

ACTA ACADEMIAE AGRISIENSIS

NOVA SERIES TOM. XLIV.

SECTIO SPORT



REDIGIT
MELINDA BÍRÓ



EGER, 2017

**AZ ESZTERHÁZY KÁROLY EGYETEM
TUDOMÁNYOS KÖZLEMÉNYEI**

ÚJ SOROZAT XLIV. KÖTET

**TANULMÁNYOK
A SPORTTUDOMÁNYOK
KÖRÉBŐL**

SZERKESZTI
BÍRÓ MELINDA

EGER, 2017

ACTA
ACADEMIAE AGRISIENSIS
NOVA SERIES TOM. XLIV.

SECTIO SPORT

Vizsgálatok a sporttudomány
és a társadalomtudomány területén

REDIGIT
MELINDA BÍRÓ

EGER, 2017

A szerkesztőbizottság elnöke:

Bíró Melinda

A szerkesztőbizottság tagjai:

Dr. habil Müller Anetta

Dr. Ráthonyi Gergely

Dr. Révész László

Dr. Hidvégi Péter

Dr. Ráthonyi-Odor Kinga

Lektorálta:

Dr. prof. Szabó Béla

Dr. prof. Nyakas Csaba

Kristonné dr. Bakos Magdolna

Dr. Bácsné dr. Bába Éva

Dr. Boros Julianna

Dr. Dobay Beáta

ISSN 1788-1579 (Nyomtatott)

ISSN 2498-6917 (Online)

A kiadásért felelős
az Eszterházy Károly Egyetem rektora
Megjelent az EKE Líceum Kiadó gondozásában

Kiadóvezető: Grebely Gergely

Felelős szerkesztő: Zimányi Árpád

Nyomdai előkészítés: Molnár Erzsébet

Megjelent: 2017-ben

Készítette: az Eszterházy Károly Egyetem nyomdája

Felelős vezető: Kérészy László



LÍVJÁK EMÍLIA¹, SZABÓ BÉLA²

¹Eszterházy Károly Egyetem, Comenius Kar, Sárospatak

¹University of Eszterházy Károly, Faculty of Comenius, Sárospatak

²Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

²University of Eszterházy Károly, Institute of Sport Science, Eger

**A MOZGÁSFEJLESZTÉS TÖRTÉNETE
MAGYARORSZÁGON**

**A HISTORY OF DEVELOPMENT MOVEMENT
IN HUNGARY**

Összefoglaló

Magyarországon a mozgásfejlesztő módszerek széles skáláját ismerjük: az intézményesített programoktól és az egyéni vizsgálódásokból kifejlesztett módszerekig. Írásom a neveléstudomány szempontjából értékelhető, napjainkban is mértékadó főbb irányzatok történeti nézőpontú áttekintésére vállalkozik viszonylag szűk időintervallumban. A téma feldolgozásakor vizsgálódásaim középpontjában a XX. század második felében zajlott főbb jelenségek, módszerek, kutatók és kutatások állnak.

Kulcsszavak: mozgásfejlesztés

Abstract

In Hungary, the appearance of movement development methods can be found on a wide scale. The institutionalized programs and individual investigations developed methods. Writing on the science of education in terms of valuable, nowadays standard main trends point of view historical overview undertake a relatively small period of time. The topic when processing the focus of the twentieth. The main events took place in the second half of the century, researchers and research methods are available.

Keywords: movement development

Filozófiai vonatkozások

A pszichoanalízis kialakulása kultúrtörténeti áttörésnek tekinthető test és lélek viszonyának értelmezésében. A 19. század végén, a 20. század elején a tudományok többségében általánosan uralkodó kartézianus dualizmus a tudattal élesen szembeállította, s tárgyként, instrumentumként kezelte a testet. Nietzsche, majd Freud voltak azok a géniuszok, akik kiemelték a testet „a lélek börtönéből” (Foucault 1990, 43. o.), s felfedezték a testiségben feszülő hatalmas ösztönenergiát. Freud számára a test már nem külső tárgy, amely külsősegesen kapcsolódik a lélekhez, hanem a psziché benső energiaforrása. Annak ellenére, hogy Freud hangsúlyozta a psziché testi gyökereit, a test szimbolikus reprezentációként jelent meg nála. Egyes értelmezések szerint, a pszichoanalízis történetére bizonyos értelemben a testtől való eltávolodás, elemelkedés volt jellemző egészen addig, amíg az újabb szelfpszichológia s affektuselméletek meg nem fordították e tendenciát. Bloom felfigyelt a pszichoanalízisben megjelenő testszimbolika „felfelé vándorlására”: Freud figyelme főleg a genitáliákra koncentrált. Mivel innen már nem lehet följebb emelkedni, érdemes visszafordítani a figyelmet a megélt test felé, hiszen mindezen testi fókuszok egy erősen szimbolikus, kódolt testiségre utalnak, s nem annyira a közvetlenül átélhető, aktuális testre. Mi történik akkor, ha nemcsak a szimbólumok és tudattalan fantáziák útján közelítünk a testélményhez, hanem meghagyjuk azt egy időre a maga primer létmódjában – az észlelés és mozgás s az ezekhez kötődő affektusok élményvilágában?

A fenomenológia kifejezés jelentésán, tünettant jelent. Minden dolgot félretéve Husserl szerint az „én-tapasztalatom”, a szubjektív tapasztalat a jelenségek értelmezésének alapja, és kiindulópontja a magyarázatainknak.

A fenomenológiában egyre nagyobb hangsúlya van a szubjektív, saját tapasztalatnak, de megjelenik ezzel párhuzamosan a tárgytapasztalat. E szerint az elmélet szerint a test a legszubjektívebb és legobjektívebb is tud lenni egyszerre. A test és ennek megtapasztalása az első tárgy az ember életében. A test a legerendőbb alany–tárgy-viszony. Már a legelső tapasztalatokat szubjektíven és objektíven egyaránt megéljük. A test a legidegenebb és a legszubjektívebb is tud lenni egyszerre. A csecsemő életében ez a kettős tapasztalás köti őt össze a külvilággal, és ehhez képest képződik minden interszubjektív tapasztalás, elsőként az anyai, majd az egyre táguló környezetben.

A test átélt érzetek hordozója, minden érzés hordozója a test – a valóságról. Mozgás által tapasztaljuk meg a test valóságát. A testem mozgása az a világ, ahol már voltam, és ahová mehetek. A test mozgásának normaképző funk-

ciója van, szubjektív minták, mennyiségi és minőségi mértékek kialakulását eredményezi.

A tapasztalat útján épül föl a valóság konstruáló ereje. Nagyon fontos a test tudatos mozgatása, fontosak az érzések, a tapasztalatok, a visszajelzések. Azt hiszem a fenomenológiai gondolkodók elméletei, az idegtudomány és a pszichológia kutatásai összekapcsolhatóak, ahogyan Horváth Lajos említi, egy „hibrid diskurzussal” állunk szemben. Horváth Lajos a dinamikus rendszerszemlélet mellett a neurofenomenológia, leginkább az epokhé és a testi tapasztalat (propriocepció, kineztezisek) szerepét emeli ki a husserli filozófiából. A fenomenális mező és az intencionális cselekvés pedig nem redukálható egyszerűen konkrét agyi területekre, hanem a testreguláció, a szenzomotoros kapcsolat és az interszubjektív interakció összefonódó közegében artikulálódnak ezek a sajátosságok. Ennek a mondatnak a megértéséhez fontos pontosítanunk fogalmakat. A fenomenális mező Rogers értelmezésében az ember folyamatosan változó, egyéni élményvilága. Ezt az élménymezőt nemcsak, hogy megtapasztalja, hanem saját szempontjából értékeli is, pozitív, negatív lenyomatként minősíti. Ezen tapasztalatok nem minden esetben tudatosak. Horváth Lajos neurofenomenológiai értelmezése szerint az intencionális, szándékos cselekvés nem egy konkrét agyi terület irányításával működik, hanem a mozgó és érzékelő szervek összehangolásával a testszabályozás, az idegrendszer különböző, egy kölcsönösen tudatos kölcsönhatás által összpontosul a szándékos cselekvés végrehajtására. Az egyéni élmények, a test koordinálása, a szenzomotoros lenyomatok csak valamilyen személy, tárgy vagy helyzet viszonylatában értelmezhetőek. Ennek a dinamikus, pillanatnyi állapotnak az értelmezése teszi újszerűvé a test értelmezését.

Az első mozdulatokban, elmozdulásokban, levegővételben, reakcióban megjelenik a felfedezés játéka. A látható és a láthatatlan. Az emberek világában és egymásban való benne foglaltsága még ha nem is képes másképp kialakulni, csupán az észleleteken és tetteken keresztül, mégis merőleges irányt képez az aktualitások tér-időbeli sokaságához képest. *Maurice Merleau-Ponty* (2007) szerint az észleleteken keresztül reagál a gyermek először – ösztönösen –, reflexek segítségével, majd elindul ezen reflexválaszok tapasztalatain keresztül a mozgásfejlődés rögzös útján.

Idegrendszer, tanulás, mozgás

C. H. Delacato munkatársaival (G. Doman, G. Fay) 1959-ben kiadta *Az olvasási problémák megelőzése és kezelése*, majd 1963-ban *A beszéd- és olvasásproblémák diagnózisa és gyógyítása* című könyvét. Delacato állításai szerint az anyanyelvi kommunikáció gyermekkori problémái 6 olyan tünetegyüttesre oszthatók, melyek súlyosságában és fejlődésükben szigorúan egymásra épülnek: az afázia, a késleltetett beszéd, a dadogás, a gyenge olvasás, a rossz írás, a normális olvasás, amely elmarad a gyerek matematikai készségeitől. Állítása szerint csak akkor kezelhetünk eredményesen egy problémát, ha az alatta levő szintet már rendbe hoztuk, mert olyan szoros az egymásra épültségük. Az emberi idegrendszeri egyedfejlődés megismétli a törzsfjlődés fontosabb állomásait. A törzsfjlődés során bekövetkező nagyobb lépcsőfokok alapvető mozgásmintái megismétlődnek a gyermek idegrendszerének egyedfejlődésében: a halmazmozgás, a magzati és születés utáni mozgások, a kúszás a hullók mozgásának felel meg, a mászás a gerincesek mozgásának, a járás emberi jellemző. Ha a gyermek problémátlanul végighalad ezen a törzsfjlődési soron, akkor várható, hogy problémátlan lesz az emberi egyedfejlődésben való végighaladása. Ezt rekapitulációs elméletnek hívják. Katona szerint a rekapitulációs elmélet elavult, értelmében arra kellene gondolnunk, hogy a humánspecifikus ülés, állás, járás mechanizmusának idegrendszeri elemei csak ráépültek a többire, és az emberi egyedfejlődés több millió éve alatt nem szervezték át az idegrendszer egészét, ez pedig aligha lehetséges.

Az **Ayres-terápia** kifejlesztője Anna Jean Ayres (1920–1988) amerikai ergoterapeuta, aki a gyermeki fejlődést figyelembe véve fejlesztette ki metódusát, a szenzoros integrációs terápiát. Az Ayres-terápiát két alapelv határozza meg, az egyik az a neurológiai folyamat, mely feldolgozza és rendezi a környezetből jövő ingereket (intermodalitás), hogy a testünket megfelelően tudjuk használni (önérzékelés vagy propiocepció). A másik, mely szerint a viselkedés és a neuropszichológiai folyamatok között összefüggés van. Ayres szerint ott van szükség a szenzoros integrációs terápiára, ahol ez az információfeldolgozás sérült.

Magyarországon 1975-ben bízta meg az Egészségügyi Minisztérium Katona Ferencet egy fejlődésneurológiai osztály létrehozásával a Svábhegyi Gyermekgyógyintézetben, aki akkorra már egy saját diagnosztikai és terápiás rendszert dolgozott ki a méhen belül kialakult idegrendszeri rendellenességek születés utáni, nagyon korai gyógyítására. A „Katona-módszer” kidolgozása során íródott publikációk, neurológiai kutatások, eredmények a mai

napig alapirodalomnak számítanak a mozgásfejlesztés idegrendszeri kapcsolódásainak felismerésében, és alapul szolgáltak mozgásfejlesztő módszerek kifejlesztéséhez. A doktor úr szerint a humán központi idegrendszer változása során az érzékszervi és a mozgásbeli fejlődés elválaszthatatlan egymástól. Az izomzat tónusa lényegében beidegzéséből fakad, amelyben a receptorok visszajelző működése befolyásolja a mozgató idegrostok működését. A mozgásszabályozás különböző rendszerei már a magzati fejlődés első hónapjában is együttműködnek. A vesztibuláris és vizuális rendszer együttműködése már születéstől fogva befolyásolja és irányítja a mozgás fejlődését. Az antigravitációs testtartási formák kialakulása, a végleges mozgásminták kibontakozása nem lehetséges a különböző receptorrendszerek összjátéka nélkül. (Katona Ferenc, 2001) A központi idegrendszer saját fejlődése közben használja szervezet belső rendszereiből és a külvilágból szerzett tapasztalatokat érési folyamataihoz.

Ma már nem egy koncepció alakult ki, amely kapcsolatot feltételez a csecsemő perceptív működésének, figyelmének, fogalomalkotásának, értelmi világának fejlődésében. Ezek szoros összefüggésben vannak a későbbi kognitív funkciók fejlődésével. A csecsemő receptorrendszerei nemcsak passzívan gyűjtik a külvilágból érkező ingereket, hanem agyi szabályozásuk aktívan a környezet felé fordítja az intero-, exteroceptorait. (Katona Ferenc, 2001)

Marton Dévényi Anna **Alapozó Terápia** nevű módszere az elemi mozgásmintákra és a mozgáskoordináció fejlesztésére támaszkodó komplex, több agyi területre kiterjedő idegrendszer-fejlesztés eszköze. Története az anyanyelvi, megkésett és zavart, elakadt beszédfejlődésű, diszfáziás, diszlexiás, helyesírásgyenge és alaki diszgráfiás problémákkal küszködő gyermekeken való segíteni akarásból indult ki 1992-ben. Lassú haladást tapasztaltak a **beszéd és az olvasás területén**, a javulás gyakran nem tapadt meg. Gyengének találták az automatizációt: a gyerek már képes volt továbbjutni az eredeti szintnél, de az új készség nem jutott el a **begyakorlottság** szintjéig. A **fejlesztési tapasztalat** azt mutatja, hogy új készséget akkor lehet biztonsággal tanítani, ha az előző már az automatizáció útjára lépett. A fentieknek anatómiai-idegéletani alapja lehet, hogy minden új tanulásához az agykéreg több mozaikját és hosszú összeköttetéseinek útját veszi igénybe a tanulnivaló. Automatizálódásnál a tudás a basalis ganglionokba és azok összeköttetéseibe kerül, és az agykéreg részben felszabadulva felkészülhet az új feladatra.

Eredetileg a Philadelphiai Rehabilitációs Központ 1950–1960-ban alapított fejlődéstani szemléletű iskolája szerint indultak (G. Doman, T. Fay, C. H. Delacato), mely elméletileg a mozgás legkiemelkedőbb fejlődéstani lép-

csőiből indul ki – kúszás, mászás, paralaterális járás, keresztezett járás, korai dominancia választás –, és ezen sor koronájának tekinti a ráépülő beszédet. A szakirodalom szerint az anyanyelvi problémás gyerekek 70%-ánál vannak elmaradások vagy/és problémák, esetleg zsákutcák a mozgásfejlődés egyes területein, és ezeket rendbe hozva a nyelvi fejlesztés, ill. fejlődés is könnyebbé válik.

Porkolábné dr. Balogh Katalin (1935–2005) tanár, pszichológus, egyetemi docens, az egri főiskola magántanára, a Fejlesztő Pedagógusok Egyesületének alapító elnöke, a **Tanulási zavarok megelőzése preventív óvodai fejlesztő-program** kidolgozója. Az intézményesített mozgásfejlesztésben ez a módszer került be először és a legnagyobb, de nem elég nagy hangsúllyal. Négyéves fejlesztő kísérlet eredményeként 1992-ben megjelent óvónői kézikönyv a *Kudarc nélkül az iskolában*. Két új óvodai alternatív program kidolgozásában vett részt, sok magyar óvoda ezen elvek alapján dolgozik (Komplex prevenció óvodai program, Játék – Mozgás – Kommunikáció óvodai program). 1996-ban *Komplex prevenció óvodai program* címmel kézikönyv készült óvónők számára, mely a teljes óvodai nevelési területre tartalmaz fejlesztést.

A motoros készségek fejlődési szintje lényeges szerepet játszik a percepció fejlődésében, a percepció előfeltétele a fogalmi gondolkodásnak, ebből következően a tanulási zavarok kompenzálása érdekében első lépésként a motoros és a percepció készségeket kell fejleszteni. Az úgynevezett alacsonyabb szintek erősítésével vagy szükség szerinti újratanulásával pozitívan befolyásolhatjuk a magasabb rendű, bonyolultabb funkciókat. (Porkolábné Balogh Katalin 1988)

Fodorné Földi Rita, a Károli Gáspár Református Egyetem tanszékvezetője a hiperaktivitás és magatartási zavarok, tanulási zavarok neuropszichológiája, etiológiája, prevenciója, a mozgásfejlődés zavarainak szerepe a perceptuális funkciók szerveződésében, illetve a kognitív képességek alakulásában témákat járta körül kutatásaiban a 1990-es években. Az iskolai teljesítményproblémák és a háttérben meghúzódó folyamatok vizsgálata komoly kihívást jelent a tanulási képességeket vizsgáló szakértői bizottságokban dolgozó szakemberek számára. A probléma elsősorban abból adódik, hogy a tünetek és az okok rendkívüli változatosságot mutatnak. Az organikus, környezeti tényezők közé a korai idegrendszeri sérülések és az idegrendszert érintő megbetegedések mellett odasorolhatjuk a genetikai és farmakológiai tényezőket, melyek hatással vannak az idegrendszer korai szerveződésére és ezáltal az agyi funkciók alakulására. A fellépő tünetek csoportosítása hasonló nehézséget jelent, hiszen a funkciózavarok leginkább az olvasás, az írás és a számolás elsajátításában

okoznak nehézséget. A neuropszichológiai vizsgálatok arra utalnak, hogy a teljesítményben megjelenő nehézségek háttérében eltérő funkciózavarok állhatnak. A szenzoros integráció által a beérkező ingerületeket az agy rendszerezi, a sokféle részletből egységes egészet alkot. Az integráció elsősorban motoros reakciók függvénye, mert a környezeti ingerre létrejött adaptív válasz célirányos értelmes cselekvések következménye. Fodorné szerint a testnevelési játékok a gyermek elsődleges tevékenységébe illeszkedve biztosítják azokat a változatos ingerfelvételeket, amelyek a biológiai fejlődés és érés alapját képezik. A játékban megvalósul a szenzoros-perceptuális és motoros rendszerek közötti interakció, ez biztosítja a fejlődést, mivel mozgás közben a gyermek a szenzoros percepcióhoz igazítja mozgásválaszait. A játék folyamán fejlődnek a pszichikus alapfunkciók, és mivel mozgás közben az egyes érzékszervekből származó információk is kapcsolatba kerülnek egymással, fejlődik az érzékek közötti asszociáció, az interszenzoros integritás. Mivel a testnevelési játékok a szabályok változtatásával könnyíthetők és nehezíthetők, lehetőség nyílik arra is, hogy a korosztálynak és a csoport fejlettségének megfelelőt válasszunk. Ez természetesen azt jelenti, hogy hatékonyan alkalmazhatók az iskolában a testnevelési órán, de az udvaron szabad játékidőben is vagy éppen az osztályteremben. Fodorné a testnevelési játékok fejlesztő hatása mellett labdaterápiás strukturált gyakorlatsorok összeállításával próbálkozott a különböző idegrendszeri éretlenségek fejlesztésében.

A Hidroterápiás Rehabilitációs Gimnasztika / HRG módszer dr. Lakatos Katalin nevéhez köthető 1994 óta levédett magyar rehabilitációs eljárás. Az eljárást egy igen komoly és összetett vizsgálat előzi meg, melyben az idegrendszeri és szenzoros érettséget/éretlenséget veszik górcső alá, és ennek megfelelően alakítják ki a terápiás programot. A foglalkozás derékig érő, langyos vízben történik, szülői vagy terapeutás segítséggel. A gyakran végzett és intenzív mozgások által hatnak a magasabb szintű idegrendszeri funkciókra, tehát a mozgás, a figyelem, a beszéd, az utánzás és a kognitív területekre. A HRG terápiának csupán egy része az autistákkal való foglalkozás, ugyanúgy hatékony a mozgásfejlődésben elmaradott gyerekeknél, figyelemzavarosoknál, agyvérzésen átesetteknél.

A chesteri **Neuro-Fiziológiai Pszichológia Intézet / INPP** igazgatója, Sally Goddard Blythe és munkatársai több mint húsz éve dolgoznak az idegrendszeri fejlődés területén, számos könyv és megjelent tanulmány szerzői a gyermek-fejlődéstan, illetve bizonyos tanulási nehézségek esetében érvényes idegrendszeri fejlődés témakörében. *Reflexek, Tanulás és viselkedés, Figyelem,*

Egyensúly és Koordináció, A kiegyensúlyozott gyermek című könyveiben már magyar nyelven is bemutatja az elméletet és a módszerét. Az ember csak akkor képes teljes mozdulatlanságban, nyugodtan ülni vagy állni, ha izmainak egész csoportja működik együtt teljes összhangban az egyensúllyal és a testtartási reflexekkel. Azok a gyermekek, akiknél a testtartás szabályozása fejletlen, nehezen tudnak megülni egy helyben és odafigyelni bármire, mivel az agy tudatos működéséért felelős részének küzdenie kell azért, hogy fenntarthassa az egyensúlyt, a testtartás és az ösztönös mozgások feletti uralmat, vagyis meg kell harcolnia mindazokért a működéséért, amelyeknek már az 5. életévtől kezdve olyan kéreg alatti agyrészek, mint a thalamus, a kisagy és az agytörzs automatikus szabályozása alatt kellene állniuk. (*Sally Goodhard, 2006*)

Annak, hogy egy gyerek miért marad le az olvasási és írási készségekben, számos oka lehet. Néhánnyal ezek közül foglalkozik maga az oktatási rendszer, illetve a korai fejlesztést megcélzó kezdeményezések is. Mindezek mellett azonban jelentős marad azon gyermekek aránya, akiknek az alap készségek elsajátítása továbbra is az elvárható szint alatt van az általános iskola végére. Az iskolaérettség többet jelent, mint a gyermek egyszerű kronológiai életkorát, mely a beiratkozáshoz szükséges. Ahhoz, hogy egy tanulási környezetben jól teljesítsen, tudnia kell nyugodtan ülni, figyelmesnek lenni, tollat, ceruzát használni és egy sor olyan szemmozgást irányítani, amelyek szükségesek ahhoz, hogy az írás vonalát félrenézés, eltévedés nélkül követni tudja a papíron. Ezek olyan fizikai képességek, melyek a motoros készségek és a testtartáskontroll fejlődésével, érettségével hozhatók összefüggésbe. Az INPP módszer célja, hogy az esetleg fennmaradt, primitív – az iskolai tanulás során nem szükséges – mozgásmintákat, automatikus reakciókat felváltva a mozgásprogram tudatosan összeállított gyakorlatainak rendszeres ismétlésével tudatos mozdulatokat, mozgássort építsen újra, és így egyre tudatosabb, sikereesebb mozgást, irányítást érjen el. Ismétlés a tudás anyja – mondja a régi közmondás, és vallja az INPP program megalkotója is. A gyakorlatprogram legfontosabb kritériuma a 9–12 hónapon át tartó napi rendszerességgel végzett gyakorlás. Minden tanítási napon 10-15 percben.

A fejlesztések során figyelembe kell venni az életkori és egyéni sajátosságok által meghatározott fejlettségi szintet. A fejlődési törvény azt fejezi ki, hogy az idegrendszer működésének alakítása annál valószínűbb, minél fiatalabb az idegrendszer. Minél fiatalabb korban, minél hosszabb ideig tart az ingerszegény környezet hatása, annál kisebb az esélye, hogy a kialakult veszteséget utólag pótolni lehessen. A magyarországi mozgásfejlesztő módszerek széles skálája

remélhetőleg hozzásegíti a hazai intézményesített nevelés színtereit, hogy a mozgásfejlesztést a helyén kezeljék. A mozgás és az idegrendszer kapcsolatának egyre szélesebb körű, orvosi, sporttudományi, pszichológiai, neurológiai megjelenése az emberi test holisztikus értelmezését erősíti, ami a test-lélek-szellem elválaszthatatlan egységét és egymásra hatását tükrözi. Ez segíti a megértést, és támogatja a korai mozgásfejlesztés jelentőségét.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- BLOOM, K. (2006): *The Embodied Self. Movement and Psychoanalysis*, London, Karnac.
- DR. MARTON DÉVÉNYI ÉVA, SZERDAHELYI MÁRTON, TÓTH GÁBOR, DR. KERESZTESI KATALIN (1999): *Alapozó terápiák tanulmány, Alapozó Terápiák Alapítvány*.
- FODORNÉ DR. FÖLDI RITA (2003): *Testnevelési játékok a tanulási zavarok prevenciójában és korrekciójában*, ELTE Eötvös Kiadó.
- FODORNÉ FÖLDI RITA (2005): *Tanulási zavart okozó funkciózavarok differenciáldiagnosztikája neuropszichológiai eljárások. Fejlesztő Pedagógia 2005/ 1.szám 5–12 old.*
- FOUCAULT M. (1990): *Felügyelet és büntetés*. Budapest, Gondolat.
- HAMZA-FODORNÉ-TÓTH (1995): *Játék, egyensúlyozás, vízhez szoktatás*, Nagy-Gáspár Kft, Budapest.
- HORVÁTH LAJOS (2011): *Neurofenomenológia és a megtestesült elme. Magyar Tudomány 2011/11. 1306–1315 old.*
- MAURICE MERLEAU-PONTY (2007): *A látható és láthatatlan*. Budapest, L'Harmattan, 2007. 162. old.
- MERÉNYI M. (2008): *Mozgás- és táncterápiák helye a pszichoterápiák között. A pszichodinamikus mozgás- és táncterápia testfelfogása. Pszichodráma Újság, 20: 59–68.*
- PIAGET, JEAN (1970): *Válogatott tanulmányok*, Gondolat, 66–76. p.

PORKOLÁBNÉ BALOGH KATALIN (1999): Kudarc nélkül az iskolában, Komplex prevenciós óvodai program, Volán Humán Oktatási és Szolgáltató RT., Bp.

SALLY GODDARD (2006): Reflexek, tanulás, viselkedés, Budapest, Medicina,. ISBN 963 226 071

SALLY GODDARD (2009): A kiegyensúlyozott gyermek Budapest, Medicina. ISBN 978 963 226 258 1

VERMES K. (2006): A test valósága, mint élmény, kép, kapcsolat. Pszichoterápia, 15/6 425–431.

**BERECZ BERNADETT¹, MÜLLER ANETTA¹,
BÍRÓ MELINDA¹, HIDVÉGI PÉTER¹,
SZABÓ-CIFÓ BARNA², ZIDEK PÉTER³**

¹Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

¹University of Eszterházy Károly, Institute of Sport Science, Eger

²Marosvásárhelyi Orvosi és Gyógyszerészeti Egyetem, Marosvásárhely
Testnevelés Tanszék

²Targu Mures University of Medicine and Pharmacy,
Physical Education Department, Targu Mures

³Selye János Egyetem, Tanárképző Kar, Komárno

³University of Selye János, Faculty of Teachers Treaning, Komárno

**AZ ATLÉTIKA HELYE ÉS SZEREPE AZ ÁLTALÁNOS ISKOLAI
TESTNEVELÉSBEN**

**THE PLACE AND ROLE OF ELEMENTARY SCHOOL PHYSICAL
EDUCATION IN ATHLETICS**

Összefoglaló

Napjainkban napvilágot látott az újabb (2013-as) kerettanterv, mely jelentős mértékben megreformálta a testnevelés és sport műveltségterületét, így az atlétikai követelményrendszer is jelentősen átalakult. Az atlétika mint alapsportág számos mozgásos képességet fejleszt, ami bázisul szolgál minden más sportághoz. A kutatásunk során számos kérdés merült fel azzal kapcsolatban, hogy az atlétikának köszönhetően hogyan alakul a gyermekek atletikus képessége és atlétikai mozgásanyaga. Mi a különbség azon tanulók között, akik csak a testnevelésórán találkoznak az atlétikával, és azok között, akik edzésen és sportköri foglalkozásokon is részt vesznek. A vizsgálatban a Felsőtárkányi Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola 3. és 5. osztályos tanulói vettek részt. A populáció életkora 9–12 év között oszlott meg, melyből 27 fiú és 33 lány.

Kulcsszavak: atlétika, kondicionális képességek, testnevelés, tanterv

Resume

Today saw the light of the recent (2013) framework curriculum, which significantly reformed the area of physical education and sport, and the athletic system requirements also changed considerably. The athletics as the basic sport, developing many motor skills, which serves as the base for all other sports branch. In the course of my research a number of questions have arisen as to how to develop athletics thanks to the children's athletic ability and athletic movement material. What is the difference between the students who go to physical education classes meet in athletics and those who practice sessions and sports circles will attend. The study Felsőtárkányi Upper Primary School and Elementary Art School grade 3 and 5 students participated. The population was divided between age 9-12 years, of which 27 boys and 33 girls.

Keyword: athletics, conditional ability, P.E. lesson, curriculum

Bevezetés

„Az atlétika tartalma, versenyszámai és alkalmazásának formája az antik testkultúra óta sokat változott. Különösen jelentős ez a változás a közelmúlt évtizedeiben, ahol számos neves szakember dolgozott az atlétikai mozgásanyag tartalmának és oktatásmódszertanának letisztázásán (Koltai–Oros 2004, Takács 2004, Oros 2005, Ecksmiedt 2002, Polgár–Béres 2011). Az atlétikát a testnevelésórán történő alkalmazásra a gyakorlatanyag gazdagsága, a terhelés szabályozhatósága, valamint prevenciós jellege teszi kiválóan alkalmassá. Ezen kívül ismeretes, hogy az atlétikus képességeket fejlesztő gyakorlatanyagai hatékonyan segíthetik a gyermekek egészséges és harmonikus fejlődését, a fizikai fittség növelését és az aktív, egészséges életmód kialakítását.”¹

Az atlétika mint alapozó sportág egyértelműen magyarázza azt, hogy az atlétika mozgásanyaga nélkülözhetetlen a gyermekek motoros képességének fejlesztésében. Eszközrendszerével a legoptimálisabb a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése is.

Az edzések és sportköri foglalkozások egyértelműen az atlétika mozgásanyagára épülnek, de a testnevelésórák szerves részét is ugyanúgy képzik. Az atlétika az, ami nagyon jól előkészíti a szervezetet, a keringési és légzőrendszert, a vázizom-, az ideg- és izomrendszert az intenzív munkavégzésre, valamint nagyon jól fejleszti a motoros képességeket.

Az atlétika szerepe a Felsőtárkányi Általános Iskola testnevelésében

A vizsgálat során a legfőbb cél az atlétikai képességek és az atletikus mozgásanyag felmérése volt, majd összehasonlító elemzés a sportkörös, illetve nem sportkörös gyermekek eredményei alapján.

Milyen szerepe van az atlétika mozgásanyagának az atletikusképesség-fejlesztésben az általános iskola alsó és felső tagozatában?

Hogyan alakul az atlétikai mozgások és az atletikusképesség-fejlesztés szerepe és módszertani aspektusai a testnevelésórán és a sportköri foglalkozásokban?

1 Forrás: Béres Sándor, Müller Anetta, Szalay Gábor, Seres János (2015) Atlétika. Eszterházy Károly Főiskola, Líceum Kiadó 16. oldal

Feltételezhetően azok a gyerekek, akik nemcsak a tanóra keretein belül találkoznak az atlétikai mozgásokkal és az atletikusképesség-fejlesztéssel, hanem délutáni iskolai sportkör keretein belül űzik ezt, azok nemcsak az atlétikai mozgásokban érnek el jobb eredményt, hanem az atletikus képességeik is magasabb szinten realizálódnak.

A kutatásunk során felmérést készítettünk az atlétika mozgásanyagából teljesítmény alapján (távolugrás, kislabdahajítás, 60 m síkfutás), illetve nagymozgásos tesztekét végeztünk (helyből távolugrás, 20 m síkfutás, medicinlabda mellől lökés előre).

A kapott adatokat ellenőrzés után MS Excel táblázatba felvéve matematikai statisztikai módszerekkel dolgoztuk fel.

Az eredmények bemutatása

A vizsgálat legfőbb célja az volt, hogy bemutassuk az általános iskola alsó és felső tagozatában a különbséget azon tanulók között, akik részt vesznek atlétika sportkörön, illetve akik csak testnevelésórán találkoznak az atlétika mozgásanyagával. Külön szemléltetjük az atlétika mozgásanyagát és az atlétikai képességfejlesztés szerepét futó-, ugró- és dobószámok alapján.

A harmadik osztályos tanulók csoportprofilja

A 3. osztály osztálylétszáma 30 fő, ebből 16 fiú és 14 lány.

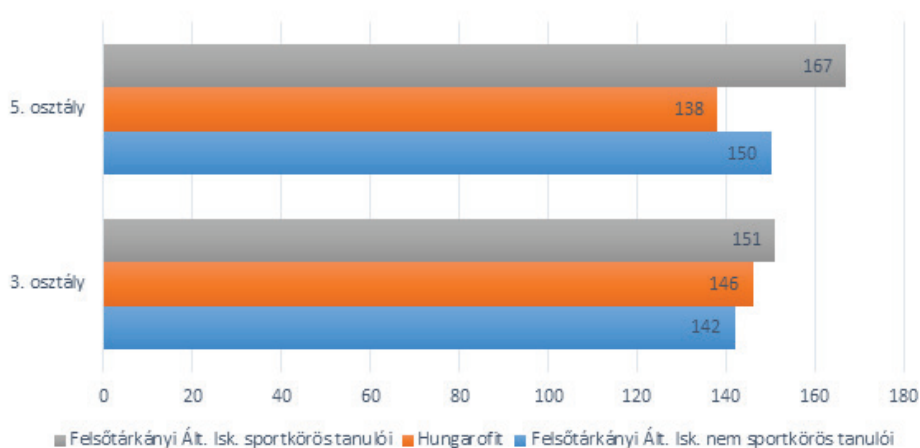
Az osztály heti 3 óra keretében vesz részt testnevelés foglalkozáson, a többi heti 2 órában lovagolnak. Az órán nincs nemenkénti bontás, együtt dolgozik az osztály. Ez többségében nem jelent gondot, az atlétika oktatására tökéletes, az osztály csoportmunkában kiválóan teljesít, de egyes sportágakat tekintve, mint torna vagy labdarúgás a tananyagnak megfelelően külön kell a fiúkat és lányokat oktatni.

Az osztály szívesen vesz részt iskolai sport- és egészségnapon. Az osztályból 13 diák jár az atlétika sportköri foglalkozásaimra. A tanulók heti 1 * 90 percben sajátíthatják el az atlétika rejtjelmeit. 1 éve ismerkedtek meg még közelebből a Kölyökatlétikával és a diákolimpiai atlétikai versenyszámokkal. Csapatban diákolimpiai versenyen, körzeti, megyei döntőn kiemelkedő eredményeket értek el. Az osztály jól terhelhető, szeretik a testnevelést, a testnevelési játékokat. Magatartásuk ingadozó egyes tanulók miatt, ezért több energiát kell fordítani nevelésükre. Jobban fel kell hívni a figyelmüket a játékszabályok betartására, az óra közbeni feladatok fegyelmezettebb végrehajtására. Szemé-

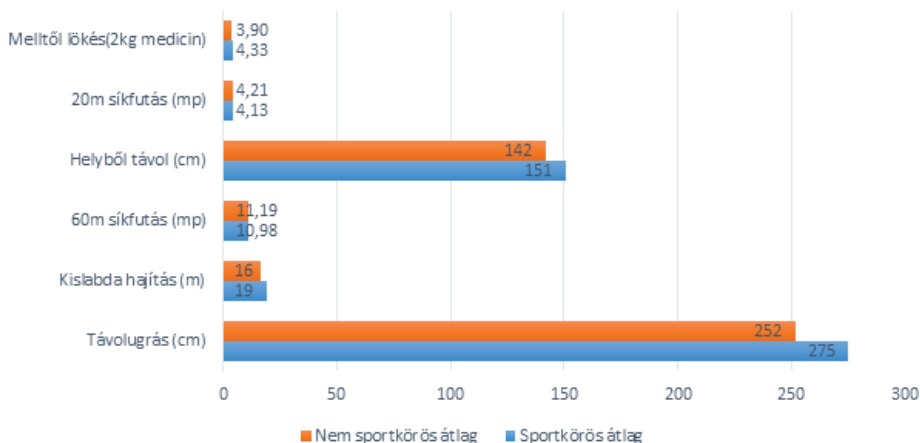
lyiségük formálását tekintve meg kell tanulniuk a veszítés és nyeres fogalmát egyaránt. Az osztály fele fizikai képességek terén korosztályának megfelelő, viszont a többi tanuló fejlesztésre szorul számos területen. A mérések ezt majd nagyon jól tükrözik.

Többségében elmondható, hogy a 3. osztályosok átlagértékei jól tükrözik azt, hogy akik rendszeresen részt vesznek atlétikaedzésen, jobbak, mint azok, akik csak a testnevelésórán találkoznak az atlétikával. Látható, hogy átlagosan medicinlabda mellől lökésben 40 cm-rel, kislabdahajításban 3 m-rel, helyből távolugrásban 9 cm-rel, távolugrásban 23 cm-rel, 20 m síkfutásban 0,08 mp-cel és 60 m síkfutásban 0,21 mp-cel jobb eredményeket értek el a tanulók.

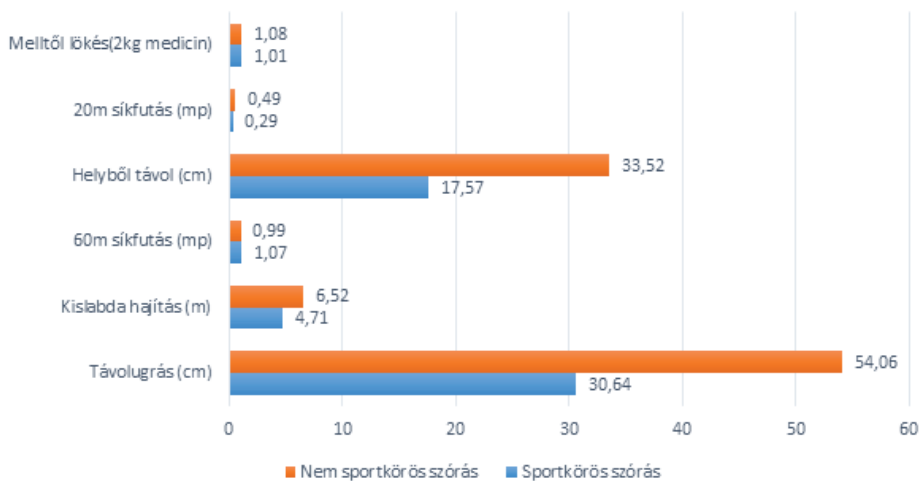
1. diagram. Átlageredmények összehasonlítása a 3. osztályos tanulóknál



A helyből távolugrás eredményeit az 5. és a 3. osztályban egyaránt a 2012/13 tanév Hungarofit mérési értékeivel is összevetettük. (F. Mérey Il-dikó – Haász Péter, 2014. május) Az ábrán jól látható, hogy összességében az osztályok eredményei jobbak, sportkörös és nem sportkörös tanulóknál is, mint a Hungarofit által mért eredmények. Egyetlen egy helyen kisebb a teljesítmény mindössze 4 cm-rel a 3. osztályban a nem sportkörös tanulóknál. Ebből azt a következtetést vontuk le, hogy az osztályok ugróereje és lábuk dinamikus ereje az optimális értékek felett van. Ezen kondicionális képességeiket tekintve megfelelő az állapotuk.



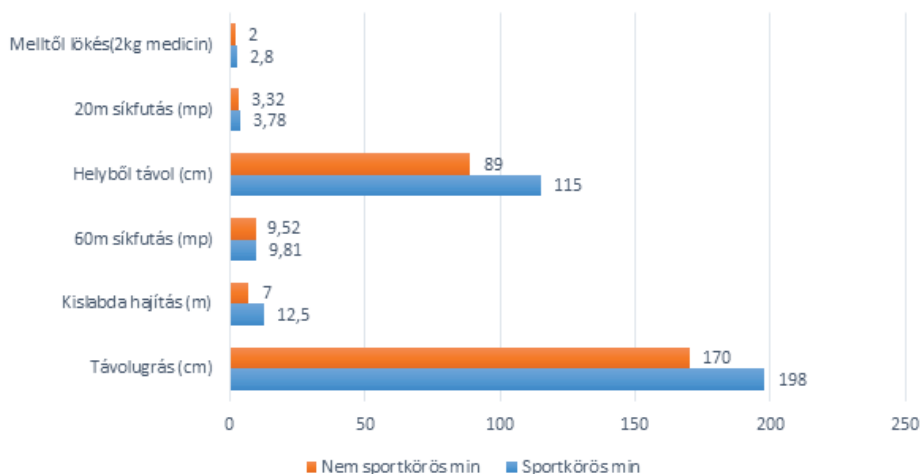
2. diagram. Helyből távolugrás eredményeinek összehasonlítása a 2012/13-as tanév országos Hungarofit mérési értékeivel



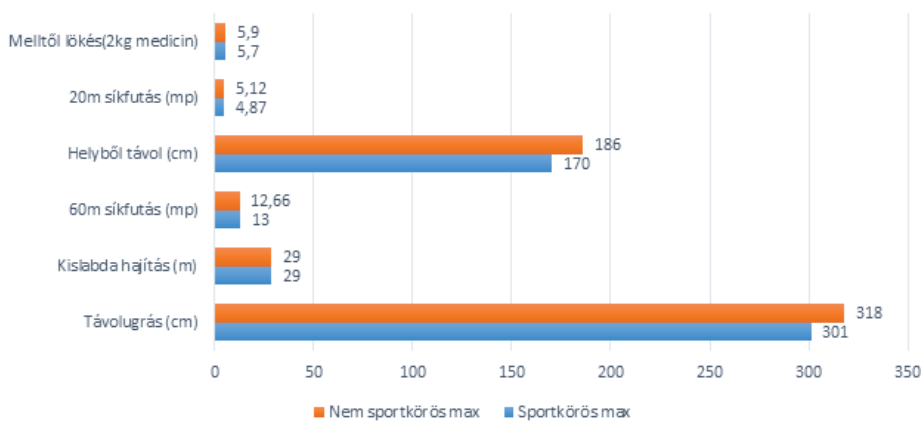
3. diagram. Szórásértékek összehasonlítása a 3. osztályos tanulóknál

A diagramon a felmért mozgáselemeknél az adott mozgás szórás értékei láthatóak. A kisebb értékek a mozgás stabilitását jelzik. Gyermekkorban természetes módon alakulnak ki a mozgásminták, serdülőkorban viszont ez már másként változik, az aszimmetrikus növekedési fázisok következtében sajnos helytelen mozgásminták rögzülhetnek. A 3. osztályos tanulóknál 60 m síkfutásnál figyelhető

meg nagyobb szórás a sportkörös tanulóknál (sd.: 0,99 és 1,07), a többi érték mind azt jelzi, hogy akik edzésre járnak, mozgásmintákban és mozgásstabilitásban biztosabbak.



4. diagram. Minimum eredmények összehasonlítása 3. osztályos tanulóknál



5. diagram. Maximális eredmények összehasonlítása 3. osztályos tanulóknál

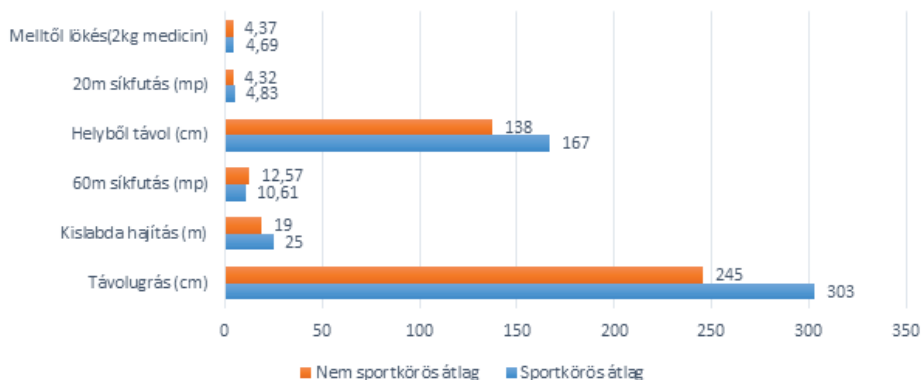
A minimumértékek esetében azon populáció értékei erősebbek, akik edzésen vesznek részt. A legszembetűnőbb eltérés a helyből távolugrás és a távolugrás értékei között figyelhető meg. Helyből távolugrásnál a minimumérték mindösszesen 89 cm, távolugrásnál 170 cm.

A maximális értékek esetén figyelemfelkeltő eredmények születtek. Nemcsak atletikus képességeknél, hanem az atlétika mozgásanyagánál is a maximális teljesítmény értékei jobbak a nem sportkörös diákoknál. Pontosan a medicinlabda mellől lökésnél, a helyből távolugrásnál, a 60 m síkfutásnál és a távolugrásnál. Azonos eredmény kislabdahajításban született. A többi érték a sportkörös tanítványoknál erőteljesebb. Meglátásom szerint, az osztály összetételét ismerve, vannak olyan tanulók, akik más sportágakban, pl. kézilabdában, labdarúgásban, floorballban, birkózásban ügyesek, versenyszerűen sportolnak, így az atletikus képességeik is jók, ezért születtek ezek a maximális eredmények.

Az ötödik osztály csoportprofilja

Az 5. osztály osztálylétszáma szintén 30 fő, ebből 19 lány és 11 fiú.

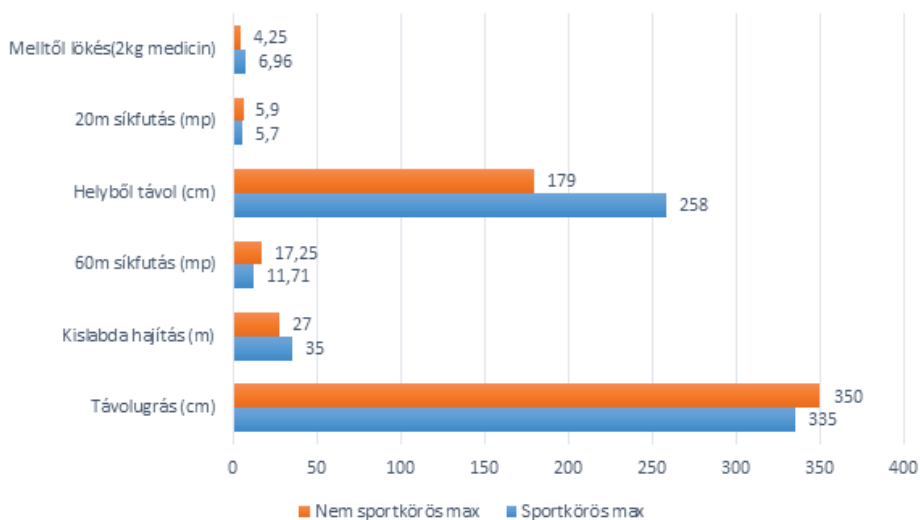
A tanulók a korosztályuknak megfelelő fejlettségi szinten vannak. Az osztályból 3 tanuló vesz részt gyógytestnevelés foglalkozáson. Kondicionális képességeiket tekintve a Netfit mérés alapján az osztály átlagteljesítménye az átlagosnál alacsonyabbnak mondható. Számos területen fejlesztés szükséges. Viszont pozitívum, hogy az osztály kedveli a testnevelésórákat, motiválhatóak, nyitottak az új dolgokra. Az iskola által szervezett házi bajnokságokon, sport- és egészségnapon szívesen vesznek részt (ping-pong, csocsó, labdarúgás). Atlétika sportköri foglalkozásra 8 tanuló jár az osztályból. A testnevelés órákon koruknak megfelelően szeretnek játszani, fogékonyak új testnevelési játékok megismerésére. A labdás sportok közül a lányok a röplabdát, a fiúk a labdarúgást kedvelik a legjobban. Lelkesek a torna és az atlétika iránt. Szívesen távolugranak, magasugranak. Dobószámok területén kicsit gyengébb a teljesítményük. A falu adottságait kihasználva testnevelésóra keretein belül, illetve sportköri foglalkozáson lehetőség van hosszabb távú futásokra is a szabadban. Ezt kifejezetten kedvelik a tanulók. Az alternatív sportok közül kedvelik a tollaslabda sportágakat. Tavaszidőszakban szívesen használják a gör-esszközöket, illetve a kerékpárt. Az idei tanévben az úszásoktatás is szerves része lesz a testnevelésóráknak.



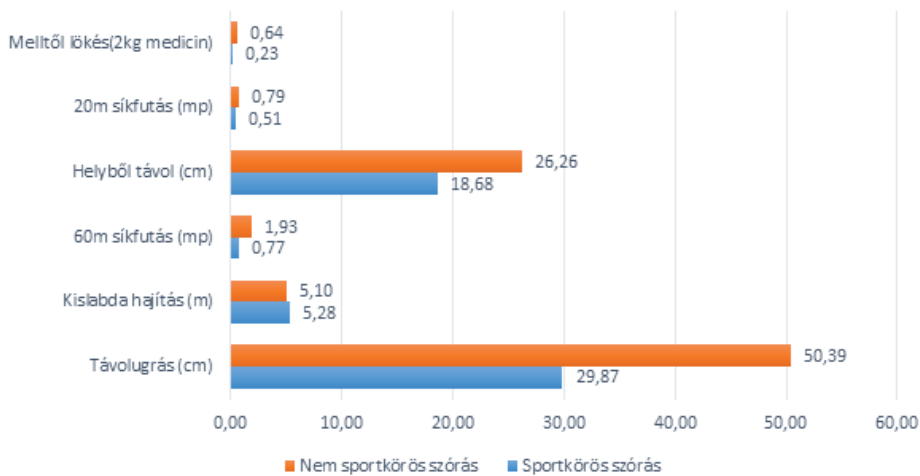
6. diagram. Átlageredmények összehasonlítása az 5. osztályos tanulóknál

Az 5. osztályban az atlétikai versenyszámokban és a képességeket is tekintve a sportkörös diákok eredményei kiemelkedőbbek. Ez azzal magyarázható, hogy 5. osztályban már elkezdődik az egyes képességek, versenyszámok technikai végrehajtásának pontosítása, minél jobb végrehajtása, aminek az eredménye a jobb teljesítmény elérése. Így akik rendszeresen részt vesznek edzésen, technikailag jobban végretudják hajtani az általánosan mért atlétikai mozgásanyagot.

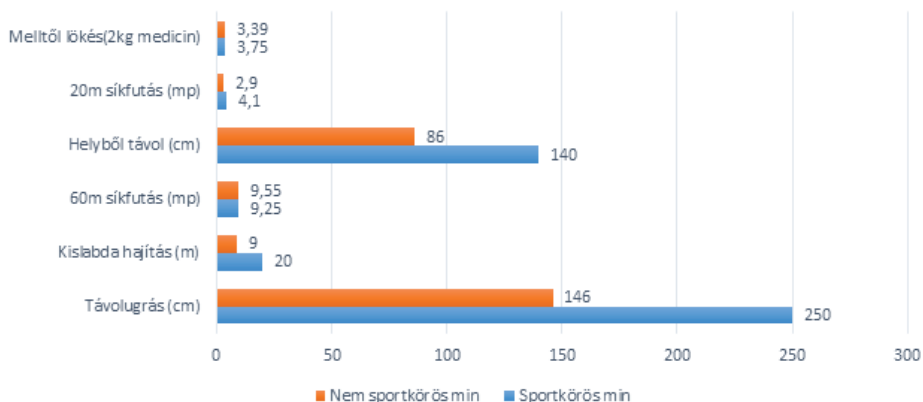
Az 5. osztályban a szórásértékek a sportkörös tanulóknál stabilabbak, kivétel a kislabdahajítást (sd.: 5,10 és 5,28). Az értékek alapján megállapítható, hogy a mért populációban a serdülőkori változások a cselekvésbiztosságot nem befolyásolják nagy mértékben. Stabil az értékmutató abban, hogy aki rendszeresen részt vesz foglalkozáson, eredményei nem ingadoznak annyira, mint versenyszerűen nem sportoló társaié.



7. diagram. Szórásértékek összehasonlítása az 5. osztályos tanulóknál



8. diagram. Maximumértékek összehasonlítása az 5. osztályban



9. diagram. A minimumértékek összehasonlítása az 5. osztályos tanulóknál

A maximális értékek esetében azt látjuk, hogy aki csak testnevelésórán találkozik az atlétikával, az teljesítményeiben gyengébb. A diagramon jól látható az értékek alakulása. Az előzőekhez hasonlóan ez azzal magyarázható, hogy ebben a korszakban már sokkal cselekvésbiztosabbak a tanulók, technikájuk kifinomultabb.

A minimumértékek esetében ugyanez a folyamat figyelhető meg, hogy az értékek erősebbek azoknál, akik részt vesznek edzésen.

Megbeszélések

A kapott eredmények felhasználhatóak a testnevelésórák, edzések eredményesebb megtervezéséhez a gyermekek adott fizikai állapotának és edzettségének megfelelően. A kötelezően mért Netfit mérés mellett (5. osztály) a gyermekek testi fejlettségéről és motoros teljesítményeiről újabb képet kaptunk.

A táblázatokban bemutatott gyermekek testi fejlettsége és motoros teljesítménye a továbbiakban viszonyítási alapot képez a jövőbeni felmérések során.

A tanulók motoros teljesítménye és testi fejlettsége összhangban van az életkori sajátosságokkal. Az életkori szakaszoknak megfelelően nem mindig a papírforma szerinti életkorban a legjobb a teljesítmény, ez magyarázható a mai felgyorsult világ Z-generációjával kapcsolatos ismereteinkkel.

Az adott életkornak megfelelő edzettségi állapot a legtöbb motoros tesztben jobb eredményeket mutatott, mint a gyengébb edzettségi állapot.

A vizsgált eredmények szerint az életkor előrehaladtával a technika tökéletesítésével és cselekvésbiztossággal a teljesítmény növekszik. Ez főként a 10–12 éves korosztályra jellemző. A 9–10 éves korosztálynál még a specializálódás nem fejlődött ki, ezért alakultak ki a nem sportkörös tanulók esetén egyes elemeknél jobb eredmények.

Irodalmi forrásokot ilyen méréstípusokra nem találtunk, így hasznosnak tartjuk a továbbiakban az ilyen adatbázisok létrehozását, amelyek segítséget nyújthatnak a jövőben egy egészségesebb generáció módszeres fejlesztéséhez.

A kutatásunk hipotézise beigazolódott, miszerint a sportkörön és edzésen részt vevő tanulók képességeikben és atletikus mozgásaikban teljesítményük jobban realizálódott, mint nem sportkörös társaiké.

Összefoglalás

Jelen kutatásunkkal szerettük volna bebizonyítani, hogy az atlétikaedzések, délutáni sportköri foglalkozások a gyermekek teljesítményében kiemelt szerepet játszanak. A tanulókat felmérve néhány statisztikai esetben érdekes eredményeket kaptunk. Nagymozgásos motoros tesztel és az atlétika versenyszámaival kaptunk egy teljes képet a tanulók fizikai állapotáról. A kutatás során megtapasztaltuk, hogy 10–12 éves kortól mennyire fontos a technikai végrehajtások tökéletesítése a minél jobb teljesítmény elérése érdekében. Az atlétikai kondicionális és koordinációs képességek kitűnő alapot adnak más sportmozgásokhoz. A testnevelésórák tananyagába jól beépíthetőek az atlétika alapjai. A felmérés segítséget nyújt abban, hogy melyek azok a területek a testnevelésórán és edzéseken, amelyekre nagyobb hangsúlyt kell fektetni.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- BÉRES SÁNDOR, MÜLLER ANETTA, SZALAY GÁBOR, SERES JÁNOS (2015) Atlétika. *Eszterházy Károly Főiskola Líceum Kiadó, Eger.*
- KOLTAI JENŐ, OROS FERENC (2004) Az atlétika oktatása. *A Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) jegyzete, Budapest.*
- NÁDORI LÁSZLÓ (1984) Sportképességek mérése. *Sport, Budapest*
- POLGÁR TIBOR ÉS BÉRES SÁNDOR Az atlétika története, technikája, oktatása, szabályai. *Dialóg Campus kiadó 2011. 1. fejezet*
- POLGÁR TIBOR, SZATMÁRI ZOLTÁN: A motoros képességek (http://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/motoros-kepessegek_5538f514576d8.pdf)
- PETRIDIS LEONIDAS (2015) A sportteljesítmény fizikai összetevőinek diagnosztikája. *Campus Kiadó, Debrecen*
- <https://hungarofit.hu/2012-2013-as-tanevben-osszegyujtott-adatainak-osszesitese/>
- <http://www.kettlebelledzes.hu/fms>
- <http://www.kodolanyi.hu/nevelestortenet/>
- <http://kerettanterv.ofi.hu/>
- BÁNHIDI BENCE (2015) A Kölyökatlétikai Program ugrószámainak alkalmazhatósága a mindennapos testnevelésben. *Szakedolgozat*
- SZABÓ ESZTER (2016) Ép értelmű és tanulásban akadályozott kisiskolások testi fejlettsége és motoros teljesítménye. *Doktori tézisek*

NÉGELE ZALÁN^{1,3}, TRÓZNAI ZSÓFIA^{2,3}, PÁPAI JÚLIA²,
BÍRÓ MELINDA⁴, NYAKAS CSABA⁴

¹ Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár

¹ Teleki Blanka Secondary and Primary School, Székesfehérvár

² Nemzeti Sport Központok, Sporttudományi és
Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest

²National Sport Centres, Sport and Diagnostic Directorate, Budapest

³ Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

³University of Physical Education, Doctoral School, Budapest

⁴ Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

⁴University of Eszterházy Károly, Institute of Sport Science, Eger

A SZELEKCIÓ, A SPORTTELJESÍTMÉNY ÉS A TESTFELÉPÍTÉS
KAPCSOLATA SERDÜLŐKORÚ KÉZILABDÁZÓKNÁL

INTERRELATIONS BETWEEN SELECTION, SPORT PERFOR-
MANCE, BODY SIZE AND COMPOSITION IN ADOLESCENT
HANDBALL PLAYERS

Összefoglaló

A vizsgálat tárgya az volt, hogy az azonos életkorú, de a szelekcióval összefüggésben különböző szintű sportteljesítményt nyújtó fiatalok testméretei különböznek-e egymástól. A vizsgálat alanyai a következők voltak: 1. csoport: Székesfehérvári NB1/b osztályban kézilabdázó fiúk (N = 54); 2. csoport: a Sport XXI programban szereplő, valamint a különböző sportági válogatókon jól teljesítő sportolók (N = 60); és 3. csoport: a Héraklész programba beválogatott (N = 69) kézilabdázók. Az eredményesség mentén szelektált csoportok közül az alapszintet az egyesületi, a csúcpszintet a Héraklész-sportolók adatai képviselték. Huszonegy testméret alapján a II. Országos Növekedésvizsgálat adatainak segítségével kiválasztási profilt készítettünk. A faktoranalízis értékeinek felhasználásával a kiválasztási szint hatását a testméretfaktorokra többváltozós varianciaanalízissel vizsgáltuk.

Az eredmények azt mutatták, hogy a székesfehérvári kézilabdázók (1. csoport) magassága megfelelt a növekedésvizsgálati referenciának. Szélességi méreteik a normál tartomány felett, kerületi és bőrredő méreteik többsége a 75. percentilis érték körül helyezkedtek el. A válogatókon eredményes fiúk (2. csoport) hosszúsági, szélességi és kerületi méretei nagyobbak voltak az életkori átlagnál, míg bőrredőik mérete a normál tartományban voltak. A Héraklész programba szelektált sportolók (3. csoport) profilja a hosszúsági méretek kivételével, melyek magasabbak voltak, szinte megegyezett a válogatókon szereplő fiúkéval. A közös faktoranalízis során három faktor különült el: Izom, Zsír és Csont. A faktorértékek felhasználásával elvégzett elemzés szerint a kiválasztás szintje mindhárom faktort jelentősen befolyásolta. Hatása az Izom faktorra volt a legkifejezettebb. A serdülés időszakában a sportági szelekciók hatására egyre magasabb fiatalok válogatódnak ki.

Összességében megállapítható, hogy a többszörös válogatás a hosszúsági méreteket kivéve nem változtat jelentősen a méretprofilon. Az egyesületi szinten a sportolók eltérő méretei valószínűleg a csoport testfelépítésbeli heterogenitásával vannak kapcsolatban. A testösszetétel esetében a válogatások elsősorban az izomfaktort érintik. Azok a fiatalok szelektálódnak, akiknél a jobb fizikai teljesítménnyel nagyobb hosszúsági és kerületméretek járnak együtt.

Kulcsszavak: kézilabda, kiválasztás, serdülőkor, testméretek

Abstract

In this study it was investigated whether there is any difference in body size factors of young teenage sportsmen with the same age but with different levels of athletic performance based on their selection. We conducted our research by examining three groups of adolescent handball players: group 1: players from Székesfehérvár sport clubs (NB1/B division) (N=54), group 2: athletes taking part in the Sport XXI Program with those who have been performing well in different sport occasions (N=60) and the group 3: players from the Héraklész Program (N=69). Thus, regarding sport performance efficiency, athletes belonging to clubs were set as baseline level (group 1), while the sporting success performed by the Héraklész Program were considered as highest level (group 3). Twenty one body size parameters as selection profile was computed for each group based on the 2nd National Growth Study protocol. By means of determined values of factor analysis the influence of selections levels on body size factors were analyzed by multivariate analysis of variance.

It was found that the height of handball players in Székesfehérvár sport clubs (group 1) corresponded to the reference value of general growth test. Width dimensions were over the normal range, the sizes of circumferences and skinfolds were located around the 75th percentile. The longitude, width and circumference parameters of boys in the 2nd group were larger than those of averaged reference ranges. With the exception of longitude data, which were higher, the profile of the Héraklész Program athletes tended towards the profile of boys in the 2nd group. This proves that height bears significant importance as key factor in the selection for excellent performance. By means of factor analysis three distinctive factors were identified (muscle, fat and bone). The level of selection significantly affected all these three factors in the course of the common factor analysis, albeit it had the biggest impact on the muscle factor.

The results demonstrated that in puberty the ever higher young boys get selected by sport pickers. The multiple selection did not significantly change the size profile except for the body height dimension. The different body sizes of the club athletes might be related to structural heterogeneity of the individuals. The selections primarily affected the muscle factor most regarding body size parameters. The larger longitude and circumference sizes have primary impact on selection the young boys with better physical endurance for the handball sport competition.

Key words: handball, selection, puberty, body size and composition

Bevezetés

A sportszakemberek az utánpótlás szempontjából a kiválasztás során régebben elsősorban a fizikai adottságokra koncentráltak. Ma a sportági megmértetések, valamint az alkati jellemzők szerepe mellett egyre nagyobb figyelmet kapnak a pszichológiai és pedagógiai tényezők (Frenkl 2003; Ráthonyi et al., 2012), amelyeknek a kiválasztást segítő, előrejelző funkcióját a sportágak többsége még nem használja ki kellő mélységben (Oláh és mtsai 2012). Az általános tehetséggondozáson túl a sportágspecifikus tehetséggondozásra is kellő figyelmet kell fordítani (Révész és mtsai 2005). A csapatsportok utánpótlás-vezetőire így is nagyobb felelősség hárul, hiszen a kutatások kimutatták, hogy a csapatsportok esetében nehezebb a kiválasztás, mint az egyéni sportágak esetében (Williams és Franks 1998, Reilly és mtsai 2000a, 2000b).

A kézilabda sportágban kevés tanulmány írja le a tehetségek felfedezésének és gondozásának útját (Myer és mtsai 2007). Egy fiatal tehetség számára hosszú ideig tartó sportági képzés szükséges, amíg az élsporthoz szükséges teljesítményt eléri. Ebben a folyamatban nagyon fontos a sportoló biológiai fejlődésének nyomon követése, hiszen a képzés során a szomatikus fejlettséget figyelembe kell venni. A sportolókra vonatkozó adatgyűjtés, elemzés és az eredmények ismerete az utánpótlás nevelésében azért is fontos, mert a gyermek-sportolók testösszetételének, testalakjának életkori változásait tanulmányozva azt az élvonalbeli sportolókéhoz mint kívánatoshoz tudjuk hasonlítani. Ezzel kapcsolatban felmerül az a kérdés, hogy vajon a válogatott szinten sportoló fiatalok méreteikben, arányaikban, testösszetételükben mennyire hasonlítanak a felnőtt elit sportolókhöz. Az élsportolókra vonatkozó adatok ugyanis csak akkor szolgálhatnak mércéül, ha feltételezzük, hogy a jelenlegi utánpótlásko-

rúak testfelépítése valamikor hasonlóvá válik az eredményes sportolókéhoz. Az erre vonatkozó néhány korábbi adatunk azt mutatta, hogy a serdülés szakaszában lévő válogatott szinten kézilabdázó fiatalok aktuális magassága közelíti a felnőttekre jellemző értékeket. Ugyanakkor a kiválasztásra alkalmasak 18 éves korukra még nem érik el a felnőtt élsportolókra jellemző testfelépítést. Testtömegük jelentősen kisebb, izomtömegük is kevesebb. Zsíreloszlásuk a felnőttekéhez képest gyermeki, főleg az alsó végtagon halmoznak fel jelentősen több depózsírt (Pápai 2000). Ezek az adatok arra világítanak rá, hogy a korai ifjúkorban még jelentős változásoknak kell történni a testszerkezetben, hogy a fiatal elérje a sportágra jellemzőnek tartott testformát. Sok kutató erősítette meg azt a tapasztalatot, hogy a világ- és nemzetközi színvonalon teljesítő felnőtt sportolók sportági csoportjaiban a testalkati jegyek sajátos halmozódása figyelhető meg. Minél magasabb a teljesítmény szintje, az alkati mintázat úgy válik egyre hasonlóbbá (Carter 1970, Stepnicka 1977, Day és mtsai 1977). Tanner (1964) az olimpiai sportolók alkatát elemző munkájában arra a következtetésre jutott, hogy az adott sportágra jellemzőnek tartott testfelépítés hiánya majdnem lehetetlenné teszi a magas színvonalú teljesítményt.

A másik, ezzel szorosan összefüggő kérdés, hogy vajon az utánpótláskorú tehetséges sportolók testösszetételüket és fizikai alkatukat tekintve szolgálhatnak-e etalonként az adott sportágat űző fiatalabbak számára. Az erre vonatkozó vizsgálati adatok szerint az eredményesebb sportolók jelentősen nagyobb izomtömeggel és kevesebb raktárzsírral rendelkeznek. Ez azt jelzi, hogy a jobb teljesítmény mindenképpen összefüggésben van a mozgatórendszer szerkezeti és funkcionális jellemzőivel (Peltenburg 1984, Pápai 2000, Tróznai és Pápai 2008, Tróznai és mtsai 2009, Mohamed és mtsai 2009, Tróznai és mtsai 2013).

Munkánk során az alábbi kérdésekre kerestük a választ: 1) A normál populációból milyen testméretek mentén történik a sportolók válogatása (sportági méretprofil)? 2) Kimutathatók-e eltérések a különböző válogatottsági szinten lévő fiatalok méretprofiljai között? 3) A tehetség, az eredményesség alapján történő szelekció milyen befolyással rendelkezik a testméretfaktorokra?

Módszerek

Vizsgált sportolók

A vizsgálat alanyait három csoportba soroltuk. Az első csoportot a 2011–2012-ben vizsgált székesfehérvári NB1/b osztályú sportegyesületben kézilabdázó fiúk alkották (N = 54). Ebbe a csoportba a kézilabdát szerető és tanulni vágyó fiúk tartoztak. Egyesületünkben semmilyen kiválasztáson nem estek át. A második csoportba azok a fiatalok kerültek, akik valamilyen szempontból már szelekción estek át. Ide kerültek a Sport XXI programban vizsgált fiatalok, néhány sportági válogatón eredményesen teljesítő sportolók, valamint olyan kézilabdázók, akiknek ugyan nem volt még hivatalos megmértetésük, de az edzők tehetségesnek tartották őket (N = 60). Az ő testméreteiket a Nemzeti Sport Intézetben 2002 és 2008 között vizsgált kézilabdázók adatbázisából választottuk. Végül a harmadik csoport a Héraklész programba beválogatott (N = 69) kézilabdázók voltak, akik a Kézilabda Szövetség által meghatározott szempontrendszer alapján 2004 és 2007 között kerültek az ország legkiválóbbjait tömörítő utánpótlásprogramba. Az ide beválogatott kézilabdázó fiúk képviselik anyagunkban a legmagasabb válogatottsági szintet. A serdülőkorú fiatalok életkora mindhárom csoportban 14 és 18 év között változott. Az eredményesség, a tehetség alapján az egyesületi szinten sportolók adatait tekintetük az alapszint kifejeződésének, míg a „csúcpszintet” a Héraklész programban szereplő elit kézilabdázók jelentették. A heti edzőmennyiség tekintetében az egyesületben sportolók és a válogatókon részt vett fiatalok között nem volt különbség (8 óra/hét). A Héraklész program sportolói hetente átlagosan 10,5 órát edzettek.

Az adatfelvétel módszerei

Az elemzésbe 21 testméretet vontunk be. (Hosszúsági méretek: testmagasság, ülő- és csípőmagasság; szélességi méretek: váll-, mellkas-, csípőszélesség, mellkasmélység, humerus-és femurszélesség; kerületi méretek: mellkas-, has-, nyújtott felkar-, alkar-, combtő- és alszárkerület; bőrredők: triceps, hát-, has-, comb- és alszárredő; testtömeg). A testméreteket a standard leírás szerint (Martin és Saller 1957–1966) és a nemzetközi biológiai program ajánlásainak megfelelően vettük fel (Tanner és mtsai 1969).

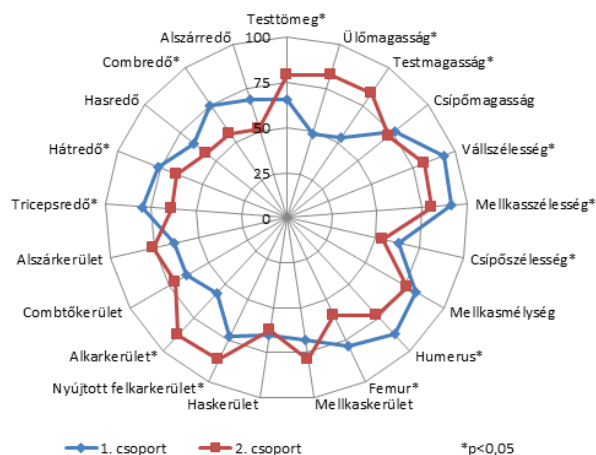
Az adatfeldolgozás módszerei

Az abszolút testméretek alapján kiválasztási profilt készítettünk. A vizsgált csoportok testméret átlagait elhelyeztük a magyar gyermekek eloszlási táblázatában. Az adatokat SPSS 16.0 program segítségével dolgoztuk fel. A statisztikai analízis során elsőként átlagot és szórást számítottunk. A csoportok átlagértékeinek összehasonlítására egyszempontos varianciaanalízist alkalmaztunk. Az átlagok közötti különbségek vizsgálatára a Tukey-féle post hoc tesztet használtunk. A szignifikanciaszintet 5%-nak választottuk. A testméretek felhasználásával közös faktoranalízist végeztünk. Ahhoz, hogy megvizsgáljuk, vajon a kiválasztási szint befolyásolja-e a testméretfaktorokat, az egyedi faktorréteket többváltozós varianciaanalízisbe vittük be.

Eredmények

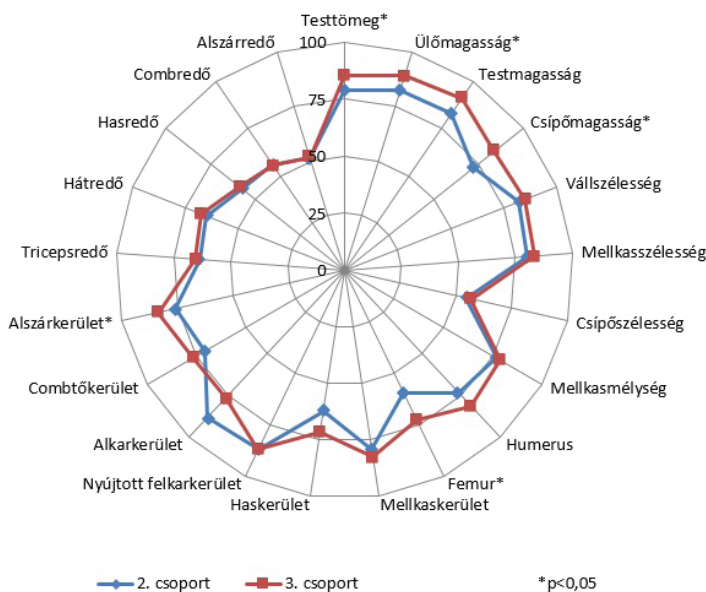
Méretprofil

A II. Országos Növekedésvizsgálat (Bodzsár és Zsakai 2012) adatainak felhasználásával a 21 abszolút testméret alapján kiválasztási profilt készítettünk. Az ábrákon a testméretek percentilis értékeit tüntettük fel. A 25. és a 75. percentilis görbék közötti sáv a referencia normál tartományát jelzi.



1. ábra. Az 1. és a 2. vizsgált csoportba tartozó sportoló fiúk méretprofilja. A két csoport testméretátlagai közötti szignifikáns különbségeket ($p < 0,05$) a méret neve mellett szereplő * jel mutatja.

Az 1. ábrán az első (Székesfehérvár klubok) és a második (sportági válogatók) csoportok méretprofilját ábrázoltuk. Az első csoport testméreteinek többsége a normál sávba esett. Nem érzékelhető, hogy a testmagasság kiválasztási szempont lenne, mivel ez a méret az átlagos tartományban, a medián közelében helyezkedik el. Az 50. percentilis érték alatti törzshossz és az átlagosnál hosszabb végtag jellemezi ezt a csoportot. Törzs- és végtag szélességeik értékei a 75–90 percentilis értékek között találhatóak. Kivételt képez a csípőszélesség, amely az átlagos tartományba esik. Kerületi adataik az 50–75 percentilis között vannak, amely nem tér el a magyar fiúk átlagától. Megállapítható, hogy a referenciához képest a robosztusabb csontszélességek és az átlagos kerületértékek jellemzik őket. Bőrredőadataik a 75 percentilis környékén vannak, ami arra utal, hogy a referenciához képest több a testzsír mennyisége. Tömegük szintén az átlagos tartományban van; a viszonylag kisebb magassághoz nagyobb tömeg párosul. A második csoport, azaz a különböző sportági válogatókon eredményesen teljesítő sportolók szelektált csoportot képeznek. Testméreteiket a referenciához hasonlítva megállapítható, hogy hosszúsági méreteik közül a testmagasság és az ülőmagasság a 75 és 90 percentilis között, a csípőmagasság éppen a referenciahatáron található. Itt már jól látszik a magasság szerinti válogatás. A csípőszélesség kivételével törzsszélességeik meghaladják a 75 percentilis értéket. Végtag szélességeik gracilisabbak, a normál tartományban találhatóak. Kerületi méreteik a normál tartomány felső határán vannak, a felső végtag kerületi méretei jelentősen túllépik a 75 percentilis értékét. Bőrredők a normál referenciatartományba esnek. A két csoport összehasonlítását tekintve a szelektált csoport nagyobb testtömege a nagyobb szélességi és kerületi méretekkal lehet kapcsolatban. A második csoport hossz méretei és felső végtagjuk kerület méretei jelentősen nagyobbak, szélességi és bőrredő méreteik jelentősen kisebbek az első csoporténál.



2. ábra. A második és a harmadik vizsgált csoportba tartozó fiúk méretprofilja

A következő ábrán (2. ábra) a második és a harmadik csoportban lévő fiatalok testméreteit vetettük össze. A méretprofil lefutása a két csoportban nagyon hasonló. Ha megnézzük az átlagok különbségét is, kiderül, hogy a harmadik csoportban lévő (csúcsszinten válogatott) sportolók legkövetkezetesebben a hosszúsági méreteikben térnek el a második csoportban lévő (alacsonyabb válogatottsági szintű) csoporttól. A kiválasztás szigorodásával tehát egyre erőteljesebben érvényesül a hosszúságokra vonatkozó szelekció.

Faktoranalízis

A testméretek asszociációjának vizsgálatára közös faktoranalízist alkalmaztunk. A korrelációs módszer segítségével érhető el az eredeti változók számának csoportosítása és csökkentése úgy, hogy az eredeti adatok leírása a lehető legkevesebb információvesztéssel járjon. A faktoranalízis utolsó lépése a faktorértékek kiszámítását foglalja magában. A faktorokban nagy súllyal szereplő változók számának csökkentésére a varimax rotáció szolgál, amely jobban szét-

választja a faktorokat. Az 1. táblázat a faktorok súlymátrixát tartalmazza. Az analízis során három faktor különült el. Az első faktorban a kerületi méretek, a testtömeg és a testmagasság tömörültek. Ezt a méretcsoportot Izom faktornak neveztük el. A bőrredőket tartalmazó faktort Zsír, míg a csontszélességi méretek együttesét Csont faktor névvel illettük.

	Izom	Zsír	Csont
Alkarkerület	0,89		
Felkarkerület	0,87		
Testtömeg	0,87		
Alszáarkerület	0,84		
Mellkaskerület	0,81		
Combkerület	0,79		
Testmagasság	0,66		
Haskerület	0,63		
Tricepszredő		0,90	
Combredő		0,86	
Alkarredő		0,80	
Hasredő		0,78	
Alsárredő		0,76	
Hátredő		0,76	
Vállszélesség			0,83
Mellkasszélesség			0,70
Csípőszélesség			0,69

1. táblázat. A varimax rotációval készült faktorok súlymátrixa²

²Faktoranalízis: a módszer adattömörítésre, adatstruktúra feltárására vonatkozik, valamint a kiinduló változók számát faktorváltozókba vonja össze.

Faktorsúly: az eredeti változó és az adott faktor közötti korrelációt mutatja, amelynek értéke a korrelációs együtthatókhoz hasonlóan -1 és 1 között van.

Faktorsúly négyzet: megmutatja, hogy az adott faktor a változó varianciájából mekkora részt magyaráz. (Pl.: ha a factorsúly 0,89, akkor a faktor 0,79, azaz 79%-ot magyaráz a változó varianciájából. A factorsúly gyakorlati szempontból akkor tekinthető jelentősnek, ha abszolút értékben eléri vagy meghaladja a 0,5-öt.

Varimax rotáció: a faktorok által magyarázott varianciát maximalizálja, és arányosabban elosztja azok között.

Varianciaanalízis

A kiválasztási szint és az életkor hatását a testméretfaktorokra többváltozós statisztikával elemeztük (2. táblázat). A varianciaanalízisbe az egyedi faktorértékeket vittük be.

Mivel a 14–18 éves fiúkat együttesen vizsgáltunk, jogosan adódik a feltevés, hogy ezek az eredmények nemcsak a kiválasztási szint, hanem az életkor hatásától is adódhatnak, vagy egyenesen annak a következményei. Ezért megvizsgáltuk a kor hatását is a testméretfaktorokra. Az életkor alapján két csoportot különítettünk el: a pubertás középszakaszra, ahol a legintenzívebb méret- és aránybeli változások zajlanak; valamint a posztpubertás szakaszra, ahol a növekedés és gyarapodás lassúbb ütemű és elhúzódóbb, valamint elsősorban az izom- és testtömeget érinti.

2. táblázat. A többváltozós varianciaelemzés eredményei³

	Függő változó	F	Sign. (p = 0,05)	Parciális Éta
Korrigált modell				
	Izom	27,30	0,00	0,45
	Zsír	8,17	0,00	0,20
	Csont	14,68	0,00	0,31
Kiválasztási szint				
	Izom	44,45	0,00	0,35
	Zsír	16,40	0,00	0,17
	Csont	18,25	0,00	0,18
Életkor				

³A varianciaanalízis táblázatában az F értéket, a szignifikanciaszintet és a parciális éta mutatót tüntettük fel. A parciális éta (η^2) a modell független változói (jelen esetben a kiválasztási szint és az életkori csoport) között lévő kölcsönhatás magyarázó erejét mutatja. Minél alacsonyabb az F értékhez tartozó szignifikanciaszint, annál valószínűbb, hogy van összefüggés a modell változói között.

Interakció: egy faktornak a függő változóra gyakorolt hatása függ egy másik faktor kategóriáitól.

Korrigált modell: a teljes modell magyarázóerejét és a változók közötti összefüggést teszteli.

	Izom	21,40	0,00	0,11
	Zsír	4,62	0,03	0,03
	Csont	15,48	0,00	0,09
Kiválasztási szint*				
Életkor				
	Izom	6,08	0,00	0,07
	Zsír	1,75	0,18	0,02
	Csont	8,95	0,00	0,10

A teljes modell statisztikai értékelését a Korrigált Modell sorok tartalmazzák. A parciális éta azt mutatja, hogy mind a kiválasztási szint, mind az életkor hatással van a testméretfaktorokra. A főhatások közül a kiválasztási szint szignifikánsan befolyásolta a vizsgált méretfaktorokat. Hatása az Izom faktorra a legerősebb. Ez azt jelenti, hogy minél magasabb a kiválasztás szintje, annál inkább a nagyobb kerületméretekkel rendelkező, a magasabb és súlyosabb egyének válogatódnak ki. A befolyás ez esetben közepes erősségűnek bizonyult, míg a Zsír és a Csont faktorra a hatás gyenge volt, mivel a parciális éta értéke alacsony. A Kor főhatás esetében is szignifikáns eredményeket kaptunk, de hatása a méretfaktorokra gyenge volt, különösen a Csont és Zsír faktor esetében. A kiválasztási szint és az életkor interakciójánál az Izom és a Csont faktorok közötti szignifikáns különbség azt mutatja, hogy hatással vannak egymásra és másként befolyásolják a változókat.⁴

Megbeszélés

A különböző kiválasztási szinteket képviselő fiatalok méretprofiljainak különbözőségét és hasonlóságát vizsgálva az eredményekből az tűnik ki, hogy az első csoport (székesfehérvári sportegyesületekben kézilabdázó fiatalok) testméretei – a szélességi méreteket kivéve – nem térnek el a hazai referenciától. Azt gondoljuk, hogy az egyesületi szinten együtt dolgozik a sportolni vágyó, a lefogyni akaró, a labdajátékot szerető és a már eredményeket is felmutató fiatal. Ebben a csoportban nagy a méretbeli heterogenitás. Erre utalnak a testméretek magas szórásértékei is. Nagyon sok fiatalnak más a testfelépítése,

⁴ Az interakciónál, ahol az egyik faktornak a függő változóra hatását módosítja a másik faktor, az az ideális, ha nincs interakció, mert akkor teljesen függetlenek egymástól.

mint amit a magas szintű kézilabdázás megkövetel. A válogatott csoportok testméretátlagai – a bőrredők kivételével – a referenciatartomány felső határán vagy afölött voltak. A hosszúsági méretek és a testtömeg értékei mindkét válogatottsági szinten meghaladták a normál tartományt.

Arra vonatkozóan, hogy a kézilabdázók testméretei eltérnek-e a normál populációra jellemző értékektől, más kutatók is szolgáltatottak adatokat. Mohamed és munkatársai (2009) a miénkhez hasonló eredményt kaptak, amikor a kézilabdázó fiúk adatait hasonlították a normál flamand gyermekpopulációhoz. A 14–16 éves sportolók magassága jelentősen nagyobb volt a flamand referenciaértéknél. Ugyancsak elit kézilabdázó fiatalok méretprofilját vizsgálták Tróznai és munkatársai (2011). Eredményeik szerint a 13–15 éves fiúk hosszúsági méretei túlhaladták a magyar fiúk 90 percentilis értékét. A felnőtteknél szintén jelentős az eltérés a testmagasságban és a testtömegben. Mészáros és Mohácsi (1982), valamint Famosi (1988) adatait összevetve a hazai normál népességgel (Eiben és Pantó 1986) a válogatott kézilabdázók 5–8 cm-rel voltak magasabbak az átlagpopulációnál. Taborsky (2011) szintén azt találta, hogy a nemzetközi mezőnyben teljesítő elit kézilabdázók testmagassága jelentősen felülmúlja a normál populáció átlagát.

Az adatok tanúsága szerint a válogatásban a hosszúsági méretek mind a serdülés idején, mind a felnőttkorban megkülönböztető erővel bírnak. A különbségek az eredményesség növekedésével egyre hangsúlyosabbá válnak. A 2. ábrán bemutatott második és harmadik (válogatott) csoportok testméretprofilját összehasonlítva elmondható, hogy a profilok lefutása hasonló volt, annak ellenére, hogy a válogatási szempontok nagyon különböztek. Szignifikáns különbséget elsősorban a hosszúsági méretekben tapasztaltunk. A harmadik csoportban szereplő fiatalok mindazon hosszúsági méreteiknek átlagértékei, amelyeket a második csoportnál már megvizsgáltunk, szignifikánsan nagyobbak bizonyultak. Az irodalmi adatok között hasonló elrendezésű vizsgálatot nem találtunk. Ugyanakkor több tanulmány foglalkozott az eredményes és kevésbé eredményes gyermek és felnőtt kézilabdázók testméreteinek összehasonlításával. Ez a megközelítés a mi vizsgálati kérdésseltevésünkhöz hasonlóan tekinthető, ezért a közölt adatokat összevetjük az általunk kapott eredményekkel. Mohamed és munkatársai (2009) a már említett tanulmányukban a kézilabdázókat tehetségesebb és kevésbé tehetséges csoportba sorolták. A két csoport között a testtömegben és a magasságban, valamint a felső végtag hossz- és kerületméreteiben találtak szignifikáns különbséget. Tróznai és munkatársai (2013) a Nemzeti Kézilabda Akadémiára felvett és elutasított

junior korú kézilabdázók adatait elemezve a testtömegben és a hosszúsági méretekben lényeges különbséget találtak. A felvételt nyert fiatalok testméretei a referencia felett, az elutasítottaké pedig a normál tartományban helyezkedtek el. Ezek az adatok alátámasztották a mi válogatási szint szerinti eredményeinket. Massuca és Fragoso (2013) azokat a paramétereket próbálták azonosítani, amelyek megkülönböztetik egymástól a sikeres és a kevésbé sikeres felnőtt kézilabdázókat. A portugál nemzeti bajnokságon részt vevők közül az első és az utolsó helyezést elért csapatok morfológiai jellemzőit hasonlították össze. A hosszúsági méretekben találtak szignifikáns különbséget. A testméretek közül a testmagasság jelentős diszkrimináló erővel bírt.

Adataink szerint az egyesületi sportolók (első csoport) longitudinális méreteikben nem mutatnak szelekciót az azonos korú normál fiúkhöz képest, míg a válogatókon részt vett fiatalok (második csoport) hosszúságuk jóval nagyobbak a referenciánál. Ahol nincs válogatási szempont, ott a testfelépítés szempontjából nem lehet méretbeli szelekciót elvárni. Ahol a tehetségre, eredményességre tekintettel válogatják a kézilabdázókat, a méretek csoportjából rögtön kiemelkedik a testmagasság és az azt alkotó hosszúsági szegmensek, valamint a testtömeg. Minél magasabb szintű a teljesítmény, ezek a méretek úgy válnak egyre nagyobbá. Adataink szerint a Héraklész programban sportoló fiatalok 185 cm-es átlagos magassága 4 cm-rel múlja felül a válogatókon szereplők átlagát. Ez természetesen messze van pl. a londoni olimpikonok 192 cm-es átlagos magasságától, de a tendencia így is jól látható. A trend a testtömeg esetében is kimutatható. A harmadik csoporthoz (Héraklész program) tartozó sportolók tömege 79 kg. A hasonló korú válogatottaknál mintegy 7 kilóval súlyosabbak, míg az előbb említett olimpikonoknál 20 kg-mal könnyebbek. A lényeges méretbeli eltérések azt mutatják, hogy még tekintélyes mértékű növekedés várható a felnőttek tekintett testfelépítés eléréséig. A testmagasság a kiváló teljesítmény egyik meghatározó biomechanikai tényezője, ahol a hosszabb végtagok nagyobb testtömeggel kapcsolódnak össze, ezért a nagyobb testmagasság előnyt jelenthet a labdaszerzéseknél, a dobásoknál, a labdakezeleéseknél és az ütközéseknél is (Taborsky 2011).

A vizsgált méretprofilban azonban más testméretek (szélességi, kerületi, bőrredő) is szerepeltek, amelyekről úgy gondoltuk, hogy szintén fontosak lehetnek a kiválasztásban. A 2. ábráról látható, hogy a második és a harmadik (válogatott) csoport robusztusabb testfelépítésű volt a referenciapopulációnál, bőr alatti zsírszövetük viszont nem különbözött azokétól. Ezt az eredményt hazai irodalmi adatok is megerősítik (Tróznai és mtsai 2011). A különbö-

ző kiválasztási szinteket képviselő fiatalok esetében az említett testméretek – eltérően a hosszúsági méretektől – nem különültek el a kiválasztás szintjei szerint, azaz a két csoport testméretátlagai között nem találtunk szignifikáns különbséget. Tróznai és munkatársai (2013) a Nemzeti Kézilabda Akadémiára felvett és elutasított junior korú sportolók adatait elemezve nagyon hasonló eredményre jutottak. Az elutasítottak említett testméretei kisebbek voltak, de a profilok hasonlóak voltak. Massuca és Fragoso (2013) az eredményesebb és kevésbé eredményes sportolókat vizsgálva szintén hasonló méretprofilot kaptak. Ezek a kutatási eredmények azt mutatják, hogy a szélességi és a kerületi méretek nem kritériumváltozók a kiválasztás folyamatában.

Az alkalmazott multivariációs statisztikákkal azt szerettük volna megtudni, hogy az említett méreteknek van-e jelentőségük a szelekciós folyamatban. A faktoranalízis segítségével a sok testméret három – a hasonló méreteket tömörítő – méretfaktorba rendeződött, amely faktorok gyakorlatilag egy testösszetételei modellt képeztek le. Megvizsgálva a kiválasztási szint befolyását az így kapott méretfaktorokra azt találtuk, hogy annak elsősorban a végtagkerületet és a tömeget magába foglaló Izom faktorra volt a legjelentősebb hatása.

Amikor „az egyenlők között” választani kell, a sok apró különbség összegződik a tapasztalt edző szemléletében, és valószínűleg nem egészen tudatosan az erőteljesebb mozgatórendszerrel rendelkező fiatalot választja. Az edzőnek azonban ebben a folyamatban sokféle szempontot kell összegezgetni. Azt, hogy nem a test robuszticitása a fő választási szempont, jelzi a gyenge-közepes erősségű befolyás. Ez arra utal, hogy a kiválasztás során más, általunk nem vizsgált tényezők valószínűleg nagyobb súllyal esnek latba, mint a test formája vagy összetétele. Ugyanakkor azt is jelzi, hogy a sportolóról alkotott egységes képben mindenképpen számolni kell vele. Az irodalmi adatok szerint (Massuca és Fragoso 2013, Mohamed és mtsai 2009, Visnapuu 2009) is elsődleges a fizikai alkalmasság, de a testalkat mellett szerepet játszanak más tényezők is, mint pl. az intelligencia, a gyorsaság, a robbanékonyság, a pszichés és kognitív hatások.

Az életkor hatása az izom és csont méretfaktorokra szignifikánsnak bizonyult, de a közös varianciából csak igen kis részt magyarázott. Mivel a tanulmányunk által átfogott életkori szakasz a csont-, majd az izomtömeg gyors gyarapodásának ideje, ezért azt gondolhatnánk, hogy a kor erőteljesebben befolyásolja a méretfaktorokat, mint ahogy ezt az eredményeink mutatják. A sportoló fiatalokkal foglalkozó kutatások azt bizonyították, hogy a különböző sportágakat űző fiúkra – néhány kivételtől eltekintve – az átlagos vagy korai biológiai érettségi státusz a jellemző (Malina 1986, Malina és Bouchard 1991,

Beunen és Malina 2008). A serdülés korában az edzők azoktól a fiataloktól várnak jobb eredményt, akiknek nemcsak a fizikai képességeik jobbak az átlagnál, hanem testdimenzióik is nagyobbak. A kézilabda sportágban a magas fiatalokat válogatják. A biológiai fejlettségüket tekintve akcelerált gyermekek messze túlhaladják a korosztályukra jellemző testméreteket. Mivel méreteik szerint szinte felnőttnek tekinthetők, az életkor befolyása a vizsgált faktorokra már nem jelentős.

Következtetés

1) Eredményeinkből arra következtethetünk, hogy a serdülés időszakában az egyre szigorodó sportági szelekció hatása a longitudinális dimenzióban nyilvánul meg egyértelműen, vagyis a normál populációból az egyre magasabb fiatalok válogatódnak ki. A többszörös válogatás a hosszúsági méreteken kívül nem változtat jelentősen a méretprofilon. 2) A testméretek szintjén nyíltan nem igazolható, de az asszociációjukból származó méretfaktorok eltérései arra világítanak rá, hogy az egyre magasabb kiválasztási szint a mozgatórendszeri dominancia növekedésével jár együtt, és a testösszetétel esetében a válogatások elsősorban az izomfaktort érintik. Azok a fiatalok szelektálódnak, akiknél a jobb fizikai teljesítménnyel nagyobb hosszúsági és kerületméretek járnak együtt. 3) Az egyesületi szinten sportolók méretprofilja a normál gyermekekéhez hasonlít, és jelentősen eltér a már válogatásokon átesett kézilabdázókéétól.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- BEUNEN, G., MALINA, R. M. (2008): Growth and biologic maturation: relevance to athletic performance. In: Hebestreit, H., Bar-Or, O. (Eds) *The Young Athlete*. Blackwell Publishing, Malden-Oxford-Carlton. 3–17.
- BODZSÁR, É. B., ZSÁKAI, A. (2012): Magyar gyermekek és serdülők testfejllettségi állapota. Országos növekedésvizsgálat 2003–2006. Budapest, <http://ludens.elte.hu/~anthrop/onv.html>
- CARTER, J. E. L. (1970): The somatotypes of athletes – a review. – *Human Biology*. 42; 535.
- CZEIZEL, E. (2003): Sport és genetika. Magyar Sporttudományi Szemle. Budapest, 2003/1. 15–21.
- DAY, J. A. P., DUQUET, W., MEERSEMAN, G. (1977): Anthropometry and physique type of female middle and long distance runners, in relation to speciality and level of performance. – In Eiben, O. G. (ed.) *Growth and Development; Physique*. – Symp. Biol. Hung. 20; 385–398. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- EIBEN, O. G., PANTÓ, E. (1986): The Hungarian national growth standards. *Anthrop. Közl.* 30: 5–23.
- FARMOSI, I. (1988): Adatok a magyar férfi sportolók testösszetételének és szomatotípusának tanulmányozásához. Kézirat. Budapest.
- FRENKL, R. (2003): Sporttehetség. Magyar Sporttudományi Szemle. Budapest, 2003/2. 15–18.
- MALINA, R. M. 1986, *Maturational Considerations in Elite Young Athletes*. In *Perspectives in Kinanthropometry*, edited by Day. J. A. P. Human Kinetics, Champaign, Illinois, 29–44.
- MALINA, P.M. AND BOUCHARD, C. (1991): Growth, Maturation and Physical Activity. *Human Kinetics*, Champaign. pp. 251–272.
- MARTIN R, SALLER K. 1957–1966. *Lehrbuch der Anthropologie*, 3. Band. Fischer, Stuttgart.

- MASSUCA, L., FRAGOSO, I. (2013): A multidisciplinary approach of success in team-handball. *Apunts Med Esport.* 48(180);143–151.
- MÉSZÁROS, J., MOHÁCSI, J. (1982): An anthropometric study of top level athletes in view of the changes that took place in the style of some ball games. *Humanbiol. Budapest.* 13; 15–20.
- MOHAMED, H., VAEYENS, R., MATTHYS, S., MULTAEL, M., LEFEBVRE, J., LENOIR, M., PHILIPPAERTS, R. (2009): Anthropometric and performance measures for the development of a talent detection and identification model in youth handball. *Journal of Sports Sciences.* 27(3). 257–266.
- MYER, G. D., FORD, K. R., BRENT, J. L., HEWETT, T. E. (2007). Differential neuromuscular training effects on ACL injury risk factors in „high-risk” versus „low-risk” athletes. *BMC Musculoskeletal Disorders,* 8, 39–45.
- OLÁH, A., SZABÓ, T., MÉSZÁROS, V., PÁPAI, J. (2012): A sportolói tehetségek kiválasztásának és nevelésének lehetséges útjai. In Kurimay, T., Faludi, V., Kárpáti, R. (szerk.) *A sport pszichológiája. Fejezetek a sportlélektan és háttérterületeiről I.* Magyar Pszichiátriai Társaság & Oriold és Társai Kiadó, Budapest. 17–60.
- PÁPAI, J. (2000): Utánpótláskorúak testösszetétel és szomatotípus különbségei eredményességi szintjük függvényében. *Magyar Sporttudományi Szemle. Különszám. Kutatási beszámoló 1997-1999.* 57–61.
- PELTENBURG, A. L. (1984): *Growth and Development of Female Athletes.* Drukkeru Elinkwijk BV, Utrecht.
- RÁTHONYI-ODOR K., KECZELI D., SZABÓ E., BORBÉLY A. (2012): A Debreceni Sportiskola (DSI) növendékeinek menedzselése pszichológiai szempontból, *Magyar Sporttudományi Szemle* 13.évf., 51.sz., 2012/3 15–20.
- REILLY, T., BANGSBO, J., FRANKS, A. (2000a). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences,* 18, 669–683.
- REILLY, T., WILLIAMS, A. M., NEVILL, A., FRANKS, A. (2000b). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sport Sci-*

ences, 18, 695–702.

RÉVÉSZ, L., BOGNÁR, J., GÉCZI, G., BENCZENLEITNER, O. (2005): Tehetség meghatározás, sportágválasztás és kiválasztás három egyéni sportágban. Magyar Sporttudományi Szemle. Budapest, 2005/4. 17–23.

STEPNICKA, J. (1977): Somatotypes of Czechoslovak athletes. In: Eiben, O. G. (ed.) Growth and Development; Physique. Symp. Biol. Hung. 20; 357–364. Akadémiai Kiadó, Budapest.

TABORSKY F. (2011): The Body Height and Top Team Handball Players. Vienna/Austria-

Publisher: EHF WEB Periodicals. <http://www.eurohandball.com/publications>

TANNER, J.M. (1964) The Physique of the Olympic Athlete. G. Allen and Unin Ltd., London.

TANNER JM, HIERNAUX J, JARMAN S. 1969. Growth and physique studies. In: JS Weiner and JA Lourie, editors. Human Biology. A guide to field methods. International Biological Programme Handbook 9. Blackwell-Oxford-Edinburgh. 1–76.

TRÓZNAI, Zs., PÁPAI, J. (2008): Sportoló fiatalok testfelépítésének különbségei az eredményesség függvényében. In: Bendiner, N., Bognár, J. (szerk.) VI. Országos

Sporttudományi Kongresszus II. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest. 226–233.

TRÓZNAI, Zs., PÁPAI J. (2011): Utánpótláskorú kézilabdázók testszerkezete. Magyar Edző, 2011(3); 54.

TRÓZNAI, Zs., PÁPAI, J., SZABÓ, T., NÉGELE, Z. (2009): Labdajátékosok testfelépítésének jellemzői. Magyar Sporttudományi Szemle 10. évf. 38. 2009/2; 58.

TRÓZNAI, Zs., PÁPAI, J., SZABÓ, T., NÉGELE, Z. (2013): Junior korú kézilabdázók kiválasztása. Magyar Sporttudományi Szemle, 14(54); 58.

VISNAPUU, M., 2009. Relationships of anthropometrical characteristics with basic and specific motor abilities in young handball players. *Dissertationes Kinesiologiae Universitatis Tartuensis* 25. Tartu University Press.

WILLIAMS, A. M., FRANKS, A. (1998). Talent identification in soccer. *Sports, Exercise and Injury*, 4, 159–165.

SERES JÁNOS

¹ Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

¹ University of Eszterházy Károly, Institute of Sport Science, Eger

THE CONNECTION BETWEEN THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION AND THE APPLIED METHODS IN THE SECONDARY SCHOOLS IN EGER (1856–1918)

A TESTNEVELÉS TANÍTÁS HATÉKONYSÁGA ÉS AZ ALKALMAZOTT MÓDSZEREK ÖSSZEFÜGGÉSE AZ EGRI KÖZÉPISKOLÁKBAN (1856–1918)

Abstract

The appearance of different physical exercise methods (German, Swedish, Danish) in schools has brought about the formation of varying methodological practises.

The nature of the education varied in the systems depending on how much it has considered the individual's and society's needs.

The types of education developed towards more effective use of the allocated time. By using more varied body positions they achieved a more enjoyable and effective way to exercise. There were noticeable differences in the curriculum and the use of the necessary equipment by considering the structure of the human body and its physiological limitations. The level of individual development got an important role in the assessment of the students' achievements.

The lesson was divided into three sections which have ensured the age appropriate preparation, development and winding down of the body.

The physical exercise methods which can be clearly defined in time have shown improvement with regard to the applied procedures as well.

Keywords: method, curriculum, physical education, the structure of the lesson, evaluation, effectiveness, development.

Összefoglaló

A különböző testgyakorlási rendszerek (német, svéd, dán) iskolai megjelenése eltérő módszertani eljárások kialakulását eredményezte. Az oktatás jellege attól függően változott a rendszerekben, hogy mennyire vette figyelembe az egyén és a társadalom igényeit.

A foglalkoztatási formák a hatékonyabb időkihasználás irányába fejlődtek. A testhelyzetek változatosabb alkalmazása a testgyakorlás lehetőségeinek élényszerűbb és eredményesebb kihasználását jelentette. Az emberi test felépítését és fiziológiai törvényszerűségeit figyelembe véve különbségek fedezhetők fel a tanítás anyagában és a szükséges szerek felhasználásában. A tanulók teljesítményének értékelésében fontos szerepet kapott az egyéni fejlődés mértéke. Az óra szerkezetének hármasság tagolódása biztosította az élettanilag megfelelő előkészítést, a szervezet fejlesztését, majd lecsillapítását.

Az időben elhatárolható testgyakorlati rendszerek az alkalmazott eljárások tekintetében is a fejlődés irányába mutattak.

Kulcsszavak: módszer, oktatási anyag, iskolai testnevelés, az óra szerkezete, értékelés, hatékonyság, fejlődés.

Training with the German gymnastics method

In the middle and at the end of the 19th century, physical culture trainers who worked in Hungary, due to their lack of experience, took as example the physical culture system in Germany, the closest of the three influential countries (Germany, Sweden and Denmark). The way they trained, the gymnastics equipment they used and the educational material as defined in the curricula featured the gymnastics developed by Guts Muths, Spiess and especially by F. L. Jahn. Initially, in Eger as well, educators in the gymnasium (a highest level grammar school) and the reáliskola (a medium level German type secondary school) carried out their job in the spirit of the German gymnastics system. Otherwise, German education literature, especially Herbart and his followers, exert extraordinary influence on the Hungarian educational life, both in theory and practice. The influence the herbartism, which did not leave untouched physical education either, can be felt ranging from Mór Kálmán to Ernő Finánczy, and even in the period that followed.

In 1856 the gymnasium providing literacy in the humanities integrated physical education as well in its curriculum. The first physical culture educator, Ferenc Buraky, a dancing-master, was unable to supervise all alone the students doing exercises simultaneously on more than one event during the trainings. He charged the most skilled and the most competent high-graders of promoting younger students. Older students competed with each other to become an assistant to the “master”. In the next school year, one major and two minor accidents occurred. In order to avoid similar mishaps it was necessary to increase the educator’s supervision and to approve the student assistance system. They wanted to achieve the same order and discipline in physical training classes than in all other classes.

The rules and regulations of physical culture created in 1860 were delivered to the students at the beginning of the school year. Over the years that followed rules were read out at the beginning of each class. All infringers were reprimanded.

At the sessions the diversity of body development, especially the strengthening of the upper body was sought. In accordance with Spiess’s system, in the first half of the class free exercises and exercises of order and discipline were carried out. In the other half of the class, a variety of exercises with devices and events promoted by Jahn (horizontal bar, parallel bars, pommel horse, still rings, ladder) were performed. The fast-paced and extremely long exercises with only one leg or arm at a time, to be carried out

only in standing position meant more forced labor for students than recreation.

During the classes the method of training in groups was applied. Students were classified in teams on the grounds of their ability and they were assigned to the event where they performed exercises one after another under the supervision of a chief gymnast. The educator explained the exercise, and the chief gymnast demonstrated it, then the latter helped the team members to execute it. He was also charged of keeping order in the team. But his fellows made noise while waiting and were undisciplined. In vain was required military order, when ten or fifteen minutes later it was their turn, they performed the exercise inaccurately, with hastily implemented moves.

Another deficiency of the German physical culture system was the fact that the exercises were not classified by their effects on the human body but on the grounds of gym equipment. This „event-centered” gymnastics with „military perspectives” invoked the ancient Spartans and Romans, to whom the goal was not to achieve the beauty of the body, but to improve the body’s performance. Initially, games were also ignored in the classes.

Training at the time of the introduction of the Swedish gymnastics method

When the German gymnastic system became outdated, it was replaced by the Swedish system in Europe. In schools in Hungary as well education in the spirit of Ling was starting to spread, which was initially attributed only physiotherapy character. This is what we can clearly see in the curriculum of the gymnasium in Eger for the academic year of 1885-86. Physical therapy was carried out in the system of Dr. Dániel Gottlib and Dr. Mór Schröder, while the Swedish physical culture exercises in that of Dr. Henig. Their initiative will stop after one year of trying. Its pedagogical significance will be verified only later.

In 1908 the executive director in the school district encourages the compliance with the Ministerial Decree on the introduction of Swedish gymnastics. In the next school year fifteen minutes will be paid to perform the Swedish free exercises during each physical education classes. Illustrative images are posted on the gym’s wall. With the guidance of Mihály Bély, expert in gymnastics, the Swedish gymnastics equipment is mounted.

What is new and more suitable in the Swedish system of physical education? It requires simpler and less expensive equipment. It is perfectly appropriate to train a community, a whole class at the same time.

In addition to the standing position, exercises on the back are also performed in gymnastics. Exercises are implemented in very slow moves and characterized by inhalation and exhalation linked to the exercises of the body and arms. Therefore, they were extremely boring and students did not find anything attractive in them during the quarter of an hour reserved for it.

With the use of the new gymnastics apparatus, the so-called “Swedish equipment” the nature of the training changes completely. The relationship between the equipment and the gymnast changes as well. The exercises are edited with regard to the structure and the needs of the human body. To these exercises appropriate equipment is made: stall bars, balance benches, vaulting boxes, balance beams, oblique grids, diagonal ropes.

The new exercises and the new equipment altered the training methods as well. Within a lesson the exercises were grouped according to physiological and kinematic principles. Accordingly, the structure of a class and the forms of training changed.

A physical education class consists of three main parts. Within one class it trains three times the whole body of the student in a healthy way: prepares for exercising, strengthens and develops, finally cools down and soothes.

The class material for the school year of 1911-12 shows already this trichotomy. The material of the main section, which is used to train the upper and lower limbs, can be clearly distinguished from the exercises of order and those of warming-up. The post-training exercises were carried out in the last section of the class.

We can learn a lot about the conduct of modern physical education classes – which at that time meant Swedish-based exercise classes – from the minutes of dr. József Ottó, gymnastics school superintendent’s visit in the major state secondary school (reáliskola) in Eger on the 24th November 1913. Since the task of school physical education is to bring up a strong and healthy generation, educators do not have to deal with individuals but with the mass.

New approaches for physical education classes

While marching they enhance the mood of the class by singing. For health reasons the use of gym shoes are compelled. Health protection rules and regu-

lations are always disclosed and posted in printed version on the walls.

The physical culture educator's method of teaching has also changed a lot. Students with weaker physique are dealt with separately. Free exercises are carried out without excessive combinations. Particular attention is paid to the military discipline and the accurate performance of event exercises carried out by students.

When teaching a new exercise, it is brought clear by explanation, and proper implementation is assisted. Particular efforts are invested in the training of the chief gymnasts. They attend common trainings specially held for them after classes to learn the material of the next class, as well as assistance administration during implementation.

Evaluating the performance of students

During the introduction of the Swedish gymnastics in order to enhance the effectiveness of the class and the more visible progress of the students, a new evaluation system is tried out: from 1908 body measurements are introduced. The body, strength and skill assessments are widespread in the country.

The formation of the gymnastics teams, which were given differentiated trainings, was based on height, arm muscle perimeter, chest size data measured at the beginning of the school year and on the grounds of performance in the implementation of the required tasks.

An objective evaluation was given based on the performance of students: all students had to perform a compiled task of gymnastics and athletic exercises of arm and leg strength.

Strength measurement exercises were as follows:

Parallel bars: dips (pushing up so that arms are straight from bent position and lowering yourself again in between the bars).

High bars: pull-ups (chinning from hanging position).

Heeling: jumping on both feet in a way that heels touch the thighs.

Each successful execution was awarded with two points. The points which were scored in these three exercises added up for the total of "power points".

Skill drills were carried out on high bars, parallel bars and pommel horse.

Points could be gained depending on the implementation: exemplary - 5 points, impeccable - 4 points, good - 3 points is, medium -2 points, weak – 1 point, zero performance - 0 points.

Folk exercises: high jump, the starting height is at 100 cm and awarded with 1 point. Each additional 20 cm: 1 point. Pole climbing: according to the speed, top score: 5 points.

With this method, on the grounds of the measured data at the beginning and end of the school year, changes in the performance of students could be detected. As for evaluation, it established a more realistic assessment of the students' grades. The grades obtained from objectively measured performance were received by students with great peace of mind.

In the period following the Dualism, further developments can be seen in the application of new educational techniques. To the range of teaching methods adds the Danish Niels Bukh's gymnastics.

REFERENCES:

BÉLA SZABÓ: Az iskolai testnevelés kialakulása és fejlődése az egri főgimnázium történetének tükrében (1856-1914), KLTE Debrecen, 1978.

LÁSZLÓ KUN: A sport története, Budapest, 1972.

Heves megyei Levéltár (Archives of Heves County in Hungary): Minutes/
Jkv., VIII-53/126-55/131.

BALATONI ILDIKÓ, KOSZTIN NIKOLETT

Debreceni Egyetem, Debrecen

University of Debrecen, Debrecen

ESÉLYEGYENLŐSÉG A SPORTBAN – SPORTLÉTESÍTMÉNYEK
AKADÁLYMENTESÍTETTSÉGE AZ ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓBAN

EQUAL OPPORTUNITIES IN SPORTS – ACCESSIBILITY OF
SPORTS INFRASTRUCTURES IN THE NORTH GREAT PLAIN
REGION

Összefoglaló

Kutatásunk során az Észak-alföldi régió sportlétesítményei közül 31 uszodát és 24 sportcsarnokot kérdeztünk meg az akadálymentesítettség mértékéről. Eredményeink azt mutatják, hogy már az épületekbe történő bejutás sem biztosított az esetek 33%-ában, a létesítmények mozgássérültek általi használatához szükséges teljes körű akadálymentesítettség pedig csak 53%-ban valósul meg. Az uszodák elérhetősége kedvezőbb képet mutat, mint a sportcsarnokoké. Megállapítható, hogy bár a törvény kimondja, hogy a fogyatékkal élő embernek joga van az akadálymentes környezethez, de ettől még az akadályok léteznek. Tekintettel arra, hogy a sport minden ember esetében fontos eleme az egészséges életmódnak, fontos lenne forrásokat allokálni a sportlétesítmények teljes körű akadálymentesítésének megvalósításához.

Kulcsszavak: sportlétesítmény, akadálymentesítés, esélyegyenlőség

Abstract

In this study the degree of accessibility of 31 swimming pools and 24 sports halls in the North Great Plain Region were investigated. Our results show that in 33% of the cases even the possibility to enter the buildings is not insured, and only in 53% of the sports infrastructures is full accessibility available for the disabled. The situation is better in case of the swimming pools than for the sports halls. It is established that, although the law states that people living with disabilities have the right to an accessible environment, barriers do exist. Given the fact that sport is an important element of a healthy lifestyle for all individuals, it would be important to allocate funds to turn the sports infrastructures fully accessible.

Keywords: sports facility, accessibility, equal opportunities

Bevezetés

A rendszeres fizikai aktivitás az egészséges életmód egyik alapvető eleme (Laczkó és Rétsági, 2015, Borbély és mtsai., 2008, Csörgő és mtsai., 2013, Müller és mtsai. 2013, Juhász és mtsai., 2015, Boda és mtsai., 2015), amely javítja a testi-lelki egészséget, a pszichoszociális jóllétet, és csökkenti a stressz káros hatásait (Bíró, 2006; Gémes, 2008, Bodolai és mtsai., 2016). A spottevékenység biztosítja az aktív kikapcsolódás és az tartalmas időtöltés lehetőségét is. A sportolás a fogyatékos ember számára különösen fontos az életminőség szempontjából (Radványi, 2006). A társas kapcsolatok kiterjesztésének, a közösségi beilleszkedés, az önbizalom erősítésének lehetőségét kínálja. A különböző fogyatékoságokhoz alkalmazkodó mozgásfejlesztés fontos szerepet játszik a fogyatékos emberek fogyatékoságból eredő hátrányainak kompenzálhatóságában (Magyar és mtsai., 2011).

Az utóbbi évtizedekben nemcsak Magyarországon, de a világ más országaiban is növekedett a rokkantak és a különböző fogyatékosággal élők száma és aránya (Tausz és Lakatos, 2004). Az Európai Unió népességének mintegy egyhatoda, azaz 80 millió ember él valamilyen fogyatékkal, a 65 év felettiek több mint 30%-a valamilyen módon, több mint 20%-a súlyosan korlátozott. A fogyatékos népéségen belül a mozgássérülteké a legnépesebb csoport (Európai Bizottság, 2010a). A mozgáskorlátozott emberek életében a mozgásszervi rendszer veleszületett vagy szerzett károsodása az aktivitást maradandóan akadályozza, így többek között izolációt eredményezhet (Könczei és Maróthy, 2009; Osváth, 2009). A fizikai inaktivitás következtében a fogyatékosággal élők körében nagyobb valószínűséggel fordul elő rossz egészségi állapot (Gombás, 2011).

„A fogyatékosággal élő személyek jogairól szóló ENSZ egyezményt (2006) az Európai Unió is ratifikálta 2010-ben és megfogalmazta az új 2010-2020-as Európai Fogyatékoságügyi Stratégiát” (Európai Bizottság, 2010b). Az Európai Unió Régiók Bizottsága 2007-ben kiadott „Esélyegyenlőség és sport” ajánlása már megfogalmazza, hogy lépéseket kell tenni annak érdekében, hogy a fogyatékkal élők (idősek, férfiak és nők egyaránt) teljes joggal vehessenek részt a sportnak minden formájában. Az Európai Parlament Foglalkoztatási és Szociális Bizottsága (Európai Bizottság, 2011) indítványában felhívta a tagállamokat a fogyatékkal élő emberek sportjának támogatására. Magyarországon az 1988. évi XXVI. törvény rendelkezik a fogyatékos személyek jogairól és az esélyegyenlőség biztosításáról. Kimondja, többek között, hogy a fogyatékos személy számára a sportolási célú szabadidős intézménynek használatát hoz-

záférhetővé kell tenni a sportolási lehetőségek érdekében. Az Európai Unió Régiók Bizottsága „Sport, fogyatékoság, szabadidő” című dokumentumában (2013) politikai ajánlásként fogalmazta meg a sportlétesítmények fizikai elérhetőségének javítását, a szükségletekhez igazított közlekedési hálózatot, amely lehetővé teszi a fogyatékosággal élő személyek számára, hogy eljussanak a sportlétesítményekhez. Javasolta az Uniós Sportlétesítmények platformját annak érdekében, hogy tájékozódni lehessen a sportinfrastruktúrákról. Aláhúzza, hogy a fogyatékoság nem akadályozhatja az iskolai sportprogramokban való részvételt, valamint hogy a sportprogramoknak mindenki számára elérhetőeknek kell lennie. Fontosnak tartotta a fogyatékosággal élő személyek sportjának előmozdítását célzó helyi és regionális törekvéseket is.

Magyarország Alaptörvénye (2011) kimondja, hogy mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez, ideértve a sportolást is. A 2004. évi I. törvény a sportról megfogalmazza, hogy az állam feladata a hátrányos helyzetű társadalmi csoportok és a fogyatékosok sportjának támogatása. Az Idősügyi Nemzeti Stratégia (2009) kimondja, hogy a magyarországi időspolitika egyik legfontosabb megoldandó kérdése az időskorúak diszkriminációjának megszüntetése és esélyegyenlőségének megteremtése, ideértve a szeniorsport támogatását és az erőnlét fejlesztését lehetővé tevő intézmények és eszközök akadálymentes elérését. Az 1997 évi LXX. törvény leszögezi, hogy egy építmény kialakítása során biztosítani kell a biztonságos és akadálymentes használatot.

A 2011. évi népszámlálás során 490 578 személy, a teljes népesség 4,9%-a azonosította magát fogyatékkal élőként. A leggyakoribb fogyatékoság a mozgássérültség, ezzel jellemezhető a fogyatékosággal élők 47,3%-a. A kor szerinti megoszlásra jellemző az idősebb korosztály magasabb aránya, míg a fogyatékosággal élők több mint fele (52%) hatvan éves vagy idősebb, addig a korosztály teljes népességen belüli aránya 24% (KSH, 2015). A TÁMOP 6.1.2/11/2-2012-0002 projekthez kapcsolódó kutatás eredményei szerint (Right Communication Kft., 2014) a megkérdezett fogyatékosággal élők a sportolás leggyakoribb helyszínei között az otthon (62,6%), a szabadban (63%), a sportpályán, illetve uszodában (22%) választ jelölték meg. Korábbi, az idősek sportolási szokásait vizsgáló kutatásaink alapján az is megállapítható volt, hogy az idősek körében az úszás még 80 évesen is gyakori (Balatoni és mtsai., 2016).

A fentiek eredményeként szeretnénk volna megvizsgálni, hogy a környezetünkben (Észak-alföldi régió) lévő sportlétesítmények hozzáférhetőek-e mozgáskorlátozott személyek számára.

Anyag és módszer

Vizsgálataink során egyrészt összegyűjtöttük az Európai Unió és Magyarország sporttal és a fogyatékkal élőkkel kapcsolatos fejlesztési dokumentumait, áttekintettük a kapcsolódó hazai jogszabályokat. Megvizsgáltuk a rendelkezésre álló, KSH által közzétett statisztikai adatokat, majd kutatásunkat az Észak-alföldi régió sportlétesítményeire fókuszáltuk. Arra voltunk kíváncsiak, hogy mozgáskorlátozott emberek számára milyen mértékben akadálymentesítettek a régió uszodái, illetve sportcsarnokai.

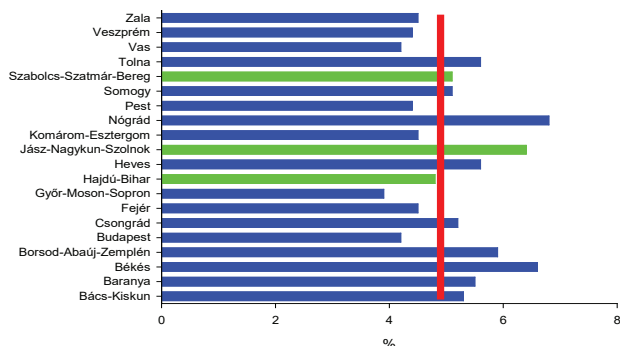
Felmérésünket 2016 tavaszán, telefonos interjúk alapuló kérdőíves formában végeztük. 55 sportlétesítményt, 31 uszodát és 24 sportcsarnokot sikerült bevonnunk a kutatásunkba. Az adatok feldolgozása EvaSys (VSL Inc., Hungary; <http://www.vsl.hu>) programmal történt.

A statisztikailag szignifikáns különbségek megállapítására a Khí-négyzet próbát használtuk. Szignifikánsnak azokat a különbségeket tekintettük, ahol $p < 0,05$.

Eredmények

A környezeti akadálymentesség mindannak a hozzáférhetőségét jelenti, ami körülvesz bennünket a világban. Jelenti a közlekedés, a tanulás, a munka, az ügyintézés, a sport, a szabadidő eltöltése során a teljes önállóságot és az azokhoz kapcsolódó információ hozzáférhetőségét (Kálmán és Könczei, 2002).

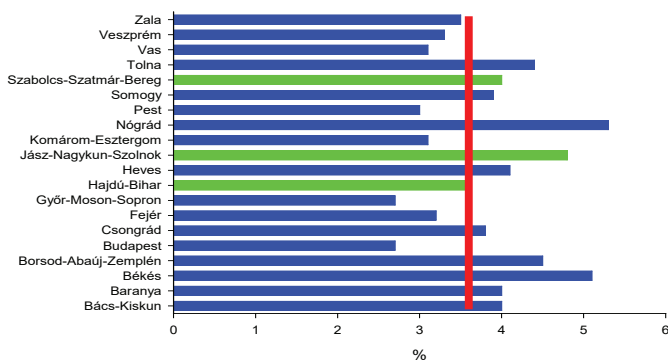
A KSH 2011. évi népszámlálási adatai között találhatóak fogyatékosághoz kapcsolódó kérdésekre adott válaszok is. A területi jellemzők azt mutatják (KSH, 2011), hogy az országos átlaghoz (4,9%) képest 11 megyében magasabb a fogyatékosággal élők aránya (1 ábra).



1. ábra. A fogyatékossgal élők aránya Magyarország megyéiben a teljes népesség százalékában, 2011

(Forrás: KSH adatok alapján saját szerkesztés)

Amennyiben arra a kérdésre adott válaszokat vizsgáljuk, hogy a fogyatékossgal élők közül hányan érzik akadályoztatva magukat, az ország északnyugati megyéi elkülönülnek a többitől (2. ábra). A legrosszabb helyzetűek között mindkét előbbi kérdéskörben megtaláljuk az Észak-alföldi régió 2 megyéjét, Hajdú-Bihar megye az országos átlagértéket mutatja.



2. ábra. Fogyatékossguk miatt magukat akadályozottnak érzők aránya a teljes népesség százalékában, 2011

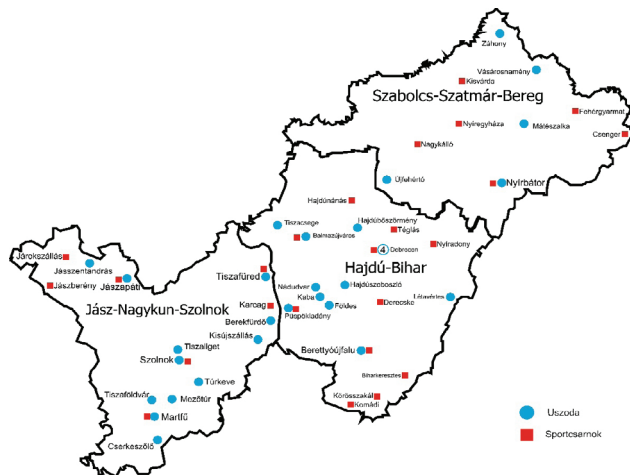
(Forrás: KSH adatok alapján saját szerkesztés)

Kutatásunkat ezt követően az Észak-alföldi régióra fókuszáltuk (3. ábra). Korábbi vizsgálataink során már elemeztük a régió esélyegyenlőségi adatait, jellemzőit (Balatoni, 2011).



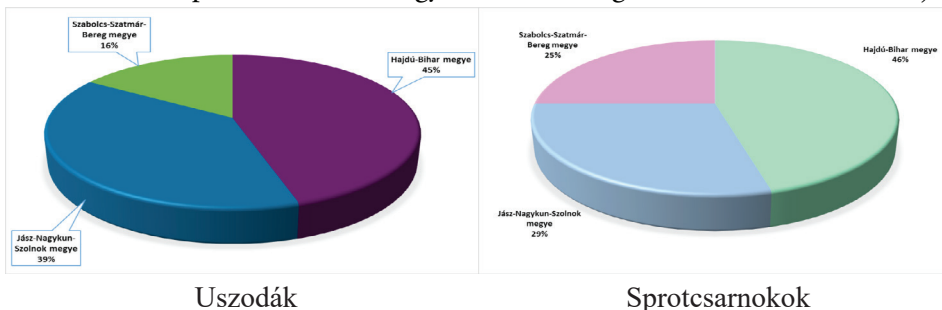
3. ábra. Magyarország régiói, kiemelve (zöld) az általunk vizsgált Észak-alföldi régió

Kutatásunk során az Észak-alföldi régió 3 megyéjében (Jász-Nagykun-Szolnok megye, Hajdú-Bihar megye, Szabolcs-Szatmár-Bereg megye) 31 uszodát és 24 sportcsarnokot kérdeztünk meg (4. ábra).



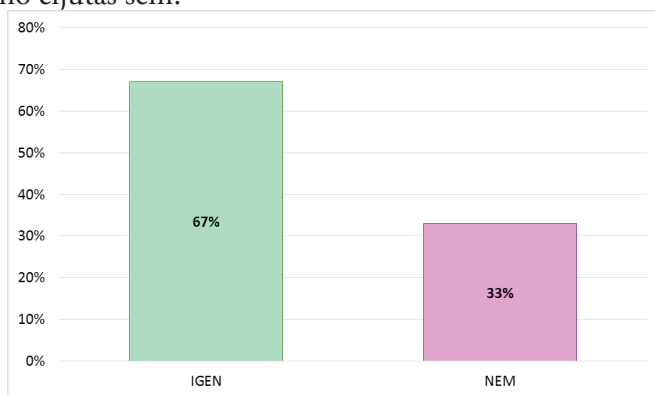
4. ábra. A vizsgálatba bevont uszodák és sportcsarnokok földrajzi elhelyezkedése az Észak-alföldi régióban.

Az uszodák és sportcsarnokok megyék szerinti megoszlását az 5. ábra mutatja.



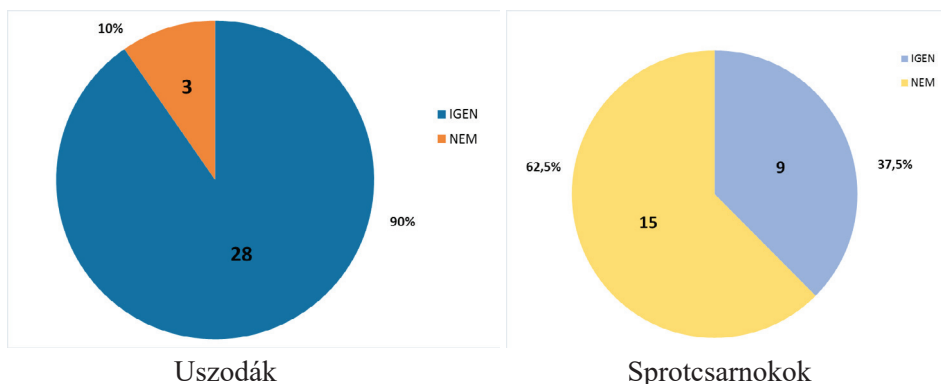
5. ábra. A vizsgálatba bevont uszodák (31 db) és sportcsarnokok (24 db) megyék szerinti megoszlása.

Vizsgálatunk során elsőként arról kérdeztük meg az intézményeket, hogy megoldott-e az akadálymentes bejutás az épületbe. A válaszokat összesítve azt az eredményt kaptuk (6. ábra), hogy az 55 létesítmény 67%-ában biztosított mozgáskorlátozottak számára is a belépés, ugyanakkor 18 – elsősorban korábban épült – objektum esetében (33%) számukra nem lehetséges már a bejárati ajtóig történő eljutás sem.



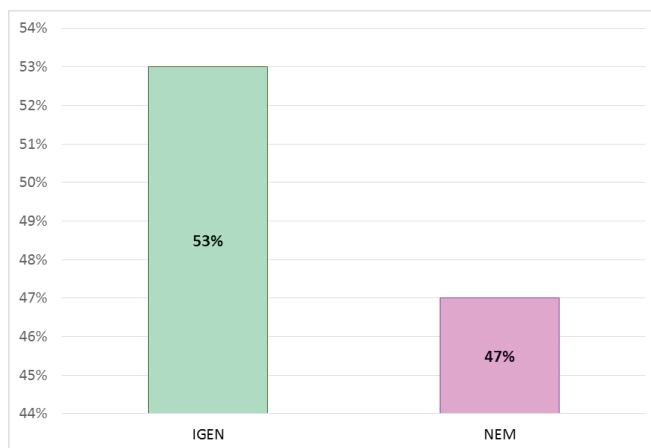
6. ábra. A vizsgált sportlétesítményekbe történő akadálymentes bejutás lehetőségének aránya

Amennyiben külön vizsgáljuk a kétfajta létesítménycsoportot, az láthatjuk (7. ábra), hogy míg az uszodák 90%-a akadálymentesített a bejutás szempontjából, addig a sportcsarnokok esetében ez az arány csak 37,5% ($p < 0,01$).



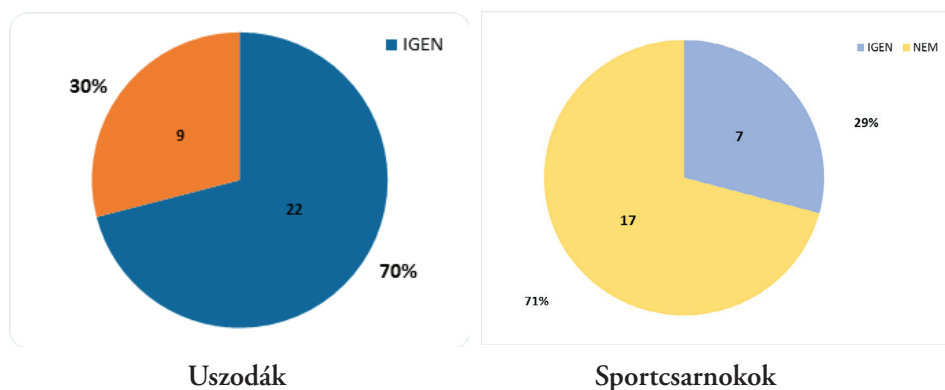
7. ábra. Az uszodákba, illetve a sportcsarnokokba történő akadálymentes bejutás lehetőségének aránya

A következőkben arra voltunk kíváncsiak, tudják-e használni mozgáskorlátozottak a létesítményt, vagyis van-e mozgáskorlátozott bejárat az öltözőbe, illetve a sportolói térbe, teljes körű-e az akadálymentesítés. A szolgáltatáshoz való hozzáférés lehetősége tovább csökkent (8. ábra).



8. ábra. A vizsgált sportlétesítmények teljes körű akadálymentesítettégének aránya

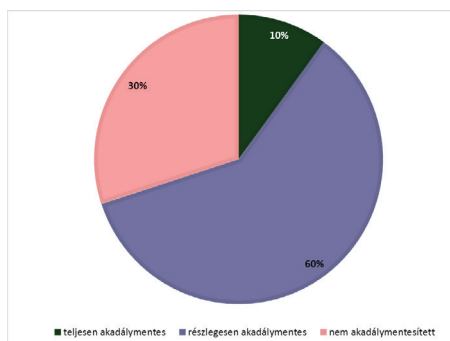
Külön-külön is elemezve a kétfajta létesítménycsoportot, jól látható a szignifikáns különbség ($p < 0,01$), míg az uszodák 71%-a teljes körűen akadálymentesített, addig a sportcsarnokoknak csak 29%-a hozzáférhető mozgáskorlátozottak számára (9. ábra).



9. ábra. Az uszodák, illetve a sportcsarnokok teljes körű akadálymentesítésének aránya

Felmérésünk során arra is kerestük a választ, hogy van-e a fogyatékkal élők számára az érintett sportlétesítményekben bármilyen sportfoglalkozás. Szembesülnünk kellett azzal a ténnyel, hogy egyetlenegy uszoda vagy sportcsarnok sem számolt be ilyenről.

Tekintettel arra, hogy a Debreceni Egyetem a régió központja, közel 30.000 hallgatója van, mintavételezésünket az intézmény sportlétesítményeire is kiterjesztettük. A különböző campusokon összesen 10 sportcsarnok, illetve tornaterem áll a hallgatók rendelkezésére. Ezek akadálymentesítettsége változó (10. ábra), azonban ha szem előtt tartjuk, hogy a hallgatók között összesen 37 fő (0,125%) vallja magát mozgáskorlátozottnak, akkor megállapíthatjuk, hogy a régiós adatoknál jobb helyzetet találunk a felsőoktatási intézményben.



10. ábra. A Debreceni Egyetem sportlétesítményei akadálymentesítettségének aránya

Konklúzió

A sportra való felkészítés minden életkorban (Boda és mtsai., 2016) és minden mozgásszervi elváltozásnál kiemelt feladata a rehabilitációnak és a gyógypedagógiai nevelésnek. A fogyatékos emberek társadalmi integrációjának eredménye része az aktív, egészséges életet élő fogyatékos ember (Benczúr, 2011). A jogszabályok biztosítják ugyan a jogegyenlőséget, de ebből nem következik, hogy élni is tud az adott illető a jogával. Bár a törvény kimondja, hogy a fogyatékossgal élő embernek joga van az akadálymentes környezethez, de ettől még az akadályok léteznek. Vizsgálatunk az Észak-alföldi régió uszodáit és sportcsarnokait vette górcső alá azzal a szándékkal, hogy felmérjük, milyen mértékű azok akadálymentesítettsége. Megállapítható, hogy a létesítmények 33%-ába mozgáskorlátozott személy számára már a bejutás is akadályozott. A vizsgált intézmények 47%-át mozgáskorlátozott személyek használni nem tudják az akadálymentesítés hiánya miatt. Az uszodák nagyobb hányada akadálymentesített (70%), szemben a sportcsarnokokkal (29%). Feltételezhetően ennek hátterében egyrészt a bonyolultabb épületszerkezet és az építés korábbi időpontja állhat, amely miatt az utólagos akadálymentesítés csak magas költségekkel vagy még ilyen áron sem lenne megoldható.

Ki kell mondanunk, hogy egyetlen uszodában vagy sportcsarnokban sem számoltak be fogyatékkal élőknek szervezett foglalkozásról. Hozzá tartozik azonban ehhez, hogy nem vontuk be a vizsgálatba sem a szállodák wellness központjaiban található úszómedencéket, illetve strand- és gyógyfürdőket, sem a kisebb tornatermekkel rendelkező iskolákat vagy egészségügyi intézmé-

nyeket, továbbá a fitnesztermeket sem, ahol ilyen kiscsoportos foglalkozások szervezhetőek.

A fogyatékossgal élő ember számára a sport sokszor az életbe visszavezető utat, máskor a kapaszkodót jelenti, amely céllal töltheti meg az értelmetlennek tűnő napokat, így eredményezve fizikai, erkölcsi hasznot az egyén és a társadalom számára (Kálmán és Könczei, 2002). Mindezek miatt fontos lenne forrásokat allokálni a meglévő sportlétesítmények teljes körű akadálymentesítésének megvalósításához, az újak építésénél pedig nemcsak a használatot, hanem az odajutást lehetővé tevő akadálymentesítéssel is tervezni szükséges.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- BALATONI, I. (2011): Equal opportunities and regional inequalities. *Acta Medica et Sociologica*, 2: 111–127
- BALATONI, I., KITH, N., CSERNOCH, L. (2016): Időskori sportolási szokások vizsgálata Északkelet-Magyarországon. *Magyar Sporttudományi Szemle*, közlés alatt
- BENCZÚR, M. (2011): Fogyatékos személyek fizikai aktivitásának, sportolásának sportszakmai és egészségi háttere. *Sportágválasztás szempontjai mozgáskorlátozott személyeknél. Rehabilitáció*, 21(4): 189–195.
- BÍRÓ MELINDA (2006): Tanítási-tanulási stratégiák a mozgásos cselekvéstámasztás speciális területén, az úszásoktatásban. *ÚJ PEDAGÓGIAI SZEMLE* 56:(9) pp. 62–71.
- BODA ESZTER, HONFI LÁSZLÓ, BÍRÓ MELINDA, RÉVÉSZ LÁSZLÓ, MÜLLER ANETTA (2015): A szabadidő eltöltésének és a rekreációs tevékenységek vizsgálata egri lakosok körében In: *Acta Academiae Agriensis Nova Series Tom- Sectio Sport* 42. kötet 49–62. p.
- ESZTER JUDIT BODA, ANETTA MÜLLER, MELINDA BÍRÓ, GYULA SZÉLES-KOVÁCS, ZSUZSA NAGY, KINGA RÁTHONYI ÓDOR, ADRIENN LENGYELNÉ HARGIATAI, BEÁTA DOBAY, PÉTER HIDVÉGI (2016): A study on attitude to health among kindergarden children. In: *Physical Activity, Health and Prevention: International Scientific Conference: Conference Textbook of Invited Lectures*. 106 p. (szerk. Elena Bendíková, P. Mičko) Konferencia helye, ideje: Banská Bystrica, Szlovákia, 2016. 06. 17 Banská Bystrica: Matej Bel University, 2016. pp. 15–24. (ISBN:978-80-972266-5-7)
- BODOLAI MÓNICA, LÍVJÁK EMILIA, BODA ESZTER, BÍRÓ MELINDA (2016) A jóga hatása a szervezetre, szerepe a stresszkezelésben. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 43: pp. 51–67. (2016)
- BORBÉLY ATTILA – MÜLLER ANETTA (2008): A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana. *Valóság-Térkép-6. PEM tanulmányok* (Kiadja: a Professzorok az Európai Magyarországiért Egyesület, Bp. szerkeszti: dr. Koncz István) 211. p.
- CSÖRGŐ TAMÁS- BÍRÓ MELINDA-KOPKÁNÉ PLACHY JUDIT-MÜLLER ANETTA

- (2013): Masszázsterápia hatásának vizsgálata 60 év feletti nők körében. In: Acta Academiae Agriensis. XL. 5–17. p.
- EURÓPAI BIZOTTSÁG (2010a): Fogyatékkal élők egyenlő jogokat élveznek. doi:10.2767/27804
- EURÓPAI BIZOTTSÁG (2010b): Európai fogyatékoságügyi stratégia 2010–2020: megújított elkötelezettség az akadálymentes Európa megvalósítása iránt. Brüsszel. <http://eur-lex.europa.eu/%20LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2010:0636:FIN:HU:PDF> (Letöltve: 2016. 08. 03)
- EURÓPAI UNIÓ RÉGIÓK BIZOTTSÁGA (2007): A Régiók Bizottsága véleménye – Esélyegyenlőség és sport. Brüsszel. http://publications.europa.eu/resource/cellar/30958c47-a124-46a0-95b4-95314d3fa2ed.0011.02/DOC_1 (Letöltve: 2016. 08. 03)
- EURÓPAI UNIÓ RÉGIÓK BIZOTTSÁGA (2013): Vélemény – Sport, fogyatékoság, szabadidő. <http://moszlap.hu/uploads/files/corsportfogyatekossagszabadido.docx> Brüsszel. (Letöltve: 2016. 08. 03)
- GÉMES, K. (2008): A sport, mint esély. In: Kopp, M. (szerk.) Magyar lelki-állapot, 2008: esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban, 529–537.
- GOMBÁS, J. (2011): Fogyatékosok sportja helyett adaptált sport – avagy a paradigmaváltás jótékony hatása. Magyar Sporttudományi Szemle, 12(48): 27–31.
- JUHÁSZ IMRE – KOPKÁNÉ PLACHY JUDIT – KISZELA KINGA – BÍRÓ MELINDA – MÜLLER ANETTA – RÉVÉSZ LÁSZLÓ (2015): Időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszerre. In: Magyar Sporttudományi Szemle. 2015./3. 16. évfolyam. 63. sz. 4–8. p.
- KÁLMÁN, Z., KÖNCZEI, G. (2002): A Taigetosztól az esélyegyenlőségig. Osiris Kiadó, Budapest.
- KÓSA, Á. (2011): Jelentés a fogyatékosággal élő személyek mobilitásáról és befogadásáról, valamint a 2010–2020 közötti időszakra vonatkozó fogyatékoságügyi stratégiáról. Európai Parlament <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+REPORT+A7-2011-0263+0+->

[DOC+XML+V0//HU](#) (Letöltve: 2016. 08. 03)

KÖNCZEL, G., MARÓTHY, J. (2009): Fogyatékoságtudományi Fogalomtár. Fogyatékoságtudományi Tanulmányok I., Eötvös Loránd Tudományegyetem, Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Budapest.

KÖZPONTI STATISZTIKAI HIVATAL. (2015) 2011. évi népszámlálás 17. A fogyatékosággal élők helyzete és szociális ellátásuk. Budapest.

LACZKÓ, T., RÉTSÁGI, E. (2015): A sport társadalmi aspektusai. Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Pécs.

MAGYAR, A., TÓTHNÉ, A. A., MÁTÉNÉ, H. T. (2011): Hatékony együttműködés kialakítása ép és fogyatékos emberek között a sport, szabadidő és kultúra területén. Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Szeged. http://www.jgypk.u-szeged.hu/tamopb/download/tananyag/Hatekony_egyuttmukodes_sport_szabadido_es_kultura_teruletten.pdf (Letöltve: 2016. 08. 03)

MÜLLER ANETTA – BÍRÓ MELINDA – HIDVÉGI PÉTER – VÁCZI PÉTER – PLACHY JUDIT – JUHÁSZ IMRE – HAJDÚ PÁL – SERES JÁNOS (2013): Fitness trendek a rekreációban. In: Acta Academiae Agriensis. XL. 25–35. p. 2013

OSVÁTH, P. (2009): Sportegészségügyi Ismeretek. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárságának megbízása alapján <http://docplayer.hu/954984-Sportegeszsegugyi-ismeretek.html> (Letöltve: 2016. 08. 03)

RADVÁNYI, K. (2006): Minőség és mutatók a fogyatékosággal élő emberek ellátásában. Kapocs, 5(26): 10–15.

RIGHT COMMUNICATION KFT. (2014): Sporttal kapcsolatos kommunikáció a fogyatékosággal élők felé. Összegző tanulmány a TÁMOP 6.1.2/11/2-2012-0002 kódszámú „A fizikai aktivitás és a sport magyarországi dimenzióinak feltárása” c. projekt keretében végzett kutatás eredményeiről. <http://sportmenedzsment.hu/wp-content/uploads/2014/06/Sporttal-kapcsolatos-kommunik%C3%A1ci%C3%B3-a-fogyat%C3%A9kos%C3%A1ggal-%C3%A9l%C5%91k-fel%C3%A9.pdf> (Letöltve: 2016. 08. 03)

TAUSZ, K., LAKATOS, M. (2004): A fogyatékos emberek helyzete. Statisztikai Szemle, 82(4): 371–391.

1997. évi LXXVIII. törvény az épített környezet alakításától és védelméről.

1998. évi XXVI. törvény a fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségük biztosításáról.

2004. évi I. törvény a sportról

ENSZ EGYEZMÉNY (2006): A Fogyatékossgal élő Személyek Jogairól szóló Egyezmény www.un.org/disabilities/documents/natl/hungary.doc (Letöltve: 2016. 08. 03.)

81/2009. (X. 2.) OGY határozat az Idősügyi Nemzeti Stratégiáról

Magyarország Alaptörvénye (2011)

VARGA ATTILA

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger
University of Eszterházy Károly, Institute of Sport Science, Eger

A NŐI TORNASZEREK TÖRTÉNETE
A GERENDA ÉS A FELEMÁSKORLÁT KIALAKULÁSA
THE HISTORY OF WOMEN'S GYMNASTICS APPARATUS
THE EVOLUTION OF BALANCE
BEAM AND UNEVEN BARS

Összefoglaló

A 21. század tornaszerei születésük óta szerkezetileg számos változáson mentek keresztül, amíg elérték a mai látványos formájukat. Tornaelméleti aspektusból nézve érdekes lehet megvizsgálni, hogy az egyes tornaszerek hol, mikor és milyen úton keletkeztek, hogyan fejlődtek a kezdetektől napjainkig. A különböző alakú, anyagú szereken mindig újabb és újabb elemeket, elemkapcsolatokat kreáltak az adott kor tornászai, s mindezek maguk után vonták gyors szerkezeti fejlődésüket. A tornasport történetében a nőknek a férfiakhoz hasonlóan végig kellett járniuk a hozzájuk legjobban illő tornaszerek megtalálásának rögzös útját. Ez minden bizonnyal a hölgyek számára jelentett nagyobb kihívást, hiszen esetükben sokáig még az is kérdés volt, hogy bizonyos tornaszerek nekik valók vagy sem. Tanulmányom célja, hogy sporttörténeti dokumentumok segítségével bemutassam a gerenda és a felemáskorlát kialakulásának, fejlődésének főbb állomásait.

Kulcsszavak: tornaszerek, gerenda, felemáskorlát

Abstract

Since its birth, gymnastics equipments of the twenty-first century have gone through an enormous structural change until they reached today's impressive form. From a gymnastics history aspect it could be interesting to examine where, when and how they were first invented and have been improved from the beginnings up to now. Different shapes and materials meant creating different and brand new elements and combinations on behalf of the gymnasts. This of course also meant a fast structural development. In the history of gymnastics women as well as men all had to take the uneven road of finding the best matching equipments. Surely it proved to be greater challenge for women since for a long time they were being questioned to be able to use certain equipments or not. The aim of my study is to demonstrate the main stations of balance beam and uneven bars with the help of sports historical documents.

Keywords: gymnastics apparatus, balance beam, uneven bars

Bevezetés

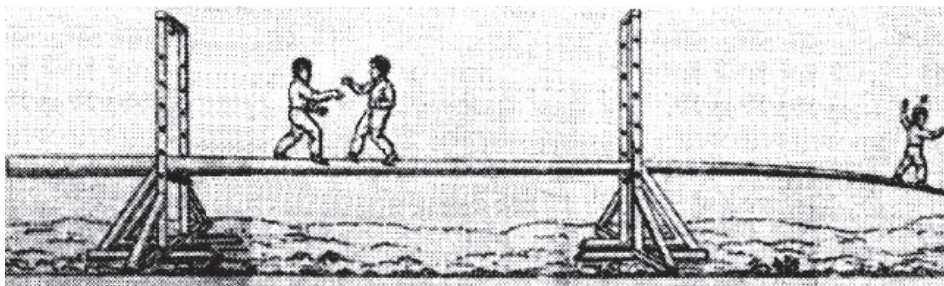
Míg az akrobatika több ezer esztendőös múltra tekint vissza, addig a szertorna csupán bő másfél évszázaddal ezelőtt indult el világhódító útjára, amit jól illusztrál a tornaszerek eredete, kialakulása. A mai modern tornaszerek őseit a modern ember elődeihez hasonlóan az évezredekkel ezelőtti erdőkben kell keresnünk. A fára mászások és az onnan történő leugrások, az ágakon való lógások, fűben gurulások ekkor még csupán tervszerűtlen mozgások voltak. Hosszú időnek kellett ahhoz eltelnie, míg a primitív ember a természet adottságait tudatosan kezdte használni. A fejlődés következő időszakát a félmesterséges tornaeszközök megjelenése jelentette. Ekkor már az „őstornászok” is besegítettek a természetnek a szergyártáshoz, a fák villái közé erős gallyakat helyeztek, indákat lógattak le magas ágakról. Tornaszerrerrel kapcsolatos feljegyzéssel az i. u. IV. században találkozunk először. A lovagkor kezdetleges tornaszerei még a szabad ég alatt voltak megtalálhatók. Az igazi áttörést a XIX. század hozta meg a tornaszerek fejlődésének történetében, folyamatosan gyarapodott a tornászok szertára. A század második felében csaknem hiánytalanul együtt voltak a ma használatos tornaszerek, majd még egy újabb évszázadnak kellett eltelnie ahhoz, hogy az ezeken történő tornázás és versenyzés ma optimálisnak tartott formáját megtaláljuk. Ez idő alatt a szerek minősége csiszolódott, változott használatuk módja, versenyzési csoportosítása, használóik neme, kora, öltözéke, felállításuk helye és a teljesítmények elbírálása is számottevő változáson ment keresztül. Hosszú időn keresztül az atlétikai számok is kötelező tartalékaik voltak a tornaversenyeknek. A két ellentétes jellegű sportág közösködése kezdetben az egyetemes sportolás tagozatlanságából adódott, később a szertornázás egyoldalúan, felsőtestfejlesztő ellensúlyozására maradtak atlétikai számok a tornaversenyek műsorán. Csupán a múlt század harmincas éveinek vége felé vált annyira éretté a szertorna, hogy az atlétika támogatása nélkül, saját erejéből is biztosítani tudja a test harmonikus fejlődését. A különválás folyamata néhány addig használt tornaszert is a feledés sporttörténeti homályába helyezett, megszűntek a kötélhúzó, asztalugró, páros-talaj-, csoportos-kéziszer-, ritmikustánc- és akrobatikusugrás-versenyek is. A lemorzsolódások után a nők számára négy tornaszert maradt (lőugrás, felemáskorlát, gerenda és talaj), ezek a szerek a második világháború utáni időktől kezdve állandó és kizárólagos szereplőivé váltak a női tornaversenyeknek. A talaj és az ugrás mindkét nem tornájában szerepet kap, így tanulmányomban a két, kizárólag nők által használt tornaszert, a gerenda és a felemáskorlát történetét mutatom be.

Gerenda, a legkeskenyebb tornaszer

A gerenda mint tornaszer nagyon kalandos út után jutott el a mai formájáig. Máig az egyetlen olyan tornaszer, versenyszám, amely nem mutat rokonságot egyetlen férfi szerrel sem, kizárólag a női tornában kap helyet. Elődei közé tartozik az egyszerű fatönktől kezdve a ramasz (lábakra állított fatörzs, melyen egyensúlyozó mozdulatokat lehetett végezni), a rézsútos oszlopfa, a vízszintes lebegőfa, a kettős egyensúlyozószer, a lépcsős gerenda. A gerenda „előfutárját” már a filantropisták is használták egyensúlygyakorlatokra. Erre a célra deszkát, gerendát vagy fatörzset erősítettek tartóoszlopokra, és rajta egyensúlyozó járásokat, leüléseket, felállásokat, sőt támaszokat, valamint fel- és leugrásokat is gyakoroltak.

Johann Christoph Friedrich Guts-Muths (1759–1839), a német torna egyik atyja külön fejezetet szentelt az egyensúlyozásnak a *Gymnastik für die Jugend* (Schnepfenthal, 1793) című úttörő munkájában. Az ő általa alkalmazott gerenda egy „vízszintesen fektetett, teljesen kerek fenyőfa törzs volt... körülbelül 64 láb hosszban (kb. 20 méter!). A törzset tartó oszlop olyan jellegű volt, hogy magasságát változtatni lehetett.”

Friedrich Ludwig Jahn (1778–1852) átveszi Guts-Muths egyensúlyozásra alkalmas lekerekített gerendáját, de mivel az idegen szavak köztudott ellensége volt, ezért a „Schweben” (lebegő) nevet adja neki: a „Schweben” azt jelenti, hogy egyensúlyban lenni – úgy nyugalmi helyzetben, mint mozgásban. A német nyelvben a mai napig a Schwebebalken szó jelöli a gerendagyakorlatot. Jahn „Schwebebaum”-ja egy vékony, egyenes növésszerű, sima felületű fenyőtörzs volt, aminek hosszára vonatkozóan a minél hosszabb, annál jobb elvet vallotta. Ez minimum 40 láb hosszúságot jelentett, 10 hüvelykes tönkmérvével. Mindezt két erős oszlop közé rögzítették, melyeket vas csavarok segítségével állíthattak magasabbra vagy alacsonyabbra. Jahn nem ragaszkodott a szer stabil, fix rögzítéséhez, épp ellenkezőleg: „nem szabad sem túlságosan inognia, sem mereven állnia, hanem rendelkeznie kell a megfelelő kilengéssel”. (*Die Deutsche Turnkunst*, 1816)



1. kép: Torna a Jahn által kifejlesztett „Schwebebaum”-on (1814) / *Gymnastics on Jahn's „Schwebebaum” (1814)*

A svéd tornászok (Pehr Hendrik Ling; 1776–1839) szintén átvették a gerendát („Balansribba”), s innen indul majd el világhódító útjára a tornaszer. A svédek által megalkotott tornaszerek között találjuk, az ún. bomot amely egy 5-6 m hosszú, 15 cm széles és 8 cm vastag gerenda volt. A bom multifunkcionális használattal bírt, használták függőszerként, támaszszerként, élével lefelé fordítva lebegési és egyensúlyozó szerként.

R. Gasch „Schwebekante”-nek nevezte a szert, és úgy tekintett rá, mint az egyik legfontosabb tornaszerre. A gerendán végzett egyensúlygyakorlatok, amiket az ún. „Schwedischen Bank”-on (svéd tornapad) végeztek, részévé váltak a napi rendszerességgel végzett tornagyakorlatoknak. A padot különböző módon alkalmazták, használták támaszszernek, különböző fekvőtámaszok, karhajlításokat, -nyújtásokat végeztek rajta, alkalmazták továbbá „lebegőszerként” felfordítva és alátámasztva egyaránt.



2. kép: Tornafesztivál Lipcsében, „Schwebekante” használat közben (1913) / *1913: Gymnastics Festival in Leipzig, Gymnastics at the „Schwebekante”*



3. kép: Iskolai testnevelés: a svéd tornapad / *Physical Education: Swedish Bench*

Később a Ling tornarendszer német követői vették át az iskolai testnevelésbe ezt az alacsony gerendát (Hugo Rothstein; a berlini Prussian Central Institution of Gymnastics első igazgatója). A tornasport úttörői közül Adolf Spiess (1810–1858) és Moritz Kloss (1818–1881) tartotta nagy becsben az alacsony gerendát a lányok tornaszerei között. Ekkor még mindig a hosszú svéd torna-pad alsó része szolgált gerendaként az iskolai tornatermek alapfelszereléseként. Ezt az alacsony és keskeny gerendát azonban sohasem használták versenyszerűként. A szögletes gerendát az 1920-as években a két végén lépcsős faállványok tartották (lépcsős gerenda), s ekkor még lépcsőn mentek fel rá és jöttek le róla. Mikor 1921-ben Lipcsében megrendezték a női tornászok első nemzeti bajnokságát, a versenyszámok közt szerepelt a nyújtó, a korlát és az ugrás, de gerendán még nem mutattak be gyakorlatot. Egészen 1934-ig nem volt ebben változás.

Hazánkban a gerenda mint tornaszer megjelenésével 1863-ban találkozhatunk először. Zimányi József „Testgyakorlattan” című könyvében találunk leírást lebegőgyakorlatok címen. A gerenda további előképeként megjelenő lebegőfával kapcsolatban a következő definíciót adja a Magyarországi Tornagyuletek Szövetsége által 1896-ban kiadott Zsingor Mihály Torna Lexikona: „A lebegőfa vagy támfa egy 4–5 m hosszú, 10–15 cm átmérőjű, egészen gömbölyű vagy 4 domború oldal sima szálfa, mely végeihez közel egy-egy oszlopra vagy lábakra, rendszeren vízszint és szilárdan van megerősítve, vagy valamely árkon átfektetve. Az állítható lábak hüvelyét a földbe áshatjuk. Ha e célra 8–10 m hosszú fenyőgerendát úgy erősítünk meg, hogy vastagabb végét egészen a végénél (a földtől 30–40 cm magasan) erősítjük az egyik oszlopra, míg a másik többnyire állítható oszlopot a gerenda - a hossza alá teszszük; miáltal annak szabadon lebegő vékonyabb része le-, fel- vagy ide-oda oldalt könnyen inoghat, akkor a »lebegőgerenda« áll elő. Ha a lebegőfa vagy gerenda helyett egy szál hosszú dezkát élével-felfelé használunk ezt »lebegő-deszkának« nevez-zük. A lebegőfa vagy támfa a nevelő tornázás egyik szükséges szere, melyen a fekvő támaszgyakorlatokon kívül a lebegő-állás, -járás, -futás stb. nemeit ügyesítőleg gyakorolhatjuk.” 1912 után Svédországban járt magyar testnevelők és sportbarátok (Maurer János, Szemző Lajos, Bernáth Lajos) hozták be és terjesztették el Magyarországon a lebegőfaként ismert tornaszert.

A gerenda mint női tornaszer a Budapesten 1934-ben megrendezett X. Tornász Világbajnokságon debütált először. Érdeksége ennek a versenynek többek között az volt, hogy bár tizedik alkalommal rendezték meg, a hölgyek először vehettek részt a viadalon. A gerenda – mely még mindig „Schwebekante”

néven volt ismert – csupán 8 cm széles volt, így káprázatos teljesítménynek bizonyult a magyar Mészáros Gabriella által bemutatott spárga ezen a keskeny szeren.

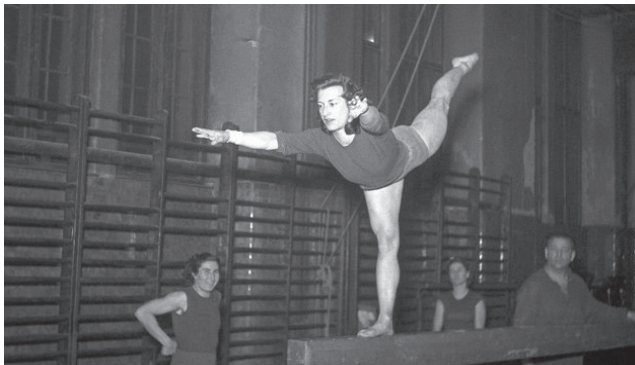
„Amikor Mészáros Gabi felment rá és lassan spárgába csúszott, két bírónő is figyelte, miként ereszkedik lefelé a veszélyes egyensúlyú terpeszben.” (Herpich Rezsőné a női csapat edzőjének beszámolójából, 1934). Ettől kezdődően a gerenda állandó résztvevőjévé vált a nemzetközi női tornaversenyeknek, a gerenda világszerte használt tornaszerré vált.

Két esztendővel később a felemáskorláthoz hasonlóan a berlini olimpián (1936) is bemutatkozott a nagy nyilvánosság előtt. Érdekessége volt ennek a versenynek, hogy utoljára itt rendeztek szabadtéri olimpiai versenyt a tornászok számára.

A gyakorlatelemek dinamikus fejlődése elengedhetlenné tette a szer megfelelő rögzítését. A gyakorlatok egyre növekvő számban tartalmaztak akrobatikus elemeket, így nem meglepő, hogy a gerenda szélessége 8 cm-ről 10 cm-re nőtt (1950. Basel Világbajnokság), melynek egyik oka a jobb alátámasztási felület kialakítása volt. Az oldalait enyhén lekerekítették, ennél fogva a tornaszer közepén 13 cm lett az átmérője. A gerenda 80 és 120 centiméteres magasság között kellett, hogy állítható legyen. Azonban a versenyeken általában 120 cm magas szereken mutathatták be gyakorlataikat a tornász hölgyek. A szer hosszát 5 méterben határozták meg, csakúgy, mint napjainkban. A vastag lépcsőket az 1950-es évektől vékony vaslábak váltották fel, hiszen a szerre jutás és arról történő lejutás (fel- és leugrások alkalmazásával) már sokkal komolyabb mozdulatokkal történt. A vasszerkezet két darab csőből készített, három irányban fekvő talpon állt. Közel egy évtizeddel később a vaslábak gumiborítást kaptak, fokozva ezzel a tornaszer stabilitását. Az 1960-as római olimpiát követő 15 évben a gerenda alakja és annak méretei számottevően nem változtak.



4. kép: Brit olimpiai felkészülés, Margaret Neale (1952) /
British Olympic preparation, Margaret Neale (1952)



5. kép: Keleti Ágnes gerendán, 1952 / Ágnes Keleti on Balance beam, 1952

Az 1964-ben kiadott FIG szabályok szerint a gerenda tartóállványait a szer végétől 40 cm-re kellett rögzíteni. Biztosítani kellett az 5 méter hosszú gerenda stabilitását, valamint ehhez hasonlóan bizonyos ruganyossággal kellett rendelkeznie, ahogy azt az alábbi rendeletben megfogalmazták: „a szer magassága 120 cm és legfeljebb 8 mm-rel hajolhat meg a szer közepén 135 kg-os terhelés mellett” (Book of Norms, 1965-ös kiadás, 31. oldal). Ilyen pontos szabályozások magas szinten garantálták a nemzetközi versenyek egységességét. A gyakorlatok egyre növekvő számban tartalmaztak akrobatikus elemeket, melynek

következtében erősebb alsó végtagokra volt szükségük a tornászoknak a bonyolult szökkenések és forgások végrehajtásához. Az akrobatika előretörése a tornászokon kívül a tervező mérnököknek és a nemzetközi tornaszövetség felelős vezetőinek is kihívást jelentett. A múlt század 60-as éveiben a FIG akkori elnöke, Arthur Ganthe szorgalmazta erőteljesen a technikai változtatásokat a szeren végezhető új és bonyolultabb mozgások miatt. Módosító javaslatai között szerepelt a gerenda stabilitásának fokozása, szállíthatóságának megoldása, illetve a hölgyek biztonságának érdekében megfelelő számú szőnyeg elhelyezése a szer alatt.

Az akrobatikus elemek gerendán történő alkalmazásában élen járt a lipcsei Erika Zuchold és edzője, Ellen Berger. Zuchold a világon elsőként mutatott be hátraszaltót a gerendán 1964-ben, ami akkoriban nagyon bátor tettnek számított.



6. kép: A hátraszaltó világpremierje, Erika Zuchold 1964 /
World premiere of the back flip, Erika Zuchold (1964)

1967-től az addig alkalmazott háromlábú alátámasztást a Reuther-típusú, két acélból készült, haránt irányú lábön nyugvó alátámasztás váltotta fel. Ennek köszönhetően a gerenda alatti terület teljes hosszában szabaddá vált, a nagyobb stabilitás mellett lehetővé tette a tornászok számára a szer jobb kihasználását, gerendaközeli elemek, felugrásvariációk végrehajtását. Ebben az

időszakban a szerkezeti változások már fokozottabban érvényesültek a gyakorlatban, melyet a sportág technikai fejlődése is megkövetelt. A gerenda végeinél felszerelt állványok belső fele 75 cm-re került a szer végétől, maximálisan fokozva ezzel a biztonságot. Gumírozott rugalmas borításról, védőtokról 1965-ben még nem beszélhetünk, s további 7 esztendő kell várnunk arra, hogy a párnázott gerendát a női technikai bizottság a müncheni olimpia utáni stuttgarter ülésén elfogadja (1973). A gerenda rendkívüli keménysége nem kímélte a hölgyek csontjait, elsősorban nyakcsigolyájukat, így testi épségük védelmét is szolgálták a változtatások. A bulgáriai világbajnokságon (1974) már az újfajta párnázott gerendán versenyeztek, de a FIG 1975 január elsejétől vezette be a filces gerendát. A puha anyagú borítás alkalmazása elősegítette az elrugaszkodást, és lényegesen nagyobb védelmet nyújtott a leérkezéseknél. A technikai módosítás úgy jött létre, hogy az addig szabvány gerendára egy három részből álló réteget ragasztottak (műanyag, vékony fa rétegelt lemez és filc). Kikötés tettek azonban azzal, hogy nem volt szabad gyantát, magnéziát felvinni az új burkolatra, mert ezáltal a felületen érdes csomók keletkezhetnek volna. Az újításokkal egyidőben igyekeztek a szeren végzett gyakorlatok virtuozitását „visszafogni”, az elemek mindenáron való fokozása helyett azok mérséklését szorgalmazták. A fel- és leugrásokon kívül ezután csak három akrobatikus elemet lehetett bemutatni.



7. kép: Az első hátraszaltóval történő felugrás, 1981 Maxi Gnauck /
First back flip as mount, Maxi Gnauck 1981

A gerendán végzett mozdulatok fejlődését azonban már lehetetlen volt megállítani, keskeny felülete mintegy szűkített talajterületként szinte minden talajon végrehajtható mozgáselem bemutatására alkalmassá vált, sőt a felület magassága miatt számtalan egyéb mozgáselemmel gazdagodott (fel- és leugrások számtalan variációi). A szaltók és egyéb kézzel vagy kéz segítségével végezhető átfordulások rohamos elterjedésének következtében további technikai újításokra volt szükség. 1974-ben a Spieth német tornaszergyártó cég forgalomba hozta az alumíniumból kialakított gerendáját. A 80-as évektől a gerenda ruganyossága tovább nőtt, ennek ellenére biztosítani kellett a megfelelő lábtámaszt és a biztos egyensúlyi helyzetet. A borítóköpenynek szakadásbiztosnak, ugyanakkor szilárdan tapadónak és bizonyos mértékig nedvszívó képességűnek kellett lennie. A filccel bevont felületet később bőrborítás váltotta fel, a bevonó anyaggal szemben fontos követelmény volt, hogy bizonyos csúszást megengedjen, de ne legyen túlságosan síkos, balesetveszélyes. A szer rugalmasságának továbbfejlesztésére született az 1990-es évek közepén a ma is használatos rugós gerenda. A rugókat a gerenda lábaiba építették be, a szer stabilitásának egyidejű megőrzése mellett. Az új rugós lábak hatására innentől kezdődően a gerenda végei is segítették a mozgásanyag fejlődését. Dicséretes, hogy a gyakorlatanyag folyamatos nehezítése mellett a gerenda 10 centiméteres szélessége a mai napig változatlan maradt, a tornász hölgyek testi épségének biztosítása pedig továbbra is alapvető szempont a szerek tervezésénél és megalkotásánál.



8. kép: Sanne Wevers holland tornász hölgy a Riói Olimpia gerenda döntőjében 2016 / Sanne Wevers of the Netherlands competes in the Balance Beam Final of the Rio 2016 Olympic Games

Felemáskorlát, a „szerek királynője”

A felemáskorlát a legfiatalabb tornaszerek közé tartozik, azonban már 1830-ból találunk történeti emlékeket a szerre vonatkozólag, amikor is egy francia származású tanárember (Francisco Amoros) tesz említést egy felemásan vagy aszimmetrikusan felfüggesztett rúdról „Manuel d' education physique et morale” című munkájában.



9. kép: Női torna, 1861 / Women gymnastics, 1861

A karfák ilyen módon történő változtatása nem igazán terjedt el az elkövetkező időkben, nem vált egyáltalán speciális női tornaszerré, hiszen a nők egyenjogúsítása, integrációja a tornasportot illetően társadalmi okoknál fogva még hosszú ideig váratott magára. Voltak ugyan nők a századforduló tájékán, akik a német tornabajnokságban szerepeltek, de az igazi fellendülés a II. világháború után következett be. Mindezt megelőzően a nők tornája erősen kötődött a férfiak tornázásához, magán hordta annak látható jegyeit. Amíg a férfiak kezdetben 12 számban mutathatták meg tudásukat, addig a nők csupán 9 számban jeleskedhettek (később ez a szám a nőknél 7-re csökkent), melyek az atlétikai számok és a szergyakorlatok keverékei voltak, s a nyújtó mellett párhuzamos korlátton is tornáztak a gyengébbik nem tornászai.

A ma használatos felemáskorlát a férfiak párhuzamos korlátjából alakult ki az 1920-as években, s az akkori Csehszlovákiából indult el világhódító útjára. Az egyik korlátkarfa magasabbra állításával egy olyan új tornaszert született,

amely jobban megfelelnek a női szervezetnek, mint az azonos magasságú korlát. Kezdetekben jobbra álló, hosszan kitartott mozdulatokat végeztek rajta, s ekkor még elegendőnek bizonyult az egyik karfa magasra kihúzása, a gyakorlatok lendületesebbé válása azonban már nagyobb stabilitást követelt a szertől. A szilárdság biztosítása érdekében oldalról támasztó vasakkal erősítették az ingadozó magas karfát. A két karfa magassága közti különbség mindösszesen 60 cm (!) volt kezdetben, de ez a távolság a gyakorlatelemek fejlődésével, a különböző fogásmódok beiktatásával ugyancsak kevésnek bizonyult. Ennek következtében mind a szer rögzítésében, mind a karfák közti távolság szabályozásában döntő technikai változtatásokra volt szükség.

Az 1936-os Berlinben megrendezett olimpiai játékok programján először szerepelt a női tornaverseny. Itt debütált az olimpián az újfajta tornaszer, s ekkor még kétféle változatban állt a hölgyek rendelkezésére: a férfi korlát a kötelező gyakorlatok részeként, a „másik” szer, a felemáskorlát csak szabadon választható volt. A vezető tornásznemzetek közül csupán a csehszlovákok választották az utóbbit. Első alkalommal döbbsentek rá a tornászok a „dupla vízszintes korlát” jelentőségére, mivel ezek a gyakorlatok nem mutattak kizárólagos hasonlóságot a korláton bemutatott elemekkel. Berlinben már 80 cm volt a két karfa közötti magasságkülönbség (az alsó karfa 150 cm, a felső pedig 230 cm magas volt), s a karfák közötti távolságot (32–46 cm) finom csavaros szerkezettel szabályozták. A karfák hosszúsága 3 és 3,4 méter volt, keresztmetszetük pedig megegyezett a férfiak korlátkarfájával.



10. kép: Felemáskorlát egy propaganda fotón, 1936 /
tornásznő Uneven bars on public relation photo 1936
Sohnemann German gymnast on parallel bars 1936



11. kép: Käthe Sohnemann német
a férfi korláton 1936 / Käthe

A második világháború után az 1950-ben megrendezett tornász világbajnokságon (Bázel) még nem teljesen volt elfogadott a felemáskorlát, mivel a nők ezen a vb-n utolsó alkalommal választhattak a felemáskorlát és a lengőgyűrű között. Két évvel később a Helsinkiben megrendezett olimpia (1952) előmozdította a tornaszer fejlődését, itt már eltörölték a gyűrűgyakorlatot, és helyette felemáskorláton tornáztak a nők. A szer paraméterei csupán a karfák hosszában változtak, 350 cm-re nőtt hosszuk. Korondi Margit, a magyar tornacsapat üdvöskéje éppen ezen a szeren szerzett olimpiai bajnoki címet először a sporttörténelemben!

Az 1954-es római világbajnokságon még szabadon álló felemáskorlátokat találunk, a tornaelemek növekvő dinamikája pedig 39 (!) karfatöréshez vezetett. A tornaszer fejlesztésében kiemelkedő szerep jutott Richard Reuthernek és Rudolf Spiethnek, akik már az 1950-es évek elején hasznos szerkezeti újításokat vezettek be. A karfatörések megakadályozása, elkerülése végett az ovális keresztmetszetű karfa belsejébe egy rugalmas acélrudat helyeztek. A karfák keresztmetszetét csökkentették, mely így 42 * 48 mm-re változott. Fejlesztéseiknek köszönhetően a szer nagyobb stabilitást kapott a fém erősítések és az alátámasztást biztosító harántlécek meghosszabbítása által. Azonban csak 1965-re sikerült tökéletesen rögzíteni merevítő huzalokkal a karfákat tartó oszlopokat. A Reuther-féle felemáskorlátot oldalirányban kifeszített drótkötéllal rögzítették a padlóba épített kampóhoz (4–5,5 méter távolságban). Emellett a tartóoszlopokon túlnyúló karfákat felváltotta az oszlopoktól oszlopig érő 2,40 m hosszú karfa. Az újítás világpremierjére Bécsben került sor, melyet a tornászok egy része lelkesedéssel fogadott. A Nemzetközi Tornaszövetség Technikai Bizottsága nem sokkal ezután engedélyezte a tornaszer használatát az 1965. évi nyári universiádén (Budapest). Noha a kifeszített felemáskorlát új korszakot nyitott meg az edzésmunkában, és újdonságnak számított 1966-ban, mégsem alkalmazták ezt a változatát a dortmundi világbajnokságon. Egy évvel később az Amszterdamban rendezett kontinesviadalon találkozhattak a hölgyek rangos nemzetközi versenyen először a megújult szerrel.



Bundesarchiv, Bild 183-111003-0014
Foto: Mittelstadt, Pfaffen 13. Oktober 1979

12. kép: Maxi Gnauck, a felemáskorlát „királynője” 1979–1983-ig /Maxi Gnauck –
from 1979 to 1983 the „Queen of Uneven Bars”

A 70-es években a szer alapvető méretei nem változtak, a karfák közötti távolság azonban tovább nőtt (56–90 cm). A karfák rugalmasabbá váltak, így nem meglepő, hogy az 1972-es müncheni olimpiai játékokon egyetlen karfatorés sem történt már. A karfák közötti távolságot a 80-as években fokozatosan növelték (90–140 cm), mely a lendületi elemek további térhódításához vezetett. A felemáskorlát rövid története során folyamatosan emelkedett ki a többi tornaszer közül, s átvette a nyújtógyakorlatok szinte minden elemét az óriáskörtől a szaltóvariációs leugrásokig. Ezeken felül a szer sajátosságát – a két karfát és a karfák szintkülönbségét – felhasználva egyedi, csak a felemáskorlátra jellemző és végrehajtható gyakorlatcsoportok is kialakultak. A szer karfáinak alakja és anyaga is módosult a továbbiakban. Az ovális alakú karfát lekerekítették, és mára jól átfogható, legömbölyített lett (40 mm átmérővel), melynek anyaga törésbiztos faborítású üvegszál karfára („Carboflex”) változott. A két karfa magassága is fokozatosan nőtt, míg a köztük lévő magasságkülönbség változatlan maradt, távolságuk mára 130 és 180 cm között változtatható.

A karfák megfelelő, biztonságos kifizetését szabadalmaztatott duplafeszítő szerkezettel oldották meg, melyet feszességszabályzóval is elláttak. A tornasport kialakulása kezdetén „akadályként” alkalmazott két különböző magasságú karfa így lett a női torna legértékesebb, a férfiak tornáját leginkább megközelítő száma.

FELHASZNÁLT IRODALOM

CSELŐTEI LAJOS: A svédrendszerű torna alapgyakorlatai. Stephaneum

Nyomda Rt. (Budapest), 1914 Fűzött papírkötés.

FARKAS GYÖRGY: Torna II. sport-torna, Tankönyvkiadó 1979, Budapest,

HISTORY OF GYMNASTICS ON BALANCE BEAM: http://www.gymmedia.com/Anaheim03/appa/beam/history_be.htm (2016. november 5.)

HISTORY OF THE UNEVEN BARS: http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/unevenbars/history_ub_e.htm (2016. november 5.)

KARÁCSONY ISTVÁN: A magyar tornasport krónikája. Gulliver Lap- és Könyvkiadó Kft., Budapest 2002

TAKÁCS TIBOR: A tornaszerek története. Magyar Torna Híradó, 1973/76., 8–13. oldal, 1973/8., 6–11. oldal.

ZSINGOR MIHÁLY: Torna Lexikon 72. oldal 1896. Magyarországi Tornaegyletek Szövetsége.

Képek hivatkozásai:

- kép http://www.gymmedia.com/Anaheim03/appa/beam/history_be.htm
- kép http://www.gymmedia.com/Anaheim03/appa/beam/history_be.htm
- kép <http://www.gymmedia.com/Tokyo11/ag/appa/beam/schwebekante.jpg>
- kép http://www.gymmedia.com/Anaheim03/appa/beam/uk_team_be52.jpg
- kép <http://sport365.hu/files/upload/keleti2.jpg>
- kép <http://www.gymmedia.com/Anaheim03/appa/beam/zuchold>

[be.jpg](#)

- kép http://www.gymmedia.com/Anaheim03/appa/beam/gnauck_be.jpg
- kép <http://darkroom-cdn.s3.amazonaws.com/2016/08/Sanne-Wevers-simone-biles-laurie-hernandez-balance-beam-gymnastics-08152016-18.jpg>
- kép http://www.gymmedia.com/Rotterdam10/ag/appa/unevenbars/pics/frauen_1861.jpg
- kép http://www.gymmedia.com/Tokyo11/ag/appa/unevenbars/pics/ub_36.jpg
- kép http://www.gymmedia.com/Tokyo11/ag/appa/unevenbars/pics/sohnemann_36.jpg
- kép https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/69/Bundesarchiv_Bild_183-U1003-0014_Regina_Grabolle.jpg

MÜLLER ANETTA¹, BÍRÓ MELINDA¹, BODOLAI MÓNICA¹,
HIDVÉGI PÉTER¹, VÁCZI PÉTER¹, DÁVID LÓRÁNT DÉNES²,
SZÁNTÓ ÁKOS³

¹Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

¹University of Eszterházy Károly, Institute of Sport Science, Eger

²Eszterházy Károly Egyetem, Turizmus Tanszék, Eger

²University of Eszterházy Károly, Department of Tourism, Eger

³Eszterházy Károly Egyetem, Vállalkozás-gazdaságtan Tanszék, Eger

³University of Eszterházy Károly, Business Department of Economics, Eger

A 2016-OS FITNESS TRENDÉK HELYE ÉS SZEREPE
A REKREÁCIÓBAN

THE 2016 FITNESS TRENDS PLACE AND ROLE OF
RECREATION

Összefoglaló

Összefoglaló cikkünkben hazai és nemzetközi kutatásokra alapozva áttekintjük a fitnesztrendeket a rekreáció területén. A trendek gyorsan változnak a kereslet-kínálat egymásra gyakorolt hatásának megfelelően, melyek a versenyképesség megőrzésének egyik legfontosabb elemei. Az egészségtudatos magatartás erősödésével az egészség megőrzése, a munkaképesség megtartása és a fizikai fitneszszint és a fizikai teherbíró képesség növelése egyaránt fontos szempont a rekreációban. A leendő testnevelőknek, rekreációs szakembereknek vagy sportszervezőknek nélkülözhetetlen ismerniük a legújabb fitnesztrendeket, amivel a gyerekeket és a felnőtteket motiválni tudják majd a rendszeres testmozgásra az új mozgásformák alkalmazásával.

Kulcsszavak: fitneszirányzatok, trendek, rekreáció

Abstract

Based on domestic and international researches in our article look through the fitness trends on the area of the recreation. The trends change quickly, according to offers-demands effects, since one of the most important elements of the competitiveness.

With the strengthening of the health-conscious behaviour the health the keeping of his conservation, the ability to work and the physical fitness level increase of a picture equally important viewpoint in the recreation. You are necessary for the prospective trainers, recreational specialists for sportmanagers to know the newest fitness trends, since the children and adults can be motivated to the regular exercise with the application of the new forms of motion.

Keywords: fitness trends, trends, recreation

Bevezetés

Az American College of Sports Medicine szakértői már tizedik éve végeznek felmérést az aktuális évi fitnesztrendekről. A felmérésben 40 lehetséges trendet határoznak meg, melyeket a fitnessz és az egészség területén jártas, világszerte elismert 26.933 szakértőnek, akadémikusnak és újságírónak küldenek tovább. A szakértők 1-től 10-ig értékelhetik a listában szereplő aktivitási formákat, ahol a 10 a „legtrendgyanúsabb” jegy).

A 20. sz. technikai csodái soha nem remélt kényelmet és egyben irigyelt életminőséget hoztak sok ember számára. Mivel az ember valamennyi vívmányát az irányba fejlesztette, hogy élete könnyebb, kényelmesebb legyen, így ezzel együtt jár a mozgásszegény életmód, a különböző civilizációs betegségek, ártalmak. Korunk üzenete, hogy amennyiben egészségesek akarunk maradni, fontos, hogy rendszeresen fizikai aktivitást, rekreációs sportmozgást üzzünk, vagyis napjainkra a rekreációs sportok kevesek kedvteléséből „sokak szükségletévé” vált. Sokak rádöbbennek arra is, hogy nemcsak az elérhető földi javaknak van ára, hanem az egyik legdrágábban megtartható és még drágábban megszerezhető érték az egészségünk. Az egészségtudatos magatartás felértékelődésével egyre fokozottabb szerepet kap a szabadidő aktív és hasznos eltöltése. A fitnessz mint rekreációs tevékenység vagy mint életforma egyre népszerűbb, melyet a fitnesszszolgáltatások iránti növekvő kereslet igazol. A trend, melynek jelentése irány, irányvonal, az éppen aktuális divatra utal. A trendkutatásnak elsősorban profitorientált közegben van jelentősége, de egyre inkább a non-profit jellegű cégek és szervezetek is nyomon követik a versenyképességük javítása érdekében. A rekreáció és a fitnessz területén a jelen lévő aktuális fogyasztói szokásokat mutatják. A trendek napjainkban elég gyorsan változnak, így ezeknek a követése, figyelése és kutatása egyre fokozottabb figyelmet kap.

A fitnesztrendek áttekintése előtt nézzük meg a fitnessz egyfajta megközelítését, értelmezését. Az egészség egyfajta lehetséges megközelítéseként, illetve az edzés során kialakuló edzetségi állapot kettősségében definiálja a fitnessz Borbély–Müller (2008). A fit (angol eredetű szó): alkalmas, kész, tökéletes állapotot jelez. Valamely versenyre készülő ember vagy ló fit akkor, ha az előző training révén eljutott versenyzőképességének tetőpontjára, azaz a „legjobb teljesítményre” képes. A definícióban tehát benne rejlik, hogy ezt az állapotot csakis edzés révén tudja elérni, melynek a célja a teljesítményfokozás. Fit and well amerikai szavak, jelentésük: kész és egészséges. A fitnessz általánosságban jelzi az ember életképességét mint aktuális állapotot a cselekvés elvégzéséhez.

A sportban a motoros fitnessnek van jelentősége, mely azt az egészséges embert jelöli, aki jó teljesítményre kész állapotban van. A fizikai fitness meghatározott mértékének elérése nemcsak a sportban fontos, hanem az egészségügy, az egészségre nevelés, valamint az általános jólét, az egészség szempontjából is szükséges. A definíciókban mutatkozó kettősség miatt a fittség két fajtája különböztethető meg: az egészség szempontú és a teljesítményorientált megközelítés. Míg az utóbbi elsősorban a rendszeres sportot űző ember fizikai állapotát méri, addig az egészségközpontú fittség a jó egészséget eredményező képességek állapotát jelenti. Mi jelen cikkünkben arra vállalkoztunk, hogy a rekreációban az egészségközpontú fitness trendeket tekintjük át, azokat a tevékenységeket, melyeket az emberek az egészségük és munkaképességük megtartása érdekében, a jó fizikai fittségi szint elérése érdekében végeznek.

Módszerek

A fitness trendek áttekintése szekunder kutatáson alapszik. Áttekintettük azokat a hazai és nemzetközi kutatásokat és szakirodalmakat, melyek a fitness, aerobic, egészségügy, egészségturizmus területeit érintik. A trendkutatásaink az alábbi jelentősebb irodalmakon alapulnak:

- Az American College of Sports Medicine (ACSM) kutatásai, melyet az American College of Sports Medicine's Health & Fitness Journal közölt (2013),
- Thompson, Walter R. PhD. (2013) Worldwide Survey of Fitness Trends for 2013,
- American College of Sports Medicine (ACSM) 2015–2016 világméretű kérdőíves felmérés
- Valamint korábbi trendvizsgálataink (Müller 2009, Müller–Kerényi 2009, Müller–Rác 2011, Könyves–Müller–Ködmön 2013).

Ezekből a kutatásokból állítottuk össze a domináns trendeket, melyek a rekreáció területeit, a fitnessipart determinálják.

Eredmények

2016 népszerű fitnessz trendjei az American College of Sports Medicine (ACSM) által közzétett világméretű kérdőíves felmérés alapján

- 1. Hordható technológia:** A bevezetőben említett technológiai újítások sportban bevezetett alkalmazhatósága kiemelkedő, melyre már nemcsak az élsportolók edzéseit lehet alapozni. Néhány évvel ezelőtt vezették be a különböző magunkon hordható technológiai újításokat, mint pl. okosórák, pulzuszámológó és a GPS nyomkövető berendezések. Ilyenek például a Misfit, Garmin, Jawbone és FitBit. Az újonnan megjelent Apple Watch® egy másik példa. 2013-ban ez a trend még csak a 7. helyen szerepelt, de a technológiai fejlődés, illetve az eszközökre fejlesztett applikációk széles körének köszönhetően rövid idő alatt nagytömegű célcsoportokhoz jutottak el. Egyes üzleti elemzők azt jósolták, hogy az Apple Watch® több mint 485 millió készüléket ad el 2018-ig, mely több mint 6 milliárd dolláros piac. Ez a piac tovább erősödhet és kiegészülhet olyan új termékekkel, mint pl. az intelligens textíliák, cipők, szemüvegek. Ezen eszközök alkalmazása megadja az egyén szabadságát – mikor, hol végzi az általa kiválasztott mozgásformát –, illetve segítséget is nyújt, kontrollt ad a felhasználónak.
- 2. Testtömeg edzés:** Ez a trend 2015-ben az első helyen szerepelt. A trend népszerűségét jelzi, hogy tartja kiemelt helyét és szerepét. Az emberek évszázadokon át saját testsúlyukat használták állóképességük kialakításához. A saját testtömeggel végrehajtott gyakorlatok, mint a mellő fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás, a felülések vagy lebegőfelülések, hasprések, hason fekvésben törzsemelések, guggolások, húzódkodások és tolódkodások nagyon jól fejlesztik a relatív erőt. A relatív erő a testsúlykilogramorra vonatkoztatott izomerő, mely jelzi nekünk, hogy a sportoló mennyire képes saját testét vagy testtömegét mozgatni. Minimális a költségvonzata, hiszen különösebb felszerelés nélkül, kis helyen, akár otthon, szobai körülmények között is alkalmazhatók ezek a gyakorlatok vagy egy részük. Sok ember azt gondolja, hogy ez csupán a húzódkodásokat vagy tolódkodásokat jelent. Azonban ez sokkal több annál. Nincs szerigénye, így a költséghatékony edzésmódszerek egyike, mely emiatt vélhetően a további években is meg tudja őrizni népszerűségét. Minden olyan gyakorlat, amelyet szer nélkül, a saját testünk mozgatásával érünk el, erősítő hatást fejt ki.

3. **Nagy intenzitású intervallumedzés**, mely 2014-ben az első, 2015-ben a második, 2016-ban még mindig a dobogós harmadik helyen szerepel, mely jellemzően magában foglalja a rövid, de magas intenzitású terhelési periódusokat, melyeket aztán rövid pihenőidő követ. Általában a foglalkozások vagy az edzés időtartama kevesebb, mint 30 perc, mivel eléggé megterheli a szervezetet, de nem ritka, hogy ezeket a programokat akár sokkal hosszabb ideig is végzik. Nagyon népszerű azok körében, akiknek kevés az idejük, így rövid idő alatt látványos eredmények elérésére törek-szenek (menedzserek).
4. **Erősítő edzések, erőfejlesztés**: Az erősítő edzés továbbra is népszerű az összes ágazatban: az egészségügyben és a fitnesziparban egyaránt a különböző célcsoportok között. Az erősítő edzés népszerűsége szinte töretlen, hiszen a korábbi években is egy igen erős trend volt. Mára nem csak erő-emelők, erőfejlesztésre szakosodott klubok használják, hiszen a felhasználók köre bővült. Azok a férfiak és nők, fiatalok és idősek, gyermekek és betegek, stabil, krónikus betegséggel rendelkezők is alkalmazzák a súly-zós erősítő gyakorlatokat, akiknek a célja nem a maximális erő fejlesztése, hanem a fitsségi szint növelése, az állóképesség fejlesztése és az egészségi állapot javítása. Sok kortárs egészség- és fitneszszakember kínál valami-lyen formában erősítő edzést, átfogó edzésprogramot ügyfelei számára, és a betegeknek adaptált kínálatot biztosítanak. Nem ritka, hogy a kardio-vaszkuláris és légzőszervi rehabilitáció vagy anyagcsere-betegség kezelési programjai közé súlyzós edzést, edzésprogramot illesztenek be a betegek számára.
5. **Képzett oktatók, fitneszszakemberek alkalmazása**: Művelt, hiteles és tapasztalt fitneszszakemberek alkalmazása elvárás a fitnesziparban. Növekvő tendencia, hogy a fitnesz területét érintő képzésekkel sok főiskolán, egye-temen találkozhatunk, ahol akkreditált programokon képzik ki a szakem-bereket. Minden mozgásprogram vezetője felelősséggel tartozik a program résztvevői felé, így elengedhetetlen a magasan képzett, alapos anatómiai, edzéstervezési, módszertani ismereteket a gyakorlatban is alkalmazni tudó humán erőforrás alkalmazása, mely rendelkezik empátiával, alapvető pszi-chológiai ismeretekkel is.
6. **Személyi edzők alkalmazása**: Egyre keresettebbek lesznek a személyre sza-bott és speciális termékek, szolgáltatások. A fitnesz területét ez a trend

egyrészt úgy érinti, hogy a személyi edzők iránt egyre nagyobb igény mutatkozik. Nemcsak a fitness területén alkalmazott gépek, de az azokon végzett edzőmunka módszerei is folyamatos változáson mennek keresztül. Az általános programok mellett egyre fontosabbá válnak a személyre szabott önálló edzéstervek, amikben persze az egyre elismertebb személyi edzőknek is hatalmas szerep jut. A személyi edző feladata az, hogy a vendég életkorának, nemének, előképzettségének, a fizikai és egészségi állapotának megfelelően az elérendő céljaihoz, elvárásához igazítva egy olyan személyre szabott speciális programot dolgoz ki és segít a megvalósításában, mely a vendég egyéni igényeinek kielégítésére hivatott.

7. **Funkcionális fitness**, mely 2015-ben a 9. helyen szerepelt, addig 2016-ban javított a helyezését. A funkcionális fitness egyfajta gyűjtőfogalom, így hívunk minden olyan koncepciót, mely a mindennapi életvitel minőségét javítja az állóképesség, az erő, az egyensúlyérzék és a koordináció fejlesztése által. A funkcionális fitness fogalma részben átfedi az időseknek szánt tréningeket, hiszen eszköztárunkban nagyon hasonlítanak.
8. **Fitnessprogram az időseknek**: A fitnessprogramok az idősebb felnőtteknek is fontos, ezért növekvő kereslet mutatkozik iránta. Az egészségiparban nagyon népszerű, így a fitness területén dolgozó szakemberek is kihasználják ezt a növekvő piacot azáltal, hogy az életkornak megfelelő, biztonságos edzésprogramot állítanak össze az edzettségi vagy a fitneszi állapotot figyelembe véve. A rendkívül aktív életet élő és jól terhelhető idősebb felnőtteket lehet elsősorban megcélozni olyan rekreációs és fitnessprogramokkal, melyekben a szigorúbb edzésprogram érvényesül (pl. erősítő edzés és csapatsportok). Az alacsonyabb fizikai fitneszi szinttel rendelkező vagy akár még a legyengült idősök is javíthatják egyensúlyukat, és képessé válhatnak ellátni a mindennapi tevékenységeket, ha biztosítjuk számukra a megfelelő funkcionális fitnessprogramot. Azt feltételezik, hogy a magasabb diszkrecionális jövedelemmel rendelkező nyugdíjas fogyasztók tudatosan vásárolnak, felértékelődik az egészség, így többet költenek a minőségi fitnessszolgáltatásokra, mozgásprogramokra is. Az exponenciálisan növekvő piac kihasználása érdeke a szabadidő-szolgáltatóknak is, hiszen a nyugdíjasok akkor tudják megtölteni a kondicionáló- vagy fitnesstermeket, amikor azok leginkább üresek (jellemzően 9:00–11:00 és 14:00–16:00) vagy kevésbé látogatottak a dolgozó vendégek körében. Sajnos hazánk és még sok más európai ország, mint Ausztria, Németor-

szág, a Benelux-országok népessége is fogy, így növekszik az időskorúak aránya, mivel az átlagéletkor is növekvő tendenciát mutat. Ennek következményeként nő a minőség, a kényelem, a biztonság iránti igény. Ez a tény úgy hat a fitnessszolgáltatókra, hogy az idősek, akik viszonylag magas diszkrecionális jövedelemmel rendelkeznek, keresletet támasztanak az idősek számára kifejlesztett fitnessprogramok iránt. Számukra a személyi edzés, a nyújtó gimnasztikai gyakorlatok, az aerobic lépő koreográfiás órái, a keringésfokozó edzésprogramok, a természeti sportok (nordic walking), a life-time sportok ajánlhatók. Egyre több fitnessszolgáltató kínál az idősek számára súlyzós edzést is, mely az időskorral járó izomvesztés prevenciójában igen nagy szerepet játszhat.

- 9. Súlykontroll, testmozgás és fogyás.** A testmozgás és a fogyás kombinációja egy igen keresett fitnesskínálati elem, amely magába foglalja a fogyókúrás programokat, amelyek hangsúlyos szerepet szánnak a kalóriaégető edzésprogramoknak. A 2015-ös évben a 6. helyen szerepelt a kiemelt fitnessztrendekben, míg mára a 9. helyre csúszott vissza. A testmozgás, a fogyókúrás programok mindig is népszerű trendek voltak már a kezdetek óta, azonban a fogyás eléréséhez, a testsúly megtartásához nélkülözhetetlen a testmozgás és a diéta, valamint a súlykontroll kombinációja. A tartós eredmény nélkülözhetetlen eleme a kalóriabevitel csökkentése, a diétás étrend betartása. A fogyókúrás programokban népszerű elem, hogy a szolgáltatók a diéta és a mozgásprogram mellett készételeket is biztosítanak az ügyfeleknek, melyek alacsony kalóriaértékűek, így az adott személy a napi rutin mellett kis odafigyeléssel tudja tartani a diétás étrendet.
- 10. A jóga még mindig erősen tartja kiemelt helyét a fitnessben,** bár 2015-ben a 7. helyen szerepelt. Egyre többen jönnek rá, milyen eredményes a lelki, szellemi, testi egészség megtartásában. Nyugatra jellemzően a hatha jóga jutott el, mely további divatos irányzatokkal, iskolákkal bővül folyamatosan. A hatha jóga alapját a fizikai gyakorlatok (jógapózok, ászanák) és a légző gyakorlatok (pránajáma) adják, melyek célja a test egészségesen tartása. De a jóga nemcsak a fizikai, fiziológiai síkon gyakorol hatást, hanem az érzelmi, mentális síkon is kiváló hatásfokkal segíti a gyakorlót a teljesség, a harmónia és a boldogság felé. Hazánkban 2013–2014-ben készült felmérés a Magyar Jógatársaság koordinálásával, melyben élettani és pszichológiai tényezőket is vizsgáltak. A vizsgálat során 200 jógazó bevonása történt meg 17 csoportban 12 oktató

részvételével 2013 ősze folyamán. A bevont gyakorlóból a program záró mérésére 153-an jelentek meg. A gyakorlási periódus 20 hetes volt. Ebben a gyakorlási periódusban a gyakorlók vállalták a napi rendszerességgel végzendő gyakorlást, amelyhez az oktatóiktól személyre szóló gyakorlatsort kaptak. A napi gyakorlás fokozatosan növekedve negyed órától háromnegyed óráig terjedt a 20 hetes gyakorlás során. A gyakorlók az otthoni gyakorlásról naplót vezettek, amelyet az oktatónak hetente, kéthetente adtak le. A felmérés eredményeként a résztvevők a jógazás hasznosságát 65%-nál magasabbra értékelték mind jóga ászanák, mind a légzőgyakorlatok és a relaxáció gyakorlása szempontjából. Az önértékelés alapján a jógázók több mint 38%-a jobb fizikai és lelki állapotba került a gyakorlási időszak végére. A gyakorlók 83,5 százalékának meglévő betegségeinek tünete csökkent, és 27 százalékban a betegségek tünete megszűnt. A gyakorlási időszak alatt a jógázók 93,8%-ánál nem alakult ki életükben újabb probléma.

Összegzés

A 2016-ban kiemelhető fitnesztrendek vizsgálata azt mutatja, hogy a szakmában egyszerre van jelen a specializáció és a személyre szabott, egyéni mozgásprogram. Ez azt mutatja, hogy egyre több magasan képzett szakemberre van szüksége a fitnesziparnak, ahol a szakemberek képesek akár egyesével is foglalkozni az érdeklődőkkel. Mindezt áthatja a mérhetőség, mellyel igazolható az adott mozgásprogram szervezetre gyakorolt hatása, számszerűsíthető az eredménye. A fitnesztrendek ismerte segíti a szabadidő-gazdaság területén működő multinacionális cégeket, KKV-kat, hogy a fogyasztói szokásoknak és elvárásoknak megfelelően alakítsák ki vagy át szolgáltatásfejlesztésüket. A trendek ismerete alapján a marketingtevékenységüket is a megváltozott fogyasztói magatartáshoz tudják hangolni és igazítani.

A trendek követése és a trendek változásainak ismerete a sport területén dolgozó szakembereknek is fontos, hiszen ezen információk birtokában tudják magukat képezni, továbbképezni.

Azoknak az oktatóknak kiemelten fontos tudni a hazai és nemzetközi trendekről, akik a leendő sportszakembereket képzik, hiszen az elitképzésen keresztül hatással vannak a piaci folyamatokra, egyszerre képesek befolyásolni a keresletet és a kínálatot a rekreáció területén. A felsőoktatásban mi is arra törekszünk, hogy az új típusú mozgásformákkal, a fitnesztrendekkel vagy trendi fitneszirányzatokkal megismertessük a hallgatóinkat az órák keretében vagy

a számukra rendezett egészségnapon, sportnapon, sportágválasztó börzén. Hiszen a leendő testnevelőknek, rekreációs szakembereknek vagy sportszervezőknek nélkülözhetetlen az az ismeret, amivel a gyerekeket és felnőtteket motiválni tudják majd a rendszeres testmozgásra, fittségi szintjük javítására az új mozgásformák alkalmazásával.

FELHASZNÁLT IRODALMAK

- MÜLLER ANETTA – MELCZER LÁSZLÓ – MELCZER CSABA – JÁROMI MELINDA – LACKÓ TAMÁS – LEIDECKER ELEONÓRA – MOHÁS MÁRTON – UNGÁR TAMÁS LÁSZLÓNÉ DR. POLYÁK ÉVA – GUBICKÓNÉ KISBENEDEK ANDREA – BREITENBACH ZITA – SZABÓ ZOLTÁN – SZEKERESNÉ SZABÓ SZILVIA – ARMBRUSZT SIMON (2014): Fitness-, Wellness-, Táplálkozásterápia című elektronikus jegyzet kézírata, Fitness alapismeretek c fejezete.
- MÜLLER A. – BÍRÓ M. – HÍDVÉGI P. – VÁCZI P. – PLACHY J. – JUHÁSZ I. – HAJDÚ P. – SERES J. KÖNYVES ERIKA – MÜLLER ANETTA – KÖDMÖN JÓZSEF: (2013) Az egészségturizmus fókuszai. Debreceni Egyetem Kiadó, Debrecen. 249. p.
- BORBÉLY ATTILA – MÜLLER ANETTA: A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana. Valóság-Térkép-6. PEM tanulmányok (Kiadja: a Professzorok az Európai Magyarországiért Egyesület, Bp. szerkeszti: dr. Koncz István) 211. p. 2008.
- KENNETH H. COOPER (1990): A tökéletes közérzet programja. Sport, Bp. 19–26. p.
- MÜLLER ANETTA – RÁCZ ILDIKÓ: Aerobic és Fitness irányzatok. Budapest, Pécs Dialóg Campus Kiadó. 2011. 277. p. (TÁMOP – 4.1.2 – 08/2/A/KMR)
- MÜLLER ANETTA: A legújabb trendek a sportmarketing és menedzsment területén. In: Sportszakember továbbképzési konferenciasorozat. EKF. Magyarország. Eger 2009. november 11.
- MÜLLER A. – KERÉNYI E.: Trendek és fogyasztói magatartás az egészségügyben. In: Egészségügyi marketing és telekommunikáció című konferencia kiadványkötete. 11–19. p. 2009. Mátrai Gyógyintézet. Magyarország, Kékestető.
- Young SN Lifestyle drugs, mood, behaviour and cognition. Journal of Psychiatry Neuroscience 2003? 28 (2): 87–89. p.
- KENESEI ZSÓFIA – KOLOS KRISZTINA: Szolgáltatásmarketing és -menedzsment, Alinea Kiadó, 2007
- JÁNOSY KÁROLY 2004. (<http://www.enc.hu/1enciklopedia/mindennapi/fitness.htm>)
- ROLAND BASSLER (2003): Minőség és egészségkompetencia az osztrák kúra- és wellness-turizmusban. In: Tourismus Journal (Lucius&Lucius, Stuttgart), 7 Jg. Heft 2.187–2002. p.

MULLER, H. – KAUFMANN, L.E (2001): Az egészségturizmus különleges szegmensének piaci elemzése és összefüggései a szállodaiparral. In: Journal of Vacation Marketing, Vol.7, No.1, 1–17. p.

<http://gym.hu/fitness-pozok/szabalyzat>

[http://hu.wikipedia.org/wiki/Fitness_\(sport\)](http://hu.wikipedia.org/wiki/Fitness_(sport))

THOMPSON, WALTER R. (2013) Worldwide Survey of Fitness Trends for 2013

http://musthaveplay.com/images/worldwide_survey_of_fitness_trends_for_2013.pdf

American College of Sports Medicine (ACSM) research in: American College of Sports Medicine's Health & Fitness Journal (<http://napidoktor.hu/cikk/87.22117/Top-fitness-trendek-2013ban>)

<http://magyarjogaakademia.hu/magyar-joga-tarsasag-kutatasi-program/>

KOSZTIN NIKOLETT, BALATONI ILDIKÓ

Debreceni Egyetem, Debrecen
University of Debrecen, Debrecen

**A SPORTINFRASTRUKTÚRA ÉS A SPORTRENDEZVÉNYEK
KAPCSOLATA DEBRECENBEN**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORT INFRASTRUCTURE
AND SPORTING EVENTS IN DEBRECEN**

Összefoglaló

Tanulmányunkban a 2014–2015. évben megrendezett debreceni sportesemények vizsgálatának eredményét mutatjuk be. 275 sportesemény került be adatbázisunkba. Elemzésünk során arra kerestük a választ, hogy milyen ezen sportrendezvények szezonális, sportágak és helyszínek szerinti eloszlása, valamint hogy milyen szerepet vállal Debrecen városa, illetve a Debreceni Egyetem a szervezésben. Megállapítható, hogy a sportágak szerinti gyakoriság illeszkedik a rendelkezésre álló létesítményekhez, mind a város, mind az egyetem meghatározó kezdeményező ezen a téren, jól hasznosítják a rendelkezésre álló infrastruktúrát. Elmondható, hogy az együttgondolkodás ezen a területen is fejlődést eredményezett.

Kulcsszavak: sport, infrastruktúra, sportrendezvény, Debrecen

Abstract

Here we present the results of the analysis of sporting events organized in Debrecen in the years 2014 and 2015. All together 275 events were included in our database. The seasonal distribution and the location of the events as well as the different sports that were involved were analyzed together with the role the city of Debrecen or the University of Debrecen took in organizing the events. It is concluded that the distribution of sports fits well with the existing infrastructure, and both the City and the University play a major initiating role in the organization and use their establishments thoughtfully. This confirms that the close collaboration between the City and the University brought about a progress in this field, too.

Keywords: sport, infrastructure, sporting event, Debrecen

Bevezetés

A sportturizmus egyik ága a sportesemények turisztikai termékként történő megjelenítése. Nemcsak a résztvevő sportolók, hanem a nézők számára is vonzó utazási célpont egy-egy nagyobb sportesemény meglátogatása (Getz, 2008).

A sportesemények gazdasági vonatkozásait vizsgáló nemzetközi tanulmányok elsősorban a megaeseményekre (olimpiai játékok, labdarúgó-világbajnokság) fókuszálnak, míg a kisebb méretű, inkább helyi hatást gyakorló rendezvények (még akkor is, hogyha ezek nemzetközi vagy világversenyek) sokkal kevesebb figyelmet kapnak. Előbbiek kapcsán a szakirodalom véleménye megosztott (Preuss, 2007). Vannak, akik egyértelműen a gazdasági és társadalmi haszon mellett teszik le voksukat, különösen kiemelve a lakosság nemzeti öntudatát erősítő hatást (Lenger és Schumacher, 2015). Mások azonban megkérdőjelezzik a közvetlen gazdasági előnyöket. Például a szállodák kihasználtsági adatainak vizsgálatai azt mutatták, hogy a 2008-as svájci labdarúgó-Európa-bajnokság nem járt kimutatható bevételnövekedéssel (Lamla és mtsai., 2014). Hasonló következtetésre jutott Matheson (2009) is, aki a megasporteseményeknek a rendező ország gazdaságára kifejtett hatásait vizsgálta.

A nem-megasportesemények esetében kevesebb számú nemzetközi elemzést találunk, ugyanakkor a kutatók álláspontja egységesebbnek tűnik. Megállapítják, hogy ezek a rendezvények hozzájárulnak az adott térség fejlődéséhez, mert a létesítmények felújítása vagy megépítése általában a helyi lakosság sportolási igényeinek kielégítését is szolgálja, és illeszkedik az adott város fejlesztési stratégiájához is (Gratton és mtsai., 2006; Taks, 2013; András és Kozma, 2014; Lin, 2015).

A témához kapcsolódó nemzetközi kutatások másik nagy iránya a sportesemények megrendezését követő „örökség” elemzése. Ennek elsődleges célja annak feltárása, hogy a helyi lakosság gondolkodásában milyen változásokat hozott az adott esemény, illetve hogy hogyan vélekednek a sportrendezvény rájuk, valamint közvetlen környezetükre kifejtett hosszú távú hatásairól. Általánosságban azt feltételeznénk, hogy egy ilyen esemény önmagában elegendő arra, hogy a sportolásba való bekapcsolódást fokozza, illetve hogy az épített környezetet javítsa. Ugyanakkor a személyes interjúkon alapuló különböző felmérések arra hívják fel a figyelmet, hogy az eseményhez kapcsolóan további intenzív kommunikációra van ahhoz szükség, hogy életmódváltás legyen megfigyelhető, és ehhez a hosszú távú marketingstratégia része kell, hogy legyen az adott sportesemény is (Misener és mtsai., 2015). A helyi lakosság

megszokott környezetét egy új létesítmény sok esetben megzavarja, és nem feltétlenül tekintenek úgy rá, mint előrelépésre (Vaardenburg és mtsai., 2015). A létrehozott új infrastruktúra ugyanis lehetőséget teremt a későbbiekben is sportesemények megrendezésére, a helyi közösség azonban megosztott lehet a jövőbeni, rendszeres rendezvényekkel és az ehhez kapcsolódó megnövekvő gyalogos és járműforgalommal, zajjal, légszennyezéssel kapcsolatban (Subijana és mtsai., 2014).

A sportágak és sportrendezvények szórakoztató funkciója dominánsan jelenik meg, mely hozzájárul a nagyobb látogatószám eléréséhez (Müller 2009, Müller és mtsai., 2013, Müller és mtsai., 2014).

Az elmúlt években Debrecen város fejlesztési politikájában is kiemelt hangsúlyt kapott a sport. A nagy sportrendezvények szervezése a város életének fontos részévé vált. Ezt szinergikusan erősíti, hogy a Debreceni Egyetem 3. missziós tevékenységei között is kiemelt jelentőségű a sport. A városban az elmúlt évtizedben számos nemzetközi elvárásoknak is megfelelő sportlétesítmény épült, és az egyetem is törekedett sportszolgáltatásai színvonalának folyamatos emelésére. Kutatásunkkal arra kerestük a választ, hogy a sportlétesítmények számában bekövetkezett fejlődés visszatükröződik-e a sportesemények számának növekedésében, illetve azok sportágak szerinti megoszlásában.

Anyag és módszer

Vizsgálataink során egyrészt összegyűjtöttük a város és az egyetem sporttal kapcsolatos fejlesztési dokumentumait, áttekintettük a sportturizmushoz kapcsolódóan Debrecen város statisztikai adatait, megvizsgáltuk a rendelkezésre álló sportlétesítményeket, majd kutatásunkat a 2014–15-ös időszakban a városban rendezett sporteseményekre irányítottuk. Feltételeztük, hogy mind a város, mind az egyetem jelentős szerepet vállal a sportrendezvények megszervezésében. Elemzésünk során arra is kerestük a választ, hogy milyen ezen sportrendezvények szezonális, illetve helyszínek szerinti eloszlása.

A statisztikailag szignifikáns különbségek megállapítására a Khí-négyzet próbát használtuk. Szignifikánsnak azokat a különbségeket tekintettük, ahol $p < 0,05$.

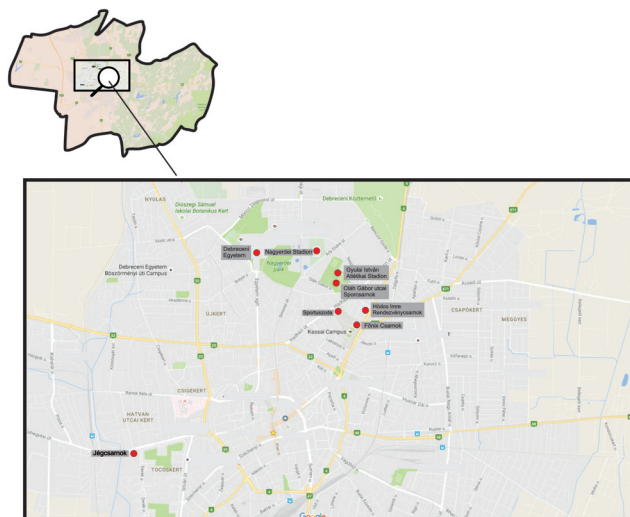
Eredmények

Debrecenben 4 nagyméretű sportcsarnok, 1 sportuszoda, egy fedett és egy csak télen üzemelő, nyitott jégcsarnok áll rendelkezésre (1. ábra). Bár a természeti adottságok nem kedveznek a sportturizmus fellendülésének, az elmúlt évek fejlesztéseinek eredményeként számos olyan sportlétesítmény jött létre, amelyben nemzetközi sportesemény is lebonyolítható (1. táblázat). Ezek közül kiemelendő az uszodai sportok, a jeges sportok, valamint a labdajátékok művelésére alkalmas létesítmények rendelkezésre állása.

A sportlétesítmény megnevezése	Átadás éve
Hódos Imre Rendezvénycsarnok	1976
Főnix Csarnok	2002
Jégcsarnok	2004
Gyulai István Atlétikai Stadion és Edzőközpont	2014-ben felújítás (2001*; 1973)
Oláh Gábor utcai sportcsarnok	2013-ban felújítás (1978)
Spotuszoda	2006
Nagyerdei Stadion	2014
Sporttudományi Oktatóközpont és Sportcsarnok	2015

1. táblázat. Debrecen város nagyobb sportlétesítményei és az átadások időpontjai

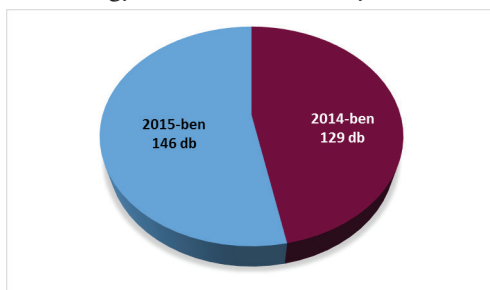
* Ebben az időpontban készült el a nyolcsávos atlétikai rekortán pálya.



1. ábra. Debrecen város nagyobb sportlétesítményeinek elhelyezkedése

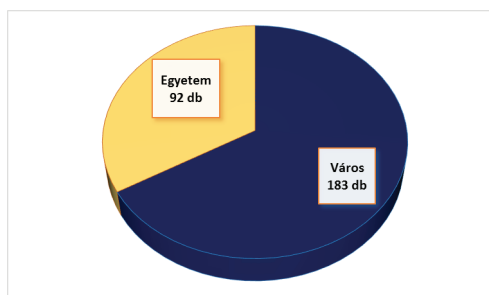
(Forrás: Google Maps alapján saját szerkesztés)

Kutatásunk eredményeként 275 sportesemény került be ezen időszak adatbázisába. Elsőként a rendezvények évenkénti megoszlását vizsgáltuk. 2014-ben 129 db, 2015-ben 146 db sportrendezvényt regisztráltunk (2. ábra). Megállapítható, hogy 2015-ben több sporteseményre került sor, bár ez a különbség nem szignifikáns ($p > 0,2$). Ismerve a vezetők elkötelezettségét a sport iránt, bízhatunk abban, hogy ez a tendencia folytatódik.



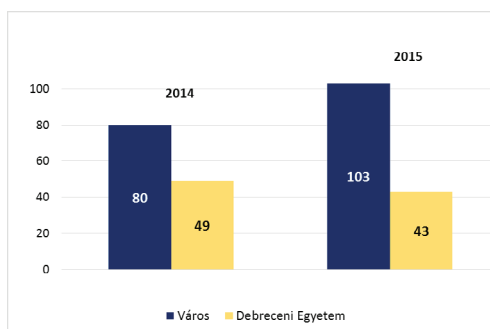
2. ábra. A sportesemények megoszlása éves bontásban (2014, 2015)

Ezt követően arra voltunk kíváncsiak, hogy milyen szerepet vállalt Debrecen városa, illetve a Debreceni Egyetem ezen sportrendezvények megszervezésében. Míg az egyetem egyharmadát (33,5%), addig a város 2/3-át (66,5%) bonyolította le az érintett programoknak (3.ábra). Megállapítható tehát, hogy mind város, mind az egyetem meghatározó kezdeményező ezen a téren.



3. ábra. A vizsgált sportesemények megoszlása Debrecen város, valamint a Debreceni Egyetem mint szervező között (2014–2015)

Ha megvizsgáljuk évenként és intézményrendszerenként az adatokat, jól látható (4. ábra), hogy az egyetem 2014-ben és 2015-ben közel egyforma számú sporteseményt szervezett ($p > 0,1$). Ennek háttérében feltételezhetően az áll, hogy évről évre menetrendszerűen, előre tervezetten kerülnek a sportesemények megrendezésre. Ehhez természetesen hozzájárul az intézmény belső elhatározásán túl az a tény is, hogy a sportesemények jelentős része egyetemeken közötti, több egyetem közös szervezésében megvalósuló verseny része, mely előre meghatározott időpontban/forgatókönyv szerint zajlik.

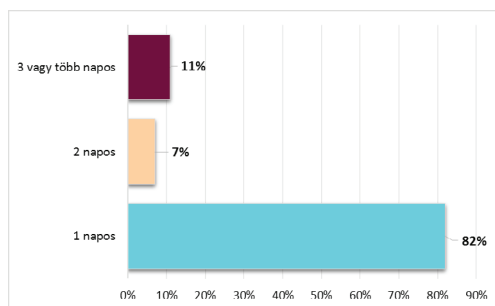


4. ábra. A vizsgált sportesemények megoszlása évenként, Debrecen város, valamint a Debreceni Egyetem mint szervező között (2014, 2015)

A város szervezésében 2014-hez képest 2015-ben szignifikánsan több ($p < 0,05$) esemény került megrendezésre. Ez jól mutatja, hogy a város vezetése felismerte ezen rendezvények helyi közösséget erősítő hatásait, és egyre nagyobb figyelmet fordít ezen területen is a fejlesztésekre.

Ezt követően az adatokat abból a szempontból elemeztük, hogy milyen időtartamúak voltak az egyes programok. Az eredmények azt mutatták (5. ábra), hogy a sportesemények döntő többsége (82%-a) 1 napos. Ugyanakkor 7%-ban előfordultak 2 napos, illetve 11%-ban 3 vagy több napos rendezvények is.

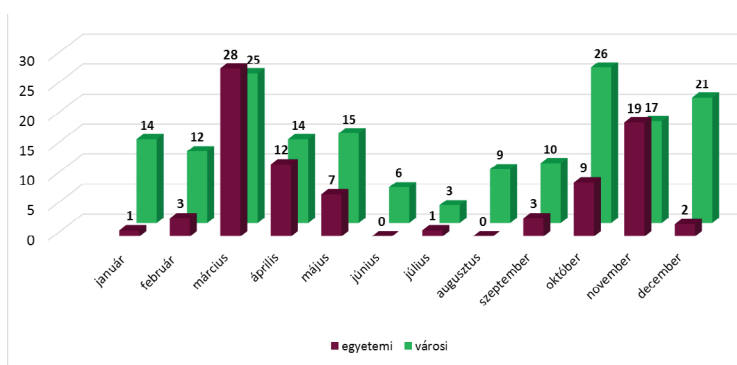
Egy 1 napos esemény bevételeit illetően sokszor arányaiban nagyobb, ugyanakkor egy több napos rendezvény összességében több bevételt eredményezhet, és a helyi lakosság is várhatóan nagyobb arányban vesz részt rajta.



5. ábra. A sportesemények időtartam szerinti megoszlása

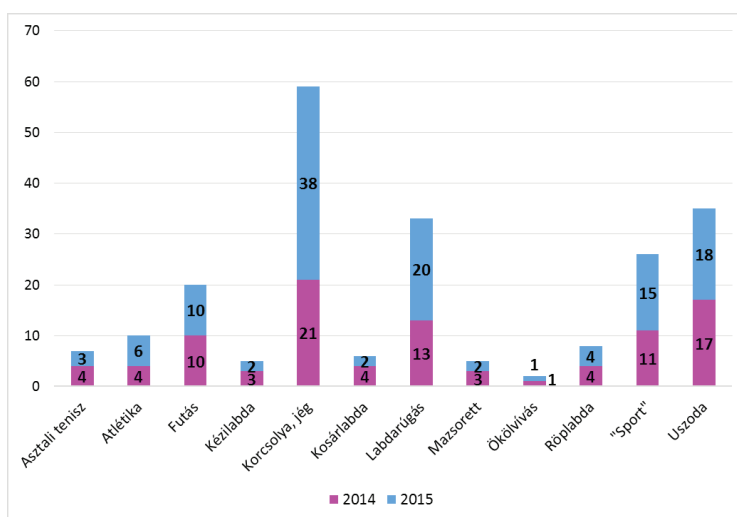
Annak a kérdésnek a tanulmányozásával folytattuk vizsgálatunkat, hogy megfigyelhető-e ingadozás az események szezonális megoszlásában (6. ábra). Megállapítható, hogy az egyetemi kezdeményezések egyértelműen a szorgalmi időszakhoz igazodnak, a vizsgaidőszakban (december–január, illetve június–július) alig kerül sor ilyen eseményre.

A városi szervezésű események eloszlása egyenletesebb, itt inkább csak a nyári szabadságolási időszakban kevesebb a rendezvények száma. Indokolhatja ezt, hogy ilyenkor a sportolók vagy edzőtáborokban vannak, vagy jól megérdemelt pihenésüket töltik, a nézőközönség táborát adók pedig elutaznak a városból szabadságra, üdülni.



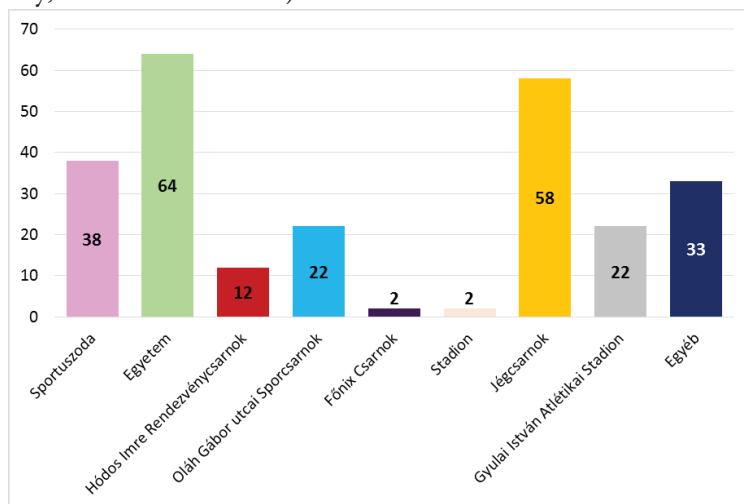
6. ábra, A sportesemények szezonális megoszlása

A továbbiakban a sportrendezvények sportágak szerinti megoszlását vettük górcső alá (7. ábra). Leszögezhetjük, hogy legnagyobb számban a jeges sportok (jégkorong, jégtánc, műkorcsolya, gyorskorcsolya, curling) eseményei találhatók meg, ezt követik a vizes sportokhoz (úszás, vízilabda), valamint a labdarúgáshoz kapcsolódó bajnokságok. Ki kell még emelnünk a futóversenyeket, illetve az olyan sportnapokat, amelyek esetében több sportág versenyzői mérik össze tudásukat. Megállapítható, hogy a sportágak szerinti gyakoriság illeszkedik a rendelkezésre álló létesítményekhez.



7. ábra, A sportesemények sportágak szerinti megoszlása

Kutatásunk következő lépéseként megvizsgáltuk a sportesemények helyszínek szerinti eloszlását. A kapott eredményeket a 8. ábrán mutatjuk be. Az események 88%-a a városi, illetve egyetemi sportlétesítményekben, míg 12%-a ezektől elkülönülő helyszíneken, szabadtéri körülmények között zajlott (erdei futóverseny, utcai maraton stb.).



8. ábra. A sportesemények helyszín szerinti megoszlása

Konklúzió

Egy régió, egy város versenyképessége sok tényezőből tevődik össze. A gazdaságfejlesztés egy sikeres iránya lehet napjainkban a sportturizmus. A fejlett társadalmakban a gazdasági jólét erősödésével egyre nagyobb igény mutatkozik az egészséges életmód iránt. Egyre több új szervezet és szolgáltatás jön létre ennek érdekében. A felsőoktatás sporthoz kapcsolódó feladata az, hogy egészséges életmódra nevelje az értelmiséget. Debrecenben ezen feladatok ellátásához a város és az egyetem közösen járul hozzá, az együttgondolkodás eredményei ezen a területen is megmutatkoznak.

A sportesemények sportágak szerinti megoszlása igazodik a rendelkezésre álló sportlétesítményekhez, ami arra utal, hogy a város és az egyetem jól hasznosítja a meglévő infrastruktúrát.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- ANDRÁS, K., KOZMA, M. (2014): A nagy nemzetközi sportesemények gazdasági hatásai, In.: Lukovics M. – Zuti B.(szerk.): A területi fejlődés dilemmái. SZTE Gazdaságtudományi Kar, Szeged, 105–120.
- GETZ, D. (2008): Event tourism: Definition, evolution, and research. *Tourism Management*, 29: 403–428.
- GRATTON, C., SHIBLI, S., COLEMAN, R. (2006): The economic impact of major sports events: a review of ten events in the UK. *The Sociological Review*, 54: 41–58.
- LAMLA, M. J., STRAUB, M., GIRSBERGER, E. M. (2014): On the economic impact of international sport events: microevidence from survey data at the EURO 2008. *Applied Economics*, 46: 1693–1703.
- LENGER, A., SCHUMACHER, F. (2015): The social functions of sport: A theoretical approach to the interplay of emerging powers, national identity, and global sport events. *Journal of Globalization Studies*, 6: 43–61.
- LIN, Z. (2015): Analysis on social and economic influence of large-scale sports events. *Metallurgical and Mining Industry*, 7: 49–54.
- MATHESON, V. (2009): Economic multipliers and mega-event analysis. *International Journal of Sport Finance*, 4: 63–70.
- MISENER, L., TAKS, M., CHALIP, L., GREEN, B. C. (2015): The elusive „trickle-down effect” of sport events: assumptions and missed opportunities. *Managing Sport and Leisure*, 20: 135–156.
- MÜLLER ANETTA (2009): A legújabb trendek a sportmarketing és menedzsment területén. In: Magyar Sporttudományi Társaság Sportinnovációs Szakbizottság Évkönyve. 59–63. p. 2009.
- MÜLLER ANETTA-BÍRÓ MELINDA-BORBÉLY ATTILA-VÁCZI PÉTER-PLACHY JUDIT (2014): Turisztikai trendek a sportturizmusban. In: XI. Országos Sporttudományi Kongresszus. 2014. jun. 5–7. Debrecen. In: Magyar Sporttudományi Szemle. 15. évf. 58. szám. 2014/2. 47. p.

- MÜLLER ANETTA, BÍRÓ MELINDA, VÁCZI PÉTER, HERPAINÉ LAKÓ JUDIT (2016): Az olimpia hatásai a gazdaságra, társadalomra. In: György Juhász, Enikő Korcsmáros, Erika Huszárik (szerk.) A Selye János Egyetem 2016-os „Korszerű szemlélet a tudományban és az oktatásban“ Nemzetközi Tudományos Konferenciájának tanulmánykötete. Pedagógiai szekciók = Zborník medzinárodnej vedeckej konferencie Univerzity J. Selyeho – 2016 „Súčasné aspekty vedy a vzdelávania”. Sekcie pedagogických vied. 455 p. Konferencia helye, ideje: Komárno, Szlovákia, 2016. 09. 13. – 2016. 09. 14. Komárno: Selye János Egyetem, 2016. pp. 369–374. (ISBN: 978-80-8122-187-3)
- MÜLLER ANETTA-VÁCZI PÉTER-SZÉLES-KOVÁCS GYULA (2013): A csapatsportok gazdálkodásának sajátosságai a kosárlabda példáján. In: Tanulmánykötet. A felsőoktatás szerepe a sportban, élsportban és az olimpiai mozgalomban, különös tekintettel a társasági adóból (TAO) támogatott sportágak helyzetére és a támogatások hasznosítására” című konferencia tanulmány kötet. ISBN 978-963-473-733-9. Kiadja: Debreceni Egyetem Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar. 131–136. p. Konferencia időpontja: 2013. november 7–8. Debrecen
- PREUSS, H. (2007): The conceptualisation and measurement of mega sport event legacies. *Journal of Sport and Tourism*, 12: 207–228.
- SUBIJANA, C. L., MORO, M. B., LOZANO, P. R. (2014): Perception of sports events held in a permanent sports facility: the case of the Madrid sports palace. *Kinesiology*, 46: 266–276.
- TAKS, M. (2013): Social sustainability of non-mega sport events in a global world. *European Journal for Sport and Society*, 10: 121–141.
- WAARDENBURG, M., BERGH, VAN DEN M., EEKEREN VAN F. (2015): Local meanings of a sport mega-event's legacies: stories from a South African urban neighbourhood. *South African Review of Sociology*, 46: 87–105.

**HIDVÉGI PÉTER, BÍRÓ MELINDA, MÜLLER ANETTA,
VÁCZI PÉTER**

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger
University of Eszterházy Károly, Institute of Sport Science, Eger

**TESTNEVELÉSI PROGRAM A MUNKAHELYI
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSBEN**

**PSYCHICAL EDUCATION PROGRAM IN THE HEALTH
PROMOTION**

Összefoglaló

A magyar lakosság egészségi állapota a legrosszabb Európában. Magas a halálzási és a megbetegedési arány, a nem fertőző betegségek közül elsősorban az életmódbeli tényezők és a munkahelyi stressz a legjelentősebb kockázati tényező. Célunk egy egészségfejlesztési terv kidolgozása a Vám- és Pénzügyőrség állománya számára az eredmények függvényében.

Kulcsszavak: munkahelyi stressz, egészségfejlesztés.

Abstract

The health status of the Hungarian population is among the worst in Europe. High mortality and morbidity rates of non-infectious diseases are mainly due to lifestyle factors, and job stress is a significant risk factor. Being an officer of the Customs and Finance Guard is a specific profession, the job stress is significant. If our aim is prevention, we have to start with evaluating the health status of the vulnerable population, and intervention can be designed in view of the results. In view of the result, we would like to develop a health promoting project for this population with special profession.

Keywords: work stress, health promotion.

Bevezetés

A pénzügyi és gazdasági világválságot megelőző évek gazdasági és társadalmi fejlődése olyan problémák sorát hozta magával, amelyek a munkavállalók egészségkárosító kockázatait növelték. A munka világát érintő társadalmi hatások átrajzolták a kockázati tényezők prioritási sorrendjét. A klasszikus fizikai, kémiai, biológia kockázati tényezők mellett mára a pszichológiai stresszorok gyakoriságának növekedése jelenti a legfontosabb munkahelyi egészségi ártalmat (Ungváry, 2010).

Az Európai Unió tagállamainak 2002 – 2006 évekre meghirdetett stratégiája a munkahelyi stresszt helyezi középpontba, mert a kutatási adatok szerint a tizenötök országában a munkavállalók 18%-a szenved a munkahelyi stressztől és ennek következményeitől. A Nemzetközi Munkaügyi Szervezet (International Labour Organization, 2005)⁵ öt ország vizsgálata alapján (Egyesült Királyság, Finnország, Németország, Lengyelország, USA) megállapította, hogy a lelki problémák incidenciája riasztó mértékben növekszik a munkavállalók körében. Magyarországon a lakosság lelkiállapota szintén aggodalomra ad okot, ennek hátterében jelentős mértékben a munkahelyi stresszforrások állnak. A foglalkoztatottak körében a kezelést igénylők aránya 5,9% (KSH Társadalmi helyzetkép, 2005).⁶

A munkahelyek okozta egészségkárosodás markáns gazdasági veszteséggel jár. A Nemzetközi Munkaügyi Szervezet (ILO, 2005) becslései szerint a munkahelyi stressz költsége egyes országokban a bruttó nemzeti jövedelem 10%-át éri el. A munkakörnyezet a legveszélyesebb emberi környezet, ahol a kockázatok különböző formákban jelentkeznek, így pl. a munkaszervezést és a munkahelyi emberi tényezőket is a rizikótényezők közé soroljuk. Mindazok a kutatások, amelyek egy sajátos munkahely egészségkárosító paramétereinek feltárására irányulnak, alapját képezhetik a munkahelyi egészségnevelési és egészségfejlesztési terv kidolgozásának (Ungváry, 2010).

Az egészségfejlesztés nemcsak társadalmi, hanem egyéni szintű feladat is, a két szint csak együtt tud hatékonyan működni. Az egészségfejlesztés folyamatába elengedhetetlen bevonni a munkavállalókat, figyelembe kell venni szükségleteiket és a munkahelyi munkaszervezésről alkotott véleményüket. Az egyéni kezdeményezések nem elegendőek ahhoz, hogy egy vállalat hosszú távú

5 http://www.ilo.org/global/publications/ilo-bookstore/order_online/books/WCMS_081882/lang--en/index.htm

6 <http://vmek.oszk.hu/06000/06037/06037.pdf>

sikereket érjen el. A tartós munka- és teljesítőképesseghhez olyan megközelítésre van szükség, amely a vállalati kultúra szerves részét képezi, és amely szem előtt tartja a munkavállalók testi és lelki jóllétét egyaránt. Az egészségfejlesztésnek az a célja, hogy csökkentse az emberek egészségi állapotában országtól, életkortól, társadalmi osztálytól függően jelenleg fennálló különbségeket, s hogy mindenkinek lehetővé tegye, hogy a számára elérhető legjobb egészségben élhessen (Juhász, 2007).

Az egészség fogalma

Az egészség az egyén szempontjából az egyik legfontosabb – ha nem a legfontosabb – érték, ezért megőrzése az egyén karrierje, gazdasági helyzete, társadalmi státusa szempontjából is döntő jelentőségű. Az embereket rá kell ébreszteni arra, hogy saját magukat és családjukat hozzk nehéz, sokszor kilátástalan helyzetbe azzal, ha nem törődnek egészségükkel. Egy-egy ország jövőbeni fejlődése, gazdasági potenciálja nagyban függ a lakosság egészségi állapotától (Simon, 2003).

Számtalan egészségdefiníciót ismerünk, döntő többségük valamilyen egészségnorma köré szerveződik. Ezek a meghatározások nemcsak ismeretelméleti szempontból bírnak jelentőséggel, hanem praktikus következményekkel is járnak a tekintetben, hogy milyen eszközöket tartunk az egészségi állapot befolyásolása, fenntartása, illetve fejlesztése szempontjából megfelelőnek, hatékonyak.

Az 1. táblázatban kívántuk összefoglalni az egészségfogalom megközelítésének változásait az 1946-os WHO definíciótól a XXI. sz.-ig bővülő és alakuló meghatározásokig.

1. táblázat. Az egészség fogalmi változásai

<i>Szerző, dátum</i>	<i>A definíció lényege</i>
<i>WHO, 1946</i>	Úgy határozza meg az egészséget, mint a test teljes jólléti állapotát.
<i>WHO (Koppenhága), 1984</i>	Hangsúlyt kapnak az egyéni és társadalmi létfeltételek és az egyéni felelősség.
<i>WHO (Ottawa), 1986</i>	Már beleveszi az egyén ismereteit, a társadalmi tényezőket, valamint a fizikai környezetet.
<i>WHO (Adelaide), 1988</i>	Kormány szinten kell az jobb egészségi állapotot javítani az állampolgárok számára.
<i>Seedhouse, 1986</i>	Az egyén szintjére bontja le az egészséget, vagyis mindenki számára mást jelent egészségesnek lenni, de az alapvető feltételeket figyelembe kell venni.
<i>Antonovsky, 1987</i>	Az emberi létezés alapelve nem a kiegyensúlyozottság és az egészség, hanem az egyensúlyvesztés, a rendellenesség és a szenvedés.
<i>Insel és Roth, 2007</i>	Nem az a kérdés, hogy valaki egészséges vagy beteg-e, hanem az, hogy az említett kontinuum mentén milyen távolságra van az egyik vagy a másik végponttól.

Jelenleg az egészségnevelés és az egészségfejlesztés irányvonalait Antonovsky elmélete határozza meg.

Az egészségfejlesztés fogalma

Az egészségfejlesztés egy tágabb fogalom, amelyről először Marc Lalonde tanulmányában olvashatunk, ami 1974-ben jelent meg. Ebben a kanadai egészségügyi miniszter legfőbb megállapításai között szerepel, hogy a gyógyászat és az egészségügyi rendszer korlátozott szerepet tölt be az emberek egészségi állapotában, mert a lakosság egészségi állapotában bekövetkező változás nagyobb részben tulajdonítható a szociális és környezeti feltételek javulásának, mint az orvostudomány fejlődésének, illetve az egészségügyi szolgáltatásokhoz való szélesebb körű hozzáférésnek.

A globális népegészségügyi programok területén mérföldkőnek számít az „Egészséget Mindenkinek 2000-re” program, melyet az Egészségügyi Világ-

szervezet (WHO) harmincadik közgyűlésén, 1977-ben fogalmazták meg, és 1978-ban Alma-Atában fogadtak el. Az új irányelvek a mai Európai Unió egészségügyét is áthatják. Fő céljuk volt, hogy 2000-re a világ minden lakosa érje el azt az egészségi állapotot, amely lehetővé teszi a társadalmilag és gazdaságilag produktív életet (WHO, 1984).

Az 1986-os Ottawai Egészségfejlesztési Charta a közösségi egészségmegőrzés politikai kiáltványaként is felfogható. A konferencia „Egészséget mindenkinek 2000-re és azon túl” mottója egy új szemléletet tükröz, és az azonos régiókn belül iparilag fejlett és elmaradott országok számára is hasonló célokat tűzött ki. Ez a WHO-program egy új népegészségügyi mozgalmat, és az egészségügyi ágazaton kívüli különböző szektorok együttműködését sürgeti az egészség érdekében. Az Ottawai Charta olyan folyamatként definiálta az egészségfejlesztést, „amely módot ad az embereknek, közösségeknek egészségük fokozott kézben tartására és tökéletesítésére. A teljes fizikai, szellemi és szociális jólét állapotának elérése érdekében az egyénnek vagy csoportnak képesnek kell lennie arra, hogy megfogalmazza és megvalósítsa vágyait, kielégítse szükségleteit, és környezetével változzon, vagy alkalmazkodjon ahhoz” (WHO, 1986. 9. o.).

Az egészségfejlesztés fogalmát a Dzsakartai Nyilatkozat a következők szerint módosította: „A meghatározás az egészségfejlesztést, mint folyamatot írja le jelezve, hogy az egészségfejlesztés egy eszköz a célok eléréséhez: az egészségfejlesztés a lakosság egészségkultúrájának széles körű fejlesztésére, az egészséges magatartásra, az egészséget veszélyeztető ártalmak, és megbetegedések megelőzésére irányuló tevékenység” (Nutbeam, 1998).

Az Egészségügyi Világszervezet közgyűlése, a World Health Assembly legutóbbi, 2004-ben megtartott genfi ülésén határozat formájában hívta fel a tagállamok figyelmét arra, hogy kiemelt jelentősége van a fiatalok számára meghirdetett egészségfejlesztési programoknak. Ezek vonatkoznak az alkoholfogyasztásra és a dohányzásra is, melyek az életmóddal összefüggő rizikófaktorok (Kishegyi és Makara, 2004).

Az elmúlt húsz évben a témával kapcsolatos szakmai fórumokon a megvalósítás különböző lehetőségeivel és a prioritásokkal foglalkoztak, a nyilatkozatok, irányelvek, ajánlások akcióprogramok keretében hívták fel az érintettek figyelmét az életmód befolyásolására és az egészséget támogató környezet kialakítására [Ottawa [1986)], Adelaide, Australia [1988], Sundsvall, Svédország [1991], Dzsakarta [1997], Mexikóváros [2000]]. Az egészségfejlesztés az egészség meghatározóit befolyásolja, változást szeretne elérni a szociális ügyek, a pénzügyi, gazdasági és minden olyan területen, amely az emberek életkörü-

ményeit meghatározza. Végső cél, hogy növelje a várható egészséges élettartamot, és csökkentse az országok és a csoportok közti ebbéli különbségeket (Chu, Breucker, Harris, Stitzel, Gan, Gu és Dwyer, 2000). A 2. táblázatban az egészségfejlesztés fogalmának alakulását, bővülését foglaltuk össze.

2. táblázat. Az egészségfejlesztés fogalmi

<i>Szerző, dátum</i>	<i>A definíció lényege</i>
<i>Lalonde, 1974</i>	Olyan stratégia, amely „mind az egyének, mind a szervezetek tájékoztatását, befolyásolását és segítését tűzi ki célul annak érdekében, hogy azok több felelősséget vállaljanak, és aktívabban működjenek közre a mentális és testi egészségre ható ügyekben.”
<i>Green, 1980</i>	Az egészségi felvilágosítás és kapcsolódó szervezeti, politikai és gazdasági beavatkozások bármely olyan kombinációja, amely az egészségi állapotot javító viselkedésbeli és környezeti változások elősegítésére lett tervezve.
<i>Nutbeam, 1985</i>	Az a folyamat, amely módot ad az embereknek, hogy az egészségüket befolyásoló tényezőket jobban kézben tudják tartani, és ennek következtében képessé válnak azt tökéletesíteni.
<i>WHO, 1984., 1986., 1986.</i>	Az a folyamat, amely módot ad az embereknek egészségük fokozott kézben tartására és tökéletesítésére.
<i>Goodstadt és mtsai., 1987.</i>	Az egészség meglévő szintjeinek fenntartása és erősítése hatékony programok, szolgáltatások és szakpolitika megvalósítása által.
<i>O'Donnell, 1989.</i>	Az a tudomány és művészet, amely segít az embereknek olyan életmódot választani, amely az optimális egészségi állapot elérésére irányul.

A kutatás célkitűzései és a minta

Jelen kutatásunk célja az volt, hogy országos viszonylatban feltárjuk a Vám- és Pénzügyőrség személyi állományának és a rendészeti szakközépiskolák oktatóinak stresszről, egészségről alkotott vélekedéseit. Vizsgáltuk a rájuk ható munkahelyi, magánéleti stresszt, az adott szervezethez való elkötelezettségü-

ket, a munkahelyi motivációt, a munkahelyi elégedettséget, a szervezeti légkört és a karrierlehetőséget.

Az empirikus kutatás két részből áll, melynek első felében a Vám- és Pénzügyőrség személyi állománya (N = 603), a Vám- és Pénzügyőri Iskola oktatói és a rendészeti szakközépiskolák oktatói (N = 112) egy kérdőívet töltöttek ki. A kérdőíves felmérést a munkatársakkal folytatott személyes interjú követte. A kutatás során arra törekedtünk, hogy az állapotfelmérés alapján a Vám- és Pénzügyőrség részére egy egészségfejlesztési tervet dolgozzunk ki, mely a dolgozók egészségének fejlesztését szolgálja.

A kutatás hipotézisei

1. Feltételezzük, hogy a stressztűrő képesség szignifikáns különbséget mutat a Vám- és Pénzügyőrség személyi állományának különböző munkaterületein.
2. Feltételezzük, hogy a munkahelyi problémák a férfiak számára gyakrabban okoznak stresszt, mint a nőknek, a nőknek inkább a családi problémák jelentik az elsődleges stresszort.
3. Feltételezzük, hogy a rendészeti szakközépiskolákban tanító és a Vám- és Pénzügyőri Iskolában tanító kollégák stressz-szintje alacsonyabb (szignifikánsan eltér), mint a Vám- és Pénzügyőrség állományában szolgálatot teljesítő kollégáké, mely az eltérő munkahelyi feladatokra és munkakörülményekre vezethető vissza.
4. Feltételezzük, hogy azon dolgozóknál, akik egy évnél kevesebb időt töltöttek el a Vám- és Pénzügyőrségnél, alacsonyabb stressz-szintet tapasztalunk azon kollégákhoz képest, mint akikre több éve nehezedik a munkahelyi stressz.

A kutatás eredményei

A munkahelyi stressz kérdéskörében megfogalmazott hipotéziseink nem minden esetben nyertek igazolást. Stressz-szint tekintetében vizsgáltuk a Vám- és Pénzügyőrség személyi állományának különböző munkaterületeit. Eredményeink szerint a stressz-szintet nem befolyásolja, hogy ki melyik vámszervnél dolgozik, illetve elmondható, hogy valamennyi vámszervnél

hasonló stressz-szint volt megfigyelhető, ami azt jelenti, hogy mindenhol hasonló munkakörülmények, felelősség tapasztalható. Nem minden kérdésben igazolódott be az a hipotézisünk, mely a szolgálati idő és a rendfokozat kérdéskörét boncolja. Kutatásunkban vizsgáltuk a tiszthelyettes, tiszt, főtitst és közalkalmazott stressz-szintjét. Összesített stressz-szintben nem található szignifikáns különbség a különböző rendfokozatok között, viszont azoknál, akik egy évnél kevesebb időt töltöttek el a Vám- és Pénzügyőrségnél, alacsonyabb stressz-szintet tapasztalunk azon kollégákhoz képest, mint akikre több éve nehezedik a munkahelyi stressznyomás. A hivatásos állományban a nemek között az alábbiakban tapasztaltunk szignifikáns eltérést: a nők számára sokkal nagyobb stresszt okoz a család miatt való aggódás, mint a férfiak esetében, valószínűleg az anyaszerepből kifolyólag. A munkahelyen való megfelelés inkább a férfiaknak jelent nagyobb stresszort, mint a nőknek, valószínűleg a családfenntartó szerep miatt. A vezetői stílus jelentősen befolyásolja a stressz-szintet, ugyanis ha kedvezőbben bántak a beosztottakkal, a stressz-szint is alacsonyabb szinten realizálódott.

1. Egészségfejlesztési terv

„Fejleszteni kell a csoportok, szervezetek, közösségek készségét és lehetőségeit arra, hogy az egészséget meghatározó tényezőt pozitívan befolyásolják. Az egészségmegőrzési lehetőségek javítása nevelést, képzést, forrásokat igényel.” (Dzsakartai Nyilatkozat)

„A munkahelyi egészségfejlesztés a munkaadók, a munkavállalók és a társadalom valamennyi olyan együttes tevékenységét jelenti, amely a munkahelyi egészség és jóllét javítására irányul.”

A cél eléréséhez szükséges lépések és eszközök: A munkaszervezet javítása. A dolgozói részvétel biztosítása és a személyi kompetencia fejlesztése.” (*A Munkahelyi Egészségfejlesztés Európai Hálózatának Luxemburgi Deklarációja, 1997*)

Munkahelyi egészségterv definíciója:

A munkahelyi egészségterv az a komplex programtervezet, amely a munkavállalók életminőségének és munkafeltételeinek javítását, egészségük fejlesztését szolgálja közösségi erőforrások mozgósításával.

A munkahelyi egészségterv folyamatjellegű, amelynek megvalósításának lépései:

- Kiinduló helyzet felmérése.
- Cselekvési terv kidolgozása – ennek alapján a programok megvalósítása.
- Az egészségterv folyamatos külső-belső kommunikációja.
- Folyamatos értékelés, monitorozás és visszacsatolás a program során.
- A megvalósításban minden érintett egyenrangú és aktív félként vesz részt, mivel a munkahelyi közösség igényein alapul.

A feltáró vizsgálataink alapján egy munkahelyi egészségfejlesztési terv kidolgozására vállalkozunk a Vám- és Pénzügyőrség személyi állománya és a rendészeti szakközépiskolák oktatói számára.

A munkahelyi egészségterv-ajánlás a Vám- és Pénzügyőrség számára Állapotleírás (Hol állunk most?)

Magas stressz-szint mérhető; a női dolgozók esetében ez még inkább jellemző, összefüggés van a munkában eltöltött idővel. Fenyegető helyzet jöhet létre: a krónikus munkahelyi stressz számos egészségkárosodást hoz létre. Olyan elváltozások alakulhatnak ki, mint pl. a szorongás, a depresszió, az emocionális kimerülés, a szív- és érrendszeri betegségek, esetleg öngyilkosság.

Ez a helyzet elősegítheti a rizikómagatartás kialakulását (dohányzás, alkoholfogyasztás, mozgásszegény életmód kialakulása, stresszevés stb.). Mindez növeli a betegség miatti munkakiesést, a munkahelyelhagyást, az ott maradók fokozottabb terhelését létrehozva a stressz-szint tovább növekszik. A negatív gazdasági vonzat mellett a testület hírnevét is csorbíthatja, amely az elköteleződést, a motivációt ronthatja.

Eredmények szervezeti szinten

Vizsgálatunkat a Dél-alföldi Regionális Parancsnokság, az Észak-alföldi Regionális Parancsnokság, a Közép-magyarországi Regionális Parancsnokság, a Dél-dunántúli Regionális Parancsnokság és a Nyugat-dunántúli Regionális Parancsnokság vámszerveinél végeztük. Azt vizsgáltuk, hogy az egyes kérdéskörökben van-e regionális különbség, illetve melyek a megnyilvánuló különbségek, melyeket az egyes régió hivatásos vám- és pénzügyőröknek összeállított egészségfejlesztési tervébe bele kell építeni.

A stressz-szintben a vizsgálatunk alapján szignifikáns különbséget nem tudunk kimutatni a régiók között ($p > 0,05$). A Vám- és Pénzügyőrség hivatásos állományában dolgozó vám- és pénzügyőrök stressz-szintjét elsősorban nem az befolyásolja, hogy hol teljesítenek szolgálatot, inkább a munkakör, az eltöltött életevek, a beosztás, melyet már megállapítottam.

Cselekvési terv (Hogyan valósítsuk meg?)

- A programok első lépéseként elengedhetetlen az érdeklődés felkeltése, az együttműködés kialakítása. A dolgozókat mindenképpen meg kell nyerni az ügynek, ezért be kell vonni a programokba őket a tervezéstől a végrehajtásig. Akkor lesz megfelelő az együttműködés, ha az alkalmazottak, a döntéshozók és a szakértők az egész program során mindig megfelelő tájékoztatást kapnak, mert érdeklődésüket csak így lehet fenntartani.
- Célcsoport meghatározása. A rendészeti szakközépiskolákban és a Vám- és Pénzügyőri Iskolán tanító kollégák, valamint a Vám- és Pénzügyőrség állományában szolgálatot teljesítő kollégák stresszkezelése indokolt, bár különböző sajátossággal rendelkeznek a tanárok és a szolgálati állományban lévők. Ez az eltérő munkahelyi feladatokra és munkakörülményekre vezethető vissza, ezért mind a tanárok, mind az állományban lévők számára kiterjesztendőnek ajánljuk az intervenciót, de a specifikusságok figyelembevételével.

Testnevelési program

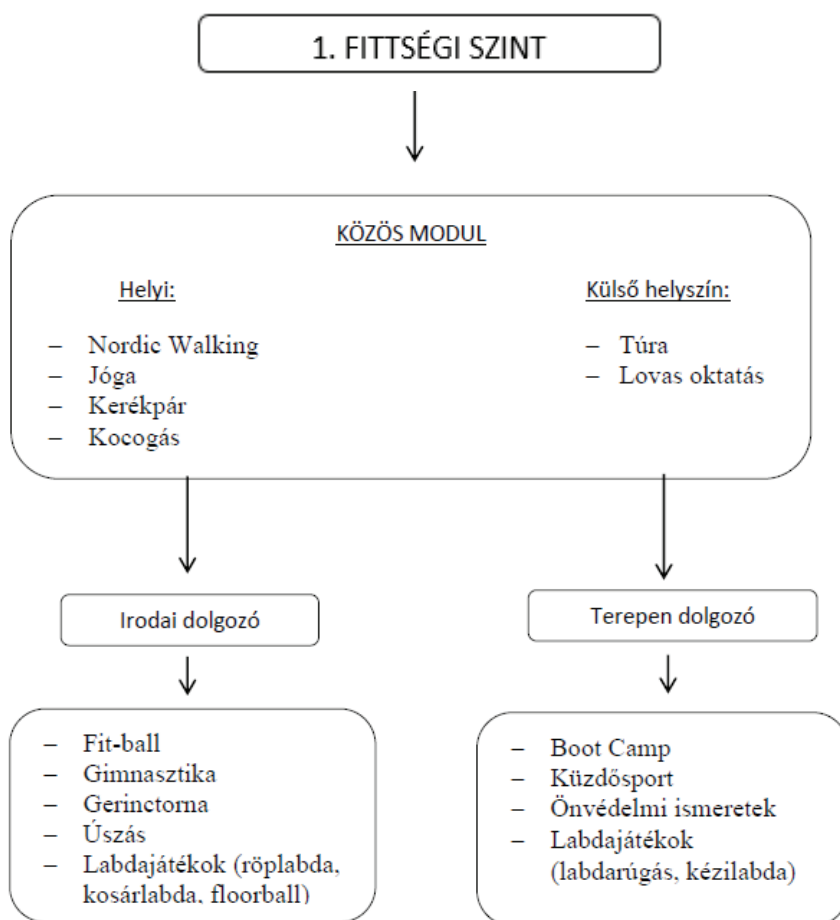
Bevezető gondolatok

Egy olyan több szintű sport- és mozgásprogramot alakítottunk ki, mely figyelembe veszi a Vám- és Pénzügyőrség alkalmazottainak egészségi állapotában és fittségi szintjében, valamint stressz-szintjében az eltérő regionális különbségeket, valamint az eltérő munkabeosztás (hivatásos állomány tagjai, oktatói állomány) következtében tapasztalható eltéréseket.

A szakmai programot úgy állítottuk össze, hogy lehetőséget biztosítson helyben végezhető fizikai aktivitásra, valamint az időjárás elemeinek felhasználásával a természet erőivel való edzésekkel és mozgásformákkal is színesítsük a kínált mozgásrepertoárt. A program kialakítása során törekedtünk arra, hogy az irodai dolgozók és a terepen munkát végző alkalmazottak munkaterhelésének eltérő sajátosságaiból, valamint más-más terhelési aspektusaiból felmerülő munkahelyi ártalmak és annak preventív szemlélete beépüljön a tervezetbe.

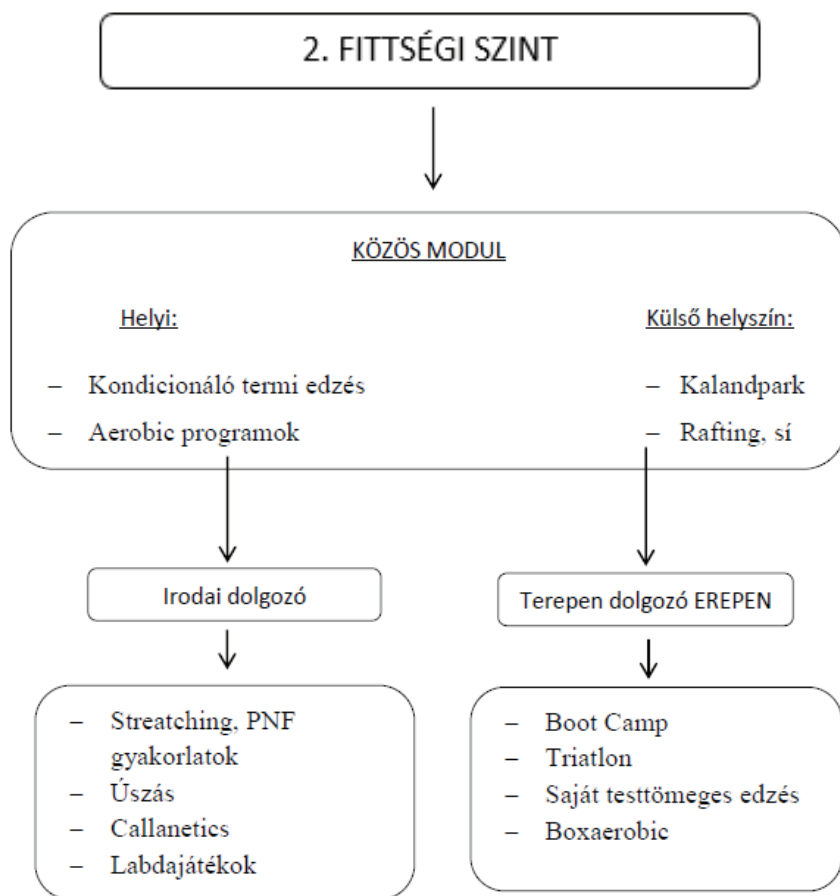
Ajánlott mozgás és egészségtérkép

Nagyon fontos a dolgozói állapotfelmérés, melynek meg kell történnie a mozgásprogram elkezdése előtt. Többfajta fittségmérő tesztet és eljárást ismerünk, mi azt a fajta tesztet javasoljuk, mely gyorsan, költséghatékonyan megvalósítható. Igaz ugyan, hogy ez a teszt döntően az életmód elemeire rákérdezve állapítja meg a fittségi szintet, ami nem annyira pontos, mint más tesztek (pl. Hungarofit, Eurofit stb.) nekünk azonban nem is kell annyira pontos felmérés, hiszen ez alapján a dolgozókat be tudjuk csoportosítani két fittségi szintbe (1. fittségi szint [kisebb terhelési zóna], 2. fittségi szint. [magasabb terhelési zóna]).



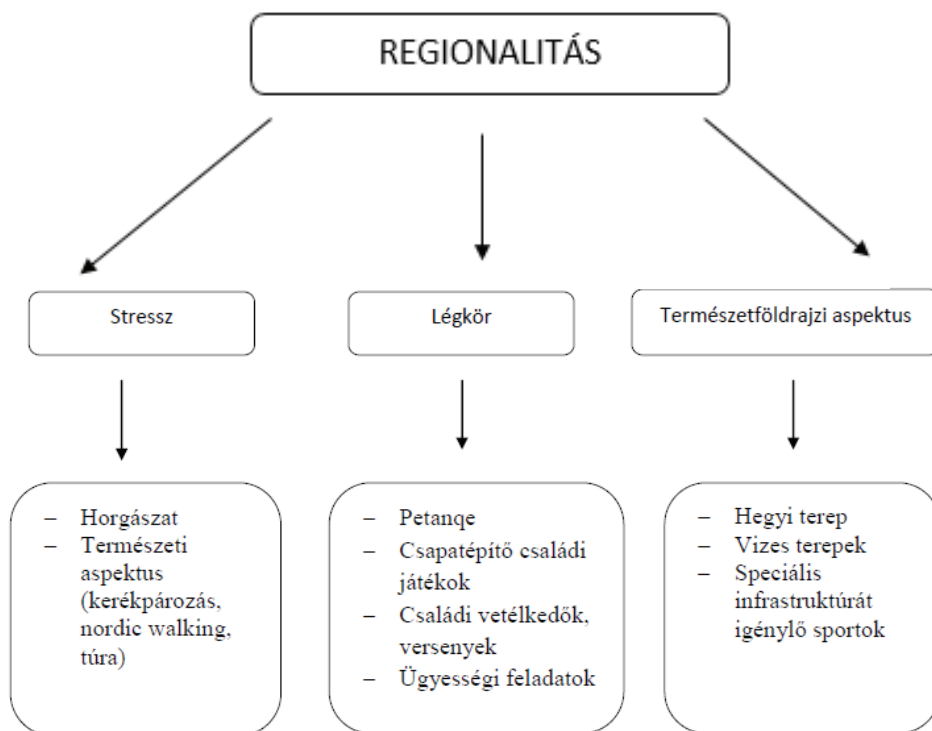
1. ábra. Az 1. fittségi szinttel rendelkezők számára ajánlott programok

A kezdőknek vagy alacsonyabb terhelhetőséggel, alacsonyabb edzetségi szinttel rendelkezőknek az ábrán felsorolt tevékenységeket javasoljuk. Meghatároztunk egy közös modult, melyet az irodai és a terepen dolgozó munkatársaknak egyaránt ajánlunk, Itt megkülönböztettük azokat a tevékenységeket, amelyeket helyben is tudnak végezni, illetve azokat, melyek ún. külső helyszínen zajlanak. Majd az irodai és a terepen dolgozók számára javasoltunk olyan speciális rekreációs sportokat, melyek figyelembe veszik az eltérő munkakörök jellemzőit, illetve az ezek kapcsán felmerülő különböző célokat és igényeket a szabadidős programok terén.



2. ábra. A 2. fittségi szinttel rendelkezők számára ajánlott programok

A 2. fittségi szinten lévő alkalmazottaknak, akik edzettebbek, vagy akik már rendelkeznek előzetes mozgástapasztalattal, és jó fittségi, egészségi állapotnak örvendenek, szintén meghatároztuk a rekreációs programjukat, amit az egészségtervbe beépítettünk. Ez a csoport is végezheti azokat az aktivitásokat, mint az 1. fittségi szinttel rendelkezők, nekik azonban olyan programot is összeállítottunk, mely kellő edzettségi és egészségi állapotot feltételez. Amennyiben az 1. fittségi szinten meghatározott tevékenységet űzik, úgy nekik a terhelés intenzitásának növelését kell megvalósítaniuk, hiszen ha a szervezet hozzá szokik az edzésingerhez, akkor már nem váltja ki a szervezet alkalmazkodását, így nem fejlődik. Amennyiben a terhelés terjedelmén változtatunk, úgy elérhetjük az alkalmazkodást és a magasabb edzettségi-fitsségi szintet.



3. ábra. A regionalitásban megjelenő különbségek.

A régiókban tapasztaltunk különbségeket az oktatói és hivatásos állomány tagjai esetében is. Volt olyan régió, ahol a dolgozóknak magasabb volt a stressz-szintje, de volt, ahol a légkör mutatott kedvezőtlenebb képet. Azokban a régiókban, ahol magasabb stressz-szintet tapasztalhattunk, ott a 3. ábrában a stressz-szint alatt nevesített tevékenységeket fokozottan ajánljuk, hiszen ezeknek a stresszoldó szerepe kifejezettebb. Egy egészségtervnek figyelembe kell vennie az eltérő természetföldrajzi aspektusokat, adottságokat is. Azokban a régiókban, ahol a 3. ábra természetföldrajzi aspektusai alatt szereplő tényezők megjelennek, ezeket a program összeállításában preferálni kell. Ahol hegyi terep van, ott a túrák, a nordic walking, az intenzívebb kerékpáros edzés, a kalandpark beépíthető, ahol álló- vagy folyóvíz áll rendelkezésre, ott a vizes sportok dominanciája markánsabban jelenhet meg. Az alföldi terep gyaloglásra, futásra, nordic walkingra stb. ad lehetőséget. A speciális infrastruktúrát igénylő sportokat ott építsük be az egészségtervbe, ahol erre a kedvező adottságok, az infrastrukturális háttér rendelkezésre állnak.

A tervezett sporttevékenységek indoklása a szervezetre kifejtett főbb hatásaival:

Nordic walking: népszerű ciklikus sportág, a természetben űzhető, így az időjárás elemeivel való edzés egyik nagyon bevált eszköze. Ahogy a természetben változnak az időjárás elmei, mint a levegő hőmérséklete, a páratartalom, a csapadék, a szél, a légnyomás, úgy ezek a változó tényezők a szervezetet fokozatos alkalmazkodásra készítetik, mely így a szervezet immunrendszerének erősítéséhez járul hozzá. Könnyen elsajátítható, hiszen a mozgáselemek ismétlődnek. A terhelés nagyon jól, adekvátan adagolható nemre, életkorra és edzettségi állapotra. Mivel a természetben végezhető mozgásforma, így az idegrendszer pihentetésében, stresszoldásban betöltött szerepe is jelentős. Bár valamennyi régióban űzhető, hiszen alföldi és hegyvidéki, dombsági karakterű tájakon is lehet végezni, nagyobb terhelést jelent a hegyvidéki területeken.

A *jóga* erősen tartja kiemelt helyét a fitnessben, egyre többen jönnek rá, milyen eredményes a lelki, szellemi, testi egészség megtartásában. Sokan kedvelik a Bikram jógát. Bikram Choudhury a megalkotója, aki speciálisan állította össze az ásanákat azzal a céllal, hogy a test minden részébe oxigéndús vér jusson. Így biztosítja a Bikram jóga az egészséget, a jó közérzetet. A tudatos légzési technikák és meditatív gyakorlatok a stresszoldó hatásuk miatt nagyon hasznosak.

A *kerékpározás* költséghatékony sport. A természetben űzve jótékony hatást fejt ki az immunrendszer erősítésében, valamint a stressz oldásában. A ciklikus sportág igen jól fejleszti a kardio-respiratorikus állóképességet, a láb izomerejét. Egyszerű mozgásszerkezetű, könnyen elsajátítható, life-time sport, mely hosszú ideig az egészségmegőrzés szolgálatába állítja a sportmozgást. A terhelés nagyon jól, adekvátan adagolható, így alkalmas a kezdők illetve a magasabb fitneszi szinttel rendelkezők rekreációjára.

Spinning. A spinning angol eredetű szó jelentése pörgés, forgás. A spinning program egy zenére végrehajtott, csoportos teremkerékpározási tréning, edzői irányítással. Ez egy olyan páratlan edzés módszer, amelyet kortól, nemtől, edzettségi szinttől függetlenül bárki végezhet, aki szeret sportolni. Egy speciálisan kifejlesztett kerékpáron történik az edzés 45–50 percen keresztül. A spinning-óra két alapvető terepfajtát szimulál: sík és hegyi terepet. A sík terepen kevés vagy mérsékelt ellenállás jellemző. A hegyi terep az ellenállás növelésével szimulálható. Mindkét szimulált terepen két pozícióban: ülőben és állóban lehet kerékpározni. (Kárai 2007)

A *kocogás, futás*: a futás költségghatékony, ciklikus, life-time jellegű sport. Egyszerű mozgásszerkezetű, adagolható terhelést biztosít. Kiválóan alkalmas a szív- és keringési rendszer fejlesztésére, valamint a zsírégető szerepe miatt az ideális testsúly elérésére és megtartására. Az egész test izomzatát megmozgatja, a természetben űzve az immunrendszert is erősíti. A terhelés adagolásával a kezdők és haladók számára is kiváló szabadidős sport.

Lovaglás: a lovaglás természetben űzött sport. Az ember és a ló kapcsolata igen jó az emberi pszichikum fejlesztésére, stresszoldásra. A lovaglás kedvező élettani hatásának egyrészt a tartásos, statikus elemek tartásjavításban (mély hátizom, combközelítő) betöltött szerepe kifejezett.

A *túrázás*, mely történhet gyalogosan, kerékpárral, lóval, vízi eszközökkel azért értékes, mert nem a megszokott lakókörnyezetben zajlik, így kiszakítja az embert a mindennapi, megszokott környezetéből. A túra igazán alkalmas az idegrendszer pihentetésére, a stressz-szint csökkentésére.

A *Fit-Ball* egy rekreációs célra kifejlesztett sporteszköz, melyre az jellemző, hogy használatával aerob terhelést tudunk elérni, miközben óvjuk a csont-ízületi rendszert. Az alap aerob órákon is elérjük az aerob terhelést, miközben a térd- és bokaízület jelentős terhelésnek van kitéve. A Fit-Ball labdát azonban a rehabilitációban és a prevenció területein is felhasználhatjuk. A Fitt-Ball life-time jellegű szabadidős tevékenység, hiszen a speciális labdás gyakorlatok alkalmazása állóképesség-fejlesztő és ízületkímélő egyszerre, így a célcsoport életkor tekintetében széles, gyerekeknek és a senior korosztálynak, az edzetleneknek vagy éppen az edzetteknek is ajánlható egyaránt. A labdán, illetve a labda használatával nagyon sokféle gyakorlat végezhető. A sportoláson kívül a mindennapjainkban és a munkahelyen is használhatjuk a labdát, például szék helyett kiválóan használható, a labdán történő egyensúlyozás tónusban tartja a hát és a gerinc környéki izomfűzőt, ezáltal javítja a testtartást. Minthogy a labda nem fix pontokon érintkezik a talajjal, a törzsizomzat folyamatos dinamikus és összehangolt működésére van szükség ahhoz, hogy ülés közben megtartsuk egyensúlyunkat. Ez az ún. dinamikus ülés állandó, de nem megérőltető hátizom tréninget jelent, és biztosítja az ízületek, lágyszövetek számára a tehermentesített helyzetet.

Gerinctorna: a gerinctorna célja a helyes testtartás kialakítása erősítő, nyújtó és átmozgató gyakorlatokkal. Ezen kívül a gerinctorna nagy gondot fordít az alapkondíció fejlesztésére, a mozgás és légzés összehangolására, a helyes testtartás és medencetartás tudatosítására.

Úszás: legnagyobb pozitív élettani hatása az, hogy növeli a mozgás haté-

konyságát (tizenkétszer eredményesebb, mint a szárazföldi aerob és fitness mozgásformák). Mindemellett ismétlődő mozdulatai növelik a bőr feszségét és az izmok rugalmasságát, így mi magunk is hajlékonyabbá válhatunk. A test vízben tartásával a tartóizmok is feszesednek, a dinamikus láb- és karmunkával a végtagjaink sem lustulnak el, és mivel az úszás minden formája egyenes törzset igényel, a has- és hátizomzatunk is erősödik általa. Ami pedig a legnagyobb különlegessége más sportokhoz képest, hogy ez az egyetlen, mely légzésszabályozásra kényszerít, és tágul a tüdőnk általa (az úszásnemtől függetlenül az egyes kartempók kiválóan szabályozzák, akaratunktól függetlenül is ritmizálják a levegővételt), így megnő annak a kapacitása. A tüdőtágulással egyidejűleg pedig a szív- és érrendszerünk is erősödik a keringés javulása végett, főként, hogy a vízszintes testhelyzet még inkább javítja az agy vér- és oxigénellátását.

Labdajátékok (röplabda, kosár, floorball): a labda eltérő méretével, alakjával, színével egy állandóan változó világot szimbolizál, mely kiválóan fejleszti az alkalmazkodóképességet. A labdajátékok igen erős motivációs szerepet töltenek be a dolgozók rekreációs tevékenységében. A játékok szocializációban betöltött szerepe igen jelentős, hiszen a játék élethelyzettel modellál, legjobbnak kell lenni küzdelem árán, csak a játékban tét nélkül próbálhatjuk ki magunkat. Így a labdajátékok a csapatépítésben a teammunkában való kooperációnak fontos eszközei.

Röplabda: technikai tudást igényel. Mivel a két térfelet háló választja el, így nincs test-test elleni küzdelem, kisebb a balesetek és sérülések előfordulásának esélye. Fejleszti a labdaérzékenységet, a koordinációt, az ügyességet, a láb dinamikus izomerejét és az erő-állóképességet.

Kosárlabda: a kosárlabda gyors, pörgős játék, a viszonylag kis területű pályán történő gyors megindulások, megállások, lefutások és helyzetváltoztatások fejlesztik a gyorsaságot, a választásos reakcióidőt, valamint az ügyességet és a taktikai képességeket. A cserelhetőségek teret adnak az egyéni képességekhez igazított terhelés adagolásához.

Floorball: az izgalmas csapatjáték nagyon jól fejleszti a kooperációs készséget, a csapatban való gondolkodást, az interperszonális rugalmasságot, az egyéni érdekek alárendelését, a fair-playt.

Labdarúgás: a labdarúgás igen népszerű sportág hazánkban. A nagy- vagy kispályán történő játék megfelelő állóképességet igényel, ügyességet, jó mozgáskoordinációt, labdás ügyességet a labda-láb kapcsolat területén, így ezt már a nagyobb fittségi szinttel rendelkezőknek ajánljuk. A gyors lefutások, irány-

változtatások a gyorsereőt, az erő-állóképességet is fejlesztik.

Kézilabda: szintén a nagyobb fittségi szinttel rendelkező csoportnak javasolt csapatjátékok egyike. A gyors futások, megindulások irányváltogatások, passzok és a test test elleni harc igényli az előképzettséget, a kondicionális képességek magasabb szintjét.

Küzdősportok: minden olyan sportág ide tartozik, ahol az ellenfelek csak puszta kézzel vagy a kezet és lábat kombinálva, illetve valamilyen eszközzel, felszereléssel, egymással érintkezve az adott szabályok szerint viaskodnak, vagyis „küzdenek”. Ide tartozik például a vívás, az ökölvívás, a birkózás vagy a cselgáncs. A saját testérzékelés magalapozása során kiemelten fejleszti a megfigyelés, a gondolkodás, a tanulás képességének fizikai-élettani alapjait. Nagy figyelmet szentel a jellem, a becsület, az akarat, az önuralom, a tisztelet, a kitartás kifejlesztésére és erősítésére, teherbírást, edzettséget ad, testi és lelki alkalmazkodásra készítet, megelőzi és kezeli a testi és lelki ártalmakat.

Konditermi edzés: megfelelő eszköze az erőnövelésnek és a test átalakításának, átformálásának, megfelelő intenzitás mellett.

Aerobic programok

Dance aerobic: a dance aerobic az egyik legváltozatosabb aerobictípus, mert a mozgás ritmusát diktáló zene stílusa szerint rengeteg táncos változata ismert. A különböző táncstílusok lépéseit és mozgásváltozatait használja fel az óra kardio-blokkjában. Ezeket a táncos lépéseket vagy azok egyszerűsített formáit az aerobic alaplépéseivel kombinálják, ezáltal egy igen élvezetes óra alakul ki azok számára, akik szeretik a különböző zenés-táncos mozgásformákat. A dance aerobic a funky, a hip-hop, a jam stb. mozgásanyagával, zenére végzett tánclépésekkel koreografált óra. A dance aerobic ezért erősen koreografált, állóképességet fejlesztő óra. Új táncos mozgásváltozata a zumba, ahol a latin ritmus a domináns. Az órán felhasználják a salsa, a merengue, a cumbia, a quebradita, a reaggeton, a calypso, a bachata samba, az axé, a latin funk, a flamenco és más táncok alaplépéseit.

Boks aerobic: a boks aerobic ötvözi a különböző küzdősportok, a boks, a thai-boks, a tae bo, a különböző karateirányzatok mozgáselemeit, mint a különböző ütések, rúgások, elhajlások, védések stb. technikáit, valamint az aerobicban ismert alaplépéseket, mint a keresztlépés, a V-lépés stb. Például az alap aerobikóra és a kick-box ötvözetéből álló, kiváló állóképesség-fejlesztő fitneszóra igen népszerű a szabadidős tevékenységeket űzők körében. A

koreografált rúgások és ütések sorozatát használják a pulzusszám növelésére és a fokozott zsírégetés elérésére. A dinamikus zenei kíséret mellett végzett kickbox-aerobic lendületes, szórakoztató, ennek köszönheti népszerűségét.

Capoera aerobic: mivel a capoera igazából a küzdősportelemeket zenés-táncos mozgásformába öltve tartalmazta, így igazából a capoera aerobic ötvözi a küzdősportok elemeit és a táncos mozdulatokat. A capoera aerobic koreográfiája az eredeti sporthoz képest jóval könnyebb, egyszerűbb mozgásváltozatokat takar. Capoeirás jellegét az ütésekkel és rúgásokkal tarkított táncos mozdulatok, alaplépések, a brazil gitár és kongadob aláfestő zenéje adja. A capoera aerobic erő- és állóképesség-fejlesztő. Jó tartásjavító is, hiszen a gerinc környéki izomfűzöt, valamint a törzs izmait erősíti.

Kalandpark: a kalandparkok nemcsak szokatlan testmozgást és jó adag adrenalint kínálnak, de legtöbbször természetközeli élménnyel is megajándékoznak.

Rafting: a rafting az egyik legelterjedtebb és legnépszerűbb vadvízi sport. Ennek az az oka, hogy a legbiztonságosabb, illetve 10 éves kortól gyakorlatilag bárki művelheti, aki minimális úszástudással rendelkezik. Ebből adódóan kiválóan alkalmas családok részére, illetve azoknak, akik először tapasztalják meg a vadvízi evezés örömeit. A hajó sebességét a legénység együttes és összehangolt evezése adja meg, ezért ez a sport kiválóan alkalmas csapatépítő és csapatösszetartó jellegű programokhoz.

Sí: a sízést a legegészségesebb sportok közé sorolhatjuk. Ennek a sportnak élettani egészségfejlesztő hatása megszámlálhatatlanul sok van: a téli levegőzés, a napfény, további előnyeként emelném ki a magaslati hatást: a magasban történő mozgás olyan pozitív hatást fejt ki, ami fokozza a vérkeringést (Hidvégi, 2008). Az alpesi sí egyike a legnépszerűbb téli sportoknak, akár mint szabadidős foglalkozást, akár mint profi versenyt nézzük.

Stretching, PNF (pneuromuszkuláris facilitáció) technikák: az izmok nyújtása, az izmok lazaságának, elaszticitásának javítása a jó sportteljesítmény feltétele, valamint hozzájárul a sérülések és a balesetek megelőzéséhez is. Ezeket a gyakorlatokat a sérülések kezelésére, a műtétek utáni egészségi állapot helyreállítására is alkalmazzák.

Callanetics: hatékony alakformáló és zsírégető torna, mely nem tartalmaz szökdelő gyakorlatokat, így az ízületeket nem terheli. A magas ismétlésszámon alapuló gyakorlatok zsírégető hatása domináns. A mély izmok megmozgatása, az erő-állóképességi gyakorlatok jól alkalmazhatóak a fiatalabb vagy az idősebb korosztály esetében is.

Boot camp, mely egy igazi kihívást takar, napjaink legnépszerűbb és leghatékonyabb edzés módja a tengerentúlon. A US Army újoncokat kiképző tematikájában alkalmazott fizikai módszerek adaptációját használják. A hétköznapi ember számára is elérhetővé tették a szabadban végzett edzés módszert, mely a fitességi állapotot és a résztvevők mindennapi élete során szükséges teljesítőképességet javítja. A Boot Camp sikerének kulcsa a csapatmunka adta motiváció és az alkalmazott módszerek. A katonák edzettségi szintjére alapozva a Boot Camp edzéseket arra tervezték, hogy a lehető legtöbb eredményt érjük el a lehető legrövidebb idő alatt. Az edzések hosszúak és fárasztóak, ezért kihozzák a résztvevőket a komfortzónájukból. A klasszikus Boot Camp outdoor jellegű, vagyis szabadtéren, parkokban, erdőkben, sportpályákon tartják 8–20 fős csoportokban. A 70–80 perces edzéseket általában két edző vezeti, akik a helyes végrehajtást folyamatosan kontrollálják, és lelkesítik a résztvevőket. A gyakorlatok a katonai kiképzésben használt, a harci gyakorló tevékenységre felkészítő jellegű alakzatokban zajlanak, megtűzdelve sprintfutással, sorversennyel, utánzójárásokkal, páros gyakorlatokkal, köredzéssel, core-tréninggel. Ezek a speciális gyakorlatok a fizikai erőt és az állóképességet egyaránt fejlesztik, ezért egyszerre izomtömeg növelő és zsírégető hatásuk is van.

Összefoglalás

A program összeállításánál olyan mozgásformákat és tevékenységeket, aktivitásokat terveztünk, melyek költséghatékonyak, hiszen ez elvárásként fogalmazódik meg minden állami szervezetnél, így a Vám- és Pénzügyőrségnél is. Igyekeztünk figyelembe venni az eltérő attitűdöket, azt, hogy a program biztosítson lehetőséget egyén és csoport számára egyaránt (egyéni és csapat-sportok), és beterveztünk olyan új típusú trendeket képviselő mozgásformákat, szabadidős sportokat, melyek kellő motivációt jelentenek a résztvevők számára.

A rendszeres fizikai aktivitás előnyei „nemre és korra tekintet nélkül” jól ismertek. A testedzés, a sport általános kedvező hatásain túlmenően alkalmazható egyes betegségek prevenciójában, kezelésében és rehabilitációjában. Ha a rendszeres testmozgást életünk részévé tesszük, magunkon is tapasztalhatjuk mindazokat az előnyöket, amelyeket korábban leírtam. Tűzzünk ki megvalósítható célokat, ez erősíti a motivációt a rendszeres fizikai aktivitás végzéséhez. Tegyük rendszeressé, mivel a mozgás csak akkor képes a jótékony hatását kifejteni a szervezetre! Próbáljuk beiktatni napirendünkbe! Ellenőriz-

zük és kontrolláljuk a teljesítményünket, ezzel nyomon követhető a fizikális fejlődés. Végezzünk minden alkalommal megfelelő bemelegítést a sérülések elkerülése végett! Sportoljunk együtt másokkal! Felmérések igazolják, hogy akik egyedül sportolnak, azok könnyebben hagyják abba a sportolást, mint akik partnerrel vagy csoportosan mozognak. Legyünk türelmesek önmagunkhoz, hiszen nem minden nap esik jól a mozgás. Ilyenkor érzük be kevesebbel, vagy próbáljunk ki más sportágakat! Végül, de nem utolsó sorban élvezzük a mozgást, és ne felesleges, teherként tekintsünk a sportra! (Detre, 2006)

FELHASZNÁLT IRODALOM

- ANTONOVSKY, A. (1987): *Unraveling the Mystery of Health*. Jossey-Bass, San Francisco.
- CHU, C., BREUCKER, G. HARRIS, N., STITZEL, A., GAN, X., GU X., és DWYER, S. (2000): Health-promoting workplaces- international settings development. *Health Promotion International*, 15. 2. sz.
- DETRE, Z. (2006): A sport egészségmegőrző szerepe. *Hadmérnök*, 1. évf. 1. sz.
- ERŐSNÉ, B. E. (2006): Egészségvédelmi feladatok a vegyipari ágazat területén.
- GOODSTADT, M. S. ET AL.(1987): Health promotion: a conceptual integration. *American journal of health promotion*, 1(3): 58–63.
- GREEN, L. W. (1980): Current report: Office of Health Information, Health Promotion, Physical Fitness and Sports Medicine. *Health education*, 11(2): 28.
- HIDVÉGI, P. (2008): A szíves egészségfejlesztő hatása. *Egészségfejlesztés XLIX: 1-2*, 28–33. (2008)
- INSEL, P. és ROTH, W. (2007): *Core Concepts in Health. Brief Update*. McGraw-Hill Humanities, New York.
- JUHÁSZ, Á. (2007): Az egyéni és szervezeti fókuszú munkahelyi egészségfejlesztés, doktori disszertáció, ELTE PPK Pszichológiai Doktori Iskola
- KISHEGYI, J. és MAKARA, P. (2004): *Az egészségfejlesztés alapelvei – az egészségfejlesztés nemzetközi alapidokumentumai*. Sorozatszerkesztők: Szakmai Lektor: dr. Gyárfás Iván <http://www.oefi.hu/modszert.htm>
- LALONDE, M. (1974): A new Perspective int he health of Canadians. In: Naidoo J. és Wills, J. (1999): *Egészségmegőrzés*, Medicina Könyvkiadó, Budapest. 27–49.

- MÜLLER, A., RÁCZ, I. (2011): Aerobic és fitnes irányzatok. Dialóg Campus Kiadó.
- NUTBEAM, D. (1985): Health Promotion Glossary. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.
- O'DONELL, M. P.(1989): Definition of health promotion. Part III. Expanding the definition. American journal of health promotion, 3(3): 5.
- SEEDHOUSE, D. (1986): Health: The Foundations for Achievement. John Wiley, Chichester.
- SIMON-KISS, G. (2003): Az egészség nagyobb érték annál, hogy csak orvosokra bízunk. Egészségügyi menedzsment, 13 (1): 89–91.
- UNGVÁRY, GY. (2010): Munkaegészségtan. Medicina Könyvkiadó, Budapest.
- UNGVÁRY, GY. (2010): „Paradigmaváltás” a foglalkozás-egészségügyben.
- WORLD HEALTH ORGANISATION (1984): Health Promotion: A Discussion Document on the Concept and Principles. WHO Regional Office for Europe. Copenhagen.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (1986): Ottawa Charter for Health Promotion. World Health Organization, Geneva
- WORLD HEALTH ORGANISATION (1986): Az Ottawai Egészségfejlesztési Charta. Nemzetközi Egészségfejlesztési Konferencia. Ottawa, 1986. november 17–21. In: Az egészségfejlesztés alapelvei. Az egészségfejlesztés alapvető nemzetközi dokumentumai. Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest. 9–14.
- WORLD HEALTH ORGANISATION (1997): Dzsakarta nyilatkozat. Egészségmegőrzés a XXI. században. Dzsakarta, 1997. július 21–25. In: Az egészségfejlesztés alapelvei. Az egészségfejlesztés alapvető nemzetközi dokumentumai. Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest. 29–34.

VÁRHELYI TAMÁS

Eszterházy Károly Egyetem, Gazdaságtudományi Intézet, Eger
University of Eszterházy Károly, Institute of Economics Science, Eger

A WELLNESS-VILÁGTRENDEK ÉS A SPORT

Összefoglaló

A világon a wellness már nem az, aminek mi itthon ismerjük. A gyors fejlődés és a sorozatos innovációk révén egyrészt visszatért azokhoz a hagyományos megközelítésekhez, amelyek az orvosilag is megalapozott kezeléseket és életmód-tanácsadást jelentették. Másrészt a modern prevenciós szemléletmód és a komplexitás, valamint a holisztikus szemlélet révén a wellness egyre inkább integrálni tudja a kapcsolódó iparágakat – így a sporttal kapcsolatos iparágak egy részét is. Ennek révén a tágan értelmezett wellness iparág mérete mára 3700 milliárd amerikai dollárra nőtt. Ezekhez a világtrendekhez Magyarországnak is alkalmazkodnia kell, ha sikeres akar lenni a nemzetközi piacokon. Az alkalmazkodás része a spa és wellness termékfejlesztés megújítása, valamint a szinergiák kihasználása az egyes turizmuságak között. Ilyen szinergia figyelhető meg a wellness és a sport, illetve a sportturizmus között. Ennek révén a hazai turizmus eredményessége jelentősen növekedhet.

A cikkben a wellness keresleti és kínálati trendjeit mutatom be secunder kutatásokra alapozva.

Bevezető

A wellness iparág az elmúlt évek intenzív növekedése következtében egyre komolyabb tényező a turizmuson túl a fejlett világ polgárai életmódjának fejlesztése, meghatározása terén is. Ennek oka, hogy a fejlett világban egyre inkább a középosztály életmódjának részévé vált a wellness, az egészséges életmód szervezése (Cohen, Bodeker 2008). A jelentősebb munkahelyek is egyre többet költenek a wellnessre, mert bizonyítottnak látják, hogy ez megtérül nekik abban, hogy a dolgozók hatékonyabban, valamint kevesebb hiánnyal tudnak dolgozni. Az egyik leggyorsabban fejlődő terület éppen ezért a workplace wellness. A másik ilyen terület a friss tudományos eredmények, így az epigenetika eredményeinek gyors alkalmazása, az egyénre szabott étkezési, szépségápolási és prevenció tanácsadás terjedése.

Amennyiben a wellness a turizmus helyett inkább az életmód körében értelmezhető jelenség, akkor nyilvánvaló, hogy a sport, illetve a sport egyes részei is a wellness integráns részeivé válnak. A sikeres országok, így Ausztria példáján láthatjuk, hogy a wellness-termékfejlesztés megújult, és egyre komplexebbé vált – ide értve egy sor mozgásforma alkalmazását is. Ez nem jelenti azt, hogy a megújult termékek ne tartalmazzák a hagyományos kezeléseket, illetve a helyi jellegzetességeket, csak más formában, illetve kiegészítve a mai tudomány által hatásosnak ítélt kezelésekkel. Így a példaként említett Ausztriában létezik az „Alpin wellness” fogalom és a szénaszauna.

A másik oldalról vizsgálva a kérdést, amennyiben a wellness egyre több ember életmódjának részévé, illetve vezérfonalává válik, akkor érthető, ha bármely más okból történő utazásaik során is igénylik a wellness-szolgáltatásokat. Ez kifejezetten igaz az aktív, sportjellegű utazások során: ilyen elsősorban a vízi turizmus és a kerékpáros turizmus, a világon pedig a sí- és a golfturizmus.

Problémafelvetés

A vizsgálandó probléma az, hogy a turizmus fejlődése hogyan párosulhat az eredményesség fejlődésével, ezen belül hogyan lehetne kihasználni a wellness és a sport, illetve az aktív turizmus kapcsolatát ennek érdekében. A hazai trendeket a KSH, illetve a Magyar Turizmus Zrt. kutatásai és adatai alapján elemezve láthatjuk, hogy 2015-ben a turisztikai ipar növekedése egyértelmű, a kereskedelmi szálláshelyet igénybe vevő vendégek száma (10 402 901 fő) mintegy 8%-kal, az általuk eltöltött vendégéjszakák száma (25 887 893 éj-

szaka) 6,0%-kal nőtt az előző évhez viszonyítva. Az átlagos tartózkodási idő viszont csak 2,5 éjszaka volt, és még a gyógyszállók vendégei esetében is csak 3,5 éjszaka. Nyilvánvaló, hogy az eredményesség növelésének legfontosabb módja a tartózkodási idő növelése, ennek egyik lehetősége pedig éppen annak a trendnek a kihasználása, hogy a wellness egyre komplexebbé válik, és így a wellness-turizmus keretében a vendégek egyre nagyobb hányada igénybe vesz sport-, illetve aktív-turizmus-jellegű szolgáltatásokat.

Az egészségturizmust számos más turisztikai ág segíti – ez természetesen ezek számára is fejlődési lehetőség. A hosszú tartózkodási idő miatt a vendégek alternatív programajánlatokat, kirándulási lehetőségeket igényelnek. Így a fürdőközpontok környéke, a környező, programot vagy látnivalót kínálni tudó kistérségek is profitálhatnak a központ fejlődéséből. Ugyancsak fontos kiegészítője az egészségturizmusnak a gasztronómia, különösen a biotáplálkozás. Az ország mezőgazdasági adottságai és agrárinnovációs kapacitása kiválóan kihasználható ezen a területen, és a fejlődés később a teljes lakosság táplálkozásának egészségesebbé válásához is hozzájárulhat (Szakály és mtsai. 2013).

Az utóbbi két évtizedben végbemenő technológiai fejlődés is arra ösztönzi az egészségturisztikai szektor szolgáltatóit, hogy lépést tartsanak a technológiai környezet változásaival és az aktuális trendekkel. A turisták ezen technológiák révén egyre tájékozottabbá és kifinomultabbá váltak, melynek köszönhetően az utazásaik során egyre több IKT eszközt használnak (okostelefon, táblagép stb), továbbá elsődleges információforrásukká az internet vált (Ráthonyi, 2013).

A wellness világtrendjei

A wellness tartalma, hangsúlyai természetesen nálunk is folyamatosan változnak, de amennyiben előre látjuk a világtrendeket, akkor jobban fel tudunk készülni a várható keresletre. A hazai wellness-szolgáltatóknak sürgősen fel kellene készülni a kereslet ezirányú változására. Az alábbiakban felvázolom ezeket a trendeket, számszerűsítem az egyes területeket, és a hazai sajátosságok alapján értékelem a trendek jelentőségét, illetve a lehetőségeinket. A legfontosabb, kiemelhető trendek a következők:

- A wellness immár nem elsősorban turizmus, hanem a helyes, egészséges életmódot segítő iparágak összessége, illetve az ezeket is orientáló szemléletmód (Várhelyi és mtsai. 2009). Ebből következően a wellness része a

mozgás, számos sporttevékenység is. A sport egészségmegőrzést szolgáló része egyre inkább integrálódik a wellness keretébe (Müller és mtsai. 2013, Müller 2015).

- A wellnessturizmus maga is fejlődik, de tartalma a kényeztető kezelések felől a wellnessrendeknek megfelelő összetevők felé tolódik el. Egyre több a szakosodó, illetve az egy bizonyos korosztályra fókuszáló szolgáltató (Könyves és mtsai. 2013, Müller és mtsai. 2016).
- A wellnesskezeléseken belül teret nyertek a bizonyítékokon alapuló kezelések, a wellness a gyógyító orvosláshoz hasonló tudományos megalapozottsággal igyekszik szolgáltatásait kialakítani. A szakma a kor tudományos szintjének megfelelő fürdőkezelésektől és ivókúráktól egy jókora kitérő után eljutott a bizonyítékokon alapuló wellnesskezelésekig.
- Megjelentek az egyénre szabott kezelések a wellnessben, szépsészeti kezeléseken és táplálkozási tanácsadásban egyaránt, amelyekhez genetikai vizsgálatok is alapul szolgálnak (Csörgő és mtsai. 2013).
- A fentiekkel összefüggésben változik a fogyasztók magatartása is (Stanton 2009). Előtérbe kerül az étkezés, de a diétás célra fejlesztett „egészségjavító” termékek helyett az egyszerűbb, ellenőrizhetően egészséges táplálékok kereslete nő, fontossá vált a termékek megfelelő jelölése, származásának követhetősége a kozmetikumok esetén is. Újra felfedezték a normál flóra fontosságát, a bőrön és a testen belül egyaránt, komoly piaca van a normál flórába tartozó baktériumok védelmét szolgáló készítményeknek.
- A szépségipar is egyre inkább integrálódik, egyre inkább magáévá teszi a wellness új szemléletét, holott ez az iparág önmagában nagyobb a wellness bármely szegmensénél. Elfogadottá vált, hogy a szépségápolás nem lehet hatékony a korszerű elveknek megfelelő, egészséges wellnesséletmód nélkül.
- Korábban marginális területek fejlődnek a leggyorsabban, így a munkahelyi wellness és a wellnesséletmód által megalapozott ingatlanfejlesztés. Lakások, közintézmények ilyen elvek szerinti épülése mellett ez egész városrészek fejlesztését is jelenti. Ez a most élénkülő magyar ingatlanfejlesztő ipar számára is fontos.

- Egyre szorosabb a kapcsolat a gyógyító egészségügy és a wellness között: a szépség- és fiatalító beavatkozások, a prevenció orvoslás és a népegészségügy, az egészséges étkezés és a súlykontroll terén egyaránt. Magyarországon az elmúlt években az egészségügy igyekszik lépni a prevenció előmozdítása érdekében, de még nem történt meg a wellness-szakmával az egymásra találás, a fejlődés közös tervezése (Várhelyi 2016).

A sikeres hazai wellness-szállodák és fürdők követik ezeket a trendeket, és beépítik a szolgáltatási kínálatukba, mely a versenyképesség egyik meghatározó eleme (Barta és mtsai. 2011, Müller és mtsai. 2016).

A wellness és a sport

A wellness és a sport legszembetűnőbb kapcsolata a síturizmus kapcsán figyelhető meg. A síturizmus és a wellness-turizmus konvergenciáját már korábban részletesen vizsgáltuk (Várhelyi, Könyves, 2007). Az eltelt időben az akkor leírt tendenciák folytatódtak, és számos új wellness-szálloda, valamint fürdő épült a síközpontokban. Ezek közül kiemelhetjük Zell am See-t, a Ziller völgyét vagy a német Bad Reichenhallet.

Magyarország vonatkozásában várhatóan a legjelentősebb aktív turizmus-fajta a túrázás és a vízi turizmus mellett a kerékpáros turizmus lesz, mivel az infrastruktúra fejlesztése itt a leggyorsabb. Részben az egészséges életmód terjedése, részben a nyugati trendek megérkezése miatt a turizmusban is egyre fontosabb a kerékpározás. Erre Eger környékén is egyre több példát látunk. Az egészségturizmussal összefüggésben kiemelhetjük az Egerszalókot Demjénellel összekötő kerékpárutat. Adódik a lehetőség, hogy ezt meg kell hosszabbítani a Korona Borházig, illetve Kerecsendig. Tervebe van véve a K2 út mellett a kerékpárút bekötése az egri hálózatba – ennek kifejezetten nagy jelentősége lenne. Mivel a potenciális célközönség jelentős része a fővárosból, illetve a főváros felől érkezik, és a MÁV lehetőséget biztosít a kerékpárok szállítására is, ha a kerékpárút elér egy vasútállomásig, az további vendégkört generálhat. Ez különösen a nyári borturizmust, illetve az aktív turizmust lendíthetné fel. A fejlesztés során létesülnie kell olyan kerékpáros kölcsönző- és szervizközpontnak, ahol az üzemeltető képes és hajlandó kiszállásos segítségnyújtásra is.

Itt kell megemlíteni, hogy például a táplálkozástudományban látható fejlődés és világtrendek egyaránt fontosak a wellness, a tömegsport és az élsport számára. A sportolók számára is egyre inkább célszerű alkalmazni korunk tu-

dományos alapú wellnesének eredményeit. Egyre inkább teret tudnak nyerni a funkcionális élelmiszerek is a táplálkozásban.

A wellness és a fitness jelentősége, az iparág számai

2016 októberében rendezték Kitzbühelben a Global Wellness Summitot, az egészségturizmus szakmai csúcstalálkozóját. A meghívásos alapú rendezvényen az iparág vezető döntéshozói, véleményformálói cseréltek eszmét a wellnesvilág és az életmódipar fejlődéséről, jövőjéről. A rendezvény mögött álló mozgalom az elmúlt tíz évben sikeresen alakította is ezt a jövőt: megalakult a Global Wellness Institute, és ennek égisze alatt adatbázist fejlesztettek a szakmai tényekről, kutatásokat végeznek az iparágról, formális kezdeményezéseket, projekteket indítanak egy-egy területen, kerekasztalokat szerveznek. Egyre több szakember segít kutatni az iparágat, valamint jó irányba befolyásolni a fejlődését. Ez a fejlődés a jobb életminőség és egészség elérését objektíven segíteni tudó részterületek integrálása felé tart.

A találkozón ismertetett kutatások eredményei szerint az iparág éves forgalom alapján becsült mérete mintegy 1300 milliárd amerikai dollár – ebbe beleszámít a wellness-, a spa- és a termálturizmus mellett a munkahelyi wellness 43 milliárdos, de várhatóan hamarosan megdöbbszöröződő bevétele, a fitness (testi-lelki gyakorlatok, így a jóga) 542 milliárdos bevétele és a wellness-ingatlanfejlesztés is. A tágan értelmezett iparághoz tartozik még a szépség- és az öregedés elleni (anti-aging) ipar mintegy 1000 milliárddal, valamint a táplálkozás, a súlykontroll, a prevenciós orvoslás, valamint az alternatív orvoslás mintegy 1400 milliárd amerikai dollárral – utóbbi keretében az egyre fontosabb súlykontroll miatt a sporttal történő kapcsolódás fontossága nyilvánvaló. Csak a wellness- és a termálturizmus, valamint a spák mintegy 21,5 millió munkavállalót foglalkoztatnak a világon. Akár trendként, akár az iparágra leselkedő veszélyként megfogalmazhatjuk a szakemberek szerepének felértékelődését, illetve a szakemberhiányt: a becslések szerint csak spamedzserből 70 ezer fő, egyéb spaszakemberből 400 ezer fő fog hiányozni az elkövetkező években. Ez vonatkozik az animátorokra, a személyi edzőkre, a turisták aktív sporttevékenységét bármilyen módon segítőkre is. Ez a képzőhelyek, felsőoktatási intézmények számára jelent lehetőséget, de csak akkor, ha nem a hagyományos, akadémiai szemlélettel, hanem a sikeres termékfejlesztőkkel és az iparági szereplőkkel közösen szerveznek képzéseket.

Eredmények, következtetések

Magyarország számára az adottságok és a hagyományok miatt különösen fontos az egészségturizmus. A magyar pozíciókat erősítheti az orvosilag megalapozott kezelések felé fordulás, de csak akkor, ha a hagyományos kezelések hatékonyságát sikerül modern kutatásokkal is igazolni, ahol már a molekuláris hatásmechanizmusok is bemutatásra kerülnek. Ugyancsak elengedhetetlen a kezelések kiegészítése, modernizálása. Ezek a kezelések a sportos és az aktív életet élők számára is jelentősek lesznek. Bár létezik, de nemzetközi mércével mérve láthatatlan a spa- és wellnesstermékek fejlesztése: ezen a téren csak komoly kormányzati támogatással lehetne fejlődést elérni – enélkül a magyar egészségipar is külföldi termékekkel fog dolgozni.

Bár a világtrendek figyelembevétele elengedhetetlen, emellett a helyi hagyományok és adottságok beépítése lehetséges és kívánatos. Így például Eger esetében lényeges lehet a kerékpáros turizmus fejlesztése, a Modern Városok Program keretében tervezett vizes fejlesztések megfelelő tervezése és a wellness kínálatba integrálása, valamint a borvidék adottságain alapuló szőlő és bor alapú egészségés wellnesstermékek fejlesztése.

A kezelések részei lehetnek a sportjellegű mozgások is, illetve a sportolók, sportturisták számára érdekesek lehetnek ezek a kezelések. Egyes aktív turizmus-ágak, így a kerékpáros és a vízi turizmus sikerét elősegítheti, ha bázishelyükön egészségturisztikai szolgáltatások is elérhetők. A két ágazat egymásra hatása erősítheti egymást, valamint hozzájárulhat a turizmusban az átlagos tartózkodási idők, valamint az eredményesség növekedéséhez.

FELHASZNÁLT IRODALOM

ANETTA MÜLLER, BARBARA BARCSÁK, JUDIT ESZTER BODA (2016): Health tourism the cavebath of Miskolctapolca. In: György Juhász, Enikő Korcsmáros, Erika Huszárik (szerk.) Korszerű szemlélet a tudományban és az oktatásban. Gazdaságtudományi szekció: Zborník medzinárodnej vedeckej konferencie Univerzity J. Selyeho – 2016 „Súcasné aspekty vedy a vzdelávaní”. Sekcie ekonomických vied. 278 p. Konferencia helye, ideje: Komárno, Szlovákia, 2016. 09. 13. – 2016. 09. 14. Komárno: Selye János Egyetem, 2016. pp. 233–245. (ISBN: [978-80-8122-186-6](#))

BARTA GÁBOR – PÁLINKÁS RÉKA – MÜLLER ANETTA (2011): The Role of the Saliris Thermal Spa's bath in the tourism and recreation. In : Acta Academiae Agriensis Nova Series Tom-Sectio Sport 38. kötet. 5–13.p.

COHEN, M., GERARD BODEKER: Understanding the global spa industry. Elsevier, 2008.

CSÖRGŐ TAMÁS, BÍRÓ MELINDA, KOPKÁNÉ PLACHY JUDIT, MÜLLER ANETTA: Masszázsterápia hatásának vizsgálata 60 év feletti nők körében. In: Acta Academiae Agriensis. XL. 5–17.p. 2013.

KÖNYVES ERIKA, MÜLLER ANETTA, KÖDMÖN JÓZSEF (2013): Az egészségturizmus fókuszai. Egyetemi jegyzet. Kiadó: Debreceni Egyetem. 24. 9. p. ISBN: 9789633183175.

MÜLLER ANETTA (2015): Fitness Alapismeretek. 8–28p. In. Fitness-wellness és táplálkozás terápia elmélete és gyakorlata (szerk. Melczér Csaba.) Pécs, 2015. ISBN978-963-642-789-4.

MÜLLER ANETTA, BÍRÓ MELINDA, HIDVÉGI PÉTER, VÁCZI PÉTER, PLACHY JUDIT, JUHÁSZ IMRE, HAJDÚ PÁL, SERES JÁNOS (2013): Fitnessz trendek a rekreációban. In: Acta Academiae Agriensis. XL. 25–35. p. 2013

RÁTHONYI GERGELY (2013): Influence of social media on tourism – especially among students of the University of Debrecen, Abstract – Applied Studies In Agribusiness And Commerce 7:(1) pp. 105–112.

Stanton, L.: Research: Global Spa Consumers. Spa business, 2009/3, pp. 32–36.

SZAKÁLY Z, PETHŐ K, SOÓS M, SZENTE V (2013): Az életstílus hatása az egészségmagatartásra és a funkcionális élelmiszerek fogyasztására. In: Élelmiszer, Táplálkozás és marketing. 9:(1) pp. 3–12.

VÁRHELYI T (2016): Hungary & Central-Eastern Europe, Global Wellness Industry Briefing Papers, Global Spa Summit, Kitzbühel.

VÁRHELYI T, KÖNYVES E.: A síturizmus és a wellness konvergenciája. Acta Academiae Paedagogicae Agriensis, nova series tom. XXXIV. Eger, 2007. 149–158. o.

VÁRHELYI TAMÁS (SZERK), VÁRHELYI T, KOVÁCS B, TORDAY J, MÜLLER A: Világtrendek a turizmus-iparban, Szolnoki Főiskola, 2009.

HERPAINÉ LAKÓ JUDIT, MÜLLER ANETTA, SZABÓ BÉLA

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger
University of Eszterházy Károly, Institute of Sport Science, Eger

A TÁJFUTÁS OKTATÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI AZ ISKOLÁBAN A
KERETTANTERVEK TÜKRÉBEN

EDUCATION OPPORTUNITIES FOR ORIENTEERING THE
SCHOOL CURRICULUM LIGHTRESUME

Összefoglaló

Tanulmányunk célja, hogy bemutassuk a tájfutás megjelenését a különböző tantervi szabályozókban, és feltérképezzük az iskolai oktatásban (tanóra, iskolai sportkör, erdei iskola, szabadidősport, sportversenyek stb.) történő széles körű alkalmazási lehetőségét.

Kulcsszavak: tájfutás, szabadidősport, iskolai testnevelés, tanterv

Resume

This study aims to present the appearance of a variety of curricular orienteering in control, and to explore the possibility of a wide range of applications in education (classes, schools, sports groups, forest schools, recreational sports, sports competitions, etc.).

Keywords: orienteering, leisure sports, physical education, curriculum

Bevezető gondolatok

A mindennapi életünk fontos része a tájékozódás, hiszen a világban történő eligazodás egyik meghatározó eleme. Ezért nagyon fontosnak tartjuk, hogy a kompetencia fejlesztése minél korábbi életszakaszban kezdődjön el. A mozgásos cselekvésekhez kapcsolódó tájékozódást, illetve az ehhez kapcsolódó egyszerű feladatokat már az alsó tagozatban célszerű tanítani. A térkép megismerése, az alapvető környezeti neveléssel kapcsolatos ismeretanyag elsajátítása után kezdődhet meg a készségi szintű tájékozódási ismeretek elmélyítése, mely a tájékozódási futás alapja.

A természetben űzhető sportok értékét adja, hogy kiragadja az embert a civilizációs ártalmakból, és egészséges környezetben teszik lehetővé a testmozgást. A természet erőivel (nap, szél, hőmérséklet stb.) való testedzés hatása kedvező, növeli az ember teherbíró képességét, erősíti az immunrendszerét. Pl.: a természetjárás minden ága, vízi sportok, horgászás, vadászat, lovas- és jeges sportok, terepfutás, tájékozódási futás.

A tájfutás a life-time sportok közé tartozik. Népszerűségét fokozza tehát az a tény is, hogy a célcsoport életkori kategóriát tekintve igen széles, hiszen gyermekkortól kezdve a legidősebb korig űzhető. A természeti sportok jó alkalmat teremtenek arra, hogy a fiatal generáció elsajátítsa ezen sportok technikáját, szabályait, és megismerkedjen a természettel (növényzet, állatvilág, időjárás elemei), ezáltal hozzájárul a gyerekek értelmi, érzelmi neveléséhez is. Különösen értékesek ezek a sportok, mivel az edzések, az edzőtáborok során közös élményeket élnek át, ezáltal érvényesül a sport jellemformáló hatása, az emberi kapcsolatok szorosabbra fűzésének kedvező lehetősége. Látnunk kell azonban azt is, hogy a természeti sportokban nincsenek vesztesek, csak győztesek, hiszen minden órával, amit a természetben tölt az ember, gazdagabb lesz a környezet és a tevékenység nyújtotta élmények színes palettájával.

A mindennapos testnevelés infrastrukturális problémáinak kiküszöbölésére kiváló lehetőséget nyújt a tájékozódási ismeretek és a tájfutás oktatása, hiszen az iskolaudvaron, a szabadtéri sportpályán, az iskolaépületben, a közeli parkban is megtartható a tanóra.

A tájékozódáshoz és a tájfutáshoz kötődő ismeretek nem kizárólag a testnevelésórán jelennek meg, hanem más tantárgyak keretein belül is, pl: földrajz, történelem, biológia, matematika stb. A tantárgyközi koncentrációkat, keresztintantéri lehetőségeket is érdemes kiaknázni, sok elméleti ismeret megértésében segíthet a gyakorlatban kipróbált térképhasználat, az iránytű, tájoló alkalmazása. Mindez növeli a tanulói aktivitást, az önálló tanulói munkát. Aktivizálja a nehezen „mozgósítható” tanulókat. Oldja a más tárgytól való elszigeteltséget. Segíti a tudományterületek összekapcsolásával a tanulói megértést. (Bíró 2015)

Kutatásunkkal célunk, hogy bemutassuk a tájfutás megjelenését a különböző tantervi szabályozókban, és feltérképezzük az iskolai oktatásban (tanóra, iskolai sportkör, erdei iskola, szabadidősport, sportversenyek stb.) történő széles körű alkalmazási lehetőségét.

Kérdésfeltevések:

A kutatásunk során az alábbi kérdések fogalmazódtak meg:

- A tantervekben hogyan és milyen módon jelenik meg a tájfutás?
- Milyen lehetőségek vannak a tájfutás és a tájékozdási ismeretek oktatására?
- A tájfutás nemzetközi jó gyakorlataiban hogyan jelenik meg a sportág?
- A tantárgyköziséggel milyen más tárgyak oktatásában van lehetőség a tájfutáshoz, a tájékozdási ismeretekhez kapcsolódni?

Hipotézisek

- Feltételezzük, hogy a tájfutás oktatására (sokoldalúsága miatt) sokkal több lehetőség van a tantervben, mint ami nevesítve megjelenik annak tartalmi elemeiben.
- Feltételezzük, hogy a tájékozdási futás oktatására készített tanmenetek nem kaptak széles körű publicitást az oktatási rendszerben.

Anyag és módszer

Hazai tantervi komparatív elemzésekkel és nemzetközi jó gyakorlatok ismertetésével kívánjuk alátámasztani a sportág meghatározó szerepét a sokoldalú személyiségfejlesztésben és az életviteli kompetenciák fejlesztésében. Cselekvési terv formájában foglaljuk össze, hogy milyen feladatokat, szakmai munkát kell végeznie a szakszövetségnek és a pedagógusoknak az eredményes oktatómunka érdekében.

Eredmények:

Az új típusú tantervek első generációja 1995-ben jelent meg, Nemzeti alaptanterv néven, ennek bővített keretek között történő megújulásai többször is napvilágot láttak (1995-NAT1, 2003-NAT2, 2007-NAT3, 2012-NAT4). Több hazai szakember (Rétsági et al., 2011, 2014; Hamar–Derzsy 2002a; 2002b, Hamar, 2012) vizsgálta a törvényi és tantervi változások összefüggéseit a Testnevelés és sport műveltségterület kontextusában. A műveltségterületre gyakorolt oktatáspolitikai hatás eredményeként került bevezetésre a mindennapos testnevelés. A 2012/2013-as tanévtől az 1., az 5. és a 9. évfolyamon, majd felmenő rendszerben minden évfolyamon kötelezően bevezetésre került a mindennapos testnevelés. A 2015/2016 tanévtől kezdve teljessé vált a mindennapos testnevelés bevezetése.

A Nemzeti alaptantervben megfogalmazott pedagógiai elvek, nevelési célok, fejlesztési feladatok, kulcskompetenciák és műveltségi tartalmak a kerettantervekben kerültek meghatározásra, melyből képzési tartalomhoz és iskolatípushoz kötődően többféle létezik.

A tájfutas megjelenése az 1–4 osztályos kerettantervben

1. táblázat: A tájfutás, tájékozódás kapcsolódása a természetes mozgásformákhoz, az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekhez az 1–2. osztályban (http://kerettanterv.ofi.hu/01_melleklet_1-4/index_alt_isk_also.html)

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Orakeret 30 óra
Előzetes tudás		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A megismert mozgásos tevékenységek szabadidős tevékenységként való végzése iránti igény felkeltése. Örömteli, közösségben történő gyakorlásuk révén a tantárgyhoz fűződő kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, fejlesztése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGASMŰVELTSÉG</p> <p><i>Ismerkedés az alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készletükkel, taktikai elemeikkel és szabályaikkal. A választás mértéke a helyi sajátosságok figyelembevételével (képesített szakember, felszereltség), a helyi tantervben rögzítetten történik.</i></p> <p>Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen; siklások; gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal, falmászás; ijátszat, lovaglás, karate, nordic walking, vivás. <u>Egyéb szabadidős mozgásos tevékenységek.</u></p> <p><i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i></p>		<p><i>Magyar nyelv és irodalom:</i> dramatikus játékok.</p> <p><i>Környezetismeret:</i> éghajlat, időjárás.</p> <p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i> közlekedési ismeretek.</p>
ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS		
Az alternatívan választható szabadidős tevékenységek tanulásához tartozó minimális fogalmi készlet, az aktív játék lehetőségeinek felismerése, jellemzőinek ismerete, a tevékenységekhez tartozó balesetvédelmi szempontok ismerete, a szabad levegőn mozgás környezeti és időjárási feltételeinek, egészségvédő értékeinek megértése, a környezetvédelem melletti elkötelezettség jelentőségének megértése, mások szándékainak tartós figyelembevétele, a csoporthoz tartozás megélése a közös mozgás által, aktív kezdeményező, a sport mint örömforrás megélése, az egyén erős oldalának felfedezése.		
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Aktív játék, aktív pihenés, szabadidős tevékenység, sporteszköz.	

A „természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben” elnevezésű tantervi tartalomra 30 órányi keretet szán a tanterv az 1–2. osztályban. A tanterv a szabadban üzhető mozgásformákat helyezi a tartalom fókuszába, ahol a tanulók az állandóan változó időjárás elemeihez alkalmazkodnak, mely edzi a szervezetüket és immunrendszerüket egyaránt, valamint növeli a friss, szabad levegőn való tartózkodás idejét. Az egyéb szabadidős mozgások csoportjába a tájfutás nagyon jól illeszthető, mely iskolaudvaron, a közeli parkban egy egyszerű mátrix, illetve smatroll (oldalnézeti képet ábrázol a természeti vagy épített környezetről) térképprajzzal és pontokkal oktatható.

Az ismeretek és a személyiségfejlesztés területén a közös mozgás mint örömforrás megélése fogalmazódik meg, melynek egyik kiváló eszköze lehet a tájfutás, melyet nemcsak egyénileg, hanem csapat és váltó formájában is meg lehet valósítani a csoportkohézió erősítése céljából.

2. táblázat: A tájfutás, tájékozódás kapcsolódása a természetes mozgásformákhoz, az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekhez az 3–4. osztályban (http://kerettanterv.ofi.hu/01_melleklet_1-4/index_alt_isk_also.html)

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben	Orakeret 30 óra
Előzetes tudás	A szabadtéri és természetben üzött mozgásos tevékenységek alapvető egészségvédelmi és környezettudatos szabályai. Az időjárás körülmények hatása a testmozgásra. Mozgástapasztalat néhány szabadidős mozgásrendszerről.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az alternatív, szabadidős mozgásformák további megismerése és kipróbálása. A kihívást jelentő, új sportágak révén a mozgás iránti pozitív érzelmi háttér formálása. Az aktív szabad játék, majd a rekreáció későbbi egészséget fenntartó, fejlesztő funkciójának megalapozása.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGASMUVELTSEG</p> <p><i>Ismerkedés újabb alternatív és szabadidős aktivitásokkal, technikai készsétekkel, taktikai elemekkel és szabályaikkal és/vagy az 1–2. osztályban választottak további gyakorlása a helyi lehetőségek és szabályozás függvényében. A választás a helyi sajátosságok figyelembevételével (képesített szakember, felszereltség) a helyi tanterv alapján történik.</i></p> <p>Szabad, aktív játéktevékenység; szabad mozgás a természetben változatos időjárási körülmények közepette; feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; újászat, lovaglás, karate, nordic walking, vívás. <u>Egéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.</u> Gyermekjoga gyakorlatok.</p> <p><i>Az alternatív, szabadidős mozgásos tevékenységekben megvalósítható játékok.</i></p> <p>A választott mozgásrendszerhez illeszkedő játékok, ügyességi csapatversenyek, házi bajnokságok.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A választott szabadidős mozgásrendszerek elnevezései, alapttechnikai és taktikai elemei, legfontosabb szabályai, KRESZ-alapismeretek, a szabadidős mozgásokhoz tartozó szabályok, eszközök ismerete, a szabadidő- és médiatudatosság.</p>	<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat:</i></p> <p>közlekedési ismeretek.</p> <p><i>Környezetismeret:</i></p> <p>testünk, életműködéseink; időjárás, éghajlat.</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Rekreáció, szabadidő, játékszervezés, bőrbetegség, kullancs, UV-sugárzás,</p>

A „természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben” elnevezésű tantervi tartalomra ugyancsak 30 órányi keretet szán a tanterv a 3–4. osztályban is. A tanterv tovább bővíti a szabadban űzhető mozgásformákkal a tartalmat, valamint a meglévő ismeretek gyakorlására, elmélyítésére ad lehetőséget. Ennek érdekében bevezetésre kerülhet a hagyományos tájfutó térkép megismerése, a feladat-végrehajtásban történő használata.

3. táblázat: A tájfutás, tájékozódás kapcsolódása a természetes mozgásformákhoz az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekhez az 5–6. osztályban (http://kerettanterv.ofi.hu/02_melleklet_5-8/index_alt_isk_felso.html)

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben üzhető sportok	Orakeret 46 óra
Előzetes tudás	Néhány szabadidős mozgásforma alaptechnikai elmeinek végrehajtása és szabályainak ismerete. Az alternatív sportok sporteszközeinek biztonságos használata játéktevékenységekben. A természeti környezetben történő sportolás néhány egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályának ismerete. Az időjárás körülményeknek megfelelő öltözködés.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A szabadidőben jól hasznosítható sportágakban gyakoroltság szerzése. A szabadtéren különböző időjárás viszonyok között végzett tevékenységekben aktív részvétel. A szervezet edzetségének növelése. Az egészséges életmód iránti igény erősítése.	
	A szabadban végzett testedzés jelentőségével, valamint a személyi és környezeti tisztasággal kapcsolatos ismeretek bővítése. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése. Az alternatív környezetben végzett sporttevékenységek viselkedési és magatartási normáinak betartása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>MOZGÁSMŰVELTSEG</p> <p><u>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás.</u> Hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; ijátszat, lovaglás, karate, nordic walking, vívás. <u>Egyéb szabadidős mozgások, táncos tevékenységek.</u></p> <p><i>A helyi tantervben szabályozandó, a lehetséges választás mintáját képző két aktivitás mozgásműveltségi anyaga:</i></p> <p>Frizbi</p> <p><i>Dobások</i> párokban, csoportokban (5–7 fő), állóhelyben, majd mozgásban és helycserékkel. Folyamatos passzolások.</p> <p><i>Nyitások</i> meghatározott távolságra. Célbadobások a koronggal a zónába.</p> <p><i>Védekező mozgások</i>, ugrások, elkapások.</p>		<p><i>Természetismeret:</i></p> <p>időjárás ismeretek; az emberi szervezet működése.</p>

<p>Korcsolyázás</p> <p><i>Gyakorlatok jégre lépés előtt:</i> állások egy lábon, guggolások, törzshajlítások; járások, lépések előre, hátra, oldalra.</p> <p><i>Jéghez szoktatás:</i> esés-felállás; gimnasztikai gyakorlatok palánkfogással és a palánk fogása nélkül; harántcsúszások előre, hátra.</p> <p><i>Egyenes korcsolyázás:</i> alapállás; két lábon siklás előre, hátra (palánk fogással is); halacska (palánk fogással); halacska két lábon, egy lábon; halacska váltott lábon; lökés egy lábon.</p>	
<p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés.</p> <p>Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális keretek között üzhető új testedzési formák jártasság szintű elsajátítása. Az edzettség növelése az alternatív környezetben üzhető sportok által. A sportági mozgásformák technikailag helyes elsajátítására törekvéssel a balesetek megelőzése.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A különböző időjárási körülményekhez és sportágakhoz igazodó bemelegítés.</p> <p>A választott aktivitáshoz köthető balesetelhárítási ismeretek.</p> <p>A választott mozgásrendszer játékszabályainak ismerete és alkalmazása.</p> <p>A szabadban és különböző évszakokban végzett testedzés egészségre gyakorolt hatásai.</p> <p>Környezettudatos viselkedés ismeretei és betartása.</p> <p>Az időjárásnak és a sportolási formának megfelelő öltözék használatának tudatosítása.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak.</p>

Az „alternatív környezetben üzhető sportok” elnevezésű tantervi tartalomra 46 órányi keretet szán a tanterv az 5–6. osztályban. Választási lehetőséget ad az iskola infrastrukturális és humán erőforrásainak függvényében a különböző alternatívák közül.

A tanterv tartalma korábban dominánsan foglalkozott a térképészeti ismeretek elsajátításával, mely megalapozza a tájfutás sportág-specifikus ismereteit. Most ez konkrétan nem jelenik meg benne, azonban ebben az életkorban érdemes a térképészeti ismereteket gyakorlati feladatokhoz kötni, mely bővíti a tanulók térképpel történő tájékozódási ismereteit. Az egyéni differenciált

foglalkozásokkal, személyre szabott feladatokkal hatékonyabban érhetjük el az ismertek megszilárdítását és a sikerélmény biztosítását. (Bíró 2006, Bíró 2007)

Az ismeretek, személyiségfejlesztés területén kiemelkedő szerepet kap a szabadidő tudatos, hasznos eltöltése, melybe a tájékozódási futás jól illeszkedik.

Az ismeretek és személyiségfejlesztés kapcsán a szabályismeretet nevesíti, mely a sportág alapjait jelenti, és lehetőséget ad majd a versenyzésre, a teljesítményre törekvésre. A környezetvédelemre való nevelést is fontosnak ítéli a tanterv, melyre a tájfutás igazán nevel.

4. táblázat: A tájfutás, tájékozódás kapcsolódása a természetes mozgásformákhoz az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekhez az 7-8. osztályban (http://kerettanterv.ofi.hu/02_melleklet_5-8/index_alt_isk_felso.html)

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív környezetben üzhető sportok	Orakeret 54 óra
Előzetes tudás	<p>Az alternatív környezetben üzhető sportágak alapttechnikái.</p> <p>A tanult sportágak üzéséhez szükséges eszközök biztonságos használata.</p> <p>A természeti és környezeti hatások és a szervezet alkalmazkodóképessége közötti összefüggés ismerete.</p> <p>A természeti környezetben végezhető sportok egészségvédelmi és környezettudatos viselkedési szabályai.</p> <p>A mostoha időjárási feltételek melletti testmozgás sajátosságai, előnyei.</p>	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>A helyi tárgyi feltételek függvényében választott sportági mozgásokkal a tematika továbbtervezése.</p> <p>A játék- és sportkultúra gazdagítása a szabadidőben szórakozást és a játékélményt nyújtó új sportágak mozgásanyagának megismerésével.</p> <p>Az évszakoknak megfelelő rekreációs célú sportágak és népi hagyományokra épülő sportolási formák elsajátítása.</p> <p>Az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek elsajátítása.</p> <p>A szabadban végzett mozgások jelentőségének belátása.</p> <p>A környezettudatosság fontosságának elismerése.</p> <p>A természeti/környezeti hatásokkal szembeni alkalmazkodó-, ellenálló képesség növekedése.</p> <p>A verbális és nem verbális kommunikáció fejlődése a testkultúra hagyományos és újszerű mozgásanyagainak elsajátításával.</p>	

	A szabadidőben rekreációs céllal végzett fizikai aktivitás iránti pozitív beállítódás fokozódása.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok	
<p>MOZGASMŰVELTSEG</p> <p><i>A helyi tantervben rögzített választás szerint legalább négy, az évszabaknak megfelelő és a helyi személyi és tárgyi körülményekhez, feltételekhez igazodó fizikai aktivitás: feladatok és játékok havon és jégen; siklások, gördülések, gurulások, gurítások különféle eszközökkel; hálót igénylő és háló nélküli labdás sportok, játékok; labdás játékok különféle labdákkal; falmászás; ijáztat, lovaglás, karate, nordic walking, vívás. <u>Egyéb szabadidős mozgásos, táncos tevékenységek.</u></i></p> <p><i>Két – a helyi tantervben rögzített – lehetséges választás mintáját képző aktivitás mozgásműveltségi anyaga:</i></p> <p>Asztalitenisz (folyosón és szabadban felállított asztalon is gyakorolható)</p> <p><i>Előkészítő gyakorlatok:</i> a játékoknál felsorolt játékos gyakorlatok.</p> <p><i>Technikai elemek:</i> alapállás; ütőtartás; lábmunka; tenyeres hosszú adogatás; tenyeres kontraütés; fonák hosszú adogatás; fonák kontraütés; fonák droppütés; tenyeres droppütés; fonák nyesett adogatás; tenyeres nyesett adogatás; alapszervák.</p> <p>Nordic walking (NW)</p> <p><i>Technikai elemek:</i> a nordic walking alaplépése, a diagonál lépés elsajátítása (az ellentétes kar és láb mozgásának összehangolása).</p> <p>A bot aktív és funkcionális használata (lendületet ad, elősegíti az erőkifejtést, egyensúlyt biztosít). Az alaplépés automatizálása különféle terepviszonyok között (puha, kemény talaj, emelkedő, lejtő stb.). Gyaloglólépés, futó és ugró alapttechnikák.</p> <p>Képességfejlesztés</p>	<p><i>Földrajz:</i></p> <p>időjárás ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>	

<p>Az <i>asztalitenisz</i> játékhoz szükséges koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal, illetve az alapítések technikájának gyakorlásával. A láb és a kar gyorserejének fejlesztése, különös tekintettel az asztalitenisz sportág igényeire.</p> <p><i>Nordic walking</i>: sokoldalú motoros képességfejlesztés (állóképesség, erő, koordináció, mozgékonyág, gyorsaság), az NW-alaptechnika gyakorlásával. A NW időjáráshoz és környezeti feltételekhez igazodó bemelegítő- és nyújtógyakorlatokai.</p> <p>Játékok, versengések</p> <p><i>Asztalitenisz</i>: labdapattogatás az ütő tenyeres, illetve fonák oldalán különböző testhelyzetben, állóhelyben és járás közben – ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Ütögetés a falra, illetve párokban – ügyetlenebb kézzel is. Játékos ütögetés, pattogatás, egyensúlyozás állomásokon, mindkét kéz igénybevételével. Ütögetés az ütő tenyeres és fonák oldalát váltogatva. Szervák célba – versenyszerűen. Rövidített, illetve szabályos játékmű.</p> <p>Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés</p> <p>Szabadidőben, különböző évszakokban, egyénileg, csapatban, formális és informális kertek között üzhető új testedzési formák megismerése, jártasságszintű elsajátítása. A szervezet edzettségének, ellenálló és alkalmazkodóképességének fokozása a természeti és környezeti hatásokkal szemben. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásanyag bővítése, a környezettudatos magatartás formálása. Az új sportági mozgásformák megismerésével a motoros cselekvésbiztonság növelése, technikailag helyes elsajátításukkal a balesetek megelőzése. A technikai gyakorlatok káros kivitelezése következményeinek tudatosításával prevenciós ismeretek átadása.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>A pszichomotoros tartalmakhoz tartozó információk az önálló és tudatos tanulás, gyakorlás elősegítésére.</p> <p>A választott aktivitás kellekei, játék- és versenyszabályai.</p>	
---	--

<p>A választott aktivitás helyes kivitelezésével és a testi épségre káros mozdulatokkal kapcsolatos ismeretek. Információk az sporteszközökről, valamint az évszaknak és időjárásnak megfelelő öltözékről.</p> <p>Ismeretek a szabadterén különböző évszakokban és időjárási körülmények között történő sportolás egészségvédő hatásairól.</p> <p>A környezetkímélő magatartás főbb kritériumai.</p> <p>A rekreáció alapértelmezése, életkori sajátosságai és az életen át tartó fizikai aktivitás alapismeretei.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>A választott aktivitásoknak megfelelő fogalmak. A közölt minta esetén:; tenyeres adogatás, tenyeres kontraütés, fonák adogatás, fonák kontraütés, fonák droppütés, tenyeres droppütés, fonák nyesett adogatás, tenyeres nyesett adogatás, alapszerva, nordic walking, diagonál lépés, egészségvédő hatás, rekreáció.</p>

Az „alternatív környezetben űzhető sportok” elnevezésű tantervi tartalomra 54 órányi keretet szán a tanterv az 7–8. osztályban. Választási lehetőséget ad az iskola infrastrukturális és humán erőforrásainak függvényében a különböző alternatívák közül, melyből az iskolának legalább négyfelét kell választani és tantárgyi tartalommal megtölteni. Bár a tantervi két mintában nem szerepel, lehetőség van szabadban űzött sportot választani, mely a tájfutásnak további lehetőséget ad a tartalmi elemek megtöltésére.

Fontos szempont, hogy a 7–8. évfolyamban a választott sportág technikai, taktikai és szabályismereteinek mélyítése történjen meg a jobb teljesítmény elérése céljából.

9–12. osztályos kerettanterv

A középiskola 9–12. osztályában az „Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek” elnevezésű tantervi tartalomra 60 órát szánnak, ahol a helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgás-műveltségének fejlesztése a követelmény. Lehetőség van az 5–8. osztályban felsorolt lehetséges sportok vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok választására, mely így biztosítja a tájfutás kontinuitását a közoktatás rendszerében.

Célként fogalmazódik meg:

- Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan űzhető sportok alternatíváinak bővítése.
- Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés
- Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzettségnek, fittségnek a fejlesztése.
- A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás, laza tanári kontrollal.
- A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.
- Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.
- Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túrajellegű terhelések előtt és alatt.

5. táblázat: A tájfutás, tájékozódás kapcsolódása a természetes mozgásformákhoz, az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekhez az 9–10. osztályban (http://kerettanterv.ofi.hu/03_melleklet_9-12/index_4_gimn.html)

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Orakeret 60 óra
Előzetes tudás	Motorikus képességek, mozgástapasztalatok. Balesetmentesen végzett, kevésbé ismert, szokatlan sportmozgások. A természetben űzhető sportok alapszabályai. A legfőbb balesetvédelmi és biztonsági szabályok alkalmazásszintű ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgással a kívánt edzéshatás és élményszerzés elérése. Felkészítés az önálló vagy önszerveződő sporttevékenységek üzésére. A szervezet edzettségének, ellenállásának növelése a tudatosan szabadtéren tartott foglalkozásokkal. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos pozitív beállítódás, elköteleződés kialakítása az élményszerű, változatos és kötetlen foglalkozások által.	

Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>MOZGASMŰVELTSEG</p> <p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.</p>	<p><i>Földrajz:</i></p> <p>időjárási ismeretek, tájékozódás, térképhasználat.</p>
<p>Az 5–8. osztályban felsorolt lehetséges sportok, vagy/és a helyi lehetőségek adta egyéb alternatív, szabadidős sportok. Az egyén által előnyben részesített, élethossziglan üzhető sportok alternatíváinak bővítése.</p> <p><i>Előkészítés, felkészítés, képességfejlesztés</i></p> <p>Az élményszerű, természetben végzett előkészítő és rávezető gyakorlatokkal, a természeti erők felhasználásával a szervezet alkalmazkodóképességének, az edzetségnek, fittségnek a fejlesztése. A természetben végzett önálló bemelegítés, gyakorlás – laza tanári kontrollal.</p> <p>A környezettudatos viselkedés alapelveinek megismerése.</p> <p>Közlekedésbiztonsági szabályok elsajátítása és betartása.</p> <p>Felkészülés és együttműködés a különböző tábori lehetőségek, speciális, túrajellegű terhelések előtt és alatt.</p> <p><i>Technika és taktika gyakorlása</i></p> <p>Minimális helyigényű vagy kis eszközigényű sportmozgások megismerése. Az adott sportmozgás lehetőségeihez képest minél sokoldalúbb, balesetmentes elsajátítása, élményszerű gyakorlása.</p> <p>Játékok, versengések, akadályok legyőzése a választott sportban, fizikai aktivitásban. A fair play szellemének és a személyes biztonságának a szem előtt tartása minden mozgásos tevékenységben.</p> <p>ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Az élethosszig tartó mozgásos tevékenységek számára felelős döntésekhez szükséges képességek fejlesztése.</p> <p>Az egyéni képességek kibontakoztatása közösségi tevékenységek során.</p> <p>Transzferálóképesség fejlesztése a sportban átélt élményeknek az élet más területén, a saját és a környezet javára történő fordítására.</p> <p>Információk átadása, mások tanítása a megélt élmények, tábori tapasztalatok átadása.</p>	

Prevenációs és rekreációs tevékenységformák elsajátítása, kreatív alkalmazása.	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Kooperáció, önkéntesség, szabálykövető magatartás, segítségadás, környezettudatosság, edzettség, fittség, zene, ritmusérzék, egyensúlyérzék, bátorság-vakmerőség, közlekedési szabály.

A 11–12. osztályban az alternatív és szabadidős mozgásrendszerek egységen belül nevesítve van a tájékozódási futás. A rekreációs szemlélet és az iskola belső és külső környezetének megismerése tükröződik vissza a tananyag részben

6. táblázat: A tájfutás, tájékozódás kapcsolódása a természetes mozgásformákhoz az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekhez az 11–12. osztályban (http://keret-tanterv.ofi.hu/03_melleklet_9-12/index_4_gimn.html)

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	Órakeret 60 óra
Előzetes tudás	Az adott sportmozgás technikájának ismerete. A test feletti uralom szokatlan, új mozgásszituációkban. A baleseti kockázatok mérlegelése. Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzésmódszertani és balesetvédelmi alapfogalmak, eljárások. Szabadban, teremben, spontán helyzetben végezhető egyéni, társas, csoportos mozgásformák.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A rekreációs szemléletet tartalmazó életvitelhez szükséges sportági, élettani, edzéselméleti ismeretek megszerzése. Az önállóan kezdeményezett társas vagy csoportos sportoláshoz ismeretek, jártasságok megszerzése. A testnevelés újszerű tartalmakkal történő gazdagítása, az iskolai létesítményen belüli és tágabb környezetében lévő lehetőségek kihasználása sportolásra. A felnőttkor sportos életviteléhez újabb sportágak megismerése, családi és csoportos öntevékeny sportoláshoz szükséges szervezési és rendezési ismeretek megszerzése.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok	

<p>MOZGASMŰVELTSEG</p> <p>A helyi tárgyi feltételek függvényében legalább négy választott sportági mozgás mozgásműveltségének fejlesztése.</p> <p>A szabadidő, illetve alternatív sportok rendszerben kezelése. A helyi tantervben választott alternatív sport technikai, taktikai, gyakorlati, edzési és versenyzési rutinjának kialakítása, a hozzátartozó eszközök, technikák és veszélyek kezelése.</p> <p>A szabadtéri formák hangsúlyának megerősítése. Edzés a természet erőivel – játszóterek, szabadidőközpontok bevonása, az adottságok kihasználásával jégpálya készítése.</p> <p>Újszerű mozgásfeladatok kihívásainak való megfelelés, pl. a közlekedésbiztonság területén a kerékpározás kultúráját szem előtt tartva.</p> <p>Sportolás közben a rutinok megerősítése a zöldfelület megóvásában, a tájhasználatban, az épületek megóvásában és az energia, a vízhasználat, a dohányzás elleni küzdelem és a hulladékgyűjtés, újrahasznosítás területén.</p> <p>A családi, baráti, munkahelyi csoportos és öntevékeny sportolásra való felkészítés, az önszerveződéshez szükséges ismeretek, jártasságok átadása. Társaságban is jól alkalmazható mozgásos kreatív, kommunikációs és kooperációs játékok tárházának bővítése.</p> <p>A többfunkciós helyi lehetőségek, eszközök bevonása a tartalmi változatosság biztosításához (természetes akadályok, ügyességi versenyek, a környezet adta kihívások legyőzése).</p> <p>Egyszerű (akár saját készítésű) eszközökkel szerény térigényű mozgásformák elsajátítása.</p> <p>ISMERETEK – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Szabályismeret és balesetmegelőzési információk a helyi tantervben kidolgozott alternatív sportok területén.</p> <p>A helyes öltözködés és folyadékfogyasztás a szabadterén végzett sportolás során.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan:</i> élettan.</p>
---	--

<p>A környezettudatos magatartás, a testmozgások során az egyén önmagával, társaival és a természettel való harmonikus kapcsolatának kialakítása.</p> <p>A táborozási eszközrendszer megismerése, használatában jártasság szerzése (<u>tájfutás, tájoló és térkép használata</u>, sátorverés, vizitúra, vándortábor stb.).</p> <p>Egy választott alternatív sportágban a világelit teljesítményének ismerete.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Rekreáció, edzettség, fittség, jó közérzet, teljesítőképesség, újrahasznosítás, példamutatás; környezettudatos természet- és építettkörnyezet-használat.</p>

Külföldi jó gyakorlatok

Olaszországban komoly akadályt jelent, hogy a gyerekek még a saját környezetüket sem ismerik eléggé. Az Olasz Oktatási Minisztérium a tájfutást választotta a gyerekek természethez való visszazoktatásához az iskolai sport és természet programjában. A tájfutás olcsó testedzési forma, emellett a tantárgyköziség szempontjából is hasznos, hiszen jól összekapcsolható sok más tananyaggal is, például a botanikával, a geológiával, a földrajzzal.

A tájfutás Norvégiában a legnépszerűbb sportág, de közkedveltsége a többi sporttal együtt csökkent az utóbbi időben. A tájékozódás oktatása a tananyag szerves része, és segítő a pedagógusok munkáját egy új programot hoztak létre, melynek célja, hogy a gyerekek otthon érezzék magukat az erdőben. A helyi sportegyesületek is segítenek az iskoláknak, és a tanároknak is rendeznek versenyeket, hogy minél eredményesebb legyen az oktatás. A tananyag alapvetően gyakorlati, célja, hogy minél több ember ismerje meg a tájoló és a térkép használatát.

Feladatok és lehetőségek

A Z generáció igényeit figyelembe véve a mindennapi oktatásba érdemes lenne bevonni azokat az IKT (pl. okostelefon – mobli-O, QR-kódos pontfogás –, állandó pálya, GPS vagy egyéb útvonalkövető alkalmazások...) eszközöket, melyek színesebbé teszik az oktatást, és felhívják a digitális nemzedék figyelmét a tájékozódási futás értékeire.

Hasznos lenne minél több olyan ingyen, széles körben elérhető kiadványt

készíteni a tanárok számára, mely a módszertant tartalmazza konkrét óratervezetek, feladatok formájában, természetesen minden segéddokumentummal, elektronikus segédletekkel, e-anyagokkal.

A testnevelő tanári továbbképzések rendszerében meg kell jelennie a tájékozódási futásnak is. Ki kellene használni a szaktanácsadói rendszer adta lehetőségeket, felületeket is e sportág minél szélesebb körű megismertetésére, népszerűsítésére és az oktatásba történő bevonására.

A testnevelésórákon kívül az iskolai, szervezett, tanórán kívüli szabadidős tevékenységekben is megjelenhetne a sportág.

Ezzel összefüggésben a felsőoktatás lehetőségeit is meg kell vizsgálnunk. A sportszakos képzések hallgatói megismerik a sportág alapjait és oktatásának módszertanát, ezt lehetne kiegészíteni az érdeklődők számára további oktatási lehetőségekkel (pl. sportszakmai gyakorlat). Valamint érdemes lenne a nem sportszakos hallgatók kötelező testnevelésébe is bevonni, új és üde színfolt lehetne a tájfutással történő ismerkedés.

A sportági szakszövetség – a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség – a rendszer szakmai irányítója, összefogója kell, hogy legyen.

Összefoglalás

Kutatásunk során bizonyítást nyert, hogy a tájfutás oktatására sokkal több lehetőség adódik a tantervben, mint ami nevesítve megjelenik annak tartalmi elemeiben. A mindennapos testnevelés infrastrukturális problémáinak kiküszöbölésére kiváló lehetőségeket nyújthat a tájékozódási ismeretek és a tájfutás oktatása, hiszen az iskolaudvaron, a szabadtéri sportpályán, az iskolaépületben, a közeli parkban is megtartható a tanóra.

A megtanult ismeretek az egészséges életmód, a rendszeres fizikai aktivitás támogatása mellett széles körű lehetőségeket biztosítanak. A tájékozódási képességek fejlesztése és minél magasabb szintű hasznosítása, alkalmazásképes megvalósítása a mindennapi életben is fontos kompetenciaterület.

Az informatikai eszközökkel támogatott (pl mobil-o, QR-kódos pontfogás – állandó pálya) sportolás még az inaktívabbak számára is vonzóvá teheti a tájfutást.

A tájékozódáshoz és a tájfutáshoz kötődő ismeretek nem kizárólag a testnevelésórán jelennek meg, hanem más tantárgyak keretein belül is, pl: földrajz, történelem, biológia, matematika stb. A tantárgyközi koncentrációkat, keresztantervi lehetőségeket is érdemes kiaknázni, sok elméleti ismeret megérté-

sében segíthet a gyakorlatban kipróbált térképhasználat, az iránytű, a tájoló alkalmazása, a téri tájékozódás.

A tájfutás természetközelségére építve akár az erdei iskolai programokba (ez kötelező tanulási forma alternatív keretben, alternatív tartalommal), nyári táborokba stb. is bekapcsolható.

A tájékozódási futás oktatására készített tanmenet eddig nem készült, segédanyagok, módszertani segédletek azonban már léteznek (pl: http://nyksze.hu/wp-content/uploads/2014/01/t%C3%A1jOktatofuzet_tanaroknak.pdf, <http://np.netpublicator.com/netpublication/n35166438>), átfogó tanmenet és konkrét óravázlatok, tervezetek az életkori specifikumokkal és a kerettantervi elvárásokkal összevetve még nem jelentek meg. Ennek pótlása lehet az első lépés az iskolai tájékozódási futás szélesebb körű bevezetéséhez.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- 1–4. osztály kerettantere: http://kerettanterv.ofi.hu/01_melleklet_1-4/index_alt_isk_also.html
- 5–8. osztály kerettantere: http://kerettanterv.ofi.hu/02_melleklet_5-8/index_alt_isk_felso.html
- 9–12. osztály kerettantere: http://kerettanterv.ofi.hu/03_melleklet_9-12/index_4_gimn.html
- BÍRÓ MELINDA (2006): Tanítási-tanulási stratégiák a mozgásos cselekvéstanítás speciális területén, az úszásoktatásban. *Új Pedagógiai Szemle* 56:(9) pp. 62–71.
- BÍRÓ MELINDA (2007): A szervezés módjainak és a foglalkoztatás formáinak megválasztása az úszásoktatásban. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 34: pp. 11–27. (2007)
- BÍRÓ MELINDA (2015): A testnevelés aktuális kérdései. In: Révész László, Csányi Tamás (szerk.) *Tudományos alapok a testnevelés tanításához I. kötet: szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből. Társadalom-, természet- és orvostudományi nézőpontok.* 286 p. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség, 2015. pp. 105–136.
- HAMAR P., DERZSY, B. (2002a). Az elmúlt tíz esztendő tantervi változásainak tapasztalatai. I. rész. *Módszertani lapok. Testnevelés* 9: 1. 1–7.
- HAMAR, P. (2012). MindenNATos testnevelés. *Új Pedagógiai Szemle* 62: 11–12. 87–97.
- HAMAR, P., DERZSY, B. (2002b). Az elmúlt tíz esztendő tantervi változásainak tapasztalatai II. rész. *Módszertani lapok. Testnevelés* 9:2. 1–6.
- <http://youth.orienteering.org/overview/>
- Orienteering World 1999/1
- RÉTSÁGI E., CSÁNYI, T. (2014). Nemzeti Alaptanterv 2012 Testnevelés és sport műveltségi terület – az iskolai testnevelés új kihívásai I. *Magyar Sporttudományi Szemle* 15. 59: 3. 32–37.

RÉTSÁGI, E., H. EKLER, J., NÁDORI, L., WOTH, P., GÁSPÁR, M., GÁLDI, G.,
SZEGBERNÉ DANCS, H. (2011). Sportelméleti ismeretek. Budapest, Dialóg
Campus.

BÉKI PIROSKA

¹Debreceni Egyetem, Sportgazdasági és -menedzsment Tanszék, Debrecen

¹University of Debrecen, Department of Sporteconomics and Management,
Debrecen

SZTEREOTÍPIÁK A SPORTBAN, AVAGY A NŐI SPORT LÉTJOGOSULTSÁGA NAPJAINK MAGYAR TÁRSADALMÁBAN

STEREOTYPES IN SPORT, RAISON D'ETRE OF FEMALE SPORT IN TODAY'S HUNGARIAN SOCIETY

Összefoglaló

A nők sportjának megítélése egyszerre hordoz biológiai és sportpolitikai alapfeltevéseket és ismeretanyagokat, látens vagy manifeszt értékpreferenciákat csakúgy, mint ideológiai elköteleződéseket és kulturális beidegződéseket. Az tehát, hogy a sportpolitika vagy a társadalmi gyakorlat hogyan viszonyul a női sportolókhoz, sokat elárul arról a társadalomról, amelyben e nők sportolnak. Történeti, kulturális és sportpolitikai kontextus nélkül a női sport megítélése a biológiai aspektusra szűkül le.

A tanulmány célja bemutatni a sportágak megítélését Magyarországon. A vizsgálat fókuszában a női sport jelenik meg mint egy olyan jelenség, mely egy tradicionálisan férfi területre hatol be egyre több sportágat érintve. Leginkább a maskulinnak számító sportágakat vizsgáljuk, azok közül is a legférfiasabbnak titulált egyéni és csapatsportokat érintjük, melyek sztereotipikus megítélését mutatjuk be a sportszakmai képzéseken a felsőoktatásban részt vevő hallgatók véleménye alapján. A vizsgált sportágak mindegyike az olimpiai programokban szerepel.

Kulcsszavak: nők sportja, maskulin sportok, sztereotípiák

Abstract

The perception of women's sport has both biological and sport political basic assumptions and educational materials, latent or manifest value preferences as well as ideological commitments and cultural habits. So how is the affair of the sport policy or the social practice to female athletes, says a lot about the society in which these women's sports. Without historical, cultural and political context the judgment of female sport narrowed down to the biological aspects

The study aims to present the judgment of sports in Hungary. The study focused on women's sport, like a phenomenon, which invades into a traditional masculine area affecting more sport. We investigate mostly the masculine sport, in which individual and team sports and we present it based on a survey research with the university sport students. Every sport what we have chosen is at the Olympic program.

Keywords: women's sport, masculine sport, stereotypes

Bevezetés

A sport férfidominanciájának szemléletében a kutatók tanulmányaikban számos alkalommal hasonlóan maszkulindomináns következtetésekre jutottak, mely egyértelműen bizonyítja a sztereotipikus gondolkodás létezését. A sport általában férfiterületnek minősül (Riemer & Visio, 2003), bár a sporttevékenységek tekinthetők férfiasnak, nőiesnek és semlegesnek is. Eltérések ugyan előfordulhatnak – a kosárlabda vagy férfias (Hardin & Greer, 2009; Matteo, 1988) vagy semleges (Koivula, 1995; Riemer & Visio, 2003) –, viszont úgy tűnik, hogy figyelemre méltó összhang van a tevékenység esztétikai megjelenése és genderszempontú megítélése között. Az érzelmeket is kifejezni képes tevékenységeket (pl. tánc, torna) következetesen nőiesnek minősítik, a teniszt vagy az úszást neutrálisnak, a küzdősportokat pedig férfiasnak. A sportágak megítélésének ilyen eredményei nagy hasonlóságot mutatnak az egyes országok között is, lásd például az USA-t (Hardin & Greer, 2009; Metheny, 1965; Riemer & Visio, 2003), Svédországot (Koivula, 1995) vagy Franciaországot (Fontayne, Sarrazin & Famose, 2001). Hasonló következtetésekre jutottak a különböző életkorú csoportokban – felnőttek és egyetemisták (Koivula, 1995) – vagy az óvodás gyerekek között (Riemer & Visio, 2003) végzett felmérések is.

A kutatási eredmények azt jelzik, hogy erős konszenzus van a sporttal kapcsolatos sztereotípiák és nemi szerepek között, és ez hasonló a nyugati országokban. Az is kézenfekvő következtetés, hogy ezek a megközelítések már a kora gyermekkorban internalizálódnak, azaz belsővé válnak. A sportágak választása során már a nemi szerepnek megfelelő sportot választja vagy a szülő a gyermekének, vagy maga a fiatal (Révész és mtsai. 2012; Berecz és mtsai. 2015; Dinya és mtsai. 2016). Szükségszerűen merül fel a kérdés, hogy milyen okok és körülmények tesznek egy sportot férfiasá vagy nőiessé. Lehet azzal érvelni, hogy azok a tevékenységek, amelyek erőt vagy gyorsaságot kívánnak, férfiasak, mert a férfiak erősebbek és gyorsabbak a nőknél. A kutatási eredmények azonban csak részben erősítik meg ezt a megközelítést, hiszen az úszást semlegesnek tartják (Metheny, 1965; Koivula, 1995; Hardin & Greer, 2009), pedig a férfiak általában gyorsabban úsznak a nőknél. Sokakkal egyetértve a szakirodalomban úgy gondoljuk, hogy a sport nemi alapú tipizálása attól függ, hogy karakterében milyen arányban szerepelnek férfias vagy nőies vonások. A férfias sportok férfias jellemzőkkel rendelkeznek, közöttük ott a fizikai kontaktus, a szemtől szemben állás, az erő és az agresszivitás. A nőies sportok

ezzel szemben olyan gyengédebb jellemzőkkel bírnak, mint a kifejezőkészség, kecsesség vagy esztétikusság (Hardin & Greer, 2009).

A kutatás során a következő kérdésekre kerestük a választ:

1. Melyek azok a sportágak, melyeket a felsőoktatásban testkulturális szakon végző hallgatók nőiesnek, férfiasnak vagy nemi szempontból neutrálisnak ítélnék ma Magyarországon?
2. Milyen sztereotip gondolkodással rendelkeznek a sportágakkal kapcsolatban a leendő sportszakemberek, nők és férfiak egyaránt?
3. A sztereotip gondolkodás melyik nemre jellemzőbb, és hogyan függ össze a saját sportággal?

Sztereotípiák és a sport

Az embereket bombázzák a nemi sztereotípiák a születéstől a halálig. Ha egy baba születik, már a szülők előre bevásárolnak kék vagy rózsaszín ruhákat, teherautókat és katonákat vagy babákat és állatokat, és nemnek megfelelően társítják a tulajdonságokat, mint erős és éber vagy lágy és finom (Malszecki & Cavar, 2005, 161. o; Zimmerman & Reaville, 1998, 41. o).

A sztereotípiák sok vonatkozásban érhetnek egy csoportot vagy egy társadalmi kategóriát, vonatkozhatnak kisebbségi csoportokra, nemekre, etnikumokra, foglalkozási területekre. Az első sztereotípiákkal foglalkozó átfogó kutatás Katz és Braly (1933) nevéhez fűződik, mely egyrészt azért fontos, mert történetileg elsőként emlegetjük, másrészt nem közös konszenzuson alapultak, hanem az egyes egyének elvárásait vizsgálta egyes csoportokkal szemben. Ezt ugyan megelőzte Lippmann fogalomalkotása (1922), de ekkor még leginkább képekről beszélt, melyek gondolatainkat meghatározzák. Katz és Braly fogalmának megjelenése két problémakört alakított ki. Az első kérdéskör arra utalt, hogy a sztereotípiák vajon eltorzítják-e a valóságot, a másik, hogy kártekonnyan befolyásolják-e a társadalomban megjelenő viszonyrendszereket. A sztereotípiák prototípusaiban egy csoportot ruházunk fel emberi tulajdonságokkal, melyek inkább túlzott általánosításokon alapulnak, másrészt azt is fontos meghatározni, hogy kik a csoport tagjai. Itt merül fel az a kérdés, hogy az ilyen vélemények az egyes egyénekhez kapcsolhatók, vagy egy társadalmilag elfogadott nézetet reprezentálnak (Hunyadi, 2001).

A nyugati kultúrákban a férfinek tulajdonítják az intelligens viselkedést, a jobb ítélőképességet, a nagyobb terhelhetőséget. Jobban viseli a szenvedést, éppen ezért alkalmasabb a társadalomban a vezető szerepre (Buda, 1998). Azt is megkérdőjelezték a középkorban, hogy a nő egyáltalán embernek tekinthető-e, vagy inkább állati sorba tartozik. Möbius onnan vezette le a nő butaságát, hogy a férfi alapvetően értelmes, így feljebb való. A nők sok esetben az ilyen jellegű negatív kritikák félelme miatt rettegnek a sikerektől. Hasonlóan jelennek meg a sporttal kapcsolatos sztereotípiák is.

Doros véleménye szerint a nők a sportokban normát szegnek, és nem megfelelő viselkedésükkel megzavarják a rendszert (1932). Mivel a nők behatolnak a maszkulin territóriumba, ezért – ogy megmaradjon a dominancia – szegregálni kell őket, tehát le kell szabályozni, mely sportágakba kapcsolódhatnak be. Eleinte ezek a sportágak kizárólag a nyárra korlátozódtak. Az igazi fejlődés a nők sportjában akkor következett be, amikor elérték, hogy önálló szakosztályok alakuljanak számukra.

Ezzel a sport tulajdonképpen egy modern női szerepnek minősül, hisz a nők részvétele a modern sporthoz köthető, ekkor a hagyományos férfiszerephez tartozó területre hatoltak be. Továbbgondolva: a versenysport egyik célja az is, hogy csökkentse azokat a társadalmi esélyegyenlőtlenségeket állami szinten, amelyek napjainkban társadalmunkra jellemzőek (Velencei, 2012).

A sport továbbá egy hatékony eszköz arra, hogy a nők és a női sport sztereotipikus megítélése egyre tompuljon, még akkor is, ha manapság egyre inkább maszkulin tulajdonságokkal kell rendelkeznie a sportok többségénél a női résztvevőknek. A labdarúgás, a jégkorong, a küzdősportok vagy a súlyemelés például ilyen tabusportnak számított a hölgyek számára, mégis lehetőséget kaptak a bekapcsolódásra. A női testtel és a nőies viselkedéssel kapcsolatos normatív elképzelések itt „zavarodnak meg” leginkább (Scraton et al., 1999). Ahogy Halbert (1997) és McCaughey (1997) is megjegyzi, a női ökölvívók különösen megkérdőjelezzik azt a Messner (1996) által felállított, a nemi és szexuális identitásra vonatkozó bináris képletet, mely így írható le: a sportolás = férfiaság = heteroszexualitás és sportolás? = nőiesség? = heteroszexualitás? Az ökölvívó hölgyek a ringben ugyanis mindazokat a jegyeket együttesen mutatják, amelyeket a tradíciók leginkább azonosítanak a férfiasággal, úgymint agresszivitás, erő, nagyfokú koncentráció. Az ambivalens megítélés másik oka éppen a tradicionálisan férfias sportágot űző női versenyzők nemi identitásának kétféle, egymásnak sokszor ellentmondó megnyilvánulása. A másik tradicionálisan férfiterület a csapatsportokat érintve éppen a labdarúgás,

a jégkorong vagy a vízilabda, melyben a nők megjelenése nemtetszést váltott ki a társadalomból. Ezeket a hölgyeket automatikusan sztereotípiák övezik, melyek szerint ezek a sportok nem nőknek valók.

Nők a maszkulin sportokban

A testiség, a test nem kiindulópont, hanem eredmény vagy hatás, amely egy bizonyos időben és helyen fogant. Eleinte az orvostudomány találta a nőket sportra alkalmatlannak, betegnek, hiszen a női test felépítése gyenge, nem tud alkalmazkodni a fizikai megterheléshez. A „gyengébb nem” térhódítása bár megindult, de éppen ezért elmaradt a sokkal inkább „kétneműnek” elfogadott sportágakban tapasztalt előretöréstől. Ennek hátterében az áll, hogy a gyengébb fizikumra, a labilisabb pszichés alkatra, valamint az emóciók kontrollálásának alacsonyabb szintjére hivatkozva sokáig csak bizonyos sportágakat tartottak alkalmasnak a nők számára. Azonban azokat, amelyeket a komoly fizikai megterhelés, a testtest elleni küzdelem, az agresszió és a feszültség magasabb foka jellemez – vagyis nem összeegyeztethetők a nőiesség hagyományos társadalmi koncepciójával (Davisse & Louveau, 1998), – nemcsak a férfiak, hanem többségükben maguk a nők is elutasították.

A férfiasság és a nőiesség kulturális különbségei már fél évszázada megmutatkoznak a sportágak genderjellegű kategorizálásában is. Metheny (1965) elméletéből kiindulva a nők három, társadalmi elfogadottságukat tekintve egymástól eltérő kategóriába tartozó sportági csoportból választhatnak maguknak. A két szélső pólushoz a nagyon férfias és ezért nőknek nem ajánlott, illetve a kifejezetten nőiesnek tartott sportok sorolhatók. Az első csoportba tartoznak azok a mozgásformák, melyekben közvetlen fizikai kontaktus alakul ki az ellenféllel, vagy nehéz sportszereket kell használni, illetve hosszú távú terhelésnek van kitéve a szervezet. A harmadik, azaz az ellentétes póluson azok a sportok találhatók, melyeket könnyű szerekkel végeznek, vagy esztétikailag szépek, illetve térbeli akadály választja el az ellenfeleket egymástól, vagy mozgékony, gyorsaság jellemzi. A középső kategóriába tartozik az összes többi sportág.

Postow (1980) szerint a Metheny által felsorolt sportági jellemzők tulajdonképpen olyan férfitulajdonságok megfelelői, mint az agresszivitás, az eredményesség és az erő. Éppen ezért azokat a sportágakat, amelyekben leginkább ezekre van szükség, automatikusan maszkulinnak címkézik.

Igaz ez a megítélés fordított helyzetben is. Messner és Donald F. Sabo vizsgálatai szerint egyértelműen látszik, ha a férfiak részt vesznek egy nőies vonásokkal teli tevékenységben, akkor a feminin mozgásformát végző férfiak melegként vannak elkönyvelve. Az újságírók is negatívan cikkeztek róluk, így végképp ez a kép alakult ki a társadalomban. Ismeretes több példa is, amikor a fiúgyerek sportágválasztása miatt az édesapa kitagadta gyermekét. (Messner és Sabo, 1990)

Bár a nemek közti szakadékok csökkennek a sportban (Tatem et al., 2004), a férfi világcúcok rendszeresen magasabbak a nőieknél azon sportágakban, amelyekben erőre, gyorsaságra vagy állóképességre van szükség, mint az atlétikában és az úszásban. Ugyanakkor a férfiak nem feltétlenül érnek el jobb eredményt olyan tevékenységekben, amelyek koncentrációt, nyugalmat vagy pontosságot igényelnek. Például egy nő (Zhang Shan) nyerte 1992-ben az olimpiai trapp versenyszámot (lövészet), épp azelőtt, hogy ebben a számban külön indultak volna a nők. Biathlonban, jóllehet a férfiak gyorsabban sielnek, mint a nők, viszont nem teljesítenek jobban a lövészetben (Bletsou, Gerodimos, & Pollatou, 2006).

Módszerek és hipotézisek

A kérdőíves felmérést a 2013/2014-es tanévben végeztünk a felsőoktatásban testkulturális szakokat indító egyetemeken és főiskolákon tanuló hallgatókkal Magyarországon. A kérdőívet minden évfolyamon, BSc és MSc szakokon egyaránt felvettük. A survey vizsgálat elemszáma $n = 1107$. Az adatgyűjtés önkitöltős kérdőívvel történt. A kérdésekben körbejártuk a hipotéziseinkben meghatározott témákat. A kérdőív eredményeit elemezzük tanulmányunkban, mely kizárólag azokat a véleményeket tartalmazza, melyeket a válaszadók írtak le a kérdés során.

Előzetesen azt feltételeztük, hogy:

1. miközben egyre több sportág tartozik a „kétnemű” sportágak kategóriájába, a legerősebben feminin, illetve maszkulin sportágakban résztvevők sztereotipikus megítélése nem változott, míg napjainkra a sportágak többsége mindkét nem számára elfogadott, kivételt képeznek azok a tradicionális férfisportok, amelyekre a nagyfokú agresszió, illetve a rendkívül erős fizikai megerőltetés jellemző – ezek női szakágának létjogosultságát megkérdőjelezzik;

2. a sztereotipizálás a férfiak körében erősebben jelentkezik, mint a nők esetében, és előbbiek erősebben kötődnek a hagyományos nemi szerepekhez is, ezzel összefüggésben a maszkulin sportágakat űző férfiak, illetve a feminin sportágakat űző nők kevésbé fogadják el azokat a sportolókat, akik olyan sportágakat választanak, melyek társadalmilag nem elfogadottak számukra;
3. az egyéni sportágak közül az ökölvívást, míg a csapatsportok közül a labdarúgást tartják a legférfiasabb sportágnak.

Eredmények

A kérdőíves kutatás eredményei alapján megállapítható, hogy a női sport megítélése változó (táblázat). A válaszlehetőségeket előre megadtuk, és a következő kérdésnél kértük az indokolást (1. táblázat). 3,6%-ban azt a választ kaptuk, hogy nagyon nem értenek egyet azzal a kijelentéssel, hogy a női sport teljesen egyenértékű a férfiakéval, 18,3% nem értett egyet ezzel a kijelentéssel, 10,2% semlegesnek minősítette a kérdést. Legnagyobb százalékban (45,5) úgy ítélik meg, hogy részben igaz a kijelentés, és 20,1%-ban teljesen egyenértékűnek érzik a két területet. Válaszukat azzal indokolták leginkább (41%), hogy a női sport sajnos napjainkban alárendelt területe a férfi sportnak, nem mellérendelten, hanem inkább alá-fölé rendeltségben jelenik meg. Ezt a véleményt tükrözi Gál (2007) kutatása is a médiában.

		Frequency	Percent
Érvényes	Nagyon nem értek egyet	40	3,6
	Nem értek egyet	201	18,2
	Semleges	112	10,1
	Részben értek egyet	499	45,1
	Teljesen egyetértek	221	20,0
	nem tudom	24	2,2
	Total	1097	99,1
Hiányzó adat	System	10	,9
Összesen		1107	100,0

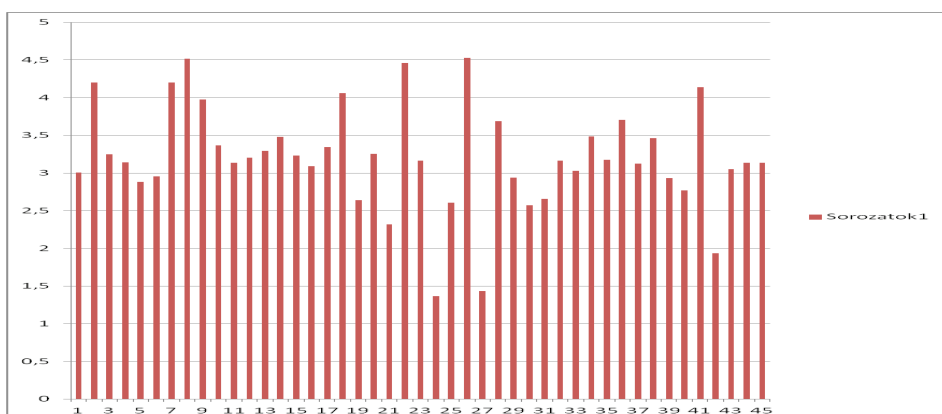
1. táblázat: Mennyire ért egyet azzal a kijelentéssel, hogy napjainkban a női sport a férfiakéval teljesen egyenértékű?

A válaszadók 24,9%-ban azt a választ adták, hogy a 21. században a női sport elismertsége sportágtól függ, azon túl is a sportág eredményességétől, és 23,7% úgy ítéli meg, hogy a két szakág egyenértékű.

- „Szerintem az eredményektől függ, hogy egy sport mennyire támogatott, mennyire sikeres. Ami nálunk jó eredménynek számít, az külsős szemmel semmi. A hétköznapiakban az első 3 helyezés a jó.” (RG-s lány)
- „Sportágtól függ, hogy mennyire egyenlők a nők és a férfiak, meg az eredményességtől.” (Kézilabdázó lány)
- „Szerintem ugyanolyan helyzetben vannak, mint a férfiak. Én nem éreztem, hogy bármilyen nyomást gyakorolnának rám azért, mert »nőként« sportolok. Van, akinek könnyebb a helyzete, van, akinek nehezebb, én nem érzem, hogy ez amiatt lenne, hogy valaki férfi vagy nő. Az sem mindegy, hogy milyen sportágról beszélünk.” (Műkorcsolyázó lány)
- „A nőkhöz nem jó a hozzáállás az ökölvívásban. A többi sportnál nincs ilyen. Beszéltem tornászokkal, focistákkal, és máshol más a helyzet.” (Ökölvívó lány)

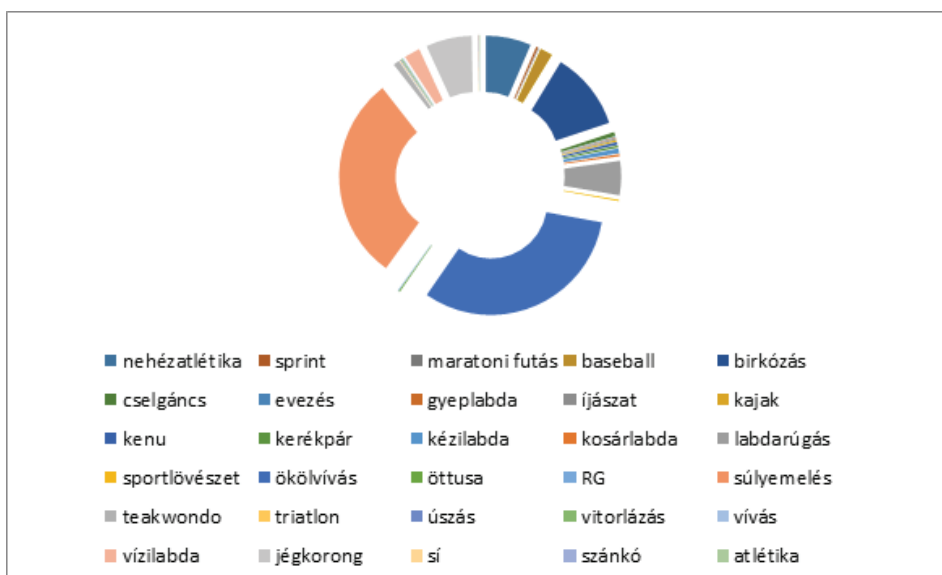
Meglepődve tapasztaltuk, hogy olyan válasz is érkezett, ahol azt állították, hogy a férfiak az alárendeltek a sportban.

A kérdőív válaszadóinak véleménye alapján kialakult, hogy mely sportágakat tartják maszkulinnak, femininnek és neutrálisnak az olimpia programjában megjelenő sportágak közül, ezt egy 5 fokozatú Likert-skála segítségével határozhatták meg (a 4,00 fölötti átlag értéknél maszkulinnak, 2,00 alatt femininnek számított a sportág [1. diagram]). A diagram alapján nőies sportágnak számít a műkorcsolya (1,935), a szinkronúszás (1,4327), a ritmikus gimnasztika (1,3668), illetve férfias sportágnak számít a nehéztaléika (4,203), a baseball (4,2), a birkózás (4,516), a cselgáncs (3,974), a labdarúgás (4,0596), az ökölvívás (4,4607), a súlyemelés (4,5257), a jégkorong (4,1367). A többi sportágot a neutrális kategóriába tartozónak sorolták be.



1. diagram: A sportágak megítélése a kérdőíves kutatás alapján (sportágak 1. melléklet)

Az olimpiai sportágak tekintetében megvizsgáltuk, hogy melyiket tartják a válaszadók mind közül a legférfiasabbnak (2. diagram). Az ökölvívás 31,8%-kal megelőzte a súlyemelést (29,5%), így elmondhatjuk, hogy hipotézisünk igazolást nyert. A csapatsportok tekintetében a labdarúgást (4,9%) megelőzte a jégkorong (6,6%), ezzel ebben a kategóriában a jégkorong lett a legférfiasabb csapatsportág, mellyel a hipotézisünk megdőlt.



2. diagram: Mely sportág a legférfiasabb?

Az ökölvívással kapcsolatban feltettük azt a kérdést, hogy ha a megkérdezettnek a lánygyermeke ezt a sportágat választaná, mennyire értene vele egyet, illetve támogatná ebben a tevékenységében. Legmagasabb százalékban (31,3) azt a választ kaptuk, hogy ugyan támogatná, de nem örülne neki, és bízna abban, hogy egy másik sportágat választ. 20,6% feltétel nélkül támogatná gyermekét, és 29,2% szeretné, hogy másik sportágban próbálja ki magát a lánygyermek. Csak 7,8% tiltaná el a sportágtól. Tulajdonképpen ez az eredmény arra mutat rá, hogy a válaszadók az ökölvívással kapcsolatban sztereotipikusan viselkednek, hiszen 79,1%-ban nem örülnének ennek a sportágválasztásnak, még akkor sem, ha esetleg sikereket tudna elérni benne a gyermekük.

Néhány választ kiemelnénk indoklásképpen:

„Meggyőzném, hogy egészségtelen, káros és gusztustalan, ha egy nő bokszol.”

„Támogatnám, mert az ő élete, ő dönti el, mi teszi boldoggá, de örülnék, ha nőiesebb sportot választana.”

„Nem támogatnám, járjon inkább önvédelemre vagy valamilyen nőies foglalkozásra.”

„Örülnék, hogy sportol, de miért pont a boksz?!”

		Frequency	Percent
Valid	Támogatná leányát a sportágválasztásban	228	20,6
	Próbálná lebeszélni az ökölvívásról	323	29,2
	Támogatná, de bízna benne, hogy sportágat vált	346	31,3
	Megtiltaná neki az ökölvívást	86	7,8
	egyéb	61	5,5
	nem tudom	45	4,1
	Total	1089	98,4
Missing	System	18	1,6
	Total	1107	100,0

2. táblázat: Ha lánya az ökölvívást választaná, mit tenne?

Néhány kijelentéssel kapcsolatban is érdekesnek tartottuk, hogy mennyire értenek velük egyet a válaszadók. 32,2%-ban egyetértettek azzal, hogy a nők teljesítményének kisebb az értéke a maskulin sportágakban, mint a femini-ekben. 12,4% nagyon egyetértett azzal, hogy egyenesen vicces, amikor két nő bokszol. 45,1% egyetértett azzal, hogy a női labdarúgás a nézők számára élvezhetetlen.

Megkérdeztük, hogy hogyan rangsorolnák egy ötfokozatú skálán népszerűségét tekintve a labdajátékok (kézilabda, kosárlabda, vízilabda, jégkorong, röplabda, labdarúgás) női és férfi változatát. Véleményük szerint a férfi foci a többi labdajátékhoz képest közel 40 százalékban élvezetes, ami a magyar labdarúgás alacsony színvonalát erősen megmutatja. A női változat népszerűségét különösen jól demonstrálja az a tény, hogy a leendő sportszakemberek körében csak közel 4 százalék az, aki szívesen néz meg egy női futballmérkőzést. A megkérdezettek válaszai az alábbi két táblázatban jelennek meg. (3-4. táblázat) A kérdést azért tettem fel, mert Magyarországon a legnézettebb és legtöbbet közvetített csapatsport a labdarúgás, nemzetközi eredményeinket tekintve viszont elmarad az elvárásoktól. A nők tekintetében több kiemelkedő versenyző játszik a Bundesligában, illetve külföldi nagy csapatnál, mégsem hallunk róluk úgy, mint férfi társaikról.

		Frequency	Percent	Cumulative Percent
Valid	1	94	8,5	8,6
	2	138	12,5	21,1
	3	194	17,5	38,8
	4	230	20,8	59,7
	5	442	39,9	100,0
	Total	1098	99,2	
Missing	System	9	,8	
Total		1107	100,0	

		Frequency	Percent	Cumulative Percent
Valid	1	289	26,1	26,2
	2	361	32,6	58,9
	3	292	26,4	85,4
	4	120	10,8	96,3
	5	41	3,7	100,0
	Total	1103	99,6	
Mis-	System	4	,4	
sing				
Total		1107	100,0	

3-4. táblázat: Csapatsportok rangsora (3. ffi, 4. női)

Azzal kapcsolatban is kíváncsiak voltunk a sportszakemberek véleményére, hogy mennyire tartják elfogadhatónak, hogy egy nő a labdarúgást válassza sportágának, illetve mennyire tartják férfiasnak a sportágat. A válaszadók 26,5%-a nagyon férfiasnak, 56%-a férfiasnak, 17%-a pedig nemileg semlegesnek ítélte meg. Ez abból is ered, hogy a férfias sportágat űző nők engedékenyebbek a megítélésben, mint társaik. A labdarúgás jellemzésénél nyílt kérdés volt, hogy milyen kifejezésekkel jellemzik a labdarúgást és azon belül is a női szakágat.

Szeretnénk bemutatni néhány véleményt a leendő sportszakemberek tollából a női labdarúgásról, melyből jól látható, hogy mennyire eltér a férfiak és a nők megítélése, és saját sportáguk is jelentősen befolyásolja véleményalkotásukat. Ezen kijelentések jól mutatják, hogy a férfiak erőteljesebben sztereotipizálnak, mint női társaik, és a férfias sportágakban megjelenő férfiak, illetve a nőies sportágakban megjelenő nők véleménye határozottabban elutasító, mint a többi sportágban jeleskedőké.

„Ez a sport nem nőknek való.” (ritmikus gimnasztikát űző nő)

„Homoszexuálisok azok a nők, akik fociznak.” (férfi labdarúgó)

„Rossz nézni.” (férfi jégkorongozó)

„Mindenki olyan sportot választ magának, amelyet szeretne.” (női labdarúgó)

„Miért ne űzhetnék a nők is?” (női ökölvívó)

A női jégkorongozás megjelenése Magyarországon az 1980-as évekre tehető, a folyamatosan fejlődő szakág eredményessége egyelőre elmarad a férfi társától. Valószínűsíthető, hogy éppen ezért ezt a sportágat ítélik meg a legférfiasabb csapatsportágnak. Hazánkban az igen fiatal női szakág még nem vívta ki elismertségét a médiában, de a folyamatos fejlődés és a női játékosok eltökélt küzdelme a jövőben meghozhatja a sikert.

A jégkorong esetében is megkérdeztük, hogy mennyire élvezetesek a női, illetve a férfi szakág mérkőzései. A férfi játékot 32%-ban nagyon élvezetesnek ítélik meg, míg a nők játéka 35,2%-ban nem élvezetes.

	Frequency	Valid Percent
Valid 1	326	29,7
2	387	35,2
3	271	24,7
4	84	7,7
5	30	2,7
Total	1098	100,0
Total	1107	

5. táblázat: Női jégkorongversenyek élvezhetősége

Összefoglalás

Az ökölvívásban 1995-ben megjelenő női szakág egyre több eredményes versenyzőt nevelt ki. Ekkor még nem volt ismert a közvélemény számára, hogy a nők is ringbe léphettek. Nemzetközi viszonylatban ugyan megjelentek, de az olimpiai programban csak Londonra sikerült kivívni elfogadottságukat (Béki & Gál, 2011), de a férfiak 10 súlycsoportjához képest a nők csak 3-ban versenyezhettek. Hazánkban sajnos nem sikerült a játékokra női kvótát szerezni, és a médiában sem sikerült az elismertséget kivívni. Az AIBA még a szoknya bevezetésével is próbálkozott, ezzel előrelendítve a nézettséget, de így sem sikerült – hasonlóan a férfias csapatsportokhoz és a sport egészét illetően.

A labdarúgás tradicionális férfi voltát ismerve nem meglepő, hogy a női labdarúgástól még mindig idegenkednek Magyarországon, és a szakágat is olyan

emberek működtetik, akik szeretik a komoly kihívásokat. Az első kihívás mindjárt a toborzás, hiszen ha egy lány focizni megy, a környezetében sokan furcsán tekintenek rá. A második kihívás az edző megtalálása, ugyanis a női csapatokkal foglalkozókat a kollégáik nem kezelik megfelelően, legtöbbször lenézik őket. A női fociról a labdarúgást kedvelők nagy részének szinte semmilyen információja sincs, vagy ha van is, többségében negatív. A médiában alig van hír róla, ha mégis megjelenik valami, az is inkább a sporthírek utolsó rovataiban szerepel. Ezek a körülmények determinálják a sportágat, bár valószínűsíthető, hogy a hazai labdarúgás eredményességét a női szakág fejlődése gyorsabban tudná előmozdítani, mint a férfi szakág. 2011-ben Németországban kimutatták, hogy egyre több női labdarúgó játszik nemzeti csapatokban mind belföldön, mind külföldön (Tiesler, 2011). Az 1970-es évek óta betörni vágyó nők a 21. században már a globális sport részévé váltak, annak ellenére, hogy a labdarúgás férfi szakága nem támogatta a sport ipari komplexében a nők elterjedését (Maguire, 2004).

A jégkorong női szakágának elismertsége hasonló az előbb említett két sportágéhoz, de elterjedése lassabban zajlik.

Konklúzió

A korábban hagyományosan férfiasnak vagy nőiesnek tekintett sportágak „kétneművé” válása azt a kérdést veti fel, hogy vajon a sportágakhoz vagy azok képviselőihez kapcsolódó sztereotípiák megváltoznak-e majd a jövőben. Kutatásunkban olyan sportágakkal foglalkoztunk, melyek korábban egyneműek lévén egyértelműen a férfiasághoz és a nőiességhez kötődő sztereotípiákkal voltak jellemezhetőek. A saját nemhez tartozó sportágban jeleskedők erőteljesebben elutasítják az ellenkező nemhez tartozó sportágban megjelenő versenyzőket, ezzel alátámasztva hipotézisünket. Az eredmények azt is mutatják, hogy a férfiak még ezen sportágak esetében is előítéletebben nyilatkoznak, mint a nők, hasonlóan Matteo 1986-os tanulmányában leírtakhoz.

Felvetődik tehát a kérdés, hogy kialakul-e a jövőben a sportágaknak egy nemre jellemző változata, vagy a sportágban szereplő sportolók nemi identitása kérdőjeleződik-e meg továbbra is. Az a körülmény, hogy a „hírgyártók” férfiasnak minősítenek sportágakat, és helytelenítik azoknak a hölgyeknek a választását, akik ezeket űzik, alapjaiban befolyásolja ezek társadalmi elismertségét. Bár a nemi szerepekhez kapcsolódó normák – többek között a sportnak

köszönhetően is – sokat változtak az elmúlt évtizedekben, a női sportolók férfias küzdelme még napjainkban is sokszor a nőiesség és a heteroszexualitás megkérdőjelezéséhez vezet.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- BERECZ BERNADETT, BÍRÓ MELINDA, BODA ESZTER (2015) A sportágválasztás motívumai az atlétikában. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 42: pp. 17–26. (2015)
- BÉKI P. GÁL A. (2011): Átütő siker (?) a női sportban: Ringbe lépés Londonban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4, 3–6.
- BLETSOU, E., GERODIMOS, V., & POLLATOU, E. (2006). Performance differences between men and women elite athletes in biathlon, in pursuit contest. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 4, 455–461.
- BUDA, B. (1998): A nemi szerepek problémája. In: Erős, F. (szerk.): *Megismerés, előítélet, identitás*. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest
- DAVISSE, A. LOUVEAU, C. (1997): *Sports, école société, la différence des sexes féminin et activités sportives*. L'Harmattan, Paris.
- DINYA ANNA, BÍRÓ MELINDA, KOPKÁNÉ PLACHY JUDIT (2016) A kiválasztás vizsgálata a kézilabda sportágban. *Acta Academiae Paedagogicae Agriensis Nova Series: Sectio Sport* 43: pp. 3–12.
- DOROS, GY. (1932): *A sport szociális és kulturális vonatkozásai*. Budapest, OTT.
- FONTAYNE, P., SARRAZIN, P., & FAMOSE, J. P. (2001). Sport practices of French teenagers: a gender differentiation. In: *Les pratiques sportives des adolescents: Une différenciation selon le genre*. *Staps*, 22 (55), 23–37. <http://dx.doi.org/10/3917/sta.055.0023>.
- GÁL, A. (2007): *Sport és társadalmi nem a 21. század elején a média tükrében*. Semmelweis Egyetem, Budapest. http://phd.sote.hu/mwp/phd_live/vedes/export/galandrea.m.pdf

- HALBERT, C. (1997): Tough Enough and Woman Enough: Stereotypes, Discriminations and Impression Management Among Women Professional Boxers. *Journal of Sport and Social Issues*, 21: 7–37.
- HARDIN, M., & GREER, J. D. (2009). The influence of gender-role socialization, media use and sports participation on perceptions of gender-appropriate sports. *Journal of Sport Behavior*, 32, 207–226.
- HUNYADY, GY. NGUYEN, L. L. A. (2001) (szerk): Sztereotípiakutatás. Hagymányok és irányok. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- KATZ, D. BRALY, K. (1933): Racial Stereotypes in one hundred college students. *Journal of Abnormal and Social Psychology* 28. pp. 280–290.
- KOIVULA, N. (1995). Rating of gender appropriateness of sports participation: effects of gender-based schematic processing. *Sex Roles*, 33, 543–557. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01544679>.
- KOIVULA, N. (1999). Sport participation: differences in motivation and actual participation due to gender typing. *Journal of Sport Behavior*, 22, pp. 360–380.
- LIPPMANN, W. (1922): „Public Opinion.” Google Books. Letöltés: 2016. 03. 11.
- MAGUIRE, J. (1986): „Images of Manliness and Competing Ways of Living in Late Victorian and Edwardian Britain”, *British Journal of Sports History*, 3:3 (December): 265–287.
- MALSZECKI, G. CAVAR, T. (2005). Men, masculinities, war, and sport. In Mandell, N. (szerk.). *Race, Class, and Sexuality* (4th Ed.). Pearson Prentice Hall: New York.
- MATTEO, S. (1988). The effect of gender-schematic processing on decisions about sexinappropriate sport behavior. *Sex Roles*, 18, 41–58. <http://dx.doi.org/10.1007/BF00288016>.
- MCCAUGHEY, M. (1997): *Real Knockouts: The Physical Feminism of Women's Self-Defense*. New York University Press, Albany.

- MESSNER, M. A. (1996): Studying up on Sex. *Sociology of Sport Journal*, 13: 221–237.
- MESSNER, M. SABO, D. (SZERK) (1990): Men, sport, and the gender order. Champaign, Ill. Human Kinetics.
- METHENY, E. (1965). Symbolic forms of movement: the feminine image in sports. In Metheny, E. (szerk.), *Connotations of movement in sport and dance* pp. 43–56. Dubuque: Brown.
- POSTOW, B. C. (1980): Women and masculin sports. *Journal of the Philosophy of Sport*, VII, 51–58.
- RÉVÉSZ LÁSZLÓ, BOGNÁR JÓZSEF, SÓS CSABA, BIRÓ MELINDA, SZÁJER PÉTER (2012) A sportágválasztást meghatározó tényezők elemzése versenyszerű úszóknál. *Magyar Sporttudományi Szemle* 13:(1 [49]) pp. 26–35.
- RIEMER, B. A., & VISIO, M. E. (2003). Gender typing of sports: an investigation of Metheny's classification. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 74, 193–204.
- SCRATON, S. FASTING, K. PFISTER, G. & BUNUEL, A. (1999): It's Still a Man's Game? The Experiences of Top-Level European Women Footballers. *International Review for the Sociology of Sport*, 34: pp. 99–111. SAGE Publications. London, UK.
- TATEM, A. J., GUERRA, C. A., ATKINSON, P. M., & HAY, S. I. (2004). Momentous sprint at the 2156 Olympics? Women sprinters are closing the gap on men and may one day overtake them. *Nature*, 431, 525.
- TIESLER, N. C. (2011): Main trends and patterns in woman's football migration. In: Agergaard, S., Tiesler, N. C. (szerk): *Woman, Soccer and Transnational Migration*. Routledge, New York.
- VELENCZEI, A. (2012): Társadalmi esélyegyenlőtlenség az utánpótlás korú sportolók körében az államilag finanszírozott programokban résztvevők esetében. PhD-dissertation. <http://phd.sote.hu>
- ZIMMERMAN, J. REAVILL, G. (1998). *Raising Our Athletic Daughters: How Sports Can Build Self-Esteem and Save Girls' Lives*. Doubleday: New York.

Melléklet

1. sz. melléklet

	Sorszám
Asztalitenisz	1
Nehéztaléika	2
Sprint	3
Maratoni futás	4
Magasugrás	5
Rúdugrás	6
Baseball	7
Birkózás	8
Cselgáncs	9
Evezés	10
Gyeplabda	11
Ijászat	12
Kajak	13
Kenu	14
Kerékpár	15
Kézilabda	16
Kosárlabda	17
Labdarúgás	18
Lovassportok	19
Sportlövészet	20
Műugrás	21
Ökölvívás	22
Ottusa	23
RG	24
Röplabda	25
Súlyemelés	26
Szinkronúszás	27
Taekwondo	28
Tenisz	29
Tollaslabda	30
Torna	31
Triatlon	32
Úszás	33
Vitorlázás	34
Vívás	35
Vízilabda	36
Biatlon	37
Bob	38
Curling	39
Gyorskorcsolya	40
Jégkorong	41
Műkorcsolya	42
Si	43
Sífutás	44
Szánkó	45

MÜLLER ANETTA, BÍRÓ MELINDA, BODA ESZTER,
HERPAINÉ LAKÓ JUDIT

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger
University of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger

AZ ÓVODÁSOK TESTTÖMEGÉNEK ÉS SPORTOLÁSI
SZOKÁSAINAK ÖSSZEFÜGGÉSEI EGY EGRI KUTATÁS
TÜKRÉBEN

PRESCHOOLERS BODY WEIGHT AND SPORTS HABITS IN
THE CONTEXT OF THE RESEARCH IN EGER

Összefoglaló

A túlsúly és elhízás gyakorisága Európában járványszerű méreteket öltött. A legújabb kutatások szerint az elhízás népegészségügyi jelentősége eléri a dohányzásét, hatalmas terheket róva ezzel az egészségügyi rendszerre. A WHO a kövérséget a világ 10 legjelentősebb egészségügyi problémája közé sorolta. A gyermekkori elhízás problematikája, illetve növekvő prevalenciája sok országot érint. Hazánkban 2010-ben a hétévesek körében minden negyedik lány és minden ötödik fiú volt túlsúlyos vagy elhízott.

Kutatásunkban 111 fő egri, óvodás korú (3–6 éves) gyerek BMI indexét, illetve annak életkori percentilis értékeit és sportolási szokásait vizsgáltuk. A felmért mintában 52 fő (46,8%) fiú, 59 fő (53,2%) lány volt. Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy az óvodások rendszeres sportolása, testmozgása befolyásolja-e a gyermek optimális testsúlyát. Hogyan alakul a szülők érték-közvetítő szerepe és felelőssége a gyermekek sportolási szokásainak alakulásában és a testsúlyuk alakulásában?

A sportolási szokások és a BMI életkor szerinti percentilis értéke között összefüggést tapasztaltunk. A sovány kategóriába tartozó gyerekek 85,7%-a, a normál testsúlyúak 80%-a szokott szüleivel sportolni, mely értékek szignifikánsan magasabbak, mint a túlsúlyos társaiké, akiknek csupán 53,3%-a sportol szüleikkel ($\chi^2 = 6,1$, $p = 0,033$). A sovány gyerekek 57%-a, a normál testsúlyúak 62,7%-a nyilatkozta, hogy a szülei sportolnak, míg a túlsúlyos gyerekek esetében csupán a szülők 33,3%-a sportol ($p < 0,05$). A sportolási gyakoriság kapcsán elmondható, hogy a sovány testalkatú gyerekek 23,8%-a jelölte be, hogy több mint heti 3-szor sportol együtt szüleivel, míg a normál testsúlyúak 16%-a, melyek szignifikánsan magasabb értékek, mint a túlsúlyos gyerekek értékei, akiknek csak a 6,7%-a sportol többször, mint heti 3 alkalom ($\chi^2 = 8,7$, $p = 0,005$).

A szülők értékközvetítő szerepe meghatározónak bizonyult az óvodások mozgásalapú életmódelemeinek kialakításában, és megerősítést nyert, hogy az első szocializációs színtér a család. Az óvodás korosztály számára fontos a napi célzott testmozgás, melyet egyrészt az óvodának kell biztosítani intézményes keretek között, ám a szülői felelősségvállalás és értékközvetítő szerep nélkül nem érhető el kellő eredmény a gyermekkori elhízás prevalenciájának csökkenésében.

Kulcsszavak: elhízott, gyermekkori elhízás, sportolási szokás, óvodások

Abstract

Obesity is a serious problem worldwide. The WHO classified this top 10 of the most significant health problems. Childhood obesity is increasing. In our research we examined preschool-aged children, we were interested in their sport-habits, their parents sport-habits, what do they think about sport and exercise, which sports do they like and prefer, etc. We were examined the relationship between BMI index and their physical activities. A correlation was found between exercise habits and BMI percentile values of the age. Children belonging to the category of lean 85.7% of normal weight it 80% of parents used to play sports, which were significantly higher than those of obese counterparts who only 53.3% of them do sports with their parents ($\chi^2 = 6.1$; $p = 0.033$).

Parents value the role of mediator proved decisive in the kindergarten movement-based lifestyle elements of design, and it was confirmed that the first scene of the family socialization.

Key words: obesity, childhood obesity, sport-habits, kindergarten-children, sport, exercise

Bevezető gondolatok

A túlsúly és az elhízás gyakorisága Európában járványszerű méreteket öltött. A legújabb kutatások szerint az elhízás népegészségügyi jelentősége eléri a dohányzásét, hatalmas terheket róva ezzel az egészségügyi rendszerre. A WHO a kövérséget a világ 10 legjelentősebb egészségügyi problémája közé sorolta. A gyermekkori elhízás problematikája, illetve növekvő prevalenciája sok országot érint. Hazánkban 2010-ben a hétévesek körében minden negyedik lány és minden ötödik fiú volt túlsúlyos vagy elhízott. Jelenleg az Európai Unióban több mint tizenkétmillió elhízott vagy túlsúlyos gyermek van; évente 400 ezerrel nő a túlsúlyos és 85 ezerrel a kövér gyermekek száma (Martos 2010). Az elhízás fellendülése, növekedése 3–7 éves kor között figyelhető meg. A korai elhízás egyre gyakoribbá válása jelentős kockázati tényező a felnőttkori vagy későbbi elhízás tekintetében (Cole 2004, Börnhorst és mtsai. 2016).

Az elhízás prevenciójában az egészséges életmód kialakításának, a rendszeres testmozgás életmódelemmé alakításának jelentős a szerepe. Az óvodás korosztály esetében az óvodák szerepe meghatározó a gyerekek egészség-magatartásának formálásában. A másik szocializációs szintér a család, ahol a szülői példamutatásnak, az értékközvetítő szerepnek szintén nagy hatása van a gyerekek egészségi állapotának alakulására. A gyermekkori elhízás növekedésének megfékezése csak az óvoda és a szülők közös munkájának eredményeként realizálódhat.

Irodalmi áttekintés

Évtizedek óta ismertek azok a hazai szakirodalmak, melyek az óvodások biológiai vagy testi adottságait vizsgálják (Eiben–Pantó 1980, Eiben 1988, Joubert és mtsai. 1993, Joubert és mtsai. 1996 a, b, c, d). Széles irodalmi háttere van a 3–6 éves korosztály kondicionális, koordinációs képességeit, illetve ennek fejlődését taglaló irodalmaknak is (Bakonyi–Nádori 1978, a, b, Bako-

nyi 1981, Bucsi S.-né 1996, Farmosi-Gáálné 2007, Győri-Nemessuri 1986, Bencze S.-né 2009, Bencze S.-né 2003, Győri P. 1988). Ezek a kutatások rávilágítanak az óvodás korosztály antropometriai és testalkati sajátosságaira is.

Nemzetközi kutatások számolnak be a 3–6 éves korosztályt érintő testúlygyarapodás problematikájáról és veszélyeiről. Az elhízás fellendülése, arányának növekedése 3–7 éves kor között figyelhető meg. Ez a korai elhízás növekedése egyfajta kockázati tényező a felnőttkori vagy későbbi elhízás tekintetében: azoknál a gyerekeknél nagyobb a kockázat, akiknél a BMI index percentilis értéke nagyobb (és akinél a BMI percentilis keresztesződése lefelé történik) (Cole 2004).

Börnhorst és mtsai. (2016) több ezres elemszámú európai (svéd, magyar, spanyol, észt, német, olasz, ciprusi) mintán végzett kutatással vizsgálták statisztikai modellek alkalmazásával a BMI-növekedést és ennek kockázatát, a későbbi metabolikus kockázatot 3 csoportban: csecsemőkorban (0–9 hónap), és gyermekkorban (9 hónap–6 év) és későbbi korosztályban (idősebb, mint 6 év). Megállapították, hogy mind a 3 csoportban kapcsolat van a BMI index növekedése és a testtömegindex útjának növekedése és a metabolikus kockázati tényezők között, különösen a 9 hónap és a 6 év közöttiekénél.

Kérdésfeltevések

A kutatásunk során arra kerestük a választ, hogy:

- Az óvodások mit értenek a sportolás alatt, mivel kötik össze a jelentéstartalmát?
- Hogyan alakulnak az óvodáskorú gyerekeknek, illetve szüleinek sportolási/testmozgási szokásai?
- Az óvodás korosztály mely sportágakat ismeri, és honnét szerzett ezekről információt?
- A sportágválasztási szokások hogyan alakulnak 3–6 éves életkorban?
- Milyen összefüggések figyelhetők meg az óvodások testtömegének alakulása és a sportolási szokások között?

Hipotézisek

Kutatásunk előtt az alábbi hipotéziseket fogalmaztuk meg:

- Feltételezzük, hogy az óvodás korosztály a sportágakkal azonosítja a sportot.
- Az egészség-magatartás formálásának két domináns színtere a család és az óvoda.
- Az információforrások közül a család és a közösségi médiák közül a tévé meghatározó szerepét feltételezzük.
- Feltételezzük, hogy a rendszeresen sportoló gyerekek testtömege normális kategóriába tartozik a BMI index alapján. Feltehetően a túlsúlyos gyerekek között több inaktív gyerekekkel találkozunk.
- Feltételezhetően a szülők sportolási szokásai befolyásolják a gyerekek sportolási szokásait.

Anyag és módszer

A kutatásunk során kérdőíves vizsgálatot alkalmaztunk. Felmérésünket az egri Gyermeklánc Tagóvodába és a Nagyváradi úti óvodába járó gyermekek mozgási/sportolási szokásaira fókuszálva végeztünk el. Feljegyeztük az életkorukat, a testsúlyukat és a testmagasságukat megmértük, melyet a BMI index számításához használtunk fel. A BMI életkor szerinti percentilis értékei alapján (Joubert 1993) három gyerekcsoportot alakítottunk ki (sovány, normál és túlsúlyos). Az adatfelvétel 2016 októberében zajlott az óvodákban dolgozó óvónők segítségével, akik felolvasták a kérdőív kérdéseit, és a gyerekek válaszait rögzítették. A kérdőívek során leginkább zárt kérdéseket alkalmaztunk, és válaszkategóriákkal segítettük őket.

Az adatokat SPSS 21.0-s statisztikai szoftver segítségével elemeztünk. Alapstatisztikát (átlag, szórás) számítottunk, az összefüggések vizsgálatára χ^2 -próbát használtunk.

Minta

A 111 fő óvodáskorú gyerek közül 52 fő (46,8%) fiú, 59 fő (53,2%) lány volt. A minta életkor szerinti megoszlását az alábbi táblázat szemlélteti.

A gyermek életkora					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3 éves	6	5,4	5,4	5,4
	4 éves	23	20,7	20,7	26,1
	5 éves	33	29,7	29,7	55,9
	6 éves	49	44,1	44,1	100,0
	Total	111	100,0	100,0	

1. táblázat. A minta életkor szerinti megoszlása

Eredmények

A gyerekek sportolási szokásainak alakulása. Rákérdeztünk arra, hogy szoktak-e a szülőkkel közösen mozogni, sportolni.

Szoktál anyával/apával mozogni?					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	igen	86	77,5	77,5	77,5
	nem	25	22,5	22,5	100,0
	Total	111	100,0	100,0	

2. táblázat. A szülő és a gyerek közös sportolásának/testmozgásának alakulása

A gyerekek 77,5%-a, azaz 86 fő jelezte, hogy rendszeresen mozog együtt valamelyik szülővel. A sportolás gyakoriságára is rákérdeztünk.

Milyen gyakran?					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	23	20,7	20,7	20,7
	heti 1-szer	37	33,3	33,3	54,1
	heti 2-3-szor	32	28,8	28,8	82,9
	több mint 3-szor	18	16,2	16,2	99,1
	nem sportol	1	,9	,9	100,0
	Total	111	100,0	100,0	

3. táblázat. A sportolás gyakoriságának alakulása

A sportoló gyerekek 33,3%-a heti 1 alkalom sportolást jelölt, a 28,8%-uk heti 2 és 16,2%-uk heti több mint 3 alkalom sportolást nevesített a szüleivel közösen.

Anya/apa sportol?					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	igen	64	57,7	57,7	57,7
	nem	47	42,3	42,3	100,0
	T o - tal	111	100,0	100,0	

4. táblázat. A szülők sportolásának alakulása

A gyerekek 64%-ánál tapasztaltuk, hogy sportol valamelyik szülő.

A gyerekek BMI indexe, illetve annak életkori percentilis értékei alapján 3 kategóriát hoztunk létre.

BMI percentilis értékek alapján					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sovány	21	18,9	18,9	18,9
	egészséges, normál	75	67,6	67,6	86,5
	túlsúlyos, elhízott	15	13,5	13,5	100,0
	Total	111	100,0	100,0	

5. táblázat. A felmért minta testalkati jellemzőinek alakulása (BMI, életkori percentilis alapján)

Megkérdeztük, hogy mit szoktak sportolni szüleikkel.

A biciklizést 20 gyerek, a focizást 20 gyerek, a tornázást 17 fő, a futást 15 fő, a labdázást 15 fő, a sétát 10 fő említette. A különböző testgyakorlatok (guggolás, lábemelés, felülés), illetve még néhány más sport is kapott 2-3 említést.

Az óvodáskor az, amikor a gyerekek megtanulnak kétkerekű biciklin kerékpározni, a rendszeres gyakorláshoz pedig nélkülözhetetlen a szülői jelenlét, a közös tevékenység, amikor nemcsak a kerékpározás, de a közlekedési szabályok megismerése a szülők irányítása mellett zajlik. A labdarúgás vagy a kézilabda népszerűségének az oka, hogy hazánkban ezeknek a labdás sportoknak a legszélesebb a tömegbázisa és az utánpótlása. A futás szintén népszerű, hiszen a természetes mozgások közé tartozik, mely a gyerek alapeleme.

Megkérdeztük, hogy milyen sportágakról hallottak már. Itt több sportágat is felsorolhattak.

A legtöbb említést a labdarúgás kapta, 65 fő jelölte, azt követte az úszás (53 említés), a futás (44 említés), a kerékpár (22 fő nevesítette), a kézilabda (15 fő), a torna (14 fő), az ökölvívást és a karatét 10-10 fő említette.

Leginkább azokról hallottak a gyerekek, amiket ők maguk is úznak, vagy a szüleik, vagy amit a TV-közvetítések során szurkolóként végignéznek otthon. Megkérdeztük, hogy hol hallottak ezekről a sportokról. A gyerekek 73%-a a televízióból, 65,8%-a a szüleiktől (apától/anyától), 13,55%-a a barátjuktól, 1,8% a rádióból és 1,8% az internetről hallott a különböző sportokról.

A gyermekek szemléletformálásában a televízió szerepe meghatározó, így a társadalmi felelősség ezen a területen is hatalmas, nemcsak az egészség-tudatosság formálásában, de abban a tekintetben is, hogy milyen lesz a jövő generációja hazánkban.

Az összefüggés-vizsgálat tapasztalatai

A sportolási szokások és a BMI életkor szerinti percentilis értékei között összefüggést tapasztaltunk. A sovány kategóriába tartozó gyerekek 85,7%-a, a normál testsúlyúak 80%-a szokott szüleivel sportolni, mely értékek szignifikánsan magasabbak, mint a túlsúlyos társaiké, akiknek csupán 53,3%-a sportol szüleivel ($\chi^2 = 6,1$, $p = 0,033$).

A sovány gyerekek 57%-a, a normál testsúlyúak 62,7%-a nyilatkozta, hogy a szülei sportolnak, míg a túlsúlyos gyerekek esetében csupán a szülők 33,3%-a sportol ($p < 0,05$). A szülők értékközvetítő szerepe meghatározó az életmódelemek kialakításában, hiszen az első szocializációs színtér a család.

A sportolási gyakoriság kapcsán elmondható, hogy a sovány testalkatú gyerekek 23,8%-a jelölte be, hogy több mint heti 3-szor sportol együtt szüleivel, míg a normál testsúlyúak 16%-a, melyek szignifikánsan magasabb értékek, mint a túlsúlyos gyerekek értékei, akiknek csak a 6,7%-a sportol többször, mint heti 3 alkalom ($\chi^2 = 8,7$, $p = 0,005$).

Összegzés

A szülők sportolási szokásai igen erőteljesen befolyásolják az óvodások sportolási aktivitását, és kellő motivációt jelentenek a tevékenységhez, különösen akkor, ha ezt közösen (gyerek-szülő) végzik.

A sportolás és a sportolási gyakoriság kedvező hatással van a normál testsúly kialakításában. A szülők értékközvetítő szerepe és egészségmagatartás-formáló hatása vitathatatlan.

A hipotézisünk igazolódott, mely szerint az óvodáskorú gyermekek egészség-magatartásának formálásában a két legfontosabb színtér az óvoda és a család.

A gyermekek szemléletformálásában a közösségi média (TV), a szülő és a kortárs csoport meghatározó.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- TJ COLE (2004): Children grow and horses race: is the adiposity rebound a critical period for later obesity? In: BMC pediatrics. 2004, 4:6. (www.biomedcentral.com/147-1-2431/4/6)
- BÖRNHORST, C., TILLING, K., RUSSO, P., KOURIDES, Y., MICHELS, N., MOLNÁR, D., RODRÍGUEZ, G., MORENO, L. A, KROGH, V., BEN-SHLOMO, Y., AHRENS, W., PIGEOT, I. (2016): Associations between early body mass index trajectories and later metabolic risk factors in European children: the IDEFICS study. In: Eur J Epidemiol (2016) 31:513–525
- MARTOS É. (2010): Folyamatosan nő az elhízott gyerekek száma. In: <http://www.webbeteg.hu/cikkek/elhizas/10859/folyamatosan-no-az-elhizott-gyerekek-szama>
- JOUBERT K. – ÁGFALVI R. – DARVAY S. (1993): A gyermek testmagasságának (testhosszúságának), testtömegének és testmagasságára vonatkoztatott testtömegének percentilisei születésétől hatéves korig (Fejlődési lapok). – (fiúk: C 3341-46/b r. sz., leányok: C 3341-45/b r. sz.) – Pátria Nyomell. (1993)
- JOUBERT K. – ÁGFALVI R. – DARVAY S. (1996/a): Fejlődési, gyarapodási görbék a magyar országos longitudinális gyermeknövekedés-vizsgálat eredményei alapján. – Népegészségügy, 77. évf. 4. 23–41. o. (1996/a)
- JOUBERT K. – DARVAY S. – ÁGFALVI R. (1996/b): A gyermek testmagasságának (testhosszúságának), testtömegének és testmagasságára vonatkoztatott testtömegének percentilisei kétévestől tízéves korig (Fejlődési lapok). – (fiúk: C 3341-46/c r. sz., leányok: C 3341-45/c r. sz.) – Pátria Nyomell. (1996/b)
- JOUBERT K. – DARVAY S. – ÁGFALVI R. (1996/c): A kóros elhízással vagy kóros soványsággal veszélyeztetett gyermekek közelítő szűrése. Szerk.: Joubert K. – A KSH Népegésztudományi Kutató Intézet és az Országos Csecsemő- és Gyermekégeszségügyi Intézet kiadványa. Budapest, 76 o. (1996/c)
- JOUBERT K. – DARVAY S. – ÁGFALVI R. (1996/d): Fejlődési lapok a gyermek növekedésének, gyarapodásának megítéléséhez, születéstől tízéves korig. (Az országos longitudinális gyermeknövekedés-vizsgálat eredményei alapján) – Esszencia Továbbképző folyóirat védőnőknek 1996/3 12–17. o. (1996/d)

- BAKONYI F. – NÁDORI L. (1978) Adatok a 4–12 évesek mozgéskoordinációjának életkori szintjéhez. Sport, Budapest. 50–51.p.
- BAKONYI F- NÁDORI L. (1978). Óvodások és kisiskolások körében végzett vizsgálatok tapasztalatai. A sport és testnevelés időszerű kérdései. 13. Budapest. 5–20.p.
- BAKONYI F. (1981): A 3–6 éves óvodások testi fejlődése, fizikai erőnléte és motorikus szintje. Budapest.
- BUCSY S.-NÉ (1996): Az óvodai testnevelés hatása a gyermek mozgáskoordinációjának fejlődésére. In: Győri Pál (szerk.): A gyermekek fizikai állapotának kritikus mutatói. tanulmányok. Veszprém. 77–86. p.
- EIBEN O. – PANTÓ E. (1980): Növekedési értékek Magyarországon 3–18 éves fiúk és lányok testmagasság, testtömeg és testmagasságra vonatkoztatott testtömeg referencia értékei. gyermekgyógyászat. 38. 242–253.p.
- FARMOSI I. – GAÁL S.-NÉ (2007): Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése. Dialóg Campus Kiadó. Bp. –Pécs. 36. p.
- GYŐRI P. – NEMESSURI M. (1986): A 4–6 éves óvodások állóképességének vizsgálata. Mozgásszabályozás és teljesítmény. MTA. Veszprém. 51. p.
- BENCZE S.-NÉ (2009): Korszerűsítési törekvések a pedagógiai gyakorlatban megoldható prevenció, korrekció mozgásanyag alkalmazására. PhD-értekezés. Veszprém. Pannon Egyetem. 229 p.
- BENCZE S.-NÉ (2003): Az óvodai és iskolai testnevelésben alkalmazható prevenció, korrekció mozgásanyag. In: Diskurzus. Szerk. Virágné H. E. SzarvasPress, Szarvas. 133–146. p.
- GYŐRI P. (1988): Óvodások testi fejlettségének legfőbb jellemzői. In: Óvodások szomatikus nevelése: Tudományos konferencia: Veszprém, 1986. október 8–9. / szerk. Győri Pál; [rend., kiad. a] Veszprémi Akadémiai Bizottság Orvostudományi Szakbizottságának Sport- és Mozgásbiológiai Munkabizottsága, Veszprém: MTA Veab, 1988, p. 31–44.

EIBEN O. (1988): Az óvodások biológiai fejlődése. In: Óvodások szomatikus nevelése: Tudományos konferencia: Veszprém, 1986. október 8–9. / szerk. Győri Pál; [rend., kiad. a] Veszprémi Akadémiai Bizottság Orvostudományi Szakbizottságának Sport- és Mozgásbiológiai Munkabizottsága, Veszprém: MTA Veab, 1988, p. 12–30.

Tartalom/Contents

Lívják Emília, Szabó Béla: A mozgásfejlés története Magyarországon/A history of development movement in Hungary	3
Berecz Bernadett, Müller Anetta, Bíró Melinda, Hidvégi Péter, Szabó-Cifó Barna, Zidek Péter: Az atlétika helye és szerepe az általános iskolai testnevelésben/The place and role of elementary school physical education in athletics.....	15
Négele Zalán, Tróznai Zsófia, Pápai Júlia, Bíró Melinda, Nyakas Csaba: A szelekció, a sportteljesítmény és a testfelépítés kapcsolata serdülőkorú kézilabdázóknál/ Interrelations between selection, sport performance, body size and composition in adolescent handball players	29
Seres János: A testnevelés tanítás hatékonysága és az alkalmazott módszerek összefüggése az egeri középiskolákban (1856–1918)/The connection between the effectiveness of physical education and the applied methods in the secondary schools in Eger (1856–1918).....	49
Balatoni Ildikó, Kosztin Nikolett: Esélyegyenlőség a sportban – sportlétesítmények akadálymentesítettsége az észak-alföldi régióban/Equal opportunities in sports – accessibility of sports infrastructures in the north great plain region	57
Varga Attila: A női tornaszerek története a gerenda és a felemáskorlát kialakulása/The history of women’s gymnastic apparatus the evolution of balance beam and uneven bars.....	73
Müller Anetta, Bíró Melinda, Bodolai Mónika, Hidvégi Péter, Váczi Péter, Dávid Lóránt Dénes, Szántó Ákos: A 2016-os fitnesztrendek helye és szerepe a rekreációban/ The 2016 fitness trends place and role of recreation.....	91
Kosztin Nikolett, Balatoni Ildikó: A sportinfrastruktúra és a sportrendezvények kapcsolata Debrecenben/The relationship between sport infrastructure and sporting events in Debrecen.....	103
Hidvégi Péter, Bíró Melinda, Müller Anetta, Váczi Péter: Testnevelési program a munkahelyi egészségfejlesztésben/Psychical education program in the health promotion	115
Várhelyi Tamás: A wellness-világrendek és a sport	139
Herpainé Lakó Judit, Müller Anetta, Szabó Béla: A tájfutás oktatásának lehetőségei az iskolában a kerettantervek tükrében/Education opportunities for orienteering the school curriculum lightresumé	149
Béki Piroska: Sztereotípiák a sportban, avagy a női sport létjogosultsága napjaink magyar társadalmában/ Stereotypes in sport, raison d’être of female sport in today’s hungarian society.....	171
Müller Anetta, Bíró Melinda, Boda Eszter, Herpainé Lakó Judit: Az óvodások testtömegének és sportolási szokásainak összefüggései egy egeri kutatás tükrében/ Preschoolers body weight and sports habits in the context of the research in Eger.....	191