányban helyezkednek el.

A gimnazista és szakközépiskolás fiúk fizikai teljesítményeik alapján - a közöttük lévő szignifikáns különbség ellenére is - viszonylag közel állnak egymáshoz, míg a szakmunkásképzőkbe járó társaiktól határozottabban elkülönülnek.

A leginkább diszkrimináló változók a nemekre jellemzőek. Az iskolatípusonkénti elkülönítésben a fiúknál a láb és a kar dinamikus erejére utaló próbáknak, valamint a láb explozív ereje által részben meghatározott futásgyorsaságnak, a lányoknál a kardiorespiratorikus állóképességnek és az erőállóképességi összetevőknek van a legnagyobb szerepe.

A fizikai teljesítményértékek iskolatípusonkénti diszkriminancia-analízise az elkülönítés mellett a középfokú intézmények motoros képességek szerinti rangsorát is megadja. Az első helyen a gimnázium áll, majd jelentősen elkülönülve a szakközépiskola következik, s végül a leggyengébb fizikai teljesítményt a szakmunkásképző intézetek tanulói nyújtották. Ez a tény felveti annak szükségességét, hogy az iskolai testnevelés és sport feladataiban, a különböző típusú középfokú intézmények közötti fizikai teljesítőképességbeli funkciók kiegyenlítésére való törekvésnek is hangsúlyt kellene adni.

A biológiai meghatározottságokon túl a fizikai teljesítőképességet befolyásoló tényezők között kiemelt jelntősége van az életmódot és életvitelt meghatározó településtípusnak, az iskolatípusnak, a fizikai aktivitásnak, s ezzel összefüggésben az iskolai testnevelés személyi és tárgyi feltételeinek.

A különböző típusú középiskolákba kerülő 14 éves gyermekek testi, fizikai, társadalmi és szociális összetétele különbözik, de nem oly mértékben, mint amennyire ez az évek során egyre markánsabbá válik.

Az oktatási intézmények testnevelésének, sportéletének jelenlegi szerepe is hozzájárul az ifjúság kedvezőtlen fizikai teljesítőképességi állapotának a kialakulásához.

A testi, fizikai képességek rendszeres, céltudatos fejlesztésének indokoltságát támasztják alá vizsgálatunk eredményei is. Bár az elképzelések és a lehetőségek között rendkívül nagy űr tátong, a jövő nemzedékéért az eddigieknél nagyobb gondot kellene fordítani a tanulók szomatikus állapotának javítására.

Az értekezés témakörében megjelent fontosabb publikációk

1. Barabás A.: Dinamikus láberő-teljesítmények összehasonlító vizsgálata. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1984. 3. 47-54.)
2. Barabás, A.: Some Components of Youth's Physical Fitness in Hungary "Science of Training" Symposium, C.O.N.I. 1985. 8-10, Róma.
3. Barabás A.: Magyar fiatalok motoros tulajdonságai (állóképességi mutatók). (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1985. 1. 49-58.)

4. Barabás, A.: Selected factors of physical performance in the Hungarian youth. (Anthrop. Közl., 30. 233-242.)

5. Barabás A.: A tanulóifjúság fizikai teljesítőképességszintje. (=Nádori L. (szerk.): Felsőoktatási Testi Nevelési Konferencia. Budapest, 1986. 4-12. p.)

6. Barabás A. - Bánhidi M. - Schiller J.: Az ifjúság fizikai teljesítőképessége vizsgálatának módszertani problémái és néhány eredménye. (=Tahin T. (szerk.): A fiatalok egészségi állapota és biológiai fejlődése. Társadalomtudományi Intézet, Bp. 1986. 265-281. p.)

7. Barabás A. - Bánhidi M. - Schiller J.: A fizikai teljesítőképesség és a fizikai teljesítőképességet befolyásoló tényezők vizsgálata. (Résztanulmány.) (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1986. 1. 59-71.)

8. Barabás A.: A magyar fiatalok motoros képességeinek vizsgálata. (Magyar Pedagógia, 1987. 2. 131-145.)

9. Barabás, A. - Eiben, O.: Hungarian school-children's physical performance determined by the size of settlements. Growth and Development. XIII. School of Anthropology. 1987. VIII. Poster Conferece. 1-4. Zagreb.

10. Barabás A.: Országos szintű, nagy elemszámú, fizikai teljesítőképességi vizsgálat jelenlegi adatfeldolgozási munkái és további lehetőségei. (=Makkár M. - Győri P. (szerk.): Sport és számítástechnika. Informatika és számítástechnika a sportban konferencia előadásai.) 1987. Veszprém. 71-78. p.

11. Barabás, A.: Kinanthropometric approach of the Hungarian youth's running performance in function of the environmental conditions. (=Eiben, O. (Ed.): Current Development in Kinanthropometry. 1988. Humanbiologia Budapestinensis. 18. 13-24. p.)

12. Physical performance aspects of growth with special regards to the level of biological development expressed by body height and body weight. (Proceedings of Fifth International Auxology Congress. Exeter. 1988. Abstracts. 64.)

13. Barabás A.: 6-10 éves korú gyermekek fizikai teljesítőképessége. (= Győri P. (szerk.): Óvodások szomatikus nevelése. (Tudományos Konferencia. 1986. október 8-9. Veszprém. 1988. 131-153. p.)

14. Barabás A.: Középiskolai tanulók fizikai teljesítményszintje. (A testnevelés tanítása, I. rész. 1988. 4-5. 117-129; II. rész. 1988. 6. 176-181.)

15. Barabás A.: A futó-állóképesség hazai referenciaértékei. (Testnevelés- és sporttudomány, 1988. 4. 168-175.)

16. Barabás A. - Fábián Gy.: A különböző nagyságrendű települések tanulóifjúsága motoros teljesítményeinek összehasonlítása diszkriminancia-analízissel. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1988. 2. Melléklet, 57. p.)

17. Barabás, A.: Motor performance of hungarian Schoolchildren. (=Oseid & Carlsen (Eds.): Children and Exercise XIII. Chapter 1-4. Human Kinetics Books. Champaign, Illinois. 1988. 29-37. p.)

18. Barabás, A.: Motor Performance of secondary schoolchildren influenced by selected socio-economic factors. (= Eiben, O. G. (Ed.): European populations in past, present and future. Humanbiologia Budapestinensis. 1989. 19. 191-199.)

19. Barabás, A.: Endurance fitness dependencies on socioeconomical factors of Hungarian schoolchildren. (Review of the Hungarian University of Physical Education, 1989. 97-108.)

20. Barabás A.: Fiatalok fittsége egy vizsgálat tükrében. I. Országos Sporttudományos Kongresszus. II. kötet. Budapest. OSH Sporttudományos Tanács. 1989. 365-378. p.

21. Barabás, A.: Biomechanincs and Child Development. (=Kreighbaum & McNeill (Eds.): Biomechanics in Sports VI. Proceedings of the 6th International Symposium ISBS. Montana State University, Bozeman. 1990. 267-284. p.)

22. Barabás, A.: Environmental impacts on girls motor development. (Review of the Hungarian University of Physical Education, 1990. 133-148.)

23. Barabás, A.: Schoolschildren's physical performance and socioeconomic relationships. (= R. Telema - L. Lakso - M. Pieron - I. Ruoppila - V. Vikho (Eds.): Physical education and life-long physical activity. The proceedings of the Jyväskylä Sport Congress: Movement and Sport - Reports of Physical Culture and Health 73. Jyväskylä. 1990. 422-429.)

24. Barabás, A. - Eiben, O. G.: Physical performance abilities of the Hungarian school-age children with special regard to the relative strength. (=V. Novotny - S. Titlbachová (Eds.): Methods of functional anthropology (2) Proceedings of the 2nd Symposium on Methods of Funct. Anthrop. Universitas Carolina Pragensis. Prague. 1990. 207-211. p.)

25. Barabás A.: A középfokú oktatási intézmények tanulói motoros teljesítményeinek összehasonlító vizsgálata. OSH Sporttudományos Tanács, Budapest. 1990. 63. p.

26. Barabás, A. - Laki, L.: Environmental impacts on the child's motor development. International congress on Youth, Leisure and Physical Activity and Kinanthropometry IV. Brussels. 1990. Abstracts. 3. p.

27. Barabás, A. - Eiben, O.: Changes in physical performance related to age and biological development. (=Frenkl, R. - Szmodis, I. (Eds.): Children and Exercise, Pediatric Work Physiology XV. Nat. Inst. of Health Promotion. Bp. 1991. 100-106. p.)

Hatfaludy Zsófia

MECHANIKAI HATÁSOKRA TÖRTÉNŐ ANYAGCSERE ÉS SZERKEZETI VÁLTOZÁSOK A VÁZIZOMSEJTBEN

(Kandidátusi értekezés tézisei)

1. A kitűzött feladatok és az elvégzett kutatások rövid leírása

A fokozott mechanikai munka (edzés, elektromos ingerlés, passzív nyújtás) hatására létrejövő metabolikus változások molekuláris mechanizmusai még sok szempontból nem tisztázottak, ezért kutatásaink célja az volt, hogy közelebb jussunk ezen biokémiai folyamatok megismeréséhez.

Első kutatási feladataink közé tartozott körvonalazni néhány anyagcsere marker enzim és a Ca^{2+} aktiválta miofibrilláris ATP-áz aktivitásának mérésével a különböző típusú edzést végző sportolók egy-egy izmának anyagcsereváltozásait.

Az állóképességi edzés hatására létrejövő biokémiai változásokat már sok szerző megfigyelte, mi tanulmányaink során a dinamikus erőfejlesztő edzés hatására történő anyagcsere adaptáció vizsgálatával foglalkoztunk. Állatkísérleteket végeztünk, hogy a rendszeres edzés hatására létrejövő biokémiai változásokat folyamatában tanulmányozhassuk. A patkányt ugráltató készülék segítségével a kísérleti állatok dinamikus erőfejlesztő edzést végeztek, fokozatosan emelt edzésterhelés mellett.

A következő kutatási témánk az izom inaktivitása során tapasztalható anyagcsere leépülés tanulmányozása volt. Mivel nem volt teljesen tisztázott az immobilizált végtag testhelyzetének és beidegzésének az anyagcserét befolyásoló szerepe, ezért a következő kísérletsort végeztük el: nyulak soleus és gastrocnemius izmát normál, rövidített és nyújtott pozícióban immobilizáltuk, és/vagy a végtagot denerváltuk, majd a mozgáskiesés okozta metabolikus változások folyamatát tanulmányoztuk a különböző típusú vázizmokból.

A fokozott mechanikai terhelés során tapasztalható megemelkedett anyagcsere molekuláris mechanizmusainak jobb megismeréséhez vizsgálatainkat izomsejt szinten folytattuk tovább. Az in vitro kísérletekhez komputerizált mechanikai izomsejt stimulátort alkalmaztunk, mely lehetővé tette steril szövettenyészetben az izomsejtek passzív nyújtását és ellazulását.

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1993. 2. sz.

A következő kérdésekre kerestük a választ: Létrehozza-e az ismételt passzív nyújtás-relaxáció izom-szövettenyészetben az in vivo izomnál tapasztalható anyagcsere-változásokat? A mechanikai stimuláció időtartama, intenzitása és frekvenciája hogyan befolyásolja a sejtek metabolizmusát és fehérje turnoverét? Van-e szerepe a megnövekedett fehérjeszintézisnek és az izomsejtek spontán aktivitásának a mechanikai munka okozta fokozott anyagcsere-folyamatokban? Az ismételt nyújtás-relaxáció hatására bekövetkező izomsejt hipertrófia befolyásolható-e a növekedést elősegítő faktorokkal, melyeket a tápfolyadékban alkalmaztunk? A folyamatosan ismételt nyújtások során az esetleges sejtkárosodás követésére kreatinkináz enzimaktivitás méréseket végeztünk. Az ismételt mechanikai stimuláció hatására, számos kísérlet során, változásokat mértünk a fehérjeszintézisben és fehérjelebontásban. Célunk volt annak tisztázása is, hogy ezen típusú dinamikus munka (passzív nyújtás-spontán relaxáció) okoz-e fokozott prosztaglandin termelést a vázizomsejtekben. Megpróbáltunk közelebb jutni a különböző prosztaglandinok esetleges szabályozó szerepéhez a fehérje turnoverben.

2. Az elvégzett kísérletek és mérési módszerek rövid ismertetése

Az izom anyagcsere-vizsgálatokhoz alkalmazott minták a következők voltak:

1. A humán tűbiopsziás mintákat (*Bergström* módszer) magasugrók, gyaloglók, hosszútávfutók, középtávfutók, sprinterek, súlyemelők vastus lateralis (VL), gastrocnemius (G) vagy delta (D) izmaiból nyertük. A vizsgálati személyek önként vettek részt a vizsgálatokban, és előzetesen felvilágosítottuk őket a kísérlet természetéről és esetleges kockázatáról is.

2. Ugróedzést végző patkányok (Garamvölgyi-féle kísérleti modell) lassú-oxidatív soleus (SOL), gyors-glikolitikus vastus lateralis (VL) és a gyors-oxidatív-glikolitikus gastrocnemius (G) izmaiból vettünk mintákat.

3. Nyulak lábát immobilizáltuk: normál testhelyzetben (30°-os szögben), teljesen kinyújtott láb esetén (így a SOL és E rövidített pozícióba került) és a talpat teljesen behajlított állapotban (így SOL és G megnyújtott állapotban volt). Az immobilizációs kísérletek egy részében a nervus ischiadicus átvágásával megszüntettük az egyes lábizmok beidegzését is, itt ugyancsak a G és SOL izmok szolgáltak vizsgálati mintául.

A fenti izmok homogenátumából mértük a következő enzimaktivitásokat: az oxidatív anyagcsere jellemzésére a citrátszintetáz (CS) aktivitást mértük *Colowick-Kaplan* és a malátdehidrogenáz (MDH) aktivitást *Bergmeyer* eljárása szerint. A glikolitikus anyagcsere utak vizsgálatára fruktóz 1,6-difoszfát aldoláz (ALD), tejsavdehidrogenáz (LDH) és kreatinkináz (CK) enzimaktivitásokat mértünk, ugyancsak Bergmeyer kézikönyve szerint. A Ca^{2+}-aktiválta miofibrilláris ATP-áz aktivitást *Collowick-Kaplan*, az anorganikus foszfát meghatározást *Eibl* szerint végeztük.

Az in vitro kísérletekhez mechanikai izomsejt stimulátort használtunk (*H. H. Vandenburgh* in vitro 24: 609-619, 1988). 12 napos csirkeembrió m. pectorálisából készítettünk szövettenyészetet a készülék rugalmas membránjára. A készülékben 12 kontroll és 12 nyújtható tenyésztő kamrácska volt. 6-7 napig neveltük a sejteket steril körülmények között 37°C-on, CO_2 inkubátorban. Az elasztikus membránon jól megtapadt sejteket alulról felemelkedő kis fémrudak nyújtogatták, ezáltal biztosítva a folyamatos dinamikus igénybevételt. A megnyújtás százaléka azt jelentette, hogy a nyugalmi területhez képest hány százalékkal emelkedett a membrán területe. Többfajta komputer program szerint változtattuk a megnyújtás százalékát (intenzitás), a nyújtogatások gyakoriságát (frekvencia) és a mechanikai munka időtartamát (a pihenőszakaszok változtatásával). Egy-egy kísérleten belül csak azonos stimulációs programot használtunk. Modelleztük az "állóképességi edzést" (3.5 %-os nyújtogatást

végeztünk folyamatos stimulálással, pihenőszakaszok nélkül) és a dinamikus "erőfejlesztő tréninget" is (20 %-os nyújtás-relaxáció 10 mp-kénti ismétlése 5 alkalommal, melyet 30 perces pihenőszakaszok követtek).

A metabolikus változások méréséhez 1 μ Ci/ml rádioaktív H^3-deoxi-D-glukózt tettünk a tápfolyadékba és mértük a nyújtogatott, valamint a kontrollsejtekből a glukózfelvételt Packard TriCarb 46°C szcintillációs számlálókészülék segítségével. Az inkubációs tápfolyadékból nyert mintákból enzimatikus úton mértük a sejtek tejsav termelését.

A mechanikai stimuláció során változó fehérjeszintézis és fehérjelebontás mértékének megfigyelésére rádioaktív aminosavat, 1 μ Ci/ml C^{14}-fenilalanint használtunk. A fenti készülék segítségével mérhettük a nyújtogatott és kontrollsejtek által felvett jelzett aminosav koncentrációját.

Arra a kérdésre, hogy a fehérjeszintézis emelkedése szerepet játszik-e a megemelkedett anyagcsere-folyamatokban, úgy kerestük a választ, hogy az izomsejtek fehérjeszintézisét gátoltuk: 20 μ g/ml cikloheximidot tettünk a tápfolyadékba.

Annak tisztázására, hogy a mechanikai igénybevétel kiváltotta glukózfelvétel és tejsavleadás fokozódásában van-e szerepe az izomsejtek spontán kontrakciós aktivitásának egy specifikus gátlószert, a tetrodotoxint használtuk (3 μ g/ml), amely a feszültségfüggő Na^+-csatornácskák működését bénítja.

A szövettenyészetből kinyert izomsejtek kollagénmentes összfehérje tartalmát *Lowry* módszerével határoztuk meg.

A morfometriai méréseket Zeiss – mikroszkóppal végeztük, melyhez csatlakozott egy ún. rajzoló-feltét, ami digitalizáló táblához és IBM komputerhez kapcsolódott. A sejtátmérők méréséhez a SIGMASCAN komputer programot alkalmaztuk.

Az általunk használt szövettenyésztési modellben szérummentes, alap tápfolyadékot használtunk, amikor mérni kívántuk, hogy a rendszeres mechanikai munka hatására van-e fokozott prosztaglandin kiáramlás a vázizom sejtekből. Radioimmunoassay KIT segítségével a tápfolyadékból mértük a PGE_2, a PGF_{2a} és a 6-keto-PGF_{1a} koncentrációját.

3. Új tudományos eredmények és hasznosítási lehetőségeik

1. Humán vizsgálataink során, az ugyanazon személy két izmából mért enzimaktivitások "önkotrollos" összehasonlítást tettek lehetővé. Azt találtuk, hogy a tréningben aktívabban résztvevő vázizmokban az anyagcserefokozódás mértéke szignifikánsan nagyobb, mint a kevésbé használt izmokban. Minden állóképesen jól edzett, intenzív lábmunkát végző versenyzőnek magasabb volt a CS enzimaktivitása a G izomban, mint a VL-ban. Az ALD és ATP-áz aktivitásuk azonban nem mutatott jelentős eltérést a fenti két izomban sem állóképességi, sem erőedzést végző sportolók esetében.

2. A fokozatosan emelt terheléssel végzett ugróedzés okozta enzimatikus változásokat az edzés időtartama és intenzitása befolyásolta. Az állatkísérletek során azt találtuk, hogy a lassú-oxidatív SOL-ban sem az oxidatív, sem a glikolitikus enzimaktivitások nem változtak. Az oxidatív-glikolitikus G-ban csak 11 hét eltelte után, míg a gyors típusú glikolitikus VL-ban már 4 hét edzésidő után emelkedtek a CS és ALD enzimaktivitások. Ezen eredményekből következik, hogy patkány esetében a magasugrás kivitelezésében a VL a legaktívabban résztvevő izom. Ha az intenzitás bizonyos "kritikus" szint alatt van, akkor az nem jelent hatékony stimulációt az adaptív anyagcsere változásokhoz.

3. Az izometrikus rövidített izom-helyzetben immobilizált nyulak SOL izmában a denerváció utáni atrófiához hasonló enzimaktivitás csökkenéseket tapasztaltunk. A megnyújtott pozíciójú izomrögzítés után az oxidatív és glikolitikus anyagcsere fokozódását találtuk, mely tendenciájában hasonló az edzés hatására tapasztalható változásokhoz.

4. A vizsgálatainkhoz alkalmazott in vitro modell - mechanikai izomsejt stimulátor - az in vivo izmokban tapasztalhatóhoz hasonló metabolikus adaptációt eredményezett. Az intenzív (20 %-os), de rövid ideig tartó nyujtogatások már két nap alatt növelték az izomsejtek glikolitikus anyagcseréjét. Az alacsony intenzitású (3,5 %-os), folyamatos, pihenőszakaszok nélküli mechanikai stimuláció csökkentette a sejtek anaerob metabolizmusát, és növelte azok oxidatív kapacitását. Eredményeinkből az a következtetés vonható le, hogy szövetenyészetben (beidegzés, vérkeringés és neurohormonális faktorok híján) is kiváltható anyagcsere-alkalmazkodás az izomsejtben csupán mechanikai igénybevétel hatására, melynek időtartama, gyakorisága és intenzitása a meghatározó.

5. Munkacsoportunk elsőként közölte, hogy a kizárólag mechanikai stimuláció hatására fokozódó metabolikus változások a sejtek spontán aktivitásától függetlenül is létrejönnek (tetrodotoxinnal gátoltuk a feszültség függő Na^+-csatornák működését). Hasonló emelkedést tapasztaltunk a megnyújtott-relaxált izomsejtek glukózfelvételében és tejsav termelésében, úgy az inhibitor jelenlétében, mint anélkül.

6. Az ismételt 20 %-os nyújtás-relaxáció már 4 óra alatt emelkedést eredményezett az izomsejtek fehérjeszintézisében és a mechanikai terhelés program ideje alatt végig magasabb volt a kontroll sejtekénél. Ezen fokozott fehérjeszintézis eredményeként mérhettük az izomsejt hipertrófiát (2 nap alatt) és az összfehérje-tartalom növekedését, mely a nyujtogatás kezdetén (2-8 óra) csökkent (jó összhangban a kezdeti fehérje degradáció fokozódással és CK kiáramlással), majd ismét emelkedett.

7. Izomsejt hipertrófia figyelhető meg a napokig tartó, ismételt nyújtás-relaxáció és a tápfolyadékba adagolt növekedési faktorok együttes hatására. A csak alap tápfolyadék (szérum s csirkeembrió-extrakt adalékok nélküli) alkalmazása mellett folytatott mechanikai stimuláció nem eredményezett sejtnövekedést, de a nyujtogatott sejtekben kivédte az izomsejtek atrófiáját, nem csökkent a sejtátmérő és az összfehérjetartalom sem, mint ahogy azt a statikus kontrollsejteknél tapasztaltuk.

8. A mechanikai ingerlés hatására az első 3-5 óra alatt észlelt fehérjeszintézis növekedésének alapvető fontossága van az anyagcsere-folyamatok fokozódásában. Gátolva a sejtek fehérjeszintézisét (cikloheximid inhibitor) azonos stimulációs program hatására nem emelkedett a glukózfelvétel.

9. Minél intenzívebb volt a mechanikai munka programja (a pihenő szakaszok lerövidítésével), annál nagyobb mértékben fokozódott a fehérjeszintézis és ezzel párhuzamosan a PGF_{2a} kiáramlás a stimulált izomsejtekből. A PGF_{2a} és a fehérjeszintézis közötti szoros korrelációból arra következtethetünk, hogy ezen prosztaglandinnak másodlagos szabályozó szerepe lehet a mechanikai ingerlés hatására bekövetkező fehérjeszintézis fokozódásban és ezáltal más biokémiai változásokban is. Indometacinnal gátolva a prosztaglandin szintézist és ugyanolyan mechanikai stimulációt alkalmazva, csökkent a fehérjeszintézis-emelkedés mértéke és az összfehérje-tartalom is.

10. A dinamikus 20 %-os nyújtás-relaxáció a program első 8-10 órájában fokozott fehérjelebontást eredményezett, párhuzamosan a PGE_2 kiáramlással és emelkedett CK szinttel. Tovább folytatva a mechanikai stimulációt a 12. órától a program végeztéig (48-96 óra) a fehérjedegradáció kis mértékben, de

szignifikánsan alacsonyabb volt a kontrollsejtekénél. Tehát a fokozott fehérjeszintézis mellett a csökkent fehérjelebontásnak is szerepe van a mechanikai stimuláció során létrejövő sejtnövekedésben csakúgy, mint a megemelkedett anyagcserében.

Dolgozatom elkészítése után azt remélem, hogy az elméletinek tűnő kísérleti eredmények a mindennapi gyakorlatban is hasznosíthatóak lesznek az intenzív edzést irányító edzők, a sportolók, sportorvosok és kutatók számára. Munkájukban támaszkodni tudnak azokra a leírt anyagcsere-változásokra, amit a nagy erőkifejtés az izomsejtekben létrehoz. Munkámmal igyekeztem az elméletet az alkalmazott gyakorlathoz közelíteni úgy a klinikum, mint a sporttudomány és az élsportolók számára.

A tézisek elkészítéséhez felhasznált közlemények és előadások

(Megjegyzés: Korábbi publikációim *Boros Zsófia* néven, a későbbiek *Hatfaludy Zsófia* néven jelentek meg.)

1. Boros Zs.: A vázizom biokémiai alkalmazkodása a különböző típusú edzéekhez. (Testnevelés és Sporttudomány, 1981. 2. 55-59.)
2. Boros Zs. - Fekete Gy. - Apor P.: Különböző sportolók gastrocnemius és vastus lateralis izmainak összehasonlítása enzimaktivitás mérésekkel. MÉT XLVII. Vándorgyűlés, Pécs. 1982. P. 330.
3. Boros, Zs. - Fekete, Gy. - Apor, P.: Enzyme activites in skeletal muscle of different kind of sportsmen. FIMS XXII. World Congress on Sport Medicine. (Int. J. Sport. Med. Wien. 1982. p. 10.)
4. Borosné, Hatfaludy Zsófia: A vázizom anyagcsere enzimjeinek aktivitás változása különböző típusú edzések hatására. Orvos-biológiai doktori értekezés. Szegedi Orvostudományi Egyetem, Biokémiai Intézet. 1983. 1-86.
5. Boros, Zs. - Fekete, Gy. - Apor, P.: Effect of dynamic strength training on enzyme activies of rat skeletal muscle. (J. Muscle Res. and Cell Motility. 1983. 2. 224.)
6. Boros Zs. - Sohár I. - Guba F.: Feszítés hatása nyúl különböző típusú vázizmainak néhány enzimaktivitására. (MÉT XLIX. Vándorgyűlése, 1984. Szeged. p. 25.)
7. Apor P. - Hatfaludy Zs. - Fekete Gy. - Tihanyi J.: Az izommorfológia és izomenzim aktivitások kapcsolata a futás aerob hatásfokával. (Testnevelési Főiskola Közleményei, 1984. 3. 159-172.)
8. Fekete Gy. - Hatfaludy Zs. - Tihanyi J.: Izommorfológia és enzimaktivitás a különböző sportágakban. (Testnevelési Főiskola Közleményei, 1984. 3. 109-127.)
9. Sohár, I. - Rohán, J. - Boros, Zs. - Guba, F.: Effect of the stretch on lysosomal proteinase activity in skeletal muscle. (J. Muscle Res. Cell Motility, 1984. 5. 218.)
10. Sohár, I. - Hatfaludy, S. - Rohán, J. - Guba, F.: Proteolytic enzyme activities in skeletal muscle of high jumping rats. (Biomed. Biochim. Acta. 1989. 48. 5/6. S422-425.)

11. Boros Zs. - Fekete Gy. - Apor P.: Anyagcsere enzimaktivitás vizsgálatok sportoló csoportok izombiopsziás mintáiból. (Kísérletes Orvostudomány, 1985. 37. 147-156.)

12. Boros Zs. - Fekete Gy. - Apor P.: Női és férfi magasugrók és középtávfutók izomenzim aktivitásának és izomszerkezetének összehasonlítása. (Hung. Rev. Sports Med., 1985. 26/2. 85-95.)

13. Boros, S. - Fekete, Gy. - Apor, P.: Muscle enzyme activities and fiber composition in male and female high jumpers and runners. IV. European Congress of Sports Medicine. Praga. 1985. 17. p.

14. Boros, S. - Tihanyi, J. - Fekete, Gy. - Apor, P. - Petrekanits, M.: Correlations among enzyme activities muscle fiber compositions and muscle strength. 50th Jubilee Congress and IUPS sponsored symposia of the Hung. Physiol. Society. Budapest. 1985. P 198.

15. Boros, S. - Tihanyi, J. - Fekete, Gy. - Apor, P.: Human muscle adaptation to weight-lifting exercise. 14th European Conference on Muscle and Motility, Ulm. (J. Muscle Res., 1985. 7/1.)

16. Boros-Hatfaludy, Zs. - Guba, F. - Sohár, I.: Changes in enzyme activities of muscle during immobilisation and denervation. 17th FEBS Meeting, Berlin, 1986. P 369.

17. Boros-Hatfaludy, S. - Fekete, Gy. - Apor, P.: Metabolic enzyme activity patterns in muscle biopsy samples in different athletes. (Eur. J. Appl. Physiol. 1986. 55. 334-338.)

18. Hatfaludy, Zs.: Enzymatic changes in skeletal muscle of rats evoked by jumping training with overload. (Review of the Hungerian University of Physical Education, 1986. 1. 203-210.)

19. Fekete, Gy. - Boros-Hatfaludy, Zs. - Cserhalmi, L. - Apor, P.: Skeletal muscle biopsy studies of cardiac patient. (Acta Phisiol. Acad. Sci. Hung. 1987. Vol. 70/4:363-374.)

20. Hatfaludy, S. - Shansky, J. - Vandenburgh, H. H.: Skeletal muscle cell growth and creatine kinase release during stretch-relaxation activity in tissue culture. Biochemistry of exercise 7th International Conference, London (Canada). (Can. J. Sports Science, 15. 1988. 13. p. 15.)

21. Hatfaludy, S. - Shansky, J. - Vandenburgh, H. H.: Glucose uptake and lactate efflux during stretch-relaxation activity of cultured skeletal myotubes. FASEB Meeting, Las Vegas. FASEB Journal 2: Nº 4, A759. 1988.

22. Hatfaludy, S. - Shansky, J. - Vandenburgh, H. H.: Metabolic adaptation of skeletal muscle in vitro and in vivo to training. 20th Meeting of the Hungarian Medical Association of America, Inc. Controversies in Medicine, Sarasota, Florida. Abstract. 1988. 21. p.

23. Vandenburgh, H. H. - Hatfaludy, S. - Shansky, J.: Protein degradation and prostaglandin E_2 efflux in stretch-induced skeletal muscle growth in vitro. (J. Cell Biochem. 1989. Abstract 13E: 187.)

24. Vandenburgh, H. H. - Hatfaludy, S. - Shansky, J.: Prostaglandins, protein synthesis and mechanical activity in skeletal muscle cultures. (FASEB Meeting, FASEB Journal, 1989. 3. A340.)

25. Hatfaludy, S. - Shansky, J. - Smiley, B. - Vandenburgh, H.: Metabolic changes during long term stretch-relaxation activity in cultured myotubes. (XVIIIth European Conference on Muscle and Motility, Amsterdam. Abstract, 1989. 35. p.)

26. Hatfaludy Zs.: A vázizom anyagcsere adaptációja. (I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. I. 304-311.)

27. Hatfaludy, S. - Bánszki, I. - Guba, F. - Sohár, I.: Effect of denervation and immobilisation on metabolic enzyme activities of rabbit soleus muscle. (Review of the Hungarian University of Physical Education, 1989. 3. 177-184.)

28. Hatfaludy, S. - Shansky, J. - Vandenburgh, H. H.: Metabolic alterations induced in cultured skeletal muscle by stretch-relaxation activity. (Am. J. Physiol., 1989. 256. (Cell Physiol. 25.): C175-C181.)

29. Vandenburgh, H. H. - Hatfaludy, S. - Krlisch, P. - Shansky, J.: Skeletal muscle growth is stimulated by intermittent stretch-relaxation in tissue culture. (Am. J. Physiol. 1989. 256. (Cell Physiol. 25): C674-C682.)

30. Sohár, I. - Hatfaludy, S. - Rohán, J. - Guba, F.: Proteolitic enzyme activities in skeletal muscle of high jumping rats. (Biomed. Biochim. Acta 48. 1989. 5/6: S422-S425.)

31. Vandenburgh, H. H. - Hatfaludy, S. - Sohár, I. - Shansky, J.: Stretch-induced prostaglandins and protein turnover in cultured skeletal muscle. (Am. J. Physiol., 1990. 259. (Cell Physiol. 28): C232-C240.)

32. Hatfaludy, S. - Apor, P. - Shansky, J. - Vandenburgh, H. H.: Metabolic adaptations of skeletal muscle in elite athletes and in vitro skeletal muscle cells. XIXth European Conference on Muscle Contraction and Cell Motylity, Brüsszel. Abstract. 1990. p. 61.

33. Vandenburgh, H. H. - Hatfaludy, S. - Karlisch, P. - Shansky, J.: Mechanically-induced alterations in cultured skeletal myotube growth. "The Dynamic State of Muscle Fibers" D. Pette ed. Walter de Gruyter and Co., Berlin - New York, 1990. 151-164.

34. Sohár, I. - Altorjai, A. - Pásztor, M. - Hatfaludy, S.: Muscle function and proteolysis. Basic and Applied Myology: Perspectives for the 90s. Unipress Padova. 1991. 93-100.

35. Hatfaludy, S. - Shansky, J. - Vandenburgh, H. H.: Effect of Mechanical stimulation on skeletal muscle cell growth and cell damage in vivo and in vitro. European Muscle Club XX. Annual Meeting. Oxford. 1991. p. 33.

Makkár Márta

A MAGYAR TESTNEVELÉSI EGYETEM OKTATÓINAK ÉS KUTATÓINAK PUBLIKÁCIÓI, 1992

Az összeállítás az egyetem oktatóinak-kutatóinak 1992-ben megjelent vagy ez évre megjelenésre elfogadott publikációit tartalmazza tanszékenként, szervezeti egységenként.

A jelmagyarázat segíti a publikációk műfaj szerinti besorolását. Néhány tételnél előző évi dátum szerepel. Ezeket a korábbi összeállításokban - a nyomdai átfutás miatt - nem vehettük figyelembe.

Az anyaggyűjtést 1992. december 15-én zártuk le.

Jelmagyarázat

1. Magyar nyelvű
   - 1.1 Könyv-, könyvrészlet, jegyzet
   - 1.2 Tanulmány, szakcikk
   - 1.3 Előadás
   - 1.4 Tudományos ismeretterjesztés
   - 1.5 Szerkesztés
2. Idegen nyelvű
   - 2.1 Könyv-, könyvrészlet, jegyzet
   - 2.2 Tanulmány, szakcikk
   - 2.3 Előadás
   - 2.4 Tudományos ismeretterjesztés
   - 2.5 Szerkesztés

ATLÉTIKA TANSZÉK

Horváth Beáta

1.2 1. A módosított gimnáziumi testnevelés tanterv beválásvizsgálata a tanulók mozgásteljesítménye tükrében. A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 1. 113-146.

Molnár Sándor

1.2 2. Futóállóképességet fejlesztő módszerek intenzitásának meghatározása. = Testnevelés- és sporttudomány, 1992. 1. 25-30.

Társszerzőként lásd még: 6-8.

Schulek Ágoston

1.3 3. Tisztességes szereplés. = Atlétika, 1992. szeptember 8.

1.4 4. Sport és politika. = Népsport, 1992. április 2.

Szécsényi József

1.1 5. Stretching. Magyar Testnevelési Egyetem, 1992. 175 p.

1.2 6. *Szécsényi J.* - Molnár S.
A közép-, hosszútávfutók korszerű felkészítésrendszere. I. rész. A makrociklus felépítése. = Atlétika, 1992. 5. 26-30.

7. *Szécsényi J.* - Molnár S.
A közép-, hosszútávfutók korszerű felkészítésrendszere. II. rész. A mezociklus felépítése. = Atlétika, 1992. 6. 19-23.

8. *Szécsényi J.* - Molnár S.
A közép-, hosszútávfutók korszerű felkészítésrendszere. III. rész. A makrociklus és az időszaki terv. = Atlétika, 1992. 7. 23-27.

Takács László

1.2 9. Futófeladatok. = Atlétika, 1992. 7. 28-31.

10. Az atlétikus képzés. = Mester-Edző, 1992. 5. 29-30.

BIOMECHANIKA CSOPORT

Barabás Anikó

1.1 11. A munkanélküliség és az egészségügy. = Bánfalvi Cs. - Laki L. (Szerk.): Alkalmazkodás a munkanélküliséghez. MTA Politikai Tudományok Intézete, Bp. 1992. 181-191. p.

12. *Barabás A.*-Csende Zs.-Szilágyi T.-Tihanyi J.
Biomechanika segédlet. Magyar Testnevelési Egyetem, 1992. 98 p. (Kézirat.)

13. Eiben O. - *Barabás A.* - Pantó E. - Bánhidi M.
Adatok Baranya megye ifjúságának biológiai fejlettségéhez és fizikai erőnlétéhez. Humanbiologia Budapestinensis, Supplementum 11. Bp. 1990. 60 p.

1.2 14 Gondolatok a középiskolások fizikai erőnlétéről. = Fejlesztő Pedagógia, 1993. 1-2. 30-33. (Leadva: 1992. november)

15. Fizikai fittségre irányuló vizsgálatok Eurofit tesztekkel. MBT Antropológiai-Pediátriai Szekció önálló kötete. (Megjelenés alatt.)

16. Kisiskolások fizikai erőnlétének vizsgálata. = Győri P. (Szerk.) Óvodások, kisiskolások szomatikus nevelése. VEAB. (Megjelenés alatt.)

17. Hat-tizennyolc éves tanulók fizikai teljesítőképességének vizsgálata. Kandidátusi értekezés tézisei. MTA. Bp. 1991. 1-16.

1.3 18. Óvodások, kisiskolások fizikai erőnléte. Óvodások, kisiskolások szomatikus nevelése c. tudományos ülés. MTA VEAB Veszprém. 1992. 6.

1.4 19. A XVI. Gyermek-munkaélettani kongresszus. (Clermont-Ferrand, 1991. szeptember 15-21.) = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1991. 3. 157-159.

20. Az EUROFIT Koordinációs Csoport ülése (Strasbourg, 1991. november 26-27.) = Testnevelés- és sporttudomány, 1992. 2. 92-93.

21. Az EUROFIT Koordinációs Csoport értekezlete (Strasbourg, 1992. október 1-2.) = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 2-3. 243-244.

22. A Nemzetközi Sportbiomechanikai Társaság (ISBS) X. Szimpóziuma (Milanó, 1992. VI. 15-19.) = Testnevelés- és sporttudomány, 1992. 4. 185-187.

2.1 23. Eiben, O. - *Barabás, A.* - Pantó, E.
Reference data on the biological development status and physical fitness of 3-18 year old Hungarian youth in the 1980s. Humanbiologia Budapestinensis 21. Budapest, 1991. 120 p.

2.2 24. Measurements of Aerobic Power by field Tests. = J. Coudert - E. Van Praagh (Eds.) Pediatric Work Physiology, Children and Exercise XVI. Masson, Paris. 1992. 39-41.

25. EUROFIT and Hungarian School children. In: W. Tuxworth (Ed.) The Eurofit tests of Physical Fitness, VIth European Research Seminar. Izmir, 26-30, June, 1990. Report. Council of Europe, Strasbourg. 1992. 223-232.

26. *Barabás, A.* - Szilágyi, T. - Fábián, Gy. - Rockenbauer, G.
Human body modelling and kinematic investigation of rowers. = R. Rodano, G. Ferrigno, G. Santambrogio (Eds.): ISBS '92 Proceedings of the loth Symposium of the International Society of Biomechanics in Sports, June 1992, Milan - Italy, 60-62.

27. Rockenbauer, G. - *Barabás, A.* - Györe, I. - Szilágyi, T.
The changing of rowing technique as a function of exertion. = R. Rodano, G. Ferrigno, G. Santambrogio (Eds.): ISBS '92 Proceedings of the loth Symposium of the International Society of Biomechanics in Sports, June 1992, Milan - Italy, 202-204.

2.3 28. Physical fitness investigations by EUROFIT tests. MBT Embertani Szakosztály, Antropológiai-Pediátriai Szekció nemzetközi tudományos ülése, Debrecen, 1992. május 29-30. Abstracts 18.

29. *Barabás, A.* - Fábián, Gy. - Ozsváth, K.
Motor Fitness investigations in Hungary by Eurofit tests. International Council for Physical Fitness Research (ICPFR) Symposium '92, Leuven, 10-13 July 1992. Abstracts 37.

30. *Barabás, A.* - Szilágyi, T. - Fábián, Gy. - Rockenbauer, G.
Human body modelling and kinematic investigation of rowers. ISBS '92 X. International Symposium of Biomechanics in Sports, Milan, 15-19 June 1992. Abstracts 47.

31. Rockenbauer, G. - *Barabás, A.* - Győre, I. - Szilágyi, T.
The changing of rowing technique as a function of exertion, ISBS '92 X. International Symposium of Biomechanics in Sports, Milan, 15-19 June 1992. Abstracts 69.

Társszerzőként lásd még: 108, 109.

Barton József

1.4

32. A sport, szabadidő-tevékenység, ergonómia 2. nemzetközi konferenciája. (Burton Manor, 1991. július 9-11.) = Testnevelés- és sporttudomány, 1992. 1. 43-44.

2.3

33. *Barton, J.* - Barton, G.
Biomechanical video motionanalysis in weightlifting (snatch) to avoid injuries. = Journal of Sports Sciences, 1992. 9. 327-328.

34. *Barton, J.* - Barton, G.
3D video digitizing and motion analysis. ISBS '92. X. International Symposium of Biomechanics in Sports. Milan, 1992. 10.

Bretz Károly

2.3

35. *Bretz, K.* - Kaske, R. J. - Ventilla, Zs.
Static and dinamic investigation of balance. ISBS X. International Symposium of Bimech. in Sports. Milano, 1992. 223-226.

Csende Zsolt

Társszerzőként lásd: 12.

Erdődy Miklós

1.2

36. Két judósport a számok tükrében a szöuli és a bercelónai olimpián. = Mester-Edző, 1992. 5. 9-18.

37. Berkes I. - *Erdődy M.*
Atroszkópos elülső keresztszalag pótlás korai eredményei sportolóknál. = Sportorvosi szemle, 1992. 3-4.

38. Berkes, I. - *Erdődy, M.*
Frühergebnisse der atroskopischen Ersetzung des vorderen Kreuzbandes bei Spitzensportlern. = Atroszkópia, 1992. 12.

Szilágyi Tibor

2.3

39. Examination the velocity of fencing lunge ISBS '92. 15-19 June 1992. Milan - Italy, 71-73.

40. Kinematic parameters of fencing lunge 1st Scientific Fencing Congress. 7-8 Nov. 1992. Athens - Greece.

Társszerzőként lásd még: 12, 26, 27, 30, 31.

Tihanyi József

1.1 41. Harsányi L. - *Tihanyi J.* - Mónus A.
Sporttudományos közlemények készítése. OTSH-MTSTT, Bp. 1992. 102 p.

1.2 42. *Tihanyi J.* - Harsányi L.
A stretching és alkalmazása. = Mester-Edző, 1992. 2. 5-13.

1.3 43. *Tihanyi, J.* - Ramadan, J.
Variations of the determinative factors of isometric contraction. Budapest-Göd, 1992. 109-116.

44. Ramadan, J. - *Tihanyi, J.*
The effect of all-day loading and aerobic running training on the contractile properties of skeletal muscle in the hamster. Budapest-Göd, 1992. 117-128.

1.5 45. Mester-Edző. 1992. 1. 1-28., 1992. 2. 1-14., 1992. 3. 1-32., 1992. 4. 1-28., 1992. 5. 1-36., 1992. 6. 1-24.

2.2 46. *Tihanyi, J.* - Harsányi, L.
Strecing a jeho Uplatnenie. Telesná Vychova Sport. 2. 1992. 4. 38-41.

Társszerzőként lásd még: 12, 185, 193.

IDEGEN NYELVI LEKTORÁTUS

Kiss Pál

1.1 47. Gyakorlati német nyelvtan. KOTK. Bp. 1992. 270 p.

Nemerkényiné Hidegkúti Krisztina

1.4 48. Hollandiai tanulmányút. (1992. április 11. - május 1.) = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 2-3. 199-200.

IDŐSZAKI ÉS KÜZDŐSPORTOK TANSZÉK

Barna Tibor

1.2 49. Az amerikai és a magyar birkózók oktatási módszereiről. = Testnevelés- és sporttudomány, 1992. 2. 83-84.

Fodor Tamás

1.1 50. A birkózók speciális állóképessége és fejlesztésének módszerei. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 1. 72 p. (Melléklet.)

1.2 51. Élversenyzők felkészítésének és ellenőrzésének elméleti kérdései a küzdősportágakban. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 2-3. 131-144.

52. Kötöttfogású birkózók felkészítése világversenyekre a volt szovjet válogatottban. = Testnevelés- és sporttudomány, 1992. 2. 51-63.

53. A szovjet birkózó iskola. = Mester-Edző, 1992. 1. 17-20.

ORVOSTUDOMÁNYI TANSZÉK

Batovszki Katalin

Társszerzőként lásd: 54.

Farkas Anna

1.3 54. *Farkas A.* - Petrekanits M. - Mészáros J. - Mohácsi J. - Batovszki K.
Kosárlabdázó leányok menarchekora és testalkati jellemzői. A MÉT LVII. Vándorgyűlése, Pécs, 1992. E-102.

2.3 55. *Farkas, A.* - Petrakanits, M. - Mészáros, J. - Mohácsi, J.
Exercise Physiological Variables of Young Athletes. = Coudert, J. - E. Van Praagh, (Eds.): Children and Exercise XVI. Pediatric Work Physiology. Masson, Paris, Milan, Barcelona, Bonn, 1992. 131-134.

56. *Farkas, A.* - Petrekanits, M. - Mészáros, J. - Mohácsi, J.
Chronological and Morphological Age-Related Physiological Variables of Adolescent Boys. = Szmodis, I. - Szabó, T. - Mészáros, J. (Eds.): International Round-Table Conference on Sports Physiology. Published by Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest-Göd, 1992. 95-108.

Társszerzőként lásd még: 71, 73, 75, 76, 77, 82, 83, 84.

Farmosi István

1.1 57. Mozgásfejlődés. Az alapvető mozgásformák és képességek fejlődése. Bp. 1992. 85 p.

58. Bibliográfia a mozgásfejlődés tárgyköréből. MTST-OTSH. Bp. 1992. 39 p.

1.2 59. Középiskolai tanulók motorikus képességeinek bioszociális összefüggései. Makkár M. (Szerk.): Testnevelésünk pszichoszomatikus kritikája. OTSH. Bp. 1992. 20-29.

60. *Farmosi I.* - Ifj. Farmosi I.
Felnőtt nők fizikai fittsége. = Egészségnevelés. 33. 1992. 2. 62-64.

61. Kísérlet az egyensúlyozó képesség fejlesztésére első osztályos középiskolai tanulóknál. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 1. 147-150.

1.3 62. A mozgásfejlődés aktualitásai. Óvodások, kisiskolások szomatikus nevelése. Tudományos Konferencia. Veszprém, 1992. október 9-10.

63. Fiatal felnőtt férfiak fizikai fittsége. A tesztelés lehetőségei. II. Nemzetközi Jubileumi Tudományos Ülésszak. Budapesti Műszaki Egyetem. Bp. 1992. december 3.

64. Ákoshegyiné Hild G. - *Farmosi I.* - Mozolai A.
Fiatal felnőtt nők aerob állóképessége. Makkár M. (Szerk.): A felsőoktatás sportjának jelene és jövője. III. OTSH-DSB Sporttudományos Szimpózium. Pécs-Veszprém. 1991. OTSH. 1992. Bp. 77-85.

Társszerzőként lásd még: 101, 170.

Fekete Győző

1.3 65. Összehasonlító izombiopsziás vizsgálatok triatlonosok, hosszútávfutók és országúti kerékpárosok között. MÉT. LVII. Vándorgyűlés. Pécs, 1992. Abst. E99.

Frenkl Róbert

1.2 66. Hormonális és metabolikus edzettségi változások. (Akadémiai doktori értekezés tézisei.) = Testnevelés- és sporttudomány, 1992. 4. 156-175.

67. Hormonális és metabolikus edzettségi változások. (Akadémiai doktori értekezés tézise.) = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 2-3. 151-162.

1.3 68. *Frenkl R.* - Makara G. - Prókai A. - Toncsev H.
Izommunka hatása a vér ACTH szintjére trenírozott és kontroll patkányokon. MÉT LVII. Vándorgyűlés. Pécs, E96. 1992.

69. Sohár I. - Hatfaludy Zs. - Prókai A. - Fahla I. - Kovács I. - *Frenkl R.*
Úszóedzés hatása a patkányizmok proteáz aktivitására. MÉT LVII. Vándorgyűlés. Pécs, E97. 1992

2.2 70. *Frenkl, R.* - Hatfaludy, Zs. - Petrekanits, M. - Prókai, A.
Physical activity - changes in serum proteins. = International Round-Table Conference on Sports Physiology. Budapest-Göd,, Ed: Szmodis I., Szabó T., Mészáros J., p. 171-177. 1992.

Társszerzőként lásd még: 71, 73.

Mészáros János

1.2 71. *Mészáros J.* - Frenkl R. - Petrekanits M. - Farkas A. - Mohácsi J.
A relatív aerob kapacitás alapján csoportosított fiatal sportolók atropometriai és terheléses élettani jellemzői. = Testnevelés- és sporttudomány, 1992. 1. 12-16.

1.3 72. *Mészáros J.* - Petrekanits M. - Mohácsi J. - Szmodis I.
A perctérfogat becslésének lehetősége felnőtt sportolóknál. MÉT LVII. Vándorgyűlés, Pécs, 1992. E89.

2.3 73. *Mészáros, J.* - Frenkl, R. - Petrekanits, M. - Farkas, A. - Mohácsi, J.
Antropometric and Exercise Physiological Characteristics of young Male Athletes Groupped by Weight-Related Aerobic Power. = Coudert, J. - E. Van Praagh, (Eds.): Children and Exercise XVI. Pediatric Work Physiology. Masson, Paris, Milan, Barcelona, Bonn, 1992. 147-150.

74. *Mészáros, J.* - Petrekanits, M. - Mohácsi, J. - Hetényi, A. G.
Physical performance capacity of young and adult judoists. = Szmodis, I. - Szabó, T. - Mészáros, J. (Eds.): International Round-Table Conference on Sports Physiology. Budapest-Göd, 1992. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 1992. 83-94.

Társszerzőként lásd még: 54, 55, 56, 75, 76, 77, 78, 82, 83, 84.

Miltényi Márta

Társszerzőként lásd: 174.

Mohácsi János

1.2 75. *Mohácsi J.* - Petrekanits M. - Mészáros J. - Farkas A.
Fiatal sportolók terheléses szívfrekvenciája és aerob teljesítőképessége. = Testnevelés- és sporttudomány, 1992. 1. 17-20.

1.3 76. *Mohácsi J.* - Petrekanits M. - Mészáros J. - Farkas A.
Fiatal sportolók terheléses élettani jellemzőinek változása. MÉT LVII. Vándorgyűlés. Pécs, 1992. E94.

2.3 77. *Mohácsi, J.* - Mészáros, J. - Petrekanits, M. - Farkas, A.
Exercise Heart Rate and Aerobic Power of Boy Athletes. = Coudert, J. - E. Van Praagh, (Eds.): Children and Exercise XVI. Pediatric Work Physiology. Masson, Paris, Milan, Barcelona, Bonn, 1992. 139-142.

78. *Mohácsi, J.* - Petrekanits, M. - Mészáros, J.
Age-Group Differences of Exercise Respiratory Rate in Athletic Boys. = Szmodis, I. - Szabó, T. - Mészáros, J. (Eds.): International Round-Table Conference on Sports Physiology. Budapest-Göd, May 11-3 1992. Published by Magyar Testevelési Egyetem, Budapest, 1992. 75-82.

Társszerzőként lásd még: 54, 55, 56, 71, 72, 73, 74, 82, 83, 84.

Olexó Zsuzsa

1.3 79. *Olexó Zs.* - Pavlik G. - Petrekanits M. - Kovács A.
Szisztolés időintervallumok (STI) longitudinális vizsgálata 2 állóképességi sportolón. MÉT LVII. Vándorgyűlés, Pécs, 1992. E93.

Társszerzőként lásd még: 80, 81.

Pavlik Gábor

1.3 80. *Pavlik G.* - Simon Gy. - Olexó Zs. - Petrekanits M. - Vajk Z.
Gyermek sportolók kardiológiai és spiroergometriás eredményei. MÉT LVII. Vándorgyűlés, Pécs, 1992. E90.

81. *Pavlik G.* - Simon Gy. - Petrekanits M. - Olexó Zs. - Vajk Z.
Systoles intervallumok, echocardiographias adatok és a sportteljesítmény összefüggései gyermek sportolóknál. A Magyar Kardiológiai Társaság Experimentális Sectiója. 1992. november 19.

Társszerzőként lásd még: 79.

Petrekanits Máté

1.2 82. *Petrekanits M.* - Mészáros J. - Mohácsi J. - Farkas A.
A bőrhőmérséklet terhelés alatti változása és az élettani mutatók összefüggése fiatal sportolóknál. = Testnevelés- és sporttudomány, 1992. 1. 21-24.

1.3 83. *Petrekanits M.* - Mészáros J. - Farkas A. - Mohácsi J.
A terhelés alatti bőrhőmérséklet változása mennyiségi viszonyainak összefüggése a laktátszinttel. MÉT LVII. Vándorgyűlés, Pécs, 1992. E100.

2.3 84. *Petrekanits, M.* - Mészáros, J. - Mohácsi, J. - Farkas, A. - Lang, E.
Aerobic Anaerobic Transition: An Exercise Physiological Breakpoint. = Szmodis, I. - Szabó, T. - Mészáros, J. (Eds.): International Round-Table Conference on Sports Physiology. = Göd, Bp. 1992. 61-70.

Társszerzőként lásd még: 54, 55, 56, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 87, 89, 90, 195.

Prókai András

Társszerzőként lásd: 68, 69, 70.

Toncsev Hriszto

1.1 85. Vereckei, A. - Fehér, E. - Blázovics, A. - György, S. - *Toncsev, H.* - Fehér, J.
Free radicall reactions in the pathomechanism of amiodaron liver toxicity. = Csomós, G. - Fehér, J. (Eds.): Free radical in the liver. Springer Verlag, Berlin. 1992. 124-157.

Társszerzőként lásd még: 68.

Vajk Zita

Társszerzőként lásd: 80, 81.

PSZICHOLÓGIA TANSZÉK

Kormosné Acsai Irén

1.3 86. Önismeret, személyiségfejlesztő kiscsoportos foglalkozások eredményei a Testnevelési Egyetemen. A Magyar Pszichológiai Társaság X. Országos Tudományos Nagygyűlése. Bp. 167.

Kudar Katalin

1.3 87. *Kudar K.* - Petrekanits M.
Neuroticitás, szorongás és kardiorespiratórikus jelemzők összefüggése Vita-maxima terhelés során. Magyar Pszichológiai Társaság X. Országos Tudományos Nagygyűlése. 1992. VIII. 31. - IX. 2. Bp. 168.

1.4 88. A Wingate Egyetem (Izrael) és a Magyar Testnevelési Egyetem közös kutatása. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 2-3. 197-198.

2.3 89. *Kudar, K.* - Petrekanits, M.
Relationships between neuroticism, anxiety and cardio-respiratory functions in all-out ergometric exercise. Int. Round-Table Conference on Sport Physiology. Budapest-Göd, 1992. 193-203.

90. *Kudar, K.* - Petrekantis, M.
A study of ergo-psychometry in the national maleteam of volleyball. VIII. Europäischer Kongress für Sportpsychologie. Köln, 1991. 72.

Társszerzőként lásd még: 94.

Lénárt Ágota

1.2 91. Lézeres feed-back rendszer alkalmazása mozgásjellegzetességek vizsgálatára a sportlövészetben. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 1. 9-33.

92. Lézeres lövészet. = Mester-Edző, 1992. 6. 9-11.

1.3 93. Lézeres feed-back rendszer alkalmazása mozgásjellegzetességek vizsgálatára a sportlövészetben. MPT X. Országos Tudományos Nagygyűlés. Budapest, 1992. 166.

1.4 94. *Lénárt Á.* - Kudar K.
A VIII. Európai Sportszichológiai Kongresszus. Köln, 1991. szeptember 10-15. A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1991. 3. 151-155.

2.3 95. Applying laser feed-back system to examine motion-characeristics in shooting (ST-1000 PC, Noptel Oy). Congress of Laser and Electrooptics. Madrid, 1992. Appendix 1.

96. Die Veränderung der psychischen Kennzeichen bei der Komplexen psychischen Vorbereitung der National-Schiessportler. VII. European Congress of Sport Psychology. Köln, 1991. 113.

Nagykáldi Csaba

1.3 97. Személyiségvonások korrelátumai sportoló és nem sportoló csoportoknál. = A Magyar Pszichológiai Társaság X. Országos Tudományos Nagygyűlése. 1992. 165.

2.3 98. Psychologische Charakteristik der Taktik von Ringkampfern. = Europäischer Kongress für Sportpsychologie 1991. Köln, Abstracts, No. 138.

Sipos Kornél

1.2 99. Izomlazító gyakorlatok alkalmazása testnevelés órán és napközben. = Testnevelés (Próbaszám), 1992. 8-9.

1.3 100. *Sipos K.* - Hagtvet, K. - Veér A.
Stroke rizikó faktorok, szorongás, depresszió és neurózis a Csengersima '92 vizsgálatban. = Első Magyar Stroke Konferencia. Budapest, 1992. Poster, 25.

2.3 101. *Sipos, K.* - Farmosi, I. - Kövesdi, I. - Lukács Szerényi, Á.
Academic performance, motoric performance and psychologycal characteristics of 9-10 year-old children at entrance examination procudere for 8-class high school. VIth European Health Psychology Society Confernce. University of Leipzig, Germany, 25-28 August. 1992. Abstracts p. 210.

102. Bodó, M. - *Sipos, K.* - Thuróczy, Gy. - Nagy, I. - Harcos, P. - Nagy, Z. - Vörös, J. - Zoltai, L. - Peredi, J. - Oszvald, L.
Psychophysiological and anxiety parameters in cerebrovascular screening II. VIth Europena Health Psychology Society Conference. University of Leipzig. Germany, 25-28 August 1992. Abstracts p. 12.

103. Bodó, M. - Thuróczy, G. - Nagy, I. - Peredi, J. - *Sipos, K.* - Harcos, P. - Nagy, Z. - Vörös, J. - Zoltay, L. - Oszvald, L.
A complex cerebrovascular screening system. Proceedings of the 8th International Conference on Electrical Bio-impedance. July 28-31, 1992. Kuopio, Finland p. 88.

Stuller Gyula

1.1 104. A pedagógia és a sportpedagógia alapjai. Bp. 1992. 150 p.

1.3 105. A környezet - személyiség - tevékenység strukturális és funkcionális rendszere. Az emberi mozgások (természetes és szerkesztett) és cselekvések, gesztusok és tettek osztályozása. A Magyar Pszichológiai Társaság X. Országos Nagygyűlése. Bp. 1992. 169.

OKTATÁSTECHNOLÓGIA ÉS SZÁMÍTÁSTECHNIKA CSOPORT

Fábián Gyula

1.4 106. *Fábián Gy.* - Kis J.
Kiüti-e az informatika az oktatástechnológiát a testkultúra szakemberek képzésében? Informatika és oktatástechnológia a testkultúra szakemberek képzésében. Agria Media, Eger, 1992. 12.

2.4 107. Structure of Informatic System az HUPE. First Conference of Informatics and New Technologies on Sport, Spain, Torremolinos (Málaga), 1992. 03. 23-27.

108. *Fábián, Gy.* - Barabás, A.
Computer aided biomechanical filmanalyzing system. ISBS '92 X. International Symposium of Biomechanics in Sport, Milan, 15-19 June 1992. Abstracts 8.

109. *Fábián, Gy.* - Barabás, A.
Computer aided biomechanical filmanalysis program. = R. Rodano, G. Ferrigno, G. Santambrogio (Eds.): ISBS '92 Proceedings of the loth Symposium of the International Society of Biomechanics in Sport, June 1992, Milan - Italy, 105-107.

Társszerzőként lásd még: 26, 29, 30.

Kis Jenő

1.1 110. Társadalmi igények a testnevelő tanárképzés korszerűsítésére. = Társadalmi igények a tanárképzés korszerűsítésére. MKM. Bp. 1992. (Sajtó alatt.)

1.2 111. Kritikus ponton léc feletti helyzetben (a testkultúra szakemberek képesítési előírásai). 1992. Kézirat, 25 p. (Sajtó alatt a Pedagógus Szemle c. folyóiratnál.)

112. Az őssámán technológiai igazsága, I. = Sportvezető, 1992. 3. 19-20.

113. A sportolók lelki felkészítése. Az őssámán technológiai igazsága, II. = Sportvezető, 1992. 4. 19-20.

Társszerzőként lásd még: 106.

SPORTJÁTÉK TANSZÉK

Bacsó István

1.1 114. A labdarúgóedzés elmélete és módszertana. Sport. Bp. 1992. 135-170.

1.2 115. A technikai-taktikai képzés és az állóképesség fejlesztésének kapcsolata. Tanácsok gyermek és serdülő labdarúgók edzésvezetéséhez. = Kispad, 1992. 1-2., 8-12.

Forman József

1.2 116. A XIII. Női Junior Röplabda Európa-bajnokság értékelése. Röplabda, 1992. II. 4-7.

2.2 117. Syllabbus of Volleyball. Nemzetközi edzőképző, 1992. 1-6.

2.3 118. Working on the footwork and the basic pass of the players. Fourth International Convention for P. E. Teachers 1992. 12-19. July, 3-4.

119. The dig as a fun exercise. Fourth International Convention for P. E. Teachers 1992. 12-10. July, 2-3.

120. Developing the smash. Fourth International Convention for P. E. Teachers 1992. 12-19. July, 5-6.

121. Teaching the "A" strike and the strikes of the second wave. Fourth International Convention for P. E. Teachers 1992. 12-19. July, 3-4.

122. Developing the game, increasing the intensity. Fourth International Convention for P. E. Teachers 1992. 12-19. July, 5-6.

Göltl Béla

1.1 123. Stratégia - Játékrendszer - Taktika = Labdarúgóedzés elmélete és módszertana. Sport, Bp. 1992. 65-133.

1.2 124. Az "átmenetek játékai". = Kispad, 1-2. 5

125. Előzésben a törökök (is)? = Kispad, 3-4. 3.

Halmos Imre

1.1 126. Tenisz. magyar Testnevelési Egyetem. Bp. 1992. 253 p.

1.2 127. Ne higyjük azt, hogy pénzzel mindent meg lehet oldani. = Tenisz és fallabda magazin, Budapest, 1992. 4-5.

128. Tudás vagy hatalom. = Nemzeti Sport, 1992. szept. 5. 11.

Németh Lajos

1.2 129. A férfi junior EB döntő szakmai értékelése. Röplabda, 1992. 11. 3-7.

1.3 130. Az ugróteljesítmény vizsgálata, fejlesztésének lehetőségei. Magyar Röplabda Szövetség Edzői kollégium szakmai továbbképzése. Kecskemét, 1992. 30.

Reigl Mariann

1.1 131. Az iskolai testnevelés játékai. Egyetemi jegyzet. Magyar Testnevelési Egyetem. Bp. 1992. 151 p.

Rigler Endre

1.2 132. Senussi Ali M. S. - *Rigler E.*
Testalkati jellegek összehasonlító vizsgálata líbiai és magyar fiatalok mintáin. = Testnevelés- és sporttudomány, 1991. 4. 3-23.

133. Senussi Ali M. S. - *Rigler E.*
Arab és magyar fiatalok kondicionális képességeinek összehasonlító vizsgálata. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1991. 3. 9-33.

134. Senussi Ali M. S. - *Rigler E.*
A nagy családban élő arab fiatalok testalkata és fizikai képessége. = Testnevelés- és sporttudomány, 1992. 2. 76-82.

135. Gondolatok a jövő tudományos tantervének összeállításához. Testnevelés, MKM 1992. (Próbaszám.) 24-27.

1.3 136. Gondolatok a jövő testnevelés tantervének összeállításához. Testnevelésünk pszichoszomatikus kritikája. OTSH Testnevelés- Diák- és Szabadidősport Főosztály, Bicske, 1991. 13-19.

137. Törekvések és a hallgatók labdabiztonságának objektív kifejezésére röplabdázásban. A felsőoktatás sportjának jelene és jövője. III. OTSH-DSB Sporttudományos Szimpózium. Pécs-Veszprém, 1991. 99-101.

1.4 138. Az antropológusok 20. konferenciája. (Róma, 1991. október 14-17.) = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 1. 225-226.

2.3 139. *Rigler, E.* - Derzsy, B.
Selection in Volleyball. Olympic Scientific Congress 1992. Abstracts No 208. Vol. 2. KIN 42-43.

Zalka András

1.1 140. A labdarúgóedzés elmélete és módszertana. Sport, Bp. 1992.

TÁRSADALOMTUDOMÁNYI TANSZÉK

Földesiné Szabó Gyöngyi

1.4 141. Sportszociológiai munkaértekezlet. (Párizs, 1992. június 3-9.) = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 2-3. 201-202.

2.2 142. Sport for all and new political reality in the Eastern European countries: What will the future bring? = Roland Bassler (Ed.): Gesellschaftliche Veranderungen und ihre Auswirkungen auf den Sport. Universitätsverlag Wien, 1992. 97-103.

143. Introduction to Olympism in Sport Solciology. = International Review for the Sociology of Sport, 1992. 2. 103-106.

2.3 144. Institutionalization of Leisure Time Sport in France and in Hungary. Olympic Scientific Congress. Unisport Andalucia, Benalmádena. Júl. 14-19. 1992. Abstracts, Vol. 2. p. SOC-7.

145. Should sport be obligatory in higher education? FISU Letter, 1992. 9. 5.

2.5 146. Special Topical Issue on Olympism in Sport Sociology. = International Review for the Sociology of Sport, 1992. 2. 103-196.

Kertész István

1.1 147. Nagy Sándor és a hellénizmus alapvetése. (Korszerű történelem érettségizőknek és felvételizőknek.) IKVA. Bp. 1992. 141 p.

148. Az ókori görögök és rómaiak története. (Korszerű történelem középiskolásoknak.) IKVA. Bp. 1992. 154 p.

149. Hellén államférfiak. (A világtörténelem nagy alakjai.) Kossuth Könyvkiadó, Bp. 1992. 75 p.

150. Híres és hirhedt római Caesarok. (A világtörténelem nagy alakjai.) Kossuth Könyvkiadó, Bp. 1992. 75 p.

151. Az ókori olimpiai versenyek vallási háttere. = A Magyar Olimpiai Akadémia Évkönyve. 1990. Bp. 1991. 9-89.

1.2 152. Kik a makedónok? = História, 1992. 4. 6-7.

153. A klasszikus ókor hadtudománya. = Új Honvédségi Szemle, 1992. 9. 8-16.

2.2 154. Pergamon und die Strategie des römischen Imperialismus. Acta Antiqua Academiae Scientiarium Hungaricae, XXIII. 1-4. Budapest, 1990-1992. 247-254.

2.3 155. The Renaissance of Pergamon and the Olimpic Idea. BAHPES (Balcan conference on History of Physical Education and Sport) athéni ülésszak, 1992. október 1. Előadás.

Takács Ferenc

1.2 156. Az athéni Nemzeti Régészeti Múzeum sporttémájú műtárgyai. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve, 1990. 199-225.

1.4 157. Szuperlátványosság és show-business. = 168 óra, 1992. július 28. 6-7.

158. Nagy játék és sok kis játék. = 168 óra, 1992. augusztus 4. 16-17.

159. Felemás tornászlányok. = 168 óra, 1992. augusztus 11. 26-27.

160. Piros lap a fuballnak. = Szemtanú, 1992. 3. 47.

161. A pápa a testnevelésről. = Szemtanú, 1992. 3. 47.

162. Örök időkre szóló kincs. = Szemtanú, 1992. 4. 44.

163. A krotóni Milon. = Szemtanú, 1992. 4. 45.

164. Heroinák harca, avagy a nők Olümpiája. = Szemtanú, 1992. 4. 45.

165. Az óriások birokra kelnek. = Szemtanú, 1992. 4. 47.

166. Olimpiát nézni kemény büntetés. = Szemtanú, 1992. 4. 46.

1.5 167. A sport krónikája. A magyar részeket írta: *Takács F.* Officina Nova. Bp. 1992. 1040 p.

168. Marketing és szponzorálás a sportban. Magyar Olimpiai Bizottság, Bp. 1991. 111 p.

2.2 169. Ethos and Olympism The Ethic Principles of Olympism. = International Review for the Sociology of Sport. 27. 3. 223-234. 1992. München.

TESTNEVELÉS-ELMÉLET ÉS PEDAGÓGIA TANSZÉK

Arday László

1.2 170. *Arday L.* - Farmosi I.
Előkísérlet a 7-10 éves fiúk és lányok koordinációs képességeinek megállapítására. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 2-3. 33-60.

1.4 171. Európai Testnevelési és Sportkonferencia. (Párizs, 1992. január 24-26.) = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 1. 233-234.

Bíróné Nagy Edit

1.2 172. Válaszok egy körkérdésre. = Új Pedagógiai Szemle, 1992. 7-8. 61-64.

173. Az iskolai testnevelés Ausztriában - avagy NAT más módon. = Új Pedagógiai Szemle, 1992. 10. 83-90.

Dosek Ágoston

1.1 174. *Dosek Á.* - Miltényi M.
A sízés. Magyar Testnevelési Egyetem. Bp. 1992. 242 p.

Gombocz János

1.3 175. Csodavárás és alternativitás. = Alternativitás és pedagógusképzés. Tanítóképző Főiskola, Bp. 1992. 17.

176. *Gombocz J.* - Walter K.
A testnevelő tanárok kommunikációs képességeinek fejlesztése a testnevelés hatékonyságáért. = Alkotás és együttműködés a nevelésben. Kaposvár, 1992. 27-28.

Istvánfi Csaba

1.1 177. Sportjátékok tevékenységprofilja. = Sportjátékosok edzése. Bp. Magyar Testnevelési Egyetem, 1992. 10-26.

1.4 178. Látogatás a Suez Canal University (Egyiptom) testnevelési fakultásán (Port-Said, 1992. február 21. - március 2.). = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 2-3. 193-196.

1.5 179. Sportjátékosok edzése. Bp. Magyar Testnevelési Egyetem. 1992. 254 p.

Nagy György

1.2 180. Hepp Ferenc öröksége. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 1. 179-184.

Nagyné Kovács Ildikó

1.2 181. A Waldorf pedagógia és a testnevelés kapcsolata. = Testnevelés- és sporttudomány, 1992. 1. 40-43.

182. Tallózás a női testnevelés koncepcióját megalapozó szakirodalomban. = Testnevelés- és sporttudomány, 1992. 3. 134-136.

1.3 183. A retardált gyermekek fejlesztése testneveléssel. Az iskoáskor előtti testnevelés, 2. Országos Szakmai-módszertani Konferencia, Budapest, 1992. 15-16.

Nádori László

1.2 184. A kerékpározás jövője. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 2-3. 163-166.

1.4 185. *Nádori L.* - Tihanyi J.
A NOB II. Sporttudományos Világkongresszusa. (Barcelona, 1991. október 26-31.) = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 1. 227-232.

1.5 186. Fittség-edzés. OTSH. Bp. 1992. 44 p.

ÚSZÁS ÉS VIZISPORTOK TANSZÉK

Kiricsi János

1.1 187. Úszás. = Triatlon. Medicina, 1992. 40. (Megjelenés előtt.)

Sós Csaba

2.3 188. The 3 macrocycle preparation system. = La Crusas, 1992. 6.

Tóth Ákos

1.2 189. A kisvíztől a világcsúcsig. Tapasztalatok az úszóversenyzők, edzők menedzseléséről. = Mester-Edző, 1992. 1. 4.

190. Barcelónai visszatekintés: úszás. = Mester-Edző, 1992. 5. 8.

TORNA TANSZÉK

Bejek Gézáné

1.2 191. Tornászlányok verseny előtti szorongása. = Mester-Edző, 1992. 6. 12-17.

192. Tárgyilagosan a tornáról. = Mester-Edző, 1992. 3. 17-21.

Derzsy Béla

Társszerzőként lásd: 139, 195.

Karácsony István

1.2 193. *Karácsony I.* - Tihanyi J.
Tempóugrások technikai, kinetikai, kinematikai elemzése és oktatásmódszertana. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 2-3. 61-106.

Katics László

1.2 194. *Katics L.* - Lőrinczi D. - Metzing M.
A flick és rávezető gyakorlatainak elemzése, technikáik optimalizálása. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 1. 35-64.

195. *Katics L.* - Petrekanits M. - Derzsy B. - Gedő D. - Rőmer I.
Szabad-, versenyaerobik és akrobatikus gyakorlatok hatásai. = Mester-Edző, 1992. 4. 12-20.

196. Harsányi L. - *Katics L.*
Az ártalmak, sérülések megelőzése. = Mester-Edző, 1992. 1. 7-13.

197. Lőrinczi D. - *Katics L.*
Tornagyakorlatok tartásos és mozgásos elemeinek stabilitása. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 3-4. 107-130.

Társszerzőként lásd még: 199.

Leopold József

1.2 198. A torna, mint egyetemi diszciplina. A torna mozgásrendszer kialakulása, definíciója, képzési funkciói és tartalmi felosztása. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 1. 87-112.

Metzing Miklós

1.2 199. *Metzing M.* - Katics L. - Tigyi J.
Sporttechnikák- és motoros képességfejlesztő gyakorlatokban szereplő erőkifejtési módok rendszerének kvalitatív leírása = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 1. 41 p. (Melléklet.)

Társszerzőként lásd még: 194.

Szentpéteri Klára

1.2 200. Tánc a testnevelésben. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 2-3. 167-172.

TUDOMÁNYOS TITKÁRSÁG

Makkár Márta

1.4 201. Hepp Ferenc emlékérmesek. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 1. 185-189.

202. Primo Nebiolo a TF "honoris causa" doktora. (Budapest, 1992. január 14.) = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 1. 191-194.

1.5 203. A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. 1991. 2. 50 p., 1991. 3. 164 p., Melléklet 184 p., 1992. 1. 234 p., Melléklet 41 p., 1992. 2-3 202 p., Melléklet 72 p.

204. A felsőoktatás sportjának jelene és jövője. III. OTSH-DSB Sporttudományos szimpózium (3. Ungarisch-Deutsches Sportsimposium) Pécs-Veszprém, 1991. 106 p.

205. Sporttudományos kutatási beszámolók 1991. OTSH-MTSTT Budapest, 1992. 54 p.

206. A Magyar Testnevelési Egyetem oktatóinak és kutatóinak publikációi, 1991. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1992. 2-3. 173-191.

207. Harsányi László: Az edzés egy éven belüli szakaszai. OTSH-MTSTT. Bp. 1992. 133 p.

208. Farmosi István: Mozgásfejlődés. (Az alapvető mozgásformák és képességek fejlődése). NEVI-OTSH. Bp. 1992. 86 p.

209. Harsányi László - Paul Glesk: A kondicionális képességek fejlesztésének módszerei. OTSH. Bp. 1992. 103 p.

210. Harsányi László - Mónus András - Tihanyi József: Sporttudományos közlemények készítése. OTSH-MTSTT. Bp. 1992. 102 p.

211. Testnevelés- és sporttudomány. OTSH. Bp. 1992. 1. 48 p., 1992. 2. 49-96., 1992. 3. 97-143., 1992. 4. 144-188.

KÖNYVTÁR

Bodnár Ilona

1.3 212. Citius, altius, facilius. Mester-Edző, 1992. 6. 18-19.

Krasovec Ferenc

1.5 213. Atlétika. 1992. 1-12. sz.

214. Mester-Edző. 1992. 1-6. sz.

Paavo V. Komi beszéde a Magyar Testnevelési Egyetemen díszdoktorrá avatása alkalmából*

A Magyar Testnevelési Egyetem kitüntető díszdoktori címének elnyerése sokáig nagy élményként él a kitüntetettekben. Természetesen engem is nagy megelégedéssel tölt el, hogy immáron közel két évtizede végzett tudományos munkám, mely számos kollégámra, valamint kutatóműhelyeikre is ösztönzőleg hatott, nemzetközi elismerést kap. Nagy tisztelettel gondolok és büszke vagyok professzoraimra, akik Finnországban és külföldön hozzájárultak tudásom gyarapításához. Hálás szívvel emlékezem hazai és külföldi kollégáimra, s nem utolsó sorban nagyszámú diákjaimra, akik mind-mind nagy élvezettel vettek részt a munkában.

A személyes megelégedettség elkerülhetetlen, de hiba lenne, ha e mai esemény kapcsán ez lenne a legfontosabb. Arra is figyelmet kell szentelnünk, hogy hol kerül sor e megkülönböztető cím átadására. Magyarországon vagyunk, abban az országban, melynek szerepe a nemzetközi sportmozgalom minden szintjén figyelemreméltó a szó legnemesebb értelmében. A díszdoktorrá avatásra itt Budapesten, a nagyrabecsült Magyar Testnevelési Egyetem falain belül kerül sor. Az intézmény, amellett, hogy nemzetközi szintű tudományos munkát végez, *Istvánfi professzor úr* vezetésével jó példát mutat arra, hogy egy gyakorlati jellegű sportintézmény is milyen magas szinten vehet részt az ország határain is túlmutató kapcsolatokban, együttműködésekben. Magyarország sok más ország számára kitünő példa lehet abban is, hogyan képesek a testnevelés-oktatás magasabb iskoláit végzett, sokszor éppen ezen intézményben, a Magyar Testnevelési Egyetemen diplomát, illetve tudományos fokozatot elérő képviselőiket eljuttatni a nemzetközi tudományos élet és a gyakorlati munka különféle szervezeteibe. Mi a Nemzetközi Sporttudományi és Testnevelési Tanácsban (ICSSPE) nagy megelégedéssel szemléljük ezt a diplomáciát, s mindannyian egyetértünk abban, hogy az nagyon sikeres. Szerencsére a nemzetközi sportmozgalom számos nemzetközi válság próbáját kiállta már. Büszkék lehetnek arra, hogy ebben Önök is közreműködtek. Itt szeretném megemlíteni *Schmitt Pál* és *Aján Tamás* urakat, akik a nemzetközi sportmozgalom tiszteletreméltó, nagy befolyású vezetői lettek. Biztos vagyok benne, hogy az a tudományos képzés, melyet ezek az urak ebben és más intézményekben kaptak, hozzájárult az őket övező tisztelethez. Kicsit tudományos oldalról szemlélve, mint az ICSSPE elnöke, személy szerint is hálás vagyok számos kitünő kollégájuk munkájáért, mint amit például az elhunyt *Hepp Ferenc professzor*, vagy *Nádori László professzor* és *Mónus András* végzett, akik oly aktívan vettek, illetve vesznek részt a nemzetközi szervezetek munkájában.

Paavo V. Komi professzort 1992. május 14.-én a Magyar Testnevelési Egyetem díszdoktorává (honoris causa) avatták.

Az Önök egyetemén a tudományos munka fontos szerepet játszik a sport és a testnevelés fejlesztésének folyamatában. Sajnos ez nem minden országban van így, az egyes államok nagyon különböznek egymástól e tekintetben. Hiszek abban, hogy Önök is osztják azt a nézetemet, hogy a sport és a testnevelés, ha Önök is úgy akarják, nem különbözik az emberi lét bármely más formájától, legyen az oktatás, technika, közgazdaság vagy egyéb, ahol is a tudományos kutatás elengedhetetlen feltétele bárminemű fejlődésnek. Mivel a sporttudomány területén olyan nagy különbségek adódnak az egyes országok között, természetes, hogy annak minősége, illetve viszonylagos mennyisége sem éri el más tudományterületek kutatási szintjét. Mély meggyőződésem, hogy a sporttudománynak még sok csatát kell megvívnia ahhoz, hogy bárhol a világon igazán akadémiai tudományként fogadják el. Azokban az országokban, ahol létrejöttek ilyen kutatóműhelyek, a "nemzetközi kritika gyakorlása", "nemzetközi kiadói tevékenység", "a kutatási tervek nemzetközi kooperációja", "az alaptudományokkal való szoros kapcsolat kialakítása", illetve "a nemzetközi tudományos konferenciákon való aktív részvétel" a főbb jellemzők.

A sporttudomány felnőttéválásának kezdeti szakaszába érkezett. Hogy valóban felnőtté váljon, a speciális kutatóintézetekben dolgozó egyéneknek "nemzetközivé" kell válniuk. Nagy szükség van arra is, hogy növeljük függetlenségünket a gyakorlati szervezetektől a kreativitás, az új ötletek megalkotása, valamint az objektív kritika gyakorlása területén. A legfőbb cél pedig a társadalmi és sportközösségek kiszolgálása kell hogy legyen. Hogy ezen célokat elérhessük, szabadabb munkahelyi légkörre van szükség, ugyanakkor a munkát objektívebb nemzetközi értékelés kell, hogy kísérje. Az ICSSPE egyik legfőbb feladatának tekinti, hogy megteremtse a vélemények szabad cseréjének lehetőségét a világban, s hogy ez a légkör új ötletek és kutatási feladatok kidolgozását tegye lehetővé. Ebbe a gondolatsorba nagyon jól beleillik a Magyar Testnevelési Egyetem azon erőfeszítése, hogy szoros kutatási együttműködéseket építsen ki külföldi intézményekkel a sporttudomány területén.

Hadd fejezzem ki ismételten elismerésemet és köszönetemet azért, hogy díszdoktori címben részesülhettem az Önök egyetemén. Döntésüket úgy értékelem: azáltal, hogy részt vesznek a Jyväskyläi Egyetem, illetve a tanszékem munkájában, elkötelezték magukat a sporttudomány fejlesztése mellett, s felvállalták e munka nemzetközi jelentőségében rejlő kihívásokat. A tudomány nem ismer határokat, s ez alól a sport tudománya sem kivétel.

BESZÁMOLÓK

LÁTOGATÁS A FREE UNIVERSITY OF AMSTERDAM (VU) MOZGÁSTUDOMÁNYI KARÁN

(Amsterdam, 1993. február 2-7.)

Előzmények

A FEFA 2. pályázatában az emberi mozgástudományi laboratóriumi hálózat fejlesztésére beadott projectünk 600.000 USD és 20 millió Ft támogatást nyert el. A projectben az egyes laboratóriumok tanulmányi utakat, illetve külföldi professzorok meghívását terveztek, amelyek lebonyolítási tervét a FEFA kuratóriuma, illetve a Világbank 1992 őszén jóváhagyta.

A FREE UNIVERSITY OF AMSTERDAM (VU) Emberi Mozgástudományi Kar tanulmányozása az 1992. évi tervben szerepelt. Ennek az intézménynek a kiválasztására azért került sor, mert Európában ez a kar, amely az emberi mozgástudomány művelését tekinti céljának, és ezt nevében is jelzi.

A látogatás célja

1. A kar felépítésének tanulmányozása.
2. Az oktatási rendszer tanulmányozása.
3. A kutatási programok és laboratóriumok megismerése.
4. Találkozás a kar professzoraival, és ezen keresztül az oktatási programok megismerése.
5. Néhány professzor felkérése együttműködésre a human kineziológia PhD programunkba.
6. A két intézmény (TF és VU) közötti együttműködési szerződés előkészítése.

Kapcsolatfelvétel

1992 májusában személyesen találkoztam *Han Kemper* professzorral a gödi Sportélettani Konferencián. *Kemper* professzor volt az első dékánja a karnak, amely 1987-ben vált önállóvá.

Szakmai kapcsolatfelvételek

Az első találkozóm *Ingen van Schenauval* volt. *Schenau* a biomechanika professzora, és fő érdeklődési területe az izom elasztikussága, valamint a kétízületi izmok mechanikai működése, összefüggésben a motoros ellenőrzéssel, továbbá a mozgáskoordináció kutatása. A professzor tájékoztatott a biomechanikai oktatásról, majd a PhD képzésről és a kutatási programokról. Örömmel fogadta felkérésemet PhD programunkban való részvételre. Az együttműködési szándékát írásban is megerősítette.

Hopkins professzor a kar dékánja tájékoztatott a kar társadalomtudományi tárgyainak oktatásáról is. *Hopkins* professzor *Developmental Psychology*-t (fejlődéslélektant) tanít. Elmondta, hogy jelenleg két magyar hallgatónő tanul az ELTE pszichológiai szakáról a TEMPUS-program keretében a karon, egy évig.

A nálunk is jól ismert *Antony Seargent professzor* a Terhelésélettan Tanszék professzora. Angol állampolgár, és 1985-től tanít a karon. Ezt megelőzően a londoni egyetem tanára. (Hortobágyi Tibor, volt kollégánk egy és fél évig dolgozott ösztöndíjasként mellette.)

Seargent professzor a heti szokásos kerekasztal megbeszélésre várt, amelyen a PhD hallgatói vettek részt, három holland, egy lengyel (a Krakkói Testnevelési Akadémiáról) és egy olasz jelölt. A professzor diavetítéssel ismertette a PhD hallgatók kutatásainak jelenlegi állását. Ezután a terhelésélettan oktatásáról tájékoztatott *Seargent professzor.* Átadta a tantervet, és megadta a könyveinek jegyzékét, amelyekből az oktatás folyik.

Örömmel fogadta felkérésemet az együttműködésre a mi PhD programunkban és igéretet tett, hogy levélben erősíti meg szándékát.

Rozendal professzor a Funkcionális Anatómia tanszék tanára. A funkcionális anatómia oktatásról is teljes képet kaptam. Az oktatás a tanszék által holland nyelven írt könyvből folyik, és érthetővé vált számomra, hogy a funkcionális anatómia, a biomechanika, az izomélettan és mechanika miért alkot egy tanszéket.

Dr. Woude, Kemper professzor munkatársa ergometriát tanít a karon. Megismerkedtem az ergometria tanmenetével, programjával és azokkal a könyvekkel, amelyek a tantárgy oktatására szolgálnak. Ezután a laboratóriumot látogattam meg, amely kb. 40x20 m alapterületű és 15 m magas. Az egyes vizsgálati helyek paravánnal vannak elválasztva. A laboratóriumban minden műszernél és komputernél önállóan dolgoznak a hallgatók. A terem két hosszanti oldalán a galériákat csúszóhíd köti össze. A csúszóhídról hatalmas függöny ereszkedett le a járófelületig. Ez előtt történik a mozgások film- és videofelvétele a mozgáselemzéshez. A terem biomechanikai, ergometriai és pszichofizikai vizsgálatokra szolgál.

A mozgáselemzésre nagy sebességű Bolex filmfelvevőgépet és Vicom komputeres rendszert használnak. Három filmdigitalizálóval rendelkeznek. Az elektromiográfiai vizsgálatokhoz a Biomes telemetrikus 16 csatornás eszközt alkalmazzák. A talajreakcióerő vizsgálatára két 4x60 cm-es Kistler erőplatót építettek a talajba. A többi vizsgálati eszköz saját tervezésű. Igen sok vizsgálatot végeznek mozgássérült embereken, és ehhez egy speciális "tolókocsi" ergométert építettek. Ugyancsak saját tervezésű a széles futószalag, amelyen tolókocsi vizsgálatokat végeznek. Ezen kívül egy emelő ergométer, gerincoszlopot vizsgáló eszköz található a laboratóriumban. Rendelkeznek továbbá két Farraday kamrával is. Egy mászófalat is felépítettek, amely érdekes módon pszichológiai vizsgálatokat szolgál.

Dr. Kuiken a kar adminisztrációjának a vezetője, beleértve a gazdasági ügyeket is. Összekötő az egyetem és a kar szervezetei között. *Kuiken* asszony felvázolta a kar adminisztratív szerkezetét és ellátott ezzel kapcsolatos anyagokkal.

Dr. Toussaint testnevelő tanár, aki elvégezte az Orvosi Egyetemet is. A PhD fokozatát az Emberi Mozgástudományi Karon szerezte ergometriai kutatásaival. *Dr. Toussaint* az ergometriai PhD programokról tájékoztatott, majd részletesen elmagyarázta az emelő ergométer szerkezetét, működési elvét és a vizsgálatok eredményeit. Egyik PhD hallgatója bemutatta azt a műszert, amellyel a gerincoszlop terheléséből adódó antropometriai változásokat mérik.

Kemper professzor az Egészségtudományi Tanszék vezetője. Testnevelési Akadémiát végzett, PhD fokozatát az Orvosi Karon szerezte. Ő volt a kezdeményezője a Mozgásutdományi Karnak, amelyet hosszú előkészítés után, 1987-ben alapítottak, és a kar első dékánja *Kemper professzor* lett. [Az Egészségtudományi Tanszék az Amsterdami Egyetem Akadémiai Orvosi központjában (Academic Medical Center) található.]

Kemper professzor bemutatta tanszékét, graduális oktatási és kutatási programjait. Asszisztense, *dr. Mechelen* a tanszék laboratóriumaiban kalauzolt. *Dr. Mechelen* testnevelő tanár és orvos. PhD fokozatát a múlt évben szerezte a Health Science területén. *Dr. Mechelen az Euro-Fitt programban dr. Barabás Anikóval dolgozik együtt.*

A mozgó laboratóriumuk húsz évvel ezelőtt kezdte el működését. Egy nagy lakókocsiból alakították ki, amelyben futószalag és egy teljes spiroergometriás laboratórium található. Ezen kívül alkalmam volt megtekinteni az izomélettani, hisztokémiai laboratóriumokat is. Megismertem az intézmény mechanikai és tervező műhelyét. Megközelítőleg tíz eszterga-, maró-, és egyéb szerszámgépen dolgoznak. Megtekintettem az elektronikai műhelyt is, ahol interface-eket, speciális mikro-komputereket és software-ket gyártanak az igényeknek megfelelően. (Az izommechanikai vizsgálatokat emberi izmokon CYBEX II. izokinetikus gépeken végzik.)

Huijing professzor az egyetem izomélettan tanára. Megismertetett az izomélettan oktaási és kutatási programjával. *Peter Huijing* hihetetlen lelkesedéssel mutatta be birodalmát. (Péntek du. fél öt volt, de a laborban még dolgoztak a munkatársak!) A fő laboratóriumi helyiség kb. 400 m^2-es, amely négy részre osztott üvegfallal rendelkezik. Három kis helyiségben az állati izmok mechanikai vizsgálata folyt, teljesen komputerizált módon. A látogatáskor két kísérletet végeztek. Az egyik kísérleti helyen egy spanyol kutató, a másikon egy olasz PhD fokozatú munkatárs dolgozott. A labor nagyobbik része hisztokémiai vizsgálatokat, az izomrost diszekciót és az izomarchitectura-meghatározást szolgálja. A laborhoz egy műtő is tartozik, ahol izombiopszia végezhető. Minden laborrész klimaberendezéssel ellátott.

A fenti igen gazdag és hasznos ismereteken kívül egy biomechanikai könyvet, két elektronikai és jelanalízis jegyzetet, két ergonometriai jegyzetet, egy tanulmánygyűjteményt a kézihajtású weelchair (tolókocsi) ergonómiájáról, hat PhD disszertációt és 84 különlenyomatot hoztam magammal a kar munkatársainak kutatásaiból.

Tihanyi József

TANULMÁNYÚT
A KÖLNI ÉS A BIELEFELDI EGYETEMEN
(1993. február 14-23.)

A nyelvi lektorátus által elnyert FEFA pályázattal másfél hetet töltöttem a Kölni Sportfőiskolán, a Kölni Egyetemen és a Bielefeldi Egyetemen. Utazásom célja a FEFA-Projekt-ben meghatározottak szerint a következőkben foglalható össze:

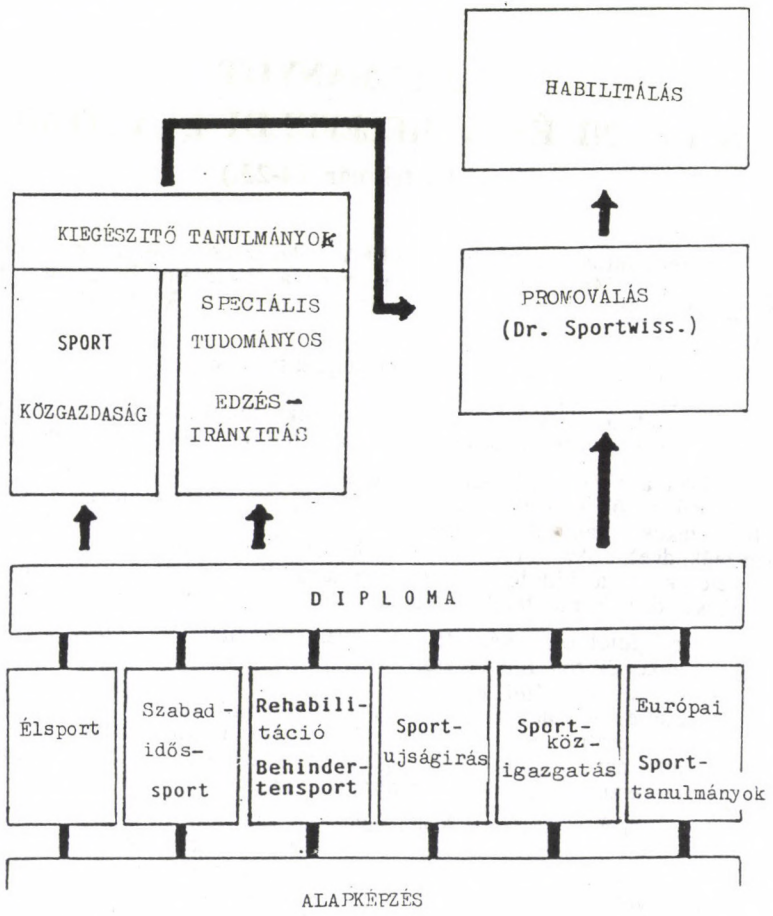
- a szaknyelv oktatásának tanulmányozása a sportszakemberek képzésében,
- az idegen nyelvi oktatási tantervek tanulmányozása nem nyelvtanár képzés tantervi koncepcióival, a felhasznált oktatási technológiákkal.

Mivel a FEFA pályázat elsődleges célja a nyelvoktatás fejlesztése a TF-en, nyelveket jól beszélő sportszakemberek, manegerek, illetve testnevelés és nyelv szakos tanárok képzése (az ELTE nyelvtanárképző szakjaival együttműködve). Az előttünk álló legfontosabb feladat most ezeknek az elképzeléseknek a kidolgozása, tantervi javaslatok, később a konkrét tantervek elkészítése. Ennek megfelelően az utazás második célja:

- megfelelően képzett, a nyelvi tantervek elkészítésében jártas szakemberek felkutatása,
- kapcsolatfelvétel, és
- esetleges meghívásuk a magyarországi tervező munkában történő részvételre. (A FEFA-Projekt a külföldi szakemberek (specialista) és a tanárok segítésével foglalkozó "teacher trainer"-ek magyarországi munkájának anyagi vonatkozásait fedezi.)

Az út első állomása a Kölni Sportfőiskola volt. A főiskolán magyarországi értelemben vett nyelvoktatás nem folyik. A német anyanyelvű hallgatók az ottani Volkshochschule (Népfőiskola - a TIT-hez hasonló intézmény) által szervezett nyelvtanfolyamokon vehetnek részt. Ezeket a tanfolyamokat a főiskolára kihelyezetten szervezik, a részvételért azonban, ha viszonylag keveset is, a hallgatóknak fizetniük kell. A Főiskolán tanuló nagyszámú külföldi diák számára közép és haladó szintű német nyelvtanfolyamokat biztosítanak. Ezek természetesen ingyenesek és a főiskola alkalmazásában álló két nyelvtanár vezetésével folynak. Színvonaluk nem mondható magasnak, különösebb oktatástechnológiai felszerelésük sincs. A TF ösztöndíjasai általában nem is veszik igénybe ezeket, mivel nyelvtudásuk magasabb az ott oktatottnál.

Az idegennyelv-oktatás hiányát az indokolja, hogy a hallgatók az alap- és középfokú intézményekből meglehetősen jó idegennyelv-ismerettel érkeznek a német egyetemekre. Így alapnyelvi oktatásra a magyarországi gyakorlattól eltérően nincs szükség. A Sportfőiskola oktatási rendszerében azonban szervesen illeszkedik a szaknyelvoktatás, illetve bizonyos tantárgycsoportok idegen nyelven történő oktatása. Az első ábra a Kölni Sportfőiskola oktatási rendszerét mutatja:



1. ábra
Diplomás sportszakember és az egyetemi végzettség

Az ábrából jól látható, hogy az alapképzésre épül az "Európai sporttanulmányok" tantárgycsoport, amely az Európai Közösségbe történő, a közösség bármely országában a sport területén végezhető munkára készíti fel a hallgatókat. A tantárgycsoporton belül az előadások angolul, franciául és spanyolul folynak. A tantárgycsoport fő témái:

- speciális szaknyelvi ismeretek a választott fő nyelvből,
- speciális szaknyelvi ismeretek a másik nyelvből,
- európai sporttörténet, kultúra, fejlődési tendenciák,
- európai sportszervezetek, azok felépítése, iskolarendszerek,

- sporttudomány, sportkutatás az európai országokban,
- sportgyakorlat két európai országban.

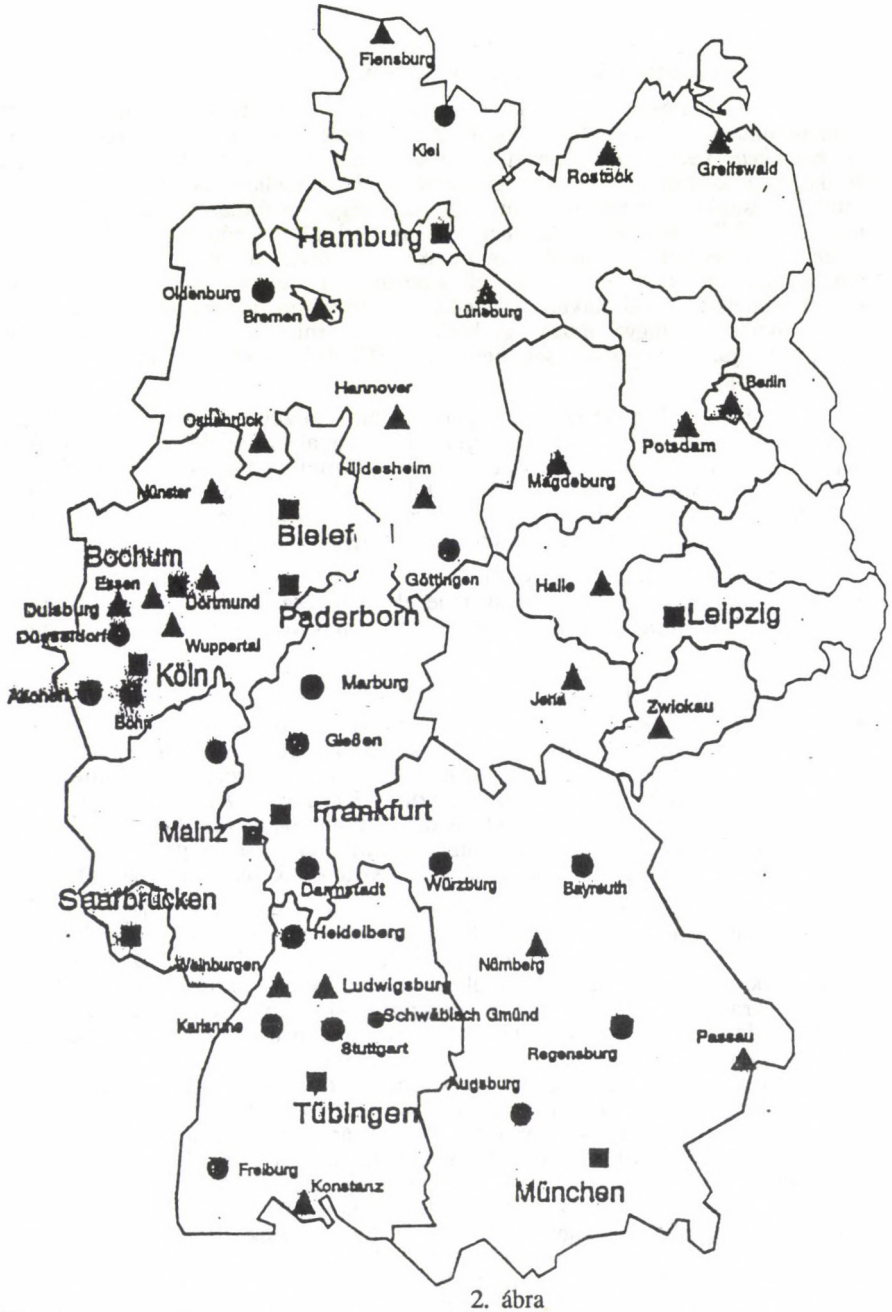
Az oktatást a Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Szövetségi Sporttudományos Intézet) külügyi kapcsolatok osztályának vezetője *Werner Sonnenschein* vezeti. Az intézet a főiskola területén van. *Werner Sonnenschein* és kollégái komoly szaknyelvi gyűjteménnyel rendelkeznek. Ezt készségesen a rendelkezésünkre bocsátják, ami nagy segítséget nyújthat a szaknyelvi oktatási munkánk fejlesztésében. Az egyetemünk jelenlegi német lektora *Johannes Zohnder* is ennek a munkacsoportnak a tanítványa. Ígéretet kaptunk, hogy amennyiben a TF, illetve a minisztérium a lektor alkalmazásának anyagi vonatkozásait a továbbiakban is fedezi, a jövőben is javasolni fogják végzett hallgatóiknak a magyarországi gyakorlatot. Ez, mint a jelenlegi lektor munkája is bizonyítja, nagyban segítheti a FEFA-Projekt-ben vállalt feladatok megvalósítását.

A Kölni Egyetemen a Sportfőiskola közelsége miatt (eredetileg az egyetemből vált ki, maga is egyetemi ranggal rendelkezik) sportszakember képzés nem folyik. *Dr. Blaschke* a DaF (német, mint idegen nyelv) szekció vezetője elmondta, hogy a kölni DaF elsősorban a város egyetemein és főiskoláin tanuló külföldi diákok német tanításával foglalkozik. Tapasztalataik elsősorban a magyar alap- és középfokú oktatásban lennének hasznosíthatók.

Utam második állomása a Bielefeldi Egyetem volt. Az NSZK-ban az általános és specializált sportszakemberek képzése elsősorban Kölnben folyik, míg testnevelő tanárt gyakorlatilag minden nagyobb egyetemen képeznek. (2. ábra)

A Bielefeldi Egyetem a tíz legnagyobb német egyetem közé tartozik. Komoly Irodalomtörténeti és nyelvészeti karral rendelkezik. A kar Német mint Idegen nyelvi szekcióját szakmai körökben a legjobbnak tartják. A szekció munkatársai - több az egész világon, így Magyarországon is ismert– német nyelvkönyv szerzői illetve társszerzői. Komoly szakmai tapasztalatokkal rendelkeznek szervezési, nyelvoktatás-didaktikai, tantervkészítési területen. *Dr. Rolf Ehnert* a szekció vezetője, valamint munkatársai segítségével három napon át ismerkedtem az egyetem munkájával. Beszámoltak oktatási tapasztalataikról.

A kar jól felszerelt, komputerizált és mikrofilmes könyvtárral rendelkezik. 12 nyelvi laboratóriumuk van. Ezeket gyakorlatilag nem használják, illetve csak a hallgatók egyéni gyakorlásában játszanak szerepet. Véleményük szerint, és ez megegyezik a hazai tapasztalatokkal, a nyelvi laboratóriumok gyakorlati haszna nem áll arányban kialakításuk és működtetésük költségeivel. A nyelvtanításra fordított időnek legfeljebb 10-15 %-át érdemes nyelvi laboratóriumban tölteni. A négy alapkészség közül egyedül a hallás utáni megértés fejlesztésére alkalmasak. A drillek túlzott alkalmazását nem tartják célravezetőnek. Véleményük szerint technikailag a hordozható eszközök (írásvetítő, video, magnetofon), valamint egy olyan báziskönyvtár (video, audio és softwer-téka), amelyet a hallgatók önnálóan gyakorlásra és kutatásra használhatnak, hatékonyabban alkalmazható. Persze ez feltételezi a hallgatók megfelelő technikai ismereteit (video, magnó illetve komputer kezelési ismeretek). *Dr. Ehnert* elmondta, hogy szakemberként, szaktanácsadóként szívesen bekapcsolódna a terveink realizálásába. Értékes javaslatokat tett a teacher trainer személyére is. A javasolt kolléga már el is küldte pályázatát. A Bielefeldi Egyetemmel a kapcsolattartás azért javasolható, mert jelenleg mind az ELTE (akikkel a későbbiekben a nyelvtanárképzést közösen szeretnénk megvalósítani), mind a debreceni Kossuth Lajos Tudományegyetem német lektorát ők küldték. Mindkét lektor már felvette velünk a kapcsolatot, érdeklődik a terveink iránt.



2. ábra

■ Diplomás sportszakember ● Magister (master) és testnevelő tanár ▲ Testnevelés tanító

Testnevelőképzés Németországban

A Bielefeldi Egyetemen testnevelő szakemberképzés is folyik. A hallgatók a következő szakpárosításokban tanulnak:

- testnevelés - angol nyelv,
- testnevelés - a német, mint idegen nyelv (!)
- testnevelés - történelem,
- testnevelés - latin,
- testnevelés - német nyelv és irodalom,
- testnevelés - francia nyelv,
- testnevelés - orosz nyelv.

A fentiekből nyilvánvaló, hogy a testnevelés és nyelv szakpárosításban az egyetem jó tapasztalatokkal rendelkezik.

Ott-tartózkodásom során megismerkedtem néhány végzős testnevelés és idegen nyelv (elsősorban német) szakos diákkal. Érdemes volna a továbbiakban a sport iránt elkötelezett, nyelvoktatásban szakképzett tanárjelölteket (anyanyelvi lektorként) számításba venni, és a továbbiakban is tartani velük a kapcsolatot.

A fentiekben vázoltak alapján úgy gondolom, hogy utam sikeresnek mondható. A kapcsolatok létrejöttek, további kibontakoztatásuk elsősorban rajtunk múlik.

Kiss Pál

A NEMZETKÖZI EGYETEMI SPORTSZÖVETSÉG TUDOMÁNYOS BIZOTTSÁGÁNAK (FISU/CESU) ÜLÉSE

(Buffalo, 1993. február 26-27.)

A bizottság tanácskozásának alapvető célja az 1993. július 8-18-a között megrendezésre kerülő Nyári Universiadéhoz kapcsolódó CESU-konferencia előkészítése volt. A *konferencia* időpontja *1993. július 8-11.*, fő témája: *A változás és a fizikai aktivitás humán dimenziója.*

Az Universiade Szervezőbizottságában a CESU-konferenciáért felelős *Barbara Brown* oktatási menedzser beszámolt az előkészületekről. Tájékoztatta a CESU-bizottságot, hogy február 25-ig mintegy húsz országból hetvenkét sporttudós jelentkezett a konferenciára, és küldte el tervezett előadásának összefoglalóját. A CESU-bizottság tagjai áttanulmányozták és értékelték az összefoglalókat, zömmel javaslatot tettek elfogadásukra, néhány esetben pedig elutasításukra. Hiányolták, hogy a plenáris ülések és az úgynevezett kiemelt szekciók meghívott előadói nem küldték meg tervezett előadásuk vázlatát, bár az 1992. márciusi CESU-ülés óta történt némi változás e téren. Még mindig nem tartották megfelelőnek az észak-amerikai és nem amerikai tudósok arányát a felkért előadók között. *Graham Solley*, a CESU-bizottság elnöke megkérte a buffalói szervezőket: biztosítsák, hogy a konferencia meghívott előadóinak fele ne egyesült államokbeli tudós legyen.

A bizottság megvitatta a konferencia tervezett programját. Nem talált egyértelműen kedvező fogadtatásra a rendezők azon elképzelése, hogy csaknem kizárólag tudományterületi szekciók lesznek, de miután az előkészítés ennek szellemében történt, ezúttal már nem volt lehetőség a módosításra.

A buffalói szervezők jónéhány fontos ülésszakra egyesült államokbeli üléselnököket kértek fel. *Graham Solley* ragaszkodott ahhoz, hogy a CESU-bizottság a tudományterületet is képviselő tagjai üléselnöki megbízást kapjanak.

Részben a buffalói előkészületek tapasztalatai, részben *Nico Sperle* írásos beadványa alapján a bizottság napirendre tűzte a *CESU-konferenciák jövőjének* megtárgyalását, az alábbi fő kérdések mentén:

- Mi a CESU-konferenciák célja?
- Melyek az alapvető különbségek a CESU-konferenciák és más testnevelés és sport témájú nemzetközi konferenciák között?
- Mi lesz a következő CESU-konferencia fő témája?
- Szükséges-e regionális CESU-konferenciák szervezése?

Alapos és érdemi vita után megállapodás született arról, hogy a jövőben: 1. a CESU-konferenciák témája beszűkül a felsőoktatás testnevelésének és sportjának tudományos kérdéseire; 2. emelni kell a CESU-konferenciák

tudományos színvonalát; 3. keresni kell a kapcsolatot és a közös konferenciák lehetőségét különböző tudományos társaságokkal; 4. növelni kell a FISU/CESU szerepét a konferenciák előkészítésében; 5. regionális CESU-konferenciák rendezését a CESU egyenlőre nem kezdeményezi, de bizonyos feltételek mellett támogatja a helyi kezdeményezéseket.

Az ülésre meghívottként érkezett a *Fukuokai Universiade és a CESU-Konferencia Szervezőbizottságának öt tagja.* A japánok teljes együttműködést tanusítottak. Konszenzus született az 1995-ös CESU-konferencia címéről, fő- és altémáiról. Javaslatot kértek, és várnak a CESU-tól a plenáris ülések előadásaira. Bemutattak egy videofilmet városukról. Nem kétséges, hogy az 1995-ös Universiade és a CESU-konferencia mind a színhelyet, mind a szervező munkát tekintve a legjobb kezekben van.

A CESU-konferenciák elvi és gyakorlati problémáin túl a bizottság foglalkozott *Erwin Apitzsch* kutatási programjavaslatával, *Hillel Ruskin* kutatási tervével, *Földesiné Szabó Gyöngyi* és *Graham Solley* helyzetjelentésével a varsói "Data bank"-ról, az 1994. évi FISU/CESU fórum színhelyével és értékelte az 1992. évi FISU/CESU fórumot.

Erwin Apitzsch írásos előterjesztése az egyetemi sport tanulmányozásának elvi kérdéseivel foglalkozott. Kifejtette, hogy 1. az Universiadékat és főiskolai világbajnokságokat a CESU-nak fel kellene használni kutatási adatok gyűjtésére; 2. a CESU-nak ösztönözni kellene az összehasonlító kutatásokat; 3. a felmérések eredményeit a CESU-konferenciákon kellene ismertetni; 4. a tudományos vizsgálatokat nem a FISU költségvetéséből kellene finanszírozni.

Hillel Ruskin konkrét összehasonlító kutatási tématervet vázolt fel. Koncepciója szerint a tervezett kutatás költségeit (12.000 USA dollárt) a FISU fedezné.

A két javaslat kapcsán vita bontakozott ki a CESU költségvetéséről a FISU-n belül és a különböző kutatási adatgyűjtési lehetőségekről. A bizottság úgy döntött, hogy nem igényel önálló költségvetést, de az elnök a FISU VB ülésén felveti a kutatás finanszírozásának problémáját. A bizottság nem támogatja kutatási adatok gyűjtését az Universiadékon és a világbajnokságokon. Inkább azt vizsgálja meg, hogy a sportversenyekkel kapcsolatos adminisztrációs anyag (pl. szervezési lapok) mennyiben alkalmasak másodlagos elemzéssel tudományos igényű információk megszervezésére. E feladat megoldására *Földesiné Szabó Gyöngyi* kapott megbízást.

A varsói "Data bank" (a felsőoktatás testnevelésével és sportjával foglalkozó publikációk adatbankja) ismét vitát váltott ki. A vita tárgyát nem az adatbank szükségessége, hanem tervezett színhelye képezte. *Földesiné Szabó Gyöngyi* változatlanul úgy ítélte meg, hogy Varsóban lényegesen olcsóbban lehetne létrehozni és fenntartani az adatbankot, mint Brüsszelben. Felmerült annak lehetősége, hogy újra személyesen vizsgálja meg a varsói helyzetet, de az a valószínűbb, hogy erre nem kerül sor. *Ronikier* professzor meghívást kap a júliusi CESU-ülésre.

Az 1992. évi, Paraliminiben rendezett *FISU/CESU fórum* mind a bizottság véleménye, mind a részt vevő tagállamok visszajelzése szerint kitűnően sikerült. A bizottság köszönetét fejezte ki a ciprusi szervezőknek, és határozatot hozott a szekciók által összeállított tematikus összefoglalók publikálásáról.

Az 1994. évi FISU/CESU fórum színhelye bizonytalanná vált, mert a svédek visszavonták jelentkezésüket. Szicilia jött szóba és informálisan Tajvan is érdeklődik az esemény iránt.

A hivatalos napirendi pontok megtárgyalását *Nico Sperte* figyelemre méltó eszmefuttatása követte. Miután kifejtette nézeteit arról, hogy mennyiben

kell(ene) felvállalnia a FISU-nak a nem élsportoló egyetemisták és főiskolások testedzését, azt javasolta: a CESU ösztönözze a FISU-n belül a szabadidősport fejlesztését. *Földesiné Szabó Gyöngyi* hozzászólásában kiemelte, hogy leszámítva a nemzetközi szintű (profi) sporttevékenységet az egyetemisták, főiskolások minden más minőségi sportja szabadidősport, mert amatőr sport a szó klasszikus értelmében. Annyiban támogatta *Nico Sperte-ét*, hogy indítványozta: a CESU vegye fel a kapcsolatot a "Sport for All" világszervezettel, amelynek német elnöke van, és vizsgálja meg az együttműködés (pl. közös rendezvények) lehetőségét. A bizottság mindkettőjüket megbízta e feladat megoldásával.

A CESU következő bizottsági ülése 1993. július 7-én Buffalóban lesz, a CESU-konferencia megnyitását megelőző napon.

Földesiné Szabó Gyöngyi

FEFA TANULMÁNYÚT HOLLANDIÁBAN

(1993. március 13-20.)

A windesheimi Christelijke Hogeschool (Zwolle) Angol tanszékének vezetője, *Wim Stegenga* fogadott. Munkatársai: *Jan Scholten*, az Oktatásfejlesztési Központ vezetője, *Marteen J. G. Wierdsma* professzor, valamint *Rosi Tanner*, aki angol állampolgár és a Britisch Council munkatársaként dolgozik a főiskolán. Valamennyien már több projectben vettek részt, nemcsak az Európai Közösség, de Közép-Kelet-Európa országaiban is. Itt merült fel az a lehetőség is, hogy nemcsak a tanterv, de a teacher-training kidolgozásában is szívesen vennének részt.

Megismerkedtem az angol nyelv oktatásában és gyakorlásában használható számítógépes programokkal. A legtöbb ott bemutatott program használható lenne nálunk is, főleg azok, amelyeket saját anyagunkkal mi töltenénk meg. Vittem magammal lemezt is, hogy esetleg a talált anyagokat felvehessem, de a későbbi lenyomozhatóság miatt ezt nem vették szívesen. Adtak egy katalógust, melyben a programok leírása, és a megrendelés helye található.

Enschedében *Gé Stocks* úr fogadott a Nemzeti Tanterv Intézetben (SLO). *Gé Stocks* az Intézet Nyelvi Osztályának vezetője, s a hollandiai angol nyelvoktatás képviselője az Európa Tanácsban.

Találkoztam továbbá *Ms Francis Staatsennel* és *dr. Veldevel*. *Ms F. Staatsen* főtanácsadó a középiskolák angol tanmeneteinek kialakításánál, ő foglalkozik a középiskola befejezésekor - az állami nyelvvizsgának megfelelő - vizsgák tananyagának kidolgozásával is. *Jenne van der Velde* a Nemzetközi osztály vezetője, kifejezte abbeli szándékát, hogy ők is részt vennének a tanterv kidolgozásában.

A Zwollei Főiskolán (Windesheimben) a tanszékvezető elmondta, hogy az SLO (Enschede)-val történt megbeszélésük értelmében közösen vennének részt a munkában. Ez utóbbit az Oktatási Központ vezetője írásban is adta, szándéknyilatkozatként. Felajánlották, hogy a Budapesten tartandó képzés előtt a holland állam költségén, meghívnák az angol szekció tagjait egy 3-4 napos, Hollandiában tartandó szimpóziumra. További ötletük, hogy egy tanfolyam keretén belül segítenék a Lektorátus munkáját úgy megszervezni, hogy könnyebb legyen a megnövekedett munkát elvégezni, illetve segítenének egy, az ehhez a munkához való jobb szemlélet kialakításában is.

Végezetül egy fontos dolgot kértek csupán: két héten belül egy megközelítően pontos dátumot adjon meg a TF a kéthetes továbbképzésre, s arra vonatkozólag, hogy mi a véleményünk a Teacher Trainingben való részvételünkről.

Szubjektív megjegyzések:

- Nem tudjuk pontosan, mikor indul az angol-német (másod) tanárképző szak.

- Az MKM mai napig nem írta alá azt a szerződést, amely lehetővé tenné, hogy az ELTE Tanárképző Karán hallgassanak órákat diákjaink.

- Melyik részképzést végeznénk mi itt a Nyelvi lektorátuson?

- Lehet-e tanárképzés a Nyelvi lektorátuson? Mikor lesz tanszék a Nyelvi lektorátus?

- Ha tanszék lesz a Nyelvi lektorátus, és valóban tanárokat képezünk, hány kollégát lehet felvenni? Azaz: milyen tantervet kell kidolgoznunk a külföldiek segítségével a jövendő tanárképzésre, vagy továbbra is a diákjaink főbb létszámát adó "gyalog" TF-es hallgatók tanmenetét, vagy a sportfordító, sporttolmácsképzős hallgatókét?

- Szükséges 4 hónap a tanterv kidolgozására?

- Találunk-e olyan embert, aki független, jól képzett, és még hajlandó is 4 hónapra idejönni?

- Amennyiben igen: mi az a határidő, amelyen belül dönteni kell, hiszen legalább 3-5 pályázó jelentkezését kell elbírálnunk a Világbank kiírása szerint. Lehet, hogy addigra, az általunk jónak ítélt ember már talál egy másik lehetőséget. Nem hiszem, hogy mindenki miránk vár!

Nemerkényiné Hidegkúti Krisztina

A XXI. ORSZÁGOS TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI KONFERENCIA TESTNEVELÉS ÉS SPORT SZEKCIÓJÁNAK ÜLÉSE

(Magyar Testnevelési Egyetem 1993. április 15-16.)

A Magyar Testnevelési Egyetemen másodízben rendeztük meg az OTDK legfiatalabb szekcióját. A megnyitót megtisztelte *Szendrő Péter* professzor, az OTDK elnöke és *Mónus András*, az OTSH Tudományszervezési Osztályának vezetője.

A konferenciára 12 felsőfokú intézmény küldte el hallgatóit.

Részt vettek:
- a pécsi Janus Pannonius Tudományegyetem;
- a szarvasi Brunszvik Teréz Óvónőképző;
- a szombathelyi Berzsenyi Dániel Tanárképző Főiskola;
- az egri Esterházy Károly Tanárképző Főiskola;
- a nyíregyházi Bessenyei György Tanárképző Főiskola;
- a szegedi Juhász Gyula Tanárképző Főiskola;
- a bajai Eötvös József Tanítóképző;
- a hajdúböszörményi Óvónőképző;
- az ELTE Tanárképző Főiskolai kar;
- a Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola;
- a Budapesti Tanítóképző Főiskola, és
- a Magyar Testnevelési Egyetem hallgatói.

Hat szekcióban 52 előadás hangzott el. Az előadások idejét 10 percre korlátoztuk, amelyeket gyakran élénk vita követett.

Az *I. szekció* (orvostudományi) győztesei *Kőhler Ákos - Hegymegi Zsuzsa - Boda Ildikó*, a TF III. évfolyam, (témavezető: *Petrekanits Máté*), akik *A sportakrobatika társas versenyszámaiban szereplő statikus és dinamikus gyakorlatok hatásai* címmel tartották meg előadásukat.

Dolgozatukban rámutattak, hogy ebben a speciális, szabályozott sportágban a statikus és dinamikus erőkifejtési módok jellege, időtartama és a hozzájuk kapcsolódó anyagcserefolyamatok egzakt ismerete alapvetően meghatározza a versenyzők felkészítésének hatékonyságát.

A magyar sportakrobatika válogatott vegyes párosának antropometriai, terheléses élettani és spiroergometriás vizsgálatát végezték el laboratóriumban, majd tornateremben, társas, statikus, dinamikus elemeket tartalmazó gyakorlatok végrehajtásával.

Második díjat kapott *Izsó Mónika* (nyíregyházi Tanárképző Főiskola), a harmadik díjat *Draskóczi Imre* TF-es hallgató nyerte el. Különdíjat *Gedő Dolores - Römer Ildikó és Szőke Zsuzsa* TF-hallgatók kapták kiemelkedő előadásukért.

A *II. szekció* bemutatott dolgozatai közül - itt küzdősportokkal, atlétikával és szabadidősportokkal kapcsolatos előadások hangoztak el - első díjat kapott *Rácz Levente* a TF IV. évfolyamos hallgatója.

Kutatási területe a hagyományos és excentrikus-koncentrikus gyorserőfejlesztő módszerek összehasonlító vizsgálata a gerelyhajító atlétáknál. Kialakított egy új gyorserőfejlesztő módszert, melyet 10 héten keresztül heti 3 alkalommal 18 TF hallgató végzett el. Ennek hatásáról számol be igen színvonalas munkájában. (Témavezető: *Szécsényi József*)

Egy oktatófilm került a helyezettek közé, *Vajda Zoltán - ifj. Horváth Sándor - Kiss Péter* (TF) *Gyakorlatok és módszertani utalások a Nemzeti Alaptanterv küzdősportok elemi szintű anyagához* címmel készítették el filmjüket. Ők második helyezettek lettek. Harmadik helyezést ért el *Csákvári László* (ELTE). Különdíjat kapott *Kelemen Csilla* Rock'n'Roll-ról szóló filmjéért (Eger) és *Ujvári Katalin* (TF) előadásáért.

A *III. szekcióban* érdekes szociológiai, pedagógiai és sporttörténeti előadások hangoztak el. Első helyezésre javasolta a zsűri *Nyitrai Mariann - Árva Margit* (Szeged) *Szülők véleménye gyermekeik sportolási tevékenységéről a jelenlegi gazdasági helyzetben* című dolgozatát. A szerzők kérdőíves módszerrel arra a kérdésre kerestek választ, hogy mennyire ismerik a szülők a környezetükben meglévő sportolási lehetőségeket és mennyit hajlandóak áldozni gyermekeik sporttevékenységére. Második helyezést ért el *Budaházy Edda*, a harmadik helyre *Bordán Attila* - mindketten TF hallgatók - került. Igen jó megjelenítéssel, elgondolkodtató problémát vetett fel *Fazekas László* (TF) *Környezet, életmód, életminőség* címmel, melyet a zsűri különdíjjal jutalmazott. Szintén különdíjat kapott *Szórádi Gyöngyi* szombathelyi hallgató.

A sport szekcióban főleg a torna és labdajátékok oktatásával foglalkozó videofilmeket és előadásokat láthattunk, hallhattunk. Az első díjat *Kálmán Tibor* (Szombathely) *A Jäger-szaltó oktatása* című dolgozatával nyerte el. Jól használható oktatófilmet készített *Lőcsei Eszter* (Eger) az egyéni védekezés technikájának oktatásáról a kosárlabdázásban, melyet második díjjal jutalmazott a zsűri. Harmadik helyezést *Gödri Krisztina* TF-es hallgató érte el, aki női röplabdázók nyitáshatékonyságát vizsgálta. Különdíjat kapott *Draskóczy Imre* (TF) és *Márton Csaba* (Nyíregyháza).

Újonnan kialakított és nagyon tartalmas szekcióban hangoztak el az óvodai és kisiskolás testneveléssel foglalkozó dolgozatok. A sok érdekes előadás közül *Urbán Erzsébet* (Budapesti Tanítóképző) dolgozata érdemelte ki az első helyet. Címe: *A TN-játékok szerepe a mozgáskoordináció fejlesztésében.* A szerző kísérleti úton bizonyította, hogy az óvodás korúak testnevelés óráin TN-játékokkal foglalkoztatott gyerekek mozgásfejlődésére, pszichikus funkcióinak javulására, testséma fejlődésére és perceptuális fejlődésére is pozitív hatással vannak a játékok. Második helyezést ért el *Rudolf Brigitta - Wolf Tünde* (Szarvas) *A víz játékos megszerettetése* című előadásukkal. Harmadik hellyel jutalmazta a zsűri *Gursánszky Szilvia* (Hajdúböszörmény) *A labdagyakorlatok alkalmazásának szerepe óvodás korban a dinamikus koordináció fejlesztésében* című előadását. A különdíjakat *Hamvas Orsolya* és *Blaskó Andrea - Lázár Andrea* szarvasi hallgatók kapták.

A gyógytestnevelési előadásokat értékelő zsűri két első helyezést javasolt kiadni. Különleges témát vetett fel az első helyezett *Tatár András* (ELTE) *A gyógylovaglás - hippoterápia* című dolgozatában. A szerző azt fejtegette, hogy a

ló mozgása háromdimenziós mozgásimpulzusokat kelt a rajta passzívan ülő lovas testén. Ezeket az impulzusokat lehet felhasználni a különböző izomgörcsök oldásában, a helyes izomtónus kialakításában, az egyensúlyérzék fejlesztésében. *Lázárovics Izabella - Salát Luca* (Bárczi G. Gyógypedagógiai Főiskola) második helyezettek az értelmi fogyatékos gyermekek fizikai teljesítőképességét vizsgálták. Az Eurofit tesztegyütessel felmért 200 súlyos debilis és imbecilis fiúgyermek adatainak közlése úttörő munkát jelent, mivel hasonló vizsgálatok még nem születtek hazánkban. Harmadik helyre rangsorolta a zsűri *Bernolák Dóra - Komonczy Eszter* (Bárczi G. Gyógypedagógiai Főiskola): *Értelmi fogyatékos fiúgyermekek testarányai* című munkáját. A zsűri különdíját *Szerdahelyi Márton*: *Dyslexiások mozgásterápiája* című előadásával nyerte el.

Első ízben adta ki a zsűri a fődíjat. Nyertese *Rácz Levente* (TF IV. évf., témavezető: dr. Szécsényi József), akit érdemesnek találtak a Pro Scientia díjra való felterjesztésre is.

A kétnapos rendezvény jó hangulatban telt el és igazolta, hogy a különböző felsőoktatási intézményekben színvonalas kutatómunka folyik. Reméljük, hogy a két év múlva Pécsett a Testnevelés és Sporttudományos Intézet rendezte konferencián még nagyobb létszámban vesznek részt hallgatók előadásokkal, és arra azok a főiskolák is elküldik képviselőiket, amelyek eddig még nem vettek rész e szekció munkájában.

Onyestyákné Reigl Mariann

TF
1925

a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei

MELLÉKLET

Budapest
1993/2

Földesiné Szabó Gyöngyi

A SPORT ÁTALAKULÁSÁNAK FŐ TENDENCIÁI A POSZTKOMMUNISTA TÁRSADALMAKBAN: A MAGYAR PÉLDA

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei
1993. 2. szám

1. Bevezetés

1992-ben a XXV. nyári olimpiai játékokon véget ért a modern sport történetének egy négy évtizeden át tartó fejezete, amely az úgynevezett szocialista tábor országainak, illetve versenyzőinek jelenlétével és a két világrend, a szocializmus és a kapitalizmus sportban (is) megnyilvánuló versengésével jellemezhető leginkább. Noha a volt kommunista blokkból viszonylag sok sportoló jelen volt Barcelonában, a szocialista politikai rendszerek közelmúltbeli megszünésének néhány következményét szükségszerűen észlelni lehetett az olimpiai játékokon.

Közismert tény, hogy a volt Szovjetúnió versenyzői még közösen indultak - nemzeti lobogó és himnusz nélkül - Független Államok Közössége néven, de köztudott, hogy ez volt az utolsó ilyen alkalom.

A volt Jugoszlávia sportolói részben ugyancsak az utódállamokat képviselték, részben pedig vagy nem vehettek részt a Játékokon, vagy pedig csak egyéni versenyzőkként.

A megszűnt Német Demokratikus Köztársaság olimpikonjai már az egyesült Németország állampolgáraiként képviselték a német hazát, függetlenül attól, hogy sportkarrierjük korábbi szakasza a volt NDK-hoz kötődött.

Miközben a nyolcvanas évek végén, a kilencvenes évek elején bekövetkezett politikai rendszerváltásnak külpolitikai következményeit már egyértelműen látni lehetett a XXV. olimpiai játékokon, a belső problémák, a szocialista versenysport-modellek összeomlásának, átalakulásának jelei az eredményekben még nem mutatkoztak. A volt Szovjetúnió utódaként részt vevő Független Államok Közössége ugyan 141 ponttal kevesebbet ért el, mint az előző nyári olimpiai játékokon, de első helyét még így is visszaszerezte. A Magyar Köztársaság versenyzői, miként a szöuli olimpiai játékokon, kimagasló teljesítményt nyújtottak, az ottanival azonos pontszámot gyűjtöttek (209). Nem kívánjuk a magyar csapat szereplését e helyütt értékelni, annyit azonban ehhez hozzá kell tenni, hogy a magyar csapat tizenegy aranyérméből ötöt egy sportágban (úszásban) két versenyző szerzett, és hogy az olimpiai szereplés több sportágban kudarc volt (sportlövészet, kézilabda, vízilabda, atlétika). A volt NDK sportolói női úszásban és atlétikában nagyot buktak. Jelentős részük volt abban, hogy Németország 366 ponttal kevesebbett teljesített, mint Szöulban, de ennek ellenére számos sikert is elkönyvelhettek maguknak. A Cseh és Szlovák Köztársaság, s még inkább Bulgária visszaesése ugyan igen nagy mérvű volt (az utóbbi 139 ponttal ért el kevesebbet, mint a szöuli olimpián), és Lengyelország, valamint Románia sportolói is a megszokottnál halványabban szerepeltek, de eredményeik lényegesen kedvezőbbek voltak, mint ahogyan az nemzeti sportjuk állapota alapján várható lett volna. /*Lochmayer*, 1992/ Ismeretes, hogy a sport a volt szocialista országokban súlyos válságban van. A válság és a versenyeredmények között természetesen nincs egyenes összefüggés, a valóság ennél sokkal összetettebb. Mégis úgy véljük, joggal feltételezhető, hogy csak idő kérdése, mikor mutatkozik ez meg nemzetközi szinten a versenyeredményekben.

A válság nem a rendszerváltásból következik, az csupán kiszélesítette és elmélyítette. Miért került a sport válságba a politikai rendszerváltás után a volt Kommunista Blokk államaiban? Melyek a válság legfontosabb okai és tünetei? Milyen koncepciót alakítanak ki a sport irányítói a problémák, gondok megoldására? A nehézségek mellett - és ellenére - milyen pozitív változások figyelhetők meg a sportban a rendszerváltás hatására? Ezek azok a kérdések, amelyekkel dolgozatunk foglalkozik, elsősorban a magyar példát elemezve. Miután azonban a rendszerváltás még tart a sportban (is), tanulmányunk nyilvánvalóan nem tárgyalhatja a már átalakult hazai sportot, hanem csupán az átalakulás folyamatát, az átalakulóban lévő "magyar változatot". Ahhoz azonban,

hogy a jelenlegi helyzet érthető legyen, szükséges röviden áttekinteni a "szocialista" sport struktúrájának és működésének jellemzőit, a kelet-európai rendszerváltás legfontosabb sajátosságait, valamint a "szocialista" sportmodell megreformálására irányuló törekvéseket a rendszerváltást közvetlenül megelőző években.

2. A "szocialista" sport néhány jellemzője

Kelet-Európában a II. világháborút követően létrejött politikai-katonai blokk államaiban a sportot bizonyos vonatkozásokban önértékein túl kezelték: *sajátos kül- és belpolitikai célok elérésére* használták fel. A politikai célok másként fogalmazódtak meg - esetenként nyíltan meg sem fogalmazódtak - az ötvenes években, mint a nyolcvanas években, másként az NDK-ban a Szovjetunióban, mint Lengyelországban és Magyarországon, de volt jó néhány közös vonás mind a célokban és funkciókban, mind a megvalósításukat szolgáló szervezetrendszerek struktúrájában és működésében. Az ún. szocialista tábor országainak többségében *Riordan* szerint a sport funkciói ugyanazok voltak, mint a fejlődő országokban (nemzetépítő, integrációs, védelmi, egészségügyi, társadalompolitikai, nemzetközi elismertető funkciók). /*Riordan*, 1989/ Ezt azzal a kiegészítéssel fogadhatjuk el, hogy a sport ezen, minden országban meglévő funkciói közül egyik-másik nagyobb hangsúlyt kapott. A németek, a franciák, a japánok például nem kevésbé fejlesztették élsportjukat állami erőből, hasonló célokért, és az USA is élt a "ping-pong diplomácia", a "kosárlabda-diplomácia" eszközével. Mindazonáltal kimutatható, hogy a sport, mint a szocializmus utolsó mítosza, a kelet-európai társadalmakban sajátos funkciókat is teljesített. /*Grawátsch*, 1989/

A politikai célok és funkciók döntően az élsporthoz kötődtek. Az élsportolókat, mint a nép követeit diplomáciai küldetéssel ruházták fel: nemzetközi sportsikereik kezdetben a szocialista társadalmi rend életképességét, később felsőbbrendűségét voltak hivatottak szolgálni. Támogatásukat döntően motiválta, hogy a hidegháborús légkörben segítettek országuknak kilépni a vasfüggöny mögötti elzártságból, a békés egymás mellett élés idején szimbolizálni tudták hazájuk béke melletti elkötelezettségét, valamint az, hogy teljesítményeik alkalmasak voltak nemzetközi presztízsszerzésre, sajátos módon kompenzálva ezáltal a tényleges társadalmi, politikai eredmények hiányát.

A kompenzációs funkció belpolitikai szempontból is különleges, kitüntetett szerephez juttatta az élsportot. Annak következtében ugyanis, hogy a sport "elvei révén liberális - demokratikus, inspirációi révén viszont kollektivista - nacionalista szellemű" /*Grawátsch*, 1989, 48. p./, olyan mélyen húzódó hiányokat és hátrányokat kompenzált az ún. szocialista tábor országaiban, amelyek feloldására éppen azért nem volt más eszköz, mivel a kommunista rendszer alapvető politikai és gazdasági struktúrájából fakadtak. Így a versenysport *szurrogátuma* (pótléka) volt az internacionalizmus szellemében elfojtásra ítélt nemzettudatnak, nemzeti identitásnak; *mobilitási csatorna* volt "a" párt politikájával szembenállóknak "a" párthoz kényszerűen kötődő karrierek időszakában; és *circenses* volt a népnek még azokban az években is, amikor még a *panem* sem volt elegendő. Ezek a funkciók - némiképpen eltérő módon és tartalommal - de valamennyi "szocialista" országban érvényesültek.

Diplomáciai és kompenzációs szerepe miatt a sport a Kommunista Blokkban korán komoly politikai és társadalmi tényezővé vált, s a politikai funkciók dominanciája a rendszer összeomlásáig kimutatható: ezek vezérelték irányítását (és ellenőrzését), finanszírozását, szervezetrendszerének felépítését és működését.

Az önmagukat szocializmust építő vagy szocialista országoknak deklaráló államokban a szocialista kormányzati rendszerek bevezetésekor, a sportot (is)

államosították. Állami tulajdonba kerültek a sportlétesítmények, az egyéni és egyesületi sportteljesítmények, állami szervezetekké minősítették át az eredetileg társadalmi alapon szerveződött sportklubokat, sportszövetségeket. Ezek az intézkedések tették lehetővé, hogy a sportélet teljes egészében központi irányítás alá kerüljön, ami ezekben a kommunista ideológiára épülő, egypártrendszer keretei között működő államokban kettős: állami és pártirányítást jelentett. Formailag természetesen minden kelet-európai országban csak állami irányítószerv létezett: általában a kormány közvetlen felügyelete alatt álló, országos hatáskörű sport főhatóság, úgynevezett Országos Testnevelési és Sporthivatal. Ez irányította és ellenőrizte a sportigazgatási rendszert, a sportszövetségeket, a sportegyesületeket, a nemzeti olimpiai bizottságot, a sportsajtót, a sporttudományt, a sportegészségügyet és részben a sportszakemberképzést. Elvileg a sportban minden hatalom a Sporthivatalba koncentrálódott. A gyakorlatban azonban a hegemón pozícióban levő marxista párt vezető szerepe, miként a politikai, gazdasági és kulturális élet valamennyi területén, a sportban is érvényesült. Egyrészt úgy, hogy a sportpolitika irányát, a sporttal kapcsolatos állami törvényeket, rendeleteket, intézkedéseket - direkt vagy indirekt módon - párthatározatok szabták meg. Másrészt a sportban (is) a szervezetrendszer minden szintjén ott voltak a helyi pártszervezetek, amelyek gondoskodtak arról, hogy az állami szervezetek a párt politikájának szellemében tevékenykedjenek.

A diktatórikus politikai berendezkedésből következően a sportban is megfigyelhető volt a *jogi rendezetlenség és túlszabályozottság sajátos szimbiózisa*. Egyfelől ezernyi jogszabály gátolta a cselekvési szabadságot. Gyakran még a jelentéktelen kérdésekben is kötelező központi szabályzók voltak érvényben, és funkciójuknak megfelelően akadályozták a szervezetrendszer alsóbb szintjein az önállóságot, a kezdeményezést. Másfelől egyáltalán nem, vagy csak egyedileg *voltak szabályozva* olyan lényeges kérdések, mint a sport finanszírozása, a sportteljesítmények értékesítésének tulajdonjoga, avagy a párt beleszólási joga a sportügyekbe. Ez biztosította, hogy a sport kiszolgáltatott helyzetben maradjon, és a napi politikai érdekeknek megfelelően működjék. A Sporthivatal valamennyi volt szocialista államban "lefelé" ugyan korlátlan hatalommal rendelkezett, "felfelé" azonban a központi állami és pártirányításnak volt alárendelve.

A sportpolitika deklarált céljai egyaránt kiterjedtek az élsport, a tömegsport, iskolai testnevelés, valamint a diáksport fejlesztésére. Az állampolgáraikat az önálló gondolkodásról leszoktatni akaró, paternalista, "gondoskodó" államok magukra is vállalták a lakosság sportjának megszervezését és finanszírozását. A "létező szocializmus" államaiban a lakosság szabadidősportját, fizikai rekreációját éppen amiatt nem lehetett ugyanolyan módon elsősorban az életszínvonalra, kulturáltságra visszavezetni, mint a fejlett, iparosodott, vagy akár a fejlődő országokban, noha az összefüggés, más formában, a "szocialista" országokban is fennállt, mert az utóbbiakban - a kommunista ideológia nevében a sportban is az az állami szerepfelfogás érvényesült, mely szerint az *állam a szolgáltatást nyújtókat finanszírozta és nem a szolgáltatást igénybevevőket*. Azzal az ideológiával tartották alacsonyan a munkabéreket, hogy az állam központilag járul hozzá a lakosság szociális egészségügyi, kulturális és sport kiadásaihoz. Noha a fenti állami szerepvállalásnak vannak társadalmilag pozitívnak minősíthető elemei és megvalósítására kezdetben történtek is próbálkozások (például jelentős beruházásokat hajtottak végre a sportban, tömegsport mozgalmakat indítottak be), a lakosság rendszeres sportolása a "szocialista" országokban - az NDK és Csehszlovákia kivételével - vagy meg sem szerveződött, vagy ott is elsorvadt, ahol kialakult, mert a sport pénzügyi támogatási rendszerének átstruktúrálódása nagyon hamar megkezdődött, sokkal hamarabb, mint a sport szervezetrendszerének erodálódása. Ez lényegében azt jelentette, hogy a

sporttámogatás élsportosodott. Ismételten hangsúlyozzuk, hogy nem lehet egyenlőségjelet tenni egyfelől a "szocialista" tábor különböző országai, másfelől az ötvenes, hatvanas, hetvenes és nyolcvanas évek sportpolitikája közé. Mindkét szempontból igen lényeges eltérések mutathatók ki. A fő tendencia azonban mindvégig az volt, hogy a magas szintű versenysportra gazdasági lehetőségeikhez képest igen sokat, erejükön felül költöttek a kelet-európai "szocialista" országok, a tömegsportra (szabadidősportra) - Csehszlovákiát és az NDK-t kivéve - kezdettől nem sok jutott. Ennek ellenére a hivatalos sportpolitikában, szerte Kelet-Európában, még évtizedekig képmutatóan hangoztatták a sportban való tömeges részvétel szükségességének, az élsport és a tömegsport egyenértékűségének jelszavait. Még akkor is, amikor már a szabadidősport szervezésével megbízott intézmények sem vették komolyan az üres szólamokat, mert jól - mindenki másnál jobban - tudták, hogy a "szocialista" sportmodellben nincs valódi helye a lakosság fizikai rekreációjának. */Földesiné*, 1991/

A sport közigazgatási rendszerének különböző szintjein, valamennyi volt szocialista országban voltak ugyan tömegsportért, szabadidősportért felelős főosztályok, alosztályok, csoportok, de ezek költségvetése, presztízse és pouvoirja (hatalma) eltörpült a versenysportot irányító, szervező intézményeké mellett.

Hasonló volt a helyzet a diáksporttal és az egyetemi sporttal, amelyek országonként és időszakonként változóan, hol az oktatásügyi, művelődésügyi minisztériumok, hol a sporthivatalok felügyelete alatt állottak. A diáksportnak a versenysport utánpótlását "termelő" területe a volt Keleti Blokk minden államában kiemelt támogatást kapott; speciális sportiskolák, kollégiumok alakultak a versenysportoló iskolai tanulók számára. A diákok szabadidősportja viszont alig funkcionált, egyes országokban (így Magyarországon is) elsorvadt. Alulról létrejövő, társadalmi alapon működő (voluntary) sportklubok az iskolai és egyetemi sportban sem lehettek.

Az országos diáksportszervezetek ugyanúgy felemás helyzetben voltak, mint a nemzeti olimpiai bizottságok és más társadalmi, közöttük paramilitáris sportszervezetek. Elvileg társadalmi szervezetek voltak, és nemzetközi kapcsolataikban ebben a minőségükben szerepeltek. Országukon belül azonban állami irányítás és ellenőrzés alatt álltak; hazájuk hivatalos politikájától eltérő, önálló tevékenységet nem folytathattak. Jól illusztrálja ezt a helyzetet a kommunista blokk országainak távolmaradása a Los Angeles-i Olimpiától. Mint ismeretes, a bojkottot kimondó döntéseket az érintett nemzeti olimpiai bizottságok hozták, de teljesen nyilvánvalóan "felsőbb" állami és pártszervek késztetésére. Ez a bojkott egyébként azt is jól mutatja, hogy bár a volt szocialista országokban a demokratizmus a sportéletben is eltérő mértékben érvényesült, a "szocialista" sport egyetlen államban sem tudta magát függetleníteni a totalitárius, alapjában diktatórikus rendszertől, amelynek alrendszere volt. A román olimpiai csapat például távolról sem azért vehetett részt az 1984-es Olimpiai Játékokon, mert a Román Olimpiai Bizottság nagyobb szabadságfokkal, a hivatalos román politikától függetlenül dönthetett. Ellenkezőleg; így kellett döntenie, mert a román diktátor, *Ceaucescu* ezzel is demonstrálni akarta országának a szocialista tábortól való függetlenségét, a Szovjetunióval való szembenállását. Az már véletlen, hogy a diktatórikus politikai döntés ezőttal a sportban jó ügyet szolgált.

3. A kelet-európai rendszerváltozás néhány sajátossága

Miután a rendszerváltozás nemcsak lehetővé tette, hanem nyilvánvalóan befolyásolta is a sportbeli változások irányát, jellegét, alternatíváit, szükséges áttekinteni néhány - a jelen téma szempontjából - legfontosabb jellemzőjét.

A kelet-európai átalakulást gyakran összevetik a dél-amerikai autoritárius rendszerek nyolcvanas években bekövetkezett széthullásával és a hetvenes évek

mediterrán demokratizálódási folyamataival. /*Offe*, 1991; *Kolosi*, 1992/ Ami a politikai modernizációt illeti, jogos bizonyos párhuzamok megvonása, mivel a demokráciába való átmenet itt is, ott is a hatalmi elit lecserélődésével, új politikai intézmények kiépítésével jár. A társadalomtudósok azonban felhívják a figyelmet a kétféle átmenet kardinális különbségeire is. Többek között arra, hogy Kelet-Európában a politikai rendszerváltozás együtt járt a gazdasági rendszerváltással is. A régió országai a központilag irányított tervgazdálkodásról áttérnek a piacgazdaságra, a termelőeszközök állami tulajdonát vissza- vagy átalakítják magántulajdonná. Ezért - szemben a dél-amerikai és dél-európai rendszerekkel - itt a gazdasági elit is lecserélődik és új gazdasági intézmények jönnek létre, megváltoznak a tulajdonviszonyok: az állami és szövetkezeti tulajdon jelentős részét reprivatizálják vagy privatizálják, s mindez erőteljesen hat a társadalom szerkezetére. Ez azt jelenti, hogy a poszt-kommunista államoknak a politikai rendszerváltozással párhuzamosan néhány év alatt kell túljutniuk egy olyan gazdasági-társadalmi átalakulási folyamaton, amelyen a nyugat-európai országok évtizedek, sőt évszázadok alatt jutottak keresztül. A *politikai és a gazdasági rendszerváltás együttjárása súlyos tehertétel* a volt szocialista államokban: társadalmi hatásai sokkal erőteljesebbek és nehezebben jelezhetőek előre, mint külön-külön a politikai demokratizálódás vagy a gazdasági liberalizáció következményei.

A politikai és gazdasági rendszerváltás egyidejűségéből jónéhány olyan konfliktus fakad, amelyek diszfunkcionális következményekkel járnak, társadalmi összefüggései nem ismertek, és amelyeknek kezelése nem épül alternatívákat is tartalmazó koncepciókra.

A konfliktusok feloldási módjának koncepcionális megválasztását az is akadályozza, hogy a kelet-európai átalakulás sajátos módon "*ateoretikus jellegű*". A régi kommunista rend elutasítása és a társadalom demokratizálódásának igénye ugyan elméleti szinten is megfogalmazódott, az átalakulásra és az új, felépítendő társadalmi rendre vonatkozó elméleti előfeltevések és normatív elvek azonban nem kerültek kidolgozásra. Az eseményeket "... nem vezeti semmiféle előre kigondolt lefolyási séma, sem kimutatott elvek és érdekek, amelyeknek a résztvevők tudatában lennének. Fogalmak, stratégiák, kollektív szereplők és normatív elvek helyett cselekvő személyeket látunk, és pillanatnyi verbális leleményeket, szándékosan homályban hagyott szemantikus tartalommal. Közéjük tartoznak a "glasznoszty", a "peresztrojka" jelszavai és a "Közös Európa-ház" metafórája". /*Offe*, 1991, pp. 113-114./

A forradalmi elmélet, a történelmi előkép hiánya abból is fakad, hogy a radikális rendszerváltás váratlanul és "felülről jövő" segítséggel következett be. A kelet-európai szocialista rendszerek hirtelen összeomlását sem Keleten, sem Nyugaton nem látták előre. Nemcsak ortodox kommunisták, de még nyugati antikommunisták is erősebbnek, szilárdabbnak, stabilabbnak hitték a kommunista pártok, a szocialista kormányok hatalmát, mint azok valójában voltak. /*Hollander*, 1991/ A *Mihail Gorbacsov* nevéhez fűződő politikai enyhülés, a "felülről jövő" szovjet forradalom tette lehetővé, hogy a kelet-európai kemény diktatúrák összeomoljanak, a puha diktatúrákban pedig, így Magyarországon is, az ellenzéki mozgalmak legalizálódjanak, az alulról és felülről jövő reformok fokozatosan közeledjenek egymáshoz és kiteljesedjék a rendszerváltás.

Magyarországon a kommunista rendszernek a hetvenes években megindult, és a nyolcvanas években felgyorsult eróziója megteremtette a feltételeket ahhoz, hogy a társadalom különböző szférái fokozatosan alakuljanak át. A kettős rendszerváltás egyidejű hatása az egyes társadalmi alrendszerekre, jelen esetben a sportra, nagy mértékben attól is függ, hogyan éltek ezzel a lehetőséggel.

4. Változások a magyar sportban

Sok jeles társadalomkutató /*Martindale, Peter, Dahrendorf*/ egyetért abban, hogy a társadalmi változások vizsgálata a szociológia egyik leggyengébb területe, és a társadalmi változásoknak nincs átfogó elmélete. A nyolcvanas években ugyan történt előrelépés: eredményes kutatásokat folytattak azokról az országokról, amelyekben a második világháború után demokratikus politikai átalakulás zajlott le. Az átmenetkutatás ott alkalmazott elméleteit és ott bevált módszereit azonban, az előző fejezetben említett lényegi különbségek miatt, nem lenne célszerű alkalmazni a kelet-európai változások tanulmányozásakor.

A szocializmusból való átmenettel foglalkozó kutatások alapvető politikai és gazdasági témákra koncentrálnak. A rendszerváltozás társadalmi hatása és az egyes társadalmi alrendszerek átalakulása jóval ritkábban áll a vizsgálatok középpontjában. /*Kolosi*, 1991/

A sport, mint társadalmi alrendszer átalakulása a poszt-kommunista társadalmakban a rendszerváltozás hatására meglehetősen kevés érdeklődést váltott ki a társadalomkutatók körében, beleértve a sportkutatókat is. Akadtak ugyan külső szemlélők, akik figyelemmel kísérték a változásokat és mélyrehatóan elemezték a sport helyzetét és társadalmi funkcióit a fejlődő államoknak minősített szocialista országokban; a sport és a társadalmi változások összefüggéseit a Szovjetunióban a peresztrojka és a glasznoszty időszakában /*Riordan*, 1986, 1989, 1990/, valamint a két különböző sportmodell illeszkedéséből adódó feszültségeket az egyesült Németországban. /*Heinemann*, 29/ Ez azonban kivételnek számított. A "külső" szakemberek a legtöbb esetben helyzetüknél fogva nem rendelkezhetnek elegendő információval ahhoz, hogy nyomon kövessék a kelet-európai államok napról napra változó sportját. A belső, "résztvevő megfigyelésen" alapuló kutatásokat hátráltatta, hogy a régió államainak többségében (Bulgáriában, Csehszlovákiában, Romániában, NDK-ban, Szovjetunióban) a sportszociológiát felkészületlenül érte a demokrácia beköszönte, a kutatási szabadság. Ezekben az országokban legfeljebb a sport humanizálásának egy újfajta gondolkodásmód szükségességének felismeréséig jutottak el. /*Sztoljarov*, 1991; *Bykhovskaja*, 1991/ Ismereteink szerint közülük egyedül Észtországban tanulmányozták elmélyülten a sport megújulásának előfeltételeit és ellentmondásait. /*Arvisto*, 1991/ A többi országban a professzionista, szaktudományos elemzések még váratnak magukra.

A régió azon országaiban, ahol a szabadság növekedése a társadalom kutatásában evolutív jelletű volt (Lengyelországban és Magyarországon), vagyis ahol "... a létező "szocializmus" rendszere megengedte, hogy - akár ellenzéki beállítottságú szociológusok is - meglehetősen alapossággal kutassák" /*Sulek*, 1992/, egyértelműbben felmerült az átalakulás tudományos megközelítésének igénye. Voltak próbálkozások a folyamatban lévő változások rögzítésére /*Földesiné*, 1991; *Vanat*, 1991/, a sportegyesületek, a szabadidősport /*Laki*, 1991/, a sportszakigazgatás és önkormányzati sportirányítás problémáinak feltárására /*Kis*, 1991/, a sporttal kapcsolatos értékek elemzésére /*Takács*, 1991/, az egyetemi és főiskolai sport gondjainak összegzésére. /*Frenkl*, 1991, 1992; *Németh*, 1992/ Átfogó képet a változások természetéről, irányáról azonban ez idáig csak *Krawczyk* tanulmánya adott. /*Krawczyk*, 1992/

A magyar sporttudomány sem volt még képes igazán kihasználni a liberalizálódást, a kutatási korlátok továbboldódását. A rendszerváltás a szociológiai vizsgálatok számára Kelet-Európában, így Magyarországon is egészen kivételes, szinte "laboratóriumi" szituációt teremtett, s a kutatási szabadság sem korlátozott. /*Andorka*, 1991/ Ez idáig azonban *sem a sport szféra, sem maguk a sportszociológusok* nem aknázták ki ezt a lehetőséget. Az érintett szakembereket természetesen semmiféle körülmény *nem mentesíti az egyéni felelősség alól. A helyzet megértéséhez azonban figyelembe kell venni*, hogy bár

a szociológiai nézőpont viszonylag korán jelentkezett a sportban - a Testnevelési Főiskolán például már a hatvanas években megkezdődtek a sportszociológiai kutatások, a hetvenes évek elején pedig önálló kötet jelent meg Sportszociológia címmel /*Baly - Takács*, 1974/ - a sportszociológia fejlődése meglehetősen egyenetlen volt az elmúlt évtizedekben: stagnáló, fellendülő, majd újra stagnáló időszakok követték egymást. A társadalomtudományoknak azon ágazatai pedig, amelyek jelentősen hozzájárulhatnának a sport, mint társadalmi alrendszer átalakulásához vizsgálatához (politológia, közgazdaságtudomány, jogtudomány, tömeglélektan stb.) egy-két társadalomkutató munkásságát kivéve - ki sem bontakoztak igazán a sportban.

Jelen tanulmányunkban nem tárgyaljuk e jelenség sokrétű, egymással is összefüggő okait. E helyütt csupán utalunk arra a magyarázatra, amelyet egy korábbi írásunkban részletesen kifejtettünk: "a hazai sporttudományban a sporttörténet, sportpedagógia, sportpszichológia jelentős eredményei ellenére - a biológiai megközelítés dominált évtizedeken keresztül... A sportpolitikai vezetés - leredukálva és leegyszerűsítve a tudomány funkcióit - azt igényelte a kutatásoktól, hogy közvetlenül és rövid távon járuljanak hozzá a teljesítmény fokozásához... A társadalomtudományokkal szemben nem lépett fel kezdeményezően. A sport különböző területein hozott társadalmi érdekű döntések előkészítéséhez nem kért tudományos információkat a sportszociológiától. A meglévő tudásanyag felhasználása pedig ellentmondásosan történt". /*Földesiné*, 1988, 58. p./ Az évtizedekig fennálló egyenlőtlen status quo utóéletével és következményeivel ma is számolni kell: a rendszerváltás óta eltelt rövid idő még nem bizonyult elegendőnek a természet- és társadalomtudományi kutatások egyensúlyi problémáinak rendeződéséhez a sportban.

Jelen tanulmányunk további fejezetei részletesen taglalják a rendszerváltozás hatását a magyar sportra. A változásokat a sport társadalmi funkcióinak és struktúrájának néhány dimenziója mentén mutatják be, és választ keresnek arra a kérdésre: interpretálhatóak-e a sportban folyamatban lévő változások a "totalitarianizmusból a demokráciába való átmenet fogalomrendszerében". A dolgozat dokumentumok elemzésére, valamint a sportélet prominens személyiségeivel készült mélyinterjúkra épül (n = 23), és elméleti perspektívából is tanulmányozni törekszik a témát*.

---

* A mélyinterjúk vezérfonalát a sportban, mint társadalmi alrendszerben bekövetkezett változások természetére, okaira, irányára, perspektíváira, hatására, következményeire vonatkozó kérdések képezték. A tudakozódás a változások két időszakára terjedt ki: a felgyorsult erózió éveire, vagyis a rendszerváltást közvetlenül megelőző periódusra és rendszerváltozás utáni két és fél esztendőre. A kérdések egynegyede az előbbi, háromnegyed része az utóbbi időszakról kért információkat, véleményeket, de az interjúalanyok többsége a válaszadáskor visszakanyarodott a korábbi évtizedekhez is, és a közelmúlt, valamint napjaink történéseit abból a nézőpontból elemezte, hogy azok milyen kiinduló helyzethez, "mihez képest" jelentenek változásokat.

A vizsgálati minta összeállításánál alapvető szempont volt, hogy a hazai sport különböző szféráiból (és részben szintjeiről), a téma aspektusából nézve nagyjából jelentőségüknek megfelelő számban kerüljenek bele. Az arányok megállapításánál és az interjúalanyok kiválasztásánál ugyan elkerülhetetlenül szerepet játszottak szubjektív mozzanatok is, egészében véve azonban a megkérdezettek összetétele kielégítőnek bizonyult. Talán a fővárosiak és vidékiek aránya (15, 8) nem mondható teljesen helyénvalónak, de itt a szakterületek alapján történő kiválasztás dominanciája gátat szabott a régiók szerinti szelekciónak.

Az interjúalanyok a sportélet következő területeit képviselték: sportirányítás: 3 fő, MOB: 2 fő, sportigazgatás: 3 fő, sportszövetségek (sportági szakszövetségek, diáksportszövetség, szabadidősportszövetség stb.): 6 fő, sportegyesületek (versenysport-, szabadidősport-diáksportegyesületek): 5 fő, sporttudomány, sportszakemberképzés: 2 fő, tömegkommunikáció: 2 fő. Életkori és nemenkénti megoszlásuk az alábbi volt: életkori megoszlás: 35 év alatt: 3 fő, 36-50 év között: 9 fő, 61-65 év között: 9 fő, 65 év felett: 2 fő. Nemenkénti megoszlás: 19 férfi és 4 nő.

Miután azonban a jelenségek állandóan módosulnak, a folyamatok a szemünk láttára - a tanulmány írása közben is - zajlanak, elkerülhetetlen egy sajátos leíró, idiografikus megközelítés is. A magyarországi rendszerváltást a politikában, a gazdaságban és a kultúrában jónéhány jelentős reform előzte meg a nyolcvanas évek második felében. Ezért a sport átalakulását két szakaszban célszerű vizsgálni: a felgyorsult erodálódás éveiben és a rendszerváltozás után.

4.1 Változások a sportban a rendszerváltást megelőző években

A sportban *később* és *szűkebb spektrumban* kezdődtek meg a reformtörekvések, mint a társadalom más alrendszereiben. Amikor a nyolcvanas évek közepén az erősen fellazult diktatúrában más szférákban felgyorsultak a társadalmi mozgások, a sportban nem voltak alulról építkező kezdeményezések. A korábban mellőzött sportszakemberek nem szervezkedtek, a sportban dolgozó értelmiségiek nem álltak elő követeléseikkel, reformjavaslataikkal. A sportban élő fiatalok még annyira sem voltak tevékenyek politikai kérdésekben, mint a középkorúak. Sőt, még a testnevelés- és sportszakos egyetemi, főiskolai hallgatók sem aktivizálódtak. Közömbösségük ellen protestálva egy korabeli cikk azt reklamálta: Hol vannak az "ifjútörökök" a magyar sportból? /*Földesiné*, 1990/

E politikai inaktivitás oka egyáltalán nem az volt, mintha a sportban nagyobb lett volna a szocialista rendszer iránti elkötelezettség. Lehetséges, hogy a sport kivételezett helyzete hozzájárult a passzivitáshoz, de a *csend mögött nem politikai meggyőződés, hanem inkább érdektelenség húzódott meg.* Idevágó empirikus felmérések hiányában is valószínűnek tűnik, hogy a *konzervativizmusban* egyfajta beszűkült, *csak a szakmára*, a sportteljesítményre *orientáló attitűd, a társadalmi kérdések iránti problémaérzékenység hiánya* játszott szerepet.

Bár a dolgozatunkban csak a rendszerváltozást közvetlenül megelőző évektől elemezzük a felvetett problémákat, s nem foglalkozunk részletesen a korábbi periódusokkal, e témakör kapcsán, az igazság kedvéért, annyit mégis szükségesnek tartunk megjegyezni, hogy a fenti megállapítások a felgyorsult erózió időszakára érvényesek, a korszak egészére nem. Idevágó kutatási eredmények híján, állításunk alátámasztására a korabeli (szak)irodalomra hivatkozunk, amely jól tükrözi, hogy a sportban is volt artikulált másként gondolkodás. *Frenkl Róbert:* A sport közelről és *Végh Antal:* Miért beteg a magyar futball? című könyve nagyjából *Latinovics Zoltán* Ködszurkálójával egyidejűleg jelent meg, s tömeghatásukat tekintve mindkettő az első igazán ellenzéki írások közé sorolható. Nemcsak a sportszférára gyakoroltak befolyást, hanem azon túl is. Jól mutatják, különösen a *Végh*-könyv, hogy a sport milyen nagy lehetőséget kínált a reformgondolatok terjesztésére, hiszen témájuknál fogva könnyebben elérték az "utca emberét", mint például *Konrád György* vagy *Szelényi Iván.*

Frenkl Róbert a következő évtizedben is publikálta a "magyar sport eltékozolt évtizedé"-t bemutató sportpolitikai esszéit. /*Frenkl*, 1982, 1983, 1986/ *Végh Antal* is jelentetett meg újabb szociográfiát, tanulmányt, riportot, színművet, novellát és regényt a sportról. /1984, 1986/

Mindenképpen említésre méltó néhány kiváló író, publicista ez irányú munkássága is. *Moldova György, Kocsis L. Mihály, Zsolt Róbert* szociográfiai írásai nagyon sok új lényeges információt nyújtottak a sport társadalmi problémáinak valódi megismeréséhez, az okok és összefüggések mélyebb feltárásához.

A sporthoz közel került társadalomtudósok legjobbjairól sem állítható, hogy teljesen lojálisak lettek volna a "szocialista" rendszerrel, a "szocialista" sporttal szemben. *Kovács Géza* és *Kovács Sándor*, a Közgazdaságtudományi Egyetem professzorai sportszervező pályára készülő nemzedékeket oktattak

korszerű, reformszellemben, igényesen és megalapozottan bírálva az adott, "szocialistának" nevezett sportszervezet struktúráját és működését. A sportszociológusok egy része is hozzájárult a fennálló rendszer kritikájához empirikus vizsgálatainak eredményeivel.

Külön tanulmányt igényel majd annak feltárása, hogy a sportban - mindezek ellenére - miért nem alakult ki "belülről" igazi ellenzék, és hogy az ellenzéki csoportosulások "kívülről" miért nem keresték a sportot. (Az utóbbiban minden bizonnyal az is szerepet játszott, hogy az értelmiség, sajnálatos módon, a nyolcvanas években (is) lebecsülte a sportot.) Tény az, hogy a sportot viszonylag későn érintette meg - a társadalom más szféráiban már-már viharrá fokozódott - reformfuvallat, pedig eközben a sportban sem mentek rendben a dolgok. A sporton kívül kiharcolt rendeleteknek köszönhetően ugyan a sportban is véget ért a kettős (állami és párt) irányítás, és "a párt" kivonult a sportszervezetekből is, a szocialista sportmodell gyengeségei azonban ettől függetlenül egyre nyilvánvalóbbakká és - a szigorú (ön)cenzúra béklyóitól megszabaduló sportsajtó jóvoltából - egyre ismertebbekké váltak. Az 1986-os labdarúgó VB-n leszerepelt magyar csapat kudarca, amely a részsikerek ismételt túlértékelése, a "szőnyeg alá söprögetés" és a kontroll szisztéma hiánya miatt sorozatban a harmadik látványos bukás volt a labdarúgó világbajnokságokon /*Frenkl*, 1986/, egyértelműen felszínre hozta a labdarúgócentrikusság hátulütőit, a változásoknak ellenálló sportvezetés hibáit, tévedéseit. *A problémák kiküszöbölésére "felülről" kerestek megoldást*, egy, a szocialista rendszerben gyakran alkalmazott receptet alkalmazva: az Elnöki Tanács törvényerejű rendeletére átszervezték a sportot irányító főhatóságot. Az átszervezés "ijesztően emlékeztetett a korábbi évek gyakorlatára... jórészt államigazgatási megfontolásokból, tudományosan megalapozott információk nélkül hajtották végre". /*Földesiné*, 1990. 6. p./ Nem meglepő, hogy a sport érdekében kezdeményezett átalakítás, paradoxon módon, a sport szempontjából igencsak kedvezőtlenül végződött. Megszüntették a sport főhatóság több évtizedes különállását, összevonták az ugyancsak megoldatlan ifjúsági és sportügyeket, és országos hatáskörű Állami Ifjúsági és Sporthivatalt (AISH) hoztak létre. /*Ifjúsági és Sportközlöny*, 1986/ A *sportvilág apolitikusságának mértékét* jól jelzi, hogy bár a két terület összekapcsolását erős ellenszenvvel fogadták, és életképtelenségét születésének pillanatától látták, nyilvánosan igen kevesen emeltek szót a rendelkezés ellen. A sportvezetés, mint annyiszor a kommunista éra negyven éve alatt, újra a sportsikerek elérésére koncentrált, a kiemelt cél ezúttal is az olimpiai szereplés volt.

Ellentétben a sportot is érintő belpolitikai kérdésekben tanúsított viszonylagos érdektelenséggel, az akkori sportvezetés és a magyar sportdiplomácia, mind hazai, mind nemzetközi téren komoly erőfeszítéseket tett a szöuli olimpián való részvétel elnyerésének jogáért, és jelentős mértékben hozzájárult ahhoz, hogy Magyarország és a Koreai Köztársaság között megtörtént a diplomáciai kapcsolatok felvétele.

A belső változtatás igénye a sportvezetésben csak a szöuli Olimpiai Játékok után ébredt fel, nem kis részben annak következtében, hogy - kezdetben eléggé értetlenül - észlelték, milyen rövid idő alatt napirendre tért a magyar társadalom, az egyébként ténylegesen kimagasló olimpiai eredmények felett. A társadalom viszonylagos közömbösségét először annak tudták be, hogy az olimpiai doppingvizsgálatokon lebukott néhány magyar sportoló. Ügyük kivizsgálása során egyébként változatlanul - a téma kapcsán a korábbi évtizedekben eluralkodott - képmutatás uralkodott. Noha a tovább liberalizálódó politikai légkörben a nyolcvanas években sportorvosok, társadalomtudósok, publicisták írásaikban többször jelezték a doppingveszélyt, és szót emeltek a dopping terjedése ellen. /*Frenkl*, 1982/ /*Földesiné*, 1984, 1986/ /*Malonyai*, 1987/ hivatalosan váratlan, példátlan eseménynek állították be a lebukott magyar olimpikonok doppingolását.

A doppingbotrány elcsendesedése után döbben rá a sportvezetés arra, hogy sokkal többről volt szó, mint a doppingolással szembeni ellenérzésről, a közhangulat átmeneti élsport-ellenességéről. Akkor tudatosult a magyar sport vezető köreiben, hogy a szöuli sikerek utáni csend valójában a sport társadalmi presztízsvesztését, perifériára szorulását jelezte. Ebből a relatív mellőzöttségből akarták kimozdítani a sportot, amikor nekiláttak egy olyan törvény előkészítéséhez, amely a sport szervezeti, finanszírozási, érdekeltségi, egészségügyi, szakemberképzési és tudományszervezési kérdéseit lett volna hivatva szabályozni, és ezáltal *a sport autonómiáját biztosítani*, az 1921-es, ez idáig egyetlen testnevelési törvény egy-két paragrafusát leszámítva, első ízben a magyar sport történetében. A sporttörvény megalkotására irányuló törekvéseket természetesen más tényezők is motiválták. Előkészületeinek megkezdését valószínűleg nemcsak a sport presztízsvesztesége váltotta ki, hanem a közelgő reformfuvallat is. Ekkorra már a sportban is érzékelni lehetett a rendszert demokratizálni akaró különböző ideológiai meggyőződésű reformerek, közöttük a reformkommunisták növekvő befolyását, ami ebben az esetben abban nyilvánult meg, hogy az ÁISH vezetése a sporttörvény előkészítésével megbízta a Sporttudományos Tanácsot. Formálisan a korábbi sport főhatóságok is támaszkodtak tanácsadó testületekre döntéseik meghozatalakor, de ezekbe egyrészt kevés sporttudóst hívtak meg, másrészt összeállításuknál figyelembe vették, számíthatnak-e a tagok lojalitására.

A *szakemberek egy bizonyos köre* - politikai hovatartozásától függetlenül - olyan "rugalmasan" kötötte meg kompromisszumait általában a kommunista rendszerrel és konkrétan a cserélődő sportvezetéssel, hogy *csaknem mindig helyet kapott a mindenkori sporthivatal tanácsadó testületében*. A konformitás íratlan törvénye annyira átitatta a sport szervezetrendszerét is, hogy a fellazulást megelőző időkben, a közvéleményben szinte "forradalmi" tettnek számított, ha egy-egy testületi ülésen akár sporttudós, akár gyakorlati sportszakember a sport struktúrájával és funkcióival kapcsolatos kérdésekben egyet nem értését vagy akár különvéleményét fejezte ki.

Az ÁISH által 1989-ben felkért Tudományos Tanács tagjainak egy része államigazgatási tapasztalataira, más részük tudományos munkásságára támaszkodott a Sporttörvény előkészítésekor. Részkoncepciókat dolgoztak ki a sportirányítás /*Fejes*, 1989/, a sportfinanszírozási rendszer /*Debreceni*, 1989/, a versenysport /*Nádori*, 1989/, a szabadidősport /*Földesiné*, 1982/, az iskolai testnevelés és diáksport /*Baksa* és mások, 1989/, valamint a sporttudomány, sportegészségügy, szakemberképzés /*Mónus*, 1989/ témaköreiben; megkísérelték feltárni a téma makroszociológiai összefüggéseit /*Laki*, 1989/ és elméleti-jogi alapjait. /*Földesiné*, 1989/

A makrostrukturális történések azonban ezúttal is gyorsabb üteműek voltak, és következményeik - szándéktalanul - magukkal sodorták a sportban fáziskéséssel beindult kedvező irányú mozgolódást. *A sport főhatóságot 1989 nyarán újfent átszervezték, és újfent nem tudományos megalapozott információk figyelembevételével*, hanem elsődlegesen politikai és közigazgatási megfontolások miatt. Különválasztották az ifjúsági és a sportügyek irányítását, de az új főhatóság, az Országos Sporthivatal (OSH) nem kapta meg a várva-várt önállóságot, a Művelődési Minisztérium felügyelete alá került. /*Sportértesítő*, 1989, 60. p./ Kivonták hatásköréből a Testnevelési Főiskolát, amely közvetlenül ugyancsak a Művelődési Minisztérium felügyelete alá került, s elnevezése néhány hónappal később Magyar Testnevelési Egyetemre változott; majd a későbbiekben átszervezték a Sporttudományos Tanácsot is oly módon, hogy a testnevelés és sport területeit leképező bizottságok mellett ezúttal tudományterületi szakbizottságokat is alakítottak. Az OSH 1989 végén, az egyik új elnökhelyettes személyes közreműködésével, "A magyar sport helyzete és fejlesztési irányai" címmel még kiadta azt a kötetet, amelyben a

Sporttudományos Tanács megbízott tagjai összegezték a tervezett sporttörvénnyel kapcsolatos gondolataikat és javaslataikat, és amely sajátos analógiaként *Fehér Könyv* néven vált ismertté a sportvilágban, de a törvényelőkészítő munkálatok megszakadtak. Egyfelől azért, mert a megkésettség miatt a Sporthivatalra egyszerre zúdultak az új feladatok; a felgyorsuló külső politikai, gazdasági, társadalmi változások következményei elől már a sportban sem lehetett kitérni. Másfelől az új Sporthivatal első vezetésének sem ideje, sem módja nem volt önálló koncepció kialakítására, mert alig egy évig volt hivatalban, s mindvégig "mozgott alatta a léc".

A rendszerváltás mérföldkövét jelentő 1990-es tavaszi szabad választásokat, majd az új kormány megalakítását a sportvezetésben is személyi változások követték. Az új sportvezetés ugyan rögtön napirendre tűzte a Sporttörvény előkészítésének időszerű kérdéseit, ezeket a sportot felügyelő művelődési és közoktatási miniszter tanácsadó testületében meg is vitatták, a későbbiekben azonban, egy új helyzetben nem tekintette kiemelt feladatának a korábban tervezett Sporttörvény menedzselését.

4.2 Változások a sportban a rendszerváltozás hatására

Noha a Sporttörvényt előkészítő Tudományos Bizottság elemezte a magyar sport akkori helyzetét, és felvázolta a fejlesztés lehetséges irányait, az átalakulás alapjában véve a sportban is "ateoretikus jelleggel" indult. A *Fehér Könyvben* publikált háttértanulmányok ahhoz ugyan adnak információt *honnan* indult a sport, ahhoz azonban nem, milyen *mai célok* érdekében, *mai feltételek* között, milyen *mai értékek nevében hová*, milyen irányba *lehet, érdemes,* szükséges haladnia. Eleve nem is ezzel a céllal íródtak, hanem a meglevő rendszer alapos megreformálásának igényével. A sportban, miként az egész társadalomban, a gyökeres változtatás "... *ex ante* éppoly valószínűtlennek tűnt, mint amennyire *ex post* szükségszerűnek tetszik". */Offe*, 1991, 113. p./ Előre kidolgozott, s azóta is *kidolgozatlan jövőkép hiányában a sportban inkább átalakulás, mintsem átalakítás folyik. Ennek irányát lényegében a sporton kívüli politikai és gazdasági változások határozzák meg.* Ezekhez képest a sportból belülről jövő kezdeményezések mind jelentőségüket, mind időrendiségüket tekintve másodlagosak.

A leglátványosabb változások a sport struktúrájában figyelhetőek meg, de ennek nyilvánvalóan megvannak a *funkcionális összefüggései.* Számba véve a legalapvetőbb strukturális és funkcionális változásokat, a magyar sportban az elmúlt két-három évben végbement átalakulást a következő dimenziók mentén elemezzük: társadalmasodás versus államosítás; finanszírozási vákuum versus állami finanszírozás; decentralizáltság versus centralizáltság; állami koncepció versus párthatározatok és Nyugat felé orientálódás versus Keletről jövő diktátumok.

4.2.1 Társadalmasodás - versus államosítás

A strukturális átalakulás első és egyben *döntő mozzanata* a szocialista rendszerben állami irányítás alá vont sportszervezetek: a sportszövetségek, a sportklubok, a MOB *függetlenné válása.* A függetlenedési folyamat már 1986-ban elindulhatott, amikor az ÁISH létesítéséről szóló törvényerejű rendelet valamelyest korlátozta az ÁISH irányítási jogkörét: az előző sport főhatósághoz képest bizonyos esetekben csak felügyeleti jogkörrel ruházta fel irányítási jogkör helyett. Ezt azonban akkor még ellentmondásosan, jogilag "nem egészen tiszta fogalmakkal operálva" tette. */Szamel*, 1987, 171. p./ Az *államosított sport teljes társadalmasodása* az egyesülési jogról hozott 1989. évi II. törvény beiktatása után valósulhatott meg, amelyet még a régi reformkommunista Országgyűlés alkotott meg. */Ifjúsági és Sport Közlöny*, 1989, 4. p./ Formailag a magyar Alkotmány korábban is biztosította az egyesüléshez való jogot, de ugyanakkor olyan törvények, rendelkezések is érvényben voltak, amelyek rendkívül

megnehezítették, a legtöbb esetben megakadályozták az alkotmányos jog gyakorlását. Az egyesülési szabadság érvényesülésének garantálása a liberalizálódás egyik legfontosabb állomása volt.

Noha a nyolcvanas évek közepén a sportban néhányan már hangot adtak annak az igénynek, hogy a főhatóság vonuljon ki a sportági szakszövetségekből és a sportegyesületekből /*Szamel*, 58, 179. p/, a sportszférát felkészületlenül érte az egyesülési törvény életbelépése. Nem volt kidolgozva, hogyan lehet a sportban hatékonyan alkalmazni, és az sem, "milyen következményekkel járhat az új társulási lehetőségek kihasználása". /*Földesiné*, 1990, 6. p./

A kezdeti bizonytalanság után, az 1989. évi II. törvény beiktatását követően, újjáalakultak a sportági szakszövetségek, a MOB, a Magyar Diáksport Szövetség (MDSZ), a sportklubok; módosították alapszabályaikat, szervezeti és működési szabályzataikat, és elindultak az önállósodás útján. Az út kezdete azonban meglehetősen göröngyös volt, s még ma is az. Elsősorban azért, mert a már meglévő, íly módon "felülről" létrehozott "voluntary" szervezetnek más *volt a genezisük*, mintha ténylegesen alulról építkező, társadalmi alapon szerveződött sportszervezetek lennének. Ennek következtében nélkülözik azt, a működésükhöz elkerülhetetlenül szükséges pénzügyi és részben erkölcsi hátteret, amelyet korábban az állam - a hibás struktúra ellenére, sőt részben éppen amiatt - garantált.

Mindezek miatt az egyesülési törvényt a sportban ambivalensen fogadták: a politikai konzekvenciát üdvözölendőnek, a gazdaságiakat többnyire tragikusnak tartották. Egy idős szakember így fogalmazott: "Kétszer sírtam életemben a sport miatt. Először akkor, amikor a sportot bekebelezte az állam, tehát államosították; másodszor meg akkor, amikor levette róla az állam a kezét, ahogy maguk mostanában mondják, társadalmi lett". (Részlet egy sportági szakvezetővel készült interjúból.)

A MOB-nak, néhány sportklubnak és egy-két sportági szakszövetségnek viszonylag zökkenőmentesen sikerült a váltás, de a sportegyesületek zöménél jelentős veszteségekkel járt a társadalmasodás. Nagy számban szűntek meg sportklubok, szakosztályok, s még ettől is nagyobb számban "tűntek el" sportegyesületi tagok, minősített edzők a sportból. A rendszerváltás előtti év, 1988 sportstatisztikai adatait 100 %-nak véve, négy év alatt a sportegyesületek száma 19,1 %-kal, a szakosztályok száma 23,7 %-kal, a sportegyesületi tagok száma 46,2 %-kal, a szakosztályokban foglalkoztatottak száma 24,3 %-kal, a minősített edzők száma 27,3 %-kal csökkent. Egyedül az igazolt versenyzők száma csökkent mérsékeltebben: 11,7 %-kal. (Lásd az 1. és 2. táblázatot az 1989. és 1991. évi Sportstatisztikai Évkönyv adatai alapján.)

A minősített edzőkön kívül sokkal kevesebb segédedző, sportoktató, sportszervező dolgozik napjainkban a sportban, mint négy-öt évvel ezelőtt. Pontos statisztikai adatok nem állnak rendelkezésünkre, de megbízható becslések alapján joggal állíthatjuk, hogy a *sportban számottevően nagyobb ütemben nőtt a munkanélküliek aránya*, mint más szférákban, noha a munkanélküliség a társadalom más területein is egyik legsúlyosabb negatív velejárója a gazdasági rendszerváltásnak; országos átlagban meghaladja a tíz százalékot.

Miután ezek a tendenciák - más okok következtében - már a nyolcvanas évek közepén megkezdődtek, a magyar sport igencsak megkarcsúsodott az utóbbi évtizedben. Ezt a jelenséget a sportban általában a rendszerváltozásból eredő veszteségként könyvelik el. Ez idáig nem elemzett kérdés, mennyiben voltak racionális elemei ennek a folyamatnak, mennyiben adódott a csökkenés a szervezetrendszer fogyatékosságaiból, melyek várható következményei, és ha szükséges, hogyan lehet ellentétes irányú folyamatot indukálni. Csupán abban van elég széles körben közmegegyezés, hogy az élsportolókat "termelő" mamut

egyesületek kora lejárt, a jövő a kis és középegyesületeké. Ennek ellenére változatlanul a nagy egyesületek részesülnek aránytalanul nagyobb központi állami támogatásban. Így például az Országgyűlés 1992. évi téli ülésszaka határozatot hozott a nemzetközi szintű versenysportolókat felkészítő sportegyesületek állami adóssága egy részének elengedéséről és átütemezéséről. (Az adótartozások késedelmi kamatát engedték el 5 % felett.) Erre azért van szükségük, mert a társadalmasodással egyidejűleg, de részben attól függetlenül, megváltozott a sport finanszírozása.

1. táblázat

Sportegyesületek és szakosztályok száma 1988-1991 között Magyarországon

Év	Sportegyesületek száma	Szakosztályok száma
1988	3307	7315
1989	3052	6788
1990	2716	5887
1991	2676	5580
Csökkenés a négy év alatt százalékban	19,08 %	23,72 %

2. táblázat

Sportegyesületi tagok, sportolók és edzők száma 1988 és 1991 között

Év	Sportegyesületi tagok száma	Szakosztályi tagok száma	Igazolt versenyzők száma	Működő minősített edzők száma
1988	733 503	347 710	218 455	10 800
1989	592 277	321 822	202 253	10 189
1990	477 499	290 999	177 495	8 844
1991	394 633	263 014	192 821	7 843
Csökkenés a négy év alatt százalékban	46,19 %	24,36 %	11,73 %	27,38 %

4.2.2 Finanszírozási vákuum - versus állami támogatás

A szocialista rendszerben a totális értelemben vett államosítás következtében a sportnak nem voltak saját rendelkezésű, önálló anyagi erőforrásai. Eltérő módon és egyenlőtlen mértékben, a sport valamennyi területét (versenysport, iskolai sport, szabadidősport) az állam finanszírozta, különböző csatornákon: központi költségvetésből, tanácsi költségvetésből, állami tulajdonban lévő gazdasági szervezeteken keresztül, adókedvezményekkel stb. A nyílt finanszírozás mellett széles körben elfogadott gyakorlat volt a sport *burkolt támogatása.* (Például fiktív sportolói munkahelyek létesítésével; állami lakások bérleti vagy vásárlási jogának soron kívüli vagy jogtalan megszerzésével, vagy akár kifejezetten illegális pénzügyi tranzakciókkal.)

A sporton belüli változások a finanszírozásban is *sporton kívüli változások hatására* indultak meg. Az első jelentős fordulat akkor következett be, amikor 1988-tól, az új adótörvények következtében, megváltozott a magyar gazdaság pénzügyi mechanizmusa. Ekkortól fokozatosan csökkent az igen nagy részarányt jelentő burkolt támogatás lehetősége, de a "bázisszerv" elnevezéssel állami pénzből szponzorként funkcionáló gazdasági szervezetek még a sport nyílt támogatásában is ellenérdekeltté váltak /*Debreceni*, 1989/, ezért fokozatosan csökkentették sport célú ráfordításaikat, és megkezdték kivonulásukat a magyar sportból. Ez a sportegyesületeket érintette a legérzékenyebben, mivel működési költségeiket létesítményeik fenntartását és élsportolóik anyagi juttatását nagyrészt a bázisszervek fedezték.

Ezzel párhuzamosan felerősödött az a folyamat, hogy az állam "... a társadalmi újratermelődés e területén a feladatok újraelosztását csikarta ki anélkül, hogy ezzel egy időben az erőforrások újraelosztására is sort kerített volna". /*Laki*, 1989, 10. p./ Vagyis az állam más szférákból is (egészségügy, oktatás, lakásügy stb.) megkezdte kivonulását, és az anyagi terheket a családokra hárította. A lakosság tehát - még ha át akarta volna vállalni, akkor is - képtelen lett volna eltartani a sportot.

1988-tól új sportfinanszírozási rendszer került bevezetésre. Ez ugyan megpróbálta megújítani az elavult szisztémát, de megoldást nem hozott. A rendszerváltással a gazdaságban újabb folyamatok indultak el, amelyek a sportra is hatottak, s újabb rendelkezések, törvények születtek, amelyek alkalmazása a sportra nézve is következményekkel jár.

Ezek közül e helyütt - helyszűke miatt - csak a legfontosabbakra hivatkozunk.

A gazdasági rendszerváltás egyik fontos eleme, a *tulajdonjog újraelosztása*, alapjaiban rengette meg a sporttevékenységet folytató szervezeteket, mivel jórészt nem tulajdonosai, hanem csak kezelői voltak az általuk használt sportlétesítményeknek. A kezelői jogot az új rendelkezések megszüntették, megindult a sportlétesítmények privatizálása. A tulajdonjog pillanatnyilag mintegy 30-35 %-ban az állam, 65-70 %-ban az önkormányzatok kezében van. A csupán megközelítően megadott adatok arra utalnak, hogy jónéhány esetben nem könnyű tisztázni, ki a tényleges tulajdonos. A sportegyesületeknek - vagyon hiányában - nincs esélyük arra, hogy megvásárolják a "saját", pontosabban az évtizedekig általuk használt sportlétesítményeket. Ma még nem belátható, hogyan alakulnak a tulajdonviszonyok a folyamatban levő privatizáció befejeződése után. Miután a Sporthivatal nem kapott vétójogot ebben a kérdésben, azt is csak remélni lehet, hogy a sportlétesítmények zöme változatlanul sport funkciókat lát majd el a jövőben is.

Ugyancsak *nem világos - és jogilag nem szabályozott - miből, hogyan biztosítható költségfedezet a sportlétesítmények fenntartására és fejlesztésére.*

Parlamenti interpellációra a kormány intézkedett az iskolai tanuszodák működésének finanszírozásáról, de miután megszűnt a sportegyesületek kezelői joga, megkezdődött a gazdátlan vagy éppenséggel több városmányos gazdával rendelkező sportlétesítmények lepusztulása, és a mintegy 145 milliárd értékű magyar sportlétesítmény állomány finanszírozása nem megoldott.

Átfogó pénzügyi szabályozás helyett kisebb-nagyobb jelentőségű egyedi állami támogatással találkozunk a sportban. Például két éve az OTSH 541 millió egyszeri támogatást kért a Művelődési és Közoktatásügyi Minisztériumtól a legégetőbb problémák megoldására, de csak 30 milliót kapott.

Nagyobb jelentőségű intézkedés volt, hogy a Parlament 1991-ben 450 millió, 1992-ben 500 millió Ft-ot különített el a társadalombiztosítási alapból ifjúsági és szabadidősport célokra. Ezekből az összegekből - a Népjóléti Minisztérium közreműködésével - pályázat útján lehetett a támogatást elnyerni. 1992-ben tizennégyszeres volt az igény. Sok szervezet nem külön célra, hanem működése biztosításához igényelt rendkívüli támogatást. A Parlament 1992 őszi ülésszaka 1993-ra először 300 milliót állított be a Népjóléti Minisztériumnál az ifjúsági és szabadidősport támogatására, majd egy "sportból jött" képviselő javaslatára újabb 200 milliót szavazott meg a TB-tartalékból.

Ugyancsak fontos döntés volt, hogy a Kormány és Parlament - az OTSH előterjesztésére - elfogadott egy tornaterem építési programot a hiányzó iskolai tornatermek pótlására. A programot 1992-ben ki akarták terjeszteni a szabadtéri iskolai sportlétesítményekre és a tanuszodákra, de ezt a javaslatot a Parlament már nem fogadta el.

Végül - bár elsősorban gesztus értékűnek tekinthető - említésre méltó, hogy a "Nemzeti gondozottak" törvény tárgyalása során 1992-ben, képviselői interpellációra, a Parlament szerény összegű nyugdíjkiegészítést szavazott meg a volt olimpiai bajnokoknak, tekintet nélkül arra, milyen állásból mentek nyugdíjba; majd második lépcsőben a világbajnokoknak is.

A fenti kedvező döntések, intézkedések szépséghibája, hogy egy alkalomra szólnak és semmiféle garanciát nem jelentenek a jövőre nézve.

A gazdasági rendszerváltásból fakadó további következmény, hogy a központi tervgazdálkodásról való áttérés a piacgazdaságra, az ezt kísérő infláció és gazdasági recesszió a sport összes területén - csökkenő bevételek mellett - növekvő kiadásokat jelent. Különösen súlyos teher a sportszervezeteknek mint munkáltatóknak az alkalmazottaik - közöttük sportolóik - után fizetendő új rendszerű társadalombiztosítási járulék, valamint a vállalkozási nyereségadó. Jónéhány sportszervezet eladósodott. A sportági szakszövetségeket a szponzorok apránként bővülő köre még csak-csak kisegíti. A TB járulék- és adótartozás azonban újabb és újabb sportegyesületeket sodor a csőd szélére. Ez utóbbi azért magas, mert az ide vonatkozó új rendelkezések meghozatalánál a sportra nem terjesztették ki a non-profit elvet. Mint ahogyan az új rendelkezések a más szférában adókedvezmény alá eső kiadások körének meghatározásánál is kihagyták a sport célú kifizetéseket, rendkívül megnehezítvén ezáltal, hogy a már jelzett gazdasági problémák miatt egyébként is kis létszámú, potenciális mecénás csoport érdekeltté váljon a sport támogatásában. Ez a helyzet 1992 végén annyiban módosult, hogy a jövőben a szabadidősportra és a diáksportra adott támogatás már leírható az adóalapból. Ez ugyan előrelépés, de még mindig csak "féllábbal", mivel egyrészt a nyugati sportfinanszírozási modellekben nem az adóalapból, hanem magából az adóból írható le a sport támogatása, s ez igen nagy különbség. Másrészt az élsport finanszírozását változatlanul akadályozza, hogy támogatására nem vonatkozik még ez a kedvezmény sem.

Az új adózási rendszer az élsportolók számára is rendkívül kedvezőtlen. Az elit sportolók 1988-tól egyesületük alkalmazottai. Az akkori "anyagi

ösztönzési rendszeren" azonban már túllépett az idő, új pedig még nem került kidolgozásra. Egyedi szabályozás terjedt el, de a sportolók új rendszerű anyagi támogatásában sok közös vonás van. Miközben a sportegyesületeknek drágább lett a sportolók alkalmazása, a sportolók többsége relatíve kevesebbet keres. Megszűnt a sportolók kedvezményekkel és jogi szakciók alóli mentesítéssel (pl. vámszabályok és/vagy devizarendelkezések megsértése esetén) való indirekt "finanszírozása". Megszűntek a burkolt támogatásból származó jövedelmek, csökkentek a bevételi forrást jelentő jogcímek, és ugrásszerűen megnövekedett a személyi jövedelemadó. "Az olcsó magyar sportoló nagy hasznot hoz az államnak, nagyobbat, mint Nyugat-Európában. Az állami sporttámogatást összevetve az állam sportból származó adóbevételével 1:1,47-es arányt találunk. Látszat hát, hogy az állam támogatja a sportot. A sport az a terület, ahonnan az állam a legtöbbet vonja el." (Részlet egy gazdasági vezetővel készített interjúból.)

Az állami szerepvállalás a sportban valóban nem tisztázott: a korábbi évtizedekben jól-rosszul működő finanszírozási rendszer helyébe nem lépett az új viszonyokra való áttérést elősegítő, annak nehézségeit áthidaló támogatási szisztéma. */Gallov*, 1992/ Sőt, egyáltalán semmilyen támogatási szisztéma nem vette át szerepét: *a sport finanszírozási rendszere vákuumba került*: A "szocialista" állam politikai-társadalmi-gazdasági viszonyainak leépülése "kiürítette" a finanszírozási koncepciót, az "üres" koncepció megtöltését pedig a magyar gazdasági jelenlegi állapota nem teszi lehetővé.

Véleményünk szerint az alapprobléma tehát nem az, hogy a poszt-kommunista társadalmakban az állam nem tekinti preferált területnek a sportot, mint ahogyan azt a sport szférában általában vélelmezik. Igaz ugyan, hogy a rendszerváltás után kezdetben hallatszottak élsport ellenes hangok, s egy-két magas beosztású állami vezető is kifejtette ellenérzését a teljesítménysporttal szemben, Magyarországon is, más kelet-európai országban is. */Krawczyk*, 1982/ A változás oka azonban nem néhány politikus szubjektív hozzáállásában keresendő, sokkal többről van szó. Arról, hogy *az államszocializmus összeomlásának szükségszerű velejárója az állami sport bukása, és hogy a szocialista rendszerben államosított sport társadalmasításának és privatizálásának elkerülhetetlen következménye az állam bizonyos fokú visszavonulása az irányításból is és a fianszírozásból is.*

A rendszerváltás tehát a sportban, miként a többi non-profit szférában: tudományban, művészetben stb. *szükségszerűen felszínre hozta a finanszírozás problémáit.* Első pillantásra úgy tűnik, a problémák közösek, mivel hasonlóak az előzmények (a szocialista rendszerben más módon, más értékek, ideológiák nevében, de e területek folyamatos működését rendszeres állami támogatás biztosította) és hasonlóak a változások (az állami támogatás megszűnt vagy drasztikusan csökkent, megindult az érintett szférák ellehetetlenülése). Valójában - mint ahogyan *Varga M. János* a tudomány és a művészetfinanszírozás összevetésekor kifejti "... A tudomány- és a művészetfinanszírozás parallelje azonban egyike az euklidészi geometria paradoxonainak, egy olyan párhuzamos, amelynek vonalai a végtelen legvégén sem találkoznak. Amíg ugyanis a tudományfinanszírozás problémája a rendszerváltás átmeneti állapotát követően (várhatóan) megoldódik, a művészetfinanszírozás nyugati modelljeiből arra következtethetünk, hogy a "szabad" (támogatástól független) művészi alkotómunka elvárt (vagyis bőkezű) támogatását a stabilizálódott piacgazdaság rendszere sem fogja biztosítani. A kettő közötti különbség a művészet és a tudomány társadalmi (piaci) hasznosságával kapcsolatos." */Varga*, 1992, 47. p./

Mutatis mutandis a sport- és a tudományfinanszírozás parallelje is egyike az euklidészi geometria paradoxonainak, ahol a párhuzamos vonalak a végtelen legvégén sem találkoznak. Nyilvánvalóan vannak lényegi különbségek a sport és a művészetek piaci hasznossága között, s a sporton belül is eltér az egyes

területek (iskolai sport, szabadidősport, élsport) piaci (és ideológiai) hasznosíthatósága.

Az alternatívák felvázolásánál és kidolgozásánál mégis látni kell, hogy szemben a tudomány, a tudományos kutatások támogatásával a szabad piacgazdaságnak nem alapvető érdeke a sport támogatása sem.

Mindemellett a kettős rendszerváltozás és a kelet-európai piacgazdaság fejletlensége még a sportfinanszírozás nyugati modelljeiben jól bevált, de nálunk újnak számító finanszírozási csatornák kiépülését is késlelteti. Ezért, miközben nyilvánvaló, hogy az állam visszavonulása a sportból a rendszerváltozás egyenes következménye, az természetesen *alku tárgya lehet, hogy ez visszavonulás milyen mértékű legyen és milyen ütemben történjék.*

Egyértelműnek tűnik, hogy amíg nem történik meg a tulajdonviszonyok újraelosztása, nem épülnek át a termelés és elosztás szocializmusban kialakult működési és működtetési mechanizmusai, amíg nem lesz életképes piacgazdaság és nem stabilizálódik a gazdaság, a sport nem számíthat széles körben sem a lakosság hozzájárulására, sem új mecénások támogatására. Éppen ezért fokozottabban előtérbe kerül a *sport önálló anyagi alapjainak* - legalábbis részleges - *megteremtése*. A szocialista rendszert megelőzően a magyar sport működését jelentős részben állami szerencsejátékokból származó bevételek bizonyos százalékából fedezték. Ezt a bevételi forrást egy 1951-ben hozott intézkedéssel elvették, mert a totalitárius állam a sportot így kívánta kiszolgáltatott helyzetben tartani. Az ún. "lebegtetési" koncepciót alkalmazta, vagyis a sportot valamennyi finanszírozási szférában "lebegtette", más társadalmi részérdekekkel ütköztette, és a pillanatnyi politikai érdekeknek megfelelő arányban támogatta.

A Sporthivatal az elmúlt két évben néhányszor megkísérelte, hogy az állami szerencsejátékok bevételének egy részét megszerezze a sport céljaira. Próbálkozásai ez idáig szerény részeredménnyel, lényegében csalódással jártak. Az államilag engedélyezett négy szerencsejáték közül a "Bingót" kifejezetten a sport céljaira hozták létre, a Sporthivatal így szerencsejátékot szervező vállalkozást folytat. Ugyanakkor az állam a Bingót nem támogatja, a lóversenyt és a Szerencsejáték RT-t igen. E három az igéretes bevételi forrás, a negyedik, a TOTO, ha leírni még nem is lehet, úgy tűnik, jelenleg lefelé menő ágban van. A szerencsejáték bevételekből a MOB is részesedik, 1991. évi költségvetésének 15 %-a származott ebből a forrásból. /*Schmitt*, 1991/

Jelenleg úgy tűnik, Magyarországon az állam nem támogatja egyértelműen a sport önállósulási törekvéseit, és egyáltalán a sport felszínen maradását sem, népszerűsége miatt azonban ezt a hozzáállást nem vállalja nyiltan. Ahogyan egy sportvezető fogalmazta: "Az állam nem mer teljesen kivonulni a sportból, mert ahhoz a sport még mindig túl népszerű, és még jól jöhet sütkérezni a népszerűségben. De ha konkrétan segíteni kellene, vagy kedvezményt adónál, ennél-annál, az állam - ökölvívó nyelven szólva - *eltáncol* a feladatok elől." (Részlet egy sportvezetővel készített interjúból.)

Tulajdonképpen itt és hasonló kérdések (vállalkozási nyereségadó, non-profit elv érvényesítése) kapcsán mérhető majd le a sport preferáltsága, diszpreferáltsága. Az a közeljövőben derül ki, hogy mennyiben partner a rendszerváltás utáni új kormány a sport önálló anyagi alapjainak megteremtésében és az átmeneti helyzettel együttjáró válságtünetek kezelésében. Ami eddig történt (a versenysport olimpia előtti *egyszeri* anyagi támogatása, állami pénzalapok elkülönítése a szabadidősportra, diáksportra 1990-ben, 1991-ben és 1992-ben egyedi döntéssel), az inkább *tüneti kezelésnek* tekinthető, s nem a bajok gyógyításának. Mint ahogyan az sem javított a "beteg" sport állapotán, hogy - a régi módszerekre emlékeztetően - újra átszervezték a sportigazgatás struktúráját.

4.2.3 Decentralizáltság - versus centralizáltság

A sportigazgatás átszervezése konfliktusos viszonyok között, provizórikus jelleggel és meglehetősen *ellentmondásosan* történt. A központi irányítást biztosító országos sportigazgatósági hálózat már a nyolcvanas évek végétől akadozva működött, 1990-ben pedig a helyi önkormányzati választások után gyakorlatilag életképtelenné vált. Először a helyi önkormányzati törvény nem is sorolta a testnevelést és a sportot az önkormányzatok kötelező feladatai közé. Ezt a hiányosságot ugyan később az 1991. évi XX. tv. pótolta, de az önkormányzatok ekkor sem kaptak a központi költségvetésből meghatározott összeget testnevelési és sport célokra. Önszántukból pedig kezdetben nemigen támogatták a sportot, igen sok ok miatt. Egyrészt az örökölt és az újratermelődő gazdasági válság miatt a lakosság alapvető szociális, egészségügyi és kulturális igényeinek kielégítésére sem volt (és nincs meg) a költségfedezetük. Másrészt a lakosság megfogalmazott, jelzett elvárásai között is alig-alig fordul elő a testedzés, a sport feltételeinek biztosítása. Itt üt vissza az a négyévtizedes sportpolitika, amely csak a magas szintű versenysportot támogatta, s a lakosság testedzésének fontosságáról csak szólamokat hangoztatott. Ennek meglettek a maga következményei, csak a *magyar sportban nem szokás ezekkel szembe nézni*. Tudomásul kell venni, hogy generációk nőttek úgy fel, hogy többségükben nem váltak fogékonnyá a sport iránt: nem szeretik, nem akarják, sem nézni (mert nem tanulták meg érteni), sem űzni, csinálni (mert sportképességeik ki sem alakultak). Ezektől a generációktól akkor se igen várható majd, hogy a helyhatóságokat sportolással kapcsolatos igényeik kielégítetlensége miatt zaklatják, amikor életkörülményeik javulnak. Az sem valószínű, hogy a közülük kikerülő helyhatósági képviselők fontosnak tartják sportérdekek megjelenítését, hiszen például ha csak a legiskolázottabb fiatalok, az egyetemi hallgatók attitűdjeinek megnyilvánulásait figyeljük, azt látjuk, hogy az elmúlt két évben jónéhány autonómmá vált egyetemen éppen a hallgatók szavaztak a testnevelés, mint kötelező tantárgy ellen.

Ma még tehát sem a lakosság, sem a helyhatósági vezetés nem ismeri fel igazán a helyi önkormányzatok kulcsszerepét a testneveléssel és sporttal kapcsolatban (sem). Az sem hagyható figyelmen kívül, hogy az önkormányzatok vezetésében általában a nem kormánypárti képviselet van többségben, s az ebből fakadó konfliktusok esetenként a sportban is éreztetik hatásukat.

Mindezek ismeretében az érintett szakterületnek, a sport szférának lenne fokozott felelőssége abban, hogy tudatosítsa "... a testedzés és sport problémái kezelésének a legmegfelelőbb színtere a lokalitás". /*Laki*, 1991, 21. p./ Ezzel szemben, amikor a sportigazgatásban az anarchia jelei kezdtek mutatkozni a *sporthivatal nem a decentralizálást, hanem a központosítást támogatta.* 1991 végén törvény született egy új - a Sporthivatal irányítása és felügyelete alatt működő állami szervezet, a Fővárosi és megyei Sportigazgatóságok felállításáról (1991. évi XX. törvény; 128. 1. bekezdés). A sportigazgatási hálózat egy centrális alárendeltségű szervezetrendszer; a sportigazgatóságok az egyedüli szervezetek, amelyek alárendelt viszonyban vannak az OTSH-val. Feladataik - bár rendeletileg szabályozottak - nem kellőképpen körülhatároltak, és nagyrészt azonosak az önkormányzatok sportért felelős bizottságainak funkcióival. A Parlament döntése a sportigazgatóságokról megkettőzte a sport szakigazgatási rendszerét, de a költségek megduplázódása, a feladatok átfedése és koordinálatlansága, valamint bizonyos érdekellentétek miatt a két terület nem erősíti, hanem inkább gyengíti egymás tevékenységének hatékonyságát. Nem jelentenek a sportigazgatóságok pozitívumot, tartós támaszt a kormányrendelettel 1992. január 1-től újra önállóvá vált és a kormány felügyelete alatt működő Sporthivatalnak sem (169./1991. (XII. 26.) Korm. sz. rendelet). A sportigazgatóságokról szóló törvény ugyanis kimondja, hogy a fővárosi és megyei sportigazgatóságok központi irányítása a sporttörvény megjelenéséig, illetve 1992.

december 31-ig szól, ezért jövőjük bizonytalan. Létrehozásuk azonban mindenképpen hozzájárult a *sport központi irányításának konzerválásához*. A Parlament legutóbbi 1992. őszi ülésszakán hozott rendelkezés, a sportigazgatóságokkal szemben, az önkormányzatok szerepét látszik erősíteni a sportban. Az országgyűlés ugyanis állampolgáronként 50 Ft sporttámogatást szavazott meg az önkormányzatok költségvetése számára. Az ügy súlyos szépséghibája, hogy ez *nem céltámogatás*, amelyet kizárólag sportcélokra szabad felhasználni, hanem olyan *címzett támogatás*, amelyet lehet, de nem kötelező sportra költeni. És miként egy interjúalany kifejtette "... az tuti, hogy nem a kerület sportjára megy majd a fejkvóta, hanem szociálpolitikára. Például a hajléktalanok, meg az öregek karácsonyi ajándékára. És a csapda az, hogy azért még csak reklamálni sem lehet. Az egy vicc, hogy nagy felhajtással, parlamenti hűhóval úgy csinálnak, mintha adnának, és közben jól tudják, hogy nem adtak semmit. Ezt úgy értem, hogy semmi olyat, amire biztosan építeni lehet". (Részlet egy önkormányzati sportszervezővel készített interjúból).

Nem valósult meg a decentralizáció tiszta formában, és a rendelkezések által biztosított mértékig, a sport szervezetrendszerének további területein sem. Bizonyos fokig a szakszövetségek és a sportegyesületek is a centrális irányítás holdudvarában maradtak.

A sport társadalmasításával de jure megszűnt a sportszövetségek, sportegyesületek, a MOB és a Sporthivatal közötti alá- és fölérendeltségi viszony. A sportági szakszövetségekről 1989-ben hozott törvényerejű rendelet még tartalmaz ugyan ellentmondásokat, és hagy némi teret az állami beavatkozásnak, de az újra társadalmivá vált sportszervezetek - beleértve a sportági szakszövetségeket - jogilag kikerültek a sportfőhatóság irányítása alól. *A de jure függetlenné vált sportszervezetek azonban de facto mégsem függetlenedtek teljesen a Sporthivataltól.* Az a körülmény ugyanis, hogy nem biztosítottak a működésükhöz szükséges anyagi feltételek, sajátos helyzetet teremtett: az állami támogatás elnyeréséért, ha kell, önként vállalják önállóságuk megcsorbítását. Így történhetett meg, hogy az olimpiai felkészítés zavartalanságának biztosítása érdekében az OTSH ideiglenesen érvényben tarthatta azt az egyesületi támogatási rendszert, amely a sport központi irányításának évei alatt alakult ki, s amelynek alkalmatlanságát maga az OTSH is elismerte. Ugyanakkor a *központi finanszírozás a központi irányítást is magával hozza, ez pedig szöges ellentétben áll a decentralizáció elvével*, azzal a céllal, hogy a Sporthivatal a sportban koordináló szerepet lásson el, ne irányítóit. A magyar sport első számú vezetője azt tapasztalta, hogy "Nem egy szövetség visszasírja a központi irányítás rendszerét, mert akkor gond nélkül boldogult, és biztonságosabban lehetett tervezni". /*Gallov*, 1992/

A gazdasági nehézségeken túl, a Barcelonai Olimpiai Játékok is hozzájárultak ahhoz, hogy a centralizáció a törvény adta lehetőségek ellenére lassan épül le a sportban. Jónéhány sportszövetség és sportegyesület szinte bármilyen kompromisszum megkötésére kész volt a jó olimpiai szereplés érdekében, így sok esetben attól is eltekintett, hogy alakulnak a függőségi viszonyok, meghosszabbítva ezáltal a Sporthivataltól való elszakadás - egyébként sem problémamentes - folyamatát.

A rendszerváltást követő két esztendőben a XXV. Nyári Olimpiai Játékokra való felkészülés "fölérendelt célként" funkcionált. A játékok előtt kevesen tették fel azt a kérdést: "Mi lesz veled, magyar sport, az olimpia után?" /*Frenkl*, 1992/c, 124. p./ A sport állami irányítása és a társadalmi sportszervezetek összefogtak, mozgósították rejtett anyagi és erkölcsi tartalékaikat, a sikeres olimpiai szereplés alapvető célja mellett szinte minden más cél eltörpült. A Barcelonai Olimpiai Játékokon elért kimagasló teljesítmények feltehetőleg ugyanúgy nem születhettek volna meg enélkül az

összefogás nélkül, mint ahogyan az is nyilvánvaló, hogy az olimpiai érmek, helyezések nemcsak az új, demokratikus társadalmi rend előnyeit hordják magukban, hanem a korábbi évtizedek eredendően hibás, de az élsportnak rendkívül sokat nyújtó sportpolitikájának pozitívumait is.

Az olimpiai játékok után újult erővel törtek felszínre a megoldatlan, elhalasztott problémák. Ma az az elsődleges cél, hogy meg "kell" menteni a magyar sport értékeit, el "kell" kerülni olyan veszteségeket, amelyek később nehezen vagy egyáltalán nem pótolhatóak. Az azonban *nem egyértelműen tisztázott kérdés, hogy napjainkban mi értendő veszteségen: az előző rendszertől örökölt struktúrákból, funkciókból, célokból a sportban mit tekint értéknek vagy értéktelennek, hasznosnak vagy károsnak, mit kíván megőrizni és mit megszüntetni, szándékosan veszni hagyni az új sportpolitika.* Az olimpiai eredményekre való koncentrálás ugyanis, azon túl, hogy háttérbe szorította az olimpiai készülődéshez közvetlenül nem kapcsolódó gondokat, meglehetősen lefékezte a koncepciózus gondolkodás kibontakozását, az új politikai, gazdasági és társadalmi helyzetből adódó célok megfogalmazását a sportban. Így azután az is a homályban marad, hogy az általánosan megfogalmazott célkitűzésekben ki a címzett: ki(k)nek "kell" megmenteni a magyar sport értékeit, ki(k)nek "kell" elkerülni a pótolhatatlan veszteségeket.

4.2.4 Állami koncepció - versus párthatározatok, állásfoglalások, tézisek

Azoknak a párthatározatoknak, állásfoglalásoknak, téziseknek, amelyek négy évtizeden át megszabták a sport helyét és szerepét a "szocializmust építő" társadalomban, meghatározták a sportmozgalom elvi kérdéseit (például az élsport és a tömegsport viszonya; a sportmozgalom szervezeti felépítése, vezetése; a sporttudománnyal és a sportszakemberképzéssel kapcsolatos igények; a sportolókkal szemben támasztott követelmények, a sportolók nevelése), kijelölték, sőt pontosították feladatait, már a szocialista rendszer erodálódásának éveiben fokozatosan csökkent a súlya, jelentősége, az MSZMP feloszlása után pedig értelemszerűen semmisnek tekintődtek. Az egyik interjúalany szavait idézve: "A párt ködösítő tézisei addig se érdekeltek minket, aztán egyszer csak megértük, hogy "kiment alóluk", meg néhány szócsövük alól a párt". (Részlet egy egyesületi vezetővel folytatott interjúból.)

Bármennyire paradoxonnak tűnik, miközben a sporttal foglalkozó pártdokumentumok érvényüket veszítették, jónéhány olyan állami rendelkezés, jogszabály, amely eredetileg a párthatározatokat volt hivatva legalizálni, még ma is él.

A mai magyar sportot, beleértve az *OTSH jelenlegi működését, jórészt korábbi, részben a rendszerváltás előtt, részben 1989-90 között hozott jogszabályok, rendelkezések szabályozzák. Ez azért gond, mert az új sport főhatóságnak lényegileg más funkciója van mint a réginek, mert megváltozott a sport politikai, gazdasági és társadalmi feltételrendszere, és változott számos sporton kívüli jogszabály.* Ezért az utóbbi két-három évben módosítottak és hatályon kívül helyeztek jónéhány korábbi rendelkezést, és a sporton belüli szabályzást megpróbálták hozzáigazítani ezekhez a változásokhoz.

A politikai rendszerváltás után hozott nagyszámú új jogszabály, valamint sok régi jogszabály módosítása és hatályon kívüli helyezése ellenére a magyar sport jelenlegi szabályozásában *nagy a jogbizonytalanság.* Vannak joghézagok és az is előfordul, hogy a *még érvényben levő rendelkezések ellentmondanak az új alkotmánynak.* Jól illusztrálja a jogi szabályozás útvesztőit, hogy még az Alkotmánybíróság is foglalkozott a sportolók leigazolásával és átigazolásával. Két élsportoló beadványára az Alkotmánybíróság megállapította, hogy egy 1988-ben hozott sport főhatósági rendelkezés egyes paragrafusai alkotmányellenesek, és ezért 1991. január elsejei hatállyal megsemmisítette azokat. A helyzet fonákságát jelzi, hogy az OTSH elnöke a sportolók indítványára tett

észrevételeiben azzal az indoklással kérte az Alkotmánybíróságtól a kérelem elutasítását, hogy a hivatkozott rendelkezés a nemzeti jog feletti "sportjog" szellemében korlátozza a sportklubot változtató sportolók jogait, ezért figyelmen kívül hagyása a sportág nemzetközi kapcsolatrendszeréből való kizárással jár. /*Sport Értesítő*, 1990, 10-11./ Azóta az átigazolási szabályok az OTSH-tól a sportági szakszövetségek hatáskörébe kerültek, amelyek az elmúlt két évben új rendelkezéseket hoztak a sportolók nyilvántartásáról, igazolásáról és versenyzési jogosultságáról.

A jogi szabályozás, ha néha az események után kullogva is, többékevésbé követi a politikai és gazdasági változásokat. Egy olyan sportkoncepció azonban, amelyre az új szellemű jogi szabályozásnak (is) épülnie kellene, még ma is hiányzik.

Amikor a nyolcvanas évek végén "a" párt kivonult az állami szférákból, az állami sportirányításnak végre megadatott, hogy önálló, szakmailag megalapozott koncepciót dolgozzon ki a sport működtetésére és fejlesztésére. Az akkor formálódó új politikai pártok több ok miatt még annyira sem kapcsolódtak a sporthoz, mint amennyire a sport autonómiájának megőrzése mellett módjuk lett volna. /*Földesiné*, 1990/ Miután a reformkommunista időszakban megkezdett, "sporttörvény előkészítés" elnevezés alatt ismert folyamat, a struktúra- és a személyi változások miatt ellaposodott, majd félbeszakadt, az új sportirányítás *közel két esztendeig nem élt az alkalommal*. Ebben minden bizonnyal nagy része volt annak a körülménynek, hogy e rövid idő alatt két ízben változott a sportot felügyelő tárca (és ezáltal értelemszerűen a sportot felügyelő miniszter személye is). A Sporthivatal napi feladatokkal birkózni kényszerülő, sportszerető, jó szándékú elnöke korrektül megfogalmazta azokat az elveket, amelyeknek jegyében dolgozni kívánt, (például a sport politikamentes területe a magyar közéletnek; gondoskodni kell a sport igazgatásához szükséges intézményrendszer fenntartásáról; "együttműködésre van szükség a sport államigazgatási szervei, valamint a sportban meghatározó szerepet játszó társadalmi szervek, testületek között") /*Gallov*, 1992, 12. p./, de úgy tűnik, az ő tisztje elsősorban a rövid távú tervezés volt, a hosszabb távú koncepciók kidolgozásánál háttérbe szorult. Két év elteltével, meglehetősen rövid előkészítés után, a felügyelő miniszter kezdeményezésére és közreműködésével elkészült, és még a potenciális szakértői gárda többsége számára is váratlanul, a sajtóban megjelent egy dolgozat a testnevelés és a sport jövőjére vonatkozó elképzelésekről, "A testnevelés és sport megújításának koncepciója" címmel. Ennek valamelyest módosított változatát 1992 nyarán a Kormány elfogadta és jelenleg parlamenti előterjesztésre vár. A törekvés, hogy a testnevelés és sport fejlesztése, megújítása hosszú távú koncepcióra épüljön, természetesen egyértelműen helyeselhető. Sajnálatos módon azonban ez a dolgozat - azon túl, hogy nem épül egy jövőkép felvázolásához elengedhetetlenül szükséges, érdemi helyzetelemzésre - véleményem szerint *nem is tekinthető a testnevelés és sport megújítását szolgáló valódi koncepciónak*. A kérdéskör jónéhány szakértőjével együtt úgy vélem, hogy ez a "koncepció" csupán egy ekletikus problémagyűjtemény /*Frenkl*, 1992/b/, amely felveti ugyan az átmeneti társadalom sportjának jónéhány gondját, s azt is, hogy mit kell, kellene tenni. Felvetéseivel, elképzeléseivel azonban nehéz vitatkozni, mert - annak ellenére, hogy az állami sportirányítás felelőse terjesztette a kormány elé - arra nem tér ki, hogy *kinek milyen mértékű* állami hozzájárulással, *mikor, milyen határidőre* "kell" megoldani azokat a feladatokat, amelyeket felsorol. Műfaját tekintve *sem nem project, sem nem legislation*. Azoknak van igaza, akik - előterjesztőjének gyökeresen eltérő ideológiai meggyőződése ellenére - kísérteties párhuzamot találnak a sportra vonatkozó régi párthatározatok és az új rendszerben készült Sportkoncepció között: tartalmában is, elkészítésének, előterjesztésének módszereiben is. /*Frenkl*, 1992, 7. p./

Tartalmával az az alapvető probléma, hogy axiómaként vallja a sport részterületeinek egymással összefüggő egészét az óvodai sporttól a profi sportig, s azt, hogy mindegyik fejlesztése egyformán "kell". Ezt a gondolatot ugyan nem viszi következetesen végig, és a dolgozatban több önellentmondás van, de a koncepció mégiscsak erre az axiómára épül. *Az én olvasatomban azonban sajnos hamisnak tűnik, nincs hitele.*

A "szocialista" párthatározatokban is hasonló alapelveket hirdettek, az élsport, tömegsport és iskolai testnevelés "szerves" egységét, de sporton belül és kívül közismert volt, hogy nem vették komolyan. A magyar sportpolitika elvi alapjaként íródott Sportkoncepcióban is csak szlogennek hangzik a sport különböző területeinek egysége, különösen az, hogy a sport korszerűsítésének alapvető célja: "a nemzet egészségének, fizikai állapotának és erkölcsi tartásának javítása". Maga a koncepció is rácáfol erre.

Természetesen a szocialista rendszerben a *hatalom más szintjein és fórumain, más frazeológiába öltöztetve fogalmazódtak meg a testnevelés és sport céljai, funkciói, de az ideák rokonsága nem tagadható.*

A sportpolitika akkor is, most is abból indult ki, hogy Magyarországon a sport (és testnevelés) nemzeti ügy, amely az ifjúság erkölcsi és fizikai nevelése szempontjából egyenértékű a szellemi neveléssel. A sport különböző területeit: az iskolai sportot, a lakossági testedzést, a magas szintű versenysportot (szóban) akkor is, most is egyenrangúnak ismerték el. Korábban az élsport és a tömegsport egységét, valamint a testi nevelés fontosságát hangsúlyozták, de csak, mint jelszót, a gyakorlatban nem törekedtek ezen célok megvalósítására. Ma ez úgy hangzik, hogy "A sport részterületei - az óvodai testneveléstől a hivatásos sportig - egymással összefüggő, egymással kölcsönhatásban álló egészet képeznek, egyik terület fejlesztése sem indokolt a másik rovására"; */A testnevelés és a sport megújításának koncepciója*, 1992, 2. p./ lehetővé kell tenni, hogy a sport és testnevelés valamennyi hasznos funkciója érvényesüljön. E funkciókat az új koncepció széles kontextusban értelmezi, beleérti az egészségmegőrzést, a mozgáskultúra fejlesztését, a szabadidő hasznos eltöltését, a szórakoztatást, a társadalmi mobilitás segítését, a rehabilitációt, a hon védelmére való alkalmasság fejlesztését, a nevelést, a személyiségformálást. Az utóbbi tekintetében van egy lényeges különbség. A "szocialista sport" célja beszűkülten a "kommunista személyiség" fejlesztése volt. Ma nyitottabban és demokratikusabban az erkölcsi tulajdonságok és a nemzet erkölcsi tartása javításának szükségességét húzzák alá, és a több évtizedes kényszerű "internacionalista sportszellem" után *végre felvállalt cél a nemzeti tudat erősítése a sport révén.*

Egy további fontos különbség a régi és új koncepció között az, hogy a szocialista rendszerben egyaránt állami feladatnak nyilvánították az élsport, a tömegsport és az iskolai testnevelés és sport finanszírozását. A testnevelés és sport megújításának koncepciója azt tűzi ki célul, hogy az állam az iskolai sport, a diáksport és a közvetlen olimpiai - valamint bizonyos világversenyekre történő - felkészülés és részvétel pénzügyi feltételeit biztosítja központi költségvetéséből. Az állam, egyéb sportfinanszírozási feladatainak ellátására, Nemzeti Sport Alapítvány néven közalapítványt szándékozik létrehozni. Ennek funkciója annyira nem egyértelműen körülhatárolt, hogy *még az sem állapítható meg világosan, hogy az állam ki akar-e vonulni a sport bizonyos területeiről, vagy éppen a Nemzeti Sport Alapítványon keresztül kívánja növelni hatáskörét.*

A "kivonulási" szándéknak ellentmond az, a Sportkoncepcióban megfogalmazott cél, hogy a későbbiekben normákat dolgoznak ki a különböző települések (és iskolák) sportlétesítmény ellátottságára (Nemzeti Sport Standard), bár ennek a tervnek is súlyos fogyatékossága, hogy nem pontosítja, milyen jogi és anyagi garanciák lesznek arra, hogy a települések (és iskolák) valóban megfeleljenek az előírt normáknak.

Hasonló ellentmondás tapasztalható az iskolai sporttal és a "Sport Mindenkinek" mozgalommal kapcsolatban: a Sportkoncepció általánosságban mindkettőt állami feladatnak deklarálja, de a konkrét célok meghatározásakor - főként a szabadidősport, a sport mindenkinek - kimaradnak a programból.

A nem kellően tisztázott funkciójú Nemzeti Sport Alapítvány létrehozásának terve azt sejteti, hogy a sportpolitika célja hosszabb távon is az, hogy központilag jelentősen hozzájáruljon a versenysport finanszírozásához, *fenntartva ez által az állam hatalmát az élsportban*, ellentétben azon deklarált célokkal, hogy korlátozódjék az államigazgatás szerepe a teljesítménysportban.

Noha a sport megújításának koncepciója, az olimpiai sportok mellett, külön kiemeli az iskolai sport fontosságát, a sportszervezetekhez kapcsolódó célok zöme a magas szintű versenysportra vonatkozik. A rövid távú tervekben nem esik szó - az ugyancsak nehéz helyzetben lévő szabadidősport és iskolai sportegyesületek, szervezetek "megmentéséről"; az egyetemi sport pedig még a hosszútávú célokban is csaknem teljesen negligálódik.

A hosszabb távú célokban az iskolai sport két fejezetben szerepel: a Sportkoncepció 4/b pontja szerint az állam a jövőben is a költségvetésen keresztül gondoskodik a diáksportról. Ugyanezen Sportkoncepció 5/j pontja pedig azt mondja, hogy az alap- és középfokú iskolákban a diáksportszervezetek működési feltételeiről az intézmény-fenntartóknak kell majd gondoskodniuk. */A testnevelés és sport megújításának koncepciója*, 1992, 4-6. p./ Ez utóbbi az állami iskolák esetében általában az önkormányzatokat jelenti, amelyek ma még - az e célra kapott központi állami támogatás hiányára hivatkozva - jórészt nem sorolják alapfeladataik közé a diáksport finanszírozását. Ez a kérdés egyébként még a Sportkoncepció elfogadása előtt tisztázásra szorul, mert az átmeneti állapot tovább növeli a diáksportban a szervezeti és működési zavarokat. Például már az is komoly zökkenőket okozott, hogy a közelmúlttól az iskolai sportra szánt állami támogatás nem a Magyar Diáksport Szövetség, hanem a helyi sportigazgatóságok közvetítésével jut (avagy igen gyakran nem jut el) az iskolákhoz. Egy nagy tapasztalattal rendelkező testnevelő tanár szerint miközben az illetékesek pozitívan nyilatkoznak az iskolai sportról, a költségvetésekből el-eltűnnek a korábban diáksportot szolgáló tételek: "Először mi, testnevelők is azt hittük, végre eljött a mi időnk. Szép szavakban és, hogy korrekt legyek szép gesztusokban nincs is hiány, és már ez se semmi. A baj csak az, hogy hiába a szép szavak, hiába mondogatja mindenki, hogy fontos a diáksport, amikor közben eltűnt a régebben tanulónként kapott fejkvóta, kezd eltűnni a fővárosi diáksport régebben biztos 23 milliója, az önkormányzattól meg - már aki jóban van velük, netán szívességet kérhetünk, de nekünk, vagyis az iskolai sportra kötelezően járó pénzt azt nem, mert arról senki nem tud." (Részlet egy vezető testnevelővel készített interjúból.)

Végül igen lényeges probléma az új Sportkoncepcióval kapcsolatban az, hogy kifejti ugyan, milyen célokat kell a közeljövőben elérni a sportban, de erre nem lehet válságkezelő programot építeni. A sport minden területét egyre inkább sújtó válság ellenére még *mindig nincs átgondolt válságmenedzselő terv a magyar sportban.*

A Sportkoncepció előterjesztésének módszereivel kapcsolatban két jogos ellenvetés van. Az egyik az, hogy - szociológiai kategóriával kifejezve - a sporttudományos, oktatási és média elitek lényegében kimaradtak a Sportkoncepció előkészítésének folyamatából. A sportpolitikai tanácsadó elitek néhány képviselője elmondhatta véleményét a tervekről, de a sportvilág tudáselitjeinek zöme a sajtóban olvashatta először a koncepciót. Pontosabban annak tervezetét, de a végső változat attól alig-alig tér el, pedig publikálása után az előterjesztő, a sportot felügyelő tárca nélküli miniszter már személyesen is konzultált a tudáselitekkel. Az eszmecserék során - például a Magyar

Testnevelési Egyetemen - kifejezetten nyitottnak és közvetlennek mutatkozott, de ez sajnos nem volt elegendő ahhoz, hogy az ott elhangzottakat figyelembe vegye. Ez nemcsak azért sajnálatos, mert a tudáselitek vannak a szaktudás birtokában, hanem azért is, mert a tudáselitek szerepe több ok miatt "... felértékelődik olyan átmeneti időszakokban, amelyekben a nyugodt korszakok jól bemérhető és előrejelezhető érdekszerkezetei nem működnek, amelyekben a klasszikus gazdasági-technikai racionalitás társadalmi viselkedést befolyásoló súlya (ideiglenesen?) visszaszorul és amelyekben egyének, csoportok, mozgalmak működése át/túlideologizált". /*Tamás*, 1992, 57. p./

A másik, megítélésem szerint, jogos ellenvetés a Sportkoncepcióval szemben az, hogy a kibocsátását megelőző években tervezett sporttörvény helyett került napirendre, a sportot 1992. január elsejétől felügyelő, a sportot ugyan kedvelő, de - korábban a sportigazgatással kapcsolatban nem álló - miniszter miatt. Neki az a személyes meggyőződése, hogy sporttörvényt hozni csak később, stabilizálódott, "kialakultabb társadalmi és gazdasági környezetben" érdemes. Ezért megállította annak a sporttörvénynek előkészítési folyamatát, amelyre hosszú évek óta vár a sporttársadalom, s amelynek meghozatalára a humánszféra és a gazdasági élet alapvető törvényeinek meghozatala után, a tervek szerint az 1992. évi őszi-téli országgyűlési időszakban sor kerülhetett volna.

A testnevelés és sport átfogó szabályozására a magyar sport történetében ez idáig egy par excellence sporttörvény született, 1921-ben. A szocialista hatalom évei alatt, amikor a jogi szabályozás túlzott méreteket öltött a sportban (is), átfogó sporttörvény meghozatalára nem került sor, mert az gátat szabott volna a voluntarizmusnak, az önkénynek, a szubjektivizmusnak. Amikor ma a magyar sportban visszatérően felmerül a jogi szabályozás hiányának problémája, ezalatt *semmiképpen sem a túlszabályozottság* értendő, annak feloldása már a reformkommunista időszakban megindult az ún. deregulációs folyamatok beindításával. Olyan *kerettörvényt* igényel a magyar sporttársadalom, amely *nemcsak a törvényességre jelent garanciát, hanem arra is, hogy érdemes távlati sportpolitikai programokat kidolgozni*, s amely elősegíti, hogy a sport ne szoruljon ki a társadalmi élet perifériájára, mint ahogyan az az utóbbi egy-két évben történik.

A sport háttérbe szorulásának okai természetesen rendkívül sokrétűek. Alapvetően a gazdasági válsággal és a társadalmi-politikai átalakulással függenek össze, s nem a sport belső problémáival, viszonyainak rendezetlenségével. Ezek csak következmények. A mélyebb okok - némiképpen leegyszerűsítve abban gyökereznek, hogy a romló életszínvonal, az anyagiak hiánya, a szabadidő hiánya, a mindennapi élet súlyos gondjai eltávolítják az embereket a sporttól.

4.2.5 Nyugat felé orientálódás - versus Keletről jövő diktátumok

A kommunista éra alatt a kelet-európai országoknak nemzetközi sportkapcsolataik alakításakor a Szovjetunióból érkező diktátumokhoz kellett - volens nolens - igazodniuk, vagyis ez irányú tevékenységüket, korszakonként eltérő mértékben és módon az internacionalizmus szellemében, a szocialista tábor, különösképpen a Varsói Szerződéshez tartozó államok külpolitikai érdekeinek kellett alárendelniük. A "szocialista sport"-nak szánt presztízsszerző és kompenzációs funkciók miatt azonban a Kremlből származó utasítások nem voltak, nem lehettek következetesek, a szovjet pártvezetés még a diktatúra legkeményebb éveiben is feladni kényszerült a kultúra más területein igencsak mereven érvényesített elveit. Ezért történhetett meg, hogy a kelet-európai élsportolók a nyugati világtól való elzárkózás, a hideg háború éveiben - amikor a "szocialista" sportkapcsolatok zömmel a "baráti" (értsd szocialista) országokra korlátozódtak - részt vehettek néhány "kapitalista" államban rendezett világversenyen, Európa-bajnokságon, olimpián. A teljes képhez persze az is

hozzátartozik, hogy ezeket az élsportolókat külföldön - országonként és periódusokként lényegesen eltérő módon és formában - belügyesek, elhárítók őrizték, ellenőrizték.

Magyar részről a külföldön versenyző élsportolók felügyeletét - leszámítva az ötvenes évek túlzásait - általában kultúráltabban és egyre lazábban kezelték, mint például szovjet, NDK, román vagy bulgár részről.

A magyar sport behódolása más szempontból sem volt olyan szintű mint a legtöbb "csatlós" államban. Fő vonalaiban ugyan követnie kellett a szovjet direktívákat, de több vonatkozásban független maradt. Egyrészt a vágyott és elért nemzeti sikereknek nem lehetett internacionalista színezetet adni. (Erre persze más szocialista országban se nagyon törekedtek.) Másrészt a sport szinte az egyetlen terep volt, ahol látványosan le lehetett győzni a legyőzhetetlennek kinyilvánított Szovjetúniót. Ezért a magyar-szovjet sporttalálkozók, elsősorban csapatjátékokban, a szocialista rendszer első évtizedeiben gyakran kiélezett szituációkat (például a magyar-szovjet vízilabda mérkőzésen, az 1956-os melbourne-i olimpián) és mítoszokat teremtettek. Az utóbbiak vereség esetén arról szóltak, hogy a magyar labdarúgó-, (vízilabda-, kosárlabda-, röplabda- stb.) csapatnak *"nem volt szabad győznie"*. Az még megíratlan fejezete a magyar sporttörténelemnek, mikor és mennyiben volt alapja ennek az érvelésnek, s mikor alapult tévhiten a kedvenceiket felmenteni igyekvő szurkolók feltételezése. Jelen vizsgálódás során erről a kérdésről egymásnak homlokegyenest ellenkező álláspontokat hallottunk, rögzítettünk.

"Nem kellett azt kihirdetni, azt 56 előtt mindenki tudta, hogy a magyar fiúk csak akkor győzhettek a ruszkik ellen, ha előtte az illetékes elvtársak rábólintottak. Úgy volt ez, mint a sajtóban az öncenzúra, szólni se kellett érte, maguktól is tudhatták mit szabad, mi tilos! Ment minden felülről, kézivezérléssel. Ha a rendeltetésétől független Magyar Olimpiai Bizottság az MTSH, OTSH vagy akármi fiókintézménye lehetett, akkor ezen se kell csodálkozni. Csakhát nem mindig ment úgy, mint a karikacsapás, amikor eltervezték, mert csak hát a sport azért sport, mert az öncenzúra nem oda való, mert ha a magyar gyerekeknél felment a pumpa, ukázok ide vagy oda, úgy megtréfálták a pártfejeseket, meg a szovjet ellenfelet, hogy öröm volt nézni." (Részlet egy korabeli sportszakemberrel készített interjúból.)

"Így direkte nekünk soha, senki nem mondta, hogy nem győzhetünk a szovjetek ellen. Olyan volt, hogy elődöntőben ment az osztozkodás a ponton, de ez nekünk is jól jött egyszer-másszor, meg másokkal is ment az adok-veszek. Egy biztos, hogy a magyar-szovjeten sokszor puskaporos volt a levegő, nem kisasszony sport ez, és a mieink feszültebbek voltak. Nagy volt a tét, és nagyon győzni akartak, nem egyszer pont azért kaptak ki. Ha meg győztek, duplán ment az ünneplés. Azért a szovjeteket legyőzni, pláne régebben nagy szám volt, politikai hőstettnek nézték akkor is, ha nem is volt az." (Részlet egy korabeli sportszakemberrel készített interjúból.)

Megbízható dokumentumok hiányában, rektrospektív módszerekkel végzett nagyobb szabású - és ez irányú - kutatásnak is kemény feladat lesz tisztázni, hol van a tévhitek és a valóság közötti határ, s az is nehezíti egy, legalábbis relatíve, hű kép felvázolását, hogy e témakör Kelet-Európa szerte feltáratlan.

Azt viszont összehasonlító vizsgálatok nélkül is minden bizonnyal jól tudjuk, hogy *a magyar sport általában "kilógott" a sorból.* Az 1956-os forradalom vívmányaként sokkal korábban nyithatott Nyugat felé, mint a többi kelet-európai ország sportja, vagy akár a magyar kultúra más területei, amelyek politikai funkcióik és az általuk potenciálisan közvetíthető tartalmak eltérései miatt később léphettek ki a vasfüggöny mögötti nemzetközi porondra. (Itt most nem térhetünk ki a zeneművészet képviselőinek szintén privilegizált helyzetére, akik - később ugyan, mint a sportolók - nemcsak kiutazhattak, hanem munkaszerződést is köthettek Nyugaton.)

Más tartalommal, de a nyugati sportkapcsolatoknak is voltak politikai összefüggései, ha nem több, lehetőséget adtak a más társadalmi rendszerek iránti szimpátia kifejezésére, s ezt a személyi kultusz éveiben a voluntarista politikai vezetés a szocializmus elutasításának minősítette. Ennek a megítélésnek is része volt abban, hogy a hagyományos osztrák-magyar barátságos labdarúgó mérkőzések talán soha nem voltak annyira népszerűek (és látogatottak), mint abban az időszakban.

Az igazság kedvéért meg kell jegyeznünk azt a nem mellékes körülményt, hogy a magyar sport nyugat felé orientálódását nem mindig politikai, hanem szűkebb értelemben vett gazdasági okok is motiválták. A "kapitalista" országok áruválasztéka és árfekvése rendkívüli vonzerőt jelentett, és különösen a tervgazdálkodás legterméktelenebb éveiben számottevő kiegészítő jövedelmet biztosított a sportolóknak (és kisérőiknek), főként azáltal, hogy nemcsak saját használatra, hanem - leszámítva a tiszteletreméltó kivételeket - eladásra is vásároltak. Ez a funkció a magyarországi piaci viszonyok javulásával módosult: a sportolók és az áruk sokkal szűkebb körét érintette, de a valutaátváltási manőverek és a vámoltatás kikerülésének lehetősége miatt nem szűnt meg.

A sport függetlenségének természetesen megvoltak a maga határai. Hosszan sorolhatnánk ennek megnyilvánulásait, ehelyütt azonban csak néhány jellemző példát hozunk fel: a nyugati sportkapcsolatok megválasztásánál a sportegyesületeknek, szövetségeknek kerülniük kellett az egyházi háttérrel rendelkező, nem szekularizációs vagy jobboldalinak ítélt szervezetekhez tartozó partnereket; magyar sportolók, edzők évtizedekig nem szerződhettek külföldre; a magyar sportnak el kellett fogadnia a - sportnyelven szólva - nem "szabadon választott" kapcsolatokat, beleértve a fejlődő országok sportjának megsegítését, és akkor is közösséget kellett vállalnia a tábor országaival, amikor az sértette szuverenitását. Ez utóbbi egyaránt előfordult kisebb jelentőségű kérdésekben (például amikor nemzetközi tornaversenyeken a magyar pontozóbíráknak a szocialista országok versenyzőit fel kellett pontozniuk) és sorsdöntő helyzetekben, (például amikor a Magyar Olimpiai Bizottságnak meg kellett szavaznia - a már hivatkozott 1984-es olimpiai bojkottot).

A döntést a Magyar Olimpiai Bizottság hozta meg, egy ellenszavazattal, de közismert volt, hogy a központi állami és pártvezetés utasítására. Úgy véljük, nem túlzás azt állítani, hogy a bojkottot kimondó MOB határozat sokkolta a magyar társadalmat, különösen a fiatalabb generációkat. Hatása messze túlterjedt a konkrét ügy megítélésén: igen sokakat ez ébresztett rá arra, hogy bár a nyolcvanas években a sportban is elindult egy decentralizálódási folyamat és kedvező személyi változások is történtek, ezek önmagukban nem elegendőek a demokratikus átalakuláshoz. Ahhoz a politikai hatalom alapstruktúrájának gyökeres megváltozása is feltétlenül szükséges.

Az előzőekben jelzett korlátokat figyelembe véve is úgy látjuk, hogy a magyar sport kiterjedt kapcsolatrendszerében a nyugati kapcsolatok kitüntetett szerepet játszottak. Ez napjainkban, amikor az egész társadalomban átértékelődnek és átrendeződnek a kelet-nyugat relációk, és a magyar külpolitikában kiemelt hangsúlyt kap a Nyugathoz való felzárkózás, az Európai Közösséghez való csatlakozás eszméje, azzal jár, hogy a magyar sport kedvezőbb előzményekkel startolhat, mint a gazdaság és részben a kultúra egyéb területei. E téren ugyanis lényegesen *több a nem pejoratívnak minősíthető kontinuus elem, és szerencsésebb a kontinuitás-diszkontinuitás illeszkedése, mint a "hazai pályán".*

A folyamatosság a sport külpolitikai célokra történő hasznosításában a legmarkánsabb.

A szocialista társadalmi rendszer kezdeti évtizedeiben a *nemzetközi sportsikereket* nyíltan a politikai rendszer fejlettsége mutatójának tekintették. A későbbiekben árnyaltabbá vált a sportteljesítmények szerepének megítélése, de az ország nemzetközi presztízse szempontjából mindvégig fontosnak minősült.

Az az abszolút prioritás, amit az olimpiai csapat felkészítése kapott a rendszerváltást követően a sportpolitikában, arra enged következtetni, hogy Magyarország tovább folytatja ezt a hagyományt, más ideológiai alapokon, amelyben a külpolitikai célok mellett sokkal nagyobb súlyt kapnak a belpolitikaiak: a nemzeti tudat, a nemzeti identitás erősítése. A Kormány által elfogadott sportkoncepció ezt úgy fogalmazza meg, hogy: A testnevelés és sport korszerűsítésének alapvető célja "... a nemzetközi sportéletben hagyományaink ápolása és hírnevünk megőrzése". */A testnevelés és sport megújításának koncepciója*, 1992, 3. p./

Ugyancsak folytatja az ország azt a hagyományt, hogy bizonyos esetekben sportkapcsolatok létesítésével, ápolásával segíti elő a politikai viszonyok javulását (sőt diplomáciai kapcsolatok felvételét más országokkal). Köztudott, hogy magyar sportdiplomácia a nyolcvanas években, jelentősen hozzájárult két nevezetes diplomáciai kapcsolatfelvételhez: a Koreai Köztársasággal és Izraellel. Napjainkban például az Albániával alakuló sportkapcsolatokat (kosárlabdában, sportszakemberképzés-ben) a politikai közeledés előjeleinek vélhetjük.

A sport külpolitikai célokra való felhasználása mutatkozik meg abban is, hogy Magyarország, amely felvételt szeretne nyerni az Európai Közösségbe, új irányba, főként Nyugat-Európa és általában az Európai Közösség országai felé orientálódik sportkapcsolataiban. Ez azonban nem zárja ki azt, hogy változatlanul jó sportkapcsolatokat kíván fenntartani más politikai rendszerű országokkal, főként a sport nagyhatalmakkal, például Kubával, Kínával.

Az élsportolók felkészítésén túl a nemzetközi sportkapcsolatok működési feltételeinek biztosítását is kívánja szolgálni a sportpolitika azzal, hogy a kiemelkedő nemzetközi sportversenyek megrendezését szolgáló központi sportlétesítményeket, költségvetési intézményekként, az OTSH megtartotta hatáskörében.

Magyarország nemzetközi kapcsolatainak alakulása a sportban részben követi a politikai, gazdasági változásokat. Az országnak 120 országgal van kapcsolata, és jelenleg mintegy húsz országgal van élő együttműködési szerződése a sportban. Ezen sporttalálkozók szervezésén túl edzők cseréjére, tapasztalatcserére, sportszakemberképzésre, sporttudományos kutatásokra vonatkoznak. Jónéhány korábbi szerződés annuálódott. Egy részük azért, mert az eredetileg szerződő partnerország nincs többé (Szovjetúnó, NDK, Jugoszlávia). Ezek helyébe több új megállapodás lépett, így például a közelmúltban Szlovéniával, Ukrajnával, Belorussziával, Észtországgal, Litvániával, Lettországgal.

A szerződések másik része azért szűnt meg, mert az új politikai rendszer nem tartja internacionalista feladatának - és gazdasági erejéből sem telik - a fejlődő országok sportjának, a harmadik világ országai sportjának támogatását (ezért halkult el a kapcsolat például Angolával, Nicaraguával). Vannak olyan szerződések, amelyeket meghatározatlan időre kötöttek, ezért még nem szűntek meg, de a kapcsolat lelazult, részben politikai megfontolásból, részben pedig azért, mert az érintett országokba túl drága az utazás, s ezt a jelen gazdasági helyzet nem teszi lehetővé (pl. Mongólia).

Közel száz országgal szinte változatlanul úgy van Magyarországnak rendszeres sportkapcsolata, hogy nincsen közöttük formális szerződés. Vagy azért, mert bizonyos országokban nincsenek olyan központi állami főhatóságok, amelyek az OTSH partnerei lehetnének szerződéskötésnél, vagy azért, mert egyik fél sem tartja szükségesnek, hogy formális kereteket is adjon a

kapcsolatnak, de a sporttalálkozók, a sportszakemberek, és magas szintű sportvezetők találkozója anélkül is rendszeres.

Végül is ma az ország sportkapcsolatai három körből kerülnek ki: a szomszédos országokból; azokból az országokból, amelyekhez hazánkat hagyományos sportbarátság fűzi (Kína, Kuba, észak-afrikai országok) és az új orientáció szellemében az Európai Közösség tagországaiból.

Sajátos színfoltja a rendszerváltozással járó sportbeli változásoknak a magyar sport megindult "nemzetköziesedése". Nyílt titok volt, hogy évtizedeken át, kezdetben ideológiai, később gazdasági okok miatt, nem jöhettek külföldi sportolók, edzők, menedzserek a magyar sportba. Legfeljebb néhány Magyarországon tanuló külföldi állampolgárságú egyetem hallgatót igazolhattak le sportklubok.

Ez a helyzet az utóbbi egy-két évben változott meg. A demokrácia térnyerését jelzi, hogy a magyar sport nyitottá vált: egyaránt befogadja a külföldi állampolgárságú magyarokat és a más nemzetiségű külföldieket. Az már sporton kívüli gazdasági, társadalmi tényezők következménye, hogy átigazolási szándékkal jobbára ugyanazokból az államokból jelentkeznek sportolók. Ma a labdarúgásban, kosárlabdában, kézilabdában, röplabdában, jégkorongban találhatók külföldi sportolók, főként Romániából, ezek jórésze román állampolgárságú magyar; és a volt Szovjetúnió utódállamaiból, Oroszországból, Ukrajnából, Észtországból stb., valamint az asztaliteniszben Kínából. Számuk nem haladja meg az egy-két százat, s bár létszámuk növekszik - főként labdarúgásban - nem meghatározó szereplői a magyar sportéletnek.

Hasonló a tendencia az edzőknél is; nagyrészt ugyenezekben a sportágakban szerződtetnek külföldi edzőket, ugyanezekből az országokból. A menetrend gyakran olyan, hogy a sportklub leszerződtet egy román, orosz, ukrán stb. edzőt, aki azután hozza magával volt játékosait is. Külföldi edző felbukkan a küzdősportokban is, például judoban, karatéban japán edző, de inkább vendégedzőként és nem hosszabb távra.

Ahogyan a sportolók és edzők *keletről érkeznek* Magyarországra, úgy törekednek magyar sportolók és edzők *nyugati országokba*. Ez a folyamat néhány évvel korábban kezdődött, mint a magyar sport nemzetköziesedése, de nagyobb méreteket mostanában ölt, és az utóbbi években jelent némi veszteséget a magyar sportnak.

A magyar "sportdiplomaták" hazai megítélésében és nemzetközi helyzetében nemigen hozott változást a rendszerváltás. E viszonylagos mozdulatlanság mögött egy korábban is jól működő részterület húzódik meg.

Magyar sportszakemberek régóta jelen vannak a nemzetközi sportéletben. A "kétpólusú" világrend fennállása idején, mint a "legvidámabb barakk" általában nyitott gondolkodású képviselő, az egész "szocialista táborból" a legszívesebben látottak voltak a nemzetközi sportszervezetekben: sportági és sportigazgatási szakértőkként, sporttudósokként, sportújságírókként. Tevékenységüket minősíti, hogy ellentétben a többi kelet-európai államok sportdiplomatáival, azokban a nemzetközi sportszervezetekben és társaságokban, ahol már voltak választások a Kommunista Blokk megszűnése után, csaknem valamennyi magyart újraválasztották. Napjaikban mintegy 85 sporttal kapcsolatos nemzetközi szervezetben közel 120 magyar sportszakember tevékenykedik. A magyar sportpolitikának változatlan célja, hogy képviselői jelen legyenek a nemzetközi sportszervezetekben. Ennek jelentőségét a kormány által 1992 augusztusában elfogadott Sportkoncepció is kiemeli.

A rendszerváltás következményeként nemzetközi téren *két sajátos tendencia erősödött fel.* Az egyik: egyre aktívabban részt vesz a magyar sportdiplomácia az Európa Tanács Sportbizottságának munkájában. 1989-ben

megfigyelői státuszban kapcsolódott be hazánk az Európa Tanács Sportbizottságának tevékenységébe, 1990-től pedig teljes jogú taggá vált.

A másik: megszűnt a minőségi versenysport-kapcsolatok kizárólagossága, és megindult, majd erőteljes lendületet vett *a nemzetközi kapcsolódási lehetőségek keresése a szabadidősportban*. A Szabadidősport Szövetség és a főhatóság Szabadidősport Főosztálya néhány éve (külön-külön) belépett két különböző "Sport for All" világszervezetbe és az elmúlt egy-két évben megpróbált csatlakozni ezek programjához. Egyenlőre úgy tűnik, hogy a látványos megmozdulások sikeresebbek, mint a hátországban folyó rutinmunka. Jól érzékelteti ezt Budapest részvétele a második "Challange Day"-en, 1992 májusában. A magyar főváros ezen a "Sport for All"-vetélkedőn legyőzte a vele "párharcban" álló Frankfurtot. Ismerve a két város lakosságának sportéletét, nem vehető igazán rossz néven, hogy ezt az eredményt a szakértők egy része itthon is, külföldön is meglepődve és kissé tamáskodva fogadta. A nemzetközi "Sport for All" szervezet a frankfurti városi sportvezetők ugyanis derűs nyugalommal könyvelhették el a "vereséget", mert nem voltak kétségeik a felől, hogy melyik város szabadidősportja szélesebb körű, differenciáltabb, aktívabb. Egy német sportvezető így foglalta össze véleményét: "Minket nem zavart komolyan, hogy legyőztek minket, mert bennünk, amikor szabadidőnkben sportolunk, nincs olyan erős versenyszellem, mint a magyarokban. Nekünk az a fontos, hogy mozgunk, és közben jól szórakozunk, és az, hogy a "Challange Day" alkalmából a média foglalkozik a "Sport for All" mozgalommal. Nem mondom, hogy nem voltak fenntartásaink az eredmények pontosságát illetően, de ettől függetlenül, ha jól meggondolom, még örültünk is, hogy a magyarok győztek, mert azt mondtuk, végre náluk is elindult valami a "Sport for All"-ban."

Nem zárható ki teljesen, hogy az évtizedeken át megszokott munkamódszerek továbbélése, nevezetesen a részvételi arányok "feltupírozása", "lakkozása", néhány helyen hozzájárult kedvezőbb részeredmények eléréséhez. Az összképet tekintve azonban valószínűleg inkább arról volt szó, hogy hatott a "Sport for All" területén Magyarországon ilyen intenzíven és széles körben ez idáig még nemigen alkalmazott reklám, és a szabadidősport-esemény érdekessége, újszerűsége, szokatlan nemzetközi jellege felébresztette a budapestiek szunnyadó érdeklődését. Mindemellett az is feltételezhető, hogy miután a hazai szabadidősport a közelmúltig a teljesítménysport mintájára alakult, a magyarokban rekreációs sporttevékenységük megválasztásakor is erős a versenyszellem: a játékosságnál, szórakozásnál is jobban vonzza, hatékonyabban motíválja őket sportolásra a versengés lehetősége.

Úgy véljük, egészében véve a magyar szabadidősport megjelenése a nemzetközi porondon pozitív lépésnek tekinthető, és segíthet a hazai "Sport Mindenkinek" mozgalmat kimozdítani a holtpontról. Ez utóbbit a Trim and Fitness International Sport for All Association (TAFISA) is elő kívánja mozdítani. A világszervezet 1993 januárjában Budapesten rendezte szemináriumát "Nemzetközi Vitafórum a Challenge Day"-ről címmel, húsz ország harminchárom városa képviselnőinek részvételével. Ez a rendezvény - szakmai értékein túl - két szempontból is hasznosnak bizonyult. Egyrészt a szabadidősportra irányította a hazai médiák figyelmét. Másrészt a TAFISA elnöksége határozatot hozott arról, hogy ajánlatot tesz az OTSH-nak és a Magyar Testnevelési Egyetemnek: legyen Budapest a központja a világszervezet által az európai "Sport for All" jövendő szakemberei számára szervezendő képzésnek és továbbképzésnek.

5. Összefoglalás

A rendszerváltást követően a szociológusok Lengyelországban - de a kelet-európai országok többségében - a vizsgált társadalmi jelenségeket, folyamatokat "a totalitárianizmusból a demokráciába való átmenet" fogalomrendszerében

interpretálták. A szociológia kritikusai azonban hamarosan bebizonyították, hogy az ilyen megközelítés "legalább is részben a priori és kollektív vágyakozást" fejez ki. /*Sulek*, 1992/

A fenti gondolatmenet érvényes a kelet-európai államok sportjában lezajló változásokra is. Miként maguk a volt "szocialista" társadalmak, sportjuk sem színtere valamiféle eleve elrendelt történelmi minta érvényesülésének, a sportban sem vezet elkerülhetetlenül semmiféle szükségszerűség a diktatúrából a demokráciához, a centralizált irányítástól a decentralizáltsághoz. És miként más társadalmi alrendszerekben, a sportban is *lassabb és bonyolultabb az átalakulás, mint ahogyan azt a rendszerváltás kezdetén feltételezték.*

Ezen túl a sport átalakulásának megvannak a saját jellegzetességei. Közvetlenül a rendszerváltás után Kelet-Európa-szerte élsportellenes megnyilatkozások láttak napvilágot: úgy tűnt, hogy az élsportra orientált, olimpiacentrikus sportirányítást felváltja majd egy kiegyensúlyozottabb, a sport valamennyi területét egyaránt támogató sportpolitika. Ezzel egyidejűleg a kettős (politikai és gazdasági) rendszerváltás következményeként a "szocialista" versenysport elveszítette kiváltságos helyzetét, beszűkült a sport többcsatornás állami finanszírozása, megszűnt az állami amatőrizmus és az állam korlátlan hatalma a sportban. A Barcelónai Olimpiai Játékok közeledtével a magas szintű teljesítménysporttal szembeforduló hivatalos deklarációk elhalkultak - legfeljebb a labdarúgást éri nyílt támadás - az új politikai rendszerek is profitálni kívántak az olimpiai sikerek kedvező nemzetközi és még inkább belpolitikai fogadtatásából. Az olimpikonok támogatásának összege és módja eltérő volt, de az olimpiai csapatok felkészülését és részvételét a játékokon a volt szocialista országokban nagyrészt állami költségvetésből fedezték, és a győztesek - ellentétben jónéhány fejlett, iparosodott országgal - ugyancsak állami költségvetésből, prémiumot kaptak. Magyarországon például kétszer annyit, mint a jóval gazdagabb Ausztriában. /*Baraczka*, 1992/

Néhány hónappal a barcelónai olimpiai játékok után úgy tűnik: *az olimpikonok* soron kívüli, *kiemelt támogatása* csak *epizód volt.* Maradandó következménye csak annyi, hogy *késleltette a szocialista sportmodellek széthullását.* A támogatás csak a közvetlen felkészülésre és a részvételre vonatkozott, *hosszabb távon a sport nem nyeri vissza preferált helyzetét Kelet-Európában.* Azokban az országokban, ahol a sport egycsatornás finanszírozása dominált (Bulgária, Csehszlovákia), a leglényegesebb problémák abból fakadnak, hogy a központi költségvetésből a sportra jutó, a korábbihoz hasonló arányú összeg (4-5 %) reálértéke az infláció, a gazdasági válság miatt összezsugorodott, miközben a sportszférára háruló kiadások köre a sport társadalmasodása, a sportlétesítmények privatizációja következtében bővült. E mellett a sport demokratizálódása lehetővé tette, hogy a korábban elsősorban az élsportot szolgáló költségvetés jelentős részére a sport többi területe is igényt tartson.

Azokban a kelet-európai országokban, ahol többcsatornás sporttámogatás volt (Magyarország és részben Lengyelország) az alapvető gond az, hogy a piacgazdaság térhódításával, a gazdaság szerkezetének átalakulásával, a tulajdonviszonyok újraelosztásával párhuzamosan "kiment" a sport alól a financiális bázis, amelyre évtizedekig támaszkodott, s ez szétzilálttá, bizonytalanná, tervezhetetlenné tette a sportot.

A magyarországi sport jelen helyzetét elemezve az derült ki, hogy a rendszerváltás hatására a sportban bekövetkezett legfontosabb változások kívülről indultak: más szférákban, más fő céllal, az utóbbi három-négy évben hozott törvények, rendelkezések (egyesülési törvény, adótörvény, társadalombiztosítási törvény, privatizációs törvény stb.) és a gazdasági átalakulás következményei.

A külső politikai, gazdasági, társadalmi változások, folyamatok kihívást jelentenek, s a jelek szerint *a sportszféra nem képes sikeres, adekvát válaszokat adni ezekre a kihívásokra.* Nincs valódi, tudományosan megalapozott koncepciója sem a külső változások fogadására, sem belülről jövő kezdeményezésekre, változtatásra. *Hiányzik a sportból* egy Toynbee-féle értelemben vett *"kreatív kisebbség"*, amely kreativitásával eredményes válaszadást tudna indukálni. Van ugyan a sportban is egy új szellemben gondolkodó, értelmiségiekből és vállalkozókból álló szűk réteg, de egyfelől ennek szervezettsége és létszáma igen alacsony - lényegesen alacsonyabb, mint más társadalmi alrendszerekben. Másfelől kreativitása érvényesülésének gátat szab a potenciális új mecénások tényleges hiánya és mindazok visszahúzó ereje, akik a legkülönbözőbb okok - hatalmi pozíció megtartása vagy elnyerése, a megújulásra való képesség hiánya, felkészültségbeli hiányosságok - miatt ragaszkodnának a korábbi viszonyokhoz, s a sport központi finanszírozásáért cserébe továbbra is elfogadnák a központi irányítást és ellenőrzést. A sportban élők többsége a *múlt foglya* abból a szempontból, hogy az új problémákra az új államtól, a "mindenható államtól" várja a megoldást. S miután az állami szerepvállalás a sportban nem egyértelműen tisztázott, éleződnek a problémák, sokasodnak az értékzavarok és szerepzavarok. */Nádori*, 1992/

A rendszerváltást követő első időszakban Kelet-Európában a sportban egyformán volt észlelhető aggodalom és remény. Aggodalmat már akkor is az keltett, hogy a sport kap-e elegendő anyagi támogatást. Reményekre pedig az jogosított, hogy a sport nem vált politikai csatározások, politikai rivalizálás színterévé. Pártsemleges terület maradt, ahol a különböző ideológiai, politikai nézeteket valló emberek továbbra is közös nyelven, a sport nyelvén kommunikáltak. */Földesiné*, 1991/ Két évvel a rendszerváltás után úgy tűnik, a *sport jövőjéért érzett aggodalom az erősebb.* A posztkommunista társadalmakban a sport valóban nagy árat fizetett az átalakulásért az elmúlt egy-két évben, s még nem látszik a kivezető út, az elérendő és elérhető jvőkép. Ma még nyitott kérdés, aktivizálódik-e egy "kreatív kisebbség", és ha igen, meg tudja-e találni az adekvát válaszokat a sportot ért kihívásokra. Ebben ma még *legfeljebb csak reménykedni* lehet. És eközben felkészültebben, újult erővel, tovább kell meditálni: Quo vadis, magyar sport?

IRODALOM

Andorka, R. (1991): Hungarian sociology in the political, economic and social transition. International Sociology, 1991. 4. pp. 465-469.

Arvisto, M. (1991): Preconditions and Typical Contradictions of Organizational Renewal of Sport. (Estonian Case). ICSS Seminar on Sport: Changes and Social Process, Tallin, Abstract Book. p. 24.

Baksa L. - Frenkl R. - Márkus L. - Tóth J. (1989): Tanórai testnevelés és diáksport. In: A magyar sport helyzete és fejlesztési irányai (Szerk.: Nádori L.) OSH STT. Bp. 1989. p. 57-77.

Balyi I. - Takács F. (1974): Sportszociológia. (Válogatás) Közgazdasági és Jogi K. Bp.

Baraczka, E. (1992): Mi jár a bajnoknak? Sportrevű, 1992. augusztus 3. p. 10.

Bykhovskaya, I. (1991): Sports, New Way of Thinking and Human Values. International Review for the Sociology of Sport, 1991. 3. pp. 193-200.

Debreceni J. (1989): Sportfinanszírozási rendszer. In: A magyar sport helyzete és fejlesztési irányai. OSH-STT. Bp. pp. 99-106.

Debreceni J. - László Gy. (1989): Gazdasági ismeretek. TF Továbbképző Központ. Bp. p. 97.

Fejes G. (1989): Kibontakozási esélyek és irányok. In: A magyar sport helyzete és fejlesztési irányai. OSH-STT. Bp. pp. 34-45.

Földesiné Sz. Gy. (1988/a): A sportszociológia múltja és jelene Magyarországon. Szociológia, 2. pp. 55-71.

Földesiné, Sz. Gy. (1988/b): The Health of Hungarian Olympians: A sociological Approach. Review of Hungarian University of Physical Education, TF. Bp. pp. 105-121.

Földesiné Sz. Gy. (1989/a): A tömegsporttól a "Sport mindenkinek" mozgalomig a "szocialista tábor" országaiban. Testnevelés- és sporttudomány, 1989. 3-4. pp. 102-114.

Földesiné Sz. Gy. (1989/b): Szabadidősport. In: A magyar sport helyzete és fejlesztési irányai. (Szerk.: Nádori L.) OSH-STT. Bp. pp. 78-83.

Földesiné Sz. Gy. (1989/c): Jogi-elméleti alapok.
In: A magyar sport helyzete és fejlesztési irányai. (Szerk.: Nádori L.) OSH-STT.
Bp. 1989. pp. 46-56. p.

Földesiné Sz. Gy. (1990): Az "ifjútörökök" honi hiánya.
Képes Sport, 1. pp. 6-7.

Földesiné, Sz. Gy. (1992): Sport for all and new political reality in the Eastern European Countries: What will the future bring?
In: Gesellschaftliche Veranderungen und ihre Auswirkungen auf den Sport. (Szerk.: Bässler, R.)
WUV Universitätsverlag. Wien. pp. 97-103.

Frenkl R. (1973): A sport közelről. Sport. Bp.

Frenkl R. (1982/a): Sportéletünk válaszúton.
Valóság, 1982. 7. 63-76.

Frenkl R. (1982/b): A sportorvoslás időszerű kérdései.
A testnevelés és sport időszerű kérdései, 26. pp. 5-19.

Frenkl R. (1983): A sport belülről. Sport. Bp.

Frenkl R. (1986): A magyar sport eltékozolt évtizede.
Valóság, 10. pp. 24-34.

Frenkl R. (1991): A testedzés tartozzon az egyetemisták életformájához. Sportvezető, 1991. 12. pp. 16-17.

Frenkl R. (1992/a): Várja gazdag sportági választék a hallgatókat! Gondolatok az egyetemi testnevelésről és sportról. Sportvezető, 6. pp. 4-5.

Frenkl R. (1992/b): Sportkoncepció, sporttörvény.
Nemzeti Sport, 1992. június 25. p. 19.

Frenkl R. (1992/c): Barcelona kérdőjelei.
Köztársaság, 1992. 30. pp. 125-126.

Frenkl R. (1992/d): Legyen a sport nagykorú.
Magyar Hírlap, szeptember 14. p. 7.

Gallov R. (1992): Mennyire fontos hazánkban a sport?
Nemzeti Sport, szeptember 14. pp. 11-14.

Grawátsch P. (1989): A szocializmus utolsó mítosza a sport.
Hitel, 1989. 11. pp. 48-50.

Heinemann, K. (1990): Two different models of sport for all a new Germany: contradictions and synergy. In: XI. UISP Congress. Perugia. 1990. december 6-9.

Hollander P. (1991): Mit szólnak Nyugaton a kommunizmus hanyatlásához? Társadalmi Szemle, 5. pp. 75-81.

Ifjúsági és Sport Közlöny. (1986): Jogszabályok az Állami Ifjúsági és Sport Hivatalról. 1-2. pp. 2-3.

Ifjúsági és Sport Közlöny. (1989): Jogszabály az egyesülési jogról. 1-2. pp. 4-6.

Kis T. (1991/a): Sportmozgalmunk helyzete. Budapesti Közgazdaságtudományi Egyetem, Innovációs Menedzser Szak, Évfolyamdolgozat. pp. 1-9. Kézirat.

Kis T. (1991/b): A sportmozgalom problémáinak egyes megoldási módjai. Sportvezető, 1991. 12. p. 12.

Kocsis L. M. (1982): Sportpályák foglyai. Sport. Bp.

Kocsis L. M. (1985): Makacs terep. Sport. Bp.

Kolosi T. - Róna-Tas Á. (1992): Az utolsókból lesznek az elsők. A rendszerváltás társadalmi hatásai Magyarországon. Szociológiai Szemle, 1992. 2. pp. 3-26.

Krawczyk, Z. (1992): Sport in the Era of Structural Changes: The Example of Eastern Europe. International Review for the Sociology of Sport, 1. pp. 89-97.

Laki L. (1989): Társadalmi és szociológiai összefüggések. In: A magyar sport helyzete é fejlesztési irányai. OSH-STT. Bp. pp. 6-33.

Laki L. (1991): A szabadidősport néhány időszerű kérdése. Magyar Szabadidősport Szövetség, Tudományos Titkárság. Bp. 1991.

Lochmayer Gy. (1991): A barcelonai olimpia tapasztalatai. Mester-Edző 1992. 6. pp. 1-8.

Malonyai P. (1987): Koksz. Dopping dosszié. Idegenforgalmi Propaganda és Kiadó Vállalat. Debrecen.

Moldova Gy. (1974): Ferencvárosi koktél. (H. Kovács történetei.) Bp. Magvető.

Moldova Gy. (1985): A Puszkás ügy. In: Tíz tucat. Bp. Magvető. pp. 223-245.

Mónus A. (1989): Sporttudomány, sportegészségügy, sportszakemberképzés. In: A magyar sport helyzete és fejlesztési irányai. OSH-STT. Bp. 1989. pp. 92-97.

Nádori L. (1989): Versenysport. In: A magyar sport helyzete és fejlesztési irányai. OSH-STT. Bp. pp. 84-91.

Nádori L. (1992): Pályán belül.
Új Magyarország, 1992. február 22. p. 8.

Németh Cs. (1992): Realitás vagy álomkép. A magyar egyetemi és főiskolai sport gondjairól és jövőjéről. Testnevelés, 1992. Próbaszám, pp. 16-18.

Offe, C. (1991): Az egyidejűség dilemmája.
Társadalmi Szemle, 1991. 8-9. pp. 113-122.

Riordan, J. (1987): State and Sport in Developping Societies. International Review for the Sociology of Sport, 1986. 4. pp. 287-301.

Riordan, J. (1989): Szabadidősport és rekreáció a Szovjetúnióban a glasznoszty idején. Testnevelés- és sporttudomány, 1989. 4. pp. 170-175.

Riordan, J. (1990): Playing to New Rules: Soviet Sport and Perestroika. Soviet Studies, 42. pp. 153-145.

Schmitt P. (1991): A Magyar Olimpiai Bizottság felépítése, feladata, szerepe a magyar sport rendszerében. In: Marketing és szponzorálás a sportban. (Szerk.: Takács F.) Bp. pp. 21-24.

Sport Értesítő. (1989): Jogszabályok a művelődési miniszter feladatköréről és az Országos Sporthivatal létesítéséről. 6-7. pp. 60.

Sport Értesítő. (1990): Az Alkotmánybíróság 27/1990 (XI. 22.) sz. határozata a 4/1988 (V. 1.) ÁISH rendelkezés egyes paragrafusainak alkotmányellenességéről. 1990. 10-11. pp. 113-115.

Sport Értesítő. (1992): A Kormány 169/1991 (XII. 26.) rendelete az Országos Testnevelési és Sport Hivatalról. 1992. 1. pp. 1-2.

Sulek, A. (1992): A lengyel szociológia az átmenet időszakában. Szociológiai Szemle, 3. pp. 129-138.

Szammel L. (1987): A sportigazolás jogi szabályozása. MTA Államtudományi Kutatások Programirodája. Bp. p. 204.

Sztoljarov, V. J. (1991): The Humanistic Value of Modern Sport and How to Increase it. ICSS Seminar on Sport: Social Changes and Social Process. Tallin. Abstract Book. p. 20.

Takács, F. (1991): The Place of Sport in the Different Value Systems. ISCC Seminar on Sport: Social Changes and Social Process. Tallin. Abstract Book. p. 21.

Tamás P. (1992): A tudáselitek funkcionális átrendeződése a "poszt-államszocializmusban". Szociológiai Szemle, 3. pp. 57-70.

Vanat, S. (1991): Changes in the Hierarchy of the Values of Physical Culture as a Syndrome of Social Transformation in Poland. ICSS Seminar on Sport: Social Changes and Social Process, Tallin, Abstract Book. p. 22.

Varga M. J. (1992): Quo vadis, magyar tudomány? Valóság, 2. pp. 56-64.

Varga M. J. (1992): Quo vadis, magyar művészet? Valóság, 12. pp. 45-51.

Végh A. (1974): Miért beteg a magyar futball? Magvető K. Bp.

Végh A. (1983): Miért beteg a magyar futball? 90 perc, Szép volt fiúk, 2 novella, 3 beszélgetés, Mundial 1982. Bp. A szerző kiadása.

Végh A. (1986): Gyógyíthatatlan. Lapkiadó V. Bp.

Zsolt R. (1983): Sportolók, sporterkölcsök. Sport. Bp.

TESTNEVELÉSI

Földesiné Szabó, Gyöngyi

Main tendencies in transformation of sport in the post-communist societies (The Hungarian version)

At the beginning of the 1990ies, a four decade long chapter of modern sports history was finished. It could be characterized first of all with the presence of the countries and sportsmen of the socialist block and with the rivalry of capitalism and communism existing even in sport. Following the political and economic change of regime, the so called "socialistic modell of sport" has become inactive. "Socialist sport" has come into crisis. The author is looking over the characteristics of the structure and activity of sports, the most important characteristics of East-European changes of regime and the efforts for reforming the "socialist" sports modell in the years immediately before the change of regime. Then she discusses several things on the basis of East-European, and mainly on the Hungarian version: 1. Why have sport come into a crisis after the political and economic changes of regime in the countries of the former Communist Block? 2. Which are the most important symptoms of crisis? 3. How do political and sports spheres handle the crisis? 4. What conceptions are formed to solve the problems by the sportsleaders? As a consequence, the author states that in the period following the change of regime there were both recognizable worry and hope in East Europe. The reason for hope was justified by the fact that sports have not become the place of political fights, political rivalry. It remained a non-political field, where the people having different ideas, different political viewpoints would communicate in a common language.

250 Ft

ROBOGÓ LEHETŐSÉG!

Aki ez év végéig a Fővám téri (volt Dimitrov tér) Skála-Levis's farmerszak-üzletben, a Skála Budapest Áruházban, a Skála Metro Áruházban, illetve a győri Arrabóna, a székesfehérvári, a dunaújvárosi vagy a gyöngyösi Skála áruházban Levi's terméket vásárol, részt vesz az 1994. január 10-i sorsoláson, ahol

Levi's

hat darab **YAMAHA** *robogó*

talál gazdára, amelyből négyet a budapesti, kettőt a vidéki vásárlók között sorsolunk ki.

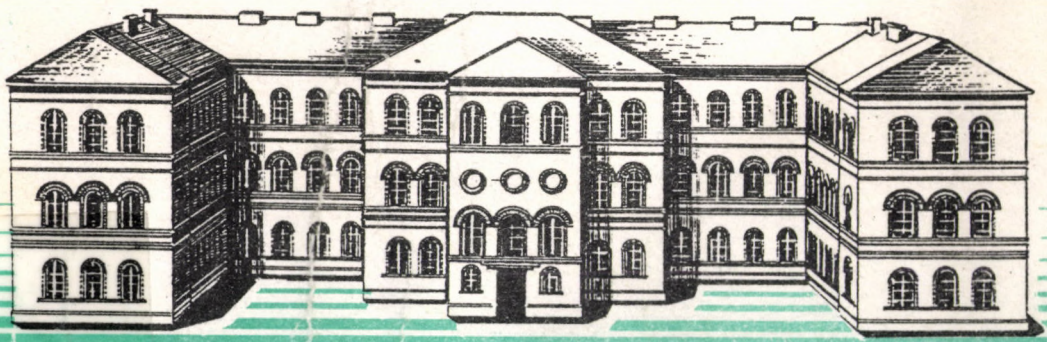
De ez nem minden, mert aki 5000 Ft feletti értékben vásárol Levi's terméket, az minden elköltött ötezer forint után egy-egy Levi's pólót kap ajándékba.

SKÁLA

Young & Rubicam Hungary

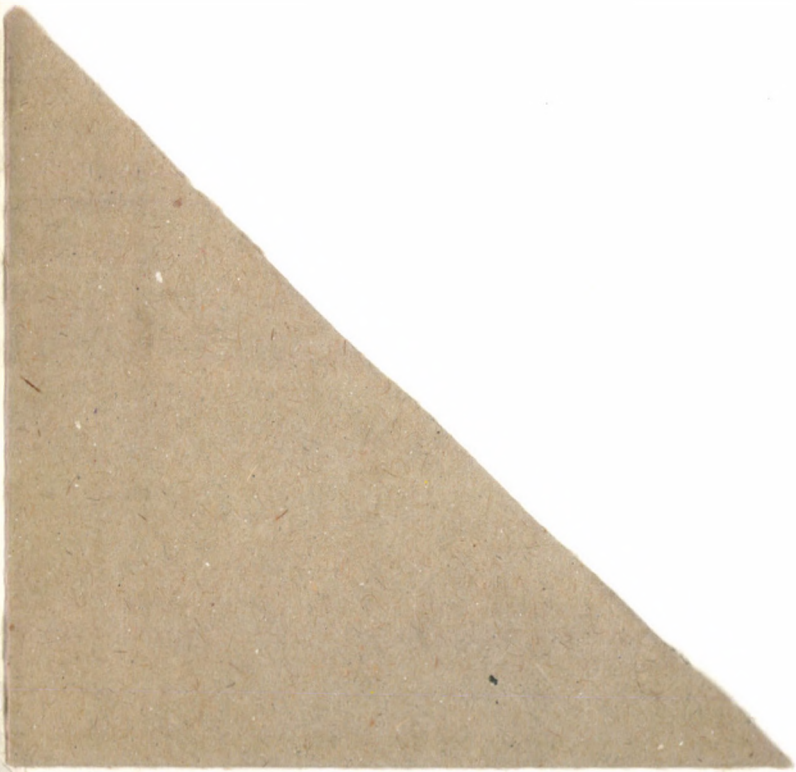
Levi's a Skálától. Motort adunk alá!

a MTE Magyar Testnevelési Egyetem közleményei



Budapest
1993/3

TF könyvtára Bp.
80577
1994 IV. 14
14724



2009 - 1

TF
1925

a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei

Budapest
1993/3

10042162
TF Könyvtár

A szerkesztőbizottság tagjai:

DUBECZ József, dr. GOMBOCZ János, KRASOVEC Ferenc, dr. KUDAR Katalin, dr. MILTÉNYI Márta, NAGYNÉ dr. KOVÁCS Ildikó, dr. OROSZ Pál, PÉNZES Margit, SZÉCSÉNYINÉ dr. FEKETE Irén, dr. TAKÁCS Ferenc

A szerkesztőbizottság elnöke:

dr. TIHANYI József

Szerkesztő:

dr. MAKKÁR Márta

Olvasószerkesztő:

dr. RADNÓTI Róbert

Szerkesztőség: 1123 Budapest, Alkotás u. 44.

A kötet szerzői:

Az Országos Tudományos Diákkör 1993. évi Sport- és Testneveléstudományi Szekciójának előadói: BERNOLÁK Dóra, BLASKÓ Andrea, BODA Ildikó, BUDAHÁZY Edda, CSÁKVÁRI László, GYURSÁNSZKI Szilvia, HAMVAS Orsolya, HEGYMEGI Zsuzsanna, KOMONCZY Eszter, KŐHLER Ákos, LÁZÁR Andrea, LÁZÁROVICS Izabella, LŐCSEI Eszter, NYITRAI Mariann, RÁCZ Levente, dr. RADNÓTI Róbert, dr. REIGL Mariann, RUDOLF Brigitta, SALÁT Luca, SZERDAHELYI Márton, WOLF Tünde.

A fedéllapot MOLNÁR Ottó tervezte.

ISSN 0866-2401

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei előfizethetők a szerkesztőség címén, ahol egyes korábban megjelent számok is megvásárolhatók.

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

A kiadásért felelős a Magyar Testnevelési Egyetem rekora.
Készült a Magyar Testnevelési Egyetem sokszorosítójában.
Terjedelem: 19,00 A/5 ív. Példányszám: 500.

TARTALOM

BEVEZETŐ 9

ÁRVA Margit - NYITRAI Mariann: Szülők véleménye gyermekeik sportolási tevékenységéről a jelenlegi gazdasági helyzetben 11

BUDAHÁZY Edda: Válogatott női röplabdázók életútjának alakulása sportpályafutásuk befejezése után 43

RÁCZ Levente: A hagyományos - és az új szemléletű excentrikus-koncentrikus gyorserőfejlesztő módszerek összehasonlító vizsgálata 75

LŐCSEI Eszter: Az egyéni védekezés technikája a kosárlabdában 93

KŐHLER Ákos - HEGYMEGI Zsuzsanna - BODA Ildikó: A sportakrobatika társas versenyszámaiban szereplő statikus és dinamikus gyakorlatok hatásai 119

CSÁKVÁRI László: Az önvédelem tantárgy beillesztése a testnevelés-rekreáció szakos tanárképzésbe 127

RUDOLF Brigitta - WOLF Tünde: A víz játékos megszerettetése (Videofelvétel) 137

BLASKÓ Andrea - LÁZÁR Andrea: A motoros képességek fejlődésének vizsgálata két különböző körülmények között élő óvodai csoportban 145

HAMVAS Orsolya: A leggyakoribb mozgásrendellenességek javításának lehetősége és módja az óvodai testnevelés szervezeti keretei között 155

SZERDAHELYI Márton: A dyslexia mozgásterápiája 159

RADNÓTI Róbert: Egy mondat a dyslexiáról 165

LÁZÁROVICS Izabella - SALÁT Luca: Értelmi fogyatékos fiúgyermekek fizikai teljesítőképességének vizsgálata 169

BERNOLÁK Dóra - KOMONCZY Eszter: Értelmi fogyatékos fiúgyermekek testarányai 185

GYURSÁNSZKI Szilvia: A labdagyakorlatok alkalmazásának szerepe óvodáskorban a dinamikus koordináció fejlesztésében 195

CONTENTS

PREFACE 9

ÁRVA, Margit - NYITRAI, Mariann: Parents' opinions about their children's sports activity in the present day economic situation 11

BUDAHÁZY, Edda: Formation of course of life of selected volleyball players after finishing their sports career 43

RÁCZ, Levente: Comparative analysis of traditional and new approach excentric-concentric methods developing explosive strength 75

LŐCSEI, Eszter: Technics of individual defence in basketball 93

KŐHLER, Ákos - HEGYMEGI, Zsuzsanna - BODA, Ildikó: Effects of static and dynamic exercises in collective events of sport acrobatics 119

CSÁKVÁRI, László: Fitting of self-defence subject into P.E. - recreation teacher training course 127

RUDOLF, Brigitta - WOLF, Tünde: Playful way of getting children keen on water (Video recording) 137

BLASKÓ, Andrea - LÁZÁR, Andrea: Examining the development of motor abilities at two kindergarten groups with different conditions 145

HAMVAS, Orsolya: Possibility and method of correcting the most frequent motion-disorders within the frame of kindergarten P.E. lessons 155

SZERDAHELYI, Márton: Motion-therapy of dyslexia 159

RADNÓTI, Róbert: One sentence about dyslexia 165

LÁZÁROVICS, Izabella - SALÁT, Luca: Examining the physical performance ability of mentally handicapped boys 169

BERNOLÁK, Dóra - KOMONCZY, Eszter: Body-proportion of mentally handicapped boys 185

GYURSÁNSZKI, Szilvia: Role of ball exercises in developing dynamic coordination at kindergarten children 195

INHALT

EINLEITUNG 9

ÁRVA, Margit - NYITRAI, Mariann: Meinung der Eltern über die sportliche Tätigkeit ihrer Kinder in der jetztigen Wirtschaftslage 11

BUDAHÁZY, Edda: Weitere Laufbahn der Spielerinnen der Volleyballauswahlmannschaft nach dem Abschluss ihrer Sporttätigkeit 43

RÁCZ, Levente: Vergleichende Untersuchung der Entwicklungsmethoden der traditionellen und der neuen exzentrischen, konzentrischen Schnellkaraft 75

LŐCSEI, Eszter: Technik der Einzelnverteidigung im Basketball 93

KŐHLER, Ákos - HEGYMEGI, Zsuzsanna - BODA, Ildikó: Auswirkungen der statischen und dynamischen Übungen in den kollektiven Disziplinen der Sportakrobatik 119

CSÁKVÁRI, László: Einführung des Faches Selbstverteidigung in das Programm der Lehrerausbildung für Sport und Rekreation 127

RUDOLF, Brigitta - WOLF, Tünde: Wie Wasser durch Spiel beliebt gemacht werden kann Videoaufnahme 137

BLASKÓ, Andrea - LÁZÁR, Andrea: Untersuchung der Entwicklung motorischen Fähigkeiten in zwei unter verschiedenen Umständen lebenden Kindergartengruppen 145

HAMVAS, Orsolya: Möglichkeiten und Methoden der häufigsten Bewegungsfehler in den Organisationsrahmen des Kindergartensports 155

SZERDAHELYI, Márton: Bewegungstherapie bei Dyslexie 159

RADNÓTI, Róbert: Kurz über die Dyslexie 165

LÁZÁROVICS, Izabella - SALÁT, Luca: Untersuchung der Physischen Leistungsfähigkeit bei geistesbehinderten Jungen 169

BERNOLÁK, Dóra - KOMONCZY, Eszter: Körperproportionen geistesbehinderter Jungen 185

GYURSÁNSZKI, Szilvia: Rolle der Anwendung von Ballübungen bei der Entwicklung der dynamischen Koordination im Vorschulalter 195

BEVEZETŐ

A tanárképző intézményekben azóta folyik tudományos diákköri munka, amióta megindult a diákköri mozgalom hazánkban. Egyetemünkön és a társintézményekben is hagyományosan évente tartanak házi konferenciákat. Az OTDK keretén belül a testnevelés- és sporttudomány művelőinek külön szekciója azonban csak 1991 óta létezik. Ekkor a TF kezdeményezésére, elismerve tudományterületünk létjogosultságát és jelentőségét, külön szekciót bocsátottak rendelkezésünkre.

1993-ban a XXI. OTDK rendezvényeinek keretében másodszor hirdettük meg a Testnevelés és Sport Szekció megrendezését. Ez a jelentős esemény lehetőséget biztosított a sport iránt érdeklődő hallgatóknak, hogy bemutassák kutatómunkájuk eredményét. Ahhoz, hogy a hallgatók magas színvonalú, jól előadott dolgozatokat tudjanak bemutatni, a felkészítő tanárok áldozatkész munkájára is szükség volt. A konferencián részt vett hallgatók már tudják és érzik, hogy az értékes egyetemi diplomához feltétlenül hozzátartozik a tudományos kutatómunka, a szakma elmélyültebb ismerete.

A konferencia sikerét mutatja, hogy idén 12 felsőfokú intézmény nevezte hallgatóit, akik 52 előadásban mutatták be kutatási eredményeiket. Az előadásokat 6 alszekcióba soroltuk. Nagy örömünkre szolgált, hogy a már hagyományosnak mondható iskolai testnevelés, versenysport, társadalomtudományi, orvosi és gyógytestnevelés témájú előadás-blokkok mellett az óvodai testneveléssel foglalkozó előadásoknak új szekciót szervezhettünk. Az óvónőképző főiskolás hallgatók jelenléte új színfoltot nyitott a konferencia programjában.

A szakmai bizottság záró megbeszélésén igen pozitívan értékelte a konferencia színvonalát és rendezését, és azzal a reménnyel adta át a vándorbotot Pécsnek, hogy a két év múlva ott megrendezésre kerülő 3. Testnevelés és Sport Szekció hasonlóan eredményes, előadói létszámában tovább bővülő tanácskozás lesz.

Reigl Mariann

Árva Margit - Nyitrai Mariann

SZÜLŐK VÉLEMÉNYE GYERMEKEIK SPORTOLÁSI TEVÉKENYSÉGÉRŐL A JELENLEGI GAZDASÁGI HELYZETBEN

"... tudod-e..., hogy a kezdet a legfontosabb, általában is, de különösen a fiatal és zsenge lényeknél? Hiszen leginkább ilyenkor lehet őket formálni, ilyenkor vésődik beléjük az a forma, amelyet bennük kialakítani akarunk."

(Platon)

1. Előszó

Napjainkban egyre fokozottabban jelenkezik az a társadalmi igény, hogy a rendszeres testnevelési és sporttevékenység épüljön be az ifjúság szokásrendszerébe. Ez a testneveléssel és sporttal kapcsolatos szemléletformálás egyik lényeges összetevője. Nem mindegy, hogy tanulóifjúságunk sporttal kapcsolatos etikai ismereteinek szintje milyen mértékű, milyen erkölcsi ideál alakul ki bennük, ugyanis ez meghatározó beállítódást, motivációs bázist jelent a testnevelés és sporttevékenységben.

A mai magyar társadalomban tapasztalt tény, hogy a beállítódás is kellő motiváció mellett létjogosultságot nyert az anyagi juttatás mértéke, a gazdasági tényezők, a létesítményhelyzet, a személyi ellátottság, a szakmai tényezők is. Általában megállapíthatók, hogy az általános iskolák anyagi helyzete nem megfelelő, nem kielégítő.

Ezért iskolai szakosztályok szűnnek meg, illetve nem úgy szerepelnek, ahogy sportbeli tudásuk alapján szerepelhetnének.

Mindkettő súlyos hiba, mert csökken a sportra beszervezhető gyerekek száma, nincs sportszakmai fejlődés, stagnálás következik be.

A másik és jelentős probléma a szülői támogatás mértéke a gyermekeik sportolására.

Dolgozatomban megpróbáltam valódi képet adni a föntiekben leírt feltételezésekről.

"... vannak tulajdonságok, amelyek hiába születnek velünk a szokás megváltoztatja őket, mert vannak olyanok amelyek természettől fogva két irány közt igazodnak és a szokás folytán rosszabbak, vagy jobbak lesznek."
(Arisztotelész)

Mint ahogy a fenti idézet mutatja, vannak tulajdonságok, amik velünk születnek, és vannak olyanok, amelyeket csak az élet folyamán tudunk megszerezni. Így van ez a mozgás esetében is.

A mozgást is tanulnunk kell. Maximálisan törekednünk kell ezen értékek megszerzésére és megtartására. Egy iskolaérett gyermek motorikus téren is iskolaérettnek tekinthető. Gazdag mozgástapasztalata van, és kellően felkészült az új mozgások tanulására.

Már egy 6-7 éves gyermeknek is ismernie kell a legfontosabb mozgásformákat: mászás, forgás, húzás-tolás, függés, lengés, támaszok, járás, egyensúlyozás, leugrás, futás, szökdelés, ugrás, labdával dobni, azt elkapni, pattogtatni. Feltéve, ha fejlődését belső vagy külső okok nem gátolják.

Ha a gyermek iskolába kerülését megelőzően sokat játszott, sportolt, akkor lényegesen bonyolultabb mozgáskapcsolatokat is taníthatunk. Adjunk ezért alkalmat arra, hogy a gyermekek a tanultakat különböző helyzetekben hajtsák végre, teremtsünk feladatokat a váratlanul fellépő helyzetek megoldására. Manapság egyre kevesebb időnk van sportolásra, kirándulásra, természetjárásra. Pedig a gyerekeknek feltétlenül szükségük van a rendszeres testmozgásra. A szülőknek fontos feladata megtalálni gyermekeik sportolási tevékenységének módját. Ehhez ismernie kell, milyen sportolási lehetőségek vannak az iskolában és a lakóhelyén.

Mit tud tenni a feltételek javítása érdekében, és mit áldoz azért, hogy gyermeke egészségéhez nélkülözhetetlen testmozgást biztosítsa.

2. A témaválasztás indoklása

Dolgozatunk megírását az motiválta, hogy kíváncsiak voltunk arra, miként vélekednek, illetve állnak hozzá a szülők a gyermekeik sportolásához a megváltozott társadalmi és gazdasági körülmények között.

Szerettük volna megtudni ismerik-e gyermekeik számára milyen sportolási lehetőségek állnak rendelkezésre környezetükben, illetve mennyit hajlandóak áldozni a családi költségvetésből gyermekeik sporttevékenységére.

Megkérdeztük, miben látnák az előrelépés lehetőségeit ezen a téren, és hogy miben tudnának-e segíteni.

Az adatfelvétel kérdőíves módszerrel történt. Ezt a módszert találtuk megfelelőbbnek, mert konkrét, egyértelmű kérdéseket alkalmaztunk, amelyre egyértelmű választ lehet adni.

A kérdőíveket az általános iskola III-V-VII. osztályos tanulók szüleihez juttattuk el.

A III. osztályt azért választottuk, mert ez a korosztály az, ahol a testnevelés órát még a tanítók tartják, csak a tagozatos iskolában van már az

alsó tagozatban is szakképzett testnevelő. Az V. osztálynál már szakképzett testnevelők irányítják az órákat és a délutáni sportfoglalkozásokat.

Ez az a korosztály, aki már alkalmas sportágat választani, eldönteni, ki mire a legalkalmasabb.

A hetedikeseknél már a kétéves saját tapasztalat, esetleg egyesületi tapasztalat is van a hátuk mögött. Így önállóan tudnak dönteni sporttevékenységük sorsáról. De még mindig elég nagy a függőség a testnevelőtől és a szülőtől. A kérdőívek szétküldésénél ügyeltünk arra, hogy minden réteghez tartozó szülőhöz jusson kérdőív. Ezért az iskolákat úgy választottuk ki, hogy van benne szegedi, úgynevezett elit iskola, peremkerületi és vidéki iskola is.

A beérkező kérdőívek feldolgozása során megpróbáltunk választ kapni feltett kérdéseinkre.

A dolgozat megírásával az volt a célunk, hogy megvilágítsuk, a szülők hogyan és mennyire fedezik az általános iskolás korú tanulók életmódját formáló területet, a sportot.

Arra kerestünk választ, hogy akik nem támogatják gyermekeik sportolását, milyen indíttatásból teszik azt.

Feltételezzük, hogy a szervezett, kötelező iskolai testnevelés és ezen kívül az egyesület és a szakosztály hozzájárul-e a testnevelés és a sport értékrendjének kialakításához, annak az emberi kultúrában történő beépüléséhez. Ez a hatás a későbbiekben az életmód meghatározó tényezőjévé válhat.

Az ifjúság testi nevelésével foglalkozók munkájában segíteni szeretnénk a dolgozattal, hogy a felnövekvő nemzedék egészségesebb, munkabíróbb, edzettebb legyen.

3. A vizsgálat célja, módszere, az adatfeldolgozás módja, kérdések

A vizsgálat célja az volt, hogy az adatok feldolgozása után objektív képet alakítsunk ki az adott iskolák testnevelési körülményeiről, lehetőségeiről, kihasználásáról, a tanórán kívüli sportolásról, és mindezek anyagi támogatásáról.

Választ kerestünk a következő kérdésekre:

- A szülők foglalkozása?
- A szülők milyen sportmúlttal rendelkeznek, végeztek vagy jelenleg végeznek-e rendszeres testedzést?
- A szülők "sportos" előélete mennyire befolyásolja a gyermekeik sportolási tevékenységét?
- Sportolnak-e a gyerekek rendszeresen?
- Milyen anyagi kiadást jelent a családnak a sportolás?
- A szülők tájékozottsága a sportolási lehetőségekről, ennek javításáról?
- Mit tud tenni a feltételek javításáért, és mit tart fontosnak a magyar sport fejlődése szempontjából?

Az adatgyűjtés eszközeként a kérdőívet, a megfigyelést és az interjút választottuk.

A kérdőíves adatgyűjtést a szociológiai feltáró, elemző munkáknál alkalmazzák és bizonyos fokú fenntartással fogadják a közvetettség miatt. Mindezek ellenére elfogadott módszer, mert a feldolgozás után az értékelésnél pontosíthatók a kapott eredmények.

A vizsgálatokat két szegedi és egy vidéki általános iskola III., V. és VII. osztályában végeztük el. A kérdőíveket a próbafelmérés uátn kérdésről-kérdésre az írásban közölt utasítások alapján töltötték ki.

A 250 kiadott kérdőívből 204 volt értékelhető.

A feldolgozásra viszony- és mutatószámokat képeztünk, amelyek alapján az eredmények összehasonlíthatóvá váltak.

Százalékszámítással olyan adatokhoz jutottunk, melyből az előfordulás gyakoriságára utaló viszonyszámot kaptunk.

Ahhoz, hogy az adatok feldolgozása után nyert eredményeket megfelelően használni tudjuk, úgy értékelni, hogy következtetéseink helytállóak legyenek, meg kellett ismernünk a vizsgálatban részt vevő általános iskolák személyi, tárgyi, mozgáslehetőségekkel kapcsolatos feltételeit. Erre legalkalmasabb módszer a megfigyelés és a testnevelő tanárokkal való beszélgetés volt.

1. Madách Imre Általános Iskola

- két terem - 8x16 m, 10x20 m alapterületű,
- tornaszoba, 5x7 m alapterületű,
- kézilabdapálya, 20x40 m alapterületű,
- távolugrógödör,
- megfelelő számú különböző kéziszerek.

Az iskolában 5 fő szakképzett testnevelő tanár tanít.

Iskolai sportolási lehetőségek:
- kézilabda,
- kosárlabda,
- tömegsport foglalkozás,
- leány torna,
- népi tánc.

2. Alsóvárosi Általános Iskola

- tornaterem, 12x24 m alapterületű,
- tanmedence, 10x3 m (csak nyáron),
- bitumenes kosárlabdapálya, 12x24 m,
- megfelelő számú különböző kéziszerek.

Az iskola szakképzett testnevelő tanárainak száma: 3 fő.

Sportolási lehetőségek:
- kézilabda/leány,
- kosárlabda/fiú,
- tömegsport/korcsoportonként és nemenként,
- úszás/önköltséges: heti 4x alsó tagozatban,
  heti 3x felső tagozatban,
- jóga testgyakorlatok.

3. Zákányszéki Általános Iskola

- tornacsarnok, 24x42 alapterületű,
- bitumenes pálya, 20x40 alapterületű (kézi- és kosárlabdapálya),
- futópálya,
- távolugrógödör,
- megfelelő számú kéziszerek.

Szakképzett testnevelő tanárok száma: 2 fő.
(1 fő főállású, 1 fő mellékállású)

Sportolási lehetőségek:
- kézilabda/leány,
- labdarúgás/fiú,
- asztalitenisz,
- tömegsport foglalkozás.

4. Az adatok feldolgozása, értékelése

Felmérésünkhöz 250 db kérdőívet küldtünk el az általános iskolákba.

Ebből 204 db kérdőív került a kísérletként kiválasztott nem testnevelés tagozatos tanulók szüleihez, és 50 db pedig a kontrollként vizsgált tagozatos osztályba.

A tagozatos osztályba azért került kevesebb kérdőív, mert őket kontrollként hasonlítottuk össze. Kíváncsiak voltunk, mennyivel különbözik egy sportoló gyermek szüleinek a szemléletmódja, mennyivel térnek az elvárásai, és legfőképpen az érdekelt bennünket, anyagilag mennyire tudják támogatni a sportot, hiszen eleve kötelező az iskolai sport.

A szétküldött kérdőívekből 165 db volt feldolgozható a kísérleti iskolákból és 39 db a kontrollosztályból, amely V. osztályos gyermekek sportolását szemlélteti.

Ezek után megállapíthatjuk, hogy a minta elegendő hányadát teszi ki a populációnak.

Százalékosan meghatározva ez az érték 81,6 %. Tehát a kérdőívek mennyisége a vizsgálathoz elegendő.

A kérdőívek megoszlását az egyes iskolák között osztályonként az 1. táblázat mutatja.

Ahogy a táblázat is mutatja, a vidéki - Zákányszéki - Általános Iskolából nagyon kevés kérdőív érkezett vissza. Ebből arra a következtetésre jutottunk, hogy a szülőket nem érdekli ez a téma, valamint választ kaptunk e néhány kérdőívből arra is, mivel foglalkoznak a szülők, ami miatt sok mindenre nincs idejük, mint ilyen kérdőívekkel foglalkozni sem.

1. táblázat

Iskola	Osztályok III.	V.	VII.	Összesen
Madách	26	20	30	75
Alsóvárosi	40	15	25	80
Zákányszéki				9
Madách tagozatos		39		39
Összesen	66	74	55	204

Első kérdésünk a szülők foglalkozására irányult. Kigyűjtöttük a fizikai dolgozókat és a szellemi foglalkozásúakat. Volt, akit nem tudtunk egyértelműen egyik helyre sem besorolni, ezért egy újabb csoportot hoztak létre. Ilyenek voltak a vállalkozók, akik bővebben nem nyilatkoztak tevékenységükről.

Néhány szülő egyedül neveli gyermekét, s voltak olyanok is, akik nem dolgoznak (nyugdíjas, munkanélküli, háztartásbeli).

Ennek a kérdésnek a vizsgálata azért volt szükséges, mert ismeretet akartunk szerezni arról, milyen a foglalkozás szerinti összetétele egy ún. elit iskolának, egy peremkerületi iskolának és egy vidéki iskolának. Megvizsgáltuk a testnevelés tagozatos tanulók szüleit is, amelynek eredménye a vártnak megfelelően alakult.

Ezeket az adatokat mutatja a 2. és 3. táblázat. A 2. táblázat osztályonként és iskolákként, a 3. táblázat pedig iskolákként százalékos, megoszlásban.

2. táblázat

Osztály	Iskola	Fizikai	Szellemi	Egyéb	Egyedül él	Nem dolgozik	Összesen
III.	Madách	15	31	2	2	2	52
	Alsóvárosi	38	34	4	-	2	78
V.	Madách	15	20	1	4	-	40
	Alsóvárosi	16	10	1	-	3	30
VII.	Madách	18	32	2	3	5	60
	Alsóvárosi	27	20	-	-	3	50
Zákányszéki		11	2	1	2	2	18
Madách tagozatos		24	35	4	5	10	78
Összesen		164	184	15	16	27	406

TESTNEVELÉSI EGYETEM

3. táblázat

Iskola	Fizikai		Szellemi		Egyéb		Egyedül él		Nem dolgozik		Összesen
	fő	(%)	fő	(%)	fő	(%)	fő	(%)	fő	(%)	
Madách	48	31	83	55	5	3	9	6	7	5	152
Alsóvárosi	81	51	64	40	5	3	-	-	8	6	158
Zákányszéki	11	61	2	11	1	6	2	11	2	11	18
Madách tagozatos	24	31	35	45	4	5	5	6	10	13	78
Összesen	164	40	184	45	15	4	16	4	27	7	406

Az adatok elemzése előtt meg kell jegyezni, hogy a "szellemi dolgozók" mint összefoglaló kifejezés inkább statisztikai kategória.

Ez azt jelenti, hogy e réteghez tartozók között a munka jellegét, az iskolázottsági, műveltségi szintet és az életmódot tekintve lényeges különbségek vannak.

Jelenti azonban a határok bizonyos elmosódását is: a statisztikai adatszolgáltatás a gépírónőt - aki tulajdonképpen jórészt fizikai munkát végez - szellemi dolgozónak tekinti, míg a sokszor üzemmérnöki diplomával rendelkező ún. közvetlen termelésirányítókat (művezetők) vagy az érettségizett, bonyolult munkát végző műszerész szakmunkást a fizikaiakhoz, a munkásosztályhoz sorolja.

Így a szellemiek között több réteget kellene csinálni, de az egyszerűség kedvéért nem bontottuk több rétegre.

Az adatokból a következő megállapításokra jutottunk: A Madách Általános Iskolában a szellemi foglalkozásúak az uralkodók, ami 55 %-ot jelent. Éppen ezért nevezik ezt az iskolát elit iskolának.

Az Alsóvárosi Általános Iskolában a fizikaiak vannak többségben, amely az összes szülő 51 %-a. Itt azonban a szellemiek aránya is magas, hiszen 40 %-ot jelent.

A falusi iskolában - Zákányszéken - is a fizikaiak vannak többségben, mégpedig 61 % a részarányuk. Ez érthető is, hiszen a falvakra jellemző foglalkozási szerkezet nagyrészt a fizikai munkaerőt igénylő foglalkozások alkotják.

Igaz, manapság ez már javult, ami a társadalom iparosodásának és a mezőgazdasági munka technológiai átalakulásának köszönhető.

A szellemi foglalkozásúak igen kevesen vannak és statisztikailag igazolt tény, hogy ezek nagyrésze mezőgazdasági munkás származású.

A testnevelés tagozatos osztályban is a szellemi foglalkozásúak képviselik a nagyobb részt, de nem teszi ki részarányuk az összes szülő 50 %-át, mint más iskolában a meghatározó foglalkozási réteg. Itt 45 % a szellemiek és 31 % a fizikaiak megoszlása.

Az egyéb kategóriába kerülők száma, valamint az egyedül élőké és a nem dolgozóké nem jelentős, ami nem változtatta meg a vizsgálatunk eredményét.

A továbbiakban a szülők sportmúltját kutattuk. A sportolókat alkalomszerű és versenyszerű sportolókra osztottuk. Ebben a kérdésben a kérdőívet úgy csoportosítottuk, hogy az egy családon belüli szülőket egynek tekintettük foglalkozásuk szerint.

Ez alapján a fizikaiak és szellemiek mellett egy vegyes kategória szerepel, amelyben az egyik szülő fizikai, a másik szellemi foglalkozású.

Ide tartoznak még az előbbiekben már szereplő egyéb kategória résztvevői, és azok, akik nem dolgoznak. Azért kellett ily módon összevonni a szülőket, mert a továbbiakban nem utal a kérdőív arra, melyik szülő sportolói múltját kérdezi. Ha az egyik szülő sportol, a családot a sportolókhoz soroltuk

be. Megjegyzendő még, hogy nagyon minimális azon családok száma, ahol mindkét szülő sportol.

A szülői sportot vizsgálva az volt a feltételezésünk, hogy szellemi foglalkozásúak többet sportolnak, mivel más életmódjuk van, más elveket vallanak az egészséges élet megőrzése szempontjából, és igényeik is szerteágazóbbak.

Ezek alapján a következőket tapasztaltuk:

A *Madách Általános Iskolában* a fizikai dolgozók nagyobb része sportol, illetve sportolt, és 39 % volt az, aki nem sportolt. A sportolók közül a versenyszerűen sportolók aránya a jelentősebb, ami 46 %.

A szellemiek sportolása igen magas arányú, ami nagyon örvendetes, mert ez 90 %. Itt azonban az alkalomszerű sport a domináns.

A vegyes foglalkozású családok sportmúltja is kedvező képet mutat, mert 56 % versenyszerűen sportolt és 6 % pedig alkalomszerűen.

A peremkerületi iskolában már megváltozott a helyzet. A fizikai dolgozók közül kevesebben vannak azok, akik sportolnak, mint azok, akik nem.

A sportolók 44 %-ot képviselnek, ami javarészt versenyszerű sportolókból áll. A nem sportolók aránya meghaladja az 50 %-ot.

A szellemi foglalkozásúakat vizsgálva arra a következtetésre jutottunk, hogy itt is a sportolók nagyobb hányadot mutatnak, mint a nem sportolók, tehát feltételezésünk ebben az iskolában is igazoltnak bizonyult.

A vegyes foglalkozásúak csoportja szintén nagyrészt sportoló múltról tanúskodik.

A vidéki általános iskolában a legrosszabbak az eredmények. Mint ahogy a táblázat is mutatja, a fizikai dolgozók 80 %-a nem sportol, s mindössze 20 % az, aki sportol, s azok is csak alkalomszerűen.

A szellemieknél 50-50 %-ban oszlott meg a sportolók és nem sportolók aránya.

4. táblázat

Iskola	Foglalkozás	Sportol versenyszerűen fő	(%)	alkalomszerűen fő	(%)	Nem sportol fő	(%)	Összesen
Madách	fizikai	12	46	4	5	10	39	26
	szellemi	12	40	15	50	3	10	30
	vegyes	10	56	1	6	7	38	18
Alsóvárosi	fizikai	10	31	4	13	18	56	32
	szellemi	6	32	8	42	5	26	19
	vegyes	6	33	5	28	7	39	18
Zákányszéki	fizikai	-	-	1	20	4	80	5
	szellemi	1	50	-	-	1	50	2
	vegyes	-	-	-	-	2	100	2
Összesen:		57	37,5	38	35	57	37,5	152
Madách tagozatos	fizikai	6	35	9	53	2	12	17
	szellemi	9	50	7	39	2	11	18
	vegyes	2	50	2	50	-	-	4
Összesen:		74	39	56	29	61	32	191

A három iskolát együttesen vizsgálva megállapíthatjuk, hogy feltevésünk helyesnek bizonyult, valóban a szellemiek sportolnak többet.

Ha az iskolákat egymáshoz képest vizsgáljuk, azt tapasztalhatjuk, hogy az ún. elit iskolába járó gyerekek szülei sportolnak a legtöbbet, s a vidéki iskolában a legkevesebbet.

Sajnos a peremkerületi iskolában is a nem sportolók aránya a meghatározó.

Ezek a tények is arra engednek következtetni, hogy az egyes társadalmi rétegekhez való tartozás döntő mértékben meghatározza a sportolást, és az iskola képét is a sportolás szemszögéből.

Hiszen az alsóvárosi iskolában a fizikai dolgozók vannak túlsúlyban, így nagymértékben megnövelte a nem sportolók arányát. Ugyanez a helyzet vidéken is, míg a Madách Általános Iskolában inkább szellemiek adják a többséget, s ezáltal a sportolók aránya is lényegesen nagyobb.

Arra voltunk kíváncsiak, mi az oka annak, hogy ennyi szülő nem sportol.

Az alsóvárosiaknál kb. 60 % volt azok aránya, akik az időhiányt vallották a nem sportolás okának.

A másik döntő ok az anyagiakban található, de sokan voltak azok is, akik a munka nagy mennyisége miatt nem igénylik a testmozgást. Megemlítették még a lehetőség hiányát is, de főképpen nem ezzel van a gond.

Mivel ebben az iskolában javarészt fizikai dolgozók gyermekei vannak, érthető az időhiányra való hivatkozás, valamint az az érvelés, hogy elegendő a munka, mert olyan nagy fizikai terhelést kapnak, hogy mindez önmagában is elegendő. Ha az anyagiakat nézzük, arra következtethetünk, hogy elég sokan a pénzhiányra hivatkoznak. Így van ez a vidéki iskolánál is.

A Madách Általános Iskolában viszont nagyon kevés azoknak a száma, akik az anyagiak miatt nem sportolnak.

A lehetőség hiánya feltételezésünk szerint azért nagyobb, mert más igényeik vannak, s gyakran érdeklődnek modernebb sportok után is, amelyeknek még nálunk nincsenek meg a megfelelő körülményai.

A *testnevelés tagozatos* osztálynál elég kedvező képet kaptunk a sportolás tekintetében. Itt a szülők 90 %-a sportol, s csak 10 %-a az, aki nem sportol munkahelyi elfoglaltság vagy időhiány miatt.

A továbbiakban a gyerekek sportolását kutattuk. Megfigyeltük, mit sportolnak és milyen formában, valamint mekkora kiadást jelent a szülők számára a gyerekek sportolása.

Olyan szemszögből is megvizsgáltuk a gyerekek sportját, hogy összehasonlítottuk a szülők sportmúltjával.

Feltételeztük, hogy olyan családban, ahol a szülő sportol, ott a gyereket is sportoltatják, és többet áldoznak anyagilag is.

Az áttekinthetőség kedvéért készítettünk iskolánként egy táblázatot a sportoló és nem sportoló szülők megoszlásáról. Figyelembe vettük a 4. táblázat adatait.

5. táblázat

Iskola	Sportol fő	(%)	Nem sportol fő	(%)	Összesen
Madách	54	73	20	27	74
Alsóvárosi	39	56	30	44	69
Zákányszéki	2	22	7	78	9
Összesen:	95	62,5	57	37,5	152
Madách tagozatos	35	90	4	10	39
Összesen:	130	68	61	32	191

A gyerekek sportolása igen érdekesen alakult annak figyelembevételével, hogy sportol-e a szülő vagy sem. Ezt mutatja a 6. táblázat.

6. táblázat

A szülő sportmúltja	Sportol-e a gyerek Igen fő	(%)	Nem fő	(%)	Összesen
Kísérleti iskolák:					
versenyszerű	57	100	-	-	57
alkalomszerű	34	90	4	10	38
nem sportol	7	12	50	88	57
Összesen:	98	65	54	35	152
Kontrollosztály:					
versenyszerű	15	88	2	12	17
alkalomszerű	16	89	2	11	18
nem sportol	3	75	1	25	4
Összesen:	34	87	5	13	39

A vizsgálat során maximálisan igazolódott erre a kérdésre vonatkozó hipotézisünk. Mint ahogy a számadatok mutatják, a sportoló szülők sportoltatják gyermekeiket. Kiemelném, hogy felmérésünkben a versenyszerűen sportoló szülők mindegyik sportoltatja gyermekét. Lehangoló viszont az a tény, hogy a nem sportoló szülők gyermekei sem sportolnak.

Összességében viszont kedvező képet kapunk, mert a 152 gyerekből 98 sportol, ami 65 %-ot jelent.

A kontrollcsoport is szép eredményt mutat, szám szerint 87 %-a sportol a gyerekeknek.

Ezt a magas arányt az is befolyásolta, hogy az iskola jellege eleve sport beállítású, és megkövetelik a gyerekektől a rendszeres testmozgást.

Rákérdeztünk arra is, milyen formában sportolnak a gyerekek, és mit.

A sportolás formája lehetett:

- egyesület,
- iskolai szakosztály,
- iskolai tömegsport,
- egyéb (pl. tanfolyam).

Az adatok egyértelműen mutatják, hogy a tanulók többsége egyesületben sportol. Ez legfőképpen az alsóvárosi iskolában mutatkozik meg, hiszen a sportolóknak több mint a fele egyesületi szinten sportol. Az iskolai szakosztály és a tömegsport résztvevőinek aránya közel azonos.

A Madách Általános Iskolában is az egyesületben tevékenykedők száma a nagyobb, de kevesebben vannak, mint az Alsóvárosi Általános Iskolából.

Itt többen sportolnak az iskolai kereteken belül, amely azzal magyarázható, hogy jobbak a sportolás objektív és szubjektív feltételei.

Ebben az iskolában van a legtöbb szakképzett testnevelő és a létesítményhelyzet is megfelelő

A vidéki iskolában nagyon kevés a sportolók száma és azok is csak iskolai szinten mozognak a tömegsportban.

Összességében az adatok alapján azt a következtetést vonhatjuk le, hogy többségében vannak az iskolai keretek között sportolók. Ez azt bizonyítja, hogy a testnevelők hatékonyan tevékenykednek.

Ennek következtében szívesen sportolnak itt a gyerekek, amely anyagilag is előnyt jelent a szülők számára, hiszen itt nem kell bérleti díjat, tagdíjat stb.-t fizetni.

A testnevelés tagozatosoknál mást mutatnak a tények. Inkább egyesületben sportolnak, tehát a minőségi sport felé irányítják a szülők a gyerekek figyelmét. Konkrét sportágat űznek és eredménycentrikusak.

7. táblázat

Iskola	Egyesület		Iskolai szakosztály		Iskolai tömegsport		Egyéb		Összesen
	fő	(%)	fő	(%)	fő	(%)	fő	(%)	
Madách	20	37	15	28	15	28	4	7	54
Alsóvárosi	20	52	8	20	9	23	2	5	39
Zákányszéki	-	-	-	-	2	100	-	-	2
Összesen:	40	42	23	24	26	27	6	7	95
Madách tagozatos	22	65	18	24	4	11	-	-	34

A következőkben arról adunk tájékoztatást, hogy a tanulók milyen eloszlásban vesznek részt az egyes sportágakban, és mit sportolnak.

Meg kell jegyeznünk, hogy a sportágakat megjelölők száma nem egyezik meg a sportolók számával, mert nem minden esetben kaptunk választ erre a kérdésre.

A Madách Általános iskolában a következő sportágakat űzik a tanulók. A felsorolás a népszerűségnek megfelelően történik, először a kedveltebb sportágakat említjük meg:

Kosárlabda, balett, aerobik, néptánc, tenisz, úszás, labdarúgás, kézilabda, karate, társastánc, vívás, faltenisz.

A felmérés alapján láthatjuk, hogy a kosárlabda áll az első helyen.

Ennek a csapatjátéknak a népszerűségét egyrészt abban látjuk, hogy a csapatjáték eredményessége pótolhatja az elmaradt egyéni sikerélményt.

Egy tanuló részese lehet a győzelemnek egyszerűen azért is, mert a csapat tagja. A népszerűség másik oka maga a játék. Elég magas azoknak a száma, akik néptáncra, balettre, aerobikra járnak, melynek oka, hogy Szegeden a tánc - elsősorban a néptánc hagyományokkal rendelkezik. Nagyon népszerű valamennyi korosztály, de főleg a diákok körében.

Ezeket a mozgásformákat a táncművészet körébe soroljuk, de nem vitathatjuk, hogy egy-egy néptánc vagy balettóra egyenértékű egy-egy sportági edzéssel a fizikai terhelés és a szervezetre gyakorolt hatás szempontjából.

Az Alsóvárosi Általános Iskolában a következő sportágak voltak a legnépszerűbbek.

Karate, kézilabda, úszás, néptánc, labdarúgás, vízilabda, társastánc, balett, tollas, tenisz, sí, kajak-kenu.

Ebben az iskolában is népszerűek a csapatjátékok és a tánc.

Mindemellett meg kell említeni az úszók népes táborát, ami annak köszönhető, hogy a városi sportuszodán kívül az iskolának is van tanmedencéje. Igaz, ez nagyon kicsi - mivel 10x3 m-es -, de az úszástudás alapjait itt is el lehet sajátítani.

A vidéki iskolákból nem tudtuk meg, milyen sportágakat művelnek az általános iskolások, mivel erre a kérdésre egyetlen egy esetben sem kaptunk választ. Ebből arra a következtetésre jutottunk, hogy a szülőket egyáltalán nem érdekli a sport, és annyi fáradtságot sem vesznek, hogy egy kérdőívet kitöltsenek.

A tagozatos osztálynál szintén a kosárlabda bizonyult a legnépszerűbbnek. Ezen kívül sportolnak még a gyerekek az alábbi sportágakban:

Úszás, RSG, néptánc, kézilabda, torna, atlétika, kick-box, judo, kajak, triatlon, tenisz, labdarúgás.

Megfigyelhetjük, hogy ebben az osztályban más modernebb sportágakkal is próbálkoznak a tanulók, mint például a triatlon, judo, kick-box, tenisz.

E korosztállyal foglalkozó irodalomban fellelhető a következő állítás:

Az általános iskolás korú tanulók rendszeres testkulturális tevékenysége között még nincs jelentős különbség, de az évek múlásával egyre többen hagyják abba a testedzést. Ezt vizsgáltuk meg az általános iskolákon belül, és éppen ellentétes eredmények születtek.

Ezt csak a Madách és az Alsóvárosi Iskolában tudtuk értékelni, mert Zákányszékről kevés kérdőív érkezett vissza, a kontrollcsoport pedig egy korosztályú.

8. táblázat

Iskola	Osztály	Sportol fő	(%)	Nem sportol fő	(%)	Összesen
Madách	III.	14	58	10	42	24
	V.	14	70	6	30	20
	VII.	26	86	4	14	30
Alsóvárosi	III.	21	54	18	46	39
	V.	3	50	3	50	6
	VII.	15	62,5	9	37,5	24
Összesen:		93	65	50	35	143

Mindkét általános iskolában a 3. osztálytól 7. osztályig növekedett a sportolók száma.

A Madách Általános Iskolában folyamatos volt a növekedés, míg az Alsóvárosi Iskolában az 5. osztályban visszaesés tapasztalható.

A növekedést annak tudjuk be, hogy a sportolók nagy részét az egyesületben sportolók adják, így az iskola után is tudják folytatni sportágukat.

Kedvezően befolyásolta a sportolók létszámának növekedését az is, hogy mindkét iskolában megfelelőek a sportolás feltételei (szakképzett testnevelők, termek, pályák...). A nem sportoló gyerekek véleményére is kíváncsiak voltunk, milyen indokokat sorolnak fel, amiért nem tudnak sportolni Ez leginkább az időhiányból fakad, mivel olyan nagy mértékű az iskolai leterheltség, hogy nincs idő sportolásra. Másik döntő kifogás az anyagi fedezet hiánya volt.

Vizsgálatot végeztünk a szülők anyagi kiadásairól is, ami gyermeke sportolásához elengedhetetlen. Kíváncsiak voltunk arra, mit áldoznak a szülők azért, hogy ezt a létfontosságú kérdést támogassák. Az ember, mint a legmagasabb rendű természeti lény, közvetlenül és elválaszthatatlanul együtt él a természettel, és mint kultúrlény kiterjedt és komplex kapcsolatban van a társadalommal.

Az emberi szervezet biológiai fejlettsége magas szintet ért el, az emberi kultúra - ezen belül a testkultúra - fejlődése szinte korlátlannak tűnő távlatok

előtt áll. Mindez áttevődik a nevelésre is, ahol ugyancsak beláthatatlannak tűnő perspektívák nyíltak meg. Az embernek - hogy győztes maradhasson a civilizációs ártalmak elleni harcban - komplex módon fejlesztenie kell egészségét, illetve mozgásműveltségét. Ehhez társadalmi együttműködés szüksége.

A megelőzésre helyezi a fő hangsúlyt, melyben az aktív testmozgásnak és a sportnak igen nagy jelentősége van. A testmozgás iránti igényt az iskolás korban elveszített, ki nem használt lehetőségek a felnőtt korban már nem térhetnek vissza, pótolhatatlanok, így a testi és szellemi kondíció, az egészség megtartása szenved csorbát.

Most pedig nézzük meg, mekkora költséggel jár egy iskolás korú gyerek sportoltatása.

Először is a felszerelést nézzük meg, ami minden gyereknek kell. Ha csak a legalapvetőbb termékeket vásároljuk meg, akkor is szükség van a következőkre:

- cipő,
- tréningruha,
- póló vagy dressz,
- rövidnadrág.

Ha az átlag árfekvésű termékeket vesszük, kb. 4000,- Ft-ra tehető a felszerelések költsége. Ez minden családnál kiadásként jelenik meg, mert az iskolai testnevelési órákhoz is szükségesek ezek a felszerelések.

A sportoló gyerekek szüleinek még több kiadásuk van, mivel az egyes sportágak más-más eszközöket és felszereléseket is igényelnek az alapvetőkön felül.

Vegyük csak példának a néptáncot, amely oly nagy népszerűségnek örvend. Láthatjuk, hogy ebben az esetben szükség van még ruhára, cipőre, csizmára meg más, hagyományokkal rendelkező ruhadarabokra is.

Így van ez a karate, a tenisz, a balett esetében is. Mindezeket figyelembe véve a kísérleti iskolában a felszerelésre költött átlag pénzösszeg 4 és 6 ezer Ft között mozog.

A legfelső határ 10-12 ezer Ft volt. A testnevelés tagozatos iskolában ezek a költségek lényegesen magasabbak. Vannak olyan esetek is, ahol a költségek elérik a 15-20 ezer Ft-ot.

A rendszeresen sportolókra ebben az iskolában átlagosan 10 ezer Ft-ot költenek a szülők felszerelésre.

Szinte minden sportolónál jelentkező állandó költség a közlekedési eszközök bérletdíja. Ha figyelembe vesszük, hogy tanulókról van szó, és összvonalas bérlettel számolunk, durván 200,-Ft/hó/fő. Ez éves viszonylatban 2400,-Ft-ot jelent. Ezeken kívül költenek még a szülők tagdíjra vagy bérleti díjra.

A táblázat alapján láthatjuk, hogy a legtöbb tagdíj 100,-Ft és 300,-Ft között mozog, ezt fogadhatjuk el átlagnak, de nézzük meg részletesen a kiadásokat a tagdíj és bérleti díj tekintetében.

Az adatok alapján megállapíthatjuk, hogy a kísérleti iskolákban inkább az

A tagozatos iskolában viszont nincs ennyire nagy mértékű különbség az alacsonyabb és magasabb költségek között. Az alacsonyabban fizetők 55 %-a a sportolóknak, és akik többet fizetnek, 45 %.

A versenyeken való részvétel anyagilag inkább az iskolákat és az egyesületeket terheli, amit az is mutat, hogy mindössze az egész mintából 6 fő írt ide eredményt.

A vidéki általános iskolából minimális használható eredményt kaptunk, mert eleve nagyon kevés a sportolók száma. Ebből azonban arra következtettünk, hogy nem áll módjukban a szülőknek gyermekeik sportolására költeni. Ezt így meg is fogalmazták! Mindezek után összességében szeretnénk bemutatni a felmerülő költségeket:

Minden szülőnél jelenlévő költségek:

Felszerelés	4 000,-Ft/fő/év
Közlekedési díj	2 400,-Ft/fő/év
Összesen	6 400,-Ft/fő/év

A sportoló gyermek szüleinek költségei egy átlagot tekintve

	Kísérleti iskolák	Kontrollosztály
Felszerelés	4 000,-Ft/fő/év	10 000,-Ft/fő/év
Közlekedési díj	2 400,-Ft/fő/év	2 400,-Ft/fő/év
Tagdíj, bérletdíj	3 600,-Ft/fő/év	6 000,-Ft/fő/év
Összesen:	10 000,-Ft/fő/év	18 400,-Ft/fő/év

9. táblázat

Iskola	100-200	210-300	310-400	410-500	510-600	610-700	710-800	810-900	910-1000	1010-	Összesen
Madách	6	7	1	4	-	1	4	-	-	-	23
Alsóvárosi	7	8	2	5	1	1	2	-	1	4	31
Zákányszék	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Összesen:	14	15	3	9	1	2	6	-	1	-	55
Madách tagozatos	4	3	8	2	2	4	1	-	1	6	31

A legmagasabb költségek a sportolóknál

	Kísérleti iskolák	Kontrollosztály
Felszerelés	12 000,-	20 000,-
Közlekedés	2 400,-	2 400,-
Tagdíj, bérletdíj	12 000,-	12 000,-
Összesen:	26 400,-	34 400,-

Összességében a számadatok vizsgálata után megállapíthatjuk, hogy a minden szülőt terhelő költség éves szinten nem annyira magas, hogy ez gondot jelentene.

A sportoló gyerekeknél lényeges különbség tapasztalható. Mind az átlagot és a felső határt összehasonlítva, mind a kísérleti és kontrollcsoportokat vizsgálva. Következtetésünk az, hogy akik igazán fontosnak tartják a sportot, azok gyermekeiknek biztosítják is a feltételeket, igaz, nem minden esetben a legmagasabb költségek árán.

A gyerekek sportolási lehetőségeit a lakhelyén és az iskolában - kapcsolatos értékelésre jellemző, hogy a válaszadók többsége a felsorolt lehetőségek közül

- jól ismeri,
- felületesen ismeri,
- nem ismeri a másodikat, vagyis a felületesen ismertet jelölte meg.

Ezt a kérdést azért tartottuk fontosnak, mert az első 3 kérdésre a dolgok anyagi oldalára kérdezvén párhuzamot vontunk a tájékozottság fokáról.

Szomorúan tapasztaltuk azt a tényt, hogy azok a szülők, akik többet áldoznak gyermekeik sportolására - igazán a lehetőségeket ők sem ismerik.

Miért fontos ez? Véleményünk szerint a szülőket érintő megfelelő ismeretrendszer még átfogóbb lenne, ha hatékonyan és tudatosan a testnevelők segítségével folyamatos tájékoztatást biztosítanánk.

Ez kiindulópont lehetne, ösztönzés, a kutatást irányító főhatóságoknak, a közreműködő bázisintézményekkel, az anyagi és részben a személyi és tárgyi feltételek megteremtésének tervezésekor.

Az eredmények értékelése is mutatja, hogy mind a három iskola esetében a felületes ismeretet jelölték meg iskolánként, és összegezve egyaránt.

Említésre méltó az a tényező, hogy míg a városi iskolában a nem ismerem választ nem több, mint 14 % jelölte, ezzel szemben Zákányszéken 33 %.

10. táblázat

Kísérleti osztályok

Iskola	Jól ismeri fő	(%)	Felületesen ismeri fő	(%)	Nem ismeri fő	(%)	Összesen fő
Madách	18	28	42	64	5	8	65
Alsóváros	17	27	37	58	10	15	64
Zákányszék	1	9	7	58	4	33	12
Összesen:	36	25	86	61	19	14	141

Kontrollosztály

Iskola	Jól ismeri fő	(%)	Felületesen ismeri fő	(%)	Nem ismeri fő	(%)	Összesen fő
Madách	16	41	21	54	2	5	39

Jól ismeri fő	(%)	Felületesen ismeri fő	(%)	Nem ismeri fő	(%)	Összesen fő
52	30	107	60	18	10	180

Ez az érték kiugróan magas, ami azzal magyarázható, hogy országos szinten is, de főleg kisvárosokban és falun, általában megállapítható, az iskolák anyagi és létesítményhelyzete nem megfelelő és nem kielégítő.

Ez legsúlyosabban a kisvárosokat és a falvakat érinti és itt eljutottunk egy olyan problémához is, hogy a városban élő emberek életmódja, beállítódása, szemlélete teljesen más, míg a falun és kisvárosban az emberek életmódjukat tekintve átlagosan kevesebb hangsúlyt fektetnek és időben is kevesebbet fordítanak az aktív szervezett mozgásra. Ebből kifolyólag a lakóhelyük és gyermekük iskolájának sportolási lehetőségeit sem ismerik igazán. A kontrollcsoportként vizsgált osztály esetében a felületes ismeret szintén magasan vezetett: 54 %.

Megállapítható, hogy a felmérésben részt vevők körében a gyerekek sportolási lakóhelye és iskolában a szülők részéről több mint 50 %-ban felületesen ismert. Úgy gondoljuk, hogy ez az érték átlagosan magas.

Célunk, hogy útmutatót, ismeretanyagot, impulzusokat, ingereket adjunk, valamint egyéni vagy csoportos keretekben vizsgáljuk a szülőket a lehetőségek megismerésére.

Előző kérdésünkben rákérdeztünk a lehetőségek ismeretére. A jól ismerem választ átlagosan a kérdezettek 30 %-a jelölte meg.

Rendkívül kíváncsiak voltunk arra, hogy vajon azok, akik tájékozottnak érzik magukat, és jól ismerik a lehetőségeket, milyen ötlettel rendelkeznek a sportolási lehetőségek javítására.

Azért tartottuk fontosnak, és emeltük ki a jól ismerem válaszadókat, mert úgy gondoltuk, hogy a válaszadók nagyobb részét ők képviselik majd.

Ezzel ellentétben a válaszok megoszlottak azok között, akik jól, illetve felületesen ismerték az előző kérdésben a sportolási lehetőségeket.

Az ötletek megoszlására a 11. táblázatban utalunk.

Észrevehetően magas azoknak a szülőknek a száma, akik erre a kérdésre semleges választ adtak, a kérdezettek mintegy 71 %-a.

Az ötletekre kíváncsiságból kérdeztünk rá, ezért a továbbiakban néhány érdekesebb választ ismertetünk tényfeltáró jelleggel.

Későbbiek során ez igen jól felhasználható információ és egyben útmutató lehet azok számára, akik tenni is szeretnének azért, hogy a mai világban, ahol az emberek többsége a mindennapi munka után szívesen mozogna, szervezett keretek között.

Itt arra gondolunk, hogy több tanfolyam, konditerem, szabadidősport, megfelelő szakemberekkel, reális összegekért lenne szükség. Mert, ha a feltételek adottak, akkor a valószínűsége is sokkal nagyobb annak, hogy az emberek több időt és több pénzt fordítanának erre.

A válaszok többségében előfordult az olcsó belépők, ismeretterjesztés, reklám-propaganda, kerékpártúrák, társadalmi munka, szabadtéri pályák építése (foci, kosárlabda, kézilabda, lábtenisz).

11. táblázat

Iskola	Igen		Nem		Összesen	
	fő	(%)	fő	(%)	fő	(%)
Madách	18	29	45	71	63	
Alsóváros	16	28	38	72	54	
Zákányszék	1	83	11	91,7	12	
Összesen:	35	27	94	73	129	
Madách tagozatos	13	36	24	64	37	
Összesen:	48	29	118	71	166	

A legtöbbet említett ötletként szerepelt a tömegsport egyesületek létrehozása. Tapasztalataink azt mutatják, hogy napjainkban egyre fokozottabban jelentkezik az a társadalmi igény, hogy a rendszeres testnevelés és sporttevékenység épüljön be az ifjúság és a felnőtt lakosság szokásrendszerébe.

Ennek ellenére hazánkban a legnagyobb hangsúlyt a versenysportra, az élsportra, az egyre jobb eredmények elérésére, az emberi teljesítőképesség felső határának növelésére fektetik, és megfeledkeznek azokról, akik a sportot csak kedvtelésből, az egészség megőrzésének céljából végzik, vagyis végeznék.

Ezért is tartjuk fontosnak sokkal több olyan tömegsport egyesület létrehozását, ahol minden ember megtalálja a maga számára megfelelő mozgási lehetőséget.

Szegedi viszonylatban érdekesnek találtuk a válaszok közül:

- Szegedi SC pályához közel lakóknak nyitott napot rendezni,
- hétvégi sportolási lehetőség,
- a lakótelepi iskolák tornatermeinek nyitvatartása esténként,
- játszótereken ping-pong asztalok építése,
- a belvárosban több pálya.

Amint a fenti válaszok is mutatják, ötletek lennének, csak a megvalósításhoz kellene több szakember, tőke és létesítmények.

A hazánkban folyó felvilágosító propaganda hatására egyre többen foglalkoznak a rendszeres sportolás gondolatával. E gondolat megvalósítását - objektív okok mellett szubjektív nehézségek is hátráltatják.

Az elhatározást - majd a következetes megvalósítást hátráltatja a feltételekkel kapcsolatos szerény viszonyítási alap, melyek meglétéről többnyire nem is tudnak. Pedig érthető, hogy aki egészségügyi megfontolásból, vagy csak egyszerűen kedvtelésből sportol, kíváncsi az eredményekre. Kíváncsi, hogy az élet más területéről elvont ideje, energiája milyen változást eredményez testi-lelki állapotában.

A passzív változások - természetszerűleg - lassan mennek végbe, csak nagyon nehezen és pontatlanul értékelhetők. Már pedig e pozitív változások bekövetkezése nagyon fontos motíváló tényező lenne.

Ezért is tartottuk fontosnak, érdekesebb válaszként kiemelni a kondicionáló termek létrehozását.

Ha csak Szegeden vizsgáljuk ezt a kérdést, rendszeresen mindenki számára hozzáférhető terem kevés található. Mindössze három. Ez a mennyiség nagyon kevés egy ekkora lakosú városnak. Ebből a három teremből használhatóság szempontjából egy olyat találtunk, amely a napjainkban, ebben az ingerszegény környezetben az emberek számra szakemberekkel, minőségi gépekkel rendelkezik, jól szervezett, kulturált körülmények között, elfogadható árakon.

Az elhelyezkedés szempontjából vizsgálva viszont, a város külső peremén található. Ami jelentősen befolyásolja a lakosságot, még pedig olyan módon, hogy a rendszeresen mozgást végzők 90 %-át a környékbeli lakosok teszik ki.

A célunk, célkitűzésünk, olyan motíváló eljárások kidolgozása lenne, amely elősegítené a lakosság hatékony tájékoztatását. Kérdésfeltevésünk során a kondicionáló termek létrehozása mellett az uszodák mennyisége és minősége vetődött fel.

Fontosnak tartjuk megemlíteni, hogy Szeged lakossága, ami 170 000-re tehető, összesen egy versenyuszoda és úszásra alkalmas medence található. Ez a mennyiség már így első hallás után is feltűnően kevés. Az uszoda leterheltsége maximális.

A nyitvatartási idő több, mint 60 %-át a versenysport, illetve az iskolában kötelezően előírt úszás, úszásoktatások töltik ki. A fennmaradó 40 % pedig a nap olyan időszakában van, amikor a gyerekek, fiatalok, iskolában, a felnőttek a munkahelyen vannak, és nincs lehetőségük az úszásra. Kérdésünket összefoglalva elmondható, a feltárt hiányosságok birtokában tudatosan kell törekedni a feltételek, a létesítményhelyzet javítására. Ezt bizonyította és támasztotta alá ötleteivel a kérdezettek mintegy 37 %-a.

Oktatási rendszerünk - benne az iskolai testnevelés és a sport fejlesztését társadalmi szintű igények sürgetik. A hazai társadalmi, gazdasági fejlődés új módon veti fel az oktatási rendszer feladatait. Egyre fontosabb, hogy a nevelés-oktatás eredményesebben segítse a gazdasági, a társadalmi és a kultúrális fejlődést.

Tapasztalataink szerint társadalmi igény, hogy az iskola a mainál eredményesebben tegyen eleget az ifjúság megváltozott élethelyzetéből, a hosszabb ideig tartó diák életformából szükségszerűen adódó sajátos feladatoknak.

Az 5. kérdéssel ellentétben, ahol az ötletekre voltunk kíváncsiak, a 6. kérdésben már konkrétan rákérdeztünk arra, hogy mit tudunk tenni a feltételek javítása érdekében. A kérdés indulásánál a minta elemszáma, mint már említettük, a három iskolában összesen 204 fő volt.

Ebből a kísérleti csoport 105 fő, a kontrollcsoport létszáma 39 fő volt. Azért tartottuk fontosnak az adatok megismétlését, mert az előző kérdésben a kérdezettek mintegy 37 %-a válaszolt, ezzel szemben erre a kérdésre már csak

20 %, és a 20 %-ból - 12 %, tehát több, mint a felel a kontrollcsoportból, vagyis a testnevelést emelt óraszámban felmértek voltak.

A fennmaradt 8 %-ot 7 %-ban a Madách Általános Iskola, 3 %-ban az Alsóvárosi Általános Iskola és 0 % a Zákányszéki Általános Iskola tette ki.

A konkrét eredmények arra engednek következtetni, hogy a kérdezettek túlnyomó többsége, 80 % egyáltalán nem foglalkozott a kérdéssel. Ez különösen szembetűnő a Zákányszéki Általnos Iskolában, ami azzal indokolható, hogy a falusi szabadidő-tevékenység ma még elsősorban otthon- és családcentrikus, melyben a passzív pihenés dominál. Ezért a szülőket nem érdekli a létesítményhelyzet javítása, és egyelőre ez a kérdés még a perifériára szorul.

A városban élő szülők esetében sem jobb a helyzet, ugyanis a szülők itt sem tudtak konkrét, egyértelmű válaszokat adni. Azonban néhány ötletet érdemes megjegyezni:

- megfelelő szervezés,
- a létesítmények jobb kihasználása,
- több szervezett sportnap,
- esti sport felnőtteknek,
- jobb helybiztosítás szervezése.

A válaszadók többsége azt írta, hogy semmit nem tud tenni, és úgy gondolják, hogy a feltételek megteremtése nem az ő feladatuk.

Az eddigiekből kiderült, hogy a szülők is látják a sportolás előnyös egészségügyi hatását, fegyelmező erejét, életmódformáló jellegét, és ezért szívesen veszik és segítik a gyerekük sportolását.

Gyakorlati tapasztalatként elmondhatjuk, hogy sok szülő valamikor maga is sportolt, és vágyainak beteljesedését gyermeke sportteljesítményében látja viszont a legszívesebben.

Ezért kérdeztük, hogy a szülők mit tartanak fontosnak a magyar sport fejlődése szempontjából.

Szükségesnek tartottuk külön-külön vizsgálni ezt a kérdést mindhárom iskolánál, és csak ezek után összesítettük az eredményeket.

12. táblázat

Iskola	Válaszolók fő	(%)	Nem válaszolók fő	(%)	Összesen
Madách Általános Iskola	50	66	26	34	76
Alsóvárosi Általános Iskola	30	38	50	62	80
Zákányszéki Általános Iskola	0	0	9	100	9
Összesen:	80	49	85	51	165

Madách tagozatos	30	76	9	24	
Összesen:	110	53	94	47	204

Az eredmények összességében azt mutatták, hogy a kérdésre válaszadók száma a kísérleti csoportok esetében 49 %, a kontrollcsoport esetében 76 %, a nem válaszolók pedig a kísérleti csoportnál 51 %, a kontrollcsoportnál 24 %.

Megfigyelhető, hogy a testnevelés tagozatos osztályban magasan kiemelkedik a válaszadók száma.

A kérdésre válaszolva a szülők több, mint fele az anyagi áldozatot tartotta fontosnak, ami feltételezésünknek megfelelt.

Fontosnak tartották:

- az utánpótlás-nevelés,
- a teljesítményhez kötött sportolás,
- az iskolai szakosztályok fejlesztése,
- az ifjúság sportra nevelése,
- ne csak a focit támogassák,
- a létesítményhelyzetek javítása,
- a központi költségvetésből több pénz.

Ha a válaszokat megfigyeljük, elmondhatjuk, hogy a válaszok reális alapját képezik a magyar sport fejlődését tekintve az előrelépésnek.

Második lépésben, ahol a kísérleti csoportnál figyeltük az eredmények változását, érdekesen alakult. Az úgynevezett elit iskolában, ez a Madách Általános Iskola, 66 % válaszolt, a peremkerületi Alsóvárosi Általános Iskola 38 %, míg a falusi Zákányszéki Általános Iskola ezt a kérdést válaszolatlanul hagyták, így: indoklás - "nem tartjuk fontosnak a kérdés megválaszolását".

Teljes érdektelenség figyelhető meg. Viszont a Madách Általános Iskolában is észrevehetően nagy a különbség az "igen" és a "nem" válaszadók között, fordítottak az arányok, ahogyan ezt a táblázat is mutatja.

A Madách Általános Iskolában jellemzően az anyagi feltételek javítását tartották a legtöbben fontosnak, az eddigi eredményekkel ellentétben.

A 3. kérdésben, mikor az anyagiakra utaltunk, a legtöbbet áldozó szülők az Alsóvárosi Iskolából voltak. Megállapíthatjuk, hogy a szülők hajlandóak lennének többet áldozni, mint amennyit adnak napjainkban a gyermekeik sportolására.

Az Alsóvárosi Iskolában a válaszadók többsége

- a szakemberképzés,
- több testnevelés óra,
- az egészséges életmód,
- utánpótlás-nevelés

kérdését tartotta fontosnak, és nem az anyagi feltételek javítását.

Összegezve elmondható az, hogy hazánkban, a sport fejlődése érdekében mindenekelőtt az anyagi feltételek javítása mellett a szakemberképzés, a létesítményhelyzet javítása, az utánpótlás-nevelés, és még lehetne sorolni egyaránt fontos lenne, ahogyan ezt a válaszok is alátámasztják.

Utolsó kérdésünkben nyolc szempontot adtunk meg. Kérésünk az volt, hogy rangsorolják ezeket saját meglátásuk szerint. Tehát a vizsgált személy értékrendszerétől függött annak eldöntése, hogy saját helyzetére vonatkozóan mit jelentenek ezek a szempontok.

A válaszokat százalékos arányoknak megfelelően rangsoroltuk.

13. táblázat

Iskola	1	2	3	4	5	6	7	8
Madách	Egészséges életmódra nevelés	Létesítményhelyzet	Családi tradíciók	Szakemberek, testnevelők példamutatása	Sporttanfolyamok	Szülői példamutatás	Olcsóbb felszerelés	Szemléletmódváltozás
Alsóváros	Egészséges életmódra nevelés	Szülői példamutatás	Létesítményhelyzet	Szakemberek, testnevelők példamutatása	Sporttanfolyamok	Olcsóbb felszerelés	Családi tradíciók	Szemléletmódváltozás
Zákányszék	Szemléletmódváltozás	Létesítményhelyzet	Mindenki számára hozzáférhető sportolási lehetőség	Egészséges életmódra nevelés	Olcsóbb felszerelés	Szakemberek, testnevelők példamutatása	Családi tradíciók	Szülői példamutatás
Madách tagozatos	Szülői példamutatás	Szemléletmódváltás	Létesítményhelyzet	Szakemberek, testnevelők példamutatása	Egészséges életmódra nevelés	Olcsóbb felszerelés	Családi tradíciók	Sporttanfolyamok

A táblázatban megfigyelhető, hogy a városi iskolákban az egészséges életmódra nevelést tették az első helyre - a falusi iskolában pedig a szemléletmódváltozást, az egészséges életmódra nevelés csak az 5. helyen szerepelt.

Véleményünk szerint a városokban a szemléletmód ma már nem jelent olyan nagy gondot, mint falun, hiszen a lehetőségek adottak, ezzel szemben a falun nem. Az iskolai testnevelés és sport kereteinek bővítése azonban állandóan szükséges. Jobb feltételek mellett magasabb óraszámban, jó tantervi követelmények mellett, hatékonyabb tanári munkával javulhatna az iskolai testnevelés és sport életmódformáló hatása.

Megfigyelhető, hogy a városi iskolákban az olcsóbb felszerelést nem tartják annyira fontosnak, mint ahogy az előző vizsgálatok is mutatják, a városi iskolában a szülők hajlandóak is áldozni a gyermekeik sportolására.

A falun sajnos más a helyzet. Itt nem áll módukban a szülőknek akkora anyagi hátteret biztosítani, mint a városban, de szükségesnek tartják a sportot, hiszen első helyen rangsorolták a szemléletmód váltását.

A tagozatos iskolában a szülők önmaguk példamutatását tartják fontosnak, mégpedig jogosan, hiszen kisiskoláskorban a szülők döntő mértékben meghatározzák a gyermekük életmódjának alakítását. A gyermek mozgástanulása kezdetben utánzással történik, ezért fontos a szülői példamutatás.

5. Összefoglalás

Kutatási témánk a szülők véleménye a gyerekeik sportoltatásáról. Elsősorban az anyagiak szempontjából vizsgáltuk, a jelenlegi megváltozott társadalmi és gazdasági helyzetben. A vizsgálat során arra a megállapításra jutottunk, hogy döntő mértékben nem az anyagiak a rendszeres sportolás akadályai. Ebben a nehéz gazdasági helyzetben is tudnak a szülők áldozni a rendszeres testmozgás biztosítására.

A nem sportolás oka inkább az időhiány, ami a munkahelyi elfoglaltságokból adódik. Meg kell jegyeznünk még azt is, hogy a tájékozatlanság, az ismeretek hiánya is növeli a nem sportolók arányát. Ezt mutatja az a tény is, hogy a kérdőívek nagy részében a lehetőségek ismerete kitöltetlen maradt vagy nemleges választ kaptunk.

Kevés olyan szülő van, aki megvalósítható lehetőséget javasol a sportolás javítása érdekében. Ezek a téren nagy érdektelenségről kaptunk képet a vidéki általános iskolából.

Nagyon fontos lenne a gyerekek rendszeres testmozgásának feltételeinek biztosítása. A testmozgás iránti igényt az iskolás korban kell kiépíteni. Az iskolás korban elveszített, ki nem használt lehetőségek a felnőtt korban már nem térhetnek vissza, pótolhatatlanok, így a testi és szellemi kondíció, az egészség megtartása szenved csorbát.

A hatékonyabb testmozgás érdekében szükségesnek tartjuk az alsós osztályokban is a szakosodást, mivel a mai napig javarészt szakképzetlen tanítók tartják a testnevelés órát. Ezt a megállapításunkat támasztja alá az elmúlt hetekben elhangzott előadás is.

A sportolók száma az évek múlásával az általános iskolákban emelkedő tendenciát mutat.

Tudjuk azonban, hogy a későbbiek folyamán egyre többen hagyják abba a rendszeres testedzést. Éppen ezért érdekes kutatási téma lehet a középiskolások sporttevékenysége, sportbeli aktivitása is. Érdemes lenne megvizsgálni a sportolók és nem sportolók arányának változását.

Vizsgálatunk segítséget nyújt mindazoknak, akik arra kíváncsiak, hogy milyen módon javíthatnak a sport és az egészséges életmódra nevelés feltételein.

Irodalom

1. Győri P. (szerk.): II. Felsőoktatási Testi nevelési Konferencia. Művelődési Minisztérium - MTA Veszprémi Akadémiai Bizottsága. Veszprém. 1985.
2. Kun. L.: Egyetemes testnevelés és sporttörténet. Sport. Bp. 1978.
3. Frenkl R.: Sportélettan. Sport. Bp. 1983.
4. Szigeti L.: A mozgástanulás pedagógiai-pszichológiai kérdései. Tankönyvkiadó. Bp. 1990.
5. Pais I.: Antik bölcsek, gondolatok, aforizmák. A szerző kiad. Bp. 1988.
6. Schiller J.: A sportszociológia néhány kérdése. Sport. Bp. 1978.
7. Cseh-Szombathy L. - Ferge Zs.: A szociológiai felvétel módszerei. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó. Bp. 1975.
8. Sport a családban. Sport. Bp. 1975.

Budaházy Edda

VÁLOGATOTT NŐI RÖPLABDÁZÓK ÉLETÚTJÁNAK ALAKULÁSA SPORTPÁLYAFUTÁSUK BEFEJEZÉSE UTÁN

1. Bevezetés

A sportpályafutás befejezése olyan fordulópont a versenyzők életében, amely nemcsak az egyének, hanem a sportágak szempontjából is rendkívül fontos. A hazai és a nemzetközi szakirodalomban gyakran találkozunk a versenysportolók visszavonulásának szociológiai összetevőit elemző kutatások ismertetésével.

Marton István és *Nádori László* vizsgálatokat végeztek 1981-ben a magyar vívósport csökkenő eredményességének társadalmi hátteréről. Kérdőíves módszer segítségével olyan aktív vagy már pályafutásukat befejező vívókat kérdeztek meg, akik válogatottak, illetve legalább első osztályú versenyzők voltak. A vizsgálat során azt tapasztalták, hogy a versenyzést legkorábban 20 éves korban, legkésőbben 51 éves korban fejezték be a megkérdezettek. A vívás befejezése átlagosan 36,9 életévben történt. Ebben a sportágban a versenyzés abbahagyása 30 éves kortól rohamosan nő. A vizsgálatok elvégzése után kiderült, hogy a mai nemzedék rövidebb ideig vív, mint a régi. A vívók iskolai végzettségére vonatkozóan megállapították, hogy a megkérdezettek kétharmada felsőfokú végzettséggel rendelkezik. A középiskolát egy vívó kivételével mindenki elvégezte. /*Marton* és *Nádori*, 1/

Kelényi Éva 1982-ben írt doktori értekezésében a magyar női torna belső problémáit elemezte. A családi helyzetük szerint a megkérdezett versenyzők 71,8 %-ánál valaki sportolt a családban. Ebből labdajátékkal 51 %, tornával 34,4 % foglalkozott. A családtagok közül 68 % versenyszerűen sportolt, de nem magas szinten. Válogatott 11,7 %, I. osztályú 16 % volt. Társadalmi helyzetüket vizsgálva megállapította, hogy a torna sportágban versenyzők többsége a középső réteghez tartozik. Akik már nem sportolnak, azok 12-28 éves kor között hagyták abba. Ebből 25 % 12-16 éves korban. 22,7 % sérülés miatt fejezte be pályafutását. 31,8 % azért, mert úgy érezte kiöregedett. Ezen kívül megemlítették még a családi és súlyproblémát, bánásmódot, főiskolai tanulmányt. Sokan panaszkodtak arra, hogy csak addig kell a sportoló az egyesületnek, amíg egészséges. /*Kelényi Éva*, 2/

Karácsony István: Férfi tornászok sportbeli pályafutásának társadalmi háttere című 1985-ben írt doktori értekezésében a sportág társadalmi összetevőivel foglalkozott. A versenytorna és a tanulás összefüggéseit vizsgálva a két terület között konfliktus-helyzetet tárt fel. Egy aktív versenyző napi programjába alig fér be a tanulás. Vizsgálati eredményei szerint az általános iskola elvégzése még nem jelent valós problémát. A középiskolai tanulmányi eredményben már visszaesés következik be, hiszen ebben az időszakban fokozottabb a követelmény az iskolában, de a tornász sporttevékenységének is egyik legjelentősebb szakaszához érkezik. Ám így is közel 90 %-os a középfokú beiskolázás. További adat, hogy a válogatott keret 50 %-a tanár-, illetve edzőképző főiskolán tanul, vagy szerzett korábban diplomát. /*Karácsony István*, 3/

Földesiné Szabó Gyöngyi olimpikonok körében végzett vizsgálatai azt tükrözik, hogy a férfi tornászok iskolai végzettségüket tekintve a legmagasabban kvalifikált sportolók közé tartoznak. 20 sportág közül a rangsor harmadik helyét foglalják el. A vizsgálatok kimutatták, hogy a nemzetközileg sikeres tornászok életmódját és társadalmi beilleszkedését előnyösen befolyásolja a sportági eredményesség. A kapott anyagi és erkölcsi elismerés jó feltételeket biztosít a sportpályafutás befejezése után is. A második és a harmadik vonalban tornázók lehetőségei változóak. Vannak akik még feltörhetnek, de vannak sokan, akiket saját egyesületük magukra hagy. Kulturáltságukat tekintve a tornászok körében a mozi áll az első helyen és ezt követi a sportesemények látogatása. A sportkarrier utáni munkavállalásnál, a magasabb iskolázottság nem jelent minden esetben preferenciát. A magasabb iskolai végzettség nem garancia a magasabb jövedelemre. Ennek ellenére a felnőtt tornászok többsége felsőfokú iskolai végzettség megszerzésére törekszik. Viszont a megszerzett iskolai végzettség nem biztosít mindig megfelelő alapot a sportkarrier utáni társadalmi beilleszkedéshez.

Más sportágakat is figyelembe véve, a megkérdezett olimpikonok szerint a női élsportolóknak nehezebb a családalapítást összeegyeztetni a sportolói életvitellel, mint a férfiaknak. Kevesebb női olimpikon házas az olimpiai időszakban, mint amennyi férfi. Több a hajadon és az elvált, és kevesebb a férjezett a sportoló nők között a nem sportoló női lakossághoz viszonyítva is. Az olimpikonok házastársainak több, mint a fele maga is sportoló. Ez az arány magasabb a nőknél, mint a férfiaknál. Magas az arány a sportolók és a sportvezetők között kialakuló házasságoknál is. A sportpályafutás befejezését illetően vizsgálatai szerint átlagosan a vívók és a vitorlázók mellett a röplabdázók maradtak a leghosszabb ideig az élvonalban. Leghamarabb az úszók, kosárlabdázók, kerékpározók és tornászok köszöntek le. A befejezés okainak felsorolásánál az egészségi állapot, az életkor, valamint a pszichikai fáradtság szerepelt. Karrierjük után a sportolók zöme a fővárosban maradt, vagy a nagyobb megyeszékhelyekre költözött. /*Földesiné*, 4/

Barabás Zsolt: Kézilabdázó nők sportpályafutásának vizsgálata című munkájában tanulmányozta a kézilabdázók szociális körülményeit, iskolai végzettségüket, foglalkozásukat, családi állapotukat. Megállapította, hogy a középfokú iskolai végzettség százalékos aránya a legmagasabb (76 %). Foglalkozásukat tekintve az aktívan sportolók 61 %-a sportállásban van. Elenyésző azok száma, akik képesítésüknek megfelelő munkakörben dolgoznak. A sportállásban lévő, alacsonyabb osztályban versenyző játékosokat inkább munkaidőkedvezménnyel alkalmazzák, de ez is igen kevés termelő munkát jelent. /*Barabás Zsolt*, 5/

Ez az eredmény megegyezést mutat *Laki László* és *Nyerges Mihály* megállapításával, miszerint a kézilabdázó, élsportoló nőket a szakképzettséget nem igénylő, nem fizikai alkalmazotti munkakörbe sorolják be a különböző

munkahelyeken. A vizsgált személyek átlag életkora 20,72 év volt. Családi állapotukat tekintve ennek megfelelően csak 22 %-uk férjezett. A férjek többsége (68 %) is aktív sportoló. /*Laki László* és *Nyerges Mihály*, 6/

Bakonyi Ferenc és *Nádori László*: A magyar NBI-es labdarúgók szociológiai és szociálpszichológiai vizsgálata című munkájában elemezte a játékosok származási helyét, iskolai végzettségét, családi állapotát, szüleinek foglalkozását, sportolását.

Budapesti csapatokban 55,21 %-ban játszanak fővárosi játékosok és 44,79 % vidékiek. Vidéki csapatokban 16,13 %-ban fővárosiak, 83,87 %-ban vidékiek. Országos viszonylatban 36 %-ban budapestiek, 64 %-ban vidékiek fociznak klubcsapatoknál. Iskolai végzettségüket tekintve általános iskolát 17,5 %, ipari tanuló iskolát 23,4 %, technikumot 19,1 %, gimnáziumot 33,9 %, főiskolát 3,5 % és egyetemet 2,3 % végzett. Családi állapotuk a következőképpen alakul: nőtlen 39,8 %, házas 59,7 %, elvált 0,3 %. 57,4 %-nak nincs gyermeke, 34 %-nak 1, 9,3 %-nak 2, 0,3 %-nak 3 gyermeke van. A labdarúgók szüleinek foglalkozására nézve kiderült, hogy az apák túlnyomó többségükben munkások (29,2 %), kisebb részük nyugdíjas, értelmiségi műszaki dolgozó. Az édesanyákat tekintve a legtöbben háztartásbeliek (21,8 %), ezt követik a munkás, értelmiségi, kereskedő érdekeltségű munkahelyen dolgozók. A labdarúgók édesapjának sportolására vonatkozóan a szerzők rámutattak, hogy 87,1 %-uk nem sportolt egyáltalán, 12,5 %-uk pedig sportolt valamit. Az édesanyáknál ez a következőképpen alakult. 97,6 %-uk nem sportolt, 1,9 %-uk pedig űzött valamely sportágat. /*Bakonyi* és *Nádori*, 7/

Bakonyi Ferenc úszó, súlyemelő, férfi torna, vívó és atléta válogatott keret tagjain végzett az előzőekhez hasonló témájú vizsgálatokat, az élvonalbeli sportolók szociológiai és szociálpszichológiai vizsgálata című munkájában. Kutatásainak eredményeit a terjedelem miatt e helyen nem áll módomban kifejteni. /*Bakonyi Ferenc*, 8/

Láthatjuk, hogy az ide vonatkozó tanulmányok vagy a téma elméleti kérdéseivel foglalkoznak, vagy különböző sportágak versenyzőinek visszavonulását elemzik szociológiai nézőpontból. Az empírikus kutatások vizsgálati mintáiból néhány alkalommal felbukkannak röplabdázók is, de olyan szociológiai felmérést, amely elsődlegesen röplabdázókra terjed ki, ismereteim szerint még nem végeztek.

2. A vizsgálatok célja, módszere

A jelen dolgozat célja, hogy a közelmúltban végzett önálló empírikus vizsgálat alapján bemutassam, miért fejezték be a sportpályafutásukat az elmúlt évtizedek magyar női röplabdázói, és hogyan alakult életútjuk visszavonulásuk után. Noha a megadott téma a sportpályafutás befejezésére vonatkozik, ahhoz, hogy ez érthető legyen, át kell tekintenünk a pályafutás kezdetét és annak éveit is.

Az empírikus felmérést a II. világháború után volt felnőtt válogatott női röplabdázók körében végeztem. A vizsgálat a teljes alapsokaságra vonatkozott. A röplabda szövetségtől kapott információk szerint 1948 és 1992 között 34 olyan felnőtt röplabdázónő volt, aki ma már nem versenyez. A még ma is aktív játékosokat nem vettem figyelembe az alapsokaság kijelölésénél. A röplabda szövetségben a külföldön élők és néhány vidéki kivételével valamennyi címet megkaptam. Mintavételi eljárásra nem volt szükség. Az adatfeldolgozás módszere a személyes interjú volt.

A röplabda szövetségben megadott címeken személyesen vagy telefonon kerestem meg a versenyzőket. Az interjú mindkét változatban ugyanazzal a standardizált kérdőívvel történt. (1. melléklet) A 34 volt válogatott női röplabdázó közül a vizsgálat időpontjában külföldön élt 4 versenyző és vidéken élt 3 versenyző, őket nem állt módomban felkeresni. A fővárosiak közül objektív okok miatt (a megadott címen már nem állt lakóház; háromszori felkeresés ellenére sem találtam otthon az érintettet) 4 interjút nem tudtam elkészíteni. Végül telefonon 7, személyesen 16 interjút csináltam. Ez azt jelenti, hogy a teljes alapsokaság 67,64 %-a vett részt az adatgyűjtésben. Az adatfeldolgozást 286-os IBM AT típusú számítógépen végeztem.

3. Hipotézisek

A vizsgálatok lefolytatását megelőzően a következőket feltételeztük:

1. A játékosok nem a röplabdasporttal kezdték sportpályafutásukat, hanem valamely más sportág gyakorlásával.
2. Az akkori válogatottakat magas társadalmi és alacsony anyagi megbecsülés övezte.
3. A szülők sportmúltja befolyásolta pályafutásukat.
4. Kis hányaduk van ma kapcsolatban hajdani sportágával.

4. Az eredmények bemutatása

Az eredmények a következő altémák köré csoportosítva kerülnek bemutatásra:

1. A sportpályafutás kezdetével kapcsolatos információk.
2. A sportpályafutás éveivel kapcsolatos információk.
3. A sportpályafutás befejezésével kapcsolatos információk.
4. A volt versenyzők jelenlegi státusával kapcsolatos információk.

4.1 A sportpályafutás kezdetével kapcsolatos információk

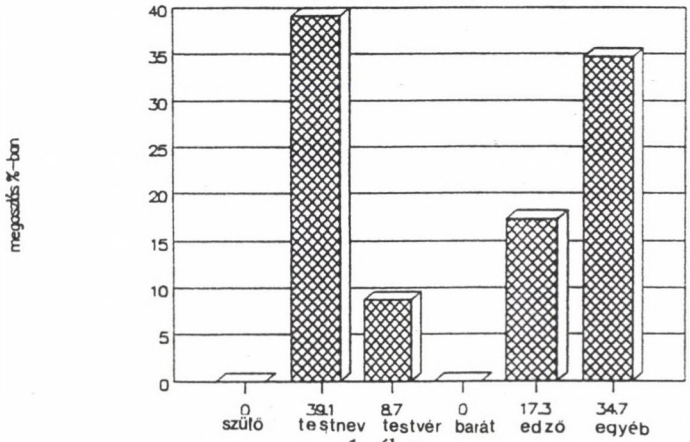
Ebben a témakörben többek között arról kérdeztem a volt játékosokat, hogy hány éves korukban kezdtek el sportolni. A válaszok alapján legkorábban 4, legkésőbb 15 éves korban kezdtek el űzni valamilyen sportágat. Átlagban tehát 12,17 évesen. Arra a kérdésre, hogy a röplabda volt-e az első sportága, kilencen igennel válaszoltak - ami a megkérdezettek 39,13 %-a - és 14-en pedig nemmel feleltek, ami 60,87 %-ot jelent. Tehát több, mint kétharmaduk valamely más sportággal alapozta meg röplabdás karrierjét. Ez az eredmény reálisnak tűnik, hiszen a legújabb kutatások szerint 13 éves kor körül ajánlott elkezdeni röplabdázni, mivel hogy technikai sportágról lévén szó, űzéséhez bizonyos testi-szellemi fejlettség szükséges. 13 éves kor előtt pedig a gyermekeknél hatékonyan fejleszthetőek más elengedhetetlen fizikai képességek. Azok, akiknek nem a röplabda volt az első sportáguk, az atlétikát és az úszást jelölték zömmel az első helyen. Két játékos a teniszt, kettő a tornát, egy pedig a vívást válaszolta erre a kérdésre.

Röplabdázni átlagosan 14,39 éves korban kezdtek el. Legkorábban 12, legkésőbb 19 évesen. A sportág mostani színvonalát alapul véve, napjainkban ha valaki 19 évesen kezd el röplabdázni, nem valószínű, hogy valaha is bekerül a válogatott keretbe.

Arra a kérdésre, hogy miért a röplabdát választotta, általában háromféleképpen válaszoltak a volt játékosok. Egyik válasz szerint valamelyik

egyesület az iskolájukba látogatott és a kiugró testmagasság miatt kiválasztották őket. Mások azt mondták, a testnevelő tanáruk röplabdázott, és ezt a sportot erőltette az iskolában is. A legtöbben pedig úgy nyilatkoztak, hogy az első alkalommal, amikor ezzel a sportággal találkoztak, megtetszett a játék jellege, és ezután már csak ezt akarták űzni. Szinte kivétel nélkül kiemelték, hogy azért vonzódtak a röplabdához, mert nincs benne test-test elleni küzdelem. Egyik játékos így nyilatkozott: "Sohasem szerettem a durva sportokat, a röplabdában viszont egy háló elválasztott minket egymástól és nem az győzött, aki ügyesebben tudott szabálytalankodni, hanem az, aki felkészültebb, technikásabb volt". A test-test elleni küzdelem kikapcsolásának vágyából egy ilyen irányú pszichológiai kutatás, érdekes lélektani hasonlatosságokat, összefüggéseket tárhatna fel a röplabdázók között.

A sportágválasztás befolyásoltsága szempontjából összesen ketten választották családtag, testvér hatására a röplabdát. Kilenc kérdezett a testnevelője, négy egy edző miatt döntött így. Nyolc játékost pedig egyéb személy (sógor, tanár, barát), vagy éppenséggel senki sem befolyásolt a választásban. Tehát a megkérdezettek 8,67 %-a testvér, 39,13 %-a testnevelő, 17,39 %-a edző és 34,78 %-a valamely egyéb személy miatt kezdett el röplabdázni. Legnagyobb arányban tehát a testnevelő tanári befolyás érződött. Az alábbi ábra szemlélteti a befolyásolási tényezők arányát.



1. ábra
Ki befolyásolta a választásban?

4.2 A sportpályafutás éveivel kapcsolatos információk

Ebben a témakörben első kérdésem arra vonatkozott, hogy hány éves korban lettek válogatottak. Legkorábban a 16 éves kort, legkésőbb a 21 éves kort jelölték meg. Átlagot számolva ez 18,043 éves életkorra esett. Volt olyan versenyző, aki 18 éves korára röplabdából és kosárlabdából is válogatott lett, pedig csak 16 évesen kezdett el röplabdázni. Mindez azt bizonyítja, hogy évtizedekkel ezelőtt sokkal hamarabb, kisebb technikai tudással már válogatott lehetett valaki, ellentétben a mai gyakorlattal. Az egyik volt versenyző így nyilatkozott: "Erős voltam, át tudtam ütni a labdát, hát beválogattak". Érthető ez a különbség a mával szemben, hiszen akkor még a röplabda Magyarországon gyerekcipőben járt. Kettő kivételével mindenki úgy érezte, hogy beválogatása reális időpontban történt. A fennmaradó kettő, tudásához mérten korainak érezte még a válogatottságot. Ez az arány azt bizonyítja, hogy a gyors karrier abban az időben megfelelt a bevett gyakorlatnak.

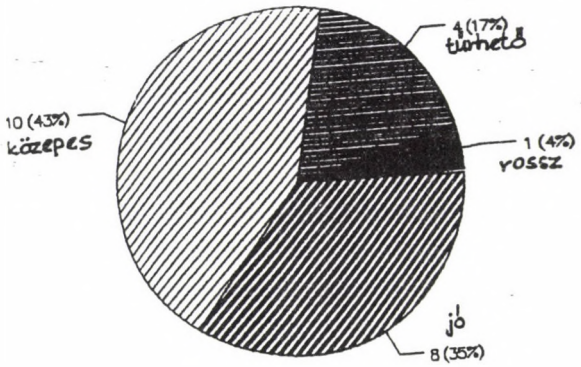
A válogatottság számát tekintve 50 alatt 34,43 %-uk, 50 és 150 között 52,17 %, és 150-szeres válogatottság fölé 9,4 % került. A vizsgálati személyeknek tehát több mint a fele 50-150-szeres válogatott volt. A legmagasabb érték 247 lejátszott nemzetközi mérkőzés volt, a legalacsonyabb pedig 8. Az átlagérték a válogatottság számát tekintve 93,39.

A megkérdezettek 82,6 %-a (19 fő) átigazolt egyszer vagy többször sportpályafutása alatt. 14,4 %, tehát 4 fő hű maradt első egyesületéhez. A legmagasabb számú átigazolás öt volt. Átlagosan tehát abban az időben egy válogatott játékos 2,57-szer váltott klubot sportpályafutása alatt. A tizenkilenc ember közül kilenc azzal indokolta a klubcserét, hogy jobb csapathoz hívták. Hárman vidékről Budapestre kerültek, ezért igazoltak át, négyen azért, mert megszűnt az addigi egyesületük, egy ember munkahelyi problémák miatt, egy pedig az edzőjével kialakult viszonyt hozta indokul. Mindössze egy játékos volt, aki anyagi okok miatt ment el más csapathoz játszani. "Abban az időben nem pénzért játszottunk, hanem lelkesedésből" - nyilatkozta egy volt játékos. "Engem az ebédlőben két almáspitével csábítottak a Vasas csapatába" - mesélte nevetve egy másik.

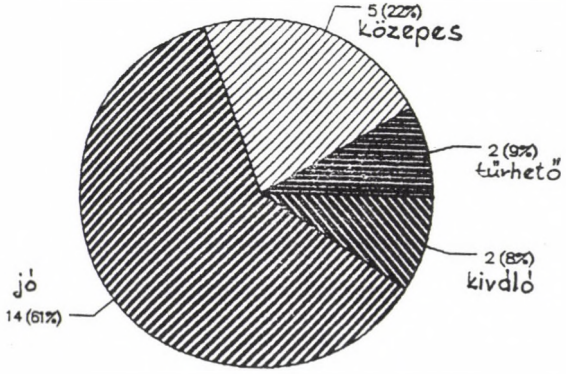
A társadalmi megbecsülés kérdéskörben a megkérdezettek 78,26 %-a jónak, 21,74 %-a kiválónak minősítette helyzetét válogatottsága idején. A jó, tűrhető, közepes jelzőket nem használták. Volt, aki így beszélt: "Ha meccset játszottunk, kint volt az egész kerület, a focisták nézték a mi mérkőzéseinket, utána pedig mi rohantunk megnézni őket. A munkahelyemen, mikor hazajöttünk egy külföldi tornáról, mindig büszkén fogadtak éa gratuláltak. Néha olyan érzésem volt, mintha az egész ország ránk figyelne". A jelenlegi társadalmi megbecsülést hasonlóan értékelték. Mindössze egy játékos érezte közepesnek ma.

Az anyagi helyzet tekintetében már mások voltak az arányok. A válogatottság idejére vonatkozóan 34,78 % jónak, 43,48 % közepesnek, 17 % tűrhetőnek és 4,25 % rossznak érezte. "Mi nem a pénzért játszottunk. Szóba sem került a pénz. Minimális kalóriapénzt ugyan kaptunk, de ez szinte semminek mondható. Ma megköszönik a játékosnak, ha hajlandó játszani, akkor viszont mi köszöntük meg, ha játszhattunk" - mondta egy volt játékos. Vizsgálataim kiterjedtek az akkori és a mai anyai helyzet összehasonlítására is. A különbség, a 2. és a 3. ábrán jól látható. Rossznak senki nem minősítette jelenlegi anyagi helyzetét. Tűrhetőnek is csak két személy (8,7 %). Közepesnek 21,74 %, jónak 60,87 % és kiválónak 8,7 %. Tehát a többség, több mint 60 % úgy érzi, ma anyagilag jól él. Olyan személy nem volt, aki rosszabb minősítést adott volna mostani helyzetének, mint az akkorinak. Tulajdonképpen ez természetes, hiszen 20-30 évvel ezelőtthöz képest mára nagyot nőtt az életszínvonal. Azt azonban elmondhatjuk, hogy ezt az anyagi felemelkedést nem a röplabda sportág űzésének köszönhetik a hajdan volt versenyzők.

Itt szeretném elmondani, mennyire kellemes meglepetés volt számomra az, hogy a ma olyan divatos panaszkodást a drágaságra, a nehéz életre, nem tapasztaltam interjúim során. A volt sportolók általában optimálisan viszonyultak a világhoz, meg voltak elégedve sorsukkal.



2. ábra
Milyen volt az ön anyagi helyzete válogatottsága idején?



3. ábra
Milyen az ön anyagi helyzete jelenleg?

Más részről kiderült, hogy a megkérdezettek 56,52 %-a, tehát több, mint a fele úgy érezte, a lehetőségeken belül sem törődött vele anyagilag a sportvezetés. Jelenleg pedig 87 %-uknak semmilyen anyagi kapcsolata nincs a röplabda vezetőségével. A fennmaradó néhány személynek van valamilyen sportvezetői, edzői tevékenysége, ami összefűzi a sporttal. Mindebből levonhatjuk azt a következtetést, hogy egy-két kivétellel a többségnek az egész életét átfogó és meghatározó sporttevékenységből gyakorlatilag semmilyen anyagi eredmény nem származott. Az 50-es, 60-as évek játékosai pedig utazni is csak a környező országokba utaztak játszani.

A lelki törődéssel kapcsolatban már többen nyilatkoztak úgy, hogy törődött velük az akkori sportvezetés vagy sportegyesületük. (34,78 %) Ugyanakkor ugyanennyien vallották, hogy nem törődtek a lelki problémáikkal. A maradék hét ember pedig a két véglet között a részben választ adta. Tehát ebben a kérdéskörben megoszlottak a vélemények. Megpróbáltam összefüggést keresni a sportolókkal való lelki törődés és az átigazolások száma között. Kiderült, hogy azok közül, akik egyszer sem igazoltak át sportpályafutásuk során, 75 % érezte érzelmileg is támasznak sportegyesületét. Minél több a klubváltások száma, annál jobban csökken a százalékos arány. Az összefüggést az 1. táblázat mutatja.

1. táblázat

Átigazolások száma	Lelki törődés (%) Igen	Részben	Nem
0	75	-	25
1	60	-	40
4	33,3	33,3	33,3
5	33,3	33,3	33,3

A válogatott keret edzőjével általában jó viszonyban voltak a játékosok. Így nyilatkoztak 15-en. Ez az összesen megkérdezettek 65,22 %-a. 13 % közepesnek és 21,7 % kiválónak minősítette az edzővel való kapcsolatát. Hasonlóképpen minősítették a saját sportegyesületük edzőjével való viszonyt is. 65,22 % itt is jónak érezte. Saját bevallásuk szerint amennyiben egy játékos nem tud hatékonyan együttműködni az őt irányító edzővel, az előbb-utóbb konfliktushelyzetet idéz elő, ami az egész csapat munkájának a rovására megy. Egy csapatsportág edzője egy csapattaggal való viszonyának megítélésében nem hagyhatja soha figyelmen kívül az egész csapat érdekeit. Minden csapatban vannak hangadó elemek. Ezeknek a versenyzőknek az edzőhöz való hozzáállása nagyban befolyásolhatja az egész csapatnak az edzőhöz való hozzáállását. Egy jó edző ezen kulcsembereken keresztül irányíthajta a játékosokat. Ha ezt az összefüggést egy csapatsportág edzője nem ismeri fel, eredménytelen maradhat minden fáradozása a siker érdekében. Véleményem szerint sokkal komolyabb pszichológiai feladat egy csapatsportágban edzősködni, mint valamely más egyéni sportágban, különösen ha nőkről van szó.

A következő kérdéskörben a sérülésekről kérdeztem. A 23 megkérdezettből mindössze négy személynek nem volt sérülése a röplabdázásból kifolyólag, 82,6 %-nak volt. A sebesülésekből csak néhányat emelek ki: törések kézen, lábon; térdízületi, bokaízületi ficamok; szalagszakadások, vállízületi sérülések. Nem volt ritka az ujj- és orrtörés és a porcleválás sem. Az összes megkérdezettek 47 %-a orvosi beavatkozáson, műtéten esett át. Az egyik volt játékos saját elmondása szerint egy öt szettes nemzetközi mérkőzést játszott végig törött orral. A legsérülékenyebb testrésznek a boka bizonyult. Abból a tizenkilenc személyből, akinek sérülése volt sportpályafutása során, hatan nyilatkoztak úgy, hogy ez tartósan visszavetette őket a röplabdázásban. A többség (68,4 %) hamar kiheverte sérülését és behozta lemaradását. A kificamított boka, vagy a műtött vállízület azonban fokozottabban sérülésveszélyessé vált. Az egyik játékos elmesélt egy történetet:

"Egyszer egy nagyon fontos nemzetközi mérkőzés előtt az egyik edzésen kiment a térdem. Nagyon fájt, de nem mertem szólni, mert féltem, hogy akkor nem utazhatok. Később kiderült, hogy az edző tudta, hogy lesérültem, de ő sem hozta szóba, mert nem akart nélkülem csapatot csinálni. Inkább elvitt. Amikor eljött a mérkőzés ideje, az első szettben egy ütés utáni talajraérkezéskor újra kifordult a térdem. Megpróbálták jegelni, de nem használt, úgyhogy végleg le

kellett cserélni. A meccset elveszítettük. Az edző nagyon mérges volt rám és azt mondta, nem kellett volna kihoznia engem. Pedig ő is nagyban hibás volt, hiszen nem mert szembenézni még otthon azzal, hogy nem játszhatok."

Arra a kérdésre, hogy válogatottsága idején büszke volt-e arra, hogy hazája nemzeti színeit viseli, 86,96 %-ban a nagyon büszke volt a válasz. 13 %-uk, főleg a fiatalabb nemzedék már fenntartással fogadta a kérdést. A haza, a nemzet képviselete - úgy tűnik - az ötvenes, hatvanas években jelentősebb életszervező érték volt. Minden évtized válogatott női röplabdázói között találunk szép számmal olyanokat, akik azt vallják, büszkén hordták a címeres mezt, s igyekeztek méltók lenni rá. Ám egyrészt ezek aránya az ötvenes, hatvanas években játszó játékosok között nagyobb, másrészt az ide vonatkozó adatok arra utalnak, hogy az utóbbi két évtized játékosainál nem ritka, hogy csak bizonyos szituációban (például himnusznál, különböző szertartásoknál, ceremóniáknál) azonosulnak a nemzeti képviselettel, míg a korábbi időszakok versenyzőinél viszonylag állandó érték volt a haza, a nemzet képviselete. Az idősebbek között volt olyan is, aki nem tudott válaszolni a feltett kérdésre, csak egyszerűen elsírt magát. Mások ezt a két szót hajtogatták: "csodálatos volt".

Az erkölcsi megbecsülésről való pozitív nyilatkozatok és a nemzeti képviselettel való azonosulás között nyilvánvaló összefüggés van.

4.3 A sportpályafutás befejezésével kapcsolatos információk

A többi sportághoz viszonyítva a kutatási eredmények azt bizonyítják, hogy a vívók és a vitorlázók mellett a röplabdázók maradtak a leghosszabb ideig a pályán. Számításaim szerint átlagosan 32,47 éves korukban fejezték be sportpályafutásukat a hatvanas, hetvenes és nyolcvanas évek válogatott női röplabdázói. A legkorábban 26 évesen, a legkésőbben 42 évesen vonultak vissza.

Megdöbbentő adat, hogy 60,8 %-ukat nem búcsúztatta el sportegyesületük. Tehát a volt kerettagok jó részének sem egy búcsúmeccs, sem egy, a tiszteletére rendezett ünnepség, megemlékezés, de még egy szál virág sem járt mindazért, amit a röplabda sportért és a hazáért tett. A maradék 39,2 %-ról valamilyen formában megemlékeztek. Volt, aki gyönyörű serleget, vázát, emlékplakettet kapott, amit büszkén meg is mutattak nekem. De ez nem vigasztalhatja mindazokat, akik csak egyszerűen lesétáltak a röplabdapályáról, és besétáltak a röplabdázás történetébe.

Megpróbáltam összefüggést keresni a játékosok elbúcsúztatása és a sportegyesület edzőjével való viszony között. Amint azt a 2. táblázat is mutatja, azok közül, akikről nem emlékeztek meg, 7,1 % tűrhető, 7,1 % közepes, 71,5 % jó és 14,3 % kiválónak minősítette az edzővel való kapcsolatát. Azok közül pedig, akiket elbúcsúztattak, tűrhetővel senki, közepessel 11,1 %, jóval 55,5 % és kiválóval 33,4 % válaszolt. Ez azt mutatja, hogy mérhetően pozitívabb minősítést adtak az elbúcsúztatottak, mint a nem elbúcsúztatottak.

2. táblázat

Elbúcsúztatták-e	Kapcsolat a sportegyesület edzőjével (%)			
	Tűrhető	Közepes	Jó	Kiváló
Igen	-	11,1	55,5	33,4
Nem	7,1	7,1	71,5	14,3

A válogatottságot átlagosan 28,3 éves életkorban hagyták abba. Legkorábban 23 évesen, legkésőbb 34 évesen. A visszavonulás indokától függetlenül kivétel nélkül mindenki reálisnak érezte kerettagságának megszűnését. Hogy ki, miért hagyta abba a röplabdázást, különböző indokokat soroltak fel. Leggyakrabban (52,17 %-ban) a családi körülmények alakulása eredményezte a sportpályafutástól való visszavonulást. Hiába volt valaki válogatott kerettag, hazájának elismert sportolója, otthon azért csak nő maradt és anya, akinek a szerepét nem vehette át más. Volt olyan riportalany, aki a férjével párhuzamosan volt válogatott röplabdázó és dönteni kellett, kettőjük közül ki vállalja a család terhét és ki lesz sportoló. A döntés ilyen esetekben egyértelműen a nő családcentrikus szerepe volt. Ám egyikőjüknél sem éreztem, hogy ezt megbánták volna. Főleg az idősebbek idejében természetes volt, hogy a nő, a feleség feladata az otthon melegének gondozása. Továbbá tradícionális berögződés az is, hogy a legtöbb férfi nehezen viseli el, ha a feleségének nincs ideje a családra.

A következő legsűrűbben előforduló indok a röplabdázás felhagyására, a sérülés volt. 17,4 %-uknál fordult elő egy olyan sportbaleset, ami után már nem tudták volna elérni a szükséges fizikai erőnlétet. 13 %-uknál az életkor, 4,35 %-uknál a tanulás, 4,35 %-uknál a sportág magas követelményszintje és 8,7 %-uknál valamely egyéb tényező (más érdeklődés, munka...) játszott szerepet a visszavonulásban.

Vizsgálatokat végeztem az egészségi állapottal kapcsolatban is a sportpályafutás megkezdése előtt, alatt és után. A sportpályafutás megkezdése előtt 87 %-ban kiváló egészségi állapottal rendelkeztek a megkérdezettek. 8,7 % jónak minősítette, egy személy pedig tűrhetőnek mondta akkori fizikai állapotát. Ő úgy nyilatkozott, hogy gyenge volt és beteges, de attól kezdve, hogy röplabdázott, az egészségi állapota kiváló lett.

A válogatottság idején 73,92 % kiváló, 26,08 % jó fizikumot vallott magáénak. Ebben az időszakban már szerepet kaptak a különböző sportsérülések.

A jelenlegi egészségi állapotra vonatkozóan 78,3 % jónak, 8,7 % közepesnek, ugyanennyi tűrhetőnek és egy személy (4,35 %) kiválónak nevezte fizikumát. Természetesen ez a negatív irányú tendencia az életkorral való összefüggésben vizsgálva reális. Életkoruk előrehaladtával nyilvánvalóan egyik volt versenyző egészsége sem olyan kiváló már, mint gyermek vagy sportoló korában. Itt-ott magas vérnyomás, térdfájás vagy egyéb ízületi panaszok derültek ki. Ám mindössze ketten írták megváltozott egészségi állapotukat a röplabdázás

számlájára. 18,2 % úgy érezte, részben összefügg jelenlegi fizikumuk sportpályafutásukkal. A maradék, 72,7 % nem érzi úgy, hogy a sport ilyen irányú befolyást gyakorolt volna rá. Ám ebben a vizsgálatban csak a konkrét testi elváltozásokat vettem figyelembe. Egyébiránt szinte valamennyien kaptak valami apró testi örökséget. A legtöbben derék-, térd- és vállízületi, valamint könyökízületi fájdalmakra panaszkodtak. Nehezen hajolnak, vagy guggolnak le, megérzik az időjárásváltozást. A műtött testrészek különösen érzékenynek bizonyulnak a kor előrehaladtával. Akadt olyan valaha 136-szorosan válogatott játékos, aki fél lábára sántított a nagyarányú csípőízületi kopás miatt. Egy másik kérdezett alkarjában oly mértékben sérültek az erek, hogy nem végezhet a mosogatásnál komolyabb fizikai munkát. Ám arra a kérdésre, hogy ha újrakezdhetné, végigjárná-e élsportolói pályafutását, 91,3 % igennel válaszolt, méghozzá ugyanúgy járná végig, ahogy történt. Mindössze 8,7 % járná végig újra, de másként. Ők úgy érzik, túl sok mindenről kellett lemondaniuk ahhoz, hogy olyan szinten sportolajanak, ahogy tették. A többiek nem bánták meg sem a ráfordított időt, sem a beleölt energiát. Szinte minden interjúalany szavaiból kicsengett a röplabda iránti imádat és azt mondták, hogy ha nem szerették volna ennyire ezt a sportágat, nem tudták volna végigjárni a sokszor nehéz, rögös utat, amit a siker követelt. Néhány szószerinti idézet:

"Csodálatos volt. Minden, amit a röplabdától kaptam. A megfeszített munka után a megérdemelt siker öröme. Az összetartozás érzése, az, hogy az ember nem csak önmagáért, hanem tizenkét embertért, az egész csapatért, az egész országért harcolt. Soha nem űztem volna egyéni sportágat, mert az amit egy azonos célért harcoló csapat adhat, semmilyen más közösségi érzéssel nem ér fel."

"Mindent a röplabdától kaptam. A céljaimat, a barátaimat, a férjemet, mindent. Ha nem lettem volna játékos, talán az egész életem másként alakult volna."

A következő vizsgálati kérdéskör, éppen az előző idézetben megfogalmazott gondolathoz kapcsolódik. Hogyan befolyásolta az élsport a hajdani játékosok életútját. Kedvezőtlen irányt senki sem jelölt meg. A kedvező irány kategóriájában 52,12 % úgy véli, részben befolyásolta, 34,78 % szerint pedig teljesen meghatározta a röplabdázás az életét. A maradék 13,01 % úgy érzi, nem volt különösebb hatással a sorsára ez a sport. Ha nem röplabdázott volna, egyébiránt hasonlóan alakulhatott volna minden. Mindebből levonhatjuk azt a következtetést, hogy ha valaki válogatott szinten űz egy sportágat, az többnyire rányomja bélyegét az egész életére.

4.4 A volt versenyzők jelenlegi státusa

Ez a témakör magába foglalja a volt sportolók jelenlegi helyzetét, életkorát, foglalkozását, családi állapotát stb.

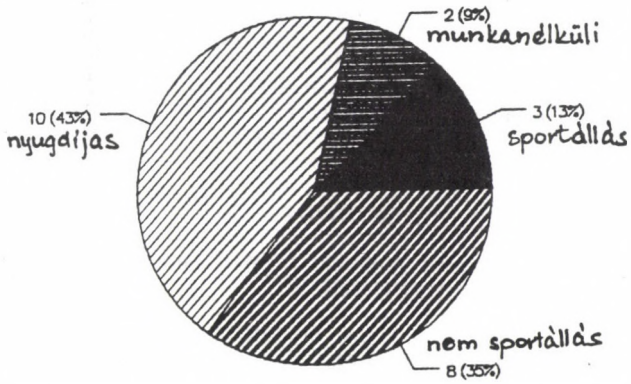
Az interjúk idején az átlagos életkor 52,7 év. A legidősebb hajdani röplabdázónő 65, a legfiatalabb 40 éves volt.

A huszonhárom megkérdezettből huszonkettő (95,6 %) férjhez ment aktív sportoló korában. A fennmaradó személy hajadon volt még, amikor visszavonult. Ez az arány mára úgy módosult, hogy huszonegy (91,3 %) volt sportoló férjnél van, egy elvált, egy pedig soha nem ment férjhez. Ebből kitűnik, hogy a sportpályafutás annak idején nem gátolta meg a nőket abban, hogy házasságot kössenek. Hogy azután a házasság hogyan befolyásolta karrierjüket, a későbbiekben még visszatérek.

Vizsgálatom kiterjedt a legmagasabb iskolai végzettség felmérésére is. Szakmunkásképzőt 4,35 %, középiskolát 56,52 %, főiskolát, illetve egyetemet pedig 39,13 % végzett. Ez a felmérés még a sportpályafutás évei alatt lefolytatott tanulmányokra vonatkozik. Az 50-es, 60-as évek válogatott sportolói még teljes, nyolcórás munkaidő mellett edzettek és versenyeztek. Az elmondottak alapján kiderült, hogy a munkaidővel kapcsolatban semmiféle kedvezmény nem járt az élsportolóknak. Ez csak a 70-es évek végefelé változott meg olyan szempontból, hogy lehetővé vált a könnyített munka, a sportállások betöltése számukra. Azoknak pedig, akik főiskolára, illetve egyetemre jártak, még nehezebb volt összehangolni a tanulást az edzésekkel, edzőtáborokkal, hiszen ha nem volt meg a kötelezően látogatandó órák száma, az évismétlést vont maga után. Mégis viszonylag nagy százalékban végeztek felsőfokú iskolát az akkori röplabdázó nők. *Földesiné Szabó Gyöngyi* olimpikonok körében végzett vizsgálatai is hasonló eredményeket mutatnak a női röplabdázókkal kapcsolatban. Kutatásai szerint ezek a sportolók jártak leghosszabb ideig iskolába (13,88 év), megelőzve a vívókat (13,41 év), kézilabdázókat (11,92 év), valamint az összes többi más sportágban versenyzőket. /*Földesiné Szabó Gyöngyi*, 4/

A sportpályafutás befejezése után a huszonhárom volt válogatott női röplabdázó közül még egy személy elvégezte az egyetemet. Így százalékosan 43,48 %-ra ugrott a felsőfokú végzettséggel rendelkezők aránya.

Foglalkozásukat tekintve az aktív sportolók 47,86 %-a volt sportállásban és 52,14 %-a pedig más munkahellyel rendelkezett, vagy iskolába járt. Jelenlegi foglalkozásuk pedig a következőképpen oszlik meg. Az összes interjúalany 47,82 %-a dolgozik még, ebből 13,04 % van sporttal kapcsolatos munkakörben, és 34,78 % egyéb más munkakörben. 52,18 %-uk pedig nem aktív. Ezek közül 43,48 % nyugdíjas és 8,7 % munkanélküli. A foglalkozások megoszlását a 4. ábra mutatja.



4. ábra
Jelenlegi foglalkozása?

A lakóhelyek vizsgálata érdekes következtetéssel járt. Gyermekkorban 82,6 % Budapesten élt. Megyeszékhelyeken, illetve megyei jogú városban 8,7 %, nagyközségben és kisközségben 4,35-4,35 % lakott. Ez önmagában is elgondolkodtató arány, hiszen abszolút többséget mutat azok száma, akik a fővárosban születtek és éltek, az egész ország sportolóival szemben. Felmérések

nélkül is nyilvánvaló, hogy a különböző típusú lakóhelyen élő gyermekek esélyei nem egyenlőek ahhoz, hogy eljussanak az élsportba. Ámbár itt meg kell jegyeznem, hogy ebből az adatból nem lehet valós következtetéseket levonni, hiszen a vizsgálat célja és módszere című fejezetben utaltam arra, hogy a vidéki versenyzőket nem állt módomban felkeresni.

A sportpályafutás évei alatt és jelenleg, már 100 %-osan Budapesten élt és él minden akkori kerettag. Elmondható tehát, hogy a főváros nagy arányban elszívja a tehetségesebb versenyzőket. Érdekes momentum, hogy a megkérdezett vidéki születésűek közül mindmáig senki sem költözött vissza szülővárosába, hanem Budapesten maradt.

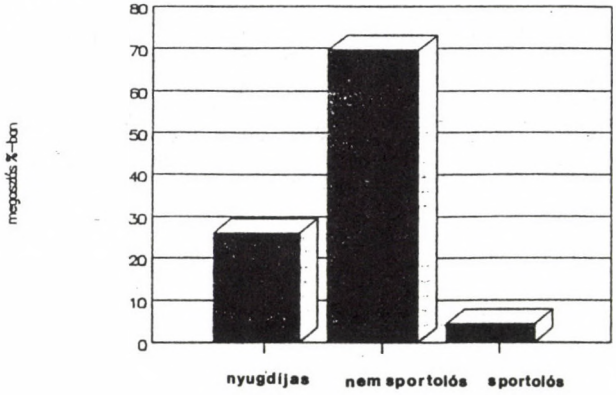
A következő kérdéscsoprtban azt próbáltam kivizsgálni, mennyire számított a sportpályafutás vonatkozásában a szülők végzettsége, sportolói múltja. Az édesapák iskolai végzettsége a következőképpen alakult: 21,74 % általános iskolát, szakmunkásképzőt 17,39 %, középiskolát 47,83 % és 13,64 % valamely felsőoktatási intézményt végzett el. Az édesanyák 73,8 %-a, azaz jelentős többsége általános iskolai végzettséggel rendelkezett és 26,1 %-a végzett el középiskolát. Az anyák viszonylag alacsony iskolai végzettsége abban az időben természetes tendencia volt. Akkoriban a nők, a minimális iskolák elvégzése után háziasszonyok, családanyák lettek.

Megdöbbentő viszont, hogy az édesapák 73,9 %-a nem sportolt semmit. Közepes szinten 21,75 %, magas szinten pedig mindössze 4,35 % sportolt. Az édesanyák 86,96 %-a nem, 13,04 %-a pedig közepes szinten sportolt. Magas szinten egyik volt válogatott kerettag édesanyja sem.

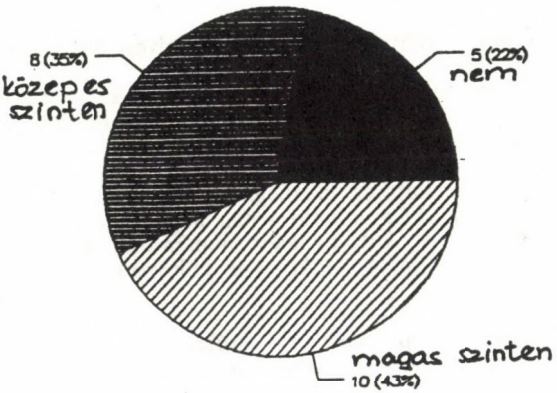
Azok közül az édesapák közül, akik valamilyen szinten sportoltak, 40 % röplabdázott. Ez összesen két személyt jelent. Ellenben a három sportoló édesanya közül kettő, tehát 66,6 % röplabdázott.

A házastársak iskolai végzettségét tekintve a következő adatok kerültek napvilágra: (Az ebben a kérdéskörben vizsgált személyek száma huszonkettő, hiszen ennyien voltak férjezettek.) 65,22 %-nak középiskolai, 34,78 %-nak pedig felsőfokú iskolai végzettsége van.

Munkakörüket vizsgálva 69,57 % nem a sportban dolgozik, 4,35 % valamely sporttal kapcsolatos állást tölt be, 26,08 % pedig nyugdíjas. (5. ábra)



5. ábra
Házastársának foglalkozása?



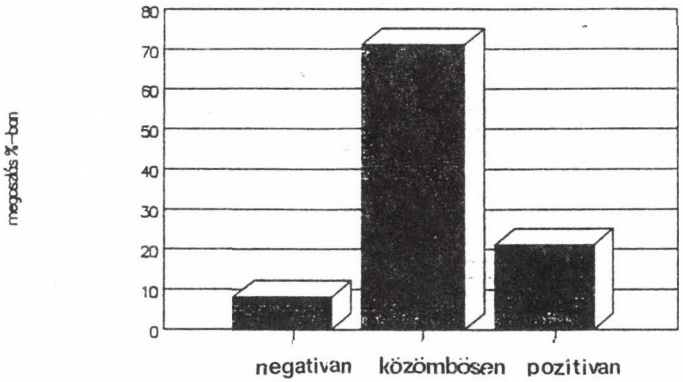
6. ábra
Sportoló-e (volt-e) házastársa?

Arra a kérdésre, hogy sportoló-e a házastársa, 21,74 % nemmel, 34,78 % közepes szinttel, 43,47 % magas szinttel válaszolt. Figyelemre méltó adat, hogy igen nagy hányaduk volt élsportoló. Tehát a sportolók közötti házasság mérhetően magas. A házastársak sportolói múltját a 6. ábra mutatja. A férjek közül 42,82 % röplabdázott, 57,14 % más sportot űzött.

Azok közül, akik férjhez mentek, két személy, (9,09 %) úgy érezte, házassága negatív irányban befolyásolta sportolói pályafutását. Mindketten nem sportoló férfihez mentek feleségül, s partnerük nem nézte jó szemmel a családi tűzhely mellől elszakító sportolói karriert. A nőknek pedig dönteni kellett. Ők ketten viszonylag hamar vissza is vonultak. Négy személy (22,72 %) úgy vallotta, házassága pozitív hatással volt pályafutására. Férjeik megértették őket, s a biztos családi háttér előrelendítő hatást gyakorolt a röplabdázásban is. Négyük közül hárman sportolóhoz mentek hozzá, aki maga is hasonló cipőben járt, így tudta tolerálni felesége távolléteit.

A nagy többség pedig (72,72 %) úgy érezte, semmilyen befolyást nem gyakorolt karrierjére a házasság. A kérdéskört a 7. ábra szemlélteti.

Az elmondottak alapján arra a következtetésre jutottam, hogy egy sportoló nőnek nehezebb környezetével elfogadtatni magas szintű sportolását - ami sok időt és energiát követel - mint egy férfinak, hiszen alapvető tradicionális és biológiai okokból elvárják, hogy a háztartást a nő vezesse. *Földesiné Szabó Gyöngyi* olimpikonokat vizsgálva olyan eredményre jutott ezen kérdéskörrel kapcsolatban, hogy az élsportoló férfiak kisebb hányada választ magának élsportoló feleséget, mint fordított esetben élsportoló nő ugyanilyen irányultságú férjet.



7. ábra
Ha férjhez ment, hogyan befolyásolta ez sportpályafutását?

Az az egy volt válogatott női röplabdázó, aki nem ment férjhez, a pártában maradás okának a röplabdát nevezte meg. Úgy érezte, fontosabb a sportkarrierje, mint a családalapítás.

A következő témakör a gyermekszüléssel kapcsolatos kérdésekből áll. Az összes megkérdezett 73,9 %-a szült sportpályafutása alatt. Arra a kérdésre, hogy nekik behozhatatlan hátrányt jelentett-e a szülés, avagy nem, 100 %-osan úgy válaszoltak, hogy nemcsak behozható volt a kihagyás, hanem mikor újra edzeni kezdtek, jobban ment a röplabdázás. Volt, aki úgy felelt, hogy magasabbra ugrott vagy állóképesebb lett anyasága után. Ez a tény önmagában is érdekes orvostudományi, biológiai következtetéseket feltételez, amelyekkel nem áll módomban foglalkozni.

21,6 % nem szült, amíg sportolt. Közülük 83,4 % a röplabdázás miatt döntött így, 16,6 % pedig egyéb okból. Megkérdeztem tőlük, mit tanácsolnának egy fiatal röplabdázó lánynak, szüljön-e sportpályafutása alatt. 86,96 %, húsz fő, azt tanácsolná szüljön, 13,04 %, három fő pedig azt, hogy ne. Ez az arány megeyezik azzal az aránnyal, amit a jelenlegi anyaság mutat. A sportpályafutás befejezése után ugyanis még három fő szült gyereket. Ma tehát húsz nőnek van gyereke három ellenében.

Számszerűen ez a következő: a tizenhét, válogatottsága alatt szülő nőből tizenhatan (94,12 %) azt tanácsolták, hogy szüljön ma is egy röplabdázó nő a sportolás ideje alatt, egy fő pedig ellene szavazott. A jelenleg gyermekesek (20 fő) közül pedig tizennyolcan (90 %) mondtak igent és ketten (10 %) nemet a kérdésre. Az adatok a 3. táblázatban jól követhetők.

"Nekem nagy segítséget jelentett az édesanyám. Mind az utazások, mind az edzőtáborozások alatt átvette a fiamat. Tehát ha ma ilyen segítsége van valakinek, én azt tanácsolom, szüljön gyermeket, mert mégiscsak talán az a legfontosabb dolog az életben." - mesélte egyikőjük. Körülbelül hasonlóan érveltek a többiek is. "Persze aki mögött nem áll egy nagymama vagy egy anyós, aki ott van, ha kell, annak már jobban meg kell gondolnia egy ilyen döntést." - vélte egy másik volt játékos.

3. táblázat

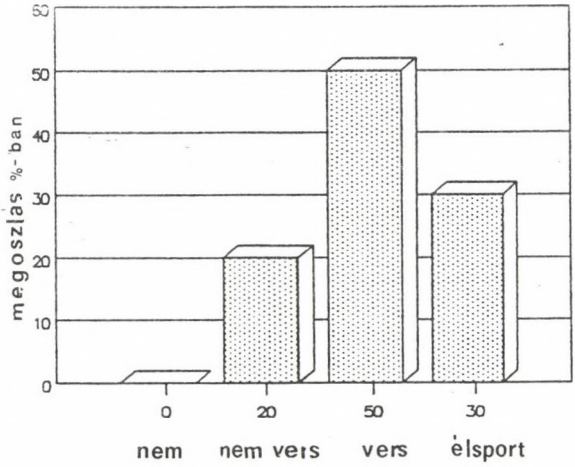
Szüljön-e	Válogatottként szültek (%)	Jelenleg szülők (%)
igen	94,12	90
nem	5,88	10

Megpróbáltam összefüggést keresni a szülés és a sportolási idő között oly módon, hogy befolyásolta-e a játékos pályáját a gyermekszülés, az anyaszerep felvállalása. Akik versenyzés alatt szültek, átlagban 32,3 évesen vonultak vissza, 28,06 évesen voltak utoljára válogatottak és 94-szeres válogatottságig jutottak. A gyermektelenül sportolók átlagban 33 évesen vonultak vissza és 29 évesen voltak utoljára válogatottak. Szám szerint 91,6-szer játszottak nemzetközi mérkőzést. Az átlaghoz képest tehát a gyermekesek valamivel hamarabb fejezték be sportpályafutásukat. Az összefüggést a 4. táblázat mutatja.

4. táblázat

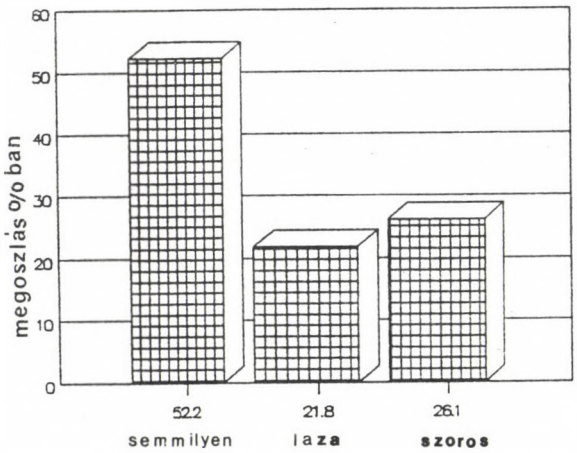
Szült-e	Sportpálya-futás befejezése (év)	Utolsó válogatottság (év)	A válogatottság száma (év)
Igen	32,3	28,06	94,0
Nem	33	29,0	91,6
Átlag	32,48	28,3	93,89

Akiknek jelenleg van gyermekük, azok közül 50 % azt szeretné, vagy szerette volna, ha gyermeke sportol, versenyez, de csak munka mellett. 30 % az élsportolást, 20 % pedig a versenyzés nélküli sportolást látná vagy látta volna szívesen fia, illetve leánya életében. Azt, hogy ne sportoljanak egyáltalán, senki sem válaszolta. (8. ábra)



8. ábra
Akarja-e, hogy gyermekei sportoljanak?

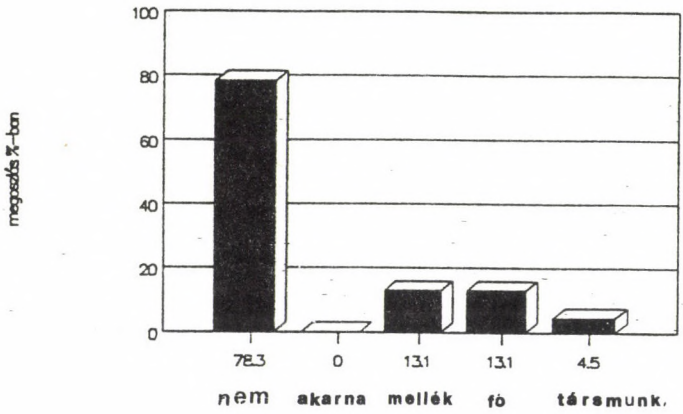
A sportággal való jelenlegi kapcsolatokról kiderült, hogy 52,17 %-uknak semmilyen kapcsolata nincs ma a röplabdázással. Amint az a 9. ábrán is látható, 21,73 %-ban laza, 26,1 %-nak pedig szoros kapcsolata van hajdani sportágával.



9. ábra
Milyen kapcsolata van ma sportágával?

Sportvezetőként vagy edzőként 21,7 %-uk dolgozik jelenleg. Ebből főfoglalkozásban 8,7 %, mellékfoglalkozásban 8,7 % és társadalmi munkában 4,35 %. (10. ábra)

Az összes megkérdezettek 78,26 %-a nem dolgozik és nem is akar a röplabda sportban dolgozni. Ők vagy mással foglalkoznak és nem érdekli őket már a röplabdázás, vagy már edzősködtek, de megelégelték. Ha lehetőségük lenne sem vágynak ilyen irányú babérokra.



10. ábra
Dolgozik-e jelenleg edzőként, sportvezetőként?

Vizsgálatom kiterjedt a jelenleg sportállásban lévők iskolai végzettsége és a nem sportban dolgozók iskolai végzettsége között fennálló kapcsolatra.

5. táblázat

	Sportállás (%)	Nem sportállás (%)
Szakmunkásképző	9,09	-
Középiskola	63,64	58,33
Főiskola, egyetem	27,27	41,66

A fenti táblázatból kitűnik, hogy minél magasabb az iskolai végzettség, annál kevésbé helyezkednek el edzőként vagy sportvezetőként a hajdani válogatott kerettagok. Ez a vizsgálati eredmény a sportág szempontjából mindenképpen elgondolkodtató lehet.

Végül megkértem a riportalanyokat, mondják el, hogyan látják a röplabdázás helyzetét ma. A vélemények összecsengtek ebben a kérdésben. A válaszok azt hiszem önmagukért beszélnek:

"Élvezettel nézem a röplabdát a tévében, ha alkalmam van rá, de úgy látom, nem tudnak szívvel-lélekkel játszani. Mi összetörtük kezünk-lábunk egy labdáért, ma pedig hamar föladják a játékosok a pályán."

"Nem tudom, mit kéne jobban csinálni. Én azt veszem észre, hogy mostanra már csak a pénz és az érdekek dominálnak, nem pedig a játék szeretete és a győzniakarás."

"Talán több gondot kéne fordítani az utánpótlásra. Nagyon kevesen röplabdáznak az országban."

"Ha újra dicsőség lenne a címeres mez és nem az anyagi előnyt jelentené, akkor újra a régi eredmények születnének. Nem a sportból kellene élni, hanem a sportért."

"Szerintem nincs a röplabdának propagandája. Az általános iskolákban kéne kezdeni a szervezést, egy központi elgondolás alapján. Új, népesebb generációkra van szükség."

A véleményekből kitűnik, hogy a hajdan volt játékosok rossznak tartják ma a röplabda sportág helyzetét. Talán a kipróbáltak véleményére adva, jobban oda kellene figyelni erre a látványos, szép, de ugyanakkor sok munkát és odafigyelést igénylő sportágra.

5. Összefoglalás

A harmadik fejezetben, a vizsgálatok lefolytatását megelőzően megfogalmazott hipotézisekkel kapcsolatban a következő eredmények születtek:

A harmadik fejezet első pontjának feltételezése, miszerint a játékosok nem a röplabda sporttal kezdték sportpályafutásukat, általában helyesnek bizonyult. A megkérdezettek 60,87 %-a valamely más sportágat űzött a röplabdázást megelőzően.

A második hipotézis is beigazolódott, hiszen a válaszok alapján kiderült, hogy az akkori válogatottakat magas társadalmi és alacsony anyagi megbecsülés övezte.

A harmadik pont feltételezése, miszerint a szülők sportmúltja befolyást gyakorolt a vizsgált személyek sportpályafutására, nem bizonyult helyesnek. Az édesapák és édesanyák igen kis százaléka volt maga is sportoló és ezen belül azok száma, akik röplabdáztak, szinte elhanyagolható.

Végül, az utolsó hipotézis, miszerint a megkérdezettek kis hányada van ma kapcsolatban sportágával, helyesnek bizonyult. Sportvezetőként, illetve edzőként mindössze 21,7 % dolgozik.

A következőkben néhány olyan gondolatra szeretném felhívni a figyelmet, amely fontos és megszívlelendő lehet a sportág jövője szempontjából.

Számításaim szerint az utánpótlás korúaknál, az általános iskolákban a testnevelők hatása érvényesül a legjobban a sportágválasztás területén. A vizsgálatok során kiderült, hogy a sportág képviselőinek viszonylag kevés befolyása volt ebben a témában. Az edzők és a sportág más képviselői komolyabb beszervező, toborzó tevékenységgel minden bizonnyal lényegesen több gyermeket nyerhetnének meg a sportág számára.

Kutatási eredményeim azt tükrözik, hogy a vizsgálatokban részt vett volt válogatott női röplabdázók úgy érzik, hogy emberi problémáikkal nem törődött eléggé a sportvezetés, vagy sportegyesületük. A megkérdezettek jelentős részét nem búcsúztatták el sportpályafutásának végén. Talán, ha nagyobb hangsúlyt fektetnénk a sportág emberi oldalára, nemcsak a játékosok közérzete és a röplabdás társadalom átlaghangulata lehetne lényegesen jobb, hanem az eredmények is pozitív irányban változhatnának.

Egy másik vizsgálati eredmény szerint a hajdani játékosok igen kis része foglalkozik ma valamilyen formában a röplabdával. Mindaz a tapasztalat, tudás, amit versenyzői pályafutásuk során ezek a röplabdázók szereztek, talán nagyobb mértékben hasznosítható lehetne a sportág szempontjából, mint amennyire hasznosítva van ma.

Remélem, hogy kutatásaimmal, ha kis mértékben is, de hozzájárulok a sportág belső problémáinak megértéséhez és esetleges megoldásához.

Jelen írást mindazoknak ajánlom a figyelmébe, akik a röplabda sport jobbátételén, felvirágoztatásán munkálkodnak.

Kérdőív a volt válogatott női röplabdázók helyzetéről

Tisztelt sporttárs!

A Testnevelési Főiskola IV. éves hallgatója vagyok, szakdolgozatom megírásához szeretném a segítségét kérni, amennyiben módjában áll az alábbi kérdőívet kitölteni. A megadott információk természetesen név nélkül kerülnek feldolgozásra és nemcsak a dolgozatomhoz szükségesek, hanem a Magyar Röplabda Szövetség által a magyar röplabdasport javát is szolgálják.

Azokat a kérdéseket, amelyek Önre nem vonatkoznak, értelemszerűen nem kell kitölteni. Kérem a megfelelő választ húzza alá, vagy a betűjelét karikázza be.

Előre is köszönöm közreműködését.

A/ A sportpályafutás kezdetével kapcsolatos információk

A/1. Hány éves korában kezdett sportolni?

.....

A/2. a) A röplabda volt az első sportága?

1. igen 2. nem

b) Amennyiben nem röplabdázni kezdett először, milyen sportot űzött?

.....

A/3. Hány éves korában kezdett el röplabdázni?

.....

A/4. Miért a röplabdát választotta?

.....

.....

A/5. Ki befolyásolta a választásban?

a) szülő

b) testnevelő tanár

c) testvér

d) barát

e) edző

f) egyéb

B/ A sportpályafutás éveivel kapcsolatos információk

B/1. Hány éves korában lett válogatott?

.....

B/2. a) Elvárásának megfelelő időben lett válogatott?

1. igen 2. nem

b) Ha nem, korábban vagy később?

1. korábban 2. később

Kérem, indokolja meg válaszát!

.....

.....

B/3. Hányszor volt válogatott

.....

B/4. Átigazolt sportpályafutásának ideje alatt?

1. igen 2. nem

a) Ha igen, hányszor?

.....

b) Ha igen, miért?

.....

.....

B/5. Milyen volt az Ön társadalmi megbecsülése:

a) Válogatottsága idején?

1. rossz

2. tűrhető

3. közepes

4. jó

5. kiváló

b) Milyen jelenleg?

1. rossz

2. tűrhető

3. közepes

4. jó

5. kiváló

B/6. Milyen volt az Ön anyagi helyzete:

a) Válogatottsága idején?

1. rossz

2. tűrhető

3. közepes

4. jó

5. kiváló

b) Milyen jelenleg?

1. rossz

2. tűrhető

3. közepes

4. jó

5. kiváló

B/7. a) Törődött-e az Ön anyagi gondjaival a sportvezetés vagy sportegyesület sportpályafutása alatt?

1. nem 2. részben 3. igen

b) Törődik-e jelenleg?

1. nem 2. részben 3. igen

B/8. a) Törődött-e az Ön emberi problémáival a sportvezetés vagy sportegyesület sportpályafutása alatt?

1. nem 2. részben 3. igen

b) Törődik-e jelenleg?

1. nem 2. részben 3. igen

B/9. Milyen volt a kapcsolata a válogatott edzőjével?

1. rossz
2. tűrhető
3. közepes
4. jó
5. kiváló

B/10. Milyen volt a kapcsolata sportegyesületének edzőjével?

1. rossz
2. tűrhető
3. közepes
4. jó
5. kiváló

B/11. a) Volt-e sérülése a sport miatt sportpályafutása alatt?

1. igen 2. nem

b) Ha igen, milyen jellegű?

.....

c) Ha igen, visszavetette-e tartósan a röplabdázásban?

1. igen 2. nem

B/12. Válogatottsága idején büszke volt-e arra, hogy hazája nemzeti színeit képviseli?

1. szégyellte
2. nem volt büszke, nem is szégyellte
3. büszke volt

4. nagyon büszke volt

Kérem, indokolja válaszát!

.....

.....

C/ A sportpályafutás befejezésével kapcsolatos információk

C/1. Hány évesen fejezte be sportpályafutását?

.....

C/2. Elbúcsúztatta-e sportegyesülete?

1. igen 2. nem

C/3. Hány évesen volt utoljára válogatott?

.....

C/4. Elvárásának megfelelő időben fejezte be válogatottságát?

1. igen 2. nem

C/5. Miért hagyta abba a röplabdázást?

a) sérülés

b) életkor

c) családi körülmények

d) a sporttársakkal kialakult viszony

e) az edzőkkel kialakult viszony

f) a sportvezetéssel kialakult viszony

g) pszichikai fáradtság

h) magas követelményszint

i) tanulás

j) egyéb tényezők.....

C/6. a) Milyen volt az egészségi állapota sportpályafutásának megkezdése előtt?

1. rossz

2. tűrhető

3. közepes

4. jó

5. kiváló

b) Milyen volt válogatottsága idején?

1. rossz

2. tűrhető

3. közepes

4. jó

5. kiváló

c) Milyen jelenleg?

1. rossz

2. tűrhető

3. közepes

4. jó

5. kiváló

C/7. Ha megváltozott az egészségi állapota, összefügg-e sportpályafutásával?

1. nem 2. részben 3. igen

C/8. Hogyan befolyásolta az élsport az Ön életútját?

a) Kedvező irányban

1. nem befolyásolta

2. részben befolyásolta

3. teljesen meghatározta

b) Kedvezőtlen irányban

1. nem befolyásolta

2. részben befolyásolta

3. teljesen meghatározta

C/9. Ha újrakezdhetné, ismét végigjárná-e élsportolói pályafutását?

1. nem
2. igen, de másként
3. igen, ugyanúgy

Kérem, indokolja meg válaszát!

.....

.....

D/ Általános információk

D/1. Jelenlegi életkora?

.....

D/2. a) Családi állapota sportpályafutása végén?

.....

b) Jelenlegi családi állapota?

.....

D/3. a) Iskolai végzettsége sportpályafutásának utolsó évében?

1. 8 általánosnál kevesebb
2. 8 általános
3. szakmunkásképző
4. középiskola
5. főiskola, egyetem

b) Jelenlegi iskolai végzettsége?

1. 8 általánosnál kevesebb
2. 8 általános
3. szakmunkásképző
4. középiskola
5. főiskola, egyetem

D/4. a) Foglalkozása sportpályafutása utolsó évében?

.....

b) Jelenlegi foglalkozása?

.....

D/5. Lakóhelye:

a) Gyermekkorban

1. kisközség
2. nagyközség
3. megyeszékhely, megyei jogú város
4. egyéb város
5. Budapest

b) Sportpályafutásának utolsó évében

1. kisközség
2. nagyközség
3. megyeszékhely, megyei jogú város
4. egyéb város
5. Budapest

c) Jelenleg

1. kisközség
2. nagyközség
3. megyeszékhely, megyei jogú város
4. egyéb város
5. Budapest

D/6. Szüleinek iskolai végzetsége:

a) Édesapa

b) Édesanya

D/7. Sportolók voltak-e a szülei?

a) Édesapa
1. nem
2. igen, közepes szinten
3. igen, magas szinten

b) Édesanya
1. nem
2. igen, közepes szinten
3. igen, magas szinten

D/8. Ha sportolók voltak, röplabdáztak-e?

a) Édesapa 1. igen 2. nem

b) Édesanya 1. igen 2. nem

D/9. Házastársának (élettársának) iskolai végzettsége:

.....

D/10. Házastársának (élettársának) foglalkozása:

.....

D/11. a) Sportoló-e (volt-e) a házastársa?

1. nem
2. igen, közepes szinten
3. igen, magas szinten

b) Ha igen, röplabdázott-e?

1. igen 2. nem

D/12. a) Ha férjhez ment, hogyan befolyásolta ez sportpályafutását?

1. negatív irányban
2. nem befolyásolta
3. pozitív irányban

b) Ha nem ment férjhez, miért nem?

1. röplabda miatt
2. egyéb okból

D/13. a) Szült-e sportpályafutása alatt?

1. igen 2. nem

b) Ha nem szült, miért nem?

1. röplabdázás miatt

2. egyéb okból

D/14. Mit tanácsolna egy fiatal röplabdás lánynak, szüljön-e sportpályafutása alatt, vagy csak később?

1. igen szüljön

2. nem

Kérem, indokolja meg válaszát!

.....

D/15. a) Jelenleg van-e gyermeke?

1. nincs 2. van

b) Ha van, akarja- (akarta-e), hogy sportoljon?

1. egyáltalán ne sportoljon

2. sportoljon, de ne versenyezzen

3. versenyezzen, de csak munka mellett

4. igen, élsportolói szinten

D/16. Milyen kapcsolata van ma sportágával?

1. semmilyen

2. laza

3. szoros

D/17. a) Dolgozik-e jelenleg edzőként, sportvezetőként?

1. nem és nem is akar

2. nem, de szívesen dolgozna

3. igen, mellékfoglalkozásban

4. igen, főfoglalkozásban

5. társadalmi munkában

b) Ha nem akar a sportban dolgozni, miért nem?

.....

.....

c) Ha szívesen bekapcsolódna a röplabda sportba, milyen beosztásban dolgozna?

1. sportvezető 2. edző

D/18. Hogyan látja a röplabdázás helyzetét ma?

.....

.....

D/19. Kérem, ha bármilyen észrevétele, javaslata van a magyar röplabdázással kapcsolatban, írja meg!

.....

.....

Jegyzetek

1. Marton I. - Nádori L.: Élvonalbeli vívók pályafutásának elemzése. (A sport és a testnevelés időszerű kérdései, 1981. 25. 119-133. p.)

2. Kelényi É.: A mai magyar női torna belső problémáinak szociológiai háttere. Magyar Testnevelési Egyetem. Bp. 1982. Egyetemi doktori disszertáció.

3. Karácsony I.: Férfi tornászok sportbéli pályafutásának társadalmi háttere. Magyar Testnevelési Egyetem. Bp. 1985. Egyetemi doktori disszertáció.

4. Földesiné Szabó Gy.: Magyar olimpikonok önmagukról és a sportoról. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó. Bp. 1984.

5. Barabás Zs.: Kézilabdázó nők sportpályafutásának vizsgálata. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1986. 2. 47-59. p.)

6. Laki L. - Nyerges M.: Versenysport, munkahely, jövedelem. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1981. 3. 49-69. p.)

7. Bakonyi F. - Nádori L.: A magyar NB-I-es labdarúgók szociológiai és szociálpszichológiai vizsgálata. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1971. 1. 47-69. p.)

8. Bakonyi F.: Élvonalbeli sportolók szociológiai és szociálpszichológiai vizsgálata. (A Testnevelési Főiskola Tudományos Közleményei, 1973. 2. Különszám. 233-382. p.)

Rácz Levente

A HAGYOMÁNYOS - ÉS AZ ÚJ SZEMLÉLETŰ EXCENTRIKUS - KONCENTRIKUS GYORSERŐFEJLESZTŐ MÓDSZEREK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA

1. Bevezető

Minden sportágban, így az atlétikában is az egyik központi kérdés a fennálló világrekordok, illetve az adott egyéni teljesítmények túlszárnyalása, és az ehhez kapcsolódó teljesítményfokozás.

Napjainkban e kérdés megoldását számos tudományág szolgálja kutatásaival, illetve a gyakorlati tapasztalatok tudományos szintű feldolgozásával. Néhány példa: a teljesítményfokozás lélektani kérdéseivel a sportpszichológia, pedagógiai kérdéseivel a sportpedagógia, a tér-idő-dinamikai kérdéseivel a biomechanika, az anyagcsere és energetikai kérdéseivel a biokémia és sportélettan foglalkozik. Létezik egy olyan alkalmazott tudomány is, nevezetesen az edzés elmélete és módszertana, amely a társdiszciplinák kutatási eredményeit integrálva, és az egyes területekre differenciálva, a teljesítményfokozás szolgálatában áll. Korunk edzői csak akkor érhetnek el kiemelkedő eredményt tanítványaikkal, ha az edzésfolyamatot pedagógiailag és pszichológiailag megalapozva, biomechanikailag elfogadott legkorszerűbb technikát oktatva (az egyéni sajátosságok figyelembevételével) a biokémiai és edzésélettani kutatások eredményeinek felhasználásával, tervszerűen alakítják a sportolók teljesítőképességét és teljesítőkészségét.

Az atlétika dobó- és ugrószámai, illetve a futószámok rajtja az egyszerű és a ciklikus mozgások közé tartoznak. Az atléta célja a kirepülési pontból a szer vagy a saját test minél nagyobb távolságra történő juttatása. Hogy ezt a távolságot milyen tényezők befolyásolják a ferde hajítás útképletéből tudhatjuk meg.

$$S = \frac{V^2 x \sin 2}{g} + \frac{h}{\operatorname{tg} \alpha}$$

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1993. 3. sz.

A *h* a kirepülési magasság lényegében a testmagasság függvénye, öncélú növelése károsan hat a technikai végrehajtásra. Az α a kirepülési szög a szer alakjától, méretétől és aerodinamikai tulajdonságaitól függ, gyakorlati tapasztalatok és matematikai számítások alapján az egyes versenyszámokban meghatározott optimális tartományok közé esik.

A *v* a kirepülési sebesség, melynek lineáris növekedése a megtett út csaknem négyzetes növekedését eredményezi. Mindezek ismeretében beláthatjuk, hogy az atléták a végrehajtás során minél nagyobb kirepülési sebesség elérésére törekszenek. Ennek érdekében, a fizikai törvényszerűségeket figyelembe véve, minél nagyobb gyorsításra, illetve a gyorsítás útjának növelésére törekednek. Ennek előfeltétele a helyes technika elsajátítása, amely hosszú tanulási folyamat eredménye. Elemezve ezen versenyszámok technikáját alapvető közös vonások figyelhetők meg. A szer, illetve a test gyorsításában részt vevő izmok a nagy izomcsoportok felől a legkisebbek felé meghatározott bekapcsolódási sorrendben lépnek működésbe. Ugyancsak megfigyelhető, hogy az izmok rövidülését (koncentrikus kontrakció) mindig egy előzetes nyújtás készíti elő (excentrikus kontrakció). Erre a törvényszerűségre a későbbiekben még részletesen kitérünk. Közös még az is, hogy a bekapcsolódási sorrendben az izmok kontrakciós ideje egyre csökken (fokozatos szergyorsítás). A helyes technikai végrehajtás során megvalósul a szer vagy test lehető leghosszabb úton történő gyorsításának követelménye, és az optimális kirepülési szög és a magasság is.

Ezek után a legfontosabb kérdés az eredményes versenyzéshez szükséges képességek kialakítása és állandó fejlesztése.

Az atlétikai mozgásoknál az izmok állandó hosszirányú igénybevételének vannak kitéve. E mozgások nagy mozgáskiterjedéssel mennek végbe, s a mozgásban részt vevő izmok működése jóval a nyugalmi hosszon túl történik, igen nagy sebesség mellett. A mozgásirányba történő izomműködést (rövidülés) mindig egy előzetes nyújtás előzi meg. Ebből a meggondolásból az atlétikai mozgásoknál excentrikus-koncentrikus gyorserőről beszélünk. Az excentrikus folyamat alatt a nyújtásba fektetett mechanikai energia kb. 20-60 %-ban vihető át a koncentrikus folyamatba. A mechanikai energiaátvitel lehetőségének mértéke az adott izom nyújtásának hosszától, a nyújtás sebességétől, az excentrikus és koncentrikus fázisok időarányainak egymáshoz való viszonyától és a nyújtási görbe karakterisztikájától függ.

Ilyen és egyéb megfontolások alapján alakítottuk ki - a kísérletünkben szereplő - úgynevezett új szemléletű excentrikus-koncentrikus gyorserőfejlesztő módszert, amely az elkövetkező évek egyik legfontosabb és egyben legizgalmasabb kutatási területe lehet. Napjainkban, amikor a teljesítményfokozásnak szinte minden lehetősége kimerülni látszik, egyik legfontosabb feladatnak tartjuk az új erőfejlesztő módszerek megalkotását a fent említett cél érdekében.

Kísérletünkben összehasonlítást kívántunk tenni a hagyományos szemléletű gyorserőfejlesztő módszer és az általunk kialakított új szemléletű excentrikus-koncentrikus jellegű gyorserőfejlesztő módszer hatékonysága között.

2. Irodalmi áttekintés

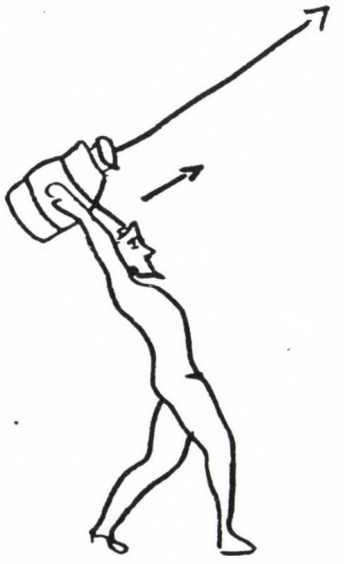
A kutatók újabb és újabb módszereket dolgoznak ki a teljesítményfokozás érdekében. Napjainkban, amikor úgy tűnik, szinte minden lehetőséget kimerítettek, egyik fennmaradó lehetőség, a régen ismert, de a történelem során feledésbe merült módszerek tudományos formába öntése és alkalmazása. Ilyen esetekben legtöbbször az ókori görögök felfedezéseit, alkalmazott módszereit

elevenítik fel. Ilyen értelemben az általuk alkalmazott elméletek és gyakorlati tapasztalatok reneszánszát figyelhetjük meg. Így volt ez, amikor a múlt század végén előtérbe került pszichológiai tudományok fejlődése a sport területén is éreztette hatását. A teljesség kedvéért azonban tudnunk kell, hogy a lelki felkészítés nyomát már az ókori görögöknél mettalálhatjuk, ugyanis *Philosztratosz* a következőképpen fogalmazott: "a kishitű atlétákat beszéddel bátorítva kell felemelni... így kell segíteni őket."

A progresszív erőfejlesztés első írásos nyomait is az ókori görögöknél, pontosabban az ókori görög mondavilágban találhatjuk meg. Eszerint az első "progresszív erőfejlesztő" a krotoni *Milón* volt, aki a legenda szerint vett egy bikaborjút, és minden nap felvitte a hátán a közeli hegy tetejére. Ahogyan nőtt a bikaborjú, úgy fokozatosan nőtt a krotoni *Milón* ereje is. A kísérletünk tárgyát képező új szemléletű excentrikus-koncentrikus gyorserőfejlesztő módszer gyökerei is messzire, egészen az ógörög pleisztrákig nyúlik vissza, ahol a dárdavető atléták speciális hajítóerő-fejlesztő gyakorlata volt, hogy háncson felfüggesztett homokzsákot lendítettek át egymásnak kétkezes hajítómozdulattal oly módon, hogy kihasználták a hátralendülő homokzsák lendületét, mozgási energiáját a hajításban részt vevő izmaik előzetes megnyújtására. Ilyen értelemben ők alkalmaztak először excentrikus-koncentrikus erőfejlesztő módszert.

Térjünk rá az izomműködéssel kapcsolatos kutatásokra, amelyek már a múlt század végén elkezdődtek. A könnyebb érthetőség kedvéért be kell vezetnünk a pozitív /+/, illetve a negatív /-/ munka fogalmát. A koncentrikus izomműködés során az erőhatás és elmozdulás iránya azonos $W = F \cdot s$, pozitív munkáról beszélünk. Excentrikus izomműködés során az elmozdulás ellentétes irányú az izom erőkifejtésével $-W = F.(-s)$, negatív munkáról beszélünk.

Elsőként azokról a fiziológiai kísérletekről számolunk be, amelyek az izomműködések energiaigényével, illetve hatásfokával foglalkoznak.



1. ábra

1896-ban elsőként *Chaveau, A.* állapította meg, hogy az emberi izommunka végzéséhez kisebb energia szükséges negatív, mint pozitív körülmények között. Kísérleteit motor által hajtott mozgólépcsőn végezte. Légzési gázcsereelemzés alapján és a szervezet O_2-fogyasztásából következtetett az energetikai viszonyokra. 1906-ban *Zuntz* és munkatársai lejtőn, illetve ezt megelőzően 1901-ben *Johansson* súly felemelésével és leengedésével végzett hasonló kísérleteket. Ezekben a kísérletekben keveredett a kétféle izomműködés, csak az arányuk változott. Eredményeik azt mutatták, hogy a pozitív munka mintegy kétszer energiaigényesebb, mint a negatív. *Chaveau, A.* ezt az eredményt úgy tolmácsolta, hogy ezt az energiát az izom abszorbeálni képes és ezzel metabolikus energiát takarít meg, ami az O_2-fogyasztás csökkenésében is megmutatkozik. Ez az elmélet lényegében ma is a legelfogadhatóbb magyarázat a jelenségre. Továbbá izgalmas kérdésként merül fel, hogy ez az abszorbció milyen módon történik, tehát a kívülről bevitt nyújtásba fektetett mechanikai energia végül is hogyan tárolódik az izomban. Számtalan kutatás próbálta tisztázni e kérdést. Egyes kutatók véleménye szerint a kívülről bevitt mechanikai energia az energiahordozók reszintézise révén valósul meg, azaz kémiai energia formájában tárolódik, melynek a metabolizmusban is tükröződnie kell. Állatkísérletekben ezt már korábban is igazolták, azonban az emberi izomzatra vonatkozó eredményes kísérletek, melyek *Bosco, C.* nevéhez fűződnek, csak a legutóbbi évtizedben látták meg a napvilágot.

Más kutatók véleménye szerint az izom direkt úton használja fel a kívülről bevitt mechanikai energiát, és ez az energia a filamentumok kereszthidas mechanizmusára tevődik át. Természetesen ez elképzelhetetlen a kontraktilis apparátus aktív közreműködése nélkül.

Az elméletekre támaszkodva szerény véleményünk szerint a következő elmélet látszik legelfogadhatóbbnak: az abszorbció, mint jelenség egyrészt az izomban létrejövő fizikai törvényszerűségekkel magyarázható, másrészt biológiai szintű folyamatokról is szó van, melyhez a kontraktilis apparátus aktív közreműködése ugyancsak nélkülözhetetlen. A felszabaduló energia és a teljesített munka közötti arányt izomkontrakciónál vizsgálva elsőként *Fenn, W. O.* állapította meg 1924-ben, hogy az izolált, perfundált, elektromosan ingerelt békaizom kevesebb energiát fogyasztott nyújtás, mint összehúzódás alatt.

Levin, A. és *Wymann* macskacápa masséter izmán excentrikus és koncentrikus kontrakciókat vizsgált azonos izomfeszülés mellett.

Fenn, W. O. és *Wymann* azt találta, hogy a rostoknak csupán 1/6-a aktív, csak ennyi vesz részt a koncentrikussal azonos erőkifejtés létrehozásában.

Fenn, W. O. és munkatársai 1935-ben, *Hill, A. V.* 1938, majd *Wilkie, P. R.* 1950-ben egyetlen izomrost (ahol tudott, hogy a *minden vagy semmi törvény* értelmében aktív állapotban mindig maximális erőt fejt ki) feszülési sebesség görbéjét dolgozták ki különböző rövidülési sebességek mellett. *Katz, P.* 1939-ben, valamint *Abbot, B. C.* és munkatársai 1951-ben pedig ugyanezt különböző nyújtási sebességek mellett emberi izomrostnál dolgozták ki.

A humán élettani kísérletek csak az 1950-es évek elejétől tértek vissza ismét. Ekkor már fejlettebb metodikákkal rendelkeztek és felzárkóztak az "in vitro" kísérletek nivójához egyúttal azok eredményeit is felhasználva.

Abbot, B. C. 1952-ben közzétette az erő-sebesség diagrammot. Azonos nagyságú erőkifejtés mellett több izomrost vesz részt a koncentrikus, mint

excentrikus izomműködés alatt. Amennyivel több, annyiszor több VO_2-t, energiaigényt is jelent. A hatásfok értéke lényegesen nagyobb volt a negatív, mint a pozitív munkánál, amit az energia-abszorbcióval magyaráztak.

Ezek után térjünk rá a nyújtásos izomvizsgálatokat eszközlő kutatások bemutatására. A nyugvó izom fokozatos terhelésre nem egyformán nyúlik meg, és ezért nagyobb nyújtás esetén nagyobb erő szükséges egységnyi hosszváltozás eléréséhez. Így a nyugvó izom rugalmassági modulusza növekvő terhelésre növekszik. Ezek alapján elmondható, hogy az izom nyújtási görbéje nem egyenes, hanem exponenciális jellegűnek mondható és a kaucsukfélék nyújtási görbéjéhez hasonlítható. Ezek a kutatási eredmények *Gotschlich, E.* /10/ nevéhez fűződik, és később *Gehmann, S. D.* és *Field, I. E.* /1944/ kísérletei is alátámasztották. Igen nagy jelentőségű *Hill, A. V.* /1949/ háromkomponenses izommodellje. (Izommodellen azokat a leegyszerűsített struktúrákat értjük, amelyek segítségével az izom egyes tulajdonságai vagy működési folyamatai a tapasztalattal többé-kevésbé jó egyezéssel írhatók le.) *Hill, A. V.* modellje ideálisan rugalmas soros elasztikus komponensekből /SEC/, kontraktilis komponensekből /CC/, amellyel a SEC sorba van kapcsolva, és a kettőt áthidaló paralel elasztikus komponensekből /PEC/ áll. A PEC komponenst a szarkolemma és más axiálisan orientált nem kontraktilis elmek (pl. kötőszöveti elemek) alkotják. A SEC elemet részben a szarkomer bizonyos meg nem határozott elemei, részben az izom ínvégződései adják. A PEC elemek rugalmassági modulusza kisebb, mint a SEC elemeké. A nyugalmi elaszticitásért a PEC felelős, mely nonlineáris elaszticitást mutat. Az aktív izomban a helyzet alapvetően megfordul, ugyanis az ingerlés után kialakuló változásra a CC merev struktúrába transzformálódik át, rövidül és megnyújtja a SEC-t egészen addig, amíg az erőkifejtés a külső terheléssel nem lesz egyenlő, és így a SEC viszonylag nagyobb rugalmassági modulusza kifejezésre jut. Rendkívüli jelentőségű volt *Huxley, H. E.* és *Manson, J.* /11/ által alkotott úgynevezett "sliding" modell. A modell értelmében - nyugvó izom esetén - a szarkomer hosszváltozásai alkalmával a két egymást átfedő filamentum-féleség saját hossza nem változik, hanem azok egymás mellett szabadon elcsúszhatnak. Ezek szerint a megafibrillumok a nyugvó izom rugalmassági tulajdonságait lényegesen nem befolyásolják. A cikk alapján a nyugvó izom rugalmasságáért az extrafibrilláris struktúrák (szarkolemma, sejtmembrán, szarkoplazmatikus retikulum) a felelősek.

Cavagna, G. A. és *Margaria, R.* /9/ kísérleteik nyomán leírták, hogy a megnyújtott izom által végzett pozitív munka (W') nagyobb, mint az izometriás állapotból történő rövidülésnél (W)

$$W' > W$$

Ezzel összefüggésben megállapították, hogy a W'/W érték növekszik a nyújtás sebességével és az alatta elért izomhosszal. Leírták, hogy a nyújtás után a lehető legrövidebb idő alatt kezdődjön meg az összehúzódás, ugyanis a statikus izomműködés során a felhalmozott energia hő formájában elvész, így csökken a pozitív munkaszakasz alatti teljesítmény. Ez lehet a magyarázata annak a jelenségnek, hogy a nyújtva tartott izom rövidülési sebessége kisebb, mint amikor rögtön a megnyújtás után következik be a koncentrikus szakasz.

További kísérleteikben megvizsgálták, hogy a megnövekedett teljesítmény mely tényezőknek köszönhető. Szerintük részben a SEC, részben a CC érte a felelős. A megnyújtáskor ugyanis a helyzeti energia elasztikus energiaként tárolódik a SEC-ben, ugyanakkor a nyúlás hatására a CC-ben a kémiai energia hatékonyabb vagy nagyobb fokú felhasználása is megvalósul. Bizonyítékul az összehúzódás sebessége szolgál, mely a nyújtás után nagyobb, mint ahogy az izom maga rövidülni képes.

Az emberi mozgásokat vizsgálva *Fenn, W. O.* /3/ felismerte, hogy a futás váltakozó pozitív és negatív fázisú mozgásokból áll. Megállapította, hogy a futás teljesítményének hatásfoka sokkal magasabb, mint azt a biokémiai-thermodinamikai lehetőségek megengednék. Továbbá az energiaátvitellel megnövelt pozitív munka VO_2-je is lényegesen kisebb. Megállapította, hogy a végzett munka 53 %-át a negatív munka során fellépő energiaátvitelből kapták. *Luhtanen, P.* /8/ megfogalmazta, hogy a maximális teljesítmények a kifejtett izomerő optimalizálásával-maximalizálásával érhetők el. Az izmokban ható erőt az elasztikus elemek pillanatnyi hossza határozza meg. Rámutatott, hogy az izomteljesítmények fontos összetevője a kontrakciós idő, melynek koncentrikus szakaszát az előnyújtással lényegesen meg lehet rövidíteni.

3. Kérdésfeltevés

Objektív felmérések alapján mennyire hatékony az általunk kidolgozott új szemléletű excentrikus-koncentrikus gyorserőfejlesztő módszer a gerelyhajító atléták fejlődése szempontjából?

Objektív összehasonlító vizsgálatok alapján mennyivel hatékonyabb a fent említett módszer a hagyományos gyorserőfejlesztő módszernél?

4. Anyag és módszer

Kísérletünkben a Testnevelési Egyetem 18 hallgatója vett részt. A hallgatók közül tizenketten aktív gerelyhajítók, hatan más sportágbeliek voltak. Mindezt figyelembe véve a hallgatókat három hatfős csoportba osztottuk.

Létrehoztuk az új szemléletű gyorserőfejlesztést végző csoportot. Kialakítottuk a hagyományos gyorserőfejlesztést végző csoportot. Végül kialakítottunk egy kontrollcsoportot.

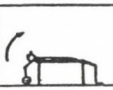
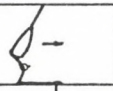
Míg a kontrollcsoport a kísérlet ideje alatt semmilyen speciális gyorserőfejlesztő munkát nem végzett (ebbe a csoportba osztottuk be a hat más sportágbeli hallgatót), addig az új szemléletű és a hagyományos gyorserőfejlesztést végző csoportok edzéstervben meghatározott programot hajtottak végre. Mindkét csoport táblázatos edzéstervét az 1. táblázat szemlélteti.

Az edzéstervben feltüntettük a heteket, a napokat, a csoportok által végrehajtott gyakorlatanyagot, az ellenállás nagyságát, valamint a szériа- és ismétlésszámot. Mint ahogyan a táblázatos edzésterv naptár részében láthatjuk, a kísérlet 1992. október 5-től december 10-ig terjedő időszakban, tehát 10 héten keresztül tartott. Mivel mindkét csoportot aktív gerelyhajítókból állítottuk össze, fontosnak tartottuk, hogy ez az időszak illeszkedjen a gerelyhajító csoport éves felkészülési tervéhez. Ebben sok segítséget kaptunk *Kovács Etelétől*, a csoport edzőjétől, aki még abban is segített, hogy a kísérleti személyek az edzéseken végezhessék előírt edzésprogramjukat. Meg kell azonban jegyeznünk, hogy a november 1-én elkezdődő alapozó időszak szerint végzett általános erőfejlesztő munka hatással volt a kísérlet terhelésének dinamikájára. Erre, és a fellépő következményekre a későbbiekben, az eredmények értékelésénél még visszatérünk.

Azt is láthatjuk, hogy ebből a 10 hetes időszakból tényleges gyorserőfejlesztő munkát 9 héten át, heti 3 alkalommal végeztek a hallgatók. Ezt a 9 hetes időszakot három 3 hetes ciklusra osztottuk fel. Ciklusokon belül a terhelés dinamikája a következőképpen alakult, a terhelés-alkalmazkodás tövényszerűségeinek figyelembevételével. Az első héten 100 %-os, a második

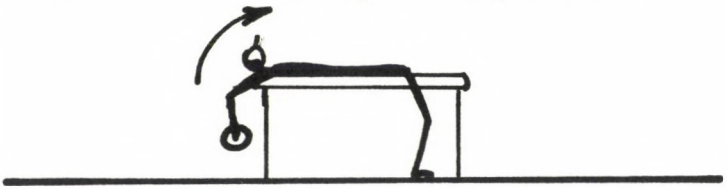
héten 80 %-os, a harmadik héten pedig 40 %-os terhelést adagoltunk, s a következő ciklusokban hasonló elvet követve progresszíven emeltük a terhelést. Azt is láthatjuk, hogy a terhelés változtatását az első ciklusban az ellenállás nagyságának, illetve a széria- és ismétlésszámnak az együttes alakításával értük el. A második ciklusban azonban az ellenállás nagyságát nem változtattuk, így a terhelés alakulását csak a széria- és ismétlésszám tükrözi. Magyarázatul az szolgál, hogy a testgyakorlatok szersúlyait figyelembe véve fölöslegesnek tartottuk a maximális erőszint további növelését, a hangsúly a maximális végrehajtási sebességre helyeztük. A harmadik ciklusban pedig az ellenállás fokozatos csökkentése mellett a széria- és ismétlésszámot változtattuk a más említett elvek alapján. Evvel a ciklussal célunk a végrehajtás sebességének növelése volt:

1. táblázat

														
1.szak	október	3x10		3x10	3x10		3x10	4x10	4x6		4x6	3x8		3x8
	5.H	20	5x10	15	20	5x10	15		5	5x8	4	6	5x8	4
1.Hét	7.Sz	3x10	20	3x10	3x10	20	3x10		4x6	5	4x6	3x8	6	3x8
	9.P	20		15	20		15		5		4	6		4
2.szak		3x10		3x10	3x10		3x10	5x8	4x6		4x6	3x6		3x6
	12.H	15	5x8	12	15	5x8	12		4	5x8	3	5	5x6	4
2.Hét	14.Sz	3x10	15	3x10	3x10	15	3x10		4x6	4	4x6	3x6	5	3x6
	16.P	15		12	15		12		4		3	5		4
3.szak		2x10		2x10	2x10		2x10	3x8	2x6		2x6	2x6		2x6
	19.H	15	3x8	12	15	3x8	12		4	3x8	3	5	3x6	4
3.Hét	21.Sz	2x10	15	2x10	2x10	15	2x10		2x6	4	2x6	2x6	5	2x6
	23.P	15		12	15		12		4		3	5		4
		3x8		3x8	3x8		3x8	5x8	4x6		4x6	3x6		3x6
	26.H	20	5x8	15	20	5x8	15		4	5x6	3	5	5x6	4
4.Hét	28.Sz	3x8	20	3x8	3x8	20	3x8		4x6	4	4x6	3x6	5	3x6
2.felmérés	30.P	20		15	20		15		4		3	5		4
	november	3x6		3x6	3x6		3x6	4x8	3x6		3x6	2x6		2x6
	2.H	20	5x6	15	20	5x6	15		4	4x6	3	5	4x6	4
5.Hét	4.Sz	3x6	20	3x6	3x6	20	3x6		3x6	4	3x6	2x6	5	2x6
	6.P	20		15	20		15		4		3	5		4
		2x8		2x8	2x8		2x8	2x8	2x6		2x6	2x4		2x4
	9.H	20	3x8	15	20	3x8	15		4	3x6	3	5	3x4	4
6.Hét	11.Sz	2x8	20	2x8	2x8	20	2x8		2x6	4	2x6	2x4	5	2x4
	13.P	20		15	20		15		4		3	5		4
		3x8		3x8	3x8		3x8	5x6	4x6		4x6	3x6		3x6
	16.H	15	5x8	12	15	5x8	12		3	5x6	2	4	5x6	3
7.Hét	18.Sz	3x8	15	3x8	3x8	15	3x8		4x6	3	4x6	3x6	4	3x6
3.felmérés	20.P	15		12	15		12		3		2	4		3
		3x6		3x6	3x6		3x6	4x6	3x6		3x6	2x6		2x6
	23.H	15	5x6	12	15	5x6	12		3	4x6	2	4	4x6	3
8.Hét	25.Sz	3x6	15	3x6	3x6	15	3x6		3x6	3	3x6	2x6	4	2x6
	27.P	15		12	15		12		3		2	4		3
	december		4x6			4x6		2x6	2x6		2x6	2x4		2x4
	30.H	2x6	12	2x6	2x6	12	2x6		3	3x6	2	4	3x4	3
9.Hét	2.Sz	15	4x6	12	15	4x6	12		2x6	3	2x6	2x4	3	2x4
	4.P		12			12			3		2	4		3
10.Hét: 4.FELMÉRÉS														

A kísérletben aktívan részt vevő csoportok, az új szemléletű, illetve a hagyományos gyorserőfejlesztést végzők gyakorlatanyaga azonos volt:

1.

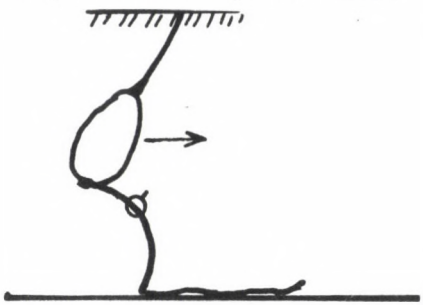


Felcsapás kétkezes súlyzóval vízszintes padon fekvésből.

2.

Felcsapás kétkezes súlyzóval állásból.

3.



Felfüggesztett homokzsák lendítése kétkezes hajítómozdulattal ülésből.

4.

Kétkezes tömöttlabda-hajítás ferdepadon fekvésből.

5.

Kétkezes tömöttlabda-hajítás állásból.

A két csoport között lényeges eltérés a gyakorlatok végrehajtásának dinamikai jellemzőiben mutatkozott. Míg a hagyományos gyorserőfejlesztést végző csoport a gyakorlatokat a hajítás dinamikai jellemzőinek megfelelően hajtotta végre, addig az új szemléletű gyorserőfejlesztést végző csoport edzésprogramját három logikailag jól elkülöníthető és egymásra épülő szakaszra osztottuk fel.

Az 1. szakaszban csak excentrikus jellegű izommunka folyt, ami azt jelentette, hogy a hajításban résztvevő izmok előzetes megnyújtása történt meg. A gyakorlatban ez úgy zajlott, hogy a hátra lendített, vagy a társ által dobott, illetve lökött szer mozgási energiája, lendülete erőteljes nyújtó hatást gyakorolt az említett izmokra, amelyek tárolva ezt az energiát közel az ízületi mozgáshatárig nyúltak. Tehát nem passzív nyújtásról van szó, hiszen az izmok erőt fejtettek ki a nyújtó hatással szemben. A hallgatók a szer megállítása után elengedték azt. Ez a szakasz az 1. hetet foglalta magában.

A 2. szakaszban már az excentrikus jellegű izommunka mellett az izmokat passzív elasztikusságuknál fogva rövidülni is hagytuk. Tehát az excentrikus jellegű izommunka az első szakaszban leírtakkal megegyező módon zajlott azzal a különbséggel, hogy a szer megállása után nem elejtették azt, hanem tudatos bekapcsolás nélkül, azaz passzívan hagyták izmaikat rövidülni. Ez a szakasz a 2. hetet foglalta magában.

A 3. szakaszban pedig az életszerű izomműködésre jellemző aktív excentrikus és aktív koncentrikus jellegű izommunka folyt. Ez azt jelentette, hogy az előzőekben már leírt módon lezajló excentrikus izomműködés után azonnal akaratlagosan maximális végrehajtási sebességre törekedve kezdődött a koncentrikus izomműködés.

Ez az időszak a hátralévő hét hetet foglalta magában. A fejlődés mértékét az 1. 4. 7. és 10. héten megejtett felmérések eredményeinek matematikai, statisztikai feldolgozásával hasonlítottuk össze. A felméréseket a Testnevelési Egyetem Csörsz utcai atlétika pályáján végeztük. A felmérési próbák a következők voltak:

1.

Kétkezes hajítás kilépésből 3 kg-os súlygolyóval.

2.

Egykezes hajítás dobóterpeszből 2 kg-os súlygolyóval.

3.

Egykezes hajítás ülésből 1 kg-os súlygolyóval.

Minden felmérési próbánál 3 kísérletből a legnagyobbat vettük figyelembe. A felmérési eredményeket az 5. táblázat tartalmazza.

5. Az eredmények értékelése

A felmérési eredmények matematikai, statisztikai feldolgozását számítógépen végeztük a Testnevelési Egyetem Oktatástechnológiai Csoportjának közreműködésével.

Először alapstatisztikai számításokat végeztünk csoportonként, mindhárom felmérési próbában, mind a négy felmérésre vonatkoztatva. A számítások eredményeit a 2. táblázat foglalja magában.

A táblázaton alkalmazott rövidítések magyarázata:

$\bar{X}$: átlag (csoportonként 6-6 hallgató eredményeit figyelembe véve)
S: szórás (az átlagtól való átlagos eltérések)
$S_{\bar{X}}$: átlaghiba
V: variációs együttható
max.: maximális eredmény
min.: legkisebb eredmény

Az átlagértékeket tanulmányozva láthatjuk, hogy az új szemléletű és a hagyományos gyorserőfejlesztést végző csoportoknál az eredmények egyértelműen növekedtek, bár a 3 felmérésnél egy általános eredménycsökkenés tapasztalható. A kontrollcsoportnál az átlagértékek alakulása ingadozó volt igen kis tartományon belül. Az alacsony S, $S_{\bar{X}}$ és V értékek azt jelzik, hogy a csoportok a kísérlet kezdetétől a végéig homogének voltak. Tehát a csoportok tagjai az azonos edzésprogramra hasonlóan reagáltak.

Ezek után a felmérési eredményeket diszkriminancia-analízissel dolgoztuk fel először a kezdeti, majd a végfelmérések eredményei alapján. Az analízis eredményeit a 2. és a 3. ábrák tartalmazzák.

Látható, hogy a kísérlet elején a csoportközéppontok egymáshoz és a centrumhoz is közel helyezkedtek el, ami azt jelzi számunkra, hogy az első felmérés eredményei alapján a csoportok között nem volt számottevő különbség, tehát a csoportok egymással is homogének voltak.

A kísérlet végére viszont a csoportközéppontok eltávolodtak egymástól és a centrumtól is, ez arra enged következtetni, hogy a különböző edzésprogramok hatására a csoportok között jelentős különbségek alakultak ki.

A következőkben a csoporton belüli fejlődés mértékének vizsgálatára egymintás T próbát végeztünk az egymást követő, illetve a kezdeti és végfelmérések között felmérési próbánként. A vizsgálat eredményeit a 3. táblázatban foglaltuk össze. A táblázatban a következő jelöléseket alkalmaztuk:

X: 5 % szignifikáns,
XX: 1 % erősen szignifikáns,
XXX: 0.1 % igen erősen szignifikáns.

A vizsgálat a következő eredménnyel zárult. Az új szemléletű gyorserőfejlesztést végző csoport (EC-CC.Cs.) az 1. és 3. felmérési próbában igen erősen szignifikáns, míg a 2. felmérési próbában erősen szignifikáns fejlődést produkált.

A hagyományos gyorserőfejlesztést végző csoport (H.Cs.) mindhárom próbában igen erősen szignifikáns fejlődést mutatott.

A kontrollcsoportnál (K.Cs.) nem tapasztaltunk szignifikáns változást.

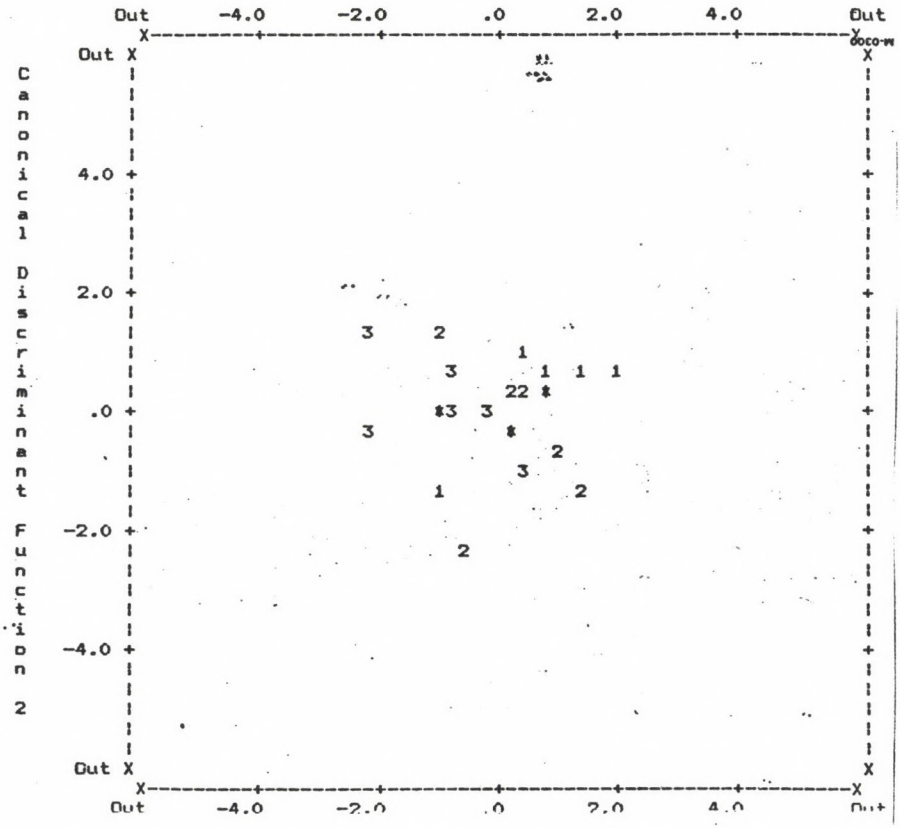
A két aktívan részt vevő csoport a 2. és 3. felmérés között, mint ahogy azt az alapstatisztika átlagértékeinek összehasonlítása mutatta, visszaesést mutatott.

2. táblázat

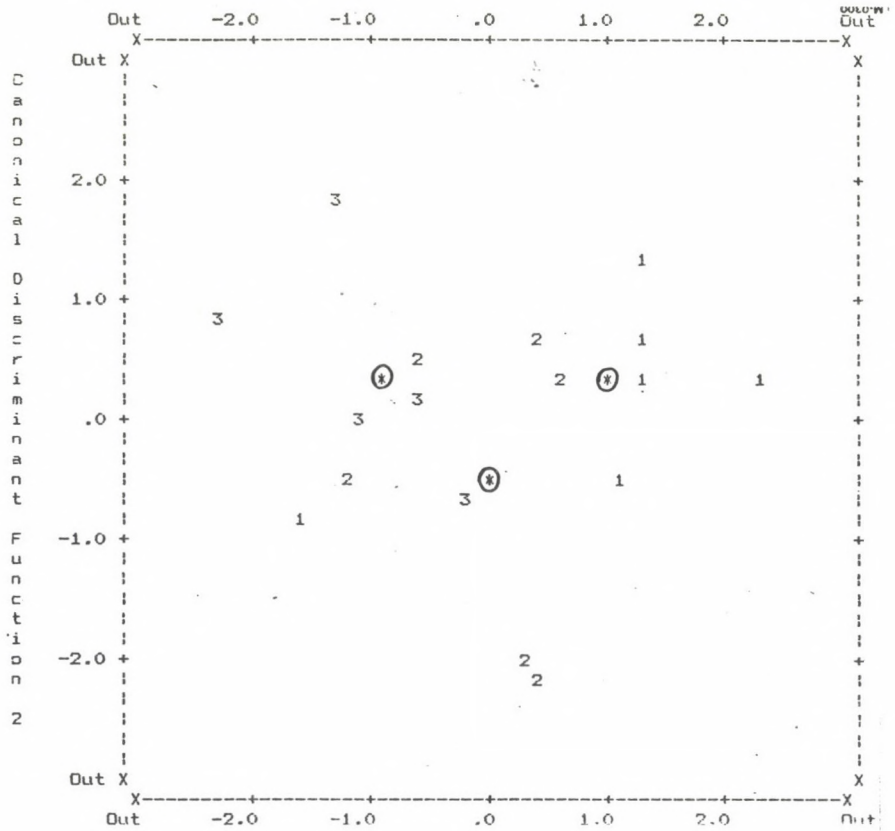
Uj Cs.		$\bar{x}$	S	$S_{\bar{x}}$	V	max	min
kétkezes hajítás	1	12.343	1.005	0.410	1.011	13.03	10.35
	2	13.100	1.163	0.475	1.353	14.01	10.90
	3	12.927	1.151	0.470	1.325	13.96	10.89
	4	13.270	1.254	0.512	1.572	14.30	10.86
egykezes hajítás	1	25.317	3.980	1.625	15.842	29.30	17.70
	2	26.880	4.674	1.908	21.845	31.50	17.90
	3	26.467	4.457	1.819	19.861	31.08	17.90
	4	26.963	4.633	1.891	21.463	31.62	18.02
ülésbôl hajítás	1	17.013	3.974	1.622	15.794	20.90	10.30
	2	20.360	3.874	1.583	15.028	23.76	13.10
	3	19.608	4.037	1.648	16.301	23.04	12.10
	4	20.130	3.836	1.566	14.714	23.70	12.92

H.Cs.		$\bar{x}$	S	$S_{\bar{x}}$	V	max	min
kétkezes hajítás	1	11.302	1.967	0.803	3.867	13.75	7.86
	2	11.810	2.115	0.863	4.473	14.35	8.04
	3	11.515	2.017	0.823	4.067	14.08	8.00
	4	11.953	2.116	0.864	4.478	14.55	8.22
egykezes hajítás	1	22.288	3.787	1.546	14.343	24.30	14.62
	2	23.142	4.026	1.644	16.208	25.50	15.01
	3	22.693	3.970	1.580	14.978	25.16	14.89
	4	23.142	4.011	1.638	16.089	25.33	15.03
ülésbôl hajítás	1	15.612	3.131	1.278	9.801	18.61	12.04
	2	16.418	3.260	1.331	10.628	19.66	12.62
	3	16.050	3.232	1.319	10.444	19.25	12.36
	4	16.435	3.175	1.296	10.078	19.59	12.55

K.Cs.		$\bar{x}$	S	$S_{\bar{x}}$	V	max	min
kétkezes hajítás	1	11.820	0.891	0.364	0.795	12.80	10.58
	2	11.753	0.968	0.395	0.934	12.72	10.48
	3	11.837	0.935	0.382	0.874	12.80	10.66
	4	11.743	1.046	0.427	1.094	12.87	10.44
egykezes hajítás	1	20.760	2.285	0.933	5.219	22.50	16.40
	2	20.420	2.947	1.203	8.685	23.10	14.90
	3	20.500	2.917	1.191	8.507	23.04	14.92
	4	20.353	2.811	1.148	7.901	22.96	15.04
ülésbôl hajítás	1	16.320	1.929	0.787	3.721	19.46	13.99
	2	16.335	1.885	0.769	3.552	19.50	14.15
	3	16.313	1.708	0.697	2.916	19.10	14.29
	4	16.402	1.680	0.686	2.823	19.27	14.44


Out -4.0 -2.0 .0 2.0 4.0 Out
Out
4.0
2.0
.0
-2.0
-4.0
Out
Canonical Discriminant Function 2

2. ábra



3. ábra

Ez a visszaesés egy esetet kivéve szignifikáns vagy erősen szignifikáns szintű volt. Ezt a november 1-én kezdődő alapozó időszak szerint végzett általános erőfejlesztő munka negatív hatásának tulajdoníthatjuk.

Végezetül a csoportok fejlődésének összehasonlítására kétmintás T-próbát végeztünk a csoportok között páronként. Minden felmérési próbában a kezdeti és végfelmérés között különbséget vettük alapul. A vizsgálat eredményeit a 4. táblázatban foglaltuk össze. Az alkalmazott jelölések megegyeznek az előző próbáéval.

A hagyományos gyorserőfejlesztést végző csoport fejlődését a kontrollcsoportéhoz viszonyítva a különbség csak az 1. és 3. felmérési próbában volt igen erősen szignifikáns, míg a 2. próbában csak erősen szignifikáns. Ellenben az új szemléletű gyorserőfejlesztést végző csoport fejlődését a kontrollcsoportéhoz viszonyítva mindhárom próbában igen erősen szignifikáns szintű különbséget tapasztaltunk. Már ez az eredmény is különbséget mutat a két aktívan résztvevő csoport között, de a különbséget legkonkrétebben a két csoport között elvégzett vizsgálat mutatja meg. Eszerint az 1. próbában nem tapasztaltunk szignifikáns különbséget. A 2. próbában, ahol a szer súlya csökkent, így a végrehajtási sebesség nőtt, már szignifikáns, a harmadik próbában, ahol a szer súlya a legkisebb, a végrehajtás sebessége a legnagyobb volt, pedig igen erősen szignifikáns különbséget tapasztaltunk az új szemléletű gyorserőfejlesztést végző csoport javára.

		1 - 2	2 - 3	3 - 4	1 - 4
EC-CC.CS. 1.	t	-7.74	2.75	-3.99	-7.67 x x
	szigf.	0.1%	4.01% x	1.0%	0.1% x
2.	t	-4.71	1.88	-3.57	-5.10 x
	szigf.	0.5%	11.9%	1.6%	0.4% x
3.	t	-14.17	5.63 x	-3.31	-16.51 x x
	szigf.	0.0%	0.2% x	2.1%	0.0% x
H.CS. 1.	t.	-7.53	4.89 x	-8.99	-8.79 x x
	szigf.	0.1%	0.5% x	0.0%	0.0% x
2.	t	-6.75	4.44 x	-4.01	-7.51 x x
	szigf.	0.1%	0.7% x	1.0%	0.1% x
3.	t	-7.81	3.13	-2.96	-7.91 x x
	szigf.	0.1	2.6% x	3.2%	0.1% x
K.CS. 1.	t	0.57	-1.25	1.89	0.98
	szigf.	59.2%	26.5%	11.7%	37.3
2.	t	1.11	-0.78	1.88	1.47
	szigf.	31.9%	47.0%	11.9%	20.2%
3.	t	-0.22	0.23	-1.46	-0.67
	szigf.	83.7%	82.6%	20.5%	53.3%

6. Következtetések, konklúzió

Az elvégzett vizsgálatok eredményei alapján a következőket állapíthatjuk meg: mindkét gyorserőfejlesztő módszer, a hagyományos és az új szemléletű is, igen jó hatásfokról tett tanúbizonyságot, azonban az új szemléletű gyorserőfejlesztő módszer mindhárom próbában értek el jelentősebb fejlődést a kísérleti személyek, amelyekben a nagy végrehajtási sebességnek volt döntő szerepe.

Pont ebben látjuk módszerünk jelentőségét, hogy azokban a versenyszámokban érhető el vele nagyobb fokú javulás, és ide tartozik a gerelyhajítás is, amelyekben a kisebb szersúly nagyobb végrehajtási, illetve kirepülési sebességet tesz lehetővé.

Kísérletünket egy új irányba megtett kezdeti lépésként értékelhetjük. Újabb és újabb feladatok várnak még ránk, mint például módszerünk három szakaszának optimális arányát meghatározni és nagyobb létszámú csoportok bevonásával kipróbálni.

A jövőben erre teszünk majd kísérletet, de addig is az előzőekben eredményeinket minden érdeklődő edző és sportoló figyelmébe ajánljuk.

4. táblázat

H.Cs.-K.Cs.	n	12	12	12
	t	6.75	4.21	4.63
	szigf.(%)	0.0% x x x	0.4% x x	0.1% x x x
EC-CC.CS-KCS	n	12	12	12
	t	6.97	4.83	11.77
	szigf.(%)	0.0% x x x	0.1% x x x	0.0% x x x
EC-CC.CS-HCS	n	12	12	12
	t	1.94	2.42	8.20
	szgf.(%)	8.7%	4.8% x	0.0% x x x

UJ CS	3 kg				2 kg				1kg			
B.G.	13.02	14.01	13.85	14.07	26.10	28.66	27.76	28.52	20.80	22.96	22.14	23.03
F.G.	12.65	13.60	13.42	13.85	27.40	28.80	27.90	28.56	19.36	21.30	21.07	21.26
K.É.	10.35	10.90	10.83	10.86	17.70	17.90	17.90	18.02	10.30	13.10	12.10	12.92
P.E.	13.03	14.00	13.96	14,30	29.30	31.50	31.08	31.62	20.90	23.76	23.04	23.70
R.L.	12.55	13.17	12.70	13.36	25.90	27.50	26.80	27.66	18.96	21.78	21.20	21.52
T.N.	12.46	12.92	12.80	13.18	25.50	26.92	27.36	27.40	17.16	19.26	18.10	18.98
H.CS.												
K.B.	7.86	8.04	8.00	8.22	14.62	15.10	14.89	15.03	12.04	12.62	12.36	12.55
H.E.	13.75	14.35	14.08	14.55	24.15	25.08	24.40	25.00	18.22	18.76	18.80	18.78
M.P.	11.92	12.44	11.99	12.50	23.73	24.20	24.06	24.42	18.44	19.66	18.81	19.59
M.J.	10.65	11.20	10.86	11.25	22.94	23.90	23.29	23.87	12.62	13.40	13.00	13.66
SZ.L.	11.53	12.10	11.85	12.40	23.99	25.06	24.36	25.20	13.74	14.50	14.08	14.62
T.G.	12.10	12.73	12.31	12.80	24.30	25.50	25.16	25.33	18.61	19.57	19.25	19.41
K.CS.												
E.Z.	12.80	12.72	12.80	12.87	20.30	19.90	20.41	20.34	19.46	19.50	19.10	19.27
F.G.	12.54	12.66	12.60	12.60	22.46	22.40	22.51	22.37	17.56	17.39	17.44	17.30
G.P.	12.10	11.70	12.06	12.00	21.40	20.55	20.69	20.42	15.57	15.35	15.60	15.63
G.A.	10.58	10.72	10.70	10.44	21.50	21.67	21.43	20.99	15.24	15.40	15.37	15.66
G.G.	10.90	10.48	10.66	10.48	16.40	14.90	14.92	15.04	13.99	14.15	14.29	14.44
K.F.	12.00	12.24	12.20	12.07	22.50	23.10	23.04	22.96	16.10	16.22	16.08	16.11

Jegyzetek

1. Chaveau, A.: La loi d'equivalence dans les transformations de la force chez les animaux. (Compt. Rend.Acad.Si., 1896. 122. 113.)

2. Levin, A. - Wymann, A.: 1927. The viscou elastic properties of muscle. (Proc.Ray.Soc. B. 1927. 101. 218.)

3. Fenn, W. O.: Work aquaints gravity and work value to velocity changes in running. (Am.Physiol. 1930. 93. 433.)

4. Fenn, W. O. és munkatársai: Muscular force at different speeds of shortening. (Proc.Physiol. 1935. 85. 277.)

5. Hill, A. V.: The heat of shortening and dinamic constance of muscle. (Proc.Roy.Soc.Dond.Ser., 1938. 13. 126, 136.)

6. Wilkie, D. R.: 1950. The relation between force and velocity in human muscle. (3. Physiol. 1950. 110. 249.)

7. Abbot, B. C. - Wilkie, D. R.: The relation between velocity of shortening and the tensionlenght curve of skeletal muscle. (I. Physiol: London 120. 214-223.)

8. Bosco, C. - Luhtanen, P. - Komi, P. V.: Kinetics and kinematics of the take - of in the long jump. (University Park Press, Baltimore, 1976.)

9. Cavagna, G. A. - Margaria, R.: Positive work done by a previously stretched muscle. (Appl. Physiol. 1968. 24. 21.)

10. Gotschlich, E.: 1894. Beitrage Zur Kenntnis der Saurebildung und des Stoffumsatzes im quergestreifen Muskel. (Pfl.Arch. 1894. 56. 355.)

11. Huxley, H. E. - Hanson, J.: 1953. Changes in the cross-section of muscle during contraction and stretch their structural interpretation. (Nature 1953. 173. 973.)

Lőcsei Eszter

AZ EGYÉNI VÉDEKEZÉS TECHNIKÁJA A KOSÁRLABDÁBAN

Bevezető

Azt hiszem, a szakemberek egyetértenek abban, hogy a minden szempontból felkészített csapat sokkal magabiztosabban és jobban fog játszani mint az, amellyel csak a támadás szempontjából foglalkoztak.

A mai kosárlabda játékos támadó képességének növelésével a védőjátékos másodlagossá vált, természetesen az egyre inkább fejlődő és változó támadó formációkhoz képest.

Valójában a védekezés az, amely stabilizáló tényezője a kosárlabdázásnak, és létfontosságú egy nyerni akaró csapat számára.

"A játék lényege a dobás. Az a csapat nyer, amelyik többet dob. De győzni lehet akkor is, ha kevesebbet dob az ellenfél. Én büszkébb vagyok a védekezésemre, mint a támadó játékomra... Jóval több támadó játékos van, mint jó védő."

"A mérkőzést eldöntő pillanat lehet, ha az egyik védő jó ütemben szerel, vagy lefogja a legjobb dobót, s az kevesebbet dob, mint amit számára 'terveztek'." /1/

Ezeket a mondatokat *Jerry West*, és *Bill Libby* cikkéből idéztem, mely 1973-ban jelent meg. Azóta pontosan 20 év telt el, de ezek az alapigazságok azóta sem változtak. Sőt a mai kosárlabda, főleg a profi Ligában, ahol a legmagasabb szinten játszák ezt a csodálatos játékot, egyre inkább a jó védekezés felé tolódik a játék.

Ha még pontosabb akarok lenni, a szoros emberfogásos védekezés a fő védekezési forma, s ha megfigyeljük például az NBA profiligát ott csakis, és kizárólag emberfogással védekeznek, egyáltalán nem használva a zóna védekezést.

A kosárlabdázás egyéni és csapatjáték.

Először egyéni, de végül is csapatjátékká áll össze. Az egyének játéka, mint fogaskerekek kapcsolódnak, s ez természetesen egyaránt érvényes a támadásra és a védekezésre is.

A csapatvédekezés csak úgy lehetséges, ha ismerjük a védekezés alapelemeit, illetve az egyének külön-külön olyan jól képzettek, hogy már lehet építeni 2, 3, 4, illetve 5 ember kapcsolatára.

Az előbbi hasonlatra visszatérve, ha valamelyik fogaskerék megakad, akkor az az egész rendszerre kihat, elromlik.

Tehát, ha csak egy ember a csapatból nem rendelkezik megfelelő alapokkal, "kilóg" a csapat védekezési rendszeréből, arra nem lehet építeni.

Azt hiszem, ezek után könnyen belátható, miért nagyon fontos a védekezés alapjainak pontos és tökéletes elsajátítása. Csak az képes ellátni mindenféle védelmi feladatot, aki elsajátította és ismeri a védekezés alapelemeit. Ezért választottam dolgozatom témájául az emberfogásos védekezés elemzését, illetve a helyes technika elsajátításához szükséges feladatsorok leírását.

1. A védőjátékossal szemben támasztott fizikai és mentális követelmények

Charles Field A védekezési formák előnyei és hátrányai című jegyzetében kifejti: mindenféle alapelem elsajátítását meg kell, hogy előzze a fizikai képességek fejlesztése.

Itt pedig alapvető, hogy az egyéni adottságokat is figyelembe vegyük.

"A védekező játékoshoz az alapvető fizikai adottságok - fizikai teljesítőképesség, magasság, kitartás - nagyrészt meghatározottak. A fizikai teljesítőképesség jellemző tulajdonság, amely magában foglalja a mozgékonyságot és robbanékonyságot, mint a játékos gyorsaságának jellemzőit, valamint az éberséget és a mozgás harmóniáját."

A robbanékonyság az indulás, megállás, irányváltoztatás időigényére vonatkozik, tekintettel arra, hogy gyors gondolkodási képesség kell egy adott táv rövid időn belül történő megtételéhez.

A mozgás harmóniája a mozdulatok ritmikai meghatározottságát jelenti. A testmagasság alapvető, mert lehetőséget ad az edzőnek arra, hogy az illető játékost egy adott pozícióban szerepeltesse. A szívósság (állóképesség) a védekezéshez szükséges negyedik fizikai elem.

A védekezéshez négy lelki tulajdonság szükséges.

Ezek: céltudatosság; büszkeség; versenyképesség és játékismeret.

A büszkeség alapvető, mert egy játékosnak örömet kell lelnie, és sikerélményt kell szereznie a védekező játékban.

A versenyképesség azt jelenti, hogy a védőjátékos legyen éber, agresszív és felkészült a támadás elhárítására.

A játékismeret a védekezés know-how-ja, vagyis "igazi tudása".

A védőjátékos elsődleges feladata tehát a támadó játékos semlegesítése, hibára, megállásra kényszerítése.

Ez részletesen és pontokba szedve a következő:

- A védőnek ellenfelét olyan cselekvésre kell kényszerítenie, amit az nem akar csinálni.
- Ki kell ismernie az ellenfelét.
- Ébernek kell lennie.
- Agresszívnek kell lennie.
- Gyorsan kell visszamennie a védekezésbe.
- Előrelátónak kell lennie.
- Beszéddel kell segíteni egymást.
- Mindig tudni kell, hol a labda.
- Túl kell játszani az ellenfelet, és hibára kell kényszeríteni.
- A labdás embert az oldalvonal felé kell szorítani.
- Meg kell próbálni megállítania.
- A labdás embert gyors átadásra kell kényszeríteni.
- Az egyénnek kényszerítenie kell az ellenfelét a rossz dobásra.
- Egy támadó soha nem kerülhet a gyűrű és a védőjátékos közé.

Ha a védőjátékos eleget akar tenni fent említett követelményeknek, elengedhetetlen a mély alapállás és a jó lábmunka, mint a védekezés alapjai.

2. Az alapállás, a mozgás alapállásban és a védőjátékos lábmunkája

Az emberfogásos védekezés megtanítását először is az alapállás, az alapmozgás, a lábmunka, a test feletti uralom, az egyensúly feltétlen biztosításának oktatásával kezdjük.

2.1 Alapállás

Kétféle alapállást ismerünk.

a) A támadó dobóterületen kívül van:

A testsúly a két lábon van jól elosztva, biztos egyensúlyi helyzetet teremt a talpak elülső belső élén. A boka, térd, csípő hajlítva, készen bármelyik irányban a gyors mozgásra. A karok és az ujjak hajlítva, ezek is készen a beavatkozásra. A fej emelt, tekintet az ellenfélen, de mindig tudni kell, hol a labda és hol a gyűrű. A terpesz itt enyhén haránt irányú, a láb inkább párhuzamos.

b) Támadó a dobóterületen belül van:

Az egyensúlyi helyzet itt is nagyon fontos, ezért a talp elülső részén az ujjak és a talp íve között van a testsúly. A terpesz itt már inkább haránt irányú, és a lábak nem párhuzamosak. A súlypont süllyesztve, a boka, a térd, a csípő itt is hajlítva van. A labdavezetést a lenti legyező kéz, a dobást pedig a fenti kéz akadályozza meg. Tekintet a támadón.

2.2 Mozgás alapállásban

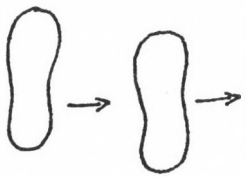
Néhány alapszabály, amely hozzásegít a mindenkori helyes védekezés végrehajtásához:

- Az egyensúly a védekezés alapeleme. Kényelmes terpeszállásban kell elhelyezkedni, és nagyon fontos, hogy az oldal irányú haladánál nem szabad keresztbe lépni.
- Nem szabad túlságosan előre hajolni és a labda urán kapkodni, mert ezzel személyi hibát követhetünk el.
- Addig nem szabad a védekező helyzetből elmozdulni, amíg a labda el nem hagyta a támadó kezét, vagy el nem indult azzal.
- Az álló támadótól kb. kartávolságnyira kell állni.
- Egyik kézzel az átadást, illetve a dobást kell zavarni, a másikkal az indulás lehetőségét kell elzárni.
- Arra törekedni kell - csapatjátékról van szó -, hogy a saját emberünkön kívül másokat is lássunk a pályán.
- Ha labda nélküli a támadó, meg kell akadályozni, hogy labdát kaphasson.

- Minél messzebb van a labda az embertől, annál messzebb lehet tőle a védője. Sokkal hasznosabb azonban, s ma már szinte elengedhetetlen, hogy ebben az esetben is szorosan "rátapadva" védje. Egyik kéz mindig a támadón - ezzel mintegy szondázza - a másik a labda felé.

Visszatérve az első pontra, ahol már részben említettem a védő alapállásból történő elmozdulását, lényeges az is, hogy mindig akkorát szabad lépni, hogy az egyensúlyi helyzet, illetve a gyors reagálás lehetősége megmaradjon.

Mindig az irányba eső lábbal kell oldal irányba kilépni, és a másik lábnak is kb. akkora távolságot kell megtenni, mint amekkorát az első kilépett.



Hátra és előre történő mozgásnál a kilépő láb tetszőleges, vagyis mozgás közben is meg lehet változtatni. Ez mindig az adott pillanattól és szituációtól függ.

A védők mozgása mindig alaphelyzetből indul, és ide tér vissza. Ez azonban nem jelent mozdulatlan helyzetet, hisz a védő csak úgy tud megfelelő gyorsasággal reagálni, ha mozgásban van. Tehát rendkívül fontos az állandó mozgás. Ezt az állóhelyben történő mozgást hívjuk taposásnak. A védők utánlépéssel és futással tudják megváltoztatni a helyüket. Míg a védő a támadó térfelén tartózkodik, elsősorban futással változtatja helyét, azonban ha átlép a védőtérfélre, az utánlépés a fő mozgási forma.

Elég gyakran előfordul az is, hogy a védőt a támadó - ha csak utánlépéssel követné - megveri, ezért a két mozgás, a futás és utánlépés váltakozva szükséges, ezt a támadó sebessége határozza meg.

2.3 Gyakorlatok

Néhány feladat az alapállás felvételéhez, illetve az alapállásból történő mozgások gyakorlásához:

- Előkészítő gyakorlatok

Terpeszállásból ülés a padra, támaszkodás könyökkel a térden. Emelkedés alapállásig.

- Terpeszállásban labdafogás a test mögött. Ereszkedés guggolásba, majd vissza alapállásig.

- Helyben páros lábon szökdelés. Jelre felugrás, érkezés egy lábra. Rövid ideig egyensúlyozás.

- Lassú futás, közben páros lábon felugrás, érkezés egy lábra.
- Futás közben felugrás egy lábról, érkezés páros lábra. Rugózás után továbbfutás.

- Rávezető feladatok:

Futás közbem megállás, alapállás helyzetben. Rugózás után továbbfutás.

- Futás közben megállás alapállásban "taposás" helyben, majd továbbfutás.

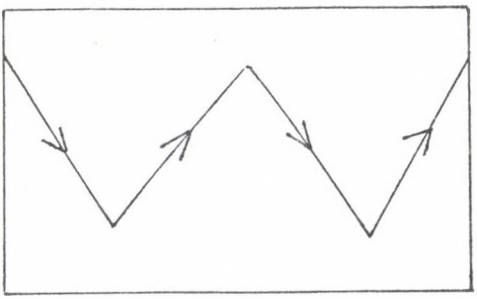
- Guggolásban rugózás, bal vagy jobb lábbal kilépés az alapállás helyzetének felvételéhez.

- Helybenfutás, jelre alapállás.

- Páros lábon szökdelés, jelre érkezés alapállás helyzetébe. Ezt lehet fordulatokkal: 90°, 180°, 360°.

2.4 A védőjátékos lábmunkája

Legfontosabb és leggyakoribb mozgástípus a haránt-hátra irányuló mozgás.



2.5 Gyakorlatok

Néhány feladat ezen mozgástípus elsajátítására! Utánlépéssel történik a helyváltoztatás.

- Két vonal között cikk-cakk alakban hátra-haránt irányuló védő (utánlépéses) mozgás.

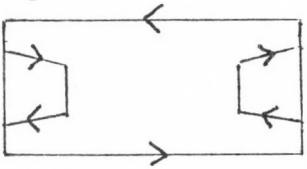
- Egy-egy ellen, labda nélkül az alapvonalról. Itt szintén cikk-cakk alakban történik az utánmozgás, a kijelölt két vonal között.

- Egy-egy ellen, labda nélkül, egész pályán (a védő ne engedje a támadót elfutni).

Néhány feladat futással:

Ezek természetesen a gyorsaságot és az állóképességet fejlesztő feladatok, éppen úgy, mint az eddigiek.

- Futás a kosárlabdapálya vonalain.
Az oldalvonalról sprint.

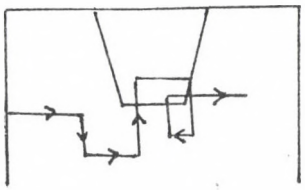


A feladatot arciránytartással is lehet végezni!

Lassú futás, közben jeltől-jelig sprint.

- "Vonalazás" Mindig meghatározott vonaltól-vonalig kell futni. Ezt is lehet arctartással végezni és természetes mindig más-más területet lehet kijelölni, amit be kell futni.

- Játékosok az oktatóval szemben előre, hátra és oldal irányú futással mozognak. A tanár mutatja mindig az irányt.



Néhány feladat az utánlépés és a futás váltakozására:

A játékosok az oktatóval szemben előre-hátra, és oldalirányú utánlépéssel, futással mozognak. A tanár különböző jeleket használ megkülönböztetésül a futást és utánlépést.

- A kosárlabdapálya vonalán mozgás, oldalvonalak mellett futás, alap- és trapézvonalain utánlépéssel.

2.6 A segédeszközökkel végezhető gyakorlatok

Azért, hogy változatossá tegyük az amúgy igen fárasztó, néha már talán unalmas gyakorlást, illetve gyakorlatokat, különböző segédeszközöket is lehet használni. Például: labdát, karikát, bordásfalat, padot. Ezekkel az eszközökkel történő gyakorlás mind az ügyességet, mind az állóképességet, sőt elsődlegesen az alaphelyzetben történő mozgást is elősegíti.

Labdás gyakorlatok:

- Alapállás, labdaadogatás 8-as alakban a lábak között.
- Labdafogás hátul a lábak között. Labdapattintás előre a lábak között. Labdaelkapás elől két kézzel.
- Előző feladat labdapattintás nélkül.
- Utánlépés közben labdaadogatás. Előre-hátra és oldal irányú mozgásnál is.

Paddal végezhető gyakorlatok:

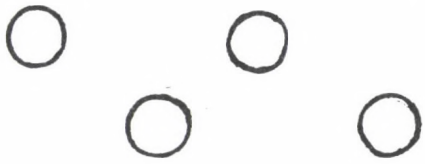
- Padnak háttal utánlépés.
- Paddal szemben utánlépés.
- Terpeszállás a pad felett, utánlépés alapállásba, hátrafelé, illetve előre.

Karikával végezhető gyakorlatok:

- Három karika egymás mellett.

"Taposás" két karikában, jelre átlépés a harmadikba, és tovább taposás. Lehet állandóan váltogatott lábbal, de körbe-körbe is. (Mindig egy lábbal lép tovább!)

- Karikák egymás mögött kb. fél méter távolságra.



"Taposás" a két karikában, jelre itt is továbblépés a következőbe. Minden egyes átlépésnél kb. 5 mp "taposás". Lehet előre-hátrafelé haladva is végezni a gyakorlatokat.

Bordásfalnál végezhető gyakorlatok:

- Oldalállás a bordásfallal szemben. Fogás vállmagasságban. Bal láb a harmadik fokon, váltott lábú szökdelés, súlypont mélyen.

- Ereszkedés guggolásba, majd emelkedés alapállásba.

3. A védőjátékos karmunkája

A jó védekezés végrehajtásához elengedhetetlen a jó karmunka. Figyelni kell arra, hogy mindig összhangban legyen a lábmunkával és természetesen mindig készen a beavatkozásra.

Sok szakember talán még ma is úgy véli, mindig annak a kéznek kell fennt lenni, amelyik láb elől van, illetve a menetirányba eső kéznek. Például a labdavezetővel szembeni védekezésnél mindkét kéz lent van, ezzel is a labdavezetést zavarva, vagy a labda felőli védekezésnél az egyik kéz "szondáz", a másik a labda felől véd.

Ezzel a törvényszerűséggel sajnos csak részben értek egyet, mert manapság, a felgyorsul játék miatt, gyakran előfordul, hogy a kéz nem marad

állandóan stabil helyzetben - hanem pillanatról pillanatra váltogatva helyzetét - mozog.

Gondoljunk csak arra, hogy az átadásokat és dobásokat megakadályozandó, célszerű a kezet mindig mozgatni, váltogatni. Hozzáteszem még azt is, hogy a kezdő kosárlabdázók oktatásánál mégis meg kell tanítani a helyes, klasszikus karmunkát.

Összegezve tehát ez azt jelenti:

A labda nélküli játékost, a labda felőli oldalon védve, szorosan, az egyik kéz a támadó, megérintve őt, ezzel is érzékelve a mozgását. A másik kéz a labda felé emelve, kissé hajlítva, a labda átadását megakadályozandó.

Labda nélküli oldalon, a védő lehet kissé távolabb, de így is a kéznek emelve kell lenni, hogy megakadályozza a passzolást.

Labdás ember védésénél, míg ő labdát vezethet, az egyik kéz lent zavarja az indulást, a másik inkább az átadást, mint a dobást zavarja.

Labdás ember védésénél, ha az már nem indulhat, a védő mindkét keze "legyez fent", megakadályozandó az átadást, illetve a dobást. Természetesen ilyenkor is nagyon szorosan, "rátapadva" kell védekezni.

A fentiekben említettem a szoros "rátapadt" védekezést. nagyon fontos, hogy ez a szoros "rátapadt" védekezés kb. karnyújtásnyi távolságot jelent. ha ezt a kartávolságot sikerül megtartani, s rá is védekeznek az átadás irányára, úgy a test érintése nélkül is lehet védeni a támadót, sőt csökkenteni lehet a személyi hibák elkövetési lehetőségeit is. Ha a támadó már nem indulhat, kevéssel csökkenthető még ez a távolság is.

3.1 Gyakorlatok

- A feladatok lehetnek azok, mint a lábmunkánál, ügyelve a karmunkára is.

- Taposás helyben, az elől lévő lábbal megegyező kéz fent, a másik oldalt. Jelre láb és kézcsere.

- Cicajáték: Két támadó egy védővel szemben próbálja átadni a labdát. A védőnek meg kell akadályozni az átadást.

4. A védőjátékos helyezkedése labda nélkül támadó és labdával támadó játékossal szemben

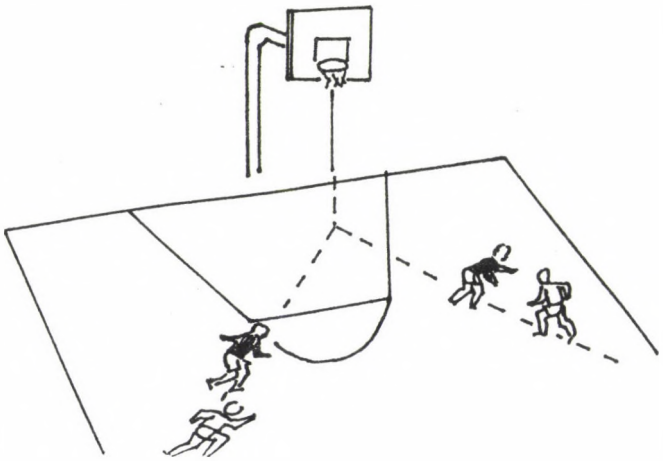
- A könnyebb érthetőség kedvéért, már most előrebocsátanék egy hármas kapcsolódási egységet, mely majd szoros összefüggésben lesz az 5. pontban kifejtésre kerülő témával.

Ez a hármas kapcsolati egység a következő:

- labda nélküli védés,
- labdás játékos védése, mely még indulási lehetőséggel rendelkezik,
- labdás játékos védése, mely már indulás lehetőséggel nem rendelkezik, megállt.

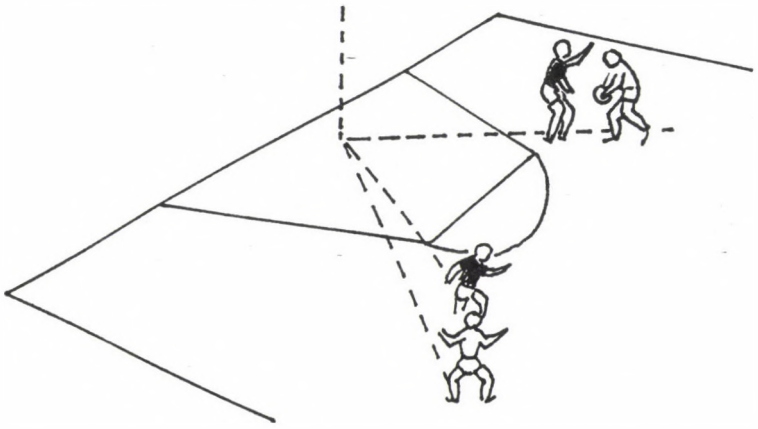
4.1 A labda nélküli játékos védése

Már említettem, hogy a védőnek mindig a támadó és a gyűrű között kell elhelyezkednie.

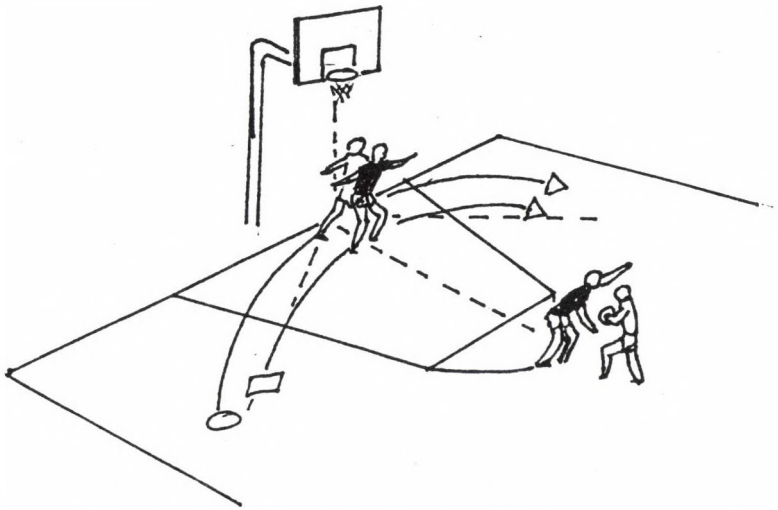


Ez a törvényszerűség akkor módosul, ha a védő a labda felé helyezkedik el, ha a támadó alapvonalon a gyűrű alatt fut el.

Az első esetben a képzetelbeli egyenesről a labdás ember fel kell helyezkedni; a labda nélküli támadó, a védő, és a labdás támadó háromszöget zár be egymással, mint ahogy ez jól látható a képen is.



Második esetben az alapvonal fel haladó, és gyűrű alatt átfutó támadót, közvetlen a gyűrű alatt úgy kell védeni, hogy a labda nélküli támadó (saját embere) és a labdás támadó közé kell helyezkednie. Ez mindenképpen maga után vonja azt is, hogy alapvonalon a védőnek helyzetet kell cserélnie, így eléri, hogy mindig labda felőli oldalon védje a támadót.



4.2 Labdás ember védése, amely indulási lehetőséggel rendelkezik

Azt hiszem, bátran állíthatom, az egyéni védekezésben ez a feladat a legnehezebb. Már csak azért is, mert a labdás támadó közvetlenül kosárra törhet, illetve dobhat. A dobás veszélye persze akkor is fennáll, ha a támadó már megállt, ezért elsősorban a közvetlen kosárra törés a veszélyes és megakadályozandó. Az ő szempontjából a közelebbi dobás biztonságosabb lehet, így persze természetes, hogy közelebb akar kerülni a gyűrűhöz.

A gyűrű felé történő mozgást kétféleképpen lehet megakadályozni:

a) vagy megállásra kényszeríti a védő a támadót;
b) vagy irányváltoztatásra kényszeríti.

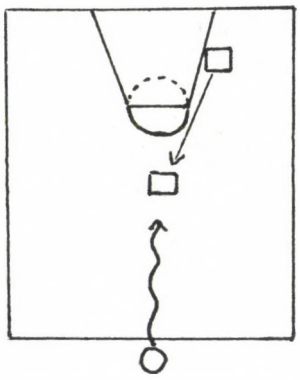
a) A támadót leginkább akkor lehet veszély nélkül megállásra kényszeríteni, mikor az még a hárompontos vonalon kívül van. Ehhez az óriási erőnléten kívül az is szükséges, hogy képes legyen a támadó akaratát befolyásolni.

b) Gyakoribb - és talán könnyebb - feladat a védőnek irányváltoztatásra kényszerítenie a támadót. Elsősorban a táamdó meghatározza a védő mozgását, de később a védő nagy agresszivitással ismét átveheti az irányítást. Ez az, amit már többször is kifejtettem: kezdeményezés, megelőzés a védő feladata, s hogy mindezt véghez tudja vinni, rengeteg gyakorlás és a játékból szerzett rutin szükséges.

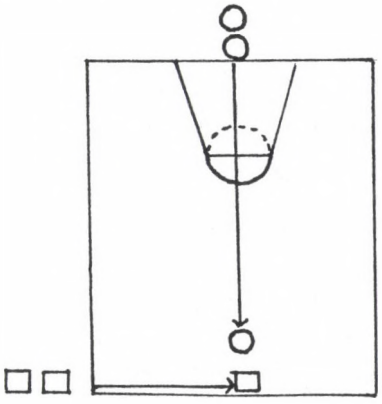
4.3 Gyakorlatok

Néhány feladat, amely segít az eddig elhangzottak elsajátításában.

- A támadó félpályáról indul labdavezetéssel, a védő is elindul nagy sebességgel, de kb. 2-3 m-re a támadótól megtorpan, s megpróbálja a támadót is megállásra kényszeríteni. Lényeg az, hogy a védőnek nem szabad "rárontani" a támadóra, mert akkor az nagyon könnyen elmehet mellette labdavezetéssel.

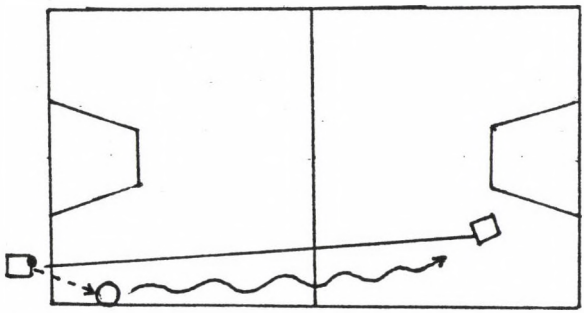


- Az egyik játékos félpályánál, a másik alapvonalon áll. Jelre az alapvonalon álló nagy sebességgel elindul a félpálya felé, ahonnan a másik játékos, aki már védőszerepet tölt be, megpróbálja megakadályozni abban, hogy félpályán túljusson. Ezt a feladatot labdavezetéssel is lehet végezni.



- Támadó labdavezetéssel elindul a hárompontos vonalról, a védő a megfelelő védőtávolság betartásával - megpróbálja megakadályozni, hogy a gyűrű felé törjön. (Egy-egy elleni játék.)

- Az egyik játékos alapvonalon kívül a labdával, a másik előtte kb. két méterre az oldalvonal felé. Az alapvonalon álló passzol a másiknak, aki elindul labdavezetéssel. Az alapvonali játékosnak (védő) meg kell akadályozni, hogy a másik a túlsó térfélen kosarat dobjon.



5. Védőjátékos mozgása (láb- és karmunkája) a dobás és passzolás pillanatában

5.1 Labdás játékos védése, amely már indulási lehetőséggel nem rendelkezik, megáll

Miután a védőnek sikerült a támadóját megállásra kényszerítenie, két dolgot tehet, attól függően, hol állt meg:

a) vagy passzolhat,
b) vagy, ha elég közel van a gyűrűhöz, dobhat.

a) A passzolást leginkább úgy lehet megakadályozni, hogy a védőnek a lehető legszorosabban rá kell "tapadnia" a támadóra abban a pillanatban, ahogy az befejezte a labda vezetését. Mindig figyelembe kell azonban venni a személyi hiba elkövetésének lehetőségét. Tehát a védőtávolság csökkentése nem azt jelenti, hogy személyi hibát lehet elkövetni, hanem azt, hogy a kezek és sok esetben a lábak is állandó mozgásban vannak. A kezek mozgásukkal a passzolási irányokat zárják le, míg a lábbal a labdának az el-, illetve kirúgását lehet elérni. A szabályok tiltják ugyan a lábnak a labdához érését, de azzal, hogy kirúgják a labdát, vagy a játékos egyáltalán hozzáér a labdához, a védőket ez pszichológiailag megnyugtatja, és pihenési lehetőséget nyújt néhány másodpercre.

b) A második eset, amikor a támadójátékos dobhat. Itt, ha már a dobást a védő nem tudta megakadályozni, a dobás utáni védekezésre - kizárásra - kell figyelni, és az azután következő lepattanó labda megszerzésére.

Természetesen a védőnek a dobás megakadályozására is azokat a mozdulatokat kell végeznie, mint a passzolás megakadályozásánál.

A kizárással és a lepattanó labda megszerzésével a 7. pontban foglalkozom, mert ezt - fontosságára való tekintettel - külön egységként érdemes tárgyalni.

6. Cselezések, védőcselek, szerelés a futás közben

"A cselezés célja az ellenfél megtévesztése, az eredeti szándék leplezése." /3/

A cselezés rendkívül összetett mozgás. Egyaránt felhasználható a támadásban és a védekezésben. Az ellenfél - ha azt a megfelelő mozgáselemek összekapcsolásával hajtottuk végre - a cselezésre a következőképpen reagálhat:

- ha válaszol, területét vagy helyzetét adja fel;
- ha nem válaszol, a mozgáscselekményben tempóelőnyhöz jutunk;

- ha viszont az ellenfél is csak színleli a mozgást, fel kell ismernünk az új helyzetet;
- ha helyesen reagál, megelőzi cslekvésünket, mert felismerte, kitalálta szándékunkat, megakadályozhatja elhatározásunk végrehajtását. (Ekkor új mozgást, cselekvést kell végrehajtanunk.)

Az eredményes cselezés feltételei

a) Mint minden, fizikai alapképességeket igényel. Főleg gyorsaságot, ügyességet, ütemérzéket.

b) A védő tudja rákényszeríteni ellenfelére akaratát.

c) A mozgáselemek végrehajtásának alapos ismerete - a cselezést mindig úgy kell végrehajtani, hogy valóban elérjük célunkat, vagyis megtévesszük ellenfelünket.

d) A cselezés lehetőségének, módjainak és az ellenfél várható válaszainak ismerete.

6.1 Cselezés a védekezésben

Védekezésben csak a labda nélküli cseleket használhatjuk, leginkább helyezkedéssel zavarhatjuk meg az ellenfelet. Szándékunkat leplezve utat nyitunk valamelyik irányba, majd a mozgást megindító támadót megelőzzük, aki már nem tud változtatni a helyzetén. Így igen sokszor támadó személyi hibát erőszakolhatunk ki.

A cselezéseknek nagy jelentősége van a számbeli fölényben lévő támadókkal szemben, hisz a labdát vezető játékost cselezéssel megállásra, vagy hiba elkövetésére kényszeríthetjük.

A támadót védekezés közben megtéveszthetjük úgy is, hogy a támadó cselezésre mozgást színlelünk, a lezáráshoz ezzel tempóelőnyt nyerve.

A támadó kosárra dobását is megzavarhatjuk felugrás, vagy szerelés cselezésével.

A védekezésre és általában a kosárlabdázó labda nélküli cselezésére a testcselek jellemzők. Ez szintén tartalmazza a labda nélküli mozgáselemeket: indulást, megállást, irányváltoztatást, sarkazást, felugrást, leérkezést, a futás különböző módjait stb.

Néhány feladat a testcselek gyakorlására:

- Felállás párokban egy osztogatóval. Az osztogató a védő mögött áll. A védővel szembeni támadó bejátsza a labdát, majd megpróbál testcselekkel megszabadulni őrzőjétől. Az osztogató a megfelelő pillanatban visszaadja a labdát a támadónak.

- Egy-egy elleni játékok, lásd az előző oldalakon.

- Védő a labdavezető mellett, majd palánkhoz érve szerelést imitál, az ügyesebb játékosok tempókülönbséggel induljanak.

6.2 Szerelések

A szerelés a labda megszerzésének egyik formája. Szerelésen az ellenfél birtokában lévő labda megszerzését, elvételét ("labdahalászás"), tartott labda megszerzését, valamint labdavezetésnél, kosárra dobásnál a labda elütését értjük.

"A szerelés a védőjátékos fegyvere." /4/

Labdahalászás

Ez az ellenfél labdaátadásának megakadályozását vagy a labda megszerzését jelenti. A "halászás" a megfelelő láb- és karmunkától függ. A labda várható útjának kiszámítása sok gyakorlást, tapasztalatot igényel.

Gyakorlatok a "labdahalászás" technikájának megtanulására:

- Két támadó egymással szemben, védő kb. egy, másfél méterre tőlük. A két támadó adogatja a labdát, majd a védő megfelelő időben rajtolva megszerzi az átadást. A támadók nem cselezhetnek, hogy a védők megérezzék a helyes ritmust.

- Két játékos adogatással halad az alapvonaltól a másik kosár felé, a védő pedig az adogatás előtt hátrál. Alkalmas pillanatban a védő beugrik, hogy megszerezze a labdát. A támadó nem vezethet labdát!

Tartott labda megszerzése

Ez az ellenfél birtokában lévő labda megszerzését jelenti különösen akkor, ha azt lepattanás után szerezte meg, vagy ha az a középjátékosnál van.

Tartott labda kierőszakolása előnyt jelent még akkor is, ha a feldobás kimenetele bizonytalan.

Sok esetben azonban nem célszerű megvárni a bírói sípot, hanem kísérletet kell tenni a labda megszerzésére.

Természetesen figyelembe kell venni, hogy személyi hiba elkövetése igen gyakori és könnyen előfordul. Éppen ezért a gyors és erőteljes mozdulat a legcélszerűbb, és a legtöbb esetben sikerrel jár. Fontos megemlíteni azt is, hogy a védő ne egy kézzel próbálja a labdát megszerezni, hanem mindkét kézzel igyekezzen a labda birtokába jutni.

Gyakorlatok

- Két játékos közé ejtjük a labdát. Mindketten igyekezzenek a labdát megfogni, és azt a másik kezéből kivenni. Ezt a gyakorlatot célszerű versenyszerűen is elvégezni.

- Az egyik játékos labdával a kezében sarkozzon, a másik pedig kísérelje meg a labda elvételét vagy a kézből kiütését.

Szerelés indulásnál

Két típusról beszélhetünk az indulás lehetőségét figyelembe véve, a hosszú indulás szereléséről és a rövid inulás szereléséről.
Hosszú indulás szerelésének módját az határozza meg, hogy az elől lévő lábunk felé indul, vagy a hátul lévő lábunk felé indul a támadó.

Az elől lévő lábunk felé indulásnál kissé oldalt és hátra lépünk, a támadó lába elé. Kezünket a felpattanó labda elé kell tartani, hogy az beleütközzön.

A hátul lévő láb felé indulásnál az elől lévő lábbal rézsút keresztbe lépünk. Az elől lévő lábunkkal azonos oldalú kezünket visszük a labda felé és mikor az felpattan, elütjük.

Rövid indulás szerelésénél mindkét oldalon az indulás oldalával azonos kezünkkel szereljünk.

Gyakorlatok

- Az egyik játékos labdát vezet helyben, a másik vele szemben, a labda mozgását kezével követve elüti a felpattanó labdát.

- Ugyanaz a feladat, mint az elsőnél, csak itt a labda mozgását úgy irányítja, hogy a labdát a földre ejti.

Szerelés labdavezetés közben

Szerelések közül ez a legveszélyesebb, legkockázatosabb, csak gondos begyakorlás után ajánlatos a védőnek használni.

A védőnek ügyelnie kell arra, hogy helyes ritmusban történjen a benyúlás, lábmunkával kövesse a támadót, s ha véletlenül a szerelés nem sikerül, továbbra is őrizze meg egyensúlyát.

A szerelés végrehajtását a támadóhoz viszonyított helyzetünk határozza meg.

Ha a labdavezetővel szemben állunk, akkor a szerelés megegyezik az indulásnál használható szerelési módokkal.

Ha a labdavezető mellett futunk, mindig a labdához közelebbi kezünkkel nyúljunk a labdáért.

Ha a labdavezető előttünk fut, akkor a támadóhoz közeli kezünkkel a labdavezető kéz alá nyúljunk be, és a felpattanó labdát így irányítsuk a helyzetnek megfelelően. A labdavezető kéz felől kell megközelíteni a támadót.

Gyakorlatok

- Egy játékos két labdát vezet, a védő utána fut, bármelyiket elviheti.

- Egy vagy mindkét játékos labdát vezet és felváltva üldözik egymást. Ha sikerül a labdát elütni, szerepet cserélnek.

- Az egyik játékos helyben vezeti a labdát, a másik hátulról átveszi a labdavezetést úgy, hogy a kezét a társa keze alá nyújtja.

Szerelés a dobásoknál

A dobások szerelése talán az egyik leglátványosabb dolog a kosárlabdában. Végrehajtani azonban sokkal nehezebb, mint ahogy azt bemutatják. Rendkívül sok odafigyelést és gyakorlást igényel. Mivel a dobások szereléséről bonyolultságuk és összetettségük miatt külön fejezetet lehetne írni,

ezért itt csak felsorolási szinten említem meg a különböző dobások szerelését:

- fektetett dobás szerelése,
- egy- és kétkezes dobás szerelése,
- horogdobás szerelése,
- tempódobás szerelése.

Vannak azonban olyan szempontok, amelyek minden dobás szerelésére egyaránt érvényesek.

Ezek a következők:

- igyekezzen a védő a dobását előkészítő cseleket felismerni,
- ügyeljen a helyes védő távolságra, helyezkedjen olyan közel a dobó játékoshoz, hogy a labda elütésére alkalma nyíljon,
- jó ütemben ugorjon fel,
- igazodjon ritmusban a dobó játékos mozgásához,
- a palánkról, kosárról lepattanó labdáért felugrás után a belső oldalon, a palánk és a támadó között maradjon,
- zárja el a palánkról lepattanó labdától a támadó játékost.

7. Helyezkedés a kosár alatt - kizárás - a lepattanó labda megszerzése

7.1 A kizárás

A kizárás, mint nagyon sok mozgás a kosárlabdában, rendkívül összetett, sok-sok gyakorlást igénylő feladat. A lepattanó labdáért való küzdelem leglényegesebb eleme.

A mozgástanulás során első lépés a lábmunka elsajátítása. Ez úgy néz ki, hogy a védőnek, ahogy elhagyta a támadó kezét a labda, keresztbe kell lépni egy 180°-os fordulattal, hogy háttal legyen ellenfelének.

Szükséges a mély súlypont és igen erőteljes, gyors keresztlépés, amellyel megfordul a védő.

A másik láb zárkózik az első után, hogy valóban hátra forduljon, illetve a kosárral szembe kerüljön, mert csak így látja, hová pattan a labda. Ennek a testhelyzetnek nemcsak az a jelentősége, hogy védő szembefordulva lássa a labda útját, hanem az is, hogy a támadó előtt minél nagyobb teret foglaljon el, így megakadályozza azt a lepattanó labda megszerzésében. A "térfoglalást" a nagy terpeszen kívül a karok helyzetével is elősegíthetjük.

Általában a karok széttárva és kissé hátrafelé helyezkednek el, sőt a legjobb talán az, ha a támadót mint egy bilincs körülfogják, és így annak oldal irányú mozgását is megakadályozzák.

7.2 A lepattanó labda megszerzése

Ehhez nélkülözhetetlen a megfelelő rugalmasság.

Ezt szintén lassú, kitartó munkával fejleszthetjük.

Miután megtörtént a kizárás, és szembe fordult a védő a gyűrűvel, azonnal meg kell indulni a labda leszedéséért. A lepattanó labdáért ugrani kell. Mint az elején említettem, a rugalmasság döntő tényező. Könnyen belátható, akinek jobbak a "rugói", nagyobb eséllyel indul a labda megszerzéséért.

7.3 Gyakorlatok

- Jó segédeszköz az ugrókötél: mindenféle gyakorlat, amit ugrálókötéllel végezhetünk, fejleszti a rugalmasságot.

- Egy kiválasztott pontot kell megérinteni - lehetőleg két kézzel -, de lehet váltott kézzel is (min. 10-szer).

- Palánk-"pöci". Ezt is lehet két kézzel végezni, majd egy kézzel kb. 10-szer.

- Három, négy méterre a gyűrűtől labda rádobás, majd felugrás után labdaleszedés.

Ennél a gyakorlatnál lényeges, hogy ne mindig egy helyre dobják a labdát, hanem lehetőleg más-más helyre. Így nem lehet előre kiszámítani a pattanás szögét.

- Társ segítségével igen jó gyakorlat, ha rádobás után mind a ketten mennek a lepattanóért, az a játékos kerül előtérbe, aki jól helyezkedik ellenfele előtt.

Ha sikerült a védőknek megszerezni a lepattanó labdát, jön a kiszabadítás és a támadás elindítása. Ezzel azonban - mivel ez a támadás technikájához tartozik - már nem foglalkozom.

Az itt leírtak megtanulása után, vagyis ha sikerült elsajátítani az alapokat, felépíthetjük a 2, 3, 4, illetve 5 ember kapcsolatát. (Erre a bevezetőben már tettem említést.) Taktikáról csupán akkor beszélhetünk, ha minimum két ember összedolgozik, játékkapcsolatban van egymással.

Remélem, dolgozatommal kellő betekintést tudtam nyújtani a védekezés alapjaiba, a feladatokkal pedig sikerül megkönnyíteni a gyakorlás gyötrelmeit, illetve azoknak is segítséget tudok nyújtani, akik ugyan résztvesznek a kosárlabda oktatásban, de nem végzett szakemberek.

A dolgozathoz készült videofilm, rövid kivonatot tartalmaz az itt leírtakból. Ennek megtekintésével talán még egyértelműbb a téma megértése és elsajátítása.

A videofilm forgatókönyve az 1. mellékletben található.

A kosárlabdában a védekezés ugyanolyan fontos, mint a támadás. Mégis nagyon sok játékos elhanyagolja, csak a pontszerzésre törekszik.

Az tény, hogy az a csapat győz, aki több kosarat dob, de ezt másként is meg lehet fogalmazni. Vagyis az a csapat győz, aki jobban védekezik, és kevesebb kosarat kap.

Sajnos azt tapasztaltam, főleg az általános iskolákban órákon kívül tartott kosárlabda edzéseken, hogy elsősorban a dobás, a megindulás, megállás oktatására összpontosítanak (ez nem hiba), és a védekezést elhanyagolják.

A videofilmet, éppen ezért, a védekezés oktatásának megkönnyítése érdekében készítettem.

Remélem, az alapok pontos bemutatásával sikerül megkönnyíteni a nem teljesen hozzáértő kosárlabda oktatók munkáját.

Vázlatpontokba szedve ismertetném a filmen látható főbb lépéseket:

1. Alapállás.
2. Mozgás alapállásban.
3. A védőjátékos lábmunkája.
4. A védőjátékos karmunkája.
5. Helyezkedés a védekezésben.

KÉP	SZÖVEG
NBA Kosárlabda mérkőzésről összevágás.	A mai legjobb játékosok az NBA Profiligában játszanak. Ez jelenti a legmagasabb szintet - a fantasztikumot. Sajnos, senki sem születik rögtön ilyen tudással - ők sem. Ahhoz, hogy idáig eljussunk, nagyon sok munkát kell elvégezni. Aki ezt állandó szorgalommal, kitartással és odafigyeléssel végzi, abból lehetséges, hogy ilyen játékos lesz. Ezen a filmen az egyéni védekezés technikájának alapjait, valamint olyan gyakorlatokat mutatunk be, amelyek ennek pontos elsajátításában segítenek.
Palánk, büntetődobás.	
Felirat a képen: ALAPÁLLÁS. A képen a játékos lábáról indul a kamera, a kép kinyit.	Két alapállást különböztetünk meg. Az első eset, amikor a támadó dobó területen kívül van. A lábak vállszélességnél nagyobb terpeszbe, a boka, térd, csípő hajlítva. A kezek lenn készen a beavatkozásra.
A képen a játékos kezéről indul a kamera, a kép kinyit.	A második eset, amikor a támadó már dobóterületen belül van. A fenti, legyező kéz zavarja a dobást. A másik kéz a labdavezetést akadályozza meg. Itt nagyobb haránterpeszben kell állni. A súlypont itt is süllyesztve.
Felirat a képen: VÉDŐ MOZGÁSA ALAPÁLLÁSBAN	Az alapállás, a játékos olyan helyzete, amelyből elkezdi a különböző mozgásokat, és amelybe szinte valamennyi mozgás befejezése után visszatér.

Alapállásból, utánlépéssel megindulás balra, előre, jobbra és hátra.

A játékhelyzetnek megfelelően, az alapállás helyzetét is mindig változtatni kell. A megindulás nem egy állóhelyzetből történik, hanem mozgásból. Ezt a mozgást "taposásnak" hívjuk.

Hátra-haránt irányuló mozgás, utánlépéssel.

Leggyakoribb mozgásforma a hátra-haránt irányuló.

Oldalirányuló utánlépéses mozgás.

Figyelni kell arra, hogy sohasem szabad keresztbe lépni, oldal irányú megindulásnál, mindig az irányba eső lábbal kell először kilépni.

Előre-hátra irányuló utánlépéses mozgás.

Előre-hátra történő mozgásnál ez változó.

Figyelni kell arra is, hogy a második lábbal akkora távolságot tegyünk meg, mint amekkorát az elsővel kiléptünk.

1. Terpeszállásból ülés a padra, innen emelkedés alapállásig.
2. Terpeszállásban labdafogás a test mögött. Ereszkedés guggolásban, majd emelkedés vissza alapállásig.
3. Lassú futás közben pároslábú felugrás, érkezés egy lábra. Rövid egyensúlyozás, futás tovább.
4. Futás közben felugrás egy lábról, érkezés páros lábra, futás tovább.
5. Futás közben felugrás egylábról, érkezés páros lábra, rugózás után futás tovább.
6. Páros lábú szökdelés helyben. Jelre felugrás, érkezés egy lábra. Rövid ideig egyensúlyozás, majd ismét szökdelés.
7. Páros lábú szökdelés, helyben. Jelre felugrás, érkezés alapállás helyzetében. Ezt lehet fordulatokkal is 90°, 180°, 360°.

Most olyan előkészítő és rávezető gyakorlatok láthatók, melyek segítenek a helyes alapállás felvételéhez. Különböző segédeszközöket is használhatunk.

Feladatokat végezhetjük futás közben,

8. Guggolásban rugózás. Jelre bal, illetve jobb lábbal kilépés, az alapállás helyzetének felvétele.

Felirat a képen:

VÉDŐJÁTÉKOS LÁBMUNKÁJA

A védőjátékos utánlépéses mozgásán kívül fontos a futással történő helyváltoztatás is.

1. "Vonalazás". A pályán keresztbe a röplabdapálya vonalainak érintésével.
2. "Ritmus futás". Lassú futás közben jelre beleerősítés, majd jelre ismét lassú futás.
3. "Vonalazás". A kosárlabdapálya vonalainak érintésével.
4. Futás előre-hátra és oldalirányba. Itt az edző mutathatja a különböző irányokat.

A feladatokat inkább kevesebbszer, de erőbedobással végezzük. Most a képen olyan feladatok láthatók, melyek a lábmunkához szükséges erőnlétet, gyorsaságot és nem utolsósorban a technikát fejlesztik.

5. Futás váltogatva utánlépéssel, az alapvonallal párhuzamos vonalakon utánlépés, az oldalvonalak mentén sprint.
6. A teniszpálya és a röplabdapálya vonalai között, hátra-haránt irányuló után lépéses mozgás.
7. Feladat ua.: mint a 6-os feladatnál, különbség: a labdás támadó irányítja a védőt.

Nagyon sokszor előfordul, hogy a védő támadóját csak az utánlépést és futást váltogatva tudja követni. Ez a feladat ennek elsajátításában nyújt segítséget.

Ezek a feladatok az utánlépéses mozgás elsajátításához nyújtanak segítséget.

Kép: Kosárlabda

1. Labdaadogatás 8-as alakban a láb között.
2. Labdavezetés 8-as alakban a láb között.
3. Labdafogás hátul a lábak között, labdaátadás előre, elkapás elől két kézzel.
4. Feladat ua.: mint a 3-as pontnál, különbség az átadás előre labdapattintással történik.
5. Feladat, utánlépés közben labdaadogatás. Előre-hátra és oldal irányban is végezzük a feladatot.

Az erősítéshez és ügyesség fejlesztéséhez különböző segédeszközöket is használhatunk, például a labdát.

A feladatok végrehajtásánál nagyon fontos, hogy a súlypont mindig mélyen legyen.

6. Három karika egymás mellett. Lépegetés (taposás) két karikába. Jelre átlépés, hol a jobb, hol a bal lábbal a harmadikba.
7. Padnak háttal utánlépés, oda-vissza.
8. Paddal szembe utánlépés, oda-vissza.
9. Terpeszállás a pad felett. Utánlépéses mozgás hátrafelé.

Használhatunk karikát is.

Legfontosabb segédeszköz a pad.

Felirat a képen:

VÉDŐJÁTÉKOS KARMUNKÁJA
Hátra-haránt irányuló mozgás, utánlépéssel.

A karmunkánál figyelni kell arra, hogy mindig összhangba legyen a lábmunkával, és készen a beavatkozásra.

Labdás emberrel szemben a védő, mely felemelt labdánál megközelíti azt, leengedettnél eltávolodik. Ugyanaz a kép, csak a kamera a labda.

Most a képen egy kosárlabda alapszabályt mutatunk be, mely kimondja, hogy a felemelt labda vonza a védőt, a leengedett pedig taszítja. Jól megfigyelhető a kar helyzetének váltakozása.

Felirat a képen:

HELYEZKEDÉS A VÉDEKEZÉSBEN
Kép, 1-es ábra.
Bemutatás élőképen.

A védőjátékosnak olyan helyet kell elfoglalni, hogy megakadályozza a támadót szándéka végrehajtásában.

Ezt sikeresen úgy tudja végrehajtani, ha a kosár és a támadó között helyezkedik el.

Kép, 2-es ábra.
Labdással szembeni védő, és labda nélkülivel szembeni védő. A két támadó labdát adogat egymásnak.

A helyezkedést befolyásolja, hogy labdás vagy labda nélküli a támadó. Ezt a helyezkedést figyelhetjük meg a képen.

Ha labda nélküli a támadó, akkor a képzeletbeli egyenesről a labda felé kell húzódnia, ezt is láthatjuk a képen.

Kép, 3-as ábra.
Bemutatás élő képben.

Ha a támadó alapvonalon, gyűrű alatt fut el, akkor a védőnek embere és a labdás ember közé kell helyezkedni.

Labdás félpályáról indul, védő a büntető vonalról. A labdás játékost a három pontos vonal környékén megállásra kényszeríti, majd kitereli oldalvonal felé.

Ha labdás a támadó és még labdavezetési lehetőséggel rendelkezik, akkor elsősorban megállásra kell kényszeríteni vagy a gyűrűtől való eltávolításra.

Labdás játékos sarkaz, a védője nagyon szorosan ráhelyezkedve, próbálja lezárni a passzolás és dobás lehetőségét.

Ha labdás támadó már labdavezetési lehetőséggel nem rendelkezik, megállt, akkor elsősorban a passzolást és dobást kell megakadályozni. Ha mégis sikerült passzolni, akkor ismét, mint labda nélkülit kell védeni.

Labdással szembeni védő, és labda nélkülivel szembeni védő, végrehajtja a kizárást, s megszerzi a kipattanó labdát.

Ha a támadónak sikerül a dobás, akkor a dobás utáni védekezése, a kizárásra és a lepattanó megszerzésére kell törekedni.

A labda nélküli támadó, bemutatjuk a kizárást 9 képes felbontásban.

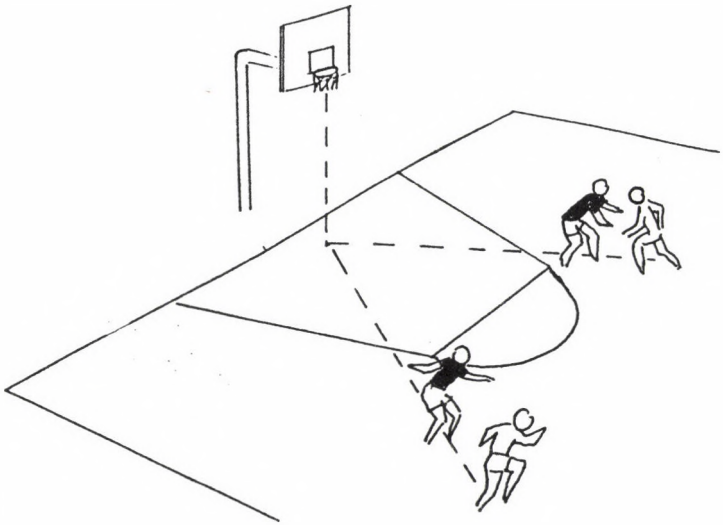
A védőnek 180°-ot kell megtennie, így elzárja támadóját a labda megszerzésének lehetőségétől.

Ismét a négy ember, ahol a két védő kizárja a támadót, és megszerzi a lepattanó labdát.

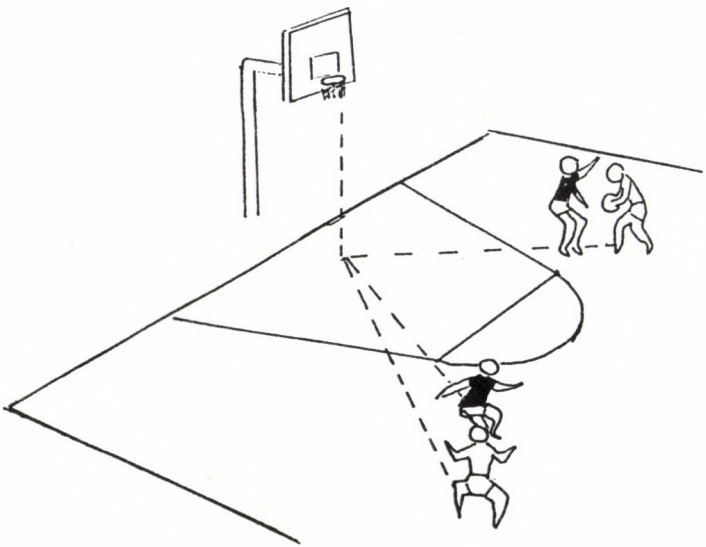
A kizárás után rögtön indulni kell lepattanó megszerzéséért.

NBA Kosárlabda mérkőzésekből összevágás.

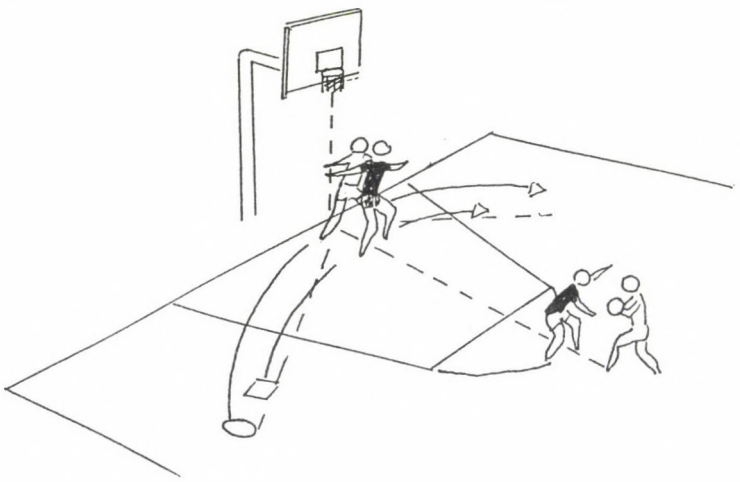
Miután megszerezte a védő a labdát jön a kiszabadítás, de ez már a támadás technikájához tartozik, így ezzel már nem foglalkozunk. Ha mindezeket az alapokat sikerült megtanulni, jöhet a két, három, illetve négy, öt ember kapcsolata. Végeredményben ösz szeáll a kosárlabda csapatjáték.



1. ábra



2. ábra



3. ábra

Jegyzetek

1. Van Jacobs, N.: Az emberfogásos védelem oktatása. (= Kosárlabda középfokú tanfolyami szakszöveggyűjtemény. Bp. 1977. 338. p.)

2. Field, Ch. A.: A védekezési formák előnyei és hátrányai. (= Petőfi L.: Kosárlabda szakszöveggyűjtemény. Veszprém. 1980. 192.)

3. Páder J.: A kosárlabdázás oktatása. Sport. Bp. 1971.

4. Védekezés. (= Kosárlabda 10-14 évesek részére. Bp. 1988.)

5. Egyéni védekezés. (= Kalauz a győzelemhez, a kosárlabdázás alapjai. 48. p., 1, 2. ábra.)

Kőhler Ákos - Hegymegi Zsuzsanna - Boda Ildikó

A SPORTAKROBATIKA TÁRSAS VERSENYSZÁMAIBAN SZEREPLŐ STATIKUS ÉS DINAMIKUS GYAKORLATOK HATÁSAI

1. Bevezetés, a témaválasztás indoklása

Az élsportban az edzettség szisztematikus növelésének ma már nélkülözhetetlen feltétele az egyes szervek, szervrendszerek adaptációját jelentősen befolyásoló különböző erőkifejtési módok és a hozzájuk tartozó anyagcsere-folyamatok pontos ismerete. Amennyiben a sportakrobatika társas versenyszámaiban is célszerűen kívánjuk kiválasztani és alkalmazni az edzésmódszereket, akkor fontos feladat, az edzettséget jellemző, a kardiorespiratórikus rendszer funkcióján alapuló paraméterek terhelés alatti változásainak vizsgálata, a kapott eredmények felhasználása az edzések adagolásában. Ilyen vizsgálatok leghatásosabban ún. spiroergometriás laboratóriumban végezhetők. A laboratóriumi mérések eredményei azonban az edzőt gyakran nem elégítik ki, mert a napi edzések során felmerülő kérdésekre csupán közvetve kap választ, így általában csak a tendenciák, változások hasznosíthatók az edzésgyakorlat számára. Ezért nyilvánvaló, hogy rendszeresen, valós körülmények között, vagyis edzéseken és versenyeken ún. pályavizsgálatokat kell végezni. E témakörben bőséges szakirodalom áll rendelkezésre. Azonban sem a hazai, sem a nemzetközi szakirodalomban nem találkozunk olyan tanulmánnyal, amely munkánk tárgyával kapcsolatos egzakt fiziológiás méréseken alapuló terheléses vizsgálatával foglalkozott volna. Ennek feltehetően az az oka, hogy a sportakrobatika társas versenyszámaiban az energianyerési és felhasználási folyamatok jellemzése lényegesen bonyolultabb, mint a teljesítmény-élettanban szinte kizárólagosan vizsgált ciklikus sportágakban. A nehézségek az egyes versenyszámokra és gyakorlatokra vonatkozó sajátos követelményekből, bizonyos "kényszerfeltételekből" adódnak. Ezek a következők:

Az egységeknek egy speciális 12 x 12 méteres talajterületen három különböző (statikus, dinamikus és kombinált) gyakorlatot kell versenyeken bemutatniuk. A gyakorlatokat (a férfi négyes első gyakorlatát kivéve) zenekísérettel kell végezni. Valamennyi gyakorlat bizonyos kategóriákhoz tartozó öt meghatározott nehézségi fokú társas és individuális elemet kell, hogy tartalmazzon. A nemzetközi versenyszabályok előírják a gyakorlatok időtartamát, illetve utalásokat adnak a kompozíció törvényével és a kivitelezés minőségével kapcsolatban is.

2. A vizsgálat célja, kérdésfeltevés

Munkánk során sportági specifikumok figyelembe vételével szerkesztett statikus és dinamikus társas sportakrobatikai gyakorlatok szív-keringési rendszerre kifejtett hatásának megállapítását tűztük ki vizsgálatunk céljául. A következő kérdésekre kívántunk választ kapni:

- Az általunk alkalmazott metodikákkal hitelesen meghatározhatók-e a gyakorlatok kardiorespiratórikus rendszerre kifejtett hatásai.

- A különböző gyakorlatok végrehajtása közben mért pulzus, sav-bázis- és laktátszint változása miként tükrözi a terhelés mértékét.

- A statikus és dinamikus gyakorlatok hatása hogyan jelentkezik a szervezet energianyerésében, azaz az aerob és anaerob folyamatokban.

3. Anyag és módszer

Első lépésként laboratóriumban meghatároztuk a magyar sportakrobatikai válogatott vegyes párosának antropometriai és terheléses élettani változóit. Az edzettségi szint megállapítására spiroergometriás vizsgálatokat végeztünk. A vizsgálatokat Jaeger-technikával, a lányoknál 8 km/h, a fiúknál 10 km/h sebességű futószalag, 2 percenként 3%-os szintemelkedése mellett végeztük. A laboratóriumi méréseknél a szívfrekvenciát az EKG-jel R-hullámának számolásával állapították meg, 30 másodperces bontásban.

Második lépésként tornateremben általános és speciális bemelegítés után a statikus, majd a dinamikus elemeket tartalmazó gyakorlatok végrehajtására került sor. Mindkét gyakorlat koreográfiája teljesen megegyezett egymással. A bemelegítés előtt és a terhelések alatt, illetve azt követően PE 3000-es sporttesztterrel folyamatosan regisztráltuk a szívfrekvenciát. Edzésen a terhelés után a sav-bázis-értékeket OP 216 RADELKIS vérgáz-analizátorral rögzítettük. Versenyen a tejsavszintet *Lange*-féle fotométerrel határoztuk meg.

4. Eredmények, gyakorlati következtetések

Az antropometriai adatokból kiemelhetjük a relatív testzsírtartalmat, ami valóban az egészséges, a sportolókra jellemző átlagértékeket mutatja. A vita maxima-terhelés kritériumait a tejsav és az ehhez tartozó (kapcsolódó) adatok egyértelműen kielégítik. A vizsgált versenyzők relatív aerob kapacitása 46,8 ml/kg a lányok és 53,1 ml/kg a fiúk esetében. Ezek az értékek sportolóknál közepes edzettségi kategóriába esnek. (1-2. ábra)

A terhelések során mért szívfrekvencia alakulásából megfigyelhető, hogy a versenyzők a bemelegítés során nem, de a versenygyakorlatok végrehajtása közben megközelítették az anaerob küszöböt. Ezt látszanak alátámasztani a sav-bázis-értékek is. (3-4. ábra, pH, bázisfogyás) Versenyen a sportolók laktátértékei átlépték az anaerob küszöböt. A statikus gyakorlat után a lányoknak 4,25, a fiúknak 6,20 mmol/liter volt a laktátértéke. A dinamikus gyakorlat után mért tejsavszintek a lányoknál 5,18, a fiúknál 7,43 mmol/liter voltak.

A vizsgált személyek egyéni sajátosságain túl elmondható, hogy a statikus gyakorlat hatására bekövetkező kémiai változások a két versenyzőnél hasonlóak voltak. A dinamikus elemeket tartalmazó gyakorlat különböző változásokat okozott a két sportolónál. Míg az oberman meg sem közelítette az anaerob küszöb értékeit, addig az unterman megközelítette, sőt el is érte azokat. (pH: 7,3; BE: 6,0)

A kapott eredmények korábbi ismereteink, gyakorlati tapasztalataink alapján következőképpen magyarázhatók. A statikus gyakorlat társas elemei során mindkét versenyző végig kontaktusban dolgozik, vagyis az unterman saját testhelyzetének megtartását az oberman által kifejtett akcióerő nehezíti. Az obermannak pedig nem a fiziológiásan megszokott testhelyzetek megtartása a feladata. Ezáltal mindkét sportolónak extraenergiát kell mobilizálnia, amely az elem nehézségi fokától függően közel hasonló módon változik. A többletenergia mozgósítás a társas elemek zömmel izmoetriás voltából adódik. A végrehajtást nehezíti az a tény, hogy az elemek általában mindhárom fő síkban bizonytalan egyensúlyi helyzetben zajlanak le. Így az adott testhelyzet megtartásában gyakorlatilag az egész test izomzata részt vesz. Ezért a folyamatokat kísérő biokémiai változásokban nem várható szignifikáns eltérés.

A dinamikus gyakorlat során a társas elemek kivitelezése túlnyomó részt kontatkusmentes állapotban történik. Ekkor főleg az unterman révén biztosított lendület vagy perdület optimális felhasználása valósul meg az oberman által, amelyet teste tehetetlenségi nyomatékának célszerű változtatásával ér el.

Ez jóval kisebb energetikai, illetve anyagcsere-változásokat eredményez, mint az unterman esetében. Gyakorlatilag az unterman-oberman kettőst egy rendszernek tekintve az oberman mozgásállapotának megváltoztatásához főként belső erőket használ fel, de a mozgás elindításához szükséges külső erőt zömmel az unterman szolgáltatja a kontaktusok során. Következésképpen a dinamikus gyakorlatok végrehajtásakor a dinamikát inkább az oberman képviseli, míg a társas elemek előkészítéséhez szükséges "statikus indítást" az unterman végzi. Ezáltal várható, hogy a mozgást kísérő metabolikus folyamatok esetében az unterman részesedése a döntő. Ez így is van jól, hiszen a társas elemek bemutatásakor az obermannak kell a bonyolult és időnként váratlan, meglepő mozgásformákat végrehajtania. Ehhez pedig nagyfokú mozgáskoordináció szükséges, amit a savasodás károsan érintene.

Dolgozatunk zárásakor előtérbe kívánkozik annak megfogalmazása, hogy vizsgálati eredményeink felhasználhatók az edzésterhelés szabályozásában, az egyes gyakorlatok kompozíciójának kialakításában. Meggyőződésünk, hogy munkánkkal az eddigi gyakorlat módszerét, amely talán még sok szubjektív jellegű elemet tartalmaz, többrétűvé, egzaktabbá tudtuk tenni.

1. táblázat

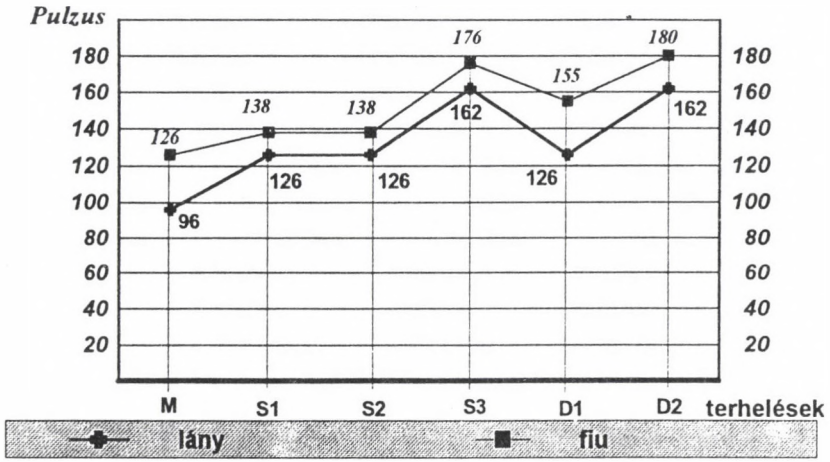
A vizsgált személyek antropometriai adatai

	Lány	Fiú
1. Életkor (év)	15.83	22.61
2. Testmagasság (cm)	152.2	174.7
3. Testtömeg (kg)	40.2	72.4
4. Test-zsírtartalom (%)	13.68	13

2. táblázat

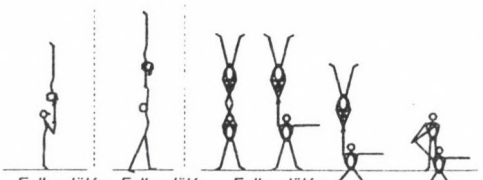
A vizsgált személyek edzettségi paraméterei

	Lány	Fiú
1. Max. akar. ventill. (l/perc)	80.84	99.51
2. Légzésszám (db/perc)	62	41
3. RQ	1.17	1.06
4. Szívfrekvencia (ütés/perc)	200	197
5. Relatív aerob. kapacitás (ml/kg)	46.8	53.1
6. Laktát (mmol/1/	14.70	13.24

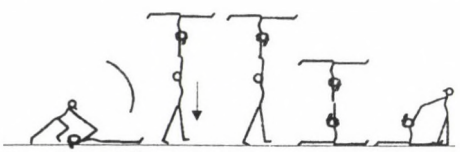


M = általános bemelegítés
S1= első statikus bemelegítés
S2= második statikus bemelegítés
S3= komplett statikus versenygyakorlat
D1= dinamikus bemelegítés
D2= statikus koreográfia társas dinamikus elemekkel

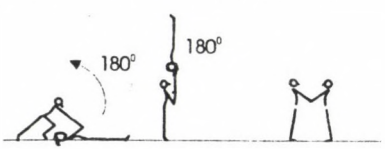
S T A T I K A



Fellendülés alacsony kézállásba *Fellendülés magas kézállásba* *Fellendülés "kver"kézállásba és ereszkedés terpeszülésbe*

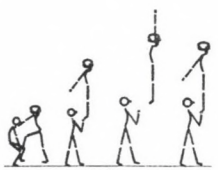


Hanyattfekvésből felhúzás kézállásba és "spárga" lecsúszás

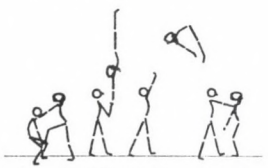


Hanyattfekvésből felhúzás 180 fokos forduiattal kézállásba

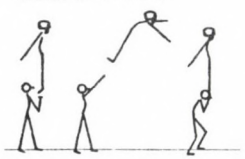
D I N A M I K A



"Francia" felvétel és tempófelugrás



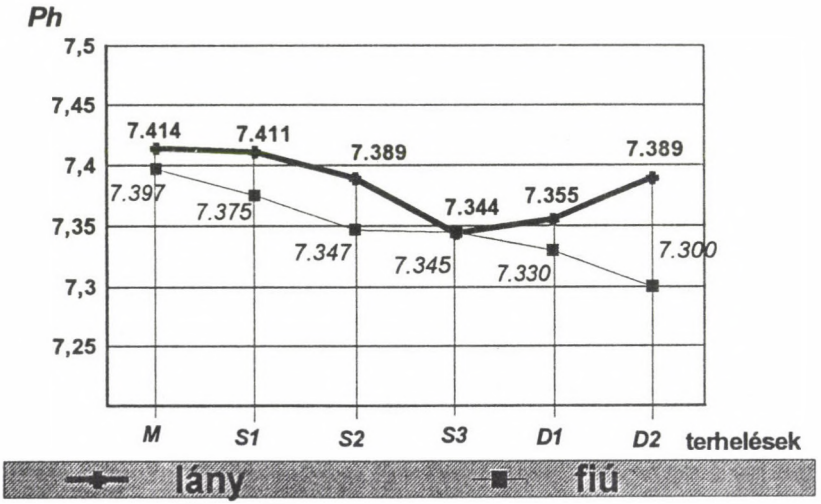
Kézállásból másfélszaltó hátra bicska mozdulattal



Visszaszuplé hátra

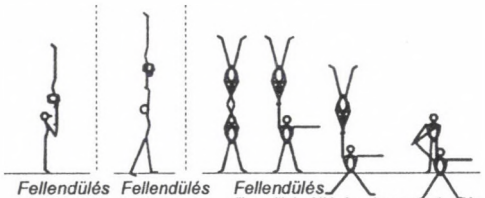
Duplaszaltó hátra

1. ábra

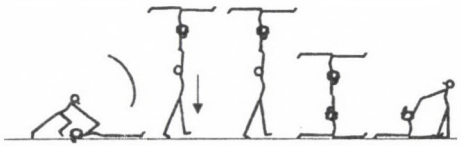


M = általános bemelegítés
S1= első statikus bemelegítés
S2= második statikus bemelegítés
S3= komplett statikus versenygyakorlat
D1= dinamikus bemelegítés
D2= statikus koreográfia társas dinamikus elemekkel

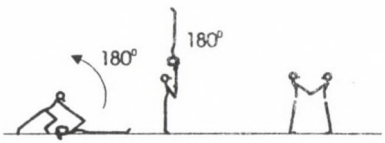
S T A T I K A



Fellendülés alacsony kézállásba *Fellendülés magas kézállásba* *Fellendülés "kver"kézállásba és ereszkedés terpeszülésbe*

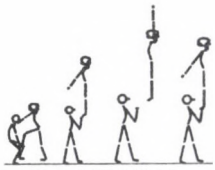


Hanyattfekvésből felhúzás kézállásba és "spárga" lecsúszás

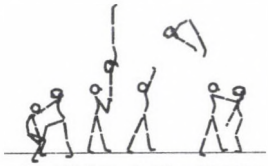


Hanyattfekvésből felhúzás 180 fokos fordulattal kézállásba

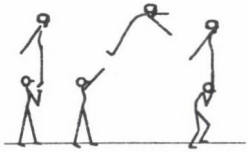
D I N A M I K A



"Francia" felvétel és tempófelugrás



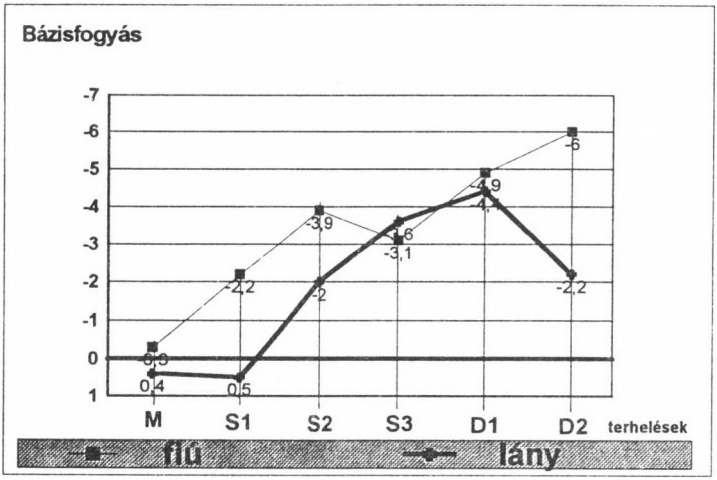
Kézállásból másfélszaltó hátra bicska mozdulattal



Visszaszuplé hátra

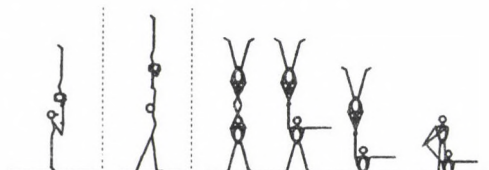
Duplaszaltó hátra

2. ábra

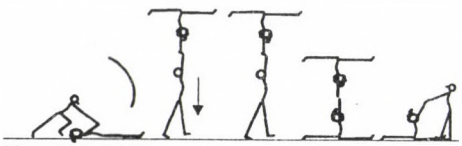


M = általános bemelegítés
S1= első statikus bemelegítés
S2= második statikus bemelegítés
S3= komplett statikus versenygyakorlat
D1= dinamikus bemelegítés
D2= statikus koreográfia társas dinamikus elemekkel

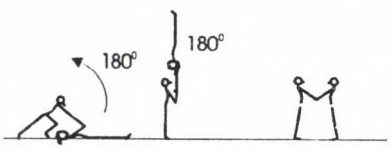
S T A T I K A



Fellendülés alacsony kézállásba *Fellendülés magas kézállásba* *Fellendülés "kver"kézállásba és ereszkedés terpeszülésbe*

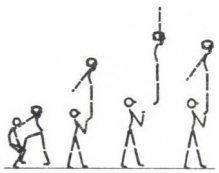


Hanyattfekvésből felhúzás kézállásba és "spárga" lecsúszás

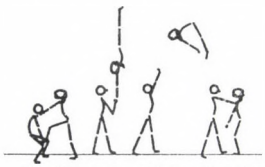


Hanyattfekvésből felhúzás 180 fokos fordulattal kézállásba

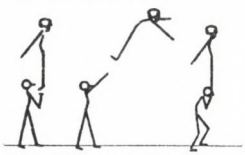
D I N A M I K A



"Francia" felvétel és tempófelugrás



Kézállásból másfélszaltó hátra bicska mozdulattal



Visszaszuplé hátra

Duplaszaltó hátra

3. ábra

Csákvári László

AZ ÖNVÉDELEM TANTÁRGY BEILLESZTÉSE A TESTNEVELÉS-REKREÁCIÓ SZAKOS TANÁRKÉPZÉSBE

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanárképző Főiskola Karának Testnevelés és Rekreációs Tanszéke által készített Rekreáció tantárgy hálótervében 1993-94. tanévtől szerepel az önvédelem, mint a harmadéves testnevelő-rekreáció szakos hallgatók számára kötelező tantárgy. Az önvédelmi képzés a karate alapszintű oktatásán keresztül valósul meg. Nagy szorgalmat, rengeteg gyakorlást kívánó mozgáskultúra ez, melynek elsajátításához évekre van szükség. A tanárképzésbe való beillesztés legfőbb problémája tehát, a képzés idejében rövidsége, ugyanis egy szemeszteren belül egy tantárgy oktatására csak meghatározott óraszámban kerülhet sor, s ez ritkán több heti 1x2 óránál. A gyakorlási idő lerövidítésére ez idáig tett kísérletek véleményem szerint nem felelnek meg a modern tanárképzés követelményeinek.

Kérdésfelvetés: Lehet-e a karate oktatási metodikáját két szemeszterre úgy tömöríteni, hogy illeszkedjen a testnevelés-rekreáció szakos tanárképzés koncepciójához?

Hipotézis: Kialakítható egy olyan koncepció, amely megfelel a támasztott feltételeknek.

Terv: Megszületett egy olyan részletes képzési terv, amely didaktikus felépítésben, óráról-órára a gyakorlati képzés anyagát tartalmazza.

Ugyanis egy (elsősorban) fegyver nélküli harcművészet nem más, mint láthatatlan eszköz, mely a különböző gyakorlatok elsajátítása révén a testből képes fegyvert kovácsolni, s így dinamikusan alkalmas az élet megőrzésére, megvédelmezésére külső agresszióval szemben.

A három periódusból álló első féléves szakasz gerincét, azon alapgyakorlatok képezték, amelyek feltétlenül szükségesek a karate sikeres gyakorlásához. Egy-egy technikai elem ismeret szintű elsajátítása után azonnal páros gyakorlatokon keresztül segítettem a jobb megértést és életszerűbb gyakorlást. Az egész oktatási folyamatra a spirális metódus nyomta rá bélyegét.

Értékelés: Az órák fő részéről készített videoanyag, félév végi technikai vizsga és a vizsgált személyekkel folytatott beszélgetés alapján. Megállapítást nyert, hogy az önvédelem tantárgyi képzés a kidolgozott program alapján megvalósulhat a testnevelés-rekreációs szakos tanárképzésben.

A kísérlet időtartama 2 félév, heti 1x2 óra

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanárképző Főiskolai Karának Testnevelés és Rekreáció Tanszéke által készített Rekreáció hálótervében, 1993-94. tanévtől szerepel az önvédelem, mint a harmadéves testnevelő-rekreáció szakos hallgatók számára kötelező tantárgy.

Az önvédelem tantárgy bevezetésének célja a rekreáció program színesítésén túl, a testnevelő tanárok és a rekreációs szakemberek szakmai felkészültségének bővítése egy olyan tantárggyal, melynek főiskolai szintű oktatására a tanárképzésben ezeddig nem került sor.

Az önvédelmi képzés a karate alapszintű oktatásán keresztül valósul meg. Mint a rekreációprogram része, rendkívül hasznos lehet a testnevelő tanárok és rekreációs szakemberek képzésében, mivel az említett szakterület mindkét alapvető irányát (fizikai és szellemi rekreáció) érinti, célkitűzéseit komplex módon valósítja meg. Így mind a fizikai, mind az intellektuális foglalkozású réteg megtalálja benne az érdeklődésének megfelelő értékeket. Minden életkorban elkezdhető, gyakorolható nemtől függetlenül. Mivel mozgásos tevékenység, jelentős egészségmegőrző hatással bír. Küzdősport jellege miatt, az emberi pszichikumra gyakorolt hatása kézzelfogható jelentőségű a mindennapi életben.

A karate oktatása az iskolai testnevelés szempontjából is hasznos:

Jelen pillanatban az alapképességek fejlesztése az alapsportágakon keresztül (atlétika, torna, labdajátékok) valósul meg az általános és középiskolai oktatásban. E sportágak képességfejlesztő hatása a fejlődő gyermeki szervezet számára vitathatatlan jelentőségű. Azonban a sportággá fejlődő mozgásos tevékenységek egyre színesedő palettáját látva, a gyermekeket sokszor már nem kötik le ezek a "hagyományos" sportok, valami újat és érdekesebbet szeretnének.

A karate oktatásának bevezetésével, az iskolai testnevelés programját is változatosabbá tehetnénk a gyerekek számára, akik kedvüknek, irányultságuknak megfelelően választhatnak a testnevelés óra keretében, az alapsportágak mellett.

Az önvédelem tantárgy bevezetése az ELTE Tanárképző Karán, jó lehetőséget adna arra, hogy az itt tanuló testnevelés-rekreáció szakos hallgatók kikerülve a főiskoláról, alapszinten oktathatnának önvédelmet az általános és középiskolákban.

Problémafelvetés

A különböző önvédelmi sportok, harcművészetek a tanárképzésbe való beillesztése rendkívüli nehézségekbe ütközik.

A periódus 16 órájában az alapgyakorlatok ismeret szintű elsajátítása folyik.

Ugyanakkor egy olyan régi tapasztalat, amely fizikai szinten kezdődik, és fokozatosan mélyül el olyan átfogó filozófiává, amely az emberi pszichikum

egészére befolyást gyakorol. Nincs ember, aki a karate egészét napok, hónapok alatt felfoghatná. Nagy szorgalmat, rengeteg gyakorlást kívánó mozgáskultúra ez, melynek elsajátításához évekre van szükség. Aki a karatével (vagy egyéb Budo művészetekkel) foglalkozik, sohasem lehet elégedett tudásával, sohasem mondhatja azt, hogy mindent tud. Ahogy minden ember más és más, a támadások és azok hárítási is ezerfélék lehetnek.

Soha nincs egyetlen, mindenki által követhető, mindenkire igaz út. Az egyénnek saját magának kell átlátnia a lehetséges alternatívákat, ezekből realizálnia saját lehetőségeit, majd végigmenni a választott úton. Ehhez, mint ahogyan az élet más területein is, évekre van szükség.

Tehát a tanárképzésbe való beillesztés legfőbb problémája az önvédelem tantárgy képzési idejének rövidsége, ugyanis egy szemeszteren belül egy tantárgy oktatására csak meghatározott óraszámban kerülhet sor, s ez ritkán több heti 1x2 óránál.

A gyakorlási idő lerövidítésére ez idáig tett kísérletek, itt a különböző önvédelmi oktatók "alapoktól a fekete övig 1 hónap alatt" című kurzusaira gondolok, melyek a harcművészetek érdekesebbé tételét és így eladhatóságát szolgálták, rendre kudarcot vallottak. A hasonló tanfolyamok semmiképpen sem felelhetnének meg a modern tanárképzés követelményeinek egyrészt felszínességük, másrészt a pontatlan technikai kivitelezés következtében fellépő nagy sérülésveszély miatt.

A gyakorlásti idő rövidségét áthidalni kívánó másik gyakorlat, a harcászati elit alakulat kiképzésében nyert létjogosultságot. Ez bár rövid idő alatt sok érdekes és hasznos technikai elemet tanít meg, mégsem alkalmas az általunk elképzelt célok megvalósítására, ugyanis csak adott szituációkra szorítkozik, rendkívül sérülésveszélyes, a pszichikai fejlesztés gyakorlatában pedig inkább az élet kioltására, mint megőrzésére törekszik.

A fönt említett nehézségek tudatában, felvetődött a *kérdés:* Lehet-e az általunk választott küzdősport, a karate eddig elismert oktatási metodikáját két szemeszterre tömöríteni úgy, hogy:

- megfeleljen a modern tanárképzés követelményeinek?
- illeszkedjen az ELTE Testnevelés és Rekreáció Tanszék által kidolgozott rekreációs koncepcióhoz?
- kevés óraszámban is megőrizze a harcművészetekre jellemző sajátságokat?
- érdekes és figyelemfelkeltő maradjon azon hallgatók számára is, akik soha nem foglalkoztak harcművészetekkel?

Hipotézis

Az említett nehézségek tudatában, a problémák figyelembevételével, a szakirodalom tanulmányozása után arra a meggyőződésre jutottam, hogy kialakítható egy olyan képzési koncepció, mely megfelel a támasztott kritériumoknak, tehát alkalmas arra, hogy komplex módon oktassunk karatét az önvédelem tantárgy keretei között, a testnevelés-rekreáció szakos tanárképzésben.

Tudom, hogy időkeretek közé szorítva egyetlen küzdősportot, így a karatét sem lehet tökéletesen megérteni, de a rekreáció program keretén belül történő karate oktatásnak nem is lehet célja a karate egészének megértetése,

vagy legyőzhetetlen harcosok nevelése. Az önvédelem tantárgy oktatásának célja egyrészt olyan speciális fizikai képességek, akarati-erkölcsi tulajdonságok kifejlesztése, melyek létfeltételeként szükségeltetnek a karate gyakorlatok biztonságos, életszerű elsajátításához. Másrészt egy olyan speciális mozgásanyag alapfokon való megtanítása, mely egyrészt jó alapot szolgáltat egy magasabb szintű önvédelmi képzésre (speciálkollégiumok, egyesületi edzések keretében), másrészt azoknak, akik nem akarnak a továbbiakban önvédelemmel foglalkozni, nagyobb lehetőséget ad egy esetleges utcai támadás esetén való sikeres védekezésre.

A képzési koncepció megírása közben mindvégig ügyeltem arra, hogy az általam választott - önvédelem tantárgy keretein belül oktatott - harcművészet valóban megőrizze eredeti jellemző sajátságait, mert véleményem szerint csak így illeszthető be a rekreáció programba, annak szerves részeként.

A képzési koncepció elkészülte után, az ELTE Testnevelés és Rekreáció Tanszéke engedélyezte a kísérlet lebonyolítását speciálkollégium keretében 1992 szeptemberétől.

A kísérlet előkészítése

Mivel az önvédelem, mint tantárgy a harmadéves hallgatók kötelező tantárgyaként szerepel a rekreációs hálótervben, a mintavétel harmadéves hallgatók közül történt (14 férfi, 4 nő). A kísérlet időtartama 2 félév, heti 1x2 óra.

A kísérlet szeptember második hetében indult meg, 18 fő részvételével. Ebből 10 fő földrajz-testnevelés, 8 fő rekreáció-testnevelés szakos hallgató. Nemre vonatkozó felbontás tekintetében 14 fiú és 4 lány.

A kísérlet gyakorlati előkészítő munkáival párhuzamosan megszületett egy részletes *képzési terv*, mely didaktikus felépítésben, óráról-órára tartalmazza a gyakorlati képzés anyagát.

A kísérlet

Ebből levonható az a következtetés, hogy a 18 hallgató az elmúlt félévben valóban harcművészetet gyakorolt annak fizikai és szellemi tényezőivel együtt, s valószínűleg meg is értett valamit a küzdősportok pszichikumra gyakorolt áldásos hatásából.

A képzési terv első szemeszterre vonatkozó része három szakaszból áll:

Az első szakasz az előkészítő részt tartalmazza. A rendelkezésre álló három foglalkozáson az általános edzettségi szint felmérése után, a karate előkészítő mozgásanyagát gyakorolják a hallgatók. A fittségi próbák és tesztek didaktikai szempontból előnyt élveznek az előkészítő gyakorlatokkal szemben, mivel ezen gyakorlatok alapján állapítható meg azon alapvető képességek megléte vagy hiánya, melyek nélkül még az előkészítő mozgásanyag tanításához sem lehet hozzálátni.

A tesztek elsősorban gyorsaságot, erőt, állóképességet, koordinációt mérnek fel, általános és speciális gyakorlatokon keresztül. A karate előkészítő mozgásanyagának gyakorlása szintén rendkívül fontos, mert az ebben szereplő ízületlazító, nyújtó, csavaró, izomlazító, erőfejlesztő, csontkeményítő, robbanékonyságot növelő általános és speciális képességfejlesztő gyakorlatok nem csak az ízületek, izmok, idegpályák bemelegítését, "bejáratódását" segítik elő, hanem a szervezet általános megerősödése révén, az egész szervezetet alkalmassá teszik a speciális mozgásanyag (karate) gyakorlására.

Az említett gyakorlatokat nem csak az előkészítő részben hajtják végre a hallgatók, hanem mindkét féléven keresztül folyamatosan, az órák didaktikai és módszertani felépítésének megfelelően (óra elején és végén), ezen képességfejlesztő elemek csak sok hónapos rendszeres gyakorlás után fejtik ki kívánt hatásukat.

Az egész szakasz legfontosabb feladata egyrészt megfelelő affinitást teremteni azoknak a hallgatóknak, akik még soha nem foglalkoztak karatéval, másrészt szemléletesen és regisztrálhatóan megjeleníteni azokat a hiányosságokat, melyekre majd a speciális képzés anyagában fokozottan oda kell figyelni.

Az általam regisztrált adatok alapján meglepetésként ért néhány általános alap-hiányosság, például a csípőízület lazaságának hiánya (még lányoknál is, akik egyébként képesek az oldal- vagy haránspárga végrehajtására) a gerinc és csípőízület rotatiójában részt vevő izmok általános gyengesége, a hasizmok általános gyengesége.

Az ilyen és hasonló hiányosságok megszüntetésére a speciális képzés folyamán fokozottan figyeltem.

A második szakasz két hónapos képzési folyamatot ölel föl, a képzési terv első félével szakaszának, a speciális mozgásanyag oktatását tartalmazza. Beszámoló az 1992-93. év első félévében folytatott önvédelem tantárgy képzési tervre vonatkozó kísérlet első szakaszának eredményeiről.

E gyakorlatok tartalmazzák azokat az állásokat, védekezéseket, ütéseket és rúgásokat, amelyek bázis értékűek a karate gyakorlása során. A technikai választék elemeinek kiválasztásában az motivált, hogy olyan és csak annyi technikai elemet oktassunk, amennyi a karate sikeres gyakorlásához feltétlenül szükséges.

Az oktatási módszerről elmondható, hogy a teljes és a részleges módszert mindvégig olyan arányban váltogattam, ahogy az adott elem bonyolultsága, illetve a hallgatók által végrehajtott technikai kivitelezés megkívánta. Az egész periódus oktatási folyamatára a spirális oktatási metódus nyomta rá a bélyegét.

A technikai választék oktatása során a fönt említett koncepcióval dolgoztunk, más és más gyakorlatokon keresztül megvalósítva az állások-lépések, ütések, védések, rúgások technikáinak tanulási folyamatát.

Egy-egy óra fő része két szakaszból áll: az első szakaszban az új gyakorlatokkal ismerkednek a hallgatók, együttes csapatfoglalkozási formában, partner nélkül gyakorolva. E részben igen nagy jelentőséggel bír a precíz tanári bemutatás, ahol szükséges részletes magyarázat.

A második szakaszban a látott - és több-kevesebb hibával végrehajtott technikai elem begyakorlása következik partner segítségével. A partnerrel való gyakorlásnál elsődleges jelentőségű a fokozatosság elvének szigorú betartása, azaz az egyszerűtől a bonyolult felé haladjunk, lassan kivitelezett technikától az életszerű sebességig gyorsítva gyakoroljunk. A partnerrel való gyakorlás fokozottabb sérülésveszélyessége miatt már az egyéni gyakorlásnál fontos felhívni a figyelmet a precíz forma mellett az erő helyes fókuszálására. Így a páros gyakorlatok során elég figyelmeztetni a hallgatókat a sérülésveszély miatti nagyobb koncentrációra. Fegyelmezetlenség, figyelmetlenség, még a pihenési szakaszokban sem vonhatja el a figyelmet a gyakorlási anyagról. Ezen pedagógiai és metodikai elemeket megpróbáltam mindvégig megtartani és megkövetelni.

Ahogy bevezetőmben megfogalmaztam, a japán módszer, amely magában foglalja a hosszú ideig partner nélkül való gyakorlást az alapgyakorlatok tökéletesebb elsajátítása végett, túlzottan hosszú és monoton az európai ember számára, így könnyen érdektelenségbe, apátiába fulladhat a tanulási folyamat. A kísérlet végrehajtása során, az alapvető technikai elemek ismeret szintű elsajátítása után, a partnerrel való gyakorlás révén minél előbb a gyakorlatban felhasználható helyzetet produkáltunk, megkönnyítve az ambíciózus és türelmetlen európai gondolkodást.

Mivel a gyakorlatok hatásossága így azonnal gyakorlati tapasztalatokban mérhető le, a tanulási folyamat érdekesebbé válik.

A harmadik szakasz rendelkezésre álló két órájában a félév során tanult technikai elemek átismétlése, rendszerezése, valamint a gyakorlati vizsga került sorra.

Az első foglalkozáson a tanult elemek pontos, apróblékos áttekintése folyik, melynek során a hallgatók tanári segítséggel ismétlik át azon alapvető kritériumokat, melyek a tanult technikai elemeket jellemzik. Ez a rendszerező áttekintés lehet az utolsó alkalom arra, hogy ez eddig nem világos vagy rosszul begyakorolt mozdulatokat kijavítsanak, ok-okozati összefüggéseket tisztázzanak a hallgatók.

A második foglalkozáson a gyakorlati bemutatásra kerül sor, melynek anyaga a Német Karate Szövetség által kiadott központi vizsgaanyag, 9. kyu-ra teljesítendő gyakorlatsora, amely nem már, mint a vizsgaanyag első vizsgája. Ez egyrészt a legegyszerűbb, legkönnyebben végrehajtható anyagot foglalja magába, másrészt a legoptimálisabb elbírálási lehetőséget adja az elsajátított elemek technikai színvonaláról.

Eredmény, értelmezés, konklúzió

A kísérlet első féléves szakaszának értékelése két megközelítésben történt: objektív értékelési lehetőséget nyújtott egyrészt a félév során, az órák fő részéről készített videoanyag, melyen óráról-órára korrektül nyomon követhető a technikai fejlődés, másrészt az utolsó órán tartott technikai vizsga, melyen kizárólag a technikai végrehajtás tecnikai precizitásának fokát ellenőriztük.

Szubjektív értékelésre adott lehetőséget a vizsgált személyekkel folytatott több, mint egyórás beszélgetés, melynek kérdései főkétn a kitűzött célok megvalósítására, és a képzés módszertanára irányultak, egy-egy hallgató, a kísérlet alatt saját magán tapasztalt megfigyeléseinek tükrében.

A tapasztalatok összevetése és elemzése után megállapítást nyert, hogy a kísérlet első féléves szakasza megvalósította a kitűzött célokat és elképzeléseket. A gyakorlati tapasztalatok alapján megállapítható, hogy az összeállított gyakorlási anyag megfelel a karate bázisanyagával szemben támasztott követelményeknek, a gyakorlási idő rövidsége mellett is tanítható, megtanulható. Az alkalmazott oktatásmódszertan helyénvaló, a spirális módszer különösen alkalmas a rövid idő alatt sok technikai anyagot tartalmazó képzés céljainak megvalósítására, ugyanis egyrészt óráról-órára átismétli az eddig átvett technikai anyagot, így új elemek tanulásakor könnyebb beépíteni a frissen tanult technikai elemet az eddig felépített rendszerbe. Így már a képzés viszonylag korai szakaszában egy bizonyos szemléletet nyer a hallgató az önvédelemről.

A régi japán módszertől való eltérés, azaz a technikai elemek társsal való tanulása szintén beváltotta a hozzá fűzött reményeket, ugyanis a képzési

folyamat életszerűbbé és érthetőbbé vált. Meg kell azonban jegyeznem a módszer legfontosabb hátulütőjét, a technikai kivitelezéssel egy időben végrehajtott nagy számú fölösleges mozdulatot, mely az életszerű szabad küzdelemben megengedhetetlen. Ezt kiküszöbölendő, a második félév minden órájának szerves részét képezi az első féléves technikai repertoár ismétlése.

Az így összeállított gyakorlási anyag eléggé újszerű és figyelemfelkeltő ahhoz, hogy további speciálkollégiumokkal kiegészítve komolyabb alapot adjon a hallgatóknak az önvédelem alapszintű oktatására az általános és középiskolákba. Érdekességét és szükségességét bizonyítja, hogy a megkérdezett hallgatók 100%-a adott hangot abbeli igényének, hogy a képzés további speciálkollégiumokkal egészüljön ki.

A rekreáció-programba való beillesztés fontos kérdése volt: Lehet-e ilyen rövid idő alatt azon szellemi alapokat, akarati-erkölcsi tulajdonságokat átadni, melyek valóban csak a harcművészetek, küzdősportok sajátjai? E kérdésre csak szubjektív megítélésben kaphatunk választ, mivel az ilyen élményeket mindenki szubjektíve éli meg, s ami a válaszok értékelését tovább nehezíti, hogy e tulajdonságok mindenkiben szinte tudat alatt alakulnak ki, így rendkívül nehéz beszélni róla.

Ahhoz, hogy mégis a lehetőségekhez képest minél objektívebben tudjuk a kísérlet ezen aspektusát értékelni, egy kérdést tettem fel a hallgatóknak, melyben felvázoltam a második félévre vonatkozó két lehetséges alternatívát. Az egyikben kidomborítottam az érdekesebb, látványosabb, győzelemmel és versengéssel teli, küzdelemcentrikus foglalkozások lehetőségét, a másodikban ecseteltem egy gyötrelmes, hosszú, unalmas alaptechnikát az unalomig sulykoló második félév lehetőségét, amely így magában hordozza az alaptechnikák sokkal pontosabb elsajátítását, valamint önmagunk igazi megismerésének lehetőségét.

Meglepő eredményként könyvelhettük el, hogy a kísérletben résztvevő 18 vizsgált személyből csupán 3 választotta az érdekesebb, küzdelemcentrikus edzések lehetőségét.

1992 szeptemberének második hetétől megkezdődött a kísérlet első szemeszterre vonatkozó részének végrehajtása. (Tekintettel arra, hogy a kísérlet második felének lebonyolítása és dokumentálása jelent pillanatban is tart, dolgozatomban az első féléves munkáról és annak eredményeiről számolok be.)

Végül, de nem utolsósorban a lehetőségekhez képest objektív eredménynek tekinthető a szemeszter végén megtartott gyakorlati vizsga, ahol a résztvevők 95%-a teljesítette a vizsgakövetelményeket.

Összefoglalás

A kidolgozott önvédelem tantárgy képzési terve jól illeszkedik az ELTE TK Testnevelés és Rekreáció Tanszékének rekreáció-programjához, nagymértékben segíti és gazdagítja a képzés anyagát. Merőben új megközelítésben fogalmazza meg a gyakorlati rekreációs képzés eddig elismert útjait, és komplex módon valósítja meg a rekreáció alapelveit.

A kísérlet befejezése után megállapítást nyert, hogy az önvédelem tantárgyi képzés a kidolgozott program alapján, megvalósulhat a rekreáció szakképzésben.

Képzési koncepció I. félév

	szeptember	október	november	december
1. hét		állások ütések helyben	védések III.	tanultak ismétlése, rendszerezése
2. hét	fittségi tesztek, próbák	állások, lépések, ütések mozgásban	rúgások I.	gyakorlati vizsga
3. hét	karate előkészítő I. mozgás- anyaga	védések I.	rúgások II.	
4. hét	karate előkészítő II. mozgás- anyaga	védések II.	rúgások III.	
	I. PERIÓDUS	II. PERIÓDUS		III. PERIÓDUS

Képzési terv I. félév

	szeptember	október	november	december
1. hét		Hachiju-dachi, zenkutzu-dachi ütések előkészítése	kokuti-dachi, shuto. ube Heian I. kata	tanultak ismétlése, rendszerezése
2. hét	koordináció ízületi mozgékonyság, gyorsaság, erő, állóképesség	Hachiju-dachi, zenkutzu-dachi lépések, ütések lépés közben.,	mae geni	gyakorlati vizsga
3. hét	ízületi mozgékonyság növelése, játékos küzdőgyakorlatok	gedan bavai age abe	kiba dachi lépés kiba dachiban goko-geni	
4. hét	ízületi mozgékonyság növelése, esési gyakorlatok	soto ude ube uchi ude ube	mauachi geni	
	I. PERIÓDUS		II. PERIÓDUS	III. PERIÓDUS

Rudolf Brigitta - Wolf Tünde

A VÍZ JÁTÉKOS MEGSZERETTETÉSE

(Videofelvétel)

"Akár egy csöpp medencébe pottyanunk bele, akár az óceán közepébe, mindenképp úsznunk kell."

Platon

Napjainkban az óvodás korban kezdődő vízhezszoktatás tárgyi feltételeinek megteremtésére irányuló kezdeményezéseket a különböző, fejlesztésre irányuló pályázatok is kiemelten támogatják. Történik mindez azért, mert e téren kedvezőtlen körülmények uralkodnak, továbbá ahol a feltételek részben vagy egészben biztosítottak, ott sem kielégítő a kihasználás. Érdemes megemlíteni azt a felismerést is a helyzet felvázolásához, hogy ez az életkor a mozgásos-cselekvés-tanítás-tanulás különböző formáinak átadására igen alkalmas időszaknak bizonyult. Az ide vonatkozó szakmai irodalom több neves képviselőjének figyelme az említett 10-15 évben gyakran az óvodás korra irányult és igen sokoldalúan bizonyították, hogy ebben az életkorban az óvodai testnevelés változatos, játékos mozgástevékenységével a gyermekek pszichoszomatikus fejlesztésének egyik legfőbb színtere. Az óvodás korban megkezdhető vízhezszoktatás szakirodalma elégg szűk körű, azonban az óvodás kort megelőző és az azt követő iskolás korra vonatkozóan már igen értékes anyag halmozódott fel, amely hozzáértéssel alkalmazható az iskolás kor előtti időszakra is.

A videofelvétel elkészítésével az volt a célunk, hogy az úszás játékos előkészítésének egy lehetséges adaptációját és ötvözetét adjuk, amelyben az óvodai testnevelés mozgásanyaga sikeresen épül be a vízhezszoktatás speciális anyagába. Továbbá feltételezésünk, hogy a főiskolai tanulmányok végzése során a testnevelés (úszás) keretében meg lehet szerezni azt a képzettséget, amely a víz játékos megszerettetésének hozzáértő megvalósításához szükséges.

A videofilm témájának megválasztásában és az amatőr film elkészítésében az alábbi tényezők játszottak szerepet:

- korábbi személyes úszóélmények arra ösztönöztek, hogy az úszás csodálatos testgyakorlat és alig van rajta kívül olyan más testgyakorlat ág, amely ilyen általánosan foglalkoztatná a szervezetet;
- az óvodai élet (különös tekintettel a nyárra) szabadidős tevékenységben nem kap megfelelő teret;
- figyelemreméltó eredmények születtek nemzetközi és hazai viszonylatban a korai úszásoktatásban és ezek átvétele lassan történik;

- kérdőíves módszerrel tájékozódtunk 31 óvodában a tárgyi és személyi feltételekről, valamint a vízhezszoktatás tartalmáról és lehetőségeiről, a feltételek hasznosításáról, és az erről kialakult kép kedvezőtlen volt;
- a nyári szakmai gyakorlatok során volt alkalmunk a vízhezszoktatás önálló megszervezésére és irányítására;
- pedagógiai gyakorlataink alkalmával gyakran meggyőződtünk arról, hogy az óvodások fogékonyak, jó megfigyelők és amennyiben azonos időben több érzékszervükre hatunk eredményesen hajtanak végre bonyolult cselekvéssorokat is;
- tapasztalatunk, hogy a játékos vízhezszoktatás keretében szerzett sokféle mozgástapasztalat öröm és sikerélmény forrása lehet a gyermek számára, amely a gátlások és a félelem kialakulásának és megszüntetésének fontos módszere és eszköze óvodáskorban.

A videofelvételünkkel az óvodapedagógusoknak szándékozunk segítséget és ösztönzést adni azzal, hogy ismerjék fel e sajátos közegben végzett mozgástevékenység szépségét és jelentőségét és próbálják hasznosítani a gyermekek testi nevelésében.

A film elkészítésének előzményeként már két alkalommal részt vettünk olyan úszótanfolyamokon, ahol az óvodások úszásoktatását más korosztályú gyermekek körében végezték. Később lehetőséget kaptunk arra, hogy önállóan irányíthassuk a gyermekek játékos vízhezszoktatását. Ezeken az alkalmakon szerzett gyakorlati tapasztalatok is megerősítettek bennünket abban, hogy a kedvezőtlen tárgyi és személyi feltételek ellenére is próbálkozzunk az óvodáskorú gyermekek körében is a játékos úszás-előkészítéssel. A több órás amatőr felvételből végül is 34 perces anyag az, amely szárazföldi gyakorlatokat, vízhezszoktató játékokat és gyakorlatokat tartalmaz. A videofelvételünk a gyomaendrődi fürdőben készült. Azok a gyermekek, akik ezen a felvételen szerepelnek, egy 14 napos úszótanfolyamon vettek részt. A csoport összetétele 3-7 éves korig terjed.

A videofelvételünk forgatókönyve rendhagyó, mivel anyagát, módszer és szervezés szempontjából megközelítve írtuk le a látottakat.

A forgatókönyv szövege szinkronban van a filmen látottakkal, legtöbbször a gyermekek megértési szintjén is közli a feladatokat. A játékos utánzó és az utasítással történő gyakorlásvezetés kíséri végig a gyakoroltatást. A szárazföldi gyakorlatok, a vízhezszoktató játékok mozgástartalma megtalálható az óvodai testnevelés mozgásanyagában, de más közegben a végrehajtás sajátossá válik. Ezeknek az úszást előkészítő játékoknak a rendszeres gyakorlásával a gyermekek olyan vízbiztonságra tehetnek szert, amely az iskolai úszásoktatásnak a megalapozója lehet. Ahol a feltételek adottak (tárgyi, személyi), ott lehetőség nyílik a mindennapos vízhezszoktató gyakorlatok elvégzésére, ennek eredménye lehet, hogy a gyermekek minden kényszer nélkül, játékos formában elsajátíthatják a siklást. Optimális feltételek mellett nem lehetetlen maga az úszás megtanulása sem. Természetesen az óvodák sajátosságai, tárgyi és személyi feltételei függvényében nem mindenhol adódik lehetőség a filmen látható módon a víz játékos megszerettetésére, de a részeredmények sem lebecsülendők. A zuhanyozók, a locsoló szórófejek, a pancsolók adta lehetőségek között a sokmozgásos játékoknak mindenütt helye van és amennyiben ezeket tervszerűen, rendszeresen kihasználjuk, a gyermekek edzésére, vízhezszoktatására, jelentősen hozzájárulhatnak a későbbi szervezett úszásoktatáshoz.

A videofelvétel forgatókönyve

Szárazföldi gyakorlatok

Ezek a gyakorlatok a "vízérzék" kialakulásában közvetlen szerepet nem játszanak, viszont közvetve jól segíthetik a vízhezszoktató játékok és gyakorlatok, valamint az úszás egyes elemeinek az elsajátítását.

A felvételen szereplő szárazföldi gyakorlatokat az előbbi megállapítás jegyében két csoportra osztjuk:

- általános fejlesztést szolgáló gyakorlatok,
- speciális vízbiztonsági és úszó cél-, és rávezető gyakorlatok. Ezeket a gyakorlatok elsősorban a bemelegítéssel használjuk fel, azonban célszerű a nyarat megelőzően is rendszeresen gyakoroltatni - akár mindennapos testnevelések keretében is -, azzal a céllal, hogy ezek próbálgatására, rendszeres gyakorlására a nyári programok keretében sok lehetőség adódik. A szakirodalomban az 1926-ban megjelent Testnevelési Utasításban is említést nyer, hogy abban az időszakban nagyon sok gyermek tanult meg autodidakta módon úszni, a próbálgatás módszerével.

A játékos vízhezszoktatás keretében is célszerű a szárazföldi gyakorlatok keretében olyanokat szerepeltetni, amelyek az azt követő foglalkozáson is vízben tanítunk. A már jól begyakorolt, tervszerűen és tudatosan összeválogatott szárazföldi gyakorlatokat az idegen közegben is eredményesen alkalmazhatjuk az úszás és annak előkészítése érdekében. Ezeknek a gyakorlatoknak többsége tornateremben, szobában, de még a szabadban is minden nehézség nélkül elvégezhetők. A videofelvételünkön is egy ideális környezetben végeztetjük ezeket a következőkben ismertettek szerint:

- *helyben futás*, amely térd- és sarokemelés váltakozásával minden korosztálynál alkalmazható,
- *a fejkörzést* általában kisebb, illetve nagyobb mértékű, törzskörzéssel kapcsoljuk terpeszállás csípőre tartással,
- *a malom körzéshez* haránt vagy terpeszállásban bal kar magas és jobb kar mélytartásban helyezkednek el a gyermekek, a karkörzés iránya változtatható előre, majd hátra (rávezető gyakorlat),
- *a karhúzást hátra* szögállás mellhez, vagy oldalsó középkarhúzással kapcsolva terpesz- vagy szögállásban végeztethetjük (célgyakorlat),
- *a törzsdöntés előre* terpeszállásból történhet a kar fej melletti előre nyújtással, illetve más kartartással,
- *a törzsfordítást* végeztethetjük szögállás, csípőretartással állásban, ülésben, térdelésben, az alátámasztási felület elmozdítása nélkül,
- *a nyújtott ülésből történő lábemelés, majd terpesztés és lábzárás* a mellúszás lábtempójához segít kialakítani a mozgásképzetet, előnye, hogy a vizuális észlelés révén teszi lehetővé a megismerést (alapozó),
- a játékos és utánzó mozgások ezúttal a *rugózás* és a *cicahát* jól szolgálják az úszás előkészítő gyakorlatban résztvevő izomcsoportok foglalkoztatását,
- a vízhezszoktató játékok közül a fókajárás, a krokodiljárás rávezető gyakorlatait végzik a gyermekek a *guggolásnál lépegetés előbb lábbal hátra, majd ugyanabból a kiindulóhelyzetből kéztámasszal előre* gyakorlatokkal,
- a speciális vízbiztonsági és úszó gyakorlatok előkészítésére az állásból ereszkedés leengedéssel *guggolásban* végzett *légző gyakorlat* ad lehetőséget,

- *a mellúszás kartempójának* látható kivitelezése segítségére van a gyermekeknek a vízben történő eredményes kivitelezéséhez is,
- *a mellúszás lábtempója* szintén a látás ellenőrzése alatt történik, amely többszöri gyakorlás után változott körülmények között is végrehajtható a mozgáskészség szintjén belső ideg-izom érzékeléssel,
- *a szárazföldi játék* "dugattyú" jó előzménye lehet a vízben történő játékoknak, mert a játékok olyan keretet adhatnak a foglalkozásoknak, hogy a gyermekek szinte észrevétlenül sajátítanak el olyan vízbiztonsághoz gyakorlatelemeket, amelyek a későbbiekben egy szervezett úszásoktatás alapjai lehetnek.

A szárazföldi gyakorlatok végzése során alkalmazott gyakorlásvezetési módszerek a mindennapok pedagógiai gyakorlatának jól ismert módszerei. A gyermekek és a környezet hangulatát és szépségét a kellemes háttér zenével fokozni kívántuk.

Úgy gondoljuk, hogy az együttes gyakorlatvégzés a foglalkozásvezetőkkel ösztönözte a gyermekeket a mintaszerű végrehajtásra.

Zuhanyozás

A vízhez való szoktatás jó, ha zuhanyozással kezdődik, és minden fürdési alkalom első mozzanata, természetesen kellemes hőfokú vízzel.

4-5 gyermek körülállja a zuhanyzót, és a markukba vizet engednek és az arcukat megmossák a vízzel. Majd hátatfordulnak és a kezükkel csónakorrot képeznek magastartásban és magukra engedik lecsorogni a vizet.

A magyarázat módszerét alkalmaztuk.

Vízhez szoktató játékok

1. *Vízi csiga*
   A gyermekek láncfogással elindulnak a medencéhez. Csigavonal alakban haladnak a vízben.
   Ez egy játékos előkészítés a víz megszerettetéséhez.

2. *Buborékolás*
   A vízi csiga által egy kör a kialakítása, majd a kéz elengedésével a gyerekek egyenként a kezükbe vizet "merítenek" és szájukat belemerítve bugyborékolnak.
   Szájon keresztül szívják be a levegőt és orron-szájba fújják ki. Fontos itt a fokozatosság és a helyes levegővétel elsajátítása. Majd egy nagy levegővétel után a szájukat a víz alá merítik és lassan kifújják a levegőt. Akkor jó, ha a víz bugyborékol.
   Ha már ezeket elsajátítottuk, akkor már nemcsak az orra hegyét dughatja a vízbe, hanem az arcát is, és később teljesen a víz alá merülhet.
   "Szívjál sok levegőt, tedd az arcodat a víz alá, maradj ott, amíg 3-at számolsz, és ha ez már jól megy, akkor próbálj meg mindig tovább maradni a vízben."
   Magyarázattal kísért bemutattatás.
   Figyelembe kell venni a gyermek lelki alkatát és képességét is.

3. *Dugattyú*
   Szárazföldi gyakorlatnál már előkészítettük, például alma-körte játékkal. Az alma, a körte jelre a gyermekek váltanak.

Lényege, hogy a gyerekek itt már a víz alá merülnek, kézfogással, ez kezdetben fokozza biztonságérzetüket.

4. *Vízbenfutás*
A gyerekek a medence egyik oldaláig futnak. Fontos, hogy ez a gyakorlat kis vízben történjék. A vízben való biztonságos mozgást még jobban elmélyíti a vízbenfutás.
Ezt követik a vízben is végrehajtható természetes támaszgyakorlatok, amelyeket a gyermekek már jól ismernek.

5. *Fókajárás*
Mellső fekvőtámaszban helyezkednek a gyerekek, a lábuk egymás mellett és kéztámasz segítségével haladnak előre.
Fontos, hogy kis vízben történjék a gyakorlat végrehajtása.

6. *Rákjárás*
Hajlított ülésben, csípőemeléssel háttal előre haladás, amennyiben arccal előre történik, úgy pókjárás.
Fontos, hogy kis vízben történjen a gyakorlat elvégzése.

7. *Krokodiljárás*
Hajlított karú fekvő, illetve alkartámasszal tovahaladás, a fej lehet a víz fölött, de a vízben is.

8. *Delfinugrás*
"Dőlj előre, mindkét lábbal rugaszkodj el. Karod lendítsd a füled mellé, fejed buktasd a víz alá, törzsed csípőben hajlítsd, így lábad a víz színére kerül." Magyarázattal kísért bemutattatás.

9. *Delfinugrás karikán*
Ugyanaz, mint a delfinugrás, csak karikán keresztül kell ugrani. Gyerekek talpon állnak és mint a delfinek, úgy ugranak át a karikán.

10. *Úszórózsa*
Az emberi test teli tüdővel úszik a víz tetején. A tüdőbe szívott levegő csökkenti a test sűrűségét.
Ha a levegőt kifújjuk, süllyedünk.
Társaink segítségével fenntarthatjuk egymást a vízben.
A körben minden második gyermek felfekszik a vízre és a többiek vezetésével a köralakzatot megtartva haladnak előre.

11. *Halacska*
Köralakban fogják egymás kezét. A körből három gyermek közül a középsőt felemelik és mindkét lábát felemelve átsiklik a velük szemben álló társuknak a keze fölött.
Addig játszuk, míg minden gyerekre sor nem kerül.

12. *Ki hiányzik?*
Itt a víz alá merülés technikáját alkalmaztuk játékosan, hogy itt egy gyermek lemerül a víz alá és a többieknek ki kell találni, hogy ki van a víz alatt?

Úszást előkészítő gyakorlatok, játékosan

1. Siklás

- mellen való végrehajtás.

a) alaphelyzet: guggolóállás a medence falánál,
b) az arc vízbe merítése: az arcot a fej előrehajtásával merítsük a víz alá,
c) elrugaszkodás: egy lábról vagy két lábról,
d) siklás: elrugaszkodás után a láb nyújtva és zárva van, a test vízszintesen helyezkedik el a víz felszínén, karok magastartásban vállszélességben, tenyér lefelé, kar a test folytatása, fej a homlok és a haj találkozási vonaláig a vízben van.

Először segítséggel, majd egyedül is végezhetik, majd pedig karikán keresztül is.

Az úszást közvetlenül előkészítő siklást gyakoroltatni azokkal, akik még az óvodai pancsolóban elsajátították.

2. Úszógombóc

Levegővétel után merülés guggolsába, térdüket felhúzzák mellig és a térdüket átkulcsolják.
Annak tudatosítása, hogy amíg a légzést visszatartjuk, a test nem merül alá, hanem a felszínen lebeg.
Ha feljönnek a víz felszínére, akkor "megfőtt a gombóc".
Majd ezt a medence szélésről beleugrással is csináltathatjuk.
A bemutatott úszásnemre az alábbiakban felsorolt indokok alapján esett a választásunk:

- mint szimmetrikus mozgás, a gyermekek által könnyebben elsajátítható,
- az óvodások vizuális percepciós képességének a megismerésében elsődleges szerepe van,
- azonosulni tudunk azokkal a szakemberekkel, akik azt állítják, hogy a mellúszás a legbiztonságosabb úszás és ennek ismeretében más úszásnemek könnyebben elsajátíthatók.

3. A mellúszás kartempója

A karmunkát megfelelő szárazföldi gyakorlatokkal készítettük elő.
A gyerekek mellmagasságú vízben, medence patkájára ráülve vagy álló helyzetben végzik a gyakorlatokat.
Játékosan tudatosítjuk a gyermekekben, például előre kinyújtjuk a kezünket, és így a helyes levegővételt is tudatosíthatjuk és a kettőt összeköthetjük. Majd a medence padkájáról elrugaszkodnak a kartempó elsajátításával, lábtempó segítsége nélkül.

4. A mellúszás lábtempója

Ez is gondos szárazföldi előkészítést igényel.
Fontos a helyes ritmus kialakítása, valamint a test egyensúlyi helyzete. A lábmunka oktatására legalkalmasabb a derékig érő víz, szükség szerint azonban egészen kicsi, térdig érő vízben is elvégezhető.
A vízen hason fekszenek, korlátfogással fogják a korlátot és a szárazföldön elsajátított lábmunkát végzik a vízben.
Majd segítséggel, siklásból elindulva lábtempóval "haladnak a vízen."

5. Kar- és lábmunka egyeztetése, mellúszás

A kar- és lábmunkának megfelelő mértékű elsajátítása után kerülhet sor a két mozgás összekapcsolására.
Nagy gondot kell fordítani a kar- és lábmunka gyakoroltatására, tökéletesítésére.

Ha ez sikerült, akkor ezután sor kerülhet a karmunka és légzés egyeztetésére, majd a kar- lábmunka és légzés egyeztetésére. Ezeknél a feladatoknál fontos a hibák észrevétele és helyes javítása.
Az úszás elemeinek gyakoroltatása során a gyermekek egyéni képességeihez igazítottuk követelményeinket, módszereinket a differenciált feladatátadással, szervezéssel és irányítással.

"Víz!

Se ízed nincs, se színed, se zamatod, nem lehet meghatározni téged, megízlelnek, anélkül, hogy megismernének.
Nem szükséges vagy az életben: maga az élet vagy."

Saint-Exupéry, A. de

Blaskó Andrea - Lázár Andrea

A MOTOROS KÉPESSÉGEK FEJLŐDÉSÉNEK VIZSGÁLATA KÉT KÜLÖNBÖZŐ KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT ÉLŐ ÓVODAI CSOPORTBAN

Dolgozatunk célja, hogy feltárjuk a gyermekek motoros képességszintjének különbözőségét meghatározó tényezőket. Miután több óvodában volt alkalmunk megfigyelni a gyermekeket, és sok különbözőséget tapasztaltunk fejlettségi szintjükben, felmerült bennünk a kérdés: vajon mi lehet ennek az oka?

Tanulmányaink során megismerkedtünk olyan országos vizsgálati eredményekkel is, amelyek érdeklődésünket fokozták e témakörben.

Meg akartunk arról győződni, hogy ezek az adatok, melyek az óvodás korosztály testi fejlődését és motoros képességeit tükrözik, mennyire azonosak és különbözőek a mi környezetünkben élő óvodás gyermekek fejlődésével. Kiválasztottunk egy-egy óvodai csoportot lakóhelyünkön, ahol alkalmunk és lehetőségünk adódott a vizsgálatok elvégzésére. Ezek az óvodák a Békésszentandrás nagyközség II. számú napköziotthonos óvodája, és a szarvasi Brunszvik Teréz Óvóképző Főiskola gyakorló óvodája.

Mindkét óvodában egy-egy nagycsoportból 10-10 gyermeket vizsgáltunk (kiválasztásuk a véletlenszerűségen múlt: a névsorból minden 2. gyermek). Félévenként vettük fel az adatokat: a tanév elején, majd áprilisban. Mérési adataink közül kettő antropometriai (testsúly és testmagasság), öt pedig a motoros képességek fejlődésére vonatkozó (alapállóképesség, globális állóképesség, gyorsasági teljesítmény, gyorsasági erő és koordináció).

Megvizsgáltuk a környezeti (családi és óvodai) befolyásoló tényezőket. Az irodalmi adatok ugyanis ezeket tárják fel, mint a leginkább számottevőket.

Összegyűjtöttük a tárgyi feltételekre vonatkozó adatokat, amelyek a gyermekek mozgásfejlődését befolyásolhatják. Mint például: az udvar és a csoportszoba méretei, a mozgást segítő tárgyak és eszközök, tornaterem léte vagy hiánya.

Tájékozódtunk az óvónők testneveléssel kapcsolatos munkájáról, a mindennapos testnevelés időtartama és gyakorisága, a testnevelési foglalkozások heti előfordulása és annak programjai felől.

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1993. 3. sz.

Kérdőívet küldtünk a gyermekek szüleinek, amelyekben arra kértünk információkat, hogy a gyermek otthoni lehetőségei mennyire teszik lehetővé a mozgás fejlődését.

Munkánk során mindegyikünk külön végezte a felméréseket, és egyénileg is értékeltük a magunk által választott óvodában a fent említett körülményeket. Ezen kívül rögzítettük a gyermekek anamnézisét is.

Egymástól függetlenül elemeztük a táblázatokban lefektetett és matematikai-statisztikai számításokkal is alátámasztott adatokat. Ezt követte kettőnk eredményeinek össehasonlítása, és a tanulságok levonása.

A továbbiakban dolgozatunkból a számunkra legérdekesebbnek és legtanulságosabbnak ítélt részleteit ismertetjük.

A két óvoda feltételrendszere nagy különbözőséget mutat. Ezt meghatározzák a települések adta lehetőségek: ezen a sportolásra, mozgásra alkalmas helyeket értjük. Békésszentandráson egyetlen sportpálya és egy iskolai tornaterem ad helyet ezeknek a tevékenységeknek. Míg Szarvas sportpályával, iskolai tornatermekkel, sportcsarnokkal, uszodával segíti a mozgást, bővíti a gyermekek mozgáslehetőségét.

A békésszentandrási óvodában a testneveléshez szükséges eszközök és tárgyi feltételek minimálisak. A szabadtéri testmozgás pedig erősen függ az időjárási tényezőktől. A szarvasi gyermekcsoport körülményei lényegesen jobbak. Az óvoda tornateremmel, valamint a gyermekek számára szükséges eszközökkel rendelkezik.

A gyermekek foglalkoztatása, amely az óvónők által irányított, mindkét óvodában hasonló. Mindegyik helyen naponta kétszer van mindenapos testnevelés (10-15 perces), és hetente két alkalommal testnevelés foglalkozás, melynek időtartama 35-45 perc. Ebben tehát egyezik a két vizsgálat.

Viszont a mozgás hatékonyságát nagyban befolyásolják a rendelkezésre álló mozgásterek, amelyeket már az előzőekben említettünk. A foglalkozások tartalma azonban különbözőséget mutat. A békésszentandrási óvodában az 1974-ben, az Országos Pedagógiai Intézet által megjelentetett Testnevelés az óvodában című útmutató alapján folyik a testnevelés megszervezése. Esetenként, kis eltérésekkel újabb programok irányvonalait is követik. A szarvasi gyakorló óvodában a főiskola által 1989-ben megjelentetett program képezi a testnevelési munka alapjait.

Ebben már figyelembe veszik az utóbbi évek változásait, és ehhez alkalmazkodnak is. Ez a program több önállóságot biztosít az óvónők számára ahhoz, hogy a gyermekek egyéni képességeit kibontakoztathassák.

A családi háttér vizsgálatára kiadott kérdőívek értékelése közben olyan adatokra bukkantunk, amelyek egyes gyermekek esetében befolyásolhatják a motoros képességek fejlődését.

A gyermekek lakóhelyét tekintve zömében kertes házban lakók, illetve a szarvasiak között előfordultak néhányan, akik lakótelepi házban élnek. A mozgástér tehát biztosított mindkét esetben a 3-6 éves gyermekek fokozott mozgásigényének kielégítésére. Viszont a két vizsgált gyermekcsoport eredményei és az egyének között is lényeges különbséget tapasztaltunk. A szociális háttér a helyi viszonyokat tekintve átlagos mindkét településen.

Az iskolai végzettséget vizsgálva megállapítottuk, hogy a békésszentandrási szülők többnyire szakmunkások, míg a szarvasiak döntő többsége értelmiségi. Ezt pedig a szakirodalom is úgy közli, mint döntő körülményt: a mozgás feltételeit az iskolázottabb, sportmúlttal rendelkező szülők nagyobb arányban és magasabb szinten biztosítják. A kérdőíveken ezzel kapcsolatos kérdések is szerepeltek, és az ezekre adott válaszok megerősítették bennünk eme feltételezéseket.

A vizsgált gyermekek esetében a szülők 50 %-a támogatja a sportot, a mozgást. Ezen szülők pedig zömében sportmúlttal rendelkeznek. Az örökölt tulajdonságok mellett tehát alapvető szerepe van a szülők testedzési szokásainak, azok kiépítésének és alkalmazásának a családban.

Az ismert körülmények a következőképpen tükröződnek a gyermekek motoros képességeinek fejlődésében.

Oszlopdiagrammal szemléltetjük az adatokat. A testsúly és a testmagasság diagramjai nem mutatnak nagy eltérést a két általunk mért, és az országos adatok között. (1. és 2. ábra)

Az viszont érdekes, hogy a testsúly a békésszentandrási gyermekeknél a legmagasabb, a testmagasság viszont a békésszentandrási lányoknál a legalacsonyabb. Nem kizárt, hogy a motoros képességek alulmaradásának ez is egyik oka lehet.

A motoros képességek vizsgálati adataiból látható, hogy a tartós futással mért állóképesség a szarvasi gyermekeknél kissé elmarad az országos mintához képest, de jobb, mint a békésszentandrási, ami ettől erősen alulmarad. (3. ábra)

A nyusziugrással mért globális állóképesség eredményei mindkét általunk mért csoportban hasonló, ellenben sokkal gyengébb, mint az országos átlag. (4. ábra)

A gyorsaságot mérő 30 méteres futás adataiból látható, hogy a szarvasi és az országos adatok között alig van eltérés, míg a békésszentandrásiak ebben is jóval gyengébbek. (5. ábra)

A helyből távolugrásban a szarvasi eredmények a legjobbak, míg a békésszentandrásiaké hasonló az országos szinthez. (6. ábra)

A labdaleütéssel vizsgált mozgáskoordináció szintjei között alig van különbség. Ezt éppen ezért diagramon nem is ábrázoltuk.

Nagy általánosítások levonására nem vállalkozhatunk vizsgálataink alapján, ellenben mint jelzéseken, elgondolkozhatunk. Vajon a békésszentandrási gyermekek alacsonyabb motoros szintje a befolyásoló tényezők melyikének tudható be? Melyek azok, amelyeken az óvónők változtathatnak, illetve melyek azok, amelyek a szülők bevonásával fontolóra vehetők.

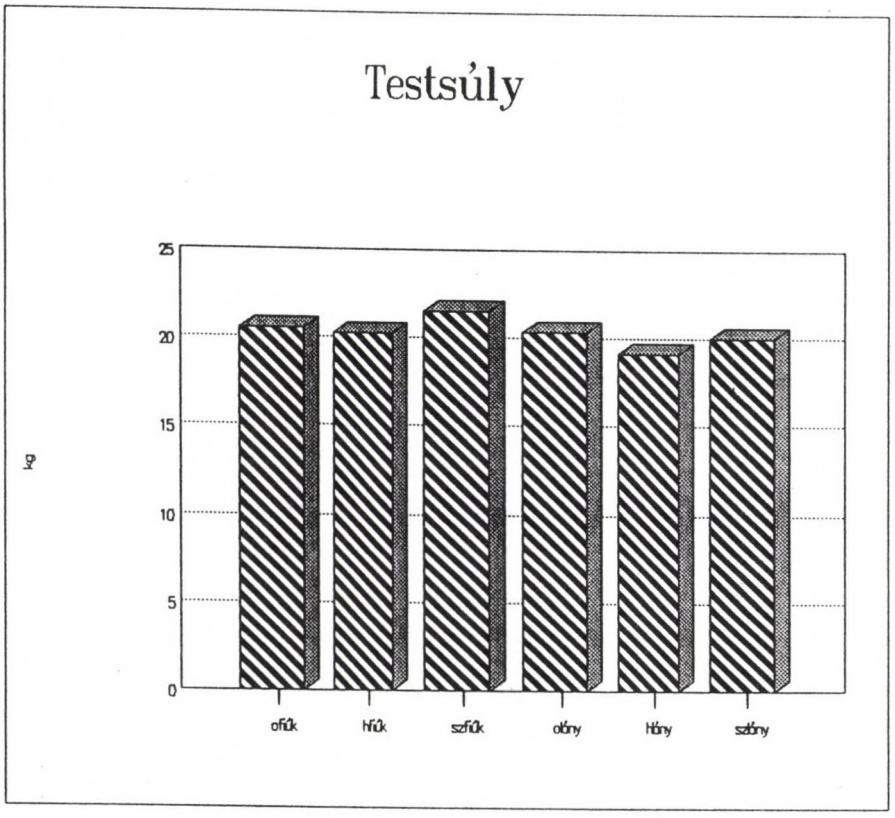
A szarvasi eredmények megnyugtatóak, ám az óvónők itt is csak akkor lehetnek elégedettek, ha rendszeres vizsgálataik során az egyéni fejlődéseket is észlelik, hiszen egyetlen régebben regisztrált adat sem lehet örök érvényű.

Végezetül arra a kérdésre, vajon melyek azok a tényezők, amelyek a motoros képességek fejlődését befolyásolhatják, csak részben kaphatunk választ. Teljes biztonsággal talán nem is válaszolható meg. Méréseink során tapasztaltuk azt is, hogy a gyermekek egyéni hozzáállása is különböző, változó. A pillanatnyi

lelki és idegi állapot is hatással van a teljesítményre, amit egy kívülálló csak felszínesen érzékelhet.

Azt a konklúziót egyéni vizsgálatainkban is rögzítettük, hogy a döntő tényezők az egyéni adottságok, és az azokat felszínre hozó felnőttek (szülők és óvónők) hozzáértése, hozzáállása és az őket befolyásoló objektív tényezők. Kettőnk vizsgálatának összehasonlítása ezt erősítette meg bennünk.

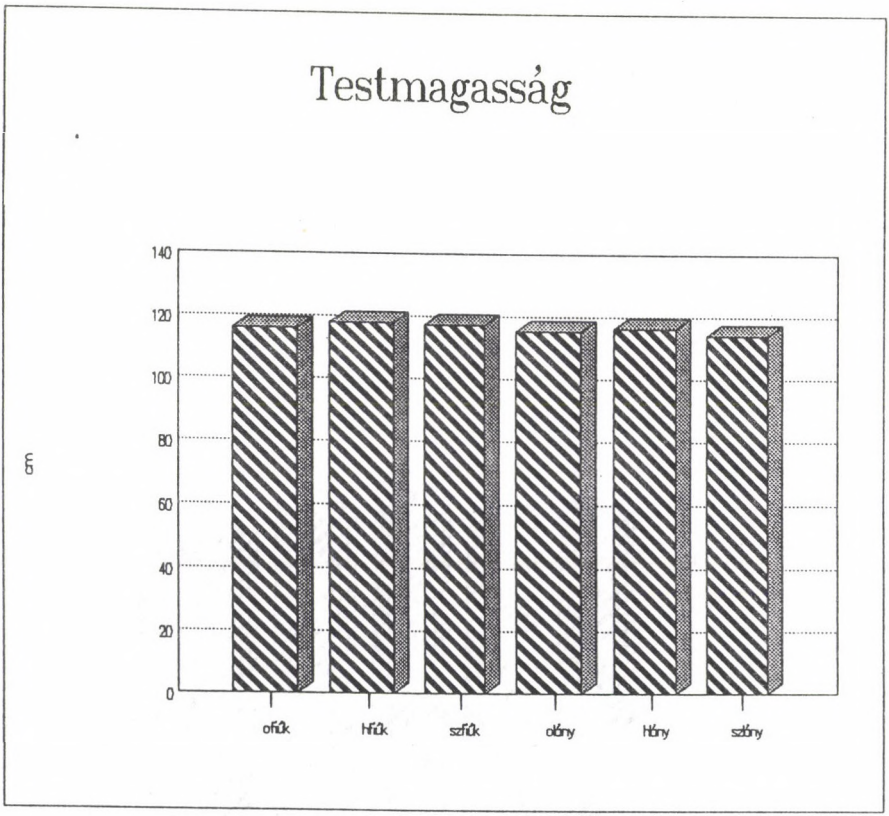
Ez a vizsgálat számunkra, jövőbeli munkánkhoz alapot adott.



Jelölések:

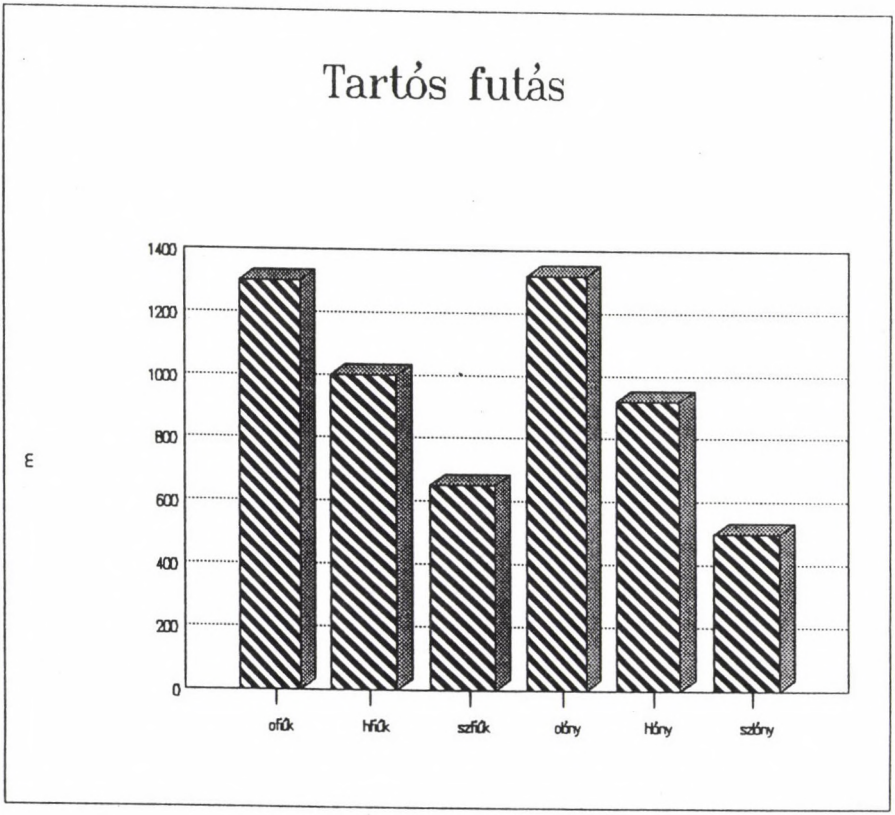
ofiúk =	fiúk, országos minta,
hfiúk =	fiúk, helyi minta,
szfiúk =	fiúk, békésszentandrási minta,
olány =	lány, országos minta,
hlány =	lány, helyi minta,
szlány =	lány, békésszentandrási minta.

1. ábra



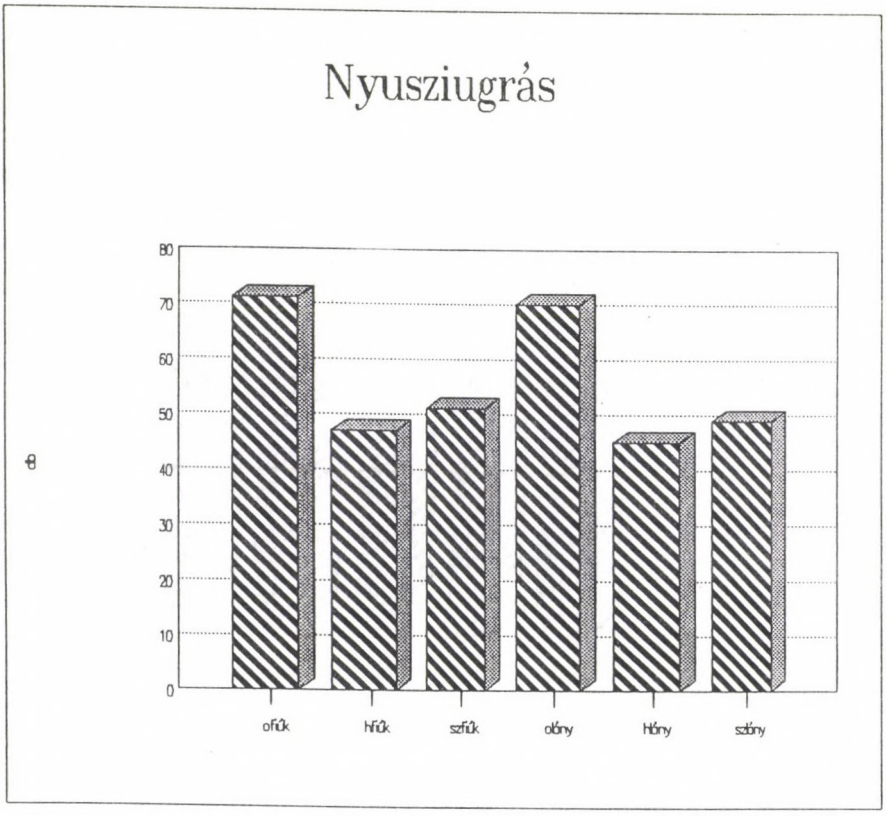
Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál

2. ábra



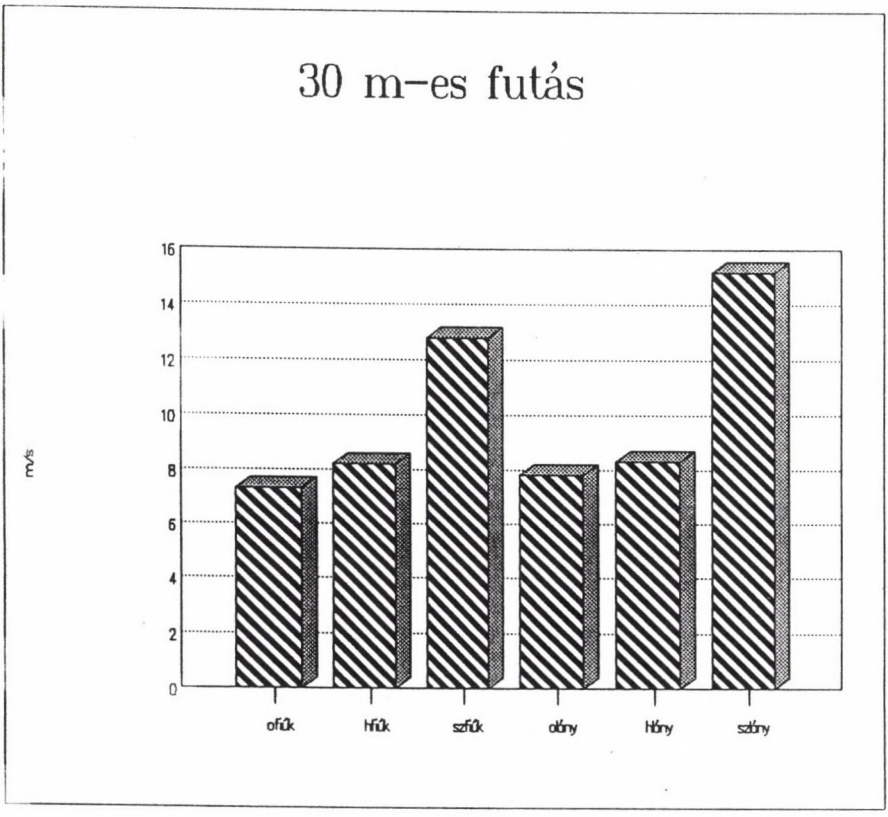
Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál

3. ábra



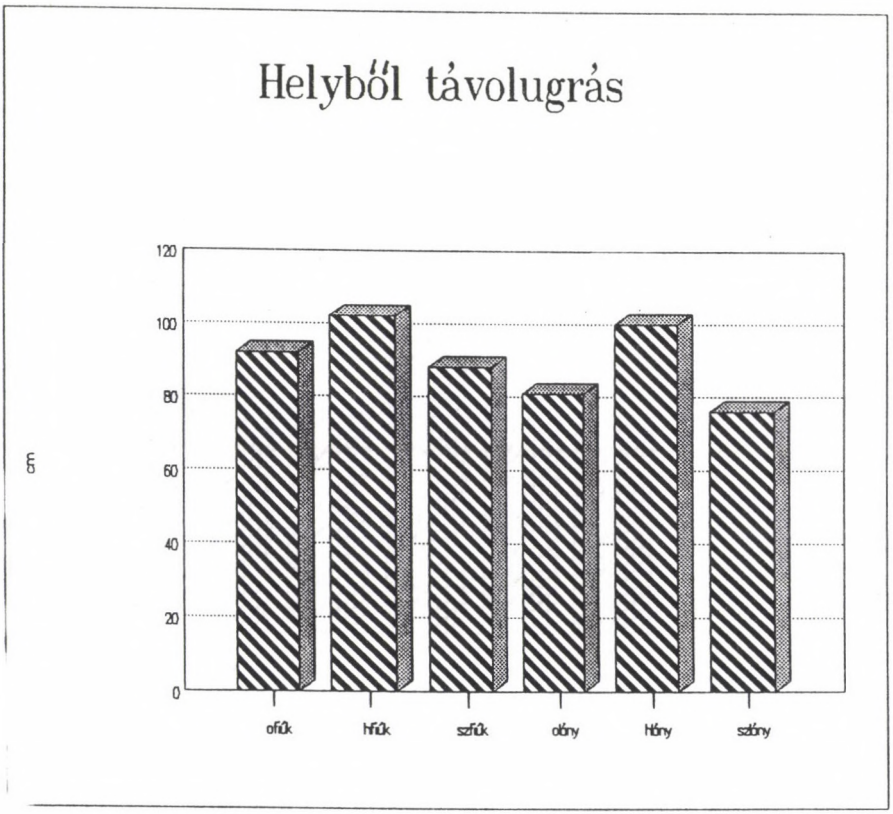
Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál

4. ábra



Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál

5. ábra



Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál

6. ábra

Hamvas Orsolya

A LEGGYAKORIBB MOZGÁSRENDELLENESSÉGEK JAVÍTÁSÁNAK LEHETŐSÉGE ÉS MÓDJA AZ ÓVODAI TESTNEVELÉS SZERVEZETI KERETEI KÖZÖTT

Dolgozatom célja annak igazolása, hogy a leggyakoribb mozgásrendellenességek prevenciója és korrekciója miatt az óvodáskorban nem indokolta a gyermekek elkülönítése, illetve külön foglalkoztatása, mert feltételezésünk szerint integrált neveléssel, a megszokott óvodai mozgástevékenység struktúráiba is beilleszthető a megelőzés és fejlesztés.

Óvodás korban a deformitások kis százalékban fordulnak elő, inkább a helytelen testtartásból adódnak problémák. Így az óvodákban a hangsúlyt a prevencióra és a helyes testtartás kialakítására kell helyezni. Ebben nagy szerepe van az óvodapedagógusnak, akinek a személyisége és egyénisége alkalmassá kell, hogy tegye ezekkel a gyerekekkel való foglalkozásra. Bár az óvónők nagyon fogékonyak e feladat elvégzésére, de sajnos hiányzik a szaktudás és kompetencia.

A téma kifejtése során nem vállalható fel a gyógytestnevelés körébe tartozó összes probléma, így a választás szempontjai a következők voltak:

- Azok a deformitások, melyeket az óvodapedagógus könnyen felismerhet, majd orvosi diagnózis után, szakvéleménnyel velük foglalkozhat.
- Azok a deformitások, melyek leggyakrabban fordulnak elő óvodáskorban.
- Általában a helytelen testtartás következtében alakultak ki, illetve még nem alakultak ki, de az utaló jelek már megjelentek és a helytelen testtartás kompenzálásával, a helyes testtartás kialakításával és gyakoroltatásával javíthatók, illetve megszüntethetők.

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1993. 3. sz.

Leggyakoribb deformitások:

1. Hanyag testtartás.
2. Helytelen testtartás:
   a) lapos hát,
   b) domború hát,
   c) nyergeshát,
   d) a gerincferdülés korai szakasza.
3. Lúdtalp.

A felvetésünk igazolására - miszerint a leggyakoribb mozgásrendellenességek javításának lehetősége, a gyermekek megszokott mindennapi óvodai feltételei között is megvalósítható, a gyermekek elkülönítése nélkül - olyan vizsgálatot alkalmaztam, amellyel az óvodás korúak motoros képességeinek aktuális szintjét viszonylag tárgyilagosan megállapíthatjuk. Mert amennyiben az eredményvizsgálat során arra a megállapításra jutunk, hogy az eltérés nem jelentős a kisebb mozgásrendellenesség és a normális fejlődés között, akkor ezzel is alátámasztom, hogy ebben az életkorban eredményesebben javítható és megelőzhető a kisebb mozgásrendellenesség az óvodai testnevelés mozgásanyagának célirányos tudatos felhasználásával.

Módszereink voltak:

- eredményvizsgálat,
- teljesítményvizsgálat, ami kísérleti és kontrollcsoportos volt.

A vizsgálatot a Budai Tanító- és Óvónőképző Főiskola Gyakorló Óvodájában végeztem, 1992-ben. A vizsgálatban résztvevők száma 30-30 fő volt, normál és speciális csoportban, 3-6 éves korig.

A mintaválasztás az egészségesen fejlődő gyermekeknél véletlenszerű volt, a tízcsoportos gyakorló óvoda azonos korú gyermekeiből merítve, amelyet összetételében hozzáigazítottam a kisebb mozgásrendellenességgekkel terhelt gyermekek csoportjához. Ők gyermekorvosi diagnózis alapján kerültek kiválasztásra.

Vizsgálatom helyzetfeltáró, amely azt a célt szolgálja, hogy a kisebb mozgásrendellenességek mennyiben befolyásolják a gyermek teljesítőképességét a különböző motoros képességek kivetítődésében.

- A tartós futás - az alapállóképességet,
- a nyusziugrás - a globális állóképességet,
- az 1 kg-os tömöttlabda dobása - az erőt,
- a gyorsfutás - a gyorsasági teljesítményt,
- a helyből távolugrás - a gyorsasági erőt,
- az 1 perces labdavezetés - a gyermekek koordinációs képességét vizsgálta.

Bakonyi F., Nádori L., Kunos I.-né és Győri Pál erre vonatkozó munkáit tanulmányozva az alábbi próbákat találtam legmegfelelőbbnek; a mérés szempontjából is kivitelezhetőnek a körülményeinkhez, feltételeinkhez viszonyítva.

Méréseimet a dolgozatomban táblázatokba foglaltam, hogy az adatokat egymáshoz viszonyítva könnyebben lehessen áttekinteni és értékelni. Ebből kiderül, hogy az országos átlaghoz viszonyítva kicsik az eltérések, mind pozitív, mind negatív irányban, a normál és speciális csoportnál egyaránt, tehát az eltérések nem jelentősek.

Természetes, hogy egy ilyen viszonylag kis elemszámú mintának, az országos átlaghoz való viszonyítása csak részben enged néhány valószínű megállapítást megtenni. Azonban néhány vonatkozásában mégis úgy vélem, hogy megerősíti feltevésemet.

Az eltérés oka nem egészen bizonyítható és vezethető vissza a kisebb mozgásrendellenességekre, mivel az alapállóképesség megfelelő szintjének hiánya, továbbá képességre vonatkozó ellenőrző gyakorlatok ilyen eredményei más okokra is visszavezethetők. Például: nincs a gyermekeknek lehetőségük a rendszeres futásra, futkározásra, sokmozgásos játékokra, továbbá nincsenek a tárgyi feltételek biztosítva stb.

Amennyiben elfogadjuk azt a tényt, hogy az országos szinttől való pozitív és negatív irányú eltérésekben, a különböző háttértényezőknek is szerepe lehet - és ha ezeket leszámítjuk, újra arra a megállapításra jutunk, hogy korántsem olyan nagymértékűek az óvodáskorban még ezek az eltérések, amelyek indokolttá tennék a kisebb rendellenességek korrekciójára, az elkülönítette szervezeti keretek között történő foglalkoztatást.

A vizsgálat adatainak felvétele során is tapasztaltam, hogy a viszonylag homogén összetételű gyermekek csoportjánál is van a gyermekek motoros fejlettségén belül is eltérés, amely nem a mozgásrendellenességre vezethető vissza. Amennyiben egy normál óvodai csoportban ezek a gyermekek a differenciált foglalkoztatással, a képességeiknek adekvát feladattal fejleszthetők; ugyanúgy, a mozgásrendellenességek által okozott kisebb zavarok korrekciójával is próbálkozhat az erre a feladatra is felkészült, illetve felkészített óvodapedagógus.

Ezeknek a tapasztalatoknak a birtokában az óvodánkban alkalmazott testnevelési program mozgásanyagát átdolgoztam, a speciális megelőzési és fejlesztési célnak megfelelően. Így, a szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokat, a főgyakorlatokat és a játékokat, mint javasolt, illetve káros mozgásanyagot jellemeztem.

Úgy találtam, hogy az óvodai testnevelés mozgásanyaga - hangsúlyozottan a természetes támaszgyakorlatok - alkalmasak 3-7 éves korban a megelőzésre és javításra.

Befejezésül: Szükségesnek tartom, hogy az óvodapedagógus képzésben hangsúlyosabb szerepet kapjon a gyógytestnevelési alapismeretek tantárgy, mely elméletben és gyakorlatban felkészítheti a leendő óvodapedagógusokat a felismerésre, megelőzésre és a harmonikus testi fejlesztésre.

Szerdahelyi Márton

A DYSLEXIA MOZGÁSTERÁPIÁJA

Manapság egyre többet hallani a dyslexiáról. Úgy vélem azonban, hogy valójában sok helyen nem tudnak mit kezdeni vele még azok a pedagógusok sem, akik pedig ilyen rendellenességben szenvedő gyermekeket tanítanak. Kisegítő iskolákba kerülnek olyan gyermekek, akiknek csak a dyslexiát megszüntető speciális fejlesztésben kellene részt venniük.

Az alábbi előadásban a lehetséges megoldások egyikét szeretném felvázolni.

A dyslexia ép intellektus mellett az olvasás részképességének zavara. Dyslexiás gyermekeinknél már 130-as IQ-t is állapítottak meg, s akad közöttük matematikai versenyeken induló is. Dyslexiás volt *Einstein, Szentgyörgyi Albert, Edison* és *Szentágothai János* is.

A dyslexia multietiológiás rendellenesség. Okai közé tartozik:

1. Az öröklődés. Öröklődik egyenes és oldalágon, gyakrabban apai ágon. A generációkon végigvonulva a rendellenesség általában súlyosbodik. (Ez a környezeti hatásokra is visszavezethető.)

2. Nemhez kötöttség. 6-4, illetve 7-3-as arányt említenek a fiúk hátrányára, de a lányok általában súlyosabb esetek.

3. A beszédfejlődés zavara. Ez az egyik legjelentősebb ok. Ennek korrigálására törekszik *Meixner Ildikó* módszere. E zavar esetében a finomabb beszédészleléssel és -megértéssel van probléma. Okai lehetnek a sorozatos orr-, mandula-, középfül- vagy fülkürtgyulladások a beszédtanulás időszakában.

További oka lehet az állami gondozottság helyzetéből adódó hátrány, valamint a "félfigyelem". "A félfigyelem - *Kokas Klára* találó jellemzését idézve - pestisként pusztít, ragályát kisgyermekek is elkapják és soha ki nem gyógyulnak belőle. A kórokozók táptalaja a háttértévé, a rádió és a magnó, amely számos családban konstans hangokat produkál, megállíthatatlan és kivédhetetlen tömegben. A gyermek, aki a háttérzajtól nem menekülhet, védekezésül megsüketíti magát, csak azt hallja, amit muszáj hallania, így marad életben. Hamar megtanulja, hogy a felnőttek beszédét hallatlannak vegye, nem rosszaságból, csupán józan önvédelemből, mivel a hozzá adresszált intelmek és utasítások zöme olyan felnőttektől származik, akik úgyse rá figyelnek. A félfigyelő nemcsak arra nem figyel, amit a másik közölne, de még arra sem, amit saját maga beszél."/*Kokas Klára:* A zene felemeli a kezeimet. Akadémia Kiadó, 1992. 39. p./ Azok a gyermekek, akiknél a beszédfejlődéssel van

probléma, úgy érzékelik a beszédet, ahogyan egy ötdioptriás szemüveges lát szemüveg nélkül. Homályosan felfogja ugyan az összképet, de a részleteket nem tudja felismerni.

4. Szemészeti problémák. Itt kiemelném a rejtett kancsalságot, amely a szem gyors elfáradásához vezet.

5. Az iskolai olvasástanulási módszer hiányosságai. Azoknak a gyermekeknek a többsége, akiknél dyslexia tapasztalható, szóképolvasással tanult, melyből a finom különbségek érzékeltetése hiányzik.

6. Lelki okok és szociális okok. Ezek nem kialakító, hanem fenntartó tényezők. Különösen lényeges lehet a gyermek-szülő és a gyermek-tanár viszony negatív motivációja.

7. Az olvasást háttérbe szorító vizuális kultúra (televízió, képmagnó) túltengése. Az olvasás hiánya a képzelet működését - az agyat leginkább fejlesztő tevékenységet - károsan korlátozza.

8. Az idegrendszer nem kielégítő érettsége. Okai születési ártalmak, oxigénhiány, magzati gyógyszer-, dohány- és alkoholártalmak, csecsemőkori betegségek (kiszáradás), mozgásszervi rendellenességek, a mozgásfejlődés, a domináns oldal kialakulásának késése.

Ez utóbbit *Carl Henry Delacato* 70%-ban mutatta ki a dyslexia okaként; 30%-ban 3-4 egyéb tényező alakítja ki a dyslexiát. Ennek a 70%-nak próbál segíteni a *Delacato*-módszer. Nem olvasni tanít, hanem az idegrendszeri alapot teremti meg ahhoz, hogy rá lehessen építeni az olvasás képességét.

A mozgás alapvető kommunikációs eszköz, az olvasás pedig az ember alapvető kommunikációs formája. Ha a mozgásnál elakad a fejlődés, akkor a ráépülő képességek ingatag lábon állnak.

Az eddig feltárt okok - melyeken kívül minden bizonnyal egyéb okok is felszínre kerülnek majd - feltárása és megszüntetése csoportmunkát igényel, a logopédus, a szemész, az ideggyógyász, a testnevelő együttműködését teszi szükségessé.

Az idegrendszeri fejlesztést két irányból igyekszünk elérni:

1. A nyúltagy felől az agykéreg irányába haladva visszanyúlunk az egyedfejlődés fontos állomásaihoz; az elemi mozgásminták segítségével beindítjuk az elakadt vagy rossz vágányra terelődött mozgásfejlődést. Az ide tartozó főbb mozgások:

- fejemelés hason, háton (1, 2. kép),
- mellúszás (a négy végtag együttmozgása),
- kúszás (azonos oldali végtagok együttmozgása, mely az agytörzs hídi területéhez kapcsolódik) (3. kép),
- mászás (keresztezett mozgások ellentétes oldali végtagokkal; ez az agytörzs középagyi területéhez kapcsolódik) (4. kép),
- járás,
- dominanciaválasztás,
- ugrások, szökdelések (trambulinhasználattal még fejlesztőbb hatású) (5. kép),
- keresztcsatorna-gyakorlatok (a kéreg és kéregalatti területek közti kapcsolatot fejleszti) (6, 7. kép).

Ezek a gyakorlatok lelki regresszióval járhatnak együtt, de ez a későbbiekben a fejlődés következtében eltűnik.

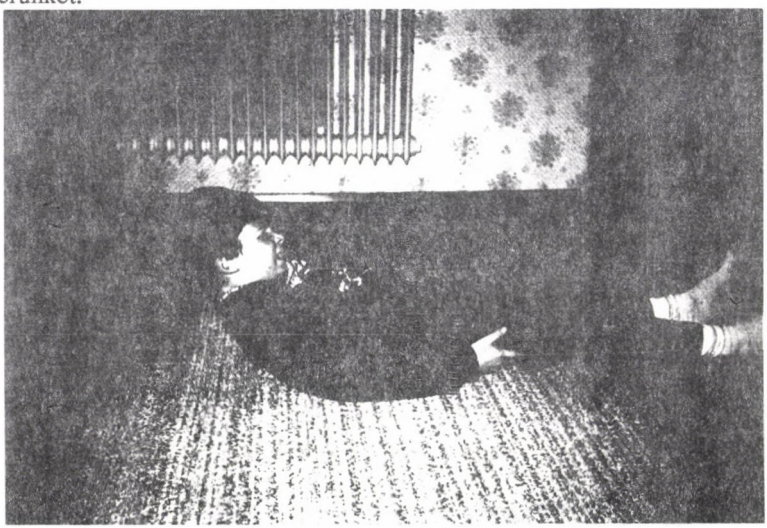
2. Be kell indítani az asszociatív mezők működését, hogy azok visszahassanak a fejlesztendő mezőkre. Az ide tartozó főbb gyakorlatok:

- térérzékelést fejlesztő gyakorlatok,
- testséma-érzékelést fejlesztő gyakorlatok,
- alak- és háttér-megkülönböztetést fejlesztő gyakorlatok,
- látás-, hallás- és emlékezetfejlesztő gyakorlatok,
- finommotorika-fejlesztő gyakorlatok,
- ritmusfejlesztő gyakorlatok,
- érzékszervek közti kapcsolatokat fejlesztő gyakorlatok.

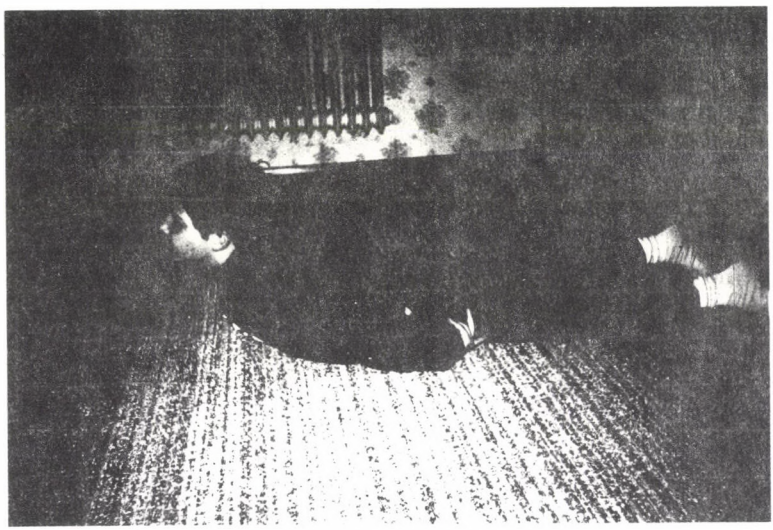
Mindez úgy valósul meg, hogy komplex vizsgálat után egyénre szabott terápiát végeztetünk a gyermekkel (hetenként minimálisan 3x2 órában). Ez átlagosan hat-kilenc hónapig tartó konduktorterápia a szülő vagy a terapeuta vezetésével.

A fent felsorolt elemi mozgásminták a mozgásfejlődés főbb kezdeti állomásai. Ezeket azért emeltem ki, mert tapasztalataim szerint sok olyan gyermek van, akinél az említett mozgásminták nem kellő fejlettségűek. E gyermekek tizenéveik végére sem képesek keresztezett mozgásokat (pl. indiánszökdelést) végrehajtani. Az ilyen hiányosságok a testnevelés tanításában is nagy deficitet okozhatnak. Ajánlom tehát az említett gyakorlatokat az óvodai és iskolai testnevelőknek, pedagógusoknak, részben koordinációfejlesztő, részben dyslexiaprevenciós gyakorlatokként. E gyakorlatok hatékonyságát másfél esztendeje végzett terapeutikus tevékenységünk olvasási tesztmódszerrel kimutatott, egzakt eredményei bizonyítják.

Jelenleg a TSTT támogatásával számítógépes vizsgálatot is folytatunk a mélyebb összefüggések felderítésére, s idei céljaink közé tartozik két videofilm elkészítése is, amellyel a szülők és szakemberek számára mutatjuk be módszerünket.

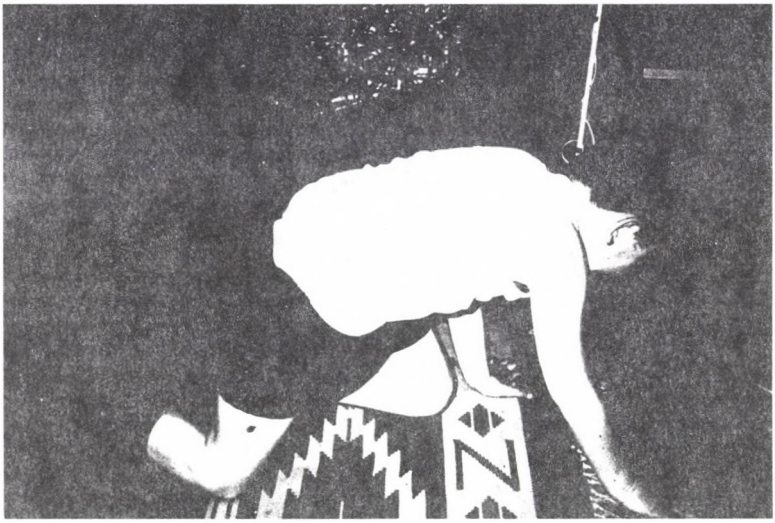


1. ábra



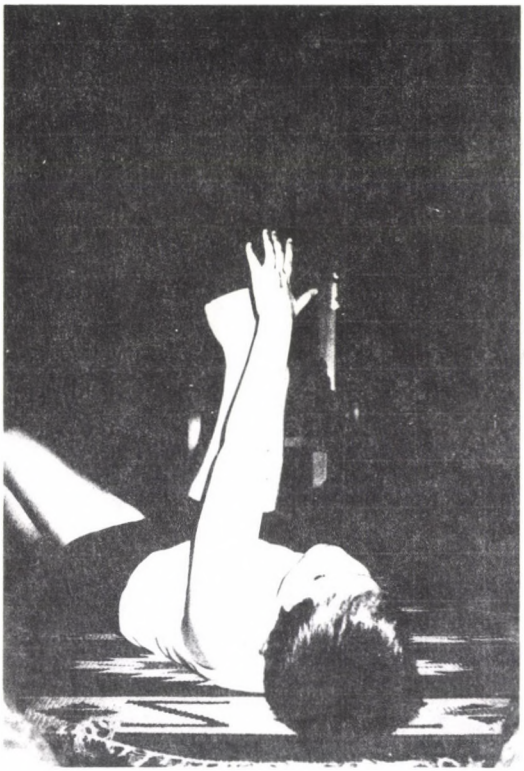
2. ábra

3. ábra

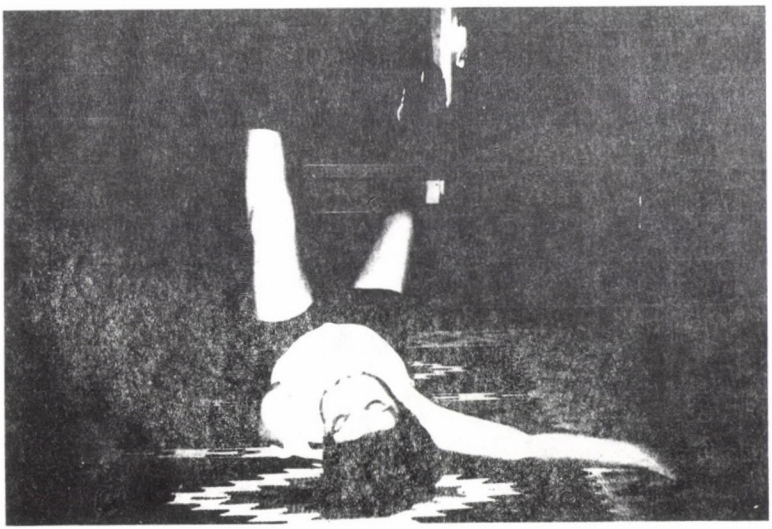


4. ábra

5. ábra



6. ábra



7. ábra

Radnóti Róbert

EGY MONDAT A DYSLEXIÁRÓL

Számomra a jelenkori testnevelés-tanítás legrokonszenvesebb vonása, hogy alapvető feladatain túl bizonyos meghatározott mozgásszervi és mentális bántalmakon is segíteni igyekszik. Evvel azt is bizonyítja, hogy az emberi mozgásos tevékenység mélyen hat nemcsak a motoriumra, hanem minden, a személyiséget meghatározó funkcióra is.

Ebbe a körbe tartozik az is, amikor az óvodában és az alsó tagozatban segítségére sietnek azoknak a gyermekeknek, akiknek nehézségeik támadnak az alapvető készségek elsajátításában. Ezek az alapvető készségek meghatározó jelentőségűek egész iskolai pályájuk során és a mindennapi életben is.

Az általános iskola első osztályában egyes gyermekeknél problémák és nehézségek lépnek fel az olvasás elsajátításában. Ezek a gyermekek egyrészt nehezen tudják megkülönböztetni az egyes hasonló betűket, másrészt gondjaik vannak a megértésben, így az egyes hangok (betűk) szavakká formálásában, az összeolvasásban.

Hangsúlyozni kell azonban, hogy ez nem a lustaság eredménye vagy a szorgalom hiánya, hanem bizonyos mentális működések *hibás összhangja.*

Az orvosi szakirodalom ezt a jelenséget *dyslexiának* nevezi. Újabban *minden* olvasási prblémára ezt a meghatározást használják.

Ha megpróbáljuk ezt a kifejezést lefordítani, ez hibás, rossz olvasást jelent. Számomra ennek még pedagógiai szempontból is kevés az információ-tartalma. Mit jelent az, hogy rossz olvasás? A megértést, az összeolvasást vagy az olvasás sebességét? Mindannyi megoldásra váró probléma. Hiszen amikor idegen nyelvet kezdünk el tanulni, mindannyian dyslexiásak vagyunk.

A kifejezés eredeti értelmében az agyi terület sérülése, laesiója következtében beálló olvasászavart jelent. Egyes statisztikák szerint 4-10 % a dyslexiában szenvedő gyermekek száma. Számomra nem hihető, hogy Magyarországon és világszerte ennyi lenne a lokálisan agyi sérült gyermek.

Másrészt, ha mégis ez lehetséges, hogyan lehet csak szigorúan elhatárolt agyi sérülés, amely a többi funkciót változatlanul hagyja, mert tapasztalati tény, hogy más mentális képességben ezek a gyermekek változatlanok, illetve esetenként sokszorosan kiválóan teljesítenek.

Az általános felfogás szerint a dyslexia a látó-érzékelő rendszer összhangjának hiányában kereshető. Ennek ellentmond az a megállapítás, hogy a gyermekek a más természetű jeleket, például a matematikai szimbólumokat akadálytalanul tudják olvasni. Keletkezésének megértéséhez a beszédtanulás folyamatához kell visszanyúlnunk.

Amikor a kisgyermek az édesanyjától beszélni tanul, kezdetben *tiszta utánzás* történik: utánamondja a hallott szavakat. Később a beszéd kialakulásával egyidőben zajlik le a fogalmak kialakulása, és a fogalom jelének, a szónak a megtanulása. *Saussure** óta tudjuk, hogy kettős jelrendszer működik: a fogalom, a szó, amely a fogalom nyelvi jele, és ennek grafikus jele, az írás. A beszéd, amelynek legkisebb, még jelentéssel bíró eleme a szó. A szavak felfogásához absztrakciós készség és fonetikus memória szükségesek. Amikor olvasunk, nagyban segítik a szöveg felfogását a szavaknak a tudatunkban levő memória- és fogalomraktára, hogy nem szükséges betűnként olvasnunk, hanem egy egész szót, illetve egy egész mondatot gondolatot szinte egyszerre tudunk felfogni.

A nehezen olvasóknál ebben a többszörös absztrakciós folyamatban vannak nehézségek. Gyenge az emlékezetük. Az olvasásban a fonológiai kutatások szerint felidéződik a kimondott vagy elképzelt hangok mozgásképzete, még akkor is, ha ez csak imprinting vagy tudattalan működés. Ez a mozgásképzet a hangképző szervek megfelelő állapota. Ezért van az, hogy a helyes olvasástanulás kezdetén szájjal is kimondatják a tanult szöveget. Egyfajta belső kinesztézis és belső hallás. Úgy látszik, hogy a nehezen olvasóknak csökken az a képessége, hogy a hosszú távú memóriájukban tárolt nyelvi, fogalmi és mozgásképzeteket előhívják. Hangsúlyozni kell viszont, hogy a legtöbb nehezen olvasó gyermeknél semmilyen egyéb fogyatékosság nem figyelhető meg.

Ezt a folyamatot így ábrázolhatjuk: Input: grafikus jel - átviteli csatorna (mentális, kinesztetikus képzetek és fogalmi szótár) - Output: megértés, a szöveg tartalmának percipiálása. A nehezen olvasóknál a hiba az átviteli csatornában keletkezik.

Itt érkeztünk el mondanivalónk lényegéhez. Az olvasás olyan alapképesség, amely meghatározza a többi tantárgy tanulását is, nélküle nagyon nehéz a jó iskolai előmenetel és a mindennapi élet.

Mint minden iskolai tárgynál, meg kell vizsgálni az oktatott tárgy módszertanát és tankönyveit, mert elképzelhető, hogy hibák rejlenek a bemeneti részben is. Alapvetően hibás az a gyakorlat, amely már az olvasástanítás kezdeti szakaszában a gyorsolvasásra helyezi a hangsúlyt. Az olvasás minőségi és nem teljesítményprobléma.

---

* Saussure, Ferdinand de: Cours linguistique général. Genf. 1892

A javítás alapvető tényezője, hogy megfelelő környezet szolgáljon a tanításra-tanulásra, de ezt a környezetet csak nagy gyakorlattal bíró tanítók tudják megteremteni. Rendkívül veszélyesnek érzem azt, amikor azokat a gyermekeket, akik problémákat mutatnak az olvasásban, azonnal csökkent értékűnek, gyógypedagógiai esetnek minősítenek. Fontosnak tartom azt, hogy már a kezdet időszakában, már az óvodában elkülönítsék azokat az eseteket, akik valóban agyi sérültek, azoktól, akik csak enyhe fokú koordinációs zavart mutatnak. Okvetlenül felül kell vizsgálni az olvasástanítási módszereket és könyveket a korszerű fonológiai és pszichológiai kutatások fényében.

Nagyon fontos a siker szempontjából a tanulók önbizalmának a kérdése. Ezt az önbizalmat pedagógiai és testnevelési módszerekkel hathatósan támogatni kell. A testnevelés komoly eszköz arra, hogy e terület oxigénellátását és a finomkoordináció és motorium kialakulását segítse és cselekvőképes önbizalmat eredményezzen.

Így feltehető a kérdés: mi a megoldás? A válasz egyértelmű a prevenció, és *nem* az iskolai állapot korrekciója. Együtt kell működniük ebben az óvónőnek, logopédusnak és a testnevelő tanárnak egyaránt. Legfontosabb, hogy ne úgy nézzünk a gyermekekre, mint potenciális gyógypedagógiai alanyokra, hanem olyan fejlődőfélben levő emberkékre, akiknek fejlődési üteme különböző. Meg kell érteni, hogy az érzékletek és a finommotorika kifejlődése mindenkinél különböző módon szakaszos, az egyéni különbségek adott esetben nagyok lehetnek. Olyan megelőző fejlesztést kell gyakorolni, amely a jókat még jobbá teszi, a gyengéket pedig legalább középszintre viszi fel.

A jelenlegi körülmények között a prevenció csak lehetőség, de így talán lehetővé lehet tenni úgy fizikailag, mint mentálisan az új, jobb nemzedék kialakulását.

Lázárovics Izabella - Salát Luca

ÉRTELMI FOGYATÉKOS FIÚGYERMEKEK FIZIKAI TELJESÍTŐKÉPESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

A sportolásban, testnevelésben fontos motoros képességek fejlődésre gyakorolt hatásának vizsgálata számos dolgozat témája volt. Kisebb elemszámú részvizsgálatok jól jelzik az egyre növekvő érdeklődést a témakör vizsgálata iránt. /6, 11, 12./ Azonban a vizsgálatok továbbra is inkább regionális jellegűek.

A legutóbbi időkig nem volt általánosított és széles körben elfogadott módszertani ajánlás az ép gyermekek fizikai teljesítőképességének vizsgálatára. Csak 1988-tól vált hozzáférhetővé az EUROFIT tesztsor, az Európa-tanács Sportfejlesztési Bizottságának ajánlására. /13/

Fogyatékosokra vonatkozóan nagyon kevés ilyen vizsgálatot ismerünk. Ismeretesek például *Sepphard* vizsgálatai /14/, melyek felnőtt fogyatékos sportolókra vonatkoznak. Ezeknek a vizsgálatoknak a célja más. Tudunk továbbá magyarországi kisegítő iskolában végzett - enyhe értelmi fogyatékosokra vonatkozó - vizsgálatokról, amelyek azonban még publikálás előtt állnak. /15/ Középsúlyos értelmi fogyatékos tanulók körében még nem történt ilyen vizsgálat Magyarországon.

Az ilyenfajta vizsgálatoknak számos előrelátható módszertani nehézsége van. A próbának elég egyszerűnek kell lennie ahhoz, hogy ezek a gyermekek megértsék a feladatot, és elég érzékenynek kell lennie ahhoz, hogy a nagyon alacsony teljesítményt is mérni lehessen vele. Számolni kell továbbá a csoportok kóroktani szempontból nem egységes összetételével. Ez bizonyosan hatással van a fizikai teljesítményekre, hiszen vannak olyan kórképek, amelyek obligát tünetei között szerepel például az izomhypotonia vagy a laza ízületek stb. Az általánosan használt vizsgálati eszközök nem biztos, hogy alkalmasak értelmi fogyatékosok mérésére. Így a vizsgálati eszközöket is bizonyos mértékben át kell formálni. Bizonyos kórképekre jellemző a hosszú csöves csontok növekedésbeli elmaradása. Így a metacarpusok rövidebbek, ami a kéz szorítóerejének mérésére használt eszköz megváltoztatását teszi szükségessé. Meg kell fontolni továbbá a fogást, illetve függeszkedést igénylő szerek megváltoztatását is.

A vizsgáltak köre

Beszámolunk 153 súlyos debilis és imbecillis fiúgyermek fizikai teljesítőképességének vizsgálatáról. A gyermekek életkora 7-19 évig terjedt. A vizsgálatot 1992 májusában a Homoki Nevelőintézetben végeztük el. Megjegyezzük, hogy ebben az intézetben a tanulók az átlagot messze meghaladó intenzitású testnevelésben részesülnek. A tárgyi feltételek is jobbak az átlagosnál.

Az intézet tanulói súlyos debilis vagy imbecillis fiúgyermekek. Kóroktani szempontú csoportosításra az ismert okok miatt nem volt módunk. A vizsgált gyermekek korcsoportonkénti megoszlását mutatja az 1. táblázat.

Módszer

Az alkalmazott próbák az EUROFIT tesztegyüttes részpróbái. (2. táblázat)

A próbák közül a 7-est és a 9-est (szobakerékpáron való kerékpározást) eszköz hiányában nem alkalmaztuk. Kihagytuk továbbá az 1.-t, mert már a lapjára fordított tornapadon való végigsétálás is nehézséget okozott.

A próbák közül magyarországi referencia értéke csak háromnak van. (3., 1., 2., 5.) Vannak nemzetközi - katalán, flamand, ír - adataink is, de egyik sem fog át olyan nagy életkori spektrumot, hogy az összehasonlítás alapját képezhetné. (9., 8., 4.)

Az 1. ábrán magyar, ép értelmű 7-18 éves korú fiúgyermekek és magyar értelmi fogyatékos 7-18 éves korú fiúgyermekek kézi szorítóerejének görbéi láthatóak. A görbe 7 és 12 év között váltakozó értékeket mutat, 10 évesen éri el a minimumot. 12 éves kortól folyamatosan egyre magasabb értéket mutat.

Ezek a váltakozások a görbe kezdetén és az esés végén az alacsony elemszámmal és a magas szórással magyarázhatók. Látható, hogy a 8 éveseknél magas a szórás /14/, itt emelkedik hirtelen a görbe és ez okozza az emelkedés hirtelen megszakadását. Ugyancsak magas a szórás /20/ a 18 éveseknél, ahol ezáltal a görbe esik.

A magas szórási értékek a vizsgált korcsoport eltérő kóroktani összetételével magyarázhatók és a korcsoport heterogén lehet a fogyatékosság súlyossága szerint is. Befolyásolhatják a szórás értékét a bizonyos kórképekhez kapcsolódó obligált tünetek is. (Pl. általános ízületi lazaság, izomhypotonia, kis metacarpusok stb.), illetve maga a feladatértés nehézsége is.

Az értelmi fogyatékos fiúk mérési eredményeinek értékei jórészt a P3-as alatt maradnak és a P10-est csak kivételesen haladják meg.

1. táblázat

A vizsgált középsúlyos értelmi fogyatékos gyermekek megoszlása életkor szerint

Kor (év)	n
7	5
8	7
9	6
10	14
11	7
12	21
13	20
14	3
15	17
16	21
17	13
18	10
19	3
Összesen:	159

2. táblázat

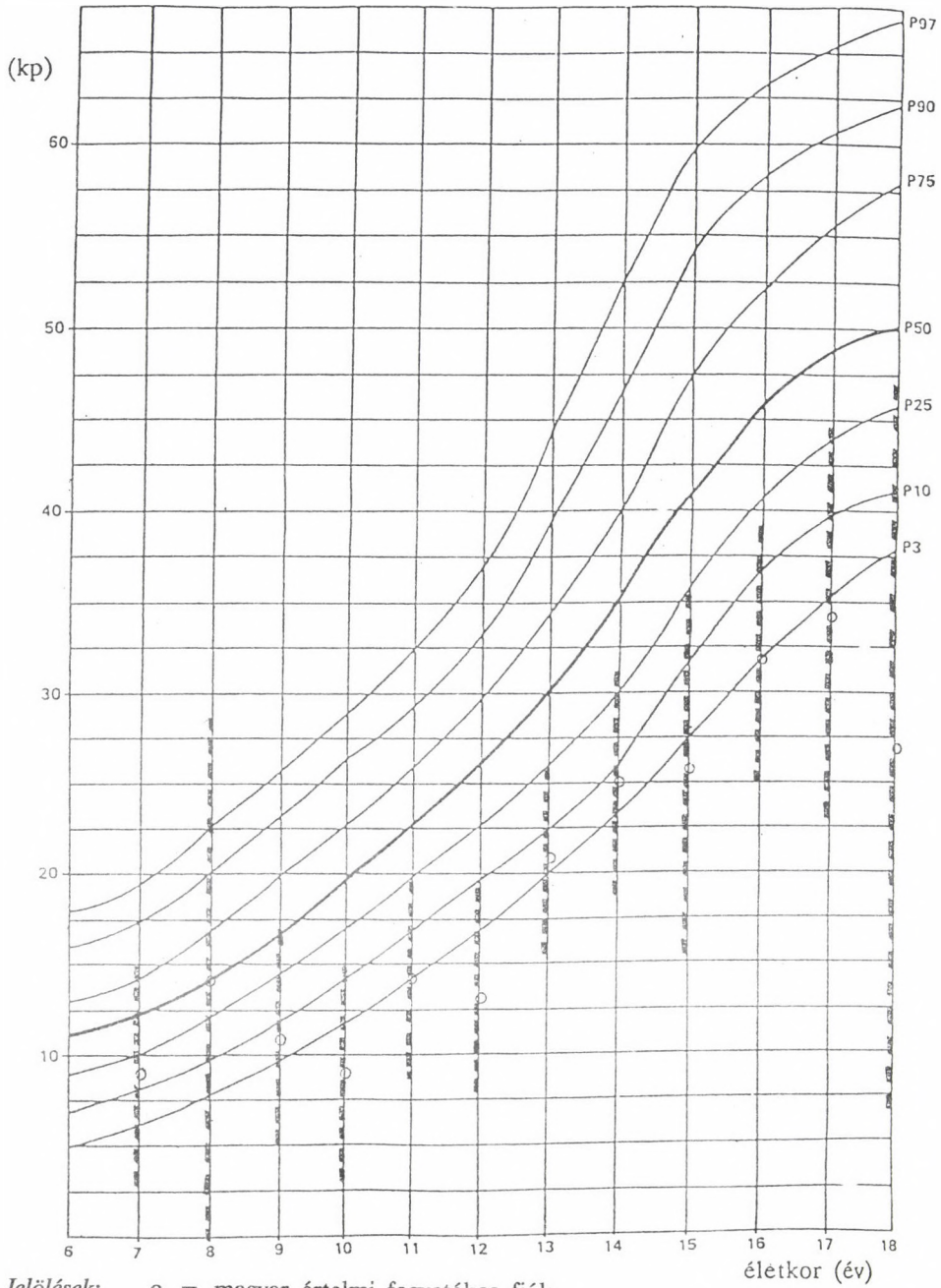
EUROFIT tesztek - A fizikai képességek dimenziói és tényezői

DIMENZIÓ	FAKTOR	EUROFIT TESZT	SORREND
Állóképesség-keringés-légzés	Állóképesség keringés-légzés	20 m-es ingafutás kerékpár ergométer teszt	9
ERŐ	Statikus	kézi szorítóerő	5
	Explozív	helyből távolugrás	4
IZOMERŐ ÁLLÓKÉPESSÉG	Karerő izometrikus	függeszkedés hajlított karral	7
	Törzserő	felülési (sit-up) teszt	6
GYORSASÁG	Koordinációs gyorsaság	10 x 5 m-es ingafutás	8

	A végtagmozgás gyorsasága	lap érintési-teszt	2
HAJLÉKONYSÁG	Hajlékonyság	ülő helyzetből előrehajlás	3
EGYENSÚLY	Általános test-egyensúly	Flamingó-teszt	1

ANTROPOMETRIAI MÉRETEK	Testmagasság (cm) Testtömeg (kg) Testzsírtartalom (bőrredő: bicepsen, tricepsen, lapocka alatt, csípőn, alszáron)
AZONOSÍTÁSI ADATOK	Életkor (év, hónap Nem

(Az EURÓPA-TANÁCS SPORTFEJLESZTÉSI BIZOTTSÁGA (CE CDDS) KIADVÁNY ALAPJÁN, KÉZIKÖNYV, 1988.)



Jelölések: o = magyar értelmi fogyatékos fiúk
+-1 szórás

1. ábra
Magyar fiúk jobb kéz szorítóerejének percentilis görbéi (kp)

A 2. ábrán a görbe 7 és 9 év között folyamatosan emelkedik. 10 éves korra hirtelen esik, majd ismét emelkedik 13 éves korig. 13-18-ig kicsit visszaesik, majd stagnál. A görbe kezdeti hirtelem megugrása nem tekinthető általánosnak, hiszen itt az elemszám 1 volt, így a szórást sem lehetett feltüntetni. Az értékek jórészt a P10 és P50 között vannak, illetve a P50 érték feleltt. A szórás általában nagy. Ez a már előbb említett okokkal magyarázható.

A 3. ábrán a görbe emelkedő tendenciát mutat, kivételt képeznek a 10, 12 és 18 korévek. A hirtelen emelkedések és esések az előbb említett okokkal magyarázhatók. Az értékek P3 és P50 között találhatók, kivéve azt a három értéket, amelyek miatt a görbe is esett.

A teljesség kedvéért bemutatjuk azokat a próbákat is, amelyekre nincsenek magyarországi referencia-adatok. A 4. ábrán látható a mozgásgyorsaság teljesítménygörbéje, amelyet a 10 x 5 méteres futás próbájával mértünk. A görbe folyamatosan emelkedik.

Az 5. ábrán a cardiovascularis állóképesség teljesítménygörbéje látható, amit a 20 méteres ingafutással mértünk. A görbe emelkedő tendenciát mutat.

A 6. ábrán a mozdulatgyorsaság teljesítménygörbéje látható, amit a lapérintés teszttel mértünk. A görbe folyamatosan csökken.

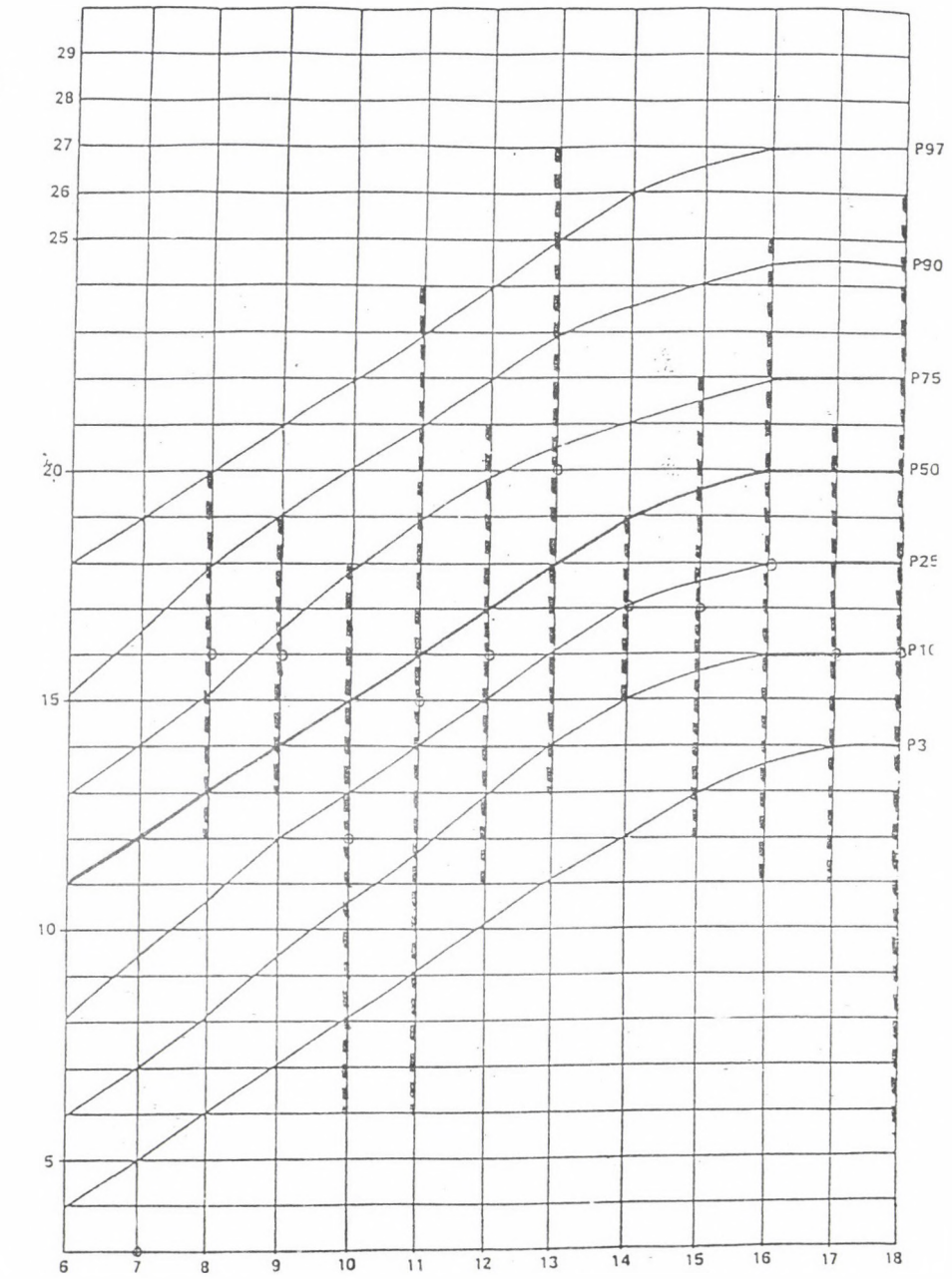
A 7. ábrán a hajlékonyság teljesítménygörbéje látható, amit az ülésből előrehajlás teszttel mértünk. A görbe nem változik jelentősen.

Mind a négy teljesítménygörbe nagy szórási értékeket mutat, ezért is mondhatjuk ezeket az adatokat csak tájékoztató jellegűnek. A magas szórási értékek itt is a vizsgált csoport specialitásait tükrözik.

A nagy elemszámú hazai vizsgálatok közül a 10 éves dunaújvárosi gyermekekre vonatkozó adatokat publikálták. (3. táblázat)

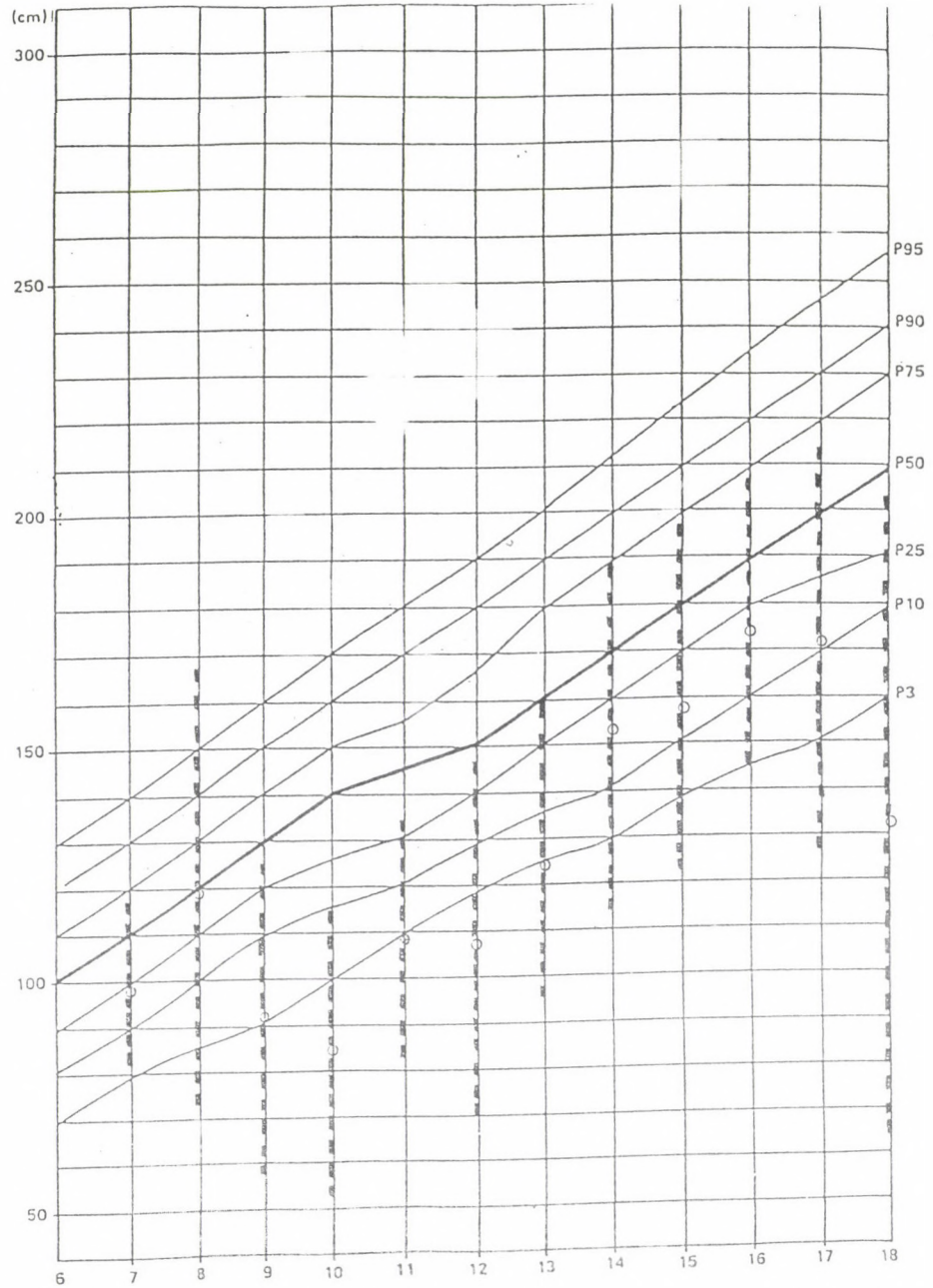
A táblázatból első látásra is feltűnik az, hogy a szórások értékei az ép gyermekek körében kisebbek. Ezeknek magyarázata a kisebb elemszám mellett abban keresendő, hogy az ép gyermekek csoportjai általában homogén csoportok.

Munkánkat elővizsgálatnak szántuk. végső célunk az, hogy módszertani ajánlásokat tudjunk adni a középsúlyos értelmi fogyatékos gyermekek teljesítőképességének vizsgálataihoz. Munkánk jelentőségét elsősorban abban látjuk, hogy a középsúlyos értelmi fogyatékos gyermekek felnövekedve kizárólag fizikai munkát fognak végezni. Fontos kérdés tehát, hogy alkatilag, valamint fizikai erőnlétük szempontjából képesek lesznek-e ilyen fajta munkára. Lényegében igaz ez másfajta fogyatékosságokra nézve is, kivéve a látás- és mozgássérültek egy kisebb csoportját.

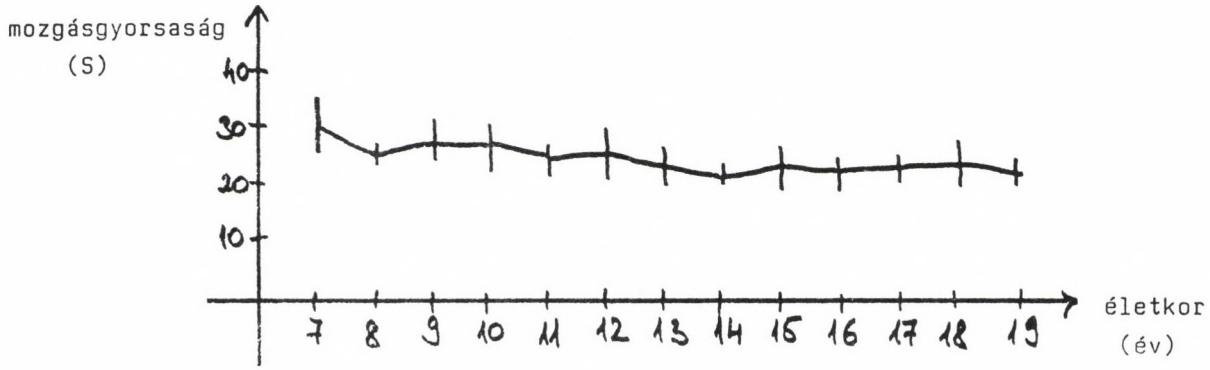


Jelölések: o magyar értelmi fogyatékos fiúk
+-1 szórás

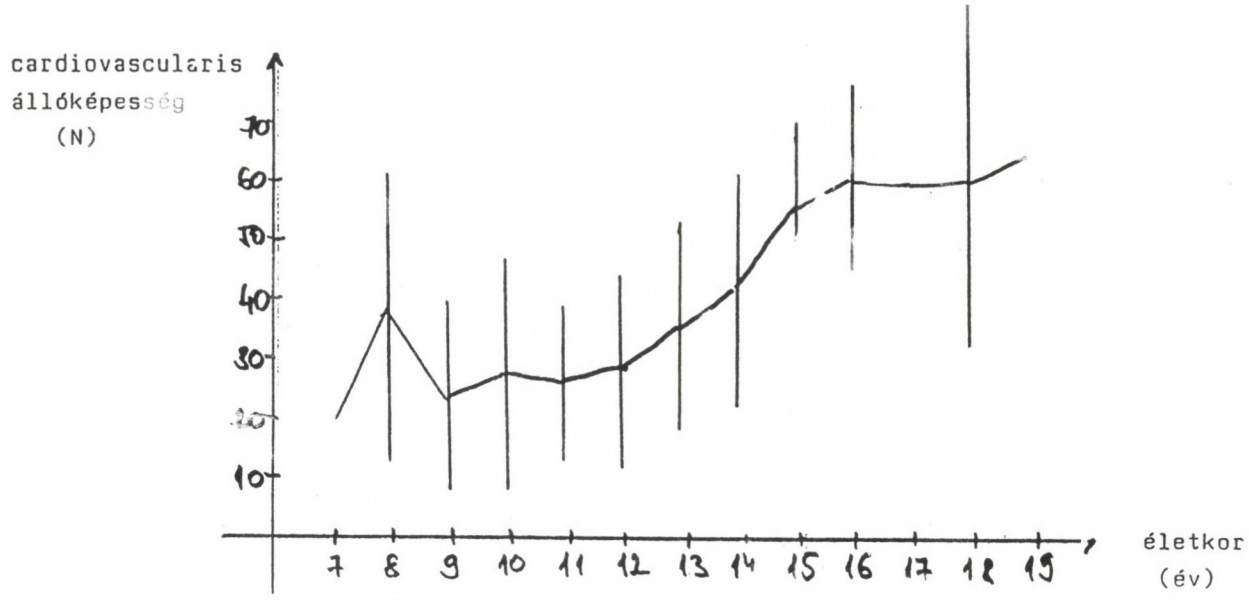
2. ábra
Magyar fiúk felülési (sit-up) teszt eredményeinek percentilis görbéi (N/30s)



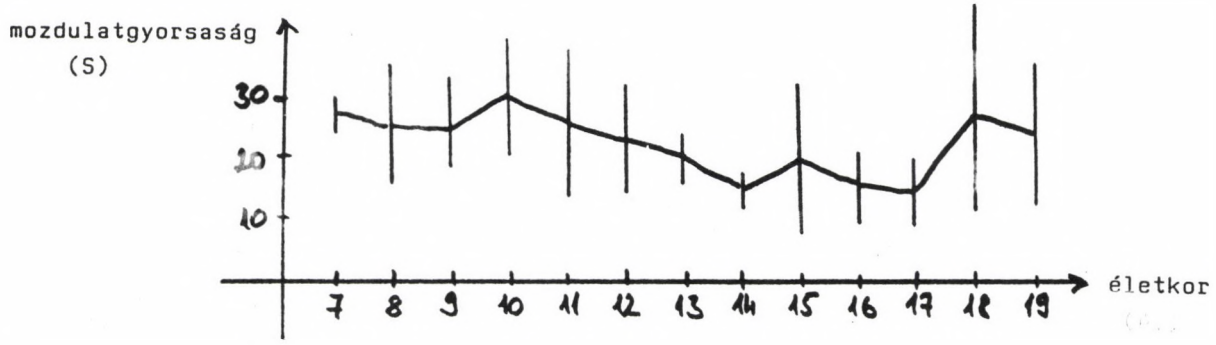
3. ábra
Magyar fiúk helyből távolugrás eredményeinek percentilis görbéi (cm)



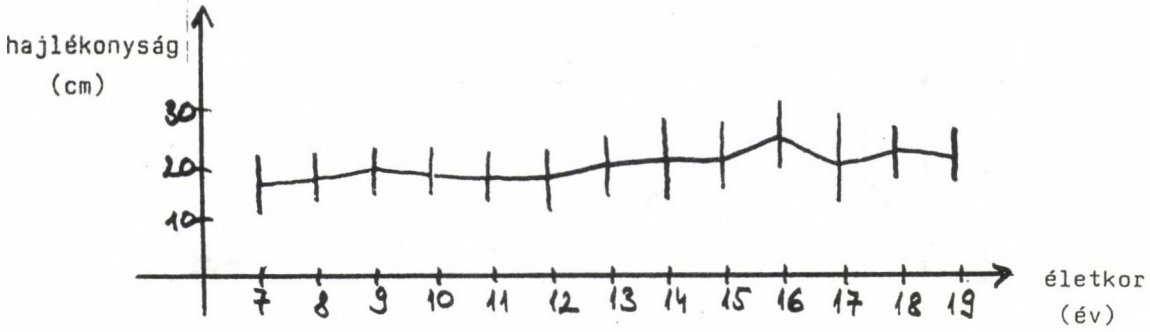
4. ábra
Középsúlyos értelmi fogyatékos fiúgyermekek
mozgásgyorsaság-teljesítménygörbéje



5. ábra
Középsúlyos értelmi fogyatékos fiúgyermekek cardiovascularis állóképesség-teljesítménygörbéje



6. ábra
Középsúlyos értelmi fogyatékos fiúgyermekek
mozdulatgyorsaság-teljesítménygörbéje



7. ábra
Középsúlyos értelmi fogyatékos fiúgyermekek
hajlékonysággörbéje

3. táblázat

Értelmi fogyatékos és ép értelmű fiúgyermekek fizikai teljesítőképességének összehasonlítása

PRÓBA		10 éves középsúlyos értelmi fogyatékos fiúgyermekek teljesítményei		10 éves ép értelmű dunaújvárosi fiúgyermekek teljesítményei	
1.	MOZGÁSGYORSASÁG	SD 5,08	$\bar{X}$ 28,3	SD 1,55	$\bar{X}$ 19,88
2.	CARDIOVASCURALIS ÁLLÓKÉPESSÉG	SD 19,71	$\bar{X}$ 27,4	SD 12,83	$\bar{X}$ 29,02
3.	MOZDULATGYORSASÁG	SD 11,13	$\bar{X}$ 32,0	SD 3,04	$\bar{X}$ 17,74
4.	HAJLÉKONYSÁG	SD 4,74	$\bar{X}$ 19,4	SD 5,65	$\bar{X}$ 17,93

A gyógypedagógia első számú célkitűzése a rehabilitáció. /7/ A termelőmunkában való részvételük nemcsak azért fontos, mert - mint korábban képzelték - egy ilyen emberre kevesebbet kell a társadalomnak költenie. Rendkívül fontos kérdés az a felnőtt fogyatékos életminősége szempontjából, hogy - az akár védőmunkahelyeken végzett - termelőmunkában részt vegyen. Ezek az adatok mind a testi nevelés, az egészséges életmódra történő nevelés, mind pedig a testnevelés követelményrendszerének kidolgozásához is alapul szolgálhatnának. A jó erőnlét, kondíció nemcsak egy magasabb szintű önfenntartást tesz lehetővé, hanem befolyásolja őket munkájuk jutalmaként a többi, ép embertől kapott megbecsülés is.

Irodalom

1. Bakonyi F.: Testi fejlettség és fizikai képességbeli változások a 7-18 éves iskolai tanulóknál. 1. rész. (Testnevelés- és sporttudomány, 1984. 1-2. 27-36.)

2. Bakonyi F.: A 7-18 éves városi tanulók testi fejlettségének és fizikai képességének változása (1965-1980). (A TF közleményei 1985. 1. 59-81.)

3. Barabás A.: Hat-tizennyolc éves tanulók fizikai teljesítőképességének vizsgálata. MTA. Bp. 1993. Kandidátusi értekezés.

4. Boreham, C. - Paliczka, V. - Nichols, A.: Fitness testing of Belfast Schoolchildren (5th Eurofit Symposium, Council of Europe, Strasbourg. 1986.)

5. Eiben, O. G. - Barabás, A. - Pantó, E.: The Hungarian National Growth Study I. Reference data on the biological developmental status and physical fitness of 3-18 year old Hungarian youth in the 1980's. (Humanbiologia Budapestinensis 21. 1991. Bp. 123. p.)

6. Fehér R.: A motoros képességek fejlődése középiskolai tanulóknál. TF. Bp. 1987. Szakdolgozat.

7. Göllesz V.: Gyógypedagógiai rehabilitáció. Tankönyvkiadó. Bp. 1985.

8. Lefevre, J. - Claessens, A. - Eunen, G. - Renson, R. - Simons, J. - Vanreusel, B.: EUROFIT Provisional norms for Flemish boys and girls 6 to 12 years of age. Leuven. 1990.

9. Mechelen, W. - van Lier, W. [etc.]: EUROFIT; Handeleiding ket referentieschalen voor 12-tot en met 16- jahrige jongens en meisjes in Netherland. Uitgeverij de Vrieseborch - Harlem. 1991. 225. p.

10. Mezőszentgyörgyi L.: Dunaújvárosi gyerekek fizikai fittségi vizsgálata Eurofit tesztekkel. Dunaújváros. 1992. Gépelt kézirat.

11. Németh Z.: Általános iskolai tanulók kiválasztása atlétika sportágra. TF. Bp. 1987. Szakdolgozat.

12. Pápai L.: 10-14 éves gyermekek hajlítómozgásának vizsgálata. TF. Bp. 1987. Szakdolgozat.

13. Prat, J. A.: Batterie "EUROFIT". VIth European Research Seminar. The Eurofit tests of Physical Fitness, Council of Europe. Strasbourg. 1990.

14. Shephard, R. J.: Fitness in Special Populations Human Kinetics Books. Champaign. Illinois. 1990.

15. Szendrei Istvánné: Enyhe fokban értelmileg sérült és normál általános iskolai 6. osztályos tanulók motorikus képességeinek összehasonlítása. TF. Bp. 1993. Szakdolgozat.

Bernolák Dóra és Komonczy Eszter

ÉRTELMI FOGYATÉKOS FIÚGYERMEKEK TESTARÁNYAI

Az értelmi fogyatékos gyermekek növekedésével foglalkozó tanulmányok száma kevés. A tanulmányok többnyire a vizsgálatok csoportosítását egyetlen közös jegy, az értelmi fogyatékosság ténye alapján végzik. Ezen belül a súlyossági fok szerinti osztályozás ritka. Biológiai szempontú vizsgálatok céljaira az ilyenfajta osztályozások nem tekinthetők elégségesnek, mert ezek valójában egy tünet, az értelmi fogyatékosság súlyosság szerinti osztályozását jelentik. Humánbiológiai vizsgálatok céljára a kóroktani csoportosítás szükséges.

Kevés azoknak a tanulmányoknak a száma is, melyek a gyermekek testarányainak a növekedés során bekövetkező változásaival foglalkoznak. Ebben a tekintetben a legismertebb a fejarányok változásának az alakulása. (A fej aránya csecsemőkorban a testhossz 1/4-ét, felnőttkorban az 1/8-át teszi ki.)

Ép gyermekek testarányainak változását az unisex humán fantom modell segítségével a körmendi növekedésvizsgálat alapján (K-58, K-68), *Eiben* /4/ írta le.

A vizsgált személyek és módszerek

Munkánkban a homoki longitudinális növekedésvizsgálat 1992-es adatait dolgoztuk fel. Az ott működő intézetben közel kettőszáz tanköteles korú értelmi fogyatékos fiúgyermek oktatása és nevelése folyik. Kontrollcsoportként *Buday* /1/ Down-kórosokra vonatkozó vizsgálatának eredményeit és általa az Országos Növekedésvizsgálat /*Eiben és Pantó*, 5/ anyagából véletlen kiválasztott ép gyermekek adatait használtuk.

A vizsgált gyermekeket kóroktani szempontból nem tudtuk csoportosítani az ismert nehézségek (az adatok hiánya) miatt. A nyilvánvalóan gametopathiát szenvedett gyermekeket az értékelésből kihagytuk (pl. Down-kór). A testarányokat legkönnyebben úgy figyelhetjük meg, hogy az adott méretet kifejezzük a testmagasság százalékában. Ez a módszer azonban a testtömeg esetében nem használható, mivel ez három dimenzióra vonatkozó méret. Ezért hozták létre e testarány kifejezésére a különböző alkati jelzőket.

Marshall /6/ ajánlja az egyes testméreteknek a testmagasság függvényében történő vizsgálatát lineáris regresszió-analízis segítségével. Ezt a módszert célravezetőbbnek tartja, mint az ún. alkati indexek számítását, mert így a két méret kapcsolatát a növekedés folyamatában pontosabban ki lehet fejezni. Az egyenes egyenlete:

$$Y' = mx+b$$

ahol b = az a pont, amelyben az egyenes X = 0 értéknél az Y tengelyt metszi. (Ennek az értéknek a biológiai tartalma rendszerint kérdéses.) m = a regressziós egyenes iránytangense. Azt fejezi ki, hogy a független változó (esetünkben a testmagasság) egységnyi változásához a függő változó mekkora változása tartozik.

Az összefüggésekből kiszámítottuk az r korrelációs koefficienst és a R determinációs koefficienst, amely az előbbi négyzete. Esetünkben azt mondja meg, hogy az adott testméret varianciájából mekkora rész magyarázható a testmagassággal. */Sváb*, 9/

A testarányok vizsgálatára *Ross* és *Wilson* unisex humán fantom módszere tekinthető a legkorszerűbbnek. A számítás módja a következő:

$$Z = \frac{1}{s}\left[l\left(\frac{170,18}{h}\right)^d - p\right]$$

ahol
z = proporcionális érték;
s = a fantom adott testméretének előírt szórása;
l = a vizsgált csoport kérdéses testméretének középértéke (vagy a vizsgált egyed kérdéses testmérete);
170,18 = a fantom testmagassága cm-ben;
h = a vizsgált csoport testmagasságának középértéke (vagy a vizsgált egyed testmagassága);
d = dimenziós állandó, amely geometriai meggondolásokon alapul: d = 1 az összes hossz, szélesség, kerület és bőrredő vastagság esetében; d = 2 azoknak a területei és statikus erőméreteknek az esetében, amelyeket az izomszövet keresztmetszeti területeihez viszonyítunk; d = 3 a testsúly, valamint az egész test, illetve valamely testrész tömege esetében;
p = a fantom adott értéke a kérdéses testméretre vonatkozóan.

A homoki növekedésvizsgálatban 138, 9-18 éves értelmi fogyatékos fiúgyermek testméreteit dolgoztuk fel, ezekbe a csoportokba került ugyanis, korosztályonként 10-nél több gyerek. Az intézetben két szakiskolai osztály is működik, tanulói 17-18 évesek. A testméretek a következők: testtömeg, felső végtaghossz (crista magasság), alsó végtaghossz, vállszélesség, csípőszélesség, epicondylus humeri, epicondylus femoris, felkarkerület, lábszárkerület, a bőrredő a scapula alatt, bőrredő tricepsen, bőrredő bicepsen, bőrredő lábszáron. A kor szerinti csoportosítás az 1. táblázatban látható:

1. táblázat

Kor (év)	N
9	6
10	14
11	7
12	21
13	20
14	9
15	17
16	21
17	13
18	10
Összesen:	138

Eredmények

A regressziós egyenesek paraméterei a 2. táblázatban láthatók. A korrelációs és a determinációs koefficiens értéke a homoki és a kontrollcsoportban egyaránt nagy. Ez annyit jelent, hogy ebben a két csoportban a méretek döntő részének varianciája megmagyarázható a testmagassággal. A Down-kóros csoportban sokkal kisebb értékeket kaptunk. Náluk tehát a testméretek változásában a testmagasság növekedése mellett más tényezők is szerepet játszanak.

"Az oligofrén gyerekek testméretei általában alacsonyabbak, mint a hasonló korú normál csoporté." /*Buday* és mtsai, 2/

A továbbiakban az egyes méreteknek a növekedés során bekövetkező változásait az unisex fantom modell segítségével vizsgáljuk meg. A szélességi méretek arányainak változását az életkor függvényében az 1. ábra mutatja. Az ábrán látható, hogy a vállszélesség és a csípőszélesség a vizsgált csoportban proporcionálisan alacsony. Az utóbbi méretre vonatkozóan egyre kisebb z-értékeket kaptunk a kontrollcsoportban is, ami azzal magyarázható, hogy fiúknál a vállszélesség gyorsabban nő, mint a csípőszélesség. A humerus és femur epicondylusának szélességei az életkor előrehaladtával proporcionálisan csökkennek, ami arra utal, hogy e méretek testmagassághoz viszonyított növekedési sebessége az életkor növekedésével csökken.

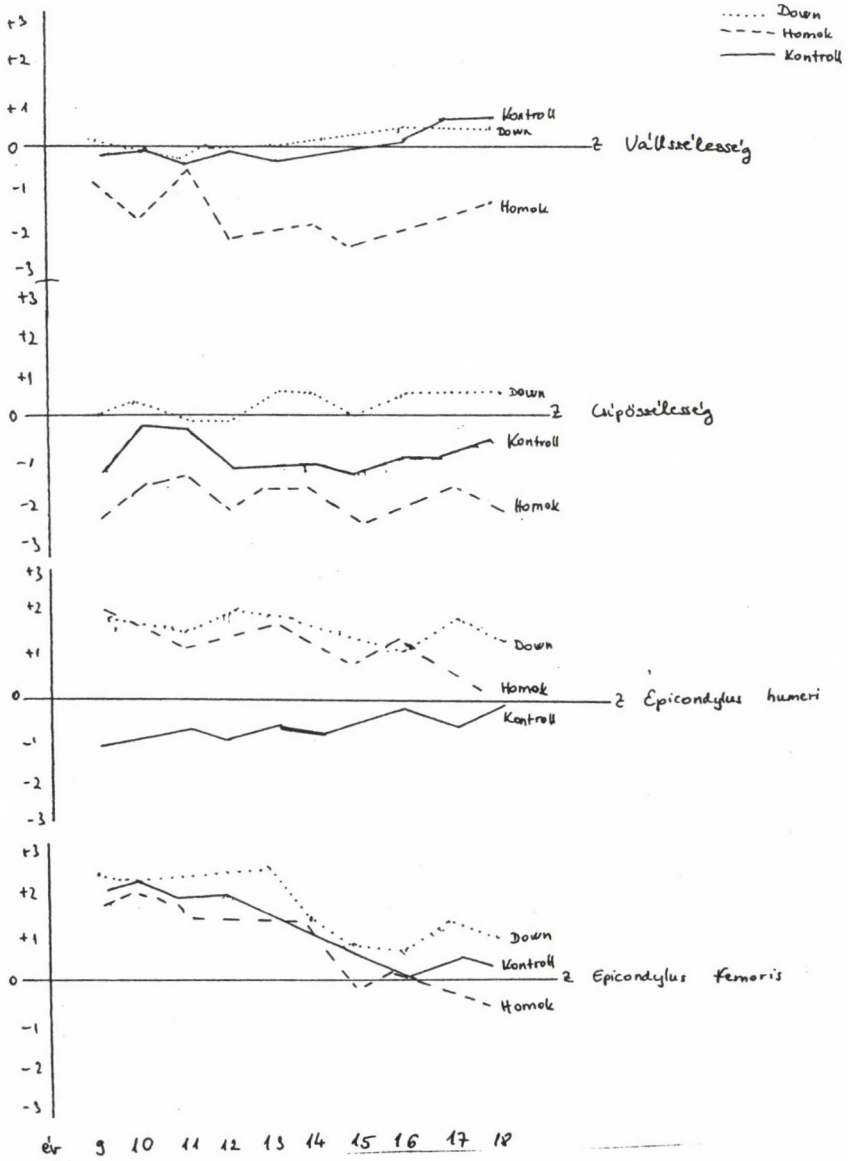
A 2. ábra első részében azt láthatjuk, hogy a testtömeg z értékei kisebbek, mint 0, ami azt jelenti, hogy ebben a csoportban kevés túlsúlyos vagy kövér gyermek van. Alátámasztják ezt a bőrredők z értékei, amelyek szintén nem érik el a 0-át. Ugyanezt mutatja továbbá a testtömegnek a testmagasság függvényében történő ábrázolása is. (3. ábra) Látható, hogy a vizsgált gyermekek testtömegei az 50. és 75. percentilis között helyezkednek el, ami annyit jelent, hogy a vizsgált csoportokban a testmagassághoz tartozó testsúly valamivel nagyobb, mint az ép gyermekek körében.

A Down-kóros gyermekek magassághoz tartozó súlyértékei a 90. percentilis közelében vannak, ami azt jelenti, hogy náluk a testmagassághoz tartozó súly jóval nagyobb. Ennek magyarázata abban keresendő, hogy a csoport testmagasságátlaga jelentősen elmarad nemcsak az épekétől, hanem a hasonló súlyossági fokú értelmi fogyatékos csoport magasságától is.

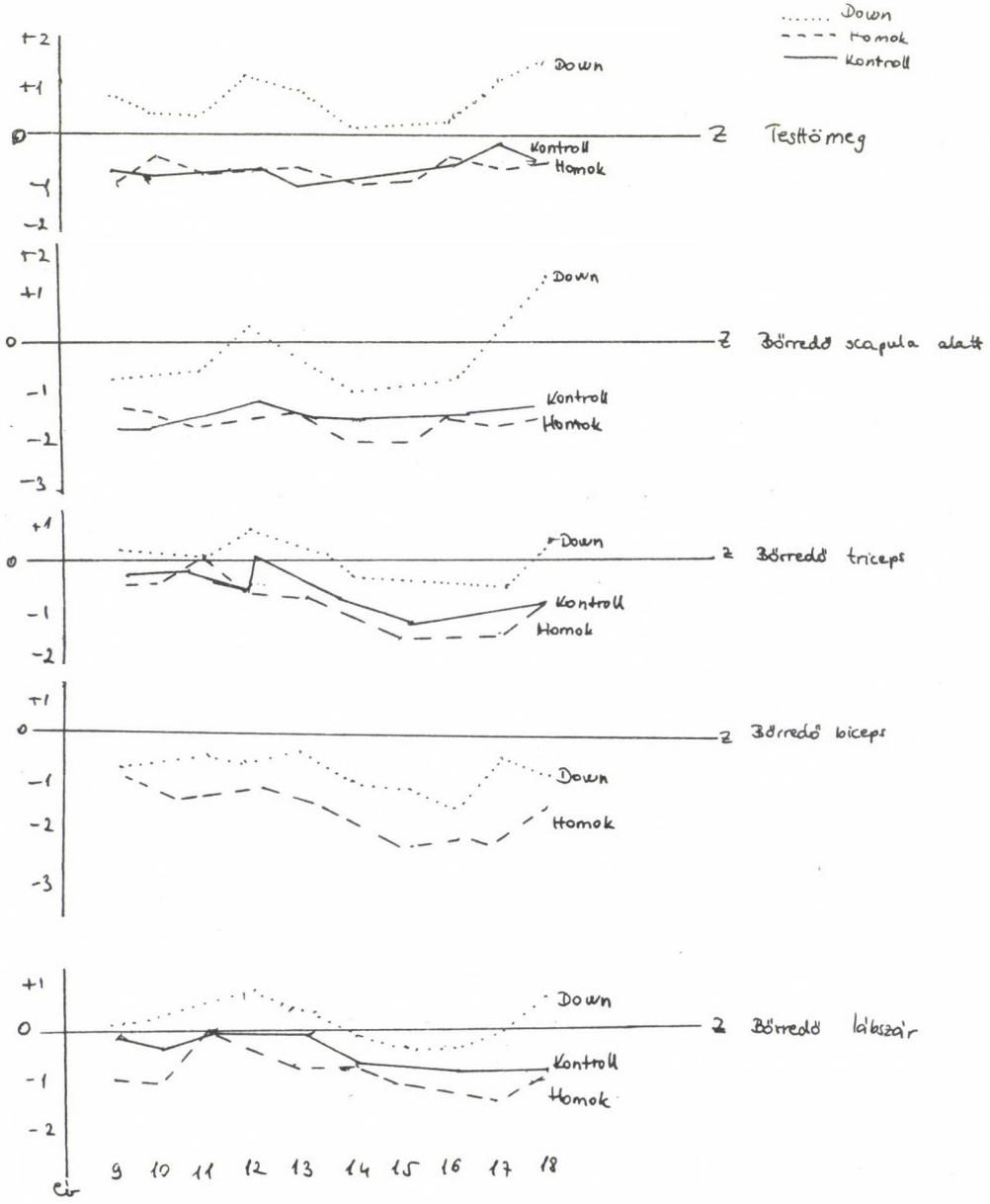
Az 50. percentilistől, azaz az átlagtól való eltérés megítélésében a különböző szerzők véleménye eltér. *Szondy* /10/ szerint valamely lemért tulajdonság normálisnak veendő, amíg az átlagtól való eltérése nem nagyobb, mint a szórás kétszerese. *Moor* és *Roche* /7/ szerint azonban az "50. percentilistől eltérést mutatókat" figyelemmel kell kísérni.

A végtagok hosszméretei (4. ábra) a homoki csoportban proporcionálisan nagyobbak, mint a másik két csoportban található értékek. A kerületméretek az életkor előrehaladásával proporcionálisan növekednek, ami valószínűleg elsősorban az izomzat fejlődésének köszönhető.

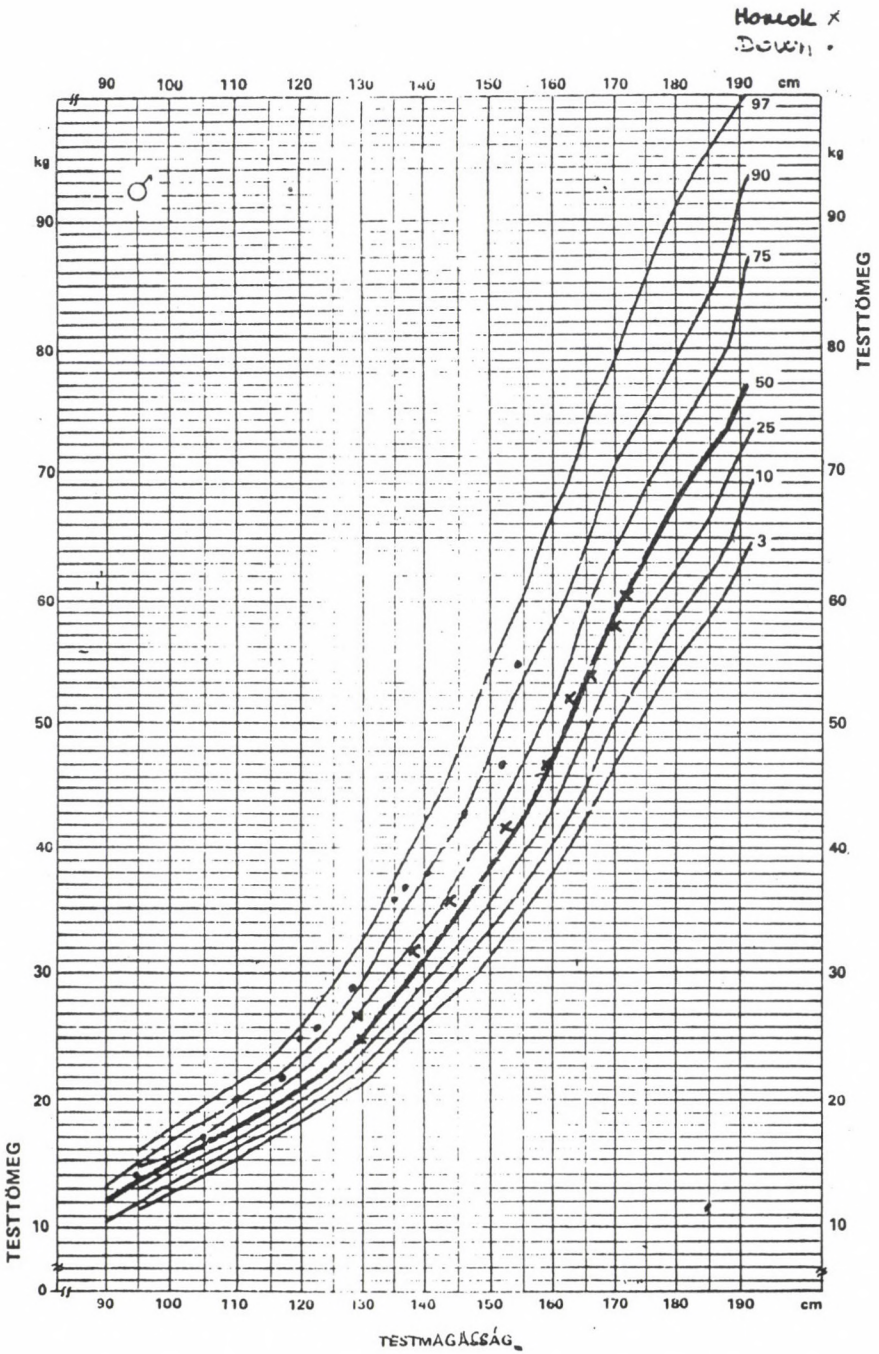
Munkánkban a homoki növekedésvizsgálat 1992. évi egyetlen - legutóbbi - eredményeit dolgoztuk fel. A kérdést azonban nem tekinthetjük a jelen munkánkkal lezártnak. Számításainkat ki kívánjuk terjeszteni a homoki növekedési vizsgálatok eddigi adataira, és igyekezni fogunk a "nem Down-kóros" csoportot aetiológiai szempontból tovább bontani.


Down
Homok
Kontroll
+3
+2
+1
0
-1
-2
-3
Kontroll
Down
Homok
Vállszélesség
Csípőszélesség
Epicondylus humeri
Epicondylus femoris
év 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

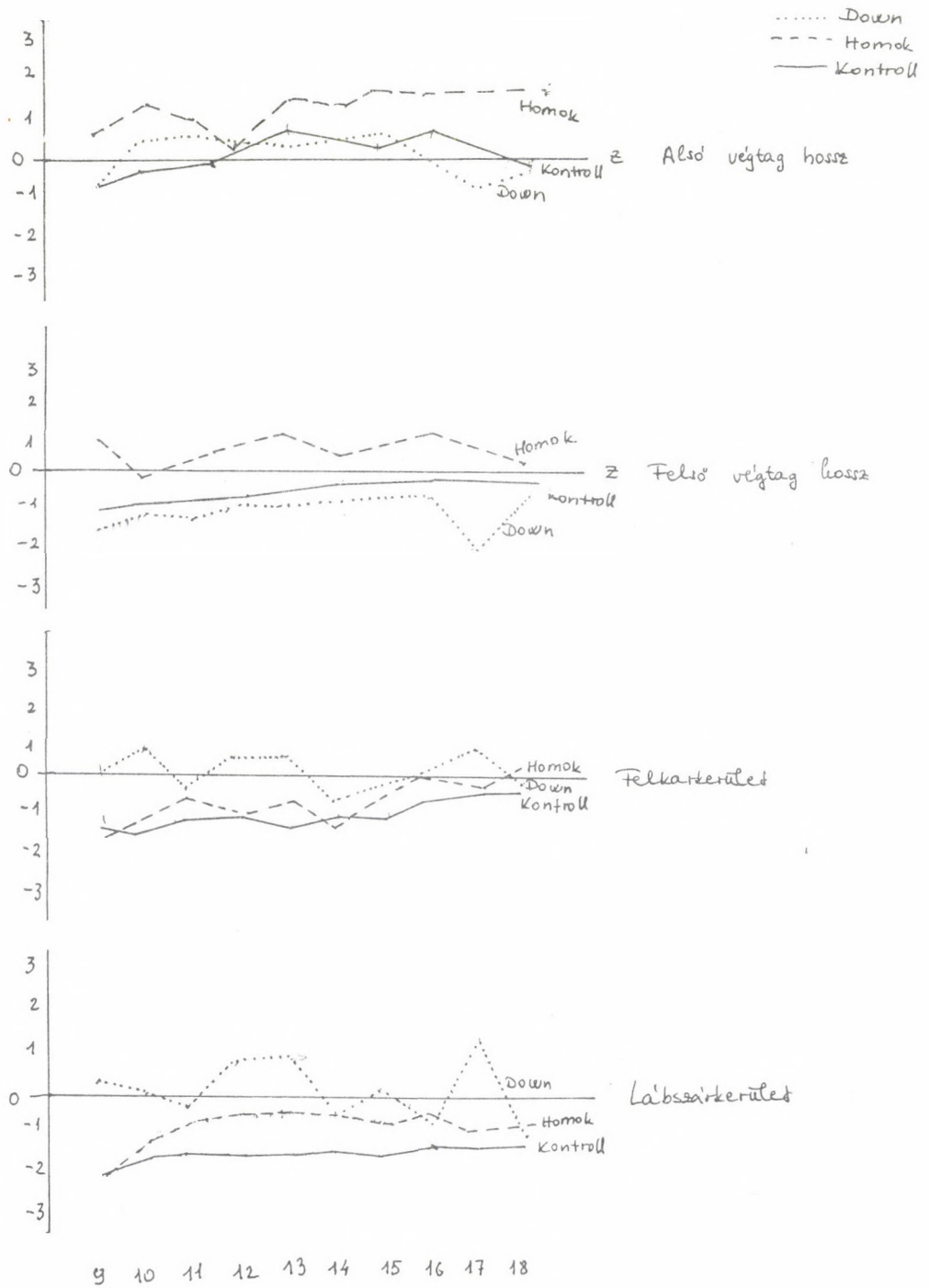
1. ábra


Down
Homok
Kontroll
Testtömeg
Börredő scapula alatt
Börredő triceps
Börredő biceps
Börredő lábszár
9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

2. ábra


Homok ×
Down •
90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 cm
kg
♂
97
90
75
50
25
10
3
TESTTÖMEG
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90
TESTMAGASSÁG

3. ábra


Down
Homok
Kontroll
Homok
Kontroll
Down
z
Alsó végtag hossz
Homok
Kontroll
Down
z
Felső végtag hossz
Homok
Down
Kontroll
Felkarkerület
Down
Homok
Kontroll
Lábszárkerület
9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

4. ábra

2. táblázat

A testméretek lineáris regresszió-analízisének eredményei

$Y = mx + b$

Méret	Homok				Down				Kontroll			
	b	m	r	R^2	b	m	r	R^2	b	m	r	R^2
A felső végtag hossza	-1,51	0,46	0,99	98,9	-6,11	0,47	0,72	52,2	-6,29	0,48	0,98	96,6
Az alsó végtag hossza	-10,4	0,68	0,99	99,1	-11,07	0,54	0,65	42,8	-12,8	0,56	0,93	86,9
Vállszélesség	3,63	0,18	0,96	92,19	-3,53	0,25	0,72	51,2	-0,31	0,23	0,94	91,1
Crista-szélesség	1,38	0,14	0,98	95,15	-1,97	0,18	0,70	48,8	0,66	0,16	0,92	85,1
Humerus condylus	1,07	0,03	0,97	94,5	0,64	0,04	0,92	84,7	1,19	0,03	0,88	77,4
Femur condylus	3,71	0,03	0,96	91,6	1,50	0,05	0,87	75,5	2,71	0,04	0,89	78,3
Felkarkerület	-5,05	0,18	0,98	95,8	-1,10	0,17	0,66	43,6	0,40	0,15	0,82	67,8
Lábszárkerület	-1,89	0,21	0,98	96,4	-1,92	0,22	0,83	68,7	-0,19	0,21	0,90	81,2

Irodalom

1. Buday, J.: Growth and proportionality in patients with Down syndrome. (= Human Growth and Development. (Plenum Press). New York. 1984. 631-636.)

2. Buday, J. - Hegedűs, Gy. - Csabay, L. K.: Somatic development of mentally retarded children (= Growth and Development Physique Symp. Biol. Hung., 1977. 20.)

3. Dugdale, A. E.: Problems in the Use of Growth Standards (Nutrition. Loud. 1987. 29. 95-99.)

4. Eiben O.: A gyermekek testméreteinek és testarányainak változásai körmendi növekedésvizsgálatok alapján. (= Antropológiai Közlemények, 1977.)

5. Eiben, O. - Pantó E.: Növekedési értékek Magyarországon. ELTE Embertani Tanszék. Bp. 1986.

6. Marshall, W. A.: Human growth and its disorders. Academic Press. London. 1977.

7. Moore, W. M. - Roche, A. F.: The Significance of a Child Being Unusual in Growth Rate. Pediatric Anthropometry. Second Edition. 1983. 23-25. Ohio.

8. Ross, W. D. - Wilson, N. C.: A strategen for proportional growth assesment. (Acta Paediatrica Belgica, 1974. 28. Suppl. 169-182. p.)

9. Sváb J.: Biometriai módszerek a kutatásban. Mezőgazdasági Kiadó. Bp. 1981.

10. Szondy L.: Az iskolás gyermekek testi méretei. Novák és tsa. Bp. 1929.

Gyursánszki Szilvia

A LABDAGYAKORLATOK ALKALMAZÁSÁNAK SZEREPE ÓVODÁSKORBAN A DINAMIKUS KOORDINÁCIÓ FEJLESZTÉSÉBEN

"Az emberiség legnagyobb öröme: a labda."
(Karinthy Ferenc)

1. A vizsgálat célja

A labdának, mint testnevelési eszköznek és a labdával végrehajtott gyakorlatoknak, játékoknak igen nagy a jelentősége a dinamikus koordináció fejlődésében, ezáltal az írástanulás előkészítésében. Szeretném bemutatni, milyen nagy mértékben fejleszthető már óvodás korban a labdajátékokkal az egész test összerendezett mozgása és a kéz finommotorikája. Mindezek mellett igyekszem érzékeltetni, hogy a labdát foglalkozásokon és szabadidőben tudatosan és jól alkalmazó pedagógus milyen eredményeket érhet el a gyermekek mozgásának fejlesztésében és mozgásműveltségének kialakításában.

2. Hipotézis, módszerek

2.1 Hipotézis

Ha az óvodás korú gyerekek minden testnevelési foglalkozáson kézbe kapják a különböző méretű, anyagú és súlyú labdákat - és önállóan azt játszanak velük, amit akarnak, illetve az óvónő által mutatott labdatechnikai elemeket gyakorolják -, akkor nagy mértékű fejlődés érhető el a kéz dinamikus koordinációjának és az egész test összerendezett mozgásának fejlődésében. Ez a fejlődés nagyobb mértékű, ha a fejlesztést már kiscsoportban elkezdjük.

2.2 Módszerek

a) *Pedagógiai kísérlet.* Vizsgálatot szerveztem a tiszafüredi Bajcsy-Zsilinszky úti óvoda nagycsoportjában, ahol az óvónő azt az utasítást kapta, hogy minden testnevelési foglalkozás elején legalább öt percre kapják meg a gyerekek a léglabdákat. Az eszközzel azt játszhattak a gyerekek, amit akartak, illetve az óvónő által mutatott "labdás" elemeket kellett gyakorolniuk.

A kontrollcsoport - szintén Tiszafüreden az [illegible] óvoda nagycsoportja - ilyen feladatot nem kapott. A csoport i[illegible]estnevelési foglalkozáson az óvónő által összeállított ütemterv alapján dolgo[illegible].

Szeptemberben *induló felmérést* végeztem mindkét csoportban, majd a gyerekek eltérő foglalkoztatásban részesültek, és januárban ugyanazokkal a próbákkal elvégeztem az újabb vizsgálatot.

A kísérleti és kontrollcsoportokat véletlenszerűen, elsősorban a tárgyi és személyi feltételek figyelembevételével választottam ki.

b) A vizsgálat befejezésekor *interjút* készítettem a kísérleti csoport óvónőjével, melyben a véleményét kértem a vizsgálatról és annak eredményeiről.

c) Az adatokat *matematikai statisztikai módszerek* (átlag, szórás, relatív szórás) alkalmazásával dolgoztam fel, hogy megállapíthassam a változásokat és az összefüggéseket.

d) A kapott adatok több szempontból történő *elemzése* segítette a két csoport közötti hasonlóságok és eltérések feltárását.

3. A vizsgálat menete

3.1 A szakirodalom áttekintése

A vizsgálatok megkezdése előtt tanulmányoztam a témához szorosan kapcsolódó szakirodalmat. Az óvodások szomatikus nevelésére vonatkozó és a labdatörténeti áttekintést nyújtó tanulmányok között találtam meg azokat, amelyeket dolgozatomban felhasználhatok.

1985-ben jelentette meg újra a Szórakaténusz Játékműhely és Múzeum *Porzsolt Lajos*: Labdajátékok könyve című munkáját, amely először 1885-ben jelent meg Budapesten. A szerző könyvében 110 labdajáték rövid ismertetését adja, és emelett a labdázás hasznáról ír, melyet az alábbiakban fogalmaz meg: "A labdázás kettős ingerrel hat reánk: testünket fürge mozgásra serkenti, lelkünket örömre gerjeszti, ezen két egyenlőtlen fontos hatásában van a labdajátékoknak a többi játék feletti legfőbb becse... A labdajátékoknak haszna mindenkire nézve kiszámíthatatlan nagy lehet akkor, ha a játékok jól és elégszer alkalmaztatnak. Misem kívánatosabb, mint az, hogy a labdázás mielőbb ismét és oly mérvben karoltassék fel, mint a XV-ik és XVI-ik századokban volt." /5/

A továbbiakban *Porzsolt Lajos* feleleveníti a magyar labdajátékok történetét a kezdetektől, a könyv megírásának időpontjáig, az 1800-as évekig. A mű végén a szerző ajánlást tesz mindenkinek arra, hogy minél többször alkalmazza a labdagyakorlatokat, mert igen jelentős fejlesztő hatás érhető el velük.

"Becsüljük sokra az edző és mulattató labdajátékokat. Legyen ez is eszköz testünk-lelkünk épségben tartására. Labdázzék gyermek és felnőtt. Legyen e kis füzet buzdító hangja és kis tükre ezen játékoknak. Hallgasson rá, nézzen bele és használja, aki el akarja vetni a gondját és épen megőrizni jó kedélyét és egészségét." /6/

Véleményem szerint a Játékműhely valószínűleg azért jelentette meg száz év elteltével ezt a szép kiadványt, mert felismerték mennyire fontos feleleveníteni, hogy ez a sokak által kedvelt időtöltés honnan is ered, és a

magyar nép történetében milyen utat járt be. Ezt már a XIX. század végén felismerve írta meg könyvét *Porzsolt Lajos*.

A szakirodalom tanulmányozása során arra is kerestem a választ, hogy a magyar óvodai nevelésen belül a testnevelés foglalkozásokon mikor és hogyan alkalmazták először a labdát és a labdagyakorlatokat. Részletes tantervi áttekintést találtam *Bondár Zsuzsanna* doktori értekezésében A magyarországi óvodai testnevelési tantervek problématörténeti áttekintése címmel. /7/ Dolgozatából kiemelem a labdajátékok megjelenésére, alkalmazási formáira vonatkozó részeket. Labdagyakorlatokkal először az 1940-ben *Héjj Erzsébet* és *Lintnerné Fittler Vilma* szerkesztésében megjelent kézikönyvben találkozunk, melynek címe: A magyar gyermeknevelés könyve. Ebben azonban a labdás gyakorlatok csupán a körben történő labdaadogatásra korlátozódtak.

Az 1953-ban megjelent nagy jelentőségű óvodai törvény és az Óvodai foglalkozások című módszertani levél meghatározza az óvodai testnevelés feladatait, de részletesen, kiemelten a labdagyakorlatokkal nem foglalkozik. A módszertani levél megjelenése előtt - 1952-ben - a Testnevelés az óvodában című könyv azonban részletes tartalmat és útmutatásokat adott az óvodákban folyó testnevelés irányításához. 1957 pedig jelentős változást jelent, megjelenik a Nevelőmunka az óvodában, útmutatás óvónők számára című kézikönyv.

"A kézikönyv az első kísérlet arra, hogy az akkor már 129 éves múltra visszatekintő óvoda, a nevelőmunka egészére kiterjedő, egységes útmutatást adjon az óvónőknek. A dokumentum kötelező nevelési-oktatási tervet adott az óvodáknak, így a magyarországi óvodák első tantervének tekinthető." /7/

A kézikönyv táblázatban tartalmazza a foglalkozások anyagát. A táblázatban a sportjátékok kategória alatt a kis- és középső csoportban nem szerepel egyetlen gyakorlat sem. Nagycsoportban pedig a következő gyakorlatokat javasolják a kézikönyv készítői az óvodai testnevelés foglalkozásokba beépíteni: babzsák feldobása egy kézzel, elkapás egy kézzel; feldobás két kézzel, elkapás két kézzel.

"... A labda, ezzel összefüggésben a labdával végezhető gyakorlatok hiánya valószínű, hogy az ország gazdasági helyzetével, ebből következően az óvodák szegényes tárgyi felszereltségével magyarázható..., az 1957-ben kiadott tantervben a foglalkozásokon szereplő valamennyi mozgásanyag eredményes végrehajtása követelményként fogalmazódik meg, így a követelménymeghatározás egyben mozgásanyag ismertetés is." /8/

A kézikönyvvel a magyar óvodaügy fejlődésének új korszaka kezdődött, ami 1971-ig Az óvodai nevelés programja bevezetéséig tartott. Az ONP alapvető célja: egy nevelésközpontúbb, kötetlenebb óvodai életet biztosító tanterv összeállítása volt. Az 1971-es program által meghatározott foglalkozási anyagok között a sportjátékok kategóriában a következő labdagyakorlatok szerepelnek:

Kiscsoport: -
Középső csoport: labdagurítás kézzel; labda leütés és elkapás;
Nagycsoport: a labda feldobása két kézzel, elkapás két kézzel; labdavezetés helyben; labdavezetés járás közben.

Sajnos - a szerző és az én véleményem is az -, hogy ezen gyakorlatoknak a száma minimális, még rendszeres gyakoroltatással is csak részben oldható meg a mozgásügyesség fejlesztése, amint *Hepp Ferenc* írja:

"Közismert tapasztalati tény, hogy az általános mozgásügyesség fejlesztését alapvetően gyermek- és ifjúkorban tudjuk megvalósítani, később ez már sokkal nehezebben megy. Ennek oka az, hogy az ontogenetikus fejlődés menetében ebben az életkorban épül ki a mozgással kapcsolatos feltételes idegkapcsolatok rendszere, ekkor alakulnak ki az egyes mozgáskészségek idegpályái ... A helyesen irányított testnevelésnek és sportnak a gyermekkori mozgásos játékoknak ebben rejlik az egész életre kiható jelentősége. Ezeken dől el az, hogy az ember felnőtt korában mozgásanalfabéta, vagy jó mozgású, ügyes lesz-e?" /9/

Az 1971-es Program nem biztosította kellőképpen a sokrétű mozgásgyakorlást, a sokoldalú tapasztalatszerzési lehetőségeket. A Program készítői nem vették azt figyelembe, hogy az eltelt évtizedek alatt jelentős változások következtek be: javultak a tárgyi feltételek, emelkedett a képesített óvónők száma, és az akceleráció következtében felgyorsult a gyermekek testi és szellemi fejlődése. A 80-as években előtérbe kerültek újabb célok, amelyek a követelmények emelését is változatosabb, gazdagabb, magasabb szintű mozgásanyag biztosítását tűzték ki.

Az óvodai neveléssel, az óvodás korú gyermekek sokoldalú személyiségfejlesztésével foglalkozó szakemberek közös munkájaként 1989-ben megjelent a továbbfejlesztett "óvodai nevelés programja". Az új program a testnevelést a következőképpen helyezi el a nevelési folyamatban: "A testnevelés az óvodai nevelés folyamatában a gyermekek egészséges testi és mozgásfejlesztése útján szolgálja személyiségük fejlődését." /10/

Bondár Zsuzsanna már doktori munkájában hangsúlyozta, hogy alacsony a gyermekek elé állított követelményszint, az óvodai testnevelés mozgásanyaga egyhangú és bizonyos területeken a gyakorlatok hiánya figyelhető meg. Az 1989-es program 'testnevelés' fejezetét vizsgálva változást, fejlődést tapasztalhatunk a tantervi anyagban, amely itt a fejlesztés tartalma megjelölést kapta.

Témámhoz kapcsolódva a labdagyakorlatok megjelenését és fejlődését vizsgáltam mindhárom korcsoportban.

3-4 éves korban

Ismerkedjenek a labdával; a labda fogásával, tartásával két kézzel, különböző kartartásokkal.

A labdát gurítsák terpeszülésből és állásból társuknak; gurítsák egyenes irányba, majd fussanak a guruló labda után, és fogják meg; dobják fel és le állóhelyből, fogják meg két kézzel.

4-5 éves korban

Gurítsák a labdát különböző testhelyzetekből a felfordított padhoz.

Dobják fel, és kapják el a labdát állva és különböző testhelyzetekben, majd végezzenek különböző feladatokat járás és futás közben.

5-6-7 éves korban

Vezessék a labdát járás, lassú és gyors futás közben. A labda előredobása után fussanak érte, és a felpattanó labdát fogják el.

Futás közben tegyék egy meghatározott helyre a labdát, majd vegyék fel.

A labdát vezessék két párhuzamos vonal (padok között), pad mellett.

Adják át a labdát párokban 3-4 méter távolságra lévő társnak egy és két kézzel.

Az előző 1971-es Programhoz viszonyítva jelentős változás, hogy már a 3-4 éves korosztály anyagában megjelenik a labda és a labdával végezhető gyakorlatok. Kiscsoportban a labdával való ismerkedés mellett már egyszerű labdatechnikai elemeket is gyakorolnak a gyerekek. A korcsoportonkénti anyag egymásra épülve és fokozatosan nehezedve segíti a gyerekek mozgásigényének kielégítését, valamint az ügyesség, finommotorika és nagymozgások fejlődését.

Az Óvodai Nevelés című folyóirat 1990-es 7-8. számában *Bondár Zsuzsanna* fogalmazta meg véleményét a továbbfejlesztett Program Testnevelés fejezetéről. Ajánlása a következő volt a labdagyakorlatokkal kapcsolatban: "Labdázzanak sokat! Már a legkisebb korban is, de 4-5 éves korban feltétlenül szükséges a labdavezetés beiktatása. Vizsgálatok eredményei igazolják, hogy pontos bemutatás után, folyamatos hibajavítás mellett és többszöri gyakorlással már 3-4 éves korban is képes a gyermek többször folyamatosan földhöz ütni a labdát. Így érhető el az, hogy 5-6-7 éves korban nem lesz a labdavezetés a legnehezebb feladat a gyermekeknek." /11/

Az óvodákban már negyedik éve dolgoznak a továbbfejlesztett program szerint. Az óvónők örülnek, hogy a program egyre több lehetőséget biztosít arra, hogy minél nagyobb számban és változatosabban alkalmazzák a testnevelési kéziszereket és eszközöket. A játékosságot és gyermekközpontúságot figyelembe véve tervezik és vezetik az óvónők a foglalkozásokat és a mindennapi testneveléseket. Véleményük szerint a program nagyobb szabadságot enged a munkában, ugyanakkor több ajánlás és javaslat található meg benne, mint az 1971-es nevelési programban.

Az általam vizsgált tanulmányokban, értekezésekben igen sok szerző foglalkozott a motoros tulajdonságok, az ügyesség és a koordinációs készség fejlesztésével.

Brenner György így ír a motorikus tulajdonságok fejlesztéséről és az ügyességről: "Gyermek- és fiatal korban a motorikus tulajdonságok fejlesztésénél figyelembe kell venni néhány sajátosságot. A gyermekek a tanulás megkezdésekor már rendelkeznek elemi mozgáskészséggel is. A központi idegrendszer nem tökéletes kialakultsága miatt azonban a koordinációs képesség és az összpontosítási készség náluk még korlátozott. ... Az ügyesség a koordinatív képességek között a legkevésbé tisztán meghatározható fogalom. Igen komplex képességek az összetevői." /12/

Bucsy Gellértné véleménye a koordinációs és kondicionális képességek kapcsolatáról: "A koordinációs képességek fejlesztése jótékony hatással van a kondicionális képességekre is. A gyorsaság, állóképesség szintje szorosan összefügg a koordinációs képességek szintjével.

Az ügyesség fejlesztésének módszerei:

- a sokrétű mozgásgyakorlás;
- a szerek, eszközök változatos alkalmazása;
- ismert mozgások kombinálása, illetve más körülmények közötti végrehajtása;
- egyre bonyolultabb mozgások beépítése a régiek körébe." /13/

Az ügyesség fejlesztését már óvodás korban el kell kezdeni, minél változatosabb módon alkalmazkodva az adott feltételekhez. Az új eszközök bevezetése és a régi mozgások kombinálása segítheti az óvónőt abban, hogy a gyerekek mozgásfejlődésében jelentős eredményeket érjenek el. Az ügyesség fejlődése megnyilvánulhat egy-egy mozgásforma tökéletesebb végrehajtásában és a végrehajtás számának növekedésében. Véleményem egyezik a *Bucsy Gellértné* által megfogalmazottakkal, vagyis, hogy a koordinációs és kondicionális képességek szoros kapcsolatban állnak egymással, s ezáltal nagy hatással vannak egymásra.

Egy-egy képesség (pl. gyorsaság, állóképesség, erő, ügyesség) a többitől nem elszigetelten fejlődik, hatással vannak egymásra. Ezt kell szem előtt tartani minden szervezett mozgásalkalom során, így az óvodai testnevelés foglalkozásokon is.

Az állóképesség életkori szintjei 4-12 éves korban címmel megjelent tanulmányban - melyet *Bakonyi Ferenc* és *Nádori László* írt - a szerzők a mozgáskoordináció és az állóképesség - mint kondicionális képesség - kapcsolatára mutatnak rá: "Az állóképességi teljesítményekben nagyon jelentős szerepet játszik a mozgáskoordináció. Az egyénileg optimális mozgáskoordinációjú egyén alig túlbecsülhető energiát takarít meg a hosszantartó erőkifejtésben." /14/

Bondár Zsuzsanna a szervezett és a spontán mozgástanulási lehetőségekre helyezi a hangsúlyt a Differenciált képességfejlesztés az óvodai testnevelésben címmel elhangzott előadásában: "Az óvodás korú gyermekek motoros képességének fejlesztése döntő mértékben a testnevelési foglalkozásokon, mindennapos testneveléseken és szabadidőben valósul meg. A fejlesztésnél a *fokozatosságot, rendszerességet, kellő intenzitást* (kiemelés a szerzőtől) kell elsősorban figyelmbe vennünk. Az elmúlt években a legnagyobb gondot a kellő intenzitás biztosítása okozta az óvodapedagógusoknak, mivel a gyakorlatban elterjedt és alkalmazott foglalkozásfelépítés sok esetben nem tette lehetővé a fejlesztést biztosító intenzitás elérését... A "hagyományosan" felépített foglalkozásokon nem mindig volt lehetőség arra, hogy a gyerekek egy adott feladatot a képességfejlesztés szempontjából megfelelő ideig gyakorolhassanak, mivel viszonylag sok volta foglalkozásokon a holtidő. Természetesen az eltérő tárgyi feltételek mellett dolgozó óvodai csoportokban most sincs mindig lehetőség az együttes foglalkozásra, de a helyesen megválasztott modell - személyi, tárgyi feltételek, az adott csoport fejlettségi szintjének figyelmbe vételével - jelentősen csökkenti a holtidőt." /15/

Az előadásból kitűnik, hogy mindig a feladatnak megfelelő foglalkozásmodelleket alkalmazva eredményesebb munkát érhetnek el az óvodapedagógusok. Úgy gondolom, hogy minél több mozgáslehetőséget kell biztosítani a gyerekek számára, ezzel kiküszöbölhető a tétlenség uralkodóvá válása. Ha nincs lehetőség arra, hogy minden gyerek ugyanazt az eszközt megkapja, akkor változatos felhasználással, más, hasonló eszközökkel pótolni lehet a hiányzókat. (Pl.: maroklabda, léglabda vagy babzsák.)

Egy-egy képesség fejlesztése több eszközzel, változatos gyakorlással is megvalósítható. A Kudarc nélkül az iskolában címmel megjelent óvodai fejlesztő programban a következőket olvashatjuk a nagymozgások fejlesztéséről: "Nagycsoportban az egyre finomabb, apró mozdulatok elvégzése segíti a nagy mozgások tökéletesítését. A különböző eszközök fogása, tartása, támaszgyakorlatok elősegítik a kéz fogóizmainak erősödését. Ezért nagycsoportban ezek a feladatok kiemelt fontossággal bírnak az íráselőkészítés miatt. A szem-kéz koordinációt igénylő feladatok szintén előtérbe kerülnek. A

kar apró izommunkáját a látottakkal hangolja össze. Ilyenek a különböző dobások, célba, kislabdahajítás, léglabdagyakorlatok." /16/

Winter, R. német kutató a koordináló és mozgáskészségek korai fejlesztésének módszereit vizsgálta. Fontosnak tartja gyermekkorban a változatos, sok mozgással járó feladatok tervezését, amelyek hozzájárulnak a mozgásos tapasztalatok szerzéséhez. Ilyen változatos, sok mozgással járó tevékenységnek tartom az óvodai életben a labdatechnikai elemek alkalmazását.

Gaál Sándorné és *Gyarmati Zoltánné* is foglalkoztak ezzel a témával (1986). Eredményeikről előadásban és cikkekben számoltak be. Hároméves vizsgálatsorozatuk során arra keresték a választ, hogy az egyszerűbb labdagyakorlatok intenzív alkalmazásával milyen eredményesség és hatás érhető el a dinamikus és statikus koordináció fejlődésében. A vizsgálat eredményei alapján a szerzők az alábbi megállapítást tették a dinamikus koordinációra vonatkozóan: "... a gyufarakás eredményeit a labdavezetés helyben gyakorlat segítette legszembetűnőbb mértékben. A labdagurítással legjobban korrelál a labdavezetés helyben és a tovahaladással, ezen belül is főleg a középső és a nagycsoportban kiemelkedően. A célbadobás fejlődését a labda feldobása-elkapása és a labdadobás falhoz gyakorlatok segítették. Összességében azt állapíthatjuk meg, hogy a mozgáskoordináció fejlődését a labdavezetés helyben gyakorlat segítette legkedvezőbben." /17/

Gaál Sándorné és *Gyarmati Zoltánné* az óvodai testnevelés részterületén megvalósítható képességfejlesztéssel kapcsolatban nagy hangsúlyt helyez a többlet testnevelésre és az ezeken alkalmazott labdatechnikai elemekre. A vizsgálat eredményei alapján levont további következtetésük, hogy a mozgáskoordinációs képesség az értelmi képességek és a mozgáskészségek fejlődésével dialektikus kölcsönhatásban van; továbbá a labdaérzék fejlesztésének és a koordinációs képességek fejlesztésének már az óvodáskor kezdetétől nagyobb hangsúlyt kell kapnia Az óvodai nevelés programja követelményrendszerében is.

A 3-6 éves gyermekek szomatikus nevelésének e részterületén végzett hasonló vizsgálatokat *Bondár Zsuzsanna*. Vizsgálataival az volt a célja, hogy bemutassa, ha a "labdás" gyakorlatok oktatását már kiscsoportban elkezdjük, akkor nagyobb fejlődés érhető el nagycsoport végére, mintha ugyanazokat a gyakorlatokat csak középső csoportban kezdjük el gyakoroltatni a gyerekekkel.

A kísérleti csoportok a kiscsoport végén kapott eredményeiről az alábbi megállapítást tette a szerző: "... kellő gyakorlással már a kiscsoportos gyermek is képes a legegyszerűbb labdával végezhet gyakorlatok megfelelő ismétlésszámmal, illetve technikával történő végrehajtására. A kiscsoportban elkezdett gyakorlás segíti a koordinációs képesség fejlődését, amit ha ebben a korban elmulasztunk, kevéssé, vagy egyáltalán nem pótolható. A kontrollcsoport eredményeiből arra következtethetünk, hogy az óvodában, szabadidőben, otthon, játszótéren játszottak a gyerekek labdával, a jobb eredmény eléréséhez azonban megfelelő irányítás szükséges, ami a testnevelés foglalkozásokon valósítható meg." /18/

Úgy vélem, mindez nemcsak kis-, hanem középső és nagycsoportra is érvényes. Ha szervezett keretek között gyakorolnak a gyerekek, akkor a fejlődés nagyobb mértékű. A kísérlet során arra is választ kerestek, hogy a helyben történő labdavezetést vagy a járás közben történő gyakorlást tudják-e rövidebb idő alatt elsajátítani a gyerekek? A dolgozatban megtalálhatjuk erre a kérdésre is a választ: "... a helyben történő labdavezetés sokkal pontosabb mozgásszabályozást követel a gyerekektől éppen a "helyhez közöttség" miatt. A mozgástanulás kezdetén - a mozgás durva koordinációjának kialakulásakor - az

amúgy is jellemző felesleges, hibás erőközlés, elégtelen mozgáskapcsolat, a folyamatosság hiánya, eltérések a mozgásterjedelemben - hatása a helyhez kötöttséggel még fokozódik. Ha a gyermek kis kitéréssel, de igazodhat a nem pontosan függőlegesen felpattanó labda mozgásához, hamarabb lesz képes többször folyamatosan a földhöz "nyomni" a labdát, s a sikerélmény birtokában többszöri gyakorlással hamarabb jut el a mozgástanulás következő szakaszába." /19/

A vizsgálat pozitív eredménye is mutatja, hogy milyen nagy a fejlesztő hatása a kiscsoportban elkezdett labdagyakorlatok alkalmazásának, illetve minél több alkalmat kell biztosítani a változatos gyakorlásra úgy, hogy az óvónő példát mutatva mindig jelen legyen.

A szerző a 80-as években tett megállapításainál nagyban épített az 1970-es években elkezdett vizsgálatsorozatában megfogalmazottakra. Munkája során arra kereste a választ, hogy oktathatók-e a sportjátékok alapelemei már óvodás korú gyerekek körében.

Tanulmányában így jellemzi a sportjátékokat: "Csapatjellegüknél fogva nagymértékben fejlesztik a közösségi érzést. A játék változó helyzetei segítik a gyors gondolkodás, a helyzetfelismerő képesség, az ötletesség fejlődését. A rendszeres gyakorlás, az akadályok leküzdése akaraterőt, kitartást igényel és fejleszt. A játék önuralmat, fegyelmet követel a játékosoktól. A testi képességek, erő, ügyesség, gyorsaság, állóképesség - fejlesztésében szerepük döntő fontosságú." /20/

A koordinációs képességek közül *Bondár Zsuzsanna* az ügyességre és annak fejleszthetőségére helyezi a hangsúly. "... az ügyesség az, melynek fejlesztésére a sportjátékok a legalkalmasabbak. Az ügyesség rendkívül összetett képesség. Egyrészt pontos és gyors helyzetfelismerést igényel, másrészt a helyesen felismert feladat gyors és célszerű végrehajtását. A gyorsan változó játékhelyzetek és azok megoldása hasonló feladat elé állítja a játékosokat. A feladat többszöri megismétlése segíti az ügyesség fejlesztését. Az ügyesség tualjdonsága az is, hogy - ellentétben a többi testi képességgel - 3-6 éves korban fejleszthető a legnagyobb mértékben, és a labda a fejlesztés legdöntőbb eszköze." /21/

A kísérleti gyermektorna eredménye, hogy már óvodás korban is oktathatók a kézilabdázás alapelemei. Egyszerűsített szabályokkal, kicsinyített pályán lehetőség nyílt élményt nyújtó mérkőzések lebonyolítására. Mindezek mellett a kézilabdázás alapelemeinek megtanítása könnyíti a többi sportjáték alapelemeinek elsajátítását is, így jelentősége fokozódik.

Istvánfi Csaba így fogalmazta meg véleményét a sportjátékok fejlesztő hatásáról: "A labdával végzett játéktevékenység széles skálán mozgó fajtáinak közös integráló elemeként emelhető ki a közösségbe szerveződés és a játék küzdő jellege. Ezt a két elemet kiválóan egyesítik magukban a világszerte legnépszerűbb sportágak, a sportjátékok. Népszerűségüknek és szórakoztató hatásuknak gyökere - a küzdő jelleggel párosulva - abból ered, hogy a sportjátékok igénylik és feltételezik az egyéni szellemességet, a szelektív figyelmet, az alkotó fantáziát, a kreativitást és a kombinációs képességet, a gyors döntéseket, valamint a kollektív magatartást." /22/ A labdajátékok fejlesztő hatásáról a továbbiakban ezt olvashatjuk:

"A labdás játékoknak szórakoztató, örömszerző funkciójukon túl olyan hatásuk is van, amelyek a játékban résztvevők koordinációs, kondicionális

képességeit, valamint a játék szocializáló hatásán keresztül a játszó ember közösségi vonásait fejlesztik." /23/

3.2 A két óvodai csoport bemutatása

Vizsgálatsorozatomhoz a kísérleti és kontrollcsoportot egyaránt Tiszafüreden választottam ki. A városban négy napköziotthonos óvoda működik. A csoportok kiválasztásánál figyelembe vettem a meglevő személyi és tárgyi feltételeket. Az elmúlt időszakban mindkét csoport a TONEP alapján dolgozott. Ezért is vehetett részt ez a két csoport a vizsgálatban, mert mind a kísérleti és kontrollcsoportba járó gyermekek megközelítően azonos fejlettségi szintről indultak, ami minden induló kísérlet alapvető kritériuma.

A vizsgálat során elvégzett próbákat a gyerekek nagyon szívesen végezték és játékként fogták fel. A felméréseket nagycsoportosokkal végeztem el, mert a gyakorlatok biztonságos végrehajtására ők voltak képesek.

3.2.1 Az Örvényi úti óvoda nagycsoportjának bemutatása

Vizsgálataimhoz ebben az óvodában választottam ki a kontrollcsoportot; az óvoda 30 fős nagycsoportjára esett a választás. Az óvodában hat gyermekcsoport van, öt csoport az óvoda emeletén és egy a földszinten található. Az emeleten a csoportszobák és az öltözőszekrények között nagy előtér helyezkedik el, ahol néha a testnevelési foglalkozásokat és a közös ünnepségeket szokták megtartani. Az óvoda melletti lakótelep közepén játszótér található. Mivel az óvodások többsége a lakótelepen lakik, ezért igen sokat játszanak itt. Néha az óvodai csoportok is kilátogatnak a játszótérre, ahol a fémből készült mászókák, csúszdák és hinták mellett új, fából készült játékok is vannak. A gyerekek nagyon kedvelik a rönklépegetőt, a falovat, a fa és kötélmászókákat. A csoportok néha elsétálnak a közelben lévő parkba is, ahol a gyerekek szaladgálhatnak a füvesített, mesterségesen épített dombokon. Az óvoda udvarán egyaránt megtalálunk betonozott és füves területet. A nagy udvar sok mozgáslehetőséget biztosít a gyerekek számára. Játéklehetőséget nyújtanak a különféle fémmászókák, kisebb-nagyobb méretű autógumik, csúszdák, homokozó medencék és a két babaház.

A nagycsoportosok három éve járnak óvodába, mindvégig ugyanaz a két óvónéni foglalkozott a gyerekekkel. A csoportban nagyobb létszámban vannak a fiúk (18 fiú és 12 lány), ami a kisebb csoportok játékában is megmutatkozik. Sok az építőjáték, az autó. A lányok - a csoportban tartózkodásom alatt is megfigyeltem - szívesebben játszanak a társasjátékokkal, képösszerakókkal és az értelemfejlesztő játékokkal. A játszócsoportok önállóa alakultak és kevés óvónői segítségre volt szükségük egy-egy konfliktus megoldásánál.

3.2.2 A Bajcsy-Zsilinszky úti óvoda nagycsoportjának bemutatása

A kísérleti csoportot szintén Tiszafüreden választottam ki, az óvoda egyik nagycsoportjára esett a választás. Az óvodában öt csoportba járnak a gyerekek; összesen 127 fő. Az épületet folyosó köti össze a mellette lévő Nyugdíjas Otthonnal. Régebben ennek helyén bölcsőde működött. A különféle testnevelési eszközöket ezen az összekötő folyosón tárolják. Szőnyegek, padok, zsámolyok, szekrények találhatók itt, amiken a gyerekek tornázhatnak. Néhány alkalommal kihasználják a csoportok a 10-15 bordásfalat is, ami ugyanezen a folyosón biztosít változatos mozgást.

Az óvoda környékén kertek, házak és egy nagy "gödör" található, ahová az ott lakó gyerekek és néha az óvodai csoportok szoktak lemenni játszani. Itt

néhány hinta és egy kicsinyített futballpálya ad lehetőséget a különféle mozgásos játékokra. Télen a szánkózás nyújt nagy élményt a gyerekeknek.

Az óvoda udvarán sokféle játékeszköz megtalálható. Különböző formájú mászókák, libikóka, mókuskerék, csúszda, homokozó medence és gerenda az, ami játéklehetőséget biztosít a gyerekek számára. Nyáron az udvar legkedveltebb helye a medencéből átalakított zuhanyzó.

A nagycsoportos gyerekek három éve járnak ebbe az óvodába. A csoportvezető óvónő kiscsoporttól vezeti a csoportot. A délutános óvónő középső csoportban került a gyermekekhez, őt kicsit nehezebben fogadta el a csoport nagy része.

A csoportszobában található játékeszközök sok lehetőséget biztosítanak a különféle elfoglaltságokhoz. A fiúk szívesebben barkácsolnak, építenek vagy éppen gyúrmáznak. A lányok kedvelt játékhelye a babaszoba, ahol otthonról hozott babákkal is játszanak, míg mások rajzolnak vagy kézimunkáznak. A délelőtti játékidő egy részében a gyerekek örömmel mesélik el óvónőjüknek otthoni élményeiket, és ekkor előkerülnek a társasjátékok és a kártyák is. Mivel a csoportszoba nagysága nem elegendő a mozgásos játékokhoz, ezért inkább az udvar és az ott található játékeszközök biztosítják a gyerekek mozgásigényének kielégítését.

A csoportból 10 gyermek jár különtornára, amit hetente egy alkalommal tart egy képzett óvónő. A csoportvezető óvónő véleménye, hogy a gyerekek szívesen vesznek részt a délutáni gyermektorna foglalkozásokon, amikről a következő nap délelőttjén örömmel számolnak be neki.

3.3 A szeptemberi felmérés leírása

Ahhoz, hogy a két csoport kiindulószintjét megállapítsam és bemutassam, hogy a kontroll- és a kísérleti csoport között nincs lényeges eltérés, szeptemberben egy induló felmérést végeztem mindkét csoportban.

A felmérés során az alábbi motoros próbákat végezték a gyerekek:

- gyufaszálak dobozba rakása,
- célbadobás,
- a labda leütése-elkapása,
- a labda feldobása-elkapása,
- labdavezetés helyben,
- labdaátadás társnak kétkezes alsó átadással.

A gyakorlatok végrehajtásának követelményei

Gyufaszálak dobozba rakása (Oseretzky-teszt): A vizsgálati személy (a továbbiakban: v. sz.) egy asztalnál ült. Vele szemben nyitott doboz volt olyan távolságra, hogy könyökben félig hajlított karral kényelmesen elérhette. A doboz két oldalsó falától balra és jobbra egymástól 1 cm-es távolságra 10-10 gyufaszálat helyeztem el. A v.sz.-t felszólítottam, hogy jelre kezdje el a gyufaszálakat a dobozba rakni úgy, hogy mindkét kéz hüvelyk és mutatóujjával fogjon meg egy-egy gyufaszálat (egyik kezével az egyik, másik kezével a másik sorból) és azokat helyezze a dobozba. A sort mindkét oldalon a doboz falához legközelebb eső gyufaszállal kellett elkezdeni. A gyufaszálak megfogásának és a dobozba való helyezésének mindkét kézzel egy időben kellett történnie. Amikor ez nem így ment végbe, a tesztet meg kellett ismételni. Ha akkor is előfordult nem egyidejű végrehajtás, akkor a hibás végrehajtással betett gyufaszálat kivéve, a tesztet tovább csináltattam. A végrehajtás idejét stopperórával mértem.

Célbadobás (Oseretzky-teszt): A v.sz.-től 1,5 m-re mellmagasságban egy 25x25 cm nagyságú céltáblát akasztottam fel. E táblán három kör volt. A v.sz. fejmagasságban tartott jobb kezébe egy 5 cm átmérőjű gumilabdát adtam és felszólítottam, hogy lendületvétel nélkül dobva találja el a belső kört. Jobb és bal kézzel is három-három dobása volt. Ha a belső körön belül talált 3 pontot, ha a második körön belül 2 pontot, ha pedig a harmadik körön belül 1 pontot kapott. A teljesítményt a hat dobásból elért pontok összessége adta.

A labda leütése-elkapása gyakorlatot addig csinálhatta a gyermek, amíg a labdát nyitott ujjakkal, lefelé néző tenyérrel, csípőmagasságból nyomta a talajra, és a felpattanó labdát 2 oldalt nyitott ujjakkal fogta. A gyerekek a gyakorlatot mindig az ügyesebb kézzel végezték.

A labdafeldobás - elkapás gyakorlatot a gyermek addig végezhette folyamatosan, amíg a labdának a két oldalát nyitott ujjakkal fogta feldobásnál és elkapásnál is, s a feldobás magassága legalább 20 cm volt.

A labdavezetés helyben gyakorlatot addig végezhette, amíg mindkét lábbal történő ellépés nélkül a labdát nyitott ujjakkal, lefelé néző tenyérrel, csípőmagasságból folyamatosan a talajhoz tudta "nyomni". A gyerekek a feladatot mindig az ügyesebb kézzel végezték.

Labdaátadás társnak kétkezes alsó átadással: kis terpeszállás, labdafogás nyitott ujjakkal, egymással szembe néző tenyérrel, mélytartásban karlendítés előre labda eldobás, karnyújtással és nyitott ujjakkal, a labda két oldalának fogásával elkapás, majd folyamatos karhajlítással labda leengedése mélytartásba.

A különböző próbákat a csoportszobában végeztem el, a csoportvezető óvónők segítségével. Mind a kontroll- és kísérleti csoportban a testnevelési foglalkozásokat nagyobb számban tartják bent a csoportszobában, ezért tartottam fontosnak, hogy a gyerekek a már megszokott környezetben maradjanak. Az óvónő és a gyerekek között főleg nagycsoportban igen jelentős szeretet-kapcsolat alakul ki. Ez a kapcsolat elsősorban az empátián alapszik. Az óvónő jelenléte minden gyermek teljesítményére motiváló hatással volt. Az ösztönző óvónői magatartás növelte a gyermekek aktivitását.

A gyerekek tornacipőben és tornaruhában voltak, a felmérés megkezdése előtt játszottak egy kicsit a különböző méretű labdákkal. Minden gyakorlatot pontosan bemutattam és a gyerekek a bemuttás után egyenként, egymás után hajtották végre azokat.

A gyerekek eredményét másodpercben, elért pontszámban és a végrehajtott gyakorlatszámban mértem. A kapott adatokból átlagot, szórást és relatív szórást számítottam. Az eredményeket minden gyakorlatról táblázatban összesítettem (lásd a 1-6. táblázatot) és a két csoport átlageredményét oszlopdiagramok formájában ábrázoltam. (Lásd 1-6. ábrát.)

A továbbiakban ismertetem a szeptemberi felmérés eredményeit:

Gyufaszálak dobozba rakása

A gyerekek figyelmét felkeltette az első teszthez szükséges eszközök előkészítése. Mivel az óvodában nem mindennap manipulálnak olyan kicsiny eszközzel, mint a gyufaszálak, ezért már maga a tárgy motiválta őket arra, hogy a különleges feladatot végrehajtsák. Emellett újszerű volt, hogy stopperórával mértem a végrehajtás időtartamát, és a gyerekek egy része megértette, hogy az

az ügyes, aki minél rövidebb idő alatt rakja bele a dobozba a gyufaszálakat. A feladatot játékként fogták fel, és néhányan szívesen megismételték.

A két csoport átlageredménye közötti különbség azt mutatja, hogy a kontrollcsoportba járó gyerekeknek átlagosan 5,31 másodperccel több időre volt szükségük a gyufaszálak dobozba rakásához, mint a kísérleti csoportba járóknak. Mivel ez a teszt a kéz dinamikus koordinációjának fejlettségét mutatja, az átlag közötti különbségnek oka lehet a gyerekek egyéni fejlettsége, fejlődésbeli eltérése, illetve az, hogy az óvodai életben és az otthoni környezetben hányszor és milyen módon nyílik lehetőségük a gyerekeknek az apróbb tárgyakkal, eszközökkel történő manipulációra. A két csoportban tartózkodásom ideje alatt figyeltem meg, hogy míg a kontrollcsoportban a kislányok szívesebben képösszerakóztak, illetve társasjátékokkal játszottak, addig a kísérleti csoportba járó kislányok többet rajzoltak és igen nagy számban kézimunkáztak. A két csoport játék és eszközfelszereltsége nem teljesen azonos. A kísérleti csoportban a fiúk gyurmáztak és szívesen barkácsoltak, mert erre lehetőségük nyílt. A kontrollcsoportban a fiúk körében - ott tartózkodásom idején - nagyon kedvelt elfoglaltság volt az építés és az autózás.

Ahogy az az 1. táblázatból is kitűnik, a szórásértékben nincs nagy különbség a két csoport között. (A szórás megmutatja, hogy mekkora az adatok átlagos eltérése az átlagtól.) A kontrollcsoport magasabb szórásértke tehát azt mutatja, hogy ebben a csoportban nagyobbak voltak az egyéni eltérések a kapott átlagtól.

A szórással szoros összefüggésben áll a relatív szórás. (Ágoston Gy. - Nagy J. - Orosz S.: Méréses módszerek a pedagógiában című munka csoportosítása alapján, miszerint: "A pedagógiában a szórást kicsinek mondhatjuk, ha a relatív szórás értéke 15 % alatt van, 15-20 % között közepesnek, 26-35 % között erősnek, 35 % fölött pedig szélsőségesnek." - az első tesztnél kapott szórásértéket erősnek mondhatjuk.)

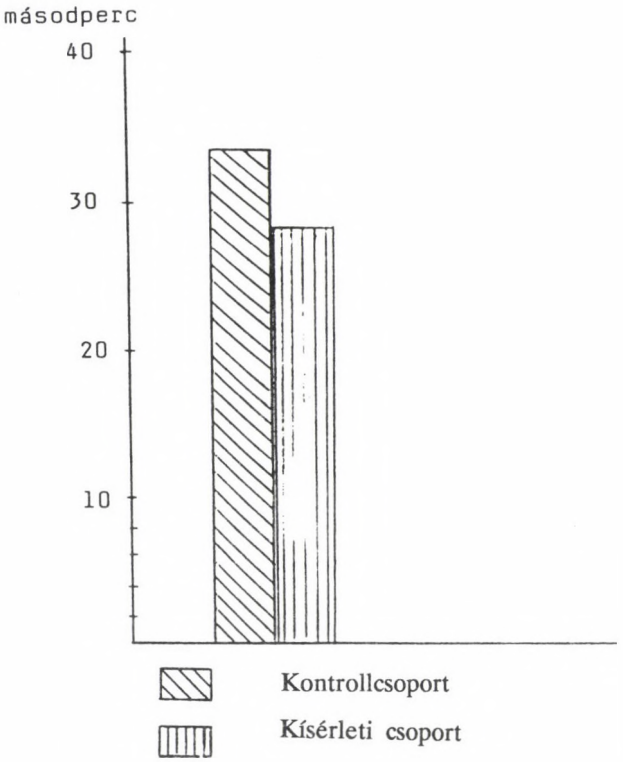
Az 1. ábra oszlopdiagramjai azt ábrázolják, hogy a két csoport közül a kísérleti csoportba járó gyermekek rövidebb idő alatt tudták végrehajtani a feladatot.

1. táblázat

Gyufaszálak dobozba rakása (mp)

Csoport	N	$\bar{X}$	S+-	V (%)
Kontroll	26	33,26	9,13	27,66
Kísérleti	24	27,95	8,92	31,88

Jelölések: N = a vizsgálatban résztvevők száma,
$\bar{X}$ = átlag,
S+- = szórás



1. ábra
Gyufaszálak dobozba rakása

Célbadobás

A célbadobás a kar dinamikus koordinációjára vonatkozóan szolgáltatott adatokat. A feladatot az előzőekben már említettek alapján hajtották végre a gyerekek. A gyerekek többsége nagy figyelemösszpontosítással végezte ezt a gyakorlatot. Motiválta őket az, hogy akkor ügyesek, ha eltalálják a céltáblát, és minél több pontot gyűjtenek össze. Néhány gyermeknek, aki nem találta el a céltáblát, szüksége volt az óvónéni biztatására, ami után nagyobb akaraterővel végezte a gyakorlatot. Mint ahogy a pszichológiában is megfogalmazódik "Az akaraterő nem más, mint a szándék ereje, intenzitása, amely az elhatározott cselekvés útjában álló külső és belső akadályok leküzdésében nyilvánul meg." /24/ Volt, aki a sikertelenség miatt úgy érezte, hogy ő sokkal ügyetlenebb, mint a többiek, és nem akarta folytatni a célbadobást. Azonban az óvónői motiváció, biztatás segítette ennek a belső érzésnek a leküzdésében, a megingott önbizalom visszanyerésében, és így a gyakorlatot mindenki végrehajtotta kisebb-nagyobb sikerrel.

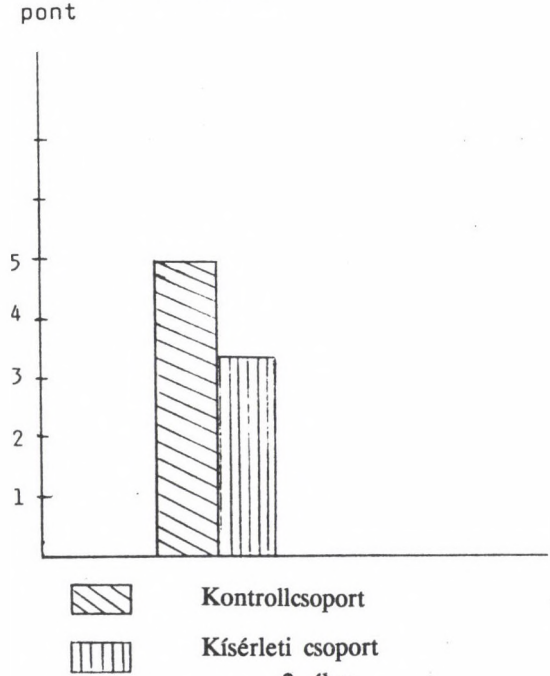
A próba során a gyerekek mindkét karral háromszor dobtak. A teljesítményt a hat dobásból elért pontok összessége adta. Az alábbi eredményeket kaptam: összességében a kontrollcsoport 4,99 pont átlageredményt ért el, míg a kísérleti csoportban a hat dobásból származó eredmények átlaga 3,38 pont lett. Az átlageredmények közötti különbségeket a 2. ábra mutatja.

2. táblázat

Célbadobás (pont)

Csoport	N	$\bar{X}$	S+-	V (%)
Kontroll	26	4,99	2,44	48,8
Kísérleti	24	3,38	1,79	53,28

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.



2. ábra
Célbadobás

A legmagasabb egyéni teljesítményekben is különbség mutatkozik a két csoport között. A kontrollcsoportban egy gyermek érte el a legnagyobb pontértéket, 11 pontot (B. B.), és ketten ennek közelében teljesítettek, ők 9 pontot értek el (K. J., M. M.). A kísérleti csoportban ezzel szemben a legjobb teljesítményt elérő gyermek 8 pontot teljesített a 6 dobásból (K. Zs.). Míg a kontrollcsoportban nem, addig a kísérletiben volt 0 pontot teljesítő gyermek is (Sz. B.), a hat dobásból egyik sem talált a céltáblába.

A jobb karral végrehajtott dobásoknál jobb eredmények születtek, ezt jól szemlélteti az 1-2. melléklet, ami abból is adódik, hogy a gyerekek többségének a jobb keze az ügyesebb. A kontrollcsoportban a jobb karral történő

célbadobásnál egy gyermeknek lett 0 pontos teljesítménye (N. T.), ugyanakkor a kísérleti csoportba járók közül 5 gyermek nem találta el a céltáblát (D. E., F. D., K. F., Sz. E., T. R., T. A.). Ugyancsak 0 pontos teljesítményeket vizsgálva, a bal karral elvégzett dobások egyéni eredményei között is találunk 0 pontos teljesítményeket. Ennél a feladatnál a kontrollcsoportban 7, a kísérletiben 8 gyermeknek lett 0 pontja.

Az előzőekben már utaltam a csoportok átlageredményére, azonban csak ezek az adatok nem szemléltetik jól számunkra a csoport fejlettségét, homogenitását. A kontrollcsoport 1,61 ponttal magasabb átlagához magasabb szórásérték párosul, ami azt mutatja, hogy a kísérleti csoportban az egyéni teljesítmények átlagosan közelebb estek a csoportátlaghoz. Azonban a kontrollcsoport relatív szórásértéke, még ha minimális különbséggel is, de alacsonyabb. Az előző próba elemzésénél már megemlítettem a relatív szórás pedagógiai osztályozását. A célbadobásnál kapott relatív szórásértékek mindkét csoportnál szélsőségesnek mondhatók. (Lásd. a 2. táblázatot.)

Bakonyi Ferenc véleménye a következő a dinamikus koordináció vizsgálatánál alkalmazott két Oseretzky-tesztről: "Szembetűnő, hogy a dinamikus koordináció itt vizsgált két paraméterénél bizonyos eltérések tapasztalhatók. Ezek közül az a leglényegesebb, hogy - míg a célbadobásnál az egész kar dinamikus koordinációja jut érvényre, addig a gyufaszálak dobozba rakásánál a kéz dinamikus koordinációja nyilvánul meg; - míg a célbadobásnál az ún. belső feedback útján (amikor mozgás közben már nincs mód változtatásra), addig a gyufaszálak dobozba rakásánál a "visszajelentéses feedback" révén (amikor a mozgás közbeni visszajelentések alapján mód van a korrigálásra) történik a mozgás vezérlése. Az pedig természetes, hogy a gyakorlás és a tapasztalat révén (amely az évek során felhalmozódik), a belső feedback fokozatosabban és emelkedőbb tendenciával javul, mint a visszajalentéses feedback." /25/

A labda leütése-elkapása

A 3. táblázat és a 3. ábra is jól szemlélteti, hogy a két csoport átlageredménye közötti különbség igen nagy. A kontrollcsoport 7,22-dal jobb eredményt ért el. Ennek egyik legfőbb oka - mint az az adatokat tartalmazó 1. mellékletből kitűnik -, hogy az egyik kisfiú (V. L.) folyamatosan 174-szer tudta a labdát a talajra "nyomni" és két kézzel elkapni. A fáradtság jelei nem mutatkoztak a kisfiú mozgásában; örömmel, mosolyogva végezte a gyakorlatot. A fáradtsághoz hasonló állapot a monotónia, egyhangúság, azonban ilyen magas ismétlésszámnál már beszélhetünk monotóniatűrő képességről is. A többi feladat végrehajtásában nem volt olyan kitartó, mint ennél; valószínűleg az is motiválta, hogy többször végezte már ezt a gyakorlatot és az óvónéni a gyerekekkel együtt biztatta. Mivel ez az eredmény megemelte a kontrollcsoport átlagát, ezzel párhuzamosan magas lett a csoport szórása. Már magában ez a teljesítmény nagy egyéni eltérést mutat a csoport átlagához viszonyítva. A relatív szórás értéke pedig nagyon szélsőséges, amely azt mutatja, hogy ennek a gyakorlatnak a végrehajtásánál nem volt homogén a csoport.

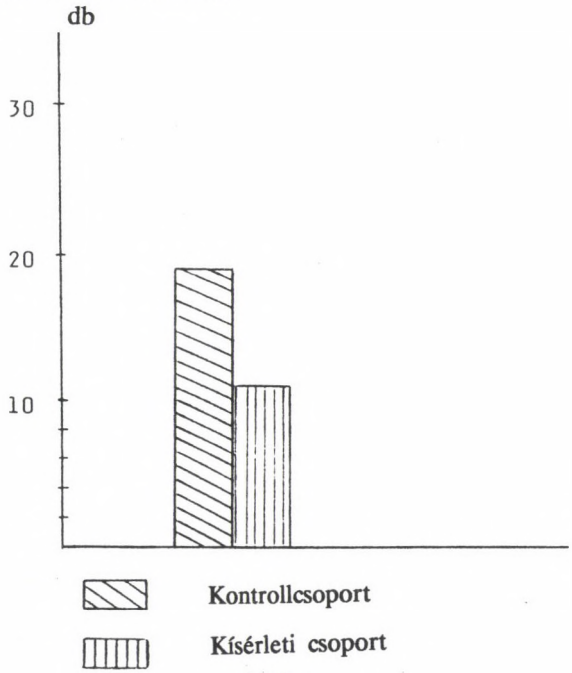
A kísérleti csoport átlaga kevesebb lett ugyan, de a kapott szórásérték is jóval alacsonyabb, vagyis ebben a csoportban nem voltak olyan nagy egyéni eltérések, mint a másik csoportban. Azonban az előzőekben már említettek alapján a relatív szórás ennél a csoportnál is szélsőségesnek mondható.

3. táblázat

A labda leütése-elkapása (db)

Csoport	N	$\bar{X}$	S+-	V (%)
Kontroll	26	18,26	32,6	181,14
Kísérleti	24	11,04	9,19	83,58

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.



3. ábra
A labda leütése-elkapása

Labdafeldobás -elkapás

A gyakorlat hasonló az előzőekben leírt feladathoz, azonban nehezebb a labdát egy kézzel a talajhoz "nyomni", és két kézzel elkapni, mint két kézzel magunk előtt feldobni és a visszaeső labdát elkapni. A gyerekeknek mindkét gyakorlatnál nehéz volt a helyhez kötöttség megtartása. Sokkal többször végre tudják úgy hajtani a feladatot, ha a labda után léphetnek, a labda mozgását követhetik.

Mint ahogy az a 4. táblázatból kitűnik, a kontrollcsoport ennél a gyakorlatnál jóval magasabb átlageredményt ért el. A nagy eltérést jól mutatja

a 4. ábra is. Ez a különbség magyarázható a gyerekek egyéni fejlettségével és azzal, hogy a szeptemberi felmérés előtt óvodán kívül mikor jutottak a gyerekek labdához, otthoni környezetükben milyen élmény érte őket ezzel a játékkal kapcsolatban, esetleg testvérrel vagy játszótárssal sokszor vették elő a labdát. Mint már említettem, a kontrollcsoportba járó gyerekek többsége a lakótelepen lakik. Megfigyelhető, hogy ez a kis helyet foglaló játékeszköz legtöbb családnál megtalálható. A játszótéren vagy csak a ház előtti összegyűlt gyerekek játékai között szinte mindig megtaláljuk a labdát, tehát szerintem a lakótelepi gyerekek többször labdáznak.

Míg a kontrollcsoportban mindenkinek sikerült a gyakorlatot legalább kétszer végrehajtani, addig a kísérleti csoportban egy kislány (Sz. B.) egyszer sem tudta pontosan feldobni és elkapni a labdát. A kontrollcsoport magas szórásértékéhez (15,57) szélsőséges relatív szórás párosul (88,58%). Ebben a csoportban a legkisebb ismétlésszám 2, míg a legmagasabb 65 volt. (Lásd: az 1. mellékletet.)

A kísérleti csoportban a szórás (6,82) azt mutatja, hogy nem voltak nagy egyéni eltérések. A legalacsonyabb végrehajtásszám a már említett 0 volt és a legmagasabb pedig 28. (Lásd: a 2. mellékletet.)

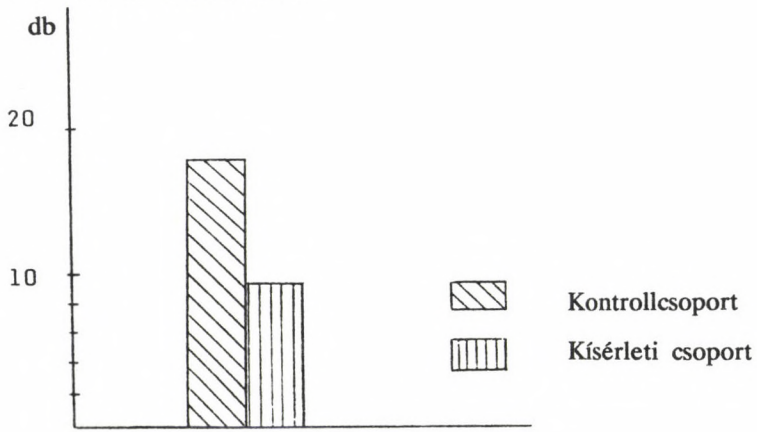
A szélsőséges relatív szórás jól szemlélteti, hogy a kísérleti csoport sem volt homogén, az adatok nagy többsége a kontrollcsoportéhoz hasonlóan nem a kapott átlag körül helyezkedik el.

4. táblázat

Labdafeldobás-elkapás (db)

Csoport	N	$\bar{X}$	S+-	V (%)
Kontroll	26	18,03	15,94	88,58
Kísérleti	24	9,87	6,82	68,89

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.



4. ábra
Labdafeldobás-elkapás

Labdavezetés helyben

A gyakorlat még nehéz volt a gyerekek számára, mivel ennél a feladatnál a labda mozgásritmusához kell igazodniuk a gyermekeknek. Bizonyára gyakorolták már a testnevelés foglalkozások alkalmával mind a járás közben, mind pedig a helyben történő labdavezetést. *Bondár Zsuzsanna* tanulmányában ezt olvashatjuk erről: "Néhány alkalommal járás közben történő gyakorlás után kellett a gyermekeknek helyben vezetni a labdát, a helyben történő labdavezetés ugyanis sokkal pontosabb mozgásszabályozást követel a gyermekektől éppen a "helyhez kötöttség" miatt... ha a gyermek kis kitéréssel, de igazodhat a nem pontosan függőlegesen felpattanó labda mozgásához, hamarabb lesz képes többször folyamatosan földhöz "nyomni" a labdát, s a sikerélmény birtokában többszöri gyakorlással hamarabb jut el a mozgástanulás következő szakaszába." /26/

Jól szemlélteti az 5. táblázat azt, hogy a két csoport ennél a gyakorlatnál nem ért el magas átlagot és a kapott adatok közel azonosak. Azonban a kontrollcsoport szórás és relatív szórás értéke jóval magasabb, mint a kísérleti csoporté. A nagy szórás adódhat az egyéni eltérésekből. Ennél a csoportnál 2 és 75 darabszám között mozog az egyéni végrehajtások száma, ebből is adódik a nagyon szélsőséges relatív szórásérték. A kísérleti csoportban ezzel szemben a kapott adatok 0 és 32 között mozognak, tehát ezért alacsony (8,04) a szórás, és kicsinek mondható a relatív szórás (8,55%), ami arra utal, hogy az egyéni teljesítmények a kapott átlag körül mozognak.

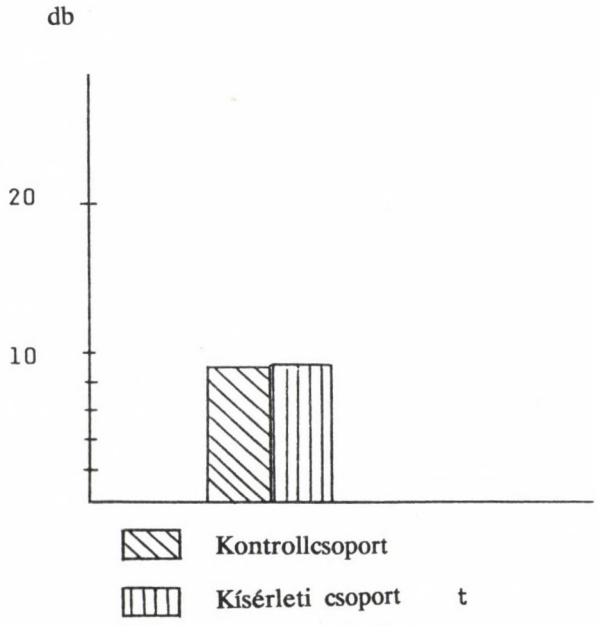
A két csoport közel azonos átlageredményét mutatja az 5. ábra két oszlopdiagramja is.

5. táblázat

Labdavezetés helyben (db)

Csoport	N	$\bar{X}$	S+-	V (%)
Kontroll	26	9,34	14,7	158,14
Kísérleti	24	9,37	8,04	8,55

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.



5. ábra
Labdavezetés helyben

Labdaátadás társnak kétkezes alsó átadással

A szeptemberi felmérések utolsó próbája volt a labdaátadás társnak kétkezes alsó átadással gyakorlat. A gyakorlatot a gyerekek párokban végezték, a pontosan végrehajtott gyakorlatok számát jegyeztem le. Mindkét csoport ennél a feladatnál ért el legmagasabb átlageredményt. A kontrollcsoportonak 21,11, a kísérletinek 25,04 lett az átlaga. (Lásd a 6. táblázatot.) A labdaátadásnál figyelni kell ugyan a társra, valamint a labda mozgására, de ha megfigyeljük az óvoda

udvarán játszó gyerekeket, mindig találunk olyanokat, akik párokban dobálják egymásnak a labdát. A szemben álló gyerekek között először igen kicsi a távolság, majd később ügyesebben, pontosabban, egymástól távolabb állva próbálják meg a labdaátadást. A sikerélmény hatására fejlődik a gyerekek ügyessége és a társhoz való alkalmazkodással a közösségi magatartása is. Valószínűleg tehát a korábbi gyakorlások miatt lett mind a két csoportban ilyen magas az átlageredmény. A két átlag között 3,93-as különbséget jól szemlélteti a 6. ábra.

A csoportok szórás és relatív szórás értéke is hasonló. Mind a kísérleti, mind a kontrollcsoport relatív szórás értke szélsőséges, tehát nagy egyéni eltérések mutatkoztak a gyakorlat végrehajtásában.

A szeptemberi felmérés befejezése után a kísérleti csoportba járó gyerekek minden testnevelési foglalkozás első 5-10 percében megkapták a léglabdákat, amikkel azt játszottak, amit akartak, valamint az óvónő által bemutatott alábbi labdagyakorlatokat végezték: labdavezetés mindkét kézzel, labdagurítás lábbal, labdagurítás kézzel mászásban, labdagurítás fejjel mászásban, labdagurítás törökülésben a test körül, labdaegyensúlyozás mindkét karral, labdavezetés akadályok között, labdagurítás padon, labdaadogatás test körül, labdavezetés ülésben, térdelésben.

A kontrollcsoport ilyen feladatot nem kapott, az év elején összeállított ütemterv alapján tartották meg a testnevelés foglalkozásokat. A következő felmérés időpontjáig a csoportban 7 alkalommal kapták meg a gyerekek a léglabdákat és az óvónő által bemutatott gyakorlatokat végezték velük: dobás két kézzel társnak alsó dobással, labdafeldobás-elkapás, labdaleütés-elkapás, járás közben labdafeldobás-elkapás, labdavezetés járás közben, labdavezetés helyben.

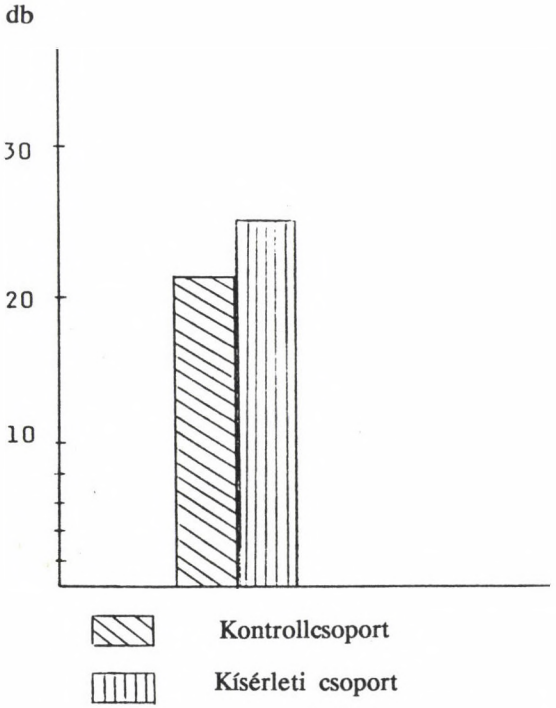
Azonban a dinamikus koordináció fejlesztésére nem kizárólagosan a labda alkalmas, ezért a téma szempontjából érdekes lehet a foglalkozásokon gyakorolt feladatok elemzése is. A csoportok ütemtervét a 3-4. mellékletek tartalmazzák.

6. táblázat

Labdaátadás társnak kétkezes alsó átadással (db)

Csoport	N	$\bar{X}$	S+-	V (%)
Kontroll	26	21,11	17,15	81,68
Kísérleti	24	25,04	17,75	71,01

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.



6. ábra
Labdaátadás társnak kétkezes alsó átadással

3.4 A januári felmérés leírása, elemzése, ábrázolása

Annak megállapítására, hogy a két csoport mennyit fejlődött az eltérő foglalkoztatás során, januárban újabb felmérést végeztem mindkét csoportban, ugyanazokkal a próbákkal, amiket a szeptemberi felmérés során alkalmaztam. A második felmérést január végén, a szeptemberivel azonos körülmények között és módon végeztem el. A kapott adatok a végrehajtás időtartamát, elért pontszámot és a végrehajtás számát mutatják. Az adatokból - a két felmérés eredményeinek könnyebb összehasonlítása miatt - átlagot, szórást és relatív szórást számítottam.

A januári eredményeket a szeptemberihez hasonlóan táblázatban rögzítettem (Lásd: a 7-12. táblázatot.) és a két csoport elért átlageredményeit oszlopdiagramokon mutatom be. (Lásd: a 7-12. ábra.)

Gyufaszálak dobozba rakása

A januári felmérés alkalmával a gyerekek mindkét csoportban örömmel fogadtak. Emlékeztek arra, hogy szeptemberben velem "labdáztak", és szívesen ültek le mellém a már ismert feladathoz, a gyufaszálak dobozba rakásához. Mivel az eszközök és a feladat is ismert volt számukra, már ők elevenítették fel, hogy mit kell csinálniuk, mi a feladat. Néhányan elmagyarázták a feladatot azoknak a gyerekeknek, akik nem voltak az óvodában a szeptemberi felmérés idején.

A 7. táblázat a gyufaszálak dobozba rakása-teszt felmérési eredményeit tartalmazza. A gyerekek ennél a feladatnál januárban sokkal kevesebb hibát

ejtettek, mint a szeptemberi felmérés során. Akkor még többször fordult elő, hogy egyszerre több gyufaszálat fogtak meg vagy a két kezükkel nem egyszerre tették a dobozba.

A januári átlagok azt mutatják, hogy a kísérleti csoportnak átlagosan 1,21 másodperccel kevesebb idő kellett ennek a feladatnak a végrehajtására. Ezt a különbséget ábrázolja a 7. ábra. A kontrollcsoport alacsony szórásértékéhez közepesnek mondható relatív szórás kapcsolódik. A kísérleti csoport eredményeiben jól megmutatkozik, hogy a gyerekek teljesítményei az átlag körül helyezkednek el. A táblázatban látható, hogy a kísérleti csoport szórása alacsonyabb, mint a kontrollcsoporté és az ehhez kapcsolódó relatív szórás is kevesebb 4,54 %-kal. A már említett pedagógiai kategóriák alapján ez a szórásérték is közepesnek mondható.

A kéz dinamikus koordinációjának fejlődéséhez nagymértékben hozzájárulnak az apróbb játékeszközök, valamint a manipulációra épülő játékok. Valószínűleg a kísérleti csoportban sokat gyurmáztak a gyerekek, mert ott tartózkodásom ideje alatt szeptemberben és januárban is elővették játékidőben a színes gyurmákat. Mindkét csoportban megtalálhatók olyan játékok, amelyek a szem-kéz koordináció fejlődését segítik (Puzzle-játék, kézimunkák, festés, rajzolás), ezáltal a gyufaszálak dobozba rakásához is kevesebb időre volt szükségük a gyerekeknek.

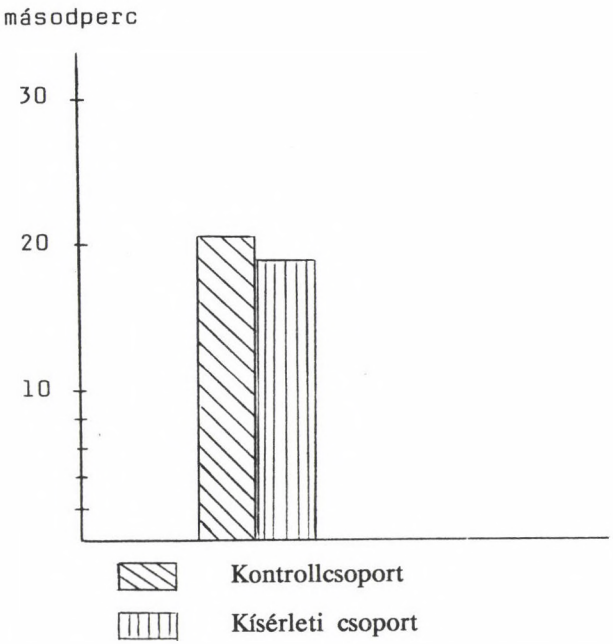
A kísérleti csoport testnevelési ütemtervéből jól kitűnik (4. melléklet), hogy a szeptembertől januárig terjedő időszakban sokszor és változatos módon használták a különféle kéziszereket. Ezek az eszközök nemcsak az egész test összerendezett mozgására vannak fejlesztő hatással, hanem nagyban segítik a kéz finommozgásának fejlődését is. A tárgy megfogása, tartása és a különféle gyakorlatok végrehajtása során ügyesednek a gyerekek. Úgy gondolom, ez is hatással volt arra, hogy jobb eredmény szülessen a kísérleti csoportban.

7. táblázat

Gyufaszálak dobozba rakása (mp)

Csoport	N	$\bar{X}$	S+-	V (%)
Kontroll	25	20,12	4,05	20,17
Kísérleti	24	18,91	2,95	15,63

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.



7. ábra
Gyufaszálak dobozba rakása

Célbadobás

A januári mérés során magasabb átlageredményt ért el a kísérleti csoport. A két csoport eredményei közötti különbséget a 8. táblázat és a 8. ábra ábrázolja.

A mindkét kézzel végrehajtott dobásoknál sok gyerek még mindig nagy összpontosítással és figyelemmel "célzott". Mind a két csoport átlaga azt mutatja, hogy a gyerekek nagy találatszámmal végezték el a dobásokat. A kísérleti csoport átlageredménye 1,69 ponttal lett magasabb januárban. Ez a különbség már jól érzékelteti, hogy a kísérleti csoportba járó gyerekek biztosabban és így nagyobb találatarányban hajították a célba a gumilabdát. Januárban egyik csoportban sem lett 0 pontot eredmény, a legalacsonyabb találatszám 1 pont volt, amit mind a kontroll- és kísérleti csoportból 1-1 gyermek ért el (K. J., T. R.). A kontrollcsoportban a legmagasabb pontérték 10 volt, ezt 2 óvodás teljesítette (Sz. Cs. és K. J.). A kísérleti csoportban ezzel szemben két gyermek is elérte a 11 pontot legmagasabb teljesítményt (B. I., K. Zs.).

Ez a gyakorlat a kar dinamikus koordinációjának fejlettségét mutatja. A kar munkájához szorosan kapcsolódik az egész test koordinációja, ami jól fejleszthető bármilyen kéziszer tudatos alkalmazásával, mégis a legalkalmasabbnak tartom a léglabdákat. A játékidőt igazából nem vizsgáltam, de az óvónők elbeszélései és saját megfigyeléseim alapján megállapíthatom, hogy szabadidőben szívesebben használták a gyerekek a labdákat. Általában jobban kedvelik az óvodások a nagyobb méretű, jobban pattanó és két kézzel könnyebben megfogható léglabdákat. Ebből is adódik, hogy a gyerekek

szívesebben játszottak ezekkel és így a célbadobásnál alkalmazott kisebb méretű labdák háttérbe szorultak.

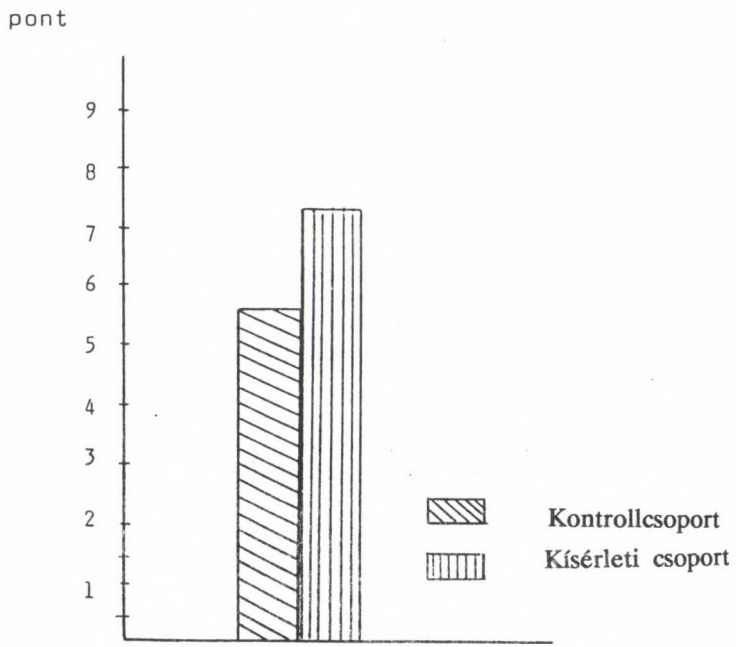
A kísérleti csoport szórásértéke minimális különbséggel, de magasabb, ami a nagyobb átlageredményből adódhat. Ezzel szemben a relatív szórásérték a kísérleti csoportban jóval alacsonyabb, ez a pedagógiai osztályozás szerint erősnek mondható. A kontrollcsoport relatív szórásértéke szélsőséges, ez is utal arra, hogy a csoport nem volt homogén a felmérés során.

8. táblázat

Célbadobás (pont)

Csoport	N	$\bar{X}$	S+-	V (%)
Kontroll	25	5,60	2,44	43,7
Kísérleti	24	7,29	2,47	33,99

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.



8. ábra
Célbadobás

Labda leütése-elkapása

A labdaleütés-elkapás gyakorlatnál mind a két csoport magas átlageredményt ért el. A kísérleti csoportnak mindhárom eredménye jobb lett, mint a kontrollcsoporté. A különbséget jól szemlélteti a 9. táblázat.

A kontrollcsoport magas átlagához nagyban hozzájárult a legkiemelkedőbb egyéni teljesítmény, amit a szeptemberi felmérés elemzésénél már megemlítettem. V. L. januárban is a legtöbbször tudta folyamatosan végrehajtani ezt a gyakorlatot. Teljesítménye 10 db-bal emelkedett. Megfigyeléseim alapján a kisfiú teljesítményére nagyon nagy hatással volt az óvónő jelentléte és biztatása. Ez azonban nemcsak az ő teljesítményében nyilvánult meg. A bátortalanabb, visszahúzódóbb gyermekeknél volt megfigyelhető az, hogy az óvónéni pillantását, mosolyát, biztató szavát várták a gyakorlat végzése alatt. A gyerekek már harmadik éve ismerik óvónénijüket, és az eltelt idő alatt igen szoros szeretetkapcsolat alakult ki közöttük. Ebből a szempontból is fontosnak tartottam az ismert és szeretett felnőtt jelenlétét. Mivel a kisfiú eredménye megemelte a csoport átlagát, így nagy szórásérték adódott, ami a nagy egyéni eltérések szerepét emeli ki. A legkisebb elért teljesítményszán 1 volt. Ehhez kapcsolódik egy igen szélsőséges relatív szórás.

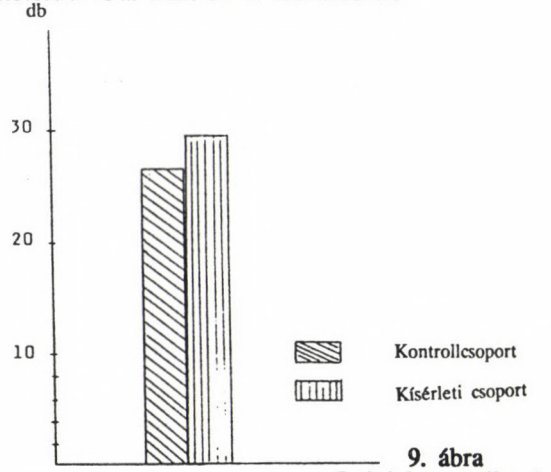
A kísérleti csoport átlaga 3,58 darabszámmal magasabb lett, a csoport teljesítménye azt mutatja, hogy ennél a feladatnál homogénebb volt. A szórás és a relatív szórás értéke alacsonyabb, mint a kontrollcsoporté. A két csoport átlageredményét a 9. ábrán ábrázoltam.

9. táblázat

Labdaleütés-elkapás (db)

Csoport	N	$\bar{X}$	S+-	V (%)
Kontroll	25	26,08	37,31	143,50
Kísérleti	24	29,66	21,71	73,2

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.



9. ábra
Labdaleütés-elkapás

Labdafeldobás-elkapás

A 10. táblázat a labdafeldobás-elkapás adatait tünteti fel. Mint az a táblázatból kitűnik, a kísérleti csoport ennél a feladatnál 7,90 db-bal nagyobb átlageredményt ért el. A két átlag közötti különbséget a 10. ábra szemlélteti. A kísérleti csoport magasabb átlagához magasabb szórásérték kapcsolódik, amihez pedig szélsőségesnek mondható relatív szórásérték párosul. A magasabb átlag körül nagyobbak lehetnek az egyéni eltérések, ezzel magyarázható a csoport igen nagy szórásértéke.

A kontrollcsoportban az alacsonyabb átlageredményhez alacsonyabb szórás kapcsolódik, ugyanakkor a relatív szórásérték 20 %-kal magasabb, mint a másik csoportnál. Ez arra utal, hogy az egyes eredmények nem az átlaghoz közel helyezkednek el, vagyis a csoport ennél a gyakorlatnál sem volt homogén.

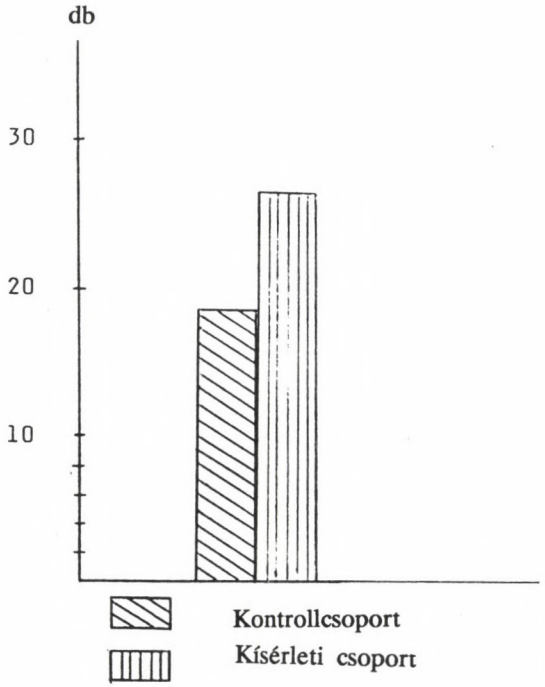
Sok játéklehetőség van az óvodákban, a gyerekek választhatnak a különféle tevékenységek között. Akadnak olyanok, akiket a labda varázsa ragad magával. A labda pattan, gurul és repül. A repülő labdát eleinte nehezen tudják megfogni a gyerekek, de később a labda repüléséhez könnyen tudják igazítani a mozgásukat és örülnek, ha elkapják a labdát még mielőtt az a földre esne. Ennél a próbánál nehézséget jelentett a gyerekeknek a helyhez kötöttség, de ez nagycsoportban már nem okoz nagy gondot, ezt mutatja mindkét csoportnál a magas átlag is. A kísérleti csoport óvónője elmondta, hogy a gyerekek kevésbé kedvelték ezt a gyakorlatot, és önmaguktól nem is gyakorolták szabadidőben, csak az óvónő kezdeményezésére, az ő példáját követve dobták föl és kapták el a labdát. Eleinte a gyerekek nagy figyelmet fordítottak a gyakorlat végrehajtására, később már felszabadultabban, arcukon mosollyal gyakoroltak. Mindkét csoport testnevelési anyagában sokszor szerepelt olyan eszköz, amellyel a feldobás-elkapást lehetett gyakorolni (babzsák, léglabda, tömött labda).

10. táblázat

Labdafeldobás-elkapás (db)

Csoport	N	$\bar{X}$	S+-	V (%)
Kontroll	25	18,50	15,57	83,74
Kísérleti	24	26,50	16,88	63,74

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.



10. ábra
Labdafeldobás-elkapás

Labdavezetés helyben

A kísérleti csoportba járó gyerekek a labdavezetés helyben gyakorlat végrehajtása során jóval magasabb átlageredményt értek el, mint a kontrollcsoport gyerekei. A 11. ábra ennek a gyakorlatnak az eredményeit ábrázolja. A csoportok átlaga és szórásra vonatkozó adatait pedig a 11. táblázat mutatja be.

A kontrollcsoport 10,88 db-os átlagához nem magas szórásérték párosul. Azonban ebből az értékből mégsem állapíthatjuk meg, hogy a csoport homogén lett volna ennek a gyakorlatnak a végzésénél. A relatív szórásérték nem a csoport homogenitását erősíti meg, mert ez az igen magas adat csak a szélsőséges kategóriába sorolható.

A kísérleti csoport magas teljesítményátlagához magas 20,40-os szórásérték kapcsolódik, ami a teljesítménybeli nagy eltérésekre utal. Minél magasabb egy átlageredmény, annál nagyobb a valószínűsége egy nem homogén csoportban, hogy az egyéni teljesítmények nagyon eltérőek. Ezt erősíti meg a kísérleti csoportban kapott relatív szórásérték is, a csoport ennél a gyakorlatnál nem volt homogén.

A gyermektorna speciális kollégium keretében tartott és látott foglalkozásokon is megfigyeltem, hogy a gyerekek a pattanó labdát veszik először kézbe. A labda pattanása már magában hordja azt a tulajdonságát, hogy folyamatosan a földhöz "nyomva" vezetjük helyben vagy tovahaladással.

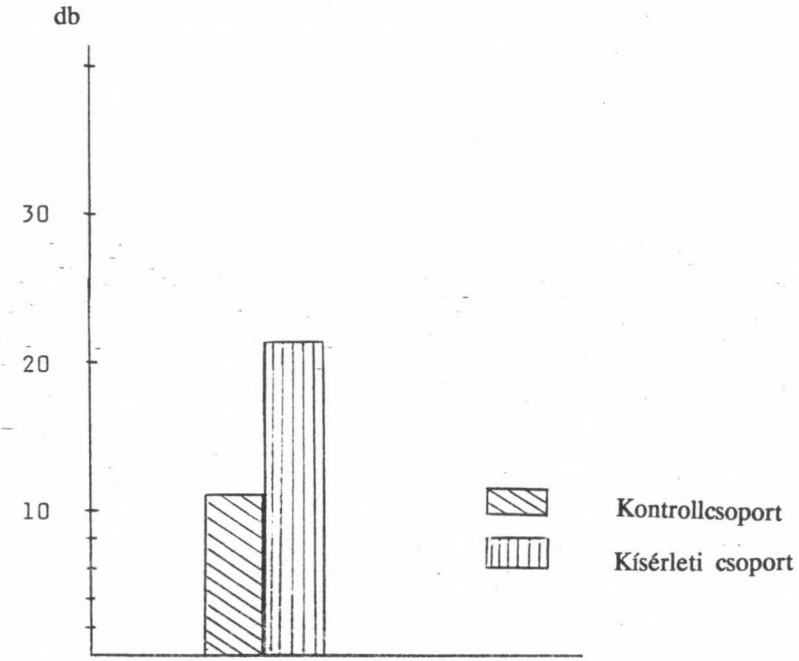
A kísérleti csoportba járó gyerekek egyharmada jár különtornára, ahol bizonyára minden alkalommal megkapják a különféle labdákat. Ahhoz, hogy a csoport magas átlageredményt ért el, az ő többletgyakorlásuk és ügyességük is nagy részben hozzájárult.

11. táblázat

Labdavezetés helyben (db)

Csoport	N	$\bar{X}$	S+- V (%)	
Kontroll	25	10,88	8,9	81,86
Kísérleti	24	21,33	20,40	95,65

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.



11. ábra
Labdavezetés helyben

Labdaátadás társnak kétkezes alsó átadással

Mint ahogy a szeptemberi felmérés során, most is utolsó gyakorlat volt a labdaátadás társnak kétkezes alsó átadással. A kapott adatokból kitűnik, hogy a kísérleti csoport kimagasló átlageredményt ért el. (12. táblázat.) A csoportban egy kislány teljesítménye volt kiugró (K. K.), 112-szer tudta a társnak pontosan

visszadobni a labdát. A kontrollcsoportban ilyen nagy végrehajtásszám nem fordult elő. Ez jól megmutatkozik a szórás adataiban, ami a kontrollcsoprtban jóval alacsonyabb volt, tehát a csoport átlageredménye körül mozogtak az egyéni teljesítmények. A kísérleti csoport magas átlageredménye melletti magas szórásérték arra mutat rá, hogy a csoport nem volt homogén a labdaátadás gyakorlatnál. Azonban a mindkét esetben szélsőséges relatív szórásérték a kísérleti csoportban alacsonyabb.

A gyerekek ennél a gyakorlatnál nagymértékben figyeltek a társra is, ami befolyásolta a teljesítményüket. Mind a két csoportban többször szerepeltek - a két mérés közötti időszakban - párosgyakorlatok. Társas gyakorlatokat az óvodában főként a nagycsoportban alkalmazunk, mert ezen gyakorlatok végrehajtása már bizonyos fokú fegyelmezettséget igényel. A gyakorlatok azért is alkalmazhatók az óvodában, mert végrehajtásuk során az egyéni kivitelezés is érvényesülhet, s ez játékhangulatot teremt, és lehetőséget ad egyéni megoldásokra, versengésre, s ezáltal az ügyesség fejlesztésére.

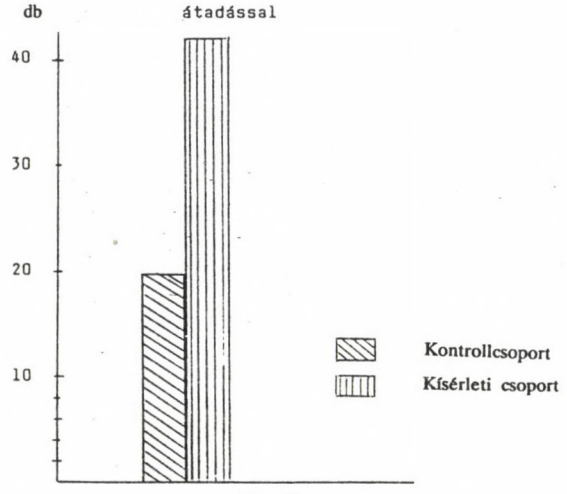
Emellett, az udvaron játszó gyerekek között sokszor látunk egymással szembeálló párokat, akik egymásnak dobálják a labdát. Eleinte csak kisebb távolságra állnak egymástól, majd ez a távolság egyre nő, és a gyerekek mindig ügyesebben dobják és kapják el a labdákat.

12. táblázat

Labdaátadás társnak kétkezes alsó átadással (db)

Csoport	N	$\bar{X}$	S+-	V (%)
Kontroll	25	19,80	15,38	77,7
Kísérleti	24	41,91	25,05	59,78

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.



12. ábra
Labdaátadás társnak kétkezes alsó átadással

3.5.1 A két felmérés összehasonlító elemzése, ábrázolása

Az egyes gyakorlatok végrehajtásának fejlődési ütemét mintegy összegzéseként ábrázoltam. (Lásd: a 13-18. ábrát.)

A két felmérés során kapott eredményeket minden gyakorlatnál a könnyebb áttekinthetőség miatt táblázatban szemléltettem. (Lásd: a 13-18. táblázatot.)

Az elemzés során összehasonlítottam a csoportok fejlődését önmagukhoz és a másik csoporthoz viszonyítva.

Gyufaszálak dobozba rakása

A 13. ábra jól szemlélteti, hogy a gyufaszálak dobozba rakását mind a két csoport rövidebb idő alatt tudta végrehajtani januárban, mint a szeptemberi mérések alkalmával. A teljesítményjavulás nagyobb mértékű a kontrollcsoportban. 13,14 másodperccel rövidebb időre volt szüksége átlagosan a csoportnak a feladat végrehajtására. Mint már említettem, januárban kevesebb hibás végrehajtás történt, tehát ott a felmérés során észrevehető volt az, hogy a gyerekek kézügyessége fejlődött, és a kéz finommotorikájában is változás következett be. Az óvónők beszámolója alapján a gyerekek egyes tevékenységekben (rajzolás, kézimunka, ábrázoló tevékenység) szívesebben, bátrabban vesznek részt. A kéz dinamikus koordinációjának ilyen mértékű fejlődése magyarázható azzal is, hogy a gyerekek egyre ügyesebbek, és otthoni vagy óvodai játékaik során előkerülnek az apróbb játékeszközök (lego, összerakó), amelyek a biztosabb manipuláció kifejlődését segítik elő. Az ilyen tevékenységekhez a kéztőcsontok anatómiai fejlettségén túl az izom- és idegrendszer együttműködésére is nagy szükség van. A kéz és a szem koordinációjának fejlesztését jobb minél előbb elkezdeni, mert ez az egyik alapja az iskolai írástanulásnak. A szem-kéz koordináció fejlődését legfőképpen a kéziszer gyakorlatok segítik, amit mindkét csoportban nagy számban alkalmaztak a testnevelési foglalkozásokon.

A kísérleti csoprtban az átlageredmény 9,04 másodperccel javult, amihez igen kicsi 2,95-os szórás és közepesnek mondható relatív szórásérték kapcsolódik. A csoport teljesítményéről elmondhatjuk, hogy ennél a feladatnál a kicsi egyéni eltérések miatt a homogenitás a jellemző.

A kontrollcsoport magasabb átlagához magasabb szórás és relatív szórás párosul, de ezek az értékek sem kiugróan magasak, tehát a csoport eredményei sokat javultak a szeptemberihez viszonyítva.

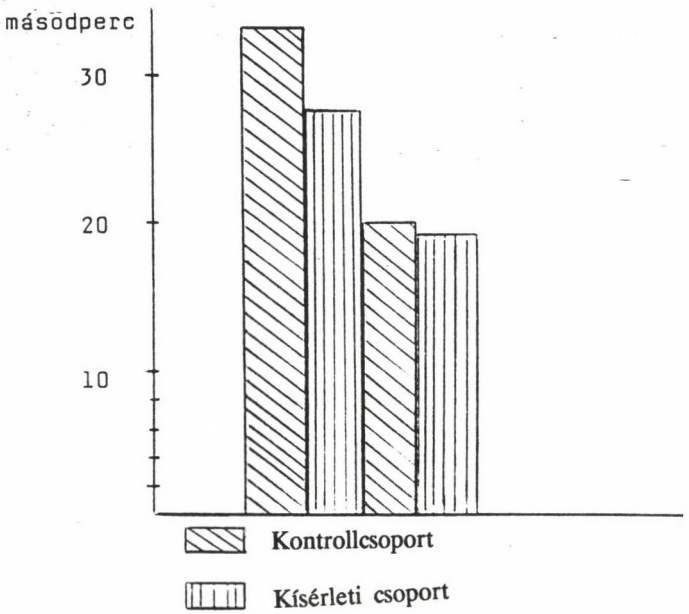
A két csoportot összehasonlítva a kísérleti csoport mindkét alkalommal jobb eredményt ért el, azonban a kontrollcsoport fejlődése intenzívebb volt. Ez a nagy intenzitás magyarázható a gyerekek mozgásügyességének természetes fejlődésével és a különféle játékeszközök alkalmazásával.

13. táblázat

Gyufaszálak dobozba rakása (mp)

Csoport	Idő	N	$\bar{X}$	S+-	V (%)
Kontroll	Szeptember	26	33,26	9,13	27,66
	Január	25	20,12	4,05	20,17
Kísérleti	Szeptember	24	27,95	8,92	21,88
	Január	24	18,91	2,95	15,63

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.



13. ábra
Gyufaszálak dobozba rakása

Célbadobás

A célbadobás adatait vizsgálva megfigyelhetjük, hogy míg a szeptemberi felmérések során a kontrollcsoportba járó gyerekek magasabb átlageredményeket értek el, addig ez az arány januárban megváltozott, ugyanis a második felmérés

alkalmával a kísérleti csoport átlagteljesítménye lett a magasabb. A 14. ábra jól szemlélteti, hogy a kontrollcsoport teljesítményjavulása igen alacsony (0,61 pont). Nagyobb mértékű teljesítménynövekedés tapasztalható a kísérleti csoportnál (3,91 pont). A fejlődés megfigyelhető az egyéni teljesítményekben is. Míg szeptemberben a kísérleti csoportban 1 gyermeknek lett 0 pontos teljesítménye (Sz. E.), addig januárban ugyanez a teljesítmény egy gyermeknél sem fordult elő. A kísérleti csoportban szeptemberben 8 pont volt a legjobb eredmény (K. Zs.), januárra a legmagasabb pontérték 11 pont lett (B. I., K. Zs.). A kontrollcsoportban a szeptemberi eredmények között a legmagasabb érték 11 pont volt (B. B.). Ezt a januári mérés során senki sem érte le, de két gyermeknek lett 10 pontos eredménye (K. J., Sz. Cs.). Talán kevésbé figyeltek a gyerekek ennél a feladatnál.

A fejlődésnek az eltérő ismétlésszám lehet az oka. A kísérleti csoportba járó gyerekek nemcsak a léglabdákat kapták meg minden testnevelés foglalkozás elején, hanem a maroklabdákat is, amelyek tömörségükkel és eltérő nagyságukkal segítettek a labda biztosabb fogásának kialakulását. Ezek a labdák jobban hasonlítottak a vizsgálatsorozatban alkalmazott gumilabdához. A próba során a jobb és bal kézzel végrehajtott dobások eredményei egyénenként összeadódtak, azonban azt figyeltem meg, hogy a gyerekek mindkét mérés során jobb eredményt értek el az ügyesebb kezükkel, a jobbal. A két csoportban 5 balkezes gyerek van (K. F., M. V., Sz. B., F. T., S. N.), azonban mint ahogyan az Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana című könyvben megtalálható: "A bilaterális transzfer lényege, hogy az egyik oldali végtaggal történő gyakorlás segíti a másik végtaggal történő elsajátítást és a jobb eredmény elérését." Jelentőségével és óvodáskorban történő jelenlétének vizsgálatával *Kunos Andrásné* foglalkozott részletesen. (1983) A felmérések egyértelműen igazolták, hogy a bilaterális transzfernek már 6 éves korban is jelentős hatása van a hajítás távolságára." /27/

Valószínűleg mindkét csoportban, de főként a kísérleti csoportban minden testnevelés foglalkozáson nagy figyelmet szánt az óvónő arra, hogy a gyerekek próbálkozzanak a mindkét kézzel történő labdavezetéssel vagy -hajítással. Motiválta cselekvésüket a társ által elért pontérték is.

A célbadobásnál a kísérleti csoport eredményei nagyobb intenzitású fejlődést mutatnak. A fejlődés mértéke közti különbség 3,3 pont, tehát ez is nagyon jól mutatja, hogy azok a gyerekek, akik több alkalommal kapták meg a labdákat, sokkal nagyobb mértékben fejlődtek, ügyesedtek. Ez persze nem zárja ki azt, hogy a másik csoport nem fejlődött, mert a két vizsgálat között eltelt idő alatt a gyerekek életkori sajátosságából adódóan egy természetes fejlődés zajlott le.

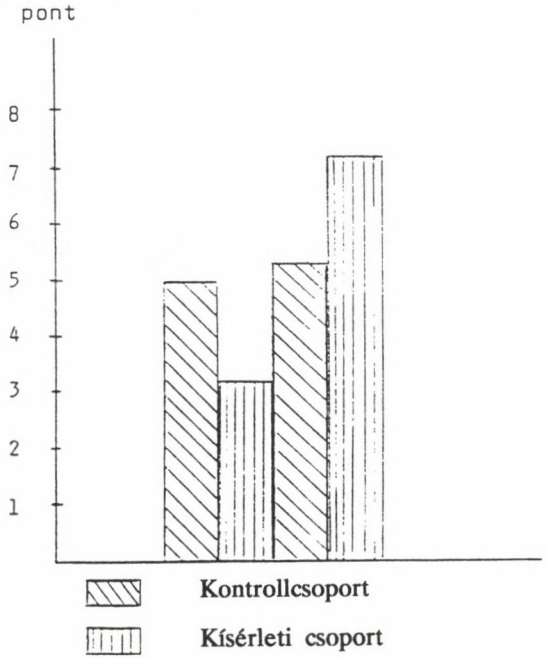
A csoportok szórás és relatív szórás értékei javultak, ami a kísérleti csoportban nagyobb mérvű.

14. táblázat

Célbadobás (pont)

Csoport	Idő	N	X	S+-	V (%)
Kontroll	Szeptember	26	4,99	2,44	48,8
	Január	25	5,60	2,44	43,7
Kísérleti	Szeptember	24	3,38	1,8	53,28
	Január	24	7,29	2,47	33,99

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.



14. ábra
Célbadobás

Labdaleütés-elkapás

A labdaleütés-elkapás gyakorlat összefoglaló táblázatát áttekintve (15. táblázat) nagy mértékű javulást figyelhetünk meg a kapott átlageredményekben.

A kontrollcsoportban jóval kisebb mértékű volt ez a fejlődés. Mint már az előzőekben utaltam rá, ebben a csoportban érte el a legmagasabb ismétlésszámot az egyik kisfiú (V. L.). Szeptemberben 174-szer, januárban 184-szer tudta ezt a gyakorlatot pontosan végrehajtani. Egyéni teljesítményének javulása mutatja, hogy ilyen magas ismétlésszámnál sem lépett föl nála a monotóniatűrő képesség szintjének csökkenése, ami befolyásolta volna a teljesítményét. Januárban is örömmel, mosolyogva hajtotta végre a gyakorlatot és a fáradtság jelei egyáltalán nem jelentek meg mozgásában. Nála is és még néhány óvodásnál sokat jelentett, hogy jelen volt az óvónő a "labdás" elemek felmérésénél, mert az ismert felnőtt jelenléte motiválta őket a minél többszöri gyakorlatvégzésre. Ennek a kisfiúnak a magas egyéni teljesítménye mellett a többi gyerek is jobb eredményt ért el, mint előzőleg. A fejlődés átlagosan 7,82 db gyakorlat, ami mérsékelt intenzitású fejlődést mutat.

A kontrollcsoportba járó gyerekek csak néhány alkalommal kapták meg a labdákat szervezett keretek között, de a gyerekek otthoni, játszótéri, óvodai játékaik során kapcsolatba kerültek az eszközzel, és emellett az egyéni fejlődéssel is magyarázható ez a fejlődés. A jobb eredmény eléréséhez azonban megfelelő irányításra van szükség, ami a testnevelés foglalkozásokon valósítható meg. Hallgatótársaim és a saját véleményem is, ha pontosan bemutatjuk a gyakorlatokat, akkor a gyerekek rövidebb idő alatt sajátítják el azokat. A többszöri gyakorlással magasabb ismétlésszámot tudnak elérni a gyerekek, ez tűnik ki a kísérleti csoport intenzívebb teljesítményjavulásából. A csoport átlaga 18,02 db-bal emelkedett - ez a javulás az első vizsgálat eredményéhez viszonyítva. Ez a változás is jól szemlélteti azt, hogy a gyerekek milyen sokat fejlődtek a labdatechnikai elemek végrehajtásában a többszöri gyakorlás során.

Mind a két csoportban a szeptemberi és januári szórásértékeket összehasonlítva emelkedést figyelhetünk meg, ugyanakkor a relatív szórás mértéke csökkent.

Az első vizsgálat alkalmával a kísérleti csoport átlageredménye jóval a másik csoport eredménye alatt maradt, 7,22 db volt az eltérés. Ez az arány a második mérés alkalmával megváltozott. Januárban a kísérleti csoport átlagosan 3,58-dal teljesített több végrehajtást. Az elért átlagteljesítményeket és azok fejlődését a 15. ábra szemlélteti.

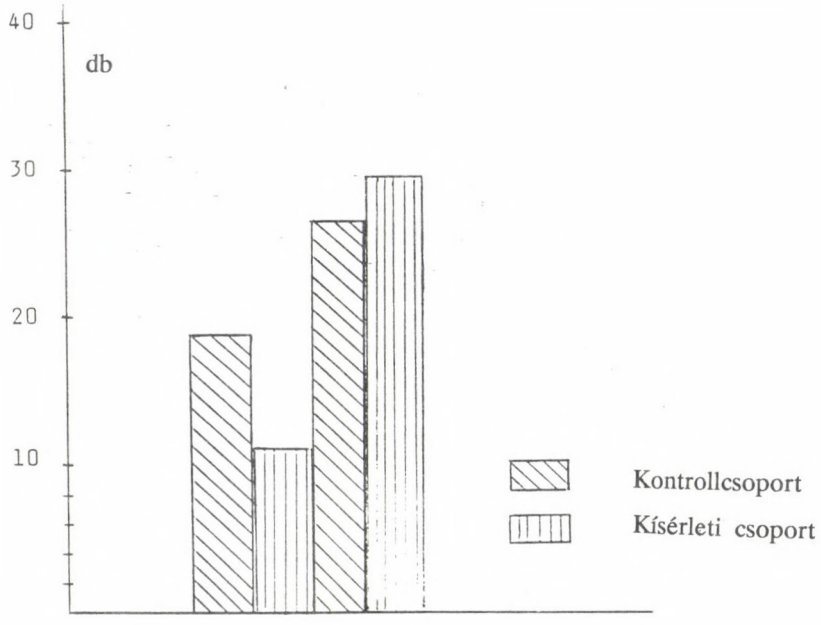
Összegzésként elmondhatom, hogy mindkét csoport teljesítményében fejlődés figyelhető meg a labdaleütés és -elkapás gyakorlatnál. Intenzívebb fejlődés a kísérleti csoportnál tapasztalható. A kontrollcsoport januári eredménye nem sokkal marad a másik csoporté alatt, de figyelembe kell vennünk, hogy a kísérleti csoport átlageredménye szeptemberben alacsonyabb volt. Tehát ennél a gyakorlatnál is emelte a teljesítményt a többszöri gyakorlási lehetőség.

15. táblázat

Labdaleütés-elkapás (db)

Csoport	Idő	N	$\bar{X}$	S+-	V (%)
Kontroll	Szeptember	26	18,26	32,6	181,14
	Január	25	26,08	37,31	143,50
Kísérleti	Szeptember	24	11,04	9,19	83,58
	Január	24	29,66	21,71	73,2

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.



15. ábra
Labdaleütés-elkapás

Labdafeldobás-elkapás

A 16. ábra a labdafeldobás-elkapás fejlődésének oszlopdiagramjait tartalmazza.

Különbség figyelhető meg a szeptemberi és a januári diagramok között. Szeptemberben a kontrollcsoport jobb eredményt ért el, mint a kísérleti. A két csoport átlaga közötti különbség 8,16 darabszám volt. A januári mérések eredménye mutatja, hogy a kísérleti csoport oszlopa a legmagasabb, vagyis a csoport átlaga januárban jobb lett, mint a kontrollcsoporté. A különbség 7,90 db a kísérleti csoport javára.

A fejlődés mértékét vizsgálva az eltérés szembetűnő. Míg a kontrollcsoport két oszlopa közötti különbség igen kicsi (0,57 db), addig a kísérleti csoport teljesítménye sokkal nagyobb mértékben emelkedett (16,63 db).

A diagramhoz tartozó táblázat tartalmazza a csoportok szórás és relatív szórás értékeit is. A kontrollcsoportban a két felmérés szórás és relatív szórásértéke nem változott sokat, illetve minimálisan csökkent mind a kettő. A kísérleti csoportban a szeptemberihez viszoyítva a szórás értéke sokat emelkedett, 6,82-ról 16,88-ra ami a nagy egyéni eltérésekre utal. Ehhez kapcsolva viszont, a csoport relatív szórás értéke csökkent, bár így is szélsőségesnek mondható ez az adat.

Ahogy az előző gyakorlatnál, ennél is a kísérleti csoport teljesítménye nagyobb mértékben javult a kontrollcsoportéhoz viszonyítva, bár minimális fejlődés ennél a csoportnál is kimutatható volt.

Hallgatótársaim és a saját véleményem is az, hogy a gyerekek nagyon szeretik a foglalkozásokon a változatos eszközöket és azok többféle használatát. Valószínű - és ez az ütemtervből is kitűnik -, hogy a sokféle kéziszer és testnevelési eszköz mellett megtalálható volt az eltelt időszakban a számukra nagyon kedvelt kúszás, csúszás, mászás, járás, futás, illetve ezeknek a természetes támaszgyakorlatoknak a különféle módozatai.

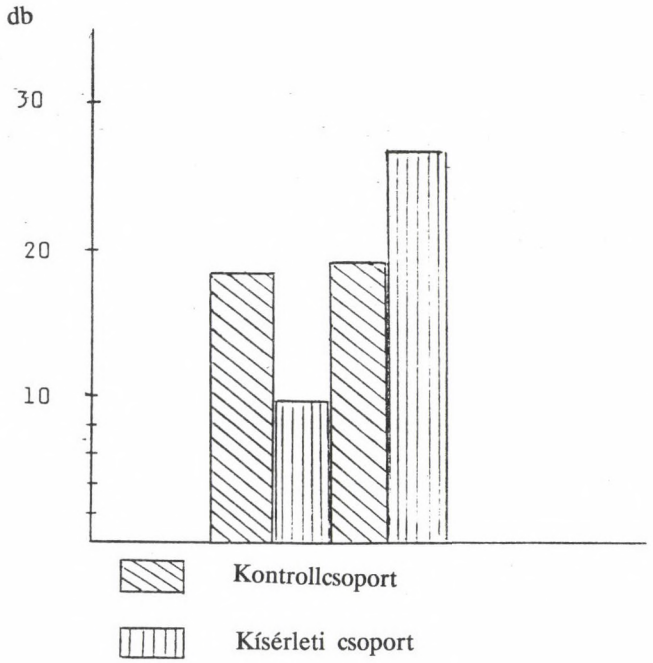
A léglabdagyakorlatok mindkét csoport anyagaiban megtalálhatók előkészítő, és főgyakorlatként egyaránt, de a kísérleti csoportnak volt alkalma azzal mégis minden foglalkozáson játszani, amit a csoport januárra elért fejlettsége is jól szemléltet.

16. táblázat

Labdafeldobás-elkapás (db)

Csoport	Idő	N	$\bar{X}$	S+-	V (%)
Kontroll	Szeptember	26	18,03	15,94	88,58
	Január	25	18,60	15,57	83,74
Kísérleti	Szeptember	24	9,87	6,82	68,89
	Január	24	26,50	16,88	63,74

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.



16. ábra
Labdafeldobás-elkapás

A labdavezetés helyben

A labdavezetés helyben gyakorlat végrehajtásának adatait a 17. táblázatban találhatjuk meg.

A gyerekek a már korábban tartott testnevelési foglalkozásokon gyakorolták a különféle labdatechnikai elemeket. Ezek között bizonyára megtalálható volt a helyben és a járás közben történő labdavezetés.

Mint már korábban is utaltam rá, *Bondár Zsuzsanna* tanulmányában is felhívja a figyelmet a labdavezetés helyben gyakorlat nehézségeire. Bár a gyerekeket a pattanó labda varázsa könnyen megfogja, mégis nehéz úgy a földhöz "nyomni" folyamatosan a labdát, hogy nem lehet utána lépni. Azért is könnyebb először elsajátítani minden gyermeknek járás közben történő labdavezetést, mert akkor tud igazodni a labda változó mozgásához.

A felmérés során én is megfigyeltem, hogy néhány gyermeknek még nehéz volt végrehajtani ezt a gyakorlatot és ennél is igen változatos eredmények születtek.

A szeptemberi mérés során közel azonos eredményt ért el a két csoport. Ez kitűnik a 17. ábrán is. A januári vizsgálat eredménye már nagyobb eltérést mutat. A kísérleti csoport átlaga jóval magasabb lett.

A kontrollcsoport eredményében minimális a fejlődés, azonban a szórás és relatív szórás értékben javulás figyelhető meg, ami ugyan még mindig szélsőségesnek mondható, de nem olyan mértékben, mint szeptemberben.

A kísérleti csoport átlaga sokat emelkedett, ugyanakkor nagyobbak lettek az egyéni eltérések, mivel mind a két szórásérték jóval magasabbra ugrott, mint amilyen az volt szeptemberben. Főleg az első mérés alkalmával még kicsinek mondható relatív szórás emelkedett meg nagyobb mértékben és szélsőséges lett.

A mellékleteket áttekintve a kontrollcsoportban a legkisebb elért darabszám januárban ennél a gyakorlatnál 2 volt, ugyanez a kísérletiben 3. Az elért legmagasabb egyéni teljesítmény a kontrollcsoportnál 37 (K. J.), míg a kísérletinél 86 volt (S. R.). Ezek a nagy egyéni eltérések okozzák a szórás érték nagymértékű emelkedését. A gyerekek szeptemberben még nagyon koncentráltan figyeltek a labda folyamatos leütésére, ez a figyelem néhány gyermeknél még januárban is jellemző volt, de többségük már könnyedén, néha nem is a labdára nézve végezte a gyakorlatot.

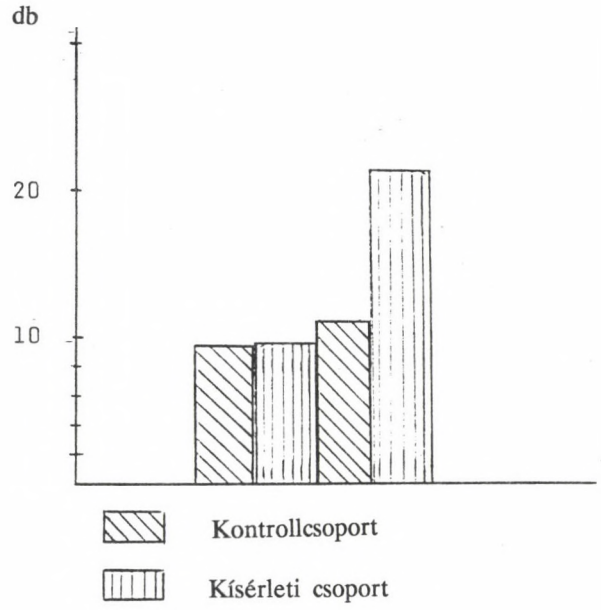
A labdavezetés helyben gyakorlatot szívesen végzik udvaron is, szabadidőben is, de a sikertelenség néha elbátortalanítja a gyerkeket és nagy akaraterőre van szükségük ahhoz, hogy újra, minél többször próbálkozzanak. Ez a gyakorlat valóban nem könnyű, és pontos odafigyelést kíván a végrehajtótól, azonban a többi "labdás" elem mellett a labdavezetés az, amelyik a későbbi sportjátékokhoz szükséges biztos labdakezelést, a futás és járás közben végrehajtott labdavezetés biztos elsajátítását segít megalapozni.

17. táblázat

Labdavezetés helyben (db)

Csoport	Idő	N	$\bar{X}$	S+-	V (%)
Kontroll	Szeptember	26	9,34	14,7	158,14
	Január	25	10,88	8,9	81,86
Kísérleti	Szeptember	24	9,37	8,04	8,55
	Január	24	21,33	20,40	95,65

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.



17. ábra
Labdavezetés helyben

Labdaátadás a társnak kétkezes alsó átadással

A labdaátadás gyakorlatnál figyelemre van szükség, a társ és a labda mozgásritmusához való pontos alkalmazkodásra, s mindemellett a kar izomfejlettségére is. Volt olyan gyermek a gyakorlat végzése során, aki örömmel, minden megerőltetés nélkül végezte el, de olyan is akadt, aki hamar elfáradt, és ezért csak kevés ismétlésszámra volt képes.

A csoportok elért eredményeit a 18. táblázatból olvashatjuk le.

A kísérleti és kontrollcsoport eredményei közötti eltérés lényeges. Teljesítménybeli visszaesés 21,11 db-ról 19,80 db-ra csak a kontrollcsoportban figyelhető meg. A csoportok teljesítményjavulását vizsgálva csak ennél a gyakorlatnál vehetjük észre a visszaesést. Ennek oka lehet a monotóniatűrő képesség szintjének csökkenése, ami néhány gyermek esetében pillanatnyi fáradtság következménye is lehet, s magas ismétlésszámnál mindenképpen befolyásolja a teljesítményt, valamint azt, hogy a gyerekek véletlenszerűen kerültek párba a labdaátadásnál.

A kísérleti csoport átlaga 16,87 darabszámmal emelkedett, ami a gyerekek egyéni teljesítményének nagymértékű fejlődését mutatja. Ennél a gyakorlatnál a kísérleti csoportban érte el az egyik kislány a legmagasabb darabszámot (K. K.).

Szeptemberben a két csoport átlageredményében nem volt nagy eltérés, közel azonos teljesítményt nyújtott mind a két gyermekcsoport. Januárban a kísérleti csoport átlaga már jóval magasabb volt a szeptemberihez viszonyítva, és ehhez kapcsolódóan a kontrollcsoport teljesítményében visszaesés volt megfigyelhető. A 18. ábra jól szemléletei az átlageredmények fejlődését.

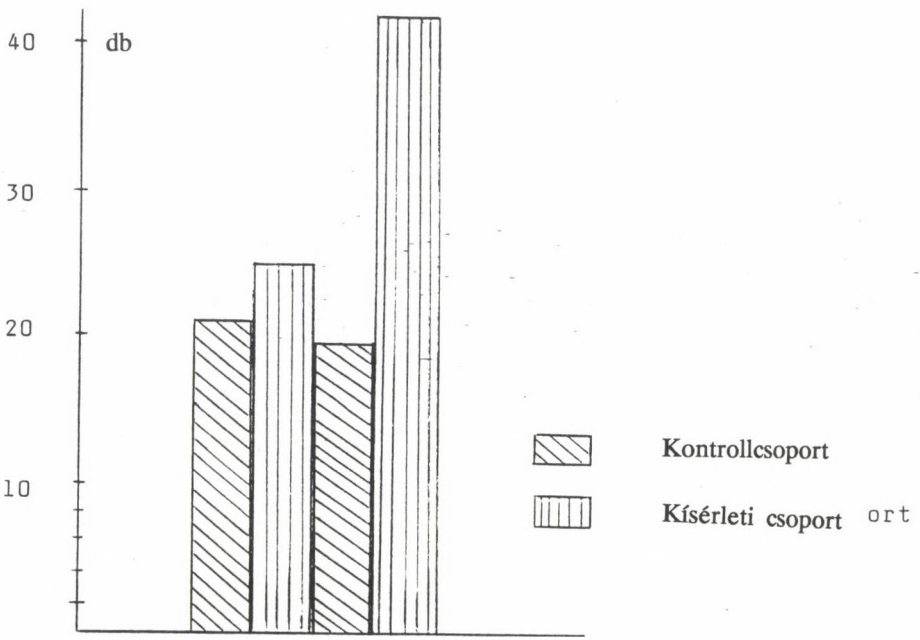
A kísérleti csoport fejlődése jóval intenzívebb volt annál a gyakorlatnál is, amiből jól kitűnik, hogy a többszöri gyakorlási lehetőséget biztosító feltételek mellett a gyerekek labdakezelési biztonsága nagyobb mértékben fejlődik. A nagyobb számban biztosított gyakorlási lehetőségek segítik a labdatechnikai elemek biztosabb végrehajtását és nagy szerepük van a mozgásfejlődésben is.

18. táblázat

Labdaátadás a társnak kétkezes alsó átadással (db)

Csoport	Idő	N	$\bar{X}$	S+-	V (%)
Kontroll	Szeptember	26	21,11	17,15	81,68
	Január	25	19,80	15,38	77,7
Kísérleti	Szeptember	24	25,04	17,75	71,01
	Január	24	41,91	25,05	59,78

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.



18. ábra
Labdaátadás a társnak kétkezes alsó átadással

3.5.2 Interjú a kísérleti csoport óvónőjével

A januárban elvégzett felmérés után megkértem a kísérleti csoport óvónőjét, hogy mondja el észrevételeit, véleményét a gyermekcsoporttal kapcsolatban mindarról, amit a két felmérés, illetve a vizsgálat során tapasztalt. A beszélgetés során a következőket rögzítettem:

- A vizsgálat megkezdése előtt milyen gyakorisággal kapták meg a gyerekek a labdát?

- Testnevelés foglalkozásokon egy évben 3-4 alkalommal, amikor az ütemtervben szerepelt. ilyenkor kétféle labdát kaptak a gyerekek; a célbadobáshoz a kisebb méretű tömör maroklabdát és a nagyobb méretű léglabdát.

Szabadidőben, udvari játék során 10 db léglabdát tudunk biztosítani az óvodába járó összes gyermek (120 fő) számára.

- A vizsgálat kezdetekor - amikor először vehették úgy kézbe a labdát, hogy kötetlenül azt csináltak vele, amit akartak - mit játszottak a gyerekek?

- Nagyon örültek a gyerekek a foglalkozás elején kézhez kapott eszköznek. Néhány gyermeknek nem volt szokatlan, mivel a csoportból 10-en járnak különtornára és a labdát ők minden gyermektorna foglalkozáson megkapják.

Azonban a többieknek sem volt új az eszköz, mivel már foglalkozásokon szerepelt középső csoportban is és más alkalmakkor is játszottak vele.

Az első időszakban mégis a labda leütése és elkapása, valamint a labdavezetés helyben és járás közbeni gyakorlatok voltak a legkedveltebbek. A léglabdák mellett tömör kislabdákat is biztosítottam a gyerekeknek, azonban ezek a labdák nem voltak olyan kedveltek.

- A folyamatos gyakorlás során volt-e változás a játék minőségében, illetve az egyes mozgásokat időtartamban tovább tudták-e végezni a gyerekek?

- Eleinte csak az előbb említett gyakorlatokat végezték. Mivel önmaguktól a labdafeldobás-elkapás gakorlatot nem kezdeményezték, ezért ezt én egy új játék bevezetésével indítottam el. Ez a játék a "Sima, csattanós, fülfogós" amelynek gyakorlása során folyamatosan nehezedik a feladat, de ezáltal ügyesednek a gyerekek. Először még nehéz volt számukra a feladat, de ma már versenyeket rendezünk abból, hogy ki az ügyesebb, ki tudja tovább végezni anélkül ezt a gyakorlatot, hogy leejtené a labdát. A gyerekek egymást biztatják a játék során és közösen örülünk, ha valaki ügyesebb volt, mint az előző próbálkozáskor. Azt figyeltem meg, hogy sokat fejlődtek a kedvelt labdapattogtatásban és labdavezetésben is. Ennél a gyakorlatnál is követték egymás példáját, motiváló hatású volt a társak ügyessége.

Az egyik kisfiú nagyon ügyesen vezette körbe a csoportban a labdát többször is anélkül, hogy elejtette volna. Gergő ügyességét látva a többiek próbálták utánozni, természetesen mindenki képességétől függően kisebb-nagyobb sikerrel.

- Az egyedül labdázgató gyerek mellett megjelentek-e két vagy három fős együttjátszó csoportok?

- Ősszel még csak egyedül játszottak, majd 2-3 főből álló kis csoportok alakultak. Egymásnak dobták, gurították a labdát, hármasával pedig "cicás" játékot játszottak.

Megismertettem a gyerekeket olyan játékokkal, amelyekben az egész csoport részt vehet és ezek a többszöri eljátszás után kedveltté is váltak. Az egyik ilyen játék a labdakidobó. Ezt egy labdával játszottuk, az volt a legügyesebb, akit a játék végéig nem dobtak ki a társai. A másik kedvelt játék a "Foci", ennél a csoportszogát két térfélre osztottuk és 2 csapatot alakítottunk. A feladat az volt, hogy minél előbb az ellenfél térfelére kell gurítani vagy rúgni a labdát. Ezt a játékot nehezítettük később azzal, hogy a gyerekeknek csak tenyéren és talpon lehetett mászni.

- Szabadidőben, az udvari játék során szívesebben elővették-e a csoport tagjai a labdát, bekövetkezett-e valamilyen változás a mozgásos játékukban?

- Az udvaron ilyenkor télen is lehetőség van arra, hogy a labdával játszanak a gyerekek, azonban igen sokszor más játékeszközök kedveltebbek. Most januárban figyeltem meg, hogy a csoportomból 8-10 gyerek a labdakidobó játékot kezdeményezte. Ehhez nem kértek tőlem segítséget, azonban most változtattak a játékszabályon. Az a gyermek, akit kidobtak, nem állt ki a játszók közül, hanem ő is folytatta tovább a játéko.

- Mi a véleménye a két felmérés eredményéről és a "labdás" gyakorlatok fejlesztő határásáról?

- Év végéig folytatni fogjuk a gyakorlást, hiszen most még a gyerekek is kérik és várják a foglalkozások első perceiben megkapott labdát. Miután a foglalkozások eleje így kötetlenebbé vált, a gyerekek "kijátszották" magukat és szívesebben vettek részt a kötöttebb gimnasztikai és főgyakorlatokban.

Nagyon örülök a csoport eredményében megmutatkozó jelentős javulásnak. Én a fejlődést nemcsak a labdagyakorlatok pontosabb végrehajtásában vettem észre, hanem az óvodai élet más területein is. Ábrázolás foglalkozásokon a gyerekek ügyesebbek és bátrabbak lettek. Egy példa: Betti, aki ügyes kislány, kicsit bátortalan volt a színes ceruza használatakor, most már sokkal bátrabban húzza a vonalakat és talpraesettebben dolgozik.

Nagyon örülök ennek a felmérésnek, mert az eredmény láttán úgy gondolom, hogy nagy fejlődés érhető el a gyerekek labdajátékában, labdakezelésében és kézügyességében, ha tervszerűen minden foglalkozáson alkalmazzuk a labdagyakorlatokat.

Úgy gondolom, hogy hosszabb idejű gyakorlással jobb eredmény érhető el, ezért már kiscsoportban érdemes elkezdeni a fejlesztést. A labdagyakorlatok minél többszöri alkalmazását kolléganőimnek is fogom javasolni.

- Köszönöm a beszélgetést.

4. Összegzés, ajánlások

Összegzésként megállapítható, hogy a "labdás" gyakorlatoknak minden testnevelés foglalkozáson történő alkalmazásával nagyobb fejlődés érhető el, mintha csak az ütemtervben szereplő időpontok alkalmával kapják meg a gyerekek a labdát. Erre lehetőséget is biztosít az 1989-es TONEP.

Ha figyelembe vesszük, hogy a labda kedvelt játékeszköz a gyermekek körében, akkor a pozitív érzelmi viszonyulás segíti az egyes gyakorlatok pontosabb elsajátítását.

A két felmérés eredményeit összehasonlítva megfigyelhetjük, hogy míg szeptemberben a gyerekek egyéni fejlettségétől függően alakultak ki az átlageredmények, addig januárban az eltérő foglalkoztatás eredményeként minden gyakorlatnál a kísérleti csoport ért el jobb eredményt.

Az óvodás korú gyerekek nem szándékosan tanulnak, figyelembe kell venni azt, hogy mi kelti föl figyelmüket, érdeklődésüket; milyen érzelemmel viszonyulnak az egyes tárgyakhoz, mozgásokhoz. Az intenzívebb gyakorlást úgy kell megszerveznünk, hogy az mindig örömet jelentsen a gyermekeknek. A környezet motiváló hatására mindig építhetünk; a gyermek szeretetét és megbecsülését szem előtt tartó nevelő nagyobb fejlődést érhet el a sokoldalú személyiségfejlesztésben.

A gyermek cselekedeteit az ún. kompetencia-motiváció és ennek alapja, a kíváncsiság határozza meg, mivel azért törekszik valaminek a megtanulására, megismerésére, gyakorlására, hogy jobban teljesítsen, ügyesebb legyen, és sikert érjen el.

A két felmérés között eltelt 5 hónap nem volt hosszú idő, mégis elegendő volt ahhoz, hogy feltételezésem beigazoldójon. A kísérleti csoportba járó gyerekek némely gyakorlatnál év elején alacsonyabb szintet értek el, mint a kontrollcsoportba járók. Azonban a rendszeres játékos labdagyakorlatok és labdajátékok alkalmazásával a január végén felvett újabb adatok azt bizonyították, hogy minden gyakorlatnál a kísérleti csoport bizonyult ügyesebbnek, tehát a gyerekek dinamikus koordinációjának fejlődése szembetűnő.

A vizsgálatsorozat pozitív eredménye alapján néhány ajánlást fogalmaztam meg a gyakorlatban dolgozó óvodapedagógusoknak a labdázásra vonatkozóan:

- Jó, ha minden testnevelés foglalkozáson a gyerekek kezébe adjuk a labdát, mert a hosszabb ideig folyamatosan végzett gyakorlás fejlesztő hatása a vizsgálatsorozat folyamán megerősítést nyert.

- A felnőtt példamutató cselekvése segíti a jobb eredmény elérését, ezért a gyakorlatokat mindenkor pontosan mutassuk be a gyakorlás megkezdése előtt és az óvónő labdázzon együtt a gyerekekkel. Váljék a foglalkozások természetes velejáró eszközévé a labda.

- A testnevelési foglalkozásokon kívül biztosítsunk minél több alkalmat a gyakorlásra szabadidőben, kirándulás vagy séta közben. A kirándulásokat, játszótéri közös együttléteket színesíthetjük 1-2 labdával.

- Mivel sok mozgáslehetőséget biztosítanak a labdajátékok, fejlesztő hatásuk a közös játékélmény során felerősödik.

- Minden alkalommal legyen lehetőségük a gyerekeknek a különböző méretű, anyagú és súlyú labdákkal való gyakorlásra.

- Az óvodában a szülőkkel közösen lehet készíteni a kisgyermekek kezének megfelelő méretű labdákat rongyból. Az együtt készített labdákkal is hasonló gyakorlatokat lehet végrehajtani, kivéve a labda leütés-elkapás és labdavezetés gyakorlatokat.

Házilag elkészíthető még rongy, kavics, madzag és újságpapír felhasználásával a nagyobb méretű, súlyosabb tömött labda. Nagyobb darab lapos kavicsot újságpapírba tekerünk, ezt többször körbekötjük madzaggal, majd a kisebb rongylabdához hasonlóan rugalmas rongyba csomagoljuk és kívülről madzaggal jól körbekötjük. Az újságpapír a sérülésveszély megelőzésére szolgál; a labda súlya elérheti a 40-50 dkg-ot, ami a kisgyermekeknek megfelelő a gyakorláshoz.

- Megfigyelhetjük, hogy sok gyerek már nem szívesen játszik a leengedett PVC labdával, pedig a puha labdát is lehet dobni, rúgni, gurítani. A kemény labdák után a puhával történő gyakorlás differenciálásra ad lehetőséget, mert ezzel nehezebb elvégezni a gyakorlatokat, de a gyerekeket motiválhatja az óvónői dícséret és buzdítás.

- Az egyre több gyakorlás után a gyerekek ügyesebbek lesznek, amit óvodán belüli versenyek során is felmérhetünk. Szervezhetünk az óvodában célbadobó, labdaadogató versenyt a gyerekek között. Ezek a közös játékalkalmak a közösségi magatartást is erősíthetik, és fejlesztik a versenyszellemet.

Az elért eredmények alapján elmondható, hogy a labdagyakorlatok rendszeres alkalmazásával a kisgyermekek mozgás és személyiség fejlődésében nagy előrelépés érhető el.

Jegyzetek

1. Porzsolt L.: Labdajátékok könyve. Bp. Aigner Lajos. 1885. Játéktörténeti tanulmányok I. Szerkesztette és a bibliográfiákat összeállította: Kriston Vízi J., Szórakaténusz Játékműhely és Múzeum. 1985. Előszó: Istvánfi Cs. 5. p.

2. Porkolábné Balogh K.: Óvodai fejlesztés tanulási zavarok megelőzésére. Pedagógiai Füzetek. Heves megyei Tanács Pedagógiai Intézete. Eger. 1989. 8. p.

3. Porzsolt L.: I. m. 7. p.

4. Bucsy G.-né: Az óvodai és az alsó tagozatos testnevelés tantervi anyagának szerkezeti-tartalmi összefüggései. (Óvónőképzők és Tanítóképző Főiskolák Tudományos Közleményei XX. Debrecen, 1986. 37. p.)

5. Porzsolt L.: I. m. 2. p.

6. Uo. 70. p.

7. Bondár Zs.: Vizsgálat az óvodai testnevelés tartalmának korszerűsítésére. (A magyarországi óvodai testnevelés tantervek problématörténeti áttekintése.) Doktori értekezés. TF 1984. 33-79. p.

8. Uo. 33-79. p.

9. Hepp F.: Már fiatal korban alakítsuk ki a mozgásügyességet. (Sport és Tudomány, 1959. 9. sz. 25. p.)

10. Az óvodai nevelés programja. 1989. 267. p.

11. Testnevelés az óvodában. Szöveggyűjtemény az óvóképző főiskolák hallgatói számára. Szerkesztette: Bondár Zs. Hajdúböszörmény. Óvóképző Főiskola. 1992. Bondár Zs.: Észrevételek a továbbfejlesztett óvodai nevelési program testnevelés fejezetéről. 21-25. p. (Óvodai Nevelés, 1. évf. 1990. 7-8. 236-238. p.)

12. Brenner Gy.: A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése az általános iskolában. (A testnevelés tanítása, 1982. 6. 178-179. p.)

13. Bucsy G.-né: I. m. 40. p.

14. Bakonyi F. - Nádori L.: Az állóképesség életkori szintjei 4-12 éves korban. (A sport és testnevelés időszerű kérdései 1980. 22. Képességfejlesztés-mozgás-fejlődés. 6. p.)

15. Bondár Zs.: Differenciált képességfejlesztés az óvodai testnevelésben. Lépésben a változásokkal - Elhangzott előadások I. 1991-1992. Hajdúböszörmény. 1992. 22-29. p.

16. Kudarc nélkül az iskolában. Óvodai fejlesztő program a tanulási zavarok megelőzésére. Tótszőllősyné Varga T.: Mozgásfejlesztés a fejlesztő program alapján. 161. p.

17. Testnevelés az óvodában. (Szöveggyűjtemény....) I. m. 171. p.

18. Testnevelés az óvodában. (Szöveggyűjtemény....) I. m. 219-220. p.

19. Uo. 220. p.

20. Uo. 204. p.

21. Uo. 205. p.

22. Porzsolt L.: I. m. 7. p.

23. Uo. 7. p.

24. Pszichológia. Szerkesztette: Geréb Gy. Tankönyvkiadó. Bp. 1989. 113. p.

25. Bakonyi F.: A 3-6 éves óvodások testi fejlődése, fizikai erőnléte és motorikus szintje. Testnevelés és Sporttudományos Tanács. Bp. 1981. 84-85. p.

26. Testnevelés az óvodában. (Szöveggyűjtemény....) I. m. 224. p.

27. Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana. Szerkesztette: Kunos A.-né. Bp. 1989. 25. p.

1. melléklet

KONTROLL CSOPORT (név)		Gyufaszálak dobozba rakása (mp)		Célbadobás (pont)		Labda leütés és elkapás (db)		Labda feldobás és elkapás		Labdavezetés helyben (db)		Labdaátadás kétkezes alsó átadással	
		Szept.	Jan.	Szept.	Jan.	Szept.	Jan.	Szept.	Jan.	Szept.	Jan.	Szept.	Jan.
1.	Blaha Béla Viktor	39	24	11	9	17	13	9	42	15	19	21	8
2.	Bodnár Erika	33	15	2	3	20	21	2	13	28	16	33	17
3.	Csontos Márta	35	-	6	-	19	-	24	-	3	-	16	-
4.	Farkas Tivadar	46	24	7	5	2	5	7	4	2	2	4	18
5.	Gacsal Melinda	45	26	4	8	7	17	54	38	4	4	40	38
6.	Garai Tamás	30	20	4	3	9	9	20	33	4	5	14	15
7.	Kájel Judit	-	19	-	1	-	12	-	17	-	23	-	23
8.	Kovács József	22	15	9	10	21	19	65	48	8	37	56	43
9.	Labancz Ágnes	18	-	3	-	5	-	16	-	3	-	20	-
10.	Luterán Imre	44	18	3	5	5	6	5	21	2	3	3	9
11.	Mádai Gábor	43	24	5	7	23	6	4	8	4	11	10	17
12.	Mátrai Henrietta	30	-	5	-	8	-	24	-	4	-	12	-
13.	Mészáros Gábor	32	18	2	6	3	7	30	5	10	5	3	7
14.	Mohácsi Miklós	53	-	9	-	12	-	5	-	2	-	27	-

15.	Nagy Ágnes	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16.	Nagy Brigitta	-	16	-	6	-	15	-	7	-	9	-	8
17.	Nagy István	24	20	7	5	3	8	26	6	4	7	8	10
18.	Nagy Marianna	33	19	7	4	2	1	6	9	3	2	11	5
19.	Nagy Tamás	33	25	3	3	7	7	11	9	2	3	4	14
20.	Orbán Imre	35	21	4	3	5	7	4	13	10	11	4	17
21.	Pap Melinda	-	23	-	3	-	6	-	11	-	8	-	7
22.	Puczik Imre	23	17	2	5	15	31	9	14	3	19	22	17
23.	Répa Tamás	25	14	3	7	25	47	2	11	12	5	3	11
24.	Seres Nikoletta	27	15	7	7	17	16	33	27	6	10	48	68
25.	Somogyi Gábor	20	23	7	5	10	56	30	3	25	26	52	23
26.	Sós Éva	44	27	4	9	3	4	2	18	2	2	2	11
27.	Szabó Csaba	45	26	7	10	4	8	25	5	2	4	15	14
28.	Takács Attila	23	13	3	7	44	70	25	22	75	22	39	57
29.	Veres Gergely	33	17	1	7	20	77	29	67	6	15	53	18
30.	Virág László	30	24	5	2	174	184	2	14	4	5	29	20

KÍSÉRLETI CSOPORT (név)		Gyufaszálak dobozba rakása (mp)		Célbadobás (pont)		Labda leütés és elkapás (db)		Labda feldobás és elkapás		Labdavezetés helyben (db)		Labdaátadás kétkezes alsó átadással	
		Szept.	Jan.	Szept.	Jan.	Szept.	Jan.	Szept.	Jan.	Szept.	Jan.	Szept.	Jan.
1.	Agócs Attila	30	-	4	-	2	-	7	-	1	-	8	-
2.	Bezsétei Erzsébet	24	15	2	6	15	17	12	12	4	7	9	41
3.	Borbély István	38	17	1	11	3	7	2	5	4	6	34	8
4.	Ceglédi József	-	20	-	6	-	12	-	27	-	6	-	55
5.	Duka Eszter	17	16	3	7	14	33	10	32	22	35	73	83
6.	Fagyal Sándor	19	15	4	7	4	13	5	24	12	9	14	16
7.	Fodor Dóra	54	-	1	-	12	-	4	-	14	-	41	-
8.	Katona Kitti	37	23	4	7	24	86	14	28	3	26	10	112
9.	Fülöp Kornélia	16	14	4	7	38	45	18	21	20	59	28	60
10.	Katona Zsolt	25	21	8	11	21	19	14	15	3	6	39	22
11.	Kabai Gergő	29	17	3	10	6	50	5	21	13	50	52	63
12.	Kendrei Gábor	25	-	5	-	6	-	13	-	4	-	42	-
13.	Kiss Ferenc	20	-	2	-	13	-	25	-	4	-	31	-
14.	Krizsai Krisztián	-	24	-	9	-	54	-	48	-	27	-	35

15.	Kolozsi Bernadett	21	18	2	8	20	84	5	31	20	32	28	38
16.	Kovács Éva	-	23	-	9	-	41	-	47	-	23	-	61
17.	Mályi Viktor	31	18	7	9	12	25	11	32	15	27	40	68
18.	Németh Norbert	25	19	4	10	4	22	5	23	2	6	15	29
19.	Negyesi Erzsébet	-	21	-	6	-	27	-	31	-	14	-	43
20.	Róth Kamilla	27	18	7	8	11	9	7	11	3	4	7	11
21.	Süveges Renáta	23	18	7	10	14	40	11	84	32	86	38	69
22.	Szabó Katalin	-	22	-	7	-	5	-	15	-	7	-	19
23.	Szegi Boglárka	42	26	2	2	0	9	0	8	0	3	15	22
24.	Széles Emese	40	-	0	-	1	-	14	-	12	-	40	-
25.	Oláh Anna	18	18	2	7	4	21	20	24	17	29	12	33
26.	Tamás Róbert	23	18	2	1	3	14	7	27	2	4	11	13
27.	Tóth Anna	23	18	1	7	26	33	3	12	14	9	3	49
28.	Pusztai Bernadett	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
29.	Varga Csaba	28	17	3	3	4	9	3	10	3	3	3	23
30.	Vincze Mária	35	18	3	3	7	37	14	48	3	34	8	33

A kontrollcsoportban 1992 szeptemberétől 1993 januárig

a testnevelési foglalkozásokon feldolgozásra

került mozgásanyag

SZEPTEMBER

Előkészítő gyakorlatok:

Szabadgyakorlatok:	Körben játékos és utánzó módon, ismert gimnasztikai alapformák felhasználásával.
Kéziszer gyakorlatok:	Szalaggyakorlatok: egyszer. Babzsákgyakorlatok: egyszer. Labdagyakorlatok: egyszer.
Természetes gyakorlatok:	Járás négy tárggyal jelölt négyszögön kívül. Futás irányváltoztatással, majd jelre sorakozás. Futás tetszőleges irányba közbeiktatott pihenőkkel.

Főgyakorlatok:

Természetes gyakorlatok:	Bújás, mászás 50-60 cm magas szerek, eszközök felett. Egyensúlyozó járás 30 cm szélességben húzott párhuzamos vonalak között.
Ugrások:	Távolugrás 4-8 lépés nekifutással
Dobások:	Dobás egy kézzel távolba haránt terpeszállásból vonal vagy zsinór mögül.
Játék:	Vonatozás járással, futással, kézfogással. Futójáték szerteszéjjel (hát mögött tartott szalaggal), szalagszerzés. Versengés átfutással különböző kiinduló és befejező testhelyzetekkel. "Gyertek haza libuskáim." Fogójáték átfutással.

OKTÓBER

Előkészítő gyakorlatok:

Szabadgyakorlatok:

Szétszórt alakzatban játékos, utánzó módon ismert gimnasztikai alapformák felhasználásával. Törzsgyakorlatok lábgyakorlatokkal nehezítve.

Kéziszer gyakorlatok:

Babzsákgyakorlatok: egyszer.
Körkötélgyakorlatok: egyszer.
Labdagyakorlatok: egyszer.

Természetes gyakorlatok:

Járás rövidebb, hosszabb lépésekkel, guggolásban, lábujjhegyen. Járás a talp külső élén és sarkon.

Főgyakorlatok:

Talajtorna:

Gurulás a test hossztengelye körül, gurulás előre.

Szerugrások:

Játékos zsugorkanyarulati átugrások.

Ugrások:

Magasugrás 6-8 lépés nekifutással szemből 25-30 cm magas akadályon át.

Dobások:

Dobás vízszintesen elhelyezett célba felsődobással.
Dobás függőleges célba alsó dobással.

Játék:

Fogójáték egy fogóval. "Vadász és a nyulacskák".
Futás az óvónő által hajtott kötél alatt egyesével és párosával.
Váltóverseny szereppel, tárgy, például babzsákok, kockák átadásával.
Versengés: Ki tapsol elsőnek a célba érve, vagy: ki ül le elsőnek a szőnyegre.
Kötélhúzás két csoportban.

NOVEMBER

Előkészítő gyakorlatok:

Kéziszer gyakorlatok:

Botgyakorlatok: egyszer.
Labdagyakorlatok: egyszer

Társas gyakorlatok:	Páros gyakorlatok: egyszer.
Padgyakorlatok:	Kétszer
Természetes gyakorlatok:	Járás hátrafelé, mellső középtartásba emelt karral.

Főgyakorlatok:

Természetes támaszgyakorlatok:	Mászás, csúszás, padon akadályok átlépésével. Kúszás párokban egymás mögött bokafogással. Átbújás a társ terpesze alatt.
Talajtorna:	Kézállás előgyakorlata, ikerbukfenc.
Szerugrások:	Padon végezhető előkészítő ugrásgyakorlatok, nyusziugrás padon.
Ugrások:	Mélyugrás padról.
Dobások:	Alsódobással babzsákhajítás függőleges célba.
Játék:	Váltóverseny szereppel. Versengés kettős körben. Páros fogó. "Kakasviadal" - könyökfűzéssel a mellkas előtt és egylábon szökdellve ellökésének kísérlete. Sorverseny pad felhasználásával.

DECEMBER

Előkészítő gyakorlatok:

Szabadgyakorlatok:	Gimnasztikai alapformák felhasználása.
Kéziszer gyakorlatok:	Szalaggyakorlatok: egyszer. Lábgyakorlatok: egyszer. Karikagyakorlatok: egyszer.
Padgyakorlatok:	Egyszer.

Főgyakorlatok:

Természetes támaszgyakorlatok:	Csúszás, kúszás, mászás párokban. Mászás, kéz a talajon, lábak a padon.

	Járás 2 padon, pókjárás előre két padon. Akadálypályán csúszás, kúszás, mászás.
Talajtorna:	Gurulás a test hossztengelye körül. Kézállás előgyakorlata.
Játék:	Kötélhúzó verseny. Szoborjáték. Sorverseny padon. Fogójáték két fogóval.

JANUÁR

Előkészítő gyakorlatok:

Szabadgyakorlatok:	Ismert gimnasztikai alapformák gyakorlása (kargyakorlatok).
Kéziszer gyakorlatok:	Labdagyakorlatok: kétszer. Babzsákgyakorlatok: kétszer. Botgyakorlatok: egyszer.
Páros gyakorlatok:	Egyszer.
Padgyakorlatok:	Egyszer.
Természetes gyakorlatok:	Különböző járásmódon (sánta róka járás).

Főgyakorlatok:

Természetes támaszgyakorlatok:	Egyensúlyozó járás padon és vonalak között.
Talajtorna:	Tarkóállás előkészítő gyakorlata.
Szerugrások:	Játékos zsugorkanyarulati átugrás.
Futások:	Belegyorsuló futások, ill. futás tempóváltoztatással.
Játék:	Sorverseny, eszköz: labda vagy babzsák. Párosfogó. Váltóverseny eszközzel (kocka, labda). Tűz, víz, repülő.

A kísérleti csoport testnevelési anyagának

ütemterve 1992 szeptemberétől

1993. év januárjáig

SZEPTEMBER

Előkészítő gyakorlatok:

Szabadgyakorlatok:	Gimnasztikai alaptornák gyakorlása játékos és utánzó módon. Törzsgyakorlatok lábgyakorlatokkal nehezítve.
Kéziszer gyakorlatok:	Kendőgyakorlatok: egyszer. Babzsákgyakorlatok: kétszer. Szalaggyakorlatok: egyszer. Labdagyakorlatok: kétszer. Kötélgyakorlatok: egyszer.
Természetes gyakorlatok:	Járás feladattal négyszer.

Főgyakorlatok:

Természetes támaszgyakorlatok:	Hasoncsúszás karhúzással és tolással vízszintesen és rézsútos padon. Mászás talajon, majd padon.
Függésgyakorlatok:	Egyszer.
Futások:	Közepes iramú futás: 20-25 mp-ig tartó futás közben, közöttük pihentető járással. Belegyorsuló futás. Gyorsfutás állórajtból. Futás tempóváltoztatással.
Ugrások:	Magasugrás 4-6 lépéssel történő nekifutással: kétszer. Távolugrás nekifutással 4-6-8 lépésről.
Dobások:	Hajítás távolra haránterpeszállásból: kétszer.
Léglabdagyakorlatok:	Léglabdafeldobás és -elkapás két kézzel helyben. Léglabda feldobása egy kézzel,

majd elkapása két kézzel helyben.
Léglabdaleütés helyben két és egy kézzel elkapása két kézzel.

Játék:

Sorverseny járással, majd futással.
Versengés két csapatban (mászás a középvonalig, érkezés törökülésbe).
Párosfogó.
Sorverseny eszközökkel (labda, babzsák).
Váltóverseny szalagátadással.
Kötélhúzás.

OKTÓBER

Előkészítő gyakorlatok:

Szabadgyakorlatok:

Egyszerű gimnasztikai elemek gyakorlása: kétszer.

Kéziszer gyakorlatok:

Botgyakorlat: kétszer.
Labdagyakorlat: egyszer.

Társasgyakorlatok:

Egyszer.

Padgyakorlatok:

Kétszer.

Természetes gyakorlatok:

Természetes járás: háromszor.
Különböző járásmódok: kétszer.

Főgyakorlatok:

Természetes támaszgyakorlatok:

Egyensúlyozó járás rézsútos padon babzsákkal a fejtetőn.
Hosszanti padon fókajárás.
Egyensúlyozó járás a létra fokai között átlépéssel.

Talajtorna:

Kézállás előkészítő gyakorlata.
Gurulás a test hossztengelye körül kifeszített zsinór alatt.
Tarkóállás előkészítő gyakorlata.

Függésgyakorlatok:

Lajhárfüggés.

Szerugrások:

Felfelé történő ugrás széltében elhelyezett padról.
Nyusziugrás leterpesztéssel hosszában elhelyezett padon.
Játékos zsugorkanyarulati átugrások hosszában elhelyezett padon.

Dobások:	Hajítás vízszintes célba: kétszer
Ugrások:	Helyből távolugrás.
Játék:	Mókusok ki a házból! Ki ér előbb a helyére? "Tűz, víz, repülő" eszköz: babzsák. "Faroklopó". "Halászló" fogójáték. "Csere-bere" egyéni és csapatversengés. Futójáték feladatokkal.

NOVEMBER

Előkészítő gyakorlatok:

Kéziszer gyakorlatok:	Tömöttlabda-gyakorlatok: egyszer. Szalaggyakorlatok: egyszer. Léglabdagyakorlatok: egyszer.
Társasgyakorlatok:	Kétszer.
Padgyakorlatok:	Egyszer.
Természetes gyakorlatok:	Járás feladattal: ötször. Különböző járásmódok: háromszor.

Főgyakorlatok:

Természetes támaszgyakorlatok:	Mászás talajon és padon. Egyensúlyozó járás a pad merevítő gerendáján. Kifeszített zsinór vagy asztal alatt kúszás. Csúszás vízszintes és felfelé rézsútos padon.
Talajtorna:	Gurulóátfordulás előre- és ikerbukfenc. Gurulóátfordulás hátra előkészítő gyakorlata.
Függésgyakorlatok:	Lajhárfüggésben tovahaladás.
Szerugrások:	Zsugorkanyarulati átugrás előkészítő gyakorlata. Békaugrás a lefektetett létra fokai között.
Futások:	Az állórajt és abból való kifutás, majd lassítás gyakorlása.

Ugrások:	Helyből magasugrás. Mélyugrás zsámolyról.
Dobások:	Egy- és kétkezes alsódobás léglabdával vagy babzsákkal társnak.
Játék:	Versengés kettős körben. "Szalagfogó". Talicskázás. "Mókusok ki a házból" eszköz: tömöttlabda.

DECEMBER

Előkészítő gyakorlatok:

Szabadgyakorlatok:	Egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok: kétszer.
Kézigyakorlatok:	Babzsákgyakorlatok: egyszer. Körkötélgyakorlatok: egyszer.
Meserácson végrehajtott gyakorlatok:	Egyszer.
Széken végrehajtott gyakorlatok:	Egyszer.
Természetes gyakorlatok:	Négyszer.

Főgyakorlatok:

Természetes támaszgyakorlatok:	Mászás felfelé rézsútos padon. Mászás meserácson a közepéig, majd rézsútos padon lecsúszás. Egyensúlyozó járás felfordított padon.
Függésgyakorlatok:	Függés, lengés és leugrás a meserács fokain.
Talajtorna:	Gurulóátfordulás hátra előkészítő gyakorlata. Gurulóátfordulás előre kétszer egymás után.
Szerugrások:	Zsugorkanyarulati átugrás előkészítő gyakorlata.
Ugrások:	Helyből távolugrás. Helyből magasugrás.
Dobások:	Hajítás függőleges célba. Hajítás távolba haránterpeszál-

lásból.

Játék:

Váltóverseny labdával.
"Ki ér előbb a helyére?"
"Burgonyaültetés" 2 babzsákkal.
Versengés két csapatban.
"Tűz, víz, repülő, Nap, Hold".

JANUÁR

Előkészítő gyakorlatok:

Szabadgyakorlatok:

Egyszerű modern gimnasztikai gyakorlat: kétszer.

Kéziszer gyakorlatok:

Kendőgyakorlatok: egyszer.
Babzsákgyakorlatok: kétszer.
Szalaggyakorlatok: egyszer.
Léglabdagyakorlatok: egyszer.

Padgyakorlatok:

Egyszer, a botok felhasználása.

Természetes gyakorlatok:

Két egymás után hosszában elhelyezett asztalon egyensúlyozó járás: asztal végéről mélyugrással leugrás.
Mászás meserácson.
Kúszás az asztalig, asztalra felmászás, félfordulattal és háttal lemászás.

Talajtorna:

Kézállás előkészítő gyakorlata.
A tarkóállás előkészítő gyakorlata.
Gurulás a test hossztengelye körül párosával.

Szerugrások:

Nyusziugrás leterpesztéssel hosszában elhelyezett padon.
Felfelé történő ugrás széltében elhelyezett padról vagy zsámolyról.

Ugrások:

Helyből távolugrás.
Magasugrás nekifutásból 2-4 lépés távolságról.

Dobások:

Hajítás vízszintesen elhelyezett célba.

Léglabdagyakorlatok:

Léglabda feldobás és elkapás két kézzel lassú járás közben.
Labdavezetés járás és lassú futás közben.

Játék:

"Halászás" fogójáték.
"Faroklopó".
"Csere-bere" kendőátadással.
"Labdafogyasztó".
Kötélhúzó verseny.
"Székfoglaló".
"Mókusok ki a házból!"

GYÓGYÚSZÁS-OKTATÓI KÖZÉPFOKÚ SZAKKÉPZÉS A HIDROTERÁPIÁS REHABILITÁCIÓS GIMNASZTIKA (HRG) ALAPÍTVÁNY SZERVEZÉSÉBEN

1993-ban a Népjóléti Közlönyben jelent meg a Gyermekgyógyász Szakmai Kollégium levele a fiatalkori gyógyúszásról. Ebből kiderül: "A gyógyúszás felhasználása a habilitációban, illetve a rehabilitációban számos gyermek- és ifjúsági betegségben, valamint egészségkárosodásban tudományosan igazolt, eredményes, más módszerrel nem pótolható eljárás."

A HRG Alapítvány összeállította, s szakmailag jóváhagyatta a 12 diagnózist érintő, sokoldalúan megalapozott, komplex rehabilitációs, prevenciós és fejlesztő hatású gyógyúszás-oktatói középfokú szakképzés tematikáját és tantervét.

Az oktatást eredményesen elsajátítók megismerik a legkorszerűbb fejlesztési és rehabilitációs elveket, szemléletmódot, állapot-megőrzési és javítási módokat. Minden olyan pedagógus (óvónő, testnevelő, gyógytestnevelő, konduktor, gyógypedagógus, gyógytornász, úszó-edző; oktató) elvégezheti az intenzív 502 órás képzést, majd sikeres záróvizsga esetén csoportos gyógyúszást szervezhet congenitális vitiumos, primer juvenilis hypertóniás, asthma bronhialés, cystás fibrózisos, haemophiliás, veleszületett vagy szerzett súlyos végtaghiányos gyerekekkel; valamint a strukturális gerincdeformitásos, mellkas deformitásos, Perth-kór, obesitas és központi idegrendszeri sérülés diagnózissal uszodába küldött gyerekekkel.

Az első képzés október 6-tól december 3-ig, 9 héten keresztül minden szerdán, csütörtökön és pénteken lesz megtartva.

Jelentkezőket korlátozott létszámban felveszünk erre a képzésre, illetve előjegyzési listára is lehet feliratkozni. A képzés tandíja 27 000 Ft, ami alapítványi támogatásként csökkenti az adóalapot.

Cím: HRG Alapítvány, Lakatos Katalin Budapest, 1117. Siroki u. 4.
Tel.: 1-650-457