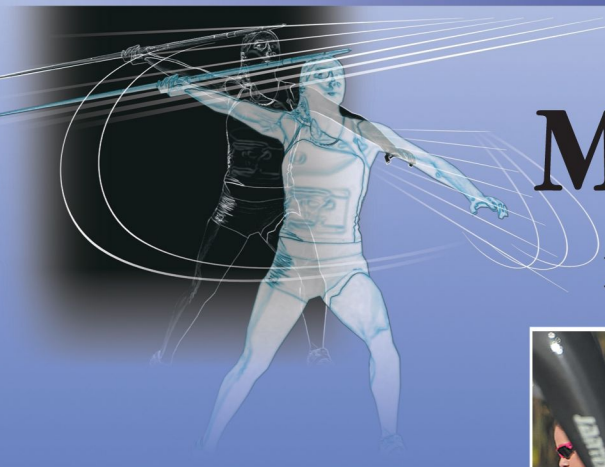
14. évfolyam ● 55. szám ● 2013/3

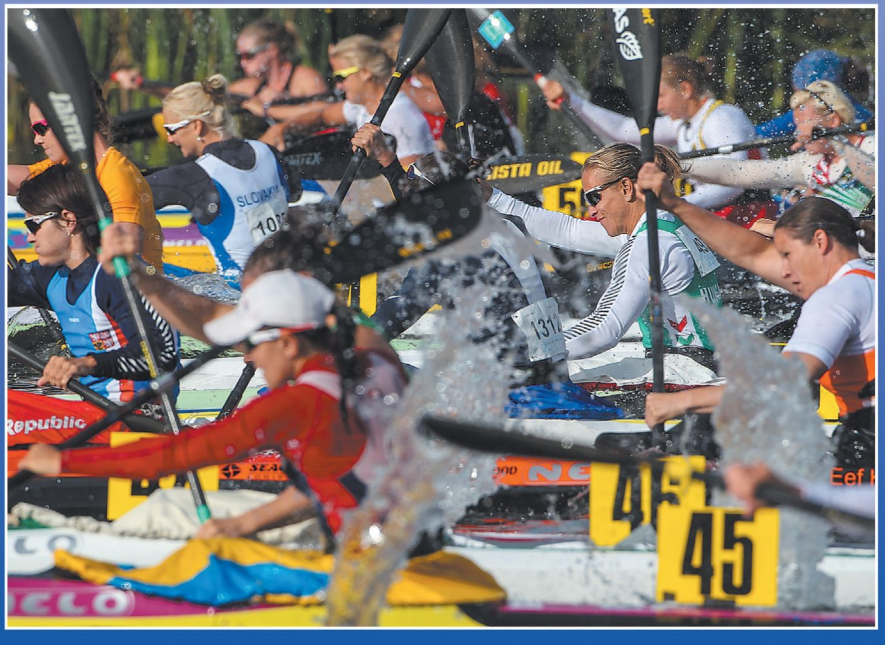
MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE

Hungarian Review of Sport Science



Magyar sikerek

Kajak-kenu vb – 2013, Duisburg



Edzők és sportolók jogi kapcsolata

●

Magas-Tátra síturizmusa

●

Szenior tanárok fizikai aktivitása

●

Serdülő sportolók káros szenvedélyei

EUROPEAN INITIATIVE FOR EXERCISE IN MEDICINE
REBRANDING MEDICAL COUNSELING FOR HEALTH

Your Prescription for Health
Exercise is Medicine®
www.ExerciseIsMedicine.org

3. Európai „Exercise is Medicine” Konferencia – 2014, Budapest

Fő támogatók:

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTÉRIUMA

*Magyar Sporttudományi Társaság * Hungarian Society of Sport Science*
www.sporttudomany.hu

Tartalom/Contents

Beköszöntő

Szőts Gábor
Mozgalmas időszakot élünk 3

Tanulmány

Azadeh Mohamadinejad, Hamidreza Mirsafian, András Nemes, István Király
Jogi kapcsolat edzők és sportolók között
Legal responsibility between coaches and athletes 4

Csáki István, Bognár József, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella, Zalai Dávid, Mór Ottó, Révész László, Géczi Gábor
A sportágválasztás, a tehetséggondozás és az edző-sportoló kapcsolat vizsgálata elit utánpótláskorú labdarúgók körében
The choice of sports, soccer talent development and coach-athlete relationship among elite youth soccer players 9

Dobay Beáta, Bánhidi Miklós
A Magas-Tátra síturizmusának kialakulását és fejlődését meghatározó történeti adalékok vizsgálata
Analysis of the historical background and development of ski-tourism in the High Tatras Mountains 17

H. Ekler Judit, Nagyváradi Katalin, Csányi Tamás, Kiss-Geosits Beatrix
Szenior tanárok fizikai aktivitása – összefüggések napi rutintevékenységeik és egészségi állapotuk között
Senior teachers' physical activity – relationship between daily routine and health conditions 23

Mirsafian Hamidreza, Mohamadinejad Azadeh, Hédi Csaba, Bardocz-Bencsik Mariann
Szabadidő-sportolók néhány demográfiai és szociológiai jellemzője egy iráni nagyvárosban
Socio-economic characteristics of leisure sport participants in a large Iranian City 27

Onyestyák Nikoletta, Kállai Éva
Önkéntesség a sport területén Magyarországon és az Európai Unió más tagállamaiban
Volunteering in sport in Hungary and other countries of the EU 33

Pinczés Tamás, Pikó Bettina
A Debreceni Sportiskola serdülőkorú versenyzőinek dohányzási és alkoholfogyasztási szokásai sportág típus és az edzői nevelés tükrében
Smoking and drinking in light of the type of sport and educational attitudes of the coach among adolescent athletes from Debrecen Sports School 41

Szabó S. András, Tolnay Pál
A férfi kalapácsvetés eredményeinek alakulása az 1980 és 2011 közötti teljesítmények összehasonlító elemzésével
Comparative analysis of results of male competitors in hammer throwing between 1980 and 2011 48

Torma Noémi, Bérdi Márk, Köteles Ferenc, Bárdos György
A sportolók babonás viselkedését vizsgáló kérdőív magyar változatával szerzett első tapasztalatok
First experiences with the Hungarian version of the Belief in Sports Superstitions Scale . . 52

Műhely

Budavári Ágota
A 2013-as Világjátékokra kvalifikált sportolóink bemutatása 59

Eckschmiedt Sándor
A TF atlétikai sportmérés-labor megteremtése, mint a sportmérnök képzés első lépése . . 62

Komka Zsolt, Szilárdi Katalin
A sporttudomány szerepe az eredményességben 63

Morvay-Sey Kata
A keleti küzdősportok és agresszió kapcsolatát vizsgáló nemzetközi szakirodalom áttekintése 64

Szabó S. András
Néhány észrevétel a labdarúgás fizikáját illetően
Some remarks concerning the physics of football 70

Interjú

Füredi Marianne
Hagyomány és Innováció Konferenciák a sportinnováció jegyében
Beszélgetés Györfi Jánossal, a Magyar Olimpiai Bizottság osztályvezetőjével 73

Szőts Gábor, Bosnyák Edit
Konferencia beszámoló és interjú 75

Kongresszusi beszámoló

Mónus András
Az Amerikai Sportorvostudományi Kollégium 60. közgyűlése és a 4. Mozgásgyógyszer Világkongresszus 77

Baráth Kinga, Hegyi András, Négyesi János, Péter Annamária, Schuth Gábor
Beszámoló az ECSS kongresszusról 79

Szakmai látogatás

Sterbenz Tamás, Gulyás Erika
Az MSTT Sportmenedzsment Szakbizottság kutatóinak látogatása a Sheffield Hallam Egyetemen 82

Referátum

Apor Péter rovata 83

Felhívás

8. Nemzetközi INSHS Karácsonyi Sporttudományos Konferencia 86

Magyar Sporttudományi Szemle
Hungarian Review of Sport Science
14. évfolyam 55. szám – 2013/3
Megjelenik negyedévenként

Főszerkesztő
Editor-in-Chief
Bartusné Szmodis Márta
Alapító szerkesztő
Founding editor
Mónus András
Felelős szerkesztő
Editor-in-Charge
Szőts Gábor
Szerkesztő
Editor
Bendiner Nóra
Angol nyelvi lektor
English Editorial Consultant
Gallov Rezső

Tanácsadó testület
Advisory Board
Apor Péter (elnök)
Ács Pongrác
Bánhidi Miklós
Dóczi Tamás
Farkas Anna
Felszeghy Klára
Gáldiné Gál Andrea
Gombocz János
Hédi Csaba
Ihász Ferenc
Keresztesi Katalin
Mónus András
Pavlik Gábor
Pucsok József
Radák Zsolt
Rétsági Erzsébet
Sterbenz Tamás
Szabó S. András
Szabó Tamás
Tihanyi József
Vajda Ildikó
Zsidegh Miklós
Műszaki szerkesztő
Somogyi György

Kiadja a
Magyar Sporttudományi Társaság
Published by the
Hungarian Society of Sport Science
Elnök
President
Tóth Miklós
Tiszteletbeli elnökök
Honorary Presidents
Nádori László †
Frenkl Róbert †
Pucsok József
Szerkesztőség
Editorial Office
1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.
Tel./Fax: (36-1) 460-6980
E-mail: bendinora@hotmail.com
Internet: www.sporttudomany.hu
Hirdetésfelvétel
a szerkesztőség címén
Advertising
in the Editorial Office

Nyomdai munkálatok
Reálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt.
ISSN 1586-5428

Mozgalmas időszakot élünk

Hiszen többek között sikeresen megtartottuk a X. jubileumi Sporttudományi Kongresszusunkat Nyíregyházán, bár ebben az időjárás próbált minket megakadályozni, szerencsére győztünk. Így sor kerülhetett tagtársaink színvonalas előadásaira (28-28 a társadalom- és a természettudományi szekcióban) és 35 poszter bemutatóra.

Meghívott külföldi előadóink is – Chris Gratton Angliából és Don Disney az Egyesült Államokból – érdekes, értékes prezentációkat mutattak be.

Az immár hagyományossá vált országjáró konferenciasorozatunk – Mozgás=Egészség témakörben – szintén megérkezett a kongresszus plenáris ülésére és így alkalmunk volt három jószolgálati nagykövetet is kinevezni, akik az országban sok helyen képviselték már az egészségmegőrzés „jó" ügyét és vitték, és reméljük, a jövőben is viszik Társaságunk jó hírét.

Alighogy hazatértünk, már egy következő szakmai konferencia kezdődött: „Minőségi mozgás a várandósság alatt – a várandósság alatt végzett mozgás kihatása a szülésre" címmel. Az érdeklődésről csak annyit, sokan kiszorultak a teremből!

Majd alig telt el egy rövid hét és már Balatonfüreden voltunk, sohasem látott érdeklődés mellett, több mint 500 regisztrált résztvevővel zajlott le a „Célkeresztben a látvány csapatsportok, 80 éves a magyar kézilabdázás" című szakmai edzőtovábbképző konferenciánk a Magyar Olimpiai Bizottság és a Magyar Kézilabda Szövetséggel közös rendezésben.

Társaságunk jó hírnevét fiatal tagtársaink vitték el a nagyvilágba, nevezetesen Barcelonába, ahol a 2013. évi ECSS konferenciát tartották. Az erről szóló *beszámolót* olvashatják a mostani lapszámban. Már jócskán benne voltunk a nyárban, de ahelyett, hogy pihentünk volna, már terveztük az őszt. Hiszen, ahogy a címben is jeleztük: mozgalmas időszakot élünk.

A szeptember sem telhet el konferencia nélkül, sőt ebben a témában lesz még egy nagy konferenciánk is november 14-én. A meghívott előadókról csak annyit, hogy lesz köztük például egy, a tánc közérzet javító szerepét bemutató előadó Svédországból, elismert sportsebész és egy fizikus hazánkból, valamint nem utolsó sorban egy magyar származású, kiváló, nemzetközi hírű hálózatkutató az USA-ból, nevezetesen Barabási Albert-László.

Vajon mi lehet ez a téma? A SportInnováció, mivel e terület nélkül nincs megújulás, vallja a két konferencia egyik mozgatója, elnökségünk tagja, Györfi János. A vele készült *interjút* is elolvashatjuk a mostani számunkban.

A két sportinnovációs összejövetel közti időszakot kitölti az október végi rekreációs konferenciánk Budapesten és a Mozgás=Egészség országjárásunk, ezúttal egri színhellyel.

Mindezek után talán megpihenhetnénk, de nem tehetjük, hiszen ezennel meghívjuk a legkiválóbb, 36. életévüket még be nem töltött fiatal sportkutatóinkat egy számadásra és kapcsolatépítésre is alkalmas nemzetközi konferenciára, Szombathelyre.

A hagyományteremtés szándékával hirdetjük meg tehát az I. Fiatal Magyar Sportkutatók Konferenciáját, amelyre terveink szerint mindig, a már sokadik alkalommal megrendezett nemzetközi karácsonyi sporttudományos konferenciával egy helyszínen, azzal egy időben kerülne sor. A *meghívót* az utolsó oldalon tekinthetik meg olvasóink.

A végére hagytuk azt a jó hírt, amire talán joggal lehetünk büszkék, hiszen egy sporttudományos, sportdiplomáciai sikert is elértünk szeptember első napjaiban. Frankfurtban, a 44. Német Sportorvos Kongresszussal egy időben rendezték meg a 2. európai „Exercise is Medicine" konferenciát is. A konferencia zárásakor jelentette be Jürgen M. Steinacker úr, a mozgalom európai elnöke a szépszámú hallgatóságnak, hogy nagy valószínűséggel a 3. európai Mozgásgyógyszer Konferencia rendezője a Magyar Sporttudományi Társaság és annak Mozgásgyógyszer Szakbizottsága lesz, budapesti helyszínnel 2014 őszén. A konferenciáról helyszíni *riportban* számolunk be.

A mozgalomról, az európai perspektívákról, az elnök úrral készült *interjúban* olvashatnak az érdeklődők, a Szemle ez évi 3. számában a már megszokott tanulmányok és műhely rovatban megjelenő cikkek mellett.

Úgy gondolom, hogy valóban **mozgalmas időszakot** élünk.

Szőts Gábor

Testmozgás receptre
Mozgás= Egészség
www.mozgasgyogyszer.hu

Formailag és tartalmilag megújult a www.mozgasgyogyszer.hu honlapunk.

Jogi kapcsolat edzők és sportolók között

Legal responsibility between coaches and athletes

Azadeh Mohamadinejad[1,2], Hamidreza Mirsafian[1,2], András Nemes[1], István Király[1]

[1] **Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar Társadalomtudományi Tanszék, Budapest**

[2] **Isfahan Egyetem (University of Isfahan), Iran**

E-mail: azadeh.mohamadinejad@gmail.com

Összefoglaló

Kétségtelen, hogy az edzők kiemelkedő szerepet töltenek be a sportolók képességeinek fejlesztésében, így végső soron a karrierépítésükben. A sportolók a felkészülésük során az edzők segítségével sajátítják el a sportszakmai fejlődésükhöz szükséges ismereteket és készségeket, amelyek elengedhetetlenek a sportpályafutásuk során. Éppen ezért az edző és a sportoló között általában szoros kapcsolat jön létre, amely sokszor érzelmi kötődésektől sem mentes, és amely hatalmas felelősség is egyben. Ebben a kötelékben többnyire az edzőre hárul az a feladat, hogy kialakítsa és megőrizze az egymás iránti tiszteletet és bizalmat. Ebben a kapcsolatban az edzők felelőssége, a törvény által is pontosan meghatározott annak érdekében, hogy megvédje a sportolókat azoktól a karrierjüket veszélyeztető tényezőktől (pl. sérülésektől, vagy a szexuális zaklatásoktól), amelyek a pályájuk során előfordulhatnak. Az edzőnek tehát a sportolók szakmai felkészítésén túl az egyik legfontosabb feladata, hogy óvja sportolóit és vigyázzon a fejlődésükre. Mivel az edzők a sportolók karrierjére nézve nagy fontosságú döntéseket hoznak, a kapcsolat egyfajta „különleges", bizalmi viszony kialakulását feltételezi. Éppen ezért kiemelt fontosságú, hogy az edzők tudatában legyenek a pozíciójukkal járó felelősséggel, valamint, hogy a rendelkezésükre álló pedagógiai és sportszakmai eszközöket, módszereket megfelelő módon alkalmazzák. Amennyiben az edzők, a sportolókkal való együttműködés során ezeket a szempontokat figyelmen kívül hagyják, felelősségük – sőt, sokszor büntetőjogi felelősségük is – megállapítható. Mivel az edzők és a sportolók együttműködése feltétele a sportteljesítmények eléréséhez, kettejük jogviszonyának tanulmányozása elengedhetetlen.

Kulcsszavak: jogi felelősség, erkölcsi felelősség, edzők, sportolók, fogyatékos sportolók

Abstract

There is no doubt that the coaches play a very important role in the development of the athletes' ability and in building their career. During preparation the athletes learn the skills and knowledge necessary to their professional development with the help of their coaches. Therefore, the coaches and the athletes have a close relationship. They may share emotional experiences that contribute to a strong bond between them, and this bond means a great responsibility. The coaches must carefully manage this bond and must nurture within it mutual trust and respect. More responsibilities are progressively placed on coaches by the law to prevent or minimize injuries and sexual abuse against athletes which can endanger their career. Therefore, besides technical coaching, the coaches have a duty of taking special care of his athletes. According to the fact that the coach makes fundamental decisions about the athletes career it is essential that they have a very confidential relationship. This is why it is important for the coaches to be aware of their responsibility and to use the available sport equipments and methods properly. If these requirements are not met, the coaches can be held responsible even in the name of criminal law. Since the co-operation between the coaches and the athletes is crucial in order to great achievements, it is important to examine their legal relationship.

Key-words: legal responsibility, moral responsibility, coaches, athletes, disabled athletes

Bevezetés

A sportban többféle személyes kapcsolatról beszélhetünk (például edző-szülő, sportoló-sportoló, sportoló és partnere), amelyek jelentős hatással vannak a sportoló teljesítményére, azonban az edző és a sportoló közötti viszony kiemelten fontos (Jowett és Cockerill, 2002; Lyle, 1999, 2004). A kettejük kapcsolatára különös hatással van az a tény, hogy a felkészítés során az edző irányítja a sportoló tevékenységeit, sokszor ő osztja be a sportoló idejét és energiáját (Emerick, 1997). Éppen ezért az edzők általában jelentős befolyással vannak a sportolói motivációkra és a stressz szintjére. Kutatások eredményei azt igazolják, hogy szignifikáns kapcsolat fedezhető fel az edzők szakmai kompetenciája, valamint érzelmi stabilitásuk, érdeklődésük és szociális motivációjuk között. Az edző és a sportoló közötti szakmai kapcsolaton felül azonban kettőjük között jogi kapcsolat is fennállhat, amelyben többnyire az edzők jogi felelőssége a számottevő (Engelhorn, 2005). A kettejük viszonyát szabályozó jogokat és kötelességeket azonban nem a felek állapítják meg közös megállapodással, hanem ezek különböző szintű jogi normák által meghatározottak (Carpenter, 2008). Az edző és a sportoló közötti jogi kapcsolat során az edző legfontosabb kötelessége az, hogy megóvja a sportolót az őt érő fenyegető veszélyekkel szemben. Az edzők felelősségét nem befolyásolja, hogy fizetett, vagy önkéntes státuszban végzik tevékenységüket, a fennálló jogok és kötelességek mindkét esetben azonosak. Ezért tehát, ha az edzők kötelességei közé soroljuk például a gondos felügyeletet, vagy a sportoláshoz szükséges eszközök és körülmények biztosítását, ezeket ugyanúgy vonatkoztatjuk a fizetett, valamint az önkéntes státuszú edzőkre (Carpenter, 2008). A szabályok megszegése jogi eljárást von maga után.

Jogi felelősség

Az edzők és a sportolók közötti jogi felelősség általában jogszabályban írt módon, pontosan meghatározott és többnyire hangsúlyos szerepet kap az edzőképzési programokban. Az edzőkre vonatkozó jogokat és kötelességeket számos állami és helyi szintű irányítási szervezet írja elő, amelyek általában a sportolók egészségének védelme érdekében születnek (Engel-

horn, 2005). Az állam által meghatározott direktívákra kitűnő példa a gyermekek zaklatására vonatkozó jelentési kötelezettség, amely legtöbb helyen az edzők határozott kötelességei közé tartozik (Engelhorn, 2005). Más jogi normák és bírói gyakorlatok azonban további felelősségeket is meghatároznak az edzők számára. Törvény által előírt, hogy az edzőknek a sportolók iránti felelőssége nem csak a sportolás idejére, hanem már a sporttevékenység megkezdése előtti időszakra is kiterjed, hiszen az edzőknek már ekkor is fel kell ismerni a sportolás idejében esetlegesen felmerülő, a sportolókat veszélyeztető tényezőket és szituációkat. Ez a szabályozás minden bizonnyal a felkészülés és a versenyek alatt bekövetkezett sportsérülésekre vonatkozó bírósági eljárások eredményeire vezethető vissza (Engelhorn, 2005).

Az edzők felelősségére vonatkozó főbb pontok:

1. A felkészülés és a versenyek biztonságos feltételeinek biztosítása.
2. Lehetőség szerint a legújabb ismeretek és technológia alkalmazása a sportolók felkészítésekor.
3. Megfelelő és biztonságos eszközök használata.
4. Helyes rövid és hosszú távú tervezés.
5. A sportoló képességeinek és felkészültségi szintjének megfelelő gyakorlatok tervezése.
6. A sportoló megfelelő felügyelete.
7. A sportolók, valamint a szülők tájékoztatása a sportolót érő lehetséges veszélyekről.
8. Megfelelő elsősegélyeszközök biztosítása.
9. A diszkrimináció és a zaklatás minden formájának megelőzése.
10. A gyermekek ellen elkövetett gyanús esetek azonnali jelentése (Engelhorn, 2005; Figone, 1989).

A sportolók teljes körű védelmének érdekében az edzőknek tisztában kell lenni ezekkel a szabályokkal. Amennyiben az edzők nincsenek tudatában a rájuk vonatkozó kötelességekkel és felelősséggel, és ezért nem az előírtaknak megfelelő módon készítik fel a sportolókat, veszélynek teszik ki őket, ami jogi felelősségre vonást vonhat maga után (Coaches' Duty of Care Revisited, 2011). A felelősségre vonás történhet egyrészt büntetőjogi keretek között, amennyiben a társadalomra veszélyes bűncselekmény ténye valósul meg és a jogalkotó ennek büntetésére előre meghatározott büntetést helyez kilátásba, másrészt, általában a sértett kezdeményezése alapján, polgárjogi eljárásban, akkor, ha a jogellenes magatartás következtében az egyik fél valamilyen kárt szenved, és a magatartás, valamint a kár között ok-okozati összefüggés áll fenn, továbbá a felróhatóság ténye megállapítható (Wenham, 1994).

Polgári jogi felelősség

Az edző és a sportoló közötti kapcsolatot nagyban befolyásolja, hogy a felkészülés során az edző közvetve és közvetlenül is hatással van a sportoló mindennapi tevékenységeire; irányítja, és sokszor előírja azokat. A kettejük közötti kapcsolat azonban nem csak a felkészülési és a verseny időszakra vonatkozik, de gyakran ezen kívüli periódusokra is kiterjed (McCormick és McCormick, 2006). Éppen ezért az edzők felelőssége sem szűkíthető csupán a sporttevékenység végzésének idejére, hanem az azt megelőző és az azt követő időszakokra is kiterjed (Whang, 1995; Guskiewicz és Pachman, 2010). A felelősség azonban ugyanúgy vonatkozik a fizetett és az önkéntes státuszban lévő edzők számára egyaránt (Whang, 1995). Következésképpen az edzőnek, amellett, hogy felkészíti, tanítja és irányítja a sportolóját, épp olyan fontos feladata, hogy megóvja őt a felmerülő veszélyekkel szemben.

Az edzők és a sportolók között fennálló szoros – ezért speciálisnak is nevezhető – kapcsolat gyakran jogi konfliktushoz vezethet, aminek kezdeményezője legtöbbször maga a sportoló. Amennyiben a sporttevékenység végzése során a sportolót az edző gondatlanságából kifolyólag kár vagy baleset éri, az edző jogilag felelősségre vonható (Guskiewicz és Pachman, 2010). Meg kell jegyezni azonban, hogy ez a felelősség nem automatikus (Khan, 1991), ennek megállapításához rendszerint az edző gondatlan eljárásának bizonyítása szükséges.

Az edző felelősségével összefüggő polgárjogi eljárások közül a leggyakoribbnak azok az esetek számítanak, amikor a sportoló azt állítja, hogy az őt ért sérülés, vagy kár az edző gondatlansága miatt következett be (Beach, 1981). Ezekben az esetekben azonban a sportolónak van bizonyítási kötelezettsége, tehát a bíróság előtt neki kell bizonyítani, hogy az őt érő kár az edző gondatlan magatartásának a következménye.

Gondatlanságnak nevezzük azt a magatartást, amelyben a cselekvést végző a cselekvés hatásait előre látja, de könnyelműen bízik azok elmaradásában, vagy a következményeket azért nem látja előre, mert a tőle elvárható körültekintést elmulasztja. Ebből kifolyólag a gondatlanságot meghatározhatjuk bizonyos feladat elvégzéséhez szükséges figyelem hiányaként is (Speiser et al., 1985). A gondatlanság tényének megállapításához az alábbiak szükségesek: (a) az edző és a sportoló közötti jogi kapcsolat fennállása; (b) az edző kötelességszegése; (c) az edző kötelességének elmulasztásából adódó, a sportolót érő kár vagy sérülés megléte; (d) az okozott kár, valamint a kötelesség elmulasztása közötti közvetlen okozati összefüggés fennállása (Whang, 1995).

A jogi felelősség megállapításának további feltétele, hogy az edző számára előírt feladatok és kötelezettségek pontosan és világosan legyenek meghatározva. Ennek ellenére, ha a sportolót az edző gondatlanságából kifolyólag kár vagy sérülés éri, a sportoló kártérítésre jogosult. A kártérítési jog egyik legfontosabb alapelve szerint azonban az alperes és a felperes között fennálló „speciális" körülmény hiányában jogsértés nem állapítható meg. Az általános kártérítési jogelvek alapján az edző felelőssége csak abban az esetben állapítható meg, ha a köztük lévő „speciális" kapcsolat fennáll (Whang, 1995). Ebben az esetben a bíróság köteles megállapítani, hogy az edző gondosan, vagy gondatlanul járt-e el az együttműködés során. A gondos eljárás ebben az esetben azt jelenti, hogy az edző úgy köteles gondoskodni sportolójáról, ahogyan az hasonló körülmények között egy edzői magatartástól elvárható. Míg az edzők feladataira és kötelezettségeire vonatkozó általános szabályok általában statikusak (állandóak), a speciális esetekre és viselkedési formákra vonatkozó szabályokat viszont a körülmények erősen befolyásolják, függnek az esetek jellegétől, a résztvevők életkorától, képzettségi szintjüktől és egyéb tényezőktől.

A gondatlanságból elkövetett kötelezettségszegés történhet valaminek a konkrét tevése, vagy nem tevése által: másképpen, jogellenes cselekedet, vagy kötelességmulasztás által (Speiser et al., 1985). A kötele-

zettség megszegése esetén a bíróság az eseteket egyenként vizsgálja meg, figyelembe véve az egyes esetek specifikumait (Emerick, 1997). Jogsértésről abban az esetben beszélhetünk, ha a sportolót, személyét vagy tulajdonát illetően, kár vagy veszteség éri (Dougherty et al., 2007). Csupán az a tény, hogy az edző megszegte kötelességét, még nem elegendő a jogeset fennállásához. A bíróságnak meg kell állapítania, hogy az adott sérülés, vagy kár közvetlenül, vagy közvetve az edző gondatlan magatartásából ered. A koncepció egy igen egyszerű kérdéssé szűkíthető le: Vajon az edző hanyag eljárása hatással volt-e a kár vagy sérülés bekövetkezésére? Amennyiben a válasz erre a kérdésre nem, akkor függetlenül a károkozás nagyságától, a sportoló nem jogosult kártérítésre (Dougherty et al., 2007). Ezért az első és talán a legfontosabb tényező az edző felelősségének megállapításakor, hogy az edző elvárható gondossággal járt-e el a sportoló felkészítésekor (Whang, 1995). A kockázati tényezők felismerése és az azokra adott lehetséges válaszok elmulasztása esetén az edzők könnyen felelősségre vonhatók egy esetleges baleset folytán (Mageau és Vallerand, 2003). Fontos megemlíteni, hogy ezeknek az elemeknek hiányában az edzők felelőssége törvény szerint nem megállapítható. Továbbá, az esetek különbözőségei miatt, az egyes ügyek sajátosságait figyelembe véve születik döntés. Emellett ki kell emelni, hogy a gondatlanságot elkövető személy büntetőjogilag nem vonható felelősségre, azonban pénzbeli kártérítés kiróható számára. A kártérítést minden esetben annak a személynek kell megfizetni, aki a kárt okozta.

Polgári jogi felelősség a fogyatékkal élő sportolókkal kapcsolatban

A sport szervezett intézményi keretek között kínál sportolási lehetőségeket időseknek és fiataloknak, nőknek és férfiaknak, egészségeseknek és fogyatékkal élőknek (Mageau és Vallerand, 2003; Healey, 2005). Ebből adódóan a sport nem csak az egészséges embereknek, hanem a fogyatékkal élőknek az életminőségét is ugyanúgy gazdagíthatja (Coaching Athletes with a Disability, 2005). A fogyatékkal élő sportolókat ugyanazok a szükségletek és célok ösztönzik, mint ép társaikat, továbbá ugyanazok a jogok vonatkoznak rájuk az őket érintő törvénytelen magatartásokkal szemben, mint a nem fogyatékkal élő sportolókra (Bringer et al., 2002). A fogyatékos sportolók felkészítése során is kulcsszerep hárul az edzőkre. A fogyatékkal élő sportolók esetében felmerül azonban néhány kérdés, főként a sportolók egészségének és épségének védelme, valamint a velük folytatott kommunikáció módja kapcsán. Az edzőknek tisztában kell lenniük azokkal a fogyatékosságból eredő különbségekkel, amelyekkel az általuk nevelt sportolók rendelkeznek.

A különböző fogyatékosságokat eltérő kategóriákba sorolhatjuk, mint például a mozgáskárosodás, látáskárosodás, vagy az értelmi fogyatékosság. Akár a veleszületett, akár a később – általában balesetből, betegségből kifolyólag – szerzett fogyatékosság esetében, a fogyatékos sportolók másképpen mozognak, terhelhetőségük és erőállapotuk eltérő ép társaikhoz képest. Az értelmi fogyatékosok esetében lehetséges, hogy a sportolók lassabban tanulnak, kevesebb ideig képesek koncentrálni, valamint nehezebben értelmezik az összetettebb feladatokat. Éppen ezért, elsőként mindenképpen szükséges a fogyatékos sportolók fizikai sajátosságainak felmérése egy számukra adekvát program biztosítása érdekében. Ezt követően az edzőknek információt kell gyűjteniük arról, hogy a sportolók mely feladatokat képesek és melyeket nem képesek elvégezni, valamint melyek a számukra könnyen használható eszközök és létesítmények. A fogyatékos és a nem fogyatékos sportolókat egyaránt saját sportjuk elvárásai alapján szükséges felmérni. Egyes kutatók emlékeztetnek arra, hogy például a goalball (sport látáskárosultak számára) esetében a sportolók számos olyan gyakorlatot végeznek, amelyek más sportoknál fontos fejlesztési elemek. A sportolók erőnlétének (erejének) fejlesztését és mérését a futballistákhoz, vagy a bobozókhoz mérten kellene végezni, de a sportolók általános kondícióját a röplabdasportban használt elemekkel lehetne legjobban fejleszteni. Mivel néhány fogyatékos sport specifikus követelményeket támaszt a sportolókkal szemben, ezekben az esetekben a sportolók egyes jellemzőinek mérésére sajátos módszerek alkalmazása lenne célszerű.

A sportolók adottságai mellett, az edző és a sportoló közötti őszinte kapcsolat kialakítása szintén nagy szerepet játszik a sportoló felkészítése során, ezért a kommunikáció kulcsszerephez jut kettejük kapcsolatában. A párbeszéd talán a legalkalmasabb módszer arra, hogy edző és a sportoló minél jobban megismerje egymást, az edző kellően felmérje a sportoló fogyatékosságának fokát és jellegét, valamint összeállítsa számára a legmegfelelőbb gyakorlatokat és edzésmódszereket. Néhányan úgy vélik, hogy a fogyatékkal élő sportolók felkészítése nagyobb felelősséget ró az edzőkre, mások viszont úgy gondolják, hogy ez a felelősség nem függ a sportoló hátrányos helyzetétől, illetve annak mértékétől. Azok az edzők, akik fogyatékkal élő sportolókkal foglalkoznak, általában felismerik, hogy valójában nincs különbség a fogyatékkal élő és az ép sportolók felkészítése között, kötelességeik mindkét esetben azonosak. Ellenben az edzőknek legtöbbször nagyobb gondossággal kell eljárniuk a fogyatékkal élő sportolók felkészítése során, mint az ép sportolók esetében. Azokban a létesítményekben például, amelyeket fogyatékkal élő sportolók használnak, az átlagosnál magasabb szintű egészség és munkavédelmi előírásoknak kell eleget tenni (Haeley, 2005). Ha az edző tudatában van (vagy fel kellett volna ismernie), hogy a sportoló valamilyen testi vagy szellemi fogyatékossággal rendelkezik, és ennek ellenére elmulasztja a szükséges óvintézkedéseket, jogsértést követ el (Khan, 1991). Ebben az esetben elsőként a sportolónak kell bizonyítania fogyatékosságát (Weissenburger, 2008). Elmondható, hogy a legtöbb edző rendelkezik a hátrányos sportolók felkészítéséhez szükséges szakmai kompetenciákkal. Ami általában hiányzik, az annak a néhány igen fontos kulcstényezőnek az ismerete, amelyek ezeket a sportolókat „egyedivé" teszik (Coaching Athletes with a Disability, 2005).

Büntetőjogi felelősség

Széles körben elfogadott, hogy a versenysport esetében a felkészülés során egyfajta hatalmi viszony alakul ki az edző és a sportoló között, amely a hagyományos edzői stílusok és az edző-sportoló közötti interperszonális kapcsolatok újragondolását teszi szükségessé. Ebben az esetben az edzők bizonyos hatalommal rendelkeznek a sportolóik felett. A versenysportban a sportolók gyakran feltétel nélkül követik edzőik utasításait, hiszen a sport számukra munkavégzés, amely során ugyanúgy alá- és fölérendeltségi viszo-

nyok a jellemzők, mint a „hagyományos" munkavégzés esetében. Ebben az esetben nem beszélhetünk egyenlő felek együttműködéséről, hiszen a felek kapcsolata nagyban múlik azon, hogy az edző miként érvényesíti hatalmát sportolója felett (Fasting és Brackenridge, 2009).

Az edző és a sportoló kapcsolatában a hatalomérvényesítés mellett a bizalom hasonlóan nagy szerepet tölt be (Williams, 2003). Az edzőkre nehezedő óriási felelősség ugyanis rendkívül erős bizalmi kapcsolat kiépítését teszi szükségessé a felek között (Dowey, 2008). A hatalom és a bizalom birtokában az edzőknek lehetőségük van visszaélni pozíciójukkal, amelyre a bírósági ügyek kapcsán számtalan példát ismerünk (Williams, 2003; Fried, 1996). Természetesen a legtöbb sportszakember nem él vissza a pozíciójából eredő hatalommal (Corbett, 1993). Jó néhány, a témában jártas kutató azonban egyetért abban, hogy az edzők és a sportolók között lévő egyenlőtlen hatalmi viszony bizonyos visszaélésekre adhat alapot, amely által a sportoló korától függetlenül kiszolgáltatott pozícióba kerülhet kettejük viszonyában (Brackenridge és Kirby, 1997). Azok az esetek például, amikor az edző különböző extrém mozgásformák elsajátítását gyakorolja a sportolóval, ezért testi kontaktusba kerül vele, különösen alkalmasak lehetnek a visszaélésre (Bringer et al., 2002). Vannak esetek, amikor az edző, bár jóhiszeműen cselekszik, a helyzet téves értelmezése miatt fizikai, érzelmi, vagy szexuális bántalmazás vádja alá kerül. Az edző-sportoló kapcsolatát tehát egy hatalmon alapuló, aszimmetrikus viszonyként jellemezhetjük, ahol a bizalom rendkívül nagy szerepet játszik, és amely, miután nem pontosan szabályozott, könnyen adhat visszaélésekre lehetőséget.

A szexuális zaklatás és nemi erőszak áldozatai legtöbbször hivatalosan nem tesznek bejelentést az őket ért sérelmekről, ezért sajnos ezekről az esetekről sok esetben nem is szerez tudomást az igazságszolgáltatási rendszer. Ennek legfőbb oka az, hogy az áldozatok szégyellik a velük történteket, félnek az ügyből adódó esetleges következményektől, vagy egyszerűen csak nem veszik elég komolyan a velük történteket (Brackenridge, 1997). Ugyanakkor – főként a diáksportban – nem ritkák azok az esetek, amikor az edzők „kivetik hálójukat" a fiatal sportolókra (Wenham, 1999). Felmérések bizonyítják, hogy ezeknek az eseteknek az elkövetői legtöbbször (azonban nem mindig) idősebb férfiak, az áldozatok pedig leggyakrabban a fiatal fiúk köréből kerülnek ki (Nack és Yeager, 1999). A büntetőjog alapelvei szerint azoknak, akik pozíciójukból eredően hatalommal rendelkeznek egy másik ember felett, szigorúan el kell kerülniük mindennemű szexuális kapcsolat létesítését a beosztottaikkal még akkor is, ha egyébként a kapcsolat a felek konszenzusán alapulna. Az edzők általi szexuális erőszak (zaklatás) a büntetőjog alapján bűncselekménynek számít és szigorú büntetőjogi eljárást von maga után (Wenham, 1994). A büntetőjogi felelősség fennállásához bizonyítani kell, hogy az edző és a sportoló között az eset elkövetése idején bizalmi helyzet állt fent, valamint, hogy az edző pozíciójából visszaélve követte el a cselekményt. Ennek bizonyításához általában szükséges az edző és a sportoló közötti kapcsolat megvizsgálása, beleértve a sértett korát, valamint az edző és a sportoló között fennálló jogi kapcsolat tényezőit.

Összegzés

Kutatások bizonyítják, hogy az edző szakmai felkészültsége, érzelmi kiegyensúlyozottsága, érdeklődése, kompetenciája és szociális motivációja között jelentős kapcsolat figyelhető meg. Az edző és a sportoló közötti kapcsolat azonban ezzel nem ér véget, hiszen kettőjük kapcsolatát jogi normák is szabályozzák, amelyek jellemzően az edzőknek a sportolók felé fennálló kötelezettségeit határozzák meg.

Míg a sportoló eredményes szereplése a versenyeken az edző számára hasznot jelent, az odáig vezető út számos kockázatot is rejt magában. A felkészülés során ugyanis a sportoló számos veszélynek van kitéve, amelynek elkerüléséért többnyire az edző a felelős. Az edzők feladata – a sportolók szakmai felkészítésén felül –, hogy megóvják sportolóikat az őket fenyegető sérülésektől és egyéb kockázatoktól. Amennyiben az edzők elmulasztják az ilyen irányú kötelességüket és felelősségük megállapítható, számos jogi és anyagi következményekkel kell szembenézniük.

Ahhoz, hogy az edzők minimálisra tudják csökkenteni a sportolók felkészítése vagy a versenyzése során bekövetkezett kárt, rendelkezniük kell a megfelelő szakmai kompetenciákkal, valamint ismerniük és érteniük kell az idevágó jogi és erkölcsi kötelezettségeket, amelyeknek eleget kell tenniük. Fontos továbbá, hogy az edzőknek a legfrissebb szakirodalomra alapozott ismeretük legyen a sportolókról való gondoskodással kapcsolatos elvárásokról és azok mértékéről. Az edzők emellett a hasonló, precedensnek számító ügyek és más jogi esetek tanulmányozásából is frissíthetik ismereteiket.

Mivel az edző és a sportoló kapcsolatában kiemelkedő szerepet játszik az edző pozíciójából adódó viszonylagos hatalom, az edzőknek kerülniük kell a sportolókkal való szexuális kapcsolat bármilyen formáját, tekintet nélkül azok életkorára. Vissza kell utasítaniuk a sportolók esetleges szexuális közeledésének kísérletét, elmagyarázva visszautasításuk erkölcsi alapját Az edzőknek ezen felül sohasem szabad tudatosan olyasmit tenniük, amivel a sportolók testi, lelki és értelmi fejlődésében kárt okozhatnak. Fontos, hogy a sportszervezetek szervezzék meg az edzők továbbképzését, és rendszeresen hívják fel figyelmüket arra, hogy hatalmukat a legnagyobb körültekintéssel gyakorolják. A sportszervezetek feladata az is, hogy mind a sportolókkal, mind az edzőkkel megismertessék azokat a potenciális problémákat, amelyeket egy ilyen intim jellegű kapcsolat előidézhet és szerepet játszhatnak az edző, a sportoló, a csapattársak és az egész sport közmegítélésében.

Felhasznált irodalom

Beach, V. (1981): *Rejecting negligence claim brought against college by student-plaintiff.* 2 ed. University of Utah, Utah.

Brackenridge, C.H. (1997): He Owned Me Basically. Women's Experience of Sexual Abuse in Sport. *International Review for the Sociology of Sport,* **32:** 2. 115-130.

Brackenridge. C.H., Kirby, S. (1997): Playing Safe: Assessing the Risk of Sexual Abuse to Elite Child Athletes. *International Review for the Sociology of Sport,* **32:** 4. 407-418.

Bringer, J.D., Brackenridge, C.H., Johnston, L.H. (2002): Defining Appropriateness in Coach-Athlete Sexual Relationships: The Voice of Coaches. *Journal of Sexual Aggression,* **8:** 2. 83-98.

Carpenter, L, J. (2008): *Legal Concepts in Sport: A Primer.* Third Edition. Sagamore Publishing LLC, Urbana, IL.

Coaches' Duty of Care Revisited (2011): Sport Law & Strategy Group. Retrieved April 11, 2012, from http://www.sportlaw.ca/2010/01/coaches-duty-of-care-revisited

Coaching Athletes with a Disability (2005): Coaching Association of Canada. Retrieved May 12, 2012, from http://23361.vws.magma.ca/eng/products.

Dougherty, N.J., Goldberger, A.S., Carpenter, L.J. (2007): *Sport, Physical Activity, and the Law.* Third Edition. Sagamore Publishing LLC, Urbana. IL.

Emerick, M.L. (1997): The University/Student-Athlete Relationship: Duties giving rise to a potential educational hindrance claim. *UCLA Law Review,* **44:** Rnv 865.

Engelhorn, R. (2005): Legal and Ethical Responsibilities of a Coach. Iowa State University, Retrieved February 21, 2012, from: http://www.iahsaa.org/RichEngelhorn.html.

Fasting, K., Brackenridge, C. (2009): Coaches, sexual harassment and education. *Sport, Education and Society,* **14:** 21-35.

Figone, A.J. (1989): Seven Major Legal Duties of a Coach. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance,* **60:** 7. 71-75.

Fried, G. (1996): Unsportsmanlike contact: Strategies for reducing sexual assaults in youth sports. *Journal of Legal Aspects of Sport,* **6:** 3. 155-168.

Guskiewicz, K.M., Pachman, S.E. (2010): Management of Sport-Related Brain Injuries: Preventing Poor Outcomes and Minimizing the Risk for Legal Liabilities. *Athletic Training & Sports Health Care,* **6:** 2. 248-252.

Healey, D. (2005): *Sports and the Law.* Third Edition, University of New South Wales, Sydney.

Jowett, S., Cockerill, I.M. (2002): Incompatibility in the coach–athlete relationship. In Cockerill, I.M. (ed.) *Solutions in sport psychology,* Thomson Learning, London, 16-31.

Khan, A.N. (1991): Foreign developments, liability of teachers and schools for negligence in England. *Journal of law & education,* **4:** 20. 537-546.

Lyle, J. (1999): Coaching philosophy and coaching behaviour. In Cross, N., Lyle, J. (eds.) *The coaching process: Principles and practice for sport.* Butterworth-Heineman, Oxford, 25-46.

Lyle, J. (2002): Sports Coaching Concepts; *A framework for coaches' behaviour.* Routledge, London.

Mageau, G.A., Vallerand, R.J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences,* **21:** 883-904.

McCormick, R.A., McCormick, A.C. (2006): The myth of the student-athletes: the college athlete as employee. *Washington Law Review,* **81:** 71-158.

Nack, W., Yaeger, D. (1999): Every parent's nightmare: The child molester has found a home in the world of youth sports, where as a coach he can gain the trust of loyalty of kids and then prey on them. *Sports Illustrated,* **91:** 10. 40- 46.

Speiser, S.M., Krause, C.F., Gans, A.W. (1985): *The American law of torts.* Second Edition. Lawyers Co-operative Publisher, San Francisco.

Weissenburger, S.D. (2008): Should athletes with physical abnormalities participate in sport? Legal and particular insights for the athletic administrator. *The SMART Journal,* **2:** 4. 36-46.

Wenham, D, (1999): Civil Liability of Schools, Teachers and Pupils for Careless Behaviour. *Educational Management Administration & Leadership,* **4:** 27. 365-374

Wenham, D.G. (1994): Health and Safety in Further Education: Why Should it Be Managed? *Journal of Further and Higher Education,* **18:** 2. 94-101.

Whang, E.H. (1995): Necessary roughness: imposing a heightened duty of care on colleges for injuries of student-athletes. *Sports lawyers journal,* **2:** 25-51.

Williams, Y. (2003). Government Sponsored Professional Sports Coaches and the Need for Better Child Protection, *Entertainment Law,* **1:** 2. 55-84.

Formailag és tartalmilag megújult a www.mozgasgyogyszer.hu honlapunk.

A sportágválasztás, a tehetséggondozás és az edző-sportoló kapcsolat vizsgálata elit utánpótláskorú labdarúgók körében

The choice of sports, soccer talent development and coach-athlete relationship among elite youth soccer players

Csáki István[1,3], Bognár József[1], Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella[2], Zalai Dávid[3], Mór Ottó, Révész László[1], Géczi Gábor[4]
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
[1] Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék
[2] Sportjáték Tanszék
[3] Sporttudományok Doktori Iskola
[4] Sportmenedzsment és Rekreáció Tanszék
E-mail: csaki@tf.hu

Összefoglaló

A szerzők a kiválasztás, a tehetséggondozás és az edző-sportoló kapcsolat összefüggéseit vizsgálták utánpótláskorú, akadémiai labdarúgók körében. A hazai szakirodalom alig és a nemzetközi kutatások is csak elvétve tárgyalják a posztok közötti eltéréseket, ezért célul tűztük ki, hogy különbségeket keressünk a játékosok pályán betöltött pozíciója között a vizsgált területeket illetően.

A kutatásban hazánk egyik kiemelt akadémiáján az U17-es (n = 35) és az U19-es (n = 25) korosztályokat vizsgálták. A labdarúgók sportéletkora átlagosan 10,96±1,86 év, átlagos testmagasságuk 180,25±6,51, átlagos testsúlyuk 73,8±7,91, a BMI átlagos értéke pedig 22,69±1,51. A mintában posztok szerint 7 kapus, 18 védő, 26 középpályás és 9 támadójátékos szerepelt. A vizsgálatban részt vevő elit utánpótláskorú labdarúgók (N = 60) már több kiválasztáson estek át. Kérdőíves módszert alkalmaztak, ahol a kérdések a sportágválasztást, a kiválasztás módszereit, a tehetséges labdarúgó jellemzőit, a labdarúgó tehetséggondozás körülményeit és az edző-sportoló kapcsolatot vizsgálják.

Szignifikáns különbség mutatkozott a posztok között a sportéletkor ($F(3,56) = 4,74$, $p < 0,01$), a testmagasság ($F(3,56) = 4,97$, $p < 0,01$), a testsúly ($F(3,56) = 4,88$, $p < 0,01$) és a BMI ($F(3,56) = 2,78$, $p < 0,01$) tekintetében. A kiválasztás és a sportágválasztás esetében a következő változóknál találtunk statisztikai különbségeket a posztok között: a szabadidő sporttal való eltöltése ($F(3,51) = 3,45$, $p < 0,05$, a szülők is sportoltak $F(3,51) = 3,8$, $p < 0,05$ és a tanár szerepe a sportágválasztásban $F(3,51) = 2,94$, $p < 0,05$. A tehetséggondozás folyamatában az alábbi kérdésekben különböztek egymástól szignifikánsan a játékosok: hozzáállásának ($F(3,51) = 3,91$, $p < 0,05$) és a csapattársaknak ($F(3,51) = 4,28$, $p < 0,05$) köszönheti eddig elért eredményét. Az edző-sportoló kapcsolatot vizsgálva különbség található a posztok között „az elsősorban a csapategység kialakítására figyel" ($F(3,51) = 4,48$, $p < 0,05$) és a „partnerként működik velem, figyel a véleményemre" ($F(3,51) = 3,13$, $p < 0,05$) kérdések esetében.

Kulcsszavak: tehetséggondozás, edző-sportoló kapcsolat, labdarúgó akadémia

Abstract

The authors have examined the correlations of selection, talent management and the trainer–athlete relationship among young, academic footballers. The differences between the individual posts are just hardly discussed by the domestic literature, similarly to international researches, and therefore we have set the objective to find variations in the focal points of our studies with respect to the positions of the players in the field.

During these studies, the authors examined the U17 (n=35) and U19 (n=25) age groups at one of the leading academies of Hungary. The average sporting age of the footballers was 10.96±1.86 years, their average height was 180.25±6.51, their average body weight ranged at 73.8±7.91, whereas the average BMI value was recorded to be 22.69±1.51. In view of the posts, the sample consisted of 7 goalkeepers, 18 defenders, 26 midfielders and 9 strikers. The young elite footballers involved in the studies (N=60) had already participated in several rounds of selection. A questionnaire-based method was used where the questions were designed to examine the background of preference for football, the methods of selection, the characteristics of talented footballers, the circumstances of talent management and the relationship between the trainer and athlete.

Significant differences were found among the posts in terms of sporting age ($F(3.56)=4.74$, $p<0.01$), height ($F(3.56)=4.97$, $p<0.01$), body weight ($F(3.56)=4.88$, $p<0.01$) and BMI ($F(3.56)=2.78$, $p<0.01$). With respect to selection and preference for football, statistically notable differences were found for the following variables among the posts: sporting activities in leisure time $F(3.51)=3.45$, $p<0.05$, parents also doing sports $F(3.51)=3.8$, $p<0.05$, role of the teacher in the preference for football $F(3.51)=2.94$, $p<0.05$. In the process of talent management, the players differed significantly from each other in the following issues: the achievements so far were due to their own attitude ($F(3.51)=3.91$, $p<0.05$) and the teammates ($F(3.51)=4.28$, $p<0.05$). When looking at the trainer–athlete relationship, one would see differences among the posts in issues, such as "his primary focus is the shaping of team unity" ($F(3.51)=4.48$, $p<0.05$) and "he cooperates with me as a partner, listens to me" ($F(3.51)=3.13$, $p<0.05$).

Key-words: soccer talent development and identification, coach-athlete relationship, soccer academy

Bevezetés

A labdarúgás a világ legnépszerűbb sportága, mely hazánkban is jelentős érdeklődésre tart számot. Országszerte tömegek választják életkortól és ma már

nemtől függetlenül ezt a sportágat versenyszerűen vagy épp szabadidősport jelleggel.

A népszerűség és a sikeresség sajnos nem minden esetben esik egybe. Amennyiben a válogatott vagy a klubcsapatok nemzetközi mérkőzéseit és sorozatait tekintjük, jelenleg a sportág nem számít a sikeres sportágak közé hazánkban. Bár a magyar labdarúgás számtalan különböző kritikát kapott az utóbbi időben, a szakemberek szerint csak az eredményes utánpótlásnevelés segíthet a hanyatlás megállításában és a nemzetközi szinthez való felzárkózásban (Vincze, 2008).

Az utánpótlás-nevelés kérdésköre úgy tűnik nem teljesen megoldott a sportágban, emellett ez a mai napig hiányosnak tekinthető a sporttudományos élet színterein is. Így a sportágválasztás sikere, a hatékony kiválasztási rendszer kidolgozása, valamint a tehetséggondozás és a beválás kérdései a labdarúgásban mindezidáig kevés figyelmet kapott a kutatók és szakemberek részéről.

A sportbeli eredményesség, a csúcsteljesítmény elérésének szükséges feltételei a sportágakban bekövetkező változások miatt mindig aktuális kérdés marad. Az eredményesség első feltétele a sportágválasztás, amely során a fiatalok optimális időben találják meg azt a sportágat, amelyben örömüket lelik, és amely űzéséhez szükséges antropometriai, pszichés és fizikai adottságokkal, illetve képességekkel rendelkeznek.

Számos olyan nemzetközi és hazai kutatást találunk, amelyek azon külső és belső tényezők feltárására irányulnak, melyek a fiatalok sportolási szokásainak kialakításában döntő szerepet játszanak (Bagoien és Halvari, 2005; Harsányi, 2004; Lindner és Kerr, 2001; Pál és mtsai, 2005; Pluhár és mtsai, 2003; Vernacchia és mtsai, 2000). Ugyanakkor a mai napig hiányosnak mondhatók azok az empirikus kutatások, melyek a kérdéskört aszerint közelítik meg, hogy milyen tényezők játszanak jelentős szerepet egy adott sportág választása során és ezek milyen hatással vannak a beválásra (Pápai és Szabó, 2003).

A fiatalok sportágválasztása során jelentős információátadó és közvetítő szerepe van a szülőknek, a testnevelő tanároknak, az edzőknek, a barátoknak és a médiának (Brustad és Partridge, 2002; Ullrich-French és Smith, 2006). A szülők szerepének jelentőségét bizonyítják azok a kutatások, amelyek különböző életkorú és más-más sportágat űző fiatalok véleményére épülnek. Földesiné (1999) olimpikonok megkérdezése után azt a megállapítást tette, hogy a szülők befolyása kiemelkedő volt mind a sportolási szokások kialakításában, mind a sportágválasztásban. A szülők sportágválasztásban mutatott kiemelt szerepét hangsúlyozza Bicsérdy (2002), aki általános- és középiskolai tanulókat, valamint felsőoktatási intézmények hallgatóit kérdezett meg a témában, valamint Pápai és Szabó (2003) is, akik utánpótláskorú tornászok véleményére alapozták megállapításukat. Révész és munkatársai (2005) sikeres edzők véleményét összefoglalva megállapították, hogy a szülői befolyás mértékét a szülők sportbéli tapasztalata, sportmúltja, sportág szeretete és sportági elkötelezettsége határozza meg.

A testnevelő tanárok és az edzők szerepét a sportágválasztás folyamatában nagymértékben befolyásolja az a kapcsolat, amelyet a gyermekekkel kialakítanak (Goudas és munkatársai, 2001). A jó tanár-diák, valamint edző-sportoló kapcsolat elősegíti mind az optimális sportágválasztást, mind a kitartást egy adott sportág űzése mellett (Balázsiné, 2002; Coakley, 2004). Hassandra és munkatársai (2003) megállapították, hogy a média által közvetített sportolói ideálnak szerepe van az egyes sportágak kipróbálása, űzése iránti igény kialakításában. Ebben a tekintetben a népszerűség és a sportági példakép is megjelenik, mint a sportágválasztást nagymértékben befolyásoló tényező.

A végső eredményességnek azonban csak egyik feltétele a sportágválasztás. Emellett számottevő szerep hárul az eredményes kiválasztásra, a sportági profil és a sporttehetség meghatározásának kérdéseire, valamint a tehetséggondozás folyamatára is. A szakemberek a versenysportra a jó adottságokkal rendelkező sportolókat igyekeznek kiválasztani, ezért rendkívül nagy jelentősége van a tudományos alapokon nyugvó tehetségkutatási módszereknek és az elméletre épülő gyakorlatnak.

Az elmúlt évtizedekben több szerző bizonyította, hogy a tehetséges labdarúgók kiválasztása több szempont alapján és hosszú éveken át történik, továbbá a tehetséggondozás folyamatában is számos egymástól független tényező játszhat döntő szerepet (Morris, 2000; Lawrence, 2008). A korszerű labdarúgásban sok feltételnek kell egyszerre teljesülnie ahhoz, hogy valaki magas szintű sportteljesítményre legyen képes (Jakovljevic, 2010).

A labdarúgással kapcsolatos kutatások jelentős része természettudományos megközelítésben tárgyalja a kérdést (Csáki és mtsai, 2013). Számos tanulmány arra hívja fel a figyelmet, hogy a fiatal játékosok kiválasztását nem csupán a testalkati mutatók, fizikai adottságok, hanem különböző adottságaik és képességeik alapján szükséges tervezni és végrehajtani (Meylan és mtsai., 2010; Orosz, 2009). Révész és munkatársai (2008) szerint a tehetségkutatás interdiszciplináris jellege feltételezi a több szempontú kérdésfeltevést és ennek megfelelő vizsgálati módszereket annak érdekében, hogy a kapott kép minél teljesebb legyen.

A labdarúgók részletes tehetség-kiválasztási modelljét Williams és Franks (1998) alkotta meg. Modelljükben 4 fő területre osztják a kiválasztás és tehetséggondozás során meghatározó tényezőket: a humánbiológiai jellemzők, a fiziológiai tényezők, a szociológiai tényezők és a pszichológiai, kognitív tényezők. Ezen területekbe olyan képességcsoportok, tulajdonságok tartoznak, melyek külön-külön részenként és természetesen együttesen is befolyásolhatják a tehetséggondozás folyamatát a labdarúgásban. Tíz évvel ezelőtt Reilly és munkatársai (2003) a labdarúgó tehetség azonosítására három fő előrejelző tényezőt soroltak fel a szakirodalom alapján: fizikai (például antropometriai paraméterek, képességek), személyiségi (például motiváció, stresszkezelés) és kognitív (például anticipáció, döntéshozatal), melyek jó értékeinek együttes jelenléte jelezheti előre a labdarúgó tehetséget.

A tehetséggondozás folyamatában is egyre szélesebb körben vizsgálják a társas tényezők szerepét. Így a szülői támogatás megléte, vagy hiánya, az edző-sportoló kapcsolat milyensége nagyban befolyásolja a sportági eredményességet (Giacobbi és mtsai., 2002; Myers és mtsai., 2005; Poczwardowski és mtsai., 2006; Reinboth és mtsai., 2004).

A labdarúgásban a posztok közötti különbségek vizsgálatával alig találkozni. Az empirikus kutatások eddig elsősorban azt bizonyították, hogy a labdarúgó csapatban a kapusok különböznek leginkább a többi poszt képviselőitől a testméretek és a testösszetétel tekintetében (Cossio-Bolanos és mtsai,, 2012; Rogan és

mtsai., 2011). Dellal és mtsai (2010) francia első osztályú labdarúgók fizikai és technikai teljesítményét vizsgálták posztonként és megállapították, hogy a csatárok négyszer több távolságot tesznek meg sprintben a támadó fázisban, mint a védők, illetve hogy középpályások több sikeres passzt teljesítenek, mint a támadók vagy a védők. Hughes és mtsai (2011) meghatározták a teljesítményt jelző kulcstényezőket – fiziológiai, taktikai, technikai-védekező, technikai-támadó és pszichológiai – különböző posztok (kapus, szélső védő, középső védő, védekező középpályás, támadó középpályás, szélső középpályás, csatár) esetében. Szerintük a teljesítmény kulcstényezői a kapusok és mezőnyjátékosok között a leginkább eltérő, a mezőnyjátékosok posztjai között azonban nagyon sok hasonlóság található.

A tanulmány célja

A kutatással az elsődleges célunk az volt, hogy szemléltessük a sportágválasztást, a tehetséggondozást és az edző-sportoló kapcsolatot elit, akadémiai keretek között felnövekvő labdarúgók körében. Mivel a hazai szakirodalom alig és a nemzetközi kutatások is csak elvétve tárgyalják a posztok közötti különbséget, ezért a másodlagos célunk, hogy különbségeket keressünk a játékosok pályán betöltött pozíciója között a vizsgált területeket illetően.

Anyag és módszer

Jelen tanulmányunkban hazánk egyik kiemelt akadémiáján az U17-es (n = 35) és az U19-es (n = 25) korosztályokat vizsgáltuk. A két korosztályt a tanulmányban együtt kezeljük, mivel elsődleges célunk a tehetséggondozás folyamatának és az edző sportoló kapcsolatnak a vizsgálata elit utánpótláskorú labdarúgók körében és nem a korosztályok közötti különbség feltárása. A két korosztály összehasonlítása után egyik esetben sem találtunk szignifikáns különbséget a korosztályok között, kivéve az edző-sportoló kapcsolat vizsgálatában a „gyakran megbeszéljük az aktuális dolgokat" változó tekintetében. Ezt a kérdést kizártuk, mivel nem felelt meg a vonatkozó kritériumoknak.

A megkérdezettek sportéletkora átlagosan 10,96±1,86 év (U19: 11,25±1,86; U17: 10,80±1,87), átlagos testmagasságuk 180,25±6,51 (U19: 180,97±6,7; U17: 179,23±6,33), átlagos testsúlyuk 73,8±7,91 (U19: 75,03±7,54; U17: 72,5±8,25), a BMI átlagos értéke pedig 22,69±1,51 (U19: 22,87±1,33; U17: 22,4±1,7). A vizsgálatban posztok szerint 7 kapus, 18 védő, 26 középpályás és 9 támadójátékos vett részt. Korosztályonként az U19-es csapatban 3 kapus, 9 védő, 16 középpályás és 4 támadó, míg az U17-es korosztályban 4 kapus, 8 védő, 11 középpályás és 5 támadó szerepelt. A vizsgálatban részt vevő elit utánpótláskorú labdarúgók (N = 60) már több kiválasztáson estek át, így valószínűsíthetően korosztályuk legjobbjai, továbbá az Európai Labdarúgó Szövetség (Union of European Football Associations, UEFA) által akkreditált akadémiák képzési rendszerében a legjobb feltételek mellett, a legmagasabb szintű képzést kapják.

Kérdőíves módszert alkalmaztunk a játékosok felméréséhez, mely a Révész (2008) által készített tehetséggondozás és kiválasztással kapcsolatos kérdőív átdolgozása a labdarúgásra vonatkoztatva. A kérdések a sportágválasztást, a kiválasztás módszereit, a tehetséges labdarúgó jellemzőit, a labdarúgó tehetséggondozás körülményeit és az edző-sportoló kapcsolatot vizsgálják. A tehetséggondozást befolyásoló tényezők vizsgálata során kitértünk arra a kérdésre is, hogy a sportolók minek köszönhetik az eredményeiket. A tényezőket két csoportba osztottuk. Az egyikben a humán oldal, míg a másikban az infrastrukturális feltételrendszer szerepelt.

A kérdőív zárt jellegű kérdéseket tartalmazott, melyeket 1-től 5-ig terjedő attitűdskálán kellett meghatározni a játékosoknak, hogy mennyire értenek egyet az adott állítással. Az 1-es érték jelentette az állítással való egyet nem értést, az 5-ös pedig a teljes mértékű egyetértést.

Adatfelvétel

A kérdőívet a játékosok esténként a kötelező tanulási idő végén töltötték ki a labdarúgó akadémia nevelőtanárának felügyelete mellett a bajnoki szezon, versenyidőszak alatt. A felnőtt korú játékosok a tudományos kutatás etikai szabályai ismeretében, míg a 18 év alatti labdarúgók a szülői beleegyező nyilatkozat aláírása után vettek részt a kutatásban. A vizsgálat teljes mértékben anonim volt.

Adatfeldolgozás

Az adatok elemzéséhez az SPSS 20.0 statisztikai programot alkalmaztuk. Dolgozatunkban a korosztályok és a pályán leggyakrabban betöltött pozíciók bemutatásához leíró statisztikát alkalmaztunk. A csoportok közötti különbségek feltárásához paraméteres ANOVA (Post-Hoc) és nem-paraméteres próbákat alkalmaztunk.

Eredmények

A sportéletkor tekintetében megfigyelhető, hogy átlagosan majdnem 11 éve kezdték el művelni a labdarúgást és a védőjátékosok sportolnak a legrégebben (11,53±1,46 éve). A posztok között szignifikáns különbséget találtunk ($F(3,56) = 4,74$, $p < 0,05$, kapus-védő és középpályás). A testmagasságot illetően elmondhatjuk, hogy a védőjátékosok a legmagasabbak (185,43±7,5 cm) és a középpályások a legalacsonyabbak (177,19±5,35 cm). Itt is szignifikáns különbség tapasztalható a posztok között ($F(3,56) = 4,97$, $p < 0,05$, középpályás-kapus és védő). A testsúly esetében a kapusok bizonyultak a legnehezebbnek (82,86±6,76 kg) és a középpályások a legkönnyebbnek (71,3±5,58 kg). Ebben az esetben is találtunk szignifikáns különbséget a pozíciók között ($F(3,56) =$

1. táblázat. A sportéletkor, a testmagasság, a testsúly és a BMI átlagértékei
Table 1. The mean values of sports age, body high, body mass and BMI

	Összes	Kapus	Védő	Középpályás	Támadó
	Átlag±Szórás				
Sportéletkor	10,96±1,86*	8,6±1,67	11,53±1,46	11,21±1,79	9,75±2,5
Testmagasság	180,25±6,51*	185,43±5,65	182,53±7,5	177,19±5,35	181,11±4,62
Testsúly	73,8±7,91*	82,86±6,76	74,76±9,71	71,3±5,58	72,89±6,47
BMI	22,69±1,51*	24,08±1,27	22,36±1,66	22,7±1,42	22,18±1,22
*Szignifikáns különbség a posztok között					

4,88, p < 0,05, kapus-védő, középpályás és támadó). Ennek megfelelően a BMI tekintetében is van szignifikáns különbség a játékosok pályán betöltött posztja között (F(3,56) = 2,78, p < 0,05, kapus-védő, középpályás és támadó) (**1. táblázat**).

A felmérésben részt vevő labdarúgók esetében a sportágválasztásban szerepet játszó belső tényezők közül legjelentősebb az volt, hogy a sportolók jól akarták érezni magukat a sportágban (4,27±1,22), valamint élversenyzők szeretnének lenni (4,22±1,16). A sportágválasztásban meghatározó szereppel bírt még az egészségtudat (3,76±1,29). A belső és külső tényezők szerepének összehasonlítása után elmondható, hogy a sportágválasztásban inkább az élsportolóvá válásnak, a jó közérzetnek volt nagyobb jelentősége, szemben a tanár, a barátok, a média és az orvos szerepével. Szignifikáns különbség mutatkozott a posztok között a „szabadidő sporttal való eltöltése" kérdés tekintetében (F(3,51) =3 ,45, p < 0,05, középpályás-kapus és védő), a „szülők is sportolnak" válasz esetében (F(3,51)= 3,8, p < 0,05, kapus-középpályás és támadó) és a „tanár" szerepe a sport indíttatására esetében (F(3,51) = 2,94, p < 0,05, támadó-kapus és védő) (**2. táblázat**).

A labdarúgás, mint sportág választását befolyásoló tényezők vizsgálata során megállapítottuk, hogy a vizsgált személyek döntését leginkább a mindenképpen labdarúgóvá válás (4,16±1,22) jellemezte, valamint úgy érezték, hogy ez a nekik leginkább való sportág (4,16±1,19). A külső tényezők vizsgálata során lényegesen alacsonyabb értékeket kaptunk. A legmagasabb érték a barátok (3,11±1,08) illetve az edző (2,98±1,40) befolyásoló szerepénél volt tapasztalható. A többi tényező számottevően alacsonyabb ér-

2. táblázat. A sportágválasztást befolyásoló tényezők
Table 2. Factors that influence to choose sports

	Összes	Kapus	Védő	Középpályás	Támadó
	Átlag±Szórás				
Jó közérzet	4,27±1,09	4,6±0,54	4,06±1,24	4,34±1,14	4,25±0,5
Élsport	4,22±1,16	4,0±1,0	4,24±1,39	4,28±0,96	4,0±2,0
Egészséges életmód	3,76±1,29	5,0±0,0	3,59±1,62	3,79±1,01	2,75±1,5
A szabadidő sporttal való eltöltése	3,56±1,33*	2,40±1,51	3,18±1,51	4,03±1,01	3,25±1,25
Szülők elvitték sportolni	2,73±1,2	2,6±1,67	2,59±1,17	2,72±1,22	3,5±0,57
Barátok	2,56±1,28	1,60±0,54	2,59±1,32	2,72±1,38	2,50±0,57
A szülők is sportoltak	2,24±1,23*	1,0±0,0	1,88±1,31	2,55±1,05	3,0±1,63
Tanár	1,95±1,5*	1,0±0,0	1,53±1,23	2,14±0,59	3,5±1,73
Média	1,75±1,2	2,0±1,0,	1,82±1,55	1,1±1,1	1,5±0,57
Orvos	1,42±0,99	1,0±0,0	1,41±1,17	1,48±1,02	1,5±0,57
*Szignifikáns különbség a posztok között					

3. táblázat. A labdarúgás választását befolyásoló tényezők
Table 3. Factors that influence to choose soccer

	Összes	Kapus	Védő	Középpályás	Támadó
	Átlag±Szórás				
Mindenképp labdarúgó szeretett volna lenni	4,16±1,22	4,8±0,44	3,82±1,66	4,41±0,78	3,0±1,63
Úgy érezte, ez a neki való sportág	4,16±1,19	4,2±0,44	4,24±1,14	4,103±1,39	4,25±0,5
A sportág népszerűsége miatt	3,51±1,28	3,6±0,54	3,35±1,27	3,72±1,38	2,5±1,0
Barátok is fociztak	3,11±1,08	2,8±0,44	2,82±1,18	3,17±1,07	4,25±0,5
Az edző felfigyelt rá	2,98±1,40	3,2±2,04	2,24±1,34	3,313±1,16	3,50±1,73
Családi hagyomány	2,69±1,48	1,6±1,34	2,88±1,69	2,72±1,36	3,0±1,63
Megélhetés, anyagi biztonság	2,65±1,36	2,0±1,22	2,71±1,4	2,69±1,46	3,0±0,0
A testnevelő ezt a sportágat javasolta	2,42±1,44	1,2±0,44	2,24±1,39	2,763±1,57	2,25±0,5
A médiában hallott róla és megtetszett	2,18±1,36	2,2±1,09	2,35±1,57	1,97±1,23	3,00±1,63
Szülők tanácsolták	2,11±1,28	1,2±0,44	2,12±1,45	2,07±1,1	3,50±1,73
Lakóhelyén erre volt lehetőség	2,05±1,29	1,8±1,09	1,88±1,16	2,21±1,44	2,00±1,15
Ismerősök ezt ajánlották	1,84±1,22	1,0±0,0	1,59±1,17	2,073±1,36	2,25±0,5
Rokonok tanácsolták	1,78±1,15	1,0±0,0	1,53±1,0	2,07±1,3	1,75±0,5
Elege lett egy másik sportágból	1,67±1,2*	2,6±2,19	1,35±0,86	1,52±1,02	3,00±1,41
Testvér ajánlotta	1,55±1,03	1,6±1,34	1,41±1,0	1,48±0,98	2,50±1,0
Orvos ajánlotta	1,38±1,0	1,0±0,0	1,41±1,06	1,28±0,88	2,5±1,73
*Szignifikáns különbség a posztok között					

4. táblázat. A tehetséggondozás folyamatát befolyásoló tényezők
Table 4. Factors that influence the talent development in soccer

	Összes	Kapus	Védő	Középpályás	Támadó
	Átlag±Szórás				
Hozzáállás	4,49±0,7*	5,0±0,0	4,35±1,27	4,62±0,56	3,5±1,73
Kitartás	4,47±0,66	4,6±0,54	4,41±0,7	4,55±0,63	4,00±1,15
Szülők, család támogatása	3,87±1,12	3,8±0,83	3,82±1,01	4,03±1,21	3,0±1,15
Jó adottság	3,38±1,04	2,6±0,54	3,47±0,61	3,41±1,01	3,75±0,50
Vezetőedző, edzők hozzáállása, kommunikációja	3,35±0,72	2,8±0,83	3,47±1,23	3,38±0,72	3,25±0,50
Csapattárs	3,29±0,7*	3,8±0,83	3,47±0,8	3,0±0,53	4,0±1,15
Edző szakmai tudása	3,22±0,87	3,2±0,44	3,35+0,93	3,24±0,87	2,50±1,00
Edző embersége	3,2±1,02	2,4±1,34	3,59+1,06	3,14±0,91	3,0±0,81
Szakmai stáb	2,98±0,99	2,4±1,34	3,29±0,98	2,903±0,97	3,0±0,00
Létesítményi feltételek	2,96±1,24	2,4+1,34	2,71±1,4	3,17±1,19	3,25±0,50
Egyesület, szakosztály vezetői	2,87±0,12	2,4±1,51	2,82±0,95	2,90±0,93	3,5±0,57
Egyesület anyagi helyzete	2,71±0,87	2,8±0,44	2,71±0,98	2,66±0,93	3,0±0,00
Eszközök, felszerelések	2,62±1,04	2,2+1,09	2,41±0,93	2,79±1,11	2,75±0,95
Szerencse	2,58±1,11	2,8±0,44	2,12±1,11	2,69±1,13	3,50±1,00
*Szignifikáns különbség a posztok között					

5. táblázat. Az edző-sportoló kapcsolat, az edzők feladatai
Table 5. The coach-athlete relationship, the task of coaches

	Összes	Kapus	Védő	Középpályás	Támadó
	Átlag±Szórás				
Motivál, teljesítményre ösztönöz	3,82±0,98	3,0±1,22	4,06±0,82	3,83±1,0	3,75±0,95
Kizárólag a szakmai munkáért felelős személy	3,53±1,33	3,6±1,34	3,41±1,12	3,66±1,54	3,0±0,
Mint egy tanár, aki irányít, oktat	3,18±0,88	2,6±0,54	3,18±0,63	3,28±0,96	3,25±1,5
Példakép, tekintély, felnézek rá	3,04±1,18	2,2±1,64	3,06±1,08	3,07±1,13	3,75±1,25
Managerként irányítja, szervezi, egyengeti a jövőmet	2,95±1,31	2,4±1,34	2,35±1,27	3,34±1,28	3,25±0,5
Segít a mindennapos stresszt elviselni	2,76±1,37	2,4±1,34	2,59±1,17	2,83±1,53	3,50±1,0
Mint egy barát, akivel mindent meg lehet beszélni	2,40±1,14	1,8±0,83	2,65±1,16	2,38±1,14	2,25±1,50
Mintha családtag lenne	1,8±1,12	2,4±1,34	1,59±0,87	1,69±1,22	2,75±0,5

téket mutatott. A testvér, (1,55±1,03) az ismerős (1,84±1,22) és az orvos (1,38±1,0) szerepe sem volt igazán befolyásoló tényező. A posztok között szignifikáns különbséget találtunk az „elege lett egy másik sportágból" kérdés tekintetében ($F(3,51) = 3,53$, $p < 0,05$, védő-kapus és támadó) (**3. táblázat**).

A tehetséggondozás folyamatát befolyásoló tényezők vizsgálata során azt tapasztaltuk, hogy a megkérdezett elit utánpótláskorú játékosok véleménye alapján eredményeiket leginkább a hozzáállásuknak (4,49± 0,76) és a kitartásuknak (4,47±0,66) köszönhetik. A humán területek vizsgálatánál érdemes az eredményesség esetében megemlíteni az edzői és a családi támogatást is. A labdarúgók a család támogatását (3,87±1,12) jelentősebbnek vélik, mint az edző támogatói szerepét (3,35±0,72). Továbbá a létesítmények (2,96±1,24), illetve az eszközök (2,62±1,04) befolyásoló szerepét nem tartották fontosnak a labdarúgók. Itt két esetben volt szignifikáns különbség a posztok között, így a „hozzáállás" ($F(3,51) = 3,91$, $p < 0,05$, támadó-kapus, védő és középpályás) és a „csapattárs" változók esetében ($F(3,51) = 4,28$, $p < 0,05$, középpályás-kapus, védő és támadó) (**4. táblázat**).

Az edző-sportoló kapcsolatának vizsgálata során megállapítottuk, hogy a játékosok véleménye alapján az edző elsődleges és legfontosabb feladata a motiválás és a teljesítményre való ösztönzés (3,82±0,98), továbbá a szakmai munkáért (3,53±1,33) is felelős személy. Érdekes eredmény az edző tanárhoz való hasonlítása, mely inkább jellemzi (3,18±0,88) az edző-sportoló kapcsolatot, mint a barát szerep (2,40±1,14). Az edző példakép szerepénél is magas értéket kaptunk (3,04±1,18), ugyanakkor a családtag esetében már lényegesen alacsonyabbat (1,80±1,12). A posztok között nem volt számottevő különbség (**5. táblázat**).

Az edző-sportoló kapcsolatának további vizsgálata során az edzői tulajdonságokat vizsgáltuk a játékosok véleménye alapján. Itt megállapítottuk, hogy a vizs-

6. táblázat. Az edző-sportoló kapcsolat, az edzők tulajdonságai
Table 6. The coach-athlete relationship, the property of coaches

	Összes	Kapus	Védő	Középpályás	Támadó
	Átlag±Szórás				
Előrelátó, előre megtervezi a feladatokat, célokat tűz ki	3,8±1,06	4,2±1,09	3,82±1,13	3,76±0,95	3,5±1,73
Teljesítményorientált, csak az eredmény fontos	3,65±1,04	4,2±0,83	3,35±1,22	3,83±0,96	3,00±0
Vezető, irányító, az van, amit ő mond	3,6±0,95	4,4±0,54	3,47±1,0	3,62±0,82	3,0±1,63
Elsősorban a csapategység kialakítására figyel	3,45±0,9*	3,0±1,22	3,47±0,62	3,31±1,03	5,0±0,
Szeretném, ha többet foglalkozna velem	2,98±1,13	3,4±0,54	3,35±0,93	2,62±1,14	3,5±1,73
Elsősorban az egyéni fejlődésre figyel	2,98±1,08	3,6±0,54	2,76±1,3	3,0±1,0	3,00±1,15
Partnerként működik velem, figyel a véleményemre	2,82±1,2*	3,0±1,87	2,76±1,09	2,59±1,11	4,5±1,0
A „civil" életben is számíthatok rá	2,58±1,39	1,6±1,34	3,06±1,43	2,34±1,31	3,5±1,0
Nem fontos az eredmény, csak a mérkőzésre való felkészülés	2,44±1,13	2,2±1,09	2,65±1,11	2,31±1,16	2,75±1,25
*Szignifikáns különbség a posztok között					

gált játékosok szerint az edzői tulajdonságok leginkább az előrelátással és a feladatok megtervezésével, szervezésével jellemezhetők (3,80±1,06), továbbá az edzőket a teljesítményorientáció (3,65±1,04) valamint a vezető, irányító tulajdonság (3,60±0,95) jellemzi. Átlag feletti értékeket kapott a játékosok véleménye alapján az, hogy az edző elsősorban a csapategység kialakítására figyel (3,45±0,9). Két esetben volt kimutatható különbség a posztok között: az „elsősorban a csapategység kialakítására figyel" változó ($F(3,51) = 4,48$, $p < 0,05$, támadó-kapus és védő) és a „partnerként működik velem, figyel a véleményemre" kérdés esetében ($F(3,51) = 3,13$, $p < 0,05$, támadó-középpályás és védő) (**6. táblázat**).

Összegzés, diszkusszió

Dolgozatunkban a tehetséggondozás folyamatát több szempontból vizsgáltuk egy elit labdarúgó akadémia U17-es és U19-es korosztályában. A sportéletkor, a testsúly, a testmagasság és a BMI esetében szignifikáns különbséget találtunk a játékosok között, mellyel meg tudjuk erősíteni több szerző eredményeit, miszerint a kapusok különböznek leginkább a testméreteket tekintve a többi poszttól (Cossio-Bolanos és mtsai., 2012, Rogan és mtsai 2011). A kapusok kezdtek legkésőbb, míg a védők és a középpályások a legkorábban sportolni. A kapusok voltak átlagosan a legmagasabbak és legnehezebbek, ami a poszt jellegéből adódhat.

Az elmúlt évtizedekben több szerző bizonyította, hogy a tehetséges labdarúgók kiválasztása éveken át, több szempont alapján történik, továbbá a tehetséggondozás folyamatában is számos külső és belső tényező játszhat döntő szerepet, úgymint család, edző, hozzáállás és kitartás (Maylan és mtsai., 2010; Csáki és mtsai., 2013).

A kutatásban részt vevő sportolók esetében a belső tényezők közül az egészség, míg a külső tényezők közül a sportág iránti elkötelezettség jelent meg legmeghatározóbb tényezőként. Manapság nagy figyelem fordul nem csupán a tudományos életben, de a hétköznapokban is – elsősorban a média által közvetítve – az egészségmegőrzésre, a testi, lelki egyensúly megteremtésére. A legtöbb edző szintén próbálja tudatosítani a sportolókban azt, hogy az egészség és a jó közérzet szerepet játszik a tehetséggondozásban, így az élsportolóvá válás folyamatában is.

A labdarúgás népszerűsége megjelenik a sportágválasztásnál, mivel a sportolók véleménye alapján a „sportág népszerűsége" átlagosan magas értéket mutatott. Az edző szerepe már a sportágválasztás esetében kiemelten fontos, mivel többen azért kezdtek el focizni, mert az edző felfigyelt rájuk, ami alátámasztja Christensen (2009) eredményeit. Emellett megjelenik még a családi hagyomány fontossága, ami szintén átlag feletti értéket mutatott. Fontos az is, hogy a labdarúgók tudatosan választanak sportágat, mindenképp labdarúgók akarnak lenni, és „tudják, hogy mi vár rájuk". Így válhat a tehetséggondozás a sportoló részéről tudatos folyamattá, ami meghatározó lehet az élsportolóvá válás útján. Az edző szerepe mellett az eredmények azt mutatták, hogy a játékosok véleménye szerint a család szerepe kiemelten fontos az eddig elért eredményeikben, ami alátámasztja több kutató eredményeit (Budavári, 2007; Orosz, 2008, Csíkszentmihályi, 2010; Czeizel, 2003).

A játékosok hozzáállásának és a kitartásának magas foka utal a sportolók magas én-hatékonyság érzésére, továbbá e tényezők megfelelő alapot és motiváltságot adnak a képzéshez, ami elengedhetetlen a későbbi sikerhez. A sportoló hiszi, hogy képes a tanultakat alkalmazni a sportpályákon, ami fejlett kontrollérzést és önbizalmat feltételez. Ezen tulajdonságok pedig a sikeres sportoló ismérvei lehetnek. A sportolók válaszai alapján megállapítható, hogy az adottságnak is kiemelt szerepe van a tehetséggondozás folya-

matában, továbbá a válaszokból kitűnik, hogy a csapattárs is komoly befolyással bír a játékosok sikerességének, elért eredményeinek tekintetében. A középpályások válaszai statisztikailag különböztek a többi poszttól a „csapattárs szerepe a tehetséggondozás folyamatában" változó esetében, ami azzal magyarázható, hogy a középpályások játéka függhet legjobban a csapattársak teljesítményétől.

Az eredményeink alátámasztják Williams és Reilly (2000) valamint Christensen (2009) kutatási eredményeit, miszerint kiemelt fontosságú lehet a játékosok megszólítása a kiválasztásban, illetve az edző véleménye, az „edző szeme". Erre nagy hangsúlyt kell fektetni, és érdemes a labdarúgó edzőképzésben is felhívni a figyelmet arra, hogy a kiválasztásban döntő szerepe van az edző egyéni véleményének. A játékosok véleménye alapján az edzőnek jó tanárnak, pedagógusnak kell lennie, aki irányít és oktat, valamint fontos a szakember „példakép" szerepe is.

A sportoló az edzőtől szakmai hozzáértést vár el, továbbá azt, hogy az edző motiválja őt a sportra. Ezek az eredmények összefüggnek az előzőekben kapott eredményekkel, azaz a sportoló hozzáállása és kitartása kiemelkedő, így a képzés többi része az edző dolga és feladata. Meglehetősen alacsony értékeket kaptak azon kijelentések, melyek az együttműködésre, a sportolók vélemény-nyilvánításának lehetőségére vonatkoztak. A válaszok alapján megállapítható, hogy az edzők elsődleges feladata a játékosok motiválása és maximális teljesítményre való ösztönzése, valamint a játékosok válaszai alapján ők a szakmai munkáért felelős személyek, akik előre megtervezik a feladatokat. A komplex képzés során felmerül a kérdés, kinek van még szerepe abban, hogy a sportoló sikeres legyen? Az edző – szülő – versenyző – akadémia négyszögön belül kell optimálisan megoldani az élsportolóvá nevelést, a profi labdarúgóvá válást.

Eredményeinkből megállapítható, hogy a labdarúgók kiválasztása és a tehetséggondozás több szempontból is összetett folyamatnak tekinthető. A labdarúgó akadémia megfelelő környezet lehet az elitképzés során, viszont önmagában az akadémiai képzés nem garancia a sikerhez. A tehetséggondozást külső és belső tényezők is befolyásolják, mellyel sikerült megerősíteni Lindner és Kerr (2001) elméletét. A külső tényezők esetében a legfontosabb az edző, a család és a csapattársak szerepe, míg a belső tényezőket tekintve a hozzáállás és a kitartás bizonyult a legfontosabbnak a sikerhez vezető úton, ami részben alátámasztja Pluhár és mtsai., (2003), valamint Vernacchia és mtsai, (2000) eredményeit.

Felhasznált irodalom

Bagoien, T.E., Halvari, H. (2005): Autonomous motivation: involvement in physical activity, and perceived sport competence: structural and mediator models. *Perceptual Motor Skills,* **1:** 3-24.

Balázsiné Batta K. (2002): A testnevelés népszerűségének vizsgálata. *Iskolai Testnevelés és Sport,* **11:** 2-13.

Bicsérdy G. (2002): Sportágválasztás a különböző életkorokban. *Magyar Sporttudományi Szemle,* **3-4:** 7-10.

Brustad, R.J., Partridge, J.A. (2002): Parental and peer influence on children's psychosocial development through sport. In: Smoll F.L., Smith R.E. (ed.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective.* (2nd ed.) Dubuque, IA: Kendall/Hunt: 187-210.

Budavári Á. (2007): *Sportpszichológia.* Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.

Christensen, M.K. (2009): "An Eye for Talent": Talent identification and the "Practical Sense" of Top Level Soccer Coaches. *Sociology of Sport Journal,* **26:** 365-382.

Coakley, J. (2004): *Sports in Society.* (8th ed.) New York, McGraw Hill.

Cossio-Bolanos, M., Portella, D., Hespanhol, E.J., Fraser, N., Arruda, M. (2012): Body Size and Composition of the elite Peruvian Soccer Player. *Journal of Exercise Physiology,* **15:** 3. 30-38.

Csáki I., Bognár J., Révész L., Géczi G. (2013): Elméletek és gyakorlatok a tehetséges labdarúgó kiválasztásához és beválásához. *Magyar Sporttudományi Szemle,* **53:** 12-18.

Csíkszentmihályi M., Rathunde K., Whalen S. (2010): *Tehetséges gyerekek. Flow az iskolában. Budapest,* Nyitott Könyvműhely.

Czeizel E. (2004): *Sors és tehetség.* Urbis Könyvkiadó, Budapest.

Dellal, A., Wong, D.P., Moalla, W., Chamari, K. (2010): Physical and technical activity of soccer players in the French First League – with special reference to their playing position. *International SportMed Journal,* **11:** 2. 278-290.

Földesiné Szabó Gy. (1999): *Félamatőrök, félprofik. Magyar olimpikonok (1980-1996).* Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest.

Giacobbi, P.R., Roper, E., Whitney, J., Butryn, T. (2002): College coaches' views about the development of successful athletes: A descriptive exploratory investigation. *Journal of Sport Behavior,* **25:** 164-180.

Goudas, M., Dermitzaki, I., Bagiatis, K. (2001): Motivation in physical education is correlated with participation in sport after school. *Psychological Report,* **2:** 491-497.

Harsányi L. (2004): Követelményprofil, értékelés, kiválasztás. *Magyar Edző,* **3:** 26-30.

Hassandra, M., Goudas, M., Chroni, S. (2003): Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. *Psychology of Sport and Exercise,* **4:** 211-223.

Hughes, M., Caudrelier, T., James, N., Donnelly, I., Kirkbride, A., Duschesne, C. (2012): Moneyball and soccer - an analysis of the key performance indicators of elite male soccer players by position. *Journal of Human Sport Exercise,* **7:** 2. 402-412.

Lindner, K.J., Kerr, J. (2001): Predictability of sport participation motivation from metamotivational dominances and orientations. *Personality and Individual Differences,* **30:** 759-773.

Meylan, C., Cronin, J., Oliver, J., Hughes, M. (2010): Talent Identification in Soccer: The role of maturity Status on physical, physiological and technical characteristics. *International Journal of Sport Science and Coaching,* **5:** 4. 571-592.

Myers, N.D., Vargas-Tonsing, T.M., Feltz, D.L. (2005): Coaching efficacy in intercollegiate coaches: Sources, coaching behavior, and team variables. *Psychology of Sport and Exercise,* **6:** 129-143.

Orosz R. (2008): A labdarúgó tehetség kibontakozását befolyásoló pszichológiai tényezők vizsgálata. PhD értekezés, Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola.

Orosz R., Bíró Zs. (2009): *A siker kapujában. A labdarúgó tehetség pszichológiája.* Vider-Plusz Bt. Debrecen.

Pál K., Császár J., Huszár A., Bognár J. (2005): A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. *Új Pedagógiai Szemle,* **6:** 25-32.

Pápai J., Szabó T. (2003): Tornászgyermekek sportágválasztását befolyásoló tényezők. *Kalokagathia,* **1:** 18-31.

Pluhár Zs., Keresztes N., Pikó B. (2003): „Ép testben ép lélek". Középiskolások értékrendje fizikai aktivitásuk tükrében. *Magyar Sporttudományi Szemle,* **2:** 29-33.

Poczwardowski, A., Barott, J.E., Jowett, S. (2006): Diversifying approaches to research on athlete-caoch relationships. *Psychology of Sport and Exercise,* **7:** 125-142.

Reilly, T., Williams, M. A., Richardson, D. (2003): Indentifying talented players. In: Reilly, T., Williams, M. A. (eds.): *Science and soccer.* (2nd ed.) Routledge, London.

Reinboth, M., Duda, J.L., Ntoumanis, N. (2004): Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion,* **3:** 297-313.

Révész L., Bognár J., Sós Cs., Biró M., Szájer P. (2012): A sportágválasztást meghatározó tényezők elemzése versenyszerű úszóknál. *Magyar Sporttudományi Szemle.* **49:** 26-35.

Révész L. (2008): A tehetséggondozás, a kiválasztás és a beválás néhány kérdésének vizsgálata úszás sportágban. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem, Nevelés- és Sporttudományi Doktori Iskola.

Révész L., Bognár J., Géczi G., Benczenleitner O. (2005): Tehetség meghatározás, sportágválasztás és kiválasztás három egyéni sportágban. *Magyar Sporttudományi Szemle.* **24:** 17-23.

Révész, L., Géczi, G., Bognár, J., Bicsérdy, G. (2008): Sporttehetség: elméletek és jellemző jegyek a szakirodalomban. In: Bognár József (szerk.): Sporttehetség. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest.

Rogan, S., Hilfiker, R., Clarys, P., Clijsen, R., Taeymansa, J. (2011): Position-specific and Team-ranking-related morphological characteristics in German amateur soccer players – a descriptive study. *International Journal of Applied Sports Science,* **23:** 1. 168-182.

Ullrich-French, S., Smith, A.L. (2006): Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes. *Psychology of Sport and Exercise,* **7:** 193-214.

Vernacchia, R.A., McGuire, R.T., Reardon, J.P., Templin, D.P. (2000): Psychosocial characteristics of Olympic track and field athletes. *International Journal of Sport Psychology,* **31:** 5-23.

Vincze G. (2008): Az 1989-90-es politikai rendszerváltás hatása a labdarúgó utánpótlás-nevelésre. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem, Nevelés- és Sporttudományi Doktori Iskola

Williams A.M., Reilly T., (2000): Talent identification and development in soccer. *Journal of Sport Science,* **18:** 657-667.

Williams, A.M., Franks, A. (1998): Talent identification in soccer. *Sport, Exercise and Injury,* **4:** 159-165.

Formailag és tartalmilag megújult a www.mozgasgyogyszer.hu honlapunk.

A Magas-Tátra síturizmusának kialakulását és fejlődését meghatározó történeti adalékok vizsgálata

Analysis of the historical background and development of ski-tourism in the High Tatras Mountains

Dobay Beáta[1], Bánhidi Miklós[2]
[1] Selye János Egyetem, Komárno, Szlovákia
[2] Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr
E-mail: dobay.beata@selyeuni.sk; mbanhidi@atif.hu

Összefoglaló

A tanulmány a mai Szlovákia területén található Nyugati-Kárpátok, ezen belül is a Magas-Tátra régió hegyvonulatain kialakult sportélet történelmi kialakulását, fejlődése irányvonalainak eredményeit mutatja be az 1870-es évektől a 20. század közepéig terjedő időszakban. A vizsgálatok forráskutatásra, dokumentumelemzésre épülnek, amelyben arra kerestük a választ, hogy a téli sportok, valamint a helyi fejlesztések milyen hatást gyakoroltak a régió téli sportturizmusának kialakulására és fejlődésére. Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy a régió sportturizmusa a magashegyi klíma jótékony hatásaira, valamint a külföldről behozott sísport újdonságaira épült, amelyre speciális közlekedési és vendégfogadási infrastruktúrát építettek ki. Ezt a folyamatot az iskolai sporttáborok bevezetése, a sportegyesületek megalakulása és a versenyrendszerek bevezetése gyorsították. A régióban sajátos téli sportturizmus kultúra alakult ki, ahol múzeumok és emlékhelyek fenntartásával őrzik a hagyományokat, ugyanakkor, korszerű infrastruktúra-fejlesztésekkel igyekeznek megfelelni a modern turizmus követelményeinek.

Kulcsszavak: Magas-Tátra, télisport, turizmus

Abstract

The study is dealing with the historical development of the winter sport tourism in the Tatras, of the Western-Carpathian region in Slovakia in the period from 1870-s till the middle of the 20th century. The research is based on document analysis, in which we were looking to find answers how much the sports and local community developments influenced the formation and the development of winter sport tourism. After our analysis we can say, that the region became popular, because of the beneficent impact on the human health of the high altitude, on which fact there were built a rich hosting and traffic infrastructure. The active tourism started, when the first skiers appeared supported by newly founded sport clubs and sport schools. The winter sport tourism is still a growing tourism sector supported by a modern infrastructure, where museums and memorial places where opened to represent the values of the beginnings.

Key-words: High Tatra Mountains, winter sports, tourism

Bevezetés

A sportturizmus vizsgálata nemcsak történettudományi igény, hanem a társadalmi-gazdasági változások megértésének szükséglete, amely egy adott földrajzi régió fejlődésének elméleti megalapozását szolgálhatja. A sportturizmus termékek nemzetközi szintű kutatása az 1900-as évek végén erősödött, miszerint a kutatók a két megaterület kapcsolódásait, egymásra való hatásait vizsgálták (Röthig, 1992; Gibson, 1998; Dreyer, 2002). A magyarázat fő okai közé tartozik, hogy mindkét terület az ember fejlődését, boldog és egészséges életvitelét, szabadidejének hasznos eltöltését támogatja (Bánhidi, 2011). A UNWTO (Turisztikai Világszervezet) adatai alapján a terület fejlődése az utóbbi húsz évben a duplájára nőtt, 2020-ra a sportturisták száma elérheti az 1,6 milliárd főt (UNWTO, 2010). Szlovákiában a turizmus, az állami támogatások szempontjából kiemelt ágazat, amelynek fejlesztése egyik fontos eszköze Szlovákia legnagyobb problémája megoldásának, a foglalkoztatottság növelésének, különösen a legelmaradottabb területeken. Ezzel összhangban elsődleges feladatnak tekintik a kínálat kibővítését a lehetőségek teljes skálájára: termálfürdők, történelmi és ipari örökségek, barlangok, várak-kastélyok, természeti kincsek (NKH, 2013) bevonásával.

A sportturizmusban a nemzetközi helyzethez hasonló trendeket tapasztalunk, hiszen a kiemelkedő szolgáltatást éppen a hegyi környezetbe érkező sportturisták számára fejlesztették ki. Az országban a Tátra régió iparilag elmaradott területnek számított, de a magashegyi télisportok fejlődése következtében mégis jelentős gazdasági fejlődést mutat. A hegyi sportok fejlesztései nyomán a régióba évente közel 450 ezer vendég érkezik, ami az országba érkező vendégszám mintegy egytizedét jelenti. A turisták 40%-a külföldi, több éve növekvő számban, átlagban 3,6 napot töltenek el, naponta 52 eurót költenek el többnyire szállásra és étkezésre és télen sífelvonókra (Zipp, 2013). Az itt működő versenysport egyesületek világszintű versenyzőkkel büszkélkedhetnek, akiknek sikerei emelik az ország és a sírégiók hírnevét is.

A Magas-Tátra speciális földrajzi környezete a téli sportok számára sokfajta lehetőséget kínál: sízés, snowboardozás, sífutás, szánkózás, síugrás, korcsolyázás, téli túrázás, amelyek a vizsgálatok szerint is a legjelentősebb turisztikai vonzerőnek számítanak (Terezcák, 1997), részletei azonban még kevésbé ismertek. Így a terület kutatása időszerű feladat, amely sokat segíthet a területfejlesztési koncepciók kidolgozásában.

Anyag és módszer

Tanulmányunk elkészítésénél fontos szerepet játszott annak megismerése, hogy milyen tényezők játszottak és játszanak közre az ország téli sportturiz-

musának kialakulásában és fejlődésében. A vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy:

• milyen földrajzi környezeti jellemzők segítették a síturizmus fejlődését (természeti, társadalmi, gazdasági, infrastrukturális),

• miként vált a sísport turisztikai vonzerővé, megelőzve egyéb turisztikai lehetőségeket,

• miként segítette a sportélet fejlődését a turisztikai vendégfogadás színvonalának emelkedése,

• milyen új szolgáltatásokat fejlesztettek a turisták érdeklődésének fokozására.

Vizsgálati módszereink elsősorban szakirodalmi forrásmunkán, dokumentumelemzésen alapszanak, amelyben felvázoljuk a Tátra síkultúráját alkotó történeti elemeket, a turizmusban megjelenő fejlesztési igényekkel, és a turisták elvárásaival. A kialakulást befolyásoló tényezők elemzésénél követtük a „Bánhidi-féle sportturizmus modellt" (Bánhidi, 2011), amelyben a környezet-utazás-tevékenység-hatás elemeit és azok összefüggéseit vizsgáljuk.

A téli sportok adottságainak elemzése

Földrajzi környezet – Természeti adottságok

A sízéshez jó feltételt kínál a világ legkisebb területű magashegysége, a Magas-Tátra (341 km^2), melynek legmagasabb hegycsúcsa a Gerlachfalvi-csúcs (2654 m), amely mellett további huszonöt 2500 m feletti hegycsúcs található (Lauko és Tolmáci, 1995; Schreiber, 2012). A tél és a speciális klíma közel féléves sízési szezont biztosít. Évente átlagban 192 napig 0 °C alatt marad a hőmérséklet, így a természetes hótakaró mellett a műhó készítése is alkalmazható. A hóréteg vastagsága évente változó képet mutat, a mért eddigi legnagyobb érték 410 cm volt. A síturizmus biztonságát sok helyen a gyakori lavinák veszélyeztetik, amely a hegység turisztikai használatát sok helyen korlátozza. A turizmus elterjedésének környezetet negatívan befolyásoló szerepe miatt mára jelentős mértékben korlátozták a további sípályák megnyitását, ezért sokkal inkább a jelenlegi területek minőségi fejlesztésére helyezik a hangsúlyt.

A természeti környezet turisztikai vonzerővé válása csupán a 18. században kezdődött a Krivány (Kriván) és a Bélai Tátra meghódítása nyomán, ekkor elsősorban még csak nyári időszakokban. Szontágh elsőként 1870-ben írta le tátrai élményeit, melyet Budapesten „Kárpáti képek" címmel jelentetett meg. Nem sokkal később túravezetői kiadványt is megjelentetett képes illusztrációkkal, tematikus térképekkel. A turistaforgalom téli időszakra való kiterjedésének idejét 1882/1883-ra teszik, miszerint a Magas-Tátra egész évben a turizmus keresett helyszínévé vált (Terezcák, 1997). Korabeli fontos szakpublikáció Chernel Istvántól származik, akinek „A lábszánkázás kézikönyvét" 1896-ban adták ki. A kiadvány a sízés tanulásával kapcsolatos útmutatásokat tartalmazza (Dosek és Miltényi, 1993; Katona és Szatmári, 2009; Starhon, 2010).

A társadalmi-gazdasági környezet

A turizmus helyzetét a nemzetközi és a hazai politika mindenkor jelentősen befolyásolta. Kialakulása még az Osztrák-Magyar Monarchia idejére esett, ahol az erdőtulajdonosok gazdálkodási tevékenysége mellett új iparágként jelent meg a vendégfogadás. A magashegyi körülmények között rendezett események, ott történt fejlesztések mindenkor felkeltették a közvélemény érdeklődését. Így volt ez egy újszerű sporteszköz helyi megjelenésével is. Az első síléceket egy gyógyszerész, Cornidesz Károly hozta, aki 1865-ben kényszer emigrációból tért haza. Angliából indulva Norvégián keresztül érkezett a Tátrába, ahová elsőként hozta magával a sporteszközöket (Csatády Artúr feljegyzései alapján). Az első sízőnek és a sportág alapítójának Dr. Szontágh Miklós orvost tartják Új-Tátrafüredről (Novy Smokovec), aki 1876-ban kísérletezett a sílécen történő lesiklással, egy bot segítségével. Ebben az évben alapította a szintén újszerűnek számító szanatóriumát Új-Tátrafüreden. Hittek abban, hogy a téli környezetben végzett aktív sporttevékenységekkel, ún. „klímaterápiával" is segíthetnek betegeiken. Dr. Szontágh és munkatársa Dr. Guhr Mihály, a betegeiknél a sízést gyógyászati-rehabilitációs célokra is használták és egyben a betegek síoktatói is voltak. Ezzel nemcsak gyógyítottak, hanem népszerűsítették is a téli sportot (Terezcák, 1997; Zídek és Petrovic, 2001; Junger és mtsai, 2002).

A sízés ebben az időben a gyógyítás és a szórakozás mellett az erdészek munkamódszerének is számított. Hohenlohe megbízott főerdész elrendelte Kummer Károly körzetvezetőnek, hogy az erdészek számára biztosítson síléceket mindennapi munkájuk megkönnyítésére, a Javorina (Javorina) és a Felsőhági (Vysné Hágy) térségek könnyebb elérhetőségére (Zídek és Petrovic, 2001; www.tatralom.sk). Ugyancsak e területek egyik fő tulajdonosa, Gróf Almássy Aladár a saját birtokán előszeretettel használta a síléceket, különösen a Vihorlátra történt látogatásai során (Terezcák, 1997). Az első női sízőnek Egenhoffer Teréziát tartják, aki 1901 téli időszakában érkezett Tátraszéplakra (Tatranská Polianka), ahol kipróbálta és űzte ezt a sporttevékenységet.

A turizmus infrastrukturális környezete

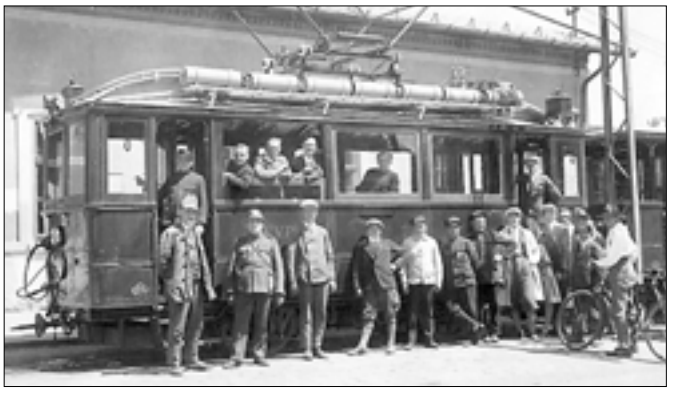
A turizmus kialakulásának és fejlődésének alapvető kritériuma a desztináció megközelíthetősége (Bánhidi, 2011), amely csak a 19. század második felében realizálódhatott a Tátrában az akkori közlekedési technológia kiépítésével. 1870-1871-ben építették ki a Kassa-Bohumín vasútvonalat, amely összekötötte a Tátrát a gazdaságilag fejlettebb régiókkal (www.zones.sk). Ezt követte az 1882-ben átadott vasútvonal is, amely közvetlen forgalmat biztosított Bécs (Wien), Pozsony (Bratislava) és a Magas-Tátra között.

A hegyi sportolás monarchiabeli szerepének jelentőségét növelte, hogy az első túraútvonal átadását Mária Terézia jelenlétében, 1896. szeptember 4-én szervezték. Még ebben az évben átadták a fogaskerekű vasutat, amely jelentősen növelte a vendégforgalmat Tátracsorba és Csorba-tó között. A tátrai falvakat összekötő útvonalakon csupán 1900-ban indulhatott el a gépjármű forgalom (www.privat-tatry.com), melyet a 20. század elejére 6 m-re szélesítettek ki.

A tömegközlekedés beindulását a Poprád és Tátralomnic között ingázó omnibuszok segítették. 1889 júniusától ezt kiterjesztették Poprád – Ótátrafüred, Poprád – Késmárk – Szepesség – Tátrai medence útvonalakra is.

A szervezett turizmus megjelenése az 1900-ban megalakult az „Idegenforgalmi és utazási vállalathoz" kötődik, mely részt vett a helyi útvonalhálózat bővítésében, vendégfogadási termékek értékesítésében, növelve a turisták számát.

1904-ben kísérletet tettek egy trolibusz hálózat kialakítására, azonban a téli körülmények nehézségei



1. ábra. A tátrai első villamos, a „Huszonnyolcas" az utasokkal együtt (Forrás: Repko Michal – Mysxo_SN)
Figure 1. The "Twenty-eight's", the first tramcar in the Tatras with its travellers (Source: Repko Michal – Mysxo_SN)

2. ábra. Az első sífelvonók létrehozásának helyszínei és időpontjai a Magas-Tátrában
Figure 2. The establishment of the first ski lifts in the High Tatras

miatt ez nem vált be, így azt két év múlva megszüntették. A vendégszállításban leghatékonyabbnak az 1908 decemberében Poprád – Ótátrafüred között beindított vasúti közlekedés bizonyult. Ebben az évben a Magas-Tátrában a budapesti GANZ gyárban gyártott villamosokat is üzembe helyezték (**1. ábra)**, amelyeken 21 ülőhely és 14 állóhely volt (Sabaka, 2007). 1908-ban a turizmus élénkítéséhez egy földi felvonót (siklót) adtak át, amely turistákat szállított Ótátrafüredtől (Stary Smokovec) Tarajkáig (Hrebienok).

Ezek az adatok is bizonyítják, hogy a régióban épített közlekedési infrastruktúra mennyire intenzíven befolyásolta a sportturizmus fejlődését. A vasútfejlesztés lehetővé tette azt, hogy minél több turista eljusson a Tátrába, akár távolabbi városokból is.

A turistaforgalomban fontos szerepet játszott az 1938-ban megalapított poprádi repülőtér is, amely eleinte csak füves leszállópályával rendelkezett. 1943-ban a reptéren beindult a személyszállítás is. Ez volt akkoriban Közép-Európa legmagasabb tengerszint feletti repülőtere (718 m).

A turisták vendégfogadási infrastruktúráját elsősorban a vadászházak és a turistaszállók megépítése jelentette. 1863-ban készült el az első kőből épült menedékház a Rainer-menedékház (Rainerova chata), mely a mai napig megtalálható a Rainer–réten (Starolesnianska polana). Azóta is számos olyan magashegyi menedékházat létesítettek, amelyek a túrázók és a téli sportolók vendégfogadását segítik (**1. táblázat**).

Az 1908-as sikló beindítása után a nagyobb tömegeket szállító sífelvonók (**2. ábra**) kialakítása 1937-ben kezdődött egy kabinos lift forgalomba állításával a Tátraaljai-medence településeiről a hegycsúcsokra, a Tátralomnic és a Kőpataki-tó között. Ez szolgálta ki az ebben az időben átadott első kijelölt sípályát is. Ezt követte az 1943-ra elkészült a Csorba-tavat Szoliszkóval összekötő, első 3 km hosszú elektromos meghajtású húzólift. Az 1949 körüli években más síközpontok is fejlődésnek indultak, többek között az Alacsony-Tátrában, Jasznán. 1957-ben adták át a Kőpataki-tótól a Lomnici csúcsra vezető felvonót (http://jalabert.blog.cz).

A tátrai sportszféra fejlődése

A sízés elterjedése olyan méreteket öltött, hogy az import eszközök már nem elégítették ki a helyiek igényeit. Liptószentmiklóson (Liptovsky, Mikulás) Stizka János bognármester 1887-től norvég minta alapján síléceket kezdett gyártani és értékesíteni (Terezcák, 1997). Stodola Kornél bőrdíszműves ötletére továbbá közreműködött egy hajtókaros sífelvonó kifejlesztésében, amely egy kötélbe való kapaszkodással segítette a dombra való feljutást. Havas Péter erdész alapította meg Csorba-tón (Strbské pleso) és Tátralomnicon (Tatranská Lomnica) a sí alpinizmus mozgalmat, (ski-alpinizmus). Ő aktív sízőként síléceket és kötéseket is készített. A sportág fejlődését nagyban segítette az, hogy 1891-ben, elsőként a Matúrka testvérek Lőcséről, áttértek a kétbotos sízésre.

Az első budapesti síturisták, a Magyar Kárpát Egyesület – MKE tagjaiként érkeztek a Tátrába. Ez az egyesület volt az első turisztikai egyesület a Monarchia területén, melyet 1873-ban a késmárki líceum tagjai alapítottak. Nekik is köszönhető, hogy a Magas-Tátrá-

1. táblázat. Menedékházak a Magas-Tátrában (Komarnicki 1985, Nyka 1998 alapján)
Table 1. Hospice cin High-Tatras Mounthains

Menedékházak megnevezése	Szlovákul	Tengerszint feletti magasság (m)
Téry menedékház	Téryho chata	2015
Hosszú-tavi menedékház	Zbojnícka chata	1960
Szoliszkó menedékház	Chata na Solisku	1830
Encián szálló	Hotel Encián	1761
Kő-pataki menedékház	Skalnatá chata	1751
Zöld-tavi menedékház	Chata pri Zelenom plese	1551
Poprádi-tavi Hegyi Szálló	Horsky hotel pri Popradskom plese	1498
Zamkovszky menedékház	Zamkovského chata	1475
Bilík menedékház	Bilíkova chata	1255

ban (Vysoké Tatry) szervezetté vált a síturizmus. 1892-ben megalakult a Magyar Turista Egyesület – MTE (Takács, 2009), tagjai Csehországban (Krkonose – Óriás Hegység) készített síléceket használtak egészen 1924-ig. 1926-ban megalakult a Magas-Tátrai Sport Klub Csorbatón, mely nyolc évvel később, 1934-ben kibővült a Tátralomnic-i részleggel.

A sportturizmus újabb élénkítését eredményezte, hogy 1904-1905 téli időszakában Reichard Dezső (Reichard Dezider) azt szorgalmazta, hogy Ótátrafüreden (Stary Smokovec) a téli időszakban is legyenek megfelelő létesítmények. Itt átadták a Grand-hotelt, ahová bobokat, szánkókat és síléceket (8 pár) hozattak. Tarajkán (Hrebienok) ez időben újabb szánkó és bob pályát is kialakítottak.

1911-ben szervezték az első Magyar Sí Bajnokságot Tátraszéplakon (Tatranská Polianka), később, csak 1913-ban alakult meg a Magyar Sí Szövetség (Dosek és Miltényi, 1993), mikortól évente megszervezték a 6-12 km távú bajnokságokat. Az 1910-es évek táján már nemcsak a Magas-Tátrába érkeztek sízők, hanem Liptószentmiklós (Liptovsky Mikulás), Besztercebánya (Banská Bystrica) és Körmöcbánya (Kremnica) környékére is.

A síugrás elődjeként először 1913-ban állítottak fel ugrósáncot ládákból, melyről akár 8 m-re is elugorhattak. Ebben az évben kialakítottak még egy 4 km hosszú bob pályát is. Dr. Guhr egy évvel később felállíttatott egy fából készült ugrósáncot, amelyről már 24 m-es ugrásokat is tudtak kivitelezni (Zídek és Petrovic, 2001). 1913-ban Bruckner Viktor és Marcek Aladár megalapították Iglón (Spisská Nová Ves) a sí egyesületet.

Az I. világháború utáni időszakban a terület Csehszlovákiához kerülése nyomán, Csorba-tón megrendezték az I. csehszlovák országos síbajnokságot. Ugyanitt adtak helyet az Északi Sí világbajnokságnak is 1935-ben (http://jalabert.blog.cz). Az első nagy nemzetközi sífutó versenyt 1924-ben rendezték Tátralomnic környékén (http://tatralom.sk), amelyet az 1922-ben megalakult Tátrai Síklub tagjai szorgalmaztak.

Az első sítanfolyamot Kummer Károly tartotta a régióban állomásozó sorkatonák és tisztek számára 1899 februárjában. A síiskolák megjelenése változást hozott a különböző sízési technikák kialakulásában és fejlődésében. Először a Zdársky síiskola, később a Bilgeri síiskola indult be, amely egyre több vendéget vonzott a régióba. 1914-ben az iskolák szorgalmazására különült el a versenysízés a turistasízéstől.

A gyermek korosztály megnyerése érdekében a tanárok részére 1912-ben megtartották az első sítanfolyamot Körmöcbányán (Kremnica), így ők váltak talán a sísport leghatékonyabb terjesztőivé. Az I. világháború idején, 1916-ban 4000 katona vett részt sí kiképzésen. A kiképzés érdekessége, hogy a képzés után a sífelszereléseket különböző oktatási intézményeknek ajándékozták, ez lehetővé tette az iskolákban a szervezett síoktatás beindítását (Terezcák, 1997).

A hegyi sportolók biztonsága érdekében és a hegyi körülményekhez kapcsolódó biztonsági szabályok elterjesztéséhez 1923-ban alakult meg a Hegyi Mentők Szolgálata (Slovenská horská sluzba), mely tagja lett a nemzetközi IKAR szervezetnek (Junger és mtsai, 2002). Csorbatón a hivatásos síoktatás mellett, különböző klub és nemzetközi versenyeket szerveztek: Tátrafüreden – Smokovec, Tarajkán – Hrebienok, Tátralomnicon – Tatranská Lomnica (http://tatralom.sk).

Speciális sportturisztikai vonzerők létrehozása

A síturizmus fejlődésében egyértelmű a sporttevékenység szerepe, azonban a terület további élénkítése érdekében további vonzerők kidolgozására volt szükség. A sípályák környékén megjelentek a sportszerárusító helyek, szórakoztató központok, ugyanakkor szlovákiai specialitásként jelentek meg a tematikus múzeumok és sporttörténeti emlékhelyek. Ez nem csak kiegészítő szolgáltatásként szereplő turisztikai termék volt, hanem egy újabb nemzetközi és hazai szintű figyelemfelkeltő intézményrendszer, amely a régió síkultúrájának, a vendégfogadás filozófiájának igényesebb szintű bemutatását jelentette. Az első ilyen kezdeményezés volt az 1988. január 29-én átadott körmöcbányai (Kremnica) símúzeum (Lyziarke múzeum), melyet a városvezetés, az Érem és Pénzverde Múzeum, valamint a helyi Csehszlovák Testnevelési Egyesület alapított. A múzeum elsősorban a régióba érkező sportturisták számára mutatja be a sportág fejlődésének tárgyi és írásos emlékeit, a sízők által adományozott relikviák, versenytrófeák, híres sportolók emléktárgyain keresztül (www.muzeum.sk, www.muzeumsportu.sk). Az intézmény sportturisztikai attrakcióvá vált, amely évente 2000 látogatót vonz (intézményi elmondás alapján).

A második símúzeum átadására 2007. szeptember 1-én került sor a Besztercebánya (Banská Bystrica) mellett levő Padkócon (Podkonice), Igor Bobák síoktató és túravezető közreműködésével. A családi házban kialakított intézményben a téli sportok 130 éves történelmének képes bemutatója látható. Jelentős gyűjteménynek számít az itt bemutatott, különböző időkből származó 650 síléc és egyéb télisport felszerelés, a fa-szállításra használatos szánkók, a Monarchia idejéből származó sízést kedvelő hírességek jelvényei. Itt található az egyedülálló szabadtéri sífelvonók skanzene (www.lyziarskemuzeum.szm.com). Érdekessége, hogy felsorakoztatja azokat a tárgyakat, amelyek nem is olyan régen még szolgálták a síelőket és a túrázókat a Magas-Tátrában, az Alacsony-Tátrában, a Kis- és a Nagy-Fátrában és a Szlovák Érchegységben (Bobák, 2012).

A legutóbbi kiállítást 2011-ben adták át a Magas-Tátrában, Vladimír Hubac magánvállalkozó, és egyben a sísport tisztelője kezdeményezésére. Ez a símúzeum abban különbözik a többitől, hogy a helyi sielés történelme mellett a nemzetközi sísport történelmét is bemutatja. A 20. század eleji építészeti stílusra jellemző épületben berendezett múzeum a sísport 1889-től 1945-ig terjedő időszakának fejlődését mutatja be.

A másik turistákat vonzó ötlet immár több mint 80 éve fogalmazódott meg a Magas-Tátrában először, hogy a világon egyedülállóan szimbolikus temetőket (**3. ábra**) alakítsanak ki azok emlékére, akik a hegyekben vesztették életüket. Az ötletgazda Alojz Lutonszkytól származott, akinek gondolatait Otokár Stáfl akadémiai festő vette kézbe, miszerint a Csorbató és a Poprádi-tó közötti úton egy szimbolikus temetőt szeretnének kialakítani. A tervek alapján egy jellegzetes gyetvai keresztet helyeztek el a középpontba, köréje pedig a hegyekben életüket vesztettek névtábláival ellátott kereszteket.

Ennek turisztikai hatása nem csupán a látogatók tájékoztatására épül, hanem egyben felhívja a figyelmet a hegyekben végzett sportolás veszélyeire, tanít a speciális környezet iránti kellő alázatra.

1940. augusztus 11-én átadták a Menguszfalvi-völgyi (Mengusovská dolina) kápolnát, amely mellett 57

fából készült Gyetvai kereszt is helyet kapott, Fekiac Jozef kézműves műhelyéből. A kápolnából felhangoztak a harangok hangjai. Az alapítók összeszedték a Tátrában az összes emléktáblát és elhelyezték ide.

A legrégebbi emléktábla 1907-ből származik és Wachter Jenő nevét viseli. A legrégibb időpontot tartalmazó emléktábla Mohler János névvel található, aki 1888. július 18-án hunyt el (Sedlák, 2006). Az áldozatok eseteinek leirata Ótátrafüreden található meg a Tátrai Hegyi Mentőszolgálatnál. Az első áldozat a 17. századból Kalstein Ádám várnagy, az első női áldozat a krónika szerint Berger Zsuzsanna 1902-ből, aki havasi gyopár szedése közben megcsúszott és halálát lelte a hegyekben.

A legtöbb beavatkozást a Hegyi Mentőszolgálat 1973-ban tette, mikor 2008 alkalommal kellett baleesetekhez kivonulni. A legtöbb haláleset 1974. január 12-én történt, amikor 14 ember lelte halálát a lavinák alatt. Szomorú, hogy 12-en egy iskolai sítanfolyamon kerültek a lavina alá. A szimbolikus temetőben, 2006-ban már 271 tábla volt elhelyezve, melyeken 403 név található (Sedlák, 2006).

A Nyugat-Tátrát, Közép-Európa legveszélyesebb lavinaveszélyes területének tartják. A Zsiári völgyben is felállítottak 1998-ban szimbolikus temetőt az itt elhunyt több száz áldozat emlékére, egy nagy fakeresztel és haranggal (Sedlák, 2006).

A Kis-Fátrában (Malá Fatra) a Vrátná-völgy adott méltó helyet a szimbolikus temetőnek, melyet 1998. július 25-én szenteltek meg. Mico Jozef Tyerchováról származott, ő az, aki a legtöbbet tett azért, hogy ezen a helyszínen is méltón megemlékezhessenek a hegyekben életüket vesztettekről. Rendszeresen minden évben itt is áhítatot és megemlékezést tartanak (Sedlák, 2006).

A szimbolikus temetők legújabb emlékhelye a Szlovák Paradicsomban található, Menedékkőn. Mucha Vladimír a Szlovák Paradicsom Nemzeti Parkjából, Knutela Marek a Szlovák Paradicsom Hegyi Mentőszolgálatából és Tomka Gabriel a Szlovák Paradicsom Hegyi Szolgálatából indítványozták a kialakítását.

2010. november 20-án tartották meg az első találkozót Menedékkőn (Szlovák Paradicsom), ahol a szimbolikus temetőt felavatták. Egyben méltó helyet találva a hetven elhunyt emlékére (Petrík, 2012).

Összefoglalás

A Tátra régióban kialakult síturizmus kultúrája jelentős szerepet játszik Közép-Európa turizmusában, az itt található természetföldrajzi környezetnek, klimatikus viszonyoknak, megalakult szerveződéseknek és az épített infrastruktúrának köszönhetően.

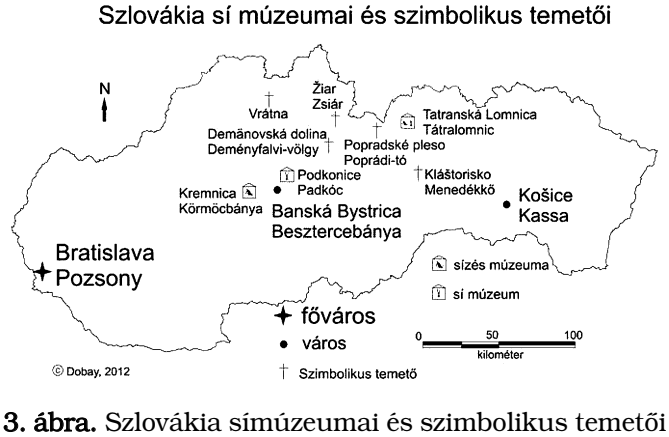
Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy milyen tényezők segítették a régióban a sportturizmus kialakulását, amelyek megalapozták e speciális turisztikai ágazat alapjait. Szakirodalmi gyűjtéseink elemzése nyomán kijelenthetjük, hogy egyes személyek, csoportok elhivatottságára, kreativitására volt szükség annak érdekében, hogy a Magas-Tátrában kialakulhasson a sí sportág, amelyre ráépülhetett az utaztatási, vendégfogadási és a sportági infrastruktúra.

A sportturizmus alkotóelemei vizsgálatánál meggyőződhettünk arról, hogy a Magas-Tátra földrajzi környezete kedvező feltételeket teremtett a síturizmus kialakulásához. A mintegy fél évig tartó hó viszonylag hosszú téli sportolási szezonra kínál lehetőséget. A síkvidékhez képest a vendégfogadást az egész évre ki lehetett terjeszteni. Ehhez szükség volt kezdetben a terület feltérképezésére, a természeti szépségek felfedezésére és publikálására. A régióba telepített nemzetközi szinten is kiemelkedő közlekedési technológia gyorsította fel a vendégérkezések számának növekedését. Utaztatásukra és foglalkoztatásukra egyesületek szerveződtek. Ők lettek a felelősek a sportág népszerűsítéséért, a sízési technika elterjesztéséért. A versenyrendszerek kialakulása a turizmusban közvetlen és közvetett hatásként jelentkezett. A turistáknak újabb mintát és egyben újabb kihívást adva növelte a sport iránt érdeklődők számát.

A turizmusban is egyik legfontosabb elvárásként a helyszínek biztosítására hegyi mentőszolgálatot szerveztek és nagyobb figyelmet fordítottak a sípályák biztosítására.

A sportturizmus attrakciói bővítéseként a sízés történeti emlékei bemutatására az országban múzeumokat, a világon egyedülállóan szimbolikus temetőket hoztak létre, amelyek mára már, nemcsak eladható turisztikai attrakciók, hanem a helyi síkultúra és hegymászás nélkülözhetetlen elemei, amelyek hozzájárulnak a régió hírnevének növeléséhez, turisták mentális igényeinek jobb kielégítéséhez.

A történelmi hagyományok egy vizsgálat szerint is jelentős szerepet játszanak a turizmusban (Zipp, 2013), hiszen a megkérdezettek 70%-a kedveli a hagyományokat és akár több pénzt is hajlandó lenne költeni arra, ha ez a kultúra az eredeti formában maradhatna. Ha ez így van, akkor a turizmus szervezeteinek nagy felelőssége lesz a helyi értékek megőrzésében.



3. ábra. Szlovákia símúzeumai és szimbolikus temetői
Figure 3. Ski museums and symbolic cemeteries in Slovakia

Felhasznált irodalom

Adamcák, S., Luby, I. (2007): Geocaching alebo turistika trochu inak. *Telesná vychova & sport,* **17:** 2. 30-32.

Bánhidi M. (2011): *Sport – Turizmus – Környezet Magyar és Osztrák kontextusban.* EDTWIN, Győr/ Wien, 10-16.

Bobák, I. (2012): Slovenské lyziarske múzeum - *Podkonice, Retrieved: March, 2012, from:* http:// www.lyziarskemuzeum.szm.com/download.html, online: 2012.03.10.

Chrpová, S. (2009): Nabítka cestovních kancelárí 2009, *Cyklo dovolená na kole,* **15:** 4. 30-34.

Dosek Á., Miltényi M. (1993): *A sízés.* Kékes Kiadó Bt., Budapest, 9-11.

Dreyer, A. (2002): *Sport und Tourismus.* Wirtschaftliche, soziologische und gesundheitliche Aspekte des

Sport-Tourismus. Universitatsverlag, Wiesbaden, Ausgabe 1. Deutscher Universitätsverlag.

Gibson, H.J. (1998): *Sport tourism: a critical analysis of research.* Sport Management Review, Elsevier.

Horváthová, J. (2010): *Úspesny rok Slovenského turizmu, Retrieved: February,2012,* http://www.etrend.sk/ekonomika/slovensko/druhy–uspesny-rok-slovenskeho turizmu/99460.html

Junger, J., Husovská, L., Paucír, L., Zusková, K. (2002): *Turistika a sporty v prírode.* Fakulta Humanitnych a prírodnych vied, Presov. 141-176.

Katona Zs., Szatmári Z. (2009): Sí – Magyar vonatkozások. In: Szatmári Zoltán: *Sport, életmód, egészség.* Akadémiai Kiadó, Budapest, 270-273.

Komarnicki Gy. (1985): *A Magas-Tátra hegyvilága,* Sport, Budapest.

Lauko, V., Tolmáci, L. (1995): *Geografia – A gimnáziumok 2. osztálya számára 2. rész Szlovákia,* Orbis Pictus Istropolitana, Bratislava.

Lauko, V. (2003): *Fyzická geografia Slovenskej Republiky.* MAPA Slovakia, Bratislava, 5-9.

NKH-Nemzeti Külgazdasági Hivatal (2013): *Szlovákia 1. Szlovákia társadalmi-gazdasági helyzete.* Retrieved: Febr. 2013, www.hita.hu/RegioInfoDownload.aspx?RegionID=952803c7

Nyka, J. (1998): *"Tatry Slowackie"* Trawers kiadó, Latchorzew, Polska.

Pach, M. (2009): Sporty v prírode ako nástroj vychovy a vzdelávania, *Telesná vychova & sport,* **19:** 2. 40.

Petrík, J. (2012): Symbolicky cintorín na Klástorisku, *Krásy Slovenska,* **89:** 1-2, DAJAMA, Bratislava, 34-35.

Repko, M. (2012): (Mysxo_SN), *A „Huszonnyolcas" utasokkal együtt – magángyűjtemény,* Retrieved: April, http://www.railpage.net/modules/news/article.php?storyid=1438

Röthig, P. ed. (1992): *Sportwissenschaftliches Lexikon.* Hofmann, Schorndorf.

Sabaka, J. (2007): *Osud tatranskej elektricky EMU 28.00,* KOMETAK, Retrieved: March, 2012, http://www.railpage.net/modules/news/article.php?storyid=1438,

Schreiber, B. (2010): *Síközpontok,* SACR (Szlovák Idegenforgalmi Hivatal), Bratislava

Schreiber, B. (2012): *A Magas-Tátra – hely, ahol kikapcsolódhat,* REMARK/CMA, Bratislava, Retrieved: April, 2012, www.remark.sk,

Sedlák, J. (2006): *Obetiam hőr, Symbolické cintoríny vo Vrátnej, Vysokych a Západnych Tatrách zostávajú nadalej ojedinelou raritou siroko-daleko,* Retrieved: March, 2012, http://www.duck.topsi.sk/_subdomeny/duck/zaujimavosti/zaujimavosti_sedlak_060519.html,

SITA, (2011): *V Tatranskej Lomnici vyrastie múzeum lyzovania, Retrieved: February,* 2012, http://www.webnoviny.sk/slovensko/v-tatranskej-lomnici-vyrastie-muzeumly/324453clanok,

Starhon K. (2010): *A sízés kialakulása és fejlődése, Rekreológia, leisure tudomány, szakmai füzet az egyetemi képzés számára 1.***1:** 39-42.

Takács F. (2009): Monarchia testkultúrájának rövid foglalata *(1867-1918).* In: Szatmári Z.: *Sport, életmód, egészség.* Akadémiai Kiadó, Budapest, 53-61.

Terezcák, J. (1997): *Dejiny lyzovania na Slovensku 1860-1944,* Slovensky lyziarsky zväz, Poprad, 36-37, 78-85, 122-133.

UNWTO *Cestovny ruch vo svete v rokoch 1995 – 2010,* http://www.telecom.gov.sk/index/index.php?ids=106930, letöltés dátuma, 2012.04.16., 16: 27 www. cestovanie.pravda.sk/co-ponukaju-najlepsie-lyziarske-strediska-na-slovensku-pozrite-sa-1fr-/sk-kcestovanie.asp?c=A100204_131933_sk-kcestovanie_p12, Retrieved: February 2010.

www.jalabert.blog.cz/0806/historií-lyzovania-a-lyziarskych-stredik-na-slovensku, Retrieved: March, 2012.

www.lyziarskemuzeum.szm.com/download.html, Retrieved: March, 2012.

www.lyziarskemuzeum.szm.com/muzeum.html Slovenské Lyziarske Múzeum – Podkonice (BB járás), Retrieved: July, 2011.

www.new.sacr.sk/uploads/tx_publications/ HU_05.pdf, Retrieved: January, 2011.

www.muzeum.sk/default.php?obj=muzeum&ix=elkr, Retrieved: March, 2012.

www.muzeumsportu.sk/2010/12/lyziarske-muzeum-v-kremnici-bolo-zalozene-v-roku-1980/, Retrieved: March, 2012.

www.muzeumsportu.sk/Múzeum telesnej kultúry – Pozsony – Kremnica Körmöcbánya, Retrieved: July, 2011.

www.privat-tary.com/sk/doprava-tatry, Zeleznicná doprava, Cestná doprava, Retrieved: July, 2011.

www.sacr.sk, http://new.sacr.sk/sacr/vyhladavanie/, Retrieved: January, 2011.

www.slovakia.travel/entitaview.aspx?l=1&idp=41348, Retrieved: March, 2012.

www.tatralom.sk/historia-lyzovania-v-tatrach.html, Retrieved: Maj, 2012.

www.webnoviny.sk/slovensko/v-tatranskej-lomnici-vyrastie-muzeum-ly/324453-clanok, Retrieved: March, 2012.

www.zones.sk/studentske-prace/geografia/922-cestovny-ruch-dovolenka-s-cestovnou-kancelariou/, Retrieved: May, 2012.

Zídek, J., Petrovic, P. (2001): *Lyzovanie - Metodická prírucka pre skoly a verejné lyziarske skoly,* Bratislava.

Zídek, J., Petrovic, P., Kovácová, S., Kutlík, D., Svajda, S., Zatko, J., Ziskay, J. (2004): *Turistika-história turistiky obsah, druhy a formy turistiky ochrana prírody,* Univerzita Komenského, Bratislava.

Zipp, (2013): *Több időt töltenek a turisták a Tátrában.* Retrieved: Febr, 2013.www.zipp .hu

Formailag és tartalmilag megújult a www.mozgasgyogyszer.hu honlapunk.

Szenior tanárok fizikai aktivitása – összefüggések napi rutintevékenységeik és egészségi állapotuk között

Senior teachers' physical activity – relationship between daily routine and health conditions

H. Ekler Judit[1], Nagyváradi Katalin[1], Csányi Tamás[2], Kiss-Geosits Beatrix[1]

[1] Nyugat-magyarországi Egyetem, Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
[2] ELTE, Tanító- és Óvóképző Kar, Testnevelési tanszék, Budapest
E-mail: hekler@mnsk.nyme.hu

Összefoglalás

Az egészségi védőfaktornak elismert közepes és nagy intenzitású fizikai aktivitás (Moderate and Vigorous Physical Activity, MVPA) szintjét, és a fizikai aktivitás és az egészségi állapot kapcsolatát vizsgáltuk szenior tanárok napi rutinjában. Fizikai aktivitásukat az Actigraph GT3X+ triaxiális akcelerométerrel és a napi tevékenységükről vezetett naplóval rögzítettük. Az aktuális egészségi állapotot az InBody720 testösszetétel mérő és a CardioVision 2000 típusú oszcillometrikus vérnyomásmérő mérési adatai alapján állapítottuk meg. Az aktivitási szintet és az egészségi állapotot jellemző paraméterek összevetésére kétmintás *t*-próbát, az összefüggések vizsgálatára korreláció analízist alkalmaztunk.

Azt találtuk, hogy a férfiak MVPA értékei szignifikánsan nagyobbak, mint a nőké. A percenkénti lépésszám értékei szignifikánsan alacsonyabbak 10 kg-nál nagyobb súlytöbblet esetében. A vizsgált minta 81%-a elérte heti rutintevékenységével az MVPA védőfaktorként elismert heti minimumot (150 perc). Az ennél kevesebb MVPA tevékenységet folytatók tendencia jelleggel a veszélyeztetett egészségkategóriába tartoznak. Megállapítottuk, hogy a szenior tanárok az egészségi állapot védőfaktorának elismert MVPA-t napi közlekedéssel, háztartási-, oktatási- és sporttevékenységgel érik el. A sportos aktivitás, és az ezzel elérhető VPA (Vigorous Physical Activity), elsősorban a testnevelő tanárokra jellemző. Leginkább a nem testnevelő, 10 kg-nál nagyobb súlyfelesleggel rendelkező tanároknak javasolt az életmódváltás.

Kulcsszavak: akcelerométer, MVPA, egészségi védőfaktor

Abstract

We have researched the level of moderate and vigorous physical activity (MVPA), and the relationship between physical activity and health conditions among senior teachers. Physical activity was objectively recorded with Actigraph GT3X+ triaxial accelerometer and a diary for recording their daily routine. The actual physical condition was estimated with InBody720 body composition analyzer and CardioVision 2000 oscillometric blood pressure monitor. For comparing the parameters of the activity level and health condition the Paired Samples T Test was applied; for finding correlations we used correlation analysis.

We found that MVPA was significantly higher in male, than in female. Number of steps per minute was significantly lower in the case of 10 kilos of extra body weight. 81% of the sample reached the weekly minimum (150 minutes) via their weekly activities, which is considered to be a protective MVPA factor. Who did less than 150 min. MVPA/week are regarded to belong to the compromised health category.

Daily transport, housekeeping, educating and sport activity were the major effect on senior teachers' physical activity behavior. Life style changes with more physical activity recommended for teachers, who have more than 10 kg extra weight above their healthy weight.

Key-words: accelerometer, MVPA, health protective factor

Bevezetés

Az egészségmagatartás – benne a mozgásos aktivitást előnyben részesítő életmód – minden életkorban közvetlen kapcsolatot mutat az egészségi állapottal, és így az életminőség meghatározó elemei közé tartozik. Az ötven év feletti tanárok egészségét rengeteg – az életkorral és a mai társadalmi körülményekkel összefüggő – rizikófaktor veszélyezteti.

Az elmúlt években számos kutatás (Chomistek et al., 2011; Woodcock et al., 2010; Orsini et al., 2008; Manson et al., 2002; Ainsworth et al., 2000) foglalkozott a mozgásban gazdag életmód egészségre gyakorolt hatásaival. A kutatásokban – laboratóriumi és terepi mérések alapján – összeállították az egyes mozgásfajták, MET (Metabolic Equivalent of Task) értékre kategorizált (Ainsworth et al., 2000) listáját. A metabolikus egység (MET, 1MET = 4,18 kJ/kg/h) az energiafelhasználás mértéke, mely korra, nemre, testmagasságra és testtömegre specifikus. A közepes (3–6 MET) és erős (6–9 MET) mozgásos aktivitás fajták hatásait egészséges és beteg egyének különböző csoportjain vizsgálták. A mozgásos aktivitás közérzetre és szociális kapcsolatokra gyakorolt pozitív hatásai mellett, nagy jelentőségű az a preventív hatás, amit a leggyakoribb mortalitási rizikófaktorok esetében mértek a kutatók. Chomistek és munkatársai (2011) eredményei szerint heti 3 óra erős mozgásos tevékenység (VPA) 22 százalékkal csökkentheti az infarktus kialakulásának veszélyét férfiaknál. Heti 7 óra közepes intenzitású fizikai aktivitás a mortalitási rizikó 24 százalékos csökkenését eredményezte Woodcock és munkatársai (2010) kutatásában. A tanulmányokban megfogalmazott eredmények közös tapasztalata, hogy az egészségvédő hatást kiváltja bármilyen típusú, heti rendszerességgel alkalmanként több,

mint 10 percig végzett, legalább közepes intenzitású fizikai aktivitás (Moderate Physical Activity, MPA) (Manson et al., 2002; Orsini et al., 2008). Az egészségre bizonyítottan pozitív hatást gyakorló fizikai aktivitás meghatározásának fontos eleme az egység-idő (Bout/egybefüggően, legalább 10 perc közepes fizikai aktivitás), melyet a kutatások eredményeikben megjelenítenek.

A lakosság egészségi állapotának aggasztó romlása miatt, az előbbi tudományos eredményekre támaszkodva több nemzet egészségügyi ajánlásokat dolgozott ki (Physical Activity..., 2008; Exercise..., 2006). Az ajánlások a prevenciós hatású fizikai aktivitás (PA) minimum értékét vagy időben (150 perc/hét MPA vagy 75 perc/hét VPA), vagy lépésszámban (8.000 – 10.000 lépés/nap) állapítják meg. A prevenciós hatás elérésének még feltétele az is, hogy a fizikai aktivitás a héten egyenletes eloszlású legyen.

Munkánk során egy speciális csoport – az 55 évnél idősebb tanárok – napi rutintevékenységét vizsgáltuk. Mintánk a magyar kutatások szerinti veszélyeztetett korosztályba tartozik, ahol a rendszeres testmozgást végzők aránya kevesebb 10%-nál (Borbás et al., 2005). Célunk annak megállapítása volt, hogy a vizsgált szenior tanárok napi rutintevékenységükben (életvitel, munka, szabadidő) elérik-e az irodalmak szerint prevenciós hatású mozgásmennyiséget, illetve kimutatható-e közvetlen összefüggés fizikai aktivitásuk és egészségi állapotuk között. Vizsgáltuk a PA jellemzőit is annak érdekében, hogy személyre szóló ajánlásokat fogalmazhassunk meg.

Anyag és módszer

Mintánkat (n = 21) 52 és 65 év közötti tanárok alkották. Átlagéletkoruk 57,7 ± 5,35 év. A mért és megfigyelt tanárok közé 7 férfi és 14 nő tartozott. Közülük egyetemi oktató 9 fő (férfi = 5, nő = 4), középfokú iskola tanára 12 fő (férfi = 2, nő = 10), ebből 42,85% (9 fő) testnevelő tanár. Vizsgálatunk valamennyi résztvevője aktív pedagógus. A 21 fős minta a vizsgált – 52 év feletti aktív tanár – korosztály 31,4%-át jelenti Szombathelyen.

Itt jegyezzük meg, hogy a vizsgálatban részt vevő tanárok írásbeli megkeresés után, önkéntesen kapcsolódtak be a vizsgálatba. Ez jelenti/jelentheti azt is, hogy a minta tagjai többnyire az egészségtudatosabb szenior tanárok.

A vizsgálat során a tanárok egészségi állapotáról és a naponta, rutinszerűen végzett fizikai aktivitásukról gyűjtöttünk adatokat. Aktuális kondíciójukat az InBody 720 testösszetétel mérő eszköz és a CardioVision 2000 oscillometrikus vérnyomásmérő adatai alapján állapítottuk meg. Az InBody 720 méri az izom/zsír arányt, a zsigeri zsírt, a testtömeget, a mért értékeket az életkor, nem és testmagasság viszonylatában értelmezi, és mindezek alapján egészségdiagnózist (normál, veszélyeztetett, rizikós) állapít meg. A CardioVision 2000 monitor a keringési rendszer állapotáról ad képet. A perifériákon mért vérnyomásértékek segítségével megállapított ASI (arterial stiffness index) érték az egészségi állapot (normál, rizikós) egyfajta becslésére alkalmas.

A vizsgált tanárok fizikai aktivitására vonatkozó adatokat, a nemzetközi irodalom protokolljának (Woodcock et al., 2010) megfelelően, kombinált adatgyűjtéssel állítottuk össze; az Actigraph GT3X+ triaxialis akcelerométerrel, illetve a napi tevékenységekről vezetett naplóval. Az Actigraph GT3X+ triaxialis akcelerométer egy, a mindhárom térirányban történő mozgások erősségét és tartamát rögzítő kisméretű szenzor.

A mintában szereplő tanárok aktuális fizikai állapotára vonatkozó adatokat a vizsgálat kezdetekor vettük fel. A mérési eredményeket egyénenként megbeszéltük. A kísérleti személyek az Actigraph GT3X+-t, az aktuális egészségi állapot vizsgálatát követően vették fel. A vizsgált személyek a szenzort a jobb csípőjükön, gumiszalagra rögzítve viselték. A szenzor elhelyezhető volt a ruha alatt, illetve felett is. Alanyaink a szenzort 7 napig folyamatosan, minden tevékenységük közben hordták, a zuhanyzás és az éjszakai pihenés idejét kivéve. A vizsgálat szempontjából azokat a napokat tekintettük érvényesnek, amelyeken a megfigyelt személy az akcelerométert minimum 8 órán keresztül viselte. Az érvényes napok között egy hétvégi nap is volt. A vizsgálat idején a tanárok tevékenységeikről naplót (óránkénti beosztású) vezettek.

A vizsgálati időszak befejeződése után a tapasztalatokat egyéni konzultációval értékeltük és a vizsgálat résztvevőit életvezetési tanácsokkal láttuk el.

Az Actigraph GT3X+ adatainak elemzése során 60 secundum epoch időket (Cain és Geremia, 2011), az energiafelhasználás elemzésére a Freedson (2011)-féle Vector magnitude algoritmust állítottuk be. A cut point értékeket a Vector Magnitude Sasaki, John és Freedson (2011) által felnőttekre kidolgozott határértékei mellett határoztuk meg. Meghatároztuk a 10 percet meghaladó közepes intenzitású fizikai aktivitás (Bout) egységeit, gyakoriságát, átlagos és abszolút idejét.

Az aktivitási szintet és az egészségi állapotot jellemző paraméterek összevetésére kétmintás *t*-próbát, az összefüggések vizsgálatára korreláció analízist (Pearson) alkalmaztunk. Minden elemzés esetében a $p < 0,05$ szignifikancia szintet tekintettük érvényesnek. Az elemzést a SPSS statisztikai elemző szoftverrel készítettük.

Eredmények

A tanárok aktuális egészségi állapota

A mintát az InBody720 és a CardioVision 2000 mérőműszerek egészség besorolása alapján három egészségkategóriába soroltuk (**1. táblázat**). A minta 28,6%-a (n = 6) mindkét mérőműszer szerint a normál egészségkategóriába tartozik. 38,1% (n = 8) esetében az egyik egészségi állapot besorolás normál, a másik veszélyeztetett vagy rizikós. A minta 33,3%-a (n = 7) mindkét mérőműszer egészség besorolása szerint veszélyeztetett, illetve rizikós.

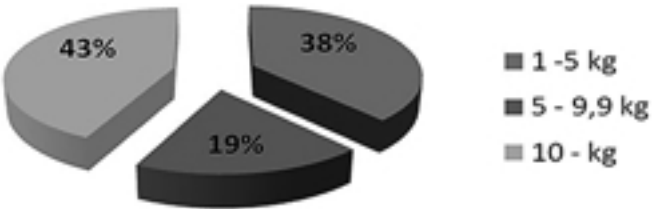
A két mérőműszerrel regisztrálható rizikófaktorok közül a mintában szereplő tanárok leginkább a túlsúlyban érintettek. 43%-uk (n = 9) súlyfeleslege meghaladja a 10 kg-ot, 19%-uké (n = 4) 5 és 9,9 kg között van (**1. ábra**).

A tanárok fizikai aktivitásának jellemzői

A tanárok napi rutinjában a közepes és az erős PA átlaga 261,67 perc. Minimum értéke 75 perc, maximum értéke 484 perc, a medián értéke 229 perc (**2. táblázat**). A minimum és maximum értékek nagy különbsége (409 perc), illetve a medián átlagtól való nagy eltérése (32,67 perc) a vizsgált személyek jelentős életmódbeli különbségeit mutatja. A férfiak átlagos energiafelhasználási ($p = ,002$; $F = ,769$; $df = 20$), illetve MVPA ($p = ,017$; $F = 034$; $df = 20$) értékei szignifikánsan nagyobbak, mint a nőké. A lépésszám (akcele-

1. táblázat. A tanárok aktuális egészségi állapota az InBody 720 és a CardioVision 2000 eredményei alapján
Table 1. Teachers' health category by InBody 720 and CardioVision 2000

In-Body * Cardio Vision Crosstabulation					
			Cardio Vision egészség-kategória		
			normál	rizikós	Összes
egészség-kategória InBody	normál	elemszám	6	0	6
		az összes %-ában	28.6%	0.0%	28.6%
	veszélyeztetett	elemszám	6	3	9
		az összes %-ában	28.6%	14.30%	42.9%
	rizikós	elemszám	2	4	6
		az összes %-ában	9.5%	**19.0%**	28.6%
Összes		elemszám	14	7	21
		az összes %-ában	66.7%	33.3%	100.0%



1. ábra. A tanárok súlytöbblete az ideálishoz viszonyítva, kg-ban
Figure 1. Teacher's excess weight compared to the ideal weight, in kilograms

rométerrel mért) napi átlaga 8499,48. Minimum értéke 3721, maximum értéke 13379. A percenkénti lépésszám értékei szignifikánsan alacsonyabbak 10 kg-nál nagyobb súlytöbblet esetében (p = ,011; F= ,029; df = 11) (**2. ábra**).

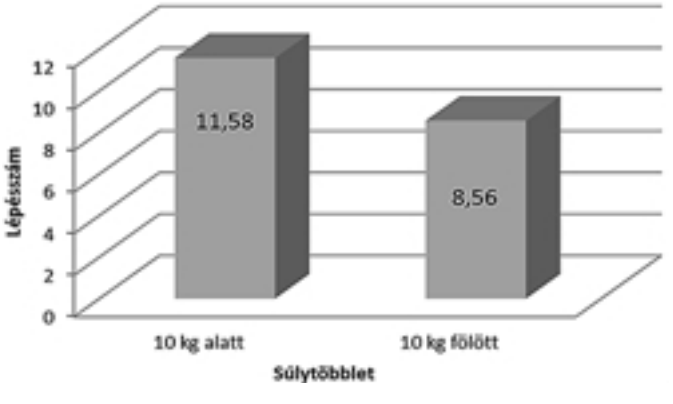
A vizsgált minta 81%-a elérte heti rutintevékenységével az MVPA védőfaktorként elismert heti minimumát (150 perc). Az ennél kevesebb MVPA tevékenységet folytatók a kétmintás *t*-próba eredményei szerint tendencia jelleggel (p = ,131; F = 41,6; df = 13) a veszélyeztetett egészségkategóriába (az InBody vagy/és a CardioVision egészségi állapot besorolása szerint) tartoznak. A minta 42,9%-a közepes és erős intenzitású fizikai aktivitása meghaladja a 300 percet hetente.

Az egészségprevenció szempontjából értékelhető intenzitású fizikai tevékenységet (könnyű fizikai aktivitás /Light Physical Activity, LPA/ < 3 MET), a kísérleti személyek sétánál intenzívebb gyalogos közlekedéssel, bevásárlással, és az iskolai oktatási tevékenységgel érték el. Ugyanezek a tevékenységek több esetben közepes (3–6 MET) fizikai aktivitást jelentettek. A közepes (3–6 MET) fizikai aktivitás elérhető volt kerékpáros közlekedéssel, kutya sétáltatással és kertészkedéssel is. Erős (6–9 MET) fizikai aktivitást a kísérletben résztvevő tanárok sporttevékenységekkel (futás, teniszezés, kosárlabdázás, labdarúgás, stb.) érték el.

A 3 MET-nél nagyobb intenzitású fizikai aktivitás átlagos ideje 16,12 perc/Bout. Minimum értéke 10,80 perc/Bout, maximum értéke 23,70 perc/Bout. Napi átlagban a Bout-ok száma 1,67 (minimum 0,16; maximum 3,0).

2. táblázat. A közepes és erős fizikai aktivitás és a lépésszám adatai
Table 2. Data of MVPA (weekly) and the count of steps (daily)

	átlag	**medián**	**min.**	**max.**
MVPA (heti)	261.67	229	75	484
Lépésszám (napi)	8.499,48	9.181,00	3.721	13.379



2. ábra. A tanárok percenkénti lépésszáma súlytöbblet szerinti bontásban
Figure 2. Teacher's steps per minute by overweight

Összefoglalás, következtetések

Annak ellenére, hogy a minta elemszáma és az önkéntes részvétel erősen behatárolják eredményeink érvényességét, számos következtetés levonására nyílik lehetőség.

Vizsgálatunk elsődleges megállapítása, hogy azok a tanárok, akik a napi rutinjukhoz tartozó mozgástevékenységükkel meghaladják az egészség-prevenciós értékkel bíró minimumot (150 perc/hét) tendencia jelleggel jobb egészségi állapotúak (F = 41,6; df = 13; p = ,131). Ez abban az esetben igaz, ha a 150 perc/hétnél több MVPA alkalmankénti időtartama meghaladja a 10 percet és rendszerességet mutat a hét során. Pusztán az MVPA mennyisége és az aktuális egészség státusza között nem találtunk szignifikáns kapcsolatot, még abban az esetben sem, ha a heti MVPA értéke elérte a 300 percet (p = ,893). Adatainkat az egészségstátusz szerinti bontásban, illetve a kétmintás *t*-próba értékeit (t/p) az egyes jellemzőkre a **3. táblázatban** mutatjuk be.

Eredményeink – megegyezően más kutatások eredményeivel (Gutin et al., 2005) – kiemelkedő rizikófaktornak mutatják a túlsúlyt. Tíz kg feletti túlsúly negatívan befolyásolja a mozgásos aktivitást. Erős (p < 0,01) korrelációt találtunk a súlytöbblet és az egészségi állapot (r = ,771; p = ,000), illetve a zsigeri zsír értéke és az egészségi állapot között (r = ,799; p = ,000) is. A 10 kg feletti túlsúllyal élő személyek szignifikánsan kevesebbet (elsősorban a heti eloszlásban ritkábban és alkalmanként rövidebb ideig) és szignifikánsan alacsonyabb intenzitással mozognak

3. táblázat. A tanárok fizikai aktivitásának adatai, egészségi állapot (N normál, R rizikós) szerinti bontásban
Table 3. Data of teacher's physical activity by health category (N normal, R risky)

	Bout napi		átlagos idő/Bout		heti MPA (perc)		heti VPA (perc)		heti MVPA (perc)		napi lépésszám átlag	
Egészség kategória	N	R	N	R	N	R	N	R	N	R	N	R
Átlag	1.52	1.65	17.25	15.68	263.67	246.47	21.17	6	**284.83**	**252.4**	9497.83	8100.13
Medián	1.08	1.6	16.8	15.2	267.5	224	7.5	1	269	227	9280	8712
Minimum	0.83	0.16	12	10.8	123	75	0	0	127	75	7215	3721
Maximum	2.66	3	22.2	23.7	404	430	59	55	463	484	13379	11383
t	0.634		0.308		-0.014		1.620		0.252		1.525	
p	0.54		0.764		0.989		0.136		0.806		0.158	

(F = ,629; df = 11; p = ,011). A túlsúly elsődlegesen a zsigeri zsírban jelentkezik. Nagyobb mértéke szignifikánsan alacsonyabb MVPA-val jár együtt (F = ,420; df = 9; p = ,033).

A sportos aktivitás, és az ezzel elérhető erős fizikai aktivitás (VPA), elsősorban a testnevelő tanárokra jellemző. Természetesen az erős fizikai aktivitást eredményező sporttevékenység ajánlott, de a kutatás pozitív tapasztalata, hogy a mindennapi rutin, munkához, közlekedéshez vagy háztartáshoz kapcsolódó tevékenységei is eredményezhetik az egészségi védőfaktornak megfelelő mennyiségű közepes fizikai aktivitást. Ez a közepes (3–6 MET) fizikai aktivitás biztonságosan elérhető az edzetlenebb, rendszeres sporttevékenységet nem űző, szenior korosztály számára is.

Fontos azonban megjegyezni, hogy a mintánkban leggyakoribb, közepes (3–6 MET) fizikai aktivitás 4-5 perces teljesítése – a bevezetőben is jelölt kutatások eredményei szerint –, semmilyen egészség-prevenciós hatással nem jár. Az egészség-prevenciós hatás eléréséhez minimálisan 10 perces időtartamokra és heti rendszerességre van szükség (Manson et al., 2002). Leginkább a nem testnevelő, 10 kg-nál nagyobb súlyfeleslegel rendelkező tanároknak javasolt az életmódváltás.

Felhasznált irodalom

Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Whitt, M.C., Irwin, M.L., Swartz, A.M., Strath, S.J., O'Brien, W.L., Bassett, D.R. Jr, Schmitz, K.H., Emplaincourt, P.O., Jacobs, D.R. Jr, Leon, A.S. (2000): Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine and Science in Sports and Exercise,* **32:** 9. Suppl. 498-504.

Borbás I., Németh Gy., Villusz Lné, Zelenkáné L.L., Juhász J. (2005): Magyarország egészségügye. In: *Magyarország egészségügye és szociális rendszere.* Kincses Gy. (szerk.) ESKI. Budapest. 22.

Cain, K.L., Geremia, C.M. (2011): *Accelerometer Data Collection and Scoring Manual, For Adult & Senior Studies.* San Diego State University James Sallis Active Living Research Lab. 1-65.

Chomistek, A., Chiuve, S.E., Jensen, M.K., Cook, N.R., Rimm, E.B. (2011): Vigorous Physical Activity, Mediating Biomarkers, and Risk of Myocardial Infarction. *Medicine and Science in Sports and Exercise,* **43:** 10.1884-1890.

Exercise and Physical Activity Reference for Health Promotion 2006. National Institute of Health and Nutrition, Japan, from: http://www0.nih.go.jp/eiken/programs/pdf/epar2006.pdf

Gutin, B., Yin, Z., Humphries, M.C., Barbeau, P. (2005): Relations of moderate and vigorous physical activity to fitness and fatness in adolescents, *The American Journal of Clinical Nutrition,* **81:** 746-50.

Manson, J.E., Greenland, P., LaCroix, A.Z., Stefanick, M.L., Mouton, C.P., Oberman, A., Perri, M.G., Sheps, D.S., Pettinger, M.B., Siscovick, D.S. (2002): Walking compared with vigorous exercise for the prevention of cardiovascular events in women. *The New England Journal of Medicine,* **34:** 10. 716-725.

Orsini, N., Mantzoros, C.S., Wolk, A. (2008): Association of physical activity with cancer incidence, mortality, and survival: a population-based study of men. *British Journal of Cancer,* **98:** 1864-9.

Physical Activity Guidelines for Americans (2008) http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/default.aspx (13- 03- 2012)

Sasaki, J.E., John, D. and Freedson, P.S. (2011): Validation and comparison of ActiGraph activity monitors. *Journal of Science and Medicine in Sport,* **14:** 411-416.

Woodcock, J., Franco, O.H., Orsini, N. and Roberts, I. (2010): Non-vigorous physical activity and all-cause mortality: systematic review and meta-analysis of cohort studies. *International Journal of Epidemiology,* **40:** 121-138.

Korrekció

A Szemle 2012.3. számában az alábbi tanulmánynál Szabó Eszter helyett Szabó Erika jelent meg. Ezúton korrigáljuk:

A Debreceni Sportiskola (DSI) növendékeinek menedzselése pszichológiai szempontból

Management of the pupils of the Sports School in Debrecen regard to psychological attitudes

[1] Ráthonyi-Odor Kinga, [2] Keczeli Danica, [3] Szabó Eszter, [4] Borbély Attila

[1,4] Debreceni Egyetem Sportgazdasági és –menedzsment Tanszék, Debrecen
[2] Debreceni Sportcentrum- Sportiskola Nonprofit Kft., Debrecen
[3] Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: odor@agr.unideb.hu; keczeli.danica@cts.hu; sze1111 @gmail.com; draborbely@t-email.hu

Szabadidő-sportolók néhány demográfiai és szociológiai jellemzője egy iráni nagyvárosban

Socio-economic characteristics of leisure sport participants in a large Iranian City

Mirsafian Hamidreza[1,2], Mohamadinejad Azadeh[2], Hédi Csaba[3], Bardocz-Bencsik Mariann[2]

[1] Isfahan Egyetem (University of Isfahan), Irán
[2] Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
[3] Nyíregyházi Főiskola, Nyíregyháza
E-mail: hamid.mirsafian@gmail.com

Összefoglaló

Iránban az 1979-es iszlám forradalom után, a szegénység jelentős csökkenésével, az oktatás általánossá válásával és a szekularizációs folyamatok erősödésével párhuzamosan a sportban is fokról-fokra teret nyertek a társadalomtudományi kutatások. A társadalomtudomány több területére vonatkozó 2010-s egyetemi megszorítások nem érintették a sportszociológiát. Mindazonáltal a lakosság sportolására ható tényezőkre viszonylag kevés kutatás fókuszált. Tanulmányunk célja valamelyest pótolni ezt a hiátust azáltal, hogy feltárjuk egy iráni nagyváros szabadidősportjában résztvevők társadalmi-gazdasági státuszának főbb jellemzőit. A kutatás során survey módszert alkalmaztunk. A vizsgálati mintát lépcsőzetes és random mintavétellel választottuk ki Ishafan város szabadidő-sportolóiból. A társadalmi-gazdasági státusz jelzésére a Kuppuswamy-féle SES skálát használtuk (α=0.89), amelyet Razavi és Taheri adaptált az iráni viszonyokra (2010). Az adatelemzéshez korrelációs számításokat végeztünk. A kutatás eredményei azt mutatják, hogy szignifikáns összefüggés van a szabadidősportban való részvétel és az egyének osztály hovatartozása, iskolai végzettsége és családmérete között. Következtetéseinkben javaslatokat fogalmaztunk meg azzal kapcsolatban, milyen intézkedésekkel lehetne az alacsony társadalmi-gazdasági státusú embereket mozgósítani arra, hogy nagyobb arányban kapcsolódjanak be a szabadidősportba, illetve miként lehetne hatékonyabban sportolásra motiválni mindazokat, akik elvileg elegendő gazdasági és kulturális tőkével rendelkeznek ahhoz, hogy nagyobb figyelmet szenteljenek testedzésükre.

Kulcsszavak: lakossági sport, társadalmi-gazdasági státus, családméret

Abstract

After the Islamic Revolution of 1979, parallel to the significant decrease of poverty, the introduction of general education, and the intensification of secularization processes, social scientific research has gradually gained ground in Iran. The 2010 university restrictions related to several areas of social sciences did not concern sport sociology. Nevertheless, only relatively few works focused on the factors influencing the sporting activity of the population. The objective of the present paper is to make an attempt to fill this gap by exploring the main socio-economic characteristics of leisure sport participants in a large Iranian city. In the research, survey method was applied for data collection. The sample was selected in a stratified and random sampling process from the leisure sport participants in the city of Isfahan. In order to measure socio-economic status, Kuppuswamy's SES scale was used (α=0.89), which was adapted to the Iranian context by Razavi and Taheri (2010). For data analysis, correlations were calculated. The results of the research indicate that class affiliation, educational qualification and family size exert a significant influence on leisure sport participation. In the conclusion, recommendations are made concerning possible measures to mobilize a greater proportion of low socio-economic groups to become involved in leisure sport, and also on how motivate people having sufficient economic and cultural capital to pay more attention to their physical activity.

Key-words: public sport, socio-economic status, family size

Bevezetés

A sportolás és a fizikai aktivitás az emberi élet számos aspektusát érinti, amelyek a civilizációs változások és a technológia folyamatos fejlődése következtében egyre bővülnek és újrafogalmazódnak. A szakirodalomban, az utóbbi években azt hangsúlyozzák, hogy a sport nem csupán az egyének egészségét, életminőségét, testi-lelki jóllétét és társadalmi kapcsolatait javítja, de hatással van a közösségekre, erősíti a társadalmi kohéziót és a közösségek társadalmi tőkéjét; kihat a gazdaságra, munkahelyeket teremt ezreknek; segít a nemzeti és kulturális identitás kialakításában (Alnakeeb et al., 2002). Ugyanakkor a sportolás és testedzés jótékony hatásainak érvényesülését erősen korlátozza az ülő életmód terjedése, amely sok tekintetben ugyancsak a civilizációs változásokra és a technológia folyamatos fejlődésére vezethető vissza. Napjainkban az emberek számottevő része akkor is megmarad ülő életmódja mellett, ha tisztában van a rendszeres testedzés pozitív hatásaival és szeretne aktívabb lenni szabadidejében (Australian Sports Commission. Department of Health and Aging, 2007). A mozgásszegény életvitel olyan súlyos egészségügyi, gazdasági, társadalmi következményekkel jár, hogy a problémák enyhítése érdekében ma már a világ számos országában kormányszinten próbálnak megfelelő eszközöket találni a fizikai aktivitás ösztönzésére (Jamieson és Zhiwei, 2000; Ghareh, 2005).

A fenti folyamatok eltérő periódusban és eltérő módon zajlanak a különböző országokban, sporthagyományaiktól, sportkultúrájuktól és attól függően, hogy centrális, félperiférás vagy perifériás helyzetet foglalnak el a globális térben. A lényegi különbözőségek ellenére, paradox módon, vannak hasonlóan működő hatásmechanizmusok, amelyek közül a kutatók leggyakrabban a társadalmi-gazdasági tényezők hatását vizsgálták a sportbeli egyenlőtlenségekre. Lüschen (1969) klasszikussá vált vizsgálatát (fiatal NSZK-beli sportolók társadalmi hátteréről) követően a téma a

sportszociológusok érdeklődésének homlokterébe került. Az érdeklődés azóta sem lankadt, csupán a kérdésfeltevésekben következett be hangsúly eltolódás. Kezdetben gyakran a társadalmi státusz és a sportágválasztás összefüggéseit tanulmányozták (Yiannikis, 1975; Renson, 1976). A későbbiekben, részben Bourdieu (1978, 1986) hatására, a kulturális tőke és a sportba való bekapcsolódás, valamint a nemzeti identitás kapcsolata képezte jó néhány szociológiai vizsgálódás tárgyát (Oliveira et al., 2000; Boyette et al., 2002; White és Wilson, 2002; Marmot, 2004; Dóczi, 2008, 2012).

Iránban az 1979-es iszlám forradalom után, a szegénység jelentős csökkenésével, az oktatás általánossá válásával és a szekularizációs folyamatok erősödésével párhuzamosan fokról-fokra nyertek teret a társadalomtudományi kutatások. A sport és a társadalmi esélyegyenlőtlenség tanulmányozásához az iráni felsőoktatás, benne a sportszakos képzés számottevő bővülése vezetett el. Hozzájárult a sport társadalmi kérdéseinek megközelítéséhez a Sportszociológiai Szakbizottság, amely egyike az 1991-ben megalakult Iráni Szociológiai Társaság 18 szakbizottságának. A társadalomtudomány több területére vonatkozó 2010-s egyetemi megszorítások nem érintették a szociológiát.

A sportban részvevők társadalmi összetételét feltáró első iráni munkák között érdemes megemlíteni Ramenazi (1995) dolgozatát, aki Teheránban vizsgálta a szabadidősportban résztvevők néhány szociológiai jellemzőjét. Ghareh (2005) az iráni szabadidősport státuszát vetette össze néhány más nemzet lakossági sportjának helyzetével. Taghavi (2006) vizsgálatai alapján azt derítette ki, hogy a társadalmi-gazdasági jellemzők mellett a családméret is fontos indikátor; ha hozzáadunk akár egy főt is a család méretéhez, a sportban való részvétel valószínűsége csökkenni fog. Razavi és Taheri (2010) Irán mazandarani régiójában kutatta a szabadidõ-sportolók társadalmi-gazdasági státusát.

Annak a ténynek a felismerése, hogy az emberek társadalmi-gazdasági helyzete jelentősen befolyásolja sportolási hajlandóságukat, fontos lehet azoknak az irányelveknek kidolgozásánál, amelyekkel a sportirányítás különböző szintjein az eltérő társadalmi csoportok tagjait sportolásra próbálják sarkallni. Ez a szempont vezetett minket, amikor belevágtunk a sportoló népesség demográfiai és szociológiai jellemzőjének vizsgálatába az Iráni Iszlám Köztársaság egyik nagyvárosában, Isfahanban. Jelen cikkünk célja e vizsgálat néhány fontos eredményének bemutatása és elemzése.

A vizsgálat színhelye

A vizsgálatot Irán harmadik legnagyobb városában, Isfahanban végeztük. Egy perzsa közmondás szerint Isfahan a világ fele (Nesf-e-Jahan), "Nesf-e-Jahan", kétszer is fővárosa volt a perzsa birodalomnak. Jelenleg mintegy másfél millió lakosa van, közvetlen vonzáskörzetében 3 és fél millióan élnek. A város az észak-dél és a kelet-nyugat felé vezető, két kulcsfontosságú főútvonal találkozásánál található közigazgatási, ipari, kulturális és oktatási központ, nemzetközi repülőtérrel. Kísérleti nukleáris reaktorai és nukleáris fűtőanyag termelésére képes létesítményei mellett hatalmas légierő bázisa, textil-, acél- szőnyeg- és kézműipara, valamint olajfinomítói biztosítanak munkahelyeket lakóinak. Főtere, a Naghsh-e-Jahan tér az iráni és az iszlám építészet mintapéldája, a világörökség része.

A sport jelentős szerepet játszik a város életében: lakói mind tradicionális, mind modern sportokat űznek és szíves házigazdái országos és nemzetközi versenyeknek. Hasonlóan az ország más régióihoz, Isfahanban is őrzik a szabadfogású birkózás hagyományait, a modern sportok közül pedig a labdarúgás a legkedveltebb. Itt rendezik az ország legnépszerűbb futballmérkőzését a Sepahan F.C. és a Zob Ahan csapatok között, az 50.000 nézőt befogadni képes Naghsh-e-Jahan Stadionban. A sporttevékenység a városban, miként országszerte, három kategóriába sorolható: bajnoki rendszerben folyó versenysport, sportoktatás és lakossági sport (public sport). Vizsgálatunk tárgya az utóbbi, amelyet az iráni szokásoknak megfelelően a területi sportszervezetek szerveznek a vonzáskörzetükhöz tartozó népesség számára. Tudatában vagyunk annak, hogy ez a lakossági sport eltérő a nyugati kultúrában public sport/szabadidősport néven ismeretes sportolási formáktól, a jobb érthetőség kedvéért továbbiakban mégis a hazai terminológiát követjük és a szabadidősport kifejezést használjuk a fogalom elnevezésére.

Az országban, az elfogadott iszlám kultúrának megfelelően, a nők azokba a sportokba nem kapcsolódhatnak be, amelyekben férfiakkal kerülhetnek érintkezésbe, de a lakossági sportban a hölgyek viszonylag széles körben részt vesznek, a „sport for all" mozgalomban nemzetközi szinten is aktívak.

Anyag és módszer

Kutatásunkat survey módszerrel készítettük. Alapsokaságnak Isfahan város minden hat év feletti, szervezett sportban regisztrált lakóját tekintettük. A vizsgálati mintát lépcsőzetes és random módszerrel választottuk ki. Első lépésként, a földrajzi adottságokat figyelembe véve, 2-2 városrészt választottunk ki egyszerű véletlen mintavétellel a város öt régiójából, nevezetesen az északi, a déli, a keleti, a nyugati, valamint a központi kerületekből. Második lépcsőben a vizsgálati személyeket választottuk ki a szabadidősport színhelyeken regisztrált sportolók közül az érintett városrészekben random módszerrel, a régió testnevelésért és sportért felelős hivatalának munkatársai segítségével. Ezeken a színhelyeken a számukra megadott időpontokban nők is végezhetnek testedzést, megbízható becslések alapján a nő-férfi arány 35%-65%.

Az adatgyűjtés strukturált kérdőívvel történt. A kérdőíveket a sportrendezvényeken töltették ki a területi hivatalok sportmunkatársai. A vizsgálati minta 463 főből állt; nők=208, férfiak=255; a nők valamelyest túlreprezentáltak. A minta lakóhely szerinti megoszlását tekintve jól becsli az alapsokaság megfelelő jellemzőjét.

Az társadalmi-gazdasági státusz jelzésére a Kuppuswamy-féle SES skálát használtuk (α=0.89), amelyet Razavi és Taheri adaptált az iráni viszonyokra (2010). Ezen a skálán a gazdasági, iskolai végzettségbeli, foglalkozási és lakhelyről szóló adatok kerülnek figyelembe vételre. A kérdőív megbízhatósági együtthatója a statisztikába vont teljes populáció 10%-ára nézve a Cronbach alpha formula segítségével került kiszámításra. A kérdőív megbízhatósági együtthatójának értéke α=0,89 volt.

Az adatelemzés során a változók közötti összefüggés vizsgálatára korrelációs számításokat végeztünk: kiszámítottuk a Pearson-féle korrelációs együtthatót. Az adatelemzéshez az SPSS program 13-as verzióját használtuk fel.

1. táblázat. Összefüggés a szabadidősportban való részvétel és a résztvevők társadalmi-gazdasági státusza, iskolázottsága és családmérete között
Table 1. Relationship between sport involvement and the participants'socio-economic status, education and family size

Változó	Statisztikai mutató	Iskolai végzettség	Társadalmi-gazdasági státusz	Családméret
Részvétel	Korrelációs együttható	0.421	0.721	0.591
a szabadidő-sportban	Szignifikancia szint	0.038	0.007	0.032

Eredmények

Esélyegyenlőség

A társadalmi-gazdasági státuszpontok kiszámítása alapján úgy tűnik, hogy Isfahan vizsgálatban részt vett sportoló lakói között egyfelől kevés a társadalmi hierarchia csúcsán lévő kiváltságos (2%), másfelől az alsóbb szinteken viszonylag kevés a hátrányos helyzetű (8,7%). A társadalmi csoportok közötti strukturált egyenlőségek abban nyilvánulnak meg, hogy a sportolók eltérő arányban tartoznak a középosztály különböző rétegeihez. Ebből a nézőpontból sajátos kép tárul elénk: a vizsgált sportolók több mint negyven százaléka alsó-középosztálybeli, közel egyhatoda felső-középosztálybeli és nagyjából egyharmada tartozik a középosztály középső rétegéhez. A szabadidő-sportolók társadalmi hovatartozása lényegesen eltér a város lakosságáétól; sokkal több közöttük a középosztálybeli és kevesebb az alsóbb osztályhoz tartozó. Az utóbbiak jelentős hányadát anyagi és tudásbeli korlátok akadályozzák abban, hogy részt vegyen a szabadidősportban.

Az iskolai végzettségre vonatkozó adatok többé-kevésbé összecsengenek az osztály hovatartozással kapcsolatos információkkal. A kutatás eredményeiből kiderült, hogy a megkérdezetteknek alig valamivel több, mint egytizede végzett csupán elemi iskolát vagy annál kevesebbet, közel egyharmaduknak középfokú iskolai végzettsége van, nagyjából egyötödük érettségivel rendelkezik. Főiskolai végzettsége több mint egyharmaduknak van, az egyetemi diplomások száma viszont elenyésző (3,2%). Ezek az adatok egyrészt arra utalnak, hogy az egyének rendelkezésre álló kulturális tőkéje kiemelt szerepet játszik abban, hogy sportolnak-e szabadidejükben. Másrészt az eredmények azt is tükrözik, hogy Iránban átlagosan emelkedett a lakosság iskolai végzettsége, miután a nyolcvanas évek elejétől sok pénzt költöttek a nők írástudatlanságának felszámolására, és ennek következtében a nők iskolai beiratkozásának aránya hatvan százalékról kilencven százalékra növekedett.

A fentieken túl, áttételesen, a családméret is számottevően befolyásolja az esélyek egyenlőségét a sportban, mivel az egy főre jutó jövedelem és a rendelkezésre álló szabadidő mennyisége függ a családtagok számától, és ez a két tényező szintén meghatározó a mindennapi tevékenységek megválasztásakor. Kutatásunk idevonatkozó eredményei egyértelműen mutatják a nagycsaládosok hátrányos helyzetét a szabadidősportban. A megkérdezett sportolóknak csupán egynegyede tekinthető nagycsaládosnak, ami vizsgálatunkban öt-, hat-, illetve héttagú családot jelent. Egyharmaduk négy, egynegyedük három, egyhatoduk pedig egy-két fős kiscsaládban élt, vagyis a szabadidő-sportolók háromnegyedének családmérete kisebb volt az átlagosnál, ami az elmúlt két évtizedben, összetett és összefonódó politikai és gazdasági okok következtében, hét gyermekesről három gyermekesre csökkent Iránban.

Korrelációs számításaink azt bizonyítják, hogy szignifikáns kapcsolat van a szabadidősportokban való részvétel és a társadalmi-gazdasági státus ($p < 0,007$). az iskolázottsági szint ($p < 0,038$), valamint a családméret ($p < 0,032$) között (**1. táblázat**).

Sportolási szokások

Miután a vizsgált populáció nagyjából hasonló lakóhelyi környezetben élő, hasonló színhelyen aktív szabadidő-sportolókból tevődött össze, szokásaik közül sportolásuk gyakoriságára és preferenciáikra fókuszáltunk. A kutatás eredményei szerint, miként a legtöbb

2. táblázat. A sportolás gyakorisága nem és életkor szerint (%)
Table 2. Frequency of sport involvement according to gender and age (%)

Változó		Hetente egyszer	Hetente kétszer	Hetente háromszor v. többször
Nem N=463	Férfi (n= 255)	34.11	49.01	16.88
	Nő (n= 208)	54.8	33.02	12.17
Életkor N=463	15 év alatti (n= 47)	29.72	36.48	33.8
	(15-25) (n= 95)	23.16	30.52	46.32
	26-35 (n= 77)	29.87	38.96	31.17
	36-45 (n= 79)	50.63	30.38	19
	46-55 (n= 72)	48.61	31.94	19.45
	56-65 (n= 42)	40.47	38.9	21.44
	66 év felett (n= 24)	54.16	37.5	8.34

3. táblázat. A sportolás gyakorisága társadalmi-gazdasági státus és iskolai végzettség szerint (%)
Table 3. Frequency of sport involvement according to socio-economic status and education (%)

Változók		Hetente egyszer	Hetente kétszer	Hetente háromszor v. többször
Társadalmi-gazdasági státusz (N=463)	Alsóosztály (n= 40)	60	27,50	21.5
	Alsó-középosztály (n= 191)	60.21	28.27	11.52
	Középosztály (n= 158)	51.26	30.38	18.36
	Felső-középosztály (n= 64)	45.31	28.12	26.57
	Felső osztály (n= 10)	40	38	22
Iskolai végzettség (N=463)	Nem befejezett elemi iskola (n= 57)	26.55	34.33	39.12
	Elemi iskola (n= 133)	30.08	32.33	37.59
	Középiskola (n= 99)	23.3	43.43	33.27
	BSc diploma (n= 159)	35.85	37.73	26.42
	MSc diploma v. magasabb (n= 15)	40	33.33	26.67

iszlám országban, számottevő különbség van a férfiak és nők bekapcsolódásának gyakorisága között a szabadidősportba. Ugyanakkor érdekes jelenségre figyeltünk fel: a nemenkénti részvétel eltérései csökkentek a gyakoriság növekedésével. Más szóval, minél rendszeresebben sportolnak, annál kisebb a különbség a férfiak és a nők között: heti egyszeri sportolás esetén mintegy 20%, kétszeri sportolás esetén 16%, háromszori, vagy annál gyakoribb sportolás esetén alig 5%.

Jórészt a nemzetközi szakirodalomban gyakran közölt trendet követi a szabadidő-sportolás gyakoriságának életkor szerinti megoszlása: vagyis minél idősebbek az emberek, annál ritkábban sportolnak. Az első nagy törés 25 év felett, a második 65 év felett következik be. Az nem meglepő, hogy az életkor előre haladásával csökken a sportolás rendszeressége, az viszont igen, hogy az aktív 65 év felettiek közel fele heti két vagy három alkalommal is edzi testét, a 15 év alattiak közel egyharmada viszont csak heti egyszer (**2. táblázat**).

Kutatási adataink alapján egyértelműnek látszik: A társadalmi-gazdasági státusz, azon túl, hogy determinálja a részvételi esélyeket, azt is befolyásolja, hogy az egyének milyen gyakorisággal kapcsolódnak be a szabadidősportba. A vizsgált szabadidő-sportolók közül leggyakrabban a felső-középosztálybeliek (csaknem 27%), legritkábban az alsó és az alsó-középosztálybeliek (60-60%) edzik testüket. A felsőosztálybeliek közel negyven százaléka heti két alkalommal sportol, de a heti háromszori vagy annál többszöri testedzéshez csak egyötödük jut hozzá.

A sportolás gyakorisága az iskolai végzettség szerint ellentmondásosabb képet mutat. Úgy tűnik, hogy a legtöbb időt azok tudnak a sportolásra fordítani, akik elemi iskolát végeztek (ez Iránban 5 osztályos), vagy be sem fejezték az elemit (39, illetve 37%). A diplomások közel háromnegyede csupán heti egy-két alkalmat tud szánni testedzésére nyilvános helyen, de zömük nagy valószínűséggel otthon kiegészíti a sportprogramot (**3. táblázat**).

A sportági preferenciákat egyaránt formálják a tradíciók és a sportban megjelenő modernizáció. A kedveltségi rangsor élén a gyaloglás áll (30,2 %), elsősorban azért, mert a nőknek főként erre van lehetőségük, ezt űzve tudják ugyanis a legegyszerűbben betartani az öltözködésükre vonatkozó kötelező előírásokat. Ezt követi a labdarúgás (12,9%), amely ma már népszerűbb, mint a sokáig vetélytárs nélküli birkózás, amely olimpiai sportágként változatlanul hódít. Bár a nők elől zárva vannak a labdarúgó-stadionok és a férfiak mérkőzéseit csak a televízió képernyőjén követhetik nyomon, illő öltözékben ők is focizhatnak. A fentieken kívül csak a kocogás éri el (11,1%) és a tollaslabda (9,07%) közelíti meg a tíz százalékos népszerűséget. A további helyeken az úszás, a kondicionálás, a kerékpározás, a röplabda és a hegymászás osztoznak (**4. táblázat**).

4. táblázat. A sportágak preferencia sorrendje
Table 4. Sports in order of preferences

Sportág	Ranghely	%
Gyaloglás	1.	30.02
Labdarúgás	2.	12.90
Kocogás	3.	11.01
Tollaslabda	4.	9.07
Kondicionálás	5-6.	7.99
Úszás	5-6.	7.99
Kerékpározás	7.	6.04
Röplabda	8-9.	5.83
Hegymászás	8-9.	5.83
Egyéb	10.	4.10
Összesen	N=463	100

Megbeszélés és következtetések

Az iráni népesség szabadidősport aktivitásának tényleges megismeréséhez fontos tudni, hogy Iránban, összetett történelmi és politikai okok következtében, más a sport struktúrája és működése, mint a nyugati kultúrában. A menedzselést tekintve teljesen elválik egymástól a bajnoki rendszerben folyó ver-

senysport és a lakosság szabadidősportja. Az előző irányítása az Iráni Iszlám Köztársaság Nemzeti Olimpiai Bizottságához tartozik, az utóbbi regionális, illetve lokális testnevelési és sporthivatalokban szerveződik, amelyek állami intézmények. A civil szféra és az üzleti szféra nem játszik érdemi szerepet a szabadidősportban.

Az állami irányítás az elmúlt évtizedekben sokat tett a szabadidősport fejlesztéséért, színhelyeket és programokat kínált a lakosság különböző demográfiai csoportjainak. Különösen nagy lendületet kapott a főiskolai és egyetemi sport, valamint a nők sportja, amely az iszlám kultúra előírásait betartva működik. A jelentős előrelépés ellenére a sportkedvelő irániak szabadidejükben még mindig inkább nézik, mintsem űzik a sportot. Kutatásunk jól példázza ezt a helyzetet: a szabadidősportok közül a második legnépszerűbb sportágat, a labdarúgást nagyjából a résztvevők egyharmada űzi, de a város 50 000 férőhelyes futballstadionja igencsak kicsinek bizonyul fontos mérkőzések idején. Ehhez részben az is hozzájárul, hogy a szabadidősportba nagyobb eséllyel kapcsolódnak be a viszonylag kedvezőbb helyzetű, iskolázottabb társadalmi csoportok tagjai, akiknek sportág preferenciái mások, mint az alsóbb társadalmi csoportok sportolóié. Ugyanakkor azt is figyelembe kell venni, hogy a futball az iráni szurkolók számára nem csupán egy sportág, hanem nemzeti identitásuk és büszkeségük kifejezésének kiemelt színtere is.

Kutatásunk a lokális sporthivatalok által valamilyen módon regisztrált szabadidő-sportolókra terjedt ki. A teljes képhez azonban az is hozzátartozik, hogy a magasabb társadalmi státuszú, illetve iskolai végzettségű emberek kevesebb hajlandóságot mutatnak a sporthivatalok által szervezett sportok űzésére a munkájukkal járó sűrű időbeosztás miatt. Az érintettek könnyebben hozzájutnak minőségi sporteszközökhöz és otthon edzenek, vagy személyi edzőt fogadnak (Razavi és Taheri, 2010). Egyfelől ugyan valószínűsíthető, hogy aki többet tud a sportolás hatásáról az egészségre és az életminőségre, az gyakrabban végez testedzést, másfelől nem feltétlenül a lakosság szélesebb rétegei számára kínált programokból választ. A területi sporthivatalok programjaira nagyrészt olyan, viszonylag kis létszámú családban élő, középosztálybeliek mozgósíthatók, akikben már kialakult a sportolás iránti igény, de csak alacsony költségráfordítást engedhetnek meg maguknak. A nagycsaládosok jó része még ezekből a programokból is kimarad. A különböző tényezők ugyanis egymással összefonódva fejtik ki hatásukat a lakosság sportolás iránti attitűdjeire és magatartására, a nagycsaládok pedig általában a társadalom alsó-, alsó-közép- vagy középosztályaihoz tartoznak és felnőtt tagjainak iskolai végzettsége is alacsonyabb. Következésképpen nem csupán önmagában a családméret, hanem azzal összefonódva a családban meglévő gazdasági és kulturális tőke szűkössége is hatással van a sportolásuk gyakoriságára és rendszerességére. Helyzetüket nehezíti, hogy noha az emberek általában intenzívebben élnek együtt Iránban, a nagycsaládok együtt sportolásának feltételei és modelljei, az eltérő kulturális hagyományok miatt, még nem alakult ki. Mindezen túl az alacsonyabb társadalmi-gazdasági rétegbe tartozók esetenként lakókörnyezetük rossz közbiztonsága miatt is távol maradnak a sporttól.

Befejezésként az alábbiakban összefoglaljuk azokat a javaslatokat, amelyek, megítélésünk szerint, segíthetik a regionális és a helyi sporthivatalok munkáját a szabadidősport területén:

- a tevékenység hosszabb távú tervezése;
- a propagandamunka és a kétoldalú kommunikáció erősítése;
- a lakossági sportlétesítmények fejlesztése és nyitottabbá tétele;
- a sportpályákhoz vezető területeken a közbiztonság és a tömegközlekedés javítása;
- a hátrányos területeken élők és a hátrányos helyzetű családok integrációjának elősegítése;
- a sportmenedzserek szakmai, pedagógiai és pszichológiai továbbképzésének biztosítása.

Felhasznált irodalom

Alnakeeb, Y., Duncan, M., Woodfield, L., Nevill, A. (2002): The impact of socio-economic status on the physical activity levels of British secondary school children. *Physical Education and Sport Pedagogy,* **7:** 1. 30-44.

Australian Sports Commission. Department of Health and Aging (2007): ERASS Report. Participation in Exercise, Recreation and Sport. Retrieved January 15, 2013. from http://www.ausport.gov.au/_data/assets/pdf/.../ERASS_Report_2007_FINAL.pdf

Bourdieu, P. (1978): Sport and Social Class. *Social Science Information,* **6:** 819-840.

Bourdieu, P. (1986): *Distinction – a Social Critique of the Jugement of Taste.* Routledge and Kegan Paul, London.

Boyette, L., Lloyd, A., Boyette, E.J., Watkins, E., Furbush, L., Dunbar, B.S., Brandon, L.J. (2002): Personal characteristics that influence exercise behavior of older adults. *Journal of Rehabilitation Research and Development,* **39:** 95-103.

Dóczi, T. (2008): Sport, Globalization, National Identity. In N. Bendiner, J. Bognár (eds.) *VI. Országos Sporttudományi Kongresszus 1.* MSTT, Budapest, 136-139.

Dóczi, T. (2012): Gold Fever(?) Sport and national identity – the Hungarian case. *International Review for the Sociology of Sport,* **47:** 2. 165-182.

Ghareh, M.A. (2005): Vaziat varzesh hamegani dar Iran va moghayese an ba chand keshvar montakhab /In Persian/. (The status of public sports in Iran and comparison with some selected countries). PhD Thesis. Tarbiat Moalem University, Tehran.

Jamieson, L.M., Zhiwei, P. (2000): Government policies on sport for all. *International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance (ICHPER.SD),* **36:** 4. 18-20.

Lüschen, G. (1969): Social Stratification and Social Mobility of Young Sportsmen. In Loy, J.W. Kenyon, G.S. (eds) (1969) *Sport Culture and Society.* Macmillan, New York, 258-276.

Marmot, M. (2004): *The status syndrome: how social standing affects our health and longevity.* Henry Holt and Company, New York.

Oliveira, L., Matsudo, S., Matsudo, V., Araujo, T., Andrade, E., Braggion, G. (2000): *Level of knowledge about a physical activity promotion program according to socio-economical status.* Pre-Olympic Congress: Sports Medicine and Physical Education International Congress on Sport Science, 7-13 September, Brisbane.

Ramezani, K.A. (1995): Motale sherkat konandegan dar varzesh hamegani dar Tehran /In Persian/.

(Study of participants in public sport in Tehran). MS Thesis. Tarbiat Moalem University, Tehran.

Razavi, M.H., Taheri, R. (2010): Baresi vaziat ejtemai eghtesadi afrad sherkat konande dar faliathai varzeshi hamegani ostan mazandaran /In Persian/. (Study the socioeconomic status of participants in the sport activities at Mazandaran province). *Sport Management* (In Persian), **5:** 21-34.

Renson, R. (1976): *Social Status Symbolism of Sport Stratification.* International Congress on the Physical Activity Sciences, 11-16 July, Quebec.

Taghavi, O. (2006): Baresi vaziat eghtesadi ejtemai va angizeh afrad sherkat konande dar varzesh hamegani (In Persian). (Study of socio-economic and motivations of participants in public sports). MS Thesis. Gilan University, Gilan.

White, P., Wilson, B. (2002): Distinctions in the stands. An investigation of bourdieu's habitus, socio-economic status and sport spectatorship in Canada. *International Review For The Sociology of Sport,* **37:** 1. 5-16.

Yiannakis, A. (1975): A Theory of Sport Stratification. *Sport Sociology Bulletin,* **4:** 22-32.

Formailag és tartalmilag megújult a www.mozgasgyogyszer.hu honlapunk.

Önkéntesség a sport területén Magyarországon és az Európai Unió más tagállamaiban

Volunteering in sport in Hungary and other countries of the EU

Onyestyák Nikoletta, Kállai Éva
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
E-mail: onyestyak@tf.hu, evi.kallai@gmail.com

Összefoglaló

Az Európai Unióban évente mintegy 140 millió állampolgár vesz részt „volunter" munkában, a sport területén végzett önkéntes munka a leggyakoribb. Az önkéntességnek piaci, gazdasági, társadalmi, pszichológiai és stratégiai hatásai is vannak, ezért a kapcsolódó szabályok összehangolására is szükség van.

Tanulmányunkban, az EU-s tagállamokban a sport területén végzett önkéntesség kihívásait, valamint a magyarországi önkéntesség sportban betöltött szerepét vizsgáljuk, az „önkéntes munka" értelmezésének és szabályozásának összehasonlításával, illetve az önkéntes munka pozitívumainak és menedzselési problémáinak a feltárásával.

Az önkéntesség az uniós tagállamban nagy jelentőséggel bír a sport területén, de az önkéntesek menedzselése nagy kihívást jelent a kluboknak. Ennek fő okai a tagok, támogatók, szurkolók, szülők, partnerek eltérő elvárásai, képzettség és képességbeli különbségeik, hiányosságaik, valamint fluktuációjuk. Mindezért elengedhetetlen egy megfelelő kritérium-, és felelősségvállalási-rendszer kidolgozása, és az önkéntesek megfelelő képzése.

Magyarországon a 2011-es Eurobarometer felmérés szerint a fiatalok 17%-a (EU átlag 24%) vett részt a 2010-es évben valamilyen önkéntes tevékenységben, közülük a legtöbben (22,9%) valamilyen sportklubnál. A saját felmérés szerint a válaszadók 35%-a rendszeresen önkénteskedik, a sport az egyik leggyakoribb terület (42%).

A sport területének működtetése szempontjából Magyarországon és Európában is fontos feladat az önkéntesség elterjesztése, azonban a sikeres működéshez a felelősségi viszonyok, jogok és kötelezettségek rendszerezésére sor kell, hogy kerüljön.

Kulcsszavak: önkéntesség, sportklub, európai tagállamok, kihívások

Abstract

Volunteering has great importance in the market, the economy, the society, it has sociologic and strategic roles as well, but its good functioning requires the harmonization in its regulation. 140 million European citizens per year are involved in volunteer work, volunteering in sport is the most common.

In our paper we study the challenges, and roles of volunteering within some countries of the EU, we try to compere the interpretation and regulation of volunteering, and to reveal its advantages and management problems. Our research is based on document analysis and on an own survey, which tries to reveal the attributes and motivations related to volunteering.

Volunteering in sport is important in all EU countries, but sport clubs, have to face with a number of management challenges due to the increasing expectations of the members, parents, patrons, sponsors, partners, the differences in the qualification and skill of the volunteers, and their fluctuation. The elaboration of a criteria- and responsibility-system is indispensable.

According to the 2011 Eurobarometer survey 17% of the Hungarian young people participated in some voluntary activity in 2012 (EU average 24%), most of them (22,9%) were included in a voluntary work in a sport club. In our survey 88% of the respondents was involved at least once in their life in a voluntary activity, 35% is a regular volunteer, 42% do it in the field of sport.

The actuation of sport in Europe requires the dissemination of volunteering, but the rights and obligations must be regulated.

Key-words: volunteering, sport club, EU countries, challenges

Bevezetés

Az önkéntesség a társadalmi tőke egyik legfontosabb ereje. Fukuyama (2000) szerint a társadalmi tőke a kultúrában gyökeredzik, eszerint minden egyénnek ugyanolyan hajlandósága van arra, hogy együttműködjön. Putman (1993) szerint egyesek szívesebben működnek együtt, mint mások, ugyanakkor Coleman (1990) úgy vélte, hogy a társadalmi tőke különböző szituációkban határozható meg: bizonyos helyzetek ösztönzői az együttműködésnek, más helyzetek pedig kimondottan nem.

Az elemzések abban megegyeznek, hogy a társadalmi tőke részének tekintik az önkéntességet, a civil társadalmi szerveződéseket. A modern élet váratlan struktúrák és változó kondíciók tömege. A fejlett társadalmi tőkével rendelkező társadalmakban a kapcsolatok főként horizontálisan szerveződnek, ami pedig növeli a termelékenységet, redukálja a gazdasági élet költségeit (Czike, 2002).

Az ENSZ által 1995-ben összehívott, a „Társadalmi fejlődésről és egyéb kezdeményezésekről" szóló koppenhágai csúcstalálkozón, mintegy 117 ország fejezte ki elkötelezettségét, hogy intézkedéseket tesz a szegénység mérséklése, a teljes foglalkoztatás támogatása és a társadalmi integráció biztosítása érdekében. 1997-ben az ENSZ a 2001. évet az Önkéntesek Nemzetközi Évének nyilvánította, melynek kapcsán megszületett az Egyetemes nyilatkozat az önkéntességről, továbbá az Önkéntesség és társadalmi fejlődés, illetve Az önkéntes tevékenység állami támogatására szolgáló keretek létrehozása című anyag.

Az önkéntesség ismét kiemelt szerepet kapott 2011-ben az Európai Unión belül. A program elindításának célja az önkéntesség népszerűsítése, a társadalmi értékek tudatosítása volt. 2010 májusában készült egy Eurobarometer tanulmány, mely szerint tízből három európai saját bevallása szerint aktívan vállal önkéntes

munkát. Az Európai Bizottság által végzett becslés alapján az önkéntesség 0,5-5% között járul hozzá az Európai Unió GDP-jéhez, abban az esetben, ha közel 100 millió felnőtt vesz részt valamilyen önkéntes munkában Európa szerte.

Az önkéntes munkát végzők aránya az egyes európai országokban jelentősen eltér, melynek magyarázata lehet, hogy az uniós tagállamok önkéntességgel kapcsolatos értelmezése, hagyományai, felfogása, kultúrája is igen eltérő. Jelenleg 12 tagállam rendelkezik kifejezetten az önkéntességhez kapcsolódó jogszabályokkal, másik 12 csupán tágabb, általános jogszabályi keretben kezeli azt, a fennmaradó 3 pedig jelenleg dolgozza ki az erre vonatkozó részletesebb szabályozását.

A kitekintő.hu 2010. december 11-i, „Ők is segítenek a válság legyőzésében" című cikkében részletesen foglalkozott a társadalmi szerepvállalás kérdésével, melynek a sport kiváló színteret biztosít. Az EurActiv 15/11/10 felmérésben azt is bizonyították, hogy a sport és a szabadban végzett tevékenységeket gyakorló klubok vonzzák a legnagyobb arányban az önkénteseket (34%), ezeket az oktatás, művészet, zene vagy kulturális tevékenységgel foglalkozó szervezetek (22%) követik. A cikk kitér arra is, hogy Magyarországon az Önkéntes Központ Alapítvány legutóbbi, 2004-es felmérése szerint (Czike és Kuti, 2005) a magyar lakosság 40 százaléka (mintegy 3,5 millió fő) kapcsolódott be valamilyen önkéntes tevékenységbe.

Az önkéntesség fogalmának értelmezésekor eltérő megközelítésekkel találkozunk, alapvető közös pontnak tekinthető az anyagi ellenszolgáltatás nélküliség és a személyes akarat megléte. Ugyanakkor Czike Klára és Kuti Éva például kiemeli, hogy olyan tevékenység, amelyet valaki „más személyek, társadalmi csoportok, a közösség épülése érdekében végez" (Czike és Kuti, 2006), míg Zentai László arra is rámutat, hogy „a segíteni szándékozó állampolgár szabad akaratából, oda ajánlja fel „térítésmentesen" a munkáját és oda csatlakozik, ahová akar (Zentai, 2011).

2005-ben törvény született Magyarországon a közérdekű önkéntes tevékenységről (2005/LXXXVIII. tv.), és ezzel megkerülhetetlen témává vált az önkéntesség Magyarországon is. A törvény lehetővé tette, hogy széles körben ismertté és elfogadottá váljon az önkéntes tevékenység haszna a társadalom és az egyének számára. A törvény alapján önkéntes lehet minden, 10. életévét betöltött személy, amennyiben korának, fizikai-lelki-szellemi állapotának, képzettségének megfelelő munkát végezhet. Önkéntes tevékenységnek csak az számít, amit valaki a köz javára, tehát nem saját maga vagy családja érdekében, közvetlen ellenszolgáltatás nélkül végez.

Az Európai Unión beül a Lisszaboni Szerződés sportról szóló 165-ös cikke is meghatározó az európai önkéntes tevékenység elhelyezésben, miszerint „ez Unió a sport sajátos természetére, az önkéntes részvételen alapuló szerkezeti sajátosságaira, valamint a társadalomban és a nevelésben betöltött szerepére tekintettel, hozzájárul az európai sport előmozdításához." Az Európai Bizottság által 2007-ben kiadott „Fehér Könyv a sportról" szintén mélyrehatóan foglalkozik az önkéntesség kérdésével; miszerint az önkéntesség kiváló eszköz az aktív polgárság ösztönzésére, ugyanis az egy csapathoz való tartozás, a tisztességes verseny, a szabályok betartása, mások tisztelete, a szolidaritás és fegyelem elvei, valamint a nonprofit klubokban szerveződő amatőr sport és az önkéntesség megerősítik az aktív polgárságot.

Anyag és módszer

A kutatás során a felmerülő kérdések két irányvonalat mutattak. Egyrészt fel kívántuk mérni a „2011 az Európai Önkéntesség Éve" programmal kapcsolatos mutatókat, így a program ismertségét, az abban való részvételt, és annak hatásait. Emellett össze kívántuk hasonlítani az önkéntesség megjelenési formáit és motivációját három európai ország példáján, a felmérésbe bevonva Belgium, Nagy-Britannia és Magyarország mutatóit.

Feltételeztük, hogy mivel közép-kelet-európai országként jelentős lemaradásunk van gazdasági, kulturális és társadalmi szinten, ez a hiányosság fellelhető az önkéntesség terén is. Ezért a kérdőív a következő két fontos gondolatmenetre épült. Feltételeztük, hogy a nyugat-európai országokban többen végeznek önkéntes munkát és a legkiemelkedőbb ezek közül is az Egyesült Királyság lesz, elsősorban a 2012-es olimpiai előkészületek miatt.

A „2011 az Európai Önkéntesség Éve" program kapcsán azzal a feltételezéssel éltünk, hogy az ismertség, és a részvétel tekintetében komoly különbségeket nem fogunk találni, ugyanis Belgium az Európai Unió központjaként, Nagy-Britannia a 2012-es nyári olimpia rendezőjeként, Magyarország pedig az Európai Unió 2011. év első félévi soros elnökeként jár az élen.

Az európai önkéntesség tanulmányozása során, kvantifikált dokumentumelemzéseket végeztünk el, ennek részét képezte az Eurobarometer tanulmányok másodelemzése, a London Olympic Games Volunteering program tanulmányozása, a belga Dynamo Project vizsgálata, valamint a Volunteering in Sport európai uniós projekt munkadokumentumainak az értékelése.

A kutatás másik fő módszere az online kérdőíves módszer (N=151) volt, melynek során a közösségi média segítségével a kérdőívek eljutottak Magyarországon kívül Belgiumba, és az Egyesült Királyságba is. A kérdőívben az önkéntes munkavégzés gyakoriságát, a motivációkat, a kapcsolódó tapasztalatokat, illetve az önkéntességgel kapcsolatos tájékozottságot mértük.

Mindezek után a „Google insight search" alkalmazás segítségével megnéztük, hogy milyen gyakorisággal kerestek rá az internetes keresőkben az önkéntesség kifejezésre az általam vizsgált országokban.

Eredmények

Az önkéntesség előnyei a társadalom szempontjából (Eurobarometer 2009)

Az önkéntesség a sport alapját képezi, nemcsak a sportoló részéről, hanem a benne dolgozók részéről is. Értéket teremt, és egyéb előnyökkel kecsegtet, gondoljunk csak a kapcsolati tőkére, amelyet az önkéntes munka során lehet kiépíteni. A 2009-es Eurobarometer vizsgálat többek között az önkéntesség pozitív hatásait vizsgálva megállapította, hogy a sportban végzett önkéntes tevékenység megnöveli a szociális összetartozást (71%) és a helyi közösség erejére is pozitívan hat (62%), fejleszti a közös társadalmi értékeket (48%), valamint az egészségre is jelentős hatással van (33%).

Az önkéntes tevékenység egy kiváló lehetőség arra, hogy az emberek kortól, nemzetiségtől vallástól, társadalmi-gazdasági háttértől függetlenül hozzájárulhassanak egy pozitív változáshoz. Az önkéntesek továbbá hozzájárulnak az EU politikáihoz is, így például a tár-

sadalmi beilleszkedési politika vagy a fejlesztési támogatás megvalósításához. Az önkéntes tevékenységnek köszönhetően az emberek gyakorlatot szerezhetnek a vezetés, a kommunikáció és a szervezés területén, kiszélesíthetik ismeretségi körüket, és gyakran ennek köszönhetően jutnak később fizetett munkahelyhez is. Az Európai Unió által hirdetett egész életen át tartó tanulás fontos eszköze az önkéntes munka, mivel formális és non-formális tanulási lehetőséget nyújt.

Az önkéntesség, mint fogalom szervesen kapcsolódik a civil társadalomhoz, és nemcsak kapcsolódik, de a civil társadalom alapja. A társadalomnak a szükségletek kielégítése, a szociális problémák kezelése miatt van szüksége az önkéntes munkára, öntevékenységre, jótékonyságra. Maguknak az állampolgároknak pedig a társadalomban elfoglalt helyük megszilárdítása és saját belső egyensúlyuk megteremtése érdekében van erre szükségük (Kuti, 1998).

Az Európai Unióban a közösségi élet alakítása szempontjából nem lehet megkerülni az önkéntességet. Uniós szinten az Eurobarometer felmérése szerint a megkérdezettek 7%-a mondta, hogy önkéntesként segíti a helyi sportszervezeteket, sporteseményeket, mely arány az utóbbi években növekvő tendenciát mutat. Az önkéntesség területén nem meglepő módon a skandináv országok állnak az élen, míg azok az országok teljesítenek a legrosszabbul, ahol a sportolás nem élvez prioritást. Magyarországon és Nagy-Britanniában is 6% ez az arány, Belgiumban egy kicsit magasabb: 8%.

Demográfiai szempontból szintén különbségek mutathatók ki az önkéntes aktivitásban. A férfi önkéntesek aránya a sport területén 9%, míg a nőknél csak 5% volt. Az iskolai végzettség jelentősen befolyásolja az emberek gondolkodását, és a tanultabbak gyakrabban és több sporteseményen segédkeznek önkéntesként. Az információs társadalom elengedhetetlen eszköze az internet, amiről kiderül, hogy aki napi rendszerességgel használja az internetet, szívesebben megy el önkéntesként dolgozni, talán mert könnyebben tájékozódik a lehetőségekről. Továbbá nem meglepő, hogy azok, akik maguk is rendszeresen sportolnak, nagyobb hajlandóságot mutatnak önkéntes tevékenység végzésére.

Az önkéntesek egyharmada végez legalább havi 6 órában sport projektekben segítő tevékenységet, és talán meglepő, hogy 7%-a a válaszadóknak több mint 1 nap/hónapot tölt önkéntességgel. Néhány EU-s országban a havi 6 órai önkéntes munka aránya kiugróan magas, ilyen Belgium (43%), Németország (43%), Luxemburg (41%), Hollandia (39%), Portugália (39%), Franciaország (38%) és Írország (38%). A többi EU-s országban pedig inkább alkalomszerűen vesznek részt sporttal kapcsolatos önkéntességben.

A 2011-es évet az Európai Önkéntesség Évének nevezték ki, ennek célja az volt, hogy megünnepeljék az Európa-szerte dolgozó több millió önkéntes munkáját, és hogy ösztönözzék azokat a polgárokat, akik eddig még nem vállalkoztak önkéntes munkára. A 2011-es Eurobarometer felmérés, melynek során közel 27.000 embert kérdeztek meg a 27 tagállamból, azzal a céllal készült, hogy a bizottság megismerje az európai közvélemény álláspontját az önkéntességgel kapcsolatban, és kíváncsiak voltak arra is, hogy mik a legfontosabb elvárásai az európai állampolgároknak önkéntes tevékenység végzése során.

A 2011-es kutatás szerint rendszeresen vagy alkalomszerűen az EU-ban az állampolgárok 24%-a végez önkéntes tevékenységet, Magyarországon ez az arány 22%, Nagy-Britanniában 23%, míg Belgiumban 26%. Amikor az önkéntességet nem sport-specifikusan mérjük, a nemek aránya között nincs eltérés, míg a 2009-es Eurobarometer sport projektekhez kapcsolódó önkéntesség során szignifikáns nemi különbséget találtak. Ennek ellenére összességében a megkérdezettek 24%-a valamilyen sportszervezetnél végzi önkéntes munkáját, második helyen a kulturális, oktatás és művészeti szerveztek vannak (20%), azt követően pedig különféle jótékonysági intézmények (16%).

Az önkéntesség szerepe Nagy-Britanniában

Az Egyesült Királyságban a sport természetes működésének alapja az önkéntesség, az önkéntesek száma ennek megfelelően folyamatosan növekszik. A növekedésért felelős a megnövekedett személyes érintettség a közösségi életben, és az egyén személyiségének fejlődési lehetősége. Emellett a kormány számos területen csökkentette a hatóságok hatáskörét, de egyes tevékenységek költségvetését is, így nem marad más megoldás, mint az önkéntes munka igénybe vétele. Nagy-Britannia nagyon sok sportág őshazája, és nem ritka további új sportágak megjelenése sem, melyek népszerűsítése eleinte csak önkéntes munkával lehetséges. Szintén jelentősége van a nyugdíjas korúak számában megmutatkozó növekedésnek, ugyanis ez a csoport felszabadult idejében szívesen tevékenykedik társadalmi szervezeteknél önkéntesként. Emellett egyre kiemelkedőbb szerepet kap a munkahelyen kívüli értékteremtő folyamatok létrehozása. Az emberek szeretnék érezni, hogy értékesek, még számítanak a világban, és hasznosak tudnak lenni a társadalom számára.

Az Eurobarometer 2011-es kutatásában, Angliában 1317 embert kérdeztek meg, közülük 33% nyilatkozta azt, hogy rendszeresen (12%) vagy alkalomszerűen (11%) végez önkéntes munkát. Valószínű, hogy a 2012-es adatok ehhez képest kiugróan magasak lesznek a londoni olimpia miatt, ugyanis az eseményre közel 240.000 önkéntes jelentkezett, melyből a szervező bizottság 70.000 főt tudott bevonni a munkába.

Az önkéntesség szerepe Belgiumban

Belgiumnak az 1960-as évektől van nemzeti sportpolitikai programja, időközben az ország flamand és vallon részekre oszlott, a két közösségnek saját intézményei vannak, bár ezeket egy nemzeti szinten irányító és nemzeti érdekeket szem előtt tartó ernyőszervezet összefogja. Nagyon nehéz megbízható becsléseket adni arról, hogy mennyien is dolgoznak önkéntesként a sportban. A bemutatásra kerülő adatokat a következő tanulmányok alapján összegeztük:

- KBF 2000: 2000-ben a King Baudouin Foundation megbízása alapján az ULB által készített Sport and Volunteering tanulmány;
- KBF 2007: 2007-ben a KBF megbízására a Hoger Instituut voor de Arbeid Leuven, és a le Centre d'Economie Sociale Liège által készített tanulmány;
- SCT 1997, 2005, 2007: Flamand társadalmi-kulturális trendekről szóló tanulmány;
- Bloso 2003: A sportklubokat felmérő Bloso tanulmány;
- Vrind: A flamand kormány felmérései, melyeket a Vrind folyóirat különböző számaiban közölt le.

A sport területén önkéntesként dolgozók száma a flamand területeken, az egyenletes növekedés eredményeképpen 2007-ben már 313.170 fő volt, a lakos-

ság 5,3%-a. A flamand önkéntesek heti 6,44 órát töltenek ilyen jellegű tevékenységgel, számuk a 25-44 éves korosztályban növekszik (15,4%-ról 33,3%-ra), míg az 55 év felettieknél már jelentősen csökken (11%-ról 3,9%-ra). Belgiumban az ország méreteihez mérten kimagasló a sportklubok száma, flamand területen közel 19 ezer sportklub van. A nők kevesebb önkéntes szerepet vállalnak a sport területén, mint a férfiak, kevesebb nő dolgozik vezetői pozícióban a sportszövetségeknél, inkább a titkári állás jut nekik. A technikai személyzetet tekintve csupán 3% nő (KBF 2000, KBF 2007).

Belgiumban az önkéntesek intézményi irányítása is működik, 2002-ben a Szociális Minisztérium létrehozott egy „High Council of Volunteers" nevű tanácsot, és így ez lett a legfőbb állami irányító intézmény az önkéntesség terén. Ezzel működnek együtt a központi sportirányító szervezetek is.

Igaz Belgiumnak nincs nemzeti programja az önkéntesek ösztönzésére, viszont jogi szinten már szabályozott a kérdés. Az önkéntességet 4 fő meghatározó törvény és további rendeletek szabályozzák. Az 1921-es non-profit szervezetekről és alapítványokról szóló, 2002-ben módosított törvény adózási, és adományozási szempontból vonatkoztatható az önkéntességre, míg 2005-ben külön törvény született az önkéntesek jogairól. Eszerint érdekes módon, például az önkéntesek igényelhetnek költségtérítést, de nem kötelezhetik a másik felet annak megfizetésére, az önkéntes kaphat napi fix költséget 30,22 €/nap, de legfeljebb 1208,72 €/év. A foglalkoztató szervezet kijelentheti, hogy csak számla ellenében fedezi az önkéntes költségeit (benzin, telefon, étkezés...), az önkénteseknek titoktartási kötelezettségük van, és az önkéntesek a munkájukat egy kétoldalú önkéntes egyezmény alapján végzik.

Belgiumban a sportban való önkéntes munka végzésének motivációja sokféle, de összességében a motivációkban a sport iránti elkötelezettség és az aktív társadalmi szerepvállalás tényezői mutatkoznak meg (**1. táblázat**).

Önkéntesség Magyarországon

Magyarországon a modern önkéntes mozgalom a rendszerváltozással indult meg, a non-profit szervezetek számának növekedésével párhuzamosan. A KSH felméréseiben kijelölt új kategória, a „társas non-profit szervezet" ugyanis mindazokat a szervezeteket tartalmazza (egyesületek, klubok, körök, stb.), amelyek nagyrészt kis létszámmal, fizetett alkalmazottak nélkül, vagy alacsony számú fizetett alkalmazottal működnek.

2001-ben Amszterdamban rendezték az Önkéntesek Nemzetközi Évének nyitókonferenciáját, ahová már hivatalos állami és civil delegáció is ment Magyarországról, ugyanezen év októberben a Volunteurope elnevezésű európai szakmai hálózat Budapesten tartotta éves nemzetközi konferenciáját.

1993 és 2000 között hét KSH felmérés készült az önkéntesekről, melynek eredményei meglehetős ingadozást mutatnak, részben az önkéntes munka egységes definíciójának hiánya miatt (**2. táblázat**).

2. táblázat. Az önkéntesek által végzett munka értéke és mennyisége Magyarországon 1993-2000.
Table 2. Value and quantity of work done by volunteers in Hungary in 1993-2000 (KSH 1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000)

Év	Önkéntesek száma	Önkéntesek munkaórája	A munka értéke
1993	418 739	106,5 millió óra	14 milliárd Ft
1995	506 142	39,0 millió óra	n.a.
1996	400 206	20,3 millió óra	n.a.
1997	381 221	19,0 millió óra	n.a.
1998	379 393	n.a.	n.a.
1999	313 000	30,0 millió óra	12 milliárd Ft
2000	400 000	35,0 millió óra	18 milliárd Ft

A Központi Statisztikai Hivatal felmérései szerint az informális (nem szervezethez kapcsolódó) önkéntesek száma 1996-ban meghaladta a 2 263 780 főt (a felnőtt korú népesség 29%-a). A formális szervezetekben önkéntes munkát végzők száma ugyanekkor 400 206 fő, a felnőtt korú népesség 5%-a. A formális önkéntes munkáról azóta is készültek felmérések, ezek szerint az önkéntesek száma 1995 óta folyamatosan csökken, némi növekedést tapasztalunk 1999 és 2000 vonatkozásában. Ugyanakkor jól látszik, hogy ebben az időszakban mintegy 300-400 ezer fő végzett önkéntes tevékenységet, ami 10 millió lakosra levetítve, csupán a lakosság 3-4%-a (Czike és Bartal, 2004).

A különféle szervezetek 16,6%-a foglalkoztat munkaerőt, azonban a civil szervezetek általában megbízási szerződéses munkaerővel, vagy még inkább önkéntesek segítségével látják el feladataikat (Czike és Bartal, 2004). Meglepő talán, hogy a 2011-es Eurobarometer adatok alapján Magyarország lakosságának 22%-a végez önkéntes munkát rendszeresen vagy alkalomszerűen.

Jelenleg Magyarországon a kiemelt sporteseményekhez köthető önkéntes munka rendelkezik a legnagyobb hagyományokkal és tömegbázissal. Ennek legfőbb oka, hogy ez a többi területtel átfedéseket mutató típusa az önkéntességnek és igen sok fiatal sportkedvelőt megmozgat annak a lehetősége, hogy híres sportolókkal találkozhat. Kiváló példa erre a Magyarországon 2011-ben megrendezett Divízió 1-es Jégkorong világbajnokság, amely az Önkéntesség Európai Éve Nemzeti Programsorozat egyik kiemelkedő eseménye is volt egyben. E rendezvényhez a szövetség kidol-

1. táblázat. Önkéntesek motiváló tényezői Belgiumban
Table 1. Motivators for volunteers in Belgium (Study on volunteering in the EU Volunteering in sport – Belgium 2011)

Motiváló tényezők a sportban önkénteseknek		
	Sportszövetségek	Sportklubok
Hozzájárulás a sporthoz	36%	34%
Emberi kapcsolatok megerősítése	22%	32%
Aktívnak lenni a sportszektorban	17%	18%
Más környezetben aktívnak lenni	8%	5%
Szellemi tevékenység választása	5%	4%
Utazási lehetőség	5%	1%
Egyéb	7%	6%

gozott egy olyan kritériumrendszert, amely különös figyelmet szentelt annak, hogy a társadalom legkülönbözőbb rétegeiből kerülhessenek kiválasztásra a rendezvényt segítő önkéntesek.

Önkéntesség a három vizsgált országban 2012-ben

Kérdőíves vizsgálatunkban 108 magyar (48 férfi, 60 nő), 22 belga (12 férfi, 10 nő) és 21 angol (10 férfi, 11 nő) kitöltő vett részt, a vizsgálatban részt vevő személyek 90%-a a 18-65 éves felnőtt lakosság képviselői, és 80%-uk egyetemi vagy főiskolai végzettséggel rendelkezik, vagy felsőoktatási intézményben tanul. Ugyan a felmérés nem tekinthető a teljes populációra reprezentatívnak, de mégis képet ad az önkéntes munka jellegéről, motivációiról és az azzal kapcsolatos attitűdökről.

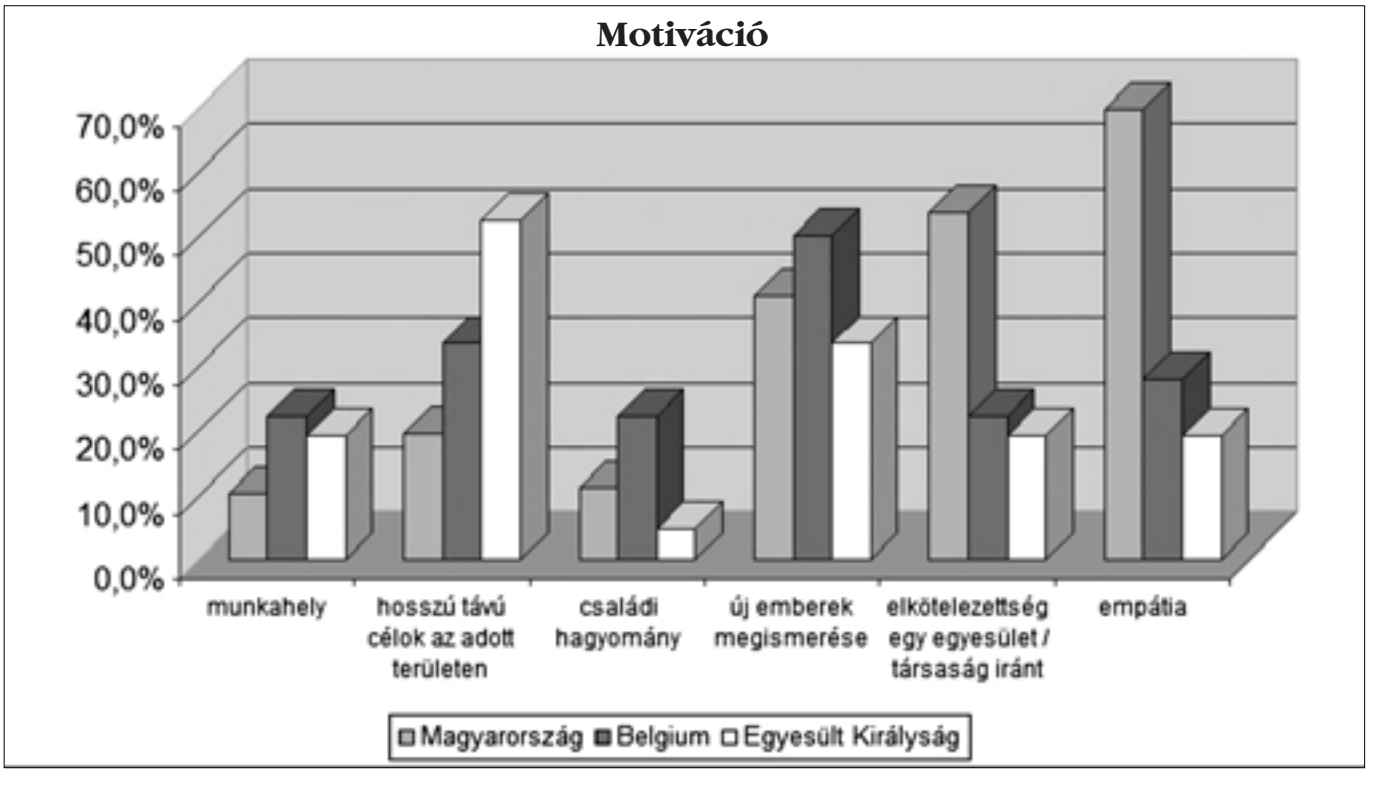
Bár a válaszadók 80-90%-a arról nyilatkozott, hogy már végzett életében önkéntes tevékenységet, szignifikáns különbséget nem mutatva a három országban, természetesen a rendszeresen önkéntes munkát végzők száma ennél alacsonyabb, az országok összehasonlításában, a brit önkéntes hagyományok következtében, a brit állampolgárok mutatói kiemelkedőek (**1.ábra**).

A megkérdezettek 1-5-ig terjedő skálán értékelték az általuk végzett önkéntes tevékenység élvezeti értékét. Általában pozitív élményeket nyújtott a volunteereknek az ilyen jellegű tevékenység végzése, a megkérdezettek 80%-a négyes, vagy ötös osztályzatot adott, érdekesség azonban, hogy a belga önkénteseknél a teljesen elégedettek aránya sokkal kisebb volt, mint a másik két csoportnál.

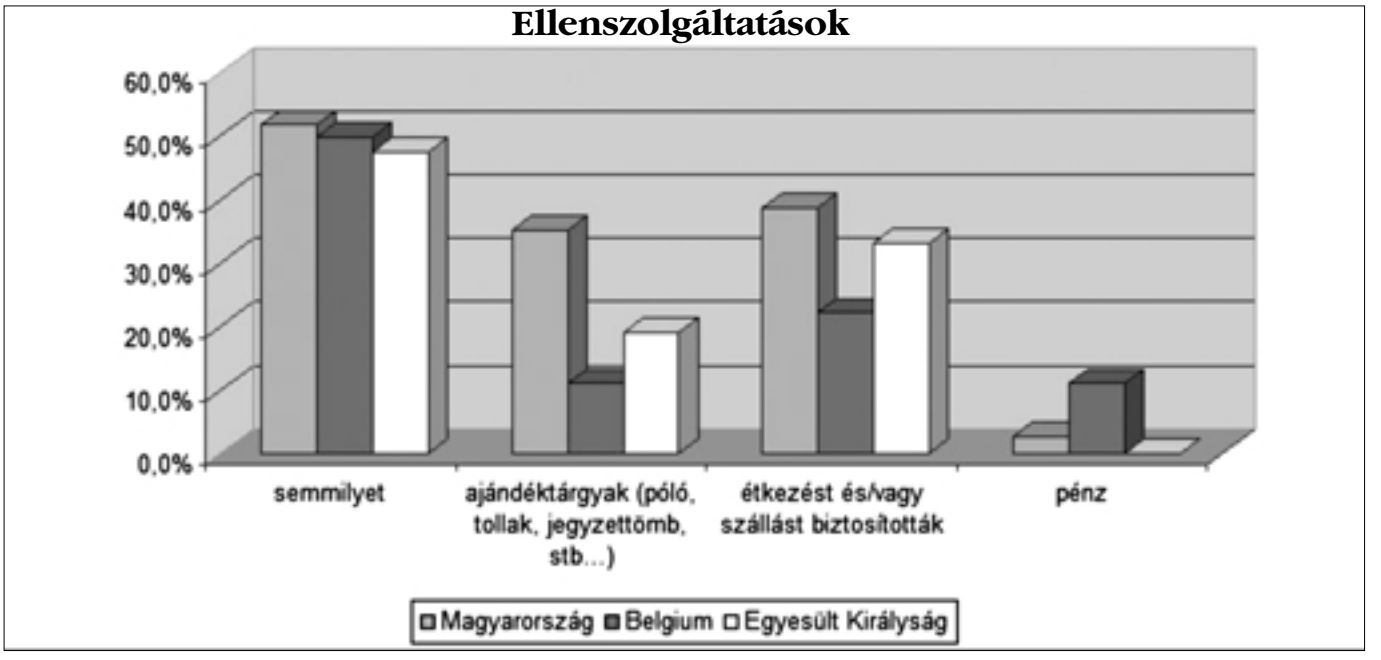
Nyílt kérdésben rákérdeztünk arra, hogy milyen pozitívumokat és negatívumokat tapasztaltak miközben önkéntesként dolgoztak. A magyarok a szakemberek segítőkészségét, az új emberek/barátok megismerését, a segítségnyújtás utáni boldogságérzést és a csapatmunka örömét, illetve a jó közösséget emelték ki,

1. ábra. Rendszeresen önkéntes tevékenységet végzők aránya a vizsgált 3 országban
Figure 1. Rate of people being involved in a regular volunteer activity in the three countries

2. ábra. Milyen tevékenységekben vesznek részt az önkéntesek leggyakrabban?
Figure 2. What kind of activity do volunteers participate in most frequently?



3. ábra. Mi motiválja az embereket önkéntes tevékenység végzésére?
Figure 3. What can motivate people to be involved in volunteer activity?



4. ábra. Önkéntességért kapott ellenszolgáltatások
Figure 4. Remuneration of volunteer activity

míg a külföldieknél olyan kategóriák is megjelentek, mint az elismerés, a tapasztalatszerzés és a környezetváltozás. Magyarországon a leggyakoribb panasz a szervezettség és a megbecsülés hiányára vonatkozott, bár sokan említették azt is, hogy semmilyen negatívumot nem tapasztaltak. A külföldi tapasztalatok hasonló eredményeket mutattak.

Fel kívántuk tárni, hogy az önkéntesek milyen jellegű tevékenységben vesznek részt a leggyakrabban, a véradás és az oktatás kategóriák hasonlóan magas arányt mutattak mindhárom országban (**2. ábra**), Magyarországon ezeken kívül a sporteseményen való önkéntesség, illetve a szemétszedő akciókban való részvétel bizonyult kiugróan népszerű volunter munkának, míg Belgiumban az egészségügyben, Nagy-Britanniában pedig a sporteseményeken és a színházi előadásoknál mutattak az önkéntesek magas aktivitást.

Az önkéntesség fejlesztése szempontjából rendkívüli jelentőséggel bír az önkéntesek motiválása. A belgák számára az új emberek megismerése bizonyult a legfontosabbnak, a britek hosszú távú célokat kívánnak a volunter munkán keresztül elérni, míg a magyarok esetében az empátia és a közösségek iránti elkötelezettség mutatkoztak a legerősebb háttérváltozóknak (**3. ábra**).

Ahogy azt már az országok szabályozását bemutató részben is kifejtettük, az önkéntesség definíciója az ellenszolgáltatások tekintetében is különbségeket hordoz, ez mutatkozott meg a felmérésben az ellenszolgáltatások miféntjére adott válaszok kapcsán is (**4. ábra**). Magyarországon és Nagy-Britanniában is jellemző, hogy az önkéntesek ellátást kapnak a munkavégzés napjára. Belgiumban ugyanakkor az önkéntesek pénzbeli juttatás is kaphatnak. Az önkéntes munkák felénél ugyanakkor semmiféle anyagi jellegű ellenszolgáltatás nincsen, így az egyéb motiváló tényezők révén szerzett pozitív élmény az, amit az önkéntesek hazavihetnek.

2011 az Önkéntesség Európai Éve volt, erről legtöbben az Európai Uniós intézményeket is befogadó Belgiumban tudtak (92%), a britek szintén nagy arányban értesültek a 2011-es év specialitásáról (78%), míg a magyaroknak csupán 42%-a ismerte ezt a tényt, annak ellenére, hogy Magyarország töltötte be 2011 első félévében az Európai Unió soros elnöki tisztjét, és több konferencia témája is ez volt.

Az internet használat napjainkra igencsak elterjedt, az ott fellelhető szolgáltatások remekül támogathatják a sportban való önkéntesség előmozdítását is, ugyanis az ember rengeteg információhoz tud a világhálón keresztül eljutni. A 2011-es Önkéntesség Európai Évén felbuzdulva megvizsgáltuk, hogy az elmúlt években a Google belső keresőjén mennyien kerestek rá az „önkéntesség" és a „volunteering" kifejezésekre a vizsgált országokban (**5. ábra**).

Magyarországon a soros elnökség közeledtével az önkéntesség iránti webes érdeklődés is nagyban megugrott, de ez a fellendülés a 2011-es év elején már némileg le is csengett, ugyanakkor fontos kiemelni, hogy a keresők száma a korábbinál egy magasabb szinten konszolidálódott, a maximális érték 20-40%-ában.

Belgiumban a fellendülés egyrészt korábban kezdődött, már 2010 elején, és az érdeklődés tovább maradt magas szinten, majd itt is a maximum érték 20-40%-ában állapodott meg.

Nagy-Britanniában ezzel szemben az elmúlt 7 év során folyamatos az érdeklődés az önkéntesség iránt, ezzel is bizonyítható, hogy az önkéntességnek itt komoly hagyományai vannak, így az Önkéntesség Európai Éve, illetve a londoni olimpia sem okozott extra kiugrást a keresések számában.

Összefoglalás

Az önkéntesség a társadalom és a gazdaság számára is elhanyagolhatatlan a világ minden országában. A gazdasági válság idején, a közös összefogás az, ami segít továbblendíteni egy országot a mélyponton. A sport mindig is meghatározó tényezője volt a nemzeteknek, hiába szerették volna például az olimpiát is az egyének versenyévé tenni, az egyének eredménye egyben a nemzetük dicsőségét is fényesítette. Önkénte-

sek nélkül egy nemzetközi vagy akár csak egy kisebb háziverseny megrendezése elképzelhetetlen. Ami számukra nem megerőltető, az a szervezőknek hatalmas segítség. Czene Attila előadásában azt hangsúlyozta, hogy Magyarországon főleg a diákönkéntesség erős és nagyon sok önkéntes dolgozik a sportban, ez lehet az egyik erősségünk. Ezt támasztja alá az, hogy nagyon sok nemzetközi sportesemény hazánkban kerül megrendezésre az elkövetkező években is.

Kutatásunk előtt feltételeztük, hogy mivel közép-kelet-európai országként jelentős lemaradásunk van mind gazdasági, mind kulturális és társadalmi szinten, ez a hiányosság fellelhető az önkéntesség terén is, azonban ez ilyen módon nem igazolódott be. Közel azonos arányban végeztek rendszeresen (30-40%), illetve már életükben valaha (80-90%) önkéntes tevékenységet a 3 vizsgált országban. A hangsúlyt arra kellene fordítani, hogy minél többen végezzenek éves szinten minimum 15-20 nap önkéntes tevékenységet. Az Egyesült Királyság adatai sem voltak olyan kiemelkedők, mint ahogyan azt vártuk, bár azért bebizonyosodott, hogy az önkéntesség ott sokkal nagyobb hagyományokkal rendelkezik mint Belgiumban, vagy nálunk.

A „2011 az Európai Önkéntesség Éve" program kapcsán azzal a feltételezéssel éltünk, hogy az ismertség, és a részvétel tekintetében komoly különbségeket nem fogunk találni a három országban. Ennek ellenére Belgiumban kiugróan (92%), Nagy-Britannia a 2012-es nyári olimpia rendezőjeként is meglehetősen magas (78%) ismertség mutatkozott meg, azonban Magyarország hiába töltötte be az Európai Unió 2011. év első félévi soros elnöki tisztségét, így is csak a válaszadók 42%-a volt tisztában az európai évvel. Fontos megemlíteni azonban azt is, hogy, akik tudtak arról, hogy a 2011-es év az Európai Önkéntesség Éve, azok többsége aktívan részt is vett valamilyen ezzel kapcsolatos programban.

Talán a kutatás legfontosabb üzenete, hogy az önkéntes munkában részt vevők csaknem mindahányan élvezték az ilyen jellegű tevékenységüket, olyan dolgokkal lehet az önkénteseket motiválni, melyek nem jelentenek jelentős többlet kiadást, így van remény arra, hogy az önkéntesség szervezésébe fektetett nagyobb energiákkal az önkéntes munkavégzést még elterjedtebbé és hatékonyabbá tegyük. Önkéntes tevékenységet jó végezni, mert olyankor az ember elfeledkezik saját problémáiról, élményekkel gazdagodik, és tudatában lehet annak, hogy fontos értéket teremt.

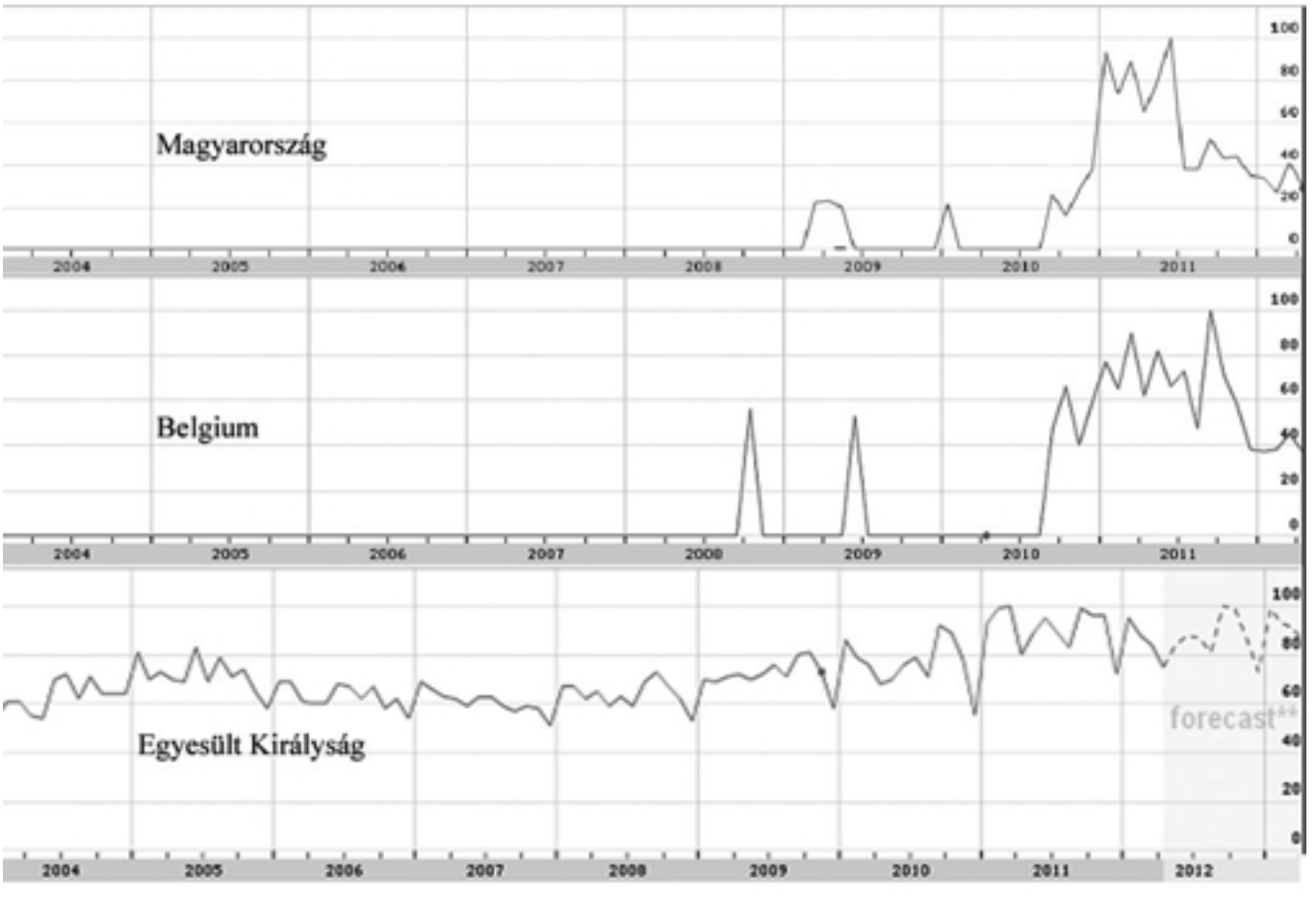
Irodalomjegyzék

Coleman, J.S. (1990): *Foundations of Social Theory.* Harvard University Press, Cambridge.

Czike K., Bartal A.M. (2004): *Nonprofit szervezetek és önkéntesek – új szervezeti típusok és az önkéntes tevékenységet végzők motivációi.* Zárótanulmány, Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Piliscsaba.

Czike K., Kuti É. (2005): *Lakossági adományok és önkéntes tevékenységek.* Nonprofit Kutatócsoport és Önkéntes Központ Alapítvány, Budapest.

Czike K., Kuti É. (2006): *Önkéntesség, Jótékonyság,*



5. ábra. Az önkéntesség kifejezés használat Magyarországon, Belgiumban és az Egyesült Királyságban (db/év)
Figure 5. The use of the word voluntarism in Hungary, Belgium and United Kingdom (word/year) /http://www.google.com/insights/search/

Társadalmi Integráció. Nonprofit Kutatócsoport és Önkéntes Központ Alapítvány, Budapest.

Fukuyama, F. (2000): *A Nagy Szétbomlás.* Európa Könyvkiadó. Budapest.

Hankiss E. (1986): *Diagnózisok 2.* Magvető Kiadó, Budapest.

Kuti É. (1998): *Hívjuk talán nonprofitnak. A jótékonyság, a civil kezdeményezések és az állami keretekből kiszoruló jóléti szolgáltatások szektorrá szerveződése.* Nonprofit Kutatócsoport és Önkéntes Központ Alapítvány, Budapest.

Luhmann, N. (2000): Familiarity, Confidence, Trust: Problems and Alternatives. In.: Gambetta, Diego (szerk.): *Trust: Making and Breaking Cooperative Relations.* Department of Sociology, University of Oxford, 94-107.

Putman, R., Leonardo, R., Nanetti, R. (1993): *Making Democracy Work.* Princeton University Press. Princeton.

Szűcs Z. G., Tóth Cs. (2005): Vitatézisek a civil társadalom koncepciójához. In: Szabó Máté (szerk.) (2005): *Civil társadalom: elmélet és gyakorlat.* Rejtjel Kiadó, Budapest.

Zentai L., (2006): Önkéntes segítés Magyarországon ma és holnap. In.: *Polgári Szemle,* II. 5.

Internetes hivatkozások

2005. évi LXXXVIII. törvény az önkéntességről. http://www.onkentesseg2011.hu /letoltheto/2005_evi_LXXXVIII_torveny.pdf, letöltve: 2012. január 15.

Commission looks to sports to drive EU Year of Volunteering, http://www.euractiv. com/sports/commission-looks-sports-drive-eu-year-volunteering-news-499729, letöltve: 2012. április 5.

Czike, K. (2002): Önkéntesség számokban. http://deszocpol.atw.hu/vegyes /czikeklaraonkentessegszamokban.doc, letöltve: 2012. április 12.

Fehér Könyv a Sportról, http://ec.europa.eu/sport/documents/white-paper/whitepaper-short_hu.pdf, letöltve: 2012. január 16.

Study on volunteering in the EU Volunteering in sport – Belgium, http://ec.europa.eu/sport/library/documents/f-studies/volunteering-in-sport-belgium_en.pdf, letöltve: 2012. április 3.

Volunteering and Intergenerational Solidarity, Special Eurobarometer/Wave, http://www.europarl.europa.eu/pdf/eurobarometre/2011/juillet/04_07/rapport_%20eb75_2_%20benevolat_en.pdf, letöltve: 2012. április 4.

Volunteering in the European Union Final Report, Educational, Audiovisual & Culture Executive Agency (EAC-EA) Directorate General Education and Culture (DG EAC) http://ec.europa.eu/citizenship/pdf/ doc1018_en.pdf, letöltve: 2012. március 28.

www.euractiv.hu/intezmenyek-jovo/hirek/nkentesseg-europai-eve-2011-003072, letöltve: 2012. január 12.

Formailag és tartalmilag megújult a www.mozgasgyogyszer.hu honlapunk.

A Debreceni Sportiskola serdülőkorú versenyzőinek dohányzási és alkoholfogyasztási szokásai sportág típus és az edzői nevelés tükrében

Smoking and drinking in light of the type of sport and educational attitudes of the coach among adolescent athletes from Debrecen Sports School

Pinczés Tamás[1], Pikó Bettina[2]

[1] Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Egészségnevelés Alprogram, Szeged és Debreceni Sportcentrum Kiemelkedően Közhasznú Nonprofit Kft., Debrecen

[2] Szegedi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet, Szeged

E-mail: tamas050510@gmail.com

Összefoglaló

A témaválasztás relevanciáját bizonyítja, hogy a serdülők egészségéről szóló tanulmányok igen kedvezőtlen képet mutatnak a jövőre nézve. Mind a fiúk, mind a lányok egészségmagatartási szokásainak megváltoztatásának prioritást kell élveznie, hiszen már 12-14 éves korukra datálható valamelyik szer kipróbálása. Minél korábban szívja el az első cigarettáját vagy fogyasztja el első pohár alkoholtartalmú italát a serdülő, annál nagyobb a valószínűsége, hogy felnőtt korukra is használók lesznek, és a függőség kialakulásának is nagyobb az esélye.

Jelen tanulmányban (N = 316, átlagéletkor: 14,2 év, a Debreceni Sportiskola diákjai) bemutatjuk a sport (sportágak) és az edző szerepét az alkoholfogyasztási és dohányzási szokások kialakításában. Adatainkkal kiindulópontot szeretnénk adni azoknak a fiatal edzőknek, akik nemrég kezdték el az edzői szakmát. Az eddigi tanulmányokkal szemben, eredményeink alapján az egyéni sportolók számoltak be korábbi kipróbálásról és gyakoribb fogyasztásról. Ennek ellenére az egészségüket jobbnak ítélik, mint a csapatban sportolók. Adataink azt mutatják, hogy az edzőknek kiemelt szerepe lehet a sportolók alkoholfogyasztási és dohányzási szokásainak kialakításában, ami megfelelő felkészültség mellett pozitív irányú lehet. Az eredmények tükrében elmondhatjuk, hogy az edzőkre nagy felelősség hárul egy egészségesebb, fizikailag aktívabb fiatalság felnevelésében.

Kulcsszavak: egészségmagatartás, sport, edző, dohányzás, alkoholfogyasztás

Abstract

The choice of the topic is based on the fact that studies on adolescent health reported a black picture for the future. Improving health behavioral habits of both boys and girls should be a priority since trying of substances is dated as early as 12-14 years. The earlier the adolescents try a glass of alcoholic beverage or smoke the first cigarette, the greater the likelihood of being a regular substance user later and the odds of addiction is also greater. In this study (N = 316, mean age: 14.2 years, students of the Debrecen Sports School) we present the role of sports (sports agents) and the coaches in development of smoking and drinking habits. With these data we aim to provide a starting point for young coaches who started their career only some time ago far. In the opposition with previous studies, based on our results individual athletes reported earlier trying and more common substance use. On the contrary, they also evaluated their own health better compared to those in team's sports. Our data suggest that the role of the coach is decisive in development of athletes' health smoking and drinking habits that could be positive in nature when the coach is well prepared. In light of the results we may conclude that the responsibility of the coaches is really great to rear a healthier, and physically active youth.

Key-words: health behavior, sport, coach, smoking, drinking

Bevezetés

A serdülőkor a fejlődésnek egy olyan szakasza, amikor még hatékonyan alakítható, formálható az ember személyisége, míg felnőttkorban ez már nehezebb. Így több szempont szerint is nevezhetjük ezt a fejlődési szakaszt szenzitív időszaknak. A sportban is találkozunk ilyen szenzitív időszakokkal, amikor a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztését kell megvalósítani. Amennyiben ez nem történik meg ebben a bizonyos „érzékenységi" időszakban, akkor azt a későbbiekben már nem lehet olyan hatékonyan fejleszteni, így egyfajta deficit alakul ki a versenyzőnél, azaz nem éri el azt a szintet, amit elérhetett volna az adottságai alapján (Harsányi, 2000). Ennek az időszaknak nemcsak a sportban lehet kiemelt szerepe, hanem más területen is, mint például az egészségmagatartási szokások kialakítása során. Minden ember rendelkezik bizonyos pozitív és negatív magatartásmintákkal, amivel hatást gyakorol saját egészségére. Ezek a minták jórészt serdülőkorban alakulnak ki, és minél több pozitív mintával rendelkezik a serdülő, annál nagyobb a valószínűsége, hogy felnőtt korában egészségesebben fog élni (Lamkin és Houston, 1998).

A hatékony egészségnevelés fontosságát több kutatás is alátámasztja, ugyanis hazánk egészségügyi helyzete az európai átlaghoz viszonyítva elmaradott. A várható élettartam tekintetében az elmúlt ötven év távlatában a kívánt fejlődés nem történt meg, így igen erős lemaradásunk van az európai átlaghoz viszonyítva is (OECD, 2011). Ács és munkatársai (2011) kutatása alapján elmondhatjuk, hogy az általuk vizsgált minta (1185 fő) 46,7%-a már kipróbálta a dohányzást, és ennek döntő többsége (66,5%) 11-13 éves korában próbálta ki először. A nemek vizsgálatánál nem találtak szignifikáns különbséget, amit már egy 2003-as tanulmány is kimutatott (Csizmadia és Várnai, 2003). Egy későbbi (Kovacsis és mtsai., 2007) kutatás alapján a magyar ötödikes fiúk 20,4%-a már kipróbálta a dohányzást, míg a hetedik osztályos fiúk

47,7%-a. A lányoknál ez az arány ötödik osztályban 13,8%, hetedik osztályosok körében pedig 44,6%. A nemek vizsgálatánál csak az ötödikes osztály esetén találtak szignifikáns különbséget. A 2010-es vizsgálat (Halmi és Németh, 2010) eredményei arra engednek következtetni, hogy bár százalékosan csökkenést tapasztalunk a dohányzást illetően, továbbra is a fiúk próbálják ki hamarabb, és továbbra sem találunk szignifikáns különbséget a nemek között. Az alkohol kipróbálása – a dohányzáshoz hasonlóan – igen fiatal (11-13 éves) korra datálható (51,3%). Ami a nemek közti különbséget illeti, itt már található szignifikáns különbség, és összességében elmondható, hogy míg a lányok korábban kipróbálják az alkoholt, addig a fiúk inkább rendszeres fogyasztók (Csizmadia és Várnai, 2003). A 2007-es HBSC (Health Behaviour in School-aged Children – Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása) felmérésben (Kovacsis és mtsai., 2007) az alkoholfogyasztás gyakorisága mindkét nem esetén magas, hiszen az ötödikes fiúk 46,8%-a már fogyasztott alkoholt, és ez az érték – folyamatosan emelkedve – a hetedik osztályhoz érve már 68%. A lányok eredménye is hasonló, hiszen míg a 12 évesek 35,4%-a már kipróbálta, ez az eredmény 14 éves korra közel 30%-ot emelkedve 64,6%. Ez az eredmény a 2010-es felmérésben is megmutatkozik, ugyanis a fiúk esetén több mint 20%-os növekedés tapasztalható (44%-ról 68,5%-ra), míg a lányoknál ez az emelkedés több mint 30%-os (30,5%-ról 61,2%-ra) (Halmi és Németh, 2010). Láthatjuk, hogy az életkorral a kipróbálások száma is emelkedik, valamint a két nem kezdeti különbsége hetedik osztályra szinte eltűnik. Az alkoholt abból a szempontból is ki kell emelnünk, hogy a függőség kialakulása mellett egyéb rizikómagatartást is generálhat, mint például az ittas vezetés vagy a szexuális agresszió (CDC Surveillance Summaries, 1998). Az eredmények tükrében kijelenthetjük, hogy mind a dohányzás, mind az alkoholfogyasztás kipróbálásának legjellemzőbb időszaka a korai serdülőkor. A jelenség elsősorban azért ad okot aggodalomra, mert minél korábbra datálható valamelyik szer kipróbálása, annál nagyobb a valószínűsége, hogy felnőttkorra beépül az egészségmagatartási szokások közé (Gilvarry, 2000).

Több tanulmány is foglalkozik a sportolók és a nem sportolók közti különbségekkel, amelyek nemcsak a pszichikai (Schaub és Szabó, 2007; Francis és mtsai., 1998) és fizikai különbségekre (Pampakas és mtsai., 2008) szorítkoznak, hanem az egészségmagatartásra is kitérnek. A sportolók és a nem sportolók alkoholfogyasztásának összehasonlítása esetén ellentmondásos eredményekről számolhatunk be. Egyes vizsgálatok szerint a sportolók hamarabb próbálják ki az alkoholt, és gyakrabban is fogyasztanak, mint nem sportoló társaik (Hildebrand és mtsai., 2001; Nelson és Wechsler, 2001; Ford, 2007; Turrisi és mtsai., 2007). Más tanulmányok pedig az ellenkezőjét állítják (Fredricks és Eccles, 2006; Elder és mtsai., 2000; Peretti-Watel és mtsai., 2003). A dohányzás vizsgálatánál már nem kapunk kettős képet, hiszen a legtöbb szakirodalmi eredmény szerint a sportolás negatívan korrelál a cigarettázással (Terry és Connie, 1997; Melnick és mtsai., 2001; Peretti-Watel és mtsai., 2002; Fredricks és Eccles, 2006). Egy hazai kutatás során (Mikulán és Pikó, 2012) 189 sportoló (átlagéletkor: 15,4 év) felmérése során megvizsgálták a szerfogyasztási szokásokat. A nemek vizsgálata során a dohányzás esetén nem találtak különbséget, míg az alkoholfogyasztás esetén kevesebb lány próbálta ki az alkoholt, mint fiú. A kutatás kiterjedt a csapat- és egyéni sportolók szerfogyasztási szokásaira is, ahol az egyéni sportolók közül kevesebben dohányoztak valaha, ugyanakkor az elmúlt három hónapra vonatkozó adatok esetén nem találtak különbséget a két csoport között. Az alkoholfogyasztás tekintetében pedig a csapatsportolók jelezték többen, hogy már ittak alkoholt, és ezt az elmúlt három hónap során többször és nagyobb mennyiségben is tették, mint az egyéni sportolók. A vizsgálat az edző szerepét is elemezte az egészségmagatartási változók tükrében, és azoknál a sportolóknál, akiknek a motivációs hátterükben szerepelt a „megfelelni a külső elvárásoknak" (ez tartalmazta az edzőnek való megfelelést) az alkoholfogyasztás havi prevalenciája alacsonyabb volt, ugyanakkor a „barátok, szórakozás" faktor szignifikáns összefüggést mutatott az egyszerre nagyobb mennyiségű alkoholfogyasztással.

Ebből is következik, hogy edző is hatással lehet a serdülők egészségmagatartási, és azon belül az alkoholfogyasztási és dohányzási szokásaira. Fontos megjegyezni, hogy csak abban az esetben töltheti be az edző a segítő szerepet, ha rendelkezik olyan kvalitásokkal, mint a szakmai felkészültség, erkölcsös életvitel, általános műveltég, valamint kommunikációs ügyesség, gazdag és rugalmas viselkedésrepertoár, gyors helyzetfelismerés, konstruktív helyzetalakítás, erőszakmentesség, kreativitás, az együttműködés igénye és képessége, a pedagógiai helyzetek, jelenségek elemzésének képessége (Bognár, 2010). Batta (2002) elmélete szerint nem a sporttevékenység végzése során történik meg a nevelés, hanem a sporttevékenység során felmerülő nevelési szituációk által, amiben kiemelt szerepe van az edzőnek. A nevelési helyzet minden sportág esetében más és más lehet, ami felhívja a figyelmet a különbségekre az egyéni és a csapatban sportolók között. A sportolás során olyan értékekkel, ismérvekkel ismerkedhetnek meg a sportoló gyermekek, amelyeket nemcsak a sporttevékenység alatt tudnak alkalmazni, hanem a mindennapi életük során is. Ilyen lehet a csapatsportágak esetén az együttműködés, egymás támogatása, egymás kölcsönös segítése, a kölcsönös bizalom. Egyéni sportágak esetén pedig a becsületesség, és a „fair-play" szellemben történő versenyzés (Bíróné, 2011). Ezek megtanítása ismételten a segítő (pedagógus/edző) felelőssége, feladata. A sportág-specifikusság nevelő hatását Gombocz (1994, 220.) vizsgálata is alátámasztja: „A nevelés egyes részfeladatainak sikeres megoldása tekintetében szignifikáns különbség mutatható ki az egyes sportágak edzői között, tehát a sportolók nevelésében erősen érvényesülnek a sportági jellegzetességek."

Tanulmányunk célja megvizsgálni a sportoló serdülők dohányzási és alkoholfogyasztási szokásait. Vizsgálatunk kiterjedt arra is, hogy a sportágankénti alcsoportokban van-e különbség a változók gyakoriságában, illetve hogy milyen összefüggésben van az edző nevelői stílusa a szerfogyasztással.

Anyag és módszerek

Felmérésünket 2012. év szeptemberében végeztük el Debrecenben. A Debreceni Sportiskola minden évben, egy úgynevezett központi felmérés keretén belül, minden sportiskolás kondicionális képességét felméri. Ezt a felmérést egészítettük ki egy kérdőíves felmérés-

sel. A kérdőívet azok a gyermekek töltötték ki, akik 1998-2000 között születtek. Összesen 316 értékelhető kérdőívet tudtunk feldolgozni: 197 (61,8%) fiúét, 119 (38,2%) lányét. A megkérdezettek átlagéletkora 14,2 év (szórás: 1,65 év) volt, az életkori terjedelem pedig 12-19 év.

Kutatásunk alapját egy önkitöltéses kérdőív alkotta, amely kiterjedt a szociodemográfiai adatokon túl a fiatalok néhány egészségmagatartási elemének (dohányzás és az alkoholfogyasztás) vizsgálatára (Kann, 2001). Ennek kapcsán mértük az ún. élet-prevalenciát („valaha") a válaszok nem = 1 és igen = 2 lehettek. A háromhavi prevalenciát („Az elmúlt három hónapban hányszor cigarettáztál/ittál alkoholt?"), is mértük, ahol az alkoholfogyasztás esetén a következő válaszok közül választhattak a kérdőív kitöltői: 1 = egyszer sem, 2 = 1-2-szer, 3 = 3-9-szer, 4 = 3-5-ször, 5 = 6-9-szer és a 6 = 10-szer vagy ennél többször. Valamint vizsgáltuk, hogy hogyan értékelik saját egészségi állapotukat a megkérdezettek a korcsoportjukhoz viszonyítva: „Milyennek tartod egészségi állapotodat a hasonló korúakkal összehasonlítva?" A válaszok ez utóbbi esetén a következők lehettek: kiváló = 4, jó = 3, megfelelő = 2, rossz =1.

Az edzői attitűdök megismerésére alkalmazott módszerként a Jámbori (2007) által magyarra fordított „Tanári viselkedés skála" 12 itemből álló kérdőív adaptált változatát használtuk, amely az edzők szabályorientált viselkedésére (például „Edzőm azt akarja, hogy mindig az ő szabályaikat kövessem"), illetve a fiatalok autonómiatörekvéseinek támogatására (például: „Edzőm bátorít arra, hogy bizonyos dolgokat megkérdőjelezzek") vonatkozott. A kérdőívet a szerző a serdülők vizsgálatára használta, így kutatásunk profiljába beleillik. A skálát, ahol a feltett kérdésekre egy hatfokozatú, Likert-tipusú skálán kellett válaszolni, Dalbert kutatócsoportja dolgozta ki (Dalbert és Stöber, 2002).

Az adatok feldolgozását SPSS programmal végeztünk, kereszttábla-elemzést használtunk, Chi-négyzet próbával tesztelve a statisztikai szignifikanciát a csoportbeli eltérésekre vonatkozóan ($p < 0,05$). A további elemzésekhez faktoranalízist végeztünk varimax rotációval az edzői attitűdök kialakításához, majd a faktorváltozók átlagait *t*-próbákkal teszteltük a sportág típusa és a vizsgált változók összefüggésében.

Eredmények

Az alkoholfogyasztási és a dohányzási változók vizsgálata során (**1. táblázat**) elmondhatjuk, hogy a szakirodalomban találtakkal ellentétben, az egyéni sportolók inkább kerültek már kapcsolatba különböző szerekkel, mint a csapatsportágakat űző társaik. A legmarkánsabb különbség a dohányzás kipróbálása ($p < 0,001$) és a „binge drinking" azaz a nagymennyiségű alkoholfogyasztás háromhavi prevalenciája ($p < 0,01$) esetén mutatkozik. Mindezek ellenére az egészségi állapotukat szignifikánsan jobbnak ítélik a saját korosztályukhoz viszonyítva az egyéni sportolók, mint a csapatsportolók ($p < 0,05$).

Tovább elemeztük a változókat a csapat- és az egyéni sportolók körében, nemek szerinti bontásban (**2. táblázat**). Az egyéni sportolóknál csak a dohányzás háromhavi prevalenciája esetén kaptunk szignifikáns különbséget a lányok „javára". A csapatsportolóknál pedig a dohányzás és az alkohol kipróbálása, valamint az elmúlt háromhavi alkoholfogyasztási változóknál kaptunk szignifikáns eltérést. Itt a fiúk értek el magasabb értékeket.

A következőkben első lépésként faktoranalízist végeztünk varimax rotációval. A faktorváltozók értékelésénél a szokásos kritériumokat használtuk (1-nél nagyobb sajátérték, 3-nál nagyobb faktorsúly, ún. Kaiser-kritérium). A faktoranalízis eredményeként az edzői viselkedések alapján három különböző nevelési

1. táblázat. Serdülő sportolók dohányzási és alkoholfogyasztási szokásai, valamint önminősített egészsége a sportág típusa függvényében
Table 1. Adolescent athletes' smoking and drinking and their self-perceived health in light of the type of sport

	Sportág típus		
Egészségállapot	Csapat (%)	Egyéni (%)	Chi^2 – próba
Dohányoztál-e már valaha?			
Igen	3.6	16.7	Pearson Chi^2=16,4
Nem	96.4	83.3	(df:1)***
Fogyasztottál-e már alkoholt valaha?			
Igen	38.7	53.1	Pearson Chi^2=5,6
Nem	61.3	46.9	(df:1)*
Dohányoztál az elmúlt három hónapban?			
Igen	2.7	5.2	Pearson Chi^2=1,2
Nem	97.3	94.8	(df:1)
Alkoholt fogyasztottál az elmúlt három hónapban?			
Igen	32.0	43.8	Pearson Chi^2=4
Nem	68.0	56.2	(df:1)*
Nagyobb mennyiségű alkoholt fogyasztottál-e az elmúlt három hónapban?			
Igen	10.8	26.0	Pearson Chi^2=11,9
Nem	89.2	74.0	(df:1)**
Milyennek tartod egészségi állapotodat?			
Kiváló	54.5	67.7	
Jó	42.7	28.1	Pearson Chi^2=8
Elfogadható	2.7	3.1	(df:3)*
Rossz	0.0	1.0	

Megjegyzés: Az elemzés Chi^2 – próbával szignifikánsnak bizonyult a *-gal jelölt esetekben
***p<0,001; **p<0,01; *p<0,05

2. táblázat. Dohányzási és alkoholfogyasztási szokások és az egészség önértékelése nemenként a csapatjátékosok és egyéni sportolók körében
Table 2. Smoking and drinkind, and self-perceived health by gender among the team's players and individual athletes

	Csapatsportolók			Egyéni sportolók		
Egészségállapot	F (%)	L (%)	Chi²–próba	F (%)	L (%)	Chi²–próba
Dohányoztál-e már valaha?						
Igen	5.8	0.0	Pearson Chi²=5,1	13.1	23.5	Pearson Chi²=1,7
Nem	94.2	100.0	(df:1)*	86.9	76.5	(df:1)
Fogyasztottál-e már alkoholt valaha?						
Igen	46.7	25.9	Pearson Chi²=9,6	57.4	44.1	Pearson Chi²=1,5
Nem	53.3	74.1	(df:1)**	42.6	55.9	(df:1)
Dohányoztál az elmúlt három hónapban?						
Igen	3.6	0.0	Pearson Chi²=3,1	1.6	11.8	Pearson Chi²=4,5
Nem	96.4	100.0	(df:1)#	98.4	88.2	(df:1)*
Alkoholt fogyasztottál az elmúlt három hónapban?						
Igen	37.2	23.5	Pearson Chi²=4,5	49.2	35.3	Pearson Chi²=1,7
Nem	62.8	76.5	(df:1)*	50.8	64.7	(df:1)
Nagyobb mennyiségű alkoholt fogyasztottál-e az elmúlt három hónapban?						
Igen	13.1	7.1	Pearson Chi²=2	26.2	26.5	Pearson Chi²=0,001
Nem	86.9	92.9	(df:1)	73.8	73.5	(df:1)
Milyennek tartod egészségi állapotodat?						
Kiváló	57.0	50.5		73.8	58.8	
Jó	40.0	47.1	Pearson Chi²=1	19.7	41.2	Pearson Chi²=6,6
Elfogadható	3.0	2.4	(df:2)	4.9	0.0	(df:3)#
Rossz	0.0	0.0		1.6	0.0	

Megjegyzés: Az elemzés Chi2 – próbával szignifikánsnak bizonyult a *-gal jelölt esetekben
***p<0,001; **p<0,01; *p<0,05; #p=0,085

3. táblázat. Az edzői nevelési attitűdök kategóriái faktoranalízis alapján (végső, rotált eredmény) Faktorok a sajátértékekkel
Table 3. Educational attitudes of the coaching categories based on factor analysis (final, rotated result) - Factors with own values

Változók	1. faktor (2,7)	2. faktor (2,0)	3. faktor (2,0)
	Faktorsúlyok		
1. Edzőmnek világos szabályai és előírásai vannak arról, hogy hogyan viselkedjem.	0.805	-	-
2. Edzőm figyel arra, hogy az edzésen érvényes szabályokat kövessem.	0.705	-	-
3. Edzőm azt akarja, hogy mindig az ő szabályait kövessem.	0.726	-	-0.308
4. Edzőm meglehetősen pontosan meghatározza, hogy mit tehetek és mit nem.	0.766	-	-
5. Edzőm megmutatja nekem, hogyan oldhatom meg önállóan a problémáimat.	0.562	-	-
6. Edzőm figyelembe veszi érzéseimet, amikor valamit igazságtalannak érzek.	-	-	0.517
7. Edzőm megengedi, hogy döntéseit megkérdőjelezzem.	-	0.711	-
8. Edzőm számos választási lehetőséget ad az edzés feladatok megoldásához.	-	0.634	-
9. Edzőm elfogadja, hogy van saját véleményem.	-	0.546	0.546
10. Edzőm bátorít arra, hogy bizonyos dolgokat megkérdőjelezzek.	-	0.729	-
11. Edzőm éppen úgy hallgatja meg véleményemet, mint egy felnőttét.	-	-	0.696
12. Edzőm nem hallgatja meg véleményemet.	-	-	-0.795
Cronbach alfa	0.76	0.65	0.6
%-os variancia	22.5	16.4	16.0
Faktor elnevezése	Tekintélyelvű szabálykövetést elváró attitűd	Szabadjára engedő attitűd	Demokratikus nevelési attitűd

attitűdfaktort sikerült elkülöníteni (**3. táblázat**). A három faktor összesen a variancia 54,9%-át magyarázta meg. Az első faktor a „Tekintélyelvű szabálykövetést elváró attitűd" elnevezést kapta, és a variancia 22,5%-át magyarázta meg. Erre az attitűdre az a jellemző, hogy a szabályok mindenáron való betartatását tartja szem előtt az edző (például az „Edzőm azt akarja, hogy mindig az ő szabályaikat kövessem"). A második faktor viszont a „Szabadjára engedő attitűd" elnevezést kapta, és a variancia 16,4%-át magyarázta meg. Ez a szabályokat negligáló, a sportolói autonómiát hangsúlyozza („Edzőm bátorít arra, hogy bizonyos dolgokat megkérdőjelezzek"). Végül, a harmadik faktor (16%) a „Demokratikus attitűd" lett. Itt az edzők elvárják a szabálykövetést, de ezt igazságos és nem autoriter módon teszik, hanem figyelembe veszik a sportolók érzéseit és támogatják önállóságukat is, véleményüket pedig meghallgatják (például „Edzőm éppen úgy hallgatja meg véleményemet, mint egy felnőttét").

Az utolsó táblázatban (**4. táblázat**) az edzői attitűdök szerepét mutatjuk be a sportág típusa és az alkoholfogyasztási és dohányzási változók szerint. A csapatsportágat űzők szignifikánsan többen jelezték, hogy edzőikre jellemzőbb a tekintélyelvű attitűd, ami kisebb mértékű szerfogyasztással jár együtt. Az egyéni sportolók inkább a szabadjára engedő edzői attitűdről számoltak be, amit sem az alkoholfogyasztással, sem a dohányzással nem tudtuk összefüggésbe hozni.

Megbeszélés és következtetés

Kutatásunk elsősorban arra a korosztályra (a minta 66%-a 12-14 éves) fókuszált, ahol leggyakoribb a dohányzás és az alkohol kipróbálása, és ebből a korosztályból olyan gyermekeket vizsgáltunk, akiknél a sport, mint mindennapi életforma van jelen. Eredményeink egy részét nem tudjuk szintézisbe hozni a hazai és nemzetközi szakirodalommal, ugyanis míg azok a tanulmányok a csapatsportágakat űzők gyakoribb szerfogyasztásáról számoltak be, addig vizsgálatunk az egyéni sportolók körében tapasztalt hasonló eredményt. Ám nemcsak a csapatsportágakat űzők esetén tapasztalunk különbséget, hanem az átlagpopulációval (Kovacsis és mtsai., 2007; Halmi és Németh, 2010) összevetve is. Ennek hátterében az a fontos tényező állhat, hogy a megkérdezett serdülők azonos sportklub edzéseit látogatják, tehát azonos nevelési szisztéma szerint készülnek fel a versenyekre, míg a szakirodalomban vizsgáltak különböző klubok értékeit képviselték. Továbbá az edző nevelési attitűdje is közrejátszik abban, hogy a csapatsportolók kisebb mértékben kerülnek kapcsolatba a különböző negatív szerfogyasztási tényezőkkel. A csapatsportolók inkább a tekintélyelvű szabálykövetést elváró attitűddel jellemzik edzőiket, amely kisebb mértékű szerfogyasztással jár együtt. A szülőkkel kapcsolatban ez a védőhatás már igazolt, ami főként a nevelési kontroll útján valósul meg (Pettit és mtsai., 2001), amely csökkenti a szerfogyasztás esélyét. Úgy tűnik, ez a kedvező hatás az edzők személyében is érvényesül, a kontroll, az odafigyelés, a szabályok betartatása megvalósulásával. Az egyéni sportolók edzőiket a szabadjára engedő nevelési attitűd jelzővel illetik, ami egyetlenegy szerfogyasztási tényezővel sincs igazolt pozitív szignifikáns kapcsolatban. Ennek ellenére az egyéni sportolók az egészségi állapotukat jobbnak ítélik meg, mint a csapatsportolók. Ez valószínűleg annak is köszönhető, hogy a versenyek alkalmával csak önmagára számíthat az egyéni sportoló, így magasabb önbizalommal, önértékeléssel kell rendelkeznie. Ha erről és az edzők nevelési attitűdjeinek szerepéről további következtetéseket szeretnénk levonni, további vizsgálatok szükségesek. Egy korábbi kutatásban elkülönült a szabályok

4. táblázat. Az edzői nevelési attitűdök kategóriái a sportág típusa és az egészségmagatartási változók szerint
Table 4. Educational attitudes of the coaching categories in light of the type of sports and health

	Tekintélyelvű szabálykövetést elváró attitűd	Szabadjára engedő attitűd	Demokratikus nevelő attitűd
Nem (Átlag, szórás)			
Fiú	0,02 (1,049)	0,074 (1,048)	-0,002 (1,032)
Lány	-0,02 (0,927)	-0,113 (0,921)	0,024 (0,932)
t-próba	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Sportág típusa (Átlag, szórás)			
Csapat	0,085 (0,920)	-0,108 (0,968)	-0,014 (0,979)
Egyéni	-0,190 (1,145)	0,238 (1,032)	0,031 (1,049)
t-próba	**p<0,05**	**p<0,05**	p>0,05
Kipróbálta a dohányzást (Átlag, szórás)			
Nem	0,259 (0,984)	-0,030 (0,982)	0,016 (1,001)
Igen	-0,317 (1,154)	0,370 (1,153)	-0,195 (0,986)
t-próba	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Kipróbálta az alkoholt (Átlag, szórás)			
Nem	0,204 (0,941)	-0,053 (0,991)	0,009 (0,947)
Igen	-0,274 (1,014)	0,072 (1,011)	-0,013 (1,070)
t-próba	**p<0,001**	p>0,05	p>0,05
Dohányzás az elmúlt 3 hónapban (Átlag, szórás)			
Nem	0,031 (0,984)	-0,010 (0,997)	0,014 (0,991)
Igen	-0,664 (1,146)	0,235 (1,071)	-0,292 (1,167)
t-próba	**p<0,05**	p>0,05	p>0,05
Nagyivás az elmúlt 3 hónapban (Átlag, szórás)			
Nem	0,126 (0,974)	-0,068 (0,979)	-0,019 (0,980)
Igen	-0,227 (1,009)	0,122 (1,029)	0,032 (1,038)
t-próba	**p<0,05**	p>0,05	p>0,05
Megjegyzés: Elemzés kétmintás *t*-próbával			

betartását hangsúlyozó igazságos bánásmód (ún. szabály-orientált viselkedés) és a tanulók autonómiatörekvéseit támogató nevelési attitűd (Jámbori, 2007: 74), azonban egy másik, frissebb vizsgálatban egy harmadik attitűd is körvonalazódott, a mostani eredményeinkhez hasonlóan (Pikó és Pinczés, megjelenés alatt). Meg kell azonban jegyeznünk, hogy mindkét korábbi kutatás általában a tanárok nevelési attitűdjére vonatkozott, és nem az edzői attitűdökre.

A nemek szerinti összehasonlítás során kapott eredmények már a szakirodalommal egybecsengnek, ugyanis a lányok (egyéni sportolók) nagyobb százalékban jelezték, hogy már volt kapcsolatuk a dohányzással, és szignifikánsan többször is dohányoztak az elmúlt három hónapban, mint a fiúk. Ez az eredmény prioritást érdemel, hiszen hasonló eredményekről számol be az a kutatás (Pinczés és Pikó, 2013) is, ahol sportoló és nem sportoló gimnáziumi diákokat vizsgáltak. Az esetleges pszichikai háttér megismeréséhez szintén további vizsgálódás szükséges. Az alkoholfogyasztás tekintetében (a csapatsportágat űzők körében) viszont a fiúknak kell nagyobb figyelmet szentelnünk, hiszen szignifikánsan többen jelezték, hogy már kipróbálták az alkoholt, és az elmúlt három hónapban többször is fogyasztottak alkoholos italt. Bár egyik nem esetén sem kaptunk szignifikáns különbséget az egészségi állapot értékelése esetén, mégsem mehetünk el szó nélkül az átlagok mellett, ugyanis mind a két sportolói csoportban a fiúk értékelték jobbnak egészségüket a lányokéval összehasonlítva.

Összefoglalásként arra következtethetünk, hogy a sport, azon belül a sportág és az edzői attitűdök is szerepet játszanak a sportolók egészségmagatartásának a kialakításában. A sportágak specifikussága nemcsak a játék- és szabályrendszerben mutatkozik meg, hanem az egyének egészségmagatartásában is. Ebben a folyamatban kiemelt szerepe van az edzőnek, aki megfelelő szakmai felkészültség mellett pozitív irányban befolyásolhatja a sportolók szokásait.

Felhasznált irodalom

Ács P., Borsos A., Rétsági E. (2011): *Gyorsjelentés a magyar társadalom életminőségét befolyásoló fizikai aktivitással kapcsolatos attitűdjeiről.* Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest, 15-37.

Batta K. (2002): *A tornasport nevelő hatásának empirikus vizsgálata.* Doktori értekezés. Kézirat, Budapest, 26-29.

Bíróné N.E. (2011): *Sportpedagógia,* Budapest.

Bognár J. (2010): *Pedagógia és sportpedagógiai ismeretek.* OKJ-s tanfolyam jegyzet, Budapest, 68-75.

Centers for Disease Control and Prevention (1998): *CDC Surveillance Summaries,* MMWR:49, (No. SS-5).

Csizmadia P., Várnai D. (2003): Dohányzás és alkoholfogyasztás. In: Aszmann A. (Szerk.): *HBSC Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása.* Országos Gyermekegészségügyi Intézet, Budapest, 49-60.

Dalbert, C., Stöber, J. (2002): Strukturierung und Autonomieunterstützung durch die LehrerInnen. In: Stöber, J.: *Skalendokumentationen zum Projekt „Persönliche Ziele von SchülerInnen in Sachsen-Anhalt.* (Hallesche Berichte zur Pädagogischen Psychologie Nr. 3), Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Institut für Pädagogik, Halle (Saale).

Elder, C., Leaver-Dunn, D., Wang, M.Q., Nagy, S., Green, L. (2000): Organized group activity as a protective factor against adolescent substance use. *American Journal of Health Behavior,* **24:** 108-113.

Ford, J.A. (2007): Alcohol use among college students: a comparison of athletes and nonathletes. *Substance Use & Misuse,* **42:** 1367-1377.

Francis, L.J., Kelly, P., Jones, S.H. (1998): The personality profile of female students who play hockey. *Irish Journal of Psychology,* **19:** 2-3. 394-399.

Fredricks, J. A., Eccles, J. S. (2006): Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. *Developmental Psychology,* **42:** 698-713.

Gilvarry, E. (2000): Substance abuse in young people. *Journal of Child Psychology and Psychiatry,* **41:** 55-80.

Gombocz J. (1994): *Sportedzők nevelő munkája Magyarországon a szakirodalom és egy empirikus vizsgálat tükrében.* Kandidátusi értekezés. Kézirat, Budapest, 220.

Halmai R., Németh Á. (2010): Dohányzási szokások. In.: Németh Á., Költő A. (Szerk.): *HBSC Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja.* Országos Gyermekegészségügyi Intézet, Budapest, 35-46.

Harsányi L. (2000): *Edzéstudomány I.* Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs,173-309.

Hildebrand, K.M. (2001): Comparison of patterns of alcohol use between high school and college athletes and non-athletes. *College Student Journal,* **35:** 358-365.

Jámbori Sz. (2007): *Hogyan tervezik a serdülők a jövőjüket?* SZEK Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó, Szeged.

Kann, L. (2001): The Youth Risk Behavior Surveillance System: Measuring health-risk behaviors. *American Journal of Health Behavior,* **25:** 272-277.

Kovacsis L., Sebestyén E., Németh Á (2007): Dohányzási szokások. In.: Németh Á. (Szerk.): *HBSC Serdülőkorú fiatalok egészsége és életmódja.* Országos Gyermekegészségügyi Intézet, Budapest, 75-87.

Lamkin, L., Houston, T. P. (1998): Nicotine dependency and adolescents: preventing and treating. *Primary Care,* **25:** 123-135.

Melnick, M.J., Miller, K.E., Sabo, D.F. (2001): Tobacco use among high school athletes and nonathletes: results of 1997 Youth Risk Behavior Survey. *Adolescence,* **36:** 727-747.

Mikulán R., Pikó B. (2012): Iskoláskorú sportoló fiatalok káros szenvedélyeinek vizsgálata sportmotivációik és a sportáguk típusa tükrében. *Iskolakultúra,* **22:** 4. 35-49.

Nelson, T.F., Wechsler, H. (2001): Alcohol and college athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise,* **33:** 43-47.

OECD (2011): *Health at a Glance 2011: OECD Indicators,* OECD Publishing 24.

Pampakas P., Mészáros Zs., Photiou A., Sziva Á., Zsidegh P., Mészáros J. (2008): Az emelt szintű testnevelés hatása 7-11 éves fiúk szomatikus és motorikus jellemzőire. *Magyar Sporttudományi Szemle,* **33:** 3-8.

Peretti-Watel, P., Beck, F., Legleye, S. (2002): Beyond the U-curve: the relationship between sport and alcohol, cigarette and cannabis use in adolescents. *Addiction,* **97:** 707-716.

Peretti-Watel, P., Guagliardo, V., Verger, P. (2003): Sporting activity and drug use: Alcohol, cigarette and cannabis use among elite student athletes. *Addiction,* **98:** 1249-1256.

Pettit, G.S., Laird, R.D., Dodge, K.A., Bates, J.E., Criss, M.M. (2001): Antecedents and behavior-problem outcomes of parental monitoring and psychological control in early adolescence. *Child Development,* **72:** 583-598.

Pikó Bettina, Pinczés Tamás (2013): Az igazságosság élményének megítélése az iskolában serdülők körében. *Iskolakultúra* (megjelenés alatt).

Pinczés T., Pikó B. (2013): A sport mint mítosz? Összehasonlító egészségmagatartási vizsgálat sporttagozatos és általános tantervű középiskolások körében. *Magyar Epidemiológia,* **9-10:** 4-1. 55-65.

Schaub Gné., Szabó A. (2007): Sportoló és nem sportoló fiatalok személyiségjegyeinek összehasonlítása vizsgálatokkal. *Új Pedagógiai Szemle,* **11:** 122-128.

Terry, C.D., Connie, A. (1997): Tobacco use among male high school athletes. *Journal of Adolescent Health,* **21:** 97-101.

Turrisi, R., Mastroleo, N.R., Mallett, K.A., Larimer, M E., Kilmer, J.R. (2007): Examination of the mediational influences of peer norms, environmental influences, and parent communications on heavy drinking in athletes and nonathletes. *Psychology of Addictive Behaviors,* **21:** 453-461.

Formailag és tartalmilag megújult a www.mozgasgyogyszer.hu honlapunk.

A férfi kalapácsvetés eredményeinek alakulása az 1980 és 2011 közötti teljesítmények összehasonlító elemzésével

Comparative analysis of results of male competitors in hammer throwing between 1980 and 2011

Szabó S. András, Tolnay Pál
Budapesti Corvinus Egyetem, Élelmiszertudományi Kar, Budapest
E-mail: andras.szabo@uni-corvius.hu; pal.tolnay@uni-corvinus.hu

Összefoglalás

A közlemény – statisztikai elemzés alapján – elsősorban arra a kérdésre kíván választ adni, hogy a kalapácsvetésben volt-e visszaesés a 80-as évek kiváló eredményei után. Egyes szakmai véleményekkel ellentétben az elemzés kimutatja, hogy a világ legjobbjai (10-es listák) eredményeit tekintve 99,9%-os biztonsággal állítható, hogy nincs teljesítmény-visszaesés. Azaz a 80-as évek, a 90-es és 2000-es évek átlagos teljesítményszintjei azonosnak tekinthetők.

A szerzők azzal a kérdéssel is foglalkoznak, hogy mi eredményezte a 80-as évek kiváló teljesítményeit, megemlítve, hogy a jelenleg érvényes világcsúcs (86,74 m) is ebből az időszakból, 1986-ból származik. Rámutatnak a súlyemelés és az atlétikai dobások edzésmódszertani hasonlóságára s végül azt a kérdést is megkísérlik megválaszolni, hogy a közeljövőben reális elvárás-e a teljesítményfejlődés és újabb világcsúcs kalapácsvetésben?

Kulcsszavak: erőfejlesztés, statisztikai elemzés, súlyemelés, teljesítmény-fejlődés, világcsúcs

Abstract

In the paper – based on statistical analysis – the following question was answered: is it true, that the performance level in male hammer throwing decreased after the excellent performance in the 80-ies? On the contrary to some professional opinions the average level of top 10 athletes was the same in the different, investigated periods (80-ies, 90-ies and years after 2000). With 99.9 % probability the difference is insignificant between the different periods.

Special attention is paid to the topic of the excellent performances in the 80-ies, mentioning that the world record (86.74 m) was achieved in 1986. Information is given about the similarity of weightlifting and throwing events in athletics from point of view of training methodology. The authors finally try to answer the question: is it a reality in the near future to expect performance improvement and new world record in hammer throwing?

Key-words: strength development, statistical analysis, weightlifting, performance-improvement, world record

Bevezetés

A magyar atlétika egyik sikerága a kalapácsvetés, hiszen hosszú évtizedek óta kiváló magyar versenyzők (például: Németh Imre, Csermák József, Zsivótzky Gyula, Eckschmiedt Sándor, Lovász Lázár, Gécsek Tibor, Kiss Balázs, Annus Adrián, Pars Krisztián) és edzők (például: Koltai Jenő, Németh Pál) eredménye és munkája fémjelzi ezt a szakágat. A Magyar Sporttudományi Szemle 2012/4. számában kiváló és részletes elemzés volt olvasható a férfi kalapácsvetés eredményeinek alakulásáról az elmúlt 3 évtized teljesítményeit vizsgálva (Benczenleitner és mtsai, 2012). Az elemzés kitért a szovjet kalapácsvető iskola bemutatására is, a technikai végrehajtás, a mozgástechnika tökéletesítésének kérdésére, sőt még prognózist is adott arra vonatkozóan, hogy várható-e fejlődés és világcsúcs a közeljövőben. Dolgozatunkban e cikk megállapításaihoz kapcsolódóan – esetenként ellentmondva – kívánunk néhány kérdést elemezni. Elemzésünk során a következő témakörök tárgyalására kerül sor:

- volt-e visszaesés a kalapácsvető eredményekben a 80-as évek után?
- Csökkentek-e teljesítmények Tyihon (más tájékoztatókban Tsikhan illetve Tikhon néven említik a belorusz dobót) 2005-ös, a világcsúcsot 1 cm-re megközelítő eredményét megelőzően?
- Mi eredményezte a 80-as évek kiváló teljesítményeit?
- Edzésmódszer súlyemelésben és atlétikai dobószámokban.
- Reális elvárás-e a teljesítményfejlődés és újabb világcsúcs kalapácsvetésben?

Volt-e visszaesés a kalapácsvető eredményekben a 80-as évek után?

Benczenleitner és munkatársai (2012) szerint „a teljesítmények az atlétika kalapácsvető versenyszámában a 80-as évek nagy javulása után jelentősen visszaestek." Az általuk megadott adatokkal – a világranglista első 10 helyezettjének alapstatisztikai adatai – számolva ezzel ellentétes megállapítás tehető. A számítás eredményeit az **1. táblázat** mutatja, feltüntetve az 1980-1989, az 1990-1999 és végül a 2000 és 2011 közötti évekre, azaz 3 időszakra (a 80-as évek, a 90-es évek és a 2000-es évek) számított átlagértékeket és szórásokat. Már ránézésre is könnyen megállapítható, hogy nincs a 3 különböző időszakot jellemző átlagértékek között különbség, de természetesen a statisztikai igazolás érdekében elvégeztük az összehasonlításra szolgáló kétmintás *t*-próbán alapuló szignifikancia-számításokat, melynek eredményei a **2. táblázatban** láthatók.

Tehát a nullhipotézist – az eredmények a 80-as évek után csökkentek – elvetjük, és az alternatív hipotézist tartjuk meg, azaz nincs teljesítmény-változás. A kapott statisztikai eredmény úgy interpretálható, hogy az összehasonlított 2-2 mintában a valószínűségi változók átlagai szignifikánsan nem térnek el egymástól. S ez a megállapítás a statisztikailag rendkívül meggyőző, igen szigorú, 99,9%-os szignifikancia szinten áll fenn, mindhárom adatsor egymáshoz viszonyított értékelésére vonatkozóan. Tehát – bár a Szedih által elért kiemelkedő világcsúcs (86,74 m) éve 1986 volt – az átlageredmények nem voltak rosszabbak a 90-es években

1. táblázat. A férfi kalapácsvetés éves világranglistáinak első 10 teljesítménye alapján számolt eredmények 3 különböző periódusban
Table 1. Results of the first 10 athletes in hammerthrowing, based on the ranking lists in 3 different periods

időszak	kalapácsvető teljesítmény (m)		átlagolt adatok száma
	átlag	szórás	
1980-1989	81.21	1.36	10
1990-1999	81.61	0.44	10
2000-2011	81.53	0.86	12

2. táblázat. Kétmintás *t*-próbán alapuló szignifikancia-számítások eredményei
Table 2. Results of the significancy calculations for paired *t*-test

Szignifikancia-szint elemzés FG = n+m-2 szabadsági fok esetén a *t*-érték statisztikai meghatározása:

$$t = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sqrt{(n-1)s_x^2 + (m-1)s_y^2}} \times \sqrt{\frac{nm(n+m-2)}{n+m}}$$

ahol:
- $\bar{x}$ az első adatsor adatainak átlagértéke
- $\bar{y}$ a második adatsor adatainak átlagértéke
- s_x az első adatsor adatainak szórása
- s_y a második adatsor adatainak szórása
- n az első adatsor elemeinek száma
- m a második adatsor elemeinek száma

összehasonlított időszak	szabadsági fok	kritikus *t*-érték (0.001 % hibaszint)	számított *t*-érték
80-as és 90-es évek	18	3.922	0.885
80-as és 2000-es évek	20	3.850	0.964
90-es és 2000-es évek	20	3.850	0.266
2005 és 1995-2004 között	18	3.922	0.149

és a 2000-es években sem, mint a 80-as esztendőkben. S nem volt különbség a 90-es évek eredménysora és a 2000-es évek között sem, bár a Tyihon(?) nevéhez fűződő, a világcsúccsal lényegében azonos, rendkívül jó eredmény (86,73 m) 2005-ben született. Egyébként az is a kiegyensúlyozottságot, a stabilitást mutatja, hogy a kalapácsvetésben a klasszis-teljesítménynek számító 84 m-es határt a 80-as években öt évben, a 90-es években három évben, a 2000-es éveket tekintve négy évben érte el (illetve haladta meg) a világranglistát vezető dobó eredménye.

Csökkentek-e a teljesítmények Tyihon(?) 2005-ös, a világcsúcsot 1 cm-re megközelítő eredményét megelőzően?

Benczenleitner és munkatársai (2012) szerint „a belorusz dobók közül Tyihon 2005-ben, amikor az átlagok már csökkennek, 1 cm-re megközelítette Szedih világcsúcsát." Az általuk megadott adatokkal – a világranglista első 10 helyezettének alapstatisztikai adatai egy évtizedre, 1995-2004 közötti időszakra vonatkozóan – számolva, ezzel ellentétes megállapítás tehető. A számítás adatairól a **3. táblázat** tájékoztat, feltüntetve a Tyihon által 2005-ben elért 86,73 cm-es teljesítményt megelőző évek (1 évtized) átlagértékét és szórását. A számítás eredményeiről pedig korábban a **2. táblázat** utolsó sora nyújtott információt.

Teljesen hasonló következtetés vonható le, mint az **1. táblázatban** közölt adatok alapján, itt sincs – semmilyen szignifikancia szinten – szignifikáns különbség a világranglista 10-es átlagának 2005-ös eredménye és az azt megelőző évek teljesítményszintje között. Tehát nem volt statisztikailag is kimutatható teljesítmény-csökkenés a 10-es átlagok alapján. Az az a nullhipotézist elvetjük, a két mintában a valószínűségi változók átlagai szignifikánsan nem térnek el egymástól.

Mi eredményezte a 80-as évek kiváló teljesítményeit?

A korábbi évtizedek folyamatos teljesítményfejlődését betetőzve, a 80-as évekig folyamatosan s vitathatatlan bizonyossággal javultak a kalapácsvetés (és a többi dobószám) eredményei. Aztán ez a tendencia megtört, új világcsúcs 1986 óta nem született, s az élversenyzők 10-es átlagai kiegyensúlyozottságot, stabilitást mutatnak 3 évtizede. Jogos a kérdés, miért tudott fejlődni óriási léptekkel a 80-as évekig a világ kalapácsvető sportja az 50-es, 60-as és 70-es évek teljesítményszintjéhez viszonyítva? S majd talán jogos lesz az a kérdés is, hogy miért nem tudott azóta továbbfejlődni? (Hiszen számos más sportágban – például úszás – a 80-as évekhez képest a mai élversenyzők eredményei lényegesen jobbak.)

3. táblázat. A férfi kalapácsvetés éves világranglistáinak első 10 teljesítménye alapján számolt eredmények 2005-ben és a megelőző évtizedben (1995-2004)
Table 3. Results of the first 10 athlets in hammerthrowing, based on the ranking list in 2005 and previous decade (1995-2004)

időszak	kalapácsvető teljesítmény (m)		átlagolt adatok száma
	átlag	szórás	
2005 81.68	2.26	10	
1995-2004	81.79	0.57	10

Nézzük az első kérdést, s nem lesz túlzottan nehéz a válasz megtalálása. A 80-as évek (és ez a mai időszakra is jellemző) dobóatlétái jóval erősebbek voltak, mint mondjuk a 60-as évek legjobbjai. Azzal az erőállapottal, amivel 1965-ben Zsivótzky Gyula világcsúcsot dobott, lehetett ugyan 73 méteres eredményt elérni, de többet nem. 20 évvel később 10 m-rel dobtak többet a legjobbak, s a 73 m és a 83 m között elképesztő a különbség. Mint ahogy elképesztő volt a különbség a 60-as évek és a 80-as évek kalapácsvetőinek súlyemelésben nyújtott teljesítménye között is. A 80-as években (s ma is) egy élvonalbeli kalapácsvető többet tudott szakítani, mint a 60-as évek legjobbjainak a lökésben elért eredménye. A 80-as évek óta egy élvonalbeli kalapácsvető kb. 160 kg-os szakításra, 200 kg-os lökésre és mintegy 300 kg-os guggoló-teljesítményre (nyakba vett súlyzóval) képes. Esetleg még többre is. A 90-es évek kiváló amerikai dobója, Judson Logan például 340 kg-on felüli guggolásra és 140 kg-on felüli helyből(!) szakításra volt képes (www.charlespoliquin.com). Ez utóbbi legalább 170 kg-ot ér beüléses szakítással.

Ez az óriási erőkülönbség – az alapot a korszerűsödő edzésmódszer, a különböző teljesítményfokozó szerek alkalmazása, a regenerációt elősegítő hatékony módszerek felhasználása adja – aztán persze technikai vonalon (a 3 forgásos technika helyett a 4 forgás bevezetése) is jelentkezett. De a lényeg abban keresendő, hogy a nagyobb erő lehetővé tette a nagyobb mértékű gyorsítást (nagyobb a szögsebesség és a kerületi sebesség), ami végeredményben a dobás hosszának jelentős mértékű növelését eredményezte. Ez lényegében színtiszta mechanika (biomechanika persze), a dobó erejének növeléséből adódik a körpályán mozgó szer sebességének (impulzusának) növekedése, azaz a nagyobb dobótávolság.

Edzésmódszer a súlyemelésben és az atlétikai dobószámokban

Ezt a kérdést rendkívül hosszan és alaposan is lehetne tárgyalni, de fogjuk rövidre, nézzük a lényeget. A lényeg pedig az, hogy a 80-as évek óta egy élvonalbeli kalapácsvető felkészítési módszere a korszerű súlyemelés edzésmódszerének adaptációja, kiegészítve persze speciális (a kalapácsvető számára szükséges) technikai képzéssel. De a lényeg az erőfejlesztés, a maximális és dinamikus erő kihangsúlyozott fejlesztése. Erre pedig az a súlyemelősportban régóta alkalmazott (a bolgár Ivan Adadzsiev által a 70-es években kifejlesztett s a 80-as években már lényegében a világ valamennyi országában alkalmazott) edzésmódszer adja meg a lehetőséget, aminek az alapja a nagy terjedelmű és nagy intenzitású edzésmunka (Abadjiev, 1981; Ajan és Baroga, 1988; Yakovou, 1997; Garhammer, 1998; Zsuga, 2002; Cioroslan, 2002; Szabó, 2006; Jones et al., 2010). A teljesítmény fejlődésének fiziológiai alapja pedig a gyakori (naponta történő!) maximális intenzitású ingerhatás, amire a szervezet – ha tud és még képes – adaptációja a válasz, ami persze effektív regenerációt (egyénre szabott, optimalizált, ergogén szupplementáció!) feltételez.

Tehát ma – lényegében a 80-as évek óta – nyugodtan mondhatjuk, hogy a kalapácsvető olyan súlyemelő, aki a súlyemelésen kívül a kalapácsvetéshez is ért. Azaz olyan atléta, akinek felkészítése elképzelhetetlen rendkívül intenzív erőfejlesztés nélkül.

Reális elvárás-e a teljesítményfejlődés és új világcsúcs kalapácsvetésben?

Nemo est propheta in patria sua – állítja a régi latin mondás, azaz senki sem próféta a saját hazájában. A jövőt megjósolni nem könnyű, hiszen a korábbi tendenciák megtörnek, megtörhetnek, s olyan új, fejlődést iniciáló történések következhetnek be, amelyekről ma még nem sokat tudunk, következésképp az előrejelzés könnyen hibás lehet. S az is nyilvánvaló, hogy időben minél távolabbi extrapolációt kívánunk, annál nagyobb a tévedés valószínűsége. De persze – megalapozott érvek alapján, objektív értékelés esetén – józan előrelátás azért tehető. Próbáljuk meg!

Benczenleitner és munkatársai (2012) úgy fogalmaznak, hogy „A XXI. sz. kalapácsvetésének nagy napja lesz egy új világcsúcs megszületése, amely a második évtized végére valóra válhat." Azaz a szerzők azt várják, hogy néhány éven belül a kalapácsvetés világcsúcsa megközelítheti a 90 méteres eredményt. Mi nem így gondoljuk. Nézzük, miért!

Az előzőek során már esett szó a súlyemelés és a kalapácsvetés közötti összefüggésről, a teljesítmények közötti igen szoros korrelációról. Szükségesnek érezzük kihangsúlyozni, hogy az erősportágak (ide sorolható a súlyemelés is, a kalapácsvetés is) élvonalbeli versenyzői esetében – ahol a maximális és dinamikus erő a meghatározó – a teljesítmény (világcsúcs) fejlődése telítési típusú görbével jellemezhető, s a fejlődés mértéke ma már nagyon-nagyon behatárolt. Nem csupán kalapácsvetésben, de súlyemelésben is a 80-as években érték el a sportág legjobb eredményeit. A bolgár Anton Krasztev 1987-ben elért 216 kg-os szakításánál ma sem tudnak többet a legjobb ólomsúlyúak, s a belorusz versenyző, Leonyid Taranyenko pedig 1988-ban emelte a súlyemelés történetében a legnagyobb súlyt, amikor a lökésben 266 kg-os eredményt ért el.

Az is tény, hogy a meglehetősen széleskörűen végzett dopping-ellenőrzéseknek köszönhetően a doppinglistán lévő szerek és módszerek (például a terhelhetőséget javító anabolikus szteroidok) alkalmazása némileg szűkült, a legális teljesítményfokozó szerek pedig nem annyira hatékonyak, mint a tiltott, de sajnos sok kedvezőtlen mellékhatással is bíró készítmények. Az pedig a felkészült edzők és az edzésmódszertanban járatos szakemberek előtt nem nagyon kétséges, hogy gyógyszeres kezelés nélkül a mai edzésadagok a maximumon vannak a teherbírást (időtartam, intenzitás, terjedelem) illetően, s az egyéb kiegészítő segítség (például 4D technikai elemzés, biomechanikai, élettani, antropometriai paraméterek mérése, testösszetétel és táplálkozás optimálás, fizioterápia) csupán némi javulást eredményezhet a teljesítményben.

Ezen szempontok mérlegelése alapján szerintünk nem valószínű új világcsúcs belátható időn belül. Vagy inkább helyesebb, ha úgy fogalmazunk, hogy az élversenyzők átlagos teljesítményét (azaz az eddig elemzett 10-es átlagok) tekintve nem várható javulás. Az ugyanis nem zárható ki, hogy születik egy olyan kiváló adottságokkal rendelkező, nagyszerű alkatú, kifejezetten magas, de jó mozgáskoordinációjú, és a kalapácsvetés iránt elkötelezett versenyző (mondjuk 210 cm magas és 150 kg testtömegű dobóatléta), akinek a teljesítménye akár jelentősen túlszárnyalhatja a jelenlegi világcsúcsot. (Kérdés persze, hogy elég lesz-e neki a 213 cm átmérőjű dobókör?) De az a tény, hogy ha lesz egy ilyen kiváló, a többi élversenyző teljesítményét messze túlszárnyalni képes versenyző, az még nem je-

lenti azt, hogy az élmezőny is javult. Ha egy ilyen példát akarunk a súlyemelés kelléktárából hozni, akkor érdemes megemlíteni a háromszoros olimpiai bajnok, a XX. század legjobb 25 sportolója (Franz Beckenbauer, Michael Jordan, Kipchoge Keino, Carl Lewis, Muhammad Ali, Papp László, Emil Zatopek társaságában) közé választott török Naim Suleimanoglu esetét, aki szinte hihetetlen világcsúcsokat állított fel a 60 kg-os súlycsoportban. Jellemző, hogy az általa 1988-ban az olimpián elért 190 kg-os lökésteljesítményt nemhogy túlszárnyalni, de még megközelíteni sem tudta senki. S jelenleg (módosított súlycsoportok) a 62 kg-os súlycsoportban is legfeljebb 175 kg-os teljesítményre képesek a legjobbak. De bármikor születhet egy újabb Suleimanoglu, egy újabb, Suleimanoglu szintű kalapácsvető is, aki számára nem lehet probléma a 90 m. De a 10-es átlagokra ennek vajmi kevés hatása lesz.

Talán említhető egy másik hatás (lehetőség?) is, ami viszont nem egyedi, hanem a többi versenyző teljesítményét is befolyásoló, azt akár jelentősen javítani képes tényező is lehet a későbbiekben. Ez pedig részben az élsport árnyoldalához, a nem megengedett módon történő teljesítményfokozás kérdésköréhez kapcsolódik, a másik oldalról pedig a biológiai tudomány, illetve a biotechnológia fejlődéséhez. A genetikai úton előállított organizmusokról, az eredeti genomot módosító beavatkozás eredményéről, a génmódosított szervezetekről (GMO, genetically modified organism) van szó, ami a növénytermesztésben már régóta gyakorlat, az állattenyésztésben (és a humán vonatkozásban) pedig még inkább az intenzív kutatás időszakában van. De ha a géndopping a sportban is megjelenik – nem hinnénk, hogy a szellemet vissza lehet parancsolni a palackba, nem hinnénk, hogy éles határ húzható a különböző szintű élőlények között a genetikai beavatkozás lehetőségét illetően, nem hinnénk, hogy a félelmetesen pénzorientált élsport kivétel lenne, ha így teljesítményfejlődés realizálható – akkor bizony sok kérdést (etikai, orvosi, edzésmódszertani, jogi) teljesen újra kell gondolni. De az teljesen biztosra vehető, hogy ha az élsportban a győzni bármi áron elv továbbra is érvényesül, akkor beláthatatlan következményekkel kell számolnunk. Igaz, a mai doppinghasználat akár teljesen visszaszorulhat – ki akarna anabolikus szteroidokat szedni, hogy mondjuk 5 métert javuljon, amikor genetikai beavatkozással 10 métert is lehet – s akkor akár a 100 méteres kalapácsvetés is elképzelhető. Csak kell-e? Érdemes-e? Cui bono?

Következtetések

Dolgozatunkban Benczenleitner és munkatársai (2012) cikkében leírtakhoz kapcsolódóan fogalmazunk meg néhány gondolatot, statisztikai elemzéssel alátámasztva. Az elvégzett biometriai értékelés szerint a férfi kalapácsvetés eredménye – a 10-es átlagok teljesítményét vizsgálva 1980 és 2011 között – nem mutat eltérést, kiegyensúlyozott, stabil eredményszint jellemzi a 80-as, a 90-es és a 2000-es évek teljesítményeit is. Tehát nem állítható az, hogy a 80-as évek után visszaestek a kalapácsvetésben az eredmények. Annak ellenére sem, hogy a világcsúcs 1986-ból származik.

Ugyanígy nem mutatható ki statisztikai különbség a 2005-ös év és az azt megelőző évek eredményszintje között sem, az eltérés nem szignifikáns a nagyon szigorú (0,1%-os hibaszint) 99,9%-os szignifikancia szinten sem.

Rámutattunk arra, hogy a 80-as évek kiváló teljesítményeit az eredményezte, hogy a korábbi évtizedek atlétáihoz képest a 80-as évek kalapácsvetői sokkal erősebbek voltak. Kitértünk a súlyemelés és az atlétikai dobások edzésmódszertanának hasonlóságára, a dinamikus és maximális erő fejlesztésének szükségességére. Kiemeltük, hogy a teljesítményfejlődés alapja a nagy intenzitású és nagy terjedelmű súlyemelő edzésmunka, az edzésterhelés azonban tovább nem fokozható. Ennek következtében lényegében stagnálás várható a teljesítményben.

A mi prognózisunk szerint valószínűleg nem várható néhány éven belül újabb világcsúcs a kalapácsvetésben, de az elég nagy biztonsággal állítható, hogy a teljesítményfejlődés a 10-es átlagokat tekintve nem realitás. Ha netán tévednénk, akkor ez – megítélésünk szerint – minden bizonnyal a géndopping sportban való térhódításával hozható majd összefüggésbe. Ha ez így lesz, akkor viszont minden korábbi tendencia módosul, minden alapelv megdől, minden korábbi ismeretanyag elavul. Sapienti sat.

Összegezve tehát úgy véljük, hogy a Benczenleitner és munkatársai (2012) által írt cikk megállapításait célszerű kiegészíteni az általunk írtakkal, a statisztikai elemzés eredményeinek figyelembevételével.

Felhasznált irodalom

Abadjiev, I. (1981): Preparation of the bulgarian weightlifters for the Olympic Games, 1980. IWF Coaching-Refereeing-Medical Symposium, Tata, Hungary, 28-31 May, 1981.

Ajan, T., Baroga, L. (1988): *Weightlifting – fitness for all sports.* IWF, Budapest.

Benczeinleitner O., Gál É., Kovács E., Czúcz A., Paksi J., Németh Zs. (2012): Teljesítményváltozások a férfi kalapácsvetésben (1980-2011). *Magyar Sporttudományi Szemle,* **52:** 4. 4-8.

Cioroslan, D. (2002): The bulgarian experience. *USA Weightlifting,* **2:** 13-14.

Garhammer, J.(1998): Weightlifting performance and techniques of men and women. *International Conference on Weightlifting and Strength Training, 1998, Lahti, Finland, Conference book,* ed. K. Hakkinen, 89-94.

Jones, L., Pierce, K., Keelan, M. (2010): *IWF Club Coach manual.* IWF, Budapest.

Szabó S.A. (2006): Az iráni súlyemelők vb előtti felkészüléséről. *Magyar Súlyemelés,* 93-96.

Yakovou, C. (1997): Preparatory training programme of the greek olympic weightlifting team (competitive period, 1996). *Proceedings of Weightlifting Symposium, 1997, Ancient Olympia, Greece,* ed.: A. Lukacsfalvi, IWF, Budapest, 106-112.

Zsuga I. (2002): A válogatott kereteknél alkalmazott edzésmódszerek. NOB-IWF-MOB edzőtovábbképző konferencia előadása, Tata, 2002. aug. 29-31, *Magyar Súlyemelés,* **66.**

www.charlespoliquin.com./the athlete,s training diary: a classic workout for hammer throwing, 2010.

Formailag és tartalmilag megújult a www.mozgasgyogyszer.hu honlapunk.

A sportolók babonás viselkedését vizsgáló kérdőív magyar változatával szerzett első tapasztalatok

First experiences with the Hungarian version of the Belief in Sports Superstitions Scale

Torma Noémi[1,2], Bérdi Márk[3], Köteles Ferenc[2], Bárdos György[2]

[1] Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológia Doktori Iskola, Budapest
[2] Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
[3] Péterfy Sándor utcai Kórház-Rendelőintézet és Baleseti Központ, Krízisintervenciós és Pszichiátriai Osztály, Budapest

E-mail: tormanoja@gmail.com; berdimark@gmail.com; fecuska@gmail.com; bardosgy@ludens.elte.hu

Absztrakt

Jelen tanulmány célja a McClearn-féle „Sportbabonákba vetett hit" kérdőív magyar mintán történő első alkalmazása során szerzett tapasztalatok bemutatása. A kérdőívet 242 sportszakos képzésben résztvevő egyetemi hallgató töltötte ki, akik mind aktívan sportoltak a kitöltés idején. A mérőeszköz validitásának vizsgálatához korreláció elemzéseket futtatunk többek között a szomatoszenzoros amplifikációt, a vallástól független spiritualitást, a diszpozicionális optimizmust és a negatív affektivitást mérő skálákon.

A validitás vizsgálat alátámasztotta feltevéseinket, melyek szerint a sporthoz köthető babonákba vetett hit közepes erősségű kapcsolatot mutat a szomatoszenzoros amplifikációval ($r = 0,38$; $p < 0,01$), és gyenge kapcsolatot a spiritualitással ($r = 0,23$; $p < 0,01$), ugyanakkor független a diszpozicionális optimizmustól ($r = -0,06$; $p > 0,05$).

A fent ismertetett kérdőív kapcsán szerzett tapasztalatok bemutatásával szeretnénk felhívni a sportszakemberek figyelmét a babonás hiedelmek teljesítményt befolyásoló szerepére, és segítséget nyújtani a kérdőív felhasználásához.

Kulcsszavak: babonás viselkedés, sportolók, sportbabona kérdőív, szomatoszenzoros amplifikáció, spiritualitás

Abstract

The aim of this study was to present the first experiences with the Hungarian version of the Belief in Sport Superstitions Scale. 242 physically active university students of sport sciences participated in the study. In order to examine validity of the scale, we computed correlations with tests of other constructs like somatosensory amplification, spirituality, dispositional optimism and negative affections.

Results supported our assumptions that belief in sport superstitions were moderately correlated with somatosensory amplification ($r = .38$; $p < .01$) and spirituality ($r = .23$; $p < .01$) and was independent of dispositional optimism ($r = -0.06$; $p > .05$).

By introducing this questionnaire we would like to draw the attention of sport professionals to the important affect of sport-superstitions on performance, and to help them to use this test in their practice.

Key-words: superstitious behaviour, athletes, Belief in Sports Superstitions Scale, somatosensory amplification, spirituality

Bevezetés

Sportversenyek és sportesemények során gyakran találkozhatunk meglepő vagy nem várt eredményekkel, az állás hirtelen fordulásával, a teljesítmény megingásával, vagy akár robbanásszerű növekedésével. Annak ellenére, hogy a versenyzők az edzésmunka során mindinkább azért dolgoznak, hogy maximális teljesítményt nyújthassanak, a bizonytalanság és a szerencse szerepe minden versenyen tetten érhető. Talán éppen ezzel magyarázható, hogy miért is fordul elő sportolók körében oly gyakran a babonás viselkedés.

E téves hiedelmek egyik, sportban is jelentkező típusát a placebo jelenség képviseli, mely napjainkra egyre inkább felkeltette a kutatók figyelmét. Annál is inkább, hiszen Beedie és Foad (2009) placebo kutatásokról közölt összefoglalójukban 1-5%-os placebo előidézte teljesítményjavulást említenek, míg Bérdi és munkatársai (2011) metaelemzésükben a placebo kiváltotta teljesítményjavulás közepes hatásméretéről számolnak be (0,4; 95%-os CI 0,24–0,56). Placebo alatt egy olyan szert vagy eljárást értünk, melyről a kezelést, szert kapó beteg vagy sportoló úgy tudja, hogy az egy bizonyos panaszt vagy érzést befolyásol, pedig a valóságban nincs farmakológiai hatása. A teljesítményváltozás a kezelésnek vagy szernek tulajdonított segítő hatásban való hit következtében alakul ki (Ross és Olson, 1981). Kutatások alapján azt mondhatjuk, hogy a sportolók többségének már volt hasonló tapasztalata, amikor egy szernek, táplálék-kiegészítőnek, vagy valamilyen segédeszköznek (pl. hologramos karkötő) teljesítményfokozó hatást tulajdonított, de utólag kiderült, hogy az adott dolog élettani hatással nem rendelkezett (Beedie et al., 2006; Pollo et al., 2008; Duncan, 2010; Bérdi, 2011). E tapasztalatok is bizonyítják, hogy az elvárások, hiedelmek szerepe kiemelt helyen kezelendő a sport területén. A placebóhoz nagyon hasonló jelenségként tekinthetünk a sportteljesítményhez köthető babonákra. Erre utal Neil (1980) is, aki pszichológiai placebónak nevezi azokat.

A sportolók babonás szokásai korán felkeltették a kutatók figyelmét. Gardiner már 1925-ben (idézi Bleak és Frederick, 1998) beszámolt az atléták babonás szokásairól, míg Malinowski 1927-es cikkében (idézi Bleak és Frederick, 1998) írt arról, hogy a babonák megjelenése a bizonytalanság és a szerencse szerepének megnövekedése esetén a legvalószínűbb. A későbbiekben aztán több kutatás foglalkozott az egyes sportágakban jelentkező babonás szokások összegyűjtésével, a legkedveltebb babonás rituálék leírásával (Bleak és Frederick, 1998). Ezt követően a különböző személyiségjegyek babonás viselkedés kialakulásában betöltött szerepének vizsgálatára, és a hatásmechanizmus

feltárására helyeződött a hangsúly (Schippers és Van Lange, 2006; Brevers et al., 2011). Mindezekkel együtt azonban a mai napig keveset tudunk a babonák kialakulásának okairól és folyamatáról.

"A babona vagy hiedelem szűkebb értelemben olyan, a világ mágikus szemléletéből fakadó hitet, vagy erre épülő tevékenységet jelent, ami (tévesen) közvetlen (okokozati vagy jel-jelölteti) összefüggést tulajdonít ilyen viszonyban valójában nem álló dolgoknak, az események mozgatóiként sokszor természetfölötti erőket elképzelve" (Martin, 2004, 10. oldal). A sport területén komoly kihívást jelent a babonás szokások egyszerű versenyre felkészítő rutingyakorlatoktól való elkülönítése, mivel a határ gyakran elmosódik e kétféle viselkedés között. Leggyakrabban Womack (1992) definícióját említik, aki a sporthoz köthető babonás viselkedést szokatlan, kötötten ismétlődő, rigid epizódnak tartja, amelyről a versenyző úgy véli, hatásos lehet a szerencse vagy egyéb külső tényezők kontrollálásában. A babonák általában spontán módon alakulnak ki, és egyéni, személyre szabott jellegzetességekkel bírnak, ellentétben a felkészítő rutin gyakorlatokkal, melyeket szakemberek tanítanak a sportolóknak. A babonás viselkedések egyik legjellemzőbb tulajdonsága, hogy a sportolók hite szerint meghatározott időpontban és sorrendben, meghatározott számú gyakorisággal kell végrehajtani őket ahhoz, hogy hatásosak legyenek. A babonás rituálék a viselkedések nagyon széles tárházát foglalják magukba, és míg a versenyre felkészítő gyakorlatok önmagukban is teljesítménynövelő hatással bírnak, addig a babonák ereje főként attól függ, hogy az adott sportoló mennyire véli hatásosnak a rituálét, mekkorára becsüli annak szerencsét befolyásoló erejét (Bleak és Frederick, 1998). Ugyanakkor nehezíti az elkülönítést az a tendencia, hogy egyes rutin gyakorlatok idővel babonák kialakulásának alapjává válhatnak, ahogy Vyse (1997) írja, egy felkészítő rutin akkor válik babonává, mikor maga az akció egyfajta specifikus, mágikus jelentőségre tesz szert (**1. táblázat**).

A babonás viselkedés kialakulásának első leírója Skinner (1948) volt, aki galambkísérletei kapcsán értekezett a mechanizmusról. Szerinte a babona kondicionálás útján alakul ki úgy, hogy két esemény véletlenszerűen összekapcsolódik (asszociálódik), és ennek következtében létrejön a két esemény közötti ok-okozati viszony észlelete.

További magyarázatul szolgálhat Feather (1969) és Langer (1975) attribúciós elmélete, mely szerint az emberek olyan szituációkban is szeretik okozó ágensként látni magukat, melyekben valójában nem tudnak hatást gyakorolni az eredményekre. A sportoló a sikert saját képességének, a kudarcot külső körülménynek tulajdonítja, így a szerencsés jó eredményt is igyekszik saját (babonás) viselkedése következményének betudni.

A magyarázó elméletek kapcsán többen említik Lerner (1965) elképzelését is, mely szerint a sportolók „igazságos világba vetett hit"-tel kapcsolatos elképzelései hozhatók összefüggésbe a babonákkal.

A szerzők többsége tehát egyetért abban, hogy a babonák olyan, téves vélekedések kapcsán kialakult cselekedetek, amelyekről a sportoló úgy gondolja, hogy segítségükkel kontrollt gyakorolhat a szerencse és a bizonytalansági faktorok felett egy olyan helyzetben, melyben valójában nincs teljes körű kontroll a kezében (Langer, 1975; Douglas, 1966; Venturi, 1986; Rudski, 2001, 2004).

A fenti elméletek magyarázatul szolgálnak a babonák kialakulásának mechanizmusára, melyek kapcsán érthetővé válik az is, miért származik előnye a sportolónak a babonás viselkedések fenntartásából. Babonás rituáléikkal a sportolók a versenyhelyzet által generált szorongást, a rájuk nehezedő pszichés nyomást kívánják csökkenteni (Becker, 1975, idézi Bleak és Frederick, 1998; Buhrmann et al., 1982). Így nem csak a sikeres eredmény, de a szorongás csökkenése is megerősíti viselkedésüket. A babonás rituálékat tehát egyfajta stresszel való megküzdési módként is kezelhetjük.

Kutatási előzmények

A sportbabonákkal kapcsolatos kezdeti kutatások nem fektettek nagy hangsúlyt a mechanizmus feltárására. Bár a stressz-csökkentés elméletét régóta magyarázatként használták, az első kutatások főként kosárlabdázókra korlátozódtak, és az általuk alkalmazott babonák összegyűjtését, valamint azok vallásossággal való kapcsolatának vizsgálatát tűzték ki célul (Buhrmann és Zaugg 1981, 1983). Buhrmann és munkatársai (1982) összefüggést tártak fel a nagyobb arányú babonás viselkedés és a női nem, illetve a magasabb életkor között.

A babonás viselkedés és a szorongás kapcsolatát sportolóknál Bleak és Frederick (1998) vizsgálták először. Kérdőíves vizsgálatukban atlétáknak, tornászok és futballisták babonás viselkedését, és a viselkedésnek tulajdonított hatásosságot térképezték fel. A legbabonásabbnak a tornászokat találták, ugyanakkor kiderült, hogy az atléták jobban aggódnak a koncentrációs nehézségek miatt. Érdekes felismerésük, hogy a babonák népszerűsége – vagyis, hogy egy babonás rituálét hányan használnak – és vélt hatásossága között nincs szoros pozitív együttjárás. A legnépszerűbb babonákról nem feltétlenül gondolták azt a sportolók, hogy azok a leghatásosabbak. Eredményeik arra utalnak, hogy a személyekre jellemző babonásság mértékét nem az alkalmazott rituálék számával, inkább az egyedileg választott rituálé fontosságával érdemes mérni.

Schippers és Van Lange (2006) később megerősítették azt a feltevést, hogy a babonás viselkedések a

1. táblázat. A rutin gyakorlatok és babonás viselkedések jellemzőinek összehasonlítása
Table 1. Differences between exercise rutins and superstitious behaviors

Rutin gyakorlat	Babonás viselkedés
Megszokott gyakorlatok	Szokatlan viselkedés
Szabadon variálható	Kötötten ismétlődő, rigid
Kötetlen időpont, ismétlésszám	Meghatározott időpont, ismétlésszám
Szakemberek ajánlása nyomán alakul ki	Spontán módon alakul ki
Lehet egyéni, de általános is	Egyéni, személyre szabott
Nem tulajdonítanak neki szerencsét befolyásoló hatást	Hatásos a szerencse, külső tényezők befolyásolásában
Nem hisznek mágikus erejében	Mágikus hatást tulajdonítanak neki

pszichés nyomás csökkentésén keresztül tudják elérni teljesítménynövelő hatásukat. Közel 200 holland elit sportolóval végzett vizsgálatukban a résztvevők 80,3%-a számolt be valamilyen általa alkalmazott babonás viselkedésről, a futballt, röplabdát és hockey-t űző sportolók között azonban nem találtak különbséget sem az alkalmazott babonák típusában, sem gyakoriságában. Eredményeik szerint a babonás rituálé végrehajtásának fontosságát, és a pszichés nyomás növekedését abban az esetben észlelték a résztvevők, ha jobb, vagy ugyanolyan teljesítményt nyújtó csapat ellen kellett döntő meccs eseményeit elképzelniük. Elemzéseikben a pszichés nyomás mediáló hatását is sikerült kimutatniuk. Eredményeik helytállóságát Brevers és munkatársai (2011) kis módosításokkal, később amatőr sportolókon is igazolták.

Wright és Erdal (2008) egy korábbi kutatást megismételve (Gmelch, 1974), szintén kísérletes úton bizonyították, hogy a feladat észlelt nehézsége fontos szerepet játszik a babonás viselkedés kialakulásában. Azt találták, hogy a jobb képességű játékosok a nehéz, míg a rosszabb képességű játékosok a könnyű feladatban bizonyultak babonásabbnak, mivel az jelentett számukra megfelelő kihívást.

A korábbi tanulmányok általában nyílt kérdésekkel kérték a résztvevőket babonáik felsorolására, mely azonban nagyban lassította és nehezítette az eredmények feldolgozását. McClearn (2004) így olyan eljárás kidolgozását kezdeményezte, amely sportágtól függetlenül, kérdőíves formában képes a sportolók babonás viselkedésének mérésére. Egy kilenc tételes kérdőívet dolgozott ki, melynek tételeit Vyse (1997) és Buhrmann és munkatársai (1982) tanulmányaiból adaptálta, úgy, hogy azok bármely sportág esetén értelmesek és alkalmazhatók legyenek. McClearn (2004) célja annak felmérése volt, hogy a sportbabonákba vetett hit összefüggésben áll-e a sport iránti érdeklődéssel, illetve a paranormális vélekedésekkel. Kutatásában mérsékelt pozitív korrelációt (r = 0,3-0,4) talált a sport iránti érdeklődés (Sports Interest Scale, McClearn, 2004) és a babonás vélekedések között (Belief in Sports Superstitions Scale, McClearn, 2004), valamint az utóbbi és a paranormális hiedelmek között (Paranormal Belief Scale, Tobacyk és Milford, 1983). Ez utóbbiak olyan jelenségeket takarnak, melyeknek tudományos bizonyítéka nincs (akkor sem, ha folynak kutatások az adott témában), mégis széles körben elfogadottak. A szerző szerint a skála által mért jelenségek például a babonák, a pszichokinézis, a boszorkány-hiedelmek, a spiritualizmus, a különleges életformákban való hit, a jövőbelátás, és a hagyományos vallásos hit. Ebben a vonatkozásban a „paranormális" fogalmat igen szélesen értelmezi, ami nem feltétlenül felel meg az általában elfogadott definícióknak. Fontos kiemelni, hogy McClearn vizsgálati mintáját nem sportolók, hanem sport iránt érdeklődők (szurkolók, drukkerek, sportrajongók) alkották, és hogy ezzel a kérdőívvel széleskörű vizsgálatokat még nem végeztek.

Jelen tanulmányban McClearn „Sportbabonákba vetett hit" kérdőívének magyar mintán szerzett tapasztalatait mutatjuk be.

Elővizsgálatunk céljai között szerepelt a mérőeszköz validitásának vizsgálata. A teszt érvényességének feltárásához további kérdőívek is felvételre kerültek, mint a Szomatoszenzoros amplifikáció skála (SSAS), az Életszemlélet-teszt (LOT-R), a Rövidített pozitív és negatív affektivitás skála (PANAS) és a Spirituális kapcsolat kérdőív (SCQ-14).

Feltételezéseink szerint azok, akik testi érzeteiket inkább károsként vagy zavaróként élik meg, valószínűbben keresnek olyan eszközöket, melyekkel e negatív élmények felett kontrollt tudnak gyakorolni. James és Wells (2002) a halállal kapcsolatos babonás vélekedések vizsgálatakor 0,21-es korrelációt talált a babonás viselkedés és a szomatoszenzoros amplifikáció között, így mi is hasonlóan alacsony vagy mérsékelt korrelációs értékekre számítottunk.

Burke és munkatársai (2006) első osztályban szereplő amerikai atléták babonás viselkedését vizsgálták a kontrollal és az optimizmussal összefüggésben. Bár feltételezhető lenne, hogy az optimistább személyek alacsonyabb szintű szorongást élnek meg, így kevésbé van szükségük a babonák által történő szorongás csökkentésére, eredményeik szerint a sportbabonák alkalmazása és az optimizmus között nem mutatható ki kapcsolat.

A szakirodalom áttekintésekor nem sikerült olyan tanulmányt találnunk, mely a spiritualitás és babonaság kapcsolatával foglalkozott volna. Úgy gondoljuk azonban, hogy a két konstruktum közös vonása lehet a szorongással való megküzdés segítése, így vizsgálatunkban pozitív összefüggést vártunk a skálák között.

Ami a negatív affektivitást illeti, feltételezhető, hogy azok a személyek, akik gyakrabban számolnak be negatív érzelmi állapotról, szorongóbbak is. A nagyobb fokú neuroticizmus pedig magasabb fokú kondicionálhatósággal jár együtt, így elképzelhető, hogy ezek a személyek könnyebben alakítanak ki kapcsolatot valamely babonás viselkedésük vagy gondolatuk, és az azt követő esemény között, így nagyobb hitük van a babonákban is.

Anyag és módszer

Vizsgálati személyek

A kutatás résztvevői a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karának (74,8%) és az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Karának (25,2%) sportszakos képzéseiben résztvevő hallgatói közül kerültek ki. A végső elemzésbe 242 fő adatai kerültek bevonásra, három fő eredményeit a heti testmozgással töltött idő 0 órában való megjelölése miatt nem vettük figyelembe. A kitöltők 64,1%-a volt nő, életkoruk 18 és 44 év között változott (átlag = 20,28, szórás = 2,07). Egy héten átlagosan 8,33 órát töltöttek testmozgással, és 41,8%-uk sportolt versenyszerűen.

A kérdőívek felvételére egyetemi előadások alkalmával került sor. A résztvevők azt az információt kapták, hogy különböző sporttal kapcsolatos hiedelmeket, személyiségjellemzőket, a közérzetüket és általános testi tüneteiket vizsgáló kérdőíveket kell kitölteniük. A kutatásvezetők tájékoztatást adtak a kérdőívek kitöltésének önkéntességéről és az anonimitásról.

Kérdőívek

Demográfiai adatok

A kérdőívcsomag kitöltésének kezdetekor megkértük a résztvevőket nemük, életkoruk és az általuk jelenleg űzött sportágak megadására, felmértük, hogy egy átlagos héten hány órát töltenek testmozgással, illetve, hogy versenyszerűen űzik-e valamelyik sportágukat.

Sportbabonákba vetett hit kérdőív (Belief in Sports Superstitions Scale, BSSS, McClearn, 2004)

A kérdőív a sportteljesítménnyel kapcsolatos babonákba vetett hit mértékét méri. Fordítását két angolul felsőfokú szinten beszélő személy egymástól függetlenül végezte, majd tapasztalataikat egyeztetve alakították ki a végső formát. A visszafordításra egy angolul is anyanyelvi szinten beszélő szakembert kértünk fel, a visszafordítást követően csekély különbség mutatkozott a kérdőívek között, ami a magyar változat helytállóságát igazolta.

A 9 tételes mérőeszközön 4-pontos Likert-skálán jelölheti meg a kitöltő, mennyire érzi magára nézve jellemzőnek az állítást, 1-es értékkel jelezve, ha „egyáltalán nem jellemző", 4-gyel, ha „teljesen jellemző". A babonaság mértékét az egyes állításokra adott pontszámok összege adja. A skála fordított tételeket nem tartalmaz, belső konzisztenciája McClearn (2004) kutatásában 0,83-nak, jelen vizsgálatban 0,65-nek mutatkozott. A tétel-totál korreláció értékei a **2. táblázatban** olvashatók. A kérdőív magyar fordítását az **1. melléklet** tartalmazza.

Szomatoszenzoros Amplifikáció Skála (SSAS, Barsky, Wyshak, Klerman, 1990)

A skála a testi érzetek intenzívként, károsként és zavaróként való megélésének tendenciáját méri (például „Utálom, ha túl melegem van, vagy nagyon fázok"). A skála tételeit 5-pontos Likert-skálán kell értékelni, fordított tételek nincsenek. Belső konzisztenciája korábbi vizsgálatokban (Köteles és mtsai., 2009; Köteles és mtsai., 2011) 0,7 körül alakult, jelen vizsgálatban 0,64 volt.

Életszemlélet Teszt – átdolgozott változat (LOT-R, Scheier, Carver, Bridges, 1994)

A diszpozicionális optimizmus mérésére a LOT–R 10 tételes (6 valódi és 4 töltő-tétel) magyar nyelvű változatát használtuk. A skála magyar változatának pszichometriai elemzését Bérdi és Köteles (2010) végezte el. A magyar verzió vizsgálata során kapott eredmények alapján a diszpozicionális optimizmus egydimenziós megközelítését használtuk, vagyis a megfelelő tételek megfordítását követően a 6 tétel összege adta ki az optimizmus-pontszámot. A mérőeszköz belső konzisztenciája megfelelőnek bizonyult (Cronbach-alfa = 0,72).

Rövidített Pozitív és Negatív Affektivitás Skála (PANAS, Watson, Clark, Tellegen, 1988)

Az eredeti 20-tételes, a pozitív és negatív érzelmi állapotok mérésére kidolgozott kérdőív rövidített verziója. A mérőeszköz 5-5 pozitív (például aktív, elszánt), illetve negatív (például ellenséges, ideges) érzelmi állapotot sorol fel, amit 5-pontos Likert-skálán kell értékelni. A két alskála többé-kevésbé függetlennek tekinthető egymástól. A magyar verzió Gyollai és munkatársai (2011) vizsgálata alapján nem tért el lényegesen az eredeti, hosszabb változattól, és elfogadható belső konzisztenciával bírt. Jelen vizsgálatban a negatív alskála Cronbach-alfa értéke 0,56-nak, míg a pozitív alskáláé 0,7-nek adódott.

2. táblázat. A reliabilitás-vizsgálat eredménye: tétel-totál statisztikák

Table 2. Results of the reliabilty analysis: item-total statistics

Tétel sorszáma	Korrigált tétel totál korreláció	Cr-α értéke a tétel törlése esetén
1	0.458	0.595
2	0.429	0.601
3	0.395	0.609
4	0.364	0.616
5	0.390	0.609
6	0.191	0.653
7	0.216	0.650
8	0.349	0.619
9	0.203	0.655

Spirituális kapcsolat kérdőív (Spiritual Connection Questionnaire, SCQ-14, Wheeler, Hyland, 2008)

A skála kidolgozásakor a szerzők célja a vallástól, vallásosságtól független spiritualitás mérése volt. A jelen kutatásban használt kérdéssor az eredeti 48 tételes kérdőív rövidített változata, melyet Köteles Ferenc (2013) fordított magyar nyelvre. A 14 tételes skála egyenlő arányban tartalmaz negatív és pozitív tételeket, melyek belső konzisztenciája Wheeler és Hyland (2008) tanulmányában 0,97-nek, Köteles (2013) kutatásában 0,94-nek, jelen felmérésben pedig 0,91-nek bizonyult.

Alkalmazott statisztikai eljárások

A statisztikai elemzésekhez az IBM SPSS Statistics 20 programot használtuk. Az együttjárások becslését Pearson-féle korrelációs együtthatókkal, illetve lineáris regresszió elemzéssel végeztük el.

Eredmények

Korrelációs elemzések

A korrelációs elemzések eredményei a **3. táblázatban** láthatók. Megállapíthatjuk, hogy közepes erősségű

1. melléklet. Kérdőív **Attachment 1.** Questionnaire

Kérjük, olvassa el figyelmesen az alábbi állításokat, majd egy négyfokú skálán jelölje, hogy milyen mértékben jellemző Önre az adott állítás. 1 = egyáltalán nem jellemző és 4 = teljesen jellemző.					
1.	Hiszek abban, hogy egy szerencsét hozó ruhadarab viselése javíthat egy sportoló teljesítményén.	1	2	3	4
2.	Javítja a sportteljesítményt, ha a sportoló megérint vagy magánál tart egy szerencsét hozó tárgyat verseny vagy meccs előtt.	1	2	3	4
3.	Bizonyos fajta zenét vagy számokat hallgatni minden verseny vagy meccs előtt javít a teljesítményen.	1	2	3	4
4.	Javulni fog a sportoló teljesítménye akkor, ha minden egyes verseny előtt ugyanazokat az ételeket fogyasztja.	1	2	3	4
5.	Fontos, hogy egy sportolónak legyenek bizonyos verseny előtti rituáléi.	1	2	3	4
6.	A verseny helye befolyásolja a végeredményt.	1	2	3	4
7.	Javíthatja a sportoló teljesítményét, ha verseny előtt kerül egy bizonyos személyt, helyet vagy cselekvést.	1	2	3	4
8.	A versenyzők számára fontos az, hogy szerencsés rajtszámot vagy mezszámot viseljenek.	1	2	3	4
9.	Minden verseny előtt ugyanúgy kell bemelegíteni.	1	2	3	4

3. táblázat. A korrelációs elemzés eredményei **Table 3.** Results of the correlation analysis

	Spirituális kapcsolat amplifikáció	Szomatoszenzoros	Életszemlélet	Negatív affektivitás
Sportbabona	0,23**	0,38**	-0.06	0.12

** 1%-os szignifikancia szint

együttjárás mutatható ki a szomatoszenzoros amplifikáció skálával ($p < 0,001$; $r = 0,38$), és gyenge összefüggés ($p < 0,001$; $r = 0,23$) a spirituális kapcsolatot mérő skálával. A negatív affektivitást mérő skálával csak tendenciaszintű gyenge kapcsolat mutatkozott ($p = 0,062$; $r = 0,12$), míg az Életszemlélet-teszttel való együtt járás ($p > 0,1$) nem bizonyult szignifikánsnak.

Regresszió elemzés

A validáló eljárás folytatásaként hierarchikus regresszió elemzést futtattunk a sportbabona kérdőíven. A változókat két lépcsőben, ENTER módszert alkalmazva léptettük be az elemzésbe. A jósló változók első csoportjaként a nem, az életkor, és a versenyen való részvétel változók kerültek bevonásra, majd második lépésként a felvett kérdőívek együttes előrejelző hatását vizsgáltuk meg (SSAS, LOT-R, PANAS negatív affektivitás skálája, SCQ-14).

Ahogy azt a **4. táblázat** is mutatja a nem, az életkor, illetve a versenyen való részvétel változók nem bizonyultak szignifikáns előrejelzőnek, míg a pszichológiai változók közül a szomatoszenzoros amplifikáció ($\beta = 0,384$; $p < 0,001$), és a spirituális kapcsolatot mérő skála ($\beta = 0,152$; $p < 0,05$) hatása bizonyult szignifikánsnak.

Megbeszélés és következtetések

Célunk a sportbabonákba vetett hit kérdőívvel szerzett tapasztalatok bemutatása és validitásának vizsgálata volt. A mintánk kicsinek bizonyult ahhoz, hogy érvényes feltáró faktorelemzést futtathassunk az adatokon, azonban a reliabilitás-vizsgálat eredménye (**2. táblázat**) arra enged következtetni, hogy a 6. (A verseny helye befolyásolja a végeredményt), a 7. (Javíthatja a sportoló teljesítményét, ha verseny előtt kerül egy bizonyos személyt, helyet vagy cselekvést), valamint a 9. tétel (Minden verseny előtt ugyanúgy kell bemelegíteni) a babonás viselkedés más aspektusát mérik, mint a többi állítás, így feltételezhető, hogy a kérdőív több alskálára bontható. Az állítások tartalma alapján három aspektus tűnik elkülöníthetőnek. Egyrészről több tétel kapcsán megjelenik bizonyos tárgyaknak (ruhadarab, rajtszám, kabala... stb.) tulajdonított szerencsehozó szerep. Másrészt felfedezhető a versenyt megelőző megszokott cselekedetek, rituálék végrehajtásának fontossága (ugyanannak az ételnek a fogyasztása, ugyanannak a zenének a hallgatása, ugyanolyan bemelegítés... stb.). Harmadrészt pedig felmerül a külső körülmények befolyásoló hatása (a verseny helyszíne, bizonyos személyek jelenléte... stb.). Úgy véljük a jövőben érdemes lenne e témák mentén bővíteni a kérdőív tételeit, majd feltáró faktorelemzés segítségével meghatározni a megfelelő struktúrát.

Ami a validitás-vizsgálatot illeti, a korrelációs elemzések kapcsán feltételezéseinknek megfelelő eredményeket kaptunk. A babonás viselkedés és a szomatoszenzoros amplifikáció kapcsolatáról elmondhatjuk, hogy akárcsak James és Wells (2002) eredményei, a mi adataink is a két konstruktum közötti közepes erősségű összefüggésre utalnak. Feltételezhető, hogy azok a sportolók, akik testi érzéseiknek jobban tudatában vannak, a sporteseményt megelőző szorongásuk esetén is erősebb testi tüneteket élnek meg, ami olyan viselkedés kialakítására ösztönzi őket, mellyel visszanyerhetik kontrollérzetüket. A babonás hiedelmek vagy cselekedetek pedig tökéletesen betöltik ezt a szerepet.

Hasonló mechanizmus eredménye kapcsán feltételeztük a spiritualitás és a babonás viselkedés közti pozitív kapcsolat megjelenését is. A spirituális kapcsolat kérdőív szerzői (Wheeler és Hyland, 2008) olyan skálát fejlesztettek ki, mely vallástól függetlenül méri a spiritualitást, úgy, mint a világegyetemhez, emberekhez, természethez való kapcsolódás képességét, és e kapcsolatok okozta boldogságérzet megélését. Elképzelhető, hogy a spirituális beállítottságú személyek jobban hisznek abban, hogy az események alakulására bizonyos külső erők is hatással vannak, melyek jelentős teljesítményfokozó hatást is eredményezhetnek. A babonás viselkedés ebben az esetben nem jelentene mást, mint e segítő erők felhasználását nem vallási módszerekkel. Egy másik lehetséges magyarázat szerint, a spirituális személyek jobban igyekszenek környezetük megértésére, a velük történt események okainak feltárására, kontrollérzetük kialakítására, így valószínűsíthető, hogy könnyebben alakítanak ki babonás viselkedést is.

A diszpozicionális optimizmus mérésére hivatott Életszemlélet teszt (Scheier, Carver, Bridges, 1994) és a babonás viselkedés kapcsolatát már vizsgálták

4. táblázat. A lineáris regresszió elemzés eredménye (függő változó: sportbabonákba vetett hit)
Table 4. Results of the multiple linear regression analysis (dependent variable: belief in sport superstitions)

Model	B	SD	β	Sig.	R^2	R^2 változás
1. lépés				0.416	0.014	0.014
Nem	-0.780	0.670	-0.083	0.245		
Életkor	-0.169	0.149	-0.081	0.257		
Versenyen való részvétel	-0.085	0.655	-0.009	0.897		
2. lépés				0.001	0.213	0.178
Nem	-1.007	0.608	-0.107	0.099		
Életkor	-0.191	0.134	-0.092	0.157		
Versenyen való részvétel	-0.061	0.592	-0.007	0.918		
Diszpozicionális optimizmus	-0.023	0.074	-0.022	0.756		
Spiritualitás	0.038	0.017	0.152	**0.024**		
Szomatoszenzoros amplifikáció	0.311	0.055	0.384	**0.001**		
Negatív affektivitás	0.017	0.131	0.009	0.899		

sportolók körében, de nem találtak korrelációt a két skála között (Burke et al., 2006). Jelen kutatás megerősíti a korábbi eredményeket. Burke és munkatársai (2006) úgy vélik, az eredményekért a sportos közeg tehető felelőssé, melyben az optimizmus inkább a megküzdési stratégiákkal, a hozzáállással és a mélypontokon való átlendüléssel áll kapcsolatban. Elképzelhetőnek tartjuk, hogy az optimista személyeknek nincs szükségük további eszközökre, melyekkel stressz szintjüket csökkenteni tudják, míg a pesszimisták számára a babonás rituálék nem nyújtanak elég bizonyosságot a sikerre, így nem is alkalmazzák őket.

A negatív affektivitást mérő skála nem mutatott szignifikáns lineáris kapcsolatot a sportbabonákban való hittel. Úgy tűnik tehát, hogy a negatív érzelmi állapot kevéssé hozható összefüggésbe a sporthoz köthető babonás viselkedésekbe vetett hittel.

Meg kell említenünk, hogy vizsgálatunk rendelkezik bizonyos korlátokkal. Az eredmények általánosíthatóságát mérsékli, hogy csak a kitöltők 41,8%-a számolt be versenyszerű sportolásról, többségük amatőr sportoló volt, akikre feltehetően kevésbé jellemző a babonás viselkedés. További problémát jelentenek a Cronbach-alfa értékek, melyek több skála esetében (BSSS, SSAS, PANAS) alacsonynak mutatkoztak, csökkentve ezzel eredményeink megbízhatóságát.

Hazánkban eddig kevés figyelmet kapott a sportolók babonás viselkedéseinek, babonás hiedelmeinek vizsgálata. A jelen tanulmányban bemutatott kérdőív magyar nyelven történő alkalmazásával reméljük, hogy elindítói lehetünk egy folyamatnak, melynek eredményeként feltárhatóvá válnak e terület kérdései. A sportszakemberek, edzők, pszichológusok, a felkészítő team számára fontos információul szolgálhat a sportoló babonákhoz való viszonyának ismerete. Az edzőknek érdemes tisztában lenniük a babonás gondolatok és cselekedetek mértékével, hogy felmérhessék, az segíti-e sportolóikat a magasabb teljesítmény elérésében, vagy elhatalmasodva rajtuk, már gátolja azt. Úgy véljük, hogy a kérdőív még finomításra szorul ahhoz, hogy mindezen kérdésekre választ adhassunk, de az első lépéseket már megtettük ezen az úton.

Felhasznált irodalom

Barsky, A.J., Wyshak, G., Klerman, G.L. (1990): The Somatosensory Amplification Scale and its relationship to hypochondriasis. *Journal of Psychiatric Research,* **24:** 4. 323-334.

Becker, J. (1975): Superstition in sport. *International Journal of Sport Psychology*, **6:** 3. 148-152.

Beedie, C.J., Foad, A.J. (2009): The placebo effect in sports performance: a brief review. *Sports Medicine,* **39:** 313-329.

Beedie, C.J., Stuart, M.E., Damian, A.C., Foad, J.A. (2006): Placebo Effects of Caffeine on Cycling Performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise,* **38:** 2159-2164.

Bérdi M. (2011): Placebó-hatás a sportban. Doktori disszertáció. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest. Letölthető: http://pszichologia.phd.elte.hu/vedesek/ Berdi_PhD_20110515.pdf.

Bérdi M., Köteles F. (2010): Az optimizmus mérése: az Életszemlélet Teszt átdolgozott változatának (LOT–R) pszichometriai jellemzői hazai mintán. *Magyar Pszichológiai Szemle,* **65:** 2. 305-326.

Bérdi, M., Köteles, F., Szabo, A., Bárdos, Gy. (2011): Placebo effect in sport performance: a metaanalysis. *European Journal of Mental Health*, **2:** 196-212.

Bleak, J.L., Frederick, C.M. (1998): Superstitious behavior in sport: Levels of effectiveness and determinants of use in three collegiate sports. *Journal of Sport Behavior*, **21:** 1-15.

Brevers, D., Dan, B., Noel, X. (2011): Sport Superstitoin: Mediation of Psychological Tension on Non-Professional Sportsmen's Superstitious Rituals. *Yournal of Sport Behavior,* **34:** 1. 3-24.

Buhrmann, H., Brown, B., Zaugg, M. (1982): Superstitious beliefs and behavior: A comparison of male and female basketball players. *Journal of Sport Behavior,* **5:** 175-185.

Buhrmann, H.G., Zaugg, M.K. (1981): Superstitions among basketball players: An investigation of various forms of superstitious beliefs and behavior among competitive basketballers at the junior high school to university level. *Journal of Sport Behavior,* **4:** 63-174.

Buhrmann, H.G., Zaugg, M.K. (1983): Religion and superstition in the sport of basketball. *Journal of Sport Behavior,* **6:** 146-157.

Burke, K.L., Czech, D.R., Knight, J.L., Scott, L.A., Joyner, A.B., Benton, S.G., Roughton, H.K. (2006): An Exploratory Investigation of Superstition, Personal Control, Optimism and Pessimism in NCAA Division I Intercollegiate Student-Athletes. *Athletic Insight,* **8:** 2. Retrieved October 10, 2012, from: http://www.athleticinsight.com/Vol8Iss2/ Superstition.htm#ABSTRACT

Douglas, M. (1966): *Purity and danger.* Routledge and Kegan Paul, London.

Feather, N.T. (1969): Attribution of responsibility and valence of success and failure in relation to initial confidence and choice behavior. *Journal of Personality and Social Psychology,* **13:** 129-144.

Duncan, M. (2010): Placebo effects of caffeine on anaerobic performance in moderately trained adults. *Serbian Journal of Sports Sciences,* **4:** 99-106.

Gardiner, E.N. (1925): Olympia: *Its history and remains.* Oxford University Press, Oxford. idézi Bleak és Frederick, 1998.

Gmelch, G. (1974): Baseball magic. In Spradley, J., McCurdy, D. (eds.): *Conformity and conflict.* Little, Brown, Boston, 346-352.

Gyollai, Á., Köteles, F., Simor, P., Demetrovics, Zs. (2011): The Psychometric properties of the Hungarian version of the short Positive and Negative Affect Scale (PANAS). *Neuropsychopharmacologia Hungarica*, **2:** 73.

James, A., Wells, A. (2002): Death beliefs, superstitious beliefs and health anxiety. *British Journal of Clinical Psychology,* **41:** 43–53.

Köteles, F. (2013, July 18): *Modern Health Worries: May Holistic Thinking Style Play a Role?* Presented at the 27th Conference of the European Health Psychology Society, Bordeaux.

Köteles F., Gémes H., Papp G., Túróczi P., Pásztor A., Freyler A., Szemerszky R. (2009): A Szomatoszenzoros Amplifikáció Skála (SSAS) magyar változatának validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika,* **10:** 4. 321-335.

Köteles F., Simor P., Bárdos Gy. (2011): A Rövidített Egészségszorongás Kérdőív (SHAI) magyar verziójának kérdőíves validálása és pszichometriai értékelése. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika,* **12:** 3. 191-213.

Langer, E.J. (1975): The illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology,* **32:** 311-328.

Lerner, M.J. (1965): Evaluation of performance as a function of performer's reward and attractiveness. *Journal of Personality and Social Psychology,* **1:** 355-360.

Malinowski, B. (1927): C*oral gardens and their magic.* Routledge and Kegan Paul, London. idézi Bleak és Frederick, 1998.

Martin, D.B. (2004): *Inventing superstition: from the Hippocratics to Christians.* Harward University Press, Boston. Retrieved August 8, 2013, from: http://books.google.hu/books?id=fjTU6YmauZwC&printsec=frontcover&hl=hu&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

McClearn, D.G. (2004): Interest in sport and belief in sport superstitions. *Psychological Reports,* **94:** 1043-1047.

Neil, G. (1980): The place of superstition in sport: The self-fulfilling prophecy. *Coaching Review,* **3:** 40-42.

Pollo, A., Carlino, E., Benedetti, F. (2008): The top-down influence of ergogenic placebos on muscle work and fatigue. *European Journal of Neuroscience,* **28:** 379-388.

Ross, M., Olson, J.M. (1981): An Expectancy-Attribution Model of the Effects of Placebos. *Psychological Review,* **88:** 408-437.

Rudski, J. (2001): Competition, superstition and the illusion of control. Current Psychology: Developmental, *Learning, Personality, Social,* **20:** 1. 68-84.

Rudski, J. (2004): The illusion of control, superstitious belief, and optimism. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social,* **22:** 4. 306-315.

Scheier, M.F., Carver, C.S., Bridges, M.W. (1994): Distinguishing Optimism From Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology,* **67:** 1063-1078.

Schippers, M.C, Van Lange, P.A. (2006): The Psychological Benefits of Superstitious Rituals in Top Sport: A Study Among Top Sportspersons. J*ournal of Applied Social Psychology,* **36**: 10. 2532-2553.

Skinner, B.F. (1948): Superstition in the pigeon. *American Psychologist,* **44:** 1-12.

Tobacyk, J., Milford, G. (1983): Belief in paranormal phenomena: assessment instrument development and implications for personality functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, **44:** 1029-1037.

Venturi, I. (1986): Superstition in sports. *Movimento,* **2:** 23-27.

Vyse, S.A. (1997): *Believing in magic: The psychology of superstition.* Oxford University Press, New York.

Watson, D., Clark, L.A., Tellegen, A. (1988): Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology,* **54:** 1063-1070.

Wheeler, P., Hyland, M.E. (2008): The development of a scale to measure the experience of spiritual connection and the correlation between this experience and values. *Spirituality and Health International,* **9:** 4. 193-217.

Womack, M. (1992): Why athletes need ritual: A study of magic among professional athletes. In Hoffman, S. (ed.): *Sport and Religion*. Human Kinetics, Champaign, 191-202.

Wright, P.B., Erdal, K.J. (2008): Sport superstition as a function of skill level and task difficulty. J*ournal of Sport Behavior,* **57:** 2. 187-199.

Formailag és tartalmilag megújult a www.mozgasgyogyszer.hu honlapunk.

A 2013-as Világjátékokra kvalifikált sportolóink bemutatása

Presentation of Hungarian Athletes qualified for The World Games 2013

Budavári Ágota
Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest
E-mail: budavariagota@osei.hu

Összefoglalás

A Világjátékok versenysorozatára szeretnénk felhívni a figyelmet. Az IWGA és a NOB közötti megállapodás szerint szoros együttműködés van a két szervezet között, ezáltal biztosítva van, hogy az Olimpiai Charta elvei itt is érvényesüljenek. Csaknem 30 sportág képviseletében a legjobbak versenyeznek, népszerű, látványos sportágakban.

A szerző bemutatja a magyar csapatot, akik hazánk élsportját képviselték Cali-ban (Kolumbia) 2013. július 25 és augusztus 4 között.

Kulcsszavak: Világjátékok, a magyar csapat

Summary

In the Constitution of the International World Games Association promotes the principles and values that are defined in the Olympic Charter. There is the Memorandum of Understanding between the International Olympic Committee and the IWGA defines the cooperation between the two organizations. The IWGA ensure that the best athletes enter the World Games, this brings about top-level competitions and maximum universality.

The IWGA have organized WG in Cali (Columbia) – July 25 - August 4 2013.

The author introduce the Hungarian group, who represents the Hungarian top-level competitions in diverse, popular, spectacular sports.

Key-words: the International World Games, Hungarian team

Bevezetés

2013. július 25. és augusztus 4. között rendezték meg Caliban (Kolumbia) az International World Games-t, vagyis a Világjátékokat, ahova 52 magyar sportoló utazott.

Valamennyien kvalifikációs folyamatban nyerték el a jogot az indulásra, világbajnokságon és egyéb világversenyen elért helyezéssel. A kvalifikációs szakasz eredményeként sportáganként 12-32 versenyző jutott ki a négyévenként rendezett világtalálkozóra, ahol a kontinenseket a kiutazó sportolók arányosan reprezentálják.

A harmadik alkalommal megrendezendő Világjátékok jelentőségét szeretnénk bemutatni, ami a magyar közéletben, a sportéletben nem kap elég figyelmet – megítélésünk szerint.

Az alábbiakban igyekszünk bemutatni a sportágakat, amelyek bekerültek a versenyprogramba, összehasonlítjuk az olimpiai sportágakkal, azok színvonalával, művelőinek sokaságával. A nem-olimpiai sportágban jeleskedőket professzionalitásukon, képzettségükön, sporttevékenységükön keresztül mutatjuk be.

A felkészítő teamekről is megemlítünk néhány jellemző vonást, ami ugyancsak megerősíti azt a rangot, amit a sportolók teljesítményükkel kivívtak.

1. Világjátékok programján szereplő sportágak

Idén 36 sportágban hirdetnek versenyeket, hogy csak néhányat említsünk az ismertebbek közül: karate, tájfutás, erőemelés, rögbi, szumó, maratoni kajak-kenu, fallabda, háromféle gimnasztika (ritmikus, aerobik, akrobatikus), sztenderd tánc, strand kézilabda, búvárúszás, siklóernyőzés, íjászat.

A magyar csapat tagjai közül 40 nő és 14 férfi képviselte hazánkat.

Feltűnő, hogy a nők jóval nagyobb arányban (74%) harcolták ki az indulás jogát, mint a férfiak! Ennek számtalan oka lehet, csak egyet emelünk ki: a csapat sportágakból csak nők kvalifikáltak, férfi csapat nem jutott ki a versenyre. Csak a maratoni kajak-kenusok között vannak többségben férfiak, 6 fő.

Az indulók sportáganként megoszlása

Aerobic step női csapat	8
Sportaerobic női csapat.	5
Búvárúszás	5
Erőemelés	1
Fallabda	2
Íjászat	1
Maratoni kajak-kenu	9
Ritmikus gimnasztika.	1
Siklóernyőzés	2
Strand kézilabda női csapat	10
Szumó	4
Tájfutás	2
Tánc	2

Elgondolkodtató, hogy magyar versenyző sem karatéban, sem súlyemelésben, sem duatlonban nem tudott kijutni a versenyre, de még bowlingban sem –, amiben pedig korábban kiválóan szerepeltek a magyarok.

Egyébként bizonyos sportágak „átvándorolnak" az ún. olimpiai sportágak közül a nem-olimpiai családba, mint a ritmikus gimnasztika, vagy az íjászat. Fordítva is igaz: fenyegető számunkra a birkózás kiszorulása az olimpiai játékok programjából. Az átjárás a két sportági csoport között feltételezhetően még sűrűbb lesz a jövőben.

A versenyzők közül többen mindkét típusú (olimpiai és nem-olimpiai) távra is edzenek és versenyeznek, például a kajakosok, kenusok olimpiai távon is indulnak, meg maratoni távon is. Nyilvánvalóan a két felkészülés nem tér el olyan mértékben, hogy ne lenne összeegyeztethető. A magyar csapat egyik reménysége nemrég Pekingben olimpiai érmet szerzett, 2013. augusztusában Caliban versenyez egy még csillogóbb érem reményében.

Sportolók társadalmi elismertsége, önbecsülése

Úgy tűnik, hogy a sportolók és az edzők sokkal rugalmasabban váltogatják a kétféle versenyszámot, mint a sportvezetők és a szurkolók. Az utóbbi években a NOB diplomatái egyre inkább közelítik az olimpiai játékok és a Világjátékok találkozóinak fontosságát, egyre inkább elköteleződnek a Nemzetközi Olimpiai Bizottság ideológusai amellett, hogy minden sportágnak legyen világméretű és világszínvonalú négyévenkénti versenye, amivel híveket szerezhetnek a különböző sportágaknak. Az életképességüket az fogja eldönteni, hogy milyen lesz a televíziós közvetítés nézettsége, mennyire lesznek átélhetők, vonzók a sportági versengések a televíziós készülékek előtt ülők számára. Ezáltal nő meg az egyes sportági verseny társadalmi megbecsültsége, presztízse, és válik a szponzorok számára is támogatottá. Ezáltal kerül nagyobb mennyiségű pénz a rendszerbe és válik még népszerűbbé, még inkább finanszírozottá a felkészülés is.

Jelenleg a Világjátékokra kiutazó sportolók jelentős része megéli a hátrányát az olimpiai sportágakban jeleskedőkkel szemben. Mivel a versenyzők felkészülését minimális szinten támogatják a klubok, azért dolgoznak (akár edzőként is saját klubjukban), hogy anyagi bázisukat megteremtsék.

Meglepetést okoztak számunkra azok a magasan képzett, egyetemi diplomával dolgozó sportolók, akik gyógyszerészként, olajmérnökként, létesítmény építészként dolgoznak, kormányhivatalt vezetnek, egyetemen tanulnak, és munkájuk mellett készülnek fel a versenyekre.

Az iskolázottság szerinti megoszlás azt mutatja, hogy a versenyzők nagy része preferálta a továbbtanulást, ami munkavégzéséhez szükséges volt. A fiatal aerobic versenyzők nagy része júniusban érettségizett, emiatt még nem tudható pontosan, hány százalékuk kerül be a felsőoktatási intézetekbe:

Felsőfokú végzettség, egyetemi hallgató	25 fő
Középfokú végzettség	29 fő

Munkaidejüket, leterheltségüket figyelembe véve, a sporttevékenységükre csupán fennmaradó szabadidejüket használják fel. Többen elmondják, hogy a tevékenységet magát szeretik, igazi „amatőrként".

Ez a sporttevékenység az intrinsic motivációjukra épül, azt erősíti, ellentétben a jól fizetett profikkal, akik az eredményességükért kapják a pénzt, nem magáért a tevékenységükért.

A pszichológus számára ez lenne a sport elsődleges, ideális célja, vagyis, hogy a szabadidő örömteli eltöltését adja meg, élvezetet biztosítson a mozgást végző és versengő embernek.

- A vizsgálatok során találkoztunk olyan többszörös világbajnokkal (38 éves), aki saját személyét, eredményességét abszolút reálisan értékelte, nem hatódott meg saját teljesítményétől, nem érezte, hogy „megtiszteltetés mögötte ülni a kajakban". Saját nárcizmusa az egészséges ember elégedettségéig terjedt, nem pumpálódott fel az évek során. Teljes életet él: munkája, privát kapcsolatai legalább annyi örömforrást jelentenek számára, mint a sportsikerei.
- 25 éves nő, versenyzés mellett edzősködik saját klubjában, hogy fizetést kapjon. Junior vb világcsúccsal kvalifikálta magát a Világjátékokra. Saját sportszövetsége nem támogatja, de ő lelkesen dolgozik, pusztán azért az elismerésért, amit szűk környezetében – vidéki klubjában – tapasztal. Edzőjét is ő fuvarozza, hogy megfelelő szakmai irányítást kapjon.
- 39 éves férfi, aki 19 éve sportol különböző szervezetek keretei között, eleinte modellező repülő volt. Majd megismerkedett a siklóernyőzéssel – saját erőfeszítéssel folyamatosan igyekszik a mozgásának az elméleti (aerodinamikai) összefüggéseit megérteni, modellezni. Ezáltal sportági edzővé vált, szinte ő a hazai misszionáriusa sportágának, folyamatosan kísérletezik, hogy tökéletesítse, pontosítsa repülését. Az „előrelátás művészeteként" jellemzi sporttevékenységét. Elhivatott, elkötelezett személyiség.
- 22 éves nő – családi tradíciót követve kezdett birkózni, 4 éves kora óta fejleszti sportolói tudását. Európa-bajnok, mégsem érzi jelenleg esélyesnek magát, az utolsó hónapban került az utazók közé, miután főiskolai vizsgáival végzett. Tanulmányai mellett kerámiákat készít, nagy élvezettel. Partnere is a sport közegében működik, ez még inkább erősíti sport iránti elkötelezettségét. Lelkesedése okos mértéktartással párosul, felkészülését tudatos, elemző hozzáállással végzi.

A fentiekben felsorolt életutak azt példázzák, hogy a sportolók a civil életük, (tanulás, munka mellett) valami olyasmit csinálnak rendszeresen, magas szinten, amit szeretnek, de ami nem vonja el őket azoktól a feladatoktól, emberi kapcsolatoktól, amelyek az életük bázisát képezik. A másik ember iránti érdeklődés, megbecsülés sokkal inkább jellemzi őket, mint a „profi" sportolót, aki saját maga nagyságának bűvöletében él. Sőt, megőrizték önkritikus nézőpontjukat, tudják, hogy mi a gyengéjük, min csúszhatnak el a „fő versenyen", esélyesek-e vagy sem, az adott pillanatban szétszóródik-e a figyelmük, mennyire képesek az 1200 m-es magassághoz, illetve a 94%-os páratartalomhoz hozzászokni. Saját képességeiket, tudásukat, tehetségüket nem értékelik túl, nem érzik azt, hogy csak az első hely az elfogadható számukra – megőrizték reális önértékelési képességüket. Talán éppen amiatt, hogy nincsenek ajnározva sem a szurkolók, sem a sajtó által. A szponzorokat ne is említsük, nincsenek a közelükben sem! Tisztában vannak azzal, hogy az ún. olimpiai számban kisebb eséllyel versenyeznének, emiatt tartanak ki a nem-olimpiai versenyzés mellett, például a búvárúszás vagy a maratoni kajakozás mellett –, mert a sikeresség fontos nekik is.

Felkészítő szakemberek szerepe

Az edzői segítség azoktól az edzőktől várható, akik az olimpiai sportágakban tevékenykednek, hiszen ők a felkészült szakemberek a Világjátékokra készülők számára is. Birkózó edző edzi a szumósokat, kajak edző edzi a maratoni kajakosokat. De az edzők hozzáállását, lelkesedését jóval mérsékeltebbnek érzékelik, mint a saját motivációjukat. Több versenyző elmondja, hogy saját magát edzi edző hiányában. Egyrészt tapasztalatára, másrészt szakmai képzettségére hagyatkozva (sportolók közül többen szakedzői diplomával rendelkeznek).

Kevés edző ismerte fel eddig a lehetőséget, hogy ezzel a jól motivált, pszichológiailag kiegyensúlyozott életet élő versenyző gárdával érdemes együtt dolgozni. Inkább az idősebb edzők működnek mellettük, akik „levezetnek", vagy a pályakezdők, akik vagy édes-

anyjuk, vagy férjük árnyékában kezdik a szakmai pályafutásukat.

Az edző anyagi megbecsülésének hiánya fájdalmas űrt hagy maga után: máshol keresi a pénzt, mint ahol az edzést irányítja, emiatt gyakran helyettest állít be maga helyett. Más esetben az edzés színhelyén, például a vízparton, még személyre szabott instrukciókat ad, de a vízen már csak az olimpiai esélyeseket követi, ami sokszor fájdalmas mellőzöttséget kelt azokban, akik nem olimpiai számra készülnek és magukra maradnak a feladat végrehajtásával.

A sportolóktól kapott információk szerint: a felkészülésüket nem ellenőrzi szakember, sportorvos vagy élettanhoz értő szakember, vagy csak kivételes esetben. Sem a sportszövetségnek, sem a kluboknak nincs elegendő anyagi forrása arra, hogy a versenyzőkön teljesítmény-élettani méréseket végezzenek a pontos diagnosztika érdekében. A rutinszerű sportorvosi engedély megszerzése mellett, csak a jelentősebb nemzetközi találkozók előtt vesznek részt kötelező sportorvosi vizsgálatokon az OSEI-ben – így volt módunk megismerkedni ezzel a kiváló sportolókból álló küldöttséggel.

Sajnálatos, hogy egyetlen kivételtől eltekintve, a Világjátékokra készülő sportolók semmilyen tanácsot nem kapnak a táplálkozásukhoz, sem orvostól, sem táplálkozási szakembertől. Tudomásunk van ugyanakkor arról, hogy a sportolók étkezési szokásai nem optimálisak, nincsenek tisztában azzal, hogy mikor, mit, mennyit táplálkozzanak, emiatt fontos, hogy folyamatosan képezzük őket, tanácsokat kapjanak szakemberektől.

Felhasznált irodalom:

www.theworldgames.org/the-iwga/governing-documents

Formailag és tartalmilag megújult a www.mozgasgyogyszer.hu honlapunk.

A TF atlétikai sportmérés-labor megteremtése, mint a sportmérnök képzés első lépése

Felvetés

Eckschmiedt Sándor
Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A TF tantárgyi struktúrája sokféle ismeret megszerzésére kínál lehetőséget, azonban egy fontos témakör, a sportmérés-technikai, adatfeldolgozási, értékelési ismeretek és az ezzel együtt járó szemlélet kialakítása, azaz a tanári és az edzői munka objektív mérési adatokra építésének a követelménye, e követelmény fontosságának az elfogadtatása hiányzik. Ezt a hiányosságot lehetne kiküszöbölni – első lépcsőben – a sportmérés-laboratórium létrehozásával.

Az Atlétika Tanszék sportmérés laboratóriumában a mérések célja lehetne:

• az atlétikai mozgások végrehajtási (koordinációs) szintjének a megállapítása;

• az atlétikai mozgások végrehajtásában, a mozgásteljesítményekben meghatározóan résztvevő izomcsoportok fizikai és élettani paramétereinek a megállapítása;

• a mozgástanulással, mozgásvégrehajtással kapcsolatos érzékelési minőségek vizsgálata, érzékelési teljesítmények (főként a kinesztetikus érzékelés) szintjének a megállapítása;

• a mozgástanulással, mozgásvégrehajtással, a teljesítőképességgel, teljesítőkészséggel összefüggő pszichikai tényezők vizsgálata;

• a tanárok és hallgatók bevonása a mérési, adatfeldolgozási, elemzési, értékelési tevékenységekbe.

A sportmérés-laboratórium felszerelése

A laboratóriumi munka középpontjában mozgásvizsgálatok és a kondicionális képességek mérése állna. A mérőeszközöket ezeknek a tevékenység céloknak megfelelően kellene összeválogatni.

Tapasztalataink szerint a vizsgálati céljainkat közvetlenül szolgáló eszközök nincsenek kereskedelmi forgalomban, tehát – esetleg részeket beszerezve – a komplett mérőeszközöket el kellene készíttetni.

A jelenleg legfontosabbnak ítélt mérőeszközök:

• 70x140 cm felületű, a hosszabb méreten két részre osztott, legalább a függőleges irányú erőváltozások mérésére alkalmas, digitális kijelzővel és regisztráló készülékkel ellátott erőmérő plató (960.000.-Ft-os árajánlat érkezett);

• digitális kijelzővel és regisztráló készülékkel összekapcsolható erőmérő fej, amely „húzásra" mér és különböző felépítésű adapterekbe iktatható;

• különböző testhelyzetekben, különböző izomcsoportok összehúzódási sebességének, gyorserejének, maximális erejének, állóképességi erejének mérésére alkalmas adapterek, amelyek lehetővé tesznek méréseket auxotóniás, izokinetikus izomösszehúzódás és statikus izomfeszülés mellett;

• goniométerek, amelyek az erőmérő regisztrálójához kapcsolhatók;

• video-felvevő, mozgáselemzéshez szükséges tartozékokkal;

• hatcsatornás regisztráló, amelyhez a fenti mérőeszközök illeszthetők.

A laboratórium felszerelése később bővülhetne a vizsgálatok irányának a növekedésével, az anyagi erőforrások mértékétől függően.

Az egyetemeken általános elvárás a tanszéki kutatómunka a tanszék által oktatott témakörökben.

Ezen elvárás teljesítésére a TF-en hiányoznak a feltételek. Tanszéki sportmérés-laborra, vagy közös TF sportági laborra lenne szükség, amely alkalmas sportág-specifikus mérések, vizsgálatok végzésére, a szakismeretek folyamatos bővítése, a hallgatóink konkrét elméleti és gyakorlati ismereteinek a gazdagítása, fejlett szakmai szemléletének a kialakítása érdekében.

Mindezeken túlmenően a sportmérés-labor által lehetővé válna atléták, illetve különböző sportágak versenyzőinek a rendszeres mérése, amely révén racionálisabbá válhatna a képességfejlesztő munkájuk, eredményesebb lehetne a felkészítésük, s a pozitív tapasztalatok hozzájárulhatnának az oktatás döntéshozóinak, a sport-szakszövetségek vezetőinek a meggyőzéséhez a sportmérnök-képzés fontosságáról, mielőbbi beindításának, támogatásának a szükségességéről.

Formailag és tartalmilag megújult a www.mozgasgyogyszer.hu honlapunk.

A sporttudomány szerepe az eredményességben

Komka Zsolt, Szilárdi Katalin
E-mail: komkazsolt@gmail.com

Az elmúlt év londoni olimpiai sikerei és a 2013-as év duisburgi síkvízi kajak-kenu világbajnokság éremtáblázata alapján bátran kijelenthetjük, hogy a kajak-kenu jelenleg Magyarország egyik legsikeresebb sportága. Külön említést érdemel az is, hogy az elmúlt években világszínvonalon gyengébben teljesítő férfi kajak illetve kenu szakág ismét felverekedte magát az élmezőnybe, így minden szakosztályban kiemelkedően teljesítenek versenyzőink. A 2008. év sorsdöntőnek bizonyult a magyar kajak-kenu számára: egyrészt az olimpiai felkészülés hajrájában tragikus veszteség érte a sportágat Kolonics György halálával, másrészt a Pekingi Olimpián való vártnál gyengébb szereplés elgondolkoztatta a sportág szakembereit, vajon helyes úton járnak-e a siker irányába? A sportág vezetősége felismerte, hogy amennyiben továbbra is a világ „kajak-kenu nagyhatalmai" közé szeretnénk tartozni, változtatni kell a több évtizedes hagyományokon, és mind az edzőknek, mind a versenyzőknek együtt kell fejleszteni sporttudományi ismereteiket a szakemberekkel.

Az edzőknek versenyzőikről és az edzés tervezhetőségéről nem tudása, hanem tanulmányaik és gyakorlati tapasztalataik alapján egy **hiedelemrendszere** van. A tudatos edzőnek keresni kell az **objektív visszajelzések** módszereit munkája hatékonyságának lemérésére. A sporttudomány egy sikeres felkészülés alapjául szolgáló objektív visszajelzést adhat, így például egy spiroergometriás terheléses vizsgálat vagy pályateszt eredménye. Minden felelősségteljes edző tudni szeretné a versenyzőjéről, vajon egészséges-e, szervezete alkalmas-e a versenysport igényelte tartós és nagy intenzitású terhelésekre. Továbbá, hogy hogyan reagál az edző által eltervezett edzésekre, vagyis az előzetes elképzeléseknek megfelelően fejlődik-e sportolója. Egy felkészülést mindig befolyásolhatnak külső tényezők, egy sérülés, betegség, tanulmányok stb., így az alapozásra tervezett programtól az edzőnek alkalmanként el kell térnie. Vizsgálatokkal objektíven meghatározható, hogy mely versenytáv ígéri az adott évben a versenyző számára a legnagyobb esélyt a sikerre (maraton, 5000m, 1000m, 500m, 200m).

Minden sikerorientált edző tudni szeretné, vajon hatékonyan kombinálja-e edzésmódszereit abból a célból, hogy versenyzője a maximális teljesítményét a legfontosabb pillanatban, a célversenyen adja le. A sportorvossal, sportélettani szakemberekkel együtt dolgozva az edző a leghatékonyabban képes megtervezni a különböző edzéseszközök és edzésmódszerek arányát a felkészülési időszak makrociklusai során. A kajak-kenu sportágban az egyik legtöbb hasznos visszajelentést nyújtó eszköz a spiroergometriás terhelés, mely végezhető futószalagon az alapozás során, továbbá kajak/kenu ergométeren is, melyek az elmúlt években technikailag szintén jelentőset fejlődtek. Hasznos információkat nyújt az edző számára az oxigénfelvétel, az oxigénpulzus, a légzéstechnika (ki- és belégzések aránya), a pulzusmegnyugvás, a laktátküszöb ismerete, melyből az optimális pulzuszónák meghatározhatók. Az edzőknek célszerű a tervezett programjukat a felkészülési periódus előtt egyeztetni a sportági szakemberekkel, így a különböző „feedback" mérések igazodni tudnak a képességfejlesztő makrociklusokhoz (kb. 6 hetes ciklusok), továbbá összehangolhatók a versenynaptárral is.

Sportorvosi szemmel az edzésprogram segítésén, a teljesítmény optimalizáción túl, a sportági méréseknek további kiemelt szerepet is be kell tölteniük. A spiroergometriás vizsgálat egyrészt egy szűrővizsgálatként is kell, hogy funkcionáljon, fiatal versenyzőknél sokszor ez a mérés jelenti az első komolyabb orvos-páciens találkozót. Számos – akár kezdetben tünetmentes – kardiológiai betegség (EKG eltérések, ritmuszavarok stb.), légúti megbetegedések (asztma, terhelés indukálta asztma), illetve anyagcsere problémák szűrhetők ki a vizsgálattal. Ezáltal a fokozott rizikójú sportolók kiemelhetők az edzésprogramból, betegségük már kezdeti stádiumban kezelhető, vagy akár potenciális tragédiák is megelőzhetők.

Az edzők, sportorvosok, sporttudományi szakemberek közös, összehangolt optimális munkája természetesen egy folyamat, melynek még az elején tartunk. A látványos sikerek azonban részben bizonyítják az út helyességét, melyen néhány éve elindultunk. A házigazda Németország után az éremtáblázat alapján második, az olimpiai pontszámítás és az összesített pontrendszer szerint pedig első helyen végeztünk az idei világbajnokságon. Egyre több edző és versenyző látja be, hogy a sporttudomány nem nélkülözhető a siker útján, segítheti a sportági tehetség-kiválasztást, az eredményesebb felkészülést. A folyamat részeként remélhetőleg további fejlesztések, sportági tanulmányok, kutatások eredményeképpen a magyar kajak-kenu – a nemzetközi nyomás ellenére – továbbra is a világ élmezőnyében maradhat még számos olimpiai cikluson keresztül.

A keleti küzdősportok és agresszió kapcsolatát vizsgáló nemzetközi szakirodalom áttekintése

Morvay-Sey Kata
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs
E-mail: soshi@freemail.hu

Összefoglaló

A távol-keleti küzdősportokkal, harcművészetekkel kapcsolatos agresszió kutatások és publikációk száma hazai vonatkozásban rendkívül szegényes, azonban számos idegen nyelvű tanulmány látott napvilágot. A tanulmány elsődleges célja, hogy a témakörben megjelent fontosabb – német és angol nyelvű – publikációkat összegezze, bemutassa, s ez által segítséget nyújtson a hazai küzdősportokkal, harcművészetekkel foglalkozó kutatóknak, szakembereknek, edzőknek.

Az elmúlt – megközelítően – negyven év során számos publikáció igyekezett a tévhiteket eloszlatni, a gyűjtőfogalom alá tartozó sportágak, harcművészeti ágak gyakorlása és pozitív hozadékai mellett érvelni.

Jelen tanulmány csak és kizárólag a keleti filozófiai háttérrel rendelkező távol-keleti küzdősportok, elsősorban a budo harcművészetekkel kapcsolatos munkákat igyekszik bemutatni, éppen ezért nem tér ki az egyéb klasszikusnak nevezhető európai küzdősportok, mint a birkózás, ökölvívás, vívás témakörében megjelent publikációkra.

Kulcsszavak: távol-keleti küzdősportok, budo, személyiségfejlesztés, agresszió

Abstract

Although the number of domestic researches and publications connected to the personality development and aggression effects of Far-Eastern martial arts are minimal, many foreign language studies revealed on the topic. The main goal of this article is to collect and summarize the most important English and German language publications in order to help Hungarian researchers, professionals and coaches/trainers of the given field.

In the past – approximately – forty years, many publications tried to dissolve the disbelieves around the different sports, styles and schools attached to the generic term of martial arts, influencing the positive effects and benefits of practicing these.

Recent study only concentrates on introducing studies and publications of martial arts based on Far-Eastern philosophical backgrounds, mainly budo and not involves writings from the areas of so called classical Western European martial arts such as wrestling, boxing and fencing.

Key-words: oriental martial arts, budo, personality development, aggression

Bevezetés

A budo harcművészetek, távol-keleti küzdősportok az 1980-as évek végétől terjedtek el robbanásszerűen az egész világon, a hatásaikkal foglalkozó cikkek azonban az utóbbi húsz, harminc évben jelentek meg nagyobb számban. Distaso és munkatársai (2009) a küzdősportokra vonatkozó előadások és poszterek megjelenését vizsgálva az European College of Sport Science (ECSS) évenkénti konferenciáin szignifikáns növekedést talált az 1999 és 2008 közötti időszakban. Ez egyértelműen jelzi a küzdősportok és harcművészetek népszerűségének növekedését mind a gyakorlók, mind a kutatók körében. Nem csak a publikációk, de a speciálisan küzdősportokra vonatkozó konferenciák száma is jelentősen nőtt. A téma vizsgálatának fontosságát az is alátámasztja, hogy a European Physical Education Association (EUPEA) tagországaira vonatkozó vizsgálata szerint az országok jelentős részében a küzdősportok az iskolai testnevelés részeként szerepelnek a középiskolákban, pozitív nevelési és személyiségfejlesztő hatásukra hivatkozva (Theeboom és De Knop, 1999).

A küzdősportokkal kapcsolatosan megjelent publikációk esetében is megfigyelhetők irányvonalak, trendek a témák, a vizsgálati csoportok és a módszerek tekintetében, jelen tanulmány igyekszik a teljesség igénye nélkül bemutatni ezeket.

Anyag és módszer

Az áttekintő tanulmány elkészítéséhez szükséges cikkek, tanulmányok, disszertációk keresése és összegyűjtése internetes keresők (google scholar) és elérhető online adatbázisok (www.sciencedirect.com / Pubmed http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed) segítségével történt.

Az online adatbázisok esetében a konkrét cikkeket kulcsszavak segítségével hívtuk elő, így a küzdősportok, agresszió, judo, karate, budo és egyéb keresőszavak megadásával.

Azokat a tanulmányokat választottuk ki, amelyek a távol-keleti küzdősportok személyiségfejlesztő hatásait, illetve a küzdősportok űzése és az agresszió, valamint az erőszak alkalmazásának témájában íródtak.

Jelen tanulmány csak és kizárólag a keleti filozófiai háttérrel rendelkező távol-keleti küzdősportokra, elsősorban a budo harcművészetekre (mint karate, judo, aikido, kendo, jiu jitsu) koncentrál, éppen ezért nem tér ki az egyéb klasszikus küzdősportok, mint a birkózás, ökölvívás, vívás témakörében megjelent publikációk bemutatására. Kivételt képeznek azonban azok a kutatások, ahol az európai és távol-keleti küzdősportok, harcművészetek összehasonlítása szerepel.

További kritérium volt, hogy kizárólag német és angol nyelven publikált tanulmányokat kerestünk, az egyéb idegen nyelven íródott publikációkat kizártuk. A fent említett kritériumok alapján 62 tanulmány került kiválasztásra.

Eredmények

A küzdősportok szociálpszichológiai hatásainak vizsgálata a hatvanas évek végén és a hetvenes évek elején volt jellemző. Ezek a kutatások a küzdősportolók személyiségének jellemzőit kutatták elsősorban, azt, hogy a küzdősportok speciális fajtái, felfogása és stílusai milyen hatást gyakorolnak a sportolókra, és milyen személyiségvonás változást hoznak létre.

A kilencvenes évek közepe tekinthető Verthongen és Theebom (2010) szerint fordulópontnak a küzdősportokkal kapcsolatos publikációkban. Amíg a kezdeti

kutatások a küzdősportot űzőkre általánosságban fókuszáltak és heterogén csoportokat vizsgáltak, addig az utóbbi években a figyelem középpontjába az egyes stílusok, valamint a gyermekek és fiatalkorúak homogén csoportja került. A két szerző kiemeli, hogy az utóbbi években figyelhető meg a küzdősportok és az agresszió kapcsolatának vizsgálatára koncentráló publikációk számának növekedése.

A kutatások jelentős hányada kiterjed a harcművészetek gyakorlásában bekövetkezett változások vizsgálatára és bemutatására, így a tradicionális és modern versenysport orientáltságú küzdősportok összehasonlítására. Trulson (1986) 13-17 éves fiatalt (n = 34) hat hónapon keresztül vizsgálva megállapította, hogy a tradicionális felfogású taekwondo sportolók (n=15) pozitív személyiségvonás változást mutattak szorongásra, önbecsülésre, agresszivitásra és szociális ügyességre vonatkozóan, ellentétben a modern felfogású módszerrel edző sportolókkal. A vizsgálathoz olyan fiatalokat választottak ki, akik a „Minnesota Multiphasic Personality Inventory" (MMPI) és a „Jackson Personality Inventory" (JPI) teszt értékei alapján megfeleltek a fiatalkori bűnözésre való hajlam kritériumainak. Az agresszivitási értékeket Navaco (1975) által megalkotott teszt és a „Rosenzweig Picture Frustration Test" egyes itemeinek alkalmazásával állapították meg. Ezután alkották meg a három vizsgálati csoportot (modern és tradicionális taekwondo csoport, egyéb fizikai aktivitást végző csoport), úgy, hogy a vizsgálati alanyok korra, a személyiségteszten mutatott értékekre, valamint a szocioökonómiai helyzetükre vonatkozóan megközelítőleg homogén csoportot alkossanak.

A tradicionális felfogással edző csoport a vizsgálat végén megismételt MMPI teszten normál értékeket mutatott, az agresszivitási értékek az átlagosnál alacsonyabbak (a kezdeti 3,9 helyett 1,7; $p<0,01$) voltak, valamint a vizsgálati személyek számos pozitív személyiségvonást mutattak a JPI teszten is. A modern felfogású edzésmódszerrel gyakorlók (n=11) növekvő értékeket mutattak a bűnelkövetési hajlamra és az agresszivitásra (kezdeti 3,9 helyett 7,2; $p<0,01$), valamint az önbecsülésre vonatkozóan. Az egyéb (nem taekwondo) fizikai aktivitást végző kontrollcsoport (n=9) esetében az önbecsülés és a szociális ügyesség tendenciális növekedésén kívül semmilyen más szignifikáns változás nem volt kimutatható. Ez a csoport a foglalkozások során többek között kosárlabdával, labdarúgással és futással foglalkozott. A vizsgálat során mind a három csoportnak ugyanaz az edző vezette a foglalkozást, ugyanabban a helyiségben és ugyanolyan időtartamban, heti háromszor egy órában. A tradicionális edzésmódszerek esetében kiemelkedően fontos volt a meditáció és a filozófiai háttér, az önkontroll gyakorlása, mások tisztelete, a formagyakorlatok tanulása. A modern, versenysport szemléletű edzésmódszerek azonban az eredményesség szolgálatában a küzdelem elsődlegességét és a fizikai képességek fejlesztését hangsúlyozták. A szerző a vizsgálat eredményeként azt sugallja, hogy a tradicionális felfogású harcművészet alkalmas lehet a fiatalkori bűnelkövetési hajlam csökkentésére.

Bloem és munkatársai (2004) huszonegy tanulmányt összegezve, abból a hipotézisből indultak ki, hogy a küzdősportok gyakorlása az önkontroll, a szabályozó kompetenciák és a szabályozó mechanizmusok fejlődését segíti elő. Arra a következtetésre jutottak a szerzők, hogy a pozitív pszichoszociális változások elsősorban a tradicionális, karatéban előforduló ritualizált, érzelemkontrolláló és értékeket közvetítő edzésmódszereknek köszönhetők.

Kelber (1993) a küzdősport szervezeti formájának hatásait vizsgálta, amikor 189 Niedersachsen tartománybeli (Németország) karatét és taekwondot űző sportolót hasonlított össze. A vizsgálathoz a „Fragebogen zur Erfassung von Aggressivitätsfaktoren" (FAF) skála egyes átdolgozott itemeit használta. Külön választotta azokat, akik egyesületben edzettek azoktól, akik privát, eredményorientált klubokba jártak. Az eredmények azt mutatták, hogy a magánklubok sportolói jobban hajlanak agresszióra és erőszakra, mint az egyesületekbe járó sportolók. A felmérés szerint a magánklubokban jelentősebb mértékű a teljes érintéssel (teljes kontakttal) való gyakorlás (85%). Ezekben az iskolákban több védőfelszerelést használnak, ugyanakkor a sérülések gyakorisága 30%-kal magasabb, mint az egyesületi sportolóknál. Az egyesületekben egyharmaddal több nő vett részt az edzéseken, valamint több hallgató, és egyetemet végzett személy látogatta az edzéseket. A sportklubok esetében túlnyomórészt munkások és alkalmazottak voltak a sportolók. Megállapította azt is, hogy a magán sportklubok esetében az övfokozatokat gyorsabban lehet elérni, mint az egyesületekben, illetve, hogy ezek edzői gyakran alacsonyabb képesítéssel, így kevesebb elméleti ismerettel rendelkeznek.

Egyes kutatók a gyakorlás szintjét, mint például az övfokozatot vagy az adott sportágban eltöltött időt is figyelembe vették vizsgálatukkor. Számos szerző pozitív összefüggést talált a sportágban eltöltött idő hossza, az övfokozat és a kialakult pozitív személyiségvonások között. Foster (1997) hatvankilenc karatét, aikidot és golfot űzőt vizsgált meg az önbecsülés, a szorongás és a düh kifejezésének módjára vonatkozóan. Egyedül a karatét gyakorlók esetében figyelt meg vonásszorongás csökkenést, illetve a düh kifejezésének módjára vonatkozó teszten mutattak szignifikánsan jobb eredményeket. Az aikidot űzők esetében nem volt kimutatható változás. A vizsgálat során a sportolók egy szemeszter időtartamig űzték a választott sportágat, így az idő rövidsége miatt nehezen mutathatók ki személyiségbeli változások. Skelton és munkatársai (1991) 6-11 éves taekwondot űző gyermeket (n=68) vizsgáltak meg a „Revised Child Behavior Profile" segítségével. Az övfokozat negatív korrelációt mutatott a standardizált teszt agresszió értékeivel.

Adler (2003) karate és taekwondo sportolókat vizsgált meg. Hipotézise szerint az edzés hossza, gyakorisága, intenzitása és időtartama, az övfokozat, az elkötelezettség a sportág iránt, a meditáció, a filozófia, a formagyakorlatok, a tisztelet, a tradicionalitás, az erős érintések (kontaktus) elkerülése előrejelzi az agresszió, a bűnözési hajlam, a saját testképről alkotott vélemény, valamint a frusztrációs tolerancia szintet. A vizsgálatokhoz, a Wingate által kidolgozott „Commitment to Karate Questionnaire", az Ashenbach-féle „Youth Self Report" tesztet, valamint Thompson és Dodder frusztrációs tolerancia tesztjét használta, az önbecsülés mérésére a „Rosenberg Self-Esteem Scale" tesztet alkalmazta. Ezen kívül a testkép vizsgálatára, egy ehhez a kutatáshoz általa kidolgozott négy kérdéses tesztet használt. A formagyakorlat alkalmazása negatív korrelációt mutatott az agresszióval, a bűnözési hajlammal és a testképről alkotott véleménnyel. Az eredmények szerint a tisztelet negatívan korrelál a

testképpel, az edzés intenzitása szignifikáns korrelációt mutat a frusztrációs toleranciával. A szerző eredményei szerint sem az övfokozat, sem pedig más tradicionalitásra vonatkozó változó nem mutatott kapcsolatot az agresszióval. Az övfokozat és a tradicionális változók negatív összefüggést mutatnak azonban a figyelem összpontosítással, emellett az övfokozat és az edzés intenzitása számos más mentális egészségre vonatkozó mutatóval korrelál.

Ahogyan az előzőekben már említésre került, az utóbbi években a küzdősportok serdülők és fiatalkorúak személyiségére gyakorolt hatását kezdték el vizsgálni a kutatók, így például Steyn és Roux (2009) vizsgálatában összesen huszonnégy jégkorongozó játékos, huszonnégy taekwondot űző és huszonnégy nem sportoló 15-18 éves fiatalt hasonlított össze a pszichés jól-létre és az agresszivitásra vonatkozóan (Psychological Well-being Questionnaire és Buss-Perry Aggression Questionnaire). A kutatás eredménye azt mutatta, hogy a taekwondo sportolók verbális agresszióra és hosztilitásra vonatkozó értékei szignifikánsabban alacsonyabbak a többi csoporthoz képest. A taekwondot űzők kedvező személyiség változása és önelfogadási értéke szignifikánsabban magasabb, mint a jégkorong játékosoké és a nem sportolóké.

Lakes és Hoyt (2004) longitudinális vizsgálatot alkalmazott annak kutatására, hogy az iskolai taekwondo edzés milyen önszabályozó képességek változását okozza. Vizsgálatuk során arra az eredményre jutottak, hogy a taekwondo három hónapos űzése során a résztvevők jelentősebb fejlődést mutattak a kognitív és érzelmi önszabályozásra, a proszociális viselkedésre, valamint a tantermi viselkedésre és teljesítményre vonatkozóan, mint a kontrollcsoport.

Számos szerző kutatta a küzdősportok és az agresszív viselkedés kapcsolatát, általánosságban elmondható, vizsgálataik igazolták, hogy a küzdősportok tartós gyakorlása az agresszivitási szint csökkenéséhez vezet.

Schwibbe (1993) tizennyolc göttingeni karatékát vizsgált meg a FAF („Fragebogen zur Erfassung von Aggresivitätsfaktoren") teszt, illetve mélyinterjúk segítségével. Eredményei azt mutatták, hogy a karate edzés csökkenti az erőszak alkalmazásának hajlandóságát. A vizsgált karate csoport átlagosan kisebb értékeket mutatott az agresszió kérdőív mutatóiban, mint a kontrollcsoport. A megkérdezettek 72%-a arról nyilatkozott, hogy erőszakot kizárólag vészhelyzetben alkalmazna.

Zivin és munkatársai (2001) kutatásuk során olyan fiatalokat vizsgáltak, akik erősen veszélyeztetettek voltak az erőszakra és a fiatalkori bűnözésre való hajlandóság vonatkozásában. A vizsgálatba hatvan fiút vontak be, akik saját iskolájukban heti háromszor negyvenöt percben végeztek tradicionális kempo edzést. A felmérés szerint a gyermekek csökkenő erőszak értékeket és a pszichológiai rizikófaktorokban pozitív változást mutattak a vizsgálat végén.

Daniels és Thornton (1992) kimutatta, hogy a küzdősportok űzése a támadó és verbális hosztilitás csökkenéséhez vezet, illetve, hogy a küzdősportok űzése a sportágban eltöltött idő növekedésével, az ellenségesség nagyobb arányú csökkenéséhez vezet, mint rögbi játékosok és tollaslabdázók esetében. A vizsgálatban 40 fő jiu jitsut és karatét űző sportoló, valamint harminckilenc rögbi játékos és tollaslabdázó vett részt önkéntesen, anonim módon. A rögbire, mint testi érintkezéssel járó „agresszív" sportág, a tollaslabdára pedig, mint testi kontaktussal nem járó, nem „agresszív" sportágra esett a választás. Az átlagéletkor 21,2 év volt, a sportéletkor az adott sportágra vonatkoztatva, pedig átlagosan 4,7 év. A vizsgálathoz a „Buss-Durkee Hostility Inventory" tesztet használták, mely a támadó, verbális és közvetett ellenségességet méri. Brown és munkatársai (1995) a harag (düh) érzésének csökkenéséről, valamint az önkontroll és az önbecsülés növekedéséről számol be küzdősportok hatására.

Nosanchuk (1981) tradicionális karatét űző diákok agresszív fantáziáit kutatta. A negyvenkét különböző övfokozatú karatékával készített mélyinterjú eredményeképpen megállapította, hogy a sportéletkor növekedésével csökkent az agresszivitás. Ennek okaként a haladó karatékák magasabb önkontroll, magabiztosság, önbecsülés és önbizalom szintjét határozta meg.

Lamarre és Nosanchuk (1999) a „Rosenzweig Picture Frustration Test" alkalmazásával vizsgálta negyvenegy férfi és tíz nő, 11 és 63 év közötti judo sportoló agresszivitását, képzelt ellenséges és frusztrációs helyzetekben. Eredményeik az edzés hatásaként az agresszivitás csökkenését mutatták nemtől függetlenül. Az agresszivitás, az edzés és az életkor vonatkozásában csökkenést mutatott, a nem, meglepő módon nem befolyásolta a vizsgálat eredményét. Nosanchuk és Macneil (1989) az agresszivitás változását vizsgálta hét küzdősport iskolában, amelyek karatét, taekwondot vagy jiu jitsut tanítottak. Minden iskolában kiértékelték a meditáció fontosságát, a diákok mesterrel szembeni, egymás, valamint a dojo (edzőterem) iránt mutatott tiszteletének mértékét, a test vitális pontjaira az érintés megengedett mértékét (kontaktus), valamint a formagyakorlatok (kata) űzésének fontosságát. Ezek alapján négy tradicionális és három modern iskolát különítettek el. A vizsgálat kezdetén mindkét felfogású iskola tanulói azonos mértékű agresszivitást mutattak. A haladó tanulók alacsonyabb mértékű agresszivitási értéket mutattak a vizsgálat kezdetén, mint a kezdő sportolók. A tradicionális küzdősportolók agresszió értékei negatív korrelációt mutattak a sportágban való jártasságukkal, tehát az övfokozattal. A vizsgálat végén a modern felfogású iskolák tanulóinak a sportágban való jártassága és az agresszióértéke pozitívan korrelált. A vizsgálat kezdetén megállapított „szelekciós hipotézisükre", mely szerint az egyes iskolák csak bizonyos személyiségtípusú sportolókat szűrnek ki, nem találtak bizonyítékot. Az általuk vizsgált három csoport, a „sportágat elhagyók", „sportágat váltók" és a „sportágat tovább űzők" agresszivitási értékei között nem találtak különbségeket. Az agresszivitás csökkenését a szerzők a küzdősportokban jellemző speciális oktatási és edzésmódszerek (kata hangsúlyozása, meditáció, filozófia, tisztelet stb.) hatásának tulajdonították. Mind, az övfokozat alapján középhaladó, mind pedig a haladó tradicionális küzdősportot űzők agresszivitási értékei alacsonyabbak voltak, mint a modern felfogású sportolók értékei. A vizsgálat során Navaco immaginációs szituációs agresszió tesztjét és a „Rosenzweig Picture Frustration Test" tesztet alkalmazták.

Hiner (2001) karate sportolókat vizsgálva megállapította, hogy az övfokozat negatív korrelációt mutat a félelemmel és agresszivitással. A hosszabb ideje karatézóknál alacsonyabb értékeket talált az „én" megvédésének fontosságára vonatkozóan.

Kroll és Crenshaw (1970) karate sportolók, és más sportágat űzők személyiség tulajdonságait hasonlította össze. A tornászokhoz képest a karatések feszültebbek, céltudatosabbak, szabálykövetőbbek és önállóbbak voltak. A birkózókhoz és futball játékosokhoz képest azonban visszafogottabbak, távolságtartóbbak és önelégültebbek.

Rothpearl (1980) százötvenkettő tradicionális karate sportolót vizsgálva megállapította, hogy az övfokozat negatív korrelációt (r = -0,22) mutat az aggályossággal, és az ellenségességgel (r = -0,29) egyszázalékos szignifikancia szinten. A vizsgálathoz az „IPAT Anxiety Scale Questionnaire" és a „Buss-Durkke Hostility Inventar" teszteket alkalmazta. A karatét éppen elkezdő személyek nem mutattak ugyanezeken a teszteken különbséget a százharmincöt fős kontrollcsoporthoz képest. Duthie és munkacsoportja (1978) száz középhaladó és ötvenkét haladó küzdősportolót vizsgált a „Gough's Adjective Check List" segítségével. A kutatás hátrányaként említhető meg, hogy a szerzők a sportolókat nem választották szét sportáganként és stílusonként. A haladóknál a következő kategóriákra vonatkozóan öt százalékos szignifikancia szinten magasabb értékeket különböztettek meg: defenzitás, önbizalom, teljesítményorientáltság, dominancia, kitartás, hovatartozás, nyíltság és gátlások levetkőzése, valamint autonómia terén. Öt százalékos szignifikancia szinten alacsonyabb értékeket találtak a kiszolgáltatottság, megalázás és a gondoskodásra/tanácsadásra való hajlandóság kategóriáira vonatkozóan.

Björkqvist és Varhama (2001) háromszáztizenkilenc főt, karatés (gojuryu, shorinjiryu), birkózó, ökölvívó, kontaktnélküli sportágat űző (atléta, aerobikos és labdarúgó) és nem sportoló erőszakos konfliktus szándékára vonatkozó attitűdjeit hasonlította össze. A sportolók esetében legalább két éve tartó, heti háromszori egy órás edzést határoztak meg a kutatók. A résztvevők a Varhama által kidolgozott „Attitudes to Violent Conflict Resolution Scale" tesztet töltötték ki, amely tizenkét itemmel, öt fokozatú skálán méri az egyéni és csoport szintű konfliktusokat. Az eredmények szerint a karate pozitív hatást gyakorol a férfi, ám negatív hatást a női karatésokra. A karatés férfiak alacsonyabb értékeket mutattak az erőszakos konfliktusmegoldás elfogadására vonatkozóan, mint a kontaktnélküli sportágat űző férfiak. A karatés nők azonban magasabb értéket mutattak a többi csoporthoz képest. A szerzők szerint valószínűsíthető, hogy a nők a karate gyakorlásával feljogosítva érzik magukat arra vonatkozóan, hogy jogosan, fizikailag is megvédjék önmagukat a támadásokkal szemben, ezért mutathattak magasabb értékeket.

Reynes és Lorant (2001) egyik első vizsgálatában ötvenhét judo, huszonhét karate, és hatvanhat nem küzdősporttal foglalkozó nyolcéves gyermeket hasonlított össze az agresszivitás változására való tekintettel. A küzdősportolók kezdők voltak. A fizikai, verbális agresszióra, dühre és hosztilitásra vonatkozó kérdőív kitöltése után megállapította, hogy az agresszió és hosztilitás tekintetében nincsenek különbségek, ám a judos gyermekek szignifikánsan magasabb düh értékeket mutatnak a másik két csoporttal szemben. Reynes és Lorant (2002a, 2002b, 2004) külön-külön karatét és judot űző gyermekekre vonatkozóan is elvégezte a vizsgálatot, de nagyon alacsony elemszámmal. Utolsó vizsgálatukban (2004) egy, valamint kétévnyi gyakorlás után határozott különbséget találtak a „Buss-Perry Aggression Questionnaire" tesztet alkalmazva a két harcművészetet gyakorló csoport között. A követéses vizsgálatban nyolcéves fiúk vettek részt. A kutatás végén tízéves, karatét űző fiúk nem mutattak különbséget a kontrollcsoporthoz képest, azonban a judosok negatív értékeket mutattak a dühre vonatkozóan. Következtetésképpen a szerzők arra jutottak, hogy a formagyakorlatok (kata) és a meditáció jelentős befolyással bírnak az önkontroll elsajátítására, tehát mindenképpen érdemes a tradicionális edzésmódszereket alkalmazni.

A kutatások közül csak néhány alkalmazott keresztmetszeti vizsgálatot az agresszivitás mérésére a küzdősportokkal foglalkozó fiatalkorúak körében. Az egyik ilyen jelentős, legtöbbet hivatkozott tanulmány a már előbb említett Steyn és Roux (2009) által végzett kutatás, melyben 15-18 éves taekwondo sportolókat, jégkorongozókat és nem sportolókat (n=72) hasonlítottak össze az agresszivitás mértékére vonatkozóan a „Buss and Perry Aggression Questionnaire" segítségével. A vizsgálat kimutatta, hogy a taekwondo sportolók verbális agresszióra és hosztilitásra vonatkozó értékei szignifikánsabban alacsonyabbak, mint a másik két vizsgálati csoporté.

Katz (1993) karatékákat, teniszezőket, kézilabdázókat és nem sportoló egyéneket hasonlított össze standardizált pszichológiai kérdőívek (Freiburger Persönlichkeits-Inventar (FPI), Fragebogen zur Erfassung von Aggresivitätsfaktoren (FAF) és Faschismus-Skala (F-Skala)), strukturált interjúk, valamint edzés és verseny közben készített videofelvételekkel. A vizsgálatok eredményeként Katz nem talált arra vonatkozóan bizonyítékot, hogy a karatét űzők erőszakosabbak és agresszívebbek lennének, mint más sportágat űzők. A megfigyelt edzésszituációk során a karatékák semmilyen verbális és nonverbális agressziót nem mutattak, ellentétben a teniszezőkkel és kézilabdázókkal. Ez azonban nem meglepő, hiszen a karate edzések során az edzőteremben az ún. edzőtermi etikett (dojokun) szerint kell viselkedni, így nem megengedett az engedély nélküli beszéd, helyelhagyás.

A versenyhelyzetek kiértékelésekor szintén az előzőekhez hasonló eredmény született, ami szintén a versenyszabályokra és a felfogásra, filozófiai háttérre vezethető vissza. A nonverbális agresszióra vonatkozóan a kézilabdázókhoz képest kimutathatóan kevesebb agresszív viselkedést figyeltek meg a karatésoknál versenyhelyzetben is. A teniszezőket nem vizsgálták versenyszituáció közben. A személyiségteszt (FPI) és az agresszióteszt (FAF) kiértékelése után azt találta, hogy a karatét űzők semmivel sem mutatnak nagyobb agresszivitást, mint az egyéb sportágat űzők és a nem sportolók.

Számos vizsgálat, mely keresztmetszeti módszereket alkalmazott a küzdősportot különböző szinten űzők személyiségvonásainak vizsgálatához, nem számolt az adott sportra való kiválasztódás hatásaival. Egyes szerzők szerint feltehetően a vizsgálatokban résztvevők már eleve azért választották a küzdősportokat, mert a személyiségükkel megegyezett az adott sportág értékrendje. Valószínűsíthető az is, hogy azok a fiatalok, akiknek az értékrendje, eszméje nem egyezett a választott sportágéval, azok a sportág űzésének befejezése mellett döntöttek, lemorzsolódtak. Wolters (1993a) azt tapasztalta, hogy azok az agresszivitásra hajlamos kezdők, akik a karate klubokba azzal a céllal érkeznek, hogy minél gyorsabban

veszélyes ütéseket és rúgásokat tanuljanak, hamar lemorzsolódnak.

Több szerző is utal arra, hogy éppen ezért érdemesebb longitudinális vizsgálatokat végezni (Fuller, 1988; Cox, 1993). Ezeknek a vizsgálatoknak is megvannak a korlátai, hiszen sok időt igényelnek, nehéz meghatározni az első és a második mérés közötti optimális időtartamot, illetve nehéz megelőzni a körülmények lehetséges változását, mint például a lemorzsolódást, vagy az edző személyének változását, esetleg sportág vagy stílusváltást. Reynes és Lorant (2002a) esetében például a vizsgálatban résztvevő judosokból álló teljes minta mintegy egyharmada morzsolódott le az egyéves vizsgálat folyamán. Nosanchuk és Lamarre (2002) tanulmányuk eredményeinek magyarázatában kiemelték, hogy azon sportolók, akik folytatták a küzdősport űzését, valószínűsíthetően agresszívebbek, mint azok, akik a vizsgálat során lemorzsolódtak. Ez a megállapítás azért is érdekes részükről, mert Nosanchuk és MacNeil (1989) egy korábbi vizsgálatában erre vonatkozóan nem talált bizonyítékot, amikor „szelekciós" hipotézisük helytállását vizsgálták.

A felmérések során általában rövid időtartamot választottak a szerzők a hatások mérésére, így Edelman (1994) tizenkét, Lakes és Hoyt (2004) tizenhat, Zivin és munkatársai (2001) tíz hetes vizsgálati időt. Számos szerző azonban kétségeit fogalmazta meg a vizsgálatok megbízhatóságával kapcsolatban, hiszen a küzdősportok ilyen rövid ideig tartó alkalmazása nehezen okoz kimutatható változásokat. Nosanchuk és Lamarre (2002) amellett érvel, hogy egy évnél hosszabb ideig tartó edzés lenne szükséges a személyiségben bekövetkező lehetséges változások megállapítására. Konzak és Klavora (1980), valamint Layton (1990) azt hangsúlyozza, hogy számos edzéssel eltöltött év szükséges ahhoz, hogy a pozitív hatások kimutathatók legyenek. Jelentős számú vizsgálat kritikájaként lehet megemlíteni, hogy a kutatók igen szerény elemszámmal dolgoztak, mely statisztikailag igen gyengének nevezhető, illetve nem vizsgálták a nemek közötti különbséget. Így Reynes és Lorant (2002a) nyolc, valamint kilenc (2002b) fős mintán vizsgálta a karate és judo hatásait, Edelman (1994) pedig tizenöt aikidot űzőt mért fel. A vizsgálatok jelentős része kizárólag fiúkra vonatkozik, így Endersen és Olweus (2005), Kurian és munkatársai (1994), Reynes és Lorant (2002a, 2002b, 2004) Zivin és munkatársai (2001) kutatása. Lakes és Hoyt (2004) utal arra, hogy a küzdősportok hatása és haszna eltérő lehet lányoknál, Björkqvist és Varhama (2001) pedig ki is mutatta a nemi különbségeket.

A felmérések során fontos, hogy az egyes küzdősportokat, harcművészeteket és stílusokat külön vizsgálják a kutatók, hiszen hibás eredményekhez vezethet, ha az egyes sportágak különbségeit nem vesszük figyelembe és „ömlesztve", egy csoportként vizsgáljuk őket. Így például Duthie és munkatársai (1978) karatésokat és más küzdősportágakat űzőket vizsgáltak egy csoportként kezelve őket. Jones és munkatársai (2006) kiemelik, hogy nemcsak a küzdősport fajtáját és stílusát érdemes a vizsgálatok kiértékelése során figyelembe venni, legalább ennyire fontos az edzésvezető (edző) személye, felfogása és edzésirányítási stílusa is. Ames (1992) a küzdősportok esetében két nyilvánvalóan elkülöníthető motivációs edzéslégkört különböztet meg. A tradíciókhoz ragaszkodó stílusok esetében az önfejlesztés és tökéletesítés, a törekvés és alázat áll a középpontban, míg a modern, versenycentrikus küzdősportokban a teljesítményorientáltság kerül előtérbe, melynek középpontjában mások legyőzése áll. Mindenképpen érdemes a vizsgálatok során a küzdősport űzésének célját, felfogását, és azt is figyelembe venni, hogy kemény, vagy lágy harcművészetről van-e szó. Scheerder és munkatársai (2005) kiemelik, hogy a sportágválasztás egyik legmeghatározóbb faktora a társadalmi rétegbeli hovatartozás, illetve jelentős hatással bír a küzdősportok választására a szocioökonómiai háttér is.

Megbeszélés és következtetések

Az utóbbi megközelítőleg negyven év küzdősportok és az agresszió témakörében megjelent angol és német nyelvű szakirodalmának áttekintése során megfigyelhető, hogy a harcművészetek, küzdősportok pozitív hozadékairól számolnak be a szerzők. Általánosságban elmondható, hogy a szerzők a küzdősportok agressziót csökkentő hatásairól nyilatkoztak. Éppen ezért véleményünk szerint érdemes élni a hazai közoktatási tantervek adta lehetőséggel és az iskolai testnevelés órák részeként megismertetni ezekkel a mozgásformákkal a diákokat, illetve megszerettetni velük a gyűjtőfogalom alá tartozó sportágakat.

Felhasznált irodalom

Adler, B. (2003): Karate and menthal health: can the practice of a martial art reduce aggressive tendencies? ETD Collecton for Pace University. Paper AAI3080475. Elérhető: http://digitalcommons.pace.edu/dissertations/AAI3080475/

Ames, C.A. (1992): Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In: Roberts, G.C., Champaign, I.L (ed.): *Motivation in sport and exercise.* Human Kinetics. 161-176.

Björkqvist, K., Varhama, L. (2001): Attitudes toward violent conflict resolution among male and female karateka in comparison with practitioners of other sports. *Perceptual and Motor Skills,* **92:** 586-588. Elérhető: http://www.vasa.abo.fi/svf/up/articles/karate.pdf.

Björkqvist, K. (1994): Sex Differences in Physical, Verbal, and Indirect Aggression: A Review of Recent Research. *Sex Roles,* **30:** 177-188.

Bloem, J., Moget, P.C.M., Petzold, H.G. (2004): Budo, Aggressionsreduktion und psychosoziale Effekte: Faktum oder Fiktion? Forschung, Aggressionspsychologie, Neurobiologie. *Integrative Therapie,* **30:** 1-2. 101-149.

Cavanaugh, B.M., Silva, J.M. (1980): Spectacor perctions of fan misbehavor: An additional inquiry. In: Nadean, C.H., Halliwell, W.R., Newell, K.M., Roberts, C.G. (ed.): *Psychology of motor behavior and sport.* Human Kinetics Press, Illinois. Hymbaugh.

Cox, J.C. (1993): Traditional Asian martial arts training: a review. *Quest,* **45:** 366-388.

Daniels, K., Thornton, E. (1992): Length of training, hostility and the martial arts: a comparison with other sporting groups. *British Journal of Sports Medicine,* **26:** 118-120.

Distaso, M., Maietta, A., Giangrande, M., Villani, R. (2009): The state of the art of scientific research in combat sports. In: *Book of Abstracts of the 14th annual Congress of the European College of Sport Science,* June 2009, Oslo, Norway.

Edelman, A.J. (1994): The implementation of a video-enhanced aikidobased school violence preven-

tion training program to reduce disruptive and assaultive behaviour among secerely emotionally disturbed adolescents. *Practicum,* D. Nova Southeastern University. ERIC Document Reproduction Service No. EC 3040227.

Foster, Y.A. (1997): Brief Aikido Training Versus Karate and Golf Training and University Students' Scores on Self-Esteem, Anxiety and Expression of Anger. *Perceptual and Motor Skills,* **84:** 609-610.

Fuller, J.R. (1988): Martial arts and psychological health. *British Journal of Medical Psychology,* **61:** 317-328.

Hiner, B.G. (2001): Ego defense mechanism, aggression and anxiety among karate particioners. *Dissertation Abstrats International,* **61:** 11-B. 6136.

Husman, B.F., Silva, J.M. (1984): Aggression in sport: Definitional and theoretical consideration. In: Silva, J.M., Weinberg, R.S. (ed.): *Psychological foundation of sport.* Human Kinetics. Campaign. 246-260.

Jones, G.W., MacKay, K.S., Peters, D.M. (2006): Participation motivation in martial artists in the West Midlands region of England. *Journal of Sports Science and Medicine,* **5:** 28-34..

Katz, P. (1993): Die agressiven Karateka – Ein Vorurteil? In: Liebrecht, E. (Hrsg.): *Karate-Do und Gewaltverhalten.* Verlag der Universität Landau, Landau. 23-64.

Kelber, T. (1993): *Vergleich von Kampfsport in Budo-Schulen und Vereinen. Eine empirische Untersuchung in bezug auf Sozialstruktur der Teilnehmer, inhaltlicher Gestaltung und Auswirkungen des Trainings. Examensarbeit im Fachbereich Sportwissenschaft zur 1.* Staatsprüfung (Lehramt). Universität Hannover, Hannover.

King, L.A., Williams, T.A. (1997): Goal orientation and performance in martial arts. *Journal of Sport Behaviour,* **20:** 4. 397-412.

Konzak, B., Klavora, P. (1980): Some social psychological dimensions of karate participation: An examination of personality characteristics within the training context of a traditional martial art. In: Klavora, P., Wipper, K. (ed.): *Psychological and sociological factors in sport.* University of Toronto, Toronto. 64-86.

Kroll, W., Crenshaw, W. (1970): Multivariate Personality Profile Analysis of Four Athletic groups. In: Kenyon, G.S. (Hrsg.): *Contemporary Psychology of Sport.* Athletic Institute, Chicago. 97-106.

Kurian, M., Verdi, M.P., Caterino, L.C., Kulhavy, R.W. (1994): Relating scales on the children personality questionnaire to training time and belt rank in ATA Taekwondo. *Perceptual and Motor Skills,* **79:** 904-906.

Lakes, K.D., Hoyt, W.T. (2004): Promoting self-regulation through school-based martial arts training. J*ournal of Applied Developmental Psychology,* **25:** 3. 283-302.

Lamarre, B.W., Nosanchuk, T.A. (1999): Judo - the gentle way: A replication of studies on martial arts and aggression. *Perceptual and Motor Skills,* **88:** 992-996.

Layton, C. (1990): Anxiety in black belt and non-black-belt additional karateka. *Perceptual and Motor Skills,* **71:** 905-906.

Navaco, R.G. (1975): *Anger Control.* Lexington Books, Lexington, Kentucky.

Nosanchuk, T.A. (1981): The way of the warrior: The effects of traditional martial arts training on aggressiveness. *Human Relations,* **34:** 435-444.

Nosanchuk, T.A., MacNeil, M.L. (1989): Examination of the effects of traditional and modern martial arts training on aggressiveness. *Aggressive Behavior,* **15:** 153-159.

Nosanchuk, T.A., Lamarre, B.W. (2002): Judo training and aggression: Comment on Reynes and Lorant. *Perceptual and Motor Skills,* **94:** 1057-1058.

Regets, C.M. (1990): The Relationship Between Self-Actualization and Levels of Involvement in Aikido. *ProQuest Dissertation Abstracts.* AAC 9027839.

Reynes, E., Lorant, J. (2001): Do competitive martial arts attract aggressive children? *Perceptual and Motor Skills,* **93:** 382-386.

Reynes, E., Lorant, J. (2002a): Effect of traditional judo training on aggressiveness among young boys. *Perceptual and Motor Skills,* **94:** 1. 21-25.

Reynes, E., Lorant, J. (2002b): Karate and aggressiveness among eight-year-old boys. *Perceptual and Motor Skills,* **94:** 1041-1042.

Reynes, E., Lorant, J. (2004): Competitive martial arts and aggressiveness: a 2-yr. longitudinal study among young boys. *Perceptual and Motor Skills,* **98:** 103-115.

Rothpearl, A.B. (1980): Personality traits in Martial Artists: A Descriptive Approach. *Perceptual and Motor Skills,* **50:** 395-401.

Schwibbe, G. (1993): Karate und Gewalt. *Spektrum* **93:** 22-24.

Skelton, D.L., Glynn, M.A., Berta, S.M. (1991): Aggressive behaviour as a function of taekwondo ranking. *Perceptual and Motor Skills,* **72:** 179-182.

Steyn, B., Roux, S. (2009): Aggression and psychological well-being of adolescent taekwondo participants in comparison with hockey participants and non-sport group. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance,* **15:** 1. 32-43. Elérhető:http://137.215.9.22/bitstream/handle/2263/10461/ Steyn_Aggression(2009).pdf?sequence=1 Letöltés: 2011.november 12.

Theeboom, M., De Knop, P. (1999): Asian martial arts and approaches of instruction in physical education. *European Journal of Physical Education,* **4:** 146-161.

Trulson, M.E. (1986): Martial arts training. A novel „cure" for juvenile delinquency. *Human Relations*, **39:** 1131-1140.

Verthongen, J., Theeboom, M. (2010): The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: A review. *Journal of Sports Science and Medicine,* **9:** 528-537.

Wolters, J.M. (1993a): Über Karate Do und Gewaltbereitschaft. In: Liebrecht, E. (Hrsg.): *Geist-Technik-Körper. Schriften zu den Hintergründen der Budo-Künste,* Band II, Universitätsverlag Landau, Landau. 65-74.

Zivin, G., Hassan, N., DePaula, G., Monti, D., Harlan, C., Hossain, K. (2001): An effective approach to violence prevention: traditional martial arts in middle school. *Adolescence,* **36:** 143. 443-459.

Formailag és tartalmilag megújult a www.mozgasgyogyszer.hu honlapunk.

Néhány észrevétel a labdarúgás fizikáját illetően

Some remarks concerning the physics of football

Szabó S. András
Budapesti Corvinus Egyetem Élelmiszertudományi Kar, Élelmiszerfizikai Közhasznú Alapítvány, Budapest
E-mail: andras.szabo@uni-corvinus.hu

Összefoglalás

A labdarúgást illetően számos kinematikai és dinamikai jellegű vizsgálat, elemzés végezhető el. De ahhoz, hogy a számítások eredményei megbízhatók legyenek, megfelelő szintű méréstechnikai, matematikai és számítástechnikai ismeret is kell, s a megadott eredmények interpretálása csak a pontosság, megbízhatóság, relatív pontosság fogalmak matematikailag helyes alkalmazása esetén fogadható el. Bizonytalan, becsült, rendkívül pontatlan alapadatokból csak nagyon kis valószínűséggel vonható le helyes következtetés sebességi és erőt jellemző paraméterek meghatározásánál.

Kulcsszavak: erő, impulzus, pályagörbe, pontosság, sebesség

Abstract

Regarding soccer a lot of investigations and measurements of kinematic and dynamic character can be carried out. However, to get reliable results of calculations we need appropriate level of knowledge in measurement technique, mathematics and computing technique, and the interpretation of the results of calculations can be accepted only in case of mathematically correct application of terms, like accuracy, reliability, relative precision. If the input data are uncertain, inaccurate or only estimated, the probability of correct conclusion is very low concerning the determination of physical parameters, like speed and power.

Key-words: power, impulse, trajectory, speed, accuracy

Bevezetés

Lévén lényegében egész életemben a fizika különböző területeinek – például: neutronfizika, sugárzástechnika, biomechanika, élelmiszerfizika – kutatásával, alkalmazásával s oktatásával foglalkoztam, örömmel vettem kézbe A labdarúgás fizikája c. dolgozatot (Hágen, 2013) is, amely a Magyar Sporttudományi Szemle 2013/1. számában látott napvilágot. Ugyanis örömmel és elismeréssel üdvözlök minden olyan munkát, ami a fizika, mint a természettudomány legalapvetőbb részterületének (a fizika szó görög eredetű s természetet jelent) a sportban, az edzői és sportkutatói munkában való alkalmazhatóságának kérdésével foglalkozik. A szerző által végzett számítások s az azok alapján levont konklúzió azonban kiegészítést igényelnek, s ez a tárgya ennek a cikknek. Megjegyezném, hogy a kérdésnek igencsak bőséges a szakirodalma – például: Kim et al. (1998), Wesson (2002), Goff és Carre (2009) – s a Google kereső programmal 0.25 secundum alatt ötvenhét millió találat volt regisztrálható a „soccer and physics" keresőszöveg beütésekor. S nyilvánvalóan számos egyéb elemzés, számítás is elvégezhető a labdarúgás és a fizika kapcsolatát – például: Magnus effektus – illetően (www.real-world-physics-problems.co. (physics of soccer).

Bár nem vitatom, hogy a középiskolai fizikából ismert összefüggések segítségével a labda sebességére és a játékos erőkifejtésére vonatkozó kinematikai és dinamikai számításokat el lehet végezni, de csak a mérések és számítások helyes végrehajtása garantálja azt, hogy a számítások alapján levont következtetések is elfogadhatók lesznek. Abban persze egyetértünk, hogy a középiskolai ismeretanyag – pl. Gulyás és mtsai (2002) – elégséges a szerző által végzett számítások elvégzéséhez. Nézzük meg, hogy a labda sebességére s a labdarúgó játékos erőkifejtésére vonatkozó, Hágen által végzett számítások mennyire helyesek!

Amit a mérések és számítások végrehajtása előtt tudni kell

Minden mérés és számítás elvileg pontatlan, illetve csak adott pontossággal végezhető el. A pontosság nem más, mint a valódi érték és a mért (számított) érték közötti különbség. Ha ez kicsi, akkor mondhatjuk azt, hogy a mérés (számítás) pontos. (Abba az elvi kérdésbe, hogy a valódi érték hogyan nyerhető, itt és most ne menjünk bele.)

Ha mérek valamit és ebből számolok valamit, akkor a számított érték pontossága (megbízhatósága) a helyesen alkalmazott képleteken túl a mért adat megadási pontosságának függvénye. Ha a mért s a számításhoz alapul vett adat például a hosszúságra vonatkozik, akkor a méter pontossággal megadott távolsági adat relatív pontosságánál a számítás eredménye nem lehet pontosabb. A relatív pontosság fogalma azért fontos, mert ha mintegy 10 méteres távolságot adunk meg m-es pontossággal, akkor a relatív hiba (1/10) 10% körüli érték, ha 100 m-es távolságot (1/100), akkor csak 1% körüli érték.

Ha egy képletben szereplő paraméter (lehet persze idő, sebesség, gyorsulás, erő, teljesítmény stb. is) megadásánál – a kerekítési szabályok figyelembevételével! – csak egy értékes jegy van, akkor az ebből számított számítási eredmény sem tartalmazhat többet. Vegyük észre a különbséget az 1 kg, az 1,0 kg s az 1,00 kg között! Az 1 kg az csupán azt jelzi, hogy 1 kg körüli tömegről van szó, de az lehet akár 0,8 kg vagy 1,3 kg is. A 1,0 kg már egy nagyságrenddel pontosabb tömegérték, lényegében a 0,95 és 1,05 kg közötti tömegérték tartományt jelzi. Az 1,00 kg megadás még egy nagyságrenddel pontosabb, olyan megadott tömeget jelöl (az utolsó jegy mindig bizonytalan, hiszen ez a kerekített jegy), ahol a mért érték 0,995 és 1,005 közötti intervallumban van.

Ha egy képletben (pl. a mechanika alaptörvényét jelentő F= m x a formula) az egyik adat igen nagy bizonytalanságú, akkor a másik adatot hiába adjuk meg nagy pontossággal, a végeredményt tekintve a bizonytalanságok összeadódnak, azaz a nagy bizonytalanságú adaté lesz a meghatározó szerep. (Többtényezős, összetett képletben a végeredmény megbízhatósága a

még többé-kevésbé megbízható (adott pontossággal megadott) egyedi adatok esetében is kérdéses lehet a hibák kumulativitásából adódóan!)

Az alapvető hiba az erőkifejtés számításánál

Hágen (2013) helyesen írja, hogy Newton II. törvényének megfelelően a rendszerre ható külső erő egyenlő a rendszer impulzusának időegységre eső megváltozásával. (Kissé szakszerűbben írva tehát az erő az impulzus idő szerint vett első differenciál-hányadosa, lévén az impulzus a tömeg és a sebesség szorzatáé, s a sebesség idő szerint vett deriváltja pedig a gyorsulás.) A probléma a számítás helyességét illetően alapvetően ott van, hogy az ütközési időre becsült adatot ad meg, amit 0,01 s értékben alkalmaz. A 0,01 s (ha fel is tételezzük, hogy helyes érték, ami viszont egyáltalán nem biztos!), csak 1 értékes jegyet tartalmaz, s ez is kerekített érték. Hiszen a 0,01 secundum idő az a megadás pontosságából adódóan a 0,005 és 0,015s közötti időintervallumot reprezentálja. Azaz a valódi ütközési idő lehetne a megadott 0,01 s helyett mondjuk 0,013 s is, ami esetében a számított erőkifejtés 30%-kal eltérne a megadott értéktől.

Tehát a számítás eredményeként közölt 1361.7 N erőkifejtés teljesen megbízhatatlan érték, akár lehetne kétszer több, vagy csak kétharmadnyi érték is. Tehát egy óriási intervallum adható csak meg akkor, ha az ütközési időtartam ennyire bizonytalan. De lehet, hogy az eltérés ennél is nagyobb a tényleges jellemzőnél, hiszen hol van a garancia arra, hogy a becsült érték az ütközési időtartamra elfogadható? Egyébként méréstechnikailag van arra lehetőség, hogy a labdarúgó dinamikus láberejét, az ún. rúgóerőt meghatározzuk, így érzékelő szenzorokkal felszerelt rúgófalon különösebb nehézség nélkül mérhető a jobb és balláb rúgóereje is, a meglőtt (zéró kezdősebességről adott sebességre felgyorsult) labda impulzusának vagy mozgási energiájának mérésével.

Persze további tényezők is vannak, amelyek – a leírtnál ugyan valószínűleg jóval kisebb mértékben – tovább rontják a megbízhatóságot, illetve növelik a megbízhatatlanságot, pontatlanságot, számítási hibát. Az egyik hibatényező a labda tényleges tömege. Ha a mérkőzés esős időben, nedves talajon folyik, akkor a labda tömege jelentősen több is lehet. (A világ egyik leghíresebb játékosa, a brazil Pelé, egyik esőben lejátszott mérkőzése után panaszkodott arra, hogy borzasztóan üt a nedves, vízzel teleszívott labda, fejelésnél. Lemérve a labda tömegét az bizony szinte hihetetlenül nagy volt, közel 1,0 kg.)

Hibatényező lehet a labda sebességének helytelen számítása is, hiszen a sebességi adat is szerepel az erőkifejtés meghatározásánál. De ennek – az előző hibákhoz mérve – túl nagy jelentősége nincs, illetve csak annyi, mintha cm-ben is megadnánk az adott távolságot, holott a méter sem biztos. Azért nézzük ezt a kérdéskört is!

Hiba a labda sebességének számításánál

Itt sem vitatom a felhasznált képlet alkalmazhatóságát, csak az alapadatok megadásával van a gond. A távolság is csak becsült, tehát a sebességi adat pontossága nem lehet jobb, mint a távolság-megadásáé. Ha a becsült 60 m helyett mondjuk 59 m a tényleges távolság (relatív hiba 1,67%), akkor a számított sebességnél is legalább ekkora a pontatlanság, tehát a 30,26 m/s sebesség cm/s pontossággal történő megadása teljesen irreális, legfeljebb egy 29,7-30,8 m/s intervallum lenne megadható a matematikailag korrekt számítás eredményeképp. A szerző 60 m-t becsül (nem mér!), de ha 60 m-t ad meg, akkor ez az adatmegadás matematikai precizitásának megfelelően 59,5 és 60,5 m közötti távolságot takar. Ha ennél precízebb távolságmérési eredmény lenne, akkor nem 60 métert, hanem 60,0 métert kellene írni!

De tovább rontja a számítás megbízhatóságát az a tény is, hogy a ferde hajítás képletének alkalmazása során a hajítási szög is becsült érték, a szerző szerint 20 fok. S ha nem annyi? Ha inkább 15 fok, vagy netán 25 fok? Akkor a számított sebességérték is döntően módosul, azaz a 30 m/s körüli kezdősebesség ugyan reálisnak tűnhet, de a pontos érték azért ettől akár igen jelentősen is eltérhet.

Egyéb, a számításokat torzító tényezők

Ha nem fedett pályán, hanem stadionban folyik a labdarúgó mérkőzés, akkor a labda sebességének számításánál az uralkodó szélviszonyok függvényében igen nagy lehet a vélt számítási adat és a tényleges érték közötti különbség. Az ellenszél vagy hátszél, az oldalszél vagy éppen örvénylő légáram jelentősen módosíthatja a labda pályáját, lenyomhatja, emelheti, oldalra elviheti a labdát, döntően módosítva, akár teljesen megváltoztatva az egyenes-vonalúnak induló mozgás pályáját. Persze nem csak a pályagörbét, de a labda sebességét (ezáltal impulzusát) is módosítva.

Itt említenék meg egy olyan, fizikai szempontból egyértelműen hibás megfogalmazást, ami a labdarúgó mérkőzéseket közvetítő riporterek szájából sajnos elhangzik. Azt mondják, hogy a vizes füvön felgyorsult a labda. Nos, a labda nem gyorsul fel a vizes füvön. Csak arról van szó, hogy a levegőben leírt röppályát követően (itt a közegellenállásnak van jelentősége), a gyepre érve a labda a súrlódási viszonyoknak megfelelően halad tovább. A vizes füvön kisebb a súrlódási ellenállás, mint a szárazabb gyepen, ezért a labda kevésbé lassul. De gyorsulásról szó sincs, hiszen ahhoz valahonnan impulzust (következésképp erőhatást) kellene kapnia!

Konklúzió

Egyetértek a cikk szerzőjével abban, hogy a fizikai törvények jól alkalmazhatók a labdarúgás egyes dinamikai és kinematikai jelenségeinek magyarázatára – megemlítem, hogy jól értelmezhető a szögletrúgásból érintés nélkül a kapuba csavart labda pályája, vagy a sorfal mellett elnyesett, kapuba hulló labda pályája (Magnus effektus) is – s a számítások, elemzések nyilvánvalóan a többi labdajáték esetén is elvégezhetők. Egyébként számos más fizikai történés – például a kapus kirúgása, öklözése, labdafogása, a mezőnyjátékos labdalevétele, labdatovábbítása, fejelés, a játékos testének más játékos testével való ütközése, felugrás – is jól leírható, modellezhető, elemezhető az impulzus- és energia-megmaradás, a rugalmas és rugalmatlan ütközés s egyéb fizikai elvek ismeretében. De ahhoz, hogy a számítások eredményei megbízhatók legyenek, megfelelő szintű méréstechnikai, matematikai és számítástechnikai ismeret is kell s a megadott eredmények interpretálása csak a pontosság, megbízhatóság, relatív pontosság fogalmak matematikailag helyes alkalmazása esetén fogadható el. Bizonytalan, becsült, rendkívül pontatlan alapa-

datokból csak nagyon kis valószínűséggel vonható le helyes következtetés sebességi és erőt jellemző paraméterek meghatározásánál. S természetesen a precíz méréstechnika alkalmazásán túl a torzító hatások figyelembe vétele is szükséges ahhoz, hogy a számítások eredményeképpen kapott adatok megbízhatósága ne legyen kétséges. Azaz, mért és a külső körülményeket figyelembe vevő, azzal korrigált adatokra van szükség, nem pedig becsült adatokra. S olyan matematikai apparátusra, ami a pontosság-megadási, kerekítési szabályoknak megfelelően értelmezi a kapott eredményeket. E nélkül nem várható a fizikai történést helyesen leíró s megbízható adatokat szolgáltató eredmény, azaz a számítás során elkövetett hiba olyan mérvű lehet, amely jogosan kérdőjelezi meg az egész számítást.

Irodalom

Goff, J.E., Carre, M.J. (2009): Trajectoryanalysis of soccer ball. *American Journal of Physics,* **77:** 11. 1020-27.

Gulyás J., Honyek Gy., Markovits T., Szalóki D., Varga A. (2002): Fizika. Mechanika. Műszaki Könyvkiadó, Budapest.

Hágen A. (2013): A labdarúgás fizikája. *Magyar Sporttudományi Szemle,* **14:** 53. 52-53.

Kim, T., Seo, Y., Hing, K.S. (1998): Physics-based 3D positionanalysis of soccer ball from monocular image sequences. *Proceedings of ICCV Conference,* 721-726.

Wesson, J. (2002): *The science of soccer.* Taylor& Francis.

www.real-world-physics-problems.co/physics of soccer.

Formailag és tartalmilag megújult a www.mozgasgyogyszer.hu honlapunk.

Hagyomány és Innováció

Konferenciák a sportinnováció jegyében

Beszélgetés Györfi Jánossal, a Magyar Olimpiai Bizottság osztályvezetőjével

– Először is arra kérem, árulja el: a magyar sportirányítás rendszerében mi a feladata a MOB Szakmai tagozatok koordinációjáért felelős osztályának – fordultam Györfi Jánoshoz, az MSTT Sportinnovációs Szakbizottság elnökéhez, a MOB fent említett osztályának vezetőjéhez.

– A MOB az új törvényi szabályozásnak megfelelően – a közelmúltban történt átalakuláskor – eddig külön álló, értékes sportterületek illeszkedtek be egységes irányítási szisztéma alá, új tagozati rendszer jött létre, melyhez kapcsolódik az általam vezetett osztály munkája is – kezdte Györfi János. Hozzánk tartozik a szabadidő-, a diák- és az egyetemi sport, a nem olimpiai sportágak, valamint a fogyatékkal élők sportjának segítése, kapcsolattartás azokkal a szövetségekkel, amelyek ezekért felelősek. Jelenleg a különböző területek illesztése folyik, szakmai koordinálás, pénzügyi ellenőrzés, szolgáltatás. Rendkívül érdekes munka, melyben a hagyománytisztelet és az értékmegőrzés mellett szerepet kap az innováció, megpróbáljuk új ötletekkel, programokkal fejleszteni a területeket.

– A mai, felgyorsult világunkban az élet minden területén nagy szerepe van az innovációnak, vagyis az újításnak. A téma sportbeli fontosságát jelzi, hogy az MSTT Sportinnovációs Szakbizottsága két konferenciát is rendez ősszel.

– Az első, a szeptember 26-i konferencián, főként a négy éve működő szakbizottságunk tagjai szerepelnek, de természetesen hívtunk külső előadókat is. Ez a tanácskozás bensőségesebb lesz, és fő gondolata a sport megújítása, ötletadás. Két nagy területet érintünk: egyrészt eszmét cserélünk a sport társadalomban betöltött innovatív szerepéről, például az esélyegyenlőség növelésében, a közösségi kohézió építésében, másrészt olyan új eszközöket, eljárásokat, módszereket akarunk bemutatni, melyek alkalmazásával a magyar sport dinamikusan fejlődhet. Itt jegyzem meg, hogy bizottságunk nagyon aktív, nem egy területre koncentrálunk, hanem több interdiszciplináris terület felé nyitunk. Van köztünk szakorvos, szakedző, közgazdász, statisztikus, pszichológus, szociológus. Csatlakoznak hozzánk fiatalok is a TF-ről és a Corvinus Egyetemről, valamint a vidéki sporttudományos központokból, Pécsről, Sopronból és Debrecenből is, vagyis tagságunkkal igyekszünk lefedni az ország sporttudományos központjait. Tevékenységünk lényege, hogy az edzők és a testnevelők számára érthetővé tegyük, propagáljuk, és segítsük mindennapi gyakorlatukba beépíteni az új sporttudományos eredményeket, az újabbnál újabb módszereket.

– Engedje meg, hogy kiemeljek néhány témát a programból, mely számomra, a kívülálló számára különösen érdekesnek tűnik: Innovációs gondolkodás a sportban, Innováció – futóverseny vagy sakkjátszma?, Innováció – serkentő vagy blokkoló környezet?

Ezek után térjünk rá a november 14-i konferenciára!

– Ez még nagyobb szabású konferencia lesz, és fő célja, hogy bemutassa azokat a sporthálózatokat, amelyek az országban léteznek. Be kell ugyanis vallani, hogy nem tudunk eleget egymásról, egymás eredményeiről, holott együttműködő rendszerbe szervezve erősebbek lennénk. Szó lesz arról is, hogy a sporttudomány eredményeinek felhasználásával milyen új projekteket lehet elindítani.

– A gyakorlat „nyelvén" ez mit jelent?

– Például szükség lenne a különböző sport-alrendszerek, foglalkozási csoportok, például a sporttudósok, a felsőoktatásban dolgozó sportterületet oktatók, a testnevelők, az edzők, a sportorvosok, a sportpszichológusok és a sportközgazdászok összekapcsolására az informatika eszközrendszerén keresztül. Tudunk ugyan egymásról, de a kapcsolat nem tudatos, hanem eseti, a közös rendszerbe foglalás nagyot lendítene az együttműködésen, tényleges kooperáción. Ennek érdekében meghívtuk a világ egyik legnagyobb szaktekintélyét, dr. Barabási Albert László erdélyi származású fizikust, hálózatkutatót. A konferencián tehát a hálózatelmélet világnagyságával találkozhatnak a magyar sport képviselői. Külön köszönetet kell mondanom az MSTT vezetésének, hogy támogatta ennek a nem mindennapi találkozásnak a létrejöttét.

– Ha már az első konferencia előadásai közül idéztem néhányat, megteszem most is: – Innováció a versenysportban, Innovációs gondolkodás – Innováció a gyakorlatban, Alternatív innovációs irányok a sportlétesítmény-fejlesztésekben... és sorolhatnám az érdekes témákat. A konferenciák levezető elnökeként Ön mikor lesz elégedett, mikor érzi majd azt, hogy volt értelme összehívni ezeket a tanácskozásokat?

– Röviden fogalmazva: első lépésben akkor, ha felkeltettük az érdeklődést, és tele lesznek a termek. Ezen továbblépve pedig, akkor jó egy konferencia, ha az előadók olyan alternatívákat vázolnak fel, amelyek megszólítanak, felkeltik a figyelmet. Alapvető cél, hogy a hallgatók kapjanak olyan impulzusokat, amelyek megmozgatnak, amelyek hatására ők is lépnek, és megpróbálják saját területükön alkalmazni, adaptálni a megismert ötleteket! Ma, az informatika korában már nem megoldhatatlan feladat a különböző rendszerek illesztése. Jó lenne, ha az országban élénkebben megindulna egy rendszerezettebb szakmai tapasztalatcsere. Fontos lenne, hogy például az edzők és a kiváló versenyzők is a legjobb gyakorlataikba intenzívebben bevonnák a felnövekvő fiatalabb nemzedékeket. A XXI. század a tudat és a tudás évszázada, fontos azonban, hogy a megszerzett tudást meg-

osszuk. A magyar sportélet sok értékkel rendelkezik, de rendszerszemléletű komplex megközelítéssel még új energiák mozgósíthatók, de természetesen új vagy elfelejtett elemek új módon történő bekapcsolása is színesítheti sportági gyakorlatunkat, például tudunk a helyes légzéstechnika fontosságáról, vagy a jóga szerepéről a koncentráció kialakításában, de nem alkalmazzuk ezeket. A második konferencia egyik előadása például a jóga, mint ősi innovatív módszer alkalmazásáról szól majd. Véleményem szerint az MSTT egyik feladata, hogy hozzáférhetővé tegye a tudást úgy, hogy ugyanakkor az önképzés, továbbképzés lehetőségét is biztosítsa. Számomra nagyon fontos a hálózatban történő gondolkodás, és a fiatal sportértelmiség, például az edzőnek készülő fiatalok bevonása. Sokszor tapasztaltuk már, hogy a sport közel áll a magyar emberekhez, ezért még inkább középpontba kellene állítani kiváló olimpiai és nem olimpiai, diák és egyetemi–főiskolai bajnokainkat, szabadidősportban kiemelkedő teljesítményt nyújtó sportolóinkat, hogy a felnövekvő generációk közülük válasszanak példaképeket. A sport segítségével meg lehet szólítani az embereket, és ahogy az országot járva előadásokat tartok óvónőknek, testnevelő tanároknak, gyógytornászoknak, tapasztalom, hogy fontosnak tartják, igénylik is, hogy megszólítsák őket. Nos, ez a mi küldetésünk, és ezt szolgálják a konferenciák is.

Füredi Marianne

Testmozgás receptre
Mozgás= Egészség
www.mozgasgyogyszer.hu
MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI TÁRSASÁG 1996
THE Coca-Cola FOUNDATION
www.mozgasgyogyszer.hu
www.sporttudomany.hu

Formailag és tartalmilag megújult a www.mozgasgyogyszer.hu honlapunk.

Konferencia beszámoló és interjú

2013. szeptember 6-7. között Frankfurtban a Goethe Egyetem Nyugati Campusa adott otthont a 44. Német Sportorvos Kongresszusnak. A kongresszus résztvevői a legkülönbözőbb témakörökben több mint 70 szekcióban hallgathatták az előadásokat, illetve vehettek részt a nagyszámú műhelymunkában, szemináriumokon és tanfolyamokon. A Sportorvos Kongresszus első napjának délelőttjén, annak kiemelt témájaként került sor a 2. európai „Exercise is Medicine" konferenciára is. A konferencián meghívott előadók tartottak színvonalas prezentációkat. A bevezető előadást, mint az európai mozgalom elnöke és a konferencia házigazdája, **Jürgen M. Steinacker** tartotta (az elnök úrral készített hosszabb interjú a folytatásban olvasható). Előadásában kifejtette, hogy a fizikai aktivitás minimális mértékű növekedése már hozzájárulhat a halálozási ráta csökkenéséhez és ezen keresztül az életkor meghosszabbításához. Őt követte **Jean Michel Oppert** Franciaországból, „A fizikai aktivitás, a mozgásszegény életmód és a kövérség" témakörében. Azt a talán már jól ismert összefüggést járta körül és támasztotta alá tényekkel és számadatokkal, hogy az inaktivitás csökkentése révén, vagyis a rendszeres mozgással hozzájárulhatunk a túlsúly és a kövérség mérsékléséhez, és így számos betegségcsoport gyakoriságának csökkenéséhez. A délelőtti szekció utolsó előadója Hollandiából érkezett (**Willem van Mechelen**), és az „egészségmegőrző fizikai aktivitás", mint üzenet közvetítésének a lehetséges módozatait mutatta be. A konferencia második szekcióját a svájci **Brian Martin** előadása vezette be. Előadásában az előző gondolatnak a terjeszthetőségét taglalta Svájc – mint egy többnyelvű és így multikulturális ország – példáján. A következő előadó az USA-ból érkezett, ahonnan a „Exercise is Medicine" mozgalom gondolata néhány évvel ezelőtt elindult világhódító útjára. **Sallis E. Robert** az egészségügy újragondolását javasolta, ennek kapcsán a „mozgás, mint létszükséglet" beépülését a közgondolkodásba. A konferencia záró portugál előadója (**Luis B. Sardinha**) volt, előadásában az időskor és a mozgásszegény életmód kapcsolatát járta körül.

A 2. európai „Exercise is Medicine" mozgalom és konferencia céljait a konferencián elhangzottak tükrében az alábbiakban foglalhatjuk össze:

- paradigmaváltásra van szükség az egészségügyben mind az állami, mind a magánszférában;
- a fizikai aktivitást, a mozgást az európai gondolkodásmód részévé kell tenni, miáltal megelőzhető bizonyos betegségek;
  amennyiben a beteg felkeresi az orvost, az
- egészségügyi szakembert, a sportszakembert, kaphasson tájékoztatást a mozgásgazdag életmód mikéntjéről, jelentőségéről, szerepéről;
- bátorítani kell a döntéshozókat, az egészségügyben dolgozó szakembereket, hogy mutassanak példát, és maguk is legyenek fizikailag aktívak.

Ami Magyarországnak, a Magyar Sporttudományi Társaság és annak Mozgásgyógyszer Szakbizottsága szempontjából a legnagyobb jelentőséggel bír

A konferenciáról kiadott sajtóközlemény utolsó mondata németül: „Im Sinne der Internationaltät findet der 3. EIEIM-Kongress im nächsten voraussichtlich in Ungarn – dem Herkunftsland eines Board-Mitglieder – statt." Vagyis a nemzetköziség jegyében a 3. Európai Mozgásgyógyszer konferenciát 2014-ben előreláthatólag Magyarországon rendezik.

A konferencia kapcsán és a jövő évi magyarországi rendezés tükrében készítettünk interjút Jürgen M. Steinacker úrral, az "Exercise is Medicine" Mozgalom európai vezetőjével Frankfurtban, a 2. alkalommal megrendezett Európai "Exercise is Medicine" kongresszuson.

– Ön többször járt Magyarországon, tartott előadást az "Exercise is Medicine" Mozgalom magyarországi indulásakor Győrben, majd a rákövetkező évben a Magyar Tudományos Akadémián, és a Semmelweis Egyetemen, amikor 2012-ben díszdoktorrá avatták. De most nem magyarországi benyomásairól kérdezem, hanem inkább arról – mint az EIM mozgalom európai vezetőjét – , hol tart ez a program Európában?

– Négy jelentős lépést tettünk az európai program továbbfejlődésének érdekében.

1. Az amerikai illetőségű „Exercise is Medicine" program vezetőségével néhány bürokratikus formaságban még egyezségre kell jutnunk. Mi olyan szerződést szeretnénk, ami partnerkapcsolatot tükröz Európa és az Egyesült Államok között. Azokat a közös, globális célokat szeretnénk elérni, mint többek között a fizikai aktivitás permanens jelenléte a hétköznapjainkban, a mozgás, mint gyógyszer szerepeltetése az orvosi kezelések során és a rehabilitáció területén. Eddig csak egy jogi természetű, jogi szabályozást tartalmazó szerződési javaslat érkezett Amerika részéről, amit nem találtunk kedvezőnek, hiszen mi egy hiteles partnerkapcsolatot szeretnénk létrehozni. Ezen az úton az utóbbi időszakban igen sokat léptünk előre.

2. Június 27-én az ECSS barcelonai kongresszusán megalakítottuk az „Exercise in Medicine" európai iniciatívát, mely egy partnerszervezete a nemzeti kezdeményezésnek. Meghatároztuk a tagság feltételeit, a vezetőséget, definiáltuk a döntéshozási jogkört és módszereket, hogy demokratikus szervezetet alkothassunk.

3. Megjelent az első hivatalos szponzor a mozgalom mögött (Technogym).

4. Két héttel ez előtt lezajlott az első tárgyalás az Európai Bizottsággal az „Exercise is Medicine" programmal kapcsolatban.

– Milyen összefogás mutatkozik Európában eddig a mozgáskultúra fejlesztésében az egészségmegőrzés területén?

– Az európai nemzetek között hatalmas különbség tapasztalható. Találunk kifejezetten aktív országokat, ahol kiemelten fontos a szerepe a fizikai aktivitásnak, gondolok itt elsősorban az északi országokra (Svédország, Finnország, Norvégia (bár nem EU tagország)). A legkevésbé a déli országokban kap figyelmet a mozgás egészségre kifejtett pozitív hatása. Szociális, klimatikus okokra, valamint a nemzeti hagyományokra, szokásokra vezethető mindez vissza. Egy-egy nemzetnek meg kell találnia a saját útját, meghatározott feltételeknek kell megfelelnie, s úgy tervezni a stratégiát, hogy a legtöbbet nyerjen belőle.

– Lehet-e tudni valamit arról, hogy az Európai Unió milyen regionális törekvéseket támogat a következő években?

– Az „Exercise is Medicine" tanfolyamokat támogat, melyeket orvosok részére biztosít. Ezeken a kurzusokon a résztvevők elsajátítják, miként diagnosztizálható az inaktív életmód, milyen módon írható fel receptre a mozgás, hogy tehető érdekeltté a páciens a mozgásgazdag életmódra való váltásban, illetve sokrétű információt kapnak a fizikai aktivitás egészségügyben betöltendő/betöltött szerepéről.

– Németországban ez már egy működő rendszer?

– Jelen van, de „magasabb szinten". A Német Sportorvos Társaság szakorvos szintű specialistákat képez ki, ami egy kitűnő út. A mi feladatunk a szakorvosok „alatti" réteget támogatni képzésekkel, tehát ezeket az orvosokat tulajdonképpen szintén specialistává tesszük a képzést követően. Azt gondolom, hogy a legfontosabb bázist a háziorvosok jelentik, éppen ezért az ő képzésük a cél, s aztán a különleges kérdések megválaszolásakor fordulhatunk a szakorvosok felé. Nekünk az „Exercise is Medicine" keretében, a tanfolyamok biztosítása, a felkészítés a feladat, akár hazai, akár külföldi szakemberekről is legyen szó. Ezek a tanfolyamok vagy a szponzorok, vagy az Európai Bizottság általi támogatással fenntarthatók.

Szeretnénk akkreditált, bizonyítvánnyal ellátott rendszert létrehozni, ezzel megvalósulna a hiteles tanácsadók képzése.

Harmadik célként pedig kutatási programokat tervezünk. Az EU által megállapított nemzeti célok eléréséhez szeretnénk és tudunk tanácsokat és támogatást adni. Előbbi által az Európai Bizottsággal egy közös rendszert alakíthatunk ki, s talán hatással lehetnénk a minket érintő elvárásokra is.

– Németországban, ahol Ön él és dolgozik, támogatja-e a kormány ezt a programot vagy csak – mint egyik előadásában hallottuk – helyi, tartományi szinten jelenik ez meg? Vagy, mint Magyarországon, egy civil társaság – a Magyar Sporttudományi Társaság – vállalja fel ezt a kezdeményezést?

– Először a szervezetet kell teljes egésszé kovácsolni – ezt ebben az évben teljesíteni kívánjuk –, majd ezt követően ismét felvesszük a kapcsolatot a kormánnyal. Már kaptunk ilyen irányú pozitív visszajelzést. Az előző évben látogatást tettünk a Német Tudományos Minisztériumban, ahol a tárgyalások bizakodásra adnak okot, de még semmi konkrétumban nem egyeztünk meg.

– Van-e már mérhető eredménye ezeknek a programoknak?

– Egyelőre a program struktúráját szilárdítjuk meg, mérhető eredményekkel még nem rendelkezünk.

– A szekunder prevenció tekintetében, milyen haladást lehetne elérni? Van-e áttörés ezen a területen valahol Európában?

– Hiszem, hogy az Európában fellelhető különbségeket ki tudjuk egyenlíteni, és azoknak az országoknak képesek vagyunk segítséget nyújtani, akik nyitottak erre. Tisztában vagyunk vele, hogy a testmozgás hatása nagyon kiterjedt a szekunder prevenció területén, s sajnos ezzel párhuzamosan, igen alábecsült.

A legfontosabb érv véleményem szerint, hogy a klasszikus medicina – ami nagyon fontos és szükséges – a betegségekre van központosítva, igazítva. Mi az egészségre fókuszálunk. Ez valójában nem ellentmondás. A mi elvünk az „Exercise is Medicine" programban, hogy MOZDÍTSUK az embereket az egészség irányába. Nem csupán a mozgás receptre történő felírása a fontos, hanem, hogy a páciens ezt pozitív lehetőségként kezelje, és aktív emberré váljon ezen keresztül. Nekünk szakértőknek meg kell győznünk az aktív élet fontosságáról az embereket, ez az elsődleges feladatunk.

– A WHO stratégiai programja 2020-ig kiemelt módon kezeli a fizikai aktivitás fokozását a világban. Milyen kapcsolatban lesznek az európai országok ezekkel a programokkal?

– Ez egy nagyon fontos program. Az „Exercise is Medicine" is a stratégia része. Ez egyrészt érinti a mozgás egészségvédő szerepét, ami döntően a HEPA (Health-Enhancing Physical Activity) feladata. Természetesen ezt a törekvést teljes mértékben támogatjuk. Az „Exercise is Medicine" mozgalom az egészségügy területén szintén kifejezetten nagy jelentőséggel bír, így azt gondolom, hogy itt nem konkurenciáról beszélünk, hanem egy egymást segítő, hosszú távú közös munkáról, ahol mindenkinek fontos részterület jut.

– Ismeri-e a magyarországi "Mozgás=Egészség" Program részleteit: oktatási anyag, továbbképzés, konferenciák, tudományos felmérések, vizsgálatok, népszerűsítő programok, önálló honlap stb. Mi a véleménye erről a megközelítésről?

– Igen, kiválónak találom az elképzelést. Fontos lenne, hogy a Magyar Állam, a kormány is elismerné ezt a mozgalmat. Természetesen ezért még sokat kell dolgozni, még többet kell befektetni, hogy egy valóban teljes, széles körben terjeszthető mozgalom jöhessen létre.

– Lát-e esélyt arra, hogy 2014-ben Magyarország látná vendégül az európai 3. "Exercise is Medicine" Kongresszus résztvevőit? Mi lehetne ennek a rendezvénynek a központi gondolata?

– Nagyon jó esély van a magyarországi rendezésre. A következő időszak megbeszélései több konkrétummal is szolgálhatnak, de rendkívül boldog lennék, ha Magyarország lenne a jövő évi konferencia házigazdája. Úgy gondoljuk, hogy nagyon fontos a Duna menti államok és a V4 (Visegrádi országok) tagok érdekeltté tétele a program szellemiségében, egyúttal örömmel meghallgatnám az álláspontjukat és lehetőségeiket is. Magyarország példáján is láthatjuk, hogy a mozgás fontossága már évtizedek óta foglalkoztatja a kutatókat, s talán most jött el az ideje annak, hogy ezt egy tágabb réteg is felismerje. Mindig is tapasztalható volt ezekben az országokban az ilyen irányú aktivitás, csak nem fektettek rá elég hangsúlyt. Talán itt az alkalom, hogy ez megtörténjen.

Szőts Gábor, Bosnyák Edit

Az Amerikai Sportorvostudományi Kollégium 60. közgyűlése és a 4. Mozgásgyógyszer Világkongresszus

Az American College of Sports Medicine (ACSM) 60. tanácskozását 2013. május 28. és június 1. között rendezték Indianapolisban. A 90 ország egészségügyi- és sportszakembereiből álló testület szakmai-tudományos tanácskozása most is méltó módon reprezentálta mind a rendező szervezet, mind pedig az esemény kiemelkedő nemzetközi presztízsét a sportorvoslás, a sporttudomány, a fittség, a testedzés és a népegészségügy egymással összefonódó határterületein. Az ötnapos rendezvény mintegy öt és félezer résztvevője, és az általuk bemutatott előadások, poszterek óriási száma nehezen túlszárnyalható mennyiségi mutató. Szakértői vélemények szerint, ettől az egyedülálló teljesítménytől a tanácskozás szakmai-tudományos színvonala sem marad el, az ACSM méltán sorolható a szakterületi ranglétra legfelső szintjére. Az előadások részletesebb tartalmi ismertetése és értékelése meghaladja a beszámoló terjedelmi lehetőségeit, azonban az előadás-kivonatok megtekinthetők a www.acsmannualmeeting.org honlapon.

A fokozott érdeklődés és részvétel – érthető módon – elsősorban a nagy terjedelmű (hozzászólásokkal együtt 45-75 perces), különböző címekkel (emlék, történelmi, „tutorial" etc.) kiemelt és nyitó előadásokat kísérte:

- Carl Lavie (John Ochsner Heart and Vascular Institute, New Orleans): A mozgás mint a 21. század terápiás eszköze – hatásosság, adagolás és biztonság.
- Andrew Pipe (University of Ottawa Heart Institute): A kezdeményezés képviselete és a sportorvosok: a dohányzás elleni küzdelem tanulságai,
- Scott Powers (University of Florida): A mozgás mint jó gyógyszer.
- John Bergfeld (Cleveland Clinic Foundation): 45 éven keresztül csapatorvos: laboratóriumi, műtéti és pálya-tapasztalatok.
- Kevin Guskiewicz (University of North Carolina): A sport-agyrázkódás gyógyításának művészete és tudománya: az adatok alkalmazása az agyrázkódás megelőzésében.
- James Sallis (University of California): Környezetkutatás a testedzés terén: a tudományfejlődés cselekvéshez vezet.
- Louise Burke (Australian Institute of Sport, Belconnen): A sporttáplálkozás gyakorlatának tapasztalatai és tanulságai.
- Rainer Rauramaa (Kuopio Research Institute of Exercise Medicine, Finnország): Testedzés: a gyógyászat globális gondjainak 21. századi megoldása.
- Jerome Dempsey (University of Wisconsin, Madison): Emberek hypoxiában: a hibás alkalmazkodás összeesküvése.

Az ACSM tudományos tanácskozásain hazánk képviselői közül több-kevesebb szakember minden évben részt tud venni. Örömmel tapasztaltuk, hogy ez most is így történt. Radák Zsolt professzor, a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar dékánja „Redox-érzékeny sirtuinok szerepe a testedzésben és az öregedésben" (The Role of Redox Sensitive Sirtuins in Exercise and Aging) címmel tartott ún. „tutorial", azaz konzultációs, oktatói típusú 50 perces előadást. Az ötnapos konferencia utolsó napján, reggel nyolcórai kezdettel sorra került, nem túl széles körben ismert témában, alapkutatási eredményeket bemutató, jól felépített, látványos prezentáció kiérdemelt elismerést váltott ki a szépszámú hallgatóság körében.

Váratlan és kellemes alkalom volt viszontlátni a konferencián előadóként Kneffel Zsuzsa kolléganőt, a TF adjunktusát, aki jelenleg Dohában, a Qatar-i Egyetemen „Assistant Professor-ként" oktat és kutat. „A szív edzettségi jelei különböző életkorokban" (Age-related Differences of the Athlete's Heart) témájú kutatási tanulmányával a tematikus poszter-szekcióban szakértő közönség előtt aratott elismerést.

A 4. Mozgásgyógyszer Világkongresszus

A világkongresszus a szokásos módon, az ACSM közgyűlés keretében az első napon került megrendezésre, az előzőeket is meghaladó gazdagabb és színvonalasabb programmal. Kiváló szakemberek ismertették a mozgás és a testedzés egészségügyi alkalmazásával kapcsolatos tapasztalataikat és javaslataikat. Carl Lavie és Andrew Pipe fentebb már említett nyitóelőadásain kívül számos „mozgásgyógyszer" vonatkozású előadás, megbeszélés került sorra, amelyekre a szervezők a programfüzetben külön is felhívták a figyelmet (Nem teljes lista!):

- Az ACSM terhelésdiagnosztikai és adagolási irányelvei (A módszertani kézikönyv 9. kiadásának bemutatója).
- A keringési-légzési fittség, mint rizikótényező: az alapellátásban való alkalmazás lehetőségei.
- Rákos betegek mozgása és edzése: keringési, endokrin és immun-hatások.
- Mozgás obesitas esetén: összpontosítsunk a lényegre.
- A drog, amit mozgásnak nevezünk.
- A Mozgásgyógyszer helye a drogellenes küzdelemben.
- Mozgásgyógyszer – tudománytól a gyakorlatig.
- Mozgásgyógyszer – következmények a testösszetételben.
- Mozgásgyógyszer a lakosság egészségéért.
- Mozgásgyógyszer az egyetemeken: ünnep és aktív részvétel.
- Egészséges életmód: tabletták és kezelések nélkül.
- Genetikai kutatások tanulságai orvosok és fitnesz szakemberek számára.
- Az ifjúság egészséggondozásának és fittségi ellátásának összekapcsolása az XXI generáció megelőzése érdekében.
- Mozogj többet, ülj kevesebbet: javul az egészség, a teljesítmény, és csökkennek a kiadások.
- A fitnesz szakma körképe: változtat a helyzeten a Mozgásgyógyszer?

- Testmozgás és az időskori képességek megőrzése.
- Ízületi betegségeknél alkalmazott rezisztencia-edzés kedvező élettani és biomechanikai hatása.
- Orvostanhallgatók testnevelése: nemzeti tanterv szükséges.
- Mozgás neuromuszkuláris betegségek esetén.

A kezdeményezés globális menetelése

Az ACSM Mozgásgyógyszer kezdeményezése 2007-ben, az USA legfelsőbb döntéshozó testülete, a Kongresszus jóváhagyásával indult útjára. A célkitűzésben megfogalmazott globális terjesztés startja az I. Mozgásgyógyszer Világkongresszus volt 2010-ben, a program fejlődését ettől az időtől követjük. Jelenleg már 7 regionális központ (Észak-Amerika, Latin- Amerika, Afrika, Kína, Ausztrália, Európa és Ázsia) segíti a program szervezését, terjesztését. Folyamatosan alakulnak az egyes országok szervező-végrehajtó bizottságai (EIM Task Forces), honlapjuk szerint 31 országban működnek ilyen testületek. Az egyre bővülő hálózatnak ez év augusztus végén 960 tagszervezete (intézmény, vállalkozás, társadalmi testület stb.) van, ami az általunk ismert első adathoz (2012.03.17.: 655) viszonyítva 46,5%-os gyarapodást mutat az elmúlt 17 hónap alatt. A program elterjedésének jelentősége a meggyőző számadatokon túl elsősorban a társadalomfejlesztésre gyakorolt hatásán keresztül értékelhető a rendszeres testedzéssel kapcsolatos szemléletváltozásban: az egészséggondozás, a prevenció, az egészségügyi és sportszakember-képzés, a társadalmi közgondolkodás, és különösen, a döntéshozók pozitív felelősségvállalása területén.

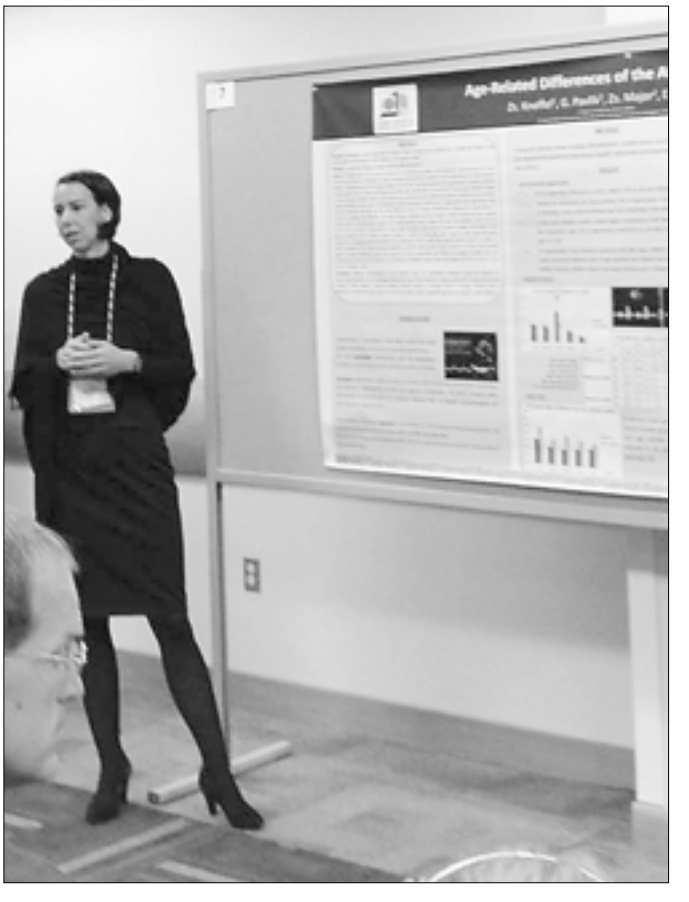
ACSM – kulcsfontosságú a résztvevők igényes kiszolgálása

A tudományos kutatómunka eredményes és elismert műhelyei az egyetemi és akadémiai kutatóhelyek. Az országos és nemzetközi tudományos társaságok a tudományos eredmények bemutatásával, megmérettetésével, népszerűsítésével elsősorban, mint a tudományfejlesztés „katalizátorai" játszanak fontos szerepet. Hozzájárulásuk eredményessége a tudományterület fejlesztéséhez főképpen saját szervezettségük, működésük, és különösen szolgáltatásaik színvonalától függ. „Globalizálódó sporttudomány" című cikkünk (Magyar Sporttudományi Szemle 2013/1) kiemelt témája a három legjelentősebb nemzetközi sporttudományi szervezet – ACSM, ECSS, ICSSPE – szolgáltatásainak összehasonlító elemzése a 2012. évi tapasztalatok alapján. Az ACSM ez évi tanácskozása néhány további stratégiai jelentőségű szervezési szempontra is felhívja a figyelmet:

- Az ACSM is zöldre váltott: a környezet fokozottabb védelme érdekében számos helyen felhívják a figyelmet az elektronikus letöltési lehetőségekre (PDF, Online Program Tervező). Elegendő az absztrakt-kötet elektronikus kiváltását példaként említeni: 6000x750, azaz 4,5 millió oldal!
- A kongresszusi helyszínek könnyű megközelíthetősége.
- Városismereti kulturális és sportcélú „Active in Indy" programok: gyaloglás, futás, kerékpározás, golf, kajakozás és kalandpark lehetőségek.
- A legfrissebb kongresszusi hírek és események azonnali elérhetősége.
- Az új és korszerű sportgyógyászati, sportkutatási termékeket bemutató kiállítások, mint új ismeretszerzési lehetőségek látogatásának erőteljes ösztönzése.
- Felhívás kapcsolatépítésre: az összejövetel kihagyhatatlan lehetőséget kínál a különböző szakterületek nemzetközi kiválóságaival való tapasztalatcserére.
- Kiemelt és bőséges programkínálat várja az egyetemistákat (karrier lehetőségek ismertetése, hallgatói fórumok, vetélkedők, eszmecsere híres szakemberekkel, sportprogramok), ami hűen tükrözi a jövő sport- és egészségügyi értelmiség szemléletformálására fordított megérdemelt figyelmet.

Az ACSM Program Bizottsága ösztönzésképpen 5 fő részére ingyenes 2014. évi regisztrációt sorsol ki (435-540 USD) azok közül, akik az indianapolisi rendezvény részletes értékelését tartalmazó e-maileket visszaküldik. A felhívás hangsúlyozza a résztvevők visszajelzésének kiemelt fontosságát a Program Bizottság és a szervezet más tervező csoportjai számára, beleértve az Orvostovábbképző Bizottságot. Ez a beszédes üzenet egyúttal betekintést enged abba a szervezői potenciálba, amely az ACSM több mint 45 ezres tagságát, rendezvényeinek résztvevőit innovatív és kreatív ötletekkel, módszerekkel igyekszik kiszolgálni. Az európai sporttudomány dinamikus fejlődését látva, izgalmas ECSS - ACSM rivalizálás várható, hiszen a 60 éves „nagytestvér" mintájára alakult Európai Sporttudományi Kollégium az idén már képes volt 75 országból több mint háromezer regisztrált résztvevőt Barcelonába vonzani, és a kongresszusi teljesítmény minősége is versenyképes! Nem kétséges, hogy a vetélkedés igazi győztese az egészségesebb nemzedék lesz.

Mónus András



Beszámoló a 18. ECSS Kongresszusról

2013. június 26-29. között került megrendezésre a European College of Sport Science 18. évi kongresszusa. Az eseménynek Barcelona, a National Institue of Physical Education of Catalonia (INEFC) adott otthont. A szervezőknek igen komoly kihívást jelentett, hogy az eddigi legnagyobb létszámú tudományos találkozót kellett magas szinten megrendezniük.

A konferencián összesen 75 országból 3.112 sporttudományos szakember vett részt. A kongresszusra beküldött és elfogadott absztraktok száma meghaladta a 2.400-at is.

A szekciókból 4 plenáris ülésen vehettünk részt, továbbá 143, a szakmában kiemelkedő teljesítményt nyújtó meghívott előadót hallgathattunk meg. A felkért professzorok 20-40 perces előadásban ismertették tudományos eredményeiket, az adott tudományterület legújabb eredményeit. Ezen előadások meghallgatása nemcsak azért volt nagy élmény, mert neves tudósoknak tehettük fel kérdéseinket, akiknek cikkeit mindennapi munkánk során olvassuk és ismereteinket bővítjük ezáltal, hanem azért is, mert a szervezők nagyon figyeltek arra, hogy az egyes tudományterületeken belül eltérő hipotézist képviselő kutatócsoportok álláspontja megjelenjen és vitát generáljon. Ezek során pedig olyan érvrendszerek kerültek napvilágra, olyan magas szintű vitáknak lehettünk tanúi, amelyekre csak ilyen konferenciákon van lehetőség.

A konferencián háromféle formában volt lehetőség előadni a kutatási eredményeket, a jelentkezési sorrendnek megfelelően. A megszokott 10 perces szóbeli előadásokon kívül a konferencián egyedi „mini-szóbeli" szekciót is hirdettek, ahol 2 perces előadás formájában lehetett bemutatni a kutatásokat. Az előbbiből 465, míg az utóbbiból 1.228 előadás készült. Továbbá lehetőség volt „nem megvitatott poszter" formában is prezentálni. Itt a PDF formátumban előre megküldött posztereket vetítették ki a kiállító részlegen belül. Ezen poszterekből 454 készült, s ezeket nem kellett előadni. A 2 perces előadás és a „nem megvitatott poszter" szakmai jelentősége kissé vitatott, hiszen előbbi esetében nincs idő beszélni a témáról, utóbbiak pedig számítógépen voltak megtekinthetők a kiállító helyiségben, de nem sokan éltek a lehetőséggel…

A konferencia lebonyolításában kifejezetten sok, 72 önkéntes diák vett részt egész Spanyolország, főként a Barcelonához közel eső területekről, valamint a helyszínt adó INEFC dolgozói és hallgatói is aktívan részt vettek a szervezésben. Jó érzés volt látni, hogy a diákok mennyire magukénak érezték a rendezvényt és igyekeztek mindenben a résztvevők kedvére tenni.

A konferencián minden évben meghirdetett „ECSS Young Investigators Awards" – Fiatal Kutatói Díjra idén 538 fő nevezett. Ebből összesen 276-an versenyeztek a helyszínen. Végül pedig, az értékelések alapján 117 fő jutott a fináléba. Professzor Sigmund Loland, az ECSS elnöke értékelésében külön kiemelte, hogy a rekordszámú résztvevő és kiállító mellett, legalább ilyen fontosnak tartja a fiatal kutatók egyre nagyobb számú jelentkezését, hiszen ők jelentik az európai tudományos élet jövőjét.

A kiállító részlegen hasznos eszközöket próbálhattak ki, illetve vásárolhattak meg a résztvevők. A kiállítók között szerepelt több, nagyobb mérőműszerrel

és technikával foglalkozó cég is (Xsens, cardiowise, ActiGraphs, PALtechnologies, stb.). Összesen 68 kiállító képviselte a sporttudomány területeit. Itt is, mint a szekciók összetételében is, megfigyelhető volt, hogy a sportélettani, biomechanikai vizsgálatokkal foglalkozó standok nagyobb súllyal és számmal szerepeltek a konferencián. A kiállítók között több egyetem is hirdette magát. Információt lehetett még gyűjteni a jövő évi, Amszterdamban megrendezésre kerülő ECSS konferenciáról, továbbá az ECSS szervezetének és tagszervezeteinek standjánál.

Csoportunkat elsősorban a biomechanika témájú kiállítók érdekelték: hosszú időt vett igénybe, mire az összes, mozgáselemzéssel kapcsolatos standot végiglátogattuk egy rövid bemutató erejéig. Megdöbbentő volt látni, hogy külföldön milyen eszközök állnak a kutatók rendelkezésére. Ezek segítségével lehetővé válik a sportmozgások valós idejű, és „természetes környezetben" történő elemzése, ami nemcsak a sérülések megelőzésében, de a sportági technika javításában és a tehetségek kiválasztásában is a sportszakemberek segítségére lehet a jövőben. A mozgáselemzés mellett a terhelés-élettani teljesítmény-diagnosztika is érdekelt minket. A legújabb ergométerek mellett, EKG-kontrollált, szinte automatikusan működő, a kardio-pulmonáris rehabilitációban alkalmazható rendszereket ismerhettünk meg. Harmadik érdeklődési területünket az erőfejlesztés képezte: a helyszínen ki is próbálhattuk az elvégzett gyakorlatok intenzitásáról pontos visszajelzést adó legújabb pneumatikus vagy excentrikus eszközöket.

A mérések, vizsgálatok után a publikálás sem maradhat el, így a kiállító részlegen két könyv- és folyóirat kiadó is képviseltette magát. Egyikük a Human Kinetics, ahol elsősorban az emberi mozgással, biomechanikával foglalkozó cikkeket és szakkönyveket lehetett megtekinteni, s megvásárolni. Másik kiadóként a Routledge szerepelt, ahol már inkább társadalomtudományi, testnevelés és sportmenedzsment témájú könyvek sorakoztak. Természetesen, ahogy a konferenciák többségén, a kiadók itt is kedvezményekkel készültek, 20-25%-kal olcsóbban, kiszállítási díj nélkül lehetett beszerezni az összes, kínálatban szereplő folyóiratot és szakkönyvet. Nem véletlen te-

hát, hogy ez a két stand szinte minden nap zsúfolva volt érdeklődőkkel. Természetesen mi is kaptunk a kihagyhatatlan lehetőségen, és több könyvvel gyarapítottuk és frissítettük gyűjteményünket.

Már a konferencia első napján nagyszerű előadásokat hallhattunk, melyek szakmai vitákban folytatódtak. A mozgás során felszabaduló antioxidánsokat tárgyaló szekcióban három meghívott előadót hallhattunk, köztük egy magyart, Dr. Radák Zsolt egyetemi tanárt, a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karának dékánját. A vita azon alapult, hogy lehetséges-e jelentős mennyiségű szabadgyök felszabadulása anaerob munka során vagy kizárólag a hosszú ideig tartó, mérsékelt intenzitású sportmozgások során tapasztalható ez a folyamat. Emellett az is felmerült, hogy egyáltalán érdemes-e, és ha igen, milyen mennyiségű antioxidáns szedésével védekeznünk a szabadgyökök által okozott oxidatív stressz ellen. A rendszeresség helyett a jelenlegi álláspont szerint célszerűbb kúraszerűen szednünk az antioxidánsokat, továbbá alkalmanként az igen megerőltető, komoly mikrosérüléseket okozó edzések esetén is alkalmazhatók. Hogy az erő- és állóképességi sportolók szükséglete mennyiben tér el, az még további vizsgálatokat igényel.

Biomechanikai szempontból az egyik legérdekesebb szekció az emberi mozgás evolúcióját és alkalmazkodását tárgyaló ülés volt. Itt például olyan innovatív módszereket ismerhettünk meg, melyek segítségével agykérgi ingerelhetőséget és adaptációt voltak képesek vizsgálni járás során. Ugyancsak ebben a szekcióban hangzott el egy olyan előadás Masaki Ishikawa prezentációjában, melyet a Nemzetközi Atlétikai Szövetség is támogatott, amely fémjelezi a vizsgálat gyakorlati hasznát.

Az idegrendszer kutatása az emberi mozgástudomány kérdéskörén belül egy olyan tudományágnak számít napjainkban, mely a technológiai fejlődés következtében olyan mechanizmusok vizsgálatát és felfedezését teszi lehetővé, mint például az agykérgi és gerincvelői ingerelhetőség meghatározott kondíciók során. Ezáltal megérthetjük az alapvető emberi mozgások során a központi idegrendszerben bekövetkező alkalmazkodási folyamatokat. Az ezzel a témakörrel foglalkozó szekcióban olyan neves kutatók is adtak elő, mint S. Baudry, aki a központi idegrendszerben bekövetkező életkori változások vizsgálatának egyik legnagyobb képviselője.

Az első napot este látványos megnyitó ünnepség és fogadás zárta. A barcelonai szervezők igencsak kitettek magukért, több száz egyetemi hallgató vett részt a közel egyórás műsorban. Mindenképpen érdemes megemlíteni a konferencia jelmondatát: „Unifying sport science" vagyis a sporttudomány egységesítésének igénye fontos üzenet volt a résztvevők számára és a megnyitó élő-képeit is áthatotta. Ennek lélegzetelállító példája volt az a két emberekből épített 6 emeletes torony, amelynek növekedését a nézők vastapsa kísérte. Szimbolikus üzenete az lehetett, hogy összefogással az emberiség szinte bármire képes lehet, és ilyen összefogásra van szüksége a sporttudománynak (mint az élet más területein is) is.

Az előadások témáját főként a mozgás rehabilitációban betöltött szerepe, illetve a sporttudományos kutatások eredményeinek prezentációi tették ki. Külön szekciót képviselt a COPD-s betegek, valamint az elhízásban és a diabéteszben szenvedők rehabilitációjában alkalmazott mozgásterápiák eredményeinek bemutatása. Azonban főként a saját kutatási területünket is képező, sporttudományos vizsgálatok legújabb eredményei érdekeltek minket, így ezek közül szelektáltunk. Sajnos számos szekció zajlott egymással párhuzamosan, így sok érdekes előadást nem tudtunk meghallgatni. Az általunk látogatott prezentációkból azonban sokat tanultunk, a bemutatottak további ötleteket adtak nekünk, melyek későbbi kutatásaink részét képezhetik.

Egyik fő érdeklődési területünk a mozgatórendszer mechanikai működésének vizsgálata. Ebben a témakörben a legnevesebb kutatóktól is hallhattunk előadásokat. Különböző sportágak, mint az alpesi sí, úszás, szinkronúszás, futás, rögbi, kézilabda, evezés, birkózás kinetikai és kinematikai hátteréről hallhattunk új információkat. Így például egy kenyai elit futókat vizsgáló kutatás eredményei szerint a futásukat jellemző nagy mechanikai hatásfok többek között a futók alsó végtagi izom-ín rendszerének felépítésének köszönhető, nevezetesen a vádli izmaihoz tartozó erőkarok hosszabbak, így nagyobb nyomatékot képeznek azonos erőkifejtés mellett, továbbá több elasztikus energia visszanyerésére alkalmas az Achilles-inuk. Egy másik, ezzel kapcsolatos vizsgálat szerint a gyorsabb hosszútáv-futók nyúlékonyabb Achilles-ínnal rendelkeznek. A számos sportágban jelentős szereppel bíró függőleges felugrásból való leérkezést is vizsgálták, melynek fontos szerepe van a térdsérülések megelőzésében. Az edzés, tesztelés és regeneráció témakörökben szintén érdekes előadásoknak lehettünk tanúi. Napjainkban a magas intenzitású intervall edzésmódszer hatásainak vizsgálata számos kutatót foglalkoztat. Ennek oka, hogy – mint az előadásokból megtudhattuk – a hagyományos állóképesség fejlesztéssel szemben jelentősen kisebb idő befektetésével fejleszthető így az állóképesség, mind az izomzat metabolizmusa, mind a kardiorespiratórikus rendszer szintjén. Így a regeneráció idejének hossza jelentősen csökkenthető, amely az élsportban fontos szereppel bír. Továbbá különböző regenerációs technikák hatásairól is hallottunk előadásokat. Több kutatás eredményei alapján összegezve elmondható, hogy a teljes test krioterápia (-110 fokos kamra) alkalmazása az egyik legjobb regenerációs módszer. A vizsgálatok azt mutatták, hogy a neuromuszkuláris rendszer regenerációját gyorsítja, továbbá a hideg hatására merevebbé válnak a szövetek, így az izmok maximális ereje is nő akut hatásként. További akut teljesítménynövelést mutatott egy kutatás szerint a teljes test vibráció alkalmazása a jégkorongosok sprint teljesítményében, melynek szintén relevanciája lehet a jövőben.

Szekció-összetételben megfigyelhető volt, hogy a természettudományi kutatások, előadások jóval nagyobb számmal szerepeltek a programban, mint a társadalomtudomány témájúak. Társadalomtudományi területen elsősorban Pedagógia, Pszichológia, Sportmenedzsment és Szociológia szekciókba osztották be a különböző témájú előadásokat. Mind „Oral Presentation", mind „Mini Oral" formában viszonylag kevés, de igen színvonalas előadás hangzott el. Az egyébként is kevés társadalomtudományi előadások számát még csökkentette, hogy több szekcióban is előfordult az előadók távolmaradása, vagy meg nem jelenése.

A sportmenedzsment szekciókban több neves előadótól hallhattunk az elit sport problémáiról, struktúráiról; az ázsiai és az európai sportfejlesztési model-

lekről; a sportolók kettős karrierjéről; a svéd, norvég és spanyol sportszervezetekről vagy akár a SPLISS nemzetközi együttműködési projektről – olyan kutatási együttműködésről, amely koordinálja, fejleszti a sportpolitikai kutatásokat, együttműködve a politikai döntéshozókkal.

A társadalomtudományon belül a pedagógia szekcióban hazánkat Dr. Hamar Pál, pszichológia szekcióban Dr. Balogh László, Dr. Molnár Andor, Szablics Péter, Keczeli Danica, míg a sportmenedzsment szekcióban pedig Baráth Kinga képviselte.

A konferencia keretein belül alkalom nyílt ingyenesen kipróbálni és használni az olimpiai uszodát. Mindenki annyi ingyenes jegyet igényelhetett, amennyit csak szeretett volna. Továbbá bármikor látogatható volt az Olimpiai Stadion is, amit senki sem mulasztott el megnézni és pár képet készíteni róla. A konferencia résztvevőinek a rendezvény idején ingyenesen megtekinthető volt az Olimpiai Múzeum is, ahol az összes eddig megrendezésre kerülő olimpiáról összegyűjtött ereklyék kerültek kiállításra, még a 2012-es londoni Olimpiáról is. Többek között újságok, olimpiai fáklyák, felszerelések, érmek, képek és leírások a versenyzőkről. Bár az 1992-es barcelonai olimpiáról fiatal korunk miatt nincsenek tiszta emlékeink, a tárgyak, videók és képek láttán szinte megelevenedtek az akkori izgalmak és világcsúcsok. Öröm volt látni a sport halhatatlanjai között Vörös Zsuzsanna öttusázót, vagy Kubala László labdarúgót, büszkék lehettünk magyarságunkra.

A záró ceremóniát követően fél kilenckor kezdetét vette a kongresszus záró fogadása, mely közvetlenül a konferencia épülete mellett elhelyezkedő Placa d'Europa elnevezésű szabadtéri helyen került megrendezésre. A vendéglátók nagyon kitettek magukért, a helyszín pedig csodálatos volt: az 1992-es barcelonai olimpia helyszínének közvetlen közelében, csodálatos panoráma mellett gyűlt utoljára össze a társaság. Előételnek különféle salátákat szolgáltak fel. Ezt követően alkalmunk nyílt megkóstolni a spanyolok leghíresebb nemzeti ételét, melyet paella-nak hívnak. A paella Valencia környékéről származik, melyet eredetileg angolnából, csigából és zöldbabból készítettek, ma klasszikusan csirke- vagy nyúlhúsból illetve a tenger gyümölcseiből készítik. Nevét a kétfülű serpenyőről kapta, ebben a serpenyőben készítik el és tálalják fel a vendégnek. A rizs jellegzetes sárga színét a sáfrány adja. Az est folyamán helyi gyümölcsökből készült gyümölcssalátát és fagylaltot is lehetett fogyasztani. Ahogy lement a nap, megjelentek az énekesek, akik különböző nemzetközi dalokkal fokozták a hangulatot. Az élő koncert által keltett hangulat mindenkit magával ragadott, fiatal és idősebb egyaránt mulatott. Az est fénypontja az volt, amikor szinte az összes résztvevő körülállta a parti helyszínének közepén lévő szökőkutat. A hangulatot tovább fokozva hullámozni kezdtünk a szökőkút peremén, melyet az követett, hogy minden lelkes résztvevő bement a vízbe és ezután már mindenki csak a szökőkútban táncolt.

Összegzésképpen elmondható, hogy mindenképpen hasznos napokat töltöttünk Barcelonában, ezért köszönettel tartozunk támogatóinknak, a Magyar Sporttudományi Társaságnak és a Campus Hungary-nek is. A tudományos programok mellett lehetőségünk nyílt a város szépségeinek felfedezésére, valamint a remek időnek köszönhetően többszöri fürdőzésre is a gyönyörű mediterrán tengerparton. A szociális programok keretein belül lehetőségünk nyílt nemcsak más nemzetiségű, hasonló korú kutatókkal felvenni a kapcsolatot, de számtalan neves tudós is megtisztelt minket a társaságával az étkezések alatt. Ezek a beszélgetések olyan konkrét kutatási ötletekben és együttműködésekben realizálódhatnak, amely mindannyiunk számára komoly előrelépést jelenthet, csakúgy, mint a külföldi tanulmányút meghívások, amely látókörünk további bővülését segíti elő.

Terveink között szerepel, hogy a 2014-es amszterdami ECSS-en is részt vegyünk. Ennek megfelelően, a határidők szem előtt tartásával tervezzük kutatásainkat, hogy szóbeli prezentáció keretében mutathassuk majd be az eredményeket. Továbbá azért is tartjuk fontosnak és szükségesnek az ilyen nemzetközi rendezvényeket, mert az ember könnyen el tudja helyezni magát a tudományos élet nemzetközi mezőnyében, hogy valójában milyen keveset tud még, s talán ez a szemléletmód vezet előre…

Baráth Kinga, Hegyi András, Négyesi János, Péter Annamária, Schuth Gábor

Formailag és tartalmilag megújult a www.mozgasgyogyszer.hu honlapunk.

Az MSTT Sportmenedzsment Szakbizottság kutatóinak látogatása a Sheffield Hallam Egyetemen

Magyar kutatók villámlátogatása a SPLISS nemzetközi projekt angliai szakmai központjában.

Az MSTT Sportmenedzsment Szakbizottság küldöttsége – Sterbenz Tamás tanszékvezető, Gulyás Erika, Kassay Lili – egy, a Harry Potter-történetek Roxfortját idéző campuson találta magát, amikor az elit sportok finanszírozásának és sporteredményeinek összefüggéseit kutató professzorokkal szervezett szakmai tanácskozásra érkezett.

A már felemlegetett campus a még a századforduló építkezési hagyományait tükröző épületekben kap helyet. Az építészeti hagyományokat tükröző külsőségek azonban tágas, modern és jól felszerelt oktatási egységeket rejtenek magukban. A sportmenedzsment oktatási és kutatási kérdéseivel évtizedek óta foglalkozó tanszék a bolognai rendszerű és a doktorandusz képzésnek megfelelő kereteken túl, a sportüzleti élettel szorosan összekapcsolódó tanácsadói és kutatási projekteknek is otthont ad. A technikailag kiválóan felszerelt kutatási részleg munkatársai részben oktatók, részben az üzleti projektekhez alkalmazott „külsős" munkatársak.

A Sheffield Hallam Egyetem Health and Wellbeing Karának, három sporttal kapcsolatos kutató központja közül, az egyike a SIRC (Sport Industry Research Centre), melyet 1996-ban alapított két nemzetközi szinten is elismert sport-közgazdász: professzor Chris Gratton és professzor Peter Taylor. A két professzor mellett, akik a kutató központ igazgatói, professzor Simon Shibli az, aki a központ vezetőjeként a napi működésért és a 14 főből álló kutatói személyzet irányításáért felel.

A központnak, az alkalmazott közgazdaságtan eszköztárát használva, a fő célja az ügyfelek különböző specifikus kutatási igényeinek kielégítése és a sportpiaccal kapcsolatos új ismeretek szolgáltatása.

A következő fő területeken végeznek kutatási és tanácsadói munkákat:

- sportgazdasági
- tömegsport
- főbb sportesemények és fesztiválok
- elit sport
- önkéntesség
- teljesítmény menedzsment a sportban

A kutatóközpont kiváló lehetőséget biztosít az egyetem posztgraduális képzésében résztvevő hallgatók számára is, hogy kipróbálhassák magukat, tapasztalatokat szerezzenek, vagy akár külföldön tanuljanak az egyes fő kutatási területeket vezető kutatók felügyelete mellett.

Az évek alatt a kutatóközpont Anglia egyik legmeghatározóbb sportpiaci kutatóközpontjává nőtte ki magát a sport gazdasági területén. Számos piaci tapasztalattal rendelkezik, az elmúlt évek során több nagyobb projektet végeztek Anglia mind a négy nemzeti Sport Tanácsa és a UK Sport számára egyaránt.

Ezen túl nemzetközi kutatási projektek vezető intézménye, melyből az egyik legnevesebb, a jelenleg is futó SPLISS (Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success). A 2008-ban indult, nemzetközi együttműködésen alapuló kutatási projekt kezdetben 6 ország részvételével zajlott, azonban, azóta már 15 ország, több mint 3000 sportoló, 1300 elit edző, és 240 szakmai vezető csatlakozott ehhez a nemzetközi kutatáshoz. A kutatást 43 kutató és 33 politikai döntéshozó segíti világszerte. Célja, hogy feltárja azokat a kulcstényezőket, melyek az elit sport sikereihez hozzá tudnak járulni.

Ez a nagyszabású, a sportmenedzsment és gazdasági kutatások területének eddigi legmeghatározóbb projektje szolgáltatta az apropót a kapcsolatfelvételre a Sheffield Egyetemmel a lehetséges együttműködés kereteinek átbeszélésére.

Az 1991-es Universiadénak – melyen Sterbenz Tamás még kosárlabdázóként vett részt – is otthont adó városban, a sport üzleti kérdései az egyetem falain kívül is visszatükröződnek. A vendéglátó professzor, Chris Gratton „idegenvezetésében" megismert komplexum lelke egy olyan épületegyüttes, mely a jeges sportok versenyeit fogadja be a maga két ovális pályájával, az egyiket körbeölelő lelátójával, hosszabbított nyitva tartásával, valamint a nagyközönség számára is megfizethető belépőivel, szolgáltatásaival. A másik épületcsoport a csapatsportok igényeit mobil rendszerben felépíthető pályáit és a központi lelátókat foglalja magába. Ám az épület – a kívülről látható méretei ellenére – kiegészül egy, a labdajátékokat kiszolgáló hármas pályaméretű és tagolásúnak megfelelő méretű komplett beltéri atlétika pályával, és persze ugyancsak lelátóval. A létesítményben egyszerre akár több sportág versenyei is kényelmesen megrendezhetők, a nézők kényelmesen elhelyezhetők és kiszolgálhatók. A körülbelül száz méterre álló jeges sportoknak is otthont adó pályát is beleszámítva, akár az egész város sportszerető közönsége megtalálja az őt érdeklő sportszórakozást!

A városközponttól néhány perces autózásnyi távolság, a könnyű megközelíthetőség és kényelmes parkolási lehetőségek mind-mind azt szolgálják, hogy a város lakosai, az egyetem hallgatói, a lehető legnagyobb számban használják a szolgáltatásokat. A hely szelleme önkéntelenül is a küldöttség látogatásának fő témája felé terelte a beszélgetést.

A látogatás eredményeképp sikerült meghívni professzor Chris Gratton-t a Magyar Sporttudományi Társaság Országos Sporttudományi Kongresszusára, valamint ennek keretében egyúttal a TF Sportszervező/Sportmenedzser hallgatói is meghallgathattak tőle egy előadást a globális sportesemények gazdasági hatásairól.

Bízunk benne, hogy az együttműködés a jövőben tovább folytatódik és akár közös kutatási projektek formájában is tárgyiasul majd.

Sterbenz Tamás, Gulyás Erika

Referátum

Apor Péter rovata

Pole-walking (Nordic walking) az egészségért

A Nordic walking felnőttek egészségére gyakorolt hatását Fritschi és munkatársai (2012) rendszerező áttekintése foglalja össze. Különböző klinikai állapotokban használták a módszert, amelyekről 14 színvonalas cikket közöltek. Heti 2-3 ellenőrzött edzés folyt 8 hétig, a fizikai és a pszichoszociális egészségre kifejtett hatást, 4-5 mutatót mértek. Legalább egy mutatóban jobb a hatás, mint a kontrollcsoportban, leggyakrabban az életminőség javulását írták le.

A bottal gyaloglás alatt a hemodinamikai jellemzők nem különböznek a normál járásétól: a USCOM CW-Doppler ultrahangos eszközzel regisztrált verővolumen 48-ról 59 ml-re, a pulzus 74-ről 123-ra, a perctérfogat 3,5-ről 7,3 literre nőtt (Knobloch, 2009).

Vajon a súlyosabb botokkal (plusz fél-, egy-, másfél kiló) végzett gyaloglás milyen hatással van? Főleg a biceps brachii EMG aktivitása nőtt, de nem láttak előnyös hatást a normálisnál súlyosabb botok használatánál Schiffer és mtsai (2011).

A horizontális, a 12 fokos emelkedőre vagy lejtőn járás energetikája a maximális oxigénfelvétel 44-87 százalékának felelt meg, a bot nélküli járáshoz képest 67 százalékkal nagyobb energiát kívánt. **A bot hosszának** csökkentése 7,5 cm-rel, növelte az energiaigényt 3%-kal (Hansen és Smith, 2009). **A talaj minősége** – aszfalt, atlétikai pálya, természetes gyep – nem befolyásolja a botgyaloglásban járatos személyek (instruktorok) oxigén felvételét, tejsavértékeit. Az előrehaladást elsősorban a lábizomzat tevékenysége biztosítja, a karok tevékenysége „luxus erőkifejtés" az előrehaladás szempontjából (Schiffer és mtsai., 2009).

Az intermittáló claudicatiót azonnal javítja: a 3,2 km/óra, 4%-os emelkedő futószalag terhelés távját azonnal megnyújtotta: a fájdalom eredetileg 77 méter megtétele után lépett fel, ez 130 méterre, a maximális táv 206-ról 285 méterre nőtt, ez utóbbi során a fájdalomérzet csökkent a bottal járás során. A Borg-érték a maximális teszt során nem lett nagyobb a 16,5 százalékkal nagyobb oxigénfelvétel ellenére (Oakley és mtsai., 2008).

A mellrák miatt operáltak limfödémája – kompressziós ruhaujjat használva – nem romlott az egy óra alatt megtett 4 km-es botgyaloglást követő 24 óra során (Jonsson és Johansson, 2009).

A sérülések, melyek döntően az elesések kapcsán keletkeznek, ritkák és nem súlyosak. A 137, középkorú, heti 3 órát botgyalogló személy csaknem 30 ezer edzésórája során 0,926/ezer óra sérülés fordult elő, egynegyedük esés kapcsán. Egy vállficam és egy kézközépcsont diszlokáció volt a legsúlyosabb következmény, a leggyakoribb a hüvelykujj ulnáris oldalszalagjának a disztorziója, amit a szorosan markolt bot okoz a talajjal ütközve (Knobloch és Vogt, 2006).

Fritschi, J.O., Brown, W., Laukkanen, R., van Uffelen, J.G. (2012): The effects of pole walking on health in adults: A systemic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports,* **22:** 5. 70-78.

Hansen, E.A., Smith, G. (2009): Energy expenditure and comfort during Nordic Walking with different pole lengths. *Journal of Strength and Conditioning Research,* **23:** 4. 1187-94.

Jonsson, C., Johansson, K. (2009): Pole walking for patients with breast cancer-related arm lymphedema. *Physiotherapy Theory and Practice,* **25:** 3. 165-73.

Knobloch, K. (2009): No difference ín the hemodynamic response to Nordic pole walking vs.conventional brisk walking – a randomized exercise field test using the ultrasound cardiac output monitor (USCOM). *International Journal of Cardiology,* **132:** 1. 133-5.

Knobloch. K., Vogt, P.M. (2006): (Nordic pole walking injuries – nordic walking thumb as novel injury entity). *Sportverletz Sportschaden,* **20:** 3. 137-42.

Oakley, C., Zwierska, I., Tew, G. et al. (2008): Nordic poles immediately improve walking distance in patients with intermittent claudication. *European Journal of Vascular and Endovascular Surgery,* **36:** 6. 689-94.

Schiffer, T., Knicker, A., Dannöhl, R., Strüder, H.K. (2009): Energy cost and pole forces during Nordic Walking under different surface conditions. *Medicine and Science in Sports Exercise,* **41:** 3. 663-8.

Schiffer, T., Knicker, A., Montanarella, M., Strüder, H.K. (2011): Mechanical and physiological affects of varying pole wights during Nordic Walking compared to walking. *European Journal of Applied Physiology,* **111:** 6. 1121-6.

• • •

Kettlebell edzés

A füles súlyzókkal történő edzés „Girija" néven már 1704-ben, az orosz szótárban felbukkant. Pavel Csacsulin Russian Kettlebell workshopokról tud az irodalom.

A súlytöbblettel is terhelt felugrás vagy a 12-szer 30 másodperces, 12 illetve 71 kg-os testsúly felett 16 kilós kettlebell-lel végzett edzés egyforma mértékben fejlesztette a felugrás magasságot a 6 hetes edzés során: 20-24 cm-rel, az explozív erő 19,8%-os növekedése révén (Lake és Lauder, 2012).

A kettlebell-lel tízhetes, heti kétszeri edzés hasonló mértékű fejlődést eredményezett az erőben és a teljesítményben, mint a hagyományos súlyzós edzésmódok, tehát azok hatásos helyettesítője (Manocchia et al., 2013).

Otto és munkatársai (2012) viszont a súlyemelő edzést találták eredményesebbnek az erő fejlesztésében a hathetes periódus során, lineáris periodizációs modell szerint növelt edzésterhelés mellett. Az antropometriai mutatókra egyik edzés sem hatott, a felugrás magasság egyformán nőtt.

Egy negyvenfős csoport tagjai, akiknek a foglalkozásukból eredően gyakori nyak-, váll- és derékfájdalmai voltak, random a kettlebell edzést végzők közé vagy az edzést nem végző kontrollcsoportba kerültek munkahelyi program során. A heti 3 edzést 8 hétig végezték. Az edzés a fájdalom mértékét 2,1 ponttal (tízfokú skála) csökkentette a nyak-váll tájon és 1,4 ponttal a deréktájon. A derékfeszítő izmok ereje nőtt, de a hajlítóké nem. Az aerob fittségük nem változott (Jay et al., 2011).

Farrar és munkatársai (2010) a kétkezes, 16 kg-os súlyzóval 12 percig végzett gyakorlás során az oxigénfelvételt mérték. Átlagosan 265 lendítést végeztek, 165-ös pulzusszámmal (a maximumuk 87 százaléka) és 34,3 ml/kg/perces oxigénfelvétellel – az aerob kapacitásuk 65 százalékával. Ez elegendő edzésinger az aerob funkciók javítására. A pulzust nagyobb mérték-

ben emeli a felső végtaggal végzett munka – szívbetegeknél erre gondolni kell.

Kenneth, J., Frisch, D., Hansen, K. et al. (2011): Kettlebell training for musculoskeletal and cardiovascular health: a randomized, controlled study. *Scandinavian Journal in Work, Environment and Health,* **37:** 3. 196-203.

Farrar, R.E., Mayhew, J.L., Koch, A.J. (2010): Oxygen cost of kettlebell swings. *Journal of Strength and Conditioning Research,* **24:** 4. 1034-36.

Lake, J.P., Lauder, M.A. (2012): Kettlebell swing training improves maximal and explosive strength. *Journal of Strength and Conditioning Research,* **26:** 8. 2228-33.

Manocchia, P., Spierer, D.K., Lufkin, A.K. et al. (2013): Transference of kettlebell training to strength, power, and endurance. *Journal of Strength and Conditioning Research,* **27:** 2. 477-84.

Jay, K., Frisch, D., Hansen, K. et al. (2011): Kettlebell training for musculoskeletal and cardiovascular health: a randomized controlled trial. Scandinavian *Journal in Work, Environment and Health,* **37:** 3. 196-203.

Otto, W.H., Coburn, J.W., Brown, L.E., Spiering, B.A. (2012): Effects of weightlifting vs. kettlebell training on vertical jump, strength, and body composition. *Journal of Strength and Conditioning Research,* **26:** 5. 1199-1202.

• • •

Trappe, S. és munkatársai (2013): **Élethosszig sportoló nyolcvanévesek aerob kapacitása: új rekord (New records in aerobic power among octagenarian lifelong endurance athletes).** *Journal of Applied Physiology,* **114:** 3.

Human Performance Laboratory, Penn State Univ., Muncie, IN, 47306; strappe@bsu.edu

A svéd-amerikai munkacsoport kilenc, 80-82 éves volt olimpiai bajnok és világelső sífutót vizsgált kerékpár ergométeren, akik nem hagyták abba a sportolást a versenyzői karrierük múltán sem. Testtömeg átlaguk 63 kg, BMI átlaguk 23 volt. Hat, korban azonos, de nem sportoló személy szolgált kontrollként (77 kg, 26-os BMI). A vastus lateralisból izombiopsziás minta feldolgozása is történt.

A maximális oxigénfelvétel 2,6 versus 1,6 liter/perc, testtömegre számítva 38 versus 21 ml/kg/perc, a maximális percventilláció a terhelés alatt 79 versus 64 liter, a maximális pulzusszám 160 versus 146, a maximális teljesítmény 182 versus 134 Watt volt. Az izomban az oxidatív enzimek aktivitása 54%-kal, a PGC-1alfa és a mitokondriális transzkripciós faktor A (Tfam-mRNA) 135, illetve 80 százalékkal volt nagyobb a sportoló csoportban. Az eddig közölt idős sportolók között ez a legmagasabb aerob kapacitású csoport. Lépésszámláló viselése derített fényt arra is, hogy a sportolók naponta nyolcezer, de a kontrollok is 4300 lépést tesznek meg – ez utóbbi is jóval felette van a nyolcvanévesek átlagának. (A fiataloknak és középkorúaknak a napi tízezer lépés lenne a megfelelő egészségvédő testmozgás.)

A versenyzői csúcson olykor 90 ml/kg/perc feletti aerob kapacitást is mérhetünk. Az életkorok szerinti „normatívák" a Cooper Institute 44 ezer személy mérési eredményeinek tapasztalatai alapján az American College of Sports Medicine: ACSM Guidelines for exercise testing and presciption, 2010. 84-89. oldalain érhetők el, a cikk egyik ábráján grafikusan szemléltetve. A táblázat összegzi az irodalomban eddig közölt, 80 éven felüliek spiroergometriás adatait 15 keresztmetszeti és 4 edzés-tanulmány alapján.

Ugyanennek az újságnak március 15-i számában, Lepers és munkatársai (University of Burgundia, Dijon) hozzászólásukban a maratoni távok egyre javuló rekordjait említik. Ed Whitlock 80 évesen 3 óra 15 perc 54 mp alatt teljesítette a távot a 2011-es torontói versenyen, míg a táv leggyorsabb futója Patrick Makau (2:03:38) volt a 2011-es berlini futáson. A különbség közöttük 37%. Vajon az aerob kapacitásuk, annak tartósan kihasználható része vagy az aerob hatásfok adja ezt a különbséget? Makau aerob kapacitása bizonyosan eléri a 80 ml/kg/perc értéket – mekkora lehet Whitlocké? Vagy inkább annak a tartósan használható része és/vagy a futás hatásfoka lehet kiemelkedő?

(E kérdésekre egy másfél órás spioergometriás vizsgálatsorral választ lehet adni. Várjuk a futókat.)

Lepers, R. és mtsai (2013): Limits in endurance performance of octagenarian athletes. *Journal of Applied Physiology,* **114:** 6. 829-829.

• • •

Gómez-Cabello, A. és munkatársai (2012): **Vibrációs edzés időseknek (Effects of short-term whole-body vibration intervention on physical fitness in elderly people)** Maturitas 2013 Jan 8 doi:10.1016/j. maturitas.2012.12.008.

GENUD Research Group, University of Zaragoza, Spain; agomez@unizar.es

Hetvenöt évesek egyik csoportja 11 héten át vibrációs platformon edzett, a többiek változatos erő-, egyensúly-, agilitás- és hajlékonyságnövelő gyakorlatokat végeztek. A vibrációt végzők csaknem minden teljesítmény-mutatója javult, a kontrollokon csupán az alsó végtag ereje nőtt.

Referens: power-plate néven nagy a kínálat; a Fitnesz-termekben mindenütt elérhető az eszköz. A hatását az izom-sajátosságokra Tihanyi J. és munkatársai behatóan tanulmányozták.

• • •

O,Hara R.B. és munkatársai (2012): **A nem-szokásos edzésmódok hatása a teljesítményre: az irodalom áttekintése. (The influence of nontraditional training modalities on physical performance: review of the literature.)** *Aviation, Space, and Environmental Medicine,* **83:** 10. 985-90.

Air Force School of Aerospace Medicine, Wright-Patterson AFB, OH 45433-0505; reginald.ohara@wpafb.af.mil

Az „arany standard" az American College of Sports Medicine Útmutatójában leírt edzésmódszerek alkalmazása, hiszen ezeket sok évtizedes tudományos érvek igazolják. (ACSM's guidelines for exercise testing and prescription, Lippincott Willians Wilkins 8th ed. 2009). A személyzetnek évente fizikai teljesítménypróbákat kell teljesíteni (1,5 mérföld futás vagy a Rockport gyaloglás próba, ha a futásnak ellenjavallata van; egyperces fekvőtámasz és felülésszám). Ha nem képesek teljesíteni – ez 10-15% – 45-90 nap haladékot kaphatnak. Ezalatt sokan próbálkoznak az ACSM kézikönyvben nem szereplő edzésmódokkal.

A minden alkalmazottnak (is) javasolt testmozgás heti legalább 3-5 alkalommal, heti legalább 150-300 perc, a maximális pulzusszám (220-évek) 90 százalékával, emellett rezisztenciaedzés a nagy izomcsoportokkal: 8-10 gyakorlat, olyan ellenállással, hogy mindegyiket 8-12-szer ismételjük a fáradásig.

Ezeken kívül használják a nagyintenzitású láberősítést, amely a kerékpározás és a futás-teljesítményt is növeli (Journal of Exercise Physiology, Online, 2004; 7: 27-43.) – ennek hatásosságát és mechanizmusát részletezi a közlemény.

A CrossFit edzés bárhol kivitelezhető, valószínűleg a nagy neuro-endokrin reakció adja a hatásosságát a nagyintenzitású rezisztencia- és aerob edzés kombinációjának (http://www.crossfit.com/cf-info/what-crossfit.html.).

A fülessúlyzó (kettlebell) az egyszerűség folytán is vonzó, egyféle mozgással is sok izomcsoportot aktivizál. A World Kettlebell Training website sok információt ad erről. A felső végtag izomzatának dinamikus edzése a beidegzés javítása mellett növeli az aerob kapacitást is (www.worldkettlebellclub.com).

Az agility edzés a sokirányú mozgékonyságot fejleszti, a labdasportokban kedvelt edzésmód: gyors irányváltások, nem-lineáris erőkifejtések, labdavezetés, árkon átugrás, létrára mászás stb. gazdag variációit jelenti.

A másfél mérföld (2475 méter..2,5 km) futás minimális teljesítési ideje korosztályonként:

Korcsoport	férfi (perc:mp)	nő (perc:mp)
30 éves kor alatt	13:36	16:22
30-39	14:00	16:57
40-49	14:52	18:10
50-59	16:22	19:43
60 év felett	18:14	22:28

• • •

Kellermann, A.J. és Peleg, K. (2013): **Boston tanulságai. (Lessons from Boston.)** *New England Journal of Medicine,* 2013, Apr. 24. NEJM.org (DOI:10.1056NEJMo1305304)

Rand Corporation, Arlington

A bostoni maraton győztesének befutása után mintegy három órával történtek a robbanások a célvonal közelében. Három halott és 260 sebesült volt az áldozat. Az első ijedelem után a rohanó tömegből egyre többen visszafordultak segítségnyújtásra készen – ők a legbátrabbak! Perceken belül szállítani kezdték a súlyosabban sérülteket. A nagyon gyors szállítás után a kórházakban is késedelem és zavar nélkül látták el a sérülteket. De nézzük a tanulságokat:

A robbanás helyszínén sok rendőr, biztonsági ember és elsősegélynyújtó tartózkodott. Mivel nem munkanapon történt a merénylet, valószínű, hogy a kórházak nem teljes kapacitással működtek.

Délután három óra tájban a dolgozók éppen váltásidőben voltak, így kettőzött személyzet volt a kórházakban.

A városban hét traumaközpont van és sok világszínvonalú kórház, és okosan vezényelték a szállítást vezénylők a betegelosztást.

A robbanás nyílt térben történt – zárt helyen nagyobb nyomássérüléseket, omlásokat okozott volna.

Noha az orvosoknak nem volt gyakorlatuk a háborús sérülések ellátásában, de sok százan elméleti képzést kaptak erről. 2009-ben egy helyi konferenciára a világból sokfelől jöttek szakemberek, akik a terrorista események orvosi ellátásában tapasztaltakat továbbadták a 750-nél több helyi hallgatónak.

A helyszínen lévők gyorsan, bátran siettek segítséget nyújtani, akár az ingjüket letépve szorították el a vérzést – erről sok felvétel tanúskodik. Mások a szállításban segítettek.

Más (USA-beli) városoknak is felkészültnek kell lenni a terrorcselekményekre, ahogy az Izraelben van, szakmai ismeretekkel és cselekvési protokollokkal.

HIRDESSEN A MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLÉBEN!

A Magyar Sporttudományi Szemle a Magyar Sporttudományi Társaság évente négy alkalommal megjelenő sportszakmai és tudományos folyóirata. (Formátuma A/4, példányszáma 700.) Eljut valamennyi magyar egyetem és főiskola testnevelési tanszékére, az összes (közel 100) országos sportági szakszövetség szakembereihez, az olimpiai felkészítést végző edzőkhöz, az olimpiai mozgalom szakértőihez, a megyei és megyei jogú városok sportszakigazgatási szervezeteihez, sporttudományi társaságokhoz, szövetségekhez, intézetekhez, testnevelő tanárokhoz, sportorvosokhoz, az egyes sportági és sportszakmai folyóiratok szerkesztőségéhez. Ezért úgy véljük, kölcsönös előnyökkel járna, ha lapunkban hirdetne, reklámozna.

A HIRDETÉS, REKLÁMOZÁS FELTÉTELEI

1. Hátsó, külső és első belső teljes borítólapon színes anyag egyszeri megjelentetése	100 000,- Ft
2. Hátsó, külső és belső, valamint első belső teljes borítólapon fekete-fehér anyag egyszeri megjelentetése	50 000,- Ft
3. A lap közepén befűzve:	
4 oldalas színes anyag egyszeri megjelentetése	120 000,- Ft
4 oldalas fekete-fehér anyag elütő színű papíron	80 000,- Ft
4. Egyoldalnyi fekete-fehér anyag, a lapban a műszaki szerkesztő által meghatározott helyen elhelyezve egyszeri megjelenéssel	30 000,- Ft
5. Egyoldalas A/4-es méretű szórólap egyszeri elhelyezése, terjesztése a folyóirattal	20 000,- Ft

6. Az egy oldálnál kisebb terjedelmű hirdetések, reklámok költsége, terjedelmükkel arányos.
7. Folyamatos, legalább négy alkalomra történő lekötés esetén árainkból 20% engedményt adunk. Egyéb feltételek külön megállapodás szerint.

A fenti árak ÁFÁ-t nem tartalmaznak.

A HIRDETÉSEK, REKLÁMANYAGOK KÉZIRATAI

A hirdetések szövegeit, grafikáit, fényképeit az igényelt hirdetési terület méretének és a lap tükrének megfelelő méretben és elhelyezéssel kérjük megküldeni a szerkesztőség címére: Magyar Sporttudományi Szemle szerkesztősége, 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Tel/fax: 460-6980, mobil: 30-991-0203. A megrendelések teljesítését követően számlát küldünk. Megkeresésüket várjuk és előre is köszönjük. A szerkesztőség: Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT), 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Számlaszám: 11705008-20450407.
Tel/fax.: 460-6980, mobil: 30-991-0203. E-mail: bendinora@hotmail.com

Formailag és tartalmilag megújult a www.mozgasgyogyszer.hu honlapunk.

8. Nemzetközi INSHS Karácsonyi Sporttudományos Konferencia

2013. december 5-7, Szombathely

„A Kutatásmódszertan szerepe és perspektívái a sporttudományban" címmel nemzetközi sporttudományos konferencia kerül megrendezésre immár nyolcadik alkalommal a Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ, Sporttudományi Intézetének szervezésében 2013. december 5-7-e között.

A rendezvény három fő célja: egyrészt alkalmat adni a fiatal sporttudományi szakembereknek kutatásaik bemutatására angol nyelven. Másrészt neves külföldi és magyar előadóktól is tanulhat a hallgatóság. A rangos esemény harmadik fő célja pedig az, hogy a különböző nemzetiségű résztvevők, tartalmas kulturális és társasági programok keretén belül megismerjék egymást, valamint a vendéglátó várost és intézményt. A rendezvény kezdeményezője és szervezője Szegnerné dr. Dancs Henriette, PhD, főiskolai docens véleménye szerint, egyre nagyobb igény van az ilyen kisebb és interaktívabb nemzetközi sporttudományi rendezvényekre, ahol nemcsak az előadás, de a tanulás és a tapasztalatcsere is központi szerepet játszik. Idén első alkalommal, e nemzetközi programmal egyidejűleg kerül megrendezésre a Fiatal Sporttudósok I. Országos Konferenciája is, ugyancsak Szombathelyen. A programot gazdagítja egy kétnapos szakmai workshop, „Teljesítményelemezés a sportban" címmel, amely párhuzamos szekcióként illeszkedik a programba.

A rendezők azt remélik, hogy a 3 esemény olyan tartalmas és hasznos szakmai programot ígér, amely vonzó lesz a hazai sporttudományi szakemberek számára. A háromnapos hangulatos rendezvény újfent ráirányítja a figyelmet arra, hogy a sport- és az egészségtudomány a Nyugat-Dunántúli régióban, ezen belül a Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központjában, az egyik leghatékonyabban működő tudományterület. A rendezők reménye, hogy a tavalyi alkalomhoz hasonlóan, amikor 14 országból érkeztek vendégek, idén is sokan töltenek el három tartalmas és kellemes napot Szombathelyen.

A konferencia web lapja:
http://xmas.digitfest. com/wp/

Formailag és tartalmilag megújult a www.mozgasgyogyszer.hu honlapunk.

Fiatal Sporttudósok I. Országos Konferenciája

2013. december 5.
Szombathely

Nyugat-magyarországi Egyetem, SEK
Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Sporttudományi Intézet

Rendezők:

Nyugat-magyarországi Egyetem, SEK
Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Sporttudományi Intézet
Magyar Sporttudományi Társaság
Nemzetközi Sport és Egészségtudományi Hálózat (INSHS)

A Magyar Sporttudományi Társaság hagyományteremtő célzattal országos konferenciát rendez fiatal (36 év alatti) sporttudományi szakemberek (oktatók, hallgatók, kutatók) részére. A rendezvény célja, hogy a fiatal magyar sporttudósok kutatási eredményeiket bemutathassák kollégáik és a szakma más képviselői előtt.

A decemberi konferencia másik fő célja, az MSTT „Mozgásgyógyszer Szakbizottsága"által koordinált „Mozgás=Egészség" Programjának hazai bemutatása és terjesztése.

Helyszín: Tóvendéglő Konferencia Centrum
Cím: 9700 Szombathely, Rumi Rajki sétány 1.
Telefon: +36-94-900-700
E-mail: info@to-vendeglo.hu
GPS koordináták: É: 47.23652, K: 16.69734
http://www.to-vendeglo.hu/en/
Részvételi díj: érvényes MSTT tagsággal rendelkezők számára térítésmentes, egyéb résztvevők számára: **10.000 Ft**

Program:

13.00 - 13.10	Megnyitó
13.10 - 14.00	Plenáris ülés (meghívott előadókkal)
14.00 - 15.00	Fiatal sportkutatók előadásai
15.00 - 15.20	Kávészünet
15.20 - 18.30	Fiatal sportkutatók előadásai
18.30 - 19.00	SportProfNet MSTT – megbeszélés, alakuló ülés
20.30	Fogadás

Megjegyzés: a regisztrált MSTT tagok ingyen vehetnek részt az ugyancsak 2013. december 5-i 10.00 órakor kezdődő Nemzetközi Karácsonyi Sporttudományi Konferencia (Helyszín: Hotel Pelikán) csütörtöki és pénteki szakmai programjain.

Nemzetközi Karácsonyi Sporttudományi Konferencia web címe: http://xmas.digitfest.com/wp/

Tudnivalók:
www.sporttudomany.hu
Az előadások hossza: 10'+3'

Regisztráció:

Határidő: 2013. október 20.
A regisztráció e-mailben történik az alábbi adatok megadásával:
Név:
Intézmény:
E-mail:
Előadás: szerző(k), cím:
Fogadáson részt veszek: igen/nem
A december 6-7-i nemzetközi konferencián részt veszek: igen/nem
Szállásigény: Kérek: (diákszállás, panzió, hotel)
– A pontos igény megjelölendő.
Nem kérek

A szállásról mindenki maga gondoskodik. Lehetőségek később a honlapon!
(Minden adatot kérünk kitölteni!)
Kontakt cím: Bendiner Nóra (bendinora@hotmail.com) és másolatként Nagyváradi Katalin (itaky@bdpk.nyme.hu) számára küldendő!!!!
Az absztraktok beküldési határideje:
2013. október 20.
Az arra alkalmas publikációkat, szerkesztett, lektorált anyagként, a Magyar Sporttudományi Szemlében igény szerint megjelentetjük.
http://www.sporttudomany.hu/
Közlési útmutatások az alábbi linken érhetők el: http://www.sporttudomany.hu/kiadvany.php?menu_kod=3&almenu_kod=1

Ajánlott társasági program (egyéni):
Karácsonyi vásár látogatás
– Szombathely, Bécs, Graz
Wellness Program (ingyenes) – Hotel Pelikán
Bük, Sárvár Wellnes Spa – fürdőlátogatás
Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

A Szervező Bizottság

Moccanj!

Testébresztő!

TESTÉBRESZTŐ COCA-COLA

A mozgás öröm és bizonyítottan kedvező hatással van az egészségre - ezt valják azok a százezrek is, akik immár hatodik éve moccannak, sportolnak a Coca-Cola Magyarország Testébresztő Programjával. A mozgáshiány sajnos népbetegséggé vált - mondja Katus Attila, Testébresztő Nagykövet. Ezért nem lehet eléggé hangsúlyozni a rendszeres testmozgás, a sport fontosságát és jótékony hatását. A mozgás létfontosságú az életben. Az a korlát, amely meggátolja az embereket abban, hogy rendszeresen mozogjanak, gyakran nem valódi fizikai akadály, inkább csak a gondolkodásmódból fakad. A mozgás tehát öröm, és bizonyítottan kedvező hatással van az egészségre. Programunk ebben az évben is változatos eseményekkel várja a mozogni vágyó fiatalokat és felnőtteket. Sosem késő elkezdeni!

www.coca-cola.hu

Legyen a mozgás az életformád!

Rajtad múlik! Kezdd el most!

Megvásárolható:
Magyar Sporttudományi Társaság
1146 Bp. Istvánmezei út 1-3.
Tel: 30-991-0203