

TESTNEVELÉS, SPORT, TUDOMÁNY

PHYSICAL EDUCATION, SPORT, SCIENCE

A TESTNEVELÉSI EGYETEM TUDOMÁNYOS FOLYÓIRATA | SCIENTIFIC JOURNAL OF THE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION

2. évf., 1-2. szám
Year 2, Issue 1-2
2017.

tf.hu/tst
english.tf.hu/pss
tst@tf.hu

ISSN 2498-7646



Megújul a Testnevelési Egyetem

VÁLOGATÁS A CIKKEKBŐL / SELECTION OF PAPERS

- Középsiskolai tanulók terhelhetőségének mérése egy röplabda tanítási egység közben / [Measuring Loadability of Secondary School Students during a Teaching Unit of Volleyball](#)
- Sport - finanszírozás - eredményesség? / [Sports – Financing – Success?](#)
- A 2016-os Riói Olimpia sikeressége a sportszervezetek bevételi szerkezetének tükrében / [Success of 2016 Rio Olympic Games as Reflected in the Income of Sport Organizations](#)
- Felsőtesti koordináció és a nyomásközponti trajektóriák regisztrálása kerekesszékes izomdystrophiás betegekben / [Recording Trajectory of Upper-Body Coordination and Pressure Centre Points in Wheelchair Patients with Muscle Dystrophy](#)
- Serdülőkorú sportoló és nem sportoló fiatalok szubjektív jólléte / [Subjective Well-being of Sporting and Non-sporting Adolescents](#)
- A testnevelés tartalmi korszerűsítésének ideája / [Contextual Renewal of PE](#)
- Elit labdarúgó akadémia utánpótlás játékosai személyiségdimenzióinak összehasonlító vizsgálata nem sportolókkal / [Analysing Personality of Elite Football Academy Youth Players Compared with Those not Engaged in Competitive Sport](#)
- Statikus és dinamikus egyensúly fejlesztése lovasterápiával 8-9 éves lányoknál / [Developing Static and Dynamic Equilibrium of 8-9 Year Old Girls with Hippotherapy](#)



TESTNEVELÉS, SPORT, TUDOMÁNY

PHYSICAL EDUCATION, SPORT, SCIENCE

A TESTNEVELÉSI EGYETEM TUDOMÁNYOS FOLYÓIRATA
SCIENTIFIC JOURNAL OF THE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION



2. évfolyam, 1-2. szám / Year 2, Issue 1-2
2017.

ISSN 2498-7646

TARTALOM / TABLE OF CONTENT

Előszó / Foreword	8
-------------------------	---

EREDETI KÖZLEMÉNYEK / ORIGINAL RESEARCH PAPERS

TESTNEVELÉS ÉS PEDAGÓGIA / PHYSICAL EDUCATION AND PEDAGOGY

- ◆ A testnevelés tartalmi korszerűsítésének ideája / *The idea of modernizing of physical education* 10
Hamar Pál, Karsai István
- ◆ A gyógytestnevelés feladata, jelenlegi helyzete az oktatás rendszerében / *Task of Adapted PE and its Present Position in Education* 15
Andrásné Teleki Judit
- ◆ A „Sport a Fejlődésért és a Békéért” (SDP) mint új tudományterület bemutatása a kambodzsai iskolai testnevelés újjáépítésére kialakított program esettanulmányán keresztül / *“Sport for Development and Peace” (SDP) as a New Field of Science – a Case Study of a PE development program in Cambodia* 19
Bardocz-Bencsik Mariann, Dóczy Tamás
- ◆ A szabadidős tevékenységek személyiségfejlesztési lehetőségei / *Leisure-time Activity in Personality Development* 24
Borosán Livia, Budainé Csepela Yvette
- ◆ A sport szerepe a napközi otthoni nevelésben / *Role of Sport in Afternoon School Activity (in Day Care Centers)* 30
Budainé Csepela Yvette, Borosán Livia
- ◆ Középiskolai tanulók terhelhetőségének mérése egy röplabda tanítási egység közben / *Measuring Loadability of Secondary School Students during a Teaching Unit of Volleyball* 36
Nagy Zsuzsa, Müller Anetta

SPORTÁGI TUDOMÁNYOK / SPORT SCIENCES

- ◆ Célásbiztonsági vizsgálatok a „Kézilabda az iskolában” programban résztvevő tanulók körében / *Measuring Loadability of Secondary School Students during a Teaching Unit of Volleyball* 44
Juhász István, Boda Eszter, Bíró Melinda, Müller Anetta
- ◆ Elit labdarúgó akadémia utánpótlás játékosai személyiségdimenzióinak összehasonlító vizsgálata nem sportolókkal / *Analysing Personality of Elite Football Academy Youth Players Compared with Those not Engaged in Competitive Sports* 49
Kiss Zoltán, Csáki István, Fózser-Selmeci Barbara, Bognár József
- ◆ A kis játékok kondicionáló szerepe a labdarúgásban / *Role of Small-sided Games in Football Conditioning* 55
Papp Károly, Szekeres Lajos, ifj. Tóth János, Tóth János
- ◆ A 2016-os Labdarúgó Európa Bajnokság vizsgálata a sikeres rövid, közepes és hosszú átadások vonatkozásában / *Analysis of 2016 European Football Championships in Relation to Successful Short-, Medium- and Long-range Passes* 60
Berta József, ifj. Tóth János, Tóth János

GAZDASÁG- ÉS TÁRSADALOMTUDOMÁNYOK / SOCIAL SCIENCES

- ◆ Sport - finanszírozás - eredményesség? / *Sports – Financing – Success?* 67
Ráthonyi-Odor Kinga, Borbély Attila
- ◆ A 2016-os Riói Olimpia sikeressége a sportszervezetek bevételi szerkezetének tükrében / *Success of 2016 Rio Olympic Games as Reflected in the Income of Sport Organizations* 73
Gösi Zsuzsanna

- ◆ A TAO rendszer hatásainak felmérése a magyar kosárlabda csapatoknál / *Assessing Effects of the TAO System on Hungarian Basketball Teams* 79
Váczai Péter, Boda Eszter, Herpainé Lakó Judit, Müller Anetta
- ◆ A sportolói kettős karrier fejlesztési lehetőségeinek vizsgálata Magyarországon / *Chances of Dual Career Development in Sport in Hungary* 83
Farkas Judit, Jókai Mátyás, Kozsla Tibor
- ◆ Társas háló és a társas támogatás szerepe leendő pedagógusok sportolási szokásaiban / *Role of Social Network and Social Support in Sporting Motivation of Prospective Teachers* 91
Pinczés Tamás, Pikó Bettina
- ◆ Fiatalok sportágválasztását racionalizáló rendszerek alkalmazási hajlandósága / *Intention of Applying Systems Rationalizing Sport Selection of Youth* 97
Soldos Péter
- ◆ Személyi edzés és munkahelyi egészségfejlesztés: az elmélet és a gyakorlat találkozása / *Personal Training and Health Promotion at Workplaces - Meeting of Theory and Practice* 109
Tánczos Zoltán, Bognár József
- ◆ A teljesítménystratégiák és a hangulati állapotok összefüggéseinek elemzése két egyetemi kosárlabdacsapatban / *Performance Strategies and State of Mood in Two University Basketball Teams* 114
Soós István, Martinez, Jose Carlos Flores, Hamar Pál, Kalmár Zsuzsanna, Whyte, Ian, Szabó Attila

TERMÉSZETTUDOMÁNYOK / NATURAL SCIENCES

- ◆ Felsőtesti koordináció és a nyomásközponti trajektóriák regisztrálása kerekesszékekben izomdystrophiás betegekben / *Recording Trajectory of Upper-Body Coordination and Pressure Centre Points in Wheelchair Patients with Muscle Dystrophy* 119
Medveczky Erika, Szalay Pirooska, Nyakas Csaba, Bretz Károly
- ◆ Serdülőkorú sportoló és nem sportoló fiatalok szubjektív jólléte / *Subjective Well-being of Sporting and Non-sporting Adolescents* 125
Négele Zsolt, Pápai Júlia, Tróznai Zsófia, Nyakas Csaba
- ◆ Statikus és dinamikus egyensúly fejlesztése lovasterápiával 8-9 éves lányoknál / *Developing Static and Dynamic Equilibrium of 8-9 Year Old Girls with Hippotherapy* 136
Simon-Ugron Ágnes
- ◆ Egyensúlyfejlesztés játékos mozgásprogrammal hallássérülteknél / *Equilibrium Development of Hearing-impaired Children with Playful Movement Programs* 142
Simon-Ugron Ágnes, Boros-Bálint Iuliana

KÖNYVISMERTETŐ / BOOK REVIEW

- ◆ Sport and Social Sciences with Reflection on Practice / *Sport és társadalomtudományok a gyakorlat szolgálatában* 148
Tamás Dóczi
- ◆ Window to the World of Sport Sciences / *Ablak a sporttudományok világára* 151
- ◆ Útmutató szerzőinknek 154
- ◆ Guidelines for authors 157

Büszkén tudatjuk, hogy a 2019-es Országos Tudományos Diákköri Konferencia Testnevelés- és Sporttudományi szekcióját a Testnevelési Egyetem rendezi meg az akkorra már felépülő új egyetemi kampuszon. Az erről szóló megbízatást 2017. november 20-án, az ELTE Dísztermében, az Országos Tudományos Diákköri Tanács ünnepi ülésén adta át prof. Szendrő Péter, az OTDT elnöke prof. dr. Koller Ákosnak, a TE Tudományos Tanács elnökének, és a szekció szervezőbizottsága három további tagjának.



Dolnegó Bálint, Szendrő Péter, Koller Ákos, Groszmann Ádám és Világi Kristóf (fotó: OTDT)

IMPRESSZUM

FŐSZERKESZTŐ / EDITOR-IN-CHIEF

Koller Ákos (természettudományok / natural sciences)

SZERKESZTŐK / EDITORS

Mocsai Lajos (sportági tudományok / sport sciences)

Hamar Pál (testnevelés és pedagógia / physical education and pedagogy)

Sterbenz Tamás (gazdaság- és társadalomtudományok / social sciences)

SZERKESZTŐSÉGI MUNKATÁRSÁK / EDITORIAL STAFF

Dóczi Tamás, Ortutayné Léces Melinda, Török Lilla

NYELVI LEKTOR / LANGUAGE PROOFREADER

Nemerkényiné Hidegkuti Krisztina

LAPTERV ÉS NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS / DESIGN AND PREPRESS

Király András

SZERKESZTŐBIZOTTSÁG / EDITORIAL BOARD

Ács Pongrácz Pécsi Tudományegyetem (HU), Balogh László Debreceni Egyetem (HU), Borbély Attila Wekerle Sándor Üzleti Főiskola, Budapest (HU), Czyz, Stansislaw North West University, Potchefstroom (ZA), Duncker, Dirk Erasmus MC, Rotterdam (NL), Gál Andrea Testnevelési Egyetem, Budapest (HU), Géczi Gábor Testnevelési Egyetem, Budapest (HU), Józsa Rita Pécsi Tudományegyetem (HU), Keresztesi Katalin Debreceni Egyetem (HU), Koltai Erika Testnevelési Egyetem, Budapest (HU), Laczkó József Pécsi Tudományegyetem (HU), Lenasi, Helena University of Ljubljana (SI), Merkely Béla Semmelweis Egyetem (HU), Milicic, Davor University Hospital Centre Zagreb (CR), Perényi Szilvia Testnevelési Egyetem (HU), Préda István HM Honvédkórház, Budapest (HU), Révész László Eszterházy Károly Egyetem, Eger (HU), Soós István University of Sunderland (UK), Tóth László Testnevelési Egyetem, Budapest (HU), Wilhelm Márta Pécsi Tudományegyetem (HU)

TANÁCSADÓ TESTÜLET / ADVISORY BOARD

Berkes István Testnevelési Egyetem, Budapest (HU), Földesiné Szabó Gyöngyi Testnevelési Egyetem, Budapest (HU), Gombocz János Testnevelési Egyetem, Budapest (HU), Pavlik Gábor Testnevelési Egyetem, Budapest (HU), Sipos Kornél Testnevelési Egyetem, Budapest (HU), Tihanyi József Testnevelési Egyetem, Budapest (HU), Tóth Ákos Testnevelési Egyetem, Budapest (HU)

SZERKESZTŐSÉG ÉS KIADÓ / EDITORIAL OFFICE AND PUBLISHER

A Testnevelési Egyetem hivatalos tudományos lapja | Megjelenik online és nyomtatásban, évente 4-szer. Lektorált folyóirat: az eredeti közleményeket két független, anonim bíráló véleményezi. Kiadja a Testnevelési Egyetem, Budapest. Felelős kiadó: Mocsai Lajos, rektor. Cím: 1123 Budapest, Alkotás u. 44. | Telefon: +36-1-487-9213 | E-mail: tst@tf.hu | ISSN 2498-7646 (online), ISSN 2560-0346 (nyomtatott) | *Official scientific journal of the University of Physical Education, Budapest, Hungary | Published online and in print 4 times in a year. Peer-reviewed journal: the manuscripts are reviewed by two independent experts. Published by the University of Physical Education, Budapest, Hungary. Publisher: Lajos Mocsai, rector. Address: Alkotás u. 44., Budapest, 1123 Hungary | Phone: +36-1-487-9213 | E-mail: tst@tf.hu | ISSN 2498-7646 (online), ISSN 2560-0346 (print)*

Minden jog fenntartva. A kiadó a hirdetések tartalmáért nem vállal felelősséget. A folyóiratban megjelent valamennyi írásos és képi anyag közlési joga a kiadót illeti, a megjelent anyagnak, illetve egy részének bármilyen formában történő másolásához, ismételt megjelentetéséhez a kiadó hozzájárulása szükséges. / *All rights reserved. The publisher does not take responsibility for the content of advertisements. The publishing rights of all written and visual materials belong to the publisher; to make a copy of the issue or any part of it is required to ask for the permission of the publisher.*

Előszó

Tisztelt Olvasók! Tisztelt Szerzők!

Üdvözlöm az olvasót, a Testnevelés, Sport, Tudomány (TST) / Physical Education, Sport, Science (PSS) 2017 (1/2) számának megjelenése alkalmából. Reméljük, hogy a sikeres első két szám után a mostani dupla szám is megfelel az elvárható sporttudományi színvonalnak. Nagy szükség van arra, hogy magas minőségű, kétnyelvű – magyar és angol – fórumot teremtsünk a sporttémájú tudományos közleményeknek, már csak azért is, mivel fontos hangsúlyozni, hogy a sporttudományok körébe interdiszciplináris tudományok tartoznak, melyek egy, kizárólag az emberre jellemző tevékenységgel foglalkoznak. Bár egyes elemei vizsgálhatók az állatoknál, pl. különböző intenzitású fizikai aktivitás, azok anyagcsere vonatkozásai, de a sporttevékenység pszichológiai, pedagógiai, társadalmi-gazdasági jelenségei és az azokat szabályozó mechanizmusok állatkísérletekben nincsenek jelen. Természetesen ez az egyes mechanizmusok tisztázását nehezíti, de ez annál izgalmasabb feladatot ad fel.

Ez a dupla szám bizonyítja ezt - a beküldött közlemények hasonló témája és mennyisége miatt döntötünk a soron következő két szám együttes közlése mellett - melyben a kutatók a testnevelést és a sportot, természettudományi, gazdaságtudományi, és neveléstudományi módszerekkel vizsgálták. Köszönettel és hálával tartozom Prof. Hamar Pálnak, aki igen nagy segítséget nyújtott a dupla szám szerkesztésében, a kéziratok begyűjtésében, és a lektorálás megszervezésében.

Az önálló Testnevelési Egyetem szerkezeti felépítése tükrözi a sporttudományok komplexitását, mivel a négy intézete lehetőséget ad arra, hogy a különböző sporttudományi ágak oktatását és kutatását eltérő megközelítésből, de adott esetben több tudományterület összekapcsolásával végezze. Ez nem csak formailag lényeges, hanem tartalmilag is, mivel fontos kihangsúlyozni, hogy a sport és a testnevelés – ami egyre nagyobb szerepet tölt be a társadalomban és az emberek egészségének fenntartásában - fontos eszköze lehet annak, hogy magasabb szintre emelhesük a Klebelsberg Kuno által megfogalmazott jelszót: „Szellemet, erkölcsöt, erőt egyesíts”.

A Testnevelés, Sport, Tudomány (TST) várja mindazokat a sporttudományokkal foglalkozó kéziratokat, eredeti közleményeket és összefoglaló tanulmányokat, melyek a testnevelés, edzésmódszertan, társadalom- és természettudomány területén folyó kutatásokról számolnak be. Továbbá, a sport bármely aspektusában végzett kísérletek, kutatások eredményeiből születő publikációknak is szeretnénk fórumot adni.

Mivel újságunk kétnyelvű, ezért mind hazai, mind külföldi szerzőktől várunk sporttudományokkal kapcsolatos kéziratokat. Minden beküldött cikket legalább két független bíráló értékeli, akik a rangos hazai és külföldi kutatókból álló szerkesztőbizottság tagjai közül kerülnek ki, ezzel is biztosítva a közlemények magas szintű minőségét. Folytatjuk a második kötetben bevezetett új szekciót: „Window to the World of Sport Sciences” melynek célja, hogy felhívja a figyelmet olyan közleményekre, melyek fontos sportkutatási eredményekről számolnak be.

A TST/PSS elsősorban on-line megjelenésű, mint sok más rangos tudományos folyóirat, így az interneten mindenki számára elérhető lesz, elősegítve az olvasottság növelését és a tudás terjesztését. Emellett azonban limitált példányszámban nyomtatott formában is megjelenik. Minden bizonnyal a TST/PSS még továbbra sem tökéletes, de reméljük, hogy az évek folyamán egy magas szintű sporttudományi folyóirattá fogja kinőni magát.

A Szerkesztőbizottság és a magam nevében kérem az Önök segítségét, hogy elérjük e nemes célt!

Tisztelettel,



Koller Ákos főszerkesztő

Foreword

Dear Readers and Authors!

I would like to welcome you on the occasion of publishing the 2017 (1/2) issue of Physical Education, Sport, Science (PSS). We hope that after the successful first two issues this double issue also measures up to the expectable level of sport sciences. There is a great need for a high level bilingual – Hungarian and English – forum for publications of scientific results obtained on various fields of sport sciences. It is important to emphasize that sport sciences are multidisciplinary, especially because sport is unique, since it is “exercised” only by humans. Although some elements of sport and exercise can be studied in animal experiments, but the human aspects of psychology, pedagogy and social-economy and the mechanisms underlying these aspects are not present. Of course, this makes it more difficult to clearly pinpoint the mechanism or mechanisms responsible for the observations and collected data, but this makes research even more challenging. This double issue proves this because the manuscripts report research findings, which are investigated various exercise and sport activities from the methods of natural-, social and education sciences. Due to the great number of manuscript with similar topics we decided to combine them in a double issue. I am truly grateful to Prof. Pál Hamar for collecting most of the manuscripts, and contributing to the review and editing processes of this double issue.

The structure of the University of Physical Education, Budapest mirrors these aspects with the establishment of four institutes, by which the University offers the possibility to conduct research according to these four main areas from various aspects, and possibly by combining different disciplines. This is not only important because of formality, but in terms of content as well. We would like to emphasize that physical education and sport (competitive or leisure) play increasingly important roles in society and in the maintenance of healthy life of individuals. This recognition imposes a great responsibility on us and on our students to raise the motto of Kuno Klebelsberg, the founder of our Institution: “Unite the mind, morals and strength” to a higher level by doing high quality research in the fields of physical education and sport sciences. Our journal entitled Physical Education, Sport and Science (PSS), published four times a year by the University of Physical Education, Budapest, Hungary intends to serve these goals. The name of the Journal indicates our ambitions and aims. Thus PSS is open for manuscripts of original research and reviews on any field of sport sciences, such as physical education, training methods, society, and economy. As this journal is bilingual, we are expecting manuscripts from foreign researchers. Each manuscript sent to the journal is reviewed by two independent peer reviewers, primarily by the members of the Editorial Board, ensuring thereby the high quality of the papers and that of the journal. We continue the section introduced in the second volume: “Window to the World of Sport Sciences” aiming to draw the attention of readers to important publications in any fields of sport sciences.

Just like many other prestigious scientific journals, PSS is published on-line, thus it is available on the internet and accessible for all readers promoting the dissemination of knowledge and scientific research on sport sciences. The Editorial Board consists of well-known national and international researchers, and more members are expected to join us. We encourage all Board members to contribute by sending manuscripts to PSS regarding their original research findings and/or review articles. It is likely that the third volume of PSS might not still be perfect but we hope that during the upcoming years the quality of publications and thus the journal will continuously improve. On behalf of the Editorial Board and myself I am asking your help in order to achieve this noble aim!

Sincerely yours,



Akos Koller Editor-in-Chief

A testnevelés tartalmi korszerűsítésének ideája*

The idea of modernizing of physical education

Hamar Pál¹, Karsai István²

1 Testnevelési Egyetem, Tanárképző Intézet, Budapest

2 Pécsi Tudományegyetem ÁOK, Testnevelés- és Mozgásközpont, Pécs

Absztrakt: Az iskolai testnevelés rendszerváltást követő legnagyobb hatású tantervméleti változása a mindennapos testnevelés bevezetése. Ez a teljes magyar társadalomra kiható jelentős eredmény (is) szükségessé teszi, hogy feltárjuk a tantárgy korszerűsítésének lehetséges távlatait. A testnevelés tartalmi korszerűsítése ideájának bemutatásakor először tananyag kiválasztási és elrendezési, s az ehhez szorosan kapcsolódó kereszt-tantervi kérdésekkel foglalkozunk. Ezt követően kitérünk a külföldi, elsősorban az európai tantervi elméletre és gyakorlatra. Nem maradhat ki az ellenőrzés-értékelés-osztályozás 21. századi értelmezése, illetve a Nemzeti alaptanterv 2012. évi változatának tovább (újra) gondolása sem. Mindezek tárgyalásakor pedagógiai, tanterv- és testnevelés-elméleti, valamint sportszakmai problémákat taglalunk.

Kulcsszavak: iskolai testnevelés, tantervmélet, tartalmi korszerűsítés

Abstract: The greatest change in the curriculum theory of school PE after the regime change in Hungary is the introduction of everyday PE lessons in schools. This important initiative, affecting the whole of Hungarian society, makes it necessary to explore the potential prospects for modernising the subject. While presenting the idea of the contextual modernisation of PE, one has to deal with the selection and arranging of the teaching material and with its closely related questions and problems. Foreign, mainly European, curriculum theory and practice have to be discussed. But the 21st century evaluation of controlling-evaluating-grading and the rethinking (developing) of the 2012 National Core Curriculum have to be investigated as well, while taking into consideration the pedagogical, curriculum and theoretical questions of PE as well as its sport-related problems.

Keywords: school PE, curriculum theory, contextual renewal

* Hamar Pál (2016): *A testnevelés tantervmélete c. monográfia felhasználásával készült tanulmány*

Bevezetés

Az iskolai testnevelés rendszerváltást követő legnagyobb hatású tantervméleti változása a mindennapos testnevelés bevezetése. Ez a teljes magyar társadalomra kiható jelentős eredmény (is) szükségessé teszi, hogy feltárjuk a tantárgy korszerűsítésének lehetséges távlatait. A testnevelés tartalmi korszerűsítésének kiindulópontjaként kezelhetjük azt a tényt, hogy az oktatás tartalma ma már nemcsak a tananyagot jelenti, hanem magában foglalja a különböző preferált értékeket, az oktatáspolitikai és oktatásszervezési kérdéseket, a magatartásformálást és az attitűdfejlesztést is. Az oktatási tartalom

tehát tágabb értelmezést nyert, kiemelve a fejlődést figyelembe vevő, előkészítő, sokoldalú, kiegyensúlyozott műveltséget. Ez a kibővült szerepkör hárul a testnevelésre, és az azt tanító testnevelő tanárookra. Így a mozgásműveltség és a motoros képességek fejlesztése mellett a tantárgyra és a tanárra egyaránt feladatot ró a testi és lelki egészség egyensúlyának megteremtése, az egészséges életmódra nevelés, a káros szenvedélyek elleni harc, a helyes higiénés és szexuális szokások kialakítása, valamint a rekreáció és a rehabilitáció területe is (Hamar, 1998).

A testnevelés tartalmi korszerűsítése ideájának bemutatásakor először tananyag kiválasztási és elrendezési, s az ehhez szorosan kapcsolódó

keresztantantéri kérdésekkel foglalkozunk. Ezt követően kitérünk a külföldi, elsősorban az európai tantéri elméletre és gyakorlatra. Nem maradhat ki az ellenőrzés-értékelés-osztályozás 21. századi értelmezése, illetve a Nemzeti alaptanterv 2012. évi változatának tovább(újra)gondolása sem. Mindezek tárgyalásakor pedagógiai, tantervi- és testnevelés-elméleti, valamint sportszakmai problémákat taglalunk.

Tananyag kiválasztási és elrendezési kérdések

A rendszerváltozást követően különösen feszítő ellentmondások kerültek felszínre az egymást követő tantervi reformok okán. Régen elmúltak azok az idők, amikor egy-egy tanterv hosszú évekig érvényben volt, ezzel biztosítva az oktatás céljainak, tartalmának, rendszerének stabilitását. Magyarországon az 1990-es rendszerváltoztatás szinte „kierőszakolta” a tantervek cseréjét. Ez nem példanélküli a magyar tantervtörténetben, gondoljunk csak az 1946. vagy az 1950. esztendőre. Az már persze elgondolkoztató, hogy feltétlenül szükség volt-e ilyen ütemű és mértékű tantervi változásokra. Talán nem vállalnunk túlságosan nagy kockázatot, ha kijelentjük, hogy a tantervfejlesztési munkálatok, ekképpen a változtatások szükségesek ugyan, de nem mindegy, milyen időközönként. Fontos, hogy a tanterveket az állandóság jellemezze. A politikában négyévente esetlegesen bekövetkező változásokat nem feltétlenül kell követniük tantervi változtatásoknak is.

- A testnevelés tartalmi, tananyag összeállítási problémáira fókuszálva, a „A testnevelés és sport műveltségterület (tantárgy) kapcsolódási pontot találhat például az Ember és társadalom műveltségterületen belül a Történelemmel – lásd az ókori olimpiai játékok eszmeiségét.
- Az Ember és természet műveltségterület, Környezetismeret tantárgyának, Anyag, energia, információ című közműveltségi tartalmai között megtalálható az úszás és a lebegés címszó is.
- A Biológia tantárgy tárgyalja az egészség fogalmát és a táplálkozási szokásokat is, amely ismeretek megkerülhetetlenek a sporttevékenység során.
- A testnevelés és sport is adhat mintát más tantárgyak oktatásához. Vegyük például élettanból az emberi szervezet terhelhetőségének problematikáját, vagy fizikából a dinamika alaptörvényeinek alkalmazását az atlétika dobószámainál. Az Életvitel és gyakorlat műveltségterület

tartalmaz olyan címszavakat (rend, szabály, időbeosztás) is, amelyek direktn módon összekapcsolhatók a verseny- és szabadidő sporttal vagy az iskolai testneveléssel. Ennél a műveltségterületnél is jelentkezik az egészség(tudatosság), mint fejlesztési feladat. A különböző területek, tantárgyak azonban nem teljesen egyféleképpen tárgyalják ezt a témát (sem). Éppen ezért mondjuk, hogy mindenképpen pontosítani kellene, a testnevelő tanárok számára jobban befogadhatóbbá tenni a NAT fejlesztési feladatait és a közműveltségi tartalmak részletes követelményeit. Ennek a munkának a legfontosabb irányelve a tanulók életkori sajátosságainak még fokozottabb figyelembevétele.

A testnevelés tantéri elmélete és gyakorlata külföldön

A tantéri munkálatokhoz jó adalékul szolgálhatnak a külföldi tantervek. A minták azonban egy az egyben nem vehetők át, már csak azért sem, mert a pedagógiai, tantervelméleti mellett figyelembe veendő a politikai, társadalmi és gazdasági tényezők is. A tanterv milyensége mára olyan politikai, társadalmi és gazdasági kérdéssé vált, amelybe nemcsak a pedagógusoknak és a tantervkészítő szakembereknek van beleszólásuk, már nemcsak tőlük függ, hogy a közelebbi és a távolabbi jövőben milyen tantervfejlesztési irány kerül kijelölésre.

Egy ország központi testnevelési tantervének elkészítésekor fontos szempont a testkulturális hagyomány. Ezért áll például a skandináv országok központi tanterveinek középpontjában a sífutás vagy a brit dokumentumban a krikett, a franciában pedig a pétanque. Az éghajlati, időjárási tényezők figyelembevétele is evidencia, mert ha csak a sífutást vesszük, rögtön egyértelmű válik a testnevelésbe történő beemelésének ilyen irányú függősége.

Az EU-ban erőteljes kísérleteket tettek, s mind a mai napig tesznek, egy egységes tartalmú testnevelés kialakítására. Európai szinten egy vagy több közös mozgásformának a megtalálása azonban nem egyszerű feladat. Véleményünk szerint egy ilyen határokon átívelő testnevelési tananyag lehet a tánc. Miközben a modern táncformák közös „nyelv-ként” funkcionálhatnak, addig az egyes országok, néptáncaikon keresztül nemzeti szokásaikat is közvetíthetnék. A táncok – amellet, hogy kultúra-közvetítők –, megfelelő terhelést is nyújthatnak a tanulóknak. Egy nemzetközi projekt viszont elengedhetetlenné teszi, hogy mindenki, aki – központi

és/vagy helyi szinten – tantervekkel foglalkozik, legalább nagy vonalakban ismerje más országok tantervkészítési tendenciáit.

Az ellenőrzés-értékelés-osztályozás 21. századi értelmezése

Több mint egy évtizeddel ezelőtt látott napvilágot, az az oktatásirányítási szándék, hogy a testnevelésben szűnjön meg az osztályozás és teljes egészében váltsa fel a szöveges értékelés (Falus, 2005). Az oktatás tartalmi kiszélesítése, a hagyományos értelemben vett tantárgyi struktúra átértékelődése, a műveltségterületekben (részterületekben) gondolkodás az ellenőrzés, értékelés területén is valamiféle változtatási „kényszert” sugalltak, illetve sugallnak még ma is. Meglátásunk szerint a jelenlegi öt kategóriába sorolást fel lehetne váltani az egytől tízig történő osztályozással. Ez tágabb teret nyújthatna az ellenőrzés, értékelés számára, de nem a hagyományos osztályozás eltörlését, pontszámítását jelentené, hanem a kategóriák számának növelését.

A hagyományos osztályozás megváltoztatására már csak azért sem teszünk javaslatot, mert a testnevelő tanárok nagyobb hányada foglal állást a hagyományos osztályozás mellett, mint ellene. Ugyanakkor a „személytelen” osztályzatok mellett – és nem helyett – a szöveges (írásbeli) értékelést ki lehetne terjeszteni a magasabb évfolyamokra, felsőbb iskolákra is. Erre, mármint a szöveges értékelés szélesebb körű elterjesztésére, a pedagógusok is hajlanak, de – talán joggal – attól tartanak, hogy ez által további feladattal bővülne, amúgy sem kevés adminisztrációs munkájuk (Hamar, 1999).

Nem értünk egyet a testnevelés tantárgy osztályozásának eltörlésével. Ez nemcsak érzelmi kérdés, hanem racionalitás is. Ha eljárszunk a gondolattal, hogy a testnevelés osztályozását megszüntetjük, akkor kérdés: miért pont ennek a tantárgynak az osztályozását? Hány olyan – klasszikus szóhasználatnál élve – készségtárgy létezik még, amely ugyanerre a sorsra juthatna. Miért pont a testnevelés? Ahol a legegységértelműbben mérhetők a tanulói teljesítmények, ahol az érzelmi-akarati tényezők direkt, osztályozható módon nyilvánulnak meg. Egyébiránt, az ilyen ötletet esetlegesen még mindig dédelgető oktatáspolitikával és oktatásirányítással foglalkozó szakemberek figyelmébe ajánljuk, hogy a mindennapos testnevelés bevezetésével a tantárgy perifériára szorításának korszaka lezárult.

Testkulturális kulcskompetencia

A testnevelés tartalmi (tananyag-kiválasztási és elrendezési, ellenőrzési és értékelési stb.) kérdéseire is választ adhat egy, a testkulturális értékeket minden tekintetben magában foglaló kulcskompetencia tantervi bevezetése. Terminus technikus gyanánt ajánljuk a testkulturális szakkifejezést. E kulcskompetencia szükséges ismeretei, képességei és attitűdjei – egy korábbi tanulmány (Hamar, 2008) nyomán – az alábbiakban összegezhetők:

- A testkulturális kulcskompetencia alapja, hogy az egészség, mint érték tudatosuljon a társadalmi és gazdasági élet minden területén. Lényeges szempont, hogy az egészség védelme csakis kizárólag egyéni felelősségvállalással érhető el.
- Az egyénnek tisztában kell lennie azzal, hogy az egészségmegőrzés, az egészséges életre nevelés nem elsősorban felkészítés a betegségek megelőzésére, hanem lehetőséget teremt az egészséges állapot örömteli megélésére és a harmonikus élet értékékként történő kezelésére.
- A testkulturális kulcskompetencia birtokában az egyén legyen képes az egészséget erősítő értékek felismerésére és az egészséget segítő magatartás elsajátítására. Ezzel párhuzamosan ismerje fel a testi és lelki egészségét veszélyeztető tényezőket, s utasítsa el az egészséget károsító, veszélyes szokásokat, tevékenységeket.
- E kulcskompetencia jelentős testkulturális vonatkozása az egészséges életmódra nevelés. A pedagógiai tevékenység megkívánja, egyfelől a környezet által szabott egészségügyi, életvitelbeli és magatartásbeli követelményeknek való megfelelést, másfelől az egészséges életmód értékeinek elfogadását. Ebben az értelemben a testkulturális kulcskompetencia egyben életvezetési kulcskompetencia is.
- Igényként lép fel a testi (motoros), valamint az ezzel összhangban lévő szellemi képességek teljes körű kifejlesztése és folyamatos karbantartása. Külön kiemelendő a mozgásszükséglet szocializálása, mivel a sok mozgás, a motoros képességek fejlesztése a biológiai fejlődés és érés elősegítője is.
- Elengedhetetlen, hogy a fizikailag aktív, cselekvő, tevékeny, testileg is harmonikus életvitel életfogytig tartó szokásrendszerben jelenjen meg.
- Az egyén sajátítsa el a sérülés- és balesetelhárító mozgásformákat, az alapvető önvédelmi fogásokat.

- Elvart magatartásforma a fogyatékkal élőkkel, így a mozgáskorlátozottakkal szembeni tolerancia.

A testkulturális kulcskompetencia szükséges ismeretei, képességei és attitűdjei csak kölcsönhatásaikban értelmezhetők. Nehéz lenne a felsoroltak közül bármelyiket is kiemelni, mivel egy komplex tevékenységgöről van szó (példaként lásd az egészséget károsító, veszélyes szokások elutasítása, illetve a helyes szokásrendszer kialakításának összefüggéseit, vagy a harmonikus életérzés és a sok mozgás kapcsolatát stb.). Az ismeretek átadása, a képességek és attitűdök fejlesztése az óvodai, az alap-, a közép- és a felsőfokú oktatásban, valamint a felnőttképzésben egyaránt történhet. A különböző szintű oktatási formák a – hangsúlyozottan szervezett keretek között és kellő szakmaisággal zajló – céltudatos sporttevékenységekkel karöltve érhetik el a megkívánt, egész életen át tartó fejlesztő hatást. Család, iskola és sportintézmény együtt adhatják a testkulturális kulcskompetencia fejlesztésének nevelési színtereit.

A NAT4 és a közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv

A Nemzeti alaptanterv 2012. évi változata (NAT4) – amellelt, hogy pozitív elemeket is tartalmazó dokumentum – testnevelés és sport műveltségterületének újragondolása, tartalmának kijavítása elkerülhetetlen. A NAT4 pozitívuma, hogy beemeli a tantervbe a versenyzést, ezzel hangsúlyozva a teljesítményelvárás fontosságát, illetve nem újszerű elem, de pozitívum, a prevenció kérdéskörének felkarolása. Ugyanakkor a tanterv negatívuma, hogy a tantervből kimaradt a gyógytestnevelés, emellett a mérés, ellenőrzés, értékelés hibás értelmezése, valamint a pontatlan szakkifejezések használata (lásd „nem természetes mozgások” és „készségfejlesztés”) is.

A gyógytestnevelés tantervi degradációja rendkívül megnehezíti a gyógytestnevelő tanárok munkáját. Ezért (is) egyre jelentősebb az az igény, hogy a gyógytestnevelés kerüljön vissza az iskolákba, illetve a gyógytestnevelési feladatokat az a – megfelelő végzettséggel rendelkező – pedagógus lássa el, aki az intézményen belül a mindennapos testneveléssel összefüggő tevékenységeket is végzi.

A NAT4 és a kerettantervek megjelenésével a tantervkészítés és fejlesztés rendszerváltozás óta zajló folyamatának egy újabb fejezete zárult le. A

pedagógusok által remélt állandóság (lásd fentebb) azonban nem köszönt be, ugyanis elindult a Nemzeti alaptanterv újabb revíziója. A NAT4 testnevelés és sport műveltségterületének tükrében azt kell, hogy mondjuk, a NAT5-ben e terület újragondolása, tartalmának kijavítása mindenképpen indokoltnak látszik.

Egy másik, rendszerváltozást követő tantervi dokumentum – a közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv – viszont úgy tűnik, maradéktalanul betölti küldetését. Ez annak is betudható, hogy a pszichomotoros tudásanyag mellett elméleti ismereteket is közvetít. A tanterv Testnevelés és sport műveltségterület mozgásos cselekvéseinek és elméleti ismereteinek tanítását, tanulását segítik elő a kerettantervvel szerves egészet alkotó munkatankönyvek (*Közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv munkatankönyvei*, 2008-2009). Munkatankönyvek, mert nemcsak ismereteket közvetítenek, hanem olyan módszertani „fogásokat” is kínálnak – lásd dőlt és kis betűs részek a szövegben, érettségi feladatok (kérdések), ajánlott feladatok a felkészüléshez, „Nézz utána!” – amelyek jó adalékul szolgálnak a tanári és tanulói tevékenységhez, így téve eleget a pedagógiai és sportszakmai elvárásoknak. A tankönyvfejezetek, a tanulást segítő, szigorúan a kerettanterv logikája mentén haladva (lásd témakörök, tananyag) készültek, ezzel mozdítva elő az érettségire való felkészülést. A közoktatási típusú sportiskolai kerettantervek és munkatankönyvek együtt jó példázatot adják annak, hogy az iskolai testnevelés a pszichomotoros és az affektív dimenziók mellett a kognitív fejlesztéssel is szoros kapcsolatban áll (*Hamar és Huszár*, 2009).

Összefoglalás

Hatékony és sikeres testnevelés elképzelhetetlen jól kidolgozott, a teljes pedagógiai hatásrendszert nem magában foglaló tantervi dokumentumok nélkül. A „hivatásszerűen” tantervi munkálatokkal foglalkozókon kívül, ilyen típusú tevékenységre remélhetőleg egyre nagyobb számban szánják rá magukat praktizáló pedagógusok is. Tanácsként fogalmazható meg, hogy ha egy testnevelő tanár tanterveméleti kérdésekkel kíván behatóbban foglalkozni, ne a tantervekkel kapcsolatos normatív, leíró jellegű elméletek kidolgozására, vagy a „metatanterveméleti” (elméletek a tanterveméletekről) elemzések felvázolására, hanem a tantervek alkalmazásából kibontható elméleti következtetések

összefoglalására fókuszáljon. A tantervmélet útjait járó gyakorló pedagógusoknak tehát a két főirány az intézményes tantervfejlesztés és a teoretikus vizsgálódás lehet.

Irodalom

1. Falus Iván (2005): Miért pont a testnevelés? In: *Értékelés a testnevelés órán, különös tekintettel az osztályozással kapcsolatos aktuális kérdésekre*. ELTE PPK, Budapest. 83-86.
2. Hamar Pál (1998): A testnevelés tartalmi korszerűsítésének nemzetközi trendjei a közoktatásban. *Új Pedagógiai Szemle*, 48(4): 48-56.
3. Hamar Pál (1999): Az ellenőrzés és értékelés korszerű szemlélete a testnevelésben. *Új Pedagógiai Szemle*, 49(6): 43-51.
4. Hamar Pál (2008): Egy kifejejtett kulcskompetencia nyomában. *Új Pedagógiai Szemle*, 58(8-9): 87-95.
5. Hamar Pál és Huszár M. Ágnes (2009): A közoktatási típusú sportiskolai kerettantervek tantervméleti vonatkozásai. *Iskolakultúra*, 19(10): 39-49.
6. Hamar Pál (2016): *A testnevelés tantervmélete*. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest.
7. 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról. Magyar Közlöny, 2012. 66. szám, 10635-10847.
8. *Közoktatási típusú sportiskolai kerettanterv munkatankönyvei*. 2008-2009. Csanádi Árpád Általános Iskola, Középiskola és Pedagógiai Intézet, Budapest. www.csanadiiskola.hu/docs/Sportiskolakmenu/modszertanianyagok (Letöltés: 2009. 07. 26.)

A gyógytestnevelés feladata, jelenlegi helyzete az oktatás rendszerében

Task of Adapted PE and its Present Position in Education

Andrásné Teleki Judit

Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

Abstract: A mozgás a fogantatásunktól kezdve végigkíséri életünket. létfontosságú, mert általa fejlődik személyiségünk, fizikumunk, testünk-lelkünk. A gyermekek többször át-
esnek fejlődésük olyan szakaszán, amikor nincs összhangban növekedésük az izomerejük fejlődésével. Ezen időszakban külső látható jelei vannak a fejlődési diszharmonia-
nak, melynek kezdődő megnyilvánulási formája, a hanyag tartás, amely idővel – speciális mozgás hiányában – komoly gerinc-deformitásokhoz vezet(het). Ahhoz, hogy ezek az elváltozások ne jelentsenek egész életre szóló hátrányt, szükség van a gyógytestnevelésre. Amennyiben az elváltozások nem olyan mértékűek, hogy akadályoznák az iskolába járást, addig a gyógytestnevelés feladata az egészségi állapot helyreállítása, javítása, szinten tartása és rehabilitációja. A gyógytestnevelési foglalkozásokon végzett speciális gyakorlatanyaggal az elváltozások javíthatók, sok esetben helyre is állíthatók. Sajnálatos, hogy ez a speciális feladatellátás a 2013. évi jogi szabályozás hatálybalépését követően kikerült a nevelési-oktatási intézmények hatásköréből, ezzel együtt elvesztette az iskolák általi elfogadottságot, támogatottságot, amivel a „hungaricum” megtisztelő minősítést megszerezte.

Kulcsszavak: gyógytestnevelés, feladatellátás, jogi szabályozás, jelen helyzet

Abstract: Motion accompanies our life from birth. It is of crucial importance as our personality, physique, body and soul develop through it. Children often have to face such situations when their growth is not in accordance with the development of their muscle strength. In these periods, there are obvious signs of developmental disharmony, for example loose body stance which can lead to severe spine deformities if no special exercise is taken. Adapted Physical Education is needed to avoid a life-long handicap due to these deformities. If the rate of distortion is not as serious to prevent the child from going to school, Adapted PE is meant to restore, maintain or rehabilitate health. Special exercises can correct or even eliminate deformities. Unfortunately, this special care has been dismissed from the majority of educational institutions due to the enforcement of legal regulation from 2013, thus losing the acceptance and support of schools which had granted it the honourable 'Hungaricum' title.

Keywords: Adapted PE, care, legal regulation, present situation

Bevezetés

A tanulók többször át-
esnek fejlődésük olyan szakaszán, amikor növekedésük nincs összhangban az izomerejük fejlődésével. Ezen időszakban külső látható jelei vannak a fejlődési diszharmonia-
nak, melynek kezdődő megnyilvánulási formája, a hanyag testtartás, amely idővel – speciális mozgás hiányában – komoly mozgásszervi elváltozáshoz

vezet(het). Mindemellett még a növekvő fizikai és szellemi követelményrendszerek elvárásait is próbálják teljesíteni, e közben aránytalanság alakulhat ki a gyermek terhelése és terhelhetősége, az igénybevétel és az aktuális képességek között. A mozgás-szegény életmód, a fizikai tevékenységek csökkenése, a levegőszennyeződés, a zsúfoltság, a zajártalom a végsőkig fokozzák a tanulóakra gyakorolt nem kívánatos hatásokat, ezért ma már egyre több az

iskoláskorúak körében a vegetatív-labilis fiatal.

A testi nevelésnek a korrekció és a fejlesztés mellett van egy további részfeladata is, nevezetesen a szervezet aktív megerősítése, amely az egészség gyengülésének, elvesztésének megelőzését, a prevenciót biztosítja. A preventív tornával megelőzhető az elváltozások, ezért ez a torna a testnevelés részét képező gyógytestnevelési kategóriák alapja.

A gyógytestnevelés feladata

A gyógytestnevelés, mint testnevelési alternatíva, rehabilitációs és gyógyító mozgásos tevékenységek testnevelése. A testnevelési kategóriákba sorolás iskolaorvosi feladat. Amennyiben az iskolaorvos a tanulónál mozgásszervi vagy belgyógyászati elváltozást diagnosztizál, a testnevelés részét képező gyógytestnevelési kategóriákba sorolja, melyek a következők:

- Könnyített testnevelés
- Gyógytestnevelés
- II/a Testnevelés órán is részt vehet
- II/b Csak gyógytestnevelésen vehet részt
- Felmentett (egészségügyi intézményben gyógytorna)

A gyógytestnevelésre beosztott tanulók egészségi állapota eltér a többi tanulóétól, a különbségek morfológiai és funkcionális vonatkozásúak. A szomatikus (testi) eltérés mellett gyakran pszichés eltérések is találhatók.

A gyógytestnevelés tevékenységi körét, feladatát többen is meghatározták, így *Nemessúri* (1965) „A gyógytestnevelés az a tudományág, amely a testnevelés módszereinek felhasználásával betegségek megelőzésére és gyógyítására alkalmas”. *Gárdos és Mónus* (1991) a gyógytestnevelést az alábbiak szerint határozták meg: „A gyógytestnevelés, mint a testnevelés- és sporttudományok egyik ága, rendszerbe foglalja azokat az ismereteket, amelyek az egészségi állapotnak a testnevelés és sport eszközeivel, módszereivel való helyreállítását szolgálják”. Mindezekből jól érzékelhető a gyógytestnevelés feladata: a betegségek megállítása és megszüntetése az egészségi állapot helyreállítása a testnevelés és sport speciális mozgásanyagának felhasználásával (a testi képességek és a mozgás fejlesztése, valamint a sportolási igény felkeltése).

A gyógytestnevelés fő célja: elérni, hogy a *gyógytestnevelésre szoruló felzárkózhassanak* egészséges társaikhoz.

Mindez a testnevelés mozgásanyagának speciális

felhasználásával, a gyógytestnevelés módszereinek alkalmazásával érhető el.

A gyógytestnevelés közvetlen célfeladata, részfeladatokra bontott megvalósítása, az alábbiak szerint történik:

- Közvetlen terápiás jellegű feladatok
- Közvetett terápiás hatások (általános kondíció, teljesítőképeség növelése)
- Nevelési jellegű feladatok megoldása (a személyiség kedvező irányban történő befolyásolása)
- A gyógytestnevelés csoportosítása az elváltozások típusa szerint:
- A tartó- és mozgatórendszer elváltozásai
- Belgyógyászati és egyéb betegségek
- (A mozgásszervi betegséggel küzdők vannak nagyobb arányban.)

A gyógytestnevelés feladata nem csak az oktatás, a nevelés, hanem erőteljes szemléletformálás is. Az egészség helyreállítása akkor tekinthető befejezettnek, ha a prevenció-korrekciós tevékenységek eredményeképpen a tanuló szervezete alkalmassá válik az iskolai testnevelésben megkívánt terhelés elviselésére. E kiemelten fontos feladatokat a gyógytestnevelő tanárok végzik, akik képztségüknek megfelelően differenciáltan foglalkoznak a mozgásszervi elváltozásban szenvedő, a testi képességeikben visszamaradott tanulókkal. A gyógytestnevelő tanár egy olyan szakember, aki a testkultúra és az egészségügy interdiszciplináris területén fejt ki pedagógiai tevékenységet.

A gyógytestnevelés helyzete az oktatás rendszerében

Az elmúlt évek során egyre több szó esik az iskolai testnevelés részét képező gyógytestnevelési kategóriák feladatairól, lehetőségeiről és szerepéről.

Történik ez azért, mert a gyógytestnevelés iskolai rendszerében 2013-ban változás történt, az addigi iskolai gyógytestnevelési rendszert felülírta a 2013. március 1-én hatályba lépett 15/2013. (II. 26) EMMI rendelet, melynek 28. § (2) bekezdése értelmében „A gyógytestnevelés megszervezése, személyi feltételeinek biztosítása a pedagógiai szakszolgálat feladata”, mely szerint az iskolák gyógytestnevelési ellátása megszűnt. 2013-2017 januárjáig folyt a szakmai „harc” hogy maradjon a gyógytestnevelés a Pedagógiai Szakszolgálatoknál, vagy kerüljön vissza a helyére, a nevelési-oktatási intézményekbe. A vita eldőlt: az oktatásirányítók végleges döntése alapján a gyógytestnevelési feladatellátás marad a

Pedagógiai Szakszolgálatok rendszerében.

A döntést követően is maradtak további kérdések és anomáliák. Ilyen például, hogy a gyógytestnevelés a továbbiakban is a Pedagógiai Szakszolgálatok által kijelölt nevelési-oktatási intézményben szervezhető, feltétel a két intézmény közötti megállapodás megkötése. Joggal tehető fel az a kérdés, de mi lesz azokkal a nevelési-oktatási intézményekkel, melyekkel nem kötnek megállapodást? Ott ki fogja ellátni a gyógytestnevelésre utalt, rehabilitációra szoruló tanulókat? Nehezíti a feladatellátást az is, hogy az így is kevésnek bizonyuló gyógytestnevelő közül sokan – szakvizsga hiányában – igen nagy számban a Pedagógiai Szakszolgálatnál nem alkalmazhatók.

A jogi szabályozás alapján a gyógytestnevelők nem tagjai a nevelőtestületnek. A napi pedagógiai munka hiányában nem ismerik a tanulókat és nem tudnak megfelelő kapcsolatot kialakítani az intézmény vezetőjével, testnevelőjével és tanáraival. A gyógytestnevelés betegségmegelőző és gyógyító funkciót lát el, testnevelés órát vált ki, mint önálló tantárgy osztályozni kell úgy, hogy közben a NAT-ban nem szerepel. Jelenleg a nevelési-oktatási intézményeknek nincs felelőssége, de megfelelő kompetenciája sem a gyógytestnevelésre utalt tanulók speciális ellátását, szervezését illetően. Ennek tükrében azok a gyógytestnevelői végzettséggel rendelkező pedagógusok, akik nem tartoznak a Pedagógiai Szakszolgálatok intézményrendszerébe, a saját nevelési-oktatási intézményükben csak akkor tevékenykedhetnek gyógytestnevelőként, ha a Pedagógiai Szakszolgálat igényt tart a munkájukra, és a feladat ellátására megbízást ad. A gyógytestnevelésre utalt tanulóknak szükségük van egy olyan pedagógiai környezetre, ahol megértik őket, figyelnek rájuk, ahol a kevésbé jó fizikai teljesítményük is érték akkor, ha az elváltozásuk helyreállítása érdekében tudatosan és szorgalmasan együttműködnek a gyógytestnevelő tanárukkal.

Hazánkban az Alapvető Jogok Biztosa jelentéséből tudható, hogy 2013-ban 6279 közoktatási intézményből csak 2241 intézménnyel van megállapodása a Pedagógiai Szakszolgálatoknak a gyógytestnevelési feladatok ellátására. A gyógytestnevelési kategóriába soroltak száma 109153 fő, ebből 75419 tanuló gyógytestnevelésre, 24042 könnyített testnevelésre utalt. 9682 diák testnevelés alól felmentett: ők egészségügyi intézményekben gyógytornán vesznek részt. A 75419 tanuló gyógytestnevelési

feladatát országosan 751 gyógytestnevelő tanár látja el, ebből 115 fő a fővárosban, 645 fő pedig az ország 19 megyéjében tevékenykedik. Az óvodában végzett gyógytestnevelői tevékenységről nincs adat, mivel az OH nem rendelkezik erre vonatkozó számokkal *AJB* (2013).

A KSH 2016. évi adatai alapján a gyógytestnevelési kategóriába soroltak összlétszáma 92796 fő, ebből gyógytestnevelésre 60771, könnyített testnevelésre 22924 tanuló utalt, az iskolai testnevelés alól felmentettek száma 8692. Az adatokból az tűnik ki, hogy a 2013-as adatokhoz képest 17000 fővel kevesebb tanuló került gyógytestnevelési kategóriába. Ez nem azt jelzi, hogy kevesebb tanuló szorulna a gyógytestnevelésre. A csökkenő számnak több oka is lehetséges, mégpedig:

- vagy nem fordítottak kellő figyelmet az egészségügyi szűrővizsgálatok során a testnevelési kategóriákba sorolásra,
- vagy a kiszűrt tanulók gyógytestnevelési ellátására nincs elegendő gyógytestnevelői végzettséggel rendelkező pedagógus.

A gyógytestnevelés feladatellátását nehezíti – főleg a kisebb településeken – az is, hogy a szakvizsgával nem rendelkező gyógytestnevelők nem vehetnek részt a gyógytestnevelési feladatellátásban, ezért célszerű lenne a szakvizsga kötelezettség eltörlése, a gyógytestnevelés presztízsének növelése, a gyógytestnevelői munka elismerése, elismertetése.

Összefoglalás

A törvényi szabályozás következtében a gyógytestnevelés jelentős hátrányba került a közoktatás (köznevelés) intézményrendszerében azzal, hogy a gyógytestnevelést elválasztották a testneveléstől. Az új koncepció gyakorlatilag ellehetetleníti a testnevelés részét képező iskolai gyógytestnevelést. A hatályos jogi szabályozás a gyógytestnevelőket a Pedagógiai Szakszolgálatokhoz rendeli, de a feladatvégzés helyszíne változatlanul a nevelési-oktatási intézmény. A 11/1994. (VI. 8.) MKM rendelet 1. számú mellékletében foglaltak szerint változatlan maradt a gyógytestnevelési kategorizálás, de nem változott a heti órák száma és az uszodai foglalkozások szervezésének rendje sem. „Súlyos hibának tekinthető a gyógytestnevelés NAT4-ből, ezáltal az iskolák alaptevékenységéből történő kihagyása.” (*Hamar*, 2016)

Végezetül azon reményünknek adunk hangot, hogy a „gyógytestnevelés” jövője,

helyének, szerepének, elismertségének kérdésköre, az elméleti kutatók és a gyakorlatban tevékenykedő gyógytestnevelők mellett, az oktatáspolitikai kérdésekkel foglalkozók számára sem lesz érdektelen.

Irodalom

1. Andrásné Teleki Judit (1998): *Könnyített és gyógytestnevelés*. Raabe Kiadó, Budapest.
2. Andrásné Teleki Judit (2013): *A gyógytestnevelés, mint testnevelési kategória*, „Gyógyító testnevelés” Nemzetközi Szakmai Módszertani Konferencia, Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar, Hajdúböszörmény, 2013. április 25.
3. Gárdos Magda és Mónus András (1991): *Gyógytestnevelés*. TF, Budapest. 29-30.
4. Hamar Pál (2016): *A testnevelés tantervmélete*. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest.
5. Nemessúri Mihály (1965): *Gyógytestnevelés*. TK, Budapest. 25.
6. *AJB 782/2013 sz. jelentése*.
7. *11/1994. (VI. 8.) MKM rendelet 1. számú melléklet*.

A „Sport a Fejlődésért és a Békéért” (SDP) mint új tudományterület bemutatása a kambodzsai iskolai testnevelés újjáépítésére kialakított program esettanulmányán keresztül

“Sport for Development and Peace” (SDP) as a New Field of Science – a Case Study of a PE development program in Cambodia

Bardocz-Bencsik Mariann¹, Dóczy Tamás²

1 Testnevelési Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest

2 Testnevelési Egyetem, Társadalomtudományi Tanszék, Budapest

Absztrakt: A sportnak a nemzetközi fejlesztésben és a béketeremtésben játszott szerepével egy Magyarországon még kevésbé ismert tudományterület, a „Sport for Development and Peace” (SDP) foglalkozik. Az Egyesült Nemzetek Szervezete (ENSZ) – elismerve a sportnak a Millenniumi Fejlesztési Célok (MDG-k) eléréséért folytatott munkában játszott szerepét –, a 2000-es évek elején lépéseket tett a terület intézményesítéséért, így 2001 óta külön ENSZ-irodában dolgozik az ENSZ főtitkárának a szakterületért felelős tanácsadója. Ma pedig világszerte több ezer program fut a területen. Az egyik az iskolai testnevelés újjáépítésével foglalkozik Kambodzsában, ahol az 1970-es évek diktatorikus rendszere után az iskolai testnevelést a nulláról kell felépíteni. Az SDP történetével, fejlődésével, majd a délkelet-ázsiai országban futó program esettanulmányával foglalkozik e tanulmány. A bemutatott eset elemzése egy, az SDP-ben használatos kritériumrendszerrel ütköztetve történt azért, hogy ezen keresztül lehessen rávilágítani a gyakorlati munka nehézségeire.

Kulcsszavak: sport a fejlesztésért, sport a békéért, ENSZ, nemzetközi fejlesztés, Millenniumi Fejlesztési Célok

Abstract: Sport for Development and Peace (SDP) is the name of a scientific field not yet well-known in Hungary, which examines the role sport can play in international development and peace-building. In the early 2000s, the United Nations took steps to institutionalise the field, recognising sport’s role in working towards the Millennium Development Goals (MDGs). Hence, since 2001 the special advisor for the general secretary of the UN works in a UN office dedicated to SDP. Today, several thousands of programmes run in the field. One of them strives to re-establish physical education in Cambodian public schools, where this subject has to be built up from zero after the dictatorial society of the 1970s. This study deals with the history and the development of SDP, and then examines the case study of the programme in the Southeast Asian country. The analysis of the case presented in the paper was carried out with the help of a set of criteria often used to assess SDP projects, which could reveal the challenges of practical work in the field.

Keywords: sport for development, sport for peace, UN, international development, Millennium Development Goals

Bevezetés

A „Sport a Fejlődésért és a Békéért” (SDP) mozgalom története

A sportnak a béke-teremtésben játszott szerepére nemcsak sporttörténeti, de egyetemes történelmi példa is akad, amely az első világháborúban, az úgynevezett „karácsonyi fegyverszünet” alatt történt. Az ellenséges haderők 1914. december 24-én este a nyugati fronton, a senki földjén spontán fegyverszünetet tartottak, egyesek közülük pedig futballozni kezdtek.¹ A testmozgásnak a stressz mérséklésében és a depresszió tüneteinek csökkentésében játszott szerepe csupán kettő annak jótékony pszichológiai hatásai közül.²

A sportszociológia tudományának az 1960-as évektől kezdődő folyamatos fejlődésével egyre több tanulmány látott napvilágot a sport jótékony hatásáról a közösségépítés és a jellemformálás területén. Bár az ideológia és a politika szintjén az SDP-mozgalom számos jellemzője alapján új keletűnek mondható, a gyakorlat szintjén ez megkérdőjelezhető (Coalter, 2013). Afrika egyik legnagyobb fiataloknak szóló szervezetét, a kenyai Mathare Youth Sports Associationt (MYSA) például 1987-ben alapították. Az Afrika egyik legnagyobb nyomor-nyegyedében alapított szervezet céljai között szerepel az oktatás, a lányok társadalmi szerepének megerősítése, a veszélyeztetett gyermekekre való fokozott odafigyelés, valamint a fogyatékkal élők társadalomba történő bevonása. A célok eléréséhez pedig eszközként többek között a sportot, azon belül is a labdarúgást használják.³

Az egyik első szervezet, amely azt a fő célt tűzte ki maga elé, hogy a testmozgást és a sportot használja fel nemzetközi fejlesztési célok elérésére, a Johann Koss, norvég gyorskorcsolyázó olimpiai bajnok által 2000-ben alapított Right to Play volt. Elődje, az Olympic Aid adománygyűjtő szervezet 1994 óta működött több népszerű sportoló bevonásával. Köztük volt Koss is, aki a kezdetektől nagyköveti funkciót látott el a szervezetenél, majd 2000-ben átalakította azt, tevékenységi körét kibővítette, ezzel megalapította a Right To Play-t. A szervezet 2011-ben 23 országban 350 sportoló bevonásával hetente

700 ezer gyermekhez juttatta el a mozgás örömét.⁴ A sportnak a nemzetközi fejlesztésben és béke-teremtésben betöltött szerepét az Egyesült Nemzetek Szervezete (ENSZ) 2001-ben ismerte el intézményesen, amikor új mandátum került megalapításra. Az ENSZ főtitkárának a szakterületért felelős első tanácsadója Svájc egykori elnöke, Adolf Ogi lett, aki a genfi székhelyű ENSZ Sport a Fejlődésért Iroda (UNOSDP) vezetőjeként látott munkához.

Ezt követően felgyorsult a terület fejlődése: 2002-ben megalakult egy munkacsoport, amelynek feladata az ENSZ ügynökségek munkájának koordinációja lett e területen. Az első magas szintű SDP konferenciára 2003 februárjában került sor a svájci Magglingenben, ahol a résztvevők – sport-szövetségek, kormányok, ENSZ-szervek, sportolók, a média, az üzleti és a civil szféra képviselői – megfogalmazták a Magglingeni Deklarációt, amelyben felhívták a figyelmet a sportnak a nemzetközi fejlesztésben betöltött szerepére. 2003 végén, a deklaráció hatására megalakult a Svájci Fejlesztési Akadémia egy projektjeként a sportandev.org platform, amely ettől kezdve gyűjtőhelyeül szolgál a világon futó, sportot használó fejlesztési projekteknél.⁵

A folyamatok hatására számos országban egyre több SDP-program valósult meg ezekben az években, és ezt a tendenciát még inkább felerősítette, hogy 2005-öt az ENSZ a Sport és a Testnevelés Nemzetközi Évének nyilvánította.

A sport- és a fejlesztési szektor kapcsolata a legmagasabb szinten is egyre szorosabb lett: 2009-ben a Nemzetközi Olimpiai Bizottság megfigyelői státuszt kapott az ENSZ-ben,⁶ míg 2013-ban az ENSZ Közgyűlése április 6-át a Sport a Fejlődésért és Békéért Nemzetközi Napjának nyilvánította.⁷

Az SDP közelebről

Fred Coalter (2005) kétféle megközelítés szerint csoportosítja az SDP-projekteket. Vannak úgynevezett „sport plus” programok, melyek középpontjában maga a testmozgás, a sporton keresztüli készségfejlesztés, oktatás áll, illetve vannak „plus sport”

¹ Amanda Mason: *The Real Story of the Christmas Truce*. www.imw.org.uk (Letöltés: 2017. január 11.)

² *Psychological Benefits of Exercise*. www.appliedsportpsychy.org (Letöltés: 2017. január 11.)

³ *MYSA Kenya: Our programs*. www.mysakenya.org (Letöltés: 2017. január 11.)

⁴ *ESPN 30 for 30: Right To Play*. ESPN

⁵ *The International Platform on Sport and Development: 10th anniversary interactive timeline*. www.sporandev.org (Letöltés: 2017. január 11.)

⁶ *Nemzetközi Olimpiai Bizottság (2009): IOC Becomes UN observer*. www.olympic.org (Letöltés: 2017. január 11.)

⁷ *Nemzetközi Olimpiai Bizottság (2013): What is the International Day of Sport for Development and Peace?* www.olympic.org (Letöltés: 2017. január 11.)

programok. Utóbbiakban a sportnak mellékszerep jut; ilyenek például azok a természeti katasztrófák utáni, nemzetközi segítségnyújtó szervezetek által vezetett akciók, amelyekben szerepet kap a sport is, de nem elsődleges célként, illetve eszközként.

Az SDP területén működő szervezetek közt kiemelkedő fontosságúak a nemzetközi fejlesztési szervezetek, a sportszervezetek, a kifejezetten SDP-programok megvalósítására alakított szervezetek és a kormányzati szervek, míg némely program kapcsán szintén szerephez jutnak az oktatási intézmények, illetve az üzleti szféra szereplői.

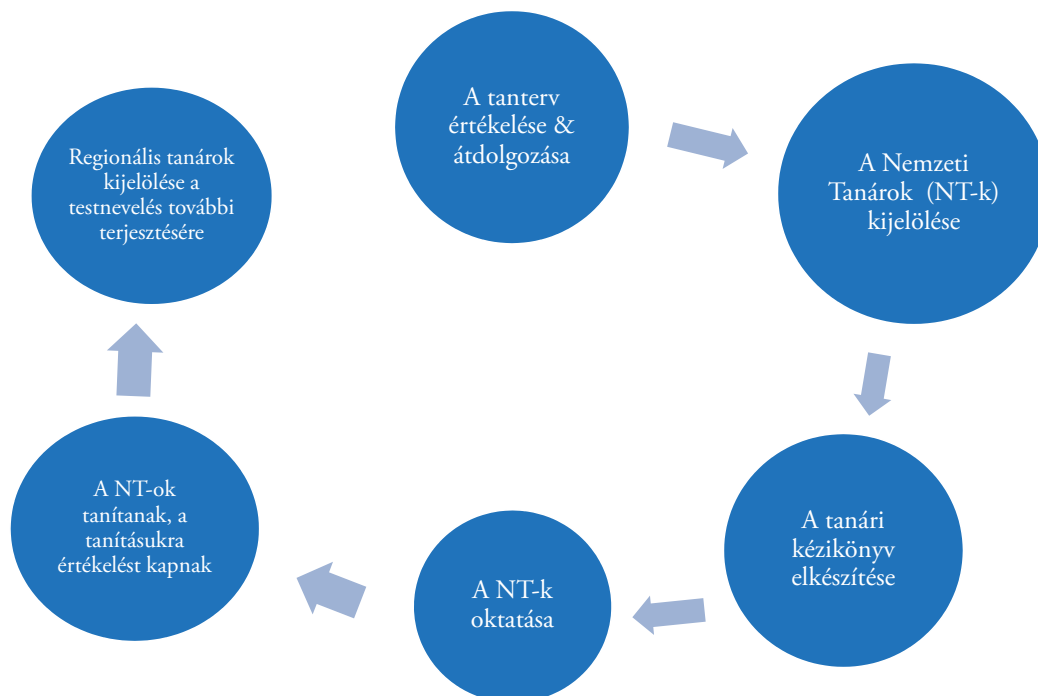
Az egyének szintjén csoportosítva a szektor szereplőit, négy csoportot lehet elkülöníteni. A kedvezményezetteket, vagyis az SDP-programok résztvevőit, az SDP területén dolgozókat, elkülönítve a fizetett alkalmazottakat és az önkénteseket, valamint azokat a közszereplőket – például híres sportolókat – akik a nevüket adják egy-egy SDP-programhoz.

Az esettanulmány terepe: Kambodzsa és a testnevelés

A nemzetközi fejlesztésben gyakori példa, hogy kormányzati támogatást nyújtanak országok fejlődő szomszédjaiknak. Japán ezt a Japán Nemzetközi

Együttműködési Ügynökség (JICA) pályázati rendszerén keresztül teszi, amelynek forrásaira többek között délkelet-ázsiai fejlődő országok tarthatnak igényt.⁸ Egy japán-kambodzsai nem kormányzati szervezet, a Hearts of Gold által vezetett konzorcium sikeresen pályázott 2006-ban JICA-támogatásra a kambodzsai iskolai testnevelés megreformálására.

Kambodzsában az 1970-es években lezajlott polgárháború és a Pol Pot vezette diktatúra jelentős pusztítást végzett, a lakosság egyötöde tömegmészárlás következtében vagy kényszermunka következményeként meghalt, netán az éhhalál áldozata lett. Az értelmiségi réteg volt a tömeggyilkosságok egyik kiemelt célpontja, így az oktatásban dolgozók nagy százalékát megölték.⁹ Az oktatást tehát a diktatúra után újjá kellett élesíteni, ám a testnevelés tanítása nem szerepelt a prioritások között. Ezt a hiányt igyekszik pótolni a projekt konzorcium, amelynek tagja még a kambodzsai Oktatási, Ifjúsági és Sportminisztérium, valamint a japán Tsukuba Egyetem. A tantervek, tantárgyi projektek „exportja - importja” nem újszerű dolog, sőt kívánatos is, hogy mindenki, aki – központi és helyi szinten – tantervekkel foglalkozik, legalább nagy vonalakban ismerje más országok tantervkészítési tendenciáit (Hamar, 2016).



1. ábra: A kambodzsai iskolai testnevelési projekt folyamat ábrája [forrás: saját szerkesztés]

⁸ JICA: Mission Statement. www.jica.go.jp (Letöltés: 2017. január 11.)

⁹ History.com: Pol Pot. www.history.com (Letöltés: 2017. január 11.)

Az 1. ábrán látható a projekt folyamata. A „tanárok tanítása” koncepción alapuló program célja, hogy a mintaiskolák után a tanári kézikönyvben meghatározott elveken alapuló testnevelés elterjedjen az egész országban.

Módszerek

A Svájci Fejlesztési Akadémia tizenkét pontban határozta meg azokat a lépéseket, amelyeken a megfelelően felépített SDP-projekteknek végig kell menniük.¹⁰ Ezek a következők: értékelés, tervezés, partnerkeresés, a nyomon követés és értékelés (monitoring and evaluation) rendszerének kialakítása, a csapat kijelölése, kapacitásnövelés, kivitelezés, megfigyelés, támogatás, értékelés, átadás és kiszállás.

Az esettanulmány keretében, a fenti szempontrendszer tükrében vizsgáltuk a kambodzsai iskolai testnevelési projektet. A vizsgálathoz rendelkezésünkre állt a projekt dokumentációja, amely tartalmazza a projekt működési tervét, a projekt tervének mátrixát, illetve saját adatgyűjtést a konzorciumvezető Hearts of Gold igazgatójával készített interjú formájában.

Eredmények

A Svájci Fejlesztési Akadémia kritériumrendszerével ütköztetve a kambodzsai projektet, az alábbi megállapításokat tettük.

A kritériumrendszer tizenkét eleme közül az első tíz megtalálható a projektben, míg az utolsó kettő, az átadás és a kiszállás még nem következett be. A projekt jellegéből adódóan, a „tanárok tanítása” koncepció alapján az átadás már a projekt egy korai szakaszában megalapozásra került, előkészítve a munka folytatását a konzorcium kiszállása után.

Mind a tervezés, mind a kivitelezés fázisában elengedhetetlen a helyi körülmények ismerete, így a projektben különösen fontos, hogy a konzorciumban helyi szervezetek is részt vesznek. A kijelölt nemzeti tanárok szerepe különösen jelentős volt a tanári kézikönyv megírásakor, hiszen ők azok, akik a szakmán kívül a helyi viszonyokkal is tisztában vannak, mint például a tornatermek hiánya, az ivóvíz-ellátottság, illetve a tanórákhoz szükséges eszközökkel való ellátottság.

Számos típusú partnerszervezet van jelen a konzorciumban az előzőekben listázottak közül, hiszen

két kormányzati szerv, illetve egy-egy oktatási intézmény és SDP-szervezet alkotja azt. A JICA egy fejlesztési kormányzati szervezet, így ez a szervezettípus is képviselve van, míg a sportszervezetek hiánya a projekt jellegéből, annak direkt oktatási vonatkozásából is adódik. Az üzleti szféra mindössze egy-egy projektelemben kapcsolódik be a programba, annak nem szerves része. Példaként szolgál az üzleti szféra jelenlétére, hogy egy 2014-es nyári iskolai sport fesztivált Sihanouk tartományban az Adidas szponzorált.

A projektben szerepet játszik a felülről lefelé irányuló megvalósítás (top-down), illetve az alulról felfelé való megközelítés (bottom-up) is. Előbbire a projekt keretrendszere a példa, hiszen a nemzeti tanárok egy központilag kidolgozott tanári kézikönyv alapján oktatnak a mintaiskolákban, s az így szerzett tudás kerül továbbadásra a többi tartományi, majd a városi és falusi iskolákban. A bottom-up megközelítésre példa a fentiekben tárgyalt iskolai testnevelési fesztivál, amely alapötlete egy, az egyik iskolában dolgozó önkéntestől származott. Az ötletet elfogadta az iskola vezetése és a projekt-konzorcium is, ezért valósulhatott meg a projekt keretein belül.

Az önkéntesek szerepe a civil szféra többi szegmenséhez hasonlóan itt is kiemelkedő. Mind a nemzeti, mint a regionális tanárok önkéntesen jelentkeztek a programba, nélkülük forrás- és munkaerőhiány miatt nem valósulhatna meg a projekt. A 3. pontban tárgyalt testnevelési fesztivál is önkéntesek szervezésén alapult, vagyis az önkéntes munka nemcsak a projekt törzse, de a hozzá kapcsolódó programok megvalósításához is elengedhetetlen.

A folyamatos nyomon követés és értékelés rendszerének kidolgozása, majd alkalmazása alapvető része a fejlesztési munkának, így valósulhatnak meg a projekt elején kitűzött célok a lehető legkevesebb káros mellékhatással (*Menon, Karl és Wignaraja, 2009*). Az értékelés keretein belül elengedhetetlen a kedvezményezettek megkérdezése is, ugyanakkor ez a kambodzsai projekt esetében nem érhető tetten kellő mértékben. A programba bevont önkéntes tanárok részesei a programértékelésének, mivel a konzorciumnak szóbeli formában adnak visszacsatolást a megvalósításról, ugyanakkor a kedvezményezettek számszerűen nagyobb része, maguk az iskolások nem vesznek részt az értékelésben, ezért valószínűsíthető, hogy így sok hasznos információtól esik el a konzorcium.

¹⁰ Jutta Engelhardt, Pia Ammann (2013): *Communities in Crisis* előadás. Swiss Academy for Development, Rheinsberg.

A pályázati alapon működő fejlesztési projektek esetében gyakran előfordul, hogy a konzorcium a pályázati követelményeknek úgy tesz eleget, hogy az a projekt hatékonyságának rovására megy. A kambodzsai projektnél ilyen nem tapasztaltunk, ami valószínűsíthetően annak a következménye, hogy a pályázat a projektcélokra alapozva került megírásra, és nem pedig úgy, hogy az „tettszen” a pályázatonak.

Megbeszélés

Bár az SDP szektor a 2000-es évek eleje óta gyorsan és folyamatosan fejlődik, Magyarországon még kevés tudományos értékű tanulmányt olvasni a témában, mint ahogy egyelőre csekély a társadalmi célú sportprogramok száma is (Dóczi, 2014). A hazánkban megvalósuló, a sportot társadalmi célok elérésére használó programok közül kiemelkedik a kormányzati finanszírozásból működő, elsősorban hátrányos helyzetű gyermekeket célzó Erzsébet-tábor. A tematikus táborokat híres sportolók vezetik, ahol nagy hangsúlyt kap a sport a programjaik között. Emellett az elmúlt években kevés kisebb volumenű, pályázati finanszírozású sportintegrációs projekt is megvalósításra került hazánkban. Ilyen volt a 2014-ben létrejött Be Fit In társadalmi kezdeményezés,¹¹ amely a hazánkban élő migráns gyerekek társadalmi beilleszkedésének elősegítését tűzte ki célul, eszközként a sportot használva. Ahhoz, hogy az ilyen kezdeményezések hatékonyan működjenek, fontos lenne a mérési és értékelési rendszereket tudományos alapokra helyezni, éppen ezért bízunk benne, hogy a gyakorlati szakemberek mellett a hazai sporttudomány képviselői egyre inkább felfedezik maguknak az SDP területét. A sport sokat emlegetett, s már-már mítoszként élő társadalomjobbító funkciói ugyanis leginkább az SDP-hez köthető és társadalmi céllal működő sportprogramok eredményes működésén keresztül válhatnak valósággá.

Irodalom

1. Coalter, F. (2005): *The Social Benefits of Sport. An Overview to Inform the Community Planning Process*. Sport Scotland, Edinburgh.
2. Coalter, F. (2013): *Sport for development: what game are we playing*. Routledge, New York.
3. Dóczi Tamás (2014): Sport és hátrányos helyzet.

¹¹ BeFitIn www.befitin.hu (Letöltés: 2017. január 11.)

In: Gál Andrea, Dóczi Tamás és Sáringerné Szilárd Zsuzsa (szerk.). *Összegző tanulmány a TÁMOP 6.1.2/11/2-2012-0002 kódszámú „A fizikai aktivitás és a sport magyarországi dimenzióinak feltárása” c. projekt keretében végzett kutatás eredményeiről. Társadalmi befogadás a sportban és a sport által (szociális inklúzió)*. Magyar Sportmenedzsment Társaság - Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest.

4. Gilbert, K. és Bennett, W. (eds. 2012): *Sport, Peace and Development*. Common Ground, Champaign.
5. Hamar Pál (2016): *A testnevelés tantervelmélete*. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest.
6. Hearts of Gold (2013): *Project Design Matrix: The Project for Human Resource Development and Establishment of Sustainable Diffusion System of Primary Schools Physical Education in Cambodia*. Hearts of Gold, Phnom Penh.
7. Hearts of Gold (2013): *Plan of Operation: The Project for Human Resource Development and Establishment of Sustainable Diffusion System of Primary Schools Physical Education in Cambodia*. Hearts of Gold, Phnom Penh.
8. Henley, R. (2005): *Helping Children Overcome Disaster Trauma Through Post-Emergency Psychosocial Sports Programs*. Swiss Academy for Development, Biel.
9. Levermore, R. és Beacom, A. (eds. 2012): *Sport and International Development*. Palgrave Macmillan, Hampshire.
10. Menon, S., Karl, J. és Wignaraja, K. (eds. 2009): *UNDP Handbook on Planning, Monitoring and Evaluation for Development Results*. United Nations Development Programme, New York.
11. Sport and Development International Conference (2003): *The Magglingen Declaration and Recommendations*. Swiss Academy for Development, Biel. https://www.sportanddev.org/sites/default/files/downloads/18_the_magglingen_declaration.pdf (Letöltés: 2017. január 11.)
12. *UN Inter-Agency Task Force on Sport for Development and Peace*. www.un.org/sport (Letöltés: 2017. január 11.)
13. United Nations (2005): *Report on the International Year of Sport and Physical Education 2005*. United Nations, Genf. https://www.un.org/sport2005/a_year/IYSPE_Report_FINAL.pdf (letöltés: 2017. január 11.)

A szabadidős tevékenységek személyiségfejlesztési lehetőségei*

Leisure-time Activity in Personality Development

Borosán Livia, Budainé Csepela Yvette

Testnevelési Egyetem, Pedagógia és Módszertani Tanszék, Budapest

Absztrakt: A szabadidő hasznos eltöltésének pedagógiai lehetőségei, az ehhez kapcsolható pedagógiai módszerek és eszközök koherens rendszerének bemutatása egyre intenzívebben jelenik meg a pedagógiai elméletek, vizsgálatok sorában. Egyre többen foglalkozunk a szabadidő pedagógiai kérdéseivel, a szabadidő-eltöltés közegeivel. A gyermekek és fiatalok számára az egyik legkézenfekvőbb, személyiségük individuális és szociális fejlődése szempontjából is legideálisabb szabadidős közeget, szabadidős közösséget a köznevelési intézmények, a köznevelésben dolgozó pedagógusok által biztosított programok jelenthetik. A tanulmány tudatosító, szemléletformáló céllal, konkrét megoldási javaslatokat nyújtva kíván hozzájárulni a szabadidő-pedagógia mozgásos tevékenységeinek megtervezéséhez és megszervezéséhez a köznevelési intézményeken belül.

Kulcsszavak: pedagógiai személyiségértelmezés, individuális fejlesztés, szociális fejlesztés, szabadidő, mozgásos szabadidős tevékenységek

Abstract: Presentation of coherent educational methods for spending leisure time and the possible pedagogical methods and means attached to them are appearing more intensively in pedagogical theory and research. One of the most obvious and ideal environment from the point of view of individual and personality development of children and youth are the educational institutions and programmes provided by teachers, working in public education. The paper aims to contribute, through awareness raising and attitude formation, to planning the movement activities of leisure-time programmes in public education institutions with concrete suggestions.

Keywords: pedagogical interpretation of personality, individual development, social development, leisure time, movement leisure activities

* Borosán Livia (2016): *A szabadidő mint a személyiségfejlesztés egyik lehetséges eszköze c. tanulmány felhasználásával készült*

Bevezetés

A 21. század nevelési feladatait átgondolva világosan látszik, hogy napjainkban a társadalmi, gazdasági, valamint a(z) egyéni kulturális igények hatására alapvetővé vált a nevelés, az oktatás és a képzés hatékony működtetésének biztosítása, megváltozott a személyiségfejlesztéshez kapcsolódó pedagógiai szerepvállalás és feladatrendszer. A neveléstudomány gyakorlatában a változó körülményekre történő adekvát reagáláshoz elengedhetetlen a hozzá kapcsolódó elméleti ismeretek fejlesztése. Megfigyelhető, hogy ennek a fejlesztésnek, az

ismeretek bővülésének éppen azokra a területekre kell koncentrálnia, amelyeket az adott társadalmon kívül, a hozzá legközelebbi tágabb környezetben, jelen esetben, az Európai Unióban is fontosnak tartanak.

A személyiségértelmezés aktualitása

A 21. század – ebből kifolyólag – éppen elegendő kihívást állít a neveléstudomány elé, így a teoretikusoknak mindenképpen újra kell gondolniuk a személyiségfejlesztés pedagógiai konzekvenciáit. A személyiségfejlesztés területeinek vizsgálata implicit

módon nyújtja a személyiség általános pedagógiai értelmezését. A személyiségfejlesztő feladatok átgondolásával számos központi oktatási-nevelési probléma kap új dimenziót, sőt lehetségessé válhat a problémák pontosabb meghatározása, a kutatás pontosabb irányítása, mivel az eredményt így már a személyiség, mint integrált egész, és nem csak egyetlen személyiségfejlesztési terület szempontjából vizsgálhatjuk. A személyiség fogalmát ezért mi is totalitásként definiáljuk, amelynek különböző nevelési funkciói, fejlesztő feladatai léteznek.

A nevelési funkciók modellje, avagy a személyiség-szférák meghatározása

A nevelési funkciók (személyiségfejlesztési feladatkörök, irányok) pedagógiai értelemben akkor relevánsak, ha céljaik a személyiség kibontakozását szolgálják, pedagógiai fejlesztési feladatokat látnak el. E nevelési funkciók, akárcsak a személyiség, összetettek, további funkciókból, úgynevezett alfunkciókból épülnek fel. A funkciók a személyiség egy-egy szférájának, míg az alfunkciók a személyiség-szféra egy-egy komponensének fejlesztéséért felelősek. A 21. század pedagógiailag releváns feladatkörei közül négy funkció határozható meg: kognitív, individuális, szociális, illetve az orientáló-egzisztenciális nevelési funkció, amelyek értelem-szerűen személyiség-szférákat, ezzel együtt kialakítandó személyiségbeli komponenseket jelölnek. A funkciók elválaszthatatlanok egymástól, így csupán szoros kölcsönhatásuk, komplementer kapcsolatuk hangsúlyozásával értelmezhetőek. Az egyes funkciók pedagógiai kidolgozottsága, tudatossága, fejlettsége közvetlen hatással van a személyiségfejlesztés minőségének alakulására. Az egyes funkciókon belüli részfeladatok eredményessége megalapozhatja, garantálhatja egy másik funkció részfeladatának sikerességét. A nevelés legfőbb célja a személyiség fejlesztése, amely a négy nevelési funkció pedagógiailag megalapozott, tudatos, tervszerű, folyamatos működtetésével érhető el.

A nevelési funkciók hatásainak mérlegeléskor feltétlenül számolnunk kell a ténnyel, hogy a különböző fejlesztési tevékenységekkel minden esetben egy komplex személyiségfejlesztési feladatot valósítunk meg. A fejlesztő hatás először a személyiség megfelelő szférájára irányul, amely hatásra a személyiség-szféra komponensei mozgásba lendülnek. A mozgás változást eredményez, a

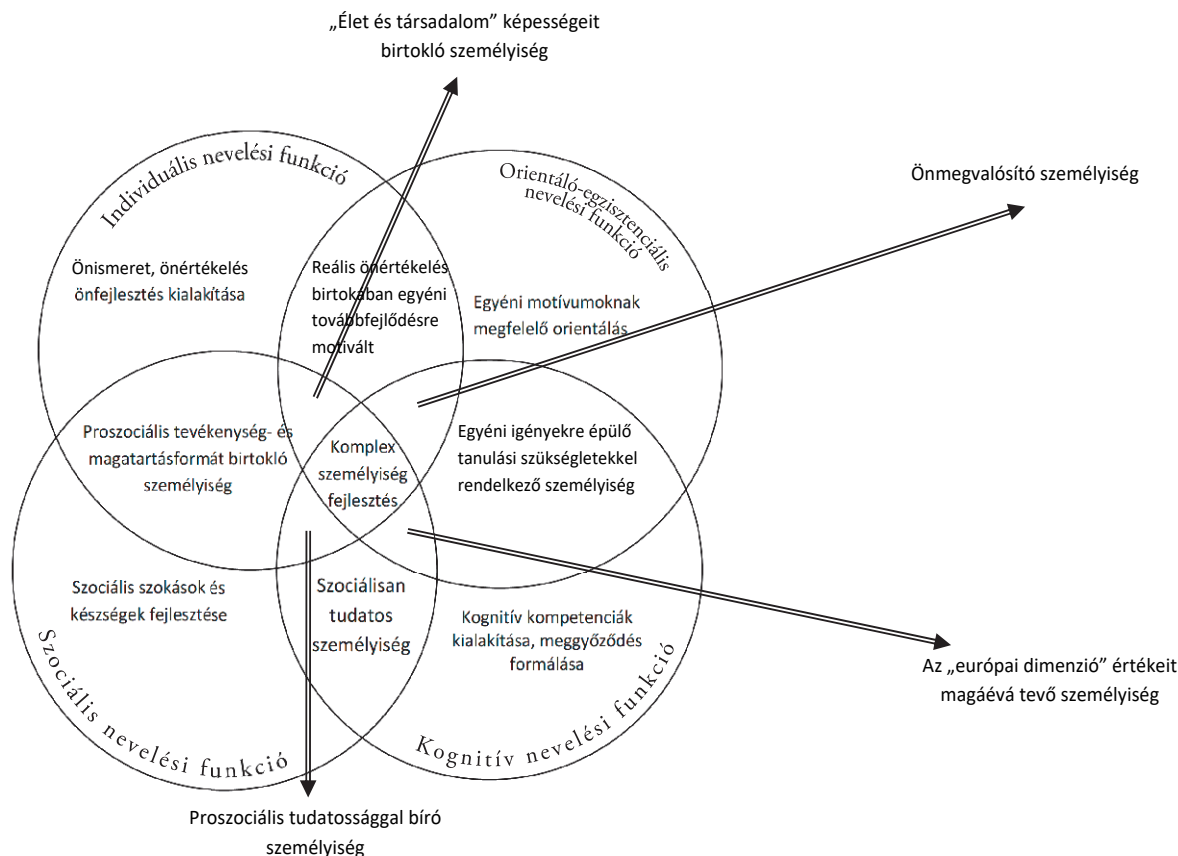
komponensek mozgása az adott személyiség-szféra változását, más szférákkal való kapcsolódása pedig hosszútávon a személyiség fejlődését eredményezheti. A szférák közötti mozgás a változás alapfeltétele, és ilyen értelemben a dinamizmus, a fejlődés előfeltétele. A pedagógus feladata a pozitív irányú változás biztosítása. A szférák közötti kölcsönhatás kialakulása szükségszerű, mivel a személyiség egy megbonthatatlan, ugyanakkor strukturált egység is. Bármelyik szférára akarunk hatni, ezt nem tudjuk izoláltan művelni, mindig az egész személyiséget, mint komplex egészet befolyásoljuk, a hatások transzferálódnak a személyiségben. A nevelés során tehát mindig a személyiség egészét fejlesztjük, a maga összetettségében. A fenti definíció a dinamizmust hangsúlyozza. A dinamizmus egyben a személyiség fogalmának egyik jellemzője, fejlődésének, fejleszhetőségének feltétele. Ezért egy strukturális modell helyett a fejlődés, illetve a nevelő, fejlesztő szándék és a funkcionalitás hangsúlyozása érdekében a személyiség dinamikus-funkcionális modelljét tartjuk reálisnak. A modell lényege a nevelési feladatokban gyökerezik, de a személyiség szféráit és azok komponenseit határozza meg. Az egyes szférák komponenseinek ismerete lehetővé teszi a személyiség működésének, változásának, módosulásának, fejlődésének és fejleszhetőségének megértését, így válik a hatékonyabb pedagógiai munka kritériumává.

Amint azt az 1. ábra mutatja, csak akkor tudjuk megvalósítani az egész személyiség fejlesztését, ha egyenlő mértékben és hatásfokkal alakítjuk mind a négy fejlesztési területet, azaz a kognitív, az individuális, a szociális és az orientáló-egzisztenciális nevelési funkciókat.

A szabadidő-pedagógia szociális fejlesztő hatásai

A szabadidő fogalmát talán legpontosabban abban a tevékenységblokkban lehet megjeleníteni, amely az iskoláskorú tanulók esetében az iskolai és otthoni tanulás, a fiziológiai szükségletek (étkezés, alvás) és a különféle egyéni és szociális kötelezettségek (házi munka, iskolai feladatok) kielégítése után fennmaradó időmennyiség kitöltésére szolgál.

Az iskolában eltöltött időmennyiségnek az utóbbi időben tapasztalt jelentős mértékű növekedésével természetesen együtt jár, hogy az iskola egyre nagyobb szerepet vállal a tanulók oktatása, nevelése mellett a fennmaradó, szabadnak tekinthető idő eltöltése megszervezésében is.



1. ábra: A nevelési funkciók rendszere [forrás: saját szerkesztés]

Még mielőtt az iskolai szabadidős tevékenységek alaposabb vizsgálatába kezdenénk, értelmezzük az iskolán kívüli szabadidő fogalmát. Ide sorolható tulajdonképpen minden más, azaz a család, a szűkebb és tágabb közösség által szervezett, a tanulmányi, a szociális és a fiziológiai tevékenység körébe nem tartozó esemény. Mivel a családokon belüli szocializációs, szociális funkció fejlesztése érezhetően gyengül, a köznevelési intézményeknek fokozottabban kell a szociális nevelési feladatokkal foglalkozniuk. Az iskolák feladata így sok esetben a hiánypótlás, a korrekció is. Ehhez helyi szinten megfelelő pedagógusminta, élményekben gazdag szociális közeg, tevékenységkínálat kell, ahol a tanuló tapasztalatokra tehet szert. A tapasztalati lehetőségek előfordulását tudatosan kell megtervezni. Az irányított feladat-szabás hatása később megmutatkozik a diákok kapcsolatfelvételében, konfliktuskezelésében, valamint szociális kompetenciáik (tolerancia, empátia, együttműködés, segítőkészség, az élet és a munka szeretete, az érdekérvényesítés és a szervezés) területén egyaránt.

Önmagunk ismerete identitásunk alapja, másrészt az egzisztenciális jelentőségű döntések mércéje, viselkedésünk magas szintű szabályozója, amely személyiségbeli komponens kialakításához emberi relációk, szociális közeg szükséges. Az individuális fejlesztési feladatok közé tartozik az egyén önismeretének, az önértékelés képességének fejlesztése, és nem utolsósorban az önfogadásnak kialakítása.

A tevékenykedtetéssel a szociális szokások kialakulását kellőképpen segíthetjük. A szokás, mint tanult komponens aktiválódásához szociális helyzet kialakítására van szükség. Ezt biztosíthatjuk olyan feladatok, tevékenységek megszervezésével, oktatási-nevelési módszerek, tevékenységformák alkalmazásával, amelyek társas interakciókat feltételeznek. A szokások kialakításánál fontos tudatosítani a viselkedés tényleges megvalósításával kapcsolatos elvárásainkat, valamint figyelniük kell arra, hogy az elvárás az egyéni sajátosságokhoz, a korosztályhoz igazodjon.

A szociális helyzetek megértéséhez, elfogadásához, hatásainak átgondolásához szociális ismeretek kellenek. A szociális ismeretek teszik lehetővé,

hogy bonyolult helyzeteket először gondolati szinten próbáljunk megoldani, elemezni, tehát a szociális ismeretek a szociális helyzetek megértésének feltételei. Ennek megfelelően az iskoláknak olyan gyakorlatokat, tevékenységeket kell aktivizálniuk, illetve olyan környezetet kell biztosítaniuk, ahol tudatos pedagógiai irányítás mellett működtetni, gyakorolni, fejleszteni lehet a szociális kompetenciákat (szükségletek, ismeretek, szokások, meggyőződések).

Ma hazánkban az adott társadalmi, gazdasági, kulturális elvárások mellett a következő szociális kompetenciák kialakítása a legszükségesebb: az új feladatokhoz való rugalmas alkalmazkodás, a team-munkára való alkalmasság, az együttműködési-kooperációs képesség; a stratégiai gondolkodás; problémamegoldó képesség; a döntésképesség; a kommunikációs képesség; valamint a tolerancia, empátia és szolidaritás. Az együttműködési-kooperációs képesség egy olyan kompetencia, amely kialakításához több másik kompetencia megléte is szükséges, mivel a kompetencia alakítása közben tanulunk meg együtt tervezni, szervezni és dönteni, valamint alkalmazkodni, segítséget nyújtani, versengeni, tolerálni és megérteni másokat.

E szociális kompetenciák fejlettsége a társadalmilag is kívánatos szociális viselkedés hatékonyságát segíti elő, emellett más, ugyancsak fontos szociális készség kialakulását eredményezheti. A kommunikáció fejlesztésével fejlődik kifejezőkészségünk, társas kapcsolatainkban hatékonyabbak lehetünk, nő az önbizalmunk, könnyebben értjük és értetjük meg magunkat, saját céljainkat megfelelőképpen képviselhetjük. A kooperáció fejlettsége alapvető feltétele a konstruktív viselkedésnek, a társadalmilag oly fontos közösségi célok és egyéni értékek összhangjának. A kooperáció gyakorlása közben megtanulunk tervezni, szervezni, dönteni, alkalmazkodni, segíteni, tolerálni és megérteni másokat. A kooperáció azonban nem alakul ki, ha a fejlesztést a problémák nem megfelelő kezelése hátráltatja. A fent említett „újfajta utilitarizmus” egyik jele lehet a problémamegoldás magas fokon történő kezelése. E készségekkel saját személyiségünk kiteljesedését segítjük elő, amelyben egyéni céljaink és érdekeink vezérelnek bennünket.

A szabadidő-pedagógia gyakorlata

A modern oktatási rendszerek egyik fő jellemzője, hogy az iskola mind jobban átfogja a tanulók

egész élettevékenységét, s ennek jegyében gazdag lehetőséget biztosít a szabadidő értelmes eltöltésére (Mihály, 2003).

A diákok számára nyújtott iskolai szabadidős tevékenység a személyiség önmegvalósításának fontos színtere. Kedvező esetben minden gyermek olyan kedvelt időtöltésben vehet részt, amely megfelel szükségleteinek, érdeklődésének, műveltségi szintjének, életkorának, magatartásmintáinak. Ugyanakkor a szabadidő hasznos eltöltése vissza is hat a gyermekre, alakítja személyiségét. A gyermek szabadidős tevékenységének irányultsága (milyen tevékenységekben kíván részt venni, részt kíván-e venni a tevékenységekben, kialakulnak-e olyan magasabb rendű szükségletei, amelyek indukálják a későbbi életkorban a szabadidő aktív eltöltésére való igényt?) Nagymértékben függ az iskola és a pedagógusok gyermekismeretétől, pedagógiai értékelésétől, alkalmazott módszereitől, tevékenységformáitól, a felkínált lehetőségek típusától. Nagy felelősség terheli azokat a pedagógusokat, akikre a személyiség fejlődése szempontjából oly fontos szabadidős tevékenységek tudatos és hatékony megszervezése, tartalommal való megtöltése hárul. Mire kell figyelniük?

Először is tisztában kell lenniük a szabadidős tevékenységek általános céljával: a szabadidős tevékenységeknek a tanulók energiáját, szükségleteit konstruktív irányban kell lekötönniük úgy, hogy az egyén motiválttá váljon későbbi életében is a szabadidő sokszínű, igényes és hasznos eltöltésére. A szabadidős tevékenységek ugyanakkor a közösségi nevelés, az egyéni művelődés, a tájékozódási lehetőségek, nem utolsósorban a tapasztalatszerzés színterei is.

Pedagógiai szempontból érdemes elgondolkodni egy 2005-ben Jász-Nagykun-Szolnok megyében végzett vizsgálat eredményén, amely alapján a pedagógusok a szabadidős foglalkozások célját, indokoltságát a következőkben foglalják össze:

- lehetőség a gyermek megismerésére, mivel a diákok ezekben a helyzetekben könnyebben megnyílnak;
- közelebb lehet hozzájuk kerülni, ez kihat magatartási és tanulmányi eredményeikre;
- a közepes vagy gyenge tanulmányi eredményt elérő tanuló is bizonyíthatja, hogy valamiben tehetséges;
- a foglalkozások segítik a tanítási órák anyagának elmélyülését;

- a szabadidős szereplések, fellépések olyan viselkedésformákkal ruházzák fel a tanulókat, amelyek később, a társas interakcióikban, fontosak lesznek számukra (*Kiscsatári, 2008*).

Mint látjuk, a jól megtervezett szabadidős tevékenység mindenekelőtt a sokoldalú ismeretszerzés, tapasztalatszerzés lehetőségein, útjain keresztül az egyén és a közösség számára önfejlesztő hatású. Az igényes szabadidő elsősorban konstruktív szokásrendszert alapoz meg. Szakszerű irányítása mellett fejleszti a testi-lelki és szellemi egészséget, az akaratot, a jellemet, a cselekvési képességeket, a művelt magatartást, a kulturált viselkedést, az értékeket, az emberi érintkezési formákat, a közösségi és társadalmi tudatot. Segíti a személyközi kapcsolatok kezelését, gazdagítja az érzelmi életet, jelentősen hozzájárul a társadalmi beilleszkedési zavarok csökkentéséhez, a szocializációs folyamatok tudatosabb vezérléséhez, a szociális kompetenciák kialakításához. A személyiség fejlesztésének folyamatában prevenció és kompenzáció funkcióit is betölt.

Az előzőekben már említett vizsgálat bizonyította azt is, hogy azon tanulóknak, akik valamilyen szabadidős foglalkozáson vettek részt, tanulmányi eredményei jobbak, magatartásformálásuk sikeresebb, szocializációs felzárkóztatásuk eredményesebb lett, azon társaikkal szemben, akik nem vettek részt tanítási időn kívüli tevékenységekben (*Kiscsatári, 2008*). Az előbb említett okok mellett a szabadidős tevékenységek pozitív hatásának tekinthető még a gyermek folyamatos foglalkoztatásának biztosítása, amely az élethosszig tartó tanulás kompetenciájának megalapozója, vagyis az egyén szociális életképessége szempontjából indokolt (*Borosán, 2016*).

A mozgásos szabadidős tevékenységek

A köznevelési intézményeknek olyan gyakorlati színtereket, lehetőségeket kell nyújtaniuk, amelyek tevékenységeik által egyéni szükségletre építve a kikapcsolódás érzését biztosítva, aktív módon fejlesztik a személyiséget, erősítik a közösségi tudatot, megalapozzák az egészséges életmód magatartási szokásait, tudatosítják az erkölcsi értékeket, ugyanakkor az önismeret kialakításán keresztül, a jövő tekintetében életcélokat fogalmaznak meg.

A tanulók önnevelését a pedagógus úgy befolyásolhatja helyesen, ha a diákok életcéljait mozgató szokásrendszert és meggyőződést alakítja, az igény-szintet emeli, emellett távlatokat nyújt számukra, jövőképpel ruházza fel őket. Minderre kiválóan

alkalmasak az intézményi tevékenység-palettán megjelenő mozgásos szabadidős programok.

A játékoságot, együttműködést, differenciálhatóságot, versengést biztosító szabadidős tevékenységek színtereként említhetők az egészséges életmód és a szociális életképesség szempontjából is jelentős sportolási lehetőséget biztosító sportkörök, a túrák, a versenyek, az intézmény hagyományaira, valamint a gyermekek új igényeire épített, mozgás-, verseny-, játékoság-, változatosság-, vagy akár a pihenésszükségletet is kielégítő tevékenységek.

Az iskola feladata mindig az ún. segítő versengés képességének kialakítása, a tényleges versenyhelyzetek gyarapításával, a szimulatív versengésekben rejlő lehetőségek gazdagításával. A segítő versengés azt jelenti, hogy elismerjük és szigorúan megköveteljük a szabályozottság, szabálykövetés és az esélyesség, valamint a segítség alapszabályainak megtartását (*Nagy, 1996*). Felszabadult, de felelősségteljes gondolkodásra igyekszünk nevelni a gyermekeket. A verseny, a versenyhelyzet megtapasztalása lehetőség a versenyszellem, mint érték kialakítására: a csapatmunkára, az egymásra figyelésre, az együttműködésre, az alapvető emberi értékek megtapasztalására, megélésére. Az önismeret kialakítása érdekében fontos, hogy a programok lebonyolítása után visszajelzéseket kapjunk a résztvevőktől. A gyerekek értékeljék a feladatokat a csapatokon belüli közös, kiscsoportos beszélgetés alkalmával (*Borosán, 2016*).

Megbeszélés

Napjainkban egyre több adat áll rendelkezésünkre arról, milyen nagymértékben befolyásolja az emberek egyéni és szakmai boldogulását a szociális viselkedés.

Felértékelődött a köznevelési intézmények szerepvállalása az élethosszig tartó tanulás megalapozásában, a személyiség fejlesztésében, az oktatás tartalmával, mikéntjével kapcsolatos kérdésekre adott helyes válaszok megtalálásában, annak értelmezésében. Az egyént kell versenyképessé tenni és fejleszteni annak érdekében, hogy a változó világ igényeire megfelelően tudjon reagálni, kompetenciáit képes legyen alkalmazni. Mindehhez a pedagógusok szemléleti paradigmaváltásán túl egy átfogó tartalmi, módszertani megújulás is szükséges. Világosan látszik, hogy azok az intézmények, amelyek nem vállalják fel a személyiségfejlesztési-nevelési feladatokat, csupán intellektuális fejlesztést

céloznak meg, hosszú távon tanulóik egyéni sikerességét gátolják, munkaerő-piaci lehetőségeiket csorbítják, társadalmi mobilitásukat gyengítik. Goleman (2004) szavaival élve: „A munka világa változóban van. Új mércével ítélnék meg minket: nem csak annak alapján, milyen okosak vagyunk, vagy milyen képzettséggel és szakértelemmel rendelkezünk, hanem annak alapján is, mennyire tudunk saját magunkkal és másokkal bánni.”

Az iskolának meghatározó szerepe és felelőssége van a szociális kompetencia fejlesztésében a tanítási órán és a tanítási órán kívüli tevékenységekbe való integrálásában. A mozgásos feladatokkal fontos személyiségfejlesztési lehetőség kerül a köznevelési intézményben dolgozó pedagógusok kezébe. A mozgással fejleszthető a testi-lelki és szellemi egészség, az akarat, a jellem, a motoros képességek, a művelt magatartás, a kulturált viselkedés, az emberi érintkezési formák, a közösségi és társadalmi tudat, ugyanakkor segíti a személyközi kapcsolatok kezelését, gazdagítja az érzelmi életet, és hozzájárul a társadalmi beilleszkedési zavarok csökkentéséhez, a szocializációs folyamatok tudatosabb vezérléséhez. Ebből kifolyólag „a testkulturális jártasság és szokásrendszer kihagyhatatlan az egységes, 21. század kihívásainak megfelelő műveltségkép felvázolásakor.” (Hamar, 2016)

Irodalom

1. Borosán Lívია (2016): A szabadidő mint a személyiségfejlesztés egyik lehetséges eszköze In: Hamar Pál (szerk.). *A mozgás mint személyiségfejlesztő tényező*. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest. 53-64.
2. Goleman, Daniel (2004): *Érzelmi intelligencia a munkahelyen*. Edge 2000 Kft., Budapest.
3. Hamar Pál (2016): *A testnevelés tantervelmélete*. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest.
4. Kiscsatári Irén (2008): Szabadidős programok hatása a cigány és nem cigány tanulók magatartására és tanulmányi eredményére. In: Bábosik István (szerk.). *Az iskola korszerű funkciói*. OKKER Kiadó, Budapest.
5. Mihály Ildikó (2003): Iskolások, iskolák és a szabadidő. <http://epa.oszk.hu/00000/00035/00070/2003-04-vt-Mihaly-Iskolások.html> (Letöltés: 2017. január 15.)
6. Nagy József (1996): *Nevelési kézikönyv személyiségfejlesztő programok készítéséhez*. Mozaik Oktatási Stúdió, Szeged.

A sport szerepe a napközi otthoni nevelésben

Role of Sport in Afternoon School Activity (in Day Care Centers)

Budainé Csepela Yvette, Borosán Lívია

Testnevelési Egyetem, Pedagógia és Módszertani Tanszék, Budapest

Absztrakt: 2013 óta az iskolákban 16 óráig szükséges megszervezni az oktatást. Cél, hogy ez az iskolában töltött idő tartalmasan, igényesen teljen a gyermekek számára. Az egyik megoldás ennek érdekében a sportfoglalkozások szerepének megerősítése a délutáni tevékenységrendszerben. A mindennapos testnevelés megoldása a délutáni idő-sávban, a kollégák másoddiplomás testnevelő tanár képzésének támogatása, az iskolai tantestület munkájának összehangolása, mind-mind megoldást jelenthetnek a tanulók mozgásszükségletének szakszerű, fejlesztő kielégítése érdekében. A napi min. egy óra időtartamú mozgás elengedhetetlen minden korosztály számára. Az általános iskolában a sokoldalú mozgásos tevékenységek fejlesztőleg hatnak a gyermekek testi, értelmi, pszichés fejlődésre egyaránt.

Kulcsszavak: sport, délutáni iskolai tevékenység, mozgásos fejlesztés

Abstract: Since 2013, schools have to organize education until 4 p.m. The aim is that children spend this time meaningfully. A solution could be to strengthen the role of sport classes in the afternoon activities. The afternoon (extracurricular) PE lessons, the post-graduate training of PE teachers, the coordination of the teachers work, etc, could all contribute to fulfil the demands of students for doing physical activities every day. One hour physical activity a day is essential for every age-group. Versatile motor activities in the elementary school affect children's physical, intellectual and psychological development as well.

Keywords: sport, afternoon school activity, motor development

Bevezetés

A gyermekek fejlődése szempontjából fontos, hogy az iskolában töltött egyre hosszabb idő tartalmasan és igényesen teljen. Ennek érdekében tanácsos a sportfoglalkozások szerepének megerősítése a délutáni tevékenységrendszerben.

– „Mit csináltatok ma az iskolában?”

– „Jósi bácsival kézilabdáztunk és fociztunk az udvaron – képzeld anya, ő is átöltözött és beállt játszani – olyan mókás volt, utána pedig „kidobósoztunk” a kistornateremben.”- hangzott el a fenti párbeszéd anya és harmadik osztályos lánya között.

A gyakorlati tapasztalat azonban azt mutatja, hogy nem minden általános iskolában történik meg ez a beszélgetés, mivel vagy a személyi vagy a tárgyi feltételek nem megfelelőek a délutáni sporttevékenység megvalósításához. A fent említett

tanító bácsi a ritka kivételek közé tartozik -, abból a szempontból, hogy időt, energiát nem kímélve aktív sportolást végez maga is, illetve végeztet a tanítványaival.

„A sok mozgás a motoros képességek fejlesztése, a biológiai fejlődés ésérés elősegítője is. A spontán szabad mozgások mellett fontos szempont az erre alkalmas testgyakorlatok körének szakszerű kiválasztása és a rendszeresség, azaz a mindennaposág.” (Hamar, 2016a).

A tények

2013 szeptemberétől bevezették az általános iskolákban a délután négyig tartó tanítást, miszerint 16 óráig a gyerekeknek kötelező foglalkozásokon kell részt venniük az iskolákban. Ez alól a szülő kérhet írásban felmentést (A köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény Nkt. 55.§ (1) bekezdése szerint) az

intézményvezetőtől, aki saját hatáskörben rendelkezik a felmentés megadásáról (egyesületi sporttevékenység, zeneiskolai tevékenység, speciális iskolán kívüli fejlesztés, stb.)

A köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény (Nkt.) szeptember 1-jétől hatályos 27.§ (2) bekezdése szerint az általános iskolában 16 óráig foglalkozásokat, 17 óráig pedig felügyeletet kell biztosítani. A szintén szeptember 1-től hatályos 46.§ (1) bekezdés a) pont szerint a tanulóknak kötelessége a 16 óráig szervezett egyéb foglalkozásokon részt venni. Az egyéb foglalkozás lehet napközi vagy tanulószoba is. Ezek a szabályok minden évfolyamra vonatkoznak (2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről).

1. táblázat. A napköziben töltött idő évfolyamonként 1-4. osztályban (forrás: saját szerkesztés)

1. osztály: 12.00-től 16.00/17.00 óráig	kb. 4-5 óra
2. osztály: 12.00/13.00-től 16.00/17.00 óráig	kb. 4-5 óra
3. osztály: 13.00-től 16.00/17.00 óráig	kb. 3-4 óra
4. osztály: 13.00/14.00-től 16.00/17.00 óráig	kb. 3-4 óra

A fenti idő áll tehát a napközis tanítók rendelkezésére, hogy a délutáni „menetrendet” tartalommal töltsék meg. Természetesen ez nem a „nettó” időkeretet jelenti, hiszen a tanulás időtartamára az egyes évfolyamokban a házi feladattól függően időt kell tervezni az alábbi módon:

A tanulás időtartama:

- 1. osztály: maximum 30-45 perc (marad min. 2-3 óra szabad időkeret, az ebédeltetést leszámítva).
 - 2-4. osztály: maximum 45-60 perc (marad min. 2-3 óra szabad időkeret, az ebédeltetést leszámítva).
 - 5-8. osztály: maximum 120 perc (marad min. 1 óra szabad időkeret, az ebédeltetést leszámítva).
- (2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről)

A fenti adatokból látható, hogy a szabad időkeret mennyisége jelentős aktív felhasználási lehetőséget nyújt a pedagógusok számára.

Problémaforrások

Sajnálatos módon hazánkban „nincsenek erre a nevelési szintérre vonatkozó kidolgozott országos, regionális és helyi fejlesztési koncepciók, cselekvési programok.” (Füle, 2005). Minden egye-

gy azok a gyermekek, akik nem mennek el tanítás után valamilyen egyéb iskolán kívüli szervezett foglalkozásra, azok bizony 16.00-óráig az iskolában tartózkodnak. Ahhoz, hogy ez az idő tartalmas, fejlesztő és egyben rekreációs jellegű tevékenységgel teljen, ahhoz mind az iskola vezetésének, mind pedig a délutáni napközi otthoni foglalkozást vezető személynek erőfeszítést kell, kellene tennie.

A rendelkezésre álló minőségi időkeret eloszlása

A következőkben bemutatjuk, hogy mennyi az az időkeret, amellyel a délutáni időtartamban gazdálkodhatnak a pedagógusok (1. táblázat):

intézmény a pedagógiai programjában rögzíti azokat az irányelveket, melyek szerint a napközi otthoni nevelést megszervezi. Emellett a napközis nevelő év elején elkészíti a napközi otthoni nevelési tervet, melyben rögzíti az éves feladatokat, programokat, kirándulásokat az adott napközis csoportra kidolgozva.

Problémát jelenthet, ha vegyes csoportokban kell a pedagógusnak a délutáni foglalkozásokat vezetnie, hiszen az eltérő életkorú gyermekek fejlettségi szintje, érdeklődési köre, házi feladat mennyisége merőben más lehet, így ebben az esetben egy pedagógiai asszisztens segítségével megkönnyítheti a differenciált fejlesztést, képzést.

Az iskolai napközi otthonok nevelőmunkájának fejlesztése érdekében a Magyar Pedagógiai Társaság Napközi Otthoni Nevelési Szakosztálya még 2002 decemberében elkészítette „Az esélyteremtő napközi otthonok fejlesztése” című ajánlást, melyet az oktatási miniszterhez is eljuttattak. Ennek alapján a minisztériumban előterjesztés készült a napközi otthonok fejlesztési szükségleteiről. Sajnálatos, hogy az ajánlásban foglaltak – takarékosági okok miatt – nem valósulhattak meg (Ajánlás az Esélyteremtő napközi otthonok fejlesztése címen, 2002).

A napközi otthoni részvétel nagyon sok szülő

szemében egyenértékű azzal, hogy a gyermekét biztonságban, felügyelet alatt tudja, amíg dolgozik és legalább a házi feladatok egy része elkészül, mire a gyermek hazatér a nap végére. Nos, ennél jóval többre lenne hivatott a délutáni foglalkozás. A délutáni tevékenységnek a családi nevelést kellene kiegészítenie, hiszen az iskola az a nevelési szint, amely a család után a gyermekek életében igen jelentős szerepet játszik.

Külön figyelmet kellene szentelni az első osztályosok esetében mind a délelőtti, mind pedig a délutáni tevékenység megszervezésére, hiszen az óvodából történő átmenetet egy barátságos légkörű, elfogadó, megértő, szerető környezet sokkal inkább segíti, mint csak a követelményeket állító, merev rendszerű, teljesítményorientált légkör. Ezek az első, iskolában töltött hónapok, évek múlva is meghatározó szereppel bírhatnak a személyiség fejlődésében, formálódásában, alakulásában.

Azt látni kell, hogy a napköziben folyó munka jelentős alkotórésze az iskolai tevékenység egészének, a nevelőmunkát egészíti ki. Szoros kapcsolatban kell lennie a délelőtti foglalkozásokkal, mintegy arra ráépülve, és kiegészülve a gyermekek életével.

Egy követhető, jó példa

Az alábbiakban a kaposvári Pécsi Utcai Tagiskola munkaközösségének napközit bemutató dokumentumából olvasható, hogy mitől lehet vonzó a napközi a gyermekeknek és szüleiknek:

- „szeretetteljes, elfogadó légkör megteremtése;
- integráció (egyéni foglalkozást igénylő tanulók);
- rugalmas napirend bevezetése;
- önálló tanuláskor felzárkóztatás, egyéni segítségnyújtás,
- tehetséggondozás;
- egészséges életmódra nevelés, higiénias szokások kialakítása;
- környezeti nevelés;
- hasznos és kulturált szabadidő eltöltés.” (<http://users.atw.hu/pecsiutisuli/index.>)

A test és lélek harmonikus fejlesztése tekintetében így fogalmaz a dokumentum:

- „a mozgásigény kielégítése és a mozgáskultúra megalapozása (a tanulók naponta legalább 45 percet a levegőn tartózkodnak);
- a mozgáskoordináció, a hallás és a ritmusérzék fejlesztése;
- az egészséges életmód alapvető értékeinek a közvetítése;

- az érzelmi élet gazdagítása;
- az önismeret fejlesztésével, a reális önértékelés fejlesztése;
- a társas kapcsolatok igényének erősítése;...” (<http://users.atw.hu/pecsiutisuli/index.>)

A fenti dokumentum is alátámasztja azt, hogy a napközi otthon tevékenység-rendszerében az eddigieknél lényegesen kiemeltebb szerepet kell kapnia az egészséges életmódra nevelésnek és a sportnak.

A személyi és környezethigiénia, az étkezési kultúrára, az erkölcsi alapokon nyugvó (férfi és a nő közötti) szexuális nevelésre, a drogozás, az alkoholizálás, a dohányzás megelőzésére, prevenciójára és a sportolás szerepének tudatosítására hatékony terveket kellene készíteni.

Az esélyegyenlőség biztosítása

„2010-ig jó lenne elérni, hogy valamennyi napközi otthoni csoportban, naponként legalább harminc percben, az életkornak megfelelő játék- és sportfoglalkozásokat szervezzenek. [...] A középtávú fejlesztés során el kellene érni, hogy az esélytelenebb, szegényebb családok gyermekei is részesüljenek az említett foglalkozásokban.” (Füle, 2005)

Nagyon gyakori, hogy számos programlehetőséget kínál az iskola a délutáni időszakban, azonban ezek nagy része önköltséges foglalkozás. A tehetősebb szülők gyermeke számára így lehetőség nyílik helyben, az iskolában a szakkörökön, sport vagy éppen zenei foglalkozásokon való részvételre, míg az anyagilag kedvezőtlenebb helyzetben lévő családok gyermekei az osztályteremben töltik a napjuk 90%-át.

A valóság

Érdemes megemlíteni, hogy a mindennapos testnevelés bevezetése nem mindig jelenti 100%-ban a mindennapos testmozgás megvalósulását, hiszen a legkönnyebb a tanórai elmaradásokat, a pótlásokat, az egyes tanulmányi versenyekre való felkészítést a testnevelés óra rovására megszervezni. Így igen gyakran a heti 5 óra testmozgásból 2-3 marad a gyermekek számára.

Azt is gyakran hallani a testnevelő tanár kollégáktól, hogy a felső tagozatot elérve igen sok hiányosságot tapasztalnak a gyermekeknél az egyes sportági mozgások ismeretében tekintetében.

Gyakran nem kerül sor a kerettantervekben összeállított sportági gyakorlat elsajátítására.

Ennek egyrészt személyi okai lehetnek, másrészt pedig a tornatermek, tornaszobák hiánya.

Megoldási módok

Minden pedagógus kollégának – a tanított tárgytól függetlenül – egy dologgal feltétlenül tisztában kellene lennie, mégpedig azzal, hogy a sport, „...a testnevelés pedagógiai szempontból nélkülözhetetlen szerepet tölt be. Egyedüli terület ugyanis, amely a tanulók egészséges testi fejlődését közvetlenül befolyásolja...” (Hamar, 2016b)

Kiváló megoldási mód lehetne, ha a délutáni időszakban a délelőtt elmaradt testnevelés órákat a napközis kolléga pótolná, például a tornateremben, így a tanulók mozgásigényének kielégítése is megvalósulhatna. Sajnos az iskolák mostoha anyagi körülményei miatt igen gyakran kényszerülnek a tornatermek bérbeadására, így az is előfordulhat, hogy a vadonatúj műfüves pályára nem is léphet rá az iskola tanulója, mondván nehogy „tönkre tegyék a gyerekek” a talajt, mert akkor a délutáni fizetős bérlő nem tudja azt igénybe venni.

Továbbá az egyes oktatástechnikai eszközöket is elérhetővé kellene tenni a délutáni időpontban is, nem elzárva, a tornaterem szertárában kellene „lapulniuk” a játékszereknek, már ahol van használatra alkalmas eszköztára az iskolának. Ennek megvalósítása csakis a tantestület tagjai közötti együttműködéssel lehetséges.

A helyhiányra kiváló megoldást mutatott be az interneten az ócsai Halász Károly Általános Iskola pedagógusa, aki egy osztálytermi, közel 1,5 órás testnevelés órát tartott 3. osztályos tanulóknak. Ezzel prezentálva azt, hogy tantermi körülmények között is – egy kis kreativitással, ötletes megoldásokkal – meg lehet mozgatni akár 30 tanuló is (<https://www.youtube.com/watch?v=QQar82z6BO0>). A másik példa a Csík Ferenc Általános Iskola és Gimnázium tanárának, Leitner Józsefnek a bemutatott testnevelés órája tanteremben (<https://www.youtube.com/watch?v=kTzDu41soXs>).

Mivel a sport a „szervezett szabadidős tevékenységek” között kap helyet a napközi otthoni nevelésben, ezért a cél többek között:

- az életkori sajátosságokhoz alkalmazkodó mozgás- és játékgigény kielégítése az egészséges életmód elveinek figyelembevételével;
- a pozitív személyiség tulajdonságok (akarat, kitartás, fegyelmezettség, tolerancia, segítőkészség, kreativitás stb.) fejlesztése;

- a közösségi összetartozás érzése és tudata mellett, az egyéni képesség, ügyesség optimális kibontakoztatása;

„A játék mint megoldásmód tehát motiváló hatású, gyermekszerű és életszerű keretbe helyezve a mozgást, vonzóvá teszi azt a gyermek számára, s így szinte észrevétlenül erősíti a mozgás iránti szükségletet.” (Bábosik, 2016)

A délutáni sporttevékenység néhány megoldási módja lehet a napközis pedagógus vezetésével például:

- ügyességi játékok eszközökkel és a nélkül,
- labdajátékok, bajnokságok keretében is,
- mozgásos- és körjátékok,
- küzdő játékok,
- futó- és fogójátékok,
- váltó- és sorversenyek,
- akadályversenyek,
- zenés-táncos mozgásos tevékenységek (néptánc, modern tánc, zumba, stb.).

(<http://docplayer.hu/1641248-Napkozis-foglalkozasi-terv-vazlata.html>)

A játék megszervezése, kiválasztása során mindig szem előtt kell tartanunk, hogy eközben fejlődik a gyermekek:

- érzelmi élete;
- társas kapcsolata;
- szabálytudata;
- önfegyelme;
- értelmi képessége;
- pszichikus funkciói, melyek a tanulás esetében rendkívül fontos szerepet játszanak.

„A játék a tevékenységben való részvételre, öntevékenységre ösztönöz, aktivizál, és szervező ereje van.” (Borosán, 2016) A szervezett délutáni foglalkozások során kivitelezhető lenne a fiú-lány bontás is az alsó tagozatban – ami a délelőtti testnevelés órán nem használatos – a párhuzamos napközis csoportokban, hiszen harmadik, negyedik osztályban a gyermekek érdeklődési köre alakulóban van.

Elképzelhető tehát, hogy amíg a lányok zenés-táncos tevékenységen, ritmikus gimnasztika vagy akár aerobik foglalkozáson vesznek részt, addig a fiúk labdarúgással, kézilabdával vagy éppen küzdősporttal foglalkoznak.

Iránymutatónak tartjuk az SZTE JGYTF Gyakorló Általános és Alapfokú Művészeti Iskola napközi otthoni munkaközösségének projekttervét, amelyben a napközis játéktevékenységek feladatát az alábbiakban összegzik:

„Játéktevékenységek:

- Az időjárásnak megfelelő szabadtéri és tantermi játékok tervezése, szervezése.
- Az egészséges életmódnak megfelelő, az életkorból adódó mozgásigény kielégítése, a mozgáskultúra fejlesztése.
- A közös játék örömeinek megélése, átélése.
- Az erkölcsi, jellembeli és akarat tulajdonságok, az önirányítás és önfegyelem fejlesztése.
- A kulturált közös játék megvalósítása, az ezzel kapcsolatos közösségi szokások kialakítása.
- Az értelmi képességek játéktevékenység során történő fejlesztése.
- A játék gyermekekre való komplex hatásának, a testi és lelki regenerálódásnak a biztosítása.
- Az alkotó fantázia, a kreatív képesség fejlesztése, játékvariációk alkalmazása.
- A gyorsaság, ügyesség, erő, kitartás fejlesztése.
- A játék szabadságának, az önállóság élményének biztosítása a gyermekek számára.
- A különböző, sokféle játékon keresztül a tanulók egyéni képességének, tehetségének a kibontakoztatása, önismeretre nevelés, az önbizalom erősítése.
- Az igényes, mozgásos szabadidő eltöltési szokások megismertetése, annak alkalmazására buzdítás.
- A játékok szabályainak megismertetése, a szabályok szükségességének beláttatása, az azokhoz való alkalmazkodás gyakoroltatása.
- Ismerkedés a különböző játékszerekkel, sporteszközökkel, használatuk megtanulása, gyakorlása...
- Futó- és fogójátékok megismertetése, elsajátítása, játszása. A gyors mozgás, az irányváltoztatás, a helyes futótechnika fejlesztése.
- Ügyességi, mozgáskoordinációs, egyensúlyérzék fejlesztő feladatok, gyakorlatok végrehajtása.
- Sor és váltóversenyek szervezése. Az egymásra figyelés és az összhangban végzett csapatmunka fontosságának tudatosítása, az együttes siker megélése, a helyes versenyszellem kialakítása.
- Különböző népek játékainak megismertetése, játszása. Az eltérő kultúrából adódó különbségek felfedeztetése.
- Mozgás improvizációk zenére. A zene átélése, harmonikus mozgás, az érzelmek mozdulatonkon, különböző mozgásokon keresztül való kifejezése.
- Tánc tanulás. A táncok szerepének,

sokszínűségének, önkifejezési lehetőségeinek tudatosítása. Az életkornak megfelelően néhány népi és társastánc alaplépéseinek az elsajátítása, egyszerű táncoreográfiák betanítása. A zenei hallás, a dalkultúra, a ritmusérzék, a koordinált mozgás fejlesztése.

- Sportversenyek szervezése. Napközis csoportok közötti, évfolyamszintű vetélkedések. A különböző feladatok végrehajtásában való együttes sikerélmény átélése, kortárs csoportokkal való összehasonlítási lehetőség, megmérettetés, versenyhelyzetek megélése.”

(Az Oktatásért Közalapítvány Közoktatási Alkuratorium pályázata KözOKA II.)

Megbeszélés

Vajon a megvalósítást, a megvalósulást a gyakorlatban a pedagógusok, illetve az iskola részéről hogyan lehetne kivitelezni? Erre a feltett kérdésre a válaszunk a következő:

a.) Egyéni képzés, önképzés útján

Ebben az esetben joggal kérdezhetjük, hogy mi a motivációja a tanítónak. Miért fordítson külön időt, energiát arra, hogy a foglalkozások megszerzésével, megtervezésével „bajlódjon”.

b.) Szervezett - támogatott továbbképzések

Akár a Testnevelési Egyetem Felnőttképzési Csoportjának szervezésében, akár kihelyezett formában (döntően a sportjátékok és a testnevelési játékok témakörben, az életkori jellegzetességeket figyelembe véve).

c.) Másoddiplomás képzés

Örvendetes tény, hogy a 2017/18-as tanév szeptemberétől a Testnevelési Egyetem meghirdeti, a rövid ciklusú tanárképzés keretén belül, a tanítói diplomával rendelkező pedagógusok számára a 4 féléves testnevelő tanárképzést.

Ez kiváló lehetőség arra, hogy a magukban affinitást érző kollégák szakmailag is felkészülte válhassanak a testnevelés oktatására, és ezzel akár a napközis foglalkozások keretében is szakképzett oktatók foglalkozhassanak a gyermekekkel.

Az általános iskolai testnevelő tanári diploma birtokában pedig a 8. osztályig is bekapcsolódhatnak a testnevelés oktatásába, ami a mindennapos testnevelés bevezetésével felmerülő testnevelő tanári hiányra adhat hosszú távú megoldást.

Irodalom

1. *Ajánlás az Esélyteremtő napközi otthonok fejlesztése címen. 2002. december 16. Összeállította: Füle Sándor és munkatársai. www.epa.hu*
2. Az Oktatásért Közalapítvány Közoktatási Alkuratórium pályázata KözOKA II. Az iskola, ahol szeretnek a tanulók napközibe járni SZABADIDŐS FOGLALKOZÁSOK MEGVALÓSÍTÁSA PROJEKTEKBEN Készítette: Az SZTE JGYTF Gyakorló Általános és Alapfokú Művészeti Iskola napközi otthoni munkaközössége 2006, Szeged <http://docplayer.hu/2025076-Szabadidos-foglalkozasok-megvalositasa-projektekben.html> (Letöltés: 2016. 12. 28.)
3. Bábosik Zoltán (2016): A mozgás szerepe a szociális életképesség megalapozásában. In: Hamar Pál (szerk.). *A mozgás mint személyiségfejlesztő tényező*. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest. 65-76.
4. Borosán Livia (2016): A szabadidő mint a személyiségfejlesztés egyik lehetséges eszköze. In: Hamar Pál (szerk.). *A mozgás mint személyiségfejlesztő tényező*. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest. 53-64.
5. Füle Sándor (2005): Az iskolai napközi otthoni nevelőmunka fejlesztése. *Új Pedagógiai Szemle*, 55(5): 85-93.
6. Hamar Pál (2016a): *A testnevelés tantervelmélete*. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest.
7. Hamar Pál (2016b): Terminológiai gondolatok tantervelméletről és testnevelésről. In: Hamar Pál (szerk.). *A mozgás mint személyiségfejlesztő tényező*. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest. 13-25.
8. *2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről*. Magyar Közlöny, 2011. 162. szám, 39622-39695.
9. http://users.atw.hu/pecsiutisuli/index.php?option=com_content&task=view&id=16&Itemid=40 (Letöltés: 2016. 12. 27.)
10. <https://www.youtube.com/watch?v=QQar82z6BO0>
11. <https://www.youtube.com/watch?v=kTzDu41soXs>
12. <http://docplayer.hu/1641248-Napkozis-foglalkozasi-terv-vazlata.html> (Letöltés: 2017. 01. 02.)

Középiskolai tanulók terhelhetőségének mérése egy röplabda tanítási egység közben

Measuring Loadability of Secondary School Students during a Teaching Unit of Volleyball

Nagy Zsuzsa¹, Müller Anetta²

1 Budapesti Műszaki Szakképzési Centrum Újpesti Két Tanítási Nyelvű Műszaki Szakgimnáziuma és Szakiskolája, Budapest

2 Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

Absztrakt: Ahhoz, hogy az iskolai testnevelésben az oktató-nevelő munka hatékonyságát növelni tudjuk, érdemes megkeresni azokat a módszertani fejlesztési lehetőségeket, amelyek elősegíthetik jövőbeli eredményességét. A tanulmány – tanulók közötti különbségek figyelembevételével – a differenciálás fontosságára és lehetőségére hívja fel a figyelmet az individualizált oktatásban és értékelésben. Az általunk kidolgozott pulzuszámolás alapuló módszer, a különböző képességek, fizikai állapotok figyelembevételével, objektíven támasztja alá a csoportbontást, ezzel együtt a differenciálást a testnevelés órán. A mérés közvetlen célja, hogy a jövőben bizonyíthatóvá váljon a testnevelés még objektívebb értékelése és tervezhetősége. Az általunk modellált új módszer képet ad az adott tanuló tanórai terhelhetőségéről, állóképességi állapotáról (egyéni szinten), valamint megkönnyíti a tanulók értékelését is. Ugyanakkor segít igazolni az oktatási módszer hatékonyságát, a tanári munka eredményességét.

Kulcsszavak: pulzuszámolás, motiváció, testnevelés óra

Abstract: To be able to improve the efficiency of Physical Education lessons in secondary schools, it is worth looking for such methodological development that can facilitate its future effectiveness. The study draws attention to the importance and possibility of differentiation, taking into account the differences among the students (individualized education and assessment). Our tested method based on pulse measurement objectively supports group working as well as differentiation in the light of various skills and physical conditions. The direct aim of the measurement is to make the evaluation and planning of PE lessons more objective. The method modelled by us gives a detailed picture about the tested student's loadability, endurance and physical condition (in a personalised way) besides making the students' evaluation easier. At the same time, it helps to justify the efficiency of the educational method and the teacher's work.

Keywords: Derivation, Measuring of Pulse Rate, Motivation, PE lesson

Bevezetés

A WHO (2010) naponta minimum 60 perces közepes és nagy intenzitású testmozgást ajánl az 5-17 éves életkorú csoportba tartozóknak. A cél a csont, az ízületi és izomrendszer valamint a kardiorespiratorikus állóképesség fejlesztése aerob gyakorlatokkal. Ehhez a napi mozgásszükséglethez, annak kielégítéséhez a testnevelés óra is szerepet játszhat. A mérőmódszerünk segít azt tesztelni,

hogy a WHO által megfogalmazott közepes vagy nagy intenzitású terhelést sikerült-e megvalósítani, a mozgásprogram hatékonyságát mérve.

Olyan új módszertani ötlet kidolgozását szeretnénk kialakítani, amely hozzájárul a differenciálás objektív kivitelezéséhez, ezzel egy időben segíti az egyes osztályok tanmeneteinek összeállítását. A kutatás kezdeti szakaszában minden tanár számára elérhető és végrehajtható ez a módszer. A pulzuszámolást ugyanis a tanulók hajtják végre, előzetes

oktatás után, a nyaki területen. A mért pulzusszám figyelembevételével így megállapítható a tanóra egyes szakaszaiban a tanulók terhelése. Az edzéseken hasonló módszert alkalmaznak a közel azonos képességű tanulók felmérésében.

Az általunk modellált új módszer előnye (Nagy és Müller, 2016), hogy képet ad a tanórán az adott tanuló terhelhetőségéről, állóképességi állapotáról (egyenre szabottan), valamint megkönnyíti a tanulók értékelését is. Ugyanakkor segít igazolni az oktatási módszer hatékonyságát, a tanári munka eredményességét, illetve motiválhatja a tanulókat a rendszeres testmozgásra. Hazai és nemzetközi kutatások tanúságai szerint a mozgásos aktivitás, a sportolási hajlandóság a fiatalok körében fokozatosan csökkenő tendenciát mutat; az életkor előre haladtával nő az inaktivitás (Hamar, 2005, Bendíková, 2014, Dobay, 2014, Bíró, 2015, Nemzeti Sportstratégia, 2007-2020). Így minden olyan eszköz és módszer kidolgozása fontos lehet, amely motiválja a fiatalokat a testmozgásra.

Vizsgálatunkban kiválasztottunk egy tanítási egységet (röplabda-öszt), ahol a kezdeti szakaszban a csoportbontás kialakítása céljából manuálisan mértük a tanulók intenzitását (pulzumméréssel). A csoportbontásban mért eredményekkel el tudjuk érni, hogy minden tanuló magához mérten közel azonos teljesítményre legyen képes.

Feltételezzük, hogy – minden tanulónak, egyéni mérésrel, egy adott időintervallumon belül, azonos tematikus egységben – az új módszerrel lehetővé válik a hiányosságok felmérése és a fejlődés folyamatos mérése. A tematikus egységek hatékonyságának pontos feltérképezése megkönnyítheti az ezen egységekből felépülő tanmenetkészítést, az oktatási módszer kiválasztását, valamint a tanulás-szervezés és a tananyag-feldolgozás metodológiai megalapozottságát.

Módszerek

Minta

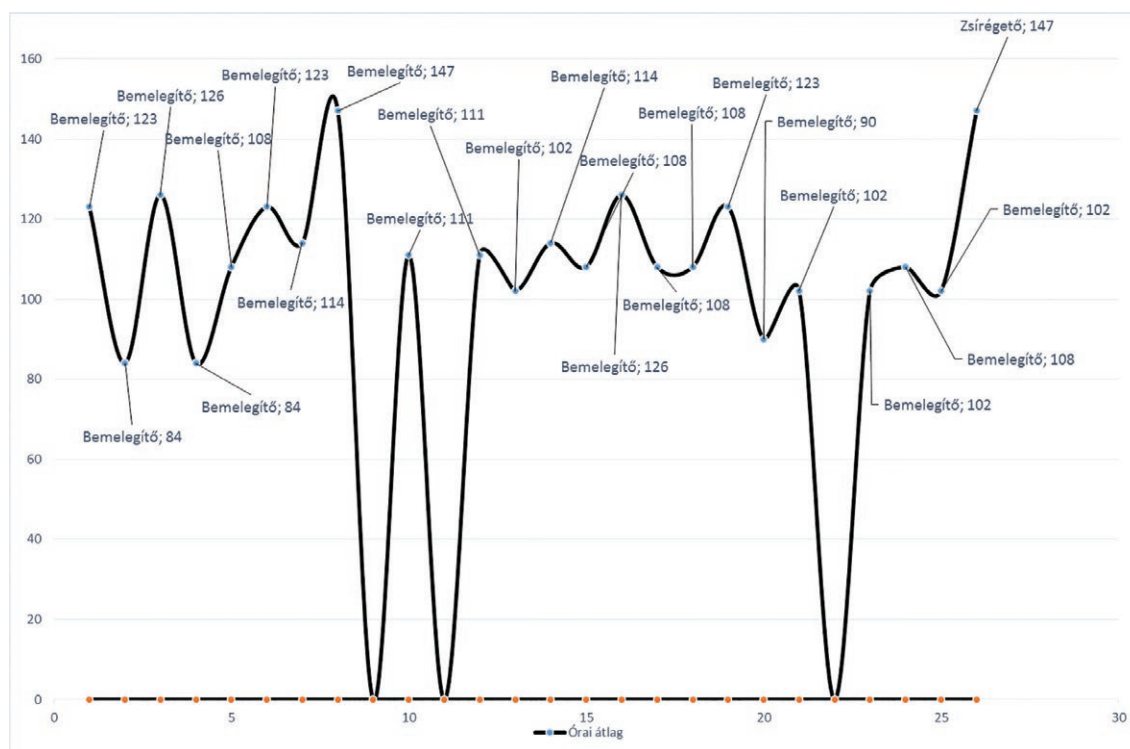
Három csoportra bontottuk a vizsgált osztályt (n=26, 15-16 éves fiúk). Az 1-es csoportba tartoztak azok a tanulók, akik ugyanakkora terhelésre aerob, illetve zsírégető zónába kerültek és a megnyugvási pulzusértékük rossz értéket mutatott.

A 2-es csoportba kerültek azok a tanulók, akik azonos terhelés mellett a zsírégető zónába kerültek, de nem stabilan „jó” a megnyugvási pulzusértékük.

A 3-as csoportban a tanulókat azonos terhelés mellett nem lehetett kimozdítani a komfortzónából, vagy ha a zsírégető zónába kerültek, a megnyugvási pulzusuk „jó” értéket mutatott.

Mérési eljárás

POLAR Team 2 System mérőeszközzel mértük fel a tanulókat és manuálisan is folytattunk mérést.



1. ábra. Az első röplabda óra (új ismeret feldolgozó óra) [forrás: saját szerkesztés]

A mérés jelentősége abban mutatkozik, hogy az eszköz minden másodpercben méri a vizsgált személy pulzusát és kimutatásokat is végez. 10db polár öv és jeladó állt a rendelkezésünkre. A három csoportból három tanuló kapta meg ezeket az eszközöket, így őket a polar system segítségével, amíg a csoportok többi tagját manuálisan mértük tovább.

A mérőeszközök száma miatt csoportonként három tanulót választottunk ki. Az azonos tematikus egység második tanítási egységében már csoportbontásban végeztük az oktatást.

Eredmények

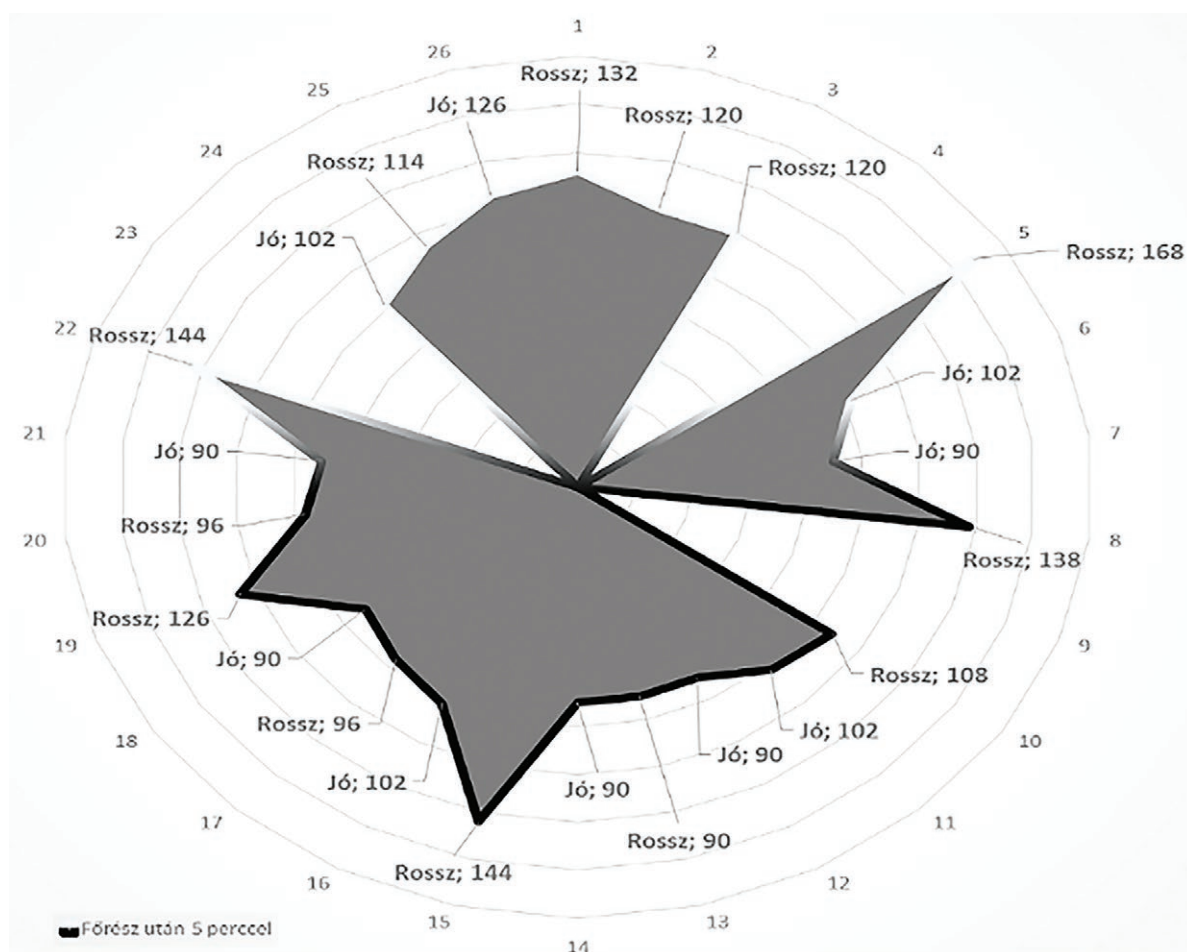
Vizsgálat I.

A tanulókat nemenkénti bontásban vizsgáltuk, a vizsgált személyek (n=26) 15-16 éves fiúk voltak. A tematikus egységek közül a röplabda tanítási egységet választottuk ki. Az első egységben a diagnosztikus értékeléshez azonos terhelés mellett végeztettük a feladatokat. Ennek eredménye adta a csoportbontás szükségességének létjogosultságát.

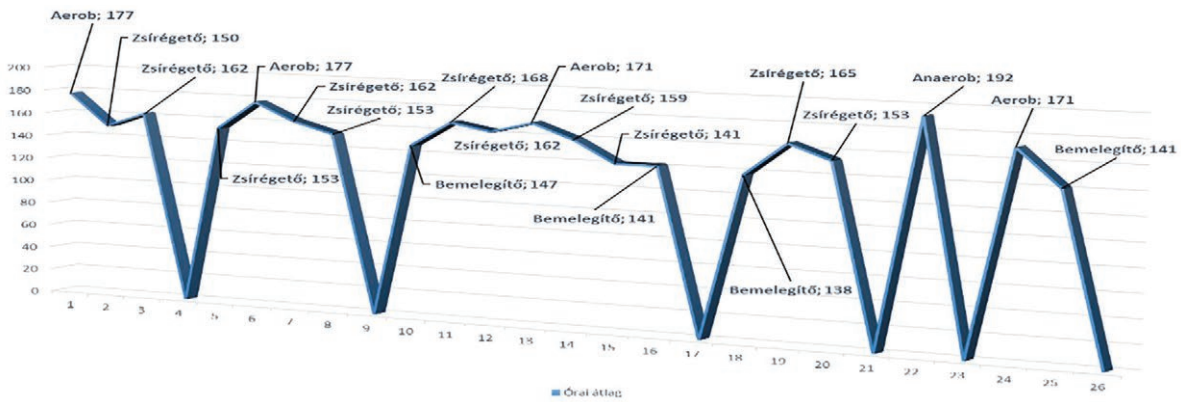
Az első mért órán kapott eredményekből megállapítható, hogy a tanulók 99%-a nem lépett ki a komfortzónájából, jelen esetben a bemelegítő zónából (1. ábra). Itt azonban meg kell vizsgálni a megnyugvási pulzust is. Az óra időtartamához viszonyítottuk a pulzusszámot, amit a HRarrive +20 képlettel kaptunk meg. Ez alapján összevethettük az órai munka és a megnyugvási pulzus értékét, amiből megkaptuk a vizsgált órán az aktuális fizikai állapotot.

A tanítási egység első óráján megállapíthattuk, hogy a résztvevő tanulók közül hat regenerálódási ideje nem megfelelő, a hat tanulóból – azonos terhelés mellett – egy tanuló sem lépett ki a bemelegítő zónájából.

A következő órán az ismeretek rögzítése (főleg koordinációs szakasz) történt. A mérésekből az derült ki, hogy a tanulók 78%-a mozdult ki az előző órán tapasztalt komfortzónából. A tanulók 22%-a saját aerob zónában mozgott az óra fő részében, 26%-a a bemelegítő, míg 52%-a a zsírégető



2. ábra. A második órán mért megnyugvási pulzusértékek [forrás: saját szerkesztés]



3. ábra. Az utolsó órán mért aktivitás zónákba csoportosítva [forrás: saját szerkesztés]

zónában dolgozott.

Megállapítottuk, hogy aki az aerob zónában mozogott, a megnyugvási pulzusértéke a „rossz” kategóriában volt, tehát a kimenő pulzusa $\geq HR_{arrive} + 20$. A zsírétető pulzustartományban dolgozó tanulók 41%-nak volt a megnyugvási pulzusértéke „nem megfelelő” és a maradék 59%-nak „megfelelő”. Ezt a későbbi csoportkialakításhoz fontos szempontként kell kezelni. A bemelegítő zónában tartózkodó tanulók 50%-nak megfelelő a megnyugvási pulzusa (2. ábra).

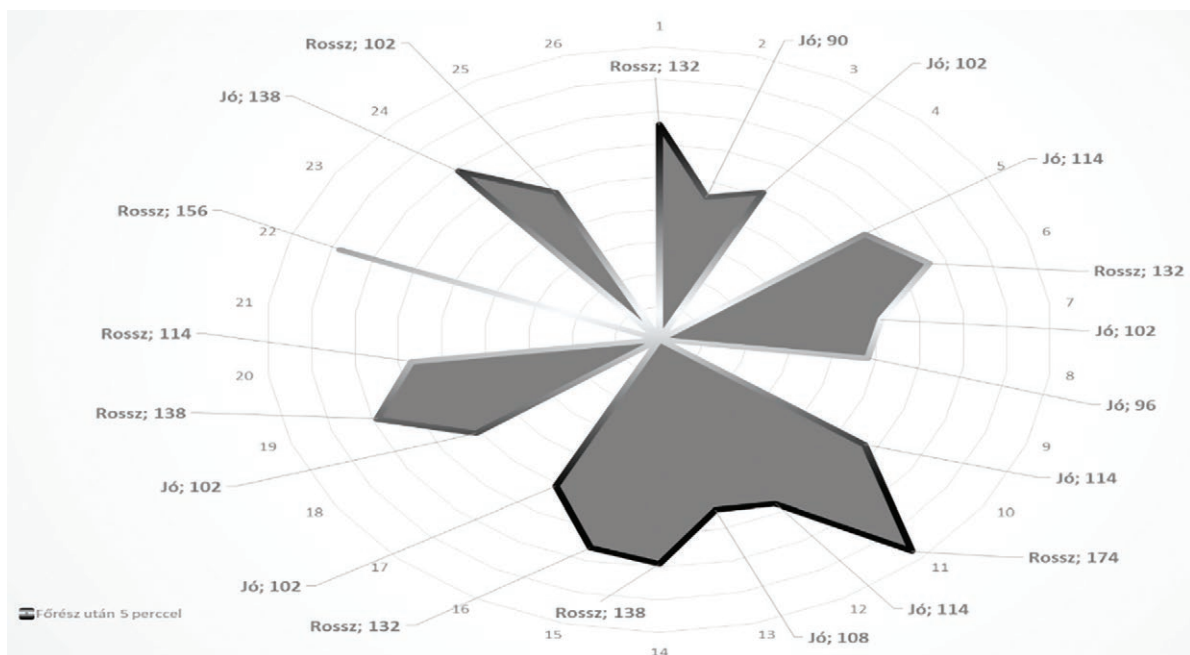
A szummatív értékelés előtti órán végzett, egyben utolsó mérés ebben a tanítási egységben, együttesen adja a csoport kialakításhoz szükséges információk összességét.

A vizsgált tanulók 50%-a a zsírétető, 25%-a az aerob zónában, míg 20%-a a bemelegítési tartományban dolgozott az órán. Egy tanuló az aerob zónában tartózkodott (3. ábra).

Az aerob zónában dolgozó tanulók 40%-nak volt kevés a megnyugvási pulzusméréshez biztosított idő. A zsírétető pulzustartományban, megnyugvási pulzusértékként, a tanulók felének (50%) mértünk „rossz” eredményt, míg a bemelegítő tartományban a tanulók 20%-nak eredménye nem volt megfelelő (4. ábra).

Vizsgálat II.

A következőkben egy kiválasztott tanuló mérési adatai alapján bemutatjuk a módszer eredményességét.



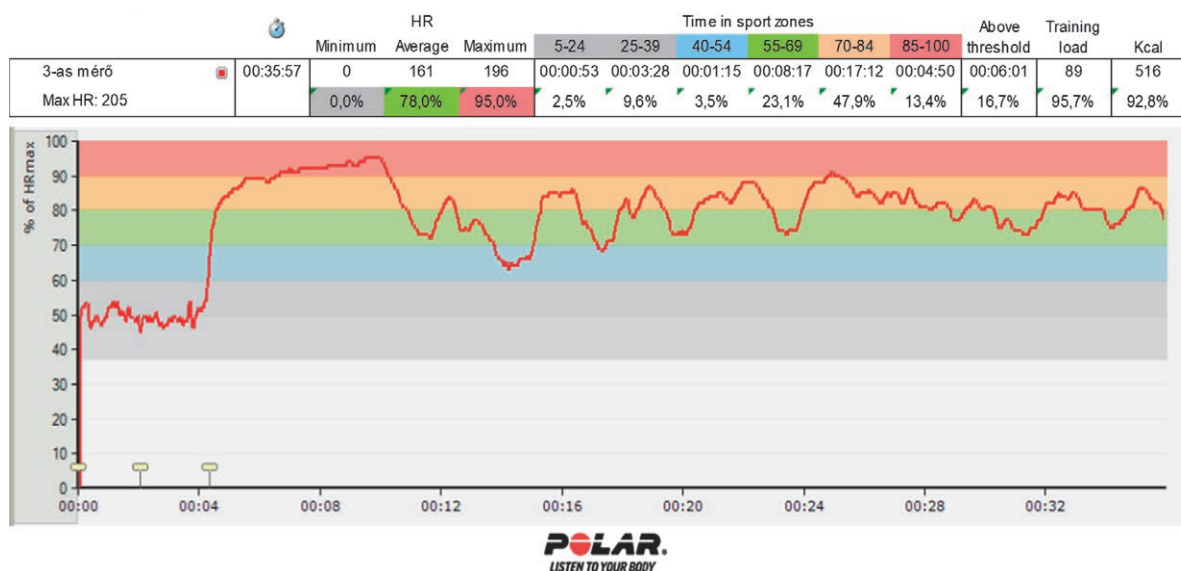
4. ábra. Az utolsó mért óra megnyugvási pulzusa [forrás: saját szerkesztés]

A 3-as mérőhöz (a 3-as mérő a polár jeladó számára utal) tartozó tanulót az 1-es csoportba soroltuk be. A Netfit adatok közül importáltuk a testmagasságát, a testsúlyát és az életkorát. Az eszközön beállítottuk, hogy a mérés a pulzus megjelenési módjának mindhárom formáját rögzítse ezek: a bpm (ütés/perc), a HRmax% (max pulzus %-a) és a HRR% (terhelés-tartalék %-a).

Ha a HRmax% (max pulzus %-a) számítási módot választjuk a sportzónák számítás alapjaként, akkor az egyes zónák a tanulók maximális pulzusának százalékában adhatók meg. Így a zónák – mivel a vizsgált személy egyéni maximális terhelhetőségén alapulnak – személyre szabottak lesznek. Ugyanakkor minden tanulóra ugyanazok az intenzitási százalékok vonatkoznak majd. Amennyiben a

HRR% (terhelés-tartalék %-a) számítási módnál a zónák kiszámításának alapja az egyes csapatagoknál/tanulóknál (az osztályt csoportokra osztjuk) megadott határértékek lesznek, akkor minden tanulónál lesz egy felső határérték (anaerob küszöb) és egy alsó határérték (aerob). A határértékeken alapuló számítási mód teszi lehetővé az egyéni terhelés kiszámítását. A terhelés-tartalék a tanulók nyugalmi és maximális pulzusa közötti különbség.

A 3-as mérőhöz tartozó tanuló 17 percet töltött a 70-84%-os, 8 percet az 55%-69%-os és közel 5 percet a 85% fölötti zónában. Megállapítható, hogy az óra 30 percében 78%-os intenzitással teljesített. Maximum pulzusához képest elért legmagasabb pulzusa 196 volt, azaz 95% (5. ábra).



5. ábra. A 3-as számú mérőhöz tartozó tanuló első mért órai HRmax %-os teljesítménye [forrás: Polar System mérése alapján saját szerkesztés]

A második mért tanóra során több időt töltött a tanuló a 70-84%-os intenzitású (16') és kevesebb időt a 40-54%-os zónában. Ennek jelentősége, hogy a tanuló az előre meghatározott intenzitással, az óra jellegétől függően, a szervezet számára optimális zónában töltsön több időt. Az órán 78%-os intenzitással vett részt a tanuló, a legmagasabb pulzusérték a max pulzusához képes 94%.

A két óra összehasonlításában közel azonos eredményt kaptunk. A célkitűzésünket elértük, azaz a tanuló az óra nagyobb részében, a feladat végrehajtása közben legalább 70%-os intenzitással végezze a feladatot (6. ábra).

A 2-es csoportba tartozó 5-ös mérőjű (az 5-ös

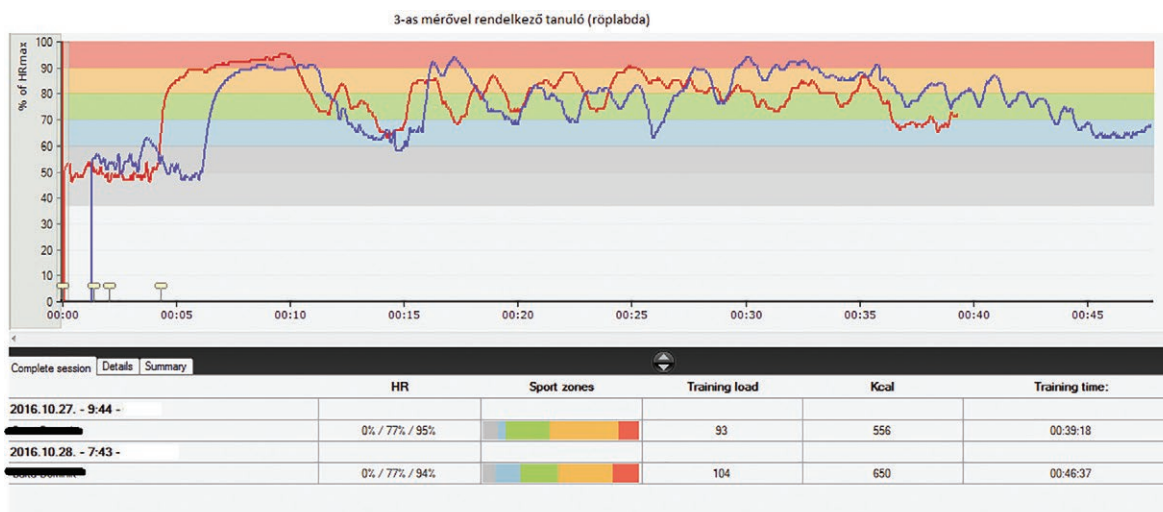
mérő a polár jeladó számára utal) tanuló első órán mért eredménye: a tanuló az órán 77%-os intenzitással végezte a feladatokat. Értékelhető intenzitást több mint 28 percen teljesített. A legmagasabb pulzusa 188 volt, azaz a maximális pulzusához képest 91%.

A következő röplabda órán 31 percet töltött 72%-os intenzitással, vagyis az 55%-84%-os zónán belül 29 percet, míg 85% felett 2 percet (7. ábra).

Az utolsó csoport 10-es mérőjű tanulójának (a 10-es mérő a polár jeladó számára utal) a két mért óra együttes diagramjából leolvasható, hogy a tanuló az első mért órán a 3-as csoport tagjaként (a hármas csoport a leginkább terhelhető tanulók

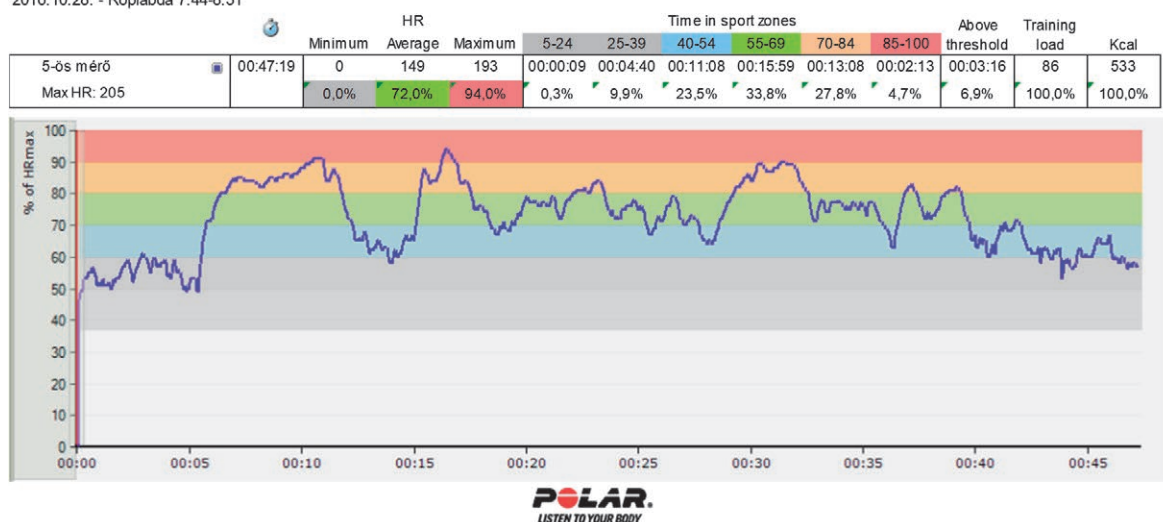
csoportja) 13 percet töltött az 55%-69%-os zónában, míg 12 percet a 70-84%-os zónában. Az első mért órán átlagosan 76%-os volt az intenzitása, a max pulzusához képest 89% volt a legmagasabb pulzusszáma (azaz 184). A következő mért órán

közel 30 percet dolgozott értékelhető intenzitással. 74%-os volt a teljesítménye a max pulzusához viszonyítva. Az elért legmagasabb pulzusszáma ezen az órán sem közelítette meg a maximális pulzusszámát (8. ábra).



6. ábra. A 3-as számú mérőhöz tartozó tanuló két mért órai teljesítményének összehasonlítása [forrás: Polar System mérése alapján saját szerkesztés]

Training Session Report
2016.10.28. - Roplabda 7:44-8:31



7. ábra. A 2-es csoportba tartozó 5-ös mérőjű tanuló második órán mért eredménye [forrás: Polar System mérése alapján saját szerkesztés]

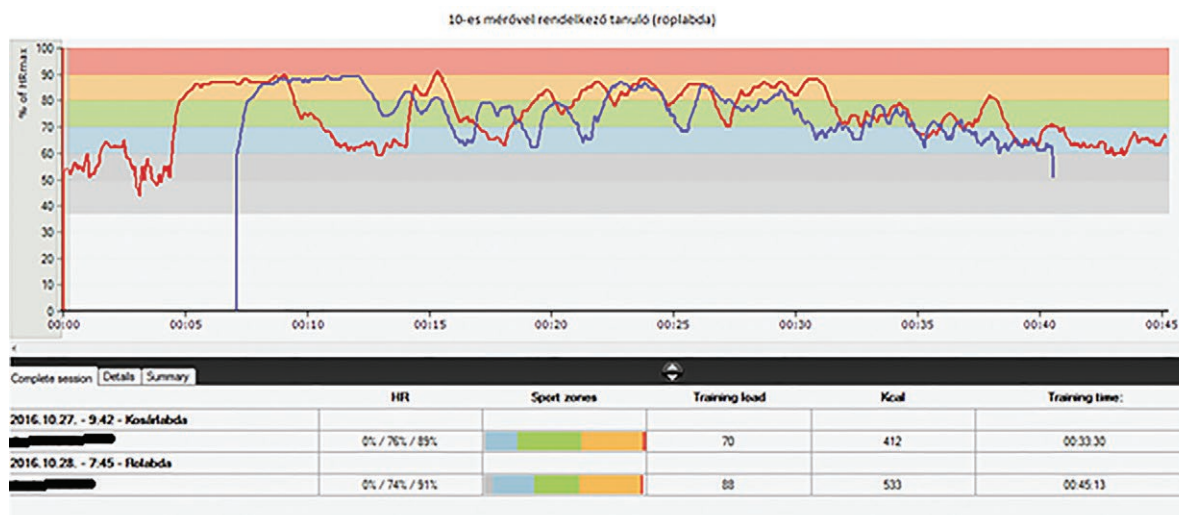
A csoportbontás és a megválasztott feladatok ebben a csoportban is eredményesek voltak.

A három csoportból egy tanuló nem teljesítette az előre meghatározott intenzitást, aminek megvizsgáltuk az okát. Ellenőrizve a másodpercenkénti pulzusát és összevetve a többi tanuló azonos időben

mért pulzusával, arra lehet következtetni, hogy a feladatok az állapotához képest nem megfelelő szintűek voltak, mivel nem emelkedett relevánsan a pulzusa. Azoknál a feladatoknál azonban, ahol a hármas számú csoport a kizárólagos figyelmemet élvezhette, a pulzusa kimozdult és elérte a feladat

közben a 75%-os intenzitást. Ebből arra lehet következtetni, hogy a tanuló akkor végzi megfelelő intenzitással a feladatot, amikor folyamatos ellenőrzés alatt áll. Ez igazolja a tanári módszerek közül az interakció, a folyamatos megfigyelés és ellenőrzés nélkülözhetetlen szerepét. A módszer eredményessége

a testnevelő tanárok kezében eszköz lehet ahhoz, hogy a pulzusszám változás alapján megállapíthassák a különböző terhelhetőségű tanulók teljesítményét. A testnevelésórán is bizonyítható – objektív adatokkal alátámasztott – legyen az értékelés.



8. ábra. A 10-es mérőjű tanuló két mért órai teljesítménye [forrás: Polar System mérése alapján saját szerkesztés]

Megbeszélés

A pontosabb mérések eléréséhez, a folyamatos ellenőrzés biztosításához a pulzusmérő pántok számának növelése javasolt, ezzel könnyítve meg az adatkezelést. A módszer, Netfit adatokkal egyetemben, hozzájárulhat a még több következtetés levonásához. (Amíg a Netfitben az aerob fitességi (állóképességi) profil egy tesztet tartalmaz, addig ezzel a módszerrel, egy folyamatos ellenőrzési rendszerrel alátámaszthatjuk a diagnosztikus értékelést.)

Ennek a rendszernek a használata lehetővé teszi, hogy a pedagógus szakma e területén is bekövetkezzen a nélkülözhetetlen szemléletváltás, ahol a megítélés alapja nem a rövidtávú jóérezéstől függ, hanem a hosszú távon, kemény munkával elért fejlődésről szól.

A pulzusmérés szerepével, lehetőségeivel a tanulókat is meg kell ismertetni, hiszen a NAT célként fogalmazza meg az életvezetési kompetenciák fejlesztését, az egészségtudatos-szemléletmód kialakítását és azt, hogy a tanulók legyenek tisztában a fittség megőrzésében, megtartásában szerepet játszó mozgásos tevékenységekkel, azok mérésével. Amennyiben a tanuló ebben az életkorban

megtanulja használni és értelmezni a pulzustartományok terhelés-módszertani aspektusait, talán felnőtt korban is fogékonyabb lesz az egészségtudatos szemlélet érvényesítésére. A pulzusmérés szerepe egyaránt nélkülözhetetlen a rekreációs edzés területén és az egészségtudatosság megvalósításában (Müller és Rácz, 2011).

Irodalom

1. Bendíková, E. (2014): Lifestyle, physical and sports education and health benefits of physical activity. *European Researcher: International Multidisciplinary Journal*, 69(2-2): 343-348.
2. Bíró Melinda (2015): A testnevelés aktuális kérdései. In: Révész László és Csányi Tamás (szerk.). *Tudományos alapok a testnevelés tanításához. I. kötet: Szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből. Társadalom- természet- és orvostudományi nézőpontok*. MDSZ, Budapest. 105-136.
3. Dobay Beáta (2014): *A Selye János Egyetem óvopedagógus hallgatói körében végzett felmérés a testmozgás tükrében. „Oktatás és tudomány a*

- XXI. század elején*". Nemzetközi Tudományos Konferencia tanulmánykötete. 69-71.
4. Hamar Pál (2005): A rendszeres testedzés helye és szerepe a serdülőkorú lányok életvitelében. *Új Pedagógiai Szemle*, 55(10): 68-75.
 5. Müller Anetta és Rácz Ildikó (2011): *Aerobic és Fitness irányzatok*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.
 6. Nagy Zsuzsa és Müller Anetta (2016): *The Role of the Pulse Measurement in the Students' Differentiated Education Applied in PE. (5-15)*. Physical Activity, Health and Prevention, Banská Bystrica.
 7. *Nemzeti Sportstratégia (2007-2020): Sport XXI. Nemzeti Sportstratégiáról*. <http://www.kobanyasc.hu/docs/07sportstrategia.pdf> (Letöltés: 2017.01.22.)
 8. *World Health Organization (2010): Global recommendations on physical activity for health. 7.* http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf (Letöltés: 2017.01.22.)



Célzásbiztonsági vizsgálatok a „Kézilabda az iskolában” programban résztvevő tanulók körében

Measuring Loadability of Secondary School Students during a Teaching Unit of Volleyball

Juhász István, Boda Eszter, Bíró Melinda, Müller Anetta

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

Absztrakt: A 2015/2016-os tanév őszi és tavaszi félévében egy felmérő programot szerveztünk, amellyel célunk volt, hogy igazoljuk, a kézilabda az iskolában program pozitív hatással van a tanulók célzásbiztonsági és teljesítményállandósági eredményeire, valamint a technikai kivitelezés pontosságára is. 183 fő tanulót (2-4. évfolyam) vizsgáltunk, akik a heti öt testnevelés órából két órát szivacskezilabdáznak. A célzásbiztonság vizsgálatára két próbát alkalmaztunk. Eredményeinkből megállapítottuk, hogy a két mérési időpont között a program hatására a fiúk és lányok célzásbiztonsága, technikai végrehajtása, a végrehajtás időeredményei javultak.

Kulcsszavak: kézilabda, mindennapos testnevelés, célzásbiztonság, általános iskolások

Abstract: In the 2015/2016 school year, we organized a survey program, the aim of which was to prove that the 'school handball program' has a positive impact on the shooting accuracy and on the steadiness of performance of the students, as well as on technical execution. 183 students (grades 2-4) were examined who have five physical education lessons a week, and played sponge handball in two of their five PE lessons. We applied two tests to examine the shooting accuracy. It can be said that, as a result of the program the shooting accuracy, the technical execution and the results improved in both boys and girls.

Keywords: handball, daily PE, shooting accuracy, pupils of primary school

Bevezetés

Hazánkban, az iskolai testnevelésre vonatkozóan jelentős oktatáspolitikai változás történt a mindennapos testnevelés bevezetésével, melynek szükség-szerűsége és aktualitása vitathatatlan. A 2012/2013. tanév kezdetétől felmenő rendszerben heti öt testnevelésórát kell tartani az általános és középiskolákban az első, ötödik és kilencedik osztályokban, majd 2013-tól a teljes alsó tagozaton, illetve ugyancsak felmenő rendszerben a többi évfolyamon is (Hamar, 2012). A 2015/2016 tanévtől kezdve teljessé vált a mindennapos testnevelés bevezetése. A Magyar Kézilabda Szövetség 2013 szeptemberében elindította a „Kézilabda az iskolában” programját 50 iskolával, 54 testvelő tanárral, 1430 tanulóval. A programot a kedvező tapasztalatok alapján 2014

szeptemberében kibővítették 91 iskolára, valamint 98 testnevelőre, amelyből adódóan 3400 főre bővült a gyermeklétszám. A program jelenleg – a 2015-ös további bővítésnek köszönhetően – 117 iskola 127 testnevelőjével, közel 4565 tanuló részvételével (1-8. évfolyamon), 243 csoportban zajlik. Az összes tanulói létszámból 1435 fő 2-4. évfolyamos kisiskolás. A program és a benne részt vevő iskolák a kézilabda utánpótlás bázisának bővítése mellett a tehetséggondozás egyik meghatározó színterévé váltak. A programban részt vevő iskolák alsó tagozatos gyerekei (2-4. évfolyam) a mindennapos testnevelés keretében heti két alkalommal a kézilabda sportág alapvető technikai és taktikai elemeivel, szabályrendszerével ismerkednek meg, illetve a könnyített szerrel (szivacskezilabda) különböző



labdás feladatokat (képesség és ügyességfejlesztő gyakorlatokat), játékos versengéseket végeznek a tanóra keretein belül. Az eredményeket nyomon követik a mentorrendszer segítségével, illetve a tanárok által elküldött óratervek felügyeletével. Hosszú távon azonban a tehetséggondozás fontos részévé kell, hogy váljon – a fizikai képességek fejlesztésén túl – a mentális segítségnyújtás is (*Keczeli és mtsai*, 2012).

Mielőtt a felmérő programot értékeltük, áttekintettük a mozgáspontosság és célzásbiztonság értelmezéseit. A Magyar Értelmező Kéziszótár szerint a pontosság: „A valóságnak, a követelményeknek megfelelő.” „A kitűzött időpontban végrehajtható.” „Hiba nélkül, megbízhatóan működő.” (*Juhász és mtsai*, 1980) Az előző definícióban és fogalmi értelmezésekben azonban nem köszön vissza a labdajátékokra jellemző célzásbiztonság értelmezése, *Fetz* (cit. *Rigler*, 1987) már találati és célpontosságról ír. A munkájában sok esetben használatos a „találati biztonság”, valamint az „ismétlési pontosság” szakkifejezés.

A célra irányítottság alapján definiálja és határozza meg *Meinl* (cit. *Rigler*, 1987) a mozgásprecizitás, precíz kivitelezés, mozgásállandóság és eredményállandóság fogalmait. *Allawy* szerint (cit. *Rigler*, 1987) a mozgáspontosság „egy olyan mozgástulajdonság, mely egy mozgás végrehajtás célbiztonságát különösen egy előre megadott mozgásformában való megegyezését tartalmazza.” Ez a definíció már konkrétabb, sportág-specifikus definiálást takar, mivel említést tesz a találati vagy célpontosságról, ahol a célon a labdatovábbítás minőségét érti.

A kutatásunk előtt az alábbi kérdések fogalmazódtak meg, melyekre választ kerestünk: milyen hatással van a „kézilabda az iskolában” program a különböző nemű, életkorú, előképzettségű tanulók sportág-specifikus koordinációs képességeinek

alakulására? Hogyan változik a célzásbiztonság a különböző nemű, életkorú, előképzettségű tanulók mozgásvégrehajtásában? Hogyan alakul a felmérésben részt vevő tanulók célzásbiztonsága a program hatására egy év viszonylatában? Az őszi és tavaszi felméréskor milyen paraméterek mentén lesz leginkább megfigyelhető a változás?

Feltételezzük, hogy a „kézilabda az iskolában” program eltérő hatással van a különböző nemű, életkorú és előképzettségű tanulók sportág-specifikus koordinációs képességeinek alakulására. Feltételezésünk szerint a nemek tekintetében a lányoknál lesz jelentősebb a változás a kézilabda sportág-specifikus koordinációs tesztjeinél.

Módszerek

A minta bemutatása

2015 őszi és tavaszán három iskolában szerveztük meg a felmérésünket. Budapesten a Tomori Pál Általános Iskolában, Ajkán a Fekete-Vörösmarty Általános Iskolában és Gyöngyösön a Kálváriaparti Általános Iskolában mértük fel a 2.-4. osztályos általános iskolás tanulókat, akik a heti öt alkalommal megtartott testnevelés órából két órát a kézilabda sportág ismereteinek elsajátításával foglalkoztak. Ezek az iskolák 2013. szeptember 1-én kapcsolódtak be a programba, a tanárok jól felkészült szakemberek, testnevelők, akik nagy gyakorlati tapasztalattal rendelkeznek a kézilabda oktatásban is.

A tanulókat úgy választottuk ki, hogy ők a felmérésben, a 2015-16-os tanévben, az iskolai programban részt vevő alsós évfolyamos gyerekek legalább 10%-át képezzék. Az 1430 fő alsós tanulóból 183-an vettek részt a vizsgálatban, ami a minta 12,8%-át adta.

A helyszíneket úgy választottuk ki, hogy Nyugat-Magyarország, Kelet-Magyarország és egy fővárosi iskola is reprezentálva legyen a mintában.

1. táblázat. A felmért minta lakóhely szerinti megoszlása [forrás: saját szerkesztés]

Iskola	Felmért gyerek (fő)	Felmért gyerek (%)
Ajka	63	34,4
Budapest-Tomori	60	32,8
Gyöngyös	60	32,8
Összes	183	100,0

A táblázat azt mutatja, hogy a három helyszín iskolái közel azonos arányban képviseltették magukat a mintában. A felmért alsó tagozatos gyerekek közül 94 fő (51,4%) fiú, míg 89 fő (48,6 %) lány volt. A felmérték a 2., 3. és 4. osztályból kerültek ki, közel azonos eloszlással: 63 fő (34,4%) 2. osztályos, 57 fő (31,1%) 3. osztályos és 63 fő (34,4%) 4. osztályos.

Alkalmazott módszerek

A célzásbiztonság vizsgálatára két próbát alkalmaztunk. Az egyik a „Célba dobás dobóterpeszből, lendületszerzés nélkül”, melyet a tanulók a korosztály-specifikus szivacskezilabdával hajtottak végre, az életkornak megfelelően, különböző távolságról. A cél a számoly eltalálása volt, melyet egymás után ötször hajtottak végre, egykezes felső dobással.

A pihenőidő után a tanulók ismételt ötször tesztet tettek. Feljegyeztük a találati pontosságot, a végrehajtási időt és a technikai kivitelezés pontosságát is. A célzásbiztonság vizsgálatának másik próbája a „Célba dobás dobóterpeszből, lendületszerzéssel” volt, mely annyiban különbözött az előző próbától, hogy két métert kellett előre futni, a labdát felvenni és visszafutni vele a jelzővonalhoz, melynek távolsága megegyezett a korábbi vizsgálattal. Ennél a próbánál is a pontosságot, a végrehajtási időt és az egykezes felső dobás technikai pontosságát teszteltük.

1. Célba dobás dobóterpeszből, lendületszerzés nélkül (sportág specifikus koordinációs képesség mérésére)

A tanulók a talajon lévő jelzővonal mögött helyezkednek el, dobókezük oldalán egy fordított számolyban 5 db korosztálynak megfelelő szivacskezilabdát helyezünk el (lásd 2. teszt). A jelzővonalától az 1-2. osztály esetében 5,5 méterre, míg a 3-4. osztály esetében 6 méterre egy tornaszámolyt (mérete: 26 cm magas, 62 cm hosszú, 42 cm széles) helyezünk el úgy, hogy a bőrrel bevont felülete legyen szemben a tesztet végrehajtó tanulóval.

A tanulóknak – sípjelzésre – a mellette lévő számolyból kivett labdákkal meg kell célozni a számoly felületét úgy, hogy az eldobott labda közvetlen érintéssel találja el azt. A végrehajtás egykezes felső dobással történik. A kísérletek száma 5 volt, a méréskor feljegyeztük a találat számát, a végrehajtás idejét (digitális órával sec - század másodperces pontossággal) és pontossági indexet számítottunk (átlag/szórás).

2. Célba dobás dobóterpeszből, lendületszerzéssel (sportág specifikus koordinációs képesség mérése)

A tanulók a talajon lévő jelzővonal mögött helyezkednek el (a jelzővonal és a célfelület távolsága megegyezik az 5. tesztnél jelzett távolságokkal). A dobókezük oldalán a jelzővonalától 2 méterre egy fordított számolyban 5 db, korosztálynak megfelelő szivacskezilabdát helyezünk el (lásd 2. teszt). A tanár sípjelzésére a gyakorlatot végrehajtó hátrafut a labdákat tartalmazó számolyhoz, majd abból egy labdát kivéve a jelzővonalhoz fut, ahol – hasonlóan az 5. gyakorlathoz – megcélozza a számoly felületét. A gyakorlatot addig végzi, amíg mind az 5db labdát fel nem használta. A végrehajtás egykezes felső dobással történik. A kísérletek száma 5 volt, a méréskor feljegyeztük a találat számát, a végrehajtás idejét (digitális órával sec - század másodperces pontossággal) és pontossági indexet számítottunk (átlag/szórás).

Az adatokat SPSS.22.0-ás statisztikai program segítségével dolgoztuk fel. Az alapstatisztikai módszerek közül átlag- és szórásértékeket számítottunk, mediánt, móduszt képeztünk. A csoportok közötti és a tavaszi-őszi értékek különbségeinek kimutatására, az összefüggés vizsgálatot két mintás t-próbával végeztük el.

Eredmények

Az életkori teljesítményekhez adaptált feladat meghatározás úgy történt, hogy a számoly adta függőleges célfelület távolsága a 2. osztályosoknak 5,5 méterre, míg a 3-4. osztályosoknak 6 méterre volt. A dobótávolság differenciálása azért szükséges, mert az életkor előre haladtával nem csak a dobások technikája javul, de a dobóteljesítmény is. A kezilabda programban való részvétel miatt feltehetően a célzásbiztonság is javuló tendenciát mutat. a szivacskezilabda mérkőzéseken a különböző évfolyamoknak a jelzett távolságok vannak megjelölve a kapuelőtér vonalaknak.

A vizsgálat eredményeként megállapítható, hogy mind a fiúk, mind a lányok esetében a második dobási sorozat célzási pontossága kedvezőbb, melyhez kisebb variációterjedelem társul. A fiúknál és a lányoknál is igaz, hogy az őszi mérés célzásbiztonsága a találatok alapján rosszabb, míg a tavaszi eredmények mind a két nemnél szignifikánsan jobbak. Érdekes, hogy a technikai végrehajtás tekintetében a lányok rendre pontosabb, precízebb kísérletet hajtottak végre, kisebb variációterjedelemmel.

2. táblázat. A „Célba dobás dobóterpeszből lendületszerzés nélkül” próba célzásbiztonságának céltalálati és időeredményeinek, valamint a technikai végrehajtásának alakulása [forrás: saját szerkesztés]

	Fiúk				Lányok			
	Őszi eredmények		Tavaszi eredmények		Őszi eredmények		Tavaszi eredmények	
	átlag	szórás	átlag	szórás	átlag	szórás	átlag	szórás
1. kísérlet Találat (db)	1,61	1,338	2,21	1,367	1,09*	1,007*	1,67*	1,204*
2. kísérlet Találat (db)	1,71*	1,132*	2,26*	1,209*	1,13**	1,179**	1,64**	1,245**
1. kísérlet Emelt könyök (db)	3,26**	1,951**	3,74**	1,747**	3,33**	1,894**	3,87**	1,447**
2. kísérlet Emelt könyök (db)	3,04**	2,099**	3,76**	1,651**	3,54*	1,745*	3,92*	1,432*
1. kísérlet Idő (sec)	11,55**	1,995**	10,59**	2,021**	11,58**	2,427**	10,97**	1,933**
2. kísérlet Idő (sec)	11,04**	2,039**	10,06**	1,723**	11,23**	2,281**	10,52**	2,251**

*p<0,05; ** p<0,01

Valószínűleg ennek az lehet az oka, hogy a fiúk magabiztosabbak a célzási képességeik, a lövőerejük tekintetében, míg a lányok a technikai odafigyeléssel kompenzálják ezt. A végrehajtás idejét is mértük, hiszen a labdajátékok egyik velejáró sajátossága az időkénszer alatti mozgásvégrehajtás, mely a nyílt készségű sportágakban meghatározó. Itt azonban felmerül a gyorsaság és pontosság közötti sportág-specifikus összefüggés értelmezése.

A fiúk az első sorozatot 11,55 mp alatt teljesítették ősszel, melynek értéke tavaszra 10,59 másodpercre csökkent. A második sorozat esetében az őszi mérés eredménye átlag 11,04 másodpercet mutat, ami tavaszra 10,06 másodpercre javult. A lányok az első őszi sorozatot átlag 11,58 mp alatt teljesítették, mely tavaszra 10,97 másodpercre javult. A második sorozat ősszel 11,23 másodperces, míg tavasszal 10,52 mp-s. A fiúk eredményei rendre jobbak, gyorsabbak a feladatmegoldásban. Mind a két nem esetében elmondható, hogy tavaszra javuló időeredményeket produkáltak.

A következő az előző feladathoz hasonló volt, csak a kézilabda játéokra jellemző lendületszerzéssel kapcsolt célba dobás feladatát kellett a tanulóknak

sorozatdobás formájában megvalósítani. Hasonló – az életkoroknak megfelelő – differenciált labda és célzási távolsággal, amint azt az előző próbánál ismertettük. Az eredményeket a 3. táblázat szemlélteti.

A lendületszerzéssel végrehajtott célzási feladat során a találati pontosságban, a technikai végrehajtásban és az időeredmények tekintetében az előző feladathoz képest rosszabb eredményeket kaptunk, melynek magyarázata az lehet, hogy a lendületszerzésből végrehajtott feladat sportág-specifikus, összetettebb gyorsasági koordinációt igényel.

A korábbi próbákhoz hasonló eredmények és tendenciák figyelhetők meg, ha a fiúk és a lányok célzásbiztonságát, technikai végrehajtását és időeredményeit nézzük. Megállapítható, hogy mind a fiúk, mind a lányok esetében a második dobási sorozat célzási pontossága kedvezőbb, melyhez kisebb variációterjedelem társul. A fiúknál és a lányoknál is igaz, hogy a találatok alapján az őszi mérés célzásbiztonsága rosszabb, míg a tavaszi eredmények mind a két nemnél szignifikánsan jobbak.

A technikai végrehajtásnál a lányok valamennyi méréskor többször hajtották végre a dobást helyes

technikával, azaz az emelt könyök megléte náluk többször fordult elő. Mind a két nemnél szignifikánsan jobb eredmény látható a találati

eredmények, a technikai végrehajtás és a végrehajtási idő tekintetében.

3. táblázat. A „Célba dobás dobóterpeszből lendületszerzéssel” próba célzásbiztonságának céltalálati és időeredményeinek, valamint a technikai végrehajtásának alakulása [forrás: saját szerkesztés]

	Fiúk				Lányok			
	Őszi eredmények		Tavaszi eredmények		Őszi eredmények		Tavaszi eredmények	
	átlag	szórás	átlag	szórás	átlag	szórás	átlag	szórás
1. kísérlet Találat (db)	1,50**	1,124**	2,09**	1,449**	1,02*	1,033*	1,76*	1,243*
2. kísérlet Találat (db)	1,62*	1,219*	2,07*	1,289*	1,13*	0,944*	1,71*	1,299*
1. kísérlet Emelt könyök (db)	3,04**	2,099**	3,64**	1,819**	3,21*	1,928*	3,89*	1,526*
2. kísérlet Emelt könyök (db)	3,26**	1,994**	3,73**	1,718**	3,300*	1,818*	3,81*	1,484*
1. kísérlet Idő (sec)	18,00*	2,597*	17,12*	2,607*	18,59**	3,389**	18,03**	3,131**
2. kísérlet Idő (sec)	17,659*	2,494*	17,23*	2,735*	18,34**	3,036**	18,08**	3,154**

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

Megbeszélés

Kutatásunk azt igazolta, hogy egyes paraméterek tekintetében (technikai végrehajtás, pontosság, célzásbiztonság) a „kézilabda az iskolában” program eltérő hatással van a különböző nemű tanulóakra, a lányok esetében a javulás kifejezettebb. Egyes próbák tanúsága szerint a nemek tekintetében a lányoknál mutatkozik jelentősebb változás a kézilabda sportág-specifikus koordinációs tesztjeinél. A kézilabda az iskolában program – mely heti kétszeri sportág-specifikus tanórát jelent – valamennyi tanuló célzásbiztonsági eredményét, technikai végrehajtási szintjét és gyorsasági koordinációját javította.

Irodalom

1. Hamar Pál (2012): „MindenNATos” testnevelés. *Új Pedagógiai Szemle*, 62(11-12): 87-97.
2. Juhász József, Szőke István, O. Nagy Gábor

és Kovalszky Miklós (1980): *Magyar Értelmező Kéziszótár*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 1115-1992.

3. Keceli, D., Rathonyi-Odor, K. és Borbely, A. (2012): Psychological work within a handball team. In: *17th annual Congress of European College of Sport Science, 2012.07.04-07*. Bruges, Belgium. 191.
4. Rigler Endre (1987): Az emberi mozgás reprodukálhatósága és teljesítményállandósága. (Részlet a szerző kandidátusi értekezéséből). *A Testnevelési Főiskola Közleményei*, 1: Melléklet. 3-96.
5. 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról. Magyar Közlöny, 2012. 66. szám, 10635-10847.

Elit labdarúgó akadémia utánpótlás játékosai személyiségdimenzióinak összehasonlító vizsgálata nem sportolókkal

Analysing Personality of Elite Football Academy Youth Players Compared with Those not Engaged in Competitive Sports

Kiss Zoltán¹, Csáki István^{1,2}, Fózser-Selmeci Barbara³, Bognár József^{2,4}

1 Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia, Felcsút

2 Testnevelési Egyetem, Edzéseméleti és Módszertani Kutató Központ, Budapest

3 Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

4 Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

Absztrakt: A labdarúgó tehetséggondozás komplex folyamat, melynek sikerességére több tényező is hatással van. Több kutatás is beszámol arról, hogy a személyiségtényezők a labdarúgó tehetség kibontakoztatását befolyásoló faktorok (Williams és Franks, 1998). A vizsgálat célja az elit utánpótlás labdarúgók és a nem rendszeresen sportoló fiatalok személyiségdimenziója közötti különbségek és hasonlóságok bemutatása. A személyiség megragadására alkalmas módszer az alapvető dimenziók kijelölése és számadatokkal való kifejezése (Kozéki, 1988). A vizsgálatot Magyarország egyik elit labdarúgó akadémia-ján végeztük, az Eysenck-féle HJEPQ és HEIVEQ (IKE) személyiségtesztek alkalmazásával. Az eredmények alapján elmondhatjuk, hogy a fiatal labdarúgók több személyiségfaktorban is különböző értéket mutattak a nem sportoló fiatalokkal összevetve. Szignifikáns különbség mutatkozott az extraverzió, neuroticizmus, szociális konformitás és a kockázatvállalás alskálák tekintetében. A vizsgált dimenziók ismerete nemcsak a viselkedészavarok megelőzésében, de a nevelés eredményességének növelésében is jelentőséggel bír. Az értékelt adatok alapján ajánlásokat, javaslatokat tehetünk az edzők és a tanárok számára a nevelési módszereik tárházának bővítésére.

Kulcsszavak: fiatal labdarúgók, tehetséggondozás, személyiségdimenziók, nevelés

Abstract: Caring for football talent is a complex process, and the success of this process is influenced by many different factors. Research has shown that personal features are factors influencing the development of football talents (Williams and Franks, 1998). The aim of our study is to compare and contrast the personalities of youth elite players and young people of similar age who are not engaged in competitive sport. In order to track the personalities, we use a method in which we observe the basic dimensions of a personality and try to express them in numbers (Kozéki 1988). Our research was carried out at one of Hungary's elite football academies, using the Eysenck type HJEPQ and HEIVEQ (IKE) personality tests. Our results show that there is a significant difference between the values of the two groups in a number of psychological items. Significant differences were found in extroversion, neuroticism, social conformity and risk taking. Knowing these differences has of great importance in preventing behavioural problems, or providing more effective educational methods. Based on the gained data coaches and teachers can broaden their inventory of teaching methods.

Keywords: young football players, talent scouting, personality traits, discipline

Bevezetés

Hazánktól eltérően azokban az országokban, amelyek a világranglistán a legelőkelőbb helyet foglalják el, már évekkel ezelőtt felismerték, hogy labdarúgásuk színvonalának megtartásához, illetve emeléséhez az ifjú tehetségek komplex fejlesztésére van szükség. Ma még nem egyértelmű mindenki számára, aki a labdarúgó tehetséggondozásban tevékenykedik, hogy nemcsak a legtöbbet vizsgált faktorok (antropometriai, fiziológiai adottságok, a motoros képességek és készségek) befolyásolhatják a tehetségek kibontakoztatását, hanem a sportolók személyiségtípusai is.

Néhány sporttudományi kutatás keretében elvégzett vizsgálat eredményei (Batta, 2002; Lukács, 2006) azt mutatják, hogy a fiatal sportolók bizonyos személyiségdimenziókban eltérő értékekkel rendelkeznek, az azonos korú nem sportoló tanulókkal összehasonlítva. A különböző dimenziók mélyebb megismerése a fiatal labdarúgók esetében nemcsak a viselkedészavarok megelőzésében, hanem a nevelés eredményességének növelésében is jelentős segítséget nyújthat. A sporttudományi kutatások ezen területén kevés olyan tanulmányt találunk, ami az utánpótlás sportolók és nem sportolók személyiségjegyei közötti különbségekről szól. Ennek tudatában ez a tanulmány hasznos információkkal szolgálhat a labdarúgóutánpótlás-edzők számára a tehetségek kibontakoztatásának folyamatában.

Egy személy magatartásformáját, a viselkedését befolyásoló tényezőket már közel 2000 éve, a Galenus által megalkotott vérmérséklettípusok létrejötte óta vizsgálják a kutatók. A legutóbbi és jelenlegi században létrejött személyiségelméletek közül a típusok és vonáselméletek próbálnak választ adni a felmerülő kérdésekre (Matolcsi, 1988). A típuselméletek alapfeltevése abban mutatkozik meg, hogy az emberek között minőségi különbség van. Ezzel szemben a vonáselméletek a mennyiséget helyezik előtérbe, folytonos vonásdimenziók alapján értékelik az egyének közötti különbségeket (Rózsa, Kő és Oláh, 2006).

Majd minden vonáselméletre és típuselméletre igaz, hogy bizonyos mértékben genetikai és biológiai szemléletű, és kisebb jelentőséget kap a környezet. Egyetértés mutatkozik azonban abban, hogy nemcsak az öröklődés determinálja a személyiséget, de ezzel együtt foglalkoznak a gének szerepével, a személyiségjegyek biológiai mechanizmusaival is (Mirnics, 2006).

Az emberek sok tekintetben hasonlóságot mutatnak egymással, így például a különböző biológiai és lélektani folyamatok közel megegyezően zajlanak mindannyiunknál. Más aspektusból nézve azonban mindenki különböző, hiszen a képességek, attitűdök és személyiségvonások olyan széles palettán helyezkednek el, amely egyedivé tesz minden embert (Atkinson és Hilgard, 2005).

A faktoranalitikus vizsgálatok alap gondolata az, hogy olyan személyiségdimenziók után kutat, melyeken az egyén valamelyik végponthoz közelebb van, annak függvényében, hogy melyik tulajdonság jellemzi erőteljesebben (Kozéki, 1987). A dimenziók közül az introverzió-extraverzió – melyek azt mutatják meg, hogy az egyén figyelme milyen arányban tekint önmaga, illetve a külvilág felé – immár klasszikusnak számítanak, hiszen az elmúlt évtizedekben számos kutatásban alkalmazták. A skála introverzió végén a csendes, visszahúzódozó, míg az extraverzió oldalon a társaságkedvelő személyeket találjuk (Atkinson és Hilgard, 2005). A tipikus extrovertált szociábilis egyén szereti az emberek közelségét és keresi a kockázatot, az izgalmakat. A tipikus introvertált személy introspekcióra, elmélkedésre hajló, elkerüli az izgalmat helyzeteket, erős önkontrollal bír, ritkán agresszív, fontos számára az erkölcsi normák betartása (Matolcsi, 1988).

Egy másik fontos dimenzió a neuroticitás, az érzelmi labilitás-stabilitás tényező pár. A magas pontszámot produkáló egyének szorongóak, hangulatuk ingadozó. Ellentétük a szorongásmentes életet élő emberek, akik inkább optimisták és nyugodtak, nem hajlamosak a lelki betegségekre (Kozéki, 1987). A stabil személyek kiegyensúlyozottak, kevésbé aggodalmaskodóak, érzelmi megnyilvánulásaik lassúak. A labilis emberek sokszor túlreagálják a stresszt, gyakran szoronganak, és nehezen nyugszanak meg (Mirnics, 2006).

Az úgynevezett P dimenzió, azaz a pszichoticizmus jelentése jól megfogható a durvalelkűség szóval. Az extraverzióval rokonságot mutat, amely leginkább abban érhető tetten, hogy a magas értékeket elérő személyek is keresik az izgalmat, veszályos helyzeteket. Az extrovertáltakkal szemben a durvának nevezett egyén bajkeverő, nem tiszteli mások érzelmeit és érdekeit (Kozéki, 1983, 1987). A pszichoticizmus két összetevője az agresszió és a viszálykodás, mely jellemzőket hagyományosan a társadalom férfi tagjai viselik, így e személyiségvonás biológiai alapja a férfi nemi hormonokkal

kapcsolatos (Matolcsi, 1988).

A szociális konformitás faktor egészíti ki az előzőleg kifejtett személyiség-típus-struktúrát. A magas mutatójú személyek azt szeretnék, ha maximálisan meg tudnának felelni a társadalmi elvárásoknak (Kozéki, 1987). A konformitás összetett faktor, nagyon sok dologhoz kapcsolódó társadalmi megnyilvánulás, ezáltal feltételezhető, hogy különböző vonatkozásban a nevelés kérdéseivel is összefügg (Karikó, 2008).

A mindennapi életben bármikor összefuthatunk olyan emberekkel, akik impulzív viselkedésükkel vonják magukra mások figyelmét. Ők bizonyosan magas értéket mutatnának az impulzivitás alskálán. Ezek a személyek tervezésre nem képesek, keresik az izgalmakat, de úgy, hogy „ész nélkül” vetik bele magukat veszélyes szituációkba. Ebben a magatartásformában az egyén kényszerítve érzi magát, mivel a belső kontroll alacsony szintje miatt nem maga határozza meg a tetteit, hanem a körülmények. A céltudatos cselekvés folyamatában az egyén határozza meg a célt, azt magas belső kontrollja irányítja. Ez a jellemzője az erőfeszítéssel, kitartással végzett tevékenységeknek (Kozéki, 1981, 1983, 1987).

Az elnevezésből következik, hogy a kockázatvállaló bátran vállalja a kockázatot. Ez a dimenzió, hasonlóan az impulzivitáshoz, az extraverzióból vált önállóvá. A kockázatvállaló szereti az új impulzusokat, vonzódik a kihívásokhoz. Ezek az emberek tisztában vannak a kockázat súlyával és tudatosan vállalják azt (Kozéki, 1988).

A behelyettesítő tapasztalat egyik válfaja a behelyettesítő (vikariáló) érzelmi arousal, azaz az empátia. Ez akkor lép fel, ha külső megfigyelőként magunk is átéljük ugyanazt az érzelmet (Carver és Scheier, 2006). Az empátiában magas értéket mutató személy megérti mások érzelmi állapotát, képes együttérzésre, tapintatos (Kozéki, 1988).

A személyiség magatartását determináló belső feltételrendszer legmagasabb eleme a jellem. Ettől a személyiségbeli képződménytől az erkölcsi magatartásformák függenek a leginkább. Ezért fontos az egyén jellemének a behatóbb megismerése, mert a pedagógiai törvényszerűségeket alkalmazhatóvá teszi az erkölcsi magatartás formálásának során (Bábosik, 1991). A sporttevékenység folyamatában az edzőknek lehetőségük van arra, hogy a sportolók morális magatartását megfelelő irányba tereljék, ugyanis bizonyos pozitív jellemvonások birtoklása

nélkül nem valósulhatnak meg a kiemelkedő sportteljesítmények (Biróné, 2004). A sportoló tehetsége a teljesítményben nyilvánul meg. Jelentősen befolyásolja a jellemvonásainak fejlesztése azt, hogy képes lesz-e kiemelkedő eredményre (Kozéki, 1987).

Vizsgálatunk célja, hogy az Eysenck nevéhez köthető személyiségtesztek segítségével, számadatokkal állapítsuk meg a fiatal labdarúgók személyiség-dimenzióikhoz kapcsolódó értékeit, összehasonlítva azokat a nem rendszeresen sportoló fiatalok adataival. A kimutatható eredmények ismerete alapján az edzők célirányosan alkalmazhatják a sportolók személyiségfejlesztésében a különböző pedagógiai módszereket és nevelési attitűdöket.

Módszerek

A vizsgált minta jellemzése és az adatfelvétel körülményei

Kutatásunkat Magyarország nyolc elit labdarúgó akadémiájának egyikében végeztük. A teszteket négy különböző korosztály (15, 16, 17 és 18 éves fiúk) töltötte ki, az intézmény kollégiumában bentlakó labdarúgók és a nem rendszeresen sportoló diákok. Mindannyian az akadémia saját középiskolájában tanulnak. Az akadémiát irányító testület jóváhagyta a kutatáshoz tartozó etikai és módszertani faktorokat. A 18 év alatti gyerekek szülei írásban járultak hozzá a vizsgálatban való részvételhez, míg a már nagykorú sportolók maguk írták alá a beleegyező nyilatkozatot.

A teszteket a labdarúgók 2016. március elején a versenyidőszakban, a tanítási órák után, a délutáni tanulószobán töltötték ki, míg a nem rendszeresen sportoló diákok ugyanebben az időintervallumban, a testnevelésórán tették ezt meg. Az adatfelvételt a szerzők közül egy fő, valamint egy kollégiumi nevelő és a testnevelő tanár felügyelte. Mindannyian segítettek abban, hogy a tesztek lényegét a fiúk megértsék, valamint válaszoltak a felmerülő kérdésekre.

Betegség miatt csak négy személy hiányzott a mintából, a többiek az intézményben tartózkodtak ebben az időszakban. Összesen 172 fiú választ adtunk fel, ebből 72 fő labdarúgó a 15 éves (n=23), a 16 éves (n=16), a 17 éves (n=19) és a 18 éves (n=14) korosztályból, valamint 100 fő azonos korú nem rendszeresen sportoló fiú (15 évesek n=42; 16 évesek n=23; 17 évesek n=24; 18 évesek n=11). A labdarúgók átlagéletkora $M=16,30\pm 1,26$, a nem rendszeresen sportolóké pedig $M=16,04\pm 1,05$. Az átlagéletkor a teljes minta alapján $M=16,16\pm 1,09$.

Alkalmazott tesztek**1. Hungarian Junior Eysenck Personality Questionnaire (HJEPQ)**

A típusanak és vonásméletek egyik kimagasló képviselője H. J. Eysenck, akinek a mérési módszerei közé tartozik az Eysenck Personality Questionnaire (EPQ) kérdőív, melynek magyar adaptációja (HEPQ) 1982-ben készült el Matolcsi Ágnes munkája nyomán, míg a gyermekek számára készült változat (HJEPQ) Kálmánchey és Kozéki nevéhez köthető. Az egyéni és csoportos vizsgálatra is alkalmazható papír-ceruza kérdőív négy személyiségdimenziót: az extraverziót, a neuroticizmust, a pszichoticizmust és a szociális konformitást (vagy hazugságot) különböztet meg, ez utóbbi a teszt megbízhatóságának az ellenőrzését is lehetővé teszi, melyekhez 86 kérdés társul. Az extraverzió azt mutatja, hogy az egyén milyen mértékben keresi az izgalmakat, a kockázatot.

A pszichoticizmus alszála a vizsgált személy agresszív, ellenséges magatartásáról szolgál információval. A neuroticizmus dimenzió azt méri, hogy az egyén emocionálisan milyen fokon kontrollált. A szociális konformitás vagy hazugság alszála korábban a teszt kitöltése megbízhatóságának ellenőrzésére szolgált.

Később Eysenck megállapította, hogy a skála mögött a társadalmi elvárásoknak megfelelő magatartás vállalásának igénye is megbújhat (Matolcsi, 1988).

2. Hungarian Eysenck Impulsiveness – Venturesomeness – Empathy Questionnaire (HEIVEQ); „Impulzivitás - kockázatvállalás - empátia” kérdőív (IKE)

Az Eysenck-féle „Impulzivitás-kockázatvállalás-empátia” kérdőív adaptációja a Hungarian Eysenck Impulsiveness–Venturesomeness–Empathy Questionnaire (HEIVEQ) 1984-ben készült el, Kozéki Béla munkája nyomán (Kozéki, 1988). A kérdőív – ami 3, egyenként 23 ítemet magában foglaló alszálaból áll – szintén alkalmas egyéni és csoportos vizsgálatra. A vizsgált személyek a tételek végén található „igen” vagy „nem” szó közül választhatnak. Ez a kérdőív a személyiség dimenzionális elméletére épült eszközsor tagja, mely három alapvető személyiségdimenziót mér. Az impulzivitást, mely a meggondolatlan viselkedést fejezi ki, a kockázatvállalást, amely a kihívás kedveléséről tanúskodik, valamint az együttérzést kifejező empátiát (Kozéki, 1988).

Adatelemzés

Vizsgálatunkban az SPSS for Windows 20.0 statisztikai programot használtuk. A minta jellemzéséhez a leíró statisztikát, a labdarúgó és nem labdarúgó csoportok közötti különbségek bemutatásához kétmintás T próbát alkalmaztunk. Szignifikancia szintnek a társadalomtudományokban leggyakrabban alkalmazott 5%-os hibahatárt vettük alapul.

1. táblázat: HJEPQ-, HEIVEQ-kérdőívek eredményei labdarúgók és nem sportolók mintájában [forrás: saját szerkesztés]

HJEPQ alszála HEIVEQ	Labdarúgó (N=72) átlag±szórás	Nem-sportoló (N=100) átlag±szórás	Σ (N=172) átlag ±szórás	t	p
Átlagéletkor	16,30±1,26	16,04±1,05	16,16±1,09	-	-
Extraverzió*	17,96±3,13	15,30±3,66	16,42±3,68	4,96	0,00
Neuroticizmus*	9,44±4,13	11,88±4,12	10,86±4,29	-3,81	0,00
Pszichoticizmus	7,40±1,75	7,60±1,94	7,51±1,86	-0,68	0,49
Szociális konformitás*	7,85±3,39	9,04±3,84	8,54±3,70	-2,07	0,04
Impulzivitás	11,52±4,40	12,53±4,40	12,11±4,41	-1,48	0,14
Kockázatvállalás*	18,36±3,48	15,11±4,08	16,47±4,15	5,46	0,00
Empátia	13,81±3,70	13,58±4,12	13,68±3,93	0,38	0,69

*Szignifikáns különbség a labdarúgó és a nem sportoló csoportok között ($p < 0,05$)

Eredmények

A vizsgálati eredmények szignifikánsan magasabb értéket mutatnak az extraverzió dimenzióban a labdarúgók javára ($M=17,96\pm 3,13$), a nem labdarúgókkal szemben. A neuroticizmus alszáján is jelentős különbséget találunk, azonban itt a nem sportolók javára ($M=11,88\pm 4,12$), ami azt jelenti, hogy érzelmileg labilisabbak.

A magasabb szociális konformitás-mutatóval rendelkező nem labdarúgók ($M=9,04\pm 3,84$) erőteljesebben szeretnének megfelelni a társadalmi elvárásoknak. A pszichoticizmus faktorban és a hozzá közel álló impulzivitás tényezőben, valamint az empátia dimenzióban nem lehet felértékelhető különbség.

A kockázatvállalásban, hasonló módon az extraverzió alszájához, szignifikáns eltérést találunk a labdarúgók javára ($M=18,36\pm 3,48$).

Megbeszélés

A labdarúgók és a nem rendszeresen sportolók eredményei alapján megállapíthatjuk, hogy statisztikailag szignifikáns különbség mutatkozik több dimenzió tekintetében is. A labdarúgók oldalán magas extraverzió értéket találunk, tehát a nem aktívan sportolók introvertáltabbak, vagyis kevésbé szeretik az izgalmakat, a váratlan szituációkat, érzelmeiket szorosabb kontroll alatt tartják, visszafogottabban viselkednek, fegyelmezettebbek.

A kockázatvállalás, mely rokon vonásokat mutat az extraverzióval, eredményeit összehasonlítva megállapíthatjuk, hogy a labdarúgók átlagértékei magasak, tehát szeretik az újszerű helyzeteket, a kihívásokat, az erős benyomásokat, tudatosan választják a veszélyt, de vállalják azt. A két csoport között meglévő eltérés a neuroticizmus alszájában is tetten érhető.

A nem rendszeresen sportoló fiatalok nagyobb értékei azt jelentik, hogy érzelmileg labilisabb személyek, érzékenyek, szorongóak, hangulatuk ingadozó, könnyen válnak lehangolttá, depresszióssá. Az alacsonyabb szociális konformitás-mutatóval rendelkező labdarúgók viselkedése kevésbé felel meg a társadalmi ideálnak, kisebb mértékben érdeklődnek mások véleménye, többször követnek el normaszegést.

A tanulmány eredményei alapján elmondható, hogy a fiatal elit labdarúgók bizonyos személyiségjegyei jelentősen eltérnek a nem labdarúgókétól.

Az utánpótlás edzőknek figyelembe kell venni a személyiségdimenziókkal kapcsolatos azon ténytet, hogy a sportolókra más személyiség-típus jellemző, emiatt érdemes különböző nevelési módszereket alkalmazniuk a tehetség-gondozási folyamat során.

A labdarúgó és a nem aktívan sportoló csoportok közötti dimenziók értékeinek különbsége miatt a megfelelő nevelési hatásrendszer alkalmazása a serdülők körében felértékelődik.

A közeli jövőben tervezzük, hogy a személyiségdimenziókról meglévő információk bővítésének céljából a kutatás további menetében más intézményben is elvégezzük vizsgálatainkat.

Irodalom

1. Atkinson, R.C. és Hilgard, E. (2005): *Pszichológia*. Osiris Kiadó Kft., Budapest.
2. Batta Klára (2002): *A tornasport nevelő hatásának empirikus vizsgálata*. PhD értekezés, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Nevelés- és Sporttudomány Tudományági Doktori Iskola, Budapest.
3. Bábosik István (1991): *A nevelés folyamata és módszerei*. Leopárd Könyvkiadó, Budapest.
4. Biróné Nagy Edit (szerk.) (2004): *Sportpedagógia. Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához*. Dialóg Campus Kiadó, Pécs.
5. Carver, C.S. és Scheier, M.F. (2006): *Személyiségpszichológia*. Osiris Kiadó Kft, Budapest.
6. Karikó Sándor (2008): *Konformitás és nevelés*. Okker Kft., Budapest.
7. Kozéki Béla (1981): *Önállóság, önfegyelm - autonómia*. Tankönyvkiadó, Budapest.
8. Kozéki Béla (1983): *A fegyelmezett személyiség kialakítása*. Tankönyvkiadó, Budapest.
9. Kozéki Béla (1987): *Moralitás, jellemfejlesztés*. Tankönyvkiadó, Budapest.
10. Kozéki Béla (1988): Az Eysenck-féle „Impulzivitás - Kockázatvállalás – Empátia” kérdőív iskoláskorúak részére. In: Mérei Ferenc és Szakács Ferenc (szerk.). *Pszichodiagnosztikai Vademecum. I. Explorációs és biográfiai módszerek, tünetbecslő skálák, kérdőívek. 2. rész*. Tankönyvkiadó, Budapest. 301-319.
11. Lukács Liza (2006): *Pszichológiai mérések I.* www.sportpszichologia.eu (Letöltés: 2016. július 12.)
12. Matolcsi Ágnes (1988): Az Eysenck-féle személyiség kérdőív (EPQ) felnőtt változatának

- hazai adaptációja. In: Mérei Ferenc és Szakács Ferenc (szerk.). *Pszichodiagnosztikai Vademecum. I. Explorációs és biográfiai módszerek, tünetbecslő skálák, kérdőívek. 2. rész.* Tankönyvkiadó, Budapest. 270-282.
13. Mirnics Zsuzsanna (2006): *A személyiség építőkövei.* Bölcsész Konzorcium, Budapest.
 14. Rózsa Sándor, Kő Natasa és Oláh Attila (2006): Strukturált személyiség-kérdőívek. In: Rózsa Sándor, Nagybányai Nagy Olivér és Oláh Attila (szerk.). *A pszichológiai mérés alapjai.* Bölcsész Konzorcium, Budapest. 221-255.
 15. Williams, M.A. és Franks, A. (1998): Talent identification in soccer. *Sport, Exercise and Injury*, 4: 159-165.

A kis játékok kondicionáló szerepe a labdarúgásban

Role of Small-sided Games in Football Conditioning

Papp Károly¹, Szekeres Lajos¹, ifj. Tóth János², Tóth János²

1 Békéscsabai Labdarúgó Akadémia, Békéscsaba
2 Testnevelési Egyetem, Sportjáték Tanszék, Budapest

Abstract: A kis játékokat a kondicionális képességek fejlesztésének a céljából évek óta használják a labdarúgásban. A 3v3 elleni kisjátékot, mint nagy intenzitású állóképességi gyakorlatot (HR max > 90-95%) használtuk, felnőtt játékosok edzésekor. Hetente két alkalommal, tizennégy héten keresztül edzettek a játékosok ezzel a módszerrel. Az első héten 3x3 percig dolgoztak, a restitúciós idő 2 perc volt. A tizennegyedik hétre a terhelés 8x3 percre emelkedett. Az állóképesség szint felméréséhez a Yoyo Intermittent Recovery Level 2 tesztet használtuk. Az első héten, a teszten a csapat átlaga 1255 méter volt. A tizennegyedik héten pedig 1855 méter. Megállapítható, hogy az alkalmazott edzésmódszerek hatására a játékosok állóképessége jelentősen növekedett.

Kulcsszavak: labdarúgás, kis játékok, állóképesség

Abstract: Small sided games have been used in football for years with the purpose of developing conditional skills. The 3v3 small sided game, as a high intensity endurance practice was used (HR max > 90-95%) in training adult players. The players trained with this method twice a week for 14 weeks. They worked for 3x3 minutes in week 1, the recovery time was two minutes. By week 14, the load was increased to 8x3 minutes. Yoyo Intermittent Recovery Level 2 was used to assess the endurance level. The average of the team was 1,255m in week 1. It increased to 1,855m by week 14. It can be declared, that with the applied training methods the endurance of the players significantly improved.

Keywords: football, small sided games, endurance

Bevezetés

A labdarúgás, mint az egyik legnépszerűbb sportág, nemcsak népszerű, hanem – talán a népszerűség okán – az egyik legdinamikusabban fejlődő sportág is. A fejlődés megköveteli a módszerek követelmény arányos adekvát alkalmazását is. A kilencvenes évek elejétől beszélhetünk tudatos játék alapú kondicionálásról. Ennek egyik alapja az informatika fejlődése, amely lehetőséget biztosít a játékosok játékteljesítményének objektív értékelésére. A megfigyelések arra engedtek következtetni, hogy a játékosok létszáma párhuzamban a játék területével emeli vagy csökkenti a játékosra nehezedő fizikai igénybevételt.

Ezen elvek alapján az ún. kis játékok alkalmasak a nagy intenzitással végzett állóképességi edzésre, valamint a létszám és a terület növelésével, alacsonyabb intenzitású állóképességi módszerek

elvégzésére is. A nagy intenzitású állóképesség alapja az anaerob küszöb felett végzett munka.

A kis játékoknak helyzetfelismerő és megoldó képességet, technikai és taktikai felkészültséget fejlesztő hatása ismert. Mi az állóképességet befolyásoló hatását vizsgáltuk meg.

A kis játékok több edzescélt is szolgálnak, ebből egyet, az állóképesség fejlesztő hatást elemeztük úgy, hogy nem csak a saját tapasztalatainkat használtuk fel, hanem igyekeztünk összegyűjteni a témához kapcsolódó külföldi szakirodalmat is. Egy szakmai elemzés annál hitelesebb, ha a tanulmány szerzője minél több forrást használ fel. A cikkben a 3v3 elleni játékot elemeztük. 3v3 létszámban edzettek a játékosok 14 héten keresztül. Ennek a 14 hetes munkának a tapasztalatait írtuk le ebben a cikkben.

A játék során jelentkező terhelés mértékét a játékos maximális pulzusának százalékos (HR_{max} %)

arányában lehet meghatározni. A nagy intenzitású állóképességi módszer terhelésének meghatározásához *Tabata és mtsai* (1996) a HR_{max} értékét 90% felett határozták meg. Az anaerob küszöb értéke azonban átlagosan ennél alacsonyabban található. Ez igen gyakran HR_{max} 85-88% értéken van. Így sok esetben az ezen a szinten végzett edzés is kifejezi azt a hatást, mint a $>HR_{max}$ 90%. Fontos az edzésben részt vevő játékos anaerob küszöb értékének pontos meghatározása. Az így nyert adatok felhasználásával lehet egy reális alapokon nyugvó nagy intenzitású terhelés meghatározása.

A kis játékok felosztása az 1v1 elleni játéktól a 8v8 elleni játékokig terjed. Az azonos létszámmal végzett játékműveleteket használja a nemzetközi szakirodalom a kondicionális hatás vizsgálatára. A létszámhátrányos játékműveletek értékelésére szakcikket a hozzáférhető nemzetközi adatbázisban nem találtunk. Az 1v1, 2v2, 3v3, 4v4 és az 5v5 elleni játékoknál lehet a legtöbb olyan kutatási beszámolót találni, ahol a játékosok pulzusa az anaerob küszöb feletti zónába emelkedik. Mind az 1v1 és 2v2 elleni játékok (*Köklü és mtsai*, 2011, 2012, 2013; *Owen és mtsai*, 2004, 2011) mind pedig a 3v3, 4v4 létszámú játékok (*Dellal és mtsai*, 2008, 2011, 2012; *Duarte és mtsai*, 2009; *Little és mtsai*, 2006, 2007, 2009, 2011; *Brandes*, 2011; *Sampaio és mtsai*, 2009; *Hill-Haas és mtsai*, 2009; *Fanchini és mtsai*, 2010; *Duarte és mtsai*, 2009; *Katis és mtsai*, 2009; *Da Silva és mtsai*, 2011; *Rampini és mtsai*, 2006; *Castelliano és mtsai*, 2013) keringést érintő terhelése a HR_{max} 88-92,8%-val volt jellemezhető. Az 5v5 elleni kis játékok hasonló keringési reakciót váltottak ki a futballistákból, mint az előző gyakorlatok. A szerzők (*Mallo és Navaro*, 2008; *Manolopoulos és mtsai*, 2012; *Aroso és mtsai*, 2004; *Aslan*, 2013) által leírt edzésjátékokkal jól modellezhető a nagy intenzitású állóképességi edzés. Mindegyik edzésjáték közös szempontja a keringést ért terhelés intenzitása.

A 6v6, 7v7 és 8v8 elleni játékok már jóval kisebb terjedelemben terhelik a szervezetet az anaerob küszöb felett. *Katis és mtsai*, 2009; *Little és mtsai*, 2006, 2007, 2009; *Rampini és mtsai*, 2006; *Hill-Haas és mtsai*, 2009; *Aslan*, 2013; *Castelliano és mtsai*, 2013; *Rodriguez-Marroyo, Penia és Villa*, 2009; *Jones és Drust*, 2007. vizsgálatai azt támasztották alá, hogy ezek a létszámú játékok nem emelik a szívfrekvenciát az anaerob küszöb fölé. Mivel a 3v3 elleni játékot elemeztük, ezért kiemeltük azokat

a kutatókat és az általuk leírt tapasztalatokat, amelyek ehhez a kis játékhoz kötődnek. *Köklü* (2012 és 2011) 15, 16 éves játékosoknál két kutatásában a HR_{max} 91% és 92,8% volt. *Fanchini és mtsai* (2010) a HR_{max} értékét 88,7%-nál rögzítették. *Little és mtsai* (2006) szintén magas, HR_{max} 90,6% értéket rögzítettek. Ezek a kutatások megegyeztek abban, hogy a játékosokra átlagosan 60 m² vagy annál nagyobb terület jutott. *Rampini és mtsai* (2006) a játékot kisebb területen szervezték. Itt átlagosan 40 m² terület jutott egy labdarúgóra. A HR_{max} 87,6% volt. Ugyan ők a nagyobb területen már növekvő pulzust regisztráltak. Ha a területet 62,5 és 90 m²-re növelték, akkor a HR_{max} 88,6% és 89,6% volt. *Owen és mtsai* (2011) profi labdarúgóknál HR_{max} 91% eredményt mértek. *Dellal és mtsai* (2011) profi labdarúgóknál HR_{max} 90% értéket mértek. Ezekből a mérési eredményekből azt a következtetést lehet levonni, hogy a 3v3 elleni kisjáték alkalmas az anaerob küszöb felett végzett edzésre.

Módszerek

2015-ben 22 felnőtt játékos, tizennégy hétig, hetente két alkalommal végzett 3v3 elleni edzésjátékot. A játék területe 30x20 méteres volt. A játékot két kiskapura (1mx2m) játszották. A kapuk az alapvonal felé fordítva, attól 5-5 méterre helyezkedtek el. Így gólt csak az alapvonal irányából lehetett lőni. Az első héten 3x3 percig végezték ezt az edzést, 2 perc restitutionós idővel. A tizennegyedik héten már 8x3 percig emelkedett a terhelés. A restitutionós idő állandó maradt. Minden héten két alkalommal végezte a csapat ezt az edzést. A hét első edzésnapján volt az első edzés és a harmadik napon a következő kisjáték terhelés. Kivéve, amikor a hét közepén kupamérkőzést játszottak. A tizennégy hét alatt két kupamérkőzést játszott hétköznap a csapat. Ilyenkor a hét első edzésén 3x3 perces terhelést alkalmaztunk. A játékosok teljesítményét Yoyo Intermittent Recovery Level 2 (Yoyo IR2) teszttel ellenőriztük.

A kérdéses időszakban a játékosok egészségesek voltak, sérülés, betegség nem nehezítette a munkát. A csapat a tervezett edzésprogramot végre tudta hajtani.

Eredmények

Az első héten állóképességi tesztet végeztek a játékosok. A Yoyo IR2 tesztben ekkor a csapat

átlagos teljesítménye 1255 méter volt. A tizenegyedik héten 1864 méternyi teljesítményt értek el a játékosok.

A teszt 13 km/h sebességgel kezdődik, folyamatos terhelésemelkedés mellett, és teljes kimerülésig tart. A teszt során 40 méteres szakaszokban kell futni, majd ezt követi a 10 másodpercnyi aktív pihenési szakasz. A teszteredmények alapján megállapítható, hogy az állóképesség hatékonyan fejlődött. A képesség fejlesztésének céljából alkalmazott 3v3 elleni kisjáték alkalmas az állóképesség fejlesztésére.

Az edzésen mértük a játékosok pulzusát (Polar RS 400), ez alapján terveztük az edzéssterhelést, szem előtt tartva a kitűzött edzés célt.

Megbeszélés

A játék során igyekeztünk tartani a programban előzetesen leírtakat. Azt terveztük, hogy kéthetente 3 perccel növeljük a játékidőt. A játék terhelés nyílt jellegéből adódóan azonban változtatni kellett az edzések menetén. A kezdeti célkitűzés az volt, hogy a kis játék alatt a pulzus emelkedjen a HR_{max} 90%-a fölé. Ez a kezdeti időszakban meg is valósult. A tapasztalatok szerint a 3 perces terhelés 2., 3. percében érte el a keringés a kívánt zónát. Ez meg is felelt az elvárásainknak.

Néhány hét elteltével viszont a pulzus a kívánt szintet már nem érte el. Az edzésen rögzített videó felvételek alapján úgy ítéltük meg, hogy a játék sebessége nem csökkent. Az átadások száma nem csökkent, a technikai végrehajtás minősége is állandó maradt. Úgy véltük, mivel pozitív irányba változhatott a játékosok edzettsége, az adott játéktérület és a játék szabályai, már nem váltották ki az elvárt edzészhatást. A terhelés további növelése érdekében a szabályokat módosítottuk. Ezáltal folyamatosabb lett a játék és fokozódott a fizikai igénybevétel. Így a pulzus újra a megfelelő szintre emelkedett.

Összességében megállapítható, hogy az alkalmazott 3v3 elleni játék elérte a célját. Az állóképesség szintje megfelelő mértékben fejlődött. A *Dellal és Little* által publikált $>HR_{max}$ 90% értékeket több alkalommal is sikerült elérni.

A publikációk nem tértek ki a progresszivitás kérdésére. Fontos megjegyezni, hogy minden edzés módszernél lényeges a folyamatos fejlődés fenntartása. Az állandó terheléssel szervezett edzés egy idő után a teljesítmény stagnálásával, majd annak romlásával jár. A játékon belüli fejlesztés egyik

alapja a terhelés különböző összetevőinek folyamatos nehezítése. A terület, a létszám változtatása, a szabályok adekvát változtatása a hosszú ideig fenntartható képességfejlődés alapját jelentik.

A játék, mint állóképesség fejlesztő módszer egyszerre több célt is magában hordozhat. A már ismert technikai elemek rögzítését, a taktikai feladatok gyakorlását, valamint az állóképesség edzését is. Ahhoz, hogy mindhárom cél egyszerre megvalósuljon egy folyamatos edzéskontroll és az így szerzett adatok értékelése szükséges. A játékkészség, a technikai szint fejlődésének következménye a kisebb erő kifejtés a játék során.

Bucheit (2010) kutatásai rámutattak még egy másik fontos szempontra is. Ő a nagy intenzitású állóképességi teljesítmény kapcsolatát vizsgálta más kondicionális képességekkel egyetemben. Azt mutatta ki, hogy mind a gyorsaság és az erő, mind pedig a laktát küszöb magas edzettségi szintje szoros kapcsolatban áll a nagy intenzitással végzett szakaszos munkavégzés során produkált teljesítménnyel. Bár *Bucheit* csak a kondicionális képességek közötti korrelációt vizsgálta, érdemes kapcsolatot keresni az általa vizsgált eredmények és a játékok között is.

A kis játék, mint állóképességi edzés módszer részleges hatást fejt ki a labdarúgó kondíciójára. A teljes felkészülésnek részét kell, hogy képezze a többi kondicionális képesség fejlesztése is.

Felmerül a technikai-taktikai elemek kis játék formában történő megjelenésekor ezek pontosságának és gyorsaságának kérdése is. A fáradtság fokozódásával párhuzamosan csökken a gyors munkavégzés aránya és a finomkoordinációs megnyilvánulások végrehajtásának minősége is gyengül. Így előfordulhat, hogy a kialakuló túlterhelés hatására a komplex edzészhatás céljával megtervezett edzés koordinációs és kognitív elemei nem fejlődnek.

A kis játék, mint nagy intenzitású edzés gyakorlat alkalmas az állóképesség fejlesztésére. A keringési rendszerre gyakorolt hatása megegyezik a futófeladatok által kiváltott edzéseredményekkel (*Dellal, 2010*).

Ha a pulzus reakciója eléri a kívánt zónát, nincs differencia az edzéseredmények között. Ha a komplex edzészhatás pozitív szempontjait vizsgáljuk, akkor a labdarúgó-specifikus állóképességi teljesítmény hatékonyabb fejlesztője lehet ez az edzés módszer, mint más hasonló intenzitású, de eltérő mozgásformájú gyakorlat.

Következtetések

2015-ben felnőtt labdarúgóknál, 14 héten keresztül alkalmaztuk a 3v3 elleni kisjátékot az állóképesség fejlesztésére. A hetente két alkalommal végzett edzések a játékosok állóképességi teljesítményét jelentősen növelték. A Yoyo IR2 teszt eredményei 1255 méterről 1864 méterre emelkedtek. Az alkalmazott módszer célja az volt, hogy a nagy intenzitású állóképességi edzést komplex, labdarúgás-specifikus formában tudják a futballisták elvégezni.

A játék szervezése során figyelembe kellett venni a progresszivitás elvét is. Ahhoz, hogy az edzés folyamatosan elérje a célját, a játék szabályait a növekvő edzettségi szintnek megfelelően változtatni kellett.

Irodalom

- Aslan, A. (2013): Cardiovascular responses, perceived exertion and technical actions during small-sided recreational soccer. Effects of pitch size and number of players. *Journal of Human Kinetics*, 38: 95-105. <http://dx.doi.org/10.2478/hukin-2013-0049>
- Barnes, C., Archer, D.T., Hogg, B., Bush, M. és Bradley, P.S. (2014): The Evolution of Physical and Technical Performance Parameters in the English Premier League. *Int J Sports Med.* 35: 1–6. <http://dx.doi.org/10.1055/s-0034-1375695>
- Dellal, A., Jannault, R., Lopez-Segovia, M. és Pialoux, V. (2011): Influence of the Numbers of Players in the Heart Rate Responses of Youth Soccer Players Within 2 vs. 2, 3 vs. 3 and 4 vs. 4 Small-sided Games. *Journal of Human Kinetics* 28: 107-114. <http://dx.doi.org/10.2478/v10078-011-0027-8>
- Duarte, R., Batalha, N., Folgado, H. és Sampaio, J. (2009): Effects of exercise duration and number of players in heart rate responses and technical skills during futsal small-sided games. *The Open Sports Sciences Journal*, 2: 37-41. <http://dx.doi.org/10.2174/1875399x00902010037>
- Fanchini, M., Azzolini, A., Castagna, C., Schena, F., McCall, A. és Impellizzeri, F.M. (2010): Effect of bout duration on exercise intensity and technical performance of small sided games in soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2: 453–458. <http://dx.doi.org/10.1519/jsc.0b013e3181c1f8a2>
- Gibala, M.J., Little, J.P., Essen, M., Wilkin, G.P., Burgomaster, K.A., Safdar, A., Raha, S. és Tarnopolsky, M. (2006): Short term sprint interval vs. traditional endurance training: similar initial adaptations in human skeletal muscle and exercise performance. *Physiol.*, 3: 901-911. <http://dx.doi.org/10.1113/jphysiol.2006.112094>
- Helgerud, J., Hkydal, K., Wang, E., Karlsen, T., Berg, P., Bjerkaas, M., Simonsen, T., Helgesen, C., Hjorth, N., Bach, R. és Hoff, J. (2007): Aerobic high-intensity intervals improve VO₂max more than moderate training. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 4: 665-671. <http://dx.doi.org/10.1249/mss.0b013e3180304570>
- Hill-Haas, S.V., Dawson, B., Impellizzeri, F.M. és Coutts, A.J. (2011): Physiology of Small-Sided Games Training in Football. *Sports Med.*, 3: 199-220. <http://dx.doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>
- Katis, A. és Kellis, E. (2009): Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 3(8): 374-80.
- Köklü, Y., Asci, A., Kocak, F.Ü., Alemdaroglu, U. és DüNDAR, U. (2011): Comparison of the physiological responses to different small-sided games in elite young soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(6): 1522–1528. <http://dx.doi.org/10.1519/jsc.0b013e3181e06ee1>
- Köklü, Y. (2012): A Comparison of physiological responses to various intermittent and continuous small-sided games in young soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 31(2): 89-96. <http://dx.doi.org/10.2478/v10078-012-0009-5>
- Little, T. és Williams, A.G. (2007): Measures of exercise intensity during soccer training drills with professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(2): 367-371. <http://dx.doi.org/10.1519/00124278-200705000-00013>
- Mallo, J. és Navarro, E. (2008): Physical load imposed on soccer players during small-sided training games. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48(2): 166-171.
- Manolopoulos, E., Kalapotharakos, V.I.,

- Ziogas, G., Mitrotasios, M., Spaneas, K.S., Savvas, P. és Tokmakidis, S.P. (2012): Heart rate responses during small sided soccer games. *J Sports Med Doping Stud*, 22(2) <http://dx.doi.org/10.4172/2161-0673.1000108>
15. Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miyachi, M. és Yamamoto, K. (1996): Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂max. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(10): 1327-1330. <http://dx.doi.org/10.1097/00005768-199610000-00018>

A 2016-os Labdarúgó Európa Bajnokság vizsgálata a sikeres rövid, közepes és hosszú átadások vonatkozásában

Analysis of 2016 European Football Championships in Relation to Successful Short-, Medium- and Long-range Passes

Berta József¹, ifj. Tóth János², Tóth János²

¹ Vecsési FC, Ferihegy Sportakadémia, Vecsés

² Testnevelési Egyetem, Sportjáték Tanszék, Budapest

Abstract: Az UEFA rendszer által biztosított adatok alapján megvizsgáltuk, hogy a 2016-os Európa Bajnokságon a csapatok milyen „passz-típust” használtak a legtöbbet a mérkőzéseken. A vizsgálat során csak a sikeresen végrehajtott átadásokat vettük figyelembe. A vizsgálathoz az UEFA Media Information adatokat használtuk fel. Megvizsgáltuk, hogy legtöbbet alkalmazott átadás fajtának van-e kimutatható hatása az eredményességre. A sikeresen végrehajtott átadások, a rendelkezésre álló adatok alapján, a következő kategóriákba sorolhatók: rövid passzok (1-5 méter); közepes passzok (5-30 méter); hosszú passzok (30+ méter). Az adatokat az összes csoportmérkőzésre és az egyenes kieséses szakaszra is gyűjtöttük. Vizsgálati eredményeink egyértelműen azt mutatták, hogy a csapatok a közepes (5-30m) passzokat alkalmazták a legtöbbet a mérkőzéseken. További vizsgálatokat végeztünk arra nézve is, hogy a közepes passzok használata milyen hatással van az eredményességre. Az összes mérkőzés eredményét figyelembe véve nem volt kimutatható hatása a közepes passzoknak a végeredményekre. Ha egy csapat többet alkalmazta is ellenfelénél ezt a technikai kivitelezést, akkor sem volt biztos a győzelem. Véleményünk szerint a technika, a taktika, a kondíció és a játékosok egyéni kreativitása, valamint a csapategység együttesen adja az eredményességet. Egy a 2016-os Európa Bajnokságon legtöbbet használt technikai kivitelezés – az ellenfélénél többször történő használata – nem feltétlenül párosul eredményességgel.

Kulcsszavak: Labdarúgó Európa Bajnokság, átadások, eredményesség

Abstract: Based on the data provided by the UEFA Media Information System, we examined which passing-type the teams used in most of the matches during the 2016 European Championships. Only the successfully executed passes were taken into consideration. We examined if the most frequently used type of pass had an impact on the final outcome of performance. The successfully completed passes can be grouped as follows: Short-range Passes (1 to 5 m); Medium-range Passes (5 to 30 m); Long-range Passes (30+ m). Data were collected from all the group stages and from the knockout stages. The data clearly showed that the teams mostly used the medium-range (5 to 30 m) passes. Further investigations were carried out to see if these passes had an impact on the final outcome of the match. If we look at the results of all matches no provable effect of them can be found. Even if a team more often used the medium-range pass, victory was not assured. In our opinion technique, tactics, condition and individual creativity, as well as the unity of the team, all these together can bring success. One of the most frequently used technical elements – used more often than the opponent team – does not necessarily bring success to a team.

Keywords: European Championship of Football, passes, efficiency

Bevezetés

2016 nyarán került megrendezésre a 15. Labdarúgó Európa Bajnokság (a címvédő Spanyolország volt). Az Európa Bajnokságok történetében ez volt az első, amelyen 24 csapat vett részt. A résztvevők között, 1972 után, újra szereplő volt a magyar válogatott is. Nem várt sikerrel, csoport elsőként jutott tovább hazánk csapata csoportjából (az „F” csoport tagjai: Ausztria, Izland, Magyarország és Portugália.) a nyolcaddöntőbe. Az egyenes kieséses szakaszban Belgium megérdemelt győzelmével búcsúztatta a magyar válogatottat (Magyarország - Belgium: 0:4). A sikeres szereplésen túl, további magyar vonatkozása is volt az Európa bajnokságnak; hogy a játékvezetők között ott lehetett Kassai Viktor is. Legjobb játékvezetőnk három mérkőzést vezethetett, és a döntőben, mint negyedik játékvezető kapott feladatot. Elemzésünk során megvizsgáltuk, hogy az Európa Bajnokságon szereplő csapatok milyen sikeres passzokat alkalmaztak a mérkőzéseken. Emellett kielemeztük azt is, hogy ezeknek a sikeres passzoknak az alkalmazása hatással volt-e a mérkőzések eredményeire.

Módszerek

Az UEFA honlapján (www.uefa.com) elérhetőek az Európa Bajnokság mérkőzéseinek statisztikái. Az adatok között részletesen megtalálhatók a sikeresen végrehajtott passzok fajtái, az összes mérkőzésre vonatkozóan. A passzokat három kategóriába sorolták, melyek a következők: **rövid** passzok (-1-5 m); **közepes** passzok (-5-30 m); **hosszú** passzok (30+ m). A mérkőzésekről kigyűjtött adatokat felhasználva határoztuk meg a legtöbbet alkalmazott sikeresen végrehajtott passz fajtáját. Megvizsgáltuk azt is, hogy a legtöbbet alkalmazott technikai elemnek milyen hatása volt a végeredményekre.

Eredmények

A csoportkörök (36 mérkőzés) és az egyenes kieséses szakasz mérkőzéseit (15 mérkőzés), az összehasonlíthatóság érdekében, táblázatos formában gyűjtöttük ki. A táblázatokban kiemelésre kerültek a legtöbbet alkalmazott sikeres átadások és a továbbjutott csapatok nevei is.

1. táblázat. Az „A” csoportban alkalmazott sikeres passzok aránya (db) [Forrás: saját szerkesztés]

Eredmény	Csapat	Rövid	Közepes	Hosszú
2	Franciaország	125	260	37
1	Románia	76	102	21
0	Albánia	120	210	35
1	Svájc	105	365	40
2	Franciaország	117	312	37
0	Albánia	74	165	31
1	Románia	52	101	26
1	Svájc	131	285	43
0	Románia	121	292	33
1	Albánia	69	127	24
0	Svájc	100	308	43
0	Franciaország	76	179	35

Az „A” csoportban a közepes átadásokat alkalmazták legtöbbet a csapatok. A legtöbb sikeres közepes átadást (365) Svájc érte el az Albánia elleni mérkőzésen. Románia két mérkőzésen is éppen hogy 100 fölötti sikeres közepes átadást hajtott

vége a mérkőzésein. A harmadik mérkőzésükön ugyan több sikeres közepes átadást (292) alkalmaztak, mint Albánia (127), de mégsem sikerült megnyerniük a mérkőzést.

2. táblázat. A „B” csoportban alkalmazott sikeres passzok aránya (db) [Forrás: saját szerkesztés]

Eredmény	Csapat	Rövid	Közepes	Hosszú
1	Anglia	108	227	36
1	Oroszország	63	218	42
2	Wales	72	168	37
1	Szlovákia	121	275	36
1	Oroszország	75	349	66
2	Szlovákia	84	123	27
2	Anglia	110	273	52
1	Wales	43	76	26
0	Oroszország	84	242	42
3	Wales	115	229	57
0	Szlovákia	68	198	35
0	Anglia	128	344	38

A „B” csoportban a közepes átadásokat alkalmazták a legtöbbet a csapatok. A legkevesebb közepes átadást Wales érte el (76) Anglia ellen. Wales kevesebb közepes passzal (168) tudta legyőzni Szlovákiát (275), mint ahogy tette ezt Szlovákia (123) a

csoportban azon a mérkőzésen, amelyen a legtöbb sikeres közepes átadást ért el Oroszországgal (349) szemben. Oroszország több (242) sikeres közepes átadása ellenére sima vereséget szenvedett Wales (229) ellen.

3. táblázat. A „C” csoportban alkalmazott sikeres passzok aránya (db) [Forrás: saját szerkesztés]

Eredmény	Csapat	Rövid	Közepes	Hosszú
1	Lengyelország	126	263	38
0	Észak-Írország	35	133	21
2	Németország	134	431	56
0	Ukrajna	62	133	32
0	Németország	126	361	36
0	Lengyelország	46	111	27
0	Ukrajna	84	309	50
2	Észak-Írország	29	74	28
0	Észak-Írország	25	64	23
1	Németország	132	457	61
0	Ukrajna	123	313	40
1	Lengyelország	55	114	25

A „C” csoportban a közepes átadásokat alkalmazták a legtöbbet a csapatok. A legkevesebb közepes átadást (74) Észak-Írország érte el Ukrajna ellen, és mégis simán le tudta győzni ellenfelét.

Németország két alkalommal is 400 fölötti közepes átadási értéket mutatott fel. A legtöbb közepes átadás (457) Németország neve mellett található, az északírek elleni mérkőzésen.

4. táblázat. A „D” csoportban alkalmazott sikeres passzok aránya (db) [Forrás: saját szerkesztés]

Eredmény	Csapat	Rövid	Közepes	Hosszú
0	Törökország	89	167	42
1	Horvátország	68	176	28
1	Spanyolország	177	410	45
0	Csehország	40	102	36
3	Spanyolország	192	395	41
0	Törökország	117	220	28
2	Csehország	65	158	39
2	Horvátország	79	204	41
0	Csehország	89	177	44
2	Törökország	76	137	27
2	Horvátország	48	156	40
1	Spanyolország	170	403	43

A „D” csoportban is a közepes átadásokat alkalmazták a legtöbbet a csapatok. A legkevesebb közepes átadást Csehország érte el (102) Spanyolország ellen. A címvédő spanyol válogatott magas, 400

körüli értékeket (410, 395, 403) tudott felmutatni a csoportmérkőzések során. A magas mutatók ellenére Horvátország 156 közepes átadással is legyőzte a 403 közepes átadást elért spanyol válogatottat.

5 táblázat. A „E” csoportban alkalmazott sikeres passzok aránya (db) [Forrás: saját szerkesztés]

Eredmény	Csapat	Rövid	Közepes	Hosszú
0	Belgium	90	310	52
2	Olaszország	71	212	47
1	Írország	56	105	34
1	Svédország	89	186	26
1	Olaszország	65	272	39
0	Svédország	78	256	45
3	Belgium	124	244	29
0	Írország	74	181	23
0	Olaszország	73	196	139
1	Írország	52	139	34
0	Svédország	90	178	28
1	Belgium	84	160	41

Az „E” csoportban is a közepes átadásokat alkalmazták a legtöbbet a csapatok. A legkevesebb közepes átadást Írország érte el (105) Svédország ellen. A legmagasabb értéket (310) Belgium érte el

Olaszország (212) ellen, de mégis vesztesen hagyta el a pályát. Svédország több átadást kivitelezett (178) Belgium ellen, de mégsem tudta legyőzni a kevesebb (160) átadást tett ellenfelét.

6. táblázat. Az „F” csoportban alkalmazott sikeres passzok aránya (db) [Forrás: saját szerkesztés]

Eredmény	Csapat	Rövid	Közepes	Hosszú
0	Ausztria	76	200	48
2	Magyarország	79	198	41
1	Portugália	119	381	56
1	Izland	35	66	34
1	Izland	44	73	30
1	Magyarország	104	365	69
0	Portugália	90	303	49
0	Ausztria	75	164	34
2	Izland	45	122	32
1	Ausztria	133	378	45
3	Magyarország	51	163	41
3	Portugália	130	293	40

Az „F” csoportban is a közepes átadásokat alkalmazták a legtöbbet a csapatok. A legkevesebb közepes átadást (66, 73 és 122) Izland érte el Portugália, Magyarország és Ausztria ellen. A legtöbb közepes átadást sorrendben Portugália (381), Ausztria (378) és Magyarország (365) adta Izland ellen. Izland a

legkevesebb átadással és az ellene végrehajtott legtöbb átadás ellenére is simán túljutott a csoportkörön, majd a nyolcaddöntőben Anglia ellen is.

Az egyenes kieséses szakaszban – ahol volt – a hosszabbításoknál is figyelembe vettük, illetve kiemeltük a legtöbbet alkalmazott sikeres átadásokat.

7. táblázat. A nyolcaddöntőben alkalmazott sikeres passzok aránya (db) [Forrás: saját szerkesztés]

Eredmény	Csapat	Rövid	Közepes	Hosszú	Rövid	Közepes	Hosszú
1	Wales	74	187	47			
0	Észak Írország	72	115	36			
1	Svájc	86	290	51	28	58	14
1	Lengyelország	70	199	38	18	72	9
0	Horvátország	114	313	43	32	75	13
1	Portugália	90	184	30	24	39	7
0	Magyarország	100	277	52			
4	Belgium	89	222	31			
3	Németország	120	363	53			
0	Szlovákia	89	210	38			
2	Franciaország	109	298	40			
1	Írország	42	99	30			
2	Olaszország	57	224	33			
0	Spanyolország	111	297	56			
1	Anglia	95	303	53			
2	Izland	47	103	23			

8. táblázat. A negyed-, az elődöntőben és a döntőben alkalmazott sikeres passzok aránya (db) [Forrás: saját szerkesztés]

Eredmény	Csapat	Rövid	Közepes	Hosszú	Rövid	Közepes	Hosszú
0	Lengyelország	86	300	44	20	96	12
1	Portugália	122	233	37	20	64	8
3	Wales	72	258	41			
1	Belgium	109	286	42			
1	Németország	110	368	88	27	117	24
1	Olaszország	70	253	41	15	43	9
5	Franciaország	150	405	38			
2	Izland	66	243	32			
Elődöntő							
2	Portugália	67	234	34			
0	Wales	72	328	58			
0	Németország	118	401	56			
2	Franciaország	64	156	30			
Döntő							
1	Portugália	99	261	36	28	57	15
0	Franciaország	93	405	36	14	87	9

Az egyenes kieséses szakaszban is a közepes átadásokat alkalmazták a legtöbbet a csapatok, még (ahol volt) a hosszabbításban is. A legkevesebb közepes átadást a rendes játékidőben Írország (99) érte el Franciaország ellen.

A legtöbb közepes átadást (405) két alkalommal is Franciaország végezte el Izland (negyedöntő) és Portugália (döntő) ellen. Izland ellen győzelmet és továbbjutást ért a nagyon magas közepes átadások száma, de Portugália ellen ez is kevés volt.

A legtöbbet alkalmazott sikeres passzok fajtái

Az 51 mérkőzés adatait feldolgozva egyértelműen kimutatható, hogy a sikeres passzok során minden csapat a közepes (-5-30 m) átadásokat alkalmazta a legtöbbet, még a hosszabbítások alkalmával is.

A sikeres közepes passzok hatása az eredményre

A mérkőzések során a csapatok a közepes passzokat alkalmazták a legtöbbet. Összehasonlítottuk azt is, hogy a mérkőzésenként a több sikeres közepes passzt használt csapat számára győzelmet is eredményezett-e a közepes hosszúságú átadások

használata. Az eredményekből az látható, hogy annál a csapatnál, amelyik egy mérkőzésen többször alkalmazta a közepes passzokat, az nem járt mindig együtt az eredményességgel. A több sikeres közepes passz használata nem elég a győzelemhez. A döntőben Franciaország 405 közepes átadást hajtott végre, szemben a Portugálok 261 közepes átadásával, mégis Portugália lett az Európa Bajnok.

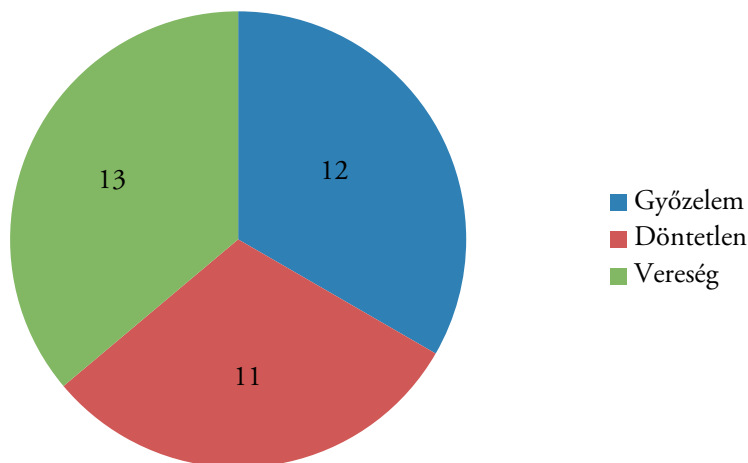
Megbeszélés

A vizsgálatok egyértelműen kimutatták, hogy a 2016-os Európa Bajnokság a közepes passzok bajnoksága volt. A mai európai labdarúgás alapvető technikai eleme a közepes átadás. Szükséges az alkalmazása, de nem elégséges! Egyedüli fegyverként használva nem eredményes. A technika, a taktika és a kreativitás együttesen adja az eredményességet. Az edzések és mérkőzések során az edzőknek úgy kell felkészíteni a játékosokat, hogy azok minden mérkőzés szituációban merjenek és tudjanak dönteni. Az átadások összes technikai elemének (rövid, közepes, hosszú passzok) használata és ismerete elengedhetetlen egy sikeres labdarúgó számára. Ha

sok megoldást tanulnak meg és alkalmaznak a játékosok, a kognitív képességfejlesztéssel gyorsan és hosszabb ideig lesznek képesek a végrehajtásra/végrehajtásokra.

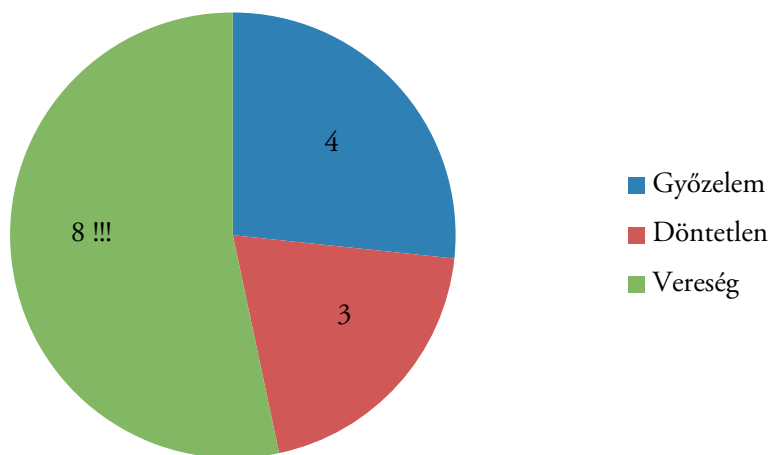
A technikai és taktikai elemek gyors és váratlan használata, a játékosok egyedi kreativitásával párosulva, Portugáliának is aranyérmet jelentett a 2016-os Labdarúgó Európa Bajnokságon.

Csoport mérkőzések (36 mérkőzés)



1. ábra. Mérkőzésen több sikeres közepes passzt alkalmazott csapat eredménye (csoportmérkőzések) [Forrás: saját szerkesztés]

Egyenes kiesés (15 mérkőzés)



2. ábra. Mérkőzésen több sikeres közepes passzt alkalmazott csapat eredménye (egyenes kiesés) [Forrás: saját szerkesztés]

Internetes irodalom

1. <http://www.uefa.com/uefaeuro/index.html>
2. <http://www.uefa.com/uefaeuro/season=2016/statistics>
3. <http://www.uefa.com/newsfiles/euro/2016>

Sport - finanszírozás - eredményesség?

Sports – Financing – Success?

Ráthonyi-Odor Kinga, Borbély Attila

Debreceni Egyetem GTK, Sportgazdasági és -menedzsment Tanszék, Debrecen

Absztrakt: Napjainkra a sport egy több milliárdos gazdasági területté fejlődött, mely a világ egyik legdinamikusabban fejlődő ágazata és a GDP-hez is fokozatosan növekvő mértékben járul hozzá. A trendek azt mutatják, hogy ez az érték hazánkban is növekedni fog, amihez a TAO támogatás nagyon jó alapot tud biztosítani. 2010 óta a Magyar Kormány is stratégiai ágazatként kezeli a sportot, és a támogatási rendszer átalakításával az utóbbi 6 évben soha nem látott pénzügyi forrás áramlott a sportba. Érdekes és szükséges kutatási terület a befektetett többletforrások időarányos megtérülésének vizsgálata.

Jele tanulmány célja egyrészt, hogy bemutassa az államháztartás sport és szabadidős tevékenységekre és szolgáltatásokra fordított kiadásainak és a TAO támogatások mértékének változásait, másrészt, hogy elemezze Magyarország Rio-i Olimpián elért eredményességét közgazdasági megközelítésben.

Kulcsszavak: sportgazdaság, finanszírozás, eredményesség, Olimpia

Abstract: In our days, sport has improved to an economical area of billions of money, became one of the most dynamically improving sector and increasingly contributes to GDP as well. Trends show, this value would increase in Hungary too, to which TAO allowance would give a strong basis. Since 2010, the Hungarian Government also handles sport as a strategic sector and by the reform of the subsidy system never seen amount of financial source have flowed into sport. The analysis of pro rata temporize economic payback of invested surplus sources is an interesting and necessary research area.

The aim of this research on one hand is to demonstrate the changes of the amount of TAO allowances and the expenditures of public finance spent on sport and leisure activities and services. On the other hand to analyze the efficiency of Hungary in Rio Olympics in an economical point of view.

Keywords: sporteconomy, financing, efficiency, Olympics

Bevezetés

A sport napjainkban egy több milliárdos gazdasági terület, mely a világ egyik legdinamikusabban fejlődő iparága. Az uniós tagállamokban 5%-hoz közelít a sportgazdaság GDP-hez való hozzájárulása, míg Magyarországon ez 1-1,5%. A trendek azt mutatják, hogy ez az érték hazánkban is növekedni fog, amihez a TAO támogatás nagyon jó alapot tud biztosítani. Elmondható továbbá, hogy a TAO támogatások révén megvalósult infrastrukturális fejlesztések hosszútávon a nemzet egészségügyi rendszerére is komoly hatással lehetnek.

A Kormány 2010-ben stratégiai ágazattá tette a sportot. A bevezetett intézkedések hatására például

5%-ról 15%-ra nőtt a rendszeresen sportolók aránya és a támogatási rendszer átalakításával az utóbbi 6 évben soha nem látott pénzügyi forrás áramlott a sportba (Kozmann, 2016).

A Kormány értékelte az elmúlt olimpiai ciklus során a kormányzat által biztosított finanszírozási programok sportszakmai megvalósulását, mely felülvizsgálat eredményeként döntöttek arról, hogy az állami sportirányítás és a civil sportirányítás közötti feladat és hatáskörmegosztás újraszabályozása szükséges (Magyarország Kormánya, 2016).

A fent leírtak is alátámasztják, hogy érdekes és szükséges kutatási terület a befektetett többletforrások időarányos megtérülésének vizsgálata.

A tanulmány elkészítése során az alábbi célokat

fogalmaztuk meg:

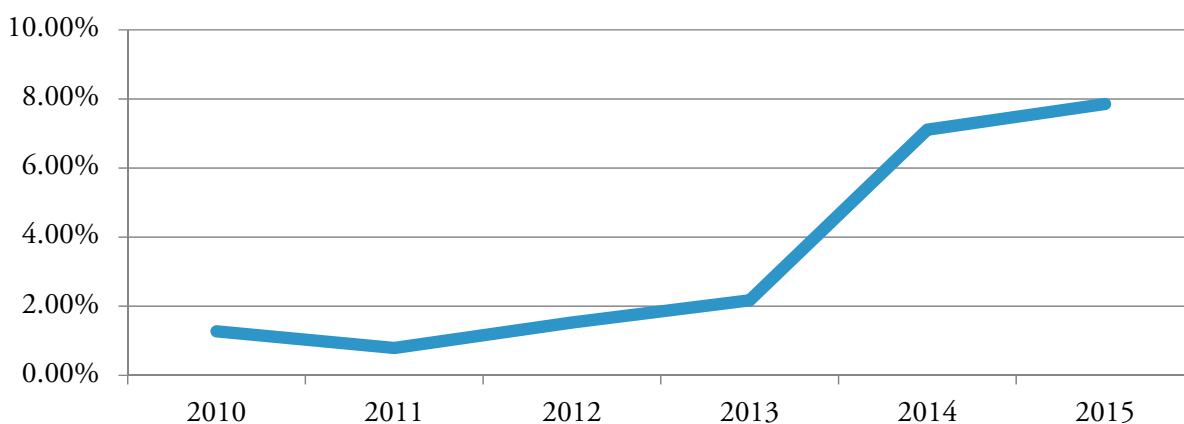
1. Az államháztartás sport és szabadidős tevékenységekre és szolgáltatásokra fordított kiadásainak bemutatása.
2. Az egyes években nyújtott TAO támogatások mértékének ismertetése.
3. Magyarország Rió-i Olimpián elért eredményességének elemzése közgazdasági megközelítésben.

Anyag és módszer

Célkitűzéseink megvalósításához a Nemzetgazdasági Minisztérium statisztikai adatait, a Költségvetési Tanács Titkárságának dokumentumait, a Közgazdász Vándorgyűlés Sportközgazdaságtani Szakosztályában elhangzott előadás eredményeit és statisztikai adatbázisok adatait használtuk fel és elemeztük.

Eredmények

Eredményeinket célkitűzéseink mentén ismertetjük. Első célkitűzésünk alapján, az államháztartás sport és szabadidős tevékenységekre és szolgáltatásokra



1. ábra. Sport célú fejlesztési kiadások aránya [Forrás: Kovács, 2015]

Érdekesnek tartottuk megvizsgálni, hogy 2013 után minek köszönhető a sport célú fejlesztési kiadások arányának ugrásszerű növekedése (2. ábra).

2013 után 2 év alatt 40%-kal nőtt a jövőbeli világbajnokságok megrendezéséhez szükséges beruházások támogatása. A dokumentumok külön kiemelik az idei évi EYOF rendezvényt, a 2021. évi vizes világbajnokságot. Mióta azonban kiderült, hogy az idei évi vizes világbajnokságot is hazánk rendez, a beruházások még szükségszerűbbé és sürgetőbbé

fordított kiadásainak bemutatására vállalkoztunk.

2010-ben az államháztartás konszolidált funkcionális kiadásainak mintegy 0,5%-át (73 Mrd Ft) fordították sport és szabadidős tevékenységekre, szolgáltatásokra (Kovács, 2015). A tervek szerint ez az arány 2015-re elérte volna az 1%-ot (kb. 160 Mrd Ft), de a tényadatok 0,7%-os (130 Mrd Ft) részesedését mutatják a sportnak az összkidásból. Várhatóan 2016-ban megvalósul a tervezett 1%-os támogatási arány. Összességében elmondható, hogy valamennyi területen növekedett a támogatások aránya 2010-2015 között, 0,5 – 3-4% közötti mértékben.

A központi költségvetés összes fejlesztési célú kiadásain belül vizsgálva a sport célú fejlesztések arányát (1. ábra) elmondható, hogy az elmúlt 5 évben szignifikáns növekedés következett be, hiszen 1,26%-ról 7,81%-ra emelkedett a fejlesztési források aránya. 2013-ban ugrásszerű növekedés volt megfigyelhető 2,11%-ról 7,08%-ra, majd a következő évben újabb, közel 1%-os emelkedés volt tapasztalható.

váltak.

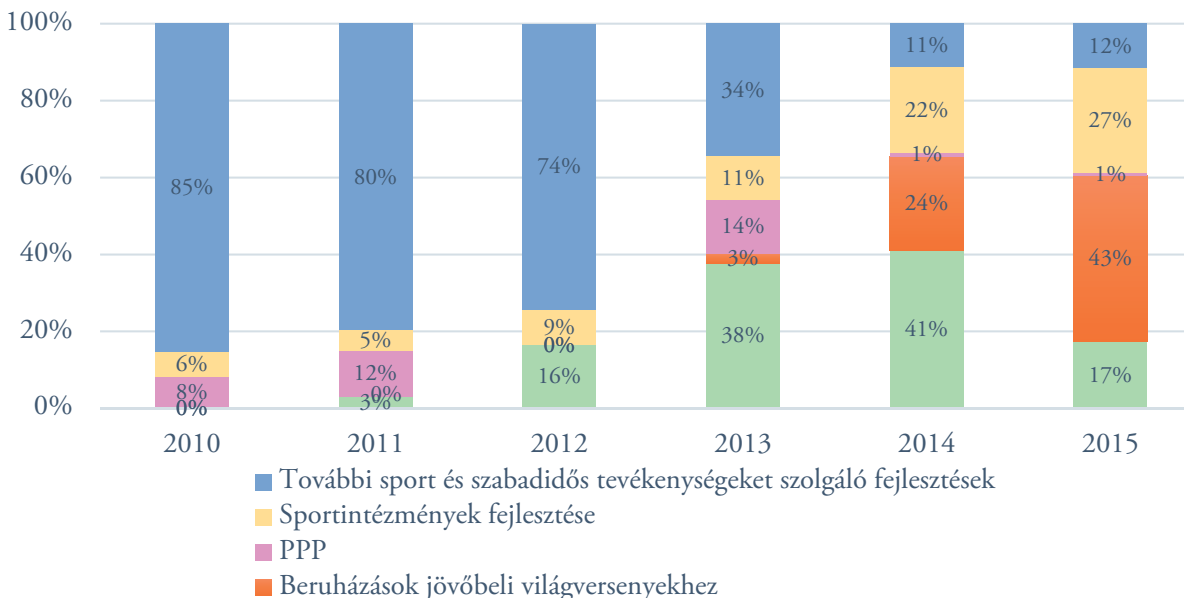
2014-ben a labdarúgáshoz áramló támogatás aránya elérte a 41%-ot, mely a következő évben 17%-ra csökkent. A támogatásoknak köszönhetően 33 sportlétesítményben végeztek fejlesztéseket, támogatták az MLSZ biztonságtechnikai fejlesztéseit, vagy például a Magyar Futball Akadémia Alapítványt.

A sportintézmények fejlesztésére fordított támogatások aránya is növekedett 11%-ról 27%-ra. Támogatásban részesült például a 16 kiemelt sportág

létesítményfejlesztési programja, a Magyar Sportok Háza és a Nemzeti Sportközpontok.

A fentiekkel összefüggésben lecsökkent a további sport és szabadidős tevékenységeket szolgáló

fejlesztések támogatása és a sportlétesítmények PPP-s konstrukcióban történő fejlesztése.

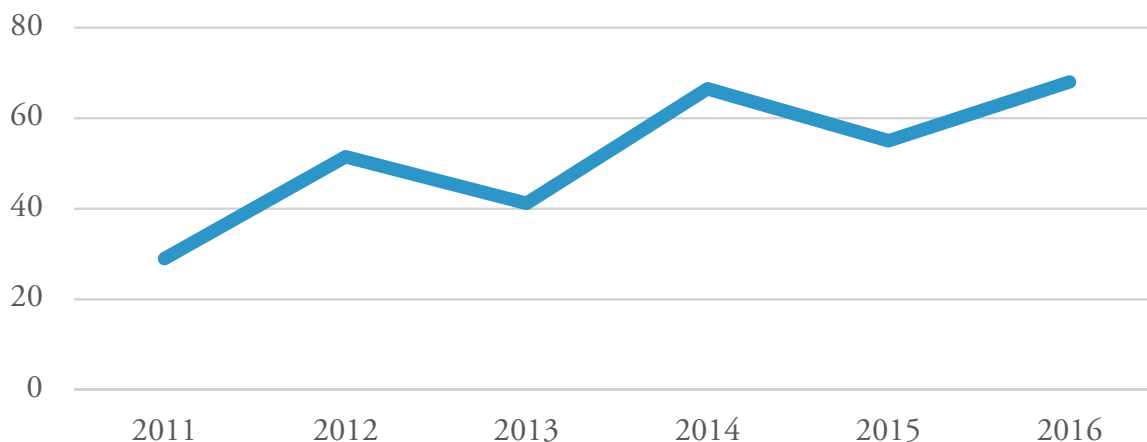


2. ábra. A központi költségvetés sport célú fejlesztési kiadásai tételesen [Forrás: saját szerkesztés, Kovács, 2015 alapján]

Második célkitűzésünknek megfelelően az egyes években nyújtott TAO támogatások mértékének alakulását ismertetjük.

A TAO támogatási rendszer indulási évében közel 30 mrd Ft támogatás áramlott az 5 látvány-csapatporthoz, mely nagyságrend 2016-ban – az előzetes becslések szerint – elérheti a 65-68 mrd Ft-ot

is (3. ábra). Természetesen ezek a számok nem tartalmazzák a reklám és szponzori tevékenységek adatait. Érdekes, hogy az önkormányzati alrendszer sport és szabadidő célú ráfordításai lényegileg nem változtak az elmúlt években, nagyjából a TAO támogatás mértékével egyeznek meg (Kovács, 2015).

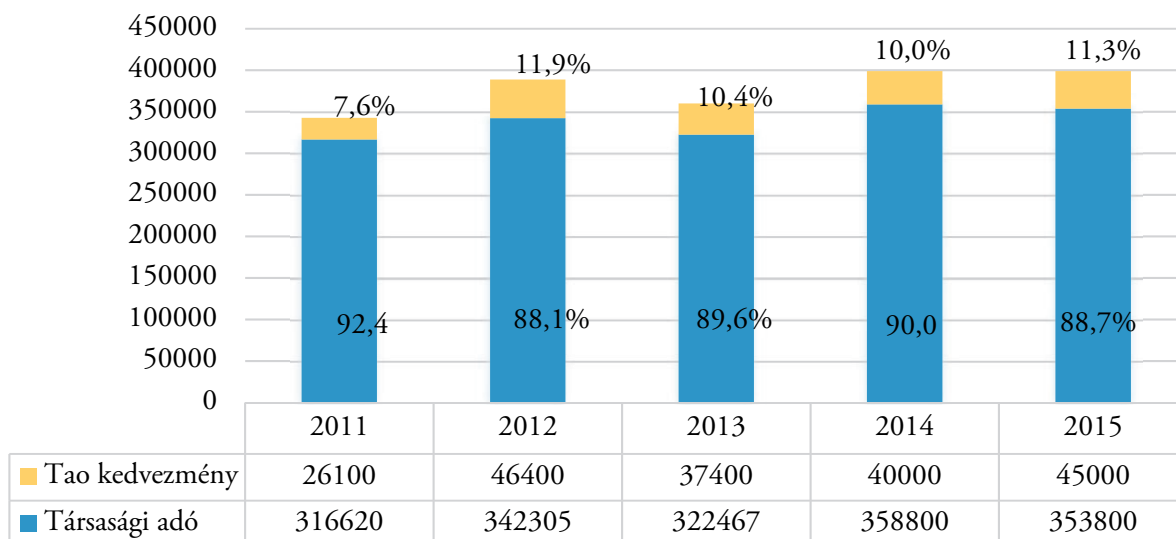


3. ábra. TAO támogatás megoszlása 2011-2016 között Forrás: saját szerkesztés, Borbély, 2016 alapján]

A támogatás sportágak közötti megoszlásával kapcsolatban elmondható, hogy a legnagyobb mértékben (49,4%) a labdarúgás részesül a támogatási forrásból, majd közel azonos arányban a kézilabda (16,5%) és a vízilabda (15,9%), őket követi a kosárlabda (11%) és a jégkorong (7%).

A 4. ábrán a sport célú társasági adókedvezmény aránya látható a (bruttó) társasági adóhoz viszonyítva.

2011-ben a bruttó társasági adó 7,6%-a jelent meg sport célú társasági adókedvezmény formájában, 2015-ben ez az arány 11,3%-ra emelkedett. Jelentős változás nem következett be a vizsgált 5 év alatt, ami valószínűleg annak köszönhető, hogy a kultúra és a művészet még nagyobb kedvezményeket kapott, és a sportra fordított támogatás arány ezért nem nőtt jelentősen.



4. ábra. A sport célú társasági adókedvezmény aránya a (bruttó) társasági adóhoz (millió Ft/százalék)
[Forrás: Kovács, 2015]

Harmadik célkitűzésünknek megfelelően, *Magyarország Rió-i Olimpián elért eredményességét elemezzük közgazdasági megközelítésben.*

Magyarország – adottságaihoz mérten – eredményesen szerepelt az Olimpián, hiszen a megszerzett aranyérmek számát (8 érem) tekintve 9. helyen végzett a rangsorban. A 28 olimpiai programban szereplő sportág közül azonban csak 3 (úszás, vívás és kajak-kenu) tudott aranyérmet szerezni.

Ha az olimpiai aranyérmek számát a népességre vetítve vizsgáljuk elmondható, hogy minden 2016-os olimpiai bajnok 1 a 24 millióból. (A Föld népessége közel 7,338 milliárd fő és összesen 306 aranyérmet osztottak ki az Olimpián.) Ehhez képest hazánkban ez az adat 1 az 1,23 millióból (1. táblázat). Megállapítható, hogy a Rió-i Olimpia esetében a népesség nem túl erős magyarázó tényezője az aranyérmek számának.

A gazdasági méret és az olimpiai sikerek (érmek száma) közötti kapcsolat vizsgálata kiemelt kutatási terület a legtöbb Olimpia után. Ahhoz, hogy erre vonatkozóan általános érvényű következtetést

vonjunk le, valamennyi újkori Olimpiát vizsgálat alá kellene vetni, ami igen nagy munkát jelentene. Számos tanulmány (*Lachlan, 2012, Yan, 2012*) foglalkozott a korábbi Olimpiai sikerek és a gazdasági méret (általában 1 főre jutó GDP) közötti kapcsolat vizsgálatával. Az olimpiai játékok gazdasági és társadalmi hatásait is elemezte különböző aspektusból több kutató is (*Bíró és mtsai, 2016, Müller és mtsai, 2016*), melyek alapján elmondható, hogy a két tényező között közepesen erős korrelációs kapcsolat ($r > 0,7$) figyelhető meg, vagyis egy ország gazdasági ereje befolyásolja a sikeres olimpiai szereplést.

Hasonló megközelítésben vizsgálva a Rió-i Olimpiát, érdekes eredményt kapunk. Mind a népesség száma, mind a gazdasági fejlettség nem befolyásolta a megszerzett érmek számát, rendkívül gyenge korrelációs kapcsolat volt kimutatható a tényezők között. Ha a gazdasági méretet a népesség és az 1 főre jutó GDP szorzataként értelmezzük, akkor ezen tényező, és a megszerzett érmek száma között viszont közepesen erős korrelációs kapcsolatot ($r = 0,65$) találunk (*Madár, 2016*).

1. táblázat. Olimpiai aranyérmek száma a népességre vetítve (forrás: saját szerkesztés, Internet 1 adatai alapján)

Helyezés	Ország	Aranyérem	Népesség/Aranyérem
1	Bahamas	1	388,019
2	Jamaica	6	454,323
3	Croatia	5	844,880
4	Fiji	1	892,145
5	New Zealand	4	1,148,925
6	Hungary	8	1,230,585
7	Bahrain	1	1,377,237
8	Georgia	2	1,839,500
9	Kosovo	1	1,859,203
10	Slovenia	1	2,063,768
11	Netherlands	8	2,117,065
12	Cuba	5	2,277,912

Következtetések

Összességében elmondható, hogy az államháztartás sportra fordított forrásai az elmúlt években szignifikáns növekedést mutatnak és az öt látvány-sport TAO-támogatása 2011-2016 között közel duplájára emelkedett.

A Riói Olimpián a 4 nyári olimpiai látvány-sportból csak a vízilabda kvalifikálta magát, azonban érmet nem szerzett. A nemzetek közötti versenyben Magyarország – adottságaihoz mérten – eredményesen szerepelt, de a 28 – programon szereplő – sportág közül csak 4 (vívás, úszás, kajak-kenu, atlétika) tudott érmet szerezni, aranyat viszont csak három.

Az állami pénzügyi források felhasználásának hatékonysága – időarányosan – nem igazolta a Kormányzati elvárásokat. Az elmúlt hónapokban jogszabályváltozások következtek be, módosult a sporttörvény, a pénzügyi források felhasználása az állami sportirányítás kezébe került vissza, kialakítva ezzel az egysatornás finanszírozási rendszert (*Magyarország Kormánya*, 2016).

Irodalom

1. Bíró Melinda, Müller Anetta, Ráthonyi-Ódor Kinga, Ráthonyi Gergely, Baloga István (2016): *Az olimpiai játékok szervezésének történeti áttekintése gazdasági aspektusból*. Acta

Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series XLIV: Sectio Sport, 5-19.

- Borbély Attila (2016): *A TAO hatása a magyar sport fejlődésére. Makrogazdasági összefüggések*. Közgazdász Vándorgyűlés, Kecskemét, 2016. szeptember 16.
- Internet 1.: <http://www.medalspercapita.com/> Letöltés: 2016. november 10.
- Kovács Árpád (2015): *Az állami költségvetés makro összefüggései és a sportfinanszírozás*. Konferencia előadás. Debreceni Egyetem GTK, 2015. február 19.
- Kozmann György (2016): *TAO az utánpótlás-nevelés szolgálatában, sportgazdasági megközelítésben*. Konferencia előadás. Debreceni Egyetem GTK, 2016. március 17-18.
- Lachlan, James (2012): *Does money buy medals? Analyzing the affect of GDP on Olympic success?* <http://www.yellowfinbi.com/YFCommunityNews-Does-money-buy-medals-Analyzing-the-affect-of-GDP-on-Olympic-success-117473> Letöltés: 2016. november 10.
- Madár István (2016): *A magyar olimpiai teljesítmény – Ahogyan eddig még nem láttad* http://www.portfolio.hu/gazdasag/a_magyar_olimpiai_teljesitmeny_ahogyan_eddig_meg_nem_lattad.236320.html (Letöltés: 2016. november 15.)

8. Magyarország Kormánya (2016): *T/12459. számú törvényjavaslat a sportról szóló 2004. évi I. törvény módosításáról*. <http://www.parlament.hu/irom40/12459/12459.pdf> Letöltés: 2016. november 10.
9. Müller Anetta, Bíró Melinda, Ráthonyi-Ódor Kinga, Ráthonyi Gergely, András Álmos, (2016): *A sport nagyrendezvényeinek elemzése*. Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series XLIV: Sectio Sport 66-74.
10. Yan, Alexandra (2012): *How A Country's GDP Relates To Its Gold Medal Count* <http://www.investopedia.com/financial-edge/0812/how-a-countrys-gdp-relates-to-its-gold-medal-count.aspx> Letöltés: 2016. november 8.

A 2016-os Riói Olimpia sikeressége a sportszervezetek bevételi szerkezetének tükrében

Success of 2016 Rio Olympic Games as Reflected in the Income of Sport Organizations

Gósi Zsuzsanna

Testnevelési Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

Absztrakt: A magyar sportfinanszírozás az elmúlt években jelentős változáson ment keresztül. Az Olimpián sikeres magyar sportágakra leginkább a 2013-ban elindult KSF program (Kiemelt Sportágfejlesztési program) volt hatással. Ennek hatására jelentősen megnövekedett mind a sportszövetségek, mint a sportegyesületek bevétele. A cikkben azt vizsgálom meg, hogy milyen változás történt a bevételek nagyságrendjében és szerkezetében azoknál a sportegyesületeknél, amelyek versenyzői aranyérmet nyertek a 2016-os Olimpián. Az eredmények azt mutatják, hogy minden klub esetében egyértelmű a bevétel növekedése az elmúlt négy évben. Jellemezően több mint kétszeresére nőtt az összbevétel minden vizsgált sportegyesület esetében. A bevételi szerkezet százalékos arányait vizsgálva a kluboknál csökkent a tagdíj, valamint az önkormányzati támogatás aránya annak ellenére, hogy összességében növekedés mutatható ki mindkét bevételi forrás tekintetében.

Kulcsszavak: sportfinanszírozás, bevételi szerkezet, sporttámogatás

Abstract: Hungarian sport financing has gone through significant changes in the past few years. Mostly the KSF program, which started in 2013, had an effect on successful Olympic sports. The income of sport clubs and sport associations have both significantly increased. In this article I would like to investigate the changes which happened in the scale and structure of incomes in the case of those associations which had a gold-winning athlete in the 2016 Olympic Games. The results clearly show an increase of income in every club's case in the past 4 years. The amount of total income of sport clubs typically doubled in every investigated case. Looking at the percent proportion of income structure, the rate of membership fees and assistance of local governments have decreased despite the increase which can be detected in both income sources.

Keywords: sport financing, revenue structure, sports sponsorship

Bevezetés

A 2016-ban rendezett Olimpián és Paralimpián Magyarország sportolói magas létszámban és sikeresen szerepeltek. Az érmek és a pontszámok tekintetében hosszú időre visszatekintve, az ország méretéhez és gazdasági helyzetéhez viszonyítva kiemelkedő helyezést érnek el a versenyzők. Az összes éremszámot tekintve hazánk az első tíz ország között helyezkedik el. A sportszervezetek esetében a finanszírozás az elmúlt években jelentősen átalakult (Gósi, 2015). A cikk kísérletet tesz arra, hogy

megvizsgálja a sikeres egyesületek gazdasági mutatóinak változását az elmúlt olimpiai ciklusban. A fókusz az aranyérmet szerzett sportolók egyesületeire, valamint szövetségeire koncentrál.

Módszerek

A vizsgálat a dokumentumelemzés módszerével készült. A nyilvános törvényszéki adatok, szövetségi adatok és a számviteli beszámolók kerültek elemzésre. A számviteli beszámolók tekintetében a 2012-2015 közötti időszak kimutatásai képezték a vizsgálat tárgyát. A civil szervezetek beszámolási

rendje és számvitele is megváltozott az elmúlt években. A Civil törvény változásával, valamint ezzel összhangban a civil szervezetekre vonatkozó számviteli törvény változása és a kormányrendeletek következményeként nyilvánosan elérhetőek a gazdálkodásra vonatkozó adatok. A civilszervezetek, köztük a sportszövetségek és sportegyesületek is, egységes formátumban készítik el a beszámolójukat (Kahulits, 2014).

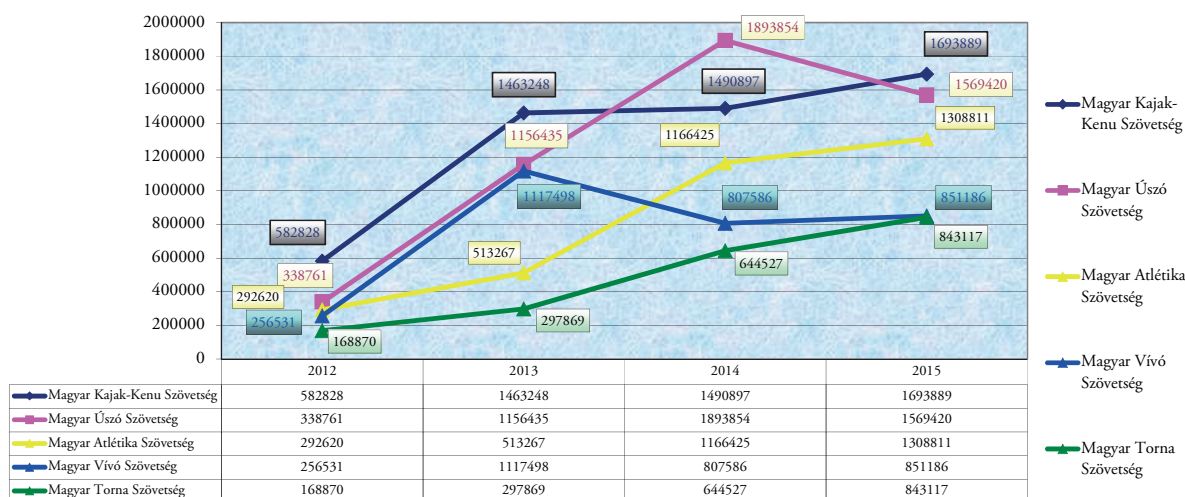
Eredmények

A szövetségi bevételek

A 2016-os Riói Olimpia megítélését kettőség jellemzi. Egyrészt több sportoló kvalifikált a 2016-os, mint a 2012-es játékokra, az olimpiai éremtáblázaton a magyar sportolók az előkelő tizenkettedik helyet érték el, és nyolc aranyérmet szereztek. Másrészt viszont szűkült a sikeres sportágak köre,

kevesebb versenyző szerzett aranyérmet és érmet, mint négy évvel ezelőtt. A megszerzett olimpia pontok is csökkentek 129 pontról 110 pontra. (Kovács, 2016; Hencsei, 2016). Az is a kettőséget mutatja, hogy míg 2012-ben Londonban öt sportág versenyzői szereztek olimpiai bajnoki címet, ez 2016-ra már három sportágra szűkült. 2012-ben ezek a sportágak az úszás, atlétika, torna, vívás és kajak-kenu voltak. Ezen sportágak közül az atlétika 2016-ban egy bronzérmet szerzett, míg a tornának a legjobb eredménye egy kilencedik helyezés lett. A finanszírozás rendszere az előbb említett öt sportágnak hasonló volt az elmúlt időszakban; mind az öt részese a KSF programnak, s mindegyik szövetség esetében jelentős bevétel növekedés figyelhető meg (Gösi, 2015). Azaz, nem a finanszírozási források szűkülése okozta a sporteredményben bekövetezett változásokat.

A sportszövetségek éves összbevétele (ezer Ft-ban)



1. ábra. Szövetségi bevételek [Forrás: saját szerkesztés; a szövetségek 2012-2015. évi számviteli beszámolója alapján]

Az ábrán jól látszik, hogy a 2012-es évhez viszonyítva minden vizsgált sportágban jelentős bevétel növekedés a jellemző. Néhány esetben találhatunk kiugró adatokat, de a trendet figyelve egyértelmű a növekedés. A kiugró adatokat egy-egy nagyobb esemény szervezése, vagy nagyobb beruházás okozta. Mind az öt sportágban több mint kétszeresére emelkedtek a bevételek a 2012-es szinthez képest. A bevétel növekedés azonban rövidtávon még nem jelenthet automatikus eredményjavulást a nemzetközi versenyeken, hiszen a sportba befektetett tőke

megtérülési ideje hosszútávon érzékelhető (Gösi és Géczy, 2015). A felkészülést annyiban segítette a növekedő bevétel, hogy javultak a feltételek mind létesítmény használhatóság, mind az edzőtáborozási lehetőségek tekintetében. Az utánpótlás nevelő programok fellendítése, a növekvő sportolói létszám hosszabb távon vezet majd csak eredményre. Az utánpótlás nevelésre fordított összegek hatékonyságát legkorábban a 2020-as, de még inkább a 2024-es játékok után lehet majd értékelni, figyelembe véve azt a tényt is, hogy kivétel nélkül szinte

az összes sportágban egyre erősebb verseny figyelhető meg, és új nemzetek sportolói jelennek meg a világ élvonalában.

Egyesületi bevételek vizsgálata

A 2016-os Olimpián szerzett aranyérmek tekintetében az egyesületek közül kiemelkedik a Vasas Sport Club. A nyolc olimpiai és egy paralimpiai arany közül hatot e szervezet sportolói szereztek. Ezen kívül még három klub mondhatja magáról, hogy versenyzői a csúcsra értek. Az egyesületi

sikerességet árnyalja az a tény, hogy a csapatsportágak versenyzői nem feltétlenül egy klubban készülnek, ez vonatkozik a női kajak négyes tagjaira is.

A bevezetésben említésre került, hogy a legsikeresebbek a Vasas Sport Club versenyzői voltak. Aranyérmet szereztek még a Budapesti Honvéd, az Újpesti Torna Egylet és Graboplast Győri Vízisport Egyesület sportolói. A 2012-es eredményekhez képest itt is szűkülés figyelhető meg.

2012 London
Bajnokok és klubjaik

Berki Krisztián		Újpesti Torna Egylet (UTE)
Kajak kettes	Dombi Rudolf	Építők Margitszigeti Diák KC
	Kökény Roland	Esztergomi KKSE
Kozák Danuta		Budapesti Honvéd
Kajak négyes	Fazekas-ZurKrisztina	Győri Graboplast
	Kovács Katalin	Budapesti Honvéd
	Kozák Danuta	Budapesti Honvéd
	Szabó Gabriella	Budapesti Honvéd
Gyurta Dániel		Jövő SC
Pars Krisztián		Szombathelyi Dobó SE
Risztov Éva		Debreceni Sportcentrum SI
Szilágyi Áron		Vasas Sport Club

2016 Rio de Janeiro
Bajnokok és klubjaik

Hosszú Katinka		Vasas Sport Club
Kozák Danuta		Újpesti Torna Egylet (UTE)
Kajak kettes	Kozák Danuta	Újpesti Torna Egylet (UTE)
	Szabó Gabriella	Budapesti Honvéd
Kajak négyes	Csipes Tamara	Budapesti Honvéd
	Fazekas-ZurKrisztina	Győri Graboplast
	Kozák Danuta	Újpesti Torna Egylet (UTE)
	Szabó Gabriella	Budapesti Honvéd
Szász Emese		Vasas Sport Club
Szilágyi Áron		Vasas Sport Club

2. ábra. Bajnokok és klubjaik [Forrás: saját szerkesztés]

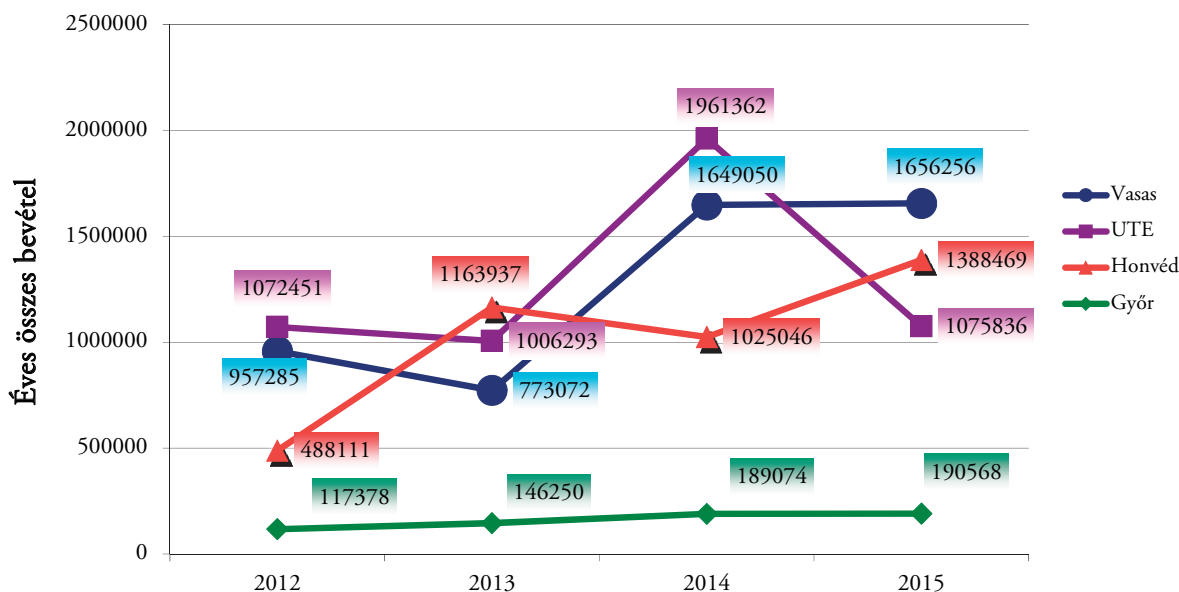
A táblázat alapján jól látszik, hogy a vidéki egyesületek szinte teljesen eltűntek a palettáról. Az olimpiai aranyérmek tekintetében egyértelmű a budapesti fölény. A budapesti egyesületek a jellemzőik alapján a sikergyáros nagy klubok közé sorolhatóak (Bukta, 2013). Területileg az élsport napjainkban egyértelműen Budapest központú válik. Az érmesek és olimpiai pontot szerzők között kicsit nagyobb arányban jelennek meg a vidéki klubok, de a Budapest központúság ott is jellemző. A fenti megállapítás az egyéni olimpiai sportágakra jellemző, a csapatsportok esetében nagyon sokszor

ellenkező folyamatok figyelhetünk meg (MOB közlemény, 2013).

Az átfogó kép alapján a három budapesti klub rendkívül sok azonosságot mutat, mind szervezeti felépítés tekintetében, mind bevételi szerkezetben. Bennük közös, hogy mindegyik nagy hagyományokkal, sok szakosztállyal rendelkező sportszervezet. Ezen klubok éves bevétele az utóbbi három évben átlagosan meghaladta az egy milliárd forintot. A győri klub nemcsak a méretében különbözik a többiétől, hanem felépítésben is. A vidéki egyesület elsősorban vízi sportokra, ezen belül is jellemzően a

kajak-kenura specializálódott egyesület, ennek megfelelően a győri klub bevétele „mindösszesen” csak 190 millió forint körül mozgott. A három nagy klub közül a Vasasnak és az Újpestnek tizennyolc, a Honvédnak tizenhárom szakosztálya van, ezek között található TAO által finanszírozható szakosztályokat, valamint a kiemelt sportágfejlesztési támogatásban érintett szakosztályokat is. A győri egyesületnél a vízilabda található meg, mint TAO által

támogatható sportág. A három nagy klub bevételi szerkezete több lábbon áll. Egyrészt a látvány csapat-sportágak tekintetében számíthatnak TAO bevételekre, több szakosztályuknál kiemelt sportágfejlesztési támogatásra. A 2015-ös évben mindhárom klub kapott 300 millió forint értékben támogatást a következő címszó alatt: a 2015. évi sportszakmai többletfeladatok ellátására és működésre.



3. ábra. Egyesületi bevételek [Forrás: saját szerkesztés; a klubok számviteli beszámolója alapján, 2012-2015]

A 2012-es bázis évet alapul véve mindegyik klub bevétele jelentős növekedést mutat, köszönhetően a sporttámogatási rendszer átalakulásának. A budapesti kluboknál közös jellemző a jelentős állami, valamint TAO támogatás és a kismértékű tagdíj, illetve önkormányzati támogatás.

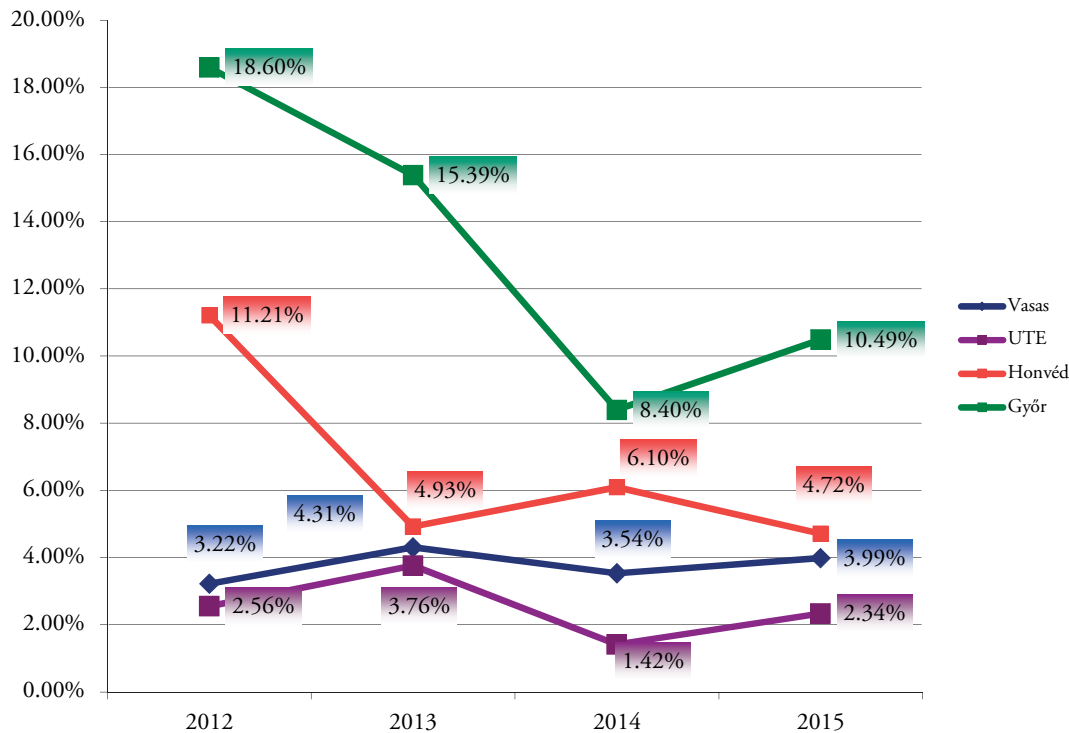
A központi költségvetési támogatás aránya a fővárosi klubok elmúlt évi gazdálkodásában jelentős szórást mutat, azonban a 30% körüli értéket minden esetben eléri, jellemzően azonban 50% körül mozog. A TAO támogatás mértéke pedig 20%-ra tehető. Összesítve tehát 50-70% körüli arányban állami támogatásból vagy az adó átengedésből származó bevétellel gazdálkodnak.

Az UTE esetében a kiugró 2014-es adatot egy rendkívüli támogatás indokolja. Az arányok pontos megállapítását az a tény is nehezíti, hogy bár a számviteli beszámoló tájékoztató adatai között szerepel az a tétel, hogy központi költségvetési támogatás, ennek az értelmezése azonban nem egységes. Van

olyan szervezet, amely ide sorolja a szövetségtől kapott támogatást azon elv szerint, hogy a szövetség kizárólag továbbadja az állam által finanszírozott programokra jutó összeget. Néhány egyesület azonban a szövetségtől kapott támogatást, mint egyéb szervezettől kapott támogatás kezeli, így részletesen fel sem tünteti azokat a gazdasági beszámolóban. Ugyanez az eltérés jelenik meg a TAO támogatás tekintetében is, néhány szervezet a számviteli beszámolóban külön bemutatja, más szervezetek esetében csak egyéb forrásokban, jellemzően az egyesület honlapján található róla adat.

Tagdíj

Az egyesületek, köztük a sportegyesületek forrásaiiban jelentős szerepet játszhat a tagdíj bevétel. Ha azonban azokat az egyesületek vesszük górcső alá, melyeknél az olimpián elért siker meghatározó, ott a tagdíj szerepe lényegesen kisebb, mint a szabadidősport egyesületek vonatkozásában.



4. ábra. Tagdíj arányok [Forrás: saját szerkesztés; a klubok számviteli beszámolója alapján, 2012-2015]

A budapesti klubok esetében a tagdíj aránya a 2013-as finanszírozási rendszer változása óta a legmagasabb a Budapesti Honvédnál volt, 2014-ben 6,1%, míg a legalacsonyabb az Újpest esetében, szintén 2014-ben, 1,42%.

A tagdíjarány jellemzően mindegyik évben (2012-2015) a Budapesti Honvéd esetében volt legmagasabb, míg a sereghajtó az UTE. Az egyes klubokat vizsgálva a tagdíj bevétel a Vasas Sport Clubnál 2012 és 2015 között évről évre emelkedett, míg 2012-ben 30866 ezer volt. Ez 2015-re 66011 ezer Ft-ra emelkedett. Az Újpest esetében a tagdíj összege kiemelkedően magas volt. 2013-ban ez 37879 ezer Ft-ot jelentett.

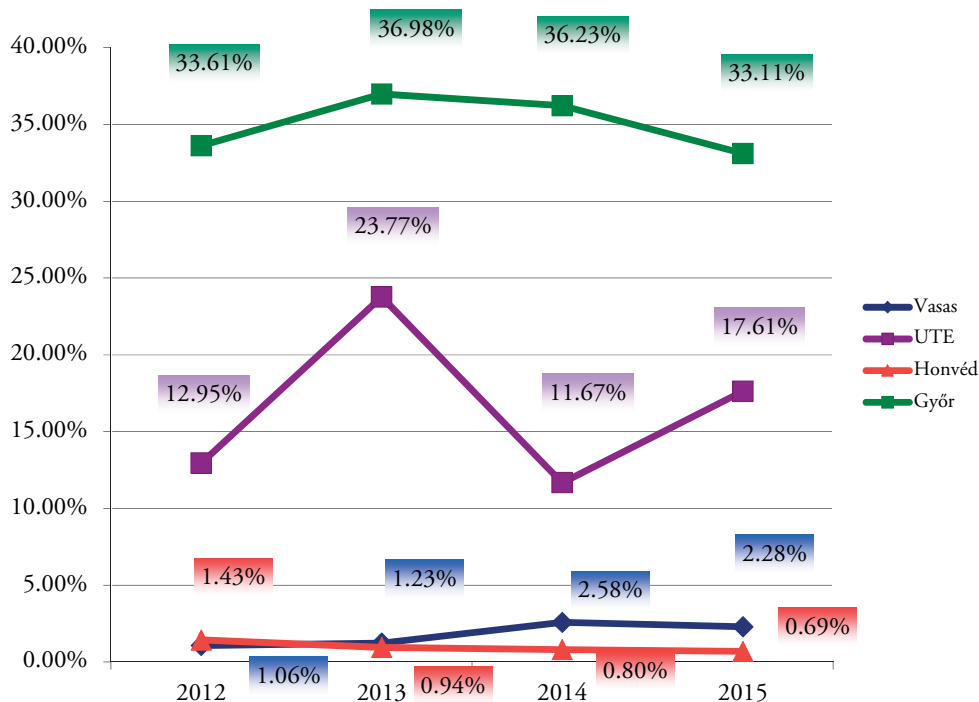
A következő két évben viszont csökkenést mutatott, 2014-ben 27827 ezer Ft, 2015-ben pedig már csak 25149 ezer Ft. A Honvéd esetében évről-évre folyamatos és kismértékű emelkedés jelenik meg, ami azt jelenti, hogy a 2012-es 54739 ezer Ft-ról 2015-re 65502 ezer Ft-ra emelkedett. A győri klubban a 2014-es év jelent negatív rekordot 15889 ezer Ft-tal, amely 2015-re 19994 ezer Ft-ra emelkedett, azonban még ekkor sem érte el sem a 2012-es, sem a 2013-as összeget.

Önkormányzati támogatás

A sporttevékenység esetében a közösségi

finanszírozásnak két formája van, a központi (állami) és a helyi (önkormányzati) (Dénes, 2015). Az önkormányzatok sportfinanszírozási gyakorlata a különböző települések között nagy eltérést mutat.

Az önkormányzati támogatások tekintetében a budapesti klubok közül az Újpesten ez a forma meghaladja a 10%-ot, míg a másik két szervezetnél ez jelentősen kisebb, sőt a Budapesti Honvéd esetében 1% alatt marad. Az önkormányzati forrásoknál a budapesti klubok vonatkozásában érdemes megemlíteni, hogy nem Budapest Főváros jelenik meg, hanem helyette az egyes kerületek. Az Újpesti Torna Egylet székhelye a IV. kerületben, a Honvéd Sportegyesület és a Vasas Sport klub székhelye a XIII. kerületben található. Az UTE a legalacsonyabb önkormányzati támogatást 2012-ben kapta, közel 139 millió forintot, a legmagasabbat 2013-ban, 239 millió forintot. A Vasas esetében az önkormányzati támogatás 2012-ben és 2013-ban 10 millió forint körül volt, míg 2014-ben és 2015-ben 40 millió körüli értékre emelkedett. A Honvéd esetében folyamatosan 10 millió forint körüli összeg körül mozog, de inkább alatta helyezkedik el. Győrben ez az összeg a 2012-es 39 millió forintról 2015-re 60 millió fölé emelkedett. Arányaiban azonban messze meghaladja a többi klub mutatóját.



5. ábra. Önkormányzati támogatás [Forrás: saját szerkesztés; a klubok számviteli beszámolója alapján, 2012-2015]

Megbeszélés

A sportegyesületek, köztük a legeredményesebbek bevétele az elmúlt években jelentősen emelkedett. Ha azonban a bevételszerkezetet vizsgáljuk, látszik, hogy függés alakult ki a közösségi sportfinanszírozás különböző formáitól. A szövetségeken keresztül nyújtott állami támogatás, a társasági adó átengedése, valamint az önkormányzati támogatás a klubok bevételeinek jelentős hányadát lefedik. Az önálló bevételek, mint a tagdíj, a rendezvényszervezés, valamint a szponzori bevételek aránya rendkívül alacsony.

Irodalom

1. *A budapesti élsport hanyatlása* (2013). MOB közlemény. www.mob.hu Megjelenés: 2013.06.04. (Letöltés: 2017.01.10)
2. Bukta Zsuzsanna (2013): Új kihívások a sport civil szférájában: megfelelnek-e a sportegyesületek a közösségi igényeknek? *Andragógia és művelődéstudomány*, 1(1): 72-86.
3. Dénes Ferenc (szerk.) (2015): *Sportközgazdaságtan; szöveggyűjtemény*. 144; TÁMOP-4.1.E-15/Konv-2015-0001 projekt; Campus kiadó; Debrecen.
4. Gósi Zsuzsanna (2015): TAO-hatások; új finanszírozási filozófia a sportban. *Dibiz – Digital Business*, 1(4): 16-17.
5. Gósi Zsuzsanna és Gécz Gábor (2015): Athletes – the invisible resources of sports organizations. *Apstract*, 9(1-2): 105-110. <http://dx.doi.org/10.19041/apstract/2015/1-2/19>
6. Hencsei Pál (2016): *Olimpiai értékelés*. www.jochapress.hu Megjelenés: 2016.08.28. (Letöltés: 2017.01.10)
7. Khaulits Andrea (2014): Civil szervezetek számvitele. In: Lakrovits Elvira (szerk.). *Változó civil világ – Kézikönyv civil szervezetek számára*. Complex kiadó, Budapest. 299-326.
8. Kovács Tamás (2016): *A nyolc riói aranyérem és ami mögötte van*. Előadás kivonat. Elhangzott: Vitaforum a Rió Olimpia szereplés tükrében 2016.10.06; www.magyarredzo.hu (Letöltés: 2017.01.05)
9. *Nemzetek viadala az ötkarikás játékokon* (2008). KSH számlap módszertani kiadvány. http://www.ksh.hu/szamlap/olimpia_via.html Megjelenés: 2008.08. (Letöltés: 2017.01.05)

A Tao rendszer hatásainak felmérése a magyar kosárlabda csapatoknál

Assessing Effects of the TAO System on Hungarian Basketball Teams

Váczi Péter, Boda Eszter, Herpainé Lakó Judit, Müller Anetta

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

Absztrakt: Vizsgálatunk célja az volt, hogy megpróbáljuk felmérni és bemutatni, hogy a 2011-ben bevezetett, a látványsportokat támogató társasági adórendszer milyen hatással volt a kosárlabda bajnokságokban induló klubokra. Célunk volt megvizsgálni azt, hogy több szempontot figyelembe véve ez a rendszer segítette vagy inkább gátolta a kosárlabda sportágban tevékenykedő sportklubokat. Kérdőíves felmérésünket az összes első-, másod- és harmadosztályban tevékenykedő klubnak elküldtük. 53 klub töltötte ki kérdőívünket. A kapott eredményeink azt mutatták, hogy nagy segítséget jelent a Tao rendszer a klubok számára.

Kulcsszavak: Tao rendszer, kosárlabda, régiók

Abstract: The aim of our research was to show and analyse how the corporate tax system (introduced in 2011) has influenced the economic aspects of basketball in Hungary. We analysed what advantages and disadvantages this corporate tax system has brought to basketball clubs. 53 clubs filled our questionnaire. The obtained results showed us that the Tao system meant considerable help for the basketball clubs.

Keywords: Tao system, basketball, regions

Bevezetés

2011-ben a magyar országgyűlés elfogadta azt a törvénymódosítást, amely lehetővé tette, hogy a gazdasági társaságok nyereségadójukból támogathatnak sportegyesületeket. Alapvetően ez egy olyan támogatási rendszer, amelyet ugyan nem direkt módon ad az állam, hanem a cégek. Azaz az állam mond le egy bevételi forrásról a sportágak javára. Ezt a támogatást öt látványsport részére nyújthatják, a labdarúgásnak, a kézilabdának, a kosárlabdának, a jégkorongnak és a vízilabdának. A sportágak kiválasztásában a magyar hagyományok és a sportágak globális népszerűsége is döntő volt. Nem meglepő módon ez a fajta támogatási rendszer egyáltalán nem mondható általánosnak a világban. Leginkább azért van szükség erre a támogatási rendszerre, mert Magyarországon még nem alakult ki teljesen az a piaci alapon működő sportrendszer, amely elsődlegesen a kelet-közép európai országokra jellemző (Andersen, Houlihan és Roglan, 2015).

A Tao támogatást az egyesületek, szövetségek utánpótlás nevelés finanszírozására, infrastruktúrafejlesztésre, képzéssel összefüggő feladatokra és személyi jellegű ráfordításokra használhatják fel. Erről a rendszerről az mondható el, hogy nagy segítséget jelentett az öt látványsport fejlődése, működése okán. Az is látható, hogy a támogatások nagyobb része a labdarúgásba áramlott. Az első, a 2011-es Tao-s évben az igényelt 33 milliárdos támogatásból 21 milliárd a magyar labdarúgásba került.¹ 2013-ban változtatott a magyar állam a rendszeren. Jelentősen lecsökkentette az adott támogatások után a cégeknek jutató kedvezmények mértékét. A 2013. május 19-én hatályba lépett törvénymódosítás kiegészítő sportfejlesztési támogatás befizetésének kötelezettségét írta elő azoknak a vállalkozásoknak, amelyek élni kívántak a sporttámogatások Tao-s kedvezményével. Az új szabály hatására a kedvezmény mértéke a korábbi negyedére

¹ [http://sport365.hu/magyar-foci,nb1-labdarugas,ez-ta\(h\)o-sag-33-milliard-forint-valos-tortenete,20550](http://sport365.hu/magyar-foci,nb1-labdarugas,ez-ta(h)o-sag-33-milliard-forint-valos-tortenete,20550)

csökkent. A módosítás ellenére a Tao-s rendszer támogatása nélkül már-már életképtelenné válhatna az öt látványsportban működő sportklubok egy jelentős része, hiszen a Tao-s támogatások mellett a klasszikus szponzoráció nagy része eltűnt az élsportból. Vizsgálatunk célja az volt, hogy felmérjük és bemutassuk, milyen hatással volt a kosárlabda bajnokságokban induló klubokra a 2011-ben bevezetett, a látványsportokat támogató társasági adórendszer. Célunk volt megvizsgálni azt, hogy több szempontot figyelembe véve, ez a rendszer segítette vagy inkább gátolta a kosárlabda sportágban tevékenykedő sportklubokat. Feltételeztük, hogy a Tao 2011-es indulása óta a csapatok nagyobb része folyamatosan pályázott a megszerezhető támogatásra, illetve a klubok többségének elengedhetetlen segítséget jelent ez a fajta támogatás.

Módszerek

Az ebben a tanulmányban ismertetett

Egyáltalán nem segített	■	2 %
Kis mértékben segített	■	2 %
Közepes mértékben segített	■	12 %
Jelentős segítség volt	■	44 %
Tao nélkül nem valósult volna meg	■	40%

1. ábra. A Tao rendszer szerepe a magyar kosárlabda egyesületek gazdálkodásában (n=53) [Forrás: saját szerkesztés]

Beruházások megvalósítása

Jelentős, összesen 81,9%-os azoknak az egyesületeknek az aránya, akik kiemelt segítségnek tartják a Tao rendszert a beruházások megvalósulása

Egyáltalán nem segített	■	9,1 %
Kis mértékben segített	■	0 %
Közepes mértékben segített	■	9,1 %
Jelntős segítség volt	■	20,5%
Tao nélkül nem valósult volna meg	■	61,4%

2. ábra. A Tao rendszer szerepe a beruházások megvalósításában [Forrás: saját szerkesztés]

Utánpótlásfejlesztés

A legfontosabb kérdés arra vonatkozott, hogy a Tao rendszer milyen segítséget nyújtott az

eredmények egy nagyobb, a magyar kosárlabdázásban használt marketing és menedzsment módszerek vizsgálatával foglalkozó kutatás Tao rendszerrel foglalkozó részeiből került ki. A kérdőíves kutatásban a válaszaikat online kitöltéssel küldték vissza a csapatok (n=53). Az 53-ból 12 csapat az első, 21 csapat a másod-, 20 csapat pedig a harmadosztályban versenyez.

Eredmények

Stabil gazdálkodás

Eredményeink rámutattak arra, hogy a látványsportokat támogató Tao rendszer döntő fontosságú tényezővé vált a kosárlabda klubok életében. A vizsgált klubok 84%-ánál jelentős segítséget nyújtott a működéshez, sőt e nélkül nem valósulhatott volna meg a stabil gazdálkodás. Mindösszesen a válaszadók 14%-a vélekedett úgy, hogy nem igazán döntő fontosságú a gazdálkodásukban a Tao támogatás.

esetén. A válaszadók 61,4%-a nyilatkozott úgy, hogy Tao nélkül nem tudtak volna belevágni a beruházási projektekbé.

utánpótlás fejlesztéshez. Nem vitás, hogy a Tao rendszerrel a kormányzat egyik fő célja az igazolt sportolók számának az emelése volt, ehhez viszont

az utánpótlás nevelés szintjének az emelése kulcskérdés. Nem véletlenül tartozik az utánpótlással kapcsolatos Tao-s fejlesztésekhez a legkevesebb mértékű kötelező önerő. A válaszokból világosan kitűnik, összesen 90%-os arányban gondolják úgy

a kérdőívet visszaküldő klubok, hogy az utánpótlás fejlesztéshez fontos vagy nélkülözhetetlen segítséget jelentett a Tao-s rendszer.

Egyáltalán nem segített	■	2 %
Kis mértékben segített		0 %
Közepes mértékben segített	■	8 %
Jelntős segítség volt	■	36 %
Tao nélkül nem valósult volna meg	■	54 %

3. ábra. A Tao rendszer jelentősége az utánpótlás fejlesztésben [Forrás: saját szerkesztés]

Tao pályázat

Az eredményeink azt mutatják, hogy a csapatok több mint 80%-a minden évben pályázott a Tao-s támogatásokra.

Ez is azt bizonyítja, hogy a fejlesztésekhez, az éves költségvetéshez szinte már-már elengedhetetlen a Tao támogatások segítségével. Az eddigi kérdésekre adott válaszokból csupa pozitív jellemzőt tudunk elmondani, leszűrni a Tao látványsportot támogató rendszerről.

Beszélnünk kell viszont a rendszer egyik nagy hátrányáról is, arról, hogy a Tao támogatások cégek általi kifizetése mellett klasszikus szponzoráció – amikor egy cég a saját nyereségéből szponzorál

– egyre kevesebb érkezik a sportba.

Klasszikus szponzoráció

A válaszadó egyesületek több mint 60%-a úgy érzi, hogy sokkal kevesebb vagy kevesebb klasszikus szponzorációs támogatás érkezik a Tao rendszer bevezetése óta. Ez egy olyan adat, amit komolyan kell venni, és a sportban dolgozó vezetőknek előre kell már most gondolkozniuk, hogy a Tao rendszer esetleges megszűnése esetén milyen alternatívákkal tudják a sportegyesületek működését, fejlődését továbbra is biztosítani.

Nem pályáztunk egyszer sem	■	5,7 %
1-2 alkalommal	■	1,9 %
2-4 alkalommal	■	9,4 %
Minden évben	■	83 %

4. ábra. Tao-s pályázat gyakorisága [Forrás: saját szerkesztés]

Sokkal kevesebb	■	47,2 %
Kevesebb	■	13,2 %
Nagyságrendileg ugyanannyi	■	30,2 %
Több érkezik	■	9,4 %

5. ábra. A klasszikus szponzoráció alakulása a Tao-s rendszer bevezetése óta [Forrás: saját szerkesztés]

Megbeszélés

A kosárlabda csapatok döntő többségének

markáns segítség volt a Tao-s rendszer ahhoz, hogy a céljaikat, beruházásaikat megvalósítsák. Ezzel

összefüggésben az is látszik, hogy pontosan ezen ok miatt folyamatosan pályáztak is a látványsportok támogatását elősegítő Tao-s támogatásokra. Ugyanakkor azt is meg kell jegyezni, hogy a Tao támogatások elindításával a klasszikus szponzorációs bevételek drasztikusan csökkentek. Éppen ezért a sport legfelső irányító testületeinek erősen el kell gondolkozni azon, hogy a Tao rendszer esetleges befejeződése után miképpen tudnak az egyesületek továbbra is jól működni, vagy egyáltalán életben maradni.

Irodalom

1. Pepple, J. (2010): *Soccer, The left, & the farce of multiculturalism*. Authorhouse publishing.
2. Andersen, S.S., Houlihan, B. és Roglan, L.T. (2015): *Managing elite sport systems*. Research and Practice Routledge Publishing.
3. Sport 365 (2012): *Ez TA(H)O-ság: 33 milliárd forint valós története*. [http://sport365.hu/magyar-foci,nb1-labdarugas,ez-ta\(h\)o-sag-33-milliard-forint-valos-tortenete,20550](http://sport365.hu/magyar-foci,nb1-labdarugas,ez-ta(h)o-sag-33-milliard-forint-valos-tortenete,20550) (Letöltés: 2016.10.05.)
4. Szűcs Péter (2012): *Utolsó pillanatban bedobott mentőöv - TAO a kosárlabdában*. http://kosar.blog.hu/2012/11/13/utolso_pillanatban_bedobott_mentoov_a_tao_a_kosarlabdaban (Letöltés: 2016.10.05.)

A sportolói kettős karrier fejlesztési lehetőségeinek vizsgálata Magyarországon

Chances of Dual Career Development in Sport in Hungary

Farkas Judit¹, Jókai Mátyás¹, Kozsla Tibor²

1 Testnevelési Egyetem, Minőségbiztosítási és Akkreditációs Iroda, Budapest

2 European Athlete as Student Network, Budapest

Absztrakt: Európaszerte ismert téma, de hazánkban kevés jó gyakorlattal rendelkezik a sportolók kettős karrierjének rendszerszintű, fenntartható támogatása. A Magyarországon működő két támogatási program kezdeményezettjeinek köre szűk, hiszen csak azokat a felsőoktatásban tanuló sportolókat támogatja, akik tanulmányaik ideje alatt eséllyel rendelkeznek nemzetközi versenyen való éremszerzésre. A tanulmányban a fejlesztésekhez készült hazai és európai uniós szakpolitikai dokumentumok bemutatása mellett az egy központosított uniós projektben nyert kérdőíves kutatási adatok egy részét is feldolgoztuk, ismertettjük (n=320, 38 sportág). A válaszadó sportolók úgy értékelték, hogy az összes felsorolt (19 féle) támogatási eszközre szükségük van. Bár magyar sportolói hangok, felmutatott érdekek, igények eddig nem voltak tapasztalhatóak, és az unió a sport területén nyert puha kompetenciája sem kötelezi a tagállami, így a magyar sport állami és nem állami vezetését, hogy hajtsa végre a több uniós szakpolitikai dokumentumban rögzített iránymutatásokat/ ajánlásokat; a kutatásunkban született eredmények várhatóan mégis közelebb viszik a magyar sport több szereplőjéhez, hogy megvalósítsa a sportolói kettős karrierprogramok fejlesztését.

Kulcsszavak: sportolói kettős karrier, magyar és Európai Unió szakpolitika

Abstract: The dual career of athletes is a well-known topic all over Europe, but there are still only a few good practices in Hungary about this type of supporting system for athletes. Both Hungarian dual career programs support only a small number of college/university student athletes, who have the chance to win a medal in an international competition. We have analyzed the key EU policy documents on dual career of athletes, but most of all, the authors share a centralized EU project's survey result on the opinion and views of the Hungarian athletes regarding the dual career services (n=320, 38 sports). From the results of the research we highlight that athletes felt they need all 19 types of listed supporting tools, e.g. personality development courses, educational counselling; scholarships; career counselling and planning; acquiring skills change management; amended curriculum; flexible test system; tutoring; distance learning; online learning; volunteer / internship work at sports organizations, for possible career with them later on. Since Hungarian athletes have not manifested their interests and needs before regarding the dual career services, the results of the study will hopefully raise major sport stakeholders' interest in working towards the introduction of a more comprehensive dual career services of athletes in Hungary, partly by implementing EU policy documents, e.g. EU guidelines on dual careers of athletes; Study on the minimum quality requirements for dual career services.

Keywords: dual career of athletes, Hungarian and EU sports policy

Bevezetés

Napjainkban már fiatal korban komoly kérdést jelent a pályaválasztás, karrierépítés. A középiskolás tanulók között hatalmas a verseny az egyetemi

férőhelyekért. Kevesen engedhetik meg maguknak az önköltséges felsőoktatást, és a 4 éve egyes képzési területeken folyamatosan csökkenő államilag finanszírozott, ösztöndíjas férőhelyek száma csak éleesebbé tette a versenyt.

A 12-18 éves versenysportoló napi több órát edz/versenyez/utazik/regenerálódik miközben kortársai ezt az időt a középiskolába és felsőoktatásba való bekerüléshez szükséges többletanulással, többletpont szerzéssel (pl. több nyelvvizsga) töltik/tölthetik. A versenysportoló lényegében többnyire hátrányt halmozhat fel, de ennek tudományos vizsgálata még nem történt meg. A korábban visszavonult elit sportolók között egzisztenciális gondokkal küzdőkről is gyakran hallunk a híradásokban. Számos példát ismerünk, amikor a (volt) élsportoló, karrierje végén/után egzisztenciális gondokkal küzdött, mert nem tudta fenntartani az általa megszokott életszínvonalat. Mivel az adott sportoló nem rendelkezett szakképzettséggel, így munkát sem tudott vállalni, ill. vállalkozása és/vagy befektetése sem volt.

Az élsportolói karrier magában rejti a sérülés lehetőségét, ami kritikus esetben a karrier hirtelen befejezését eredményezheti. Ebben az esetben is szüksége van a volt sportolónak vagy megkezdett tanulmányokra vagy képesítésre, amivel tovább építheti civil karrierjét.

A sportolói kettős karrier jelentése nem más, mint a versenysportban és az oktatásban való egyidejű részvétel annak érdekében, hogy a sportkarrier után a képzettségének megfelelő munkát találhasson a munkaerőpiacon a volt sportoló (Kozsla és mtsai, 2014).

A kettős karrier szakpolitikai háttere

A kettős karrier témában egyre több, ám leginkább helyi érdekű hazai tanulmány születik (városi, egyetemi szintű). Európai szinten a kutatáshoz öt irányadó Európai Uniói szakpolitikai dokumentumot és egy korábbi hazai kutatást mutatunk be röviden.

EU Fehér könyv a sportról

Ez a 2007-ben kiadott stratégiai dokumentum volt az első, amiben a sporttal kapcsolatos főbb ismereteket, adatokat gyűjtötték össze az Európai Unióban. A sportolói kettős karriert támogató rendszerek kialakításához a nemzeti szintű sportszövetségek munkáját emeli ki, illetve az Európát átívelő kutatásokat és az azokra alapozott szakpolitika-alkotás, és programok (evidence-based policy) fontosságát fogalmazza meg (Európai Bizottság, 2007).

Közlemény a sport európai dimenzióinak fejlesztéséről

Ez a dokumentum a Fehér könyv a sportról alapozó munka eredményeire épít. A Bizottság a Fehér könyv végrehajtása révén hasznos tapasztalatokat gyűjtött olyan témákat illetően, amelyekkel a sport területén a jövőben foglalkozni kell (Farkas, 2012). A kettős karrier témája markánsan jelenik meg a fejlesztendő területek között (Európai Bizottság, 2011a).

EU iránymutatások a sportolók kettős karrierjéről

A következő, már célirányosan a sportolói kettős karriert érintő szakpolitikai dokumentum 2012-ben született, „EU Guidelines on Dual Careers of Athletes” címen. A dokumentumot a tagállamokból delegált 27 fős szakértői csoport állotta össze, és 36 iránymutatást tartalmaz, amelyek követésével maradéktalanul ki lehet építeni a sportolói kettős karrier rendszerét (Európai Bizottság, 2012).

Oktatás, képzés és kettős karrier a sportban

A 2014-ben publikált hazai Támop 6.1.2-es projekt keretében készült tanulmány a fent leírt 36 uniós iránymutatást lefordította és mérte fel megvalósulásának mértékét. A hazai helyzetelemzést követően a hazai körülményeket figyelembe véve fogalmaz meg ajánlásokat (Kozsla és mtsai, 2014).

Tanulmány a kettős karrier szolgáltatások minimális minőségi követelményeiről

A harmadik átfogó uniós szakpolitikai dokumentum a témában, a „Study on the Minimum Quality Requirements for Dual Career Services” címen jelent meg 2015 végén. Hetvenkét szempontot tartalmaz, melyek megléte szükséges a sportolók kettős karrierjét támogató rendszer kialakításához (Európai Bizottság, 2015).

A sportra vonatkozó uniós munkatervek

További forrást jelentenek a hazai és uniós szintű fejlesztésekhez a már 2 alkalommal kiadott EU sportra vonatkozó uniós munkatervek (2011-14 és 2014-17) (Európai Bizottság, 2011b, és EB, 2014). A kettős karrier téma mindkét esetben megjelenik.

Hazai programok a sportolók kettős karrierjének támogatására

Magyarországon jelenleg két országos program

létezik a kettős karrierrel kapcsolatban.

Magyar Sportsillag Ösztöndíj-program

Az ösztöndíj programot a magyar kormány hozta létre a felsőoktatásban részt vevő olyan sportolók támogatására, akik a tanulmányaik ideje alatt, olimpiai vagy paralimpiai sportágban világbajnoki, Európa-bajnoki vagy olimpiai éremszerzésre esélyesek.¹

Olimpikon Életút Program

„A Magyar Olimpiai Bizottság elnöksége 2002. július 12-i ülésén úgy határozott, hogy az olimpiai válogatott keretek tagjai és az „olimpiai reménységek” kategóriájába tartozó sportolók karrierjének és a civil életre való felkészülésének összehangolása érdekében létrehozza az Olimpikon Életút Program elnevezésű támogatási rendszert.”² A programban, a felsőoktatásban hallgatói jogviszonnyal rendelkező, olimpiai kerettagok vehetnek részt. Az anyagi támogatáson kívül a pályázó más kedvezményekre is jogosulttá válhat: tandíjcsökkentés, átvétel ösztöndíjas keretbe, kollégiumi elhelyezés, korrepetitor és egyéni tanulmányi/vizsgarend biztosítása.

A kutatás fő célja, hogy megtudjuk, mit gondolnak a sportolók a tanulásban/munkában és a sportban való párhuzamos részvételről, valamint azt, hogy milyen támogató eszközökre van szükségük.

Kutatási kérdések

Kutatásunkban arra keresünk választ, hogy:

1. Előfordul-e, hogy a sportoló nem tudja összehangolni a tanulást és a sportolást.
2. Foglalkoztatja-e őket a sportolói karrier utáni élet?
3. A sportszervezetek mennyire veszi ki a részüket a sportolók sportkarrieren kívüli fejlesztéséből?
4. Mennyire érzik fontosnak a civil életre való átállás szempontjából, hogy ezzel kapcsolatos tanácsadáson, programokon vegyenek részt?
5. Mennyire éreznék segítségnek a tanulmányaik során, ha az oktatásban személyre szabott feltételekkel vehetnének részt?

¹ <http://emmiugyfelszolgalat.gov.hu/felsooktatasi/magyar-sportsillagok-osztondij/magyar-sportsillagok> (Letöltés: 2017.01.08.)

² <http://olimpia.hu/adattlap/olimpikon-eletut-program> (Letöltés: 2017.01.08.)

6. Mi a sportolók véleménye a személyre szabott, sporton túlmutató fejlesztésről, a lehetséges eszközökről?

Módszerek

Egy online kérdőíves kutatás biztosította az adatokat a témában megfogalmazott kérdések megválaszolására. A 80, Likert-skálás zárt kérdésből álló kérdőív kidolgozását nemzetközi szakértők egy csoportja végezte a kettős karrier témájával foglalkozó Erasmus+ AC4DC projekt keretében, melynek magyar tagja a Testnevelési Egyetem. A kérdőívek kiküldése magyar sportolók részére közvetetten a sportági szakszövetségek bevonásával történt, valamint azt a szakszövetségek és a projekt honlapján helyezték el. Magyarországról 38 sportág 320 képviselője töltötte ki (56% nő, 44% férfi, átlag életkor 23 év). A tanulmányban a teljes adatállomány töredékét dolgoztuk fel, az adatelemzést a Microsoft Office Excel programjának táblázatában kezeltük. Az adatstruktúrában az oszlopokban voltak az egyes kérdésekre adott válaszok, a sorokban az esetek, anonim válaszadók. Az adatokat egyváltozós eloszlást deskriptív statisztikai módszerrel elemeztük. A kategoriális változók esetében azt kerestük, hogy az egyes válaszkategóriákat hányan választották, továbbá hogy egy kategóriát az összes válaszadó hány százaléka jelölte meg. A kapott válaszok eloszlását kör, illetve oszlopdiagramokon ábráztuk. A teljes eredményt a projektcsoporthoz a dc4ac.hu honlapon helyezte majd el 2017 májusában.

A kérdőív 80 kérdéséből azokat ismertettük a következő, eredmények fejezetben, melyek válaszai relevánsak a tanulmány kérdéseire.

Eredmények

Ebben a pontban a kérdések bemutatásával ismertettjük az eredmények egy részét.

1. „Mi volt az oka annak, ha olyan helyzetbe került, hogy választania kellett a sportkarrier és a tanulmányai között?”

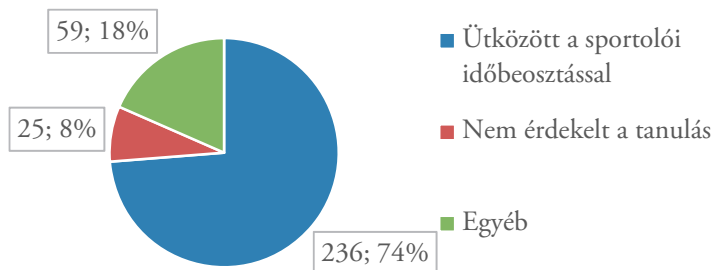
A válaszadók 74%-a esetében a sportkarrier és a tanulmányok közötti választás kényszere a tanulmányok és a sport időbeosztásának ütközéséből adódott.

2. „Mennyit gondol arra, hogy mit fog csinálni sportolói karrierje után?” (1: semennyire, 7: nagyon)

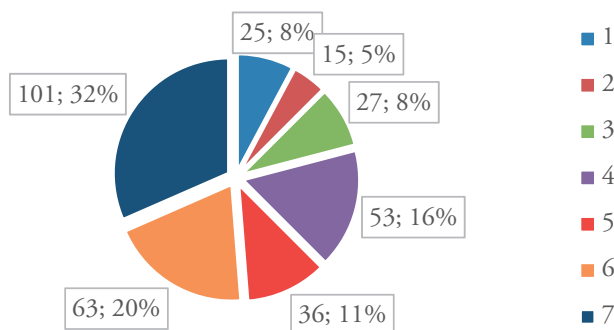
Az 1-7 pontos skálán adott válaszok alapján a sportolók kétharmada *sokat* gondol arra, hogy mit fog csinálni sportkarrierje után.

3. A fő támogatókról kérdezve a sportolók

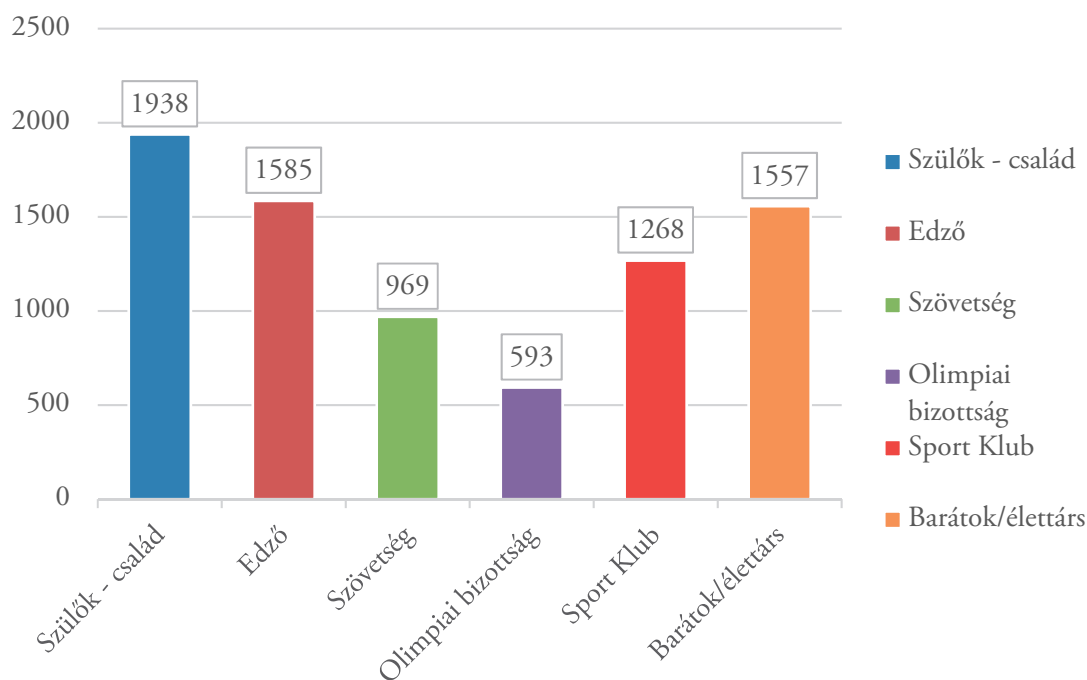
egyértelműen jelezték, hogy nem a sportszervezetekre, hanem a közvetlen szülői-családi, baráti/élettársi és az edzői támogatásra tudtak/tudnak támaszkodni.



1. ábra. Tanulmány és sportkarrier közötti választás indoklása [Forrás: saját szerkesztés]



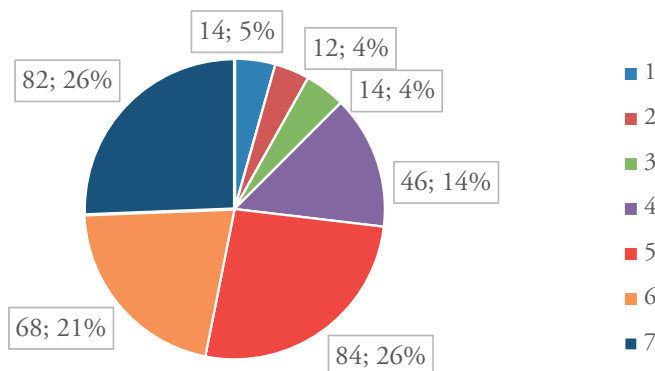
2. ábra. Mennyit gondolnak arra a sportolók, hogy mit fognak csinálni sportkarrierjük után [Forrás: saját szerkesztés]



3. ábra. Kik támogatják a sportolói karrierben (fő) [Forrás: saját szerkesztés]

Az oszlopdiagram az összesen adott pontok mennyiségét ábrázolja. Ebből az látszik, hogy a karrierjük lépcsőfokain mennyire fontos a szülő-család támogatása.

4. „Milyen mértékben gondolja, hogy szükséges egy mentort kijelölni, aki támogatja Önt a sportolói karrierje utáni váltásban és abban, hogy kettős karrierje lehessen?” (1: semennyire, 7: nagyon)



4. ábra. Mentor szükségessége [Forrás: saját szerkesztés]

A kérdőívet kitöltők nagytöbbsége (73%) válaszában a középértéknél nagyobb értéket adott, tehát a sportszervezetek részéről az egyik leghasznosabb fejlesztési irány az lehetne, ha mentor-programot indítanának a sportolók sportkarrier alatti és utáni (civil, szakmai) életük menedzseléséhez.

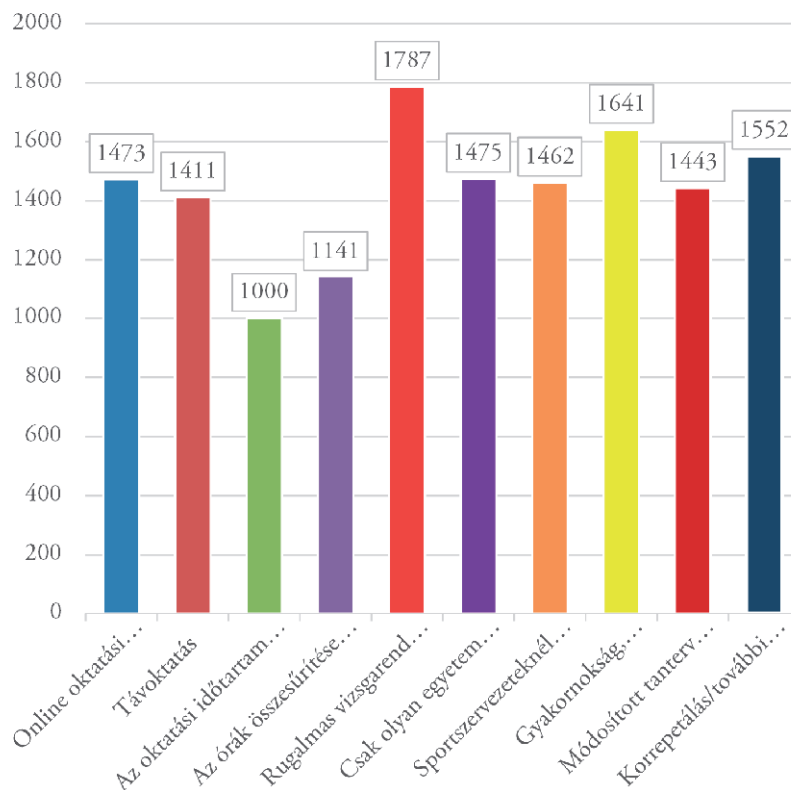
5. További, a képzéssel kapcsolatos támogató eszközökre is rákérdezett a kérdőív: „Néhány ország stratégiákat fejlesztett ki arra, hogy a sportolókat támogassák a tanulásban és sportban. Az alábbiak közül melyek segítenének Önnek és milyen mértékben? (1: semennyire, 7: nagyon)”. Az alábbi kategóriákra adott válaszok abszolút értékét jelöljük az oszlopdiagramban, ahol minél magasabb az oszlop, annál nagyobb értéket, tehát fontosságot kapott az adott kategória.

- Online oktatási felület, amely a saját ütemben történő önképzésre összpontosít
- Távoztatás
- Az oktatási időtartam meghosszabbítása
- Az órák összesűritése intenzív modulokká
- Rugalmas vizsgarend
- Csak olyan egyetem órákon való részvétel, amelyek ajánlott kompetenciánként vannak elismerve
- Sportszervezeteknél való önkéntesség, amelynek célja egy ahhoz kapcsolódó későbbi munka/karrier

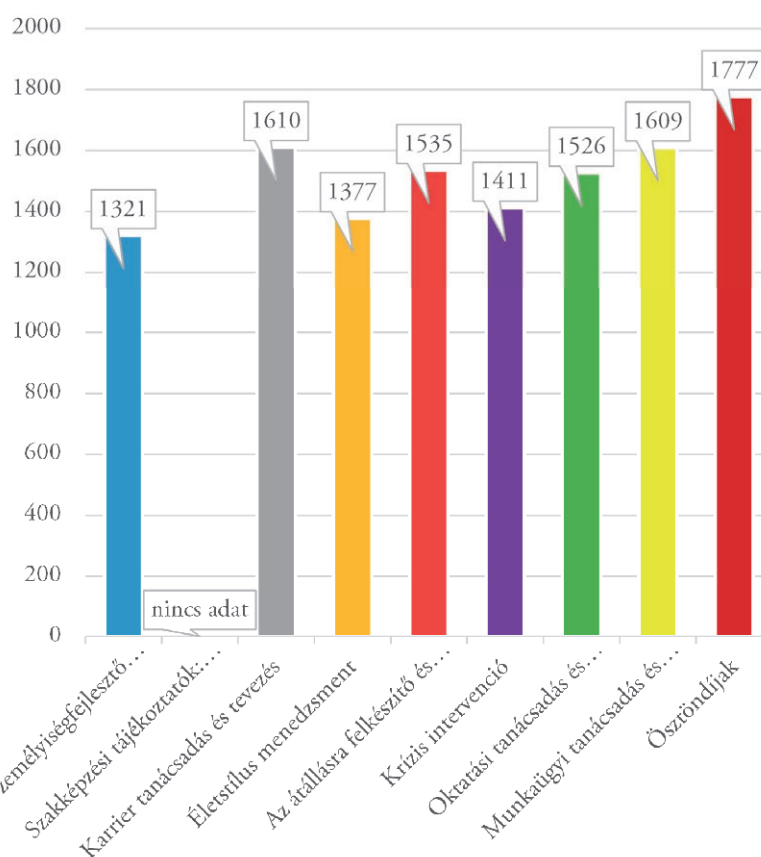
- Gyakornoki munka, amelynek célja egy adott téren való munka/karrier
- Módosított tanterv
- Korrepetálás/további támogatás a tanulásban

6. További, már nemcsak tanuláshoz kapcsolható támogató eszközök preferenciájáról is kérdezték a sportolókat. „Milyen mértékben gondolja hasznosnak az alábbiakat a sportolói karrier utáni következő életszakaszba való átállás szempontjából? (1: semennyire, 7: nagyon)”. Az alábbi kategóriákra adott válaszok abszolút értékét jelöljük az oszlopdiagramban, ahol minél magasabb az oszlop, annál nagyobb értéket, tehát fontosságot tulajdonítottak annak a támogató eszköznek.

1. Személyiségfejlesztő kurzusok
2. Szakképzési tájékoztatók (nincs adat: itt sajnos technikai hiba miatt nem rögzítette a rendszer a válaszokat)
3. Karrier tanácsadás és tervezés
4. Életstílus menedzsment
5. Az átállásra felkészítő és az átállással megbirkózás képességének elsajátítása
6. Krízis intervenció
7. Oktatási tanácsadás és információ
8. Munkaügyi tanácsadás és információ, új munkára való felkészítés
9. Ösztöndíjak



5. ábra. Támogatási lehetőségek az oktatásban és a sportban (fő) [Forrás: saját szerkesztés]



6. ábra. Sportkarrier utáni élethez való segítség formái (fő) [Forrás: saját szerkesztés]

Megbeszélés

A 4. pontban megfogalmazott 6 kérdésre az alábbiakban foglaljuk össze a kapott válaszokat.

A tanulmány célja az volt, hogy rálátást kapjunk a sportolók véleményére a magyarországi sportolói kettős karrier helyzetéről, fejlesztési irányairól.

1. Mivel a válaszadók 74% állította azt, hogy amikor választania kellett a sport és a tanulás között, az azért volt, mert a tanulmányok ütköztek a sportolói időbeosztással, ezért egyértelmű következtetés, hogy javítani kell az iskola/egyetem és a sportszervezetek párbeszédén, együttműködésén, és az egyént is segíteni kell az időbeosztás és a terhek kiegyensúlyozásában.
2. A sportolók sokat gondolnak a civil életben történő karrierépítésükre, és a többi kérdésre adott válaszok alapján tudják is, hogy mi segítene nekik a kettős karrier építésében.
3. A sportoló közvetlen és személyes környezete (így pl. az edzői is) sokkal jobban támogatja a kettős karrier területén, mint a vele érintkező sportszervezetek.
4. A sportolók fontosnak érzik, hogy a civil életre való átállással kapcsolatban tanácsadón, programokon vehessenek részt.
5. Több eszközt is megjelöltek, melyek személyre szabott feltételként segítenék a sportolókat tanulmányaik során, pl. rugalmas vizsgarend, gyakornoki, önkéntes munka.
6. A képzési kérdéseken túl számos személyre szabott fejlesztő megoldás és eszköz fontosságát hangsúlyozták a kérdőívben a magas értékek adásával, pl. karrier tanácsadás és tervezés, az „átállásra” való felkészítés, munkaügyi tanácsadás és információ, új munkára való felkészítés.

Európa szerte ismert téma, de hazánkban kevés jó gyakorlattal rendelkezik a sportolók kettős karrierjének rendszerszintű, fenntartható támogatása. A Magyarországon működő két támogatási program kezdeményezettjeinek köre szűk, hiszen csak azokat a felsőoktatásban tanuló legtehetségesebb sportolókat támogatja, akik tanulmányaik ideje alatt eséllyel rendelkeznek nemzetközi versenyen való éremszerzésre.

A tanulmányban az ilyen irányú fejlesztésekhez szakpolitikai szempontból alapot képező hazai és európai uniós dokumentumok bemutatása mellett, legfőképp a magyar sportolók véleményét, igényeit ismertetjük. Ehhez egy kérdőíves kutatás biztosított adatot (n=320, 38 sportág).

A kutatás eredményei közül kiemeljük, hogy a sportolók úgy értékelték, hogy az összes, 19 féle támogatási eszközre szükségük van: pl. személyiségfejlesztő kurzusok, oktatási tanácsadás; ösztöndíjak; karrier tanácsadás és tervezés; az átállásra felkészítő és az átállással megbirkózni tudó képességek elsajátítása; módosított tanterv; rugalmas vizsgarend; korrepetálás/további támogatás a tanulásban, képzési időtartam meghosszabbítása; távoktatás; online oktatási felület, amely a saját ütemben történő önképzésre összpontosít; sportszervezeteknél való önkéntes/gyakornoki munka, amelynek célja egy ahhoz kapcsolódó későbbi karrier.

Következtetések

Mivel magyar sportolói hangok, felmutatott érdekek, igények eddig nem voltak tapasztalhatók, és az unió, a sport területén létező puha kompetenciája sem kötelezi a tagállami, így a magyar sport állami és nem állami vezetését, hogy hajtsa végre a több uniós szakpolitikai dokumentumban rögzített iránymutatásokat és ajánlásokat. A kutatásunkban született és közreadott eredmények várhatóan közelebb viszik a magyar sport több szereplőjét ahhoz, hogy több oldalról is továbbvizsgálja a sportolók ilyen irányú támogatásának szükségességét.

Irodalom

1. EUMSZ (2010): *Az Európai Unió működéséről szóló szerződés egységes szerkezetbe foglalt változata*. Az Európai Unió Hivatalos Lapja, <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/HTML/?uri=CELEX:12012E/TXT&from=HU>
2. Európai Bizottság (2007): *Fehér könyv a sportról*. Brüsszel. <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/?uri=URISERV%3A135010> (Letöltés: 2017.01.08.)
3. Európai Bizottság (2009): *A Lisszaboni Szerződés*. Brüsszel <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2010:083:0001:01:HU:HTML>. (Letöltés: 2017.01.08.)
4. Európai Bizottság (2011a): *A Bizottság közleménye az Európai Parlamentnek, a Tanácsnak, az Európai Gazdasági és Szociális Bizottságnak és a Régiók Bizottságának – A sport európai dimenziójának fejlesztése*. Brüsszel. [http://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/PDF/?uri=CELEX:52011X0601\(01\)&from=HU](http://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/PDF/?uri=CELEX:52011X0601(01)&from=HU)

- eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2011:0012:FIN:HU:PDF. (Letöltés: 2017.01.08.)
5. Európai Bizottság (2011b): A Tanács és a tagállamok kormányainak a Tanács keretében ülésező képviselői által elfogadott állásfoglalás a *sportra vonatkozó uniós munkatervről (2011–2014)*. Brüsszel <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2011:162:0001:0005:HU:PDF>. (Letöltés: 2017.01.08.)
 6. Európai Bizottság (2012): *A sportolók kettős karrierjéről szóló Európai Unió iránymutatások*. Brüsszel. (Letöltés: 2017.01.08.)
 7. Európai Bizottság (2014): A Tanács és a tagállamok kormányainak a Tanács keretében ülésező képviselői által elfogadott állásfoglalás a *sportra vonatkozó uniós munkatervről (2014–2017)*. Brüsszel. [http://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/HTML/?uri=CELEX:42014Y0614\(03\)&from=EN](http://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/HTML/?uri=CELEX:42014Y0614(03)&from=EN). (Letöltés: 2017.01.08.)
 8. Farkas Judit (2012): *Az Európai Unió sport szakpolitikája, főbb dokumentumai és ezek hazai implementációjának elemzése*. Szakdolgozat. Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Jog- és Államtudományi Kar, Budapest.
 9. Kozsla Tibor, Bardocz-Bencsik Mariann és Farkas Judit (2014): *Oktatás, képzés, képesítés és a sport magyarországi dimenzióinak feltárása című TÁMOP 6.1.2/11/2-2012-02 projekt keretében végzett módszertani kutatás összegző tanulmány és az EU iránymutatásainak magyarországi implementációja*, Budapest.

Társas háló és a társas támogatás szerepe leendő pedagógusok sportolási szokásaiban

Role of Social Network and Social Support in Sporting Motivation of Prospective Teachers

Pinczés Tamás¹, Pikó Bettina²

1 Debreceni Református Hittudományi Egyetem, Kölcsey Ferenc Tanítóképzési Intézet, Debrecen
2 Szegedi Tudományegyetem ÁOK, Magatartástudományi Intézet, Szeged

Absztrakt: Tanulmányunk elsődleges célja, hogy a leendő pedagógusok sportolási motivációit feltárjuk és rámutassunk azokra a szereplőkre, akik fontos szerepet játszanak a sportolási szokásaik kialakításában. A vizsgálat résztvevői kiemelt funkciót töltenek be a diákok sportolással kapcsolatos attitűdjeinek megteremtésében. Adatgyűjtésünkhöz egy önkitöltéses kérdőívet alkalmaztunk (N=179) pedagógusok és hallgatók (tanító, óvodapedagógus) körében. Eredményeink rámutatnak, hogy a leendő pedagógusok jelentős része fizikailag inaktív életet él, akik pedig sportolnak, azok leginkább a kikapcsolódás miatt teszik azt. A szülők korábbi aktív sportolása mellett a szülő sportolást ösztönző hatása kiemelkedő, de a család és a kortárs csoport is erőteljesen befolyásolja a sporttal kapcsolatos pozitív attitűdök kialakulását. Ahhoz, hogy a felnövekvő nemzedék tudatosabb életvitelt folytasson, a társas befolyást gyakorló személyek igen komplex rendszert alkotnak, amire azonban egyelőre a mintaadó személyek (család, pedagógus, kortárs csoport) nem biztos, hogy készen állnak. Éppen ezért lenne fontos, hogy a felsőoktatási intézményekben, mint a képzési rendszer egyik utolsó lépcsőfokán kellő komolyságot és hangsúlyt kapjon a sporttal (mozgással) kapcsolatos kompetenciák kialakítása.

Kulcsszavak: társas támogatás, társas háló, pedagógus

Abstract: The primary objective of this study was to explore the sporting motivations of prospective teachers and to point to those people who play an important role in the formation of sports habits. The participants of the study have a significant role in forming the attitudes of students in relation to sport. For our data collection we used self-filled questionnaires (N=179) distributed among student educators (teachers, kindergarten teachers). Our results indicate that a significant number of prospective teachers live a physically inactive life, and those who play sport do it mostly for entertainment. In addition the former active pursuit of sports by parents, the stimulative effect of parents related to sport is outstanding, but the family and the peer group may also have strong influence on the development of positive attitudes towards sport. To conduct a more conscious lifestyle, the young generation is influenced by a group of people, forming a very complex social system; nevertheless, the people setting a role model may not be ready for it. That is why it is important that higher education institutions as a last step of the training system put a great emphasis on forming competencies related to sports and moving.

Keywords: social support, social network, educator

Bevezetés

Elgondolkodtató és egyben szomorú az a reprezentatív kutatási eredmény (*Eurobarometer*, 2010), miszerint a magyar népesség 77 százaléka mozgásszegény, fizikailag inaktív életet él. Ez az eredmény

azt mutatja, hogy az egészségmagatartási formák közül a társadalomra inkább jellemző az egészségkockázati (dohányzás, alkoholfogyasztás), mint az egészségvédő magatartásformák (fizikai aktivitás, táplálkozás) előfordulása. Továbbá fontos megjegyezni, hogy ez a fajta életmód (szemléletmód)

számos olyan további negatív folyamatot generál, ami kihat az ember egészségben megélt éveire. A detektált helyzet megváltoztatása érdekében szükségünk van arra, hogy a felnövekvő nemzedék sporttal (mozgással) kapcsolatos attitűdjeit pozitív irányba változtassuk meg. Ez azért élvez prioritást, mert a sport (mozgás) számos tekintetben járul hozzá nemcsak a testi, hanem a lelki egészséghez is, és biztos alapot szolgáltat a felnőttkori jó életminőséghez (Kiss, 2003).

Az egészségmagatartás meghatározó tényezői közé sorolandók a társas háló egészségattitűdjei és viselkedései is, amelyek nagy szerepet töltenek be a fiatalok sporthoz (mozgáshoz) kapcsolódó mintáinak kialakulásában (Young és Medic, 2011). A társas háló alatt nemcsak a családot, a barátokat, a kollégákat értjük, hanem tágabb értelemben véve az egészségügyben dolgozókat is. Ezek közül a legfontosabb szerepe a család támogató magatartásának van (Repetti, Taylor és Seeman, 2001), de megkérdőjelezhetetlen szerep hárul az iskolai légkörre és a pedagógusokra is. Nem szabad azonban megfeledkeznünk a kortárs csoport befolyásoló erejéről sem (Keresztes, Pluhár és Pikó, 2005). Látható, hogy ez egy igen komplex terület, és a területi korlátok miatt a szakirodalmi áttekintés csak az iskolai légkör és a pedagógus szerepének a megismerésére korlátozódik.

A társas támogatás megjelenésének egyik kiemelt helyszíne az iskola, amely ismeret- és érték-átadó, valamint érték-meghatározó szocializációs terep. Az oktatás-nevelési intézmény légkörének és minőségének meghatározásában központi elemként jelenik meg a pedagógus személyisége (Barahate, 2014). Az egészségmagatartással kapcsolatos ismeretek, információk az oktatási intézmény pedagógiai programjában találhatóak, aminek segítségével igyekszik a pedagógus hatékonyabbá tenni közvetett befolyásoló erejét. Az egészségnevelés koncepciója mögött húzódik egy „rejtett tanterv” is, ami maga az intézmény infrastruktúrájának, kapcsolatrendszerének, környezetének és szellemiségének köszönhetően informálja a tanulót (Brettner, 2006). Sajnálatos módon a legtöbb program csak a testi egészség kérdés köré csoportosítja az ellátandó feladatokat, elfelejtve a lelki eredetű problémák kezelését. A hatékonyság növelése érdekében nagyon fontos lenne, hogy az egészségnevelési koncepció kialakítása során nagy hangsúlyt kapjon a lelki egészségnevelés is. Egy 2004-es vizsgálat (Paksi,

Felvinczi és Schmidt, 2004) során, amit az Oktatási Minisztérium kezdeményezett, ezer pedagógust kérdeztek meg az egészségfejlesztés mértékéről és tartalmáról. Az eredmény szerint az egészségfelfogás holisztikus (testi-lelki-szociális tényezők) szemlélete hiányzik a magyar közoktatásból. Egy másik vizsgálat eredménye is ezt támasztja alá, ugyanis a kérdőívvel felmért gyermekek 95%-a számára volt biztosított a mindennapos testmozgás, míg a lelki egészségvédelem mindösszesen 5%-ban volt jelen (Kaposvári, 2007).

A pedagógiai programok holisztikus megvalósítása mellett fontos tisztázni a pedagógus szerepét az egészségnevelés folyamatában. A pedagógusnak tudatában kell lennie saját testi-lelki egészségének, és hogy miként tudja befolyásolni saját egészségét, növelni életminőségét. Abban az esetben, ha ezeket a tényezőket figyelmen kívül hagyja, csökkenti a program hatékonyságát, mivel csupán a feladat végrehajtóként determinálja magát a folyamatban. Ellenben, ha együttműködő szerepet tölt be, akkor mintaadó személyiséggé válhat, aminek köszönhetően igen markánsan befolyásolhatja a serdülők egészségmagatartását és ezzel kapcsolatos egészségattitűdjeit. De vajon megfelelnek-e a pedagógusok a mintaszemélyek elvárásainak? A választ egy korábbi vizsgálatból kapjuk meg, ahol a tanárjelöltek fizikai aktivitására vonatkozó kérdésre átlagosan 74%-uk válaszolta, hogy naponta vagy hetente többször is mozog, ami izzadással vagy a pulzusszám emelkedésével járó tevékenységet jelent, míg 18%-a egyszer egy héten, 8%-a csak havonta vagy még annál is ritkábban mozog (Balajti, Bíró és Ádány, 2013).

Tanulmányunk elsődleges célja, hogy a leendő pedagógusok sportolási motivációit feltárjuk és rámutassunk azokra a társas befolyást gyakorló szereplőkre, akik fontos szerepet játszanak sportolási szokásaik kialakításában.

Módszerek

A felmérést 2016. év elején végeztük Debrecenben (Debreceni Református Hittudományi Egyetem, Kölcsey Ferenc Tanítóképzési Intézet) és Hajdúböszörményben (Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar). A tanítóképzési intézetben a tanító szakos hallgatók, míg a Gyermeknevelési és Felnőttképzési Karon az óvodapedagógus hallgatók vettek részt a vizsgálatban. Összesen 179 fő eredményét értékeltük, akik közül 83 fő (46,4%) tanító szakos és 96 fő (53,6%)

óvodapedagógus hallgató volt. Az életkori átlag 20,8 év. A nemek aránya a minta sajátosságát egyértelműen mutatja, hiszen 95,5%-a nő és 4,5%-a férfi (az arányok miatt nemek szerinti elemzést nem végeztünk).

Mérőeszközként önkitöltéses kérdőívet alkalmaztunk, amely a szociodemográfiai adatokon túl kiterjedt a sporttal kapcsolatos kérdésekre, valamint a pedagógusjelöltek társas hálójának és társas támogatottságának a sporttal kapcsolatos jelentőségére. Ezek a kérdések részben korábbi kutatásokból, részben külföldről adaptált más, hazai kutatásokból származtak (Biróné, 1994; Carr, 2009; Hamar, 2005; Keresztes, Pluhár és Pikó, 2005; Villhjalmsson és Thorlindsson, 1998). A kérdőív társas hálóra vonatkozó részében megkérdeztük a fiatalokat, sportoltak-e valaha a szüleik (apa, anya külön), illetve sportolnak-e jelenleg és tagjai-e valamilyen sportklubnak. Az aktív sportolással kapcsolatban arra is rákérdeztünk, hogy „Előfordul-e, hogy az egész család részt vesz valamilyen közös sporttevékenységben?”. Az inaktív sportszeretet, azaz érdeklődés keretében pedig olyan kérdéseket tettünk fel, hogy a szülők követik-e a sporteseményeket, akár a helyszínen, akár tévében, újságban. Rákérdeztünk továbbá a testvérek és barátok sportolására is.

A társas háló felől érkező társas támogatást szintén felmértük. Ennek keretében arra kérdeztünk rá, hogy a szülők ösztönzik-e a gyerekeiket a sportolásra, elvárják-e eredményt tőlük a sportban, illetve szeretik-e, hogy sportolnak, támogatják-e őket. Kíváncsiak voltunk arra is, hogy a szülők kezdeményezték-e a sportolást, és hogy a szülőkön kívül más családtag (pl. nagynéni, nagyszülő) ösztönözte-e őket a sportolásra.

A válaszok dichotóm kategóriák voltak (igen/nem), az adatok feldolgozása kereszttáblák segítségével történt, Chi-négyzet próbával tesztelve a statisztikai szignifikanciát a csoportbeli eltérésekre vonatkozóan ($p < 0,05$).

Eredmények

Az 1. táblázatban láthatjuk a pedagógusjelöltek sportolási aktivitását. Az eredményekből érzékelhető, hogy csak a minta 39,9%-a sportol aktívan, ők is leginkább kikapcsolódásból (60,2%). Iskolai környezetben 26% szakszerűen irányított miliőben, azaz edzésen pedig 14% végez fizikai aktivitást. Az alminták közötti átlagok vizsgálatakor nem találtunk szignifikáns különbséget.

1. táblázat. Pedagógusjelöltek sportolási aktivitása [Forrás: saját szerkesztés]

	Minta (%)	Tanító (%)	Óvodapedagógus (%)	Chi ² -próba
Aktívan sportolsz?				
Igen	39,9	36,1	43,2	Pearson Chi ² =0,9 (df:1)
Nem	60,1	63,9	56,8	
Ha igen, akkor kikapcsolódásból?				
Igen	60,2	60,0	60,3	Pearson Chi ² =0,001 (df:1)
Nem	39,8	40,0	39,7	
Ha igen, akkor az iskolában?				
Igen	26,0	25,0	26,8	Pearson Chi ² =0,04 (df:1)
Nem	74,0	75,0	73,2	
Ha igen, versenyszerűen?				
Igen	14,0	11,4	16,3	Pearson Chi ² =0,47 (df:1)
Nem	86,0	88,6	83,7	

Megjegyzés: a Chi²-próbával történő elemzés során egyik esetben sem kaptunk szignifikáns különbséget.

A 2. táblázatból ismerhetjük meg a társas befolyásolást a pedagógusjelöltek körében. A szülők esetén kijelenthetjük, hogy az apukák régen gyakrabban sportoltak (74,6%), mint az anyukák

(53,4%). Nem jellemző, hogy a szülők jelenleg is aktívan sportolnak (19,8%). Az inaktív sportszeretet leginkább a tv-ben történő sportrendezvények (58,9%) nyomán követésével, illetve a nyomtatott

sajtó (40,95%) olvasásával valósul meg, míg a sportrendezvények személyes látogatása csak a szülők 35,4%-ára jellemző. Az aktív családi sporttevékenység (50,95%) csaknem minden második családra jellemző. A megkérdezett pedagógusjelöltek 41,7%-a nyilatkozta azt, hogy a testvére sportol és 38,9%-a, hogy a barátai sportolnak. A két alminta

elemzését követően kijelenthetjük, hogy nincs szignifikáns különbség egyik változó esetén sem. Ugyanakkor tendenciózus eredményről számolhatunk be jelenlegi sportoló szülő alternatíva esetén a tanító szakos hallgatók javára.

2. táblázat. Társas befolyás előfordulása a pedagógusjelölteknél [Forrás: saját szerkesztés]

	Minta (%)	Tanító (%)	Óvodapedagógus (%)	Chi ² -próba
Apa régebben sportolt				
Igen	74,6	78,3	71,3	Pearson Chi ² =1,1 (df:1)
Nem	25,4	21,7	28,7	
Anya régebben sportolt				
Igen	53,4	53,0	53,8	Pearson Chi ² =0,1 (df:1)
Nem	46,6	47,0	46,2	
Valamelyik szülő sportol-e jelenleg?#				
Igen	19,8	25,6	14,7	Pearson Chi ² =3,2 (df:1)
Nem	80,2	74,4	85,3	
Valamelyik szülő tagja-e sportklubnak?				
Igen	7,9	10,8	5,3	Pearson Chi ² =1,9 (df:1)
Nem	92,1	89,2	94,7	
Valamelyik szülő néz-e sportrendezvényeket?				
Igen	35,4	33,7	36,8	Pearson Chi ² =0,2 (df:1)
Nem	64,6	66,6	63,2	
Valamelyik szülő néz-e sportot a tévében?				
Igen	59	57,8	60,0	Pearson Chi ² =0,08 (df:1)
Nem	41	42,2	40,0	
Szülők olvassák-e a sporthíreket az újságban?				
Igen	41,2	36,6	45,3	Pearson Chi ² =1,4 (df:1)
Nem	58,8	63,4	54,7	
Családi sporttevékenységek				
Igen	50,6	56,6	45,3	Pearson Chi ² =2,3 (df:1)
Nem	49,4	43,4	54,7	
Testvér sportol-e?				
Igen	41,7	44,8	39,0	Pearson Chi ² =0,5 (df:1)
Nem	58,3	55,2	61,0	
Barátok sportolnak-e?				
Igen	38,9	41,5	36,6	Pearson Chi ² =0,4 (df:1)
Nem	61,1	58,3	63,4	

Megjegyzés: ahol a Chi²-próba elemzés szignifikánsnak bizonyult azt *-gal jelöltük (p<0,05), a #-el jelölt esetekben az eredmények tendenciózusak (p=0,07).

A 3. táblázatból ismerhetjük meg a társas támogatás előfordulását. A pedagógusjelölteket a szülők többsége ösztönzi a sportolásra (63,95%), ahol szignifikáns különbséget kaptunk a két alminta esetén a tanító szakosok javára. Ugyanakkor a szülők nem várnak el eredményt (93,6%) a hallgatóktól. Ennél a változónál szintén tendenciózus

eredményről számolhatunk be a tanító szakos hallgatók javára. Az ösztönzés mellett a támogatás (78,7%) is jellemző a szülőkre. Ellenben a szülők nem kezdeményezték (81,6%) a sportolást, viszont más családtag ösztönzése (41,65%) megjelenik a sportolási attitűd kialakulásánál.

3. táblázat. Társas támogatás előfordulása pedagógusjelölteknél [Forrás: saját szerkesztés]

	Minta (%)	Tanító (%)	Óvodapedagógus (%)	Chi ² -próba
Szülők ösztönöznek a sportra.*				
Igen	63,5	71,1	56,8	Pearson Chi ² =3,9 (df:1)
Nem	36,5	28,9	43,2	
Szülők eredményt várnak a sportban.#				
Igen	6,2	9,6	3,2	Pearson Chi ² =3,2 (df:1)
Nem	93,8	90,4	96,8	
Szülők támogatnak a sportban				
Igen	78,7	82,9	75,0	Pearson Chi ² =1,6 (df:1)
Nem	21,3	17,1	25,0	
Szülők kezdeményezték-e a sportot?				
Igen	18,4	15,9	20,7	Pearson Chi ² =0,6 (df:1)
Nem	81,6	84,1	79,3	
Más családtag ösztönzött-e a sportra?				
Igen	41,7	39,8	43,5	Pearson Chi ² =0,25 (df:1)
Nem	58,3	60,2	56,5	

Megjegyzés: ahol a Chi²-próba elemzés szignifikánsnak bizonyult azt *-gal jelöltük (p<0,05), a #-el jelölt esetekben az eredmények tendenciózusak (p=0,07).

Megbeszélés

Kijelenthetjük, hogy a pedagógusjelöltek egy jelentős része inaktív életet él (39,9%), ami ráadásul alacsonyabb egy négy évvel ezelőtti kutatás eredményénél ahol még 74% jelezte, hogy fizikailag aktív életet él. Az aktívan sportolók motivációs hátterében a kikapcsolódás, feltöltődés áll. Az eredményekből az is kiderül, hogy intézményes kereteken belül (felsőoktatás) nem igazán jellemző a sportolás.

A szülők esetében kevésbé a jelenlegi aktivitás, hanem inkább a korábbi aktív sportolás lehet meghatározó pozitív attitűd a gyermekeik számára. A (negatív) kortárshatás ebben az esetben is igazolható, hiszen a megkérdezettek barátai csak igen kis százalékban sportolnak, ahogy a testvér sportolása

sem jellemző. Mindemelllett az inaktív sportszerepet (sportesemények nyomon követése) sem igazán mutatkozik befolyásoló tényezőnek a vizsgált mintán. A hallgatók sporttal kapcsolatos élményei elsődlegesen szülői ösztönzés hatására alakultak ki, ahol szignifikáns különbség mutatkozik a két vizsgált csoport között. Hasonlóan fontos szerepe van a többi családtag támogató hozzáállásának.

Láthatjuk tehát, hogy a pedagógusjelöltekre az elvárthoz képest csak kevésbé jellemző az aktív sportolás, mindemellett csökkenő tendenciát is találtunk. A sportolási szokásokra is a belső társas hálóban szereplő személyek bírnak komoly befolyásoló erővel, sajnos azonban ez a hatás a legtöbb esetben közömbös vagy negatív irányú. A folyamatban fontos szerepet kapó személyeknél (szülők) kevésbé a jelenlegi aktivitás, mint inkább a korábbi

aktív sportolás, valamint az inaktív sportszeretet, a sporthoz fűződő pozitív attitűd a meghatározó, de más családtag ösztönző erejéről sem szabad elfelejtkezni. A családon és a kortárscsoporton kívül a pedagógusoknak is meghatározó szerepe lehet a diákok egészségnevelésére, egészségmagatartására, azonban ezeknek a mintaadó személyeknek ténylegesen ismerniük kell saját testi-lelki egészségüket, és annak szinten-tartási és fejlesztési lehetőségeit. Jelen vizsgálat eredményei sajnálatosan arról tesznek tanúbizonyságot, hogy ezekkel a kompetenciákkal nem igazán rendelkeznek a pedagógusjelöltek. Éppen ezért a felsőoktatási intézményeknek prioritásként kellene kezelni, hogy a képzési rendszer egyik utolsó lépcsőfokán olyan pozitív attitűdöket alakítsanak ki, amiket a későbbiekben átruházhatnak a diákokra, gyerekeikre, vagy amiket saját életükben is képesek tudatosan alkalmazni.

Irodalom

1. Barahate, Y.S. (2014): Role of a teacher in imparting value-education. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*. <http://http://iosrjournals.org/iosr-jhss/papers/ICAET-2014/volume-1/4.pdf> (Letöltés ideje: 2014.12.12.)
2. Biróné Nagy Edit (1994): *A szelektív motoros stimulusok hatása a tanulók mozgásos aktivitására, az életstílus befolyásolására*. Kutatási zárójelentés. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
3. Brettner Zsuzsanna (2006): *A testi és lelki egészségfejlesztés lehetőségeiről az iskolában*. <http://www.szocialismunka.hu/script/media.php?id=38>. (Letöltés ideje: 2014.12.12.)
4. Carr, S. (2009): Adolescent-parent attachment characteristics and quality of youth sport friendship. *Psychology of Sport and Exercise*, 10: 653-661. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.04.001>
5. *Eurobarometer 74 Autumn 2010: Public Opinion in the European Union*.
6. Hamar Pál (2005): A rendszeres testedzés helye és szerepe a serdülőkorú lányok életvitelében. *Új Pedagógiai Szemle*, 55(10): 68-75.
7. Kaposvári Júlia (2007): *Az iskolai egészségnevelés és környezetnevelési programok megvalósulása a 2004-2005-ös tanévben*. www.ogyei.hu/anyagok/iskolaegeszsegugyi_felmeres.pdf (Letöltés ideje: 2014.12.12.)
8. Keresztes Noémi, Pluhár Zsuzsa és Pikó Bettina (2005): Társas hatások a serdülők fizikai aktivitási magatartásában. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 6: 35-51. <http://dx.doi.org/10.1556/mental.6.2005.1.3>
9. Kiss Éva (2003): Fizikai aktivitás – Fittség – Prevenció. *Budapesti Népegészségügy*, 3: 241-247.
10. Paksi Borbála, Felvinczi Katalin és Schmidt Andrea (2004): *Prevenció/Egészségfejlesztési tevékenység a Közoktatásban. Kutatási jelentés az Oktatási Minisztérium megbízásából*. www.nefmi.gov.hu/2005/prevenios-tevekenysegek (Letöltés ideje: 2015.01.20.)
11. Repetti, R.L., Taylor, S.E. és Seeman, T.E. (2002): Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, 128(2): 330-366. <http://dx.doi.org/10.1037//0033-2909.128.2.230>
12. Young, B. és Medic, N. (2011): Examining social influences on the sport commitment of masters swimmers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12: 168-175. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.004>
13. Veres-Balajti Ilona, Bíró Éva, Ádány Róza és Kósa Karolina (2013). Tanárjelöltek egészségi állapota és egészségszemlélete. *Educatio*, 22(2): 201-212.
14. Vilhjalmsson, R. és Thorlindsson, T. (1998): Factors related to physical activity: A study of adolescents. *Social Science and Medicine*, 47: 665-675. [http://dx.doi.org/10.1016/s0277-9536\(98\)00143-9](http://dx.doi.org/10.1016/s0277-9536(98)00143-9)

Fiatalok sportágválasztását racionalizáló rendszerek alkalmazási hajlandósága

Intention of Applying Systems Rationalizing Sport Selection of Youth

Soldos Péter

Testnevelési Egyetem, Biomechanikai Tanszék, Budapest

Absztrakt: A gyermek sportba történő integrációs folyamatának egyik legfontosabb tényezője a megfelelő sportág kiválasztása. Ez a momentum egy életen át képes meghatározni a mozgáshoz, sportoláshoz kötődő viszonyát. A jó döntés jelentősen meg tudja könnyíteni a periodizációs folyamatokat, mellette nő az egyén önbizalma, önértékelése és motivációja is, amely az egyéb szocializációs szintek fejlődése során is komoly előnyt biztosít. A nem megfelelő sport kiválasztásából eredő önbizalomhiány, szorongás és stressz hatásait nem szükséges bővebben magyarázni. Vizsgálatom során a helyes sport kiválasztását támogató rendszerek népszerűségét elemeztem. A jelenlegi tendencia jelentősen korlátozott racionalitás irányára mutat, annak ellenére, hogy egyre több erre szakosodó rendezvény és felmérési rendszer áll rendelkezésre. Fontosnak tartom értékelni az ilyen rendszerek hatékonysági mutatóit, illetve az ilyen típusú szolgáltatásokra fordított fizetési hajlandóság mértékét.

Kulcsszavak: sportágválasztás, sportágválasztó, képességfelmérés, sportolási szokások, racionalitás

Abstract: One of the most important factors of an integration process to sport is choosing the right one. This moment can have an effect on a child's relation to movement and to any kind of sports for a lifetime. A good decision can significantly ease the periodization processes and beside that it can increase one's self-confidence, self-evaluation and motivation, which ensure a huge advantage in the development of other socialization levels. Effects of choosing an inadequate sport resulting in lack of self-confidence, anxiety or stress are not to be discussed here. In my analysis I examine the popularity of systems in selecting the appropriate kind of sport. The present tendency shows a limited range of rationality, although there are more specialized events and analysis systems available. I think it is important to evaluate the efficiency indicators of these systems, and the level of willingness to pay for such services.

Keywords: choosing a sport, sport selection event, ability measurement, rationality

Bevezetés

A megfelelő sportág kiválasztása, mint a sportoló életét hosszútávon meghatározó döntés, régóta foglalkoztat. Kíváncsivá tett, hogy a döntési folyamatot racionalizáló elemek és rendszerek hatékonyságát milyen módszerekkel lehet értékelni. Amennyiben a racionalitás vizsgálata az elsődleges cél, akkor elkerülhetetlen a tudományosság behatárolása. Ebből kiindulva két meghatározó szempont szerint jártam el. Az egyik a tanár, illetve edző, mint meghatározó

szakember szerepe, másik a sportágválasztó rendezvények és képességfelmérő rendszerek hatékonysága. A téma mélyebb vizsgálata során magyar vonatkozású korábbi vizsgálatok adatait is elemeztem, amely demográfiai és szociológiai jellegét saját döntésméleti, illetve gazdasági aspektusaimmal kívántam kiegészíteni.

A magyarországi sportolási szokásokat és a sportágválasztási döntéseket befolyásoló tényezők elemzéséhez Fintor Gábor 2013-2014-ben elvégzett

kutatásai biztosították a kutatási témához is kapcsolható alapadatokat. A 2013-as vizsgálat az általános iskolások sportágválasztási és sportolási gyakoriságának befolyásoló tényezőit elemezte. A 2014-es vizsgálatának fókuszja a szocializációs ágensek hatása volt a serdülők fizikai aktivitására. További, ilyen terjedelmű konkrét vizsgálatokat magyar vonatkozásban nem találtam.

Az általános iskolai diákok sportoláshoz kapcsolódó magatartását Fintor Gábor első kutatása írta le. A testnevelés órán kívüli sportolási gyakoriságot a Tari-Keresztes féle 2009-es vizsgálat alapján mutatja be, amely szerint az iskolás diákok 41,5%-a sportklubokban, szövetségekben hetente 3-4-szer edz rendszeresen. Pluhár, Keresztes és Pikó 2003-ban elvégzett szegedi vizsgálata szerint a középiskolások 3,5%-a soha, 27,1%-a alkalmakként, 69,4%-a rendszeresen sportol. Érdekesnek tekinthető az az eredmény, hogy az alsóbb társadalmi osztályokba sorolt diákok nagyobb arányban sportolnak, a sportolási gyakoriságot vizsgálva (szinte minden nap). A sport szoros kapcsolatban áll az iskolai teljesítménnyel, az anya iskolai végzettségével, az egészség megítélésével, a jövőorientáltsággal, az önbizalommal és legfőképpen a barátok sportolási szokásaival. Fintor tanulmányában feltűntette a legnépszerűbb sportágakat a havonta legalább egy alkalommal sportolók körében, amelyek a kerékpározás (36%), a labdarúgás (32%) és az úszás (27%) (Neulinger, 2007).

Ez a vizsgálat arra is kitér, hogy melyek a sportágválasztás legbefolyásolóbb tényezői. Szocializációs közegnek és közösségeknek nevezhetjük a családot, iskolát, sportkört, sportegyesületet és médiát. Kiemelten fontos, hogy a serdülők körében a média a legmeghatározóbb szocializációs közeg. A sportolásra a fiatalok körében a legnagyobb motiváció a jó kondíció megszerzése (83,3%), de fontos a jó

közérzet (79,8%), a jó alak (70,5%), valamint a hasznos időtöltés, kikapcsolódás (69,3%). A válaszadók 83,4%-a jelölte meg az „önszántamból sportolok” kategóriát, de azt is, hogy a szülők sportolási múltja szignifikánsan meghatározza a sportolási rendszerességet. A sportolásra való ösztönzés esetében a szülők (67,3%) mellett a barátok (63,6%) véleménye számít. Sajnos a tanárok szerepe ebben az esetben (17,1%) elenyésző. A sportágválasztásukat az önálló elhatározás, a szülői befolyás és a barátok befolyása határozza meg. A testnevelő tanár és az edző személye egyáltalán nem befolyásolja.

A 2013-as vizsgálat eredményei közül a következő adatokat érdemes kiemelni: a válaszadók 37,2%-a legalább hetente háromszor sportol. A hetente legalább kétszer sportolók aránya is elég magas, 59,6%. A fiúknak 48,5%-a heti két alkalommal, míg a lányoknak 26,6%-a sportol ugyanannyi edzésszámban. A sportra való ösztönzés esetében, ahol az apa soha nem sportol, ott a gyerek 40,3%-a sem sportol, s a gyerekeik közül csak 9,7% sportol rendszeresen. Ahol viszont az apa rendszeresen sportol, ott a gyerekek 50,9%-a is hetente legalább háromszor sportol és csak 17,6%-a nem sportol. Ahol az apa nem sportol, ott a gyermekek valószínűleg nem fognak sportolni, vagy csak maximum heti 1-2 alkalommal. Az anya sportolási szokásai esetében, ahol az anya nem sportol, ott a diákok 21,3%-a sem fog sportolni, 46,8%-a csak heti 1-2 alkalommal. A rendszeresen sportoló anya gyermekeinek 59,6%-a, a gyakran sportoló anyák gyermekeinek 60,5%-a legalább hetente háromszor sportol. A nemek tekintetében leglényegesebb eltérés a heti háromszor sportolók kategóriájában található. A korábbi kutatásokat támasztja alá, hogy a fiúk több mint kétszer annyian sportolnak, mint a lányok. A szülők sportolási szokásai hatást gyakorolnak a gyermekek sportolási gyakoriságaira.

1. táblázat. Ki dönt a gyermek sportágválasztásában? [Soldos, 2016]

Ki dönt a sportról?	Gyakoriság	Relatív gyakoriság
Csak anya	58	3,8%
Csak apa	33	2,2%
Csak gyermek	953	62,4%
Együtt apa és anya	61	4,0%
Együtt a gyerekekkel	422	27,6%

2. táblázat: Mi alapján dönt? [Soldos, 2016]

Mi alapján dönt a sportról?	Gyakoriság	Relatív gyakoriság
Szülők személyes tapasztalata a sportággal kapcsolatban	256	8,8%
Média befolyása	42	1,4%
Gyermek érdeklődési köre	1086	37,4%
Gyermek vélt tehetsége	356	12,3%
Gyermek baráti társasága	403	13,9%
Adott sportolási lehetőségek	433	14,9%
Anyagi keret	139	4,9%
Egyesülethez, szervezethez, edzőhöz kötődő személyes kapcsolat	140	4,8%
Egyéb	45	1,6%

Fintor Gábor második, 2014-es kutatásának egyik része már konkrétan a szülő, tanár, barát, média részéről érkező tájékoztatás befolyását vizsgálja a sportágválasztási folyamatban. Korábbi kutatókra hivatkozva, mint például *Bicsérdy* 2002-es vagy *Szabó* 2002-es kutatásai alapján kijelenthető, hogy ebben a folyamatban elsősorban a szülőknek és barátoknak van kiemelt jelentősége, míg a testnevelő tanár szerepének jelentősége itt is visszaszorul. 2014-es kutatása azonban kiegészíti a korábbi vizsgálatokat abban, hogy a hetente legalább háromszor sportolók esetében a személyes érdeklődés, a barátok és a média szerepe a meghatározó. *Deninger* 2012-ben végzett kutatásai magyar viszonylatban is visszaigazolást nyernek, mégpedig a média egyre fokozódó hatásáról a fiatalok sportágválasztási és sportolási gyakorisága befolyásolására. *Fintor* 2014-es vizsgálatának eredményei azt mutatják, hogy a minta 9,7%-a nem sportol, 12,9%-a hetente egyszer, 29,7%-a hetente kétszer és 47,7%-a pedig legalább heti három alkalommal. A sportolást befolyásoló tényezők vizsgálata során a nemek tekintetében történt elemzés arra mutatott rá, hogy a fiúknál a barát és a média (televízióban megtekintett) szerepe szignifikánsan a legmeghatározóbb tényező, a lányok esetében a szülők szerepe és a hosszú távú gondolkodás igazolódik vissza, illetve az „ingyen üzhető” változók emelkednek még ki a válaszok közül.

A kapott eredmények jelentősen nem térnek el a korábbi, *Kovács* 2014-es, *Ács, Borsos és Rétsági* 2011-ben végzett kutatási eredményeitől. Az

általam elvégzett kutatás eredményeivel kiegészítve kijelenthetjük, hogy a magyar fiatalok egyre többet és intenzívebben sportolnak, mint korábban. A kérdőíves vizsgálatomból kinyert adatok alapján megállapíthatom, hogy az iskolán kívüli sportfoglalkozásokban résztvevők száma gyarapodott és a gyakori sportok palettája is megváltozott. Megjelent számos olyan sportág, ami eddig nem volt jellemző. A sportágak népszerűségi arányai is megváltoztak, de a fiúk esetében még mindig a labdarúgás vezeti a listát (22%), amíg a nők esetében a tánc a legnépszerűbb (9%).

A sport kiválasztásának folyamata a gyermekek szubjektív érdeklődési köre alapján történik (62,8%), a tanár, edző szerepe jelentősen (8,1%), és a szülő szerepe is (14,8%) részben háttérbe szorult (*Soldos*, 2016). Ezek az eredmények azonosságot mutatnak a Magyarországon elvégzett hasonló szerkezetű felmérések eredményeivel. Ebből az okból a további kutatásom a sportágválasztást támogató racionális elemeket hordozó rendszerek hatásaival foglalkozott. Mind a sportágválasztó rendezvények, mind a képesség felmérési programok mennyisége megnőtt. A részvételi arányok mutatói is jelentős fejlődést mutatnak, de annak hatékonysági mutatóit eddig senki nem vizsgálta.

Módszerek

Az új információk megszerzése és a teljesebb eredmény elérése érdekében az empirikus vizsgálatok kérdőíves módszerét vettem igénybe. A kérdőívek 100%-át személyesen juttattam el a vizsgált

célcsoportokhoz. A kitöltésben valamennyi érintett korosztály szülei rendelkezésekre álltak. Vizsgálatom során igyekeztem minél tágabb földrajzi szórásban választani oktatási intézményt, így Budapest, Pest megye és néhány kiválasztott vidéki megyeszékhely lett az adatgyűjtés helyszíne.

Az „A” alapsokaság 797333 fő, ennyin vettek részt a 2015/2016. tanévben a közoktatásban Magyarországon a 10-19 éves korosztályban. A teljes minta az alapsokaság 0,2173%-a. A „B” alapsokaság 4801 fő, ennyin vettek részt a 2015/2016. tanévben a közoktatásban Budapest XVIII. kerületében a 10-19 éves korosztályban. A minta a „B” alapsokaság 21,07%-a, amely erre a kerületre vetítve reprezentatív mintának tekinthető. Hozzá kell tennem, hogy a vidéken gyűjtött minták eredményei szinte semmiben nem térnek el a fővárosban gyűjtött minták eredményitől. Az eredményesen kitöltött kérdőívek végleges száma 1733 db. Az adatokat Excel fájlba való importálás után

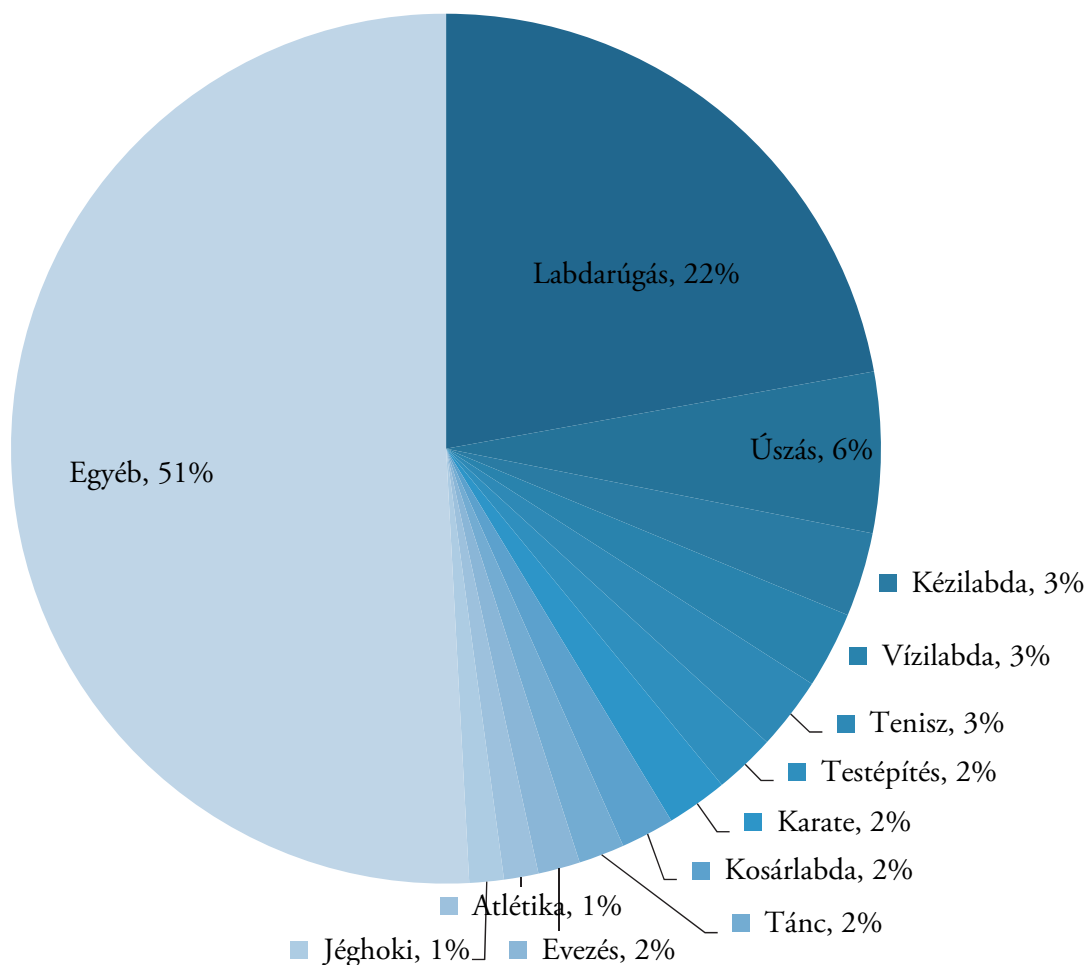
az IBM SPSS Statistics 22 statisztikai program segítségével dolgoztam fel. A vizsgálatba bevont minta elemszáma 1733 fő, amelyből 57,74%-lány, 42,26%-fiú volt. A mintában 10-19 éves életkorú diákokat vizsgáltam, amelyek az évfolyamok szerint nem azonos arányban voltak képviselve. Az eljárás jogosságát a Chi-Square teszt, Crosstabulation és statisztikai teszt igazolja.

Ennek megfelelően tehát vizsgáltuk a sportágválasztás döntési folyamatát támogató és racionalizáló képesség-felmérési programok alkalmazási hajlandóságát, valamint a sportágválasztás tudományos alapú támogatására irányuló szülői fizetési hajlandóság szintjét.

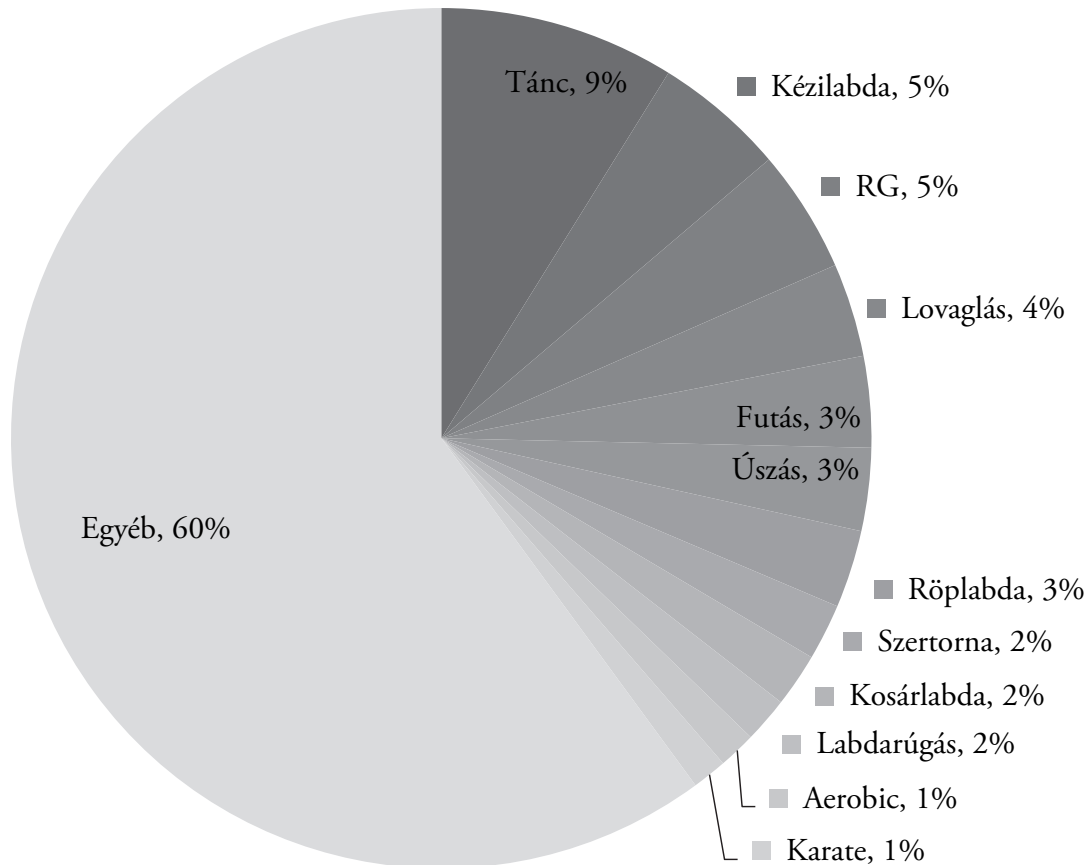
Vizsgált témakörök:

A sportágválasztás döntési folyamatát támogató és racionalizáló képesség-felmérési programok alkalmazási hajlandósága.

A sportágválasztás tudományos alapú támogatására irányuló szülői fizetési hajlandóság szintje.



1. ábra. Milyen sportágat űznek vagy próbáltak kit a fiúk? [Soldos, 2016]



2. ábra. Milyen sportágat űznek vagy próbáltak kit a lányok? [Soldos, 2016]

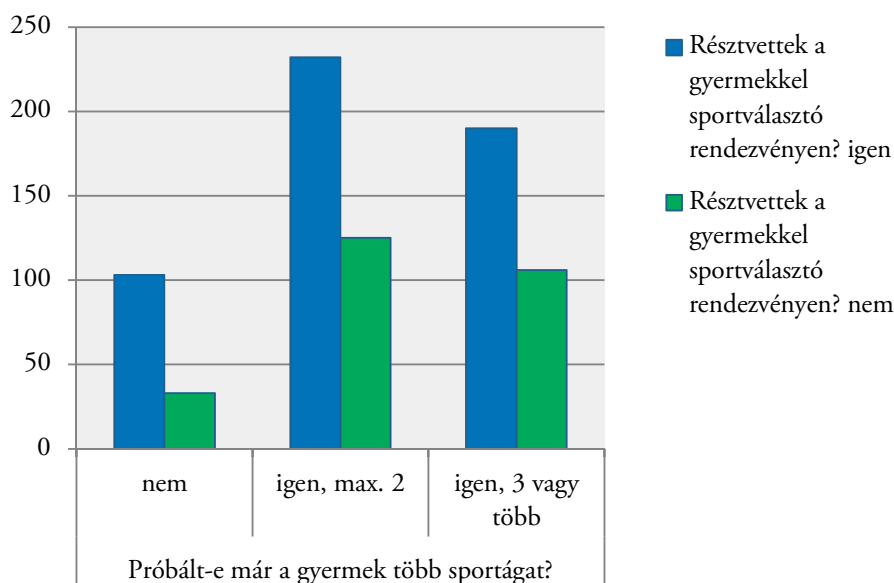
Eredmények

A vizsgált diákok többsége (68%) már részt vett sportágválasztó rendezvényen, azonban az is kiderült, hogy csupán 5%-át befolyásolta sportágválasztási döntésében. Azok, akik részt vettek ilyen rendezvényen nem számottevően, de kisebb arányban

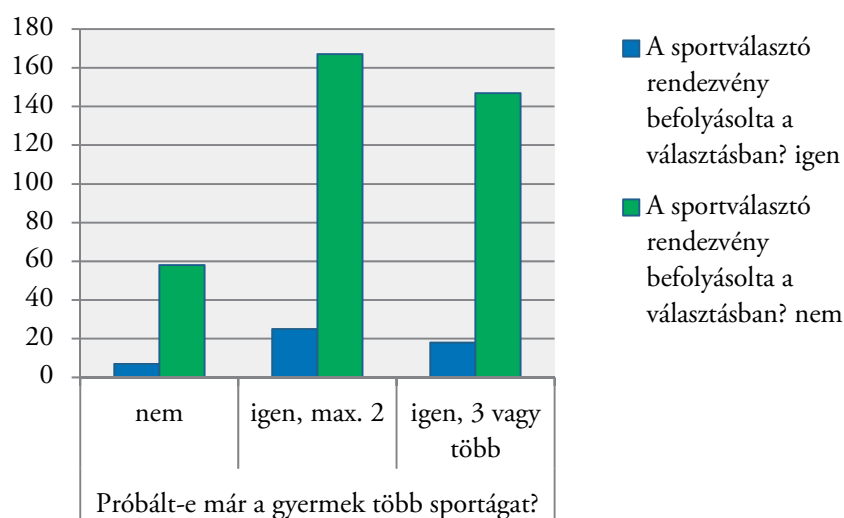
próbáltak ki több sportágat (átlagosan minimum kettőt). A sportágválasztó rendszerek, informatív jellegük mellett, gyengén motiváló hatásúak voltak. A vizsgálat egyértelműen bizonyítja, hogy a jelenlegi formában működő sportágválasztó rendezvények nincsenek hatással a gyermekek sportágválasztási döntéshozatalára.

3. táblázat. A válaszadók közül milyen arányban vettek részt sportágválasztó rendezvényen, és ez befolyásolta-e őket a döntésükben? [Soldos, 2016]

Sportágválasztón részt vett-e?	igen	68%
	nem	28%
	nem válaszolt	4%
A sportágválasztó befolyásolta-e?	igen	5%
	nem	45%
	nem válaszolt	49%



3. ábra. A gyermekek által kipróbált sportágak relációja a sportágválasztó rendezvényen való részvétellel szemben? [Soldos, 2016]



4. ábra. Befolyásolta őket a döntésükben? [Soldos, 2016]

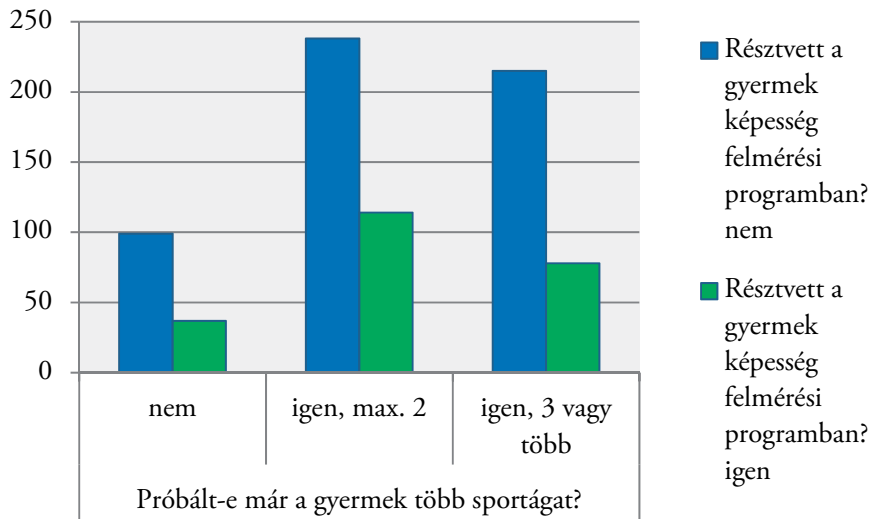
A képesség felmérési programok esetében is hasonló a helyzet. Annak ellenére, hogy a folyamat minősége tudományos szinten történik, a válaszadók csupán 24% vett részt ilyen típusú mérésen, amelyből 7%-át befolyásolta döntésében. Az

alacsony részvételi arány mellett érdekes jelenség, hogy a képességi diagnosztika egzakt mivolta ellenére sem tudtak megfelelően dönteni.

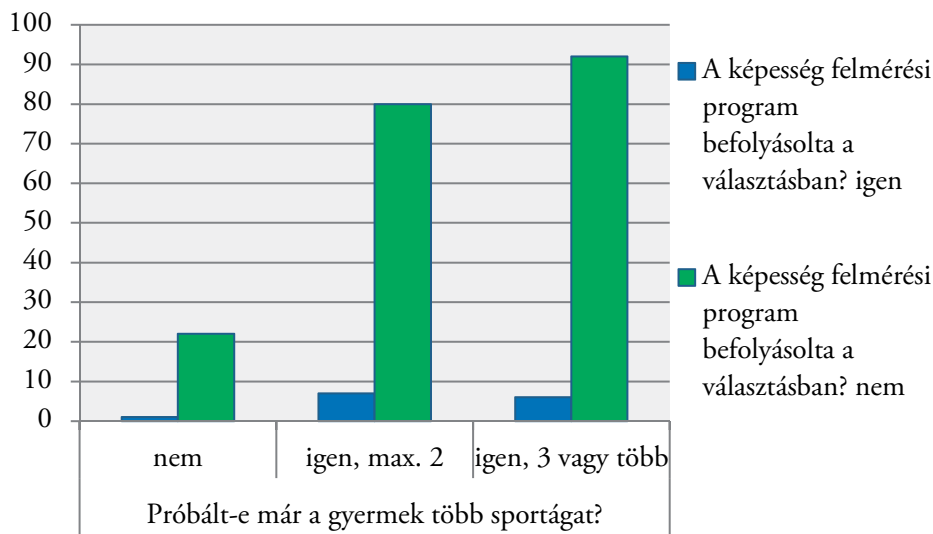
4. táblázat. A válaszadók közül milyen arányban vettek részt képességfelmérésen, és ez befolyásolta-e őket a döntésükben? [Soldos, 2016]

Részttett-e képességfelmérésen?	igen	24%
	nem	71%
	nem válaszolt	5%

Befolyásolta-e a képességfelmérés?	igen	7%
	nem	93%



5. ábra. A gyermekek által kipróbált sportágak relációja a sportágválasztó rendezvényen való részvétellel szemben? [Soldos, 2016]



6. ábra. Befolyásolta őket a döntésükben? [Soldos, 2016]

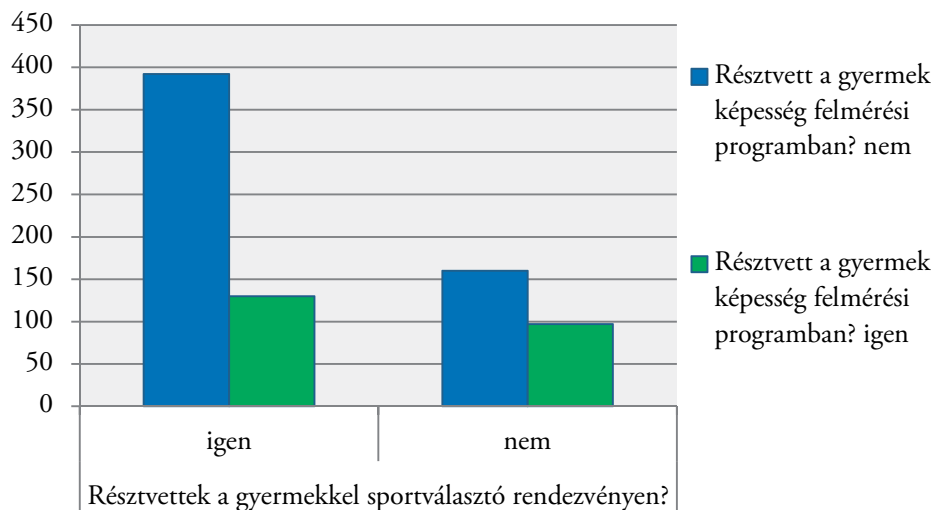
A 779 főből a 16%-ot érte el azok száma, akik mindkét típusú felmérésen részt vettek gyermekükkel. Azok a szülők támogatják legjobban a gyermekük sportágválasztási folyamatát, akik rendszeresen, – de csak heti maximum két alkalommal – sportolnak.

Vagy a saját sportolási tapasztalatuk megerősítése, vagy a gyermekük magasabb eredményessége lehet a magyarázata ennek a jelenségnek. Azok szülei,

akik mindkét lehetőségen részt vettek többnyire szabadidősportot űznek. Ebből levonható az a következtetés, hogy azon szülőket érdekli gyermekük befolyásolása, akik tudatosan foglalkoznak egészségükkel, esetleg sportoltak volna magasabb szinten is, de valamilyen indoknál fogva megmaradtak a hobbi sportnál, de szeretnék, ha gyermekük komolyabban, tudatosabban foglalkozna a sporttal. Érdekes tény, hogy az azonos végzettségi szinten

lévő szülők értenek a legjobban egyet abban, hogy gyermekeiknek biztosítani kell a tudományos megközelítést. A kiábrándító eredmények ellenére a válaszadók nyilatkozata szerint mégis van igény a

tudományosan megalapozott ajánlásra. A válaszadók 66%-a érzi azt, hogy a felmérések hasznosak lehetnek a sportválasztási folyamatban, és 39% fizetne is érte.

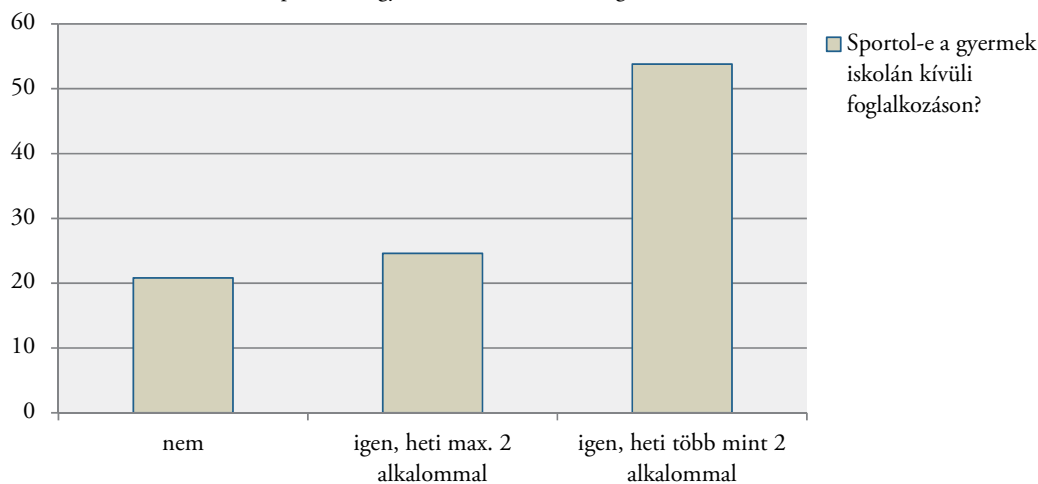


7. ábra. Hányan vannak, akik mindkét lehetőségen részt vettek? [Soldos, 2016]

Az összes válaszadó közül 80% válaszolt a fizetési hajlandóságra irányuló kérdésre. A szülők közel 45%-a határozottan nem hajlandó fizetni.

A válaszadók közel 50%-a fogadná el az ajánlást. 27% adna a szakmai véleményre, de nem érzi úgy, hogy erre költenie kellene.

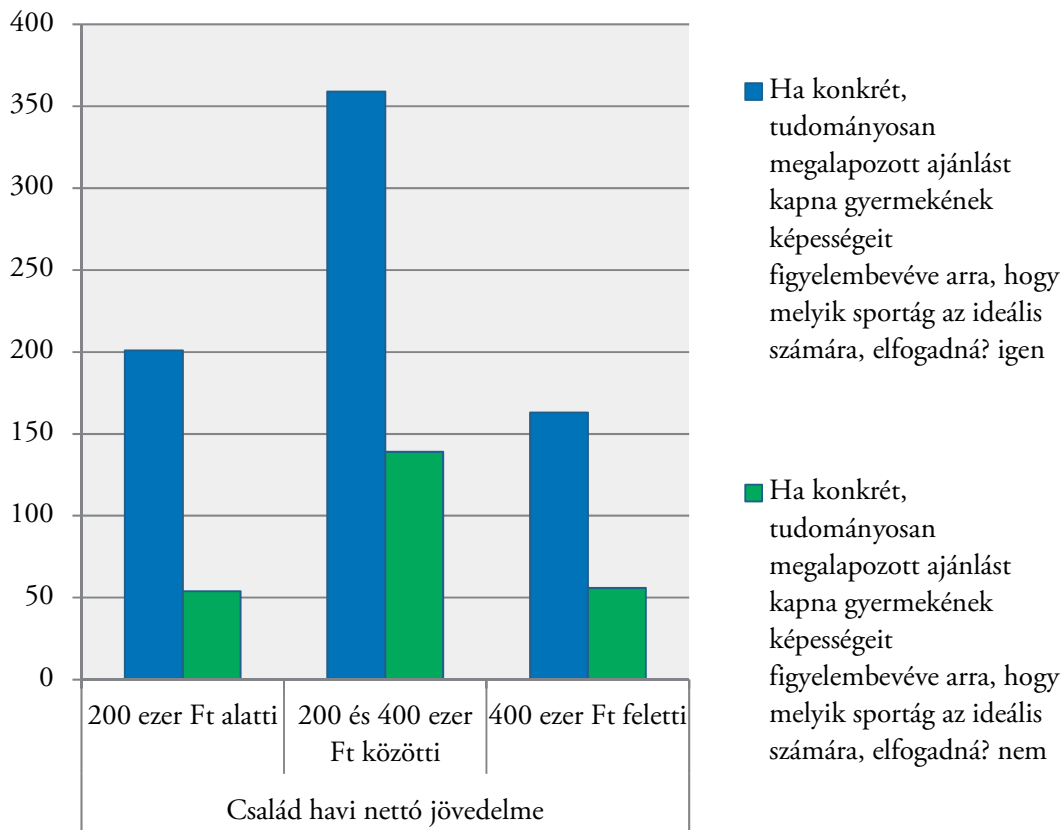
Sportol-e a gyermek iskolán kívüli foglalkozáson? (%)



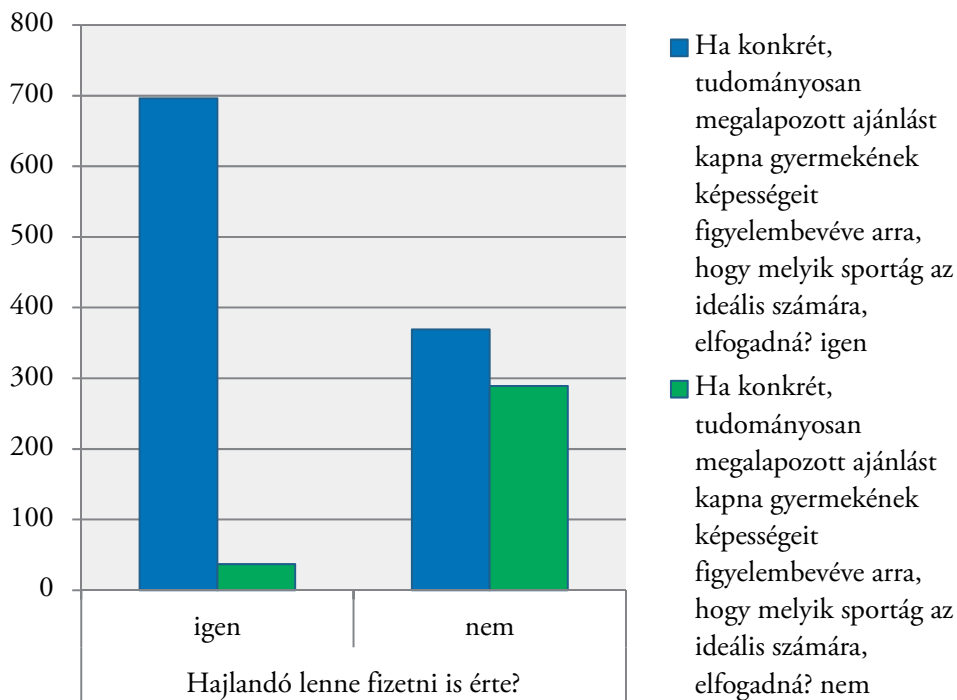
8. ábra. Akik részt vettek mindkettőben, sportolnak-e, és milyen rendszerességgel? [Soldos, 2016]

Főképpen azon szülők igénye emelkedik ki a többi közül, akiknek gyermeke már két sportágat kipróbált. Ők vagy még nem találták meg a nekik megfelelő sportágat, vagy az első próbálkozás komoly csalódást jelentett, és ezt elkerülnék a szülők. A másik markáns jegy, hogy azok között is nagy az igény a külső tudományos támogatásra, akiknek

gyermeke már három vagy több sportágat is kipróbált vagy űz. Itt még nagyobb a valószínűsége, hogy a nyitottság nem feltétlenül ad lehetőséget helyes döntésre, amennyiben egy sportág nem elégíti ki a gyermek igényeit, de a szülők nehezen tudják fedezni a több sportággal járó költségeket.



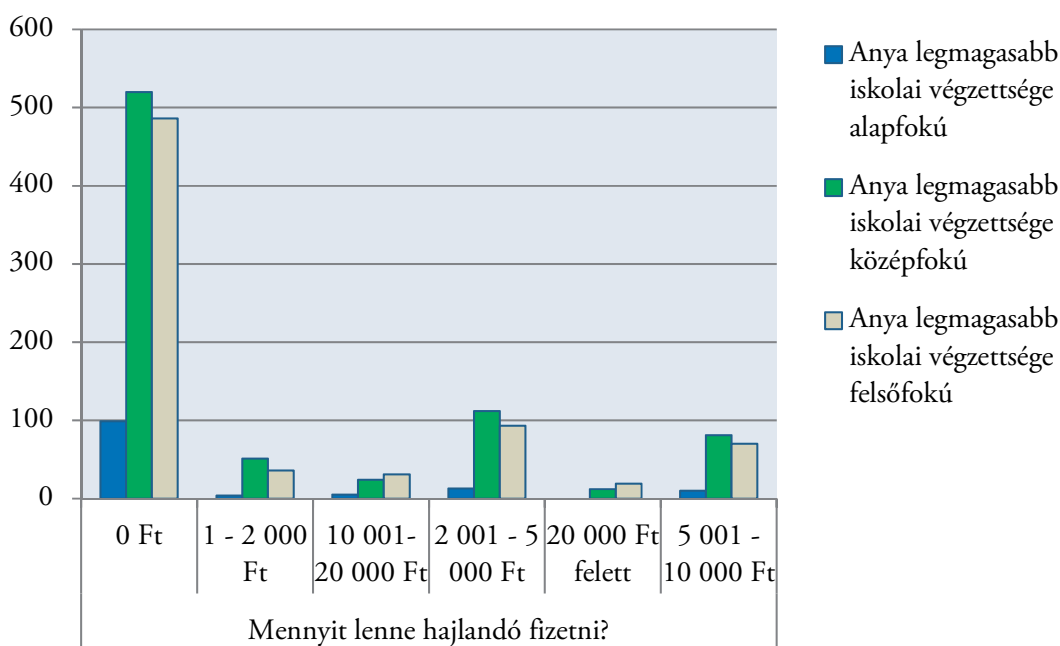
9. ábra. A család havi jövedelme szerint kik gondolják azt, hogy elfogadnák a tudományosan megalapozott ajánlást a sportágválasztás tekintetében [Soldos 2016]



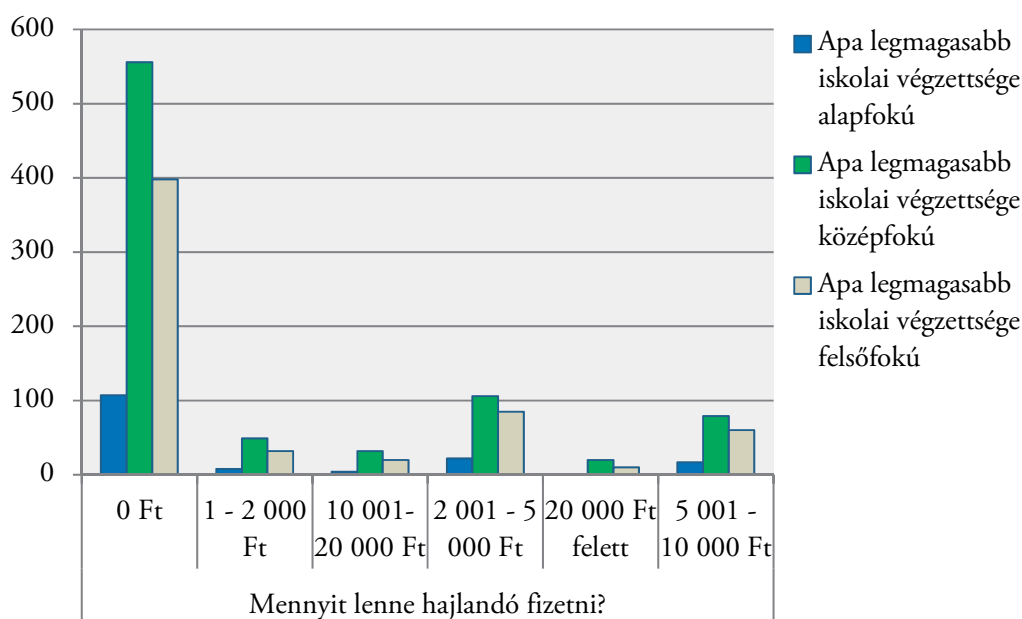
10. ábra. Ha van igény, hajlandó-e érte fizetni? [Soldos, 2016]

Ilyen esetben jobb lenne, ha megmaradna egy a számára megfelelő sportnál. Azok között, akik egy, számukra elfogadható összeget is megadtak, a reális szám 2000 és 5000 Ft közötti érték volt. Kevesen jelöltek meg ettől kevesebbet. 1727 válaszadó közül csupán 32 jelezte, hogy 20000 Ft feletti összeget is lenne hajlandó fizetni. A válaszadó szabadidő sportoló apa esetében a fizetési hajlandóság mértéke

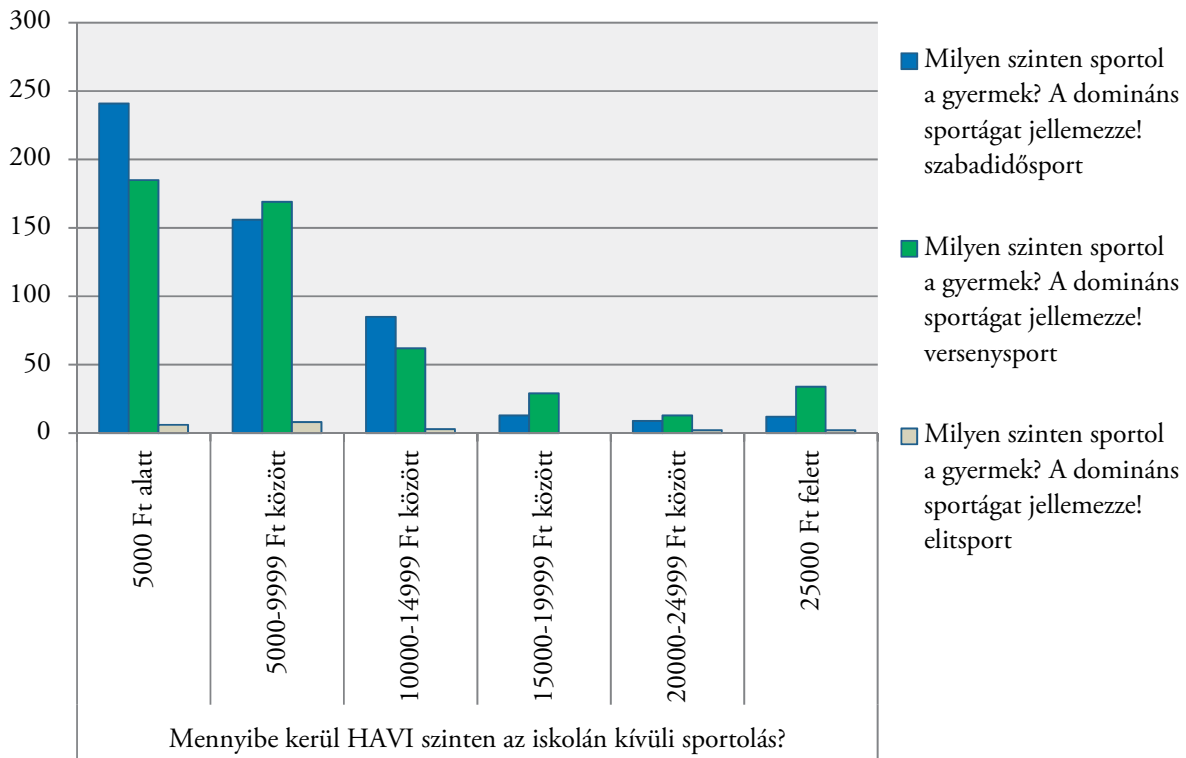
2000-10000 Ft között található. A szülők kora szerinti fizetési hajlandóság azt bizonyítja, hogy a 36-45 éves korosztály a legfizetőképesebb réteg, s aki fizetne is érte. Egyben ők azok, akik egyértelműen elutasítják vagy támogatják a 2000-10000 Ft összegű ráfordítást. A vizsgálat szerint mindkét szülő közép- és felsőfokú végzettsége dominál a válaszadásban.



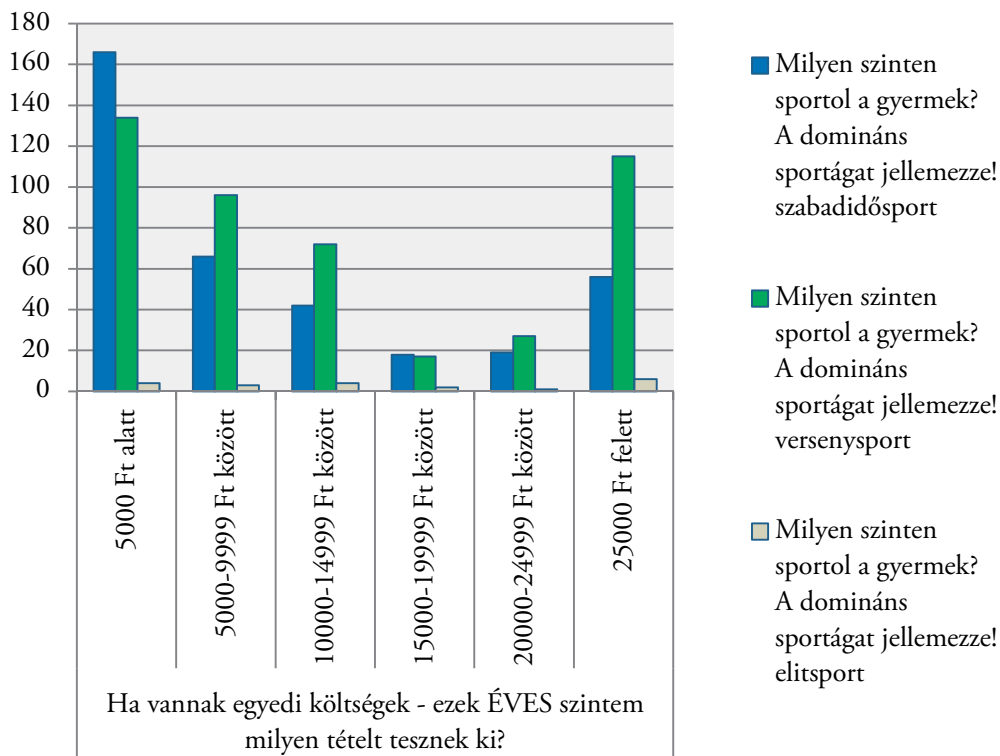
11. ábra. Az anya végzettsége szerinti fizetési hajlandóság [Soldos, 2016]



12. ábra. Az apa végzettsége szerinti fizetési hajlandóság [Soldos, 2016]



13. ábra. Mennyit költenek a gyermek sportolására havonta a gyermek sportban elért szintjéhez képest [Soldos, 2016]



14. ábra. Ha vannak éves egyéni költségek, ezek évente mennyit tesznek ki a gyermek sportolási szintjéhez képest? [Soldos, 2016]

A kutatás eredménye azt mutatja, hogy a lányok esetében a sportolásra szánt kiadások összege kb. 10%-al magasabb a fiúkénál. Ez azt jelenti, hogy egy lány sportoltatása drágább a családok számára, mint a fiuké. Az egyedi éves költségek a sportolásban részt vevők számának függvényében való ábrázolása „U” alakban jelenik meg a szabadidő, verseny és elitsportolók esetében is. Az összeg exponenciális elmozdulása a versenysportban megnövekszik, de az elitsport kategóriában csúcsosodik ki jelentősen. Így egyértelműen kimondható, hogy az elitsporttal járó költsége a legmagasabbak.

A heti két alkalommal sportoló diákok havi sportra fordított költségének dominanciája a havi 15000 Ft költés kategóriánál változik meg, ahol a heti három vagy annál többet sportolók aránya növekszik. Igaz, nem jelentős a különbség a két kategória között, viszont ez azt mutatja, hogy a költségek lineárisan növekednek a sportolásra szánt időmennyiséggel.

A grafikon „U” alakja bizonyítja, hogy a gyermek versenysportba való átlépése jelentősen befolyásolja a család sportra fordított költségeit. Feltételezhető, hogy azon családoknál, akik jövedelme nem engedi meg a verseny- és elitsport exponenciálisan növekvő költségeinek finanszírozását, azok nem fogják ösztönözni a gyermek sportfejlődését.

A havi ráfordítások ellenére a szülők közel 45%-a nem hajlandó fizetni képesség felmérési szolgáltatásért. A vizsgálati szempontok között nem találtam kapcsolatot, tehát az ilyen típusú fizetési hajlandóságnak nincs tudományos kapcsolata a sportra fordított egyéb havi ráfordításokkal (Soldos, 2016).

Megbeszélés

Kutatásom során sikerült olyan, eddig nem vizsgált területekre rávilágítani, amilyen a racionalitás fokának növelésére való ösztönözés a sportágválasztásban.

Legfőképpen a sportágválasztási szaktanácsadás szintjén történő bizalomépítés, vagy a sportágválasztás döntésének támogatására szolgáló képesség-felmérő szűrőrendszerek fejlesztésére is. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a jelenleg működő rendszerek nem elég hatékonyak. Fontos felismerés, hogy a szülők fizetési hajlandósága nem éri el a versenyszféra anyagi elvárásait, ezért jogosan felmerül a fokozott állami, központi szerepvállalás kérdése is.

Irodalom

1. Fintor Gábor (2014): Szocializációs ágenssek hatása a serdülők fizikai aktivitására. In: Karlovitz János Tibor (szerk.). *Tanulás és fejlődés*. Debrecen. 169-176.
2. Fintor Gábor (2014): A sportágválasztást és sportolási gyakoriságot befolyásoló tényezők az általános iskoláknál. In: Ceglédi Tímea, Gál Attila és Nagy Zoltán (szerk.). *Határtalan oktatáskutatás*. A sorozat IX. kötete. Debrecen. 69-77.
3. Gál-Pottyondy Anna (2012): *Sportágválasztás*. <http://felelosszulokiskolaja.hu/index.php/2012/10/30/sportagvalasztas> (Letöltés: 2015.01.05.)
4. Lénárt Ágota (2005): *Mit sportoljunk? Az első választás és a későbbi módosítás*. <http://www.harmonet.hu/szepseg-wellness/3293-mit-sportoljunk-az-elsovalasztas-es-a-kesobbimodositas.html> (Letöltés: 2015.01.05.)
5. Peter Soldos (2016): *A sportágválasztás döntési folyamatát befolyásoló tényezők a racionalitás tükrében*. Testnevelési Egyetem - Budapesti Corvinus Egyetem, Sportgazdaságtan Tanszék. MSc Diplomadolgozat.
6. Rétsági Erzsébet, H. Ekler Judit, Nádori László, Woth Péter, Gáspár Mihály, Gáldi Gábor és Szegnerné Dancs Henriette (2011): *Sportelméleti ismeretek*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.
7. Szinger Melinda (2010): *Mit sportoljon a gyerek? - Sportantropometriával kideríthető*.
8. http://www.nlcafe.hu/csalad/20100907/mit_sportoljon_a_gyerek_sportantropometriaval_kideritheto (Letöltés: 2015.01.05.)

Személyi edzés és munkahelyi egészségfejlesztés: az elmélet és a gyakorlat találkozása

Personal Training and Health Promotion at Workplaces - Meeting of Theory and Practice

Tánczos Zoltán¹, Bognár József^{2, 3}

1 Testnevelési Egyetem, Rekreáció Tanszék, Budapest

2 Testnevelési Egyetem, Edzéselméleti és Módszertani Kutatóközpont, Budapest

3 Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

Abstract: A kétezres évek elején létrejövő és mára országsszerte elterjedő fitness-termek és wellness-központok új színteret hoztak létre azok számára, akik fizikai állapotukat, életminőségüket és általános egészségi szintjüket fejleszteni szeretnék. A fitness- és sportközpontokban a felnőtt lakosság számára többnyire a személyi edzők kínálják szolgáltatásaikat, ami a rekreációs edzés egyik legkézenfekvőbb alternatíváját nyújtja. A személyi edzők a foglalkozásokon az egyén terhelhetőségi paramétereit, adottságait, igényeit és céljait egyaránt szem előtt tartják. Emellett nem szabad figyelmen kívül hagyni azt az igényt sem, amely munkáltatói oldalról fogalmazódik meg: ez a közösségi és csoportos foglalkozások keretein belül azt a célt szolgálja, hogy egy cég vagy szervezet dolgozói egészségesebbek és hatékonyabbak legyenek, ezáltal erősítve a munkahelyi összetartást és lojalitást. Mindezek alapján a tanulmány célja az egyéni orientáltságú szakterület, a személyi edzés és a csoportos munkahelyi egészségfejlesztés szakszerű összehangolásának innovatív bemutatása. Módszerként egyfelől a tartalomelemzés, másfelől a személyi edzőként szerzett személyes tapasztalatainkra épülő reflektív önvizsgálat szolgált. Eredményeink segítségével olyan új elméleti modellt mutatunk be, amelynek gyakorlati megvalósítása megítélésünk szerint megfontolásra érdemes.

Kulcsszavak: fitness, személyi edzés, személyi edző, munkahelyi egészségfejlesztés

Abstract: Emerging at the dawn of the 21st century and now spreading all across the country, the fitness clubs, gyms and wellness centres created a new platform for all those wishing to develop their physical condition, quality of life and level of overall health. In these gyms and fitness clubs personal trainers are providing their services as one of the most evident alternatives to recreational training. These professionals take equal account of their Clients' resilience, skills and abilities, as well as their fitness needs and goals. Nevertheless, one must not lose sight of the need that is emerging on the employer's side, namely the need for creating a community-based training platform allowing employees to become healthier, improve their efficiency, and thereby enhance the loyalty for and cohesion at the employing entity. With this in mind our goal was to provide an innovative approach to aligning individual-oriented personal training with group-based workplace health promotion. Our methodology was two-fold with content analysis on the one hand and a self-assessment based on our own professional experience as personal trainer on the other hand. Based on our findings and research outcomes we wish to present a new theoretical model that is, in our view, largely worth of being translated into practice.

Keywords: fitness, personal training, personal trainer, workplace health promotion, health promotion at work

Bevezetés

Azt, hogy felnőttkorban az egészségtudatos magatartás miképpen formálódik, a gyermek-, illetve fiatalkori mozgástapasztalatok mellett leginkább a családi háttér és a szocializáció határozza meg. Ezért már gyermekkorban fontos, hogy a fiatalok egy helyes mintát, egy követendő példát kapjanak szüleiktől, hogy megtapasztalhassák a sportmozgás örömeit, és egyúttal tudatosuljon bennük a mozgással járó és egészségükre ható előnyös tényezők sokasága. A fizikai aktivitás kulcsfontosságú szerepet tölt be a betegségek kialakulásának megelőzésében és a kiváló egészségi állapot, a jó közérzet élethosszon át történő fenntartásában. Fontos, hogy a mozgás már fiatalkorban létszükségletté és belső indíttatásává váljon.

Gyermekkorban a közoktatás (köznevelés) keretein belül életünk állandó része a testmozgás, a sport, méghozzá szervezett és szakszerű formában. Mindez a Nemzeti alaptanterv és az erre épülő testnevelési kerettantervek értelmében kötelező, minden érintett számára végrehajtandó. A NAT4-ben a testnevelés fejlesztési feladatai között megtalálhatók a motoros képességfejlesztés - edzettség, fittség; a motoros készségfejlesztés - mozgástanulás; a játék; a versenyzés; a prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés címszavak (Hamar, 2016). Így a rendszeres testmozgás a tankötelezettség végéig – de jellemzően az érettségiig – biztosított mindenki számára. Kimondható, hogy a magyar fiatalok 16-18 éves korig egy régóta működő, ugyan kisebb-nagyobb problémákkal küszködő, de mégis, a mindennapos testnevelés keretein belül heti 5×45 perc testedzésben, testnevelésben részesülnek. Mindezt a NetFit fitességi tesztekkel évről évre dokumentáljuk és nyomon követjük.

A főiskolai, illetve egyetemi évek alatt efféle szervezett rendszer már nem létezik. Nincsenek kötelező fitességi tesztelések sem, amelyek a fitességi mutatók esetleges visszaesését mutatnák. Azok, akik megfelelő indíttatást, kedvet és motivációt éreznek, általában szívesen járnak sportolni, a túlnyomó többség azonban gyakran időhiányra vagy kimerültségre hivatkozva kevésbé vagy egyáltalán nem végez sporttevékenységet.

Ezen a ponton elindul egy folyamat, amely már korábban is megfigyelhető: azaz ki mennyire szívesen sportol önállóan, szabad akaratából és érzi annak hiányát a saját bőrén, ha nem teszi. Ugyanez

vonatkozik azokra is, akik nem tanulnak tovább a felsőoktatásban és már fiatalon munkába állnak.

Az iskola végeztével indul a munka világa, a nagybetűs Élet, amely a pályakezdő fiatalok számára egyet jelent a karrierépítéssel, a biztos és jól fizető állás megtalálásával, az egzisztencia megteremtésével, az életre szóló társ megtalálásával, az otthonteremtéssel és a családalapítással. Mindezek rendkívül nagy elvárások, amelyek elérésére szinte egy időben, ugyanakkor nagyon gyorsan töreksznek fiataljaink, így ebben a forgatagban már egyre kevesebb idő, motiváció és energia jut arra, hogy a saját fitességi állapotukkal is heti rendszerességgel foglalkozzanak. Az a központilag szervezett rendszer, amely a közoktatásban megfigyelhető, ebben az életszakaszban már végleg eltűnik és kizárólag az egyén addigi életvitelén, személyes akaratán és meggyőződésén múlik, hogy a rendszeres testmozgást beilleszti-e mindennapjaiba vagy sem. Azok, akik a tankötelezettség végeztével nem folytatják tanulmányaikat, már hamarabb szembesülnek az a problémával, hogy semmilyen külső hatás, kötelezvény nincs a rendszeres testmozgásra, így ennél a korcsoportnál korábban jelentkezhetnek a mozgásszegény életmód káros hatásai. Az iskolai évek után a fiatalok kezét elengedi az állami rendszer (Tánczos, 2014).

Problémafelvetés

De ki az, aki át tudja venni a rendszeres testmozgásra ösztönzés szerepkörét? Kinek a feladata ez? Az egyéné vagy a munkáltatóé? Kinek a dolga és felelőssége az egészséges életmód kialakítása, a rendszeres fitességi programok lebonyolítása? Mi lenne a feladata az egyénnek és mi a munkahelynek? Milyen megoszlásban lenne üdvözítő mindez?

A problémát abban látjuk, hogy megszoktuk: külső hatásra – vagy, ha úgy tetszik, kényszerre – végezzük el a szükséges fizikai aktivitásokat, majd amikor ezek a kényszerítő tényezők és a tálcán kínált sportolási lehetőségek megszűnnek, belső motiváció hiányában egyesek számára teljesen megszűnik a sportaktivitásokra vonatkozó késztetés, illetve hajlandóság. Azok azonban, akik korábban egyénileg, amatőr vagy profi szinten sportoltak – legyen szó rekreációs jellegű sportról vagy versenysportról –, nagy bizonyossággal a későbbi években, évtizedekben sem hagynak fel ezekkel.

Ma Magyarországon a 25-65 éves korú aktív

lakosság számára még mindig kevés fittségi programot kínáló helyszín és ingyenes rekreációs sportlehetőség nyílik, habár az utóbbi években a fitnesztermek és wellness-központok száma jelentősen megnőtt.

Figyelmünket ez a tényező ragadta meg, különös tekintettel a dolgozók rekreációs sportolási és egészségfejlesztési lehetőségeit illetően. Célunk, hogy a világ fejlett országaira jellemző helyzet komparatív vizsgálatával hozzájáruljunk a ma még gyerekcipőben járó hazai egészségfejlesztéshez, azt valamennyi munkaadó és munkavállaló számára elérhetővé téve. Feltérképezzük a jól működő nemzetközi trendeket és működésüket, majd a hazai igényekre adaptálva népszerűsítjük széles körben, és a gyakorlatban is alkalmazzuk azokat.

Mit nevezünk preventív fittségi személyi edzésnek és ki minősül személyi edzőnek?

A személyi edzés – kialakulását tekintve – az Amerikai Egyesült Államokból ered. Kezdetben tehető film sztárok, modellek, politikusok vették igénybe a személyi edzést, mint fitneszszolgáltatást. Mára azonban széles körben, világszerte elterjedt és könnyen elérhetővé vált mindazok számára, akik hatékony, szakszerű fittségi edzéseken kívánnak részt venni, fittségi céljaik garantált és biztonságos elérése érdekében. A személyi edző az egyéni vagy kisebb közösségi edzésvezetés specialistájaként tevékenykedik. Az nevezhető személyi edzőnek, aki hivatalosan működő intézményben, szakmai vizsgabizottság előtt, központilag meghatározott elméleti és gyakorlati követelményekből eredményes vizsgát tett.

A személyi edző különböző sportlétesítményekben vagy azokon kívül, adott esetben a munkahelyen szervezi meg vendégkörét, a kliens igényeihez és állapotához igazodó, személyre szabott edzéstervet készít, vezeti az edzéseket és segítséget nyújt az egészséges táplálkozáshoz. A személyi edző munkáját referenciahálózata – szakorvosok (sportorvos, kardiológus, belgyógyász, ortopéd), dietetikus, gyógytestnevelő, gyógytornász, sportpszichológus, gyógymasször – egészíti ki.

Különösen nagy jelentősége van a személyi edző személyes példamutatásának, meggyőződésének, külső megjelenésének, megnyilvánulásának és egészségtudatos életvitelének. Személyi edzőként gyakran teljes életmódváltásra, paradigmaváltásra kell ösztönözni tanítványunkat, ami életének

számos területére kiterjed (Tánczos, 2014).

A személyi edző leglényegesebb feladatai, amelyek a munkahelyi egészségfejlesztő programok alkalmával is megvalósulhatnak

- fizikai állapotfelmérés;
- adatok rögzítése és azok bizalmas kezelése;
- szükség esetén orvoshoz, dietetikushoz, gyógytornászhoz irányítás;
- a személyi edzés egyedi rendjének ismertetése;
- közös megállapodás szerződésben rögzítése;
- táplálkozási és életmód-tanácsadás;
- személyre szabott edzéstervezés;
- folyamatos edzéskontroll, edzésdokumentálás;
- segítségadás, hibajavítás;
- a fitneszeszközök helyes kezelésének ismertetése és bemutatása;
- a fitneszgyakorlatok helyes végrehajtásának ismertetése és bemutatása;
- szaktanácsadás, sportszakmai jellegű kérdések megválaszolása;
- motiválás, biztatás és bátorítás;
- rendszeres visszacsatolás: a fejlődés nyomon követése és kiértékelése.

A kérdés az, megoldható-e, hogy a személyi edző, aki jellemzően a munkahelyektől elkülönülve, külső helyszíneken dolgozik, egy munkahelyen végezze tevékenységét, pont olyan személyre szabott módon, mint ahogyan azt a fitnesztermekben és egyéb helyszíneken teszi? Véleményünk szerint mindez igenis megoldható.

A munkahelyi egészségfejlesztési rendszerek és jótékony hatásai

„A munkahelyi egészségfejlesztés a munkaadók, a munkavállalók és a társadalom valamennyi olyan együttes tevékenységét jelenti, amely a munkahelyi egészség és jól-lét javítására irányul. A cél eléréséhez szükséges lépések és eszközök a munkaszervezet javítása, a dolgozói részvétel biztosítása és a személyi kompetencia fejlesztése.” (A Munkahelyi Egészségfejlesztés Európai Hálózatának Luxemburgi Deklarációja, 1997).

Nemzetközi kitekintésekből és különféle tanulmányokból jól látható, hogy a munkahelyi egészségfejlesztés jótékony hatásait a munkáltató és a munkavállaló egyaránt élvezheti. Erre vonatkozóan pénzügyi keretek állnak rendelkezésre, amelyeket a munkáltató biztosít (Galgóczy, 2004).

A munkahelyi egészségfejlesztés pozitív hatásai

- Csökkenő egészségügyi költségek
- Növeli az egészségi állapottól függő eredményeket
- Javul a vállalati imázs, ezáltal javul a cég pozíciója a munkaerőpiacon
- Növekszik a vevői elégedettség
- Csökken a fluktuáció a munkahelyen
- Javítja a humán erőforrás hatékonyságát
- Kevesebb munkahelyi baleset
- Az egészséges munkavállalók egzisztenciális biztonsága
- Javuló egészségi állapot
- Hozzájárul a munkavállaló munkaerő-piaci értéknövekedéséhez
- Magasabb életminőség
- Javítja a lojalitást és az elkötelezettséget, ezáltal a munkavállalók hatékonyságát és teljesítményét

1. táblázat: A személyi edzés és a munkahelyi edzés előnyeinek összehasonlítása [Forrás: saját szerkesztés]

Szemponatok	Személyi edzés	Munkahelyi edzés
Cél	Egy adott személy fittségének a lehető legrövidebb idő alatt optimális szintre fejlesztése és hosszú távú megtartása, személyre szabott életmód- és táplálkozási tanácsokkal.	A munkahelyi környezet és csapat fejlesztése, a dolgozók fittségi szintjének fejlesztése. Általános életmód- és táplálkozási tanácsadás, szükség szerint egyéni konzultációk lehetőségének biztosítása.
Személyre szabott fittségi edzésprogramok	Teljes mértékben megvalósul.	Csak csoportbontásban lehetséges.
Tárgyi eszközök	Külső helyszínen, fitnessteremben nagy számban rendelkezésre állnak.	Jelentős beruházás szükséges vagy költséghatékony mobil eszközökkel, illetve eszköz nélkül oldható meg.
Személyi feltételek	Szakképzett edzők állnak rendelkezésre, akikhez el kell menni.	Szakképzett edzők állnak rendelkezésre, akik házhoz jönnek a munkahelyre.
Költségek	Külső helyszínen, belépődíj és az edző díja, jellemzően a munkavállaló fizeti, illetve biztosítótársaságok finanszírozhatják.	Az edző díja és útiköltsége, eszközkiadások. Jellemzően a munkaadó fizeti, a munkavállaló részben hozzájárul (ajánlatos).
Módszerek	Egyéni és páros edzés	Csoportos edzés, kiscsoportos edzés és szükség szerint egyéni edzések biztosítása.
Értékelés	Folyamatos visszacsatolás, negyedévente megismételt fitsségi tesztekkel.	Évente vagy félfévente fitsségi tesztek biztosítása. Az adatok rögzítése, a változások nyomon követése.

A munkahelyi egészségterv megvalósításának főbb lépései

1. A kiinduló helyzet felmérése, állapotleírás
2. Egészségstratégia és cselekvési terv kidolgozása
3. A terv alapján a programok tényleges megvalósítása
4. Az egészségterv folyamatos külső és belső kommunikációja
5. A program megvalósulásának és eredményeinek folyamatos monitorozása, értékelése, az eredmények visszacsatolása a megvalósításba

A személyi edzés és a munkahelyi egészségfejlesztés egyaránt hatékonyan fejleszti a fittséget és az egészségi állapotot. A személyi edzés személyre szabott mivolta alapján azonban nyilvánvalóan hatékonyabb az adott egyénre vonatkozóan, ugyanakkor költségesebb is, mivel a személyi edző egy időben kizárólag egy emberrel dolgozik az edzéseken. Természetesen bizonyos esetekben a munkahelyen is megoldható ez a foglalkoztatási mód, például fizikai állapotfelmérés vagy életmód-tanácsadás esetén, továbbá a munkahelyen dolgozók létszámától függően egyéb speciális esetekben (Kapás, 2004).

Megbeszélés

A személyi edző a munkahelyen hasonlóképpen tud hatni a dolgozók egészségi és fittségi állapotára, mint egy wellness-központban, feltéve, ha adottak a tárgyi feltételek és a közös akarat arra vonatkozóan, hogy a munkahelyi és életkörülményeiket együttesen változtassák meg.

A munkahelyen az ilyen feladatok a következők: egyéni fittségi állapotfelmérés, személyre szabott életmód-tanácsadás és paradigmaváltásra ösztönzés, munkahelyi környezetre vonatkozó tanácsadás, személyre szabott fittségi edzésprogram és edzésterv összeállítása, alapvető táplálkozási tanácsadás. Ezen túlmenően pedig további szakemberek ajánlása a személyi edző kompetenciahatárán túl, illetve elérhetőség biztosítása a dolgozókkal való folyamatos kapcsolattartás céljából.

A kezdeti nehézségeken túllendülve egy ilyen modell néhány hónap alatt minden munkahelyen fokozatosan kialakítható. Ehhez azonban a felső vezetés és a dolgozók kölcsönös belátása és együttműködése elengedhetetlenül szükséges. Mindezek hiányában a rendszer nem valósítható meg. Lényegesnek tartanánk orvosaink aktív közreműködésével az egészségügy prevenciós jellegű hathatós támogatását, a gyógyszerek mellett konkrétan megnevezett rendszeres testmozgás, a helyes táplálkozás, a rendszeres szűrővizsgálatok és stressz-oldó technikák ajánlásával. Azt javasoljuk, hogy azokon a munkahelyeken, ahol van erre mód, a felső vezetés, a humánerőforrás-részleg és a személyzeti állomány képviselőiből alakuljon egészségfejlesztő munkacsoport. Vegyük igénybe azt a szellemi tőkét, amelyet a szakképzett fitnesz- és személyi edzők képesek biztosítani a dolgozók részére a fitneszteremben és a munkahelyen egyaránt.

Irodalom

1. *A Munkahelyi Egészségfejlesztés Európai Hálózatának Luxemburgi Deklarációja*, 1997.
2. Galgóczy Gábor (2004): *Egészséges munkavállaló az egészséges munkahelyeken*. Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest.
3. Hamar Pál (2016): *A testnevelés tantervelmélete*. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest.
4. Kapás Zsolt (2004): *A munkahelyi egészségfejlesztés megalapozása Magyarországon a civil szervezetek új minőségű szerepvállalásával létrejövő munkavédelmi teljesítményekkel*. Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest.
5. Tánczos Zoltán (2014): *Fitnessz és személyi edzés*. Gabbiano Print Kft., Budapest.

A teljesítménystratégiák és a hangulati állapotok összefüggéseinek elemzése két egyetemi kosárlabdacsapatban

Performance Strategies and State of Mood in Two University Basketball Teams

Soós István¹, Martinez, Jose Carlos Flores², Hamar Pál³, Kalmár Zsuzsanna³, Whyte, Ian¹, Szabó Attila⁴

1 University of Sunderland, Department of Sport and Exercise Sciences, Sunderland, Egyesült Királyság

2 University of Almeria, Department of Psychology, Almeria, Spanyolország

3 Testnevelési Egyetem, Tanárképző Intézet, Budapest

4 Testnevelési Egyetem, Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék, Budapest

5 Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

.....

Absztrakt: A teljesítménystratégiák és a hangulati állapotok fontos szerepet játszanak a sportsikerek elérésében. Tanulmányunk célja, hogy két férfi kosárlabdacsapatban feltárjuk a kapcsolódási pontokat e két mentális tényező között. A Brit Egyetemi Bajnokság (BUCS) tizennégy hallgatója (átlagéletkoruk 22,9 év) töltötte ki a Teljesítménystratégiák Tesztet és a Brunel Hangulati Skálát, először edzés-, majd mérkőzésszituáció előtt. Közülük hét játékos első osztályú, hét pedig másodosztályú csapatban szerepel. Eredményeink arra utalnak, hogy az első osztályban játszó csapat játékosainak technikai és taktikai képességei jobban automatizáltak, mint a másodosztályban játszó csapat játékosaié. Az automatizmus csökkenésével a relaxációs szint is csökkent, viszont a feszültségi szint megemelkedett. További megállapításunk, hogy a csapatok a mérkőzések során nem használják ki kellőképpen a belső beszédben rejlő lehetőségeket, ráadásul a játékosokban az életerő is csökken. Ez a jelenség részben megmagyarázza mindkét csapat sikertelenségét, melyek közül a másodosztályú csapat a kieső helyre került. Kimutatható még, hogy a beteljesületlen célkitűzések milyen lelki terhet rónak a csapatok játékosaira, ami a szakembereket megoldásra kell, hogy ösztönözze.

Kulcsszavak: teljesítménystratégiák, hangulati állapotok, kosárlabda csapatok

Abstract: Performance strategies and mood states play an important role in the achievement of success in sports. The aim of our study is to reveal the relationships between these two mental factors in two male basketball teams. Fourteen students (mean age 22.9) of the BUCS (British University and College Sport) leagues completed the Test of Performance Strategies (TOPS) and the Brunel Mood Scale (BRUMS) twice: first time prior to training; second time prior to a match. Of these players, seven played in division one and the other seven in division two. Our results uncovered that automaticity was higher in division one players compared with division two players. This seems to be due to better technical and tactical skills shown by division one players. Along with the decrease of automaticity in division 2 players, relaxation dropped as well, while tension increased. Furthermore, vigour decreased and less self-talk was used by players during the match situation as opposed to training. This phenomenon can partly explain the dysfunctional performance of players, especially as division two teams slipped towards the relegation zone. Failure to fulfil goals, puts players under unhealthy mental pressure, therefore a team of experts, who work with the players, are urged to find solutions to fix this situation.

Keywords: performance strategies, mood states, basketball teams

Bevezetés

A teljesítménystratégiák és a hangulati állapotok minden korosztályban és tudásszinten fontos szerepet játszanak a sportsikerek elérésében. Ennek kiemelkedő a jelentősége az egyetemi sportolóktól kezdve (*Dachen, 2012*) egészen az olimpikonokig bezárólag (*Taylor, Gould és Rolo, 2008*).

A kiváló sportteljesítmény tervszerű cselekvéskoncepció végrehajtása nyomán valósul meg. A tervszerű cselekvések egymásra épülése, más néven stratégia, meghatározza egyrészt az edzések sajátosan felépített sorozatát, másrészt a mozgásprogramok, „akciók”, vagyis a specifikus viselkedési stratégiák versenyeken történő megvalósítását is. A stratégia hátterében komplex szabályozó mechanizmusok állnak. Ezek alapját nemcsak kondicionális, koordinációs, sportág-specifikus technikai és taktikai elemek alkalmazása, hanem különböző pszichológiai készségek és képességek összetevői is alkotják (*Kalmár, 2014*).

A sporttevékenység folyamán meghatározott célok eléréséhez egy cselekvésprogram – más szóval algoritmus – kerül kialakításra. Ennek célja kétoldalú. Egyfelől a sportoló szorongástól mentesen, vagyis nyugodtan és összpontosítva hajtja végre a versenyfeladatát. Ehhez bizonyos relaxációs cselekvésprogramot alkalmaz, olyat, mint például a mélylégzés és a verseny előtt vagy a verseny szüneteiben történő izomellazítás. Mindez elősegíti azt, hogy a sportoló a feladatra koncentráció során még hatékonyabban legyen képes aktiválni energiatartalékait. A hatékony relaxációs technikák elsajátítása mellett tehát a másik fő stratégiai feladat az energianövelő technikák elsajátítása. Ezen stratégiák elsajátítása az oktatás, az edzés és a versenyzés hármas egységként valósulhat meg.

Az általános aktivitás, a nyugalom vagy izgalom bizonyos sportágaknál – mint például a labdajátékok vagy a küzdősportok – jól láthatóak. Az aktivációs szint szorosan összefügg az érzelmeikkel és annak stabilabb összetevőjével, a hangulattal. A pozitív hangulat által vezérelt figyelemkoncentráció, a sikeres teljesítés érdekében történő feladatra összpontosítás, az érzelmi motiváció, a kreatív gondolkodás, valamint az ehhez kapcsolódó rugalmas tervezés nagyban elősegíti a teljesítménynövelést (*Bandura, 1986; Solovey és Birnbaum, 1989*).

A célkitűzés felállítása nemcsak a versenyeredmény meghatározását foglalja magában, hanem az eredményes szerepléshez vezető utat, a motivációs

bázis megteremtésétől kezdődően, a figyelem-koncentráció kialakításán át, egészen annak fenntartásáig. Ez a folyamat egészen a cél eléréséig tart (*Bull, 1993*). Az optimális motiváció és figyelem-koncentráció eléréséhez a szervezet megfelelő éberségi, aktivációs állapotba kerül, amit „arousalnak” (a szervezet idegi-hormonális izgalmi szintje) is nevezünk. Ez jelentősen meghatározza, hogy a sportoló mennyire képes jól teljesíteni (*Gyömbér és Kovács, 2012*).

A fenti képességek és készségek mérésére *Thomas, Murphy és Hardy (1999)* kifejlesztették a Teljesítménystratégia Tesztet, melyet – több jelentős kutató mellett – *Williams, Hardy és Mutrie (2008)* is alkalmasnak talált arra, hogy segítségével a szakemberek meghatározzák a teljesítménynöveléssel összefüggő pszichológiai képességek és készségek szintjét.

A Teljesítménystratégia Teszt (angolul TOPS - Test of Performance Strategies) 64 itemből álló, önértékelésen alapuló kérdőív (*Thomas, Murhpy és Hardy, 1999*), amely azokat a pszichológiai képességeket és stratégiákat méri, amelyeket a sportolók használnak az edzéseken és a versenyeken. Ez a kérdőív két fő részből áll, az egyik része az edzések, a másik pedig a versenyek tesztelésére szolgál. Mindkét része egyenként nyolc-nyolc alskálát foglal magában. A nyolc alskála a következő részekből tevődik össze: (1) belső beszéd (a pozitív belső dialógus fenntartására szolgál); (2) érzelmi kontroll (az érzelmeik kontrollálása, szabályozása terhelés alatt); (3) automatizmus (a versenyzés vagy edzés minimális akaratlagos szabályozással történik, vagyis minden automatikusan zajlik); (4) célkitűzés (személyre szabott, specifikus célok felállítása); (5) imagináció (a sportverseny vizualizálása, vagyis az agyban/elmében történő képi megjelenítése); (6) aktiváció (az optimális szintű „arousal” fenntartása, az idegi-hormonális rendszer izgalmi szintje, a szervezet éberségi, aktivációs állapota, ami azt jelzi, mennyire vagyunk éberek, mennyire tudunk jól teljesíteni - *Gyömbér és Kovács, 2012*); (7) relaxáció (terhelés alatt is higgadtan történik a cselekvések végrehajtása mind az edzéseken, mind pedig versenykörülmények között); (8a) negatív gondolkodás (sikertelenséget felidéző gondolatok). Az edzésre vonatkozó alskálák egy kivételével megegyeznek a versenyre vonatkozó alskálákkal, ugyanis a kérdőívben a negatív gondolkodás csak a versenyzésre vonatkozó részben szerepel. E helyett a szerzők a (8b) figyelmi

kontroll (a figyelem hatékony irányítása a feladatra) alskálát adták hozzá az edzésre vonatkozó részhez. A kutatások alapján elmondható, hogy a TOPS-ot számos alkalommal sikerrel alkalmazták a kutatók, hogy az egyes sportágaknál felmérjék és értékeljék a sportolók által használt pszichológiai képességeket és készségeket (*Katsikas és mtsai*, 2009).

A felhasználásra kerülő másik adatfelvételi eszköz a BRUNEL Hangulati Skála (angolul BRUMS – Brunel Mood Scale). Ez egy 32 itemből álló kérdőív, amely nyolc alskálát foglal magában. Ebből három a pozitív hangulati állapotokat, öt pedig a negatív hangulati állapotokat hivatott felmérni. A pozitív alskálák a következők: életerő (aktív, éber, energikus, élénk), nyugodtság/higgadtság (lehiggadt, nyugodt, ellazult, pihent), boldogság (jókedvű, kiegyensúlyozott, boldog, elégedett). A negatív alskálák a következők: harag (mérges, felbosszantott, rossz hangulatú, keserű), feszültség (nyugtalan, ideges, riadt, zaklatott), lehangoltság/depresszió (levert, csüggedt, siralmas, boldogtalan), kimerültség (kimerült, álmos, fáradt, nyúzott), zavartság/összezavarodottság (zavarban levő, bizonytalan, vegyes/összevissza, zavaros).

Boldizsár és munkatársai (2016) kutatásuk során megvizsgálták a BRUMS faktorok belső konzisztenciáját, s az alskálákat megbízhatónak találták (a Cronbach alpha értékek 0,70 és 0,81 közé estek, kivéve a lehangoltság/depresszió faktort, amely 0,67 értéket mutatott, ami viszont közel áll az általánosan elfogadott 0,7-es értékhez - *Tavakol és Dennick leírása alapján*, 2011).

Ezen tanulmány célja, feltárni a kapcsolódási pontokat a teljesítménystratégiák és a hangulati állapotok között egy első és egy másodosztályú, Brit Egyetemi Bajnokságban (BUCS - British University and College Sport) szereplő kosárlabdacsapatban.

Módszerek

A vizsgálatban önkéntesen tizennégy férfi egyetemi hallgató (átlagéletkoruk 22,9 év) vett részt. Mindannyian Észak-kelet Angliában a brit egyetemi kosárlabda bajnokság játékosai, közülük heten az első osztályban, heten pedig a másodosztályban játszottak. A játékosok edzés-, majd mérkőzésszituáció előtt töltötték ki a Teljesítménystratégia Tesztet és a Brunel Hangulati Skálát. E tanulmány második szerzője kezdetben a másodosztályú kosárlabdacsapat irányító játékosa volt, majd kiváló teljesítménye elismeréseképpen, pár hét elteltével,

átkerült az első osztályú csapathoz. Az adatfelvétel körülményei ideálisak és hitelesek voltak, hiszen – egy etnográfiai kutatáshoz hasonlóan – „testközelből” történtek.

A kapott adatok leíró statisztikával, Pearson korrelációval, majd kétmintás és egymintás T-próbával kerültek feldolgozásra, IBM SPSS (v23) software csomag felhasználásával.

Eredmények

Az összes válaszadó játékosnak az edzéseken magasabb szintű volt az „életerje” ($p=,020$), emellett több belső beszédet is használt ($p=,033$), mint a mérkőzéseken. A többi teljesítménystratégia és hangulati kategóriában nem találtunk szignifikáns különbséget a vizsgált mintában (lásd 1. ábra).

Az első osztályú csapat játékosainak magasabb volt az automatizmus szintje, mint a másodosztályú csapat tagjaié ($p=,004$). A többi teljesítménystratégia és hangulati kategóriában nem volt szignifikáns különbség az első és a másodosztályú játékosok között (lásd 2. ábra).

Az edzések és a mérkőzések teljesítménystratégiáinak és hangulati állapotainak kapcsolatát összevetve a következő összefüggések figyelhetők meg: az edzéseken szignifikáns pozitív korreláció mutatható ki a figyelemszabályozás és az érzelmi szabályozás ($r=,57$, $p<,05$), valamint a célkitűzés és a feszültségi szint között ($r=,56$, $p<,05$). A mérkőzéseken az automatizmus pozitívan függ össze a relaxációs ($r=,61$, $p<,05$), de negatívan a feszültségi szinttel ($r=-,79$, $p<,01$). Az aktivációs szint is negatívan korrelál a negatív gondolatokkal ($r=-,58$, $p<,05$), illetve a depressziós szinttel ($r=-,54$, $p<,05$).

Megbeszélés

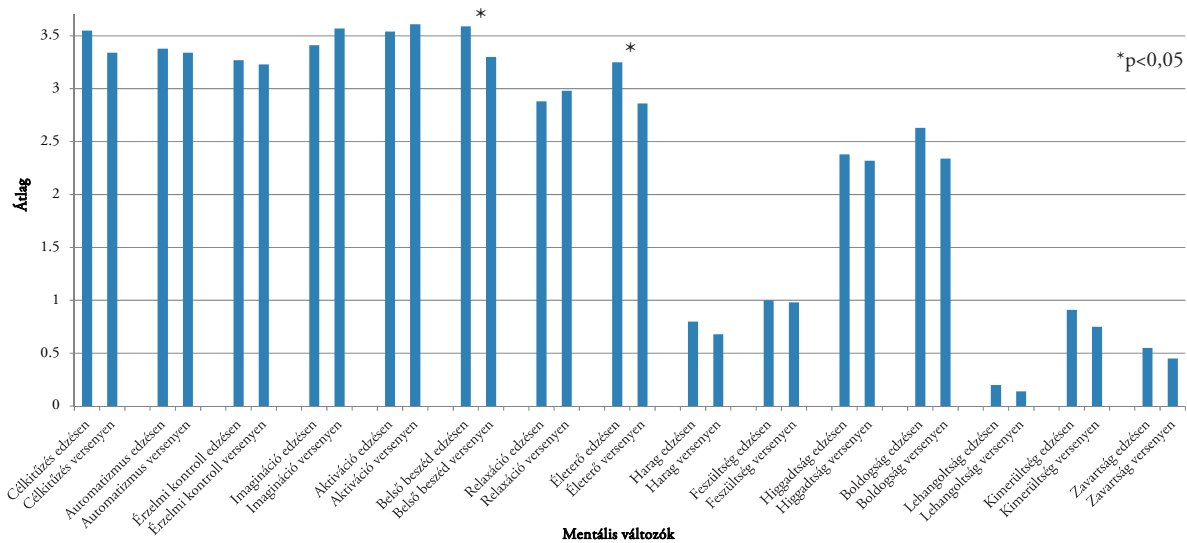
Vizsgálati eredményeink arra utalnak, hogy – miként ezt *Taylor és munkatársai* (2008) korábban már leírták – az első osztályban játszó csapat játékosainak technikai és taktikai képességei jobban automatizáltak, mint a másodosztályban játszó csapat játékosaié. Az automatizmus csökkenésével a relaxációs szint is csökken, viszont a feszültségi szint megemelkedik. Megállapítható még, hogy a csapatok a mérkőzéseken nem használják ki kellőképpen a belső beszédben rejlő lehetőségeket, ráadásul a játékosokban az életerő is csökken. Ez a jelenség részben megmagyarázza mindkét csapat sikertelenségét. Magyarázatul szolgál arra, hogy miért állnak

ezek a csapatok a saját ligájukban a táblázat alján (a másodosztályú csapat), illetve a kieső zóna közelében (az első osztályú csapat).

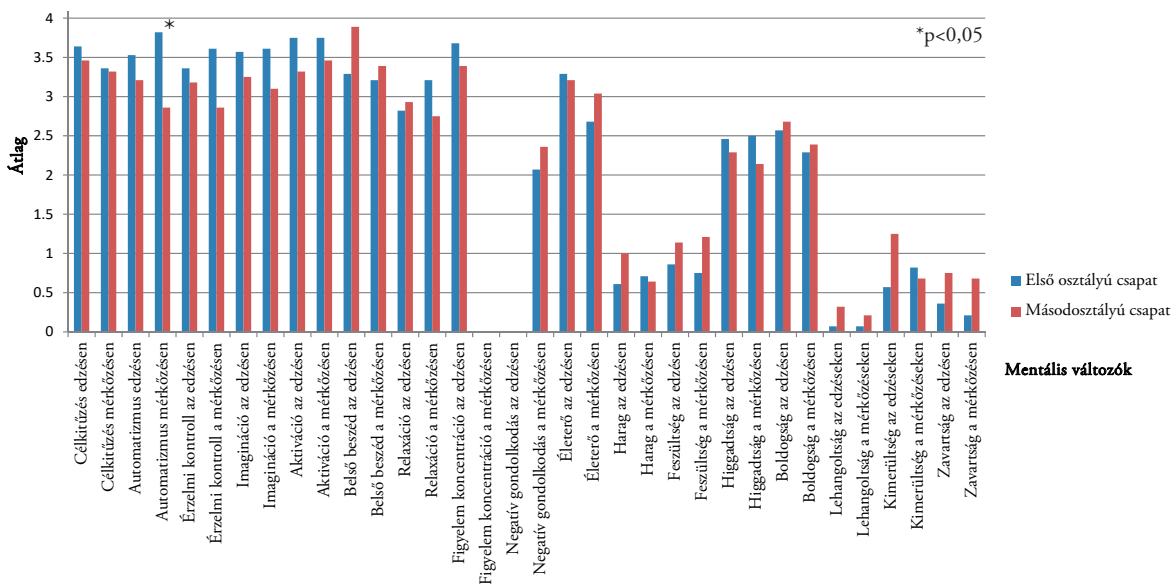
A vizsgálat gyengéje (korlátja), hogy a minta elemszáma túlságosan alacsony ahhoz, hogy az adatokból messzemenő következtetéseket lehessen levonni. Ennek ellenére érdekes eredmények tartjuk, hogy az aktiváció és az automatizmus erősen kapcsolódik a pozitív hangulati állapotokhoz. Eredményeink alapján az is kimutatható, hogy erős pozitív kapcsolódás jelentkezik az érzelmek kontrollálásának képessége és a figyelemkoncentrációs

képesség között. Ezen képességek magasabb szintje magyarázat lehet arra is, hogy a stabil érzelmű/hangulatú sportolók miért képesek jobban koncentrálni a kritikus helyzetekben.

Végezetül, a vizsgált kosárlabdacsapatok esetében az is jól látható, hogy a célkitűzések megghiúsulása jelentős belső feszültséget generál a játékosokban, vagyis a játékosok sikertelensége, végső soron a beteljesületlen célkitűzések, milyen lelki terhet rónak a csapatok játékosaira. Ezek az eredmények (is) megoldáskeresésre kell, hogy ösztönözzék a szakembereket.



1. ábra: A teljesítménystratégiák és a hangulati állapotok összehasonlítása edzésen és versenyen két brit egyetemi kosárlabdacsapat játékosainál [Forrás: saját szerkesztés]



2. ábra: A játékosok teljesítménystratégiájának és hangulati állapotainak összehasonlítása [Forrás: saját szerkesztés]

Irodalom

1. Bandura, A. (1986): *Social Foundations of Thought and Action*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey.
2. Boldizsar, D., Soos, I., Whyte, I. és Hamar, P. (2016): An Investigation into the Relationship between Pre-Competition Mood States, Age, Gender and a National Ranking in Artistic Gymnastics. *Journal of Human Kinetics*, 51: 235-243. <http://dx.doi.org/10.1515/hukin-2015-0188>
3. Bull, S.J. (1993): *Sport Psychology. A Self-Help Guide*. The Crowood Press, Ramsbury, Marlborough Wilshire.
4. Dachen, J. (2012): Test of Performance Strategies among College going Athletes: Differences across Type of Sports and Gender. *International Journal of Behavioural, Social and Movement Sciences*, 1(4): 139-147.
5. Gyömbér Noémi és Kovács Krisztina (2012): *Fejben dől el. Sportpszichológia mindenkinek*. Noran Libro, Budapest.
6. Kalmár Zsuzsa (2014): *Az utánpótlás és felnőtt válogatott tornászok tornaszpecifikus attitűdjei és személyiség jellemzői hazai, illetve nemzetközi összehasonlításban*. PhD értekezés. Testnevelési Egyetem, Budapest.
7. Katsikas, C., Argeitaki, P. és Smirniotou, A. (2009): Performance strategies of Greek track and field athletes: gender and level differences. *Biology of Exercise*, 5(1): 29-38. <http://dx.doi.org/10.4127/jbe.2009.0023>
8. Salovey, P. és Birnbaum, D. (1989): Influence of Mood on Health-Relevant Cognitions, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57: 539-551.
9. Tavakol, M. és Dennick, R. (2011): Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2: 53-55. <http://dx.doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
10. Taylor, M.K., Gould, D. és Rolo, C. (2008): Performance Strategies of US Olympians in Practice and Competition. *High Ability Studies*, 19(1): 19-36. <http://dx.doi.org/10.1080/13598130801980281>
11. Thomas, R.R., Murphy, S.M. és Hardy, L. (1999): Test of performance strategies: Development and preliminary validation of comprehensive measure of athlete's psychological skills. *Journal of Sport Sciences*, 17: 697-711. <http://dx.doi.org/10.1080/026404199365560>
12. Williams, M., Hardy, L. és Mutrie, N. (2008): 25 Years of Psychology in the Journal of Sports Sciences. *Journal of Sports Sciences*, 26(4): 401-412. <http://dx.doi.org/10.1080/02640410701765631>

Felsőtesti koordináció és a nyomásközponti trajektóriák regisztrálása kerekesszékben izomdystrophias betegekben

Recording Trajectory of Upper-Body Coordination and Pressure Centre Points in Wheelchair Patients with Muscle Dystrophy

Medveczky Erika¹, Szalay Piroska², Nyakas Csaba³, Bretz Károly⁴

1 Szent János Kórház, Gyermekgyógyászati Rehabilitációs Osztály, Budapest

2 Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

3 Testnevelési Egyetem, Sport- és Természettudományi Kutató Központ, Budapest

4 Testnevelési Egyetem, Biomechanikai Tanszék, Budapest

Abstract: Jelen tanulmány célja az egyensúlyi és felsőtesti koordinációs paraméterek meghatározása, a nyomásközponti trajektóriák folyamatos regisztrálása kerekesszékben, a Duchenne (DMD) és Becker (BMD) izomdystrophiás, járóképességüket elvesztett fiúgyermekeknél. Tíz, progresszív lefolyású, neurológiai kórképben szenvedő fiú vett részt a mérésekben. Erőmérő platformot, 1000 x 1000 mm-es mérőfelülettel, háromcsatornás erősítőt, mikroszámítógépet és laptopot tartalmazó mérőrendszert alkalmaztunk. A koordinációs tesztek kiegészítésére „Psycho 8” választásos reakció-időmérőt és Dyna 10 univerzális erőmérőt használtunk. Mért adatainkból látható, hogy a törzsizomzat viszonylagos érintetlensége, a piramis rendszer és az extrapiramidális rendszer működésének pontossága, következésképpen a felsőtesti koordináció megbízhatósága, valamint a vártnál kisebb látenciák tették lehetővé azt, hogy a kerekesszékes vizsgálati csoport eredményei a gyermekek állásban mért koordinációs teljesítményeivel összemérhetőnek, vagy annál jobbnak mutatkoztak.

Kulcsszavak: izomdystrophia, egyensúlytartás, stabilometria, felsőtesti koordináció, kerekesszék

Abstract: The aim of the present study is the investigation of balance and upper body coordination parameters, continuous recording of the centre of pressure trajectories in wheelchairs, on boys suffering from Duchenne (DMD) and Becker (BMD) muscle dystrophy and have lost their walking ability. Ten boys suffering from progressive, neurological diseases participated in the measurements. The measuring system contained a force platform with a surface of 1000 x 1000 mm, a three-channel amplifier, a micro computer and a laptop. To complete the coordination tests a "Psycho 8" choice reaction time measurement device and a Dyna 10 type dynamometer were used. Our data show that the trunk muscles are relatively untouched, the accuracy of functioning of the pyramid and the extra pyramidal system, consequently the reliability of the upper body coordination, as well as the lower than expected latencies made it possible that the results of the wheelchair study group were comparable (or even better) to the coordination performance of children in standing position.

Keywords: muscle dystrophy, balance, stabilometry, upper body coordination, wheelchair

Bevezetés

Az izomsorvadásos betegségek nagy terhet jelentenek az egyénre és a társadalomra egyaránt. Két jól ismert betegség, a Duchenne izomdystrophia

(DMD) és Becker izomdystrophia (BMD) (MD: muscle dystrophy). A Duchenne-féle izomdystrophia az izomsejtek fokozatos pusztulásával jár, veleszületett, örökletes betegség. Az

izomsejtek helyét az izommunkára képtelen zsírszövet és kötőszövet tölti ki, ebből adódóan a beteg egyre erőtlenebb lesz, míg végül önmaga ellátása is gondot jelent (17). A betegség tulajdonképpen oka a dystrophin nevű fehérje kóros képződése, illetve hiánya (11,12,13). Emiatt kalcium ionok áramlanak be az izomsejtek közé korlátlan mennyiségben, így azok pusztulását idézik elő.

A Becker féle izomdystrophiában szenvedő betegek elsősorban fiúk, tünetei hasonlóak, a betegség azonban kevésbé súlyos. A progresszív lefolyású izomsorvadással élő betegek funkcionális állapotának objektív mérési adatok alapján való megállapítása igen fontos.

Ez egy, non-invazív vizsgálattal lehetséges, mely stabilometriát alkalmaz. Ez a neuromuszkuláris rendszer szintjén szolgáltat adatokat, melyek tájékoztatásul szolgálhatnak a komplex rehabilitáció eredményességének megítélése tekintetében (1,7,9). Remélhető, hogy az ezen adatok ismeretében folytatott rehabilitáció is hozzájárulhat az életminőség minél jobb és hosszabb távon történő megtartásához (14,15,16).

Vizsgálataink célja, hogy két, különböző korú Duchenne (DMD) és Becker (BMD) izomdystrophiás fiú csoportban meghatározzuk az egyensúlyi és felsőtesti koordinációs paramétereiket, a nyomásközponti trajektóriák folyamatos regisztrálásával.

Az egyik csoportot 10 éves fiúk képezték, akik még nem veszítették el járóképességüket. A másik csoportot 13 éves fiúk alkották, akik már elvesztették járóképességüket, ezért kerekesszéket használtak. Feltételeztük, hogy a fiatalabb betegcsoport egyensúlyi és felsőtesti koordinációs paramétereik jobbakk, mivel a betegség még kezdeti stádiumban van.

Módszerek

A szülők jelenlétében, tíz, progresszív lefolyású, neurológiai kórképben szenvedő fiú vett részt a mérésekben. A vizsgált gyermekek átlagos életkora: $10,9 \pm 3,93$ év. A kerekesszékekkel közlekedők átlagos életkora: $13,67 \pm 4,62$ év.

Erőmérő platformot, 1000 x 1000 mm-es mérőfelülettel, háromcsatornás erősítőt,

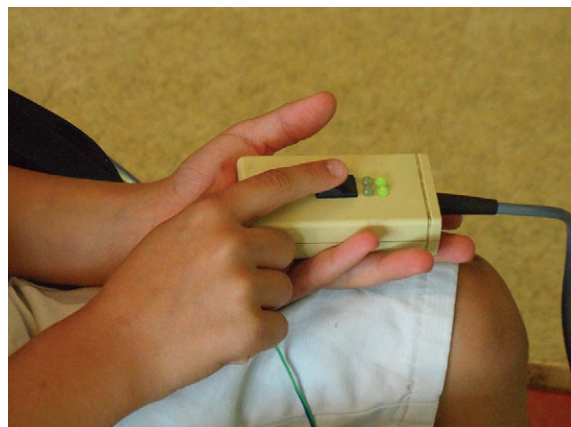
ADDON mikroszámítógépet és laptopot tartalmazó mérőrendszert alkalmaztunk (2,3,4,5). A berendezést a Feed 103C szoftver működtette (Ing. Büro, Bretz). „Psycho 8” választásos

reakció-időmérőt és Dyna 10 univerzális erőmérőt használtunk a koordinációs tesztek kiegészítésére (4,6,8).

Az 1. ábra a választásos reakció-időmérő adapterét mutatja be. A fényingereket zöld, valamint piros színű, világító diódák közvetítik. Zöld fény esetén a „válasz” nyomógomb megnyomásával válaszolni kell. A válasz elmulasztása az „A” hiba. Piros fény esetén a gomb megnyomása hibának minősül („B” hiba).

A 2. ábra a reakció-időmérést mutatja be. A gyermek pozíciója a kerekesszékes egyensúly- és koordinációmérésnél alkalmazott helyzettel megegyezik. A kerekesszék a növelt felületű erőmérő platformon („stabilométeren”) nyert elhelyezést.

A 3. és 4. ábrán a vizsgált gyermek ülve szimulálja a Romberg I. és II. pozíciót (nyitott, illetve csukott szemmel). Az egyensúlyi stabilitás mérési ideje 20 s. A nyomásközponti elmozdulások időfüggvényeit és spektrumát regisztráljuk (5. ábra).



1. ábra: A választásos reakcióidő mérőberendezés kezelő adaptere [Forrás: saját szerkesztés]



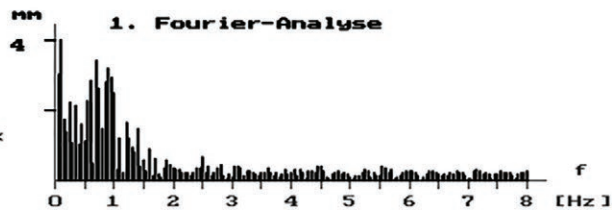
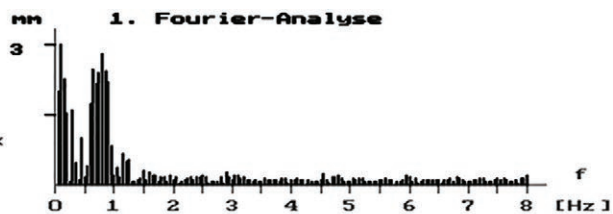
2. ábra: A reakcióidő mérése [Forrás: saját szerkesztés]



3. ábra: Romberg $\langle RI \rangle$ teszt [Forrás: saját szerkesztés]



4. ábra: Romberg $\langle RII \rangle$ teszt [Forrás: saját szerkesztés]



5. ábra. Stabilogramok, eredeti regisztrátumok: $x(t)$: oldalirányú lengések időfüggvénye és frekvencia spektruma, $y(t)$: előre-hátra irányuló lengések időfüggvénye és frekvencia spektruma [Forrás: saját szerkesztés]

A vizsgáltak során a pozíció szabályozás stabilitását mértük (18). A vizsgálat húsz másodpercig tartott. A képernyőn lévő négyzetet a szálderésztlen kellett tartani. Az értékelésnél a 100% volt a maximális teljesítmény (6. és 7. ábra).

„Karácsonyfa”: követő szabályozási teszt

Feladat: a nyomásközéppont mozgatása 6 definiált pozícióba. Az egésztest (kerekeszékben a felsőtest) koordinációjával, megfelelő irányú döntésével, a platformra értelmezett egyenlő szárú

háromszögben lévő, a monitoron látható hat kijelölt pontot kellett elérni a nyomásközépponttal. Az értékelés alapja a teljesítés ideje: másodperc (s) (K) (8. ábra).

„Mouse” követőszabályozási teszt

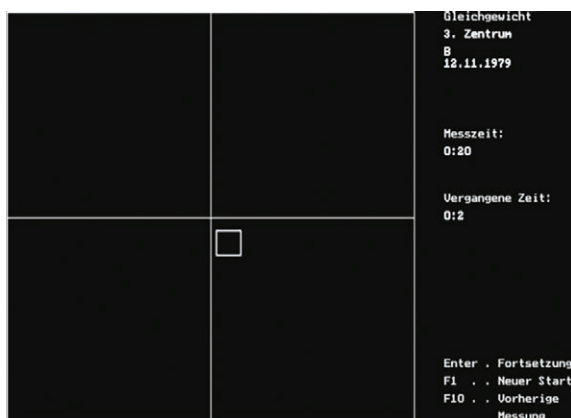
A platform középpontához képest aszimmetrikusan elhelyezett pontot kellett az egérrel szimulált kurzorral visszajelzett nyomásközépponttal elérni (9. ábra). Az értékelés alapja a teljesítés ideje: másodperc (s) (M).

„Festés”: pozíciószabályozási teszt

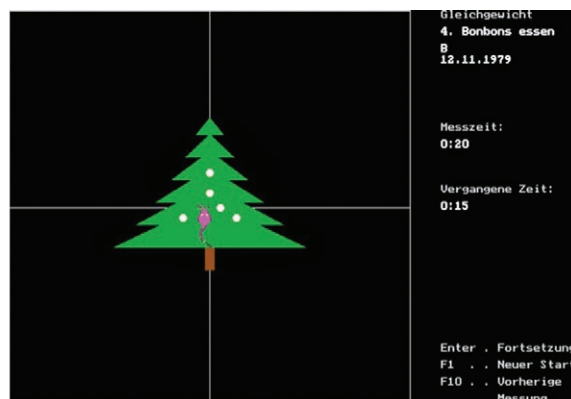
Feladat: a tömegközéppont mozgatása egy definiált felületen belül, melynek mérete 70 x 70 mm (19, 20). A platformra értelmezett 70 x 70 mm-es négyzetet kellett a nyomásközépponttal, az egésztest kismérvű mozgatásával, illetve kerekesszékekben a felsőtest koordinációjával bejárni (befesteni). A vizuális feed-back információ a monitoron volt látható. Az értékelésnél két adatot regisztráltunk: a felület befestésének mértékét %-ban („siker”) és a kijelölt négyzeten belüli tartózkodást, a 20 másodperces teszt idő %-ában (10. ábra).



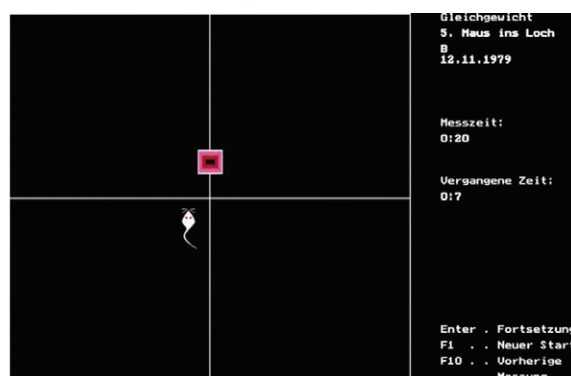
6. ábra: „Centrum” pozíciószabályozási teszt vizuális visszacsatolással. Hibajelzés: ± 15 mm pozícióvesztés esetén [Forrás: saját szerkesztés]



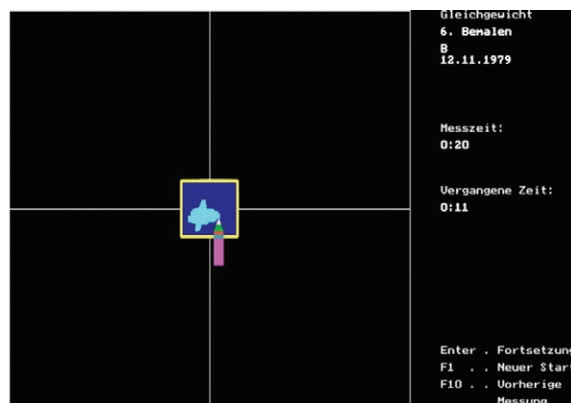
7. ábra: A szabályozás vezető jele a képernyőn [Forrás: saját szerkesztés]



8. ábra: „Karácsonyfa” követő szabályozási teszt [Forrás: saját szerkesztés]



9. ábra: „Mouse” teszt illusztrálása [Forrás: saját szerkesztés]



10. ábra: „Festés” teszt illusztrálása [Forrás: saját szerkesztés]

Eredmények

A tesztek elvégzése során a következő eredményeket kaptuk a két csoportban:

- A domináns kéz, szorító ereje teszt:
 - 10 évesek: $F = 80,2 \pm 42,54 \text{ N}$
 - 13 évesek: $F = 56,67 \pm 6,11 \text{ N}$

- Választásos reakcióidő teszt:
 - 10 évesek: RT = $421,8 \pm 110$ ms
 - 13 évesek: RT = 306 ± 47 ms
- Centrum teszt:
 - 10 évesek: C = $91,6 \pm 11$ %
 - 13 évesek: C = $98,6 \pm 2,3$ %
- Karácsonyfa teszt:
 - 10 évesek: K = $12,4 \pm 5,6$ s
 - 13 évesek: K = $10,33 \pm 8,39$ s
- Mouse teszt:
 - 10 évesek: M = $4,9 \pm 2,5$ s
 - 13 évesek: M = $3,33 \pm 1,5$ s
- Festés teszt (siker)
 - 10 évesek: Fs = $45,2 \pm 22,8$ %
 - 13 évesek: Fs = $50,33 \pm 2,9$ %

Az „Eredmények” lényegének és jelentésének magyarázatait az „Anyag és módszerek” c. részben fejtettük ki.

Megbeszélés

A vizsgált, kis létszámú betegcsoportnál a kerekesszékekkel közlekedők idősebbek voltak, mint a még járóni képes betegcsoport, ezért az izomerő csökkenés következtében a felső végtagok izomereje, így a kezek szorítóereje kisebb, míg a választásos reakcióidejük rövidebb (jobb) volt.

A kerekesszékekben ülőknél a pozícióstabilizálás és a koordináció is jobb eredményt mutatott. A betegség progressziója következtében azonban az alsóvégtagok érintettsége erőteljesen fokozott. Érdekes módon, ez a tény a kerekesszékekben vizsgált felsőtesti koordináció eredményeiben kevésbé jutott kifejezésre. Azaz a várható adaptációt, ha van is, nem tudtuk mérni.

Tapasztalatunk szerint a törzsizomzat viszonylagos érintetlensége lehetővé tette, hogy a vizuális információkat közvetítő receptorok, a központi szabályozó mechanizmusok, a vártnál kisebb látencia idő, a piramis rendszer és az extrapiramidális rendszer működésének pontossága, következésképpen a felsőtesti koordináció eredményessége, a gyermekek állásban mért koordinációs teljesítményével összemérhető, vagy annál jobb is volt.

Jövőbeli vizsgálatainkban a jelenleg kapott eredményeinket az egészséges gyermekek kerekesszékekben végzett koordinációs méréseivel kívánjuk összehasonlítani. Ezt Szabadszálláson, Bács-Kiskun Megye egyik legrégebbi városában a Petőfi Sándor általános Iskolában tesszük meg, mivel ebben

az iskolában a betegség miatti hiányzások száma elhanyagolható.

Következtetések

Vizsgálataink elősegítik egy olyan objektív mérési rendszer kifejlesztését és gyakorlatba állítását, amivel a Duchenne és Becker (BMD) izomdystrophia betegségekben és egyéb izomsorvadásban szenvedők állapotát, ill. a rehabilitáció eredményességét meg tudjuk becsülni.

Irodalom

1. Anker, L.C., Weerdesteyn, V., van Nes, I.J.W., Nienhuis, B., Straatman, H. és Geurts, A.C.H. (2008): The relation between postural stability and weight distribution in healthy subjects. *Gait and Posture*, 27: 471-477. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaitpost.2007.06.002>
2. Aruin, A.S., Nicholas, J.J. és Latash, M.L. (1997): Anticipatory postural adjustments during standing in below the knee amputees. *Clin. Biomech*, 12: 52-59. [http://dx.doi.org/10.1016/s0268-0033\(96\)00053-8](http://dx.doi.org/10.1016/s0268-0033(96)00053-8)
3. Balasubramaniam, R., Riley, M.A. és Turvey, M.T. (2000): Specificity of postural sway to the demands of special task. *Gait and Posture*, 11: 12-24. [http://dx.doi.org/10.1016/s0966-6362\(99\)00051-x](http://dx.doi.org/10.1016/s0966-6362(99)00051-x)
4. Bretz, K.J. (2005): A testlengés és a kéz tremor mérés technikája. *Hiradástechnika*, 60(4): 18-21.
5. Bretz, K. (1997): *The stability of the human body's equilibrium*. Avtoreferat, VAK, Kiev. 1-50. (in Russian)
6. Bretz, K., Medveczky, E., Heintz, B., Bretz, K.J. és Nyakas, Cs. (2015): *Komplex mérési metodika az állapotváltozás objektív követésére gyermekkori neurológiai kórképekben*. 12. Országos Sporttudományi Kongresszus. 24-25.
7. Bretz K., Medveczky E., Heintz B. és Bretz K.J. (2014): *Neuromuskuláris teljesítmények és artériás oxigén szaturáció a Duchenne-féle izomdystrophia esetén*. 44. Mozgásbiológiai Konferencia, Budapest. 11-12.
8. Bretz, K.J. és Sipos, K. (2003): Tremor and stress during college examination. *Kalokagathia*, 41(1): 111-115.
9. Bretz, É., Kocsis, L. és Bretz, K. (2004) *Balance investigation based on inverted pendulum*

- model of standing human body.* In Proc. of the 1st Hungarian Conference on Biomechanics, June 11-12. 43-49.
10. Mayer, A., Tihanyi, J., Bretz, K., Csende, Zs., Bretz, E. és Horváth, M. (2011): Adaptation to altered balance conditions in unilateral amputees due to atherosclerosis: a randomized controlled study. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 12: 118-125. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2474-12-118>
 11. Medveczky, E., Bretz, K.J., Heintz, B. és Bretz K. (2013): *Izomerő és reakcióidő Duchenne-féle izomdystrophia esetén.* 43. Mozgásbiológiai konferencia, Budapest, Semmelweis Egyetem TSK. 21-22.
 12. Medveczky, E., Bretz, K.J. Heintz, B. és Bretz, K. (2015): *Gyermekek izomerő, reakcióidő és kardiorespiratórikus paramétereinek vizsgálata cerebrális paresis esetén, selektív dorsalis rhisotomia előtt és után.* 45. Mozgásbiológiai Konferencia, Budapest. 16-17.
 13. Medveczky, E., Bretz, K.J. Heintz B. és Bretz K. (2015): *Gyermekek izomerő, reakcióidő és kardiorespiratórikus paramétereinek vizsgálata cerebrális paresis esetén, selektív dorsalis rhisotomia előtt és után.* Színes sporttudomány. Tanulmányok a 45. Mozgásbiológiai Konferencia előadásából (szerk.: Borbély Attila, Hamar Pál, Kotányi Magdolna). 49-54.
 14. Medveczky, E. (2015): Dinamikus medikális ortézis (DMO) a gyermekkori neurorehabilitációban. *Rehabilitáció*, 25(1-2): 53.
 15. Medveczky, E. (2015): Dinamikus medikális ortézis (DMO) a neurorehabilitációban. *Rehabilitáció*, 25(3): 77-78.
 16. Medveczky, E. (2015): *Dinamikus Medikális Ortézis (DMO) a gyermekkori neurorehabilitációban.* Orvosi Rehabilitáció ORFMMT Gyermekszekció, Budapest.
 17. Medveczky, E., Heintz, B., Bretz, K.J., Nyakas, Cs. és Bretz, K. (2016): *Izomerő, koordináció, kardiorespiratórikus paraméterek és választásos reakcióidő mérés technikája gyermekkori neurológiai kórképekben.* *Rehabilitáció*, 26(1): 207-210.
 18. Nievergelt, J., Farrar, J.C. és Reingold, E.M. (1977): *Matematikai problémák megoldásának számítógépes módszerei.* Műszaki Könyvkiadó, Budapest.
 19. Rougier, P.R. és Genthon, N. (2009): Dynamical assessment of weight-bearing symmetry during upright quiet stance in humans. *Gait & Posture*, 29: 437-43. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaitpost.2008.11.001>
 20. Stépán, G. (1994): *Balancing with reflex delay.* Proceedings of the 12. Int. Symp. on Biomechanics in Sports, Budapest.

Serdülőkorú sportoló és nem sportoló fiatalok szubjektív jólléte

Subjective Well-being of Sporting and Non-sporting Adolescents

Négele Zalán¹, Pápai Júlia², Tróznai Zsófia², Nyakas Csaba³

1 Székesfehérvári Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár

2 Testnevelési Egyetem, Teljesítmény-élettani Laboratórium, Budapest

3 Testnevelési Egyetem, Sport- és Természettudományi Kutató Központ, Budapest

Abstract: A serdülőkor a személyiség jelentős szerkezeti változásának, az énkép kimunkálásának, a pszichés vonások stabilizálódásának a korszaka. A pubertáskori változásokkal együtt járó kiegyensúlyozatlanság, a hangulatingadozások maguk is stressz források lehetnek, amelyek pszichoszomatikus tünetképző jelentőséggel bírnak. Ebből fakadóan elsősorban a sportoló és nem sportoló gyermekek pszichikus tüneteinek megjelenési gyakoriságának különbségeit elemeztük. Az egyes alcsoportokban a hangulati elemek mintázatát is vizsgáltuk, valamint a tünetek gyakoriságára a nem és a fizikai aktivitás befolyását is megnéztük. Értelmeztük az egészséggel való elégedettség szintjei szerinti eltéréseket a sportoló és a nem sportoló gyermekek tüneteinek megoszlásában.

Kulcsszavak: pszichoszomatika, fizikai aktivitás, egészség

Abstract: Adolescence is a period of significant structural change of personality, forming of self-image and stabilization of psychological traits. Changes in puberty are associated with psychic imbalance and mood swings. These factors may themselves be sources of stress and they can generate psychosomatic symptoms. Differences in the frequency of appearing psychic symptom in athlete and non-athlete children were analysed. The patterns of mood elements in the individual subgroups were studied and the influence of gender and physical activity on the frequency of symptoms was investigated. Distributions of symptoms in the different levels of health satisfaction among the athlete and non-athlete children's were evaluated as well.

Keywords: psychosomatic, physical activity, health

Bevezetés

A serdülők életminőségének vizsgálata során az objektív tényezők felkutatása mellett nagyon fontos az egyének szubjektív nézőpontjának hangsúlyozása, azaz mennyire érzik jól magukat a „bőrükben”, mennyire elégedettek önmagukkal és a környezetükkel. A szubjektív jóllét vagy észlelt életminőség több dimenziós fogalom, a testi, lelki és szociális jólét különböző aspektusait foglalja magában (Diener, 1984, Diener és mtsai, 1999, Költő és Kökönyei, 2011). Diener (2000) definíciója szerint „a szubjektív jóllét az embereknek a saját életükkel kapcsolatos kognitív és érzelmi értékelése”.

Az érzelmi összetevőkben a pozitív (mint például a biztonságérzet, az öröm, a boldogság, nyugalom)

és a negatív (düh, félelem, szorongás, depresszió) érzelmek és hangulati állapotok jelennek meg. A mentális mutatók közé tartozik a kognitív mérlegelés és ítélethozatal, amely kiterjed többek között az étellel való elégedettség, a testi- egészségi állapot és az énkép értékelésére (Kökönyei, 2003, Költő és Kökönyei, 2011). Az életminőség szociális aspektusa a szűkebb és tágabb közösségekbe való beilleszkedés és a folyamatos kapcsolattartás sikerességét jelzi.

A területtel kapcsolatos kutatások szerteágazóak. A témakörök között kellő súllyal szerepel az egészség önmegítélésének problémaköre és a pszichoszomatikus tünetek vizsgálata (Simeoni és mtsai, 2001, Zullig és mtsai 2001, Örkényi és Koszonits, 2004, Hamvai és Pikó, 2009, Sun és mtsai, 2009,

Sun és Shek, 2010, Jakab, 2011).

Ezeknek a tényezőknek a kutatása különösen fontos egy olyan átmeneti, kritikus életszakaszban, mint a serdülőkor. A szexuális érésel párhuzamosan jelentős változások mennek végbe a test szerkezetében, a személyiség működésében és a társas viszonylatokban. Nő a fiatal autonómiája, a folyamatos szereppróbatásokon keresztül fejlődik identitása, a szociális visszajelzéseken keresztül pedig formálódik énképe (*Karkus, 2010*). A serdülőnek döntéseket kell hoznia, állást kell foglalnia és cselekedeteiért felelősséget kell vállalnia. A labilis önmegítélés, a pszichés és szociális bizonytalanság, a környezeti elvárások és az intrapszichés konfliktusok állandó pszichoszociális stressz forrást jelentenek.

A pszichoszomatikus tünetek serdülőkori megszorodását a stressz terhelés növekedésével hozzák összefüggésbe (*Leino, 1989, Pikó, 1999, Jakab, 2011*). A stressz hatékony és gyors kezelésében nagy segítséget jelent, ha könnyedén tudunk alkalmazni adekvát megoldási módokat, válogathatunk hajlékony és adaptív megküzdési stratégiáink repertoárjából, sőt a félelemkeltő helyzeteket képesek vagyunk átstrukturálni, megszelídíteni, pozitív jelentéstartalommal felruházni. Mindezek lehetővé teszik, hogy a stressz által indukált energiáinkat hatékony megoldásokba fordítsuk át. Az ehhez szükséges tapasztalat a serdülés idején csak részben áll rendelkezésre.

A pszichoszomatikus panaszok már a fiatal korosztályokban is megjelennek (*Pikó, 1999, Tari-Keresztes, 2009*), előfordulási gyakoriságuk az életkorral nő (*Kökönyei, 2003, 2007, Jakab, 2011*). A kutatók azt is tapasztalták, hogy bizonyos tünetek csoportosan, azaz egymással szoros összefüggésben fordulnak elő (*Pluhár és mtsai, 2004*). Csibi és Csibi (2011) a stressz, az önértékelés és a pszichés tünetek közötti kapcsolatot vizsgálva feltárták, hogy a magas stressz szinttel és az alacsony önértékeléssel a hangulati elemek közül leggyakrabban a kedvetlenség, az ingerlékenység és a félelem jár együtt.

Hazánkban nagy elemszámú mintákon (*Kökönyei, 2003, 2007, Költő és Kökönyei, 2011, Jakab, 2011, Zsákai és Bodzsár, 2012*) vizsgálták a pszichoszomatikus panaszok előfordulási gyakoriságát gyermekek és serdülők körében. A pszichés panaszleltárban legtöbbször a kedvetlenség, ingerlékenység, félelem, idegesség és kiegyensúlyozatlanság szerepeltek. A minták többségében a

kedvetlenség és az idegesség voltak a leggyakrabban előforduló tünetek.

A pszichoszomatikus panaszok jelenléte a serdülőkorban általánosnak mondható. Az esetek többségében megjelenésük nem organikus elváltozás következménye, hanem elsősorban a belső bizonytalanságból, a kiegyensúlyozatlan érzelmi fejlődésből adódó diszharmónia kifejeződései. A pszichoszomatikus tünetek gyakoriságát a pubertáskori fejlődésből adódó testi és lelki változásokra irányuló önmegfigyelés is növeli (*Pikó, 1999*).

Az egyén komfortérzésének egyik nagyon fontos összetevője a szubjektív egészségérzet. Az autonómia növekedése maga után vonja az egészséggel kapcsolatos attitűdök megváltozását, az egészségmagatartás átalakulását. A rizikómagatartási minták- és viselkedés közvetlenül is rávilágítanak az életmód egészségbefolyásoló szerepére. (*Pikó, 1999, Zullig és mtsai, 2001, Topolski és mtsai, 2001*). Az egészségükre vigyázó fiatalok pozitívabban értékelik életüket, mint a rendszeresen egészségkárosító szereket használók.

Az egészségi állapot önértékelését befolyásolja az életkor és a nembeli hovatartozás (*Kökönyei, 2003, 2007, Költő és Kökönyei, 2011, Jakab, 2011*). A kutatók emellett még számos hatótényezőt feltártak, mint pl. a szülők társadalmi státusza, iskolai végzettsége, a család struktúrája, a réteghelyzet szubjektív értékelése (*Pikó és mtsai, 1995, Pikó, 2012*). A pszichoszomatikus tünetek előfordulási gyakorisága ugyancsak fokmérője lehet a szubjektív egészségértékelésnek. A tünetek gyakoriságának növekedésével romlik az egészségi állapot önértékelése (*Pikó és mtsai, 1995, Pikó, 1999, 2012, Huebner és mtsai, 2004, Hamvai és Pikó, 2008*).

Fiatal korban a legtöbben még nem szenvednek súlyos betegségektől, így ebben az életszakaszban az egészségi állapot megítélését elsősorban az egyén általános közérzete, pszichikai állapota befolyásolja (*Susánszky és mtsai, 2006*). A szubjektív jóllét alacsony foka igazolt mentális betegségek hiányában is jelentős egészségi problémákat jelezhet előre. Az epidemiológiai vizsgálatok bizonyították, hogy főként a férfiak körében tapasztalt elégedetlenség az egészségkockázati tényezőkön keresztül megemelheti a halálozás valószínűségét (*Koivumaa-Honkanen és mtsai, 2000, Tari-Keresztes, 2009*).

Az egészséggel való elégedettség fontos befolyásoló tényezője a sporttevékenység. A rendszeres fizikai aktivitás csökkenti a pszichoszomatikus

panaszokat, javítja az egészségi állapotot, növeli a pszichikus jóllétet (Pate és mtsai, 1996, Steptoe és mtsai, 1997, Aszmann, 1997, 2000, Piko, 1999, Baker és mtsai, 2003, Pluhár és mtsai, 2004, Kopp és Kovács, 2006, Tari-Keresztes, 2009, Petrika, 2012).

A serdülőkorban gyakran jelentős változás áll be a gyermekek mozgásos aktivitásának fokában és tartalmában, mind pozitív, mind negatív eshetőséggel. Ebben az életkorban is népszerűek a sportot kedvelő fiatalok körében a sportesemények, de ekkor már inkább nézik vagy hallgatják, mint sem tevékenyen részt vesznek benne (Hamar, 2005).

Vizsgálatunk során székesfehérvári sportoló és nem sportoló gyermekek szubjektív egészségi állapotát, valamint pszichoszomatikus panaszleltárukból néhány pszichikus tünetre vonatkozó adatát dolgoztuk fel és az alábbi kérdésekre kerestük a válaszokat:

Különbözik-e a hangulati elemek mintázata a sportoló és a nem sportoló fiúk és lányok csoportjaiban?

A nem és a fizikai aktivitás befolyással bír-e a vizsgált tünetek gyakoriságára?

Az egészséggel való elégedettség szintjei szerint van-e különbség a vizsgált csoportok tüneteinek megoszlásában?

Módszerek

A vizsgált személyek

Keresztmetszeti vizsgálatunkat 2010 és 2012 között öt sportágban (kosárlabda, kézilabda, labdarúgás, jégkorong, karate) végeztük Székesfehérváron. A 290 serdülőkorú sportoló (fiú N=236, lány N=54) életkora 10 és 17 év között változott. A fiatalok több éves sportmúlttal rendelkező, különböző klubokhoz igazolt versenyzők voltak. Edzésidejük 5-8 óra/hét volt.

A nem sportoló, 12-18 éves életkorú serdülők általános és középiskolás tanulók voltak (fiú N=176, lány N=289). A vizsgáltak mintegy 60%-a számolt be heti 1-2 óra rekreációs aktivitásról.

Az adatfelvétel módszerei

Az adatgyűjtésre önkéntes kérdőíves módszert használtunk. Az egészségi állapot önminősítése a „Szerinted milyen az egészséged?” kérdés alapján történt. Az egészségi állapotra vonatkozó lehetséges válaszok a következők voltak: „kitűnő”, „jó”, „megfelelő”, „rossz”. A pszicho-szomatikus tünetek előfordulási gyakoriságát a HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) vizsgálatokra kidolgozott

un. standard szimptóma lista (Haugland és Wold, 2001) felhasználásával vizsgáltuk. A pszichoszomatikus paraméterek közül a rosszkedv, az idegesség, a félelem és az unalom előfordulásának gyakoriságát elemeztük. Azt kértük a vizsgáltaktól, jelöljék meg, milyen gyakorisággal tapasztalták a felsorolt jellemzőket az elmúlt hat hónapban. A válaszlehetőségek „naponta”, „hetente”, „havonta”, „ritkábban” voltak. Az unalom esetében a gyakorisági kategóriák eltértek (soha, ritkán, gyakran, nagyon gyakran) és a skálázása is fordított volt.

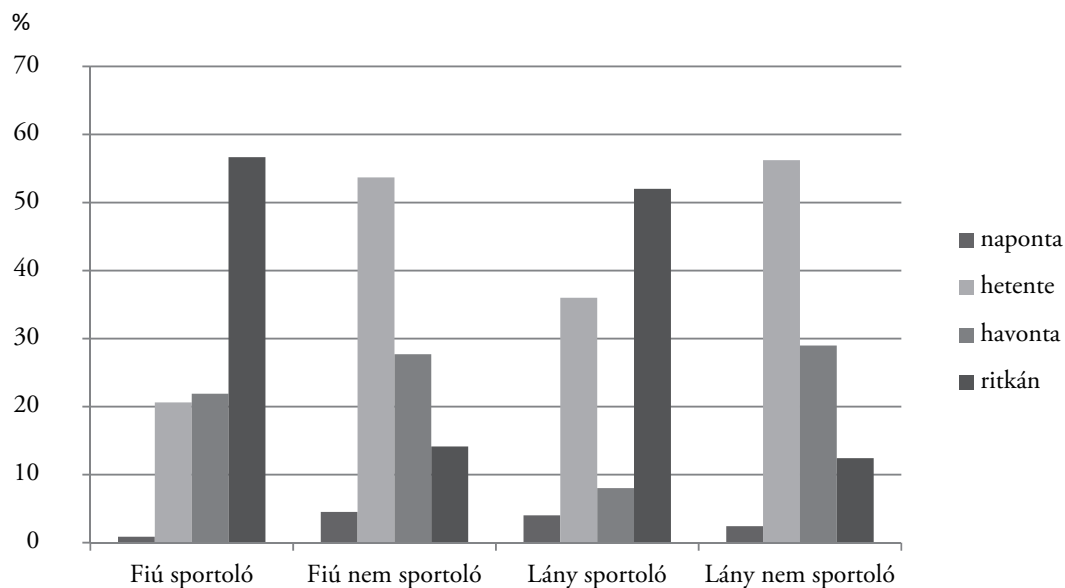
Az adatfeldolgozás módszerei

A vizsgálati célokot szem előtt tartva négy alcsoportot képeztünk a nem, illetve a rendszeres sporttevékenység hiánya vagy megléte alapján. Az egyes pszichés panaszok gyakoriságának vizsgálata keresztábra elemzéssel történt. A változók közötti kapcsolat erősségét a Spearman rangkorreláció segítségével vizsgáltuk. A tünetek gyakorisági eloszlásának alcsoportok közötti összehasonlítására homogenitás vizsgálatot, a nem és a sporttevékenység hatásának vizsgálatára függetlenségvizsgálatot végeztünk. A függetlenségvizsgálat során a χ^2 próba eredménye után a kapcsolat erősségének jellemzésére a Kendall τ -c asszociációs mutatószámot használtuk.¹

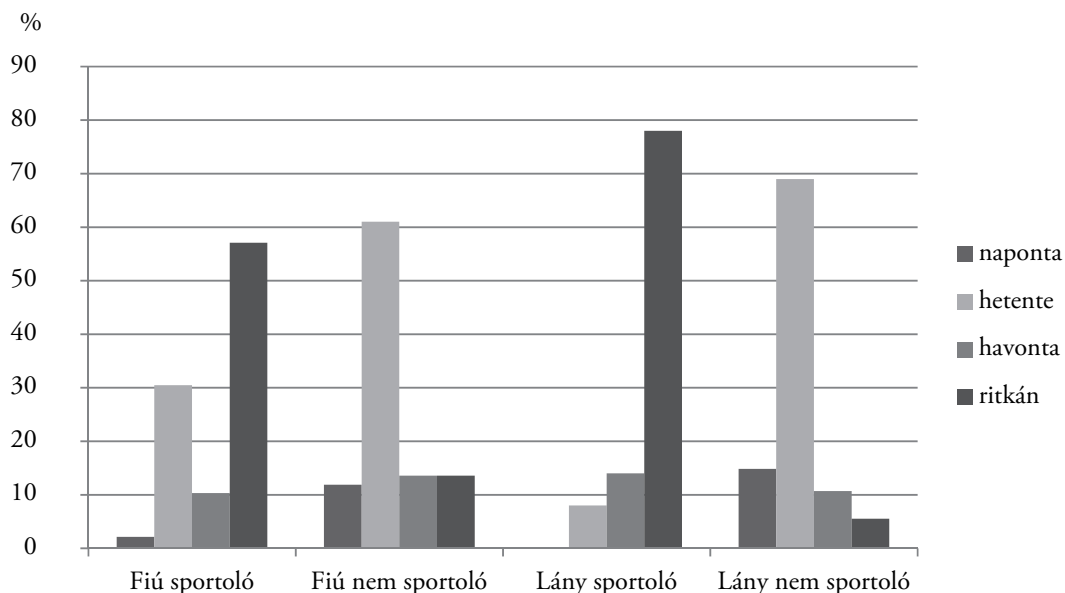
Eredmények

A hangulati elemek közül a rosszkedv gyakoriságára vonatkozó adatokat az 1. ábrán tüntettük fel. A sportoló fiúknál a „ritkán” kategóriára adott válaszok a leggyakoribbak (57%). Velük ellentétben a nem sportolók nagyobb része (54%) hetente rosszkedvű. A vizsgált panasz havi gyakorisággal a fiúk mintegy 22-27%-ánál fordul elő. A nem sportoló lányok válaszainak megoszlása a fiúkéhoz hasonló. A sportoló lányoknál a fiúkhoz hasonlóan szintén a ritkán kategória a legnépesebb, de náluk elég sokan rosszkedvűek heti gyakorisággal is (36%). Az állandóan rosszkedvű fiatalok aránya alacsony.

¹ *Keresztábra elemzés: két nem paraméteres változó összefüggésének vizsgálatánál alkalmazható. A kapott értékek a két változó közötti összefüggést mutatja meg. Spearman rangkorreláció: a rangkorrelációs kapcsolat szorosságának mérésére használható legegyszerűbb mutatószám. A rangok nagyság szerinti sorrendet jelent. Homogenitás vizsgálat: a sorváltozó és az oszlopváltozó szerinti gyakoriság függetlenségét mutatja meg. χ^2 próba: a nominális vagy diszkrét eloszlású változók vizsgálatára szolgáló eljárás. Kendall τ -c asszociációs mutatószám: megmutatja, hogy a mennyivel nagyobb az egymással összefüggő párok valószínűsége az egymással nem összefüggő párokéhoz képest, ha az összes lehetséges párt figyelembe vesszük.*



1. ábra. A rosszkedv gyakorisági megoszlása [Forrás: saját szerkesztés]



2. ábra. Az idegesség gyakorisági megoszlása [Forrás: saját szerkesztés]

Az idegesség (2. ábra) megoszlásának mintázata hasonló az előző ábrához. Ez a tünet a nem sportoló fiataloknál heti rendszerességgel fordul elő (a fiúknál 61, illetve a lányoknál 69%). A fiúk és lányok gyakorisági profilját nagyon hasonlóknak találtuk. Ugyanakkor a rosszkedv adatokhoz viszonyítva feltűnő, hogy mind a fiúk, mind a lányok 12-15%-a naponta küzd ezzel az érzéssel. A sportolók túlnyomó többsége ritkán ideges, de elég magas náluk a heti előfordulási gyakoriság is (30-32%).

A félelem érzését (3. ábra) ritkán tapasztalják meg a fiatalok. A sportolóknál egyértelműen ez

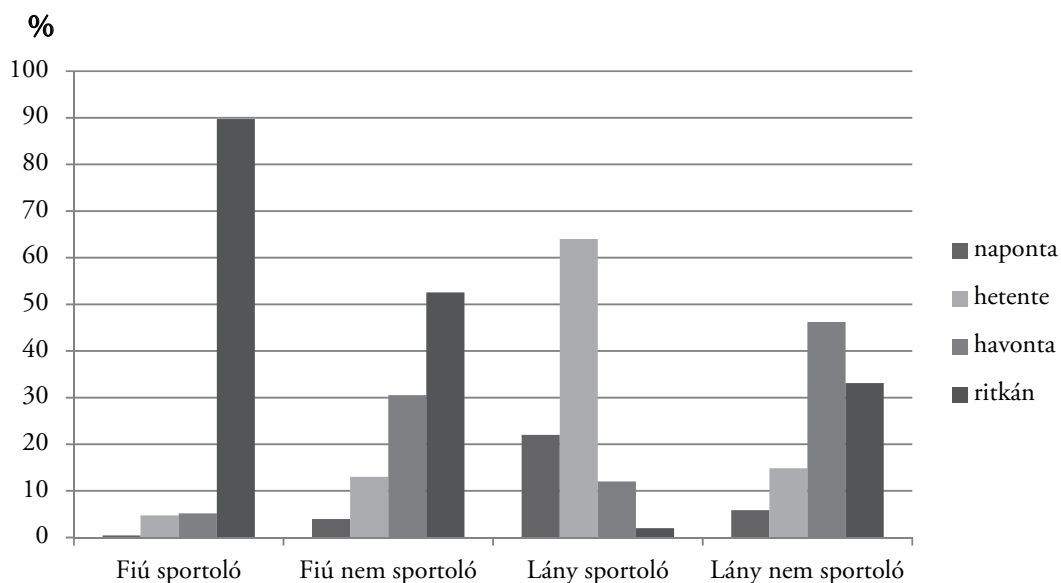
a domináns válaszgyakoriság, míg a nem sportolóknál a panasz heti és havi megjelenése is eléggé magas.

Szintén négy válaszlehetőséget alapul véve az unalom előfordulási gyakoriságáról (4. ábra) megállapítható, hogy a sportoló fiúk kb. 89%-a, a lányok 86%-a ritkán, vagy csak elvétve unatkozik. Ez az arány a nem sportolóknál mintegy 38%, ami azt jelenti, hogy a vizsgált nem sportoló fiatalok mintegy kétharmada (62%) közelről ismeri az unalmat. A nem sportoló fiúk és lányok gyakorisági profilja nagyon hasonló. A lányok nagyobb arányban

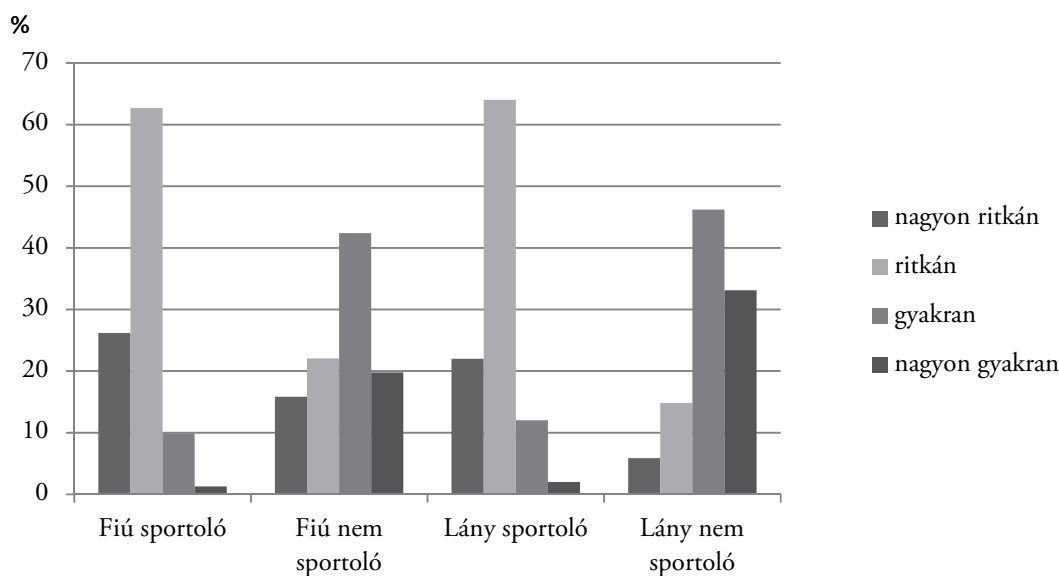
unatkoznak, mint a fiúk.

Megnéztük, hogy az alább jellemzett összetevők között milyen erősségű kapcsolatok vannak. A

vizsgálatot a Spearman rangkorreláció segítségével végeztük. A korrelációs koefficienseket az 1. táblázat tartalmazza.



3. ábra. A félelem gyakorisági megoszlása [Forrás: saját szerkesztés]



4. ábra. Az unalom gyakorisági megoszlása [Forrás: saját szerkesztés]

1. táblázat. A pszichikus tünetek közötti korrelációk [Forrás: saját szerkesztés]

	Roszkedv	Idegesség	Félelem	Unalom
Roszkedv	--			
Idegesség	0,57*	--		
Félelem	0,42*	0,38*	--	
Unalom	-0,17*	-0,27*	-0,12*	--

*= p<0,01

A három pszichés tünet közepes erősségű pozitív kapcsolatot tart egymással. A legszorosabb kapcsolat a rosszkedv és az idegesség között van. Az előbbi paraméterek unalommal való együtt járása szignifikáns ugyan, de a közös variancia mindössze 3-7%. (A negatív előjel a fordított kódolás következménye.) Ez arra utal, hogy az unalom megélése más, általunk nem vizsgált tényezőktől sokkal jobban függ, mint az itt bemutatott negatív hangulati elemek.

Azt is tanulmányoztuk, a vizsgált tünetek gyakorisága összefüggésben van-e azzal, hogy valaki sportol, vagy nem (2. táblázat). A χ^2 próba értékei szerint a sporttevékenység hatást gyakorol a sportoló és nem sportoló fiatalok panaszainak megjelenési gyakoriságára. A tau-c mutató – amely a hatás erősségére utaló mérőszám – mindkét nem esetében szignifikánsnak bizonyult, de szorosabb kapcsolatot jelzett a fiúknál, mint a lányoknál.

2. táblázat. A pszichikus tünetek előfordulási gyakoriságának sporttevékenységtől való függése [Forrás: saját szerkesztés]

Tünet	Fiúk		Lányok	
	χ^2	τ -c	χ^2	τ -c
Roszkedv	85,97*	-0,49*	47,57*	-0,16*
Idegesség	87,15*	-0,48*	69,53*	-0,27*
Félelem	73,75*	-0,36*	17,47*	-0,17*
Unalom	124,89*	0,48*	86,81*	0,34*

*= $p \leq 0,01$

Az adatok szerint tehát a fizikai aktivitás szintje mindkét nemnél jelentősen befolyásolta a szubjektív jóllét mutatóit. A nem sportoló fiatalokra a lényegesen gyakoribb tünetképzés jellemző, mint a rendszeresen sportolóokra. A Kendall τ -c asszociációs mutatószám szerint a lányoknál gyenge, a fiúknál közepes erősségű a pszichés összetevők sporttevékenységtől való függése. Azt is megnéztük, hogy az általunk vizsgált hangulati elemek megoszlása függ-e a nemtől (3. táblázat). A sportolók esetében

a gyakorisági megoszlások nemektől függése nem volt kimutatható. A nem sportoló fiataloknál a rosszkedv kategóriák közötti megoszlásában nem találtunk eltérést a nemek között. Ez azt jelenti, hogy az előfordulási gyakoriságukat a nembeli hovatartozás nem befolyásolja. A többi tulajdonságban a nemek befolyása megállapítható. A lányoknál lényegesen gyakrabban fordul elő az idegesség, a félelem és az unalom, mint a fiúknál.

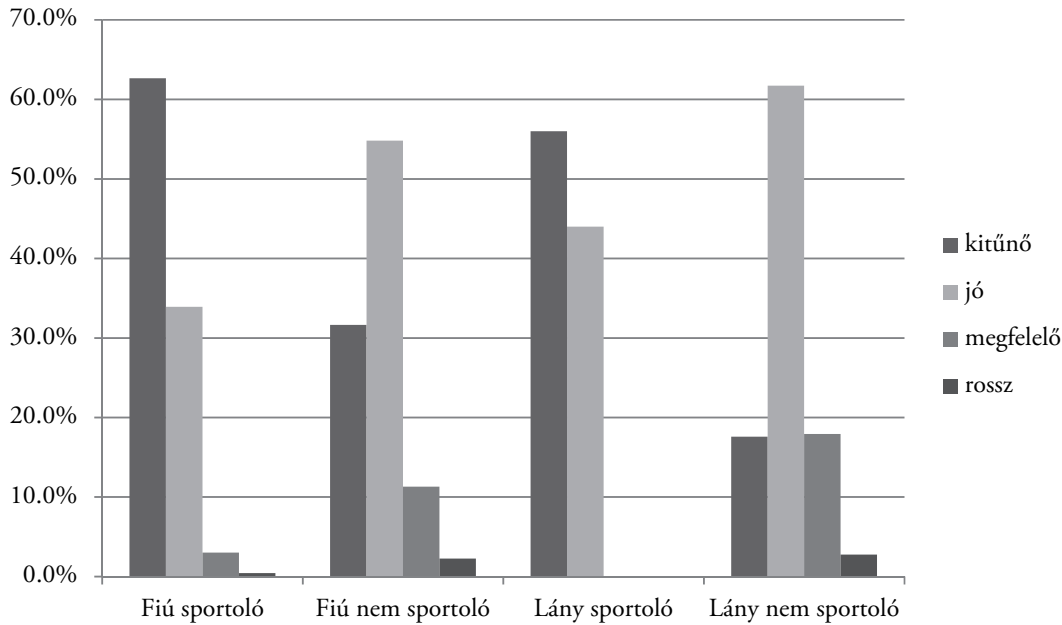
3. táblázat. A pszichikus tünetek előfordulási gyakoriságának nemektől függése [Forrás: saját szerkesztés]

Tünet	Sportolók		Nem sportolók	
	χ^2	τ -c	χ^2	τ -c
Roszkedv	11,31**	-0,07	1,96	0,00
Idegesség	6,88	-0,07	10,83*	-0,12*
Félelem	6,50	-0,07	10,54*	0,05*
Unalom	0,71	0,04	21,88**	0,05**

*= $p \leq 0,05$; **= $p \leq 0,01$

Munkánkban a szubjektív jóllét affektív komponensei mellett megvizsgáltuk annak kognitív indikátorát, az önminősített egészség szintjét. Az

5. ábra a fiatalok egészséggel való elégedettségét mutatja.



5. ábra. A fiatalok egészséggel való elégedettsége [Forrás: saját szerkesztés]

A sportoló fiúk és lányok mintegy 60%-a kitűnőnek tartja egészségi állapotát. A nem sportolók esetében ez az arány jóval kisebb, a fiúk harmada, a lányok ötöde érzi úgy, hogy egészsége teljesen rendben van. A jó válasz esetében az arányok megcserélődtek. Az is megállapítható, hogy a sportoló lányok egyáltalán nem, és a sportoló fiúknak is csak kis százaléka gondolta azt, hogy egészsége nem jó. A nem sportolóknál a sportolókhöz viszonyítva megfigyelhető a „megfelelő” válasz-kategória nagyobb gyakorisága. A kitűnő és a jó válaszok magas aránya azt az öröndetes ténytet mutatja, hogy a fiatalok jónak ítélik meg az egészségi állapotukat.

A pszichikus tünetek előfordulási gyakoriságát az egészséggel való összefüggésben is elemeztük. Arra a kérdésre kerestük a választ, hogy vajon az

egészségi állapot különböző szintjei szerint azonosan oszlanak-e meg az általunk vizsgált panaszok. Mivel a megfelelő és a rossz kategóriákban a válaszok aránya alacsony volt, így csak a kitűnő és a jó kategóriákban tudtunk eloszlásvizsgálatot végezni. A megoszlásokat összehasonlítva csak a rosszkedv esetében és csak a sportoló fiúknál találtunk szignifikáns különbséget a két kategóriába tartozók arányszámaiban. A magukat kitűnő és jó egészségi állapotúnak tartó gyermekek pszichikus tüneteinek vizsgálata során a ritkán és a hetente rosszkedvű fiatalok arányában találtunk eltérést (4. táblázat). Az előző a kitűnő egészségi állapotnak öröndő fiúknál, míg az utóbbi a magukat jó egészségi állapotúnak értékelő fiúknál volt gyakoribb.

4. táblázat. A rosszkedv megoszlása az egészséggel való elégedettség szintje szerint (%). Sportoló fiúk [Forrás: saját szerkesztés]

	Sportoló fiúk			
	naponta	hetente	havonta	ritkán
Egészség				
Kitűnő	2,4	11,6	23,3	63,7
Jó	2,3	35,4	21,5	40,7

Megbeszélés

Munkánk során sportoló és nem sportoló

serdülők pszichés tüneteinek megoszlását vizsgáltuk a sport aktivitás és a nem függvényében, valamint az önminősített egészség szintjei szerint.

Az elemzésbe bevont negatív hangulati elemek és érzelmek a rosszkedv, az idegesség és a félelem voltak. E három pszichés vonás közötti kapcsolat közepes erősségűnek bizonyult (1. ábra), ami a közös varianciának mintegy 14-32%-át magyarázta. Az egészséges serdülők körében a vizsgált pszichikus jellemzők gyakorisága alapján különbséget mutatunk ki a fizikailag aktív és kevésbé aktív fiatalok között. Az előbbieknél ritkán, az utóbbiaknál gyakrabban élnek meg olyan élethelyzeteket, amelyek a vizsgált érzelmi állapotokat hívják elő.

Tanulmányunkban a gyakorisági eloszlások felhasználásával elemeztük a pszichés panaszok prevalenciájának sporttevékenységtől való függését. A hatás mindkét nem esetében szignifikánsnak bizonyult (2. táblázat). A τ -c mutató negatív értéke azt jelenti, hogy a sportolóknál és a nem sportolóknál a tünetek gyakorisági megoszlása ellentétesen változik. A kapcsolat szorosabb a fiúknál, mint a lányoknál. Ez úgy értelmezhető, hogy náluk a sporttevékenység megléte vagy hiánya nagyobb befolyást gyakorol a pszichikus tünetek megjelenésére. Ez nyilván összefügg a sportoló és nem sportoló fiúk és lányok szabadidős tevékenységszerkezetével, annak fontossági sorrendjével. Az egészség szempontja mellett a fizikai tevékenység bír jelentőséggel az idő strukturálásában, annak rendszert és kereteket ad.

A sportolók rákényszerülnek arra, hogy megoldják a feladataikat, mert addig nem tudnak továbblépni. A nehézségeket elviselik, nem futnak el a kihívások elől, sőt sokszor keresik azokat. Korábban tanulják meg azokat a stratégiákat, amelyeket adott helyzetben felhasználhatnak problémáik sikeres megoldására. Kreatívabbak, oldottabbak, kevésbé szoronganak. Önértékelésük pozitívabb nem sportoló társaikénál.

Adataink szerint az inaktív fiatalok csoportjában a pszichés panaszok nemi függése is kimutatható. A lányoknál lényegesen gyakrabban fordul elő az idegesség és a félelem, mint a fiúknál. Ugyanakkor a rosszkedv kategóriák közötti megoszlásban nem találtunk nemi különbséget. Az asszociációs mutató értéke gyenge hatásra utal (2. táblázat).

Meglepő, de a sportolók esetében a gyakorisági megoszlások nem mutattak függést a nembeli hovatartozástól. E számunkra érdekes eredmény tekintetében nem találtunk összehasonlító irodalmi adatokat. Feltételezésünk szerint az erős fizikai munka, a nagy feszültségek elviselése, a versengés, a kitűzött célokért való kemény küzdelem olyan

tulajdonságok, amelyekért a társadalom elsősorban a férfiakat díjazza. Nem véletlen, hogy a sportot férfias tevékenységnek tartják. Azt sem szabad elfelejteni, hogy a sportolók szelektált csoportot alkotnak. A kiválogatás nemcsak a testi és fizikai tulajdonságokat foglalja magában, hanem ehhez óhatatlanul olyan pszichikus jegyek társulnak, amelyek hozzájárulnak a sikeres sportpályafutáshoz. Így valószínű, hogy a kiválogatódás folyamatában a küzdő karakterű nők nagyobb előnyhöz jutnak. Ugyancsak fontos szempont, hogy azok a fiatalok, akik a sportra szocializálódnak, másként strukturálják az időt, más a feladataik fontossági sorrendje, jobban tűrik a megpróbáltatásokat és kevésbé panaszkodnak, mint nem sportoló társaik. Úgy tűnik, hogy a rendszeres sporttevékenység hatása a pszichikus panaszokra domináns módon nyilvánul meg a nemi szerephez kapcsolódó mintákhoz képest.

A kutatások igazolták, hogy a pszichoszomatikus panaszok gyakorisága befolyásolja az önminősített egészség szintjét. Az elemzés során megállapítottuk, hogy a nem sportoló fiatalok pszichés panaszai lényegesen gyakoribbak, mint ahogy azt a sportolóknál tapasztaltuk. Ebből arra következtethetünk, hogy egészségi állapotukat rosszabbnak ítélik meg, mint az aktív fiatalok. Az eredmények igazolták az elvárásokat. A gyakorisági eloszlások alapján látható, hogy a sportolók többsége kiválóan, míg a nem sportolók többsége jónak minősítette egészségét (5. ábra). Nemcsak a sporttevékenység megléte vagy hiánya, hanem a sportolás gyakorisága, az aktivitás szintje is befolyásolja az egészségértékelést.

Ami a pszichés tünetek egészségi állapot szerinti önminősítését illeti, a rosszkedv kivételével nem találtunk lényeges megoszlásbeli különbséget, az egészségüket jó és kiváló minőségűnek tartó fiatalok között. A kitűnő egészségnek örvendőknél ritkábbak a negatív pszichikus tünetek, de ez csak minimális különbség a jó egészséggel bírókhoz képest. Az adatok azt mutatják, hogy az egészség önminősítésének kitűnő és jó szintje nem bír elég differenciáló erővel a vizsgált tulajdonságok gyakorisági megoszlására. Lehetséges, hogy az eredményünk mintafüggő, de inkább azt feltételezzük, hogy mind a pszichoszomatikus panaszok aránya, mind az egészség önmegítélése változik az életkor és a tapasztalat függvényében, így a különbségek kifejezettebbé válnak. Az unalom igen érdekes pszichológiai jellemző. Komplex jelenség, melynek lényeges

vonása az érdeklődés hiánya és az alul-motiváltság. Az unatkozó fiatal belső, tevékenységszervező motivációi nem működnek megfelelően. A pszichológiai elméletek azt sugallják, hogy az unalom megnövekedett megtapasztalásáért a belső motiváció hiánya a felelős. A szociális kontroll elmélet szerint a serdülőkorú unalom reakció lehet a túl erős szociális kontrollra, amit a szülők vagy a gondviselők a fiatal szabadideje felett gyakorolnak (Caldwell és mtsai, 1999, Shaw és mtsai, 1996, Spaeth és mtsai, 2015). E két megközelítést figyelembe véve az unalom a serdülőkorban a személyiségfejlődés szinte minden fontos folyamatát érinti, főként az autonómia, a kognitív képességek és az identitás fejlődését. A problémát az jelenti, hogy az unalom számos olyan magatartásformával asszociálódik, amely viselkedésformák egyike sem tekinthető produktívnak. Az unatkozó ember annak ellenére passzív, tétlen, hogy képes volna cselekedni. A tétlenség magas belső feszültséggel jár és az egyén kívülről szeretne motivációt kapni a feloldásához. Sok esetben, a tétlenségben a rövidebb-hosszabb távú célok hiánya is megjelenik. Ezért serdülőkorban fontos lehet, hogy a fiatalok el tudják-e foglalni magukat értelmes tevékenységekkel, avagy nem. Mintánkban a kevésbé aktív gyermekek körében igen magas az unatkozók aránya. Valószínűsíthető, hogy a nem sportoló gyermekek kevésbé motiváltak arra, hogy szabadidejüket megtervezzék, és ennek megfelelően töltsék is el. Képességeik nincsenek kihasználva megfelelő mértékben. A sport pozitív hatása, hogy célt jelöl ki, mintát ad a szabadidő hasznos, tudatos eltöltésére.

Az egészséges serdülők körében a pszichikus tünetek gyakoriságában különbség mutatható ki a fizikailag aktív és kevésbé aktív fiatalok között. A nem sportoló fiúk és lányok lényegesen gyakrabban tapasztalják meg a rosszkedvet, az idegességet és a félelmet, mint a rendszeresen sportolók. A tünetek gyakoriságában jelentkező különbségek valószínűleg azzal függnek össze, hogy a sportolók hatékonyabban képesek a stresszhelyzetek megoldására.

A pszichikus panaszok gyakorisági megoszlása függ a fizikai aktivitás szintjétől. A hatás mindkét nem esetében szignifikáns. A kapcsolat a fiúknál közepes erősségűnek, a lányoknál gyengének bizonyult.

A panaszok nemtől való függése az inaktív fiatalok esetében szignifikáns, a kapcsolat gyenge. A sportolóknál a pszichés tünetek előfordulási

gyakorisága független a nemtől.

A szubjektív egészségértékelés során a sportolók többsége kiválónak, míg a nem sportolók többsége jónak minősítette egészségét.

Az önminősített egészség kitűnő és jó szintje szerint a vizsgált panaszok gyakorisági megoszlása nem tér el, ami arra utal, hogy az egészségkategóriák a serdülés idején nem rendelkeznek differenciáló erővel.

A fizikailag kevésbé aktív gyermekek sokkal gyakrabban unatkoznak, mint az aktív fiatalok, ami belső motivációik fejlettségével lehet összefüggésben.

Következtetések

A sporttevékenység pozitívan befolyásolja a fizikailag aktív serdülőkorú sportoló fiatalok pszichés közérzetét és a saját egészségükről alkotott véleményét. Az irodalmi adatok azt bizonyítják, hogy a rendszeres fizikai aktivitás a teljes személyiség fejlődésére, annak szinte minden területét átszövő módon jótékony hatással van. A mozgás, mint örömforrás és az általa okozott pozitív élettani, szociális és mentális hatások segítik az egyént a stresszhelyzetek hatékonyabb kezelésében és megoldásában. A sporttevékenység stressz védő faktornak tekinthető.

Irodalom

1. Aszmann Anna (1997): Iskolás gyermekek egészségmagatartása 1986-1993. *Anonymus Kiadó*, Budapest.
2. Aszmann Anna (2000): Fiatalok egészségi állapota és egészségi magatartása. *Országos Tisztifőorvosi Hivatal*, Budapest.
3. Baker Christina Wood, Little D. Todd és Brownell D. Kelly (2003): Predicting adolescent eating and activity behaviors: The role of social norms and personal agency. *Health Psychol.*, 22: 189-198. <http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.22.2.189>
4. Caldwell L. Linda, Darling Nancy, Payne L. Laura és Dowdy Bonnie (1999): "Why are you bored?" An examination of psychological and social control causes of boredom among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 31(2): 103-121.
5. Csibi Sándor és Csibi Mónika (2011): Egységmagatartási és pszichoszociális tényezők vizsgálata középiskolások körében. Romániai Magyar Pedagógusok Szövetsége

- <http://www.rmpsz.ro/web/index.php/component/content/article/1-magiszter/150-magiszter2011tavasz> (Letöltés: 2014. 01. 25.)
6. Diener Ed (1984): Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3): 542–575.
 7. Diener Ed, Suh M. Eunkook, Lucas E. Richard és Smith L. Heidi (1999): Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2): 276–302. <http://dx.doi.org/10.1037//0033-2909.125.2.276>
 8. Hamar Pál (2005): A rendszeres testedzés helye és szerepe a serdülőkorú lányok életvitelében. *Új Pedagógiai Szemle*, 55(10): 68–75.
 9. Hamvai Csaba és Pikó Bettina (2009): Serdülők szubjektív jóllétét meghatározó társas tényezők a családban és az iskolában. *Új Pedagógiai Szemle*, 59(4): 30–42.
 10. Haugland Susan és Wold Bente (2001): Subjective health complaints in adolescence - Reliability and validity of survey methods. *Journal of Adolescence*, 24(5): 611–624. <http://dx.doi.org/10.1006/jado.2000.0393>
 11. Huebner E. Scott, Valois F. Robert, Suldo M. Shanon, Smith C. Laura, McKnight G. Carolin, Seligson L. Julie és Zullig J. Keith (2004): Perceived Quality of Life: A Neglected Component of Adolescent Health Assessment and Intervention. *Journal of Adolescent Health*, 34: 270–278. [http://dx.doi.org/10.1016/s1054-139x\(03\)00285-4](http://dx.doi.org/10.1016/s1054-139x(03)00285-4)
 12. Jakab Kristóf (2011): A pubertáskorú gyermekek szomato-pszichés jellemzői. PhD értekezés. *ELTE Biológia Intézet, Embertani Tan-szék*, Budapest.
 13. Karkus Zsolt (2010): A testi fejlődés mintázata és a szocializálódás összefüggés-elemzése. PhD értekezés. *ELTE TTK, Embertani Tan-szék*, Budapest.
 14. Koivumaa-Honkanen Heli, Honkanen Risto, Viinamäki Heimo, Heikkilä Katriina, Kaprio Jaakko és Koskenvuo Markku (2000): Self-reported Life Satisfaction and 20-Year Mortality in Healthy Finnish Adults. *American Journal of Epidemiology*, 152(10): 983–991. <http://dx.doi.org/10.1093/aje/152.10.983>
 15. Kopp Mária és Kovács Mónika Erika (szerk.) (2006): A magyar népesség életminősége az ezredfordulón. *Semmelweis Kiadó*, Budapest. 2–68.
 16. Kökönyei Gyöngyi (2003): Szubjektív jóllét. In Aszmann, A. (Ed.) Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása. *Országos Gyermekegészségügyi Intézet, Nemzeti Drog-megelőzési Intézet*, Budapest, 93–108.
 17. Kökönyei Gyöngyi (2007): Szubjektív jóllét. In Németh, Á. (Ed.) Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja. *Országos Gyermekegészségügyi Intézet, Nemzeti Drog-megelőzési Intézet*, Budapest. 112–125.
 18. Költő András és Kökönyei Gyöngyi (2011): Szubjektív jóllét. In Németh, A., Költő, A. (Eds.) Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja - 2010. *Országos Gyermekegészségügyi Intézet*, Budapest. 67–76.
 19. Leino Paivi (1989): Symptoms of stress predict musculoskeletal disorders. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 43: 293–300.
 20. Örkényi Ágota, Koszonits Rita (2004): Akiknek sem otthon, sem az iskolában nem jó. *Iskolakultúra*, 8: 43–55.
 21. Pate R. Russel, Heath W. Gregory, Dowda Marsha és Trost G. Stewart (1996): Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American Journal of Public Health*, 86: 1577–1781. <http://dx.doi.org/10.2105/ajph.86.11.1577>
 22. Petrika Erzsébet (2012): Rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata. PhD értekezés. *Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola*, Debrecen.
 23. Pikó Bettina (1999): Pszichoszomatikus tünetek és a szubjektív egészségértékelés epidemiológiája középiskolások körében. *Orvosi Hetilap*, 140(23): 1297–1304.
 24. Pikó Bettina (2012): Fiatalok lelki egészsége és problémaviselkedése a rizikó- és protektív elmélet, a pozitív pszichológia és a társadalomlélektan tükrében. *Akadémiai doktori értekezés tézisei*. Szeged.
 25. Pikó Bettina, Barabás Katalin és Boda Krisztina (1995): Pszichoszomatikus tünetek epidemiológiája és hatása az egészségi állapot önértékelésére egyetemi hallgatók körében. *Orvosi Hetilap*, 136(31): 1667–1671.
 26. Pluhár Zsuzsa, Keresztes Noémi és Pikó

- Bettina (2004): A rendszeres fizikai aktivitás és a pszichoszomatikus tünetek kapcsolata általános iskolások körében. *Sportorvosi Szemle*, 45(4): 285-300.
27. Shaw M. Susan, Caldwell L. Linda és Kleiber A. Douglas (1996): Boredom, stress and social control in the daily activities of adolescents. *Journal of Leisure Research*, 28(4): 274-292.
28. Simeoni Marie-Claude, Sapin Christophe, Antoniotti Stéphanie és Auquier Pascal (2001): Health-related quality of life reported by French adolescents: A predictive approach of health status? *Journal of Adolescent Health*, 28(4): 288-294. [http://dx.doi.org/10.1016/s1054-139x\(00\)00198-1](http://dx.doi.org/10.1016/s1054-139x(00)00198-1)
29. Spaeth Michael, Weichold Karina és Silbereisen K. Rainer (2015): The development of leisure boredom in early adolescence: Predictors and longitudinal associations with delinquency and depression. *Developmental Psychology*, 51(10): 1380-1394. doi: 10.1037/a0039480. <http://dx.doi.org/10.1037/a0039480>
30. Steptoe Andrew, Wardle Jane, Fuller Raymond, Holte Arne, Justo Joao, Sanderman Robbert és Wichstrom Lars (1997): Leisure-time physical exercise: prevalence, attitudinal correlate, and behavioral correlates among young Europeans from 21 countries. *Preventive Medicine*, 26: 845-854. <http://dx.doi.org/10.1006/pmed.1997.0224>
31. Sun C.F. Rachel és Shek T.L. Daniel (2010): Life Satisfaction, Positive Youth Development, and Problem Behaviour Among Chinese Adolescents in Hong Kong, *Social Indicators Research*, 95(3): 455-474. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-009-9531-9>
32. Susánszky Éva (2009): A magyar fiatalok életminőségének alakulása az elmúlt két évtizedben. PhD értekezés. *Semmelweis Egyetem, Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola*, Budapest.
33. Tari-Kersztes Noémi (2009): Fiatalok szabadidős fizikai aktivitásának magatartástudományi vizsgálata. PhD értekezés. *Semmelweis Egyetem, Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola*, Budapest.
34. Topolski D. Tari, Patrick L. Donald, Edwards C. Todd, Huebner E. Collin, Connell A. Frederick és Mount K. Kiomi (2001): Quality of Life and Health-Risk Behaviors among Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 29: 426-435. [http://dx.doi.org/10.1016/s1054-139x\(01\)00305-6](http://dx.doi.org/10.1016/s1054-139x(01)00305-6)
35. Zullig J. Keith, Valois F. Robert., Huebner E. Scott., Oeltmann E. John és Drane Wanzer (2001): Relationship between perceived life satisfaction and adolescents' substance abuse. *Journal of Adolescent Health*, 29: 279-288. [http://dx.doi.org/10.1016/s1054-139x\(01\)00269-5](http://dx.doi.org/10.1016/s1054-139x(01)00269-5)
36. Zsákai Annamária és Bodzsár Éva (2012): A szubjektív egészségi és a tápláltsági státusz közötti kapcsolat 7-18 éves gyermekeknél – Subjective health status in relation to nutritional status in children aged between 7-18 years. *Anthropológiai Közlemények*, 53: 101-114.



Statikus és dinamikus egyensúly fejlesztése lovasterápiával 8-9 éves lányoknál

Developing Static and Dynamic Equilibrium of 8-9 Year Old Girls with Hippotherapy

Simon-Ugron Ágnes

Babeş - Bolyai Tudományegyetem, Testnevelés és Sport Kar, Elméleti tantárgyak és mozgásterápia Intézet, Kolozsvár, Románia

Absztrakt: Célkitűzések: a kutatás legfőbb célkitűzése a statikus és dinamikus egyensúly fejlesztése lovasterápiával. Anyag és módszerek: a kutatás a csíksomlyói Pegazus lovardában zajlott. A lovasterápia három hónapon keresztül hetente kétszer folyt, a február-május időszakban. A vizsgált személyek köre négy, 8-9 éves lányból állt, akik a lovaglásban különböző előképzettséggel rendelkeztek. A mozgásprogram közben, a bemelegítés után, mozgó lovon, normál-univerzális nyereggel vagy nélküle, kengyelek és kantárszár használata nélkül végezték a speciális gyakorlatokat. Eredmények: a statikus és a dinamikus egyensúlyvizsgálat során minden vizsgált személy kevesebb hibát vétett, mint a kutatás kezdetekor. Azt is megfigyelhettük, hogy a dinamikus egyensúlyvizsgálat közben a hibázási alkalmak sűrűbbek, illetve a vizuális kontroll kikapcsolása nagymértékben megnöveli a feladat teljesítéskor a hibák számát. Következtetés: a lovasterápia jól alkalmazható a statikus és a dinamikus egyensúly fejlesztésére.

Kulcsszavak: egyensúly, fejlesztés, lovasterápia

Abstract: Objectives: The main objective of the research is the improvement of static and dynamic balance with hippotherapy. Material and methods: The research and therapy program took place in Csíksomlyó, at the Pegazus riding centre and lasted for three months from February to May. The research group comprised four girls aged 8-9 years. They had different experience and knowledge about riding. During the movement-program the girls did special exercises after the warming up with or without saddle, bridle and stirrup. Results: During the research of static and dynamic equilibrium each tested person made fewer mistakes than before the therapy. Additionally, it could be also observed, that during the research of the dynamic equilibrium the number of mistakes were higher. Furthermore, the completion of the exercises without visual control was much more difficult and in this case the tested persons made more mistakes. Conclusion: Hippotherapy can be well applied for the development of the static and dynamic equilibrium.

Keywords: equilibrium, development, hippotherapy

Bevezetés

A lovaglás egy régóta felismert mozgás- és pszichoterápiás lehetőség. Már a ló mozgása által közvetített háromdimenziós mozgásimpulzusok is olyan szenzoros ingereket közvetítenek, melyekhez hasonló komplex hatást csak kevés más eszközzel lehet elérni. A ló kb. 90-110-et lép egy perc alatt, így egy 20 perces kezelés során 2000 fiziológiás impulzust közvetíthet a lovas felé (Bozori, 2002; Györgypál,

2007). Az ingerek leginkább az egyensúlyi rendszert stimulálják, mivel a vestibuláris stimulusok hatására az agy folyamatosan utasításokat küld az izmoknak, és az ízületeknek, az egyensúlyi helyzet fenntartása érdekében (Hevesi, é.n.). A kezelés eredményeit több mint 30 éve figyelik és elemzik (Bozori, 2005). A gyógylovaglás két részre tagolódik: 1. lovasterápiára és sérültek, 2. fogyatékkal élők sportlovaglása (parasport).

A lovasterápia célja orvosi, pedagógiai, pszichológiai indikáció alapján, a károsodás, sérülés, fogyatékoság ismeretében, a minél eredményesebb gyógyulás, állapotmegőrzés és képességfejlesztés a rehabilitáció és rehabilitáció érdekében, felhasználva a ló, a lovaglás és a lóval való foglalkozás terápiás hatásait, egyéni vagy csoportos foglalkozások keretében (Györgypál, 2007; Topár, 2007). Három ága van, attól függően, hogy milyen problémával, milyen szakember, milyen terápiás cél érdekében, milyen módszerekkel dolgozik.

1. *Hippoterápia* - orvosi indikáció alapján történő neurofiziológiai egyéni gyógytorna alapú kezelés, ahol a lépésben járó ló mozgásimpulzusait használjuk fel a páciens fejlesztése céljából. Csak hippoterapeuta végzettségű gyógytornász végeztetheti (Bozori, 2002; Györgypál, 2007; Füléné, 2010).
2. *Gyógypedagógiai lovaglás és lovas torna* - fejlesztő, nevelő célú egyéni vagy csoportos foglalkozás, melyet lovasterapeuta végzettségű gyógypedagógus vezet. Használhatják mindhárom jármódot, különböző eszközöket, játékokat, a lovaglás és a lovas torna elemeit, a terápiás cél függvényében. A gyógypedagógiai lovaglás és voltizsálás számos olyan elemet tartalmaz, amely lehetővé teszi a „lovasok” komplex fejlesztését egy olyan területen, ahol a ló nem eszköz, hanem egy aktív cselekvő társ (Bozori, 2002; Topár, 2007; Füléné, 2010).
3. *Lovas pszichoterápia* - egyes pszichés kórképek kiegészítő kezelése. A ló személyiségét, a lóval való foglalkozás pszichés hatásait használja terápiás céllal, pszichológus lovasterapeuta vezetésével (Györgypál, 2007).

A *parasport vagy akadályozottak sportlovaglása* - sérültek, fogyatékkal élők szabadidős vagy versenysportja a lovas szakágaknak megfelelő (díjlovaglás, fogathajtás) színtereken. Olyan lovas oktató, lovas edző vezetésével tartják, aki a speciális továbbképzést elvégezte (Györgypál, 2007; Topár, 2007).

A hippoterápia célkitűzése a motoros funkciók fejlesztése: nagy mozgások, finommozgások koordinációja, helytelen mozgások korrekciója, adekvát mozgások kialakítása, tartáshibák csökkentése, egyensúlyérzék, ütem- és ritmusérzék fejlesztése, valamint az érzelmi-akarati tényezők, a viselkedés, a magatartás, a cselekvés pozitív irányú befolyásolása. Már önmagában a ló mozgása is hat a lovas mozgólataira. A lovaglás fejleszti a mozgáskoordinációt, az

egyensúlyérzék, a téri tájékozódás képességét. A lovaglás hatására a gyerekek magatartása és személyisége pozitívan változik (Jámbor és Szalay, 2002). A lovaglási környezet követelményeiben sok olyan feladatot támaszt, amelyek a szocializálódást spontán vagy szervezett módon elősegítik. A lovaglás fejleszti az önállóságot, az aktivitást, a foglalkozásokon alkalmazott játékok fokozzák a találékonyságot, a problémamegoldást. A lovardai környezet gazdag ingerforrást nyújt a gyerekeknek, rengeteg élményszerzési lehetőséget biztosít számukra (Bokor, Jámbor, Steffler és Szalay, 2012).

A kutatás legfőbb célkitűzése a statikus és a dinamikus egyensúly fejlesztése lovasterápiával. Emellett vizsgálja annak az ízületi mozgékonyságra, a hajlékonyságra és a fizikai erőnlétre kifejtett jótékony hatásait.

Módszerek

A kutatás a csíksomlyói Pegazus lovardában zajlott. A lovasterápia három hónapon keresztül hetente kétszer folyt, a február-májusi időszakban. A vizsgált személyek köre négy, 8-9 éves lányból állt, akik a lovaglásban különböző előképzettséggel rendelkeztek. Mind a négy személy orvosi szempontból egészséges volt, az Arnold Zeibig szerinti funkcionális teszten nullás értékelést kaptak, azaz normális a motoros aktivitásuk (Kármán és Makovicsné, 2009). A vizsgált gyerekek szülei eleget tettek a kutatásetikai követelményeknek.

A mozgásprogram közben, a bemelegítés után, mozgó lovon, normál-univerzális nyereggel vagy nélküle, kengyelek és kantárszár használata nélkül végezték a speciális gyakorlatokat.

Fizikailag és szellemileg mindannyian koruknak megfelelően fejlettek, kivéve B.K-t, akinél túlsúlyosság volt tapasztalható. Ezen kívül megemlítem N.N.K. lovaktól való félelmét, hiszen ő semmilyen előzetes tapasztalattal nem rendelkezett a lovaglásban. Ez gyakorta akadályozta a gördülékeny, eredményes munkát. A félelem teljesen természetes egy nyolc éves lánynál. N.N.K-t leszámítva mindenkinek volt előzetes ismerete és tapasztalata a lóval való bánásmód és lovaglás terén (1. táblázat).

A kutatás során a statikus egyensúlyt a flamingó teszttel, a lábujjhegyen állás csukott szemmel és a „zászló” próbával mértük fel. A *lábujjhegyen állás csukott szemmel* próba felmérésekor a vizsgálati személy lábujjhegyre áll, a karját oldalsó középtartásban tartja, és a szemét becsukja. Így egyensúlyoz

egy percen keresztül. A vizsgálatot végző személy számolja a sarok földre történő letételének a számát és az ellépéseket. A „zászló” lovon végezendő gyakorlat. A kiinduló helyzet a normál lovaglási pozíció. A lovas lendületvétellel mindkét térdével egyszerre feltérdel a ló hátára, a bal lábszár hegyes szögben keresztezi a ló gerincét és a lábfej a gerinctől jobbra hátra rásimul. Ezzel egy időben a lovas

a kinyújtott bal karját és jobb lábát felemeli, megközelítve a vízszintes vonalát. A lovas bal térdén és enyhén behajlított jobb karján támaszkodik. A felemelt végtagok enyhén kifeszülő felső ívet képeznek, így egyensúlyozva 30 másodpercen keresztül. Ezen idő alatt a felmérést végző személy számolja a levegőben lévő kéz vagy láb letételét a lóra vagy a nyeregbe.

1. táblázat. A vizsgált személyek adatai [Forrás: saját szerkesztés]

Személyek	Életkor	Testsúly	Magasság	Előképzettség a lovaglásban
N.N.K.	8 év	23,1 kg	131 cm	0 hónap
B.K.	8 év	29,5 kg	130 cm	6 hónap
I.V.	8 év	24,7 kg	128 cm	2 év
V.D.	9 év	26,5 kg	139 cm	3 év

A dinamikus egyensúly értékelésére haladási próbákat és forgásokat alkalmaztunk, az erőnlét és a hajlékonyság értékelésére az Eurofit-tesztbateria egy-egy elemét használtuk fel. Pl. *forgás saját tengely körül*: a vizsgálati személynek egy 50 centiméter átmérőjű, földre rajzolt körben az általa kiválasztott irányba 12x meg kell fordulnia a saját tengelye körül úgy, hogy közben a tekintetét a földre szegezi. A felmérést végző személy számolja a forgások közben elkövetett hibák számát, a részleges vagy teljes kilépéseket a körből.

A mozgásprogram során, a bemelegítés után, mozgó lovon, normál-univerzális nyereggel vagy nélküle, kengyelek és kantárszár használata nélkül végezték a speciális gyakorlatokat, majd ezt követte a levezetés. A vizsgálatban a fejlesztéshez 12 különböző mozgásprogramot alkalmaztunk. Ezekből az I., a XI. és a XII. kerül bemutatásra. A gyakorlatok végrehajtása között a szükséges pihenő rendelkezésre állt.

I. mozgásprogram - célkitűzése: statikus egyensúly fejlesztése. Bemelegítés: nyakhajlítás 5x jobbra, 5x balra, 5x előre, 5x hátra. Fej fordítása 5x jobbra, 5x balra. Fejkörzés 3x jobbra, 3x balra. Váltott karú karkörzés 5x előre, 5x hátra. Páros karral karkörzés 5x előre, 5x hátra. Azonos oldali lábérintés 4x jobbra, 4x balra. Két perc pihenő. Fő rész: kiülés a nyeregből (1. ábra) 5x egymás után. Félzászló (2. ábra) 3x egymás után. Végül zászló 3x egymás után. Homokzsák gyakorlat egy percig egyik irányba, egy percig a másik irányba. Levezetés: ötpercnyi

lovaglás lépésben, légző gyakorlatokkal.



1. ábra. Kiülés a nyeregből [Forrás: saját szerkesztés]



2. ábra. Félzászló [Forrás: saját szerkesztés]

XI. mozgásprogram - célkitűzése: dinamikus egyensúly fejlesztése. Bemelegítés: nyakhajlítás 5x jobbra, 5x balra, 5x előre, 5x hátra. Fej fordítása 5x jobbra, 5x balra. Fejkörzés 3x jobbra, 3x balra. Váltott karú karkörzés 5x előre, 5x hátra. Páros karral

karkörzés 5x előre, 5x hátra. Törzsfordítás 5x jobbra, 5x balra. Két perc pihenő. Fő rész: 360 fokos fordulat 3x az egyik, 3x a másik irányba. Malomgyakorlat (3-5. ábra) 3x az egyik, 3x a másik irányba. Saroklendítés 5x. Labdajáték, oldalülésben 5x, háttal ülésben 5x, mindezt megismételve a másik irányba is. Levezetés: ötpernyi lovaglás lépésben, léggöngy gyakorlatokkal.



3. ábra. Malomgyakorlat [Forrás: saját szerkesztés]



4. ábra. Malomgyakorlat [Forrás: saját szerkesztés]



5. ábra. Malomgyakorlat [Forrás: saját szerkesztés]

XII. mozgásprogram - célkitűzései: a mozgás amplitúdó növelése és a fizikai erőnlét fejlesztése. Bemelegítés: nyakhajlítás 5x jobbra, 5x balra, 5x

előre, 5x hátra. Fej fordítása 5x jobbra, 5x balra. Fejkörzés 3x jobbra, 3x balra. Váltott karú karkörzés 5x előre, 5x hátra. Páros karral karkörzés 5x előre, 5x hátra. Törzsfordítás 5x jobbra, 5x balra. Két perc pihenő. Fő rész: hosszan törzshajlítás előre a ló nyakára (6. ábra) 5x, ezután törzsdöntés hátra a ló farára (7. ábra) 5x. Saroklendítés 5x egymás után. Azonos oldali lábérintés 3x az egyik, 3x a másik irányba. Ellenkező oldali lábérintés 3x az egyik, 3x a másik irányba. Gyűrűfűzés, mindkét kézre 5-5 karikát. Levezetés: ötpernyi lovaglás lépésben, léggöngy gyakorlatokkal.



6. ábra. Törzshajlítás előre a ló nyakára [Forrás: saját szerkesztés]

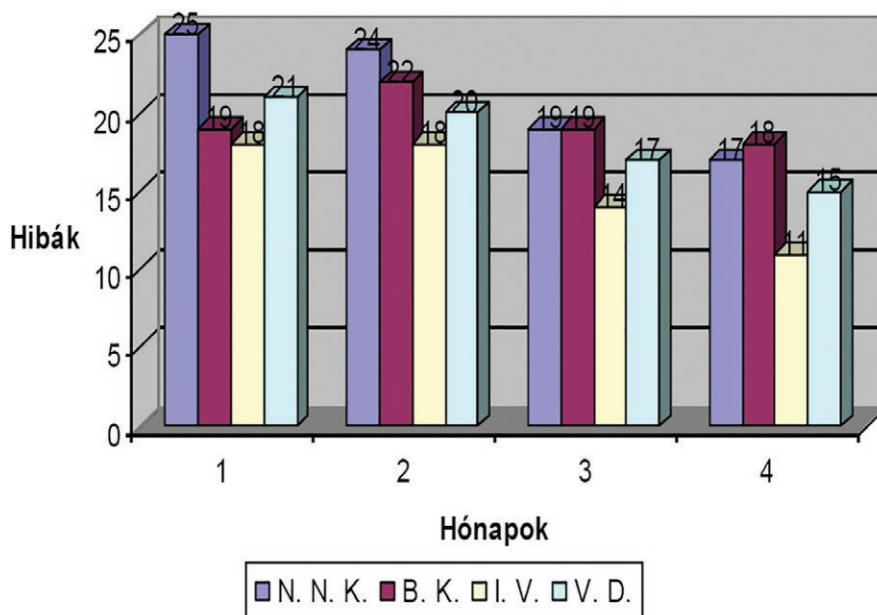


7. ábra. Törzsdöntés hátra a ló farára [Forrás: saját szerkesztés]

Eredmények

Vizsgálati eredményeink a szakirodalmi hivatkozásokban említett előzetes kutatásoknak megfelelően alakultak. A statikus és a dinamikus egyensúlyvizsgálat során minden vizsgált személy kevesebb hibát vétett, mint a kutatás kezdetekor.

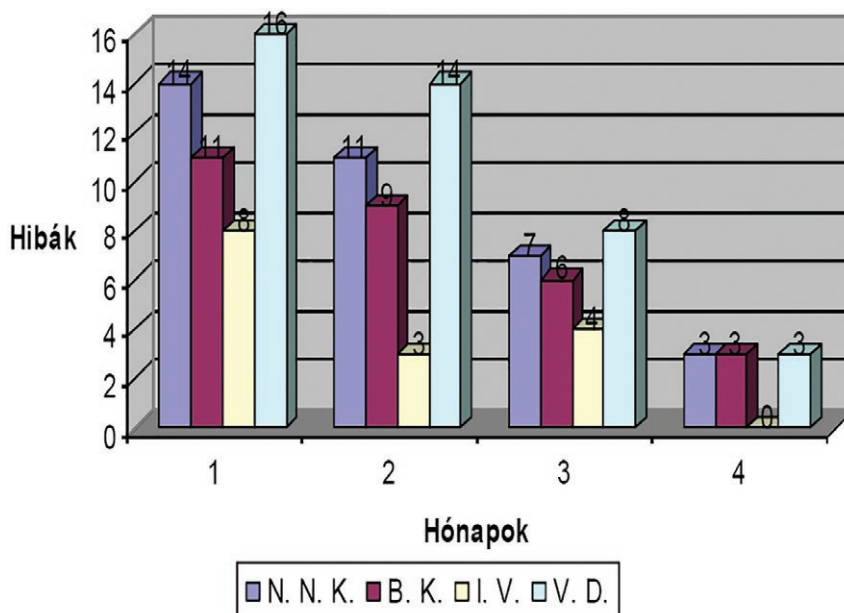
A Flamingó-tesztben volt, aki csak egyet, de volt, aki nyolcat javított az eredményén (8. ábra). Kiemelkedő N.N.K. teljesítménye, aki 25 hibaponttól indult, majd az utolsó felmérésen mindössze 17 hibát vétett.



8. ábra. A Flamingó-teszt eredményei [Forrás: saját szerkesztés]

Mindenkinek a lábujjhegyen állás csukott szemmel próbában sikerült a legnagyobb fejlődést elérnie (9. ábra). A „zászló” elnevezésű feladatnál a lovaglási előképzettségnek jelentős szerepe volt, ugyanis az a lány, aki sohasem lovagolt (N.N.K.), az első felméréskor nem tudta elvégezni a feladatot. A többiek viszont ekkor 5-8 hibát vétettek. A

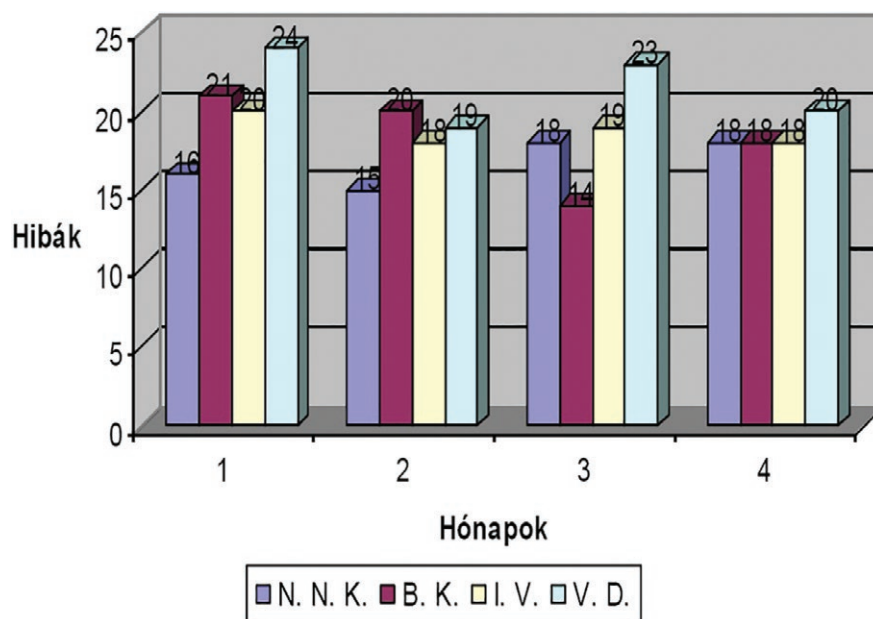
lovasterápia első hónapja után már változott a kép, ugyanis N.N.K. 19 hibát vétett, míg a többiek 4-re faragták le a hibaszámukat. A májusig tartó lovasfoglalkozás végére N.N.K. 11-re csökkentette a hibaszámát, míg a többiek tökéletesen vagy egy-egy hibával teljesítették a feladatot.



9. ábra. A lábujjhegyen állás csukott szemmel próba eredményei [Forrás: saját szerkesztés]

A forgás saját tengely körül próba eredményei azt támasztják alá (10. ábra), hogy a dinamikus egyensúlyvizsgálat során a hibázási alkalmak

sűrűbbek, illetve a vizuális kontroll kikapcsolása nagymértékben megnöveli a feladat teljesítésekor a hibák számát.



10. ábra. A forgás saját tengely körül próba eredményei [Forrás: saját szerkesztés]

Az Eurofit tesztbateria *Ülésben előrenyúlás* tesztelésekor az volt megfigyelhető, hogy N.N.K. esetében 73 cm-ről 78 cm-re nőtt a hajlékonyság, míg B.K.-nál 69-ről 77-re, I.V.-nél 75-ről 77-re és V.D.-nél 81-ről 92-re. A *sit-up (felülések)* teszt eredményei a következőképpen alakultak: N.N.K.-nál 12-ről 16 nőtt a felülések száma, B.K.-nál 8-ről 12-re, I.V.-nél 12-ről 19-re és V.D.-nél 11-ről 15-re. A hasizom-gyakorlatokban tehát a lovasprogram végére minimum négy felüléssel volt képes minden vizsgált személy jobban teljesíteni.

Következtetések

A lovasterápia tehát jól alkalmazható a statikus és a dinamikus egyensúly fejlesztésére, valamint a hajlékonyság és a fizikai erőnlét növelésére.

Irodalom

1. Bokor Árpád, Jámbor Péter, Steffler József és Szalay Ferenc. (2012): *Lovak testalakulásának hatása a lineáris és hippoterápiás szempontból lényeges kinematikai változatokra szabad lépésben*. Kaposvári Egyetem, Sarlópuszta.
2. Bozori Gabriella (2002): *Lovasterápia - gondolatok vázlatok a gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna témaköréből*. Polu-Press Kft., Székesfehérvár.
3. Bozori Gabriella (2005): *A gyógypedagógiai lovaglás eredményességének vizsgálata*.

CSÁK-CODEX Kft., Pákozd.

4. Füléné Horesnyi Zsuzsanna (2010). *Lovasterápia. Táltoslépcső képességfejlesztés és oktatás*. http://szegedkineziologia.hu/lovas_terapia.php (Letöltés: 2015. február 21.)
5. Györgypál Zoltánné (2007): *Hippoterápia. Unicornis Egészségmegőrző Alapítvány*. http://www.unicornis97.hu/index.php?action=lovas_terapia&command=hippoterapia (Letöltés: 2015. március 27.)
6. Hevesi Tímea Mária. (é.n.). *A lovasterápia értékformáló és értékközvetítő szerepe*. www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Allatasszisztalt_foglalkozasV2/21_a_lovasterpia_rtkforml_s_rtkkzvet_szerepe.html (Letöltés: 2017. január 14.)
7. Jámbor Péter és Szalay Ferenc (2002): *Hippoterápiás lovak szabad lépésének kinematikai összehasonlítása*. Magyar Lovasterapeuta Szövetség, Fót.
8. Kármán Györgyné és Makovicsné Landor Erika (2009): *Neurológiai gyógytorna elmélet és munkafüzet*. Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Budapest.
9. Topár Zsolt (2007): *Lovasterápia. Csengő parasport lovas szakosztály*. <http://csengolovas.uw.hu/ism.html> (Letöltés: 2015. március 11.)

Egyensúlyfejlesztés játékos mozgásprogrammal hallássérülteknél

Equilibrium Development of Hearing-impaired Children with Playful Movement Programs

Simon-Ugron Ágnes, Boros-Bálint Iuliana

Babes - Bolyai Tudományegyetem, Testnevelés és Sport Kar, Elméleti tantárgyak és mozgásterápia Intézet, Kolozsvár, Románia

Absztrakt: Kutatásunk az egyensúlyfejlesztést vizsgálta hallássérült gyerekeknél. Célunk volt felmérni, hogy az általunk szerkesztett egyensúlyfejlesztésre irányuló játékos mozgásprogram milyen mértékben fejleszti az egyensúlyt a hallássérültek esetében. A vizsgált személyek a kolozsvári Kozmutza Flóra Hallássérültek Speciális Iskolája hallássérült előkészítő osztályok tanulói voltak (n=3), F.E. (fiú), LL. (fiú) és T.ZS. (lány). A vizsgálati csoport tagjainak egyensúlyát a Berg-féle Gyermekgyógyászati Egyensúlyskála és a Timed Up & Go teszt segítségével mértük fel. A csoport tagjai három hónapon keresztül hetente kétszer vettek részt az általunk összeállított játékos mozgásprogramon. Az egyensúly-mérési eredmények megmutatják a játékos mozgásprogram hatékonyságát a hallássérült gyerekeknél. Az egyéni fejlődés 31,25-56,25% között volt, míg csoport szinten 43,75%. Összegzésként elmondhatjuk, hogy az általunk szerkesztett egyensúlyfejlesztésre irányuló játékos mozgásprogram fejleszti az egyensúlyozási képességet.

Kulcsszavak: egyensúlyfejlesztés, mozgás, hallássérült

Abstract: Our aim was to investigate the development of balance in hearing-impaired children. We tested the effect of a playful movement-program prepared by us. The subjects were children from the preparatory class of the „Kozmutza Flóra” Special Secondary School for Hearing-impaired in Kolozsvár (Cluj). They were F.E. (boy), L.L. (boy) and T.ZS. (girl). The group's balance was measured with the Paediatric Balance Scale after Berg and with the "Timed Up & Go" test. The members of the studied group participated in the playful movement-program twice a week for three months. The equilibrium measurement research shows the effectiveness of the playful movement-program in the children with hearing impairment. The individual improvement was between 31.25% - 56.25% and in the group 43.75%. Finally, it can be concluded that the playful movement-program developed by us improves the capacity of equilibrium of children with hearing impairment.

Keywords: equilibrium development, movement, hearing impairment

Bevezetés

A hallásérzékelés rendkívül összetett folyamat, amely bármelyik szakaszában megszakítást szenvedhet. A hallássérülés megfogalmazás gyűjtőnév, ide sorolható a halláskárosodás minden típusa és foka (Csanádi, 1998; Hoffman & Mezeiné, 2006; Dolfi, 2014).

Napjainkban a halláskárosodást tartják a világon a legnagyobb számban jelen lévő érzékesztésnek. Közel 600 millió ember, a népesség kb. 10%-a, rendelkezik enyhe vagy súlyos halláskárosodással,

amelyből 250 millió közepesen vagy súlyosan hallássérült. A Hear-it.com 2011-es kiadása alapján Adrian Davis, a brit MRC Halláskutató Intézet (MRC Institute of Hearing Research) professzora, becslése szerint a 25dB-nél nagyobb hallássérült emberek száma 2015-re a 700 milliót is meghaladhatja, valamint becslések szerint 2025-re a világon 900 millió hallássérült fog élni, amelyből 90 millió európai lesz (Traynor, 2011).

Az egyensúlyfejlesztés Pappné Gazdag Zsuzsanna (2009) szerint három lépésből áll: az

ingerek megtanulásából, az ingerekre adott válaszadás kidolgozásából és az egyensúly megtartásának tanulásából.

Az *ingerek megtanulása* képezi az első és legalapvetőbb szakaszt. Ez már a bölcsőben ringó gyermeknél kezdetét veszi, amikor a ritmikus oda-vissza ringástól az ívjáratokban levő folyadék a járatok falához csapódik, ahol az érzékelő sejtek vannak. Az újra meg újra megérintett érzékelő sejtek jelzéseket küldenek az agyba. A sokszori ismétlődés az idegpályák bejáratódását eredményezi. Ez a folyamat megy végbe hintázás során is.

A második lépés az *ingerekre adott válaszadás kidolgozásából* áll, amikor az egyensúlyából kibillent(ett) test az egyensúly megtartására vagy annak visszaszerzésére törekszik. Ez történik járástanulás közben, lépcsőre fel-le járáskor, ahol a súlypont áthelyezése még kihívást jelent a gyermek számára.

Az *egyensúly megtartásának tanulása* a harmadik szakasz, ahol a gyerek az egyensúly fenntartására törekszik az intenzívebb haladással járó gyakorlatoknál (Pappné, 2009).

Minden olyan gyakorlat, amely a súlypont helyzetének megváltozásával jár, egyensúlyfejlesztő gyakorlatnak tekinthető, mert egyensúlybontással jár. A fejlesztés célja az idegsejtek közötti kapcsolatok kialakítása, valamint az idegpályák bejáratása. Minél jártasabb a gyermek az egyensúlyérzékelésben és a motoros válaszadásban, annál hamarabb szerzi vissza az egyensúlyát. Ehhez azonban rengeteg egyensúlybontással járó gyakorlatra van szükség. Fejlettebb egyensúlytartás esetén erőteljesebb kimotozó beavatkozásra van szükség.

Az egyensúly megtartásának megtanulásánál a kisebb mozdulatok mindig a nagyobb kiterjedésekre épülnek. Mozgás közben minél mélyebben található a gyermek súlypontja, annál biztosabb az egyensúlyi helyzete. Ahhoz, hogy a fejlesztés sikerebb legyen, szükséges betartanunk néhány elvet. A legfontosabb a fokozatosság elve, ami abban nyilvánul meg, hogy mindig a nagyobb alátámasztási felületen végzett gyakorlatokkal kell kezdeni, majd azokat fokozatosan csökkenteni. A helyváltoztató feladatok előtt helyzetváltoztató gyakorlatokat hajtsanak végre a diákok. Ezeket először előre, oldalra, majd hátrafele haladással is gyakorolják. A felhasznált tornaszerek magasságát és meredekségét is fokozatosan emeljük. Előbb talajon végeztessük a feladatot, majd tornaszereken, végül pedig ezek

magasításával. Bizonyos idő elteltével a gyakorlatok végrehajtási tempóját is fokozzuk, ezáltal is növelve a fejlesztés határfokát. Ugyanakkor a feladatok végrehajtásánál fontos szerepet játszik a változatos eszközhasználat és a megfelelő ismétlésszám is. A már ismert eszközök változatos használata motivációt nyújthat a gyermekeknek. Újabb kihívásoknak tehetjük ki őket az ismerős gyakorlatok új körülmények közötti végeztetésével, így téve még érdekesebbé a gyakorlást. A gyakorlatokat sokszor kell végrehajtatni ahhoz, hogy kialakuljon az automatizmus, amikor a diák már nem a körülményekre koncentrál, hanem magára a feladatra.

Ellenjavallott az egyensúlyrendszer túlingerlése hosszan tartó forgómozgásokkal. Javasolt viszont játékos próbák, feladatok kitalálása/kialakítása a megfelelő motiváció fenntartása érdekében. A segítségadás mértéke a lehető legkisebb legyen, mert a gyermek az önálló tevékenység során fejlődik a legjobban (Pappné, 2009).

Az egyensúlyfeladatok nemcsak az egyensúlyérzékletet fejlesztik, tökéletesítik, hanem a nagy mozgásmintákat, az önvédelmi reflexeket, térbeli észlelést és megjelenítést is. Ezzel egy időben növelik a bátorságot, önuralmat, figyelmet és lélekjelenlétet is. Ez a hallássérültek esetében is jól észrevehető.

Célunk volt felmérni, hogy az általunk szerkesztett egyensúlyfejlesztésre irányuló játékos mozgásprogram milyen mértékben fejleszti az egyensúlyozási képességet a hallássérülteknél.

Módszerek

A kutatás esettanulmány formájában zajlott 2015 novembere és 2016 márciusa között. A vizsgált személyeket a Kozmutza Flóra Hallássérültek Speciális Iskolája hallássérült előkészítő osztályából választottuk ki. L.L.(fiú) és T.Z.S. (lány) bilaterális súlyos hallásvesztéssel rendelkezik, F.E. (fiú) súlyos halláscsökkenéssel él, amihez epilepszia és értelmi fogyatékos is társul.

A kutatási csoport tagjai három hónapon keresztül hetente kétszer vettek részt az általunk összeállított játékos mozgásprogramon az iskola tornatermében. A kutatás során a következő vizsgálati módszereket alkalmaztuk: szakirodalmi és statisztikai adatgyűjtés, megfigyelés, adatfeldolgozás és elemzés. A vizsgált személyek egyensúlyát a Berg-féle Gyermekgyógyászati Egyensúlyskála (Franjoine, Gunther, & Taylor, 2003) és a Timed Up & Go teszt (Brown, 2012) segítségével mértük fel.

A Berg-féle Gyermekgyógyászati Egyensúlyskála 14db egyensúlymérő teszt összessége, amelyet specifikusan gyerekek mérésére dolgoztak ki. A teszt elején felsorolják a felméréshez szükséges eszközöket, majd utasítást adnak az egyensúlygyakorlatok végrehajtására. Az értékelés egy 0-tól 4-es skálán történik. Némelyik feladat pontozásánál a gyakorlat elvégzéséhez szükséges időt is figyelembe kell venni. A maximális elérhető pontszám 56. A kapott értékeket összehasonlítottuk a velük egykorú egészséges gyerekek adataival (*Ramstrand & Ramstrand, 2007*) és ezek alapján választottuk ki a három személyből álló vizsgálati csoportot. A következőkben feltüntetjük a vizsgált személyek Berg-féle Gyermekgyógyászati Egyensúlyskálán elért pontszámait az egészséges gyerekek pontszámainak átlagaival összevetve: F.E. (8,46 éves életkorú) 40 pontot ért el 55,2 helyett; L.L. (6,5 éves) 44 pontot ért el 53,8 helyett, míg T.ZS (7,11 éves) 46-ot 55,2 helyett.

A Timed Up & Go tesztet (TUG) régebben a dinamikus egyensúly felmérésére használták, és a közösségben élő idős emberek elesése kockázatának előrejelzéseként szolgált. A teszt abból áll, hogy jelre egy széken ülő páciens feláll a székről, sétál 3 métert előre, megkerül egy bóját, majd visszasétál, és újból elfoglalja a helyét (*Brown, 2012*). Ez a tevékenység ahhoz hasonlítható, amikor egy osztályteremben a tanár kihívja a diákot a táblához. Az első felméréskor a vizsgált személyek a következő eredményeket érték el: F.E. 7,46 sec; L.L. 6 sec; míg T.ZS. 10,35 sec.

Az alkalmazott mozgásprogramok célkitűzése elsősorban az egyensúly, valamint a nagy mozgás-minták fejlesztése, szociális képességek kialakítása, illetve a figyelem és koncentrációs készség növelése.

A kutatás során nyolc mozgásprogramot alkalmaztunk, amelyek közül az első hármat mutatjuk be.

I. Mozgásprogram

„*Talphinta*”: alapállás, karlendítéssel előre emelkedés lábujjra, majd karlendítéssel hátra sarokra. Folyamatosan testsúly-áthelyezéssel.

„*Bölcső*”: hanyatt fekve egy szőnyegen vagy izolíron (polifoamon) a felhúzott térdeket átölelve hintázás jobbra-balra, előre-hátra.

„*Csónakringás*”: szőnyegen vagy izolíron hason fekvésből gurulás jobb-, majd baloldalra, ujjfűzéssel magas tartásban.

„*Kelj fel, Jancsi*”: nyújtott ülés szőnyegen vagy izolíron. Egyik láb nyújtva, a másik a térdben

hajlítva, karral a nyújtott térdet átkarolva. A nyújtott lábbal lendületet véve előre-hátra hintázás ülésből hanyattfekvésbe folyamatosan.

„*Verébszökdelés*”: szökdelés zárt lábbal egy helyben.

„*Fatörzsgurítás*”: szőnyegen vagy izolíron hason fekvés, magas tartásban ujjfűzés. Gurulás a test hossz tengelye körül.

„*Kiskutyamászás*”: mászás térdelőtámaszban, előre, hátra, oldalra is.

„*Elefántjárás*”: járás előre és hátra négykézláb (tenyéren és talpon), azonos oldali végtagok együttlépésével. Testsúlyáthelyezéssel jobbra, balra.

„*Tevejárás*”: járás négykézláb, nyújtott karral és térdrel. Ellentétes kar- és lábmunkával.

„*Katonakúszás*”: kúszás hason, ellentétes kar- és lábmunkával. Tenyérrel előrehúzza a testet. Előre, hátra és szlalomban is.

„*Bicebóca*”: futás előre és hátra a pad mellett haladva, egyik lábbal a padon, másikkal a talajon. Mindkét oldalra végrehajtva.

„*Pingvinjárás*”: járás a tér minden irányába, kifelé fordított lábfejjel, teljes talpon, testsúlyáthelyezéssel egyik lábról a másikra, előre néző tenyérrel.

„*Gólyajárás*”: járás a tér minden irányába, oldalsó középtartással váltott térdemeléssel vízszintesig.

II. Mozgásprogram

„*Talphinta*” padon: alapállás padon, karlendítéssel előre emelkedés lábujjra, majd karlendítéssel hátra sarokra. Folyamatosan testsúly-áthelyezéssel.

„*Verébszökdelés*” karikákba: szökdelés zárt lábbal különböző színű karikákba.

„*Pingvinjárás*” padon: járás a tornapadon, kifelé fordított lábfejjel, teljes talpon, testsúly-áthelyezéssel egyik lábról a másikra, előre néző tenyérrel.

„*Gólyajárás*” két padon: járás a tornapadon, oldalsó középtartással, váltott térdemeléssel vízszintesig.

„*Kiskutyamászás*” párosával: mászás térdelőtámaszban egy izolíron vagy szőnyegen párosával úgy, hogy a hátul lévő gyermek megfogja az előtte lévő bokáját.

„*Fatörzsgurítás*” párosával: szőnyegen vagy izolíron hason fekvés párosával, magas tartásban egymás kezének megfogása. Gurulás a test hossz tengelye körül.

„*Akadálypálya*”: a gyerekek jelre elindulnak lábujjhegyen vagy sarkon a falra kétoldalt kifeszített kötelekig, utána katonakúszás a kötelek alatt. A pálya végén el kell venni egy kisebb gumilabdát, vizszakúszni a kötelek alatt, majd futás a pálya elején

egymással egy vonalban elhelyezett karikákig. Az nyer, aki a leghamarabb odaér a saját karikájához.

III. Mozgásprogram

„Verébszökdelés” karikába váltott lábon: szökdelés váltott lábbal különböző színű kör alakba rendezett karikákba.

„Gólyajárás” padon a bordásfal mellett: járás a tornapadon a bordásfal mellett, oldalsó középtartással, váltott térdemeléssel vízszintesig, a bordásfalból kiálló botok fölött átlépéssel.

„Kiskutyamászás” döntött padon: mászás térdelőtámaszban egy bordásfalra felhelyezett és megdöntött padon felfele, majd lefele.

„Katonakúszás” kötéllel: kúszás hason, ellentétes kar- és lábmunkával egy a bordásfal alsó fokára kötött hosszú kötélen húzózkodás segítségével.

„Fatörzsgurítás” párosával: szőnyegen vagy izolíron hason fekvés párosával, magas tartásban egymás kezének megfogása, térdek között egy-egy gumilabdával. Gurulás a test hossz tengelye körül a labda elhagyása nélkül.

„Akadálypálya”: a gyerekek jelre elindulnak lábujjhegyen vagy sarkon a falra kétoldalt kifeszített kötelekig, utána katonakúszás a kötelek alatt. A pálya végén el kell venni egy kisebb gumilabdát, vizszakúszni a kötelek alatt, majd futás a pálya elején egymással egy vonalban elhelyezett karikákig. Az nyer, aki a leghamarabb odaér a saját karikájához.

„Uborkalépés” karikán: uborkalépés színes karikán, lelépés nélkül.

„Egyensúlylabdázás”: alapállás egyensúlykorongon labda elkapásával/eldobásával, anélkül, hogy lelépne az egyensúlykorongról.

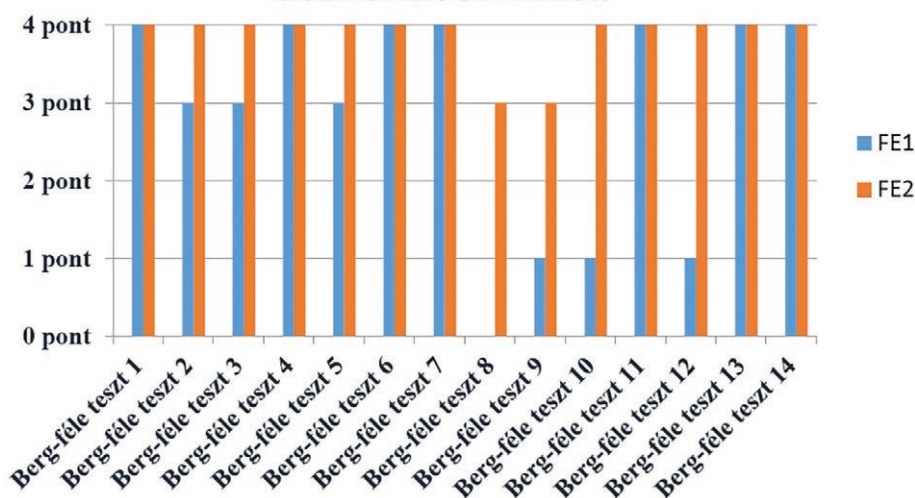
„Kiskutyamászás, pingvinjárás és gólyajárás akadálypályája”: mászás térdelőtámaszban két tornapad közé elhelyezett traktorgumi nagyságú színes műanyag hengereken keresztül, majd felállás az egyik tornapadra és járás a tornapadon, kifelé fordított lábfejjel, teljes talpon, testsúly-áthelyezéssel egyik lábról a másikra, miközben a tenyér előre néz, majd a táv megtételével leugrás és felállás a második padra, amin gólyajárás következik (járás a tornapadon, oldalsó középtartással, váltott térdemeléssel vízszintesig).

Eredmények

A Berg-féle Egyensúlyskála szerinti első és utolsó felmérés eredményei

Az első ábrán az figyelhető meg, hogy F.E. az 1., 4., 6., 7., 11., 13. és 14. részteszteken már a kezdetben maximálisan teljesít, míg a 8. résztesztnél 0-ról 3 pontra emeli az eredményét, valamint a többi résztesztnél, a 9. kivételével, a közös mozgásprogram végére sikerül elérnie a legmagasabb pontszámot.

F.E. Berg-féle Egyensúlyskála szerinti első és utolsó felmérési eredményeinek összehasonlítása

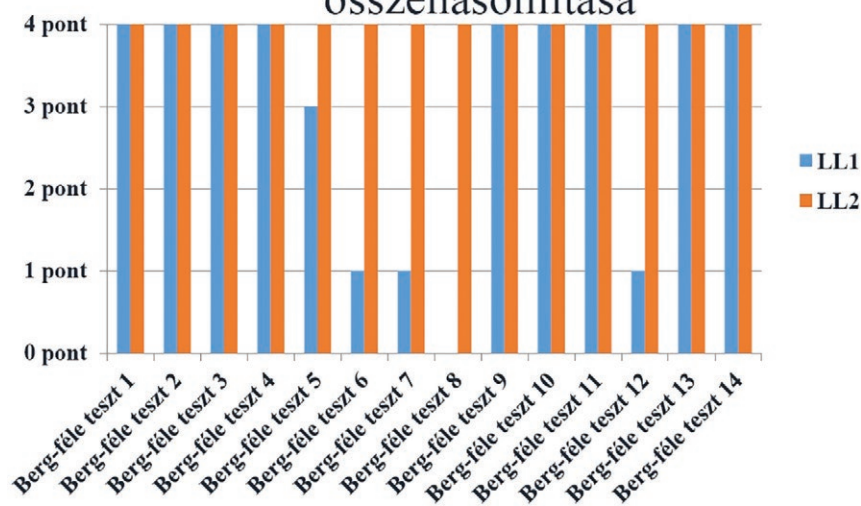


1. ábra. F.E. eredményei [Forrás: saját szerkesztés]

L.L. (2. ábra), amíg a legtöbb teszten fenntartja a maximális eredményt már a mozgásprogram kezdetétől fogva, addig az 5-7. és 12. próbákon megnöveli pontszámát 1-3 pontról 4-re, a 8. számú

résztesztet pedig két hónap után hibátlanul hajtja végre.

L.L. Berg-féle Egyensúlyskála szerinti első és utolsó felmérési eredményeinek összehasonlítása

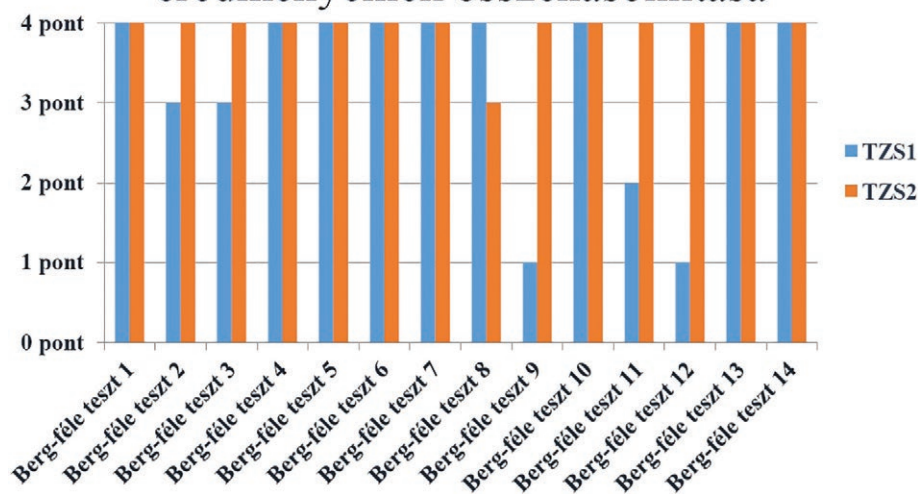


2. ábra. L.L. eredményei [Forrás: saját szerkesztés]

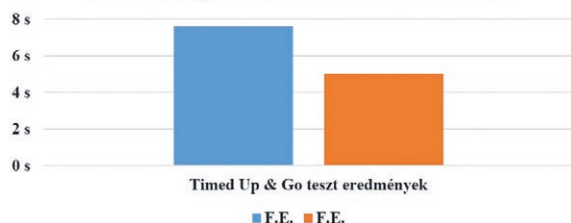
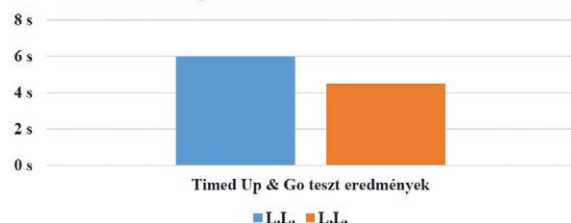
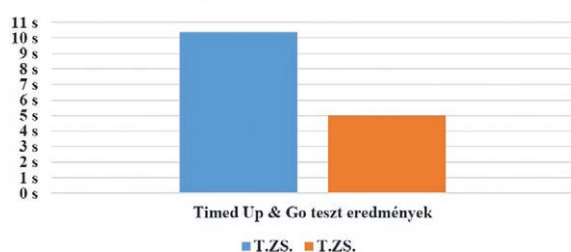
T.Zs-nek (3. ábra) a résztesztek nagy részénél mindvégig megmarad a maximális pontszáma, a 2., 3., 9., 11., 12. próbáknál felemeli 4-re a pontszámát, viszont a 8. résztesztnél enyhe visszaesés

figyelhető meg, mivel itt 4-ről 3 pontra csökken a teljesítményének a mértéke.

T. ZS. Berg-féle Egyensúlyskála szerinti első és utolsó felmérési eredményeinek összehasonlítása



3. ábra. T.ZS. eredményei [Forrás: saját szerkesztés]

A Timed Up & Go teszt eredményei**F.E. TUG első és utolsó felmérési eredményeinek összehasonlítása****4. ábra.** F.E. eredményei [Forrás: saját szerkesztés]**L.L. TUG első és utolsó felmérési eredményeinek összehasonlítása****5. ábra.** L.L. eredményei [Forrás: saját szerkesztés]**T.ZS. TUG első és utolsó felmérési eredményeinek összehasonlítása****6. ábra.** T.ZS. eredményei [Forrás: saját szerkesztés]

A Timed Up & Go teszt esetében a legnagyobb fejlődés T.Zs.-nél volt megfigyelhető, aki 10,35-ről 5 másodpercre csökkentette a feladatsor végrehajtási idejét. A kutatás során a mozgásprogramunk egyensúlyfejlesztési hatékonyságát figyelhattuk meg a hallássérülteknél. Ez egyénileg 31,25-56,25%-os javulást mutatott, ami csoport szinten 43,75%-os teljesítményjavulást jelent.

Következtetések

Az általunk összeállított egyensúlyfejlesztésre irányuló játékos mozgásprogram tehát fejleszti az

egyensúlyozási képességet. A vizsgált személyek alacsony száma miatt további kutatásra van szükség programunk eredményességének tesztelésére.

Irodalom

1. Brown, K. (2012): *Use of the Pediatric TUG Outcome Measure in School-aged Children with the Diagnosis of Down's Syndrome*. Carroll University Library. Physical Therapy Case Study Collection. <http://digitalcollections.carrollu.edu/cdm/ref/collection/ptthesis/id/132> (Letöltés: 2015. április 23.)
2. Csanádi Gabriella (1998): *Bevezetés a korai fejlesztés gondozás témaköreibe*. Comenius Kft., Pécs.
3. Dolfi Alexandra (2014). *Hipoacuzia neurosenzorială (de perceptie)*. <http://www.romedic.ro/hipoacuzia-neurosenzoriala-de-perceptie> (Letöltés: 2015. március 27.)
4. Franjoine Mary Rose, Gunther Joan S. & Taylor Mary Jean (2003). *Pediatric Balance Scale: A Modified Version of the Berg Balance Scale for the School-Age Child with Mild to Moderate Motor Impairment*. *Pediatric Physical Therapy*, 15(2): 114-128.
5. Hoffmann Judit és Mezeiné Isépy Mária (2006): *Gyógypedagógiai alapismeretek*. Comenius Kft., Pécs.
6. Pappné Gazdag Zsuzsanna (2009): *Egyensúlyozás. Koordinációs kompetenciák fejlesztése*. Flaccus Kiadó, Győr.
7. Ramstrand, N. és Ramstrand, S. (2007): *The Effect of Ankle Foot Orthoses on Balance*. *American Board for Certification in Orthotics Prosthetics & Pedorthics (ABC). Practice analysis of certified practitioners in the disciplines of orthotics and prosthetics*. http://www.oandp.org/olc/lessons/html/SSC_10/section_30.asp?frmCourseSectionId=42190E1B-0032-486E-BBD4-A024113C640D (Letöltés: 2015. október 26.)
8. Traynor, R. (2011): *The Incidence of Hearing Loss Around the World. Hearing Health & Technology Matters*. <http://hearinghealthmatters.org/> (Letöltés: 2015. március 27.)

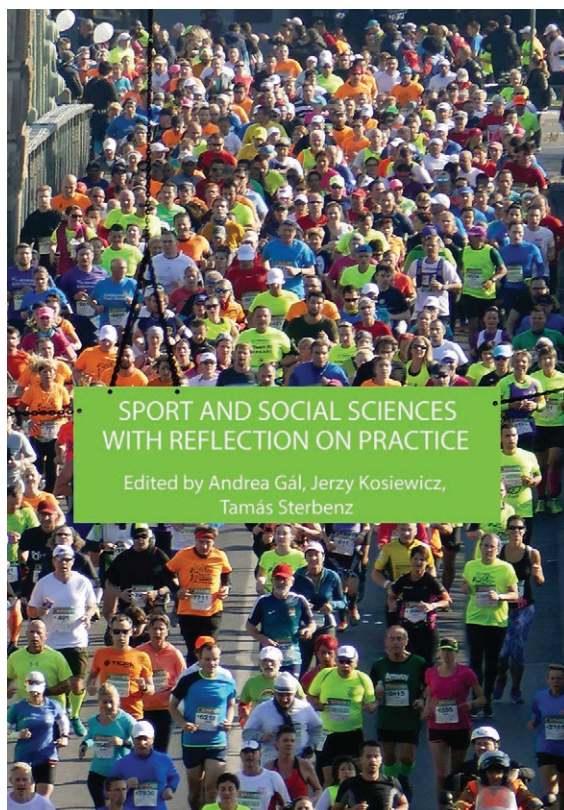
Sport and Social Sciences with Reflection on Practice

Sport és társadalomtudományok a gyakorlat szolgálatában

Tamás Dóczy

Department of Social Sciences, University of Physical Education, Budapest

.....



The book is the product of the co-operation of an international sport science organization, the International Society for the Social Sciences of Sport (ISSSS) and two Eastern European sport universities, the Josef Piłsudski University of Physical Education in Warsaw (AWF) and the University of Physical Education in Budapest (TF). It comprises twenty-two papers from five countries (Czech Republic, Finland, Hungary, Italy, and Poland), based on the findings of theoretical and empirical research. The studies deal with some weighty issues of sport from the perspectives of different social sciences of sport, namely sport

management, education, history, philosophy, psychology, and sociology.

The topics analysed by the authors cover a wide range of important fields and diverse approaches. However, there is much they have in common: all research reports add something to our knowledge about sport and all contribute directly or, according to the nature of social sciences, very often indirectly to the better understanding of sport as a complex and ever changing cultural, social, and economic phenomenon. Among the authors of the book there are internationally well known experts and there are also younger authors, some of them still in the process of their PhD studies.

The richness of research fields discussed in the articles indicates that in the areas of sports, leisure, and sports tourism, there are ongoing, as well as newly emerging social problems. Several studies published in the book build a virtual bridge between research findings in social sciences and their practical applicability in the management of various areas of sport.

The book is divided to four parts. The first section deals with a wide range of issues of socialization into and through sport. With seven papers this is the longest part demonstrating that socialisation is one of the most significant issues in social sciences that can be investigated by the representatives of different disciplines, by educational researchers, psychologists, and sociologists. In this part the reader can find studies focusing on young elite and amateur athletes' attitudes, motivations and experience about the phenomenon of flow state as well as thorough analyses of the relationship between sporting activity, health and the subjective experience of life quality. One can also read about pedagogical beliefs that guide the daily activities

of coaches who have an outstanding role in the socialisation and personality development of their sportsmen. The range of subjects of the papers encompasses several sports, such as football, windsurfing, volleyball, and swimming, and different settings where sporting activity occurs, sport clubs, universities, and tourism.

The second part contains thought-provoking studies engaging in moral questions and values related to sports. The five essays presented here are based on conceptual research examining sport either as a whole or one of its special areas from the perspective of sociology, philosophy or religious studies. The authors analyse football and boxing from the above mentioned aspects proving that disciplines which on the surface seem to be exclusively academic might be truly interested in sport and might contribute to broadening our ideas and knowledge about sport in a different direction.

The third section is the closest to the everyday problems of sport. It comprises papers dealing with the international regulation of sports, as well as considerable organisational and financial issues of their operation. All five papers call attention to the growing complexity of institutional and policy issues in sports, both on a global and European level, and emphasize that the political and economic significance of sport is on the rise. The authors give excellent examples of the ways how theoretical concepts can be applied to solve practical dilemmas in sport in general, and in basketball and football, in particular. In addition to macro-level inquiries, empirical research findings in connection with the effective operation of sports clubs from the perspective of fans' as strategic resources of sport clubs' marketing are also presented in this part of the book.

The fourth part of the book, consisting also of five papers, pays attention to specific themes in sport the importance of which has been growing from day to day. It focuses on gender equity in sports and the relation between sports and the media. Undoubtedly, for decades these two broad areas have been highly popular among experts examining sport from social aspects. The content analysis of television programs and printed media products are studied frequently according to gender criteria, to which there are several examples in this section. Multifaceted approach to the topics is shown by the fact that the historical analysis of

the women's media representation in the 1924-1936 Olympic Games and the presentation of seemingly similar problems in contemporary sport, in relation to the Summer Olympics in Rio de Janeiro are published in this section.

It can be expected that not only professionals, but also the general public interested in social issues of sport would find and would enjoy the thought-provoking studies and research results of this book.

TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI KONFERENCIA

2017.
NOVEMBER
23.

8:15 Megnyitó (Hepp Ferenc terem). Levezető elnök: Prof. Dr. Koller Ákos (mb. TDK tanárelnök)

- Prof. Dr. h. c. Mocsai Lajos (rektori köszöntő)
- Prof. Dr. Tihanyi József (Országos Tudományos Diákköri Tanács, Testnevelés- és Sporttudományi bizottság, elnök)
- Földesiné Prof. Dr. Szabó Gyöngyi (TE Doktori Iskola, programvezető)
- **Plenáris előadás: FINA 2017 Budapest: A vizes VB hullámai.** Felkért előadó: Dr. Sós Csaba úszó szövetségi kapitány, Testnevelési Egyetem, tanszékvezető egy. docens

9:00-11:45 Szekcióülések

- 1. szekció: A testnevelés és sport természettudományi kutatása I. (Hepp Ferenc terem)
- 2. szekció: A testnevelés és sport társadalom- és gazdaságtudományi kutatása I. (I./41-42-es terem)
- 3. szekció: Sportági kutatások I. (Tanácsterem, I./37)

12:45-15:00 Szekcióülések

- 4. szekció: A testnevelés és sport természettudományi kutatása II. (Hepp Ferenc terem)
- 5. szekció: A testnevelés és sport társadalom- és gazdaságtudományi kutatása II. (I./41-42-es terem)
- 6. szekció: Sportági kutatások II. (Tanácsterem, I./37)

15:30 Eredményhirdetés, záróünnepség (Hepp Ferenc terem)

Mindenkit szeretettel várunk!

További információ: tf.hu/tdk

*A konferencia része a
Magyar Tudomány Ünnepe 2017
rendezvénysorozatnak*



Magyar Tudományos
Akadémia



Window to the World of Sport Sciences

Aim of this section is to draw the attention to recently published and classic papers/books in various fields of sport sciences

Section Editors: Akos Koller and Lilla Török

NATURAL SCIENCES

Front. Physiol. 2017 Feb.

Sex and Exercise Intensity Do Not Influence Oxygen Uptake Kinetics in Submaximal Swimming

Reis JF^{1,2,3}, Millet G⁴, Bruno PM², Vleck V², Alves FB^{1,2}

¹Laboratory of Physiology and Biochemistry of Exercise, Faculty of Human Kinetics, University of Lisbon, Lisbon, Portugal

²Ciper, Faculty of Human Kinetics, University of Lisbon, Lisbon, Portugal

³Universidade Europeia, Lisbon, Portugal

⁴Department of Physiology, Faculty of Biology and Medicine, Institute of Sport Sciences, University of Lausanne, Lausanne, Switzerland

The aim of the study was to compare the oxygen uptake (VO₂) kinetics between male and female athletes at two different swimming intensities (moderate and heavy) during front crawl. Only the absolute amplitude of the primary component was higher in men, while the other VO₂ kinetics parameters were similar between female and male swimmers at both intensities. However the mechanisms underlying the similar VO₂ kinetics remain obscure.

DOI: 10.3389/fphys.2017.00072

Abstract available: <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fphys.2017.00072/full>

J Appl Biomech. 2017 Apr.

Vertical Jump Biomechanics Altered With Virtual Overhead Goal

Ford KR¹, Nguyen AD¹, Hegedus EJ¹, Taylor JB¹

¹High Point University

This study compared jump performance and biomechanics with an existing overhead goal (POG) and with a virtual overhead goal (VOG). The authors found that, a virtual target can optimize jump height and lead to increased hip moments and trunk flexion. Thus this could be a useful method to improve performance during various conditions.

DOI: 10.1123/jab.2016-0179

Abstract available: <http://journals.humankinetics.com/doi/abs/10.1123/jab.2016-0179>

Am J Physiol Heart Circ Physiol. 2016 Nov.

Traumatic brain injury-induced autoregulatory dysfunction and spreading depression-related neurovascular uncoupling: Pathomechanisms, perspectives, and therapeutic implications

Toth P^{1,2,3}, Szarka N^{4,5}, Farkas E⁶, Ezer E⁴, Czeiter E^{4,2,7}, Amrein K^{4,2,7}, Ungvari Z³, Hartings JA⁸, Buki A^{4,2,7}, Koller A^{4,2,9,10}

¹Department of Neurosurgery, University of Pecs, Pecs, Hungary

²Janos Szentagothai Research Centre, University of Pecs, Pecs, Hungary

³Department of Geriatric Medicine, Reynolds Oklahoma Center on Aging, University of Oklahoma Health Sciences Center, Oklahoma City, OK.

⁴Department of Neurosurgery, University of Pecs, Pecs, Hungary

⁵Department of Translational Medicine, University of Pecs, Pecs, Hungary

⁶Faculty of Medicine and Faculty of Science and Informatics, Department of Medical Physics and Informatics,

University of Szeged, Szeged, Hungary

⁷*MTA-PTE Clinical Neuroscience MR Research Group, Pecs, Hungary*

⁸*Department of Neurosurgery, University of Cincinnati College of Medicine, Cincinnati, OH.*

⁹*Institute of Natural Sciences, University of Physical Education, Budapest, Hungary*

¹⁰*Department of Physiology, New York Medical College, Valhalla, NY.*

Traumatic brain injury became an epidemic, which is imposing a great burden on the individual and the society. Thus this paper aimed to reveal the underlying mechanisms responsible injury to understand the development of disease providing basis for potential treatments. This review focuses on the impairment of autoregulatory function of cerebral blood flow (CBF) that occurs in cerebral circulation after traumatic brain injury. Also, it highlights the role of intraluminal pressure sensitive myogenic response. In addition, the review examines the relationship between autoregulatory dysfunction, impaired myogenic response, microvascular impairment, and the development of secondary brain damage and edema. The responsible cellular and molecular mechanisms are also discussed.

DOI: 10.1152/ajpheart.00267.2016

Abstract available: <http://ajpheart.physiology.org/content/311/5/H1118>

For reading the book, please inquire at the Library of University of Physical Education.



SOCIAL SCIENCES

Public Relat Rev. 2017 Mar

Preventing damage: The psychology of crisis communication buffers in organized sports

Koerber D¹, Zabara N²

¹*School of Professional Communication, Ryerson University, Canada*

²*Clinical Psychology, University of Waterloo, Canada*

Sports crisis communication is dealing - among others - with the image repair of athletes and teams, fan solidarity during crises, and the function of mass and news media in the progress of crisis development. However, sports crisis communication research has not yet investigated those factors in sports that prevent crises from causing severe damages in image and reputation. Crisis communication practitioners should develop buffers to prevent damages due to various crises.

DOI: 10.1016/j.pubrev.2016.12.002

Abstract available: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0363811115301752>

Phys Educ Sport Peda. 2017 Mar

'You don't want to stand out as the bigger one': exploring how PE and school sport participation is influenced by pupils and their peers

Wiltshire G¹, Lee J², Evans J³

¹*Department for Health, University of Bath, Bath, UK*

²*School of Medicine, Griffith University, Gold Coast, Queensland, Australia*

³*School of Sport, Exercise and Health Sciences, Loughborough University, Loughborough, UK*

While some physical education (PE) interventionist programs promoting physical activity in schools reported successful results, they have also been criticized for stigmatizing plumpness, thus enhancing anxieties relating to body image. In this study it has been found that, participants understood well the health risks of being both underweight and obese, but they considered obesity as being worse because of the social consequences. This study emphasizes the role of the peers who play a significant role in constructing good body-relating feelings among young people.

DOI: 10.1080/17408989.2017.1294673

Abstract available: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17408989.2017.1294673>

Psychol Sport Exerc. 2017 Jan

Exploring the role of sport in the development of substance addiction

de Grace LA¹, Knight CJ², Rodgers WM¹, Clark AM³

¹Faculty of Physical Education and Recreation, University of Alberta, Edmonton, Alberta, Canada

²School of Sport and Exercise Sciences, Swansea University, Crymlyn Burrows, Swansea, Wales, UK

³Faculty of Nursing, Level 3, Edmonton Clinic Health Academy, University of Alberta, Edmonton, Alberta, Canada

The main purpose of this study was to investigate the potential relationship between participation in sport activity and the development of substance addiction. The results showed that, prevalence of substance abuse in sport poses elevated risk of addiction for athletes who are already vulnerable.

DOI: 10.1016/j.psychsport.2016.10.001

Abstract available: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029216301819>

Phys Ther Sport. 2017 March

Effectiveness of a stress management pilot program aimed at reducing the incidence of sports injuries in young football (soccer) players.

Olmedilla-Zafra A¹, Rubio VP², Ortega E³, García-Mas A⁴

¹Department of Personality, Assessment and Psychological Intervention, University of Murcia, Campus Universitario de Espinardo, Murcia, Spain

²Department of Biological and Health Psychology, University Autonoma of Madrid, Campus Cantoblanco, Madrid, Spain

³Department of Physical Activity and Sport, University of Murcia, Campus de San Javier, San Javier, Spain

⁴Department of Basic Psychology, University of Balearic Islands, Crta. Valldemossa, Palma, Spain

This study shows the implementation and effectiveness of a 3-month stress-management and muscle relaxation programs, which is aimed at reducing the incidence of sport injuries. The results showed a reducing in the number of injuries in the group after the introduction of the intervention.

DOI: 10.1016/j.ptsp.2016.09.003

Abstract available: [http://www.physicaltherapyinsport.com/article/S1466-853X\(16\)30097-9/fulltext](http://www.physicaltherapyinsport.com/article/S1466-853X(16)30097-9/fulltext)

Útmutató szerzőinknek

A TST/PSS folyóirat célja magas szakmai színvonalú írások közzlése magyar, illetve angol nyelven, a sporttudomány területén, illetve a gyakorlati sportszakmai munkára vonatkozóan. A folyóirat eredeti közlemények, review-cikkek és könyvrecenziók megjelenését támogatja, emellett fórumot biztosít a Testnevelési Egyetemen tartott sporttudományi konferenciák – válogatott – absztraktjainak. Az eredeti közlemények és az áttekintő cikkek lektori folyamaton mennek keresztül (két független, anonim bíráló), a könyvrecenziók felkérésre történnek.

ÁLTALÁNOS FORMAI KÖVETELMÉNYEK

A kézirat Garamond (ennek hiányában Times) betűtípussal készüljön. A cím világos, informatív és figyelemfelkeltő legyen, legfeljebb 20 szó. Kérjük megadni a cím angol verzióját is. Ezután magyar és angol nyelvű absztrakt következzen, utána pedig a főszöveg 11-es betűnagysággal és egyszeres sorközeggel. Az írásmű végén irodalomjegyzék legyen. A kézirat automatikus stílusbeállítás nélkül készüljön, a szöveg formázását a szerkesztőség végzi. A cikket kérjük egyrészt szerkeszthető, másrészt PDF formátumban beküldeni.

ABSZTRAKT

A tanulmány elejére kerülő magyar, illetve angol nyelvű összefoglaló terjedelme legfeljebb 250 szó, mely nem tagolódik bekezdésekre, és nem tartalmaz kiemeléseket. Mivel a külföldi olvasók számára többnyire csak az angol összefoglaló olvasható, és az abstract bekerülhet különböző referáló folyóiratokba, a gondos elkészítésének kiemelt jelentősége van. Az absztrakt végére 4-6 – lehetőleg a címben nem szereplő – kulcsszót is adjon meg a szerző, mindkét nyelven. Az anyanyelvi lektorálásról a szerkesztőség gondoskodik.

TAGOLÁS

Hosszabb cikkek esetében ajánlott a főszöveg fejezetekre, alfejezetekre bontása. A fejezetcímek félkövér, az alfejezetek címei dőlt, (szükség esetén) az alfejezeten belüli alcímek álló betűvel jelenjenek meg a kéziratban. A folyóirat olvasását

megkönnyíti, ha a szöveg bekezdésekre tagolódik. A szöveg minden bekezdése a sor elején kezdődjön, behúzást ne alkalmazzunk. Egy bekezdés általában legyen hosszabb, mint egy mondat, de ne legyen hosszabb egy gépelt oldalnál. A bekezdéseket ne különítsék el sorkihagyások.

TÁBLÁZATOK

A táblázatokat arab számokkal kell számozni. Minden táblázatnak legyen címe (félkövér betűvel írandó), a cím helye a táblázat felett van. A táblázatokra a számuk alapján kell hivatkozni. A tördelés változása miatt az írásmű szövegében kerülni kell a térbeli irányt jelölő (előző, következő, lenti, fenti stb.) utalásokat. A táblázatok adatainak önmagukban, a szövegben való elmélyülés nélkül is értelmezhetőeknek kell lenniük. Az önmagukban nem elég informatív adatokat, jelöléseket tartalmazó táblázatok alá hosszabb megjegyzést lehet fűzni. A táblázat méretezésénél gondolni kell a folyóirat formátumára (maximális szélesség: 157 mm).

ÁBRÁK

Az ábrákat arab számokkal kell számozni. Minden ábrának legyen címe (ábraalírás), félkövér betűkkel írva. A cím nyomtatásban az ábra alatti sorba kerül, ezért a cím ne legyen a rajz része. Az ábrákra számuk alapján kell hivatkozni. Az ábrákat feliratokkal kell ellátni úgy, hogy azok önmagukban is értelmezhetőek legyenek. A szerkesztőség csak magas színvonalú számítógépes grafikákat és ábrát fogad el. Az ábra méretezésénél különösen gondolni kell a folyóirat méretére és formátumára

(maximális szélesség: 157 mm). Az ábrákat kérjük egyrészt a szövegben elhelyezni a szerző által jónak látott helyen, másrészt egy-egy önálló fájlként is beküldeni. A fájlformátum lehetőleg vektoros legyen, lévén az minőségromlás nélkül is tetszőlegesen méretezhető.

Ha csak képfarmátum (JPG, PNG, stb.) áll rendelkezésre, akkor annak felbontása 300 DPI legyen a tervezett megjelenés méretében. Ha nincs lehetőség a DPI ellenőrzésére, akkor a pixelben lévő méret a következő képlettel számolható át milliméterre: $P/300 \cdot 25,4$ (ahol P a kép mérete pixelben). Ezzel meghatározható, hogy a rendelkezésünkre álló digitális állomány maximum mekkora méretben használható fel a kiadványban. Például: ha van egy 2000 pixel szélességű képünk, akkor az maximum $2000/300 \cdot 25,4 = 169,33$ mm széles lehet nyomtatásban. Sem kicsinyíteni, sem nagyítani nem célszerű, minden átméretezés rontja a minőséget (ezért praktikus a vektoros állomány).

Minden ábra esetében a szerző felelőssége a jogtiszta felhasználás. Ehhez nem elég a forrás megjelölése. Akár online, akár offline (nyomtatott) az ábra, azt alapértelmezetten védi a szerzői jog, ha csak ennek ellenkezőjéről nem rendelkezik a jogtulajdonos. Ezért tehát az idegen forrásból származó ábrák esetében kérjük csatolni az utánkötésről szóló írásbeli engedélyt.

LÁBJEGYZETEK

A lábjegyzetekbe a szöveghez fűzött megjegyzések kerülnek. Egy lábjegyzet ne legyen hosszabb, mint öt gépelt sor. A közlendőket általában célszerű a szövegbe belefoglalni, lehetőleg mérsékeljük a lábjegyzetek számát és hosszát. Elsősorban az kerüljön lábjegyzetbe, aminek olvasása megtöri a főszöveg folyamatosságát.

A publikált szövegekre az irodalomban kell hivatkozni, a lábjegyzetbe inkább a nem publikált források, levéltári anyagok megjelölése, egyéb megjegyzések kerülhetnek. Nyomtatásban a lábjegyzet azon az oldalon jelenik meg, amelyen a hivatkozás történik.

FELHASZNÁLT IRODALOM

A hivatkozott irodalom a tanulmány végére kerül a szerzők (első szerző) szerinti szigorú betűrendben felsorolva. Ugyanannak a szerzőnek a publikációit évszám szerinti sorrendben kell felsorolni. A szövegben előforduló minden hivatkozásnak meg kell jelennie az irodalomjegyzékben, illetve az

irodalomjegyzékben szereplő minden tételre hivatkozni kell a szövegben. Indokolt esetben ezen felül ajánlott irodalmat is közölhet a szerző. Az irodalmi hivatkozásoknál azok DOI számát is meg kell adni.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS, ÖSSZEFÉRHETETLENSÉG

Indokolt esetben a szerző élhet a köszönet nyilvános megjelenítésével, amely vonatkozhat a tanulmány keletkezésére, a kutatási témára, egyéni és intézményi segítségre, támogatási forrásokra stb. A köszönetet a tanulmány szövege és az irodalomjegyzék között kell elhelyezni. Bármilyen összeférhetetlenséget – akár valós, akár csak feltételezhető – a szerzőknek jelezni kell.

SZERZŐ CÍME

A(z első) szerző a tanulmány végén közölje munkahelye nevét (angolul is), címét, saját telefonszámát és e-mail címét, hogy lehetőség nyíljon a vele történő kapcsolatfelvételre és az írásműre való reflektálásra.

HIVATKOZÁSOK

Hivatkozások a szövegben

A szövegben a hivatkozás a szerző(k) nevével és a megjelenés évszámával történik. A szerző(k) neve lehet része a mondatnak [... amint *Haag* tanulmányában (2002) közölt eredmények ...], vagy szerepelhet zárójelben [... a két változó közötti szoros összefüggés már korábban felmerült (*Haag*, 2002), ezért ...].

Két szerző nevét az “és” választja el egymástól: (*Sanders és Graham*, 1995). Több név esetén a nevek között vessző áll, az utolsó két név között “és” van: (*Salvara, Bognár és Biró*, 2002). Háromnál több név esetén az első előforduláskor az összes szerző neve szerepel (*Lathrop, Brown, Womack, Ulibarri, Paton és Osmond*, 2001), a további előforduláskor az első szerző neve és a “mtsai” rövidítés (*Lathrop és mtsai*, 2001).

A szövegben a nevek dőlt betűvel jelennek meg. A szó szerinti idézeteket idézőjelek fogják közre, a hivatkozás megjelöli az oldalszámokat is (*Kay*, 2004. 43). Ha egy szerzőnek azonos évben publikált több írására hivatkozunk, azokat az egyes évszámok után írt betűkkel különböztetjük meg (*Nagy*, 1988a).

Egy zárójelen belül egy szerző különböző munkáira hivatkozva a nevet csak egyszer írjuk, utána

következnek az évszámok, egymástól vesszővel elválasztva (Bloom, 1955, 1956a, 1956b).

Egy zárójelen belül több szerző munkáira hivatkozva az egyes tételeket pontos vessző (;) választja el és a nevek alfabetikus sorrendben követik egymást (Frenkl, 2003; Gergely, 2004; Keresztes, Pluhár és Pikó, 2003).

Hivatkozások az irodalomjegyzékben

Önálló könyvek: Szerző(k) (évszám): *Cím*. Kiadó, kiadás helye (város). A könyv címe dőlt betűvel. Például: Nádori László és Bátonyi Viola (2003): *Európai unió és a sport*. Dialóg Campus, Budapest.

Szerkesztett könyvek: Szerző(k) (évszám, szerk.): *Cím*. Kiadó, kiadás helye (város). A könyv címe dőlt betűvel. Például: Mandl, H., De Corte, E., Bennett, N. és Friedrich, H. F. (1990. szerk.): *Learning and instruction*. European research in an international context. Volume 2.1. Social and cognitive aspects of learning and instruction. Pergamon Press, Oxford.

Könyvfejezetek: Szerző(k) (évszám): Fejezet (tanulmány) cím. In: Szerkesztő(k) neve (szerk.): *Könyv címe*, kiadó, kiadás helye (város). Oldalszámok: a fejezet első és utolsó oldala. A könyv címe dőlt betűvel. Például: Neves, D. M. és Anderson, J. R. (1981): Knowledge compilation: Mechanisms for the automatization of cognitive skills. In: Anderson, J. R. (szerk.): *Cognitive skills and their acquisition*. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, Hillsdale. 57-84.

Folyóiratban megjelent cikkek: Szerző(k), (évszám): Tanulmány cím. *Folyóiratcím*, évfolyam [kötet] száma. Szám. Oldalszámok: a tanulmány első és utolsó oldalának száma. A folyóirat címe dőlt betűvel. Például: Veal, M. L. és Compagnone, N. (1995): How sixth graders perceive effort and skill. *Journal of Teaching in Physical Education* 14. 4, 431-444. Az irodalomjegyzékben az oldalszámok mellett **nem** szerepel az "o" betű, a "szám" nem kap megjelölést. Minden tétel végén pont van.

Korábbi kiadások, fordítások jelzése: Ha a szerző egy munka fordítására, reprintként kiadott változatára, későbbi kiadására vagy gyűjteményes kötetben újra megjelent változatára hivatkozik, és fel kívánja tüntetni az eredeti megjelenés idejét is, ezt két időpont feltüntetésével teheti meg. Az eredeti évszám törvonallal elválasztva megelőzi az utóbbit. Az irodalomjegyzékben csak annak a kiadásnak az adatait kell megadni, amelyekre a hivatkozás vonatkozik. Például: (Neisser, 1976/1984). – szövegben,

Neisser (1976/1984): Megismerés és valóság. Gondolat, Budapest. – irodalomjegyzékben.

Szerzők neve: a név megadása: családi név, vezetéknév, keresztnév kezdőbetűk. A kezdőbetűk után pont áll. Például: Bloom, B. S. Szöveg közben a szerzők nevei a mondat szerkezetének megfelelően szabadon használhatók. Például: Mint Benjamin Bloom (1956) sokat idézett könyvében írja,... Abban az esetben, ha zárójelen van megadva a hivatkozott forrás, csak a családi név szerepel (Bloom, 1995). Irodalomjegyzékben a keresztnév kezdőbetűi között szóköz áll.

Guidelines for authors

The purpose of TST/PSS is to publish high standard articles in the Hungarian and English languages, in the field of basic sport sciences, and those related to the applied research of sports professionals. The journal promotes the publication of original research articles, review articles and book reviews, and provides a forum for the abstracts of scientific conferences organised at the University of Physical Education, Budapest, Hungary. Original and review articles will go through a peer-review process (independent, double-blind reviews); book reviews are to be published by invited authors.

.....

GENERAL FORMAL REQUIREMENTS

Manuscripts should be submitted in Garamond font, size 11 (or Times New Roman if Garamond is unavailable), with simple line spacing. The title should be clear, informative and attention-catching, with a maximum of twenty words. After this, a Hungarian and an English abstract should follow (foreign authors can have their English abstract translated by the editorial staff). Manuscripts should be prepared unformatted; formatting of the text is done by the editorial staff. Manuscripts should be sent in MS Word and PDF format as well. Language proofreading is recommended, but will also be done by the editorial staff.

ABSTRACT

The maximum limit of the abstract in Hungarian and English is 250 words each, with no paragraph divisions and no highlighting. Since abstracts can be included in international data bases, their careful preparation is of crucial importance. Authors should complement their abstracts with 4-6 keywords in both languages, considering the use of words which are different from those in the title.

STRUCTURE

In the case of longer articles, it is recommended to divide them into chapters and subchapters. Titles of chapters should appear in bold letters; those of the sub-chapters should appear in italics. It is more reader-friendly if the text is divided into paragraphs. The paragraphs should generally

contain multiple sentences and not be longer than one typed page. Paragraphs do not need to be separated by extra spacing.

TABLES

Tables should use Arabic numbers. Each table must have a title (with bold letters), displayed at the top of the table. In the text, tables should be referred to by their numbers. Owing to the potential changes made during the page-setting process, the use of words indicating directions (e.g. following, previous, above, below, etc.) should be avoided. Tables should be accompanied with a legend, comprehensive, and understandable independent of the text. Tables with more complex or less informative data can be supplemented with notes. The layout of the journal must be taken into consideration when preparing the tables (maximum width: 157 mm).

FIGURES

Arabic numbers should be used in the figures as well. Each figure must have a title (with bold letters) displayed below the figure, not included in the drawing. In the text, figures should be referred to by their numbers. Figures should be labelled and accompanied with a legend, comprehensive, and understandable independent of the text. The Editorial Board of TST/PSS only accepts figures of high quality. The layout of the journal must be taken into consideration during the preparation of the figures (maximum width: 157 mm). Figures

should be sent (1) in the text, in their appropriate place as considered by the author, and (2) in separate files as well. Files should be sent in vector format so that the size can be altered without a reduction in quality. If only image format (JPG, PNG) is available, it should be 300 DPI in the planned size of the figure. If DPI checking is not possible, then pixel size can be calculated based on the following formula: $P/300 \times 25.4$ (where P is the size of the picture in pixels) – this allows a determination of what maximum size the digital content available can take up in the publication. For example, if we have a picture with a width of 2,000 pixels, it can be maximum $2000/300 \times 25.4 = 169.33$ mm wide in printing. Any size alteration will reduce quality (this is why the vector format is more practical).

The legal use of previously published figures is the responsibility of the author. Regarding this, simply referring to the source may not be sufficient. Any online or offline (printed) figures are protected by copyright, unless the owner disclaims otherwise. Therefore, in the case of figures from other sources, we ask the author to attach their written consent regarding re-publishing.

FOOTNOTES

Footnotes are mainly for remarks related to the text. The length of one footnote should not exceed five typed lines. Minimizing the number and length of the footnotes and including remarks in the main text is advised. Footnotes should be used where the continuity of the main text would otherwise be broken. Footnotes can be used for citing unpublished materials, documents from archives, and other notes. In print, footnotes will appear on the page in which the reference is made.

REFERENCES

In the text, references should follow APA style (6th edition). Names of authors should be displayed in italics. The list of references is to be placed at the end of the manuscript in alphabetical order with the name of the first author, also in accordance with APA 6th edition guidelines. Publications of the same author must be put in chronological order. Every reference in the text must appear in the list of references, and vice versa. In special cases, the author can provide additional recommended readings. The DOI number of articles should be included all references.

ACKNOWLEDGEMENTS, CONFLICTS OF INTEREST

The author can publicly express gratitude, referring to the origin of the study, the research topic, individual or institutional assistance, funding, etc. Acknowledgements should be placed between the text and the reference list. Any conflicts of interest, whether explicit or implicit, must be indicated by the author.

AUTHOR'S ADDRESS

The (first) author should provide affiliation, address, telephone number and email address to be published so can be contacted.

