



ACTA UNIVERSITATIS DE CAROLO ESZTERHÁZY NOMINATAE

TOM. XLIX.

SECTIO SPORT

REDIGIT
JÓZSEF BOGNÁR

EGER, 2020

Az „Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae” a IV. sorozata és folytatása az „Acta Academiae Paedagogicae Agriensis” (I. sorozat 1955–1962), az „Acta Academiae Paedagogicae Agriensis. Nova series” (II. sorozat 1963–2008), illetve az „Acta Academiae Agriensis. Nova series” (III. sorozat 2009–2017) tudományos közleményeinek.

AZ ESZTERHÁZY KÁROLY EGYETEM TUDOMÁNYOS KÖZLEMÉNYEI

XLIX. KÖTET

TANULMÁNYOK A SPORTTUDOMÁNY KÖRÉBŐL

SZERKESZTI
JÓZSEF BOGNÁR

EGER, 2020

**ACTA UNIVERSITATIS
DE CAROLO ESZTERHÁZY NOMINATAE**

TOM. XLIX.

SECTIO SPORT

REDIGIT
JÓZSEF BOGNÁR

VOLUME EDITORS:
JÓZSEF BOGNÁR

EGER, 2020

Szerkesztőbizottság elnöke:

Bognár József

Szerkesztőbizottság:

Atlasz Tamás – Pécsi Tudományegyetem, Pécs
Dobay Beáta – Selye János Egyetem, Révkomárom
Géczi Gábor – Testnevelési Egyetem, Budapest
Halasi Szabolcs – Újvidéki Egyetem, Szabadka
Gósi Zsuzsanna – ELTE PPK, Budapest
Ihász Ferenc – ELTE PPK, Szombathely
Kállay Éva – Babeş-Bolyai Egyetem, Kolozsvár
Kovács Klára – Debreceni Egyetem, Debrecen
Kristonné Bakos Magdolna – EKE, Eger
Lepes József – Újvidéki Egyetem, Szabadka
Simon István – Soproni Egyetem, Sopron
Szakály Zsolt – Széchenyi István Egyetem, Győr
Tóth László – Testnevelési Egyetem, Budapest

ISSN 2677-0105

A kiadásért felelős
az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem rektora
Megjelent az EKKE Líceum Kiadó gondozásában
Kiadóvezető: Nagy Andor
Felelős szerkesztő: Domonkosi Ágnes
Nyomdai előkészítés: Csombó Bence

Megjelent: 2020-ban Példányszám: 50

Készült: az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem nyomdájában, Egerben
Felelős vezető: Kérészy László



TARTALOMJEGYZÉK

Tanulmányok

Déri Diána

A világbajnokság okozta edzői kihívások a női labdarúgásban7

Abonyi Barbara

Gyermektelen és családos nők egészségmagatartásának
összehasonlítása a pandémia idején..... 25

Beregi Erika és Bognár József

Pedagógusok egészségneveléssel kapcsolatos gyakorlati tevékenységei:
a járványhelyzet okozta változások 39

Havancz Krisztián, Géczy Gábor, Sáfár Sándor

Áttekintés az eddigi kosárlabda-, kézilabda- és
labdarúgás-sportteljesítményt meghatározó változóknak
a vizsgálatáról gps- és lps-rendszerekkel..... 49

Műhely

Sisa Tibor

A góllövés tudománya, avagy lehet-e tanítani a góllövést?
A kreativitás és döntésképeség megjelenése a labdarúgó
technikai elemekben.....61

Erdei Zsolt

Út a világbajnoki címig 83

TANULMÁNYOK

DÉRI DIÁNA

A VILÁGJÁRVÁNY OKOZTA EDZŐI KIHÍVÁSOK A NŐI LABDARÚGÁSBAN

THE AFFECT OF CORONAVIRUS PANDEMIC ON CHALLENGES OF COACHES WOMEN'S FOOTBALL

*Eszterházy Károly Katolikus Egyetem
Neveléstudományi Doktori Iskola*

Absztrakt

A társadalomtudományi kutatások gyakran vizsgálják az edző pedagógiai szerepét, illetve a sportoló-edző kapcsolat kérdéskörét (Giacobbi és mtsai. 2002, Myers és mtsai. 2005, Poczwadowski és mtsai. 2006, Trzaskoma-Bicsérdy és mtsai. 2007, Gyömbér és mtsai. 2012, Kiss és mtsai. 2018). Ugyanakkor nem található olyan tanulmány, amely kifejezetten a női labdarúgást tekintve elemezné ezt a relációt. Jelen tanulmány azt kívánja bemutatni a női labdarúgásra vetítve, hogy ez a korábban ismeretlen helyzet, amely a koronavírus-világjárvány következtében alakult ki, milyen hatással volt az edzők és a sportolók viszonyára, és válaszként milyen új módszereket kellett az edzőknek alkalmazniuk. A felderítő kutatás eredményessége szempontjából a legcélszerűbb a kvalitatív kutatási módszerek (interjúk és dokumentumelemzés) alkalmazása volt. A megkérdezettek (n = 5) legalább 10 éve a női labdarúgásban vezetői pozíciót betöltő személyek. A járvány új kihívás elé állította az edzőket, a legfőbb feladatot az edző-sportoló közötti kötődés, valamint a játékosok motivációjának fenntartása jelentette, aminek következtében még jobban felértékelődött az edző pedagógiai nézete, tudása és gyakorlata. Indokolt lehet a jövőben olyan pedagógiai továbbképzés megszervezése, ahol az edzők szakszerű segítséget kaphatnak, hogyan kezeljenek ilyen helyzeteket.

Kulcsszavak: edzők pedagógiai tevékenysége, edző-sportoló kapcsolat, női labdarúgás, koronavírus-világjárvány

Abstract

The pedagogical role of the coach and the athlete-coach relationship are often examined (Giacobbi et al 2002, Myers et al 2005, Poczwadowski et al 2006, Trzaskoma-Bicsérdy et al 2007, Gyömbér et al 2012, Kiss et al 2018). However, there is no study that specifically analyzes this relationship in terms of women's football. This study intends to demonstrate, in relation to women's football, how this previously unknown situation, which arose as a result of the coronavirus pandemic, has affected the relationship between coaches and athletes and what new methods coaches have had to use in response. The most appropriate tool for the effectiveness of the research was the application of exploratory qualitative research methods (interviews and document analysis). Interviewees (n = 5) have been in leadership positions in women's football for at least. athlete attachment and player motivation, which further enhanced the coach's pedagogical view, knowledge and practice. It may be appropriate to organize further pedagogical training in the future where coaches can receive professional help on how to deal with such situations.

Keywords: pedagogical activities of coaches, coach-athlete relationship, women's football, coronavirus pandemic

Bevezetés

Ismert, hogy a tehetség kibontakoztatásához szükség van az edzés feltételeinek és a sporttudományos háttérnek a biztosítására, azonban mindezek mellett alapvető a versenyző összetett és tudatos pedagógiai felkészítése is (Gombocz 2004). A pedagógushoz hasonlóan az edzőnek is kiemelkedő szerepe van az adottságra épített sokoldalú fejlesztés megvalósításában (Istvánfi 2005). Az edző többszörösen is érintett a nevelőmunka sikerében: egyrészt személyének mint a követhető-követendő értékes személyiség példája kell megjelennie, másrészt pedig pedagógiai szakmai tudásának alkalmasnak kell bizonyulnia a szociális tényezők pozitív befolyásolására és a hatékony feladatállításra (Gombocz 1997).

Az utánpótlássportban tevékenykedő edző feladatait alapvetően két nagy területre bonthatjuk: nevelési és sportszakmai (Kanczler és Nagykáldi 2008). A sportoló életkorának előrehaladtával ugyan a sportszakmai feladatok kerülnek előtérbe, de ez nem a pedagógiai feladatok eltűnését jelenti, hanem azok átalakulását (Bognár és Kiss, 2020). A teljesítménycsökkenés és személyiségfejlesztés szoros kölcsönhatásban állnak, hiszen a személyiség pozitív irányú változása befolyásolja a sportteljesítményt, míg a teljesítménynövelés fejleszti a személyiséget (Bíróné 2004).

Megoszlik annak megítélése, hogy az edző tevékenységének mely szegmense váljon hangsúlyosabbá. Vannak olyanok, mint pl. John Wooden – az első olyan kosárlabdázó, aki bekerült a Kosárlabda Hírnév Csarnokába játékosként és

edzőként is –, akik többre értékelik a tanítást, az edzéseket, mint magukat a mérkőzéseket, a győzelmeket (Wooden 1997, Gallimore és mtsai. 2004). Ugyanakkor a sportszakember munkája sport- és eredménycéloknak rendelődik alá. Varga és mtsai. (2018a) szerint az edzők teljesítményközpontúsága minden más elvet, értéket felülír. A magyar labdarúgó-akadémiákon dolgozó edzők magas elemszámú vizsgálatából is az derült ki, hogy sokan közülük a pedagógiai értékek jelentőségéről beszélnek, azonban a gyakorlat során már nem feltétlenül ezt az elvet vallják (Bognár és Csáki 2020). Az ő esetükben a legfőbb cél inkább a győzelem elérése, amely miatt akár a pedagógiai értékeket is képesek háttérbe szorítani (Varga és mtsai. 2018b). Az eredményesség középpontba állítása kifejezetten ellentétes az utánpótlássport céljaival. A győzelem folyamatos túlértékelése által a sportolóra olyan nyomás hárul, amely lelki bizonytalansághoz, a motiváció csökkenéséhez, sérüléshez vagy akár korai kiégéshez is vezethet (Gyömbér és mtsai. 2012).

Elméleti háttér

A pedagógiai eszközök, módszerek és célok meghatározása, kijelölése és tervezése azonban mindenkor szükséges a sportcélok megvalósítása érdekében (Kis 2003). A célok elérése érdekében figyelembe kell venni a sportoló érzelmi és szociális tulajdonságait, igényeit is. Révész és mtsai. (2007) eredményeik alapján egyetértettek Ranschburg Jenővel (2004), aki szerint a tehetséges gyerekek differenciált oktatási tematikát és módszereket igényelnek annak érdekében, hogy képességeiket megfelelően kibontakoztathassák. A pedagógiai tervezés, kommunikáció, kiválasztás és tehetséggondozás együttes szerepét hangsúlyozták. Ennek megfelelően az edzőnek nemcsak személyre szabott edzéstervet, hanem szinte személyre szabott pedagógiai kommunikációt kell alkalmaznia.

Az edző tehát a folyamatos és szakszerű fejlesztési-nevelési tevékenysége során komoly pedagógiai funkciót is betölt az edzések és mérkőzések alatt. Az edző kimagasló pedagógiai szerepe megmutatkozik a fiatal sportolók megismerésében és útjuk tervezésében, illetve annak sikeres végrehajtásában. Révész és mtsai. (2007) pedagógusnak tekintik az edzőket munkájuk jellege és célja alapján, mivel tudatosan és célirányosan irányítják a fiatal sportolók tevékenységét.

Bábosik (1993) szerint csak olyan akciókat tekinthetünk a nevelési folyamat funkcionális részeinek, tehát tényleges nevelési akcióknak, amelyek a magatartás és a tevékenység formálását szolgálják. A nevelés intézményeiben folyó nevelőmunka (történjen az akár egy labdarúgó-akadémián) tehát akkor tekinthető a nevelési folyamat funkcionális részének, ha a kognitív és affektív szféra, s mindenekelőtt a jellem is fejlődik, s ezáltal értékes szokások alakulnak ki.

Ismert, hogy a sportolás kiválóan fejleszti a fiatalok szocializációját, mely során elsajátítják a közösségi viselkedés normáit. Pedagógiai szempontból a csapatsportágak – jellegükből kifolyólag – további fejlesztési lehetőségeket kínálnak. A kölcsönös függőség olyan élethelyzeteket teremt, amelyek az egyéni

sportágak esetében ritkábban fordulnak elő. A fejlődés feltételei között megjelenik az együttműködés, amelynek hatékonyan kell működnie az edző-sportoló, sportoló-sportoló, sportoló-csapat kapcsolatában.

Az edző-sportoló kapcsolatban értelemszerűen kiemelt szerepe van a pedagógiának (Gombocz 2004). Az edző-sportoló kapcsolat minősége rendkívül fontos, hiszen nagy hatással van a sportági eredményességre (Giacobbi és mtsai. 2002, Myers és mtsai. 2005, Poczwadowski és mtsai. 2006, Gyömbér és mtsai. 2012). A sportsiker meghatározó tényezője tehát az egymásra utalt edzői és sportolói személyiség együttműködése. Ebben a folyamatban meghatározó, hogy az edző milyen személyiségjegyekkel, viselkedés- és magatartásformákkal, illetve kommunikációs képességgel bír, azonban az edzővel szemben támasztott elvárások közül kiemelkedik a szakmai felkészültség mellett a pedagógiai rátermettség. A pedagógiai képzettség részeként pedig mind az elméleti, mind pedig a gyakorlati ismereteket is megfelelően kell tudni alkalmazni.

A jó edző-sportoló kapcsolat nagymértékben befolyásolja az adott sportág mellett történő elköteleződést is (Coakley 2004, Platts 2012). Az emocionális kötődés hiánya fiatal életkorban nagyban hozzájárulhat a sportolás abbahagyásához (Varga 2017).

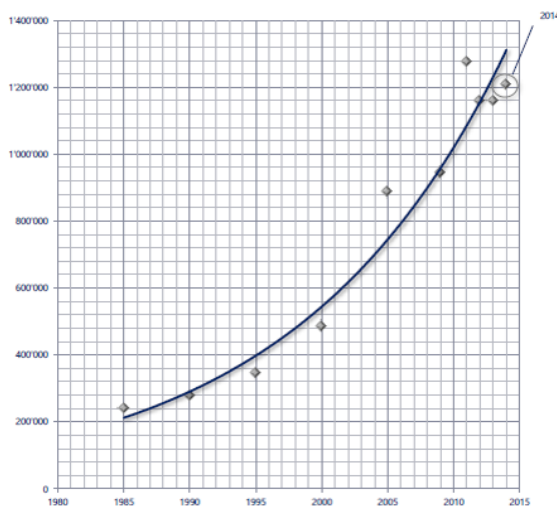
Gyömbér és mtsai. (2012) szerint fontos, hogy ne csak sportolóként, de emberként is foglalkozzanak az edzők az adott sportolóval. Érdeemes az edzőknek szem előtt tartani, hogy a fiatal labdarúgók igénylik a sporton kívüli tevékenység-szférákban is a segítségüket, és nemcsak a szakmai munkáért felelős személyt látják az edzőjükben (Kiss és mtsai. 2019).

Az edzőnek nem kizárólag sportszakmai, edzéselméleti és élettani szempontból kell tehát figyelemmel kísérnie az eredmények alakulását, legalább ennyire lényeges a fiatal sportolók nevelése is. Az edzők pedagógiai tevékenysége nem csupán néhány mérkőzést befolyásol, de hosszú távon is komoly befolyással bír a sportoló pályafutásának alakulására, vagyis az edző-sportoló viszony meghatározó tényező a sportoló jelenét és jövőjét tekintve is (Trzaskoma-Bicsérdy és mtsai. 2007, Kiss és mtsai. 2018). Azt is mondhatjuk, hogy a nevelők valamilyen módon végigkísérik mindenki életét, és ezt minden edzőben fontos tudatosítani.

A tanulmány célja

A fentiek is igazolják, hogy az edző pedagógiai szerepét, illetve a sportoló-edző kapcsolat kérdéskörét gyakran vizsgálják kutatások. Ugyanakkor nem található olyan tanulmány, amely kifejezetten a női labdarúgást tekintve elemezné ezt a kérdéskört.

Giulianotti & Robertson már 2004-ben megállapította, hogy a női labdarúgás fejlődik a világon a leggyorsabban. Déri (2016) megerősítette hazánk viszonylatában, hogy a női labdarúgók száma dinamikusabban nő, mint a férfiaké. Mégis napjainkig a szakág vizsgálata jellemzően csak természettudományi aspektusból történik.



1. ábra: Az igazolt női labdarúgók száma 1985–2014

Forrás: <http://www.uefa.com>

A kutatás másik relevanciáját a koronavírus-világjárvány adja. A járványügyi veszélyhelyzet és annak következményei mindenki részéről rendkívüli felelősségtudatot kívántak, azonban a sportszakembereknek kiemelt gondossággal kellett eljárniuk mindennapi munkájuk során is, figyelmet fordítva a sportszakmai munka biztosítása mellett a sportolók és rajtuk keresztül családtagjaik egészségének megővésére is. A helyes megoldás megtalálása nehéz kihívás elé állította a labdarúgóedzőket, amely problémát fokozta a sportág kontakt jellege. A sportágak osztályozását kontakt jellegük szerint az Országos Sportegészségügyi Intézetnek a sportorvosi alkalmassági és szűrővizsgálatokról szóló szakmai útmutatója tartalmazza (OSEI 2020).

Jelen tanulmány célja annak bemutatása, hogy a női labdarúgásban a járványhelyzet milyen hatással volt az edzők és a sportolók viszonyára, és válaszként milyen új módszereket kellett az edzőknek alkalmazniuk.

Anyag és módszer

Egy kutatási módszer adekvát alkalmazása a kutatási céloktól és a megfogalmazott kérdésektől függ (Locke 1989). Jelen kutatás eredményessége szempontjából a legcélszerűbb a kvalitatív kutatási módszerek (interjúk és dokumentumelemzés) alkalmazása volt, amelyek során szisztematikus és átfogó elemzési folyamatról beszélhetünk (Szabolcs 1999). Az interjúkészítés választásának oka az volt, hogy ez a módszer lehetővé teszi számunkra, hogy mások tapasztalatain keresztül vizsgálódjunk (Seidman 2002). Az interjú pontos és részletesebb eredményt hoz az adott probléma felderítése és megismerése céljából (Bognár, 2004).

Hazánkban kiemelt szerepe van a sportakadémiai rendszernek a labdarúgók tehetséggondozásában. A sportakadémiák a minőségi utánpótlás-nevelést biztosító képzési rendszerben gondoskodnak az akadémiai növendékek felkészítéséről, versenyeztetéséről, és segítséget nyújtanak a tankötelezettség teljesítése és az élsport összehangolásában.

A sportakadémiákról szóló 303/2019. (XII. 12.) Korm. rendelet meghatározta, hogy labdarúgás sportágban legfeljebb 10 sportakadémia lehet. Ezen sport-szervezeteknek vállalniuk kell a működési követelmények biztosítását, a közneveléssel összefüggő feladatok ellátását és a sportpolitikáért felelős miniszter által meghatározott sportakadémiai minőségbiztosítási rendszerben foglalt követelményeknek való megfelelést. A 10 államilag elismert labdarúgó-sportakadémia közül 2021-től 6 működtet női szakágot.

A mintaválasztás fontos szempontja volt, hogy a kutatás során a szakág elfogadott, tapasztalt és eredményes szakemberei kerüljenek bevonásra. A megkérdezettek legalább 10 éve a női labdarúgásban vezetői pozíciót betöltő, ugyanakkor eltérő feladatkörrel bíró személyek. Így kívántuk biztosítani, hogy a kutatás több oldalról alátámasztott eredményt hozzon. Az előzőek alapján a mintába (n = 5) kiválasztottak az alábbi személyek közül kerültek ki:

- korábbi szövetségi kapitány, a magyar labdarúgás első női UEFA pro-licences edzője, női akadémiai szakmai igazgató, testnevelő tanár, közel 30 éves edzői tapasztalattal (M. E.),
- korábbi szövetségi szakágvezető, UEFA „B” licences edző, női akadémiai igazgató, több mint 20 éves szakmai tapasztalattal a női labdarúgásban (J. A.),
- korábbi szövetségi szakágvezető, klubvezető, jogász, közel 20 éves szakmai tapasztalattal a női labdarúgásban (D. A.),
- női akadémiai vezető tehetségkutató, több mint 10 éves szakmai tapasztalattal a női labdarúgásban (H. A.),
- női elitközpont-vezető, U14-es edző, több mint 10 éves szakmai tapasztalattal a női labdarúgásban (O. Z.).

Az interjúalanyok számára, akiknek az élete összefonódott a női labdarúgással, nyílt végű kérdéseket (n = 5) tettünk fel, hogy saját maguk fejezhessék ki a témával összefüggő gondolataikat, tapasztalataikat és véleményüket. Az interjúk során a kérdéskör minél alaposabb megismerésére törekedtünk annak érdekében, hogy előremutató megoldások, a jövőben segítségként használható gondolatok és elképzelések kerüljenek felszínre.

Az interjúk az alábbi kérdéssor mentén kerültek felvétellel:

1. Véleménye szerint melyek a tehetséggondozás folyamatát leginkább befolyásoló fő tényezők, és ezek között milyen szerepet tölt be az edző?
2. Véleménye szerint melyek egy jó edző fő feladatai?
3. Hogyan befolyásolta az edző munkáját a járványhelyzet?
4. Véleménye szerint hogyan jellemezhető az edző-sportoló kapcsolat a sikeres együttműködés érdekében?
5. Milyen hatással volt a járvány az edző-sportoló kapcsolatra?

Az interjúk mellett a dokumentumelemzés (minisztériumi körlevél, szövetségi határozatok) módszerét vettük igénybe. Ezen keresztül olyan kérdésekre is választ reméltünk, hogy az edzők milyen külső segítséget, iránymutatást kaptak a helyzet megoldásához, és tudvalevő, hogy egy szövegben előforduló témák analizálására a legalkalmasabb, kevésbé kötött, értelmezésen alapuló módszer a tartalomelemzés (Szabolcs, 1999).

Eredmények

Az edző szerepe a tehetség gondozás folyamatában

A megkérdezettek úgy gondolják, hogy a sportban az egyik legkritikusabb pont a tehetségek felismerése, illetve azonosítása. A folyamatot nagyban befolyásolja a helyes módszerek megtalálása, amelyeket jól alkalmazva a megfelelő fejlesztést kaphatják a kiválasztott tehetséges sportolók.

A tehetséges sportoló nem az átlag, ezért a vele való foglalkozás sem lehet átlagos. Az interjúalanyok egyöntetűen kiemelték ebben a folyamatban az edzők szerepét, amely tulajdonképpen főszerep.

„A tehetség gondozás első (talán legfontosabb) mozzanata a tehetség felfedezése, illetve felismerése. Ebben óriási szerepe van az edzőnek. Amennyiben az edző – véleménye szerint – tehetséges játékost »talál«, a kérdés, hogy mit tud vele kezdeni. Amennyiben az ő szakmai és pedagógiai tudása esetleg nem elég alapos (és ezt be is látja), akkor a tehetségesnek ítélt játékost a megfelelő helyre kell hogy irányítsa, ahol jó körülmények között, képzett szakemberek foglalkoznak a sportolóval és a »rendszer« garantálja a megfelelő fejlődését.” (H. A.)

„... lényeges, hogy az edző képes legyen az egyéni képességekhez igazított differenciált módszerek alkalmazására a különböző sporttudományi területek bevonásával.” (J. A.)

Az edző több mint vezető, képesnek kell lennie arra, hogy a fejlődéshez szükséges alapelveket tisztázza, és azt, hogy ezt milyen célkitűzéssel, követelményrendszerrel párosítja, hogy képes legyen közösen a sportolóval hatékonyan tenni a teljesítményt. Egy-egy korcsoportot vizsgálva lehetnek eltolódások, de összességében az edző személyiségét, az edzői példamutatást tartják a leginkább meghatározónak.

„Az edző személye túlmutat a sporton, mintát ad, célt fogalmaz meg, példaképet jelent.” (O. Z.)

„Az edző mint pedagógus szerepe ebben a folyamatban döntő, nem beszélve korunk azon kihívásairól, hogy sok esetben a klubnak, a csapatnak a család szerepét is be kell töltenie.” (M. E.)

Az edzőnek ismernie kell azon jellemzőket, amelyek a tehetség felismerését segítik: motiváció, kreativitás, intelligencia, adottság, képesség, készség, szociális viselkedés. A tehetség kibontakoztatásához szükséges alapfeltételek (erőforrások, környezet, eszközök, infrastruktúra) mellett a kulcs maga az edző személye, személyisége, aki hatást tud gyakorolni az oktató-nevelő munkájában a gyerek személyiségére, jellemére, segíti az önmegvalósításban, a benne rejlő adottságok, képességek maximális kiteljesedésében.

„Az edző személyisége és hozzáállása a kulcs a tehetséghez, a saját belső motivációjának kivetítése, példamutatása a sportágra iránti elkötelezettségében, alázatban mind-mind meghatározza a tehetséges sportoló belső motivációját és annak hosszabb távú fenntartását.” (M. E.)

Az edző fő feladatai

Az edző legfontosabb feladata, hogy kereteket, egyértelmű szabályokat alkotva, ezáltal biztosságot és következetességet teremtve hagyja érvényesülni a tehetség kreativitását. Egyénre szabott célokkal, differenciált, kihívást jelentő feladatokkal, komplex módon építi a sportoló személyiségét, mentalitását, kognitív és fizikai képességeit.

„Egy labdarúgásban/csapatsportágban dolgozó edzőnek ezenkívül az együttműködés, csapatszellem, szociális képességek kialakítása is fontos feladata anélkül, hogy a tehetséget korlátok közé szorítsa.” (M. E.)

Edző legfontosabb feladatai



- ✓ Egyénre szabott célok
 - ✓ Differenciált feladatok
- ✓ Komplex személyiség-építés
 - ✓ Együttműködés
- ✓ Csapatszellem kialakítása
 - ✓ Szociális képességek kialakítása

2. ábra: Az edző legfontosabb feladatai (saját szerkesztés)

Egy jó edző sokkal inkább pedagógus, és ha kell, szülő egyben. Nevel, képez, fejleszt. A megkérdezettek kiemelték még az edző legfontosabb személyiségjegyei közül a rugalmas szemléletmódot és a váratlan helyzetekhez történő magas szintű alkalmazkodóképességet.

„Empátiára van szüksége az edzőnek, hogy figyeljen a sportoló szükségleteire, megértse a háttérben ható motívumait. A monotonitás fásultsága is így kerülhető el, hiszen ez folyamatos alkalmazkodást igényel. A szakmai igényesség és emberi tényezők mellett fontos, hogy az edző higgyen a sportolójában. A versenysport, az élsport folyamatos alkotómunka, amit együtt alakít játékos és edző.” (J. A.)

Az akadémiai rendszer nagy előnye, hogy az edző lényegesen több időt tölt a játékosokkal, mint a hagyományos klubfutballban, és nemcsak a megnövekedett edzésszám miatt, de a közös étkezések vagy a speciális szakembereknél töltött hosszabb idő okán is. Ez lehetőséget ad a megismerésre, a nagyobb empátiára, a mélyebb információkra épülő kapcsolatra.

„Az edzőnek tudnia kell »összeraknia« a saját csapatát, és ennek alapja nemcsak a játéktudás, de a labdarúgók személyisége is.” (D. A.)

Ide kapcsolódik a megújulás képessége is, amely szintén nagyon nagy hangsúlyt kaphat egy edzői megítélésnél. Folyamatosan kell képeznie magát, lépést kell tartania a sporttudomány fejlődésével, valamint a generációs különbségek kihívásaival.

„A világ fejlődik. Nekünk is muszáj követni. Új trendek, edzésmódszerek, kiegészítők bukkannak fel, szinte havi rendszerességgel. Ezeket meg kell ismerni, meg kell tanulni. Egyáltalán tudni illik róluk, hogy már léteznek. Lehet, hogy helyi szinten nem lehet mindet elérni és megvalósítani, mégis kell ismerni őket.” (J. A.)

Az előzőekben felsorolt alapértékek általános érvényűek ugyan, de nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a hangsúly a különböző életkorokban, képzettségi szinteken eltolódhat. Az edző fő feladatait mindig meghatározza, hogy milyen korosztállyal foglalkozik.

A sportolók életében, főleg fiataloknál az edzőnek jut a legközvetlenebb szerep, aki nevelő is egyben, azaz a sportági készségeik fejlesztése mellett a gyerek személyiségét is formálja. Az életkori sajátosságok figyelembevételével igyekszik erősíteni a sporthoz való kötődést és megszilárdítani a belső motivációt. Ezért az edzőn nagy a felelősség, ezért nagyon fontos, hogy mit közvetít, és hogyan irányít.

„Miközben a szakmai felkészültség és a pedagógiai érzék fontossága megkérdőjelezhetetlen, az edző »feladata« elsősorban az, hogy a játékosai számára példaképpé váljon.” (O. Z.)

Az edző-sportoló kapcsolat

A sportág iránti elköteleződés egy sarkalatos pont, mivel sokszor csak az együttműködés, a közös perspektíva és érték tart irányt a folyamatban. Ugyanakkor fontos szem előtt tartani, hogy egy fejlődésben lévő sportoló akkor „érik be”, ha az edző bízik benne. Edzőként keretet ad, stabil támaszt, de hagyja, hogy a sportoló maga csinálja.

„Mint minden emberi kapcsolatban, az edző-sportoló kapcsolatban is ingadozik egyfajta »érzelmi« közelség, de kulcsfontosságú, hogy az edző tud-e kapcsolódni a sportolóhoz, tud-e teret adni annak, hogy kibontakozzon.” (J. A.)

„A közösen megfogalmazott célok a sportoló belső motivációját is növelik, az élmények, a kudarcok és sikerek közös megélése, a fejlődés és fejlődési út egyértelműsége pedig közelebb viszik egymáshoz az edzőt és versenyzőjét.” (J. A.)

„A sikeres együttműködés alapja a kölcsönös tisztelet, ahol közös cél(ok) mentén az edző ki tudja alakítani a sportoló belső motivált-ságát, tudatossá neveli, és önmagát eszközként tekinti a játékos és csapata fejlesztésében.” (M. E.)

Az az igazán jó edző, aki a tiszteletet szakmai tudásával, következetességével, korrektségével tudja megteremteni.

„Fontos, hogy a játékos tisztelje az edzőjét, aki viszont adott esetben partnerként tudjon tekinteni a játékosra. Az edző a tiszteletet szakmai tudásával, következetességével, korrektségével tudja megteremteni. Semmiképp nem a hangjával.” (H. A.)

Ezek mellett nagyon fontos a bizalmi viszony, amely nélkül magas színvonalú közös munka nem képzelhető el. Az utánpótláskorú labdarúgók esetében, különösen a fiatalabb korosztályok esetében, feltétlenül ide kell kapcsolni a szülőket is. Nemcsak a sportolónak, de a szülőnek is bíznia kell az edzőben, hogy képes lesz jó teljesítményt kihozni a játékosból.

A járványhelyzet hatása

Amikor a járványhelyzet hatását vizsgáljuk, akkor 2 szakaszra kell bontani az eltelt időszakot a feladatok és az alkalmazott módszerek szempontjából.

2020. március 16-án függesztette fel a Magyar Labdarúgó Szövetség (a továbbiakban: MLSZ) a bajnokságokat. Az első a tavaly márciustól a nyári felkészülések megkezdése terjedő időszak, amikor közös edzéseket nem lehetett tartani.

Erre leginkább az jellemző, hogy az edzők új helyzettel szembesültek, amelynek megoldására nem álltak készen minták. Kiszolgáltatottságot, folyamatos bizonytalanságot, feszültséget, megoldhatatlan feladatokat, kiszámíthatatlanságot hozott a járványhelyzet.

A labdarúgás az érzékelés-döntéshozatal-kivitelezés láncolata (Double Pass (2015)). A legösszetettebb szakmai feladatok egyike az volt, hogy ezeket bármilyen formában kivitelezhessék. Előtérbe kerültek az egyéni foglalkozások, amelyekhez a „közvetítő eszköz” a közösségi média lett. Nagyobb hangsúlyt kapott az egyéni technikai képzés. Egyénenként olyan feladatokat kellett összeállítani, amelyek megfeleltek az adott játékos képzettség szintjének.

„Nagyobb hangsúlyt kapott az egyéni technikai képzés a sok zsonglőző feladattal, amelyekből versenyeket is tudtunk szervezni, ezzel életben tartva a sportban fontos versenyszellemet is.” (O. Z.)

Az edzőnek a felkészítés során részfejlesztési területeket kell meghatározni: technikai, taktikai, fizikális, mentális. Ebből a felkészítésből leginkább a fizikális és a mentális területek fejlesztése maradt meg. A feladatok legtöbbször stabilizációs, koordinációs és erőnléti feladatokból állt, ami egy idő után rendkívül monoton, és nem a futball valódi hangulatához illeszkedő. Ezért rendkívül fontos volt a játékosok mentális erejének fenntartása, növelése. Nagy hangsúlyt kaptak a nevelési feladatok. El kellett nyerni a játékosok támogatását és lelkesedését.

„Az oktató-nevelő munkában az online módon végzett feladatkiosztás, a nem személyes »oktatás« még szinten tartáshoz sem elegendő, a nevelés részét tekintve talán csak az önállóságra, tudatosságra nevelést és az egyéni felelősség kialakítását lehet pozitív hozadékként megemlíteni.” (M. E.)

A tapasztalatok alapján a motivációt és a koncentrációt volt a legnehezebb fenntartani az adott időszakban. Az elszigetelődés, a csapat és a közösség hiánya sok sportolónál vezetett motivációs problémákhoz. A játékosok egy része más irányba fordult, máshol keresett szórakozási vagy akár sportolási lehetőséget. Ebben a folyamatban az edzőkön nagy felelősség volt.

„Volt, akiről már a pandémia elején le kellett mondani, mert ezen játékosok a játék örömeért, a csapathoz való tartozás élményéért futballoztak, és ezt teljesen elvesztették.” (J. A.)

„Azokból a csapatokból, ahol az edzők jó közösséget formáltak, kevesebb játékost veszített a szakág, mint azokból, ahol az edzések megtartásán, a mérkőzések lejátszásán volt korábban a hangsúly.” (D. A.)

Döntő szerepe volt tehát annak, hogy az adott edző korábban milyen kapcsolatot tudott kialakítani a csapata játékosaival, mennyire karizmatikus, motiváló.

Azaz döntő, hogy milyen az edző személyisége. A megkérdezettek véleménye szerint ezek az online feladatok a szintfenntartás céljait elérték, de összességében nagyban visszavetették a játékosok és legfőképp a csapat teljesítményét visszatérésük után. Ez az időszak – az életkorokhoz alkalmazkodva – a korábbinál intenzívebb elméleti képzésre is lehetőséget adott. Elméleti képzés alatt értendők a taktikai képzések éppúgy, mint az ismerkedés a labdarúgás történetével. Bár a kapott válaszok alapján ez utóbbi nem tekinthető általános jelenségnek.

A második szakasz, amely az őszi idényt és a téli felkészülést foglalja magába, már edzésekkel, mérkőzésekkel telt. Ez az időszak, a kötelező óvatosság mellett, azért közelített a normálhoz. Ekkor az okozott nehézséget az edzőknek, hogy egyre több lett a hiányzó, létszámban és minőségben is pótolni kellett játékosokat. A stabilitás, a biztonság, a nyugodt felkészülés hiánya megmutatkozott a játékosok teljesítményén is. Az MLSZ – a vizsgált dokumentumok alapján – segítő megoldásokat vezetett be, lehetőséget adott egyoldalú halasztásokra. A járvány alatt bebizonyosodott, mennyire fontos tényező a rugalmasság és az alkalmazkodóképesség, hiszen szinte folyamatos újratervezéssel kellett szembenézniük az edzőknek.

Olyan nehézségek is megjelentek, amelyek korábban magától értetődő rutin-ként működtek, mint például a közös étkezések.

„Ha egy csapat a bajnoki mérkőzésre a székhelyétől több száz kilométerre utazik, ahol a meccs után evidens lenne a kulturált, közös étkezés megoldása, erre gyakorlatilag nincsen lehetőség, hiszen zárva vannak az éttermek. Marad – jobb híján – a rendelt étel elfogyasztása az öltözőben vagy a buszban.” (D. A.)

Kiemelt hangsúllyal kell említeni a játékosok egészségügyi biztonságának kérdését. A korábbi edzői feladatok átrendeződését hozta magával a járvány olyan szempontból is, hogy megnőtt a játékosok egészségi állapota figyelemmel kísérésének jelentősége.

„A mai napig kevés tudható a koronavírus utóhatásáról, de az biztos, hogy a fertőzés megszűnése, a negatív teszt után is marad egészségügyi kockázat. Kiemelkedően fontossá vált tehát a visszavezetés folyamata, illetve ez alatt az állandó orvosi felügyelet, a rendszeres kontroll.” (D. A.)

Becslések szerint a női labdarúgó -utánpótlás legalább 25 százaléka elveszett a pandémia miatt, és ennek a pótlása hosszú évek munkáját igényli majd. Az edzői küldetés legnagyobb feladata lesz az, hogy a sok „elveszített” játékost visszahozza a sportágba.

A megkérdezettek azonos álláspontot foglaltak el abban a tekintetben, hogy az edző-játékos viszony összességében lazult. Az emberi kapcsolatokban, így az edző-sportoló relációban is folyamatosan ingadozik a kötődés, de ebben

az időszakban nagyon nehéz volt a korábbi szintet fenntartani, mert nagyon nehéz volt érdemben kommunikálni a játékosokkal. Hiába állt rendelkezésre a közösségi háló összes alkalmazása, csak azokat a játékosokat lehetett elérni, akik a járványhelyzet időszakán kívül is motiváltak voltak. Egyetlen interjúalany érzett pozitív előrelépést, fokozottabb kommunikációt bizonyos játékosok részéről, hogy jobban megnyíltak felé, és többször fordultak hozzá kérdéseikkel. Bár általánosságban ő is az edző-sportoló kötődés gyengülését tapasztalta.

Összességében elmondható, hogy a csapatszellemre romboló hatással volt a járványhelyzet, mivel a játékosok kapcsolattartása korlátozódott, kis csoportok alakultak ki, aminek következményeként bizonyos játékosok kirekesztetté váltak, de voltak olyanok, akik önszántukból vonultak háttérbe. Az edzők ezzel a jelenséggel már csak akkor szembesültek, amikor visszatértek a játékosok a felkészüléshez. Erre pedig nem voltak kellően felkészítve, mindenki az egyéni habitusából, személyiségéből kiindulva próbálta a legtöbbet kihozni a helyzetből.

„Én személy szerint nagyon szeretném, ha lenne egy olyan továbbképzés, ahol az edzők ezekről a dolgokról beszélhetnének, illetve szakszerű segítséget kaphatnának, hogy ezt hogyan orvosolják a jövőben.” (J: A.)

A dokumentumelemzés során a vilájjárvánnyal összefüggésben kiadott minisztériumi, illetve szövetségi dokumentumokat olyan szempontból tekintettük át, hogy azok közvetlenül az edzők munkáját mennyiben érintették. Megállapítható, hogy az iránymutatások, határozatok jellemzően adminisztratív, versenyszervezési és sportegészségügyi oldalról nyújtottak segítséget.

„Minden tiszteletem a játékosoké és a stábé, hogy ezeket a nehéz hónapokat, kudarcokat így végig szenvedtük együtt méltósággal.” (M. E.)

Megbeszélés, következtetés

A járványügyi helyzet a várható negatív egészségügyi következményekre figyelemmel alapos mérlegelés elé állította a női labdarúgásban dolgozó edzőket, hiszen a sportág kontakt jellege miatt mind a versenyrendszerben, mind pedig a versenyrendszeren kívül szervezett mérkőzések megtartását befolyásolta. A labdarúgásban tovább fokozta a kockázatot, hogy az egyes szereplők más (idegen) csapat, klub versenyzőivel is találkoznak.

Ebben a helyzetben kiemelten fontosak az edzőkkel kapcsolatos kutatások, hiszen ők azok, akik folyamatosan azon munkálkodnak az akadémiákon, a különböző utánpótlás csapatokban, hogy a lehető legmagasabb szintre fejlesszék a kezeik alatt lévő játékosokat, ugyanakkor a sportszakmai feladatokon túl korábban nem ismert kihívásokkal is szembe kellett nézniük.

Az interjúk során igyekeztünk kiemelni és csoportosítani azokat a nézőpontokat, amelyek minden interjúalany esetében felfedezhetőek voltak. Ilyen gondolati elem, hogy a labdarúgó és az edző viszonya bizalmi kapcsolat. Elmondható, hogy a járvány során még jobban felértékelődött az edző pedagógiai nézete, tudása és gyakorlata. Az edzők számára a legnagyobb feladatot a motiváció, illetve az edző-sportoló reláció fenntartása okozta. Ebben a helyzetben még inkább felerősödik az edzővel szemben támasztott elvárás, hogy érdeklődjön versenyzői sporton kívüli élete, tevékenységei iránt (McMullen és mtsai. 2020).

Valóban sok múlik azon, hogy milyen edző foglalkozik egy játékosal, mit képes kihozni belőle, és szakmailag mennyire tudja segíteni a fejlődését, hiszen kulcsszerepet töltenek be egy-egy sportoló életében (Trzaskoma-Bicsérdy és mtsai. 2007). A vizsgált időszakban azokból a csapatokból, ahol az edzők jó közösséget formáltak, kevesebb játékost veszített a sportág, mint azokból, ahol elsősorban az edzések megtartása, a mérkőzések lejátszása volt hangsúlyos.

Bognár és mtsai. (2020) is a szakmai tudás, felelősség és elhivatottság mellett elsősorban az edzők felelősségének, pedagógiai felkészültségének és kommunikációs képességének jelentőségét emeli ki. Ezek birtokában képesek olyan sportkörnyezet kialakítására, amely pozitív légkört biztosít és biztonságot nyújt a sportolónak (Morgan 2008). A járványhoz hasonló váratlan helyzetekben erre különösen nagy hangsúlyt kell fektetni.

A kutatás eredményei megerősítették, hogy a siker nem valósulhat meg az edző alapos pedagógiai tudása nélkül (Gombocz 2004; Biróné 2004; Csáki és mtsai. 2013, Déri 2015). Szintén alátámasztotta a kutatás azt, hogy nélkülözhetetlen egy kölcsönös bizalmi szál az edző-sportoló kapcsolatban (Gombocz 2005, Budavári 2007, Bognár 2010). Az empátia, az őszinteség és a kölcsönös tisztelet a hosszú távú együttműködés alapvető feltétele (Jowett 2005).

A 3+1 C modell (Jowett 2007) a kölcsönös függőséget emeli ki az edző-sportoló kapcsolatban hangsúlyozva azt, hogy a megfelelő kötelék kialakulásához a két félnek kedvelnie, tisztelnie kell egymást, meg kell bízniuk a másikatban (closeness), a közös munka és a kitűzött célok iránt elkötelezetteknek kell lenniük (commitment), és ezek megvalósulásához együtt kell működniük (complementarity), továbbá az előző három összetevőt hasonlóképpen kell értékelniük (co-orientation).

Csatlakozva Kasuba (2018) ajánlásához, az eredmények alapján indokolt lehet a szakág növekedése és sikere érdekében az edzők pedagógiai kompetenciájának továbbfejlesztése céljából továbbképzések megszervezése.

Felhasznált irodalom

- Bábosik István (1993): A nevelés folyamata és módszerei. Budapest, Leopárd Könyvkiadó.
- Biróné Nagy Edit (szerk.) (2004): Sportpedagógia. Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához. Budapest–Pécs, Dialóg Campus Kiadó.

- Bognár József (2004): A sportpedagógia kutatásmódszertani alapvetése. In: Biróné Nagy Edit (szerk.) Sportpedagógia: kézikönyv a testnevelés és sportpedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához, Dialóg Campus Kiadó Budapest, Magyarország, Pécs, 48–64.
- Bognár József (2010): Pedagógiai és sportpedagógiai ismeretek. Jegyzet. OKJ sportszakember képzés számára. Budapest.
- Bognár József és Csáki István (2020): Kiemelt akadémiai rendszer labdarúgónak véleménye a sportágválasztásról, sikerességről és az edzői szerepekről. Magyar Pedagógia, 120(3), 229–246. <https://doi.org/10.17670/MPed.2020.3.229>
- Bognár József és Kiss Zoltán (2020): Nevelés a labdarúgásban. In: Csáki István, Takács Mihály (szerk.) Labdarúgás és tudomány. Felcsút–Budapest, Puskás Akadémia–Magyar Testnevelési Egyetem. 319–366.
- Budavári Ágota (2007): Sportpszichológia. Budapest, Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Coakley, Jay (2004): Sports in Society (8th ed.). New York, McGraw Hill.
- Csáki István, Bognár József, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella, Zalai Dávid, Mór Ottó, Révész László és Géczi Gábor (2013): A sportágválasztás, a tehetséggondozás és az edző-sportoló kapcsolat vizsgálata elit utánpótláskorú labdarúgók körében. Magyar Sporttudományi Szemle, 14: 55. 9–16.
- Déri Diána (2015): The pedagogue-coach as a determinant factor of football talent development. Studia UBB Educatio Artis Gymnasticae, 60: 2. 85–94.
- Déri Diána (2016): A női labdarúgás története: Európa, mint a sportág bölcsője. Testnevelés, sport, tudomány, 1: 1. 70–79. <https://doi.org/10.21846/TST.2016.1.7>
- Double Pass (2015): Fejlesztés a labdarúgásban. www.doublepass.com
- Gallimore, Ronald és Tharp, Roland (2004): What a Coach Can Teach a Teacher, 1975–2004: Reflections and Reanalysis of John Wooden's Teaching Practices. The Sport Psychologist, 18. 119–137. <https://doi.org/10.1123/tsp.18.2.119>
- Giacobbi, Peter R., Roper, Emily, Whitney Joe, Butryn, Ted (2002): College coaches' views about the development of successful athletes: A descriptive exploratory investigation. Journal of Sport Behavior. 25: 164–180.
- Giulianotti, Richard, Robertson, Roland (2004): The globalization of football: a study in the glocalization of the 'serious life'. The British Journal of Sociology, 55: 4. 545–568. <https://doi.org/10.1111/j.1468-4446.2004.00037.x>
- Gombocz János (1997): A sportoló szocializációja és nevelése. Kalokagathia, 35: 1-2, 83–94.
- Gombocz János (2004): A testnevelő tanár és az edző pedagógiai szerepe. In: Biróné Nagy Edit (szerk.): Sportpedagógia. Kézikönyv a testnevelés és sportpedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához. Budapest–Pécs, Dialóg Campus Kiadó, 147–271.
- Gombocz János (2005): A sportegyesület, a nevelés helyszíne. Kalokagathia, 43: 1–2.7–36.
- Gyömbér Noémi, Hevesi Krisztina, Imre Tóvári Zsuzsanna, Kovács Krisztina, Dr. Lénárt Ágota és Menczel Zsuzsanna (2012): Fejben dől el. Sportpszichológia mindenkinek. Budapest, Noran Libro Kiadó.

- Istvánfi Csaba (2005): Nevelés, testnevelés, sport. *Kalokagathia*, 43: 1–2. 15–26.
- Jowett, Sophia (2005): The Coach-Athlete Partnership. *The Psychologist*, 18(7): 412–15.
- Jowett, S. (2007): Interdependence analysis and the 3-1Cs in the coach-athlete relationship. In Jowett, Sophia és Lavallee, David (Eds), *Social psychology in sport* (pp. 15–77). New York, NY: Routledge.
<https://doi.org/10.5040/9781492595878.ch-002>
- Jowett, Sophia (2009). Validating coach-athlete relationship measures with the nomological network. *Measurement*
<https://doi.org/10.1080/10913670802609136>
- Kanczler István és Nagykáldi Csaba (2008): A sportoló képe a reális és az ideális edzőről. *Kalokagathia*, 46(2-3): 152–159.
- Kasuba Máté (2018): Az edző-sportoló kapcsolat egy labdarúgó akadémián. *Educatio*, 27: 1. 121–128. <https://doi.org/10.1556/2063.27.2018.1.10>
- Kis Jenő (2003): A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapjai. Budapest, Fitness Akadémia Kiadó.
- Kiss Zoltán és Bognár József (2018): Fiatal labdarúgók bevalását befolyásoló nevelési tényezők: Egy kiemelt akadémia döntéseinek tanulságai. In: Endrődy-Nagy Orsolya és Fehérvári Anikó (szerk.): *HERA Évkönyvek V., Innováció, kutatás, pedagógusok*. 103–117.
- Kiss Zoltán, Csáki István és Bognár József (2019): Magyar és határon túli bentlakásos labdarúgó akadémia sajátosságai az edző szerepe és jellemzői tekintetében. *Különleges Bánásmód*, 5: 2. 7–18.
<https://doi.org/10.18458/KB.2019.2.7>
- Locke, Lawrence (1989): Qualitative research as a form of scientific inquiry in sport and physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60: 1 1–20. <https://doi.org/10.1080/02701367.1989.10607407>
- McMullen, Brock., Henderson, Hester, Ziegenfuss, Donna Harp, Newton, Maria (2002): Coaching Behaviors as Sources of Relation-Inferred Self-Efficacy (RISE) in American Male High School Athletes. *International Sport Coaching Journal*, 7(1):52–60. <https://doi.org/10.1123/iscj.2018-0089>
- Morgan, Kevin (2008): Pedagogy for coaches. In Jones, Robyn L., Hughes, Mike és Kingston, Kieran (Ed.), *An introduction to sports coaching: From science and theory to practice* (pp. 3-15). Abingdon, Routledge.
- Myers, Nicholas D., Vargas-Tonsing, Tyffanie M. és Feltz, Deborah L. (2005): Coaching efficacy in intercollegiate coaches: Sources, coaching behavior, and team variables. *Psychology of Sport and Exercise*. 6: 129–143.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2003.10.007>
- OSEI (2020): A sportorvosi alkalmassági és szűrővizsgálatok – Az Országos Sportegészségügyi Intézet szakmai útmutatója. Hatályos 2020. január 1-től. http://www.osei.hu/dokumentumok/szakmai_utmutato_2020.pdf
- Platts, Chris (2012): Education and welfare in professional football academies and centres of excellence: A sociological study. University of Chester PhD thesis.

- <https://chesterrep.openrepository.com/bitstream/handle/10034/253657/chris%20platts.pdf>
- Poczwadowski, Artur, Barott, James E. és Jowett, Sophia (2006): Diversifying approaches to research on athlete-coach relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, 7: 125–142. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.08.002>
- Ranschburg Jenő (2004): *Gepárdkölykök*. Budapest, Urbis Könyvkiadó.
- Révész László, Bognár József és Géczai Gábor (2007): Kiválasztás, tehetség és pedagógiai értékek az úszásban. *Új Pedagógiai Szemle*, 57: 6. 45–53.
- Seidman, Irving (2002): *Az interjú mint kvalitatív kutatási módszer*. Budapest: Műszaki Könyvkiadó.
- Szabolcs Éva (1999): A kvalitatív kutatási módszerek megjelenése a pedagógiában. *Magyar Pedagógia*, 99: 3. 343–348.
- Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella, Bognár József, Révész László és Géczai Gábor (2007): The Coach-Athlete Relationship in Successful Hungarian Individual Sports. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 2: 4. 485–495. <https://doi.org/10.1260/174795407783359759>
- UEFA: Women's Football Development Programme FACTSHEET 2015. március 23. from http://www.uefa.org/MultimediaFiles/Download/EuroExperience/Women/WFDP/01/72/39/37/1723937_DOWNLOAD.pdf
- Varga Dániel (2017): Képből a gyermekképzés: labdarúgó edzők nézetei a mester és utánpótláskorú tanítványai kapcsolatáról. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 18: 3. 46–51.
- Varga Dániel, Kovács Eszter és Gombocz János (2018a): Edzők gyermekfelfogása a magyarországi labdarúgó akadémiákon. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 19: 1. 44–50.
- Varga Dániel, Földesi Gyöngyi és Gombocz János (2018b): Declared pedagogical values of coaches at Hungarian football academies. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 17–24. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2018-0002>
- Wooden, John R. (with Steve Jamison) (1997): *Wooden: A lifetime of observations and reflections on and off the court*. Contemporary Books, Lincolnwood, IL.

Levelező szerző:
Déri Diána
diana.deri@gmail.com

ABONYI BARBARA

GYERMEKTELEN ÉS CSALÁDOS NŐK EGÉSZSÉGMAGATARTÁSÁNAK ÖSSZEHASONLÍTÁSA A PANDÉMIA IDEJÉN

COMPARISON OF HEALTH BEHAVIOR AMONG WOMEN WITH AND WITHOUT A CHILD

Eszterházy Károly Egyetem

Absztrakt

A 2020-ban kezdődő pandémia a nők életvitelét több szempontból jelentősen nehezítette, a gyermekteleneket és a családanyákat eltérő mértékben érintve (Európai Parlament, 2021). A 18–29 évesek között a nem sportolók aránya 46,04%-ról 61,15%-ra nőtt, a 40–49 éveseknél pedig 68,92%-ról 83,11%-ra (Ács, 2020). Kutatásunk célja annak bemutatása, hogyan befolyásolta a felnőtt nők fizikai aktivitását a pandémia, és összehasonlítani a gyermektelenek (GYN) és családanyák (CSA) egészségmagatartással kapcsolatos szokásait. Vizsgálatunk során 84 budapesti, egyetemista és értelmiségi nőt vizsgáltunk survey módszerrel (közülük gyermektelenek $n = 47$ és családanyák $n = 37$). Eredményeink alapján naponta vagy hetente többször edz a GYN 42%-a és a CSA 54%-a, akik hatszor annyian vesznek részt digitális tornán, mint a gyermek nélküliek. Fizikailag inaktív a GYN 17%-a és a CSA 24,3%-a. A GYN 44,7%-a, a CSA 54,1%-a rendszeres vitaminfogyasztó. Kétszer annyi családanya, mint gyermektelen fogyaszt zöldséget vagy gyümölcsöt naponta 3-4-szer. A CSA 32,4%-a mindig megnézi a vásárolt élelmiszer összetevőit, szemben a GYN 15%-val. Soha nem dohányzik mindkét csoport közel háromnegyede. Alkalmanként fogyaszt alkoholt a gyermek nélküliek 48,9%-a és a családanyák 56,8%-a. Gyakori vagy napi fogyasztó a GYN 36,2%-a és a CSA 27%-a. A családanyák a digitális torna lehetőségével élve mind fizikai aktivitásban, mind egyéb egészségmagatartásukkal jó példát adnak a nevelt generációnak, még a pandémia nehézségeiben is.

Kulcsszavak: felnőtt nők, fizikai aktivitás, digitális torna, egészségmagatartás

Abstract

The pandemic began in 2020, aggravating women's life in different ways, distinctly those with or without a child (European Parliament, 2021). The rate of inactivity among 18-29 year olds increased from 46,04% to 61,15%, among 40-49 year olds from 68,92% to 83,11% (Ács, 2020). Our research aimed to demonstrate how pandemic has influenced physical activity of the women, and to compare the health behavior habits of women with (M) or without a child (WAC). We asked 84 university students and well-educated women with survey method living in Budapest without a child (n=47) and mothers (n=37). According to our results, 42% of the WAC group and 54% of the M group exercises daily or several times a week, six times more mothers take part in digital fitness classes, than the childless and 17% of the WAC and 24,3% of the M group are inactive. 44,7% of WAC group and 54,1% of M group are regular consumers of vitamins. Two times more mothers consume fruits and vegetables three to four times daily, than the childless group. 32,4% of the M group check the ingredients of packaged food as opposed to 15% of WAC group. Nearly three quarters of both groups have never smoked. 48,9% of the childless and 56,8% of mothers consume alcohol occasionally, and 36,2% of WAC and 27% of M group daily or often. Regarding their physical activity and health behavior habits, having access to digital fitness classes, mothers of this research provide good examples for the raised generation, in the difficulties of pandemic too.

Keywords: adult women, physical activity, health behavior habits

Bevezetés

A világvjárvány kezdetekor még nem sejtettük, hogy mennyi feladatunkat, szokásunkat kell majd átszervezni vagy újragondolni. A járvány előtt online vagy home office-ban dolgozóknak kevesebb azonnali változtatást kellett eszközölni az életformájukon, bár a családayákra ez nem igaz, őket jelentősebb mértékben terhelte meg ez az időszak. (Európai Parlament, 2021).

A pandémia az egészségügyi kihívások mellett az élet számos területén próbára teszi az embereket. A zárt térben, közösségben végzett szabadidős tevékenységek, ahol az edzések célja nem versenyen való részvétel, ideiglenesen szünetelnek. Ismert, hogy bizonyos fizikai aktivitási területeken, mint például a tartásjavító tornák, az oktató kontrollja elengedhetetlen a hatékonyság érdekében. A probléma áthidalására alkalmazható az online közösségi térben végezhető torna, emellett természetesen változatlanul végezhető a szabadtéri sportok, úgymint a futás, kerékpározás, túrázás.

Jelen korunkban talán még nagyobb jelentőséget kap az egészségtudatos magatartás, melynek több összetevőjéből a fizikai aktivitást, a táplálkozást és az immunrendszer karbantartását emeljük ki. Az egészséges életmód elméleti

ismerete és gyakorlati alkalmazása nem mindig jár együtt, melynek oka lehet akaratereővel, anyagi vagy szociális helyzettel kapcsolatos. A szakirodalom alapján egyértelmű, hogy a felnőttkori életvitelt és szokásrendszert nagymértékben befolyásolja a gyerekkorban tapasztalt minta (Bognár, 2019). Az értékek átadásakor fontos a példamutatás felelőssége, hiszen egészségesen élni elsősorban a család, a közösség és a tradíciók tanítanak. (Olvasztóné és mtsai., 2007)

Az egészségmagatartást reprezentáló összetevők a WHO adatai, ajánlásai szerint

A WHO a krónikus betegségek minimalizálására az egészséges életmód több összetevőjét sorolja föl. A teljesség igénye nélkül a főbb elemek a fizikai aktivitás, a táplálkozás, a testalkat, a dohányzás és az alkoholfogyasztás. Az egészséges életmód kialakulásában gyermekkorban az édesanyától tanult szokások döntőek, sőt a magzati korban ért egészségtelen behatások (dohányzás, elhízás) egészségileg már hátrányból indíthatják a gyermeket. Fiatalkorban és felnőttkorban pedig a médiának van óriási felelőssége az egészség és a helyes táplálkozás műveltségének kialakításában. A korai életszakaszban kialakuló biológiai és egészségmagatartásbeli faktorok komoly kockázati tényezőként hatnak az egész élet folyamán. Ezekből az előbbi a következő generáció egészségére is hatással lehet. A megfelelő táplálkozás és az elegendő fizikai aktivitás megóvhat a krónikus betegségek, mozgásszervi panaszok kialakulásától, még hajlam esetén is.

Fizikai aktivitás

Az ajánlott mozgásmennyiség napi meghatározásának többféle szempontja lehetséges. A minimálisan napi 30 perces mérsékelt fizikai aktivitás a kardiovaszkuláris és anyagcsere-folyamatok normális működéséhez elegendő, de nem elegendő például az elhízás elkerüléséhez. Az ideális, napi 60 perces mérsékelt intenzitású mozgással több betegség kiküszöbölhető (WHO, 2003).

A mozgásszervi betegségek és a belgyógyászati, krónikus betegségek egyre korábban jelentkeznek az egyén életében. Ebben természetesen szerepe van az orvos- és egészség tudomány folyamatos fejlődésének, mivel újabb és újabb (valószínűleg már korábban is jelenlevő) betegségeket tudnak differenciálni, definiálni és ezek mentén gyógyítani. A specifikus, optimális mozgásforma alkalmazásával számos betegség megelőzhető, gyógyítható, vagy rosszabbodása lassítható.

Pál és mtsai (2005) tanulóknál állapították meg, hogy a testnevelési órákon való aktív részvételnek mennyi egészségmegőrző hozadéka van, mint például az önismeret, a megküzdőképesség fejlődése vagy az egészségkárosító szokásokkal való stabilabb szembenállás. Nagy valószínűséggel alkalmazhatjuk ezt az eredményt valamennyi fizikailag rendszeresen aktív korosztályra.

Táplálkozás

Az élelmiszeripar globális kiterjedése az élelmiszerek minőségének romlását is okozza. A telített zsírsavakban, finomított szénhidrátokban gazdag ételek fogyasztása, a gépesített háztartások, a főleg ülő életmód elsődleges okai a krónikus betegségeknek. A zöldség-gyümölcs fogyasztás az egészséges táplálkozás alappillére. A WHO a nem keményítő poliszacharidok (ez magában foglalja a zöldségek és gyümölcsök mellett a teljes kiőrlésű cereáliákat) fogyasztásából 20g/nap mennyiséget ajánl. (WHO, 2003) Korunk táplálkozási szokásai többnyire tudják fedezni az optimális vitamin- és ásványianyag-bevitelt. Ám az egészséges táplálkozás változatos ételek sokféle kombinációban történő fogyasztásával érhető el. Ezek megfelelő arányainak definiálása elég nehéz. Ezen kívül a háztartás szintjén anyagi korlátai lehetnek a minőségileg, mennyiségileg megfelelő tápanyagok beszerzésének. Fontos továbbá annak tudatosítása, hogyan kell az ételt tárolni, feldolgozni, hogy minél kevesebb tápanyagot veszítsen. (WHO, 2004)

Vitaminok és táplálékkiegészítők fogyasztása

A fentiek alapján kijelenthetjük, hogy rohanó világunkban egyre kevesebb embernek marad ideje a tudatos, megtervezett táplálkozásra annak érdekében, hogy a szükséges vitaminok, ásványi anyagok bejuthassanak a szervezetbe. A WHO egy 2004-es átfogó tanulmányban az A-, C-, D-, E- és a K- és B-vitaminok, a kalcium, a vas, a magnézium, a cink, a szelén és a jód bevitelének szükséges mennyiségét vizsgálta és határozta meg az egyén életkorának és földrajzi élőhelyének megfelelően. Az ipari társadalmak öregszenek, így az idősebb egyének egészségének megőrzése nagyobb szerepet kap. A vitaminok optimális bevitelének meghatározásai egy új megközelítésből erednek, mégpedig az adott egyén tápanyagigényének definiálásából, hogy a legjobb fizikai és mentális teljesítményét nyújthassa, jó immunitással (WHO, 2004).

A magyar nők fizikai aktivitása

Ács (2020) a magyar lakosság fizikai aktivitásának változásait felmérő kutatása szerint a pandémia nyomán a rendszeresen sportolók aránya 35,83%-ról 21,77%-ra csökkent a korlátozások idején. A speciális eszközöket igénylő vagy közösségben végezhető sportoknál ez érthetőbb, viszont a futók aránya is csökkent 31,63%-ról 20,74%-ra. A nők első és harmadik korcsoportját tekintve a 18–29 évesek között a nem sportolók aránya 46,04%-ról 61,15%-ra nőtt, a 40–49 évesek között pedig 68,92%-ról 83,11%-ra (Ács, 2020).

A 15 éven felüli magyar nők 77,8%-a nem dohányzik, 20,8%-a viszont naponta, 1,5%-a pedig alkalmanként (Eurostat, 2016) A dohányzás helyett már

pontosabb talán a dohánytermékek fogyasztása, hiszen az elektromos cigaretáknak is számos variációja van, de megjelentek a piacon a rágott dohányok is. Dolgozatunknak nem volt célja differenciálni a dohánytermékek fogyasztását, így a szokás gyakoriságára fókuszálunk.

Magyarországon a 15 éven felüli nők tiszta alkoholfogyasztása 20,8 mg/nap (European Commission, 2018). Ez megfelel körülbelül 6-6,5 deciliter sörnek vagy 3-3,5 deciliter bornak. Meghökkenítő adat, de Magyarországon nagyivó (az kérdezést megelőző héten 7 [nő] vagy 14 [férfi] egységnyi italt fogyasztott) a diplomával rendelkezők 6,1%-a, míg az érettségivel rendelkezők 4,4%-a (KSH, 2019). Kutatásunk során az alkoholfogyasztás gyakoriságára koncentráltunk.

A kutatás célja

Munkánknak összetett célja volt. Egyfelől összehasonlítani a társadalmilag legaktívabb csoport fizikai aktivitását a pandémia előtt és kezdete után egy évvel. Ez magában foglalta egyben azt is, hogy ebben az új helyzetben mennyien élnek a digitális közösségi torna lehetőségével, és az okokat, ha ezt nem teszik. Másfelől egybevetni a nők két generációjának egészségmagatartását, beleértve az egészségmegőrző szokásaikat és a fizikai aktivitásukat.

Módszerek

A megkérdezettek majdnem mindegyike vagy egyetemista, vagy diplomával rendelkezik. Ez fontos kritérium volt, mert az édesanya iskolai végzettségével egyenesen arányos a gyermek egészségtudatossága a folyadékfogyasztás, a táplálkozás és a pihenés terén (Horváth és Bognár, 2020). Másik fontos kritérium a budapesti életvitel volt (függetlenül az egyetemistáknál az eredeti lakóhelytől).

Interneten küldött és kitölthető kérdőív segítségével vizsgáltunk budapesti, felnőtt nőket ($N = 84$), a minta átlagéletkora $34,90 \pm 14,75$ év. Két csoportra osztottuk őket: a gyermektelenek ($n = 47$), akiknek átlagéletkora $23,29 \pm 4,21$ év, a családanyák ($n = 37$), akik átlagéletkora $49,64 \pm 8,93$ év. Gyermekük száma: átlagosan 2,24.

A kérdőív a fizikai aktivitás jellemzőire kérdezett rá a pandémia előtti és az aktuális időszakban. Felmértük a vizsgálati személyek mozgásszervi, belgyógyászati panaszait és a tapasztalatukat a fizikai aktivitás ezekre gyakorolt hatásában, továbbá vitamin- és táplálékkiegészítő-fogyasztásukat, az ételmisszer-vásárlás tudatosságát. Kockázati szokásaikat dohányzási gyakoriságuk és alkoholfogyasztási szokásaik jellemzik.

A kutatás 2021 tavaszán zajlott. A kérdőív zárt végű kérdéseket tartalmazott, melyeket nemparaméteres statisztikai próbákkal elemeztünk. A statisztikai elemzések leíró statisztikából és különbözőségvizsgálatból álltak. Az adatok SPSS25 statisztikai programmal kerültek feldolgozásra.

Eredmények

A vizsgálati személyek BMI-indexe átlagosan 22,37. A gyermektelenek átlaga 21,71. közülük 4 fő a WHO csoportosításai szerint normál tartomány alatti, 40 fő normál, 2 fő elhízás előtti és 1 fő elhízott állapotú. A családanyák átlaga: 23,21. 2 fő közülük normál tartomány alatti, 25 fő normál, 8 fő elhízás előtti és 2 fő elhízott állapotú. Szignifikáns különbség nem mutatható ki ezen a területen.

A gyermektelenek 51,1%-ának és a családanyák 70,3%-ának van valamilyen mozgásszervi panasz, általában a gerinc nyaki és ágyéki szakaszán. 64,85%-a érzi úgy, hogy a rendszeres fizikai aktivitás javít a panaszán. Krónikus belgyógyászati panasz a megkérdezettek 10,7%-ának van, és 17,92%-a érzi úgy, hogy a rendszeres sportolás pozitívan befolyásolja problémáját (1. táblázat).

	Közömbös	Igen	Nem
Mozgásszervi panasz		59,5%	40,5%
A mozgásszervi probléma javulása fizikai aktivitásra	15,5%	54,8%	29,8%
Belgyógyászati panasz		10,7%	89,3%
A belgyógyászati probléma javulása fizikai aktivitásra	7,1%	16,7%	76,2%

1. táblázat: A fizikai aktivitás hatásának érzékelése mozgásszervi és belgyógyászati panaszokra (N = 84) (Forrás: saját szerkesztés)

Fizikai aktivitás

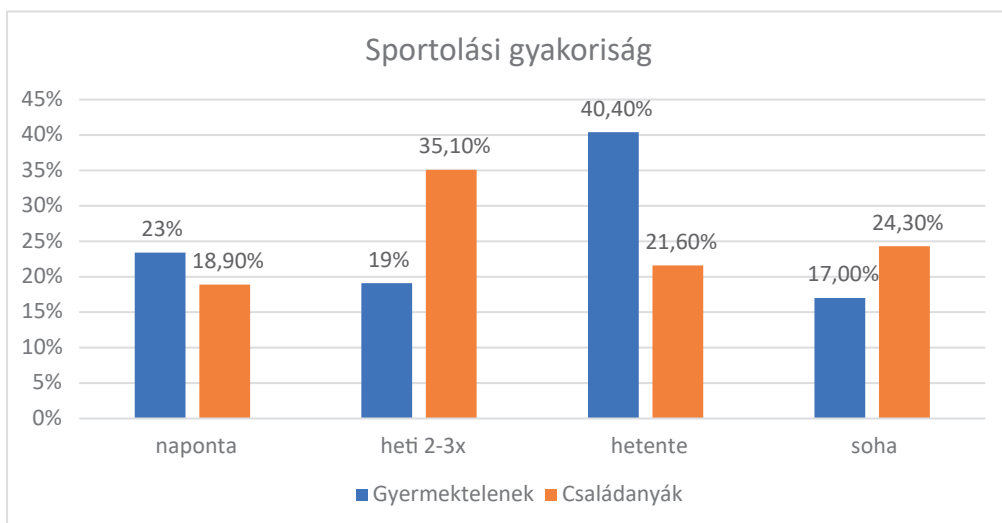
Vizsgálati mintánk 73,8%-a sportolt gyermekkorában heti kétszer-háromszor, ekkor inaktív volt 14,3%-uk.

	naponta	min. heti 2-3x	hetente	inaktív
Sportolási gyakoriság iskoláskorban		73,8%	11,9%	14,3%
Sportolási gyakoriság a pandémia előtt	7,1%	17,9%	21,4%	53,6%
Sportolási gyakoriság jelenleg	21,4%	26,2%	32,1%	20,2%

2. táblázat: Jelenlegi sport üzésének gyakorisága (N = 84) (Forrás: saját szerkesztés)

Gyermekkorában a vizsgálati személyek 73,8%-a sportolt heti kétszer-háromszor, 11,9%-a hetente, és inaktív volt 14,3%-a. *A pandémia előtt* naponta sportolt 7,1%, heti kétszer-háromszor 17,9%, hetente 21,4%, és 53,6% nem mozgott. A jelenlegi fizikai aktivitást és a gyermekkori, valamint a pandémia

előtti edzésgyakoriságot a 2. táblázat mutatja. Ebbe a kategóriába valamennyi, tehát az egyénileg végzett beltéri és kültéri, „sportszándékú” fizikai aktivitás, például a gyors gyaloglás is beletartozik. A gyermektelen generáció 23%-a és a családanyák 18,9%-a naponta edz. Utóbbiak többsége, 35,1%-a, a fiatalabbak 19%-a sportol heti két-háromszoros gyakorisággal. A gyermektelenek többsége, 40,4%-a hetente végez fizikai aktivitást, a családanyáknak pedig közel az ötöde (21,6%). Inaktív a gyermek nélküliek 17%-a és a családanyák 24,3%-a. (1. diagram)

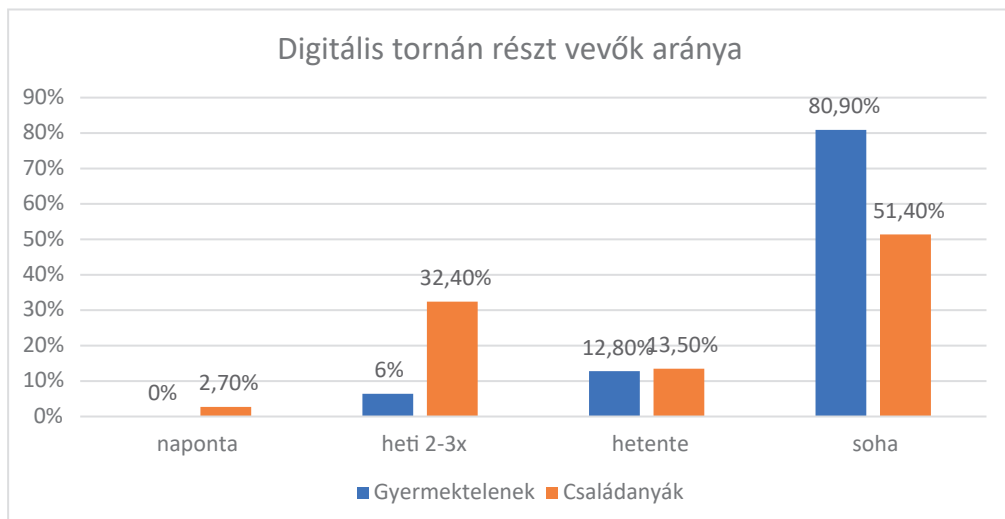


1. diagram: Sportolási gyakoriság

Digitális tornán való részvétel

A vizsgálati személyek összességét tekintve a megkérdezettek 50%-a vesz részt digitális közösségi tartásjavító vagy egyéb tornán. A családanyák 2,7%-a naponta, közel a harmaduk (32,4%) pedig heti kétszer-háromszor. Ennyiszor edz ilyen lehetőséggel a gyermektelenek 6%-a. Hetente pedig közel a tizedük (12,8%-13,5%). Egyáltalán nem választja ezt a mozgásformát a gyermektelenek 80,9%-a és a családanyák 51,4%-a. (2. diagram)

Akik nem vesznek részt, a következőkkel indokolták: 23,8%-uk időhiány miatt nem tud bekapcsolódni ilyen jellegű foglalkozásba. Túlnyomó többségüknek, 66,6%-nak nem jelent kellő motivációt az otthonában való egyéni edzés. Kisebb részüknek, 4,76-4,76%-nak vagy a helyhiány okoz gondot, vagy a családdal kapcsolatos a távolmaradás. Utóbbiba belesoroltuk azt is, ha a család tagjai nem támogatják ezt, illetve azt is, ha a vizsgálati személy szégyelli a család előtt ezt a tevékenységet.



2. diagram: A digitális tornán részt vevők aránya

Egészségmagatartással kapcsolatos szokások

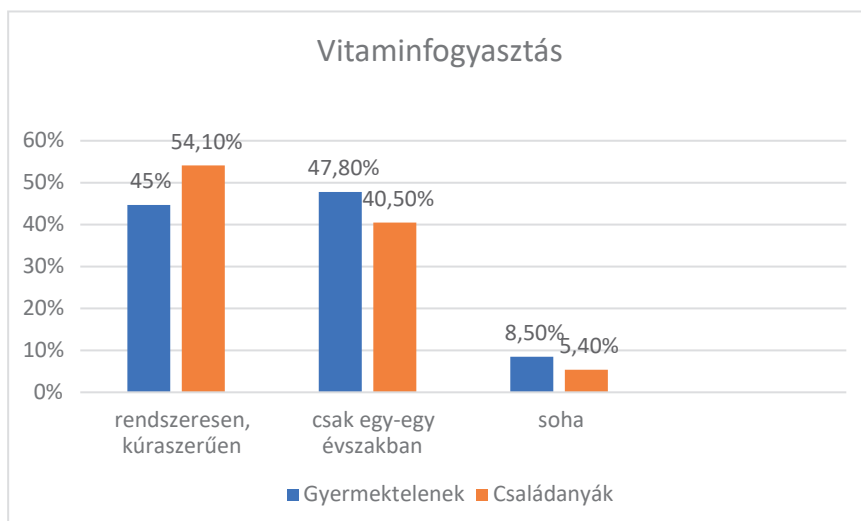
A vizsgálati személyek túlnyomó többsége házilag főzött ételt fogyaszt. A legkisebb különbség a két csoport között a házilag készített vagy rendelt étkezés tekintetében volt. A gyermektelenek 87,2%-a, míg a családanyák 89,2%-a rendszeresen *otthon főzött ételt eszik*.

Vitaminfogyasztás

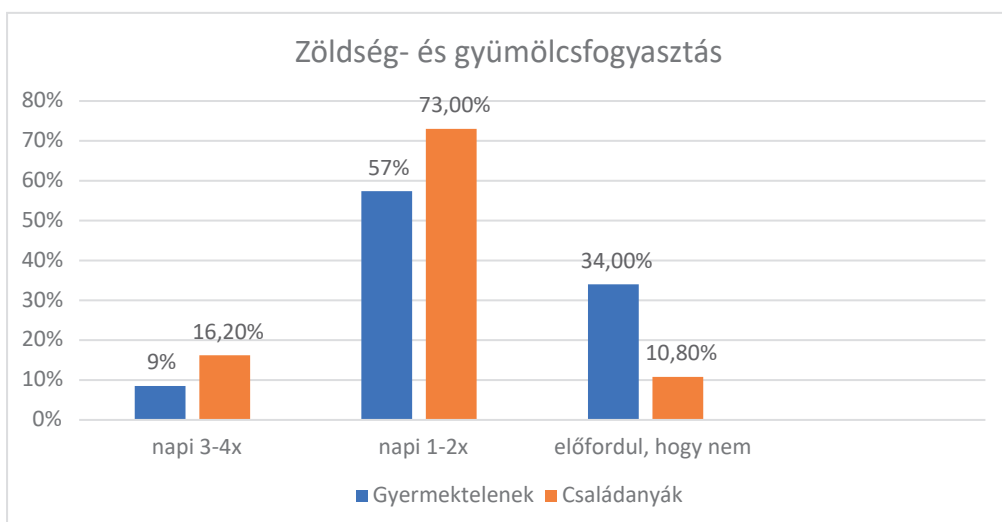
Kis különbség mutatkozik a két csoport között a vitaminok és táplálékkiegészítők fogyasztásában. A gyermektelenek 44,7%-a, a családanyák 54,1%-a rendszeres, kúraszerű vitaminfogyasztó, csak egy-egy adott évszakban 46,8-40% ez az arány. Egyáltalán nem eszik kiegészítőket a gyermektelenek 8,5%-a és a családanyák 5,4%-a. (3. diagram)

Zöldség- és gyümölcsfogyasztás

A megkérdezetteknek kicsivel több mint a fele naponta 1-2-szer eszik nyers zöldséget, gyümölcsöt. A gyermektelenek 8,5%-a fogyaszt zöldséget vagy gyümölcsöt naponta 3-4-szer, míg a családanyák 16,2%-a. 1-2-szer a gyermek nélküliek 57,4%-a, szemben a családanyák 73%-ával. Előfordul, hogy nem fogyaszt nyers kosztot az előbbi csoport 34,0%-a és a családanyák 10,8%-a. (4. diagram)



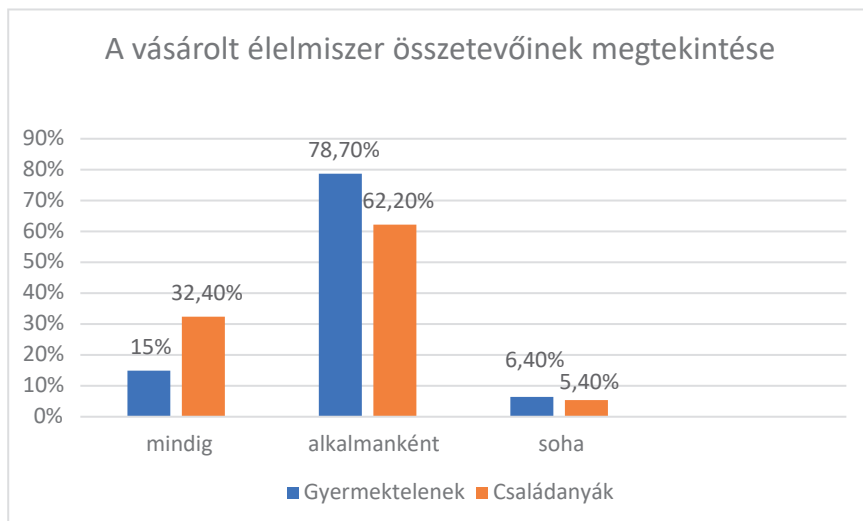
3. diagram: Vitaminfogyasztás



4. diagram: Zöldség- és gyümölcsfogyasztás

A vásárolt élelmiszer összetevőinek kontrollja

Vizsgált személyeink túlnyomó többsége alkalmanként ellenőrzi a csomagolt élelmiszerek összetevőit vásárláskor. A családanyák 32,4%-a mindig megnézi, szemben a gyermektelenek 15%-ával. Utóbbiak 78,7%-a alkalmanként ellenőrzi, a családanyáknak pedig a 62,2%-a. Soha nem nézi meg a 6,4%-a és 5,4%-a. (5. diagram)



5. diagram: A vásárolt élelmiszer összetevőinek kontrollja

Egészségkárosító szokások: dohányzás, alkoholfogyasztás

Mintánk két csoportja között ezekben a tényezőkben nem találtunk nagy különbségeket. Vizsgálati mintánk közel háromötöde soha nem dohányzik. Ebből a gyermektelenek 76,6%-ot és a családanyák 75,7%-ot tesznek ki. Alkalmankénti dohányos az előbbiek 17%-a, az utóbbiak 18,9%-a. Gyakran vagy naponta dohányzik mindkét csoport 5,4%-a.

Az alkoholfogyasztásban a megkérdezettek majdnem fele alkalmankénti fogyasztó. Ebben a tényezőben is fej-fej mellett jár a két vizsgálati csoport. Soha nem iszik alkoholt a saját bevallása szerint a gyermek nélküli csoport 14,9%-a és a családanyák 16,2%-a. Alkalmankénti fogyasztók az előbbiek 48,9%-a és utóbbiak 56,8%-a. Gyakran vagy naponta iszik valamilyen alkoholt a gyermektelenek 36,2%-a és a családanyák 27%-a (3. táblázat).

	soha	alkalmanként	gyakran	naponta
Dohányzási gyakoriság	76,2%	17,9%	1,2%	4,8%
Alkoholfogyasztási gyakoriság	15,5%	52,4%	26,2%	6%

3. táblázat: Digitális sportolás gyakorisága (N = 84) (Forrás: saját szerkesztés)

Megbeszélés

A világméretű járvány a társadalmi és gazdasági próbatételek mellett legfőképpen egészségügyi problémákat vet fel, mind állami, mind egyéni szinten.

A kényszerű szeparáció az emberi kontaktusokat minimalizálандó több – kisebb, nagyobb – közösséget függesztett fel. Ebbe a helyzetbe kerültek az amatőr sportklubok, illetve egyéb tematikájú klubok. A szabadban végezhető cselekvések, mint a futás, túrázás vagy a kerékpározás kevésbé korlátozódtak, bár a legelső inkább, a kijárási korlátozások bevezetésével. Azoknál a mozgásfajtáknál, ahol az oktató kontrollja elengedhetetlen a hatékonyság érdekében (például a tartásjavító tornák), az áthidaló megoldást az online közösségi tér lehetősége adta. Ebben a helyzetben az egészségtudatos magatartásnak még nagyobb a jelentősége, mint valaha. Az egészségmagatartást, ezen belül a fizikai aktivitás változását mértük fel a pandémia kitörése után egy évvel fővárosi, felnőtt, különböző generációhoz tartozó értelmiségi nőknél. Mintánk meghatározásánál fontos volt, hogy azonos nemű, lakhelyű és végzettségű és közel hasonló technikai lehetőségekkel bíró egyének alkossák. 84 fő töltötte ki online kérdőívünket. Két csoportra osztottuk az alapján, hogy születtek-e vagy sem. A gyermektelen csoport átlagéletkora 23,29 év, míg a családanyáké 49,64 év. Látható, hogy gyakorlatilag két egymást követő generációról van szó. Normál testalkatúak és meghökkenítő, hogy a fiatalabb generáció fele küzd mozgásszervi panasszal. De többségük úgy tapasztalja, hogy a rendszeres mozgás csökkenti panaszait, ami valószínűleg ösztönzőleg hat a rendszeres aktivitásra.

A *pandémia előtt* viszont közel a fele a vizsgálati személyeknek egyáltalán nem sportolt, a napi és a heti többszöri gyakoriság pedig már csak a negyedükre volt jellemző. Ugyanez a tanulói életben végzett verseny- és szabadidős sportokkal szemben is elvárható. Az aktuális fizikai aktivitás felmérésekor minden olyan cselekvést belesoroltunk, amelynek a célja a „mozgás”, vagyis például a gyors gyaloglást is, de a kutyasétáltatást nem. Ezek alapján mindkét generáció közel ötöde végez valamilyen fizikai aktivitást naponta. Inaktív a gyermek nélküliek közel ötöde és a családanyák negyede. Összevetve vizsgálati alanyaink pandémia előtti és utáni fizikai aktivitását, láthatjuk, hogy nem az csökkent. Első ránézésre ez ellentmond Ács (2020) kutatási jelentésének, ám ha megtekintjük annak sportágtípusok alapján történő adatait, láthatjuk, hogy más sportokra is jellemzően a futók, kocogók száma hozzávetőlegesen 11%-kal csökkent a magyar népesség körében, de látható, hogy ez csak harmadannyira csökkent, mint az egyéb mozgásformákat űzők aránya. Kutatási alanyaink fele vesz részt digitális közösségi tartásjavító vagy egyéb tornán. Jelenleg valószínűleg részben ők is beletartoznak az „aerobik és táncos mozgásformák” kategória résztvevőibe ebben a kutatási jelentésben. A családanyák körében egyértelműen népszerűbb ez a lehetőség, míg egyáltalán nem választja ezt a mozgásformát a gyermektelenek négyötöde. Szakemberként érdekes és tanulságos szembesülés a korábbi tapasztalattal, hogy az emberek jelentős többségének nem ad kellő motivációt az otthonában való egyéni edzés. Kisebb hányadnak vagy a helyhiány okoz gondot, vagy családi ok.

Az egészségtudatos magatartás másik alappillére a fizikai aktivitás mellett a helyes táplálkozás (Huszár és Bognár, 2006). Itt erősen megmutatkozott mintánk homogenitása: Vizsgált alanyaink túlnyomó többsége otthon, valamelyik családtag által vagy saját maga által főzött ételt eszik. Ebből is látható, hogy

mennyire befolyásolja a felnőttkori szokásokat a gyermekkorban tapasztalt minta. Az utóbbi évtizedben ismét „divatba jött” az otthoni sütés-főzés, a házilag elkészített kulináris termékek, sokszor ajándékba is. Valószínűleg ezért sem mutatkozik nagy különbség vizsgált generációink között, illetve kérdőívünk egyik kritériuma volt, hogy a kitöltő budapesti legyen. Vagyis a vidéki, de Budapesten élő diákokat mellőztük, hogy kizárjuk a kollégium/albérlet és az otthon közötti különbségeket, amely valószínűleg torzította volna adatainkat.

Ebben az egészségügyi helyzetben a vitamin-, táplálékiegészítő-fogyasztás nem biztos, hogy hűen tükrözi a pandémia előtti szokásokat. Elmondható, hogy alig akad mintánkban olyan személy, aki ne tartott volna az év során legalább egy-egy vitaminkúrát.

Viszont előfordul, hogy nem fogyaszt nyers kosztot mintánk fiatal generációjának harmada és a családayák tizede. Valószínűleg késő tavasszal és nyáron valamivel jobb adatot kaptunk volna, de itt is szerepet játszhat a családaya ellátó szerepe, ami magával hozza ezt a szokást is. Mindkettő vizsgálati csoport nagyobb része naponta egyszer-kétszer fogyaszt nyers zöldséget vagy gyümölcsöt.

A tudatos táplálkozás egyik jellemzője a csomagolt élelmiszerek összetevőinek kontrollálása vásárláskor. Az ízfokozók, a tartósítószer, az egyéb adalékanyagok előfordulása egy-egy termékben eltántoríthat annak megvásárlásától. A megkérdezett családayák közel harmada mindig megnézi ezeket. A gyermekkorban egyre több diagnosztizált ételallergia is lehet ennek magyarázata az egészséges táplálkozás kialakításának szándéka mellett.

Az egészségkárosító szokásokat (dohányzás, alkoholfogyasztás) felmérő adataink bizakodásra adnak okot vizsgálati személyeinknél. Soha nem dohányzik a gyerektelenek és a családayák háromnegyede. Alkalmanként az ötödük. Gyakran vagy naponta csak pár százaléka dohányzik a megkérdezetteknek. Nagy valószínűséggel a 2009-ben bevezetett dohányzási törvény hatása beérni látszik. (Országgyűlési Hivatal, 2009)

A kulturált, mértékletes, kulináris alkoholfogyasztás napjainkban a sütés-főzés mellett szintén divatos szokás lett, gondoljunk csak az újra híres magyar borászatra. Ezen kívül számos fórumon a jó minőségű bor pozitív hatásai is elhangoznak. Naponta 1-1,5 dl jóminőségű bor elfogyasztása az étkezések mellé csökkenti a vérnyomást, emeli a szintjét a jó koleszterinnek, és csökkenti az inzulinrezisztencia kialakulását. Ezenkívül pozitív befolyása van a testtömegre és a szellemi képességekre. (Turcsán és mtsai., 2019) Nem érdeklődtünk a fogyasztott alkohol fajtájáról, ettől függetlenül többen jelezték verbálisan, hogy bort isznak esténként. Alkalmanként alkoholfogyasztásról számolt be a fiatal generáció közel fele és az érettebbek több mint a fele.

Következtetések

A pandémia vizsgálati személyeinknél nem csökkentette a rendszeres fizikai aktivitást. A családayák gyakrabban élnek a digitális közösségi otthoni torna

lehetőségével. Egészségmagatartással kapcsolatos életmódbeli szokásaikat tekintve valószínűleg tudatában vannak, hogy az értékek átadásakor mennyire fontos a tradíció és a példamutatás. Bár jelenleg a pandémia csökkenő tendenciájában vagyunk, érdemes számba venni hosszú távon a fizikai aktivitásnak ezt a formáját, azaz a digitálisan követhető tornát, amely lényegesen egyszerűbb a családanyáknak a gyermekfelügyelet megoldottsága és az utazási idő megspórolása miatt.

Felhasznált szakirodalom

- Ács, P. (2020): Változások a magyar lakosság élet- és munkakörülményeiben kiemelten a fizikai aktivitás és a sportfogyasztási szokások vonatkozásában. Keresztszeti reprezentatív kutatás a COVID-19 magyarországi első hulláma során a kijárási korlátozások időszakában. Kutatási jelentés, Pécs, 2020. Letöltés: <https://www.etk.pte.hu/public/upload/files/efop362/acspograccovid19kutatasijelentes.pdf>
- Bognár József (2019): A testnevelés értékorientációja. Új Pedagógiai Szemle, 69:3-4, 100–108.
- EuroStat(2016): Tobacco consumption. 245/2016 - 7 December 2016. Letöltés: <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/7762296/3-07122016-AP-EN.pdf/e6cf7fd2-06a5-45ba-8385-991bccef54fd>
- European Commission (2018): Daily and per capita alcohol consumption in European countries. Letöltés: <https://ec.europa.eu/jrc/en/page/alcohol-daily>
- Horváth C., Bognár J. (2020): A szülők iskolai végzettségének szerepe a fiatal felnőttek egészséggel kapcsolatos érték- és szokásrendszerére. Prevenció, intervenció és kompenzáció. (Szerk.: Hideg G., Simándi Sz., Virág I.) Hera Évkönyvek VII. 140–151. Letöltés: <http://mek.oszk.hu/20900/20929/20929.pdf>
- Huszár A., Bognár J. (2006): Fiatal felnőttek testkultúrája avagy az iskolai testnevelés felnőttkori hatásai Magyarország és Finnország példáján. Új Pedagógiai Szemle, 56., 6. sz., 107–114.
- Olvasztóné B. Zs., Huszár A., Konczos Cs. (2007). Az egészségkulturális magatartás értelmezése. Kalokagathia, 117.
- Országgyűlési Hivatal. (2009) <https://www.parlament.hu/irom38/09856/09856.pdf>
- Special Eurobarometer 506: Attitudes of Europeans towards tobacco and electronic cigarettes (2020) https://data.europa.eu/euodp/en/data/dataset/S2240_506_ENG/resource/6034978e-2770-44cb-a51a-e9cfbc414089
- Pál Katalin, Császár Judit, Huszár Anikó, Bognár József (2005): A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. Új Pedagógiai Szemle, 55, 6. szám, 25–32.
- Turcsán J., Beke Sz., Régi Zs. (2019): „Egészségedre!” Alkoholos és alkoholmentes bor élettani hatásai, valamint a magyar felnőtt lakosok borfogyasztási szokásai.

- II. Zalaegerszegi Egészségturizmus Konferencia, Tanulmánykötet. Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar. 125-142. Letöltés: https://www.etk.pte.hu/public/upload/files/hirek/2019/07/II_Zalaegerszegi_Egeszsegturizmus_Konferencia_Tanulmanykotet_B.pdf
- WHO (2003). Technical Report Series 916, Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases Letöltés: <http://health.euroafrica.org/books/dietnutritionwho.pdf> pp. 11; 17; 24; 35; 51; 53; 68; 69
- WHO (2004). Vitamin and mineral requirements in human nutrition Letöltés: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42716/9241546123.pdf;jsessionid=807807EAB310576C775BAFD937EC5C4D?sequence=1> pp.15; 30; 338; 339; 340
- https://www.ksh.hu/stadat_files/ege/hu/ege0038.html

Levelező szerző:
Abonyi Barbara
barbara.abonyi.21@gmail.com

BEREGI ERIKA¹ ÉS BOGNÁR JÓZSEF²

PEDAGÓGUSOK EGÉSZSÉGNEVELÉSEL KAPCSOLATOS GYAKORLATI TEVÉKENYSÉGEI: A JÁRVÁNYHELYZET OKOZTA VÁLTOZÁSOK

PRACTICAL ACTIVITIES OF TEACHERS IN HEALTH EDUCATION: CHANGES DUE TO THE EPIDEMIC SITUATION

¹Miskolci Egyetem

²Eszterházy Károly Katolikus Egyetem

Absztrakt

A köznevelési intézmények feladatai közé tartozik, hogy elősegítsék az egészséges életmód szokásrendszerének megvalósítását (Járomi–Vitrai 2017). Kutatásunk célja, hogy bemutassuk a COVID-19 okozta változásokat az iskolai egészségnevelés területén. Középiskolai tanárokkal (n = 15) és tanulókkal (n = 5) készített interjú során az egészségnevelési gyakorlatot vizsgáltuk, fókuszálva a pandémiát megelőző és jelenlegi helyzetre. A megkérdezett testnevelők és egészségügyi tanárok többsége a pandémia alatt is folytatta egészségnevelő tevékenységét, viszont munkáját ez idő alatt kevésbé hatékonynak ítélte meg. A többi szaktanár a járványhelyzet alatt csak néhány esetben fókuszált az egészségnevelés kérdéskörére. A tanárok és a tanulók is kedvezőtlennek ítélték meg a fiatalok általános egészségmagatartási szokásait, amit a jelen járványhelyzet még tovább súlyosbított. Míg a tanulók esetében nem volt lényeges változás a járvány első és második hulláma alatt, addig a pedagógusok közül többen is jelentős életmódváltásba kezdtek, ahogy a járvány 2 hulláma után. Az egészségnevelés módszertani sokszínűségének alkalmazását a járványhelyzet egyértelműen gátolta. Elsősorban a tanárok példamutatása és a különböző személyes kihíváshoz kapcsolódó feladatok bizonyultak motiválónak a tanulók számára. Az egészségneveléshez kapcsolódó jó gyakorlatok feltérképezése és összegyűjtése a tartósan fennálló járványhelyzet megjelenése miatt is szükségszerű.

Kulcsszavak: egészségnevelés, egészségfejlesztés, oktatás, pandémia

Abstract

One of the tasks of public educational institutions is to promote the implementation of a healthy lifestyle habits (Járomi - Vitrai 2017). The aim of our research is to present the changes caused by COVID19 in the field of school health education. In interviews with high school teachers (n = 15) and students (n = 5), we examined health education practice, focusing on the pre-pandemic and current situation. The majority of the physical educators and health teachers interviewed continued to engage in health education activities during the pandemic, but considered their work to be less effective during this time. The other specialist teachers focused on the issue of health education in only a few cases during the epidemic. Both teachers and students judged the general health behaviors of young people to be unfavorable, which was exacerbated by the current epidemic situation. While there was no significant change in the students during the first and second waves of the epidemic, several educators began to make significant lifestyle changes. The application of the methodological diversity of health education was clearly hampered by the epidemic situation. In particular, teacher role models and various personal challenge tasks proved to be motivating for students. The mapping and collection of good practices related to health education is also necessary due to the emergence of a persistent epidemic situation.

Keywords: health education, health promotion, education, pandemic

Bevezetés

A magyar lakosság egészségi állapotára az 1900-as évek közepétől mérsékelten javuló tendencia jellemző, azonban ez nemzetközi viszonylatban kedvezőtlennek tekinthető (Orosz-Kollányi 2016). Az egészségvesztések nagyrészt a viselkedéssel összefüggő kockázatokra vezethetők vissza, melyet a kirívóan rossz magyar egészségmagatartási mutatók alátámasztanak. Ennek értelmében jelentős javulás csak a lakosság egészségmagatartásának megváltoztatásával érhető el (Varsányi et al. 2016). Az egészségfejlesztés nemcsak az egészségügy feladata, hanem interdiszciplináris, multiszektorális, multidimenzionális feladat, amely valamennyi szereplőtől összehangolt tevékenységet igényel (Heathcote 2003). Az egészségfejlesztés hosszú távú, komplex feladat, mely során az egyént képessé kell tenni az egészség választására, ennek lényeges megjelenie az iskola mindennapjaiban, valamint a tanórán kívül is (Somogyhegyi 2012).

A tanári szerepek sokrétűek, a nevelő-oktató tevékenységek mellett érték-közvetítő, modellnyújtó, szakember, tehetségfejlesztő és még hosszasan sorolható. Jelen tanulmányban célunk a szerteágazó funkciók mellett a pedagógusok egészségfejlesztési szerepének hangsúlyozása.

Iskolai egészségnevelés

Az 1995 óta megjelent Nemzeti alaptanterv valamennyi alapidokumentumában szerepel kiemelt fejlesztési területként, feladatként a testi és lelki egészségnevelés. Meghatározásra került többek között, hogy a pedagógusok ösztönözzék a tanulókat arra, hogy legyen igényük a mozgásra, a helyes táplálkozásra, a stresszkezelés módszereinek alkalmazására. (Nemzeti alaptanterv 2012)

A korábbi Köznevelési törvény 2003-as módosítása következtében bekerült új rendelkezés értelmében a nevelési program részeként el kell készíteni az iskola egészségnevelési és környezeti nevelési programját. Ennek tartalmaznia kell az egészségfejlesztéssel összefüggő iskolai feladatokat, a mindennapi testedzés megvalósítását célzó programokat (2003. évi LXI. törvény). A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC törvény irányt adott és jelentős segítséget nyújtott a teljes körű iskolai egészségfejlesztés rendszerszerű megvalósításában. A törvény által meghatározott célok között szerepelt többek között olyan köznevelési rendszer megalkotása, mely elősegíti a fiatalok harmonikus testi, lelki és értelmi fejlődését (2011. évi CXC. törvény a nemzeti köznevelésről). A nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló 20/2012. (VIII.31.) EMMI rendelet a tanulók egészségének, valamint biztonságának védelmével összefüggő feladatokat részletesen tartalmazza.

A köznevelési intézmények feladatai közé tartozik, hogy elősegítsék az egészséges életmód szokásrendszerének megvalósítását (Járomi-Vitrai 2017). Az iskolai egészségfejlesztés akkor hatékony, ha holisztikus, nem szűkül le egy területre, folyamatosan jelen van, az iskola valamennyi közössége részt vesz benne, szülők, civil szervezetek bevonásával valósul meg (Somogyhegyi 2016).

A 2019-ben kezdődő pandémia az élet minden területén változást indukált, nem hagyva érintetlenül az oktatást, az iskolai egészségnevelési tevékenységet. A jelenléti oktatásról a digitális munkarendben folyó oktatásra való átállás idáig nem tapasztalt kihívás elé állította a nevelési-oktatási folyamat résztvevőit. Fő kutatási célunk volt az iskolai egészségnevelés tartalmi és módszertani jellemzőinek és változásainak vizsgálata a pandémia hatására. Vizsgáltuk továbbá, hogy változott-e a tanulók, tanárok egészségmagatartása, mely problémák megjelenése kapcsolható a járványhelyzethez, kialakultak-e jó gyakorlatok az egészségnevelés területén a pandémia alatt.

Anyag és módszer

Kutatásunkhoz Miskolcon és a környező településen gimnáziumban és technikumban tanuló fiatalokat és tanárokat kérdeztünk meg (n = 20). A válaszadók közül 5 testnevelő tanár, 5 egészségügyi tanár, 5 egyéb szaktanár és 5 fő tanuló volt. Lényegesnek tartottuk, hogy mind a különböző szaktanárok, mind pedig a tanulók oldaláról is betekintést nyerhessünk az iskolai egészségfejlesztés helyzetébe a pandémiát megelőzően és napjainkban. Az egyéb szaktanárok tekintetében

gondoskodtunk arról, hogy minél szélesebb területen képviseltessék magunkat. Pedagógusok mintaválasztásnál figyeltünk a pedagógiai gyakorlat és a jelenlegi beosztás sokszínűségére, ennek megfelelően a válaszadók között szerepeltek szaktanárok, munkaközösség-vezetők és igazgatóhelyettes is. A megkérdezett tanulók átlagéletkora 17,2, a testnevelő tanároké 38,4, az egészségügyi tanároké 44,6, az egyéb szaktanároké pedig 39 év volt. Az interjúk felvételére 2021. március 9. és április 5. között került sor. Az interjúk készítésére strukturált módon, néhány esetben személyesen, a többség esetében pedig a járványhelyzetre való tekintettel online formában, a Google Meet felületén került sor. Az interjúk hangfelvételének rögzítését, majd dokumentálását követően a válaszokat a csoportoknak és az egyes kérdéseknek megfelelően összevetettük, értékeltük.

Az első kérdéscsoportban a tanárookra vonatkozóan általános kategóriák szerepeltek, melyek felölelték az életkorra, nemre, iskolai végzettségre, szakra, iskolatípusra, pedagógiai gyakorlatra, jelenlegi beosztásra vonatkozó információkat. A tanulók esetében is az ehhez kapcsolódó releváns adatok szerepeltek, az évfolyam és szak feltüntetésével. A második kérdéscsoportban a tanárok öntértékelése alapján vizsgáltuk, hogy egészséges életmódot folytatnak-e, kitérve a táplálkozásra, fizikai aktivitásra, lelki egyensúlyra, stresszhatásokra, pihenésre, szabadidős tevékenységekre, az esetleges káros szenvedélyek meglétére. Majd arra kerestük a választ, hogy kinek, illetve kiknek a feladata az iskolai egészségnevelés, egészségfejlesztés. A megkérdezettek látnak-e esélyt arra, hogy középiskolákban az egészségmagatartást pozitív irányba befolyásolhassák? Milyennek ítélik meg a tanulók egészségmagatartását, mely problémákkal szembesülnek mindennapi nevelési-oktatási munkájuk során? A harmadik kérdéscsoport során az egészségnevelés, egészségfejlesztés módszereit, az oktatás tartalmát vizsgáltuk a pandémia előtt és alatt. Végezetül a negyedik kérdéscsoportban pedig arra kerestük a választ, hogy a megkérdezett tanárok és tanulók milyen veszélyekre hívnák fel kollégáik, illetve társaik figyelmét a fiatalok egészségi állapotával, egészségmagatartásával kapcsolatosan. A pedagógus kollégák milyen jó gyakorlatokat tudnának ajánlani, a tanulók pedig mit javasolnak tanáraiknak annak érdekében, hogy a felnövekvő generáció egészségi állapota pozitív irányba változhasson? A kapott interjúk összesítéséhez négy csoportot képeztünk, melyek a következők: testnevelő tanárok, egészségügyi tanárok, egyéb szaktanárok, valamint a megkérdezett tanulók.

Eredmények

Életmód tekintetében a testnevelő tanárok és az egészségügyi tanárok válaszai hasonlóak voltak. Káros szenvedélyük nem volt, az egészséges táplálkozásra is odafigyelnek. A testnevelőket stresszhatás főként a munkahelyen érte, ami az online oktatás során jellemzően csökkent. Néhány egészségügyi tanár esetében az online oktatáshoz kapcsolódó technikai nehézségek okoztak inkább problémát. Fizikai aktivitás tekintetében volt, aki a túrázást részesítette előnyben,

a korábban jellemzőktől gyakrabban. Volt, aki futni kezdett, szigorú rendszerességgel, heti minimum háromszori alkalommal, edzésterv alapján. Többen is kiemelték, hogy a járvány első hulláma alatt az étkezési szokásaik megváltoztak, súlygyarapodást tapasztaltak. A második hullám során már tudatosabbak voltak, a fizikai aktivitás is fokozottabb hangsúlyt kapott. Az életmódváltás indokai között szerepelt többek között: „A karantén alatt gyorsan elfogyott a vödör nápolyi, és éreztem, hogy ez így nem lesz jó”; „Meg akartam mutatni a fiamnak, hogy nekem is lehet még kockás hasam”.

Az egyéb szaktanárok többsége szintén egészségesen táplálkozik. Életmódváltást két esetben is tapasztaltam, valamint a rendszeres sporttevékenység végzése is megfigyelhető a csoport tagjai között. A stresszhatás változásaira adott válaszok a testnevelők és egészségügyi tanárok esetében leírtakkal megegyezők.

A megkérdezett tanulók többsége azt vallotta, hogy az életmódjuk nem túl egészséges. Táplálkozásuk során gyakran megjelentek a különböző gyorsételek, édességek, jellemző a rendszertelen étkezés. Fizikai aktivitásukat leginkább a lustasággal jellemezték, amit a járványhelyzet tovább fokozott. „Nem mozgok eleget, lusta vagyok, a pandémia alatt pedig csak romlott a helyzet”. Az online oktatás következtében a tanulóknak több szabadidejük lett, de nem túl jól használták fel. A pandémia előtt több stresszhatás érte őket, mint a jelenléti oktatás során. Káros szenvedélyük nem volt, időnként fogyasztanak alkoholt a bulik során. A válaszadók között egyetlen sportoló volt, aki naponta két és fél órát vett részt edzésen.

Az iskolai egészségnevelés, egészségfejlesztés feladatát illetően a testnevelő tanárok valamennyien első helyen a saját szerepüket hangsúlyozták, emellett a biológia-, valamint bizonyos területeken az egészségügyi tanárok munkáját. Az egészségügyi tanárok válaszai szerteágazóak voltak. A kimondottan az egészségügyi tanároktól kezdve a minden pedagógusén át egészen az iskola valamennyi dolgozójáig terjedtek a válaszok. A többi szaktanár esetében megjelenik a testnevelő tanár, az egészségügyi, valamint a biológiatanár és a védőnő. Az egyéb szaktanárok legtöbb esetben nem érzik magukénak ezt a tevékenységet. A tanulók szintén az előbb felsorolt egyének feladatának gondolnák az egészségnevelést, de náluk hangsúlyt kapna az osztályfőnök, az iskola vezetősége és valamennyi szaktanár, de még a büfében dolgozó eladó ide kapcsolódó tevékenysége is.

A megkérdezettek valamennyien azt vallották, hogy a középiskolákban eltöltött évek alatt van még lehetőség kedvező irányba formálni a tanulók egészségmagatartását.

A fiatalok egészségmagatartásának megítélése során viszont nem túl kedvező képet kaptunk. A pandémia előtt legnagyobb problémaként az energiatartalok fogyasztását, a nem megfelelő fizikai aktivitást, a dohányzást és az alkoholfogyasztást nevezték meg. „Régebben egy energiatallal indítottam a napot. Ha kihagytam, rosszul éreztem magam, és gyakran fájt a fejem, ezért már nem iszom.” „Sokan dohányoznak, nem reggeliznek, egészségtelen ételeket visznek az iskolába.” „Testnevelésórán is mindig vannak olyan osztálytársaim, akik nem

öltöznek át, mert nem érzik, hogy szükségük van a mozgásra." A járvány megjelenése a számítógép előtt eltöltött időt és az inaktivitást tovább növelte. A mozgásszervi megbetegedések, a szemészeti problémák, a mentális elváltozások gyakoriságának növekedésére, az elhízás megjelenésének fokozott veszélyére hívták fel a figyelmet a megkérdezett pedagógusok. Figyelemre méltó, hogy a tanárok jelentős része az járványhelyzet első hulláma után életmódváltásba kezdett. Ugyanakkor a tanulók többségénél ilyen jellegű pozitív változás nem volt tapasztalható.

Az egészségnevelés tartalmát illetően a szakterületek meghatározóak. Míg a testnevelő tanárok a fizikai aktivitás, a rendszeres sportolás jelentőségét, a szabadidő aktív eltöltésének lehetőségét hangsúlyozták leginkább, addig az egészségügyi tanárok többsége a táplálkozás, az egészséges életmód egyéb elemeit is megjelenítik. Az egyéb szaktanároknál megfigyelhető, hogy a saját életükben preferált egészséges életmódhoz kapcsolódó tevékenységek népszerűsítése jelenik meg leggyakrabban az egészségnevelési tevékenységük során, bár kisebb mértékben, mint az előbbi szaktanárok esetében. Ők úgy gondolták, hogy a pandémia hatására egészségnevelő tevékenységük tovább korlátozódott. Egészségnevelési módszerek tekintetében a járványhelyzet jelentős változást hozott. A testnevelő tanároknak kihívást jelentett a digitális térben olyan jó gyakorlatokat, videókat, feladatokat küldeni, amelyek felkelthetik a tanulók figyelmét, és aktív cselekvésre ösztönzőek lehetnek. Bár a korábbi személyes jelenléten alapuló módszerek száma csökkent ugyan, de a kényszerhelyzet újabb lehetőségeket is feltárt. Növelte a kollégák közötti együttműködést, a tapasztalatok megosztását, egymás segítségét. Az egészségügyi tanároknak szintén problémát okozott a személyes kapcsolaton alapuló módszerek, egészségnevelési iskolai programok, projektek kivitelezése, azonban igyekeztek az online tér adta kontaktus lehetőségét maximálisan kihasználni. Az előadás, a magyarázat, a témákhoz kapcsolódó vita, megbeszélések kaptak nagyobb hangsúlyt ebben a helyzetben. A megkérdezett tanulók úgy gondolták, hogy a tanárok egészségnevelési tevékenysége a pandémia alatt kevésbé jelent meg. Véleményük szerint legjellemzőbben a járvány elleni védekezésre korlátozódott. Az, hogy milyen szakos pedagógustól kapnák a legnagyobb segítséget, változatos képet mutatott. Volt olyan tanuló, akik a testnevelő tanárt, egészségügyi tanárt nevezte meg, volt olyan is, aki a biológiatanárt, de olyan eset is előfordult, ahol a történelem-tanár járt élen ebben a vonatkozásban. Abban mindannyian egyetértettek, hogy az osztályfőnök szerepe kiemelkedő lenne, illetve többen az iskola vezetőinek is fokozottabb szerepet tulajdonítanak.

A pandémia alatti jó gyakorlat megfogalmazása nem ígérkezett egyszerű feladatnak a válaszadók véleménye alapján. A jelenléti oktatás során alkalmazottak kivitelezése az online térben sok esetben akadályba ütközött. Ennek azonban pozitív hozadéka is volt, hiszen a meglévő gyakorlatok felülvizsgálatára, új lehetőségek felfedezésére is lehetőséget teremtett. Összességében a tanárok, főképp a testnevelők a kihívás feladatok alkalmazását javasolták. „Az ilyen jellegű feladatok bizonyultak a legeredményesebbnek, a legtöbb tanulót lelkesítőnek,

mozgásra ösztönzőnek.” „Amikor az volt a feladat, hogy küldjék el a lépésszámlálójuk fotóját a nap végén, mindenki lelkes volt és igyekeztek megelőzni a többi-eket. Másnapra már a tanulók maguktól is találtak ki újabb kihívás feladatokat.” A pedagógusok hangsúlyozták a kollégákkal való együttműködést, az eredményesen alkalmazott módszerekről való rendszeres konzultációt, tapasztalatcserét. A személyes példamutatás, a saját életmódjukhoz köthető eredmények, sikerek bemutatását is hasznosnak gondolták. A tanulók az egészségnevelés folyamatosságának jelentőségére hívták fel a figyelmet. Véleményük szerint minél többször hallanak egy témáról, annál nagyobb az esélye annak, hogy elgondolkodjanak rajta, és megértsék a jelentőségét. Az évente egy alkalommal tartott egészségnapokon, illetve -heteken hallottak hamar feledésbe merülnek.

	Vizsgált főbb jellemzők	Pandémia előtt	Pandémia alatt
Tanárok	Életmód	Többnyire egészséges	Első hullám alatt több esetben testsúlynövekedés – ennek hatására életmódváltás
	Egészségnevelési tartalom	Szakterületenként eltérő	Nem volt jelentős változás
	Egészségnevelés módszere	Pedagógiai módszerek széles skálájának alkalmazása	Bizonyos módszerek alkalmazásának megszűnése, pl. egészségnapok, sportbemutatók szervezése
Tanulók	Életmód	Többnyire egészségtelen	További kedvezőtlen hatások
	Egészségnevelési tartalom	Szaktanáronként eltérőnek ítélik meg	Nem volt jelentős változás
	Egészségnevelés módszere	Szaktanáronként eltérőnek véleményezik	Kevésbé hatékonyak megítélt módszerek alkalmazása

1. táblázat: Vizsgált főbb jellemzők összefoglalása

Forrás: saját szerkesztés

Megbeszélés, következtetések

A 2019-ben kezdődő pandémia az élet minden területére hatással volt, nem kímélve az oktatást, az iskolai egészségnevelést. Pedagógusokkal és tanulókkal készített interjúk összesítése során megállapítottuk, hogy a járványhelyzet kedvezőtlen hatást gyakorolt a tanulók korábbi időszakban is rossznak megítélt egészségmagatartásra. A fiatalok táplálkozása nem megfelelő, a káros szenvedélyek megléte is sok esetben tapasztalható. A fizikai aktivitás fokozására irányuló programok tekintetében sincs pozitív eredmény a legtöbb esetben.

Megfigyelhető továbbá, hogy nincs egységes nézet arra vonatkozóan, hogy kinek, illetve kiknek a feladata az iskolai egészségnevelés, egészségfejlesztés. E tevékenységet nem minden pedagógus érzi saját feladatának. Ugyanakkor az iskolában végzett ilyen jellegű feladatok nagy lehetőségeket rejthetnek a fiatalok egészségének fejlesztésében, a lakosság egészségi állapotának javításában. Számítalan kutatás vizsgálja a tanulók egészségmagatartását, az egészségnevelő programok megvalósulását. Ugyanakkor az alkalmazott egészségnevelési módszerek, tartalmak hatékonysága, mérésének lehetőségei kevésbé vizsgált területek. A tanulók egészségmagatartása tekintetében nem tapasztalható áttörő javulás, ezért az okok feltárásása érdekében az iskolai szintér vizsgálata, az alkalmazott módszerek, tartalmak felülvizsgálata indokolt. Mivel a fiatalok életük jelentős részét az iskolában töltik, e szintér egészségnevelésben betöltött szerepét maradéktalanul ki kellene használni. Javasoljuk valamennyi pedagógus bevonását az iskolai egészségnevelési tevékenységbe. Továbbá a személyes példamutatást, a kedvezőtlen egészségmagatartás okainak feltárását, helyi szinten is, valamint az iskolai egészségnevelési tevékenység évenkénti mérését, értékelését.

Felhasznált szakirodalom

- Heathcote Gaye (2003): Egészségnevelés. A tartalom, a módszer és az intézmények értékelő összehasonlítása Magyarország és az Egyesült Királyság között. In: Benkő, Zsuzsanna (Szerk.): Mert életem millió gyökerű. Szeged., JGYF Kiadó, 91–96. p.
- Járomi Éva, Vitrai József (2017): Az iskolai egészségfejlesztés hazai és nemzetközi szemléletének bemutatása. Egészségfejlesztés. LVIII. évf. 2017/1. szám. 36–48. p. <https://doi.org/10.24365/ef.v58i1.145>
- Orosz Éva, Kollányi, Zsófia (2016): Egészségi állapot, egészséggyenlőtlenségek nemzetközi összehasonlításban. In: Kolosi Tamás - Tóth István György (szerk.): Társadalmi riport. TÁRKI, Budapest, 334- 354. p.
- Varsányi Péter, Vitrai József, Bakacs Márta, Boros Julianna, Csohán Ágnes, Formanek-Balku Eszter, Horváth Gergely, Kimmel Zsófia, Tóth Gergely (2017): Egészségjelentés 2016. Információk a népegészségügyi beavatkozások célterületeinek azonosításához a nem fertőző betegségek és egészségmagatartási mutatók elemzése alapján. Budapest. Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet.
- Somogyhegyi Annamária (2012): A teljeskörű iskolai egészségfejlesztés országos megvalósulását elősegítő elemek a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV törvényben. Népegészségügy. 90. évf. 2012/3. szám. 202–213. p.
- Somogyhegyi Annamária (2016): Teljeskörű iskolai egészségfejlesztés (TIE): jelen helyzet. Különleges bánásmód. II. évf. 2016/4. szám. 61–80. p. <https://doi.org/10.18458/KB.2016.4.61>

További források

110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról. Magyar Közlöny Magyarország hivatalos lapja 66. szám.
2003. évi LXI. törvény a közoktatásról szóló 1993. évi LXXIX. törvény módosításáról.
2011. évi CXC. törvény a nemzeti köznevelésről.
20/2012. (VIII.31.) EMMI rendelet a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról.

Levelező szerző:
Bognár József
bognar.jozsef@uni-eszterhazy.hu

HAVANECZ KRISZTIÁN, GÉCZI GÁBOR¹, SÁFÁR SÁNDOR²

ÁTTEKINTÉS AZ EDDIGI KOSÁRLABDA-, KÉZILABDA- ÉS LABDARÚGÁS-SPORTTELJESÍTMÉNYT MEGHATÁROZÓ VÁLTOZÓKNAK A VIZSGÁLATÁRÓL GPS- ÉS LPS-RENDSZEREKKEL

OVERVIEW OF THE INVESTIGATION OF THE VARIABLES OF BASKETBALL, HANDBALL AND SOCCER TO DETERMINING SPORT PERFORMANCE USING GPS AND LPS SYSTEMS

¹Testnevelési Egyetem – Sportmenedzsment Tanszék

²Testnevelési Egyetem – Edzéselméleti és Módszertani Kutató Központ

Absztrakt

A sporttudomány területén alkalmazott technológiai eszközök objektív módon adnak lehetőséget integrált teljesítményprofilok kialakításához. GPS és LPS monitorozó rendszerekkel a modern labdajátékosok sportteljesítmény-visszajelzéseinek spektruma kiszélesedett. A munkaterhelés meghatározása – a közel azonos mozgáskarakterisztikájú sportágak esetében (kézilabda, kosárlabda és labdarúgás) – a sportpályán mért külső terhelési változók összességéből is kalkulálható, és ezáltal válik optimalizálhatóvá. Az utánpótlás-sportolók fejlődésének szisztematikus nyomon követése kiemelt feladat a későbbi sportági beválás érdekében. A tanulmány célja a GPS- és LPS-rendszerek külső terhelési változóival kapcsolatos legfontosabb kutatások áttekintése.

Kulcsszavak: utánpótlás, GPS, LPS, terhelési összetevők, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás

Abstract

The technological tools used in the field of sports science objectively provide an opportunity to develop integrated performance profiles. With the use of GPS

and LPS tracking systems, the spectrum of sports performance feedback has broadened among modern ball players. The definition of the workload - for sports with almost the same movement characteristics (handball, basketball, and football) - can also be calculated from the set of external load variables measured on the sports field and thus can be optimized. Systematic monitoring of the development of youth athletes is a priority in order to be successful in the sport at a later stage. The aim of this study is to review the most important researches about external load variables with GPS and LPS systems to investigate ball players.

Keywords: youth sport, GPS, LPS, workload components, handball, basketball, soccer

Bevezetés

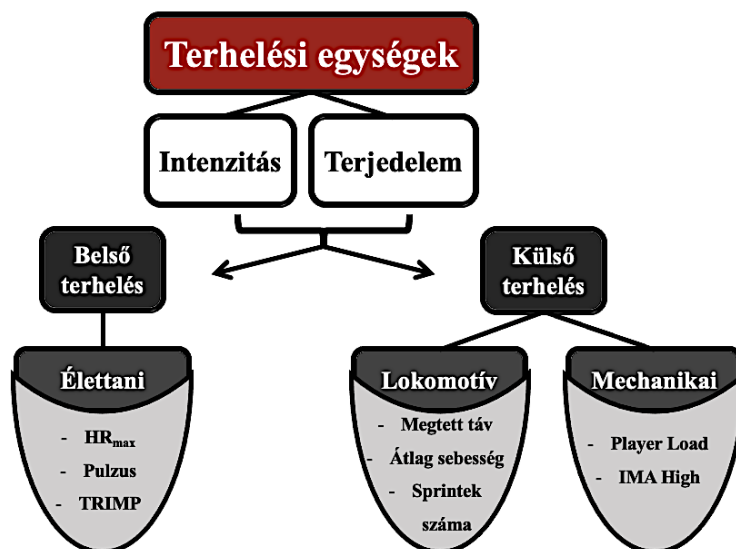
A látványsportok – ezen belül is a kézilabda, kosárlabda és labdarúgás – antropometriai sajátosságai eltérnek egymástól, sportág-specifikusan meghatározottak (Arifi és mtsai., 2019; Fieseler és mtsai., 2017; Gusic és mtsai., 2017; Popovic és mtsai., 2013). Mindazonáltal ezen labdajátékokat azonos mikromozgásokhoz kötött mozgásminták jellemzik (előre-, hátrafelé futás, oldalazás, keresztező lépés), melyek különböző sebességtartomány szerinti zónákra oszlanak (séta, kocogás, futás, magas intenzitású futás és sprintzóna) (Di Salvo, 2013), kiegészülve irányváltoztatásokkal, felugrásokkal, ütközésekkel és a labda kontrollálásával (Érculj és mtsai., 2010; Granados és mtsai., 2008; Krusturup és mtsai., 2006). Általánosságban véve elmondható, hogy közel azonos mozgáskarakterisztikával rendelkeznek az említett labdás sportágak.

A sporttudomány gazdasági, politikai és technológiai érdekeltsége dinamikusan fejlődő területek a XXI. században. Folyamatosan új kihívás elé állítja a sportszakembereket a sportági fizikális követelményrendszer modernizációja, melynek lényeges alkotóeleme az edzői munkában megjelent sportági teljesítményelemzés (Lyle, 2002), melyet természetesen sportáganként kell értelmezni. A sportolók teljesítményét közvetlenül megalapozó motoros képességek vizsgálatára alkalmas objektív mérőeszközök és mérési metódusok ismerete a fontos az edzők szempontjából (Eckschmiedt, 2014). Korábbi irodalmak pályatesztekkel határozták meg a sportpályán mért képességek pillanatnyi szintjét, ám napjainkban új perspektívát jelent az edzés- és a mérkőzésteljesítmény-monitorozás széles választékának kibővülése a GPS- és LPS-rendszerrel.

GPS- és LPS-rendszer

A sportmozgások követéséhez kifejlesztett technológiai eszközök lehetővé teszik az egyéni szinten leadott teljesítmény rögzítését, mint a megtett táv, a mozgásirány és -gyorsaság (Scott és mtsai., 2013); továbbá a nyers adathalmazok elem-

zését, rendszerezését és összehasonlítását is segítik. A sportteljesítmény-monitorozás kibővült a labdarúgásban a GPS (Global Positioning System – globális helymeghatározó rendszer) (Akendhead és Nassis, 2016; Wehbe és mtsai., 2014) -technológia megjelenésével és a LPS (Local Positioning System – lokális helymeghatározó rendszer) -technológiával kézilabdában (Vázquez-Guerrero és mtsai., 2019) és kosárlabdában (Manchado és mtsai., 2020). Ezen nyomon követő rendszerek egyéb beépített szenzorokat is tartalmaznak, mint a giroszkóp és gyorsulásmérő; 100 Hz-es mintavételi frekvencián működnek, amely által a mikroszenzorok különböző sebességváltásokat, mikromozgásokat képesek érzékelni edzés- és mérkőzésaktivitás alatt (Varley és mtsai., 2012), és közvetlen visszajelzést tudnak adni a terhelésről az edzőknek, játékosoknak. Az edzéselmélet két nagy kategóriára osztja a terhelési egységet: intenzitás és terjedelem (1. ábra); és ezeket vizsgálva különböztet meg a szakirodalom belső és külső terhelést (Windt és mtsai., 2017).



1. ábra: Edzés és mérkőzés alatt mért terhelési összetevők és azok egyes változói (saját szerkesztés Windt és mtsai., 2017 alapján)

A belső terhelés a szervezetet érő külső ingerekre való reakciót jelenti (az élettani paraméterek változása, pl.: pulzusemelkedés, emelkedett oxigénfelvétel-szükséglet, anaerob zónában töltött idő). A külső terhelésen belül fontos feladat a lokomotív teljesítmény követése, melyet a GPS-műhold vagy LPS-beltériantenna adatainak elemzésével (pl.: terhelés időtartama, összes megtett táv, elért maximális sebesség) lehet elvégezni, illetve a mechanikai teljesítmény teljes körű monitorozásával ajánlatos megállapítani a tehetetlenségi mozgást (IMA – Inertial Movement Analysis), ami a minden irányban végzett mikromozgások összességéként határozható meg (*Internetes forrás 1*). A belső terhelés mutatóinak pontos lekövetése még további vizsgálatokat igényel

a sportteljesítmény alakulása szempontjából, mivel ezen a területen jelenleg korlátozott számú kutatási eredmény áll rendelkezésre (Halson, 2014; Lutz és mtsai., 2020). További nehézséget jelent, hogy a mérőeszközök nem pontos adatokat rögzítenek (pl.: pulzusadat, EKG), mert a terhelés közben nem minden esetben érintkezik megfelelően a szenzor az emberi testtel.

Utánpótláskorúak terhelhetőségének monitorozása

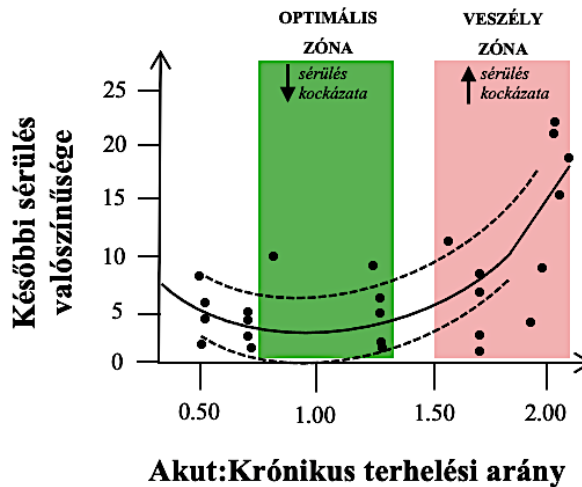
Az utánpótláskorú sportolók képzési modelljének hármas egysége – kiválasztás, képzés-nevelés, beválás – a sportági szakemberek kiemelt célja, egyben nagyon fontos feladata. A jobb teljesítményre való törekvéshez tartozó magasabb követelmények komoly megpróbáltatásnak teszik ki a jövő sportolóit. Dubecz (2009) szerint „a mostani sportágot kezdő kisgyerekeknél az előmeneteli elvárásokat, a bajnok teljesítményéhez viszonyítva akár 8-10%-kal is túl kell tervezni”, ami elsősorban a készségek-képességek komplex fejlesztésén keresztül valósulhat meg. Az utánpótlásban dolgozó edzők saját tapasztalataikból építkezve, továbbá új módszerek megismerésével és gyakorlati kipróbálásával is képesek növelni szakismeretüket, s így kedvezően befolyásolni a sportolók teljesítményét (Sterbenz és Gécz, 2016).

Az élsportra való felkészítés hosszú távú folyamata (Balyi, Gécz és Bognár, 2016) magában hordozza az egyéni és csapatszintű permanens vizsgálódási módszereket is. A hazai és nemzetközi szakirodalmak is foglalkoztak felnőtt labdarúgó-mérkőzések GPS-elemzésével (Papp és Kádár, 2019; Coutts és Duffield, 2010), azonban az utánpótláskorúakat kevesen vizsgálták eddig ebből a szempontból (Csáki és Takács, 2020). Az elit szintű nemzetközi kézilabdában (Font és mtsai., 2021) és kosárlabdában (Sansone és mtsai., 2021) továbbra is kevés a tudományos publikációk száma, míg hazai viszonylatban sajnos teljesen hiányos annak ellenére, hogy Magyarországon a kiemelten támogatott sportakadémiák (*Internetes forrás 2*) sportegészségügyi, sporttudományi és teljesítménymenedzsment részlegei megfelelő feltételekkel rendelkeznek.

Sportági predikció – túledzettség és sérülés

Labdajátékoknál a sportolók fizikai igénybevétele jelentős, a magas intenzitással végzett tevékenységekre nagy hangsúlyt fektetnek a szakemberek a sportági sikeresség érdekében (Bradley és mtsai., 2010; Mohr és mtsai., 2003). Azonban az olyan mikromozgások, mint a gyorsulások, lassítások, fordulatok, ugrások és a testi kontaktusok jelentős fiziológiai terheléseket idéznek elő (Varley és Aughey, 2013; Osgnach és mtsai., 2010), és egyben magas rizikót jelentenek a sérülések esetében (Ekstrand és mtsai., 2019). A GPS- és LPS-rendszerek lehetőséget teremtenek a sportolói terhelés és regeneráció közötti egyensúly fenntartásában, ezáltal maximalizálva a leadható teljesítményt, minimalizálva a túledzés állapo-

tát és a túlterhelésből adódó sportági sérüléseket (Meeusen és mtsai., 2013; Kellmann, 2010). A megfelelő tudással rendelkező sportszakemberek speciális indikációt fogalmazhatnak meg egy-egy szakmai stábnak a túledzetségi állapot tünetegyütteseiből kiindulva. A 2. ábrán látható, hogy az akut terhelés (1 hetes terhelés) és a krónikus terhelés (4 hét terhelésének 1 hetes átlagai) kapcsolata a sérülések előjelezéseként funkcionálhat (Gabbett és mtsai., 2016).



2. ábra: A sérülési kockázat és az akut:krónikus (A:C) edzésterhelés kapcsolata (saját szerkesztés Gabbett és mtsai., 2016 nyomán)

Limitációk

A GPS- és LPS-monitorozásból származó előnyök jelenlegi korlátja egyértelműen az ilyen eszközökkel történő longitudinális vizsgálatok hiánya. Ez betudható az eszközök beszerzését érintő piaci viszonyoknak, a folyamatos szakember- és sportoló-állományváltásnak (átigazolások), illetve a felnőttcsapatok előtérbe helyezésének az utánpótlás csapatokkal szemben (Twist és Highton, 2016). Magyarországon jelenleg a kiemelt sportakadémiák többsége már rendelkezik és használja is a megfelelő technológiai eszközöket, azonban egyelőre nagyon kevés tudományos publikációt közöltek (Csáki és Takács, 2020; Papp és Kádár, 2019).

Összefoglalás

A GPS és LPS technológiai rendszerek hatékony módszert nyújtanak a külső terhelési összetevők mérésére. A távolság, sebesség, gyorsulás és az IMA-adatok a leggyakrabban mért változók kézilabdában, kosárlabdában és labdarúgásban. Rendszeres használatuk hozzájárulhat a predikcióhoz, a túledzetségi állapot fel-

ismeréséhez és ezzel a sportági sérülések prevenciójához, illetve a rehabilitáció utáni visszatérés időpontjának megállapításához.

A profi sportban már jelenleg is, a jövőben az utánpótlássportban is az edzői döntések egyre inkább ezeken a technológiai eszközökkel mért adatokon múlnak, fognak múlni. Emiatt a további kutatások és még inkább a méréseken alapuló publikációk szükségesek a további felhasználási lehetőségek megértése érdekében.

Felhasznált szakirodalom

- Akenhead, R. & Nassis, G. P. (2016) Training load and player monitoring in high-level football: current practice and perceptions. *International Journal of Sports Physiology Performance* 11.5. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0331>
- Arifi, F., Bjelica, D. & Masanovic, D. (2019) Differences in anthropometric characteristics among junior soccer and handball players. *Sport Mont Journal*. 17.1. <https://doi.org/10.26773/smj.190208>
- Balyi I., Gécz G. és Bognár J. (2016) Hosszú távú sportolófejlesztési program. Magyar Olimpiai Bizottság.
- Bradley, P., Di Mascio, M., Peart, D., Olsen, P. & Sheldon, B. (2010) High intensity activity profiles of elite soccer players at different performance levels. *The Journal of Strength & Conditioning Research* 24.9. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181aeb1b3>
- Coutts, A. J., & Duffield, R. (2010) Validity and reliability of GPS devices for measuring movement demands of team sports. *Journal of Science and Medicine in Sport* 13.1. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.09.015>
- Csáki I. és Takács M. (2020) Labdarúgás és tudomány. Pro- Kvóta 2004 Kft., Felcsút.
- Dubecz J. (2009) Általános edzéselmélet és módszertan. Rectus Kiadó, Budapest.
- Eckschmiedt S. (2014) Sportmérés. Debreceni Egyetem.
- Eksstrand, J., Lundqvist, D., Davison, M., D'Hooghe, M. & Pensgaard, A. M. (2019). Communication quality between the medical team and the head coach/manager is associated with injury burden and player availability in elite football clubs. *British Journal of Sports Medicine* 53.5. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099411>
- Erculj, F., Blas, M., & Bracic, M. (2010) Physical demands on young elite European female basketball players with special reference to speed, agility, explosive strength, and take-off power. *The Journal of Strength & Conditioning Research* 24.11. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e38107>
- Fieseler, G., Hermassi, S., Hoffmeyer, B., Schulze, S., Irlenbusch, L., Bartels, T., Delank, KS., Laudner, KG. & Schwesig, R. (2017) Differences in anthropometric characteristics in relation to throwing velocity and competitive level in professional male team handball: a tool for talent profiling. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 57.7-8. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.06938-9>

- Font, R., Karcher, C., Reche, X., Carmona, G., Tremps, V. & Irurtia, A. (2021) Monitoring external load in elite male handball players depending on playing positions. *Biology of Sport* 38.3. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2021.101123>
- Gabbett, T.J. (2016) The training-injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine* 50.5. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788>
- Granados, C., Izquierdo, M., Ibáñez, J., Ruesta, M. & Gorostiaga, EM. (2008) Effects of an entire season on physical fitness in elite female handball players. *Medicine & Science in Sports & Exercise* <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31815b4905>
- Gusic, M., Popovic, S., Masanovic, B. & Molnar, S. (2017) Sport-specific morphology profile: Differences in anthropometric characteristics among elite soccer and handball players. *Sport Mont Journal* 15.1., UDC 796.012:[796.322:332
- Halson, S. L. (2014) Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Medicine* 44.2. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>
- Kellmann, M. (2010) Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 20.2. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x>
- Krustrup, P., Mohr, M., Steensberg, A., Bencke, J., Kjær, M., & Bangsbo, J. (2006) Muscle and blood metabolites during a soccer game: implications for sprint performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 38.6. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000222845.89262.cd>
- Lutz, J., Memmert, D., Raabe, D., Dornberger, R. and Donath, L. (2020) Wearables for Integrative Performance and Tactic Analyses: Opportunities, Challenges, and Future Directions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(1) <https://doi.org/10.3390/ijerph17010059>
- Lyle, J. & Cushion, C. (2016) Sport coaching concepts: A framework for coaching practice. Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203126424>
- Manchado, C., Martínez, J.T., Pueo, B., Cortell-Tormo, J.M., Vila, H., Ferragut, C., Sánchez, F.S., Busquier, S., Amat, S. & Chiroso-Ríos, L.J. (2020) High-performance handball player's time-motion Analysis by playing positions. *International Journal of Environmental Research and Public Health* <https://doi.org/10.3390/ijerph18062787>
- Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., Raglin, J., Rietjens, G., Steinacker, J. & Urhausen, A. (2013) Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 45.1. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318279a10a>
- Mohr, M., Krustrup, P. & Bangsbo, J. (2003) Match performance of high-standard players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sport Sciences* 21.7 <https://doi.org/10.1080/0264041031000071182>
- Osgnach, C., Poser, S., Bernardini, R., Rinaldo, R. & di Prampero, P. (2010) Energy cost and metabolic power in elite soccer: a new match analysis approach. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 42.1.

- <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181ae5cfd>
- Papp R. és Kádár L. (2019) Egy teljes labdarúgó szezon monitorozásának tapasztalatai GPS-alapú teljesítményelemző rendszerrel. Puskás Akadémia Szemle. <https://www.pfla.hu/downloads/Szemle2.pdf> (letöltve 2021. 10. 31.)
- Sansone, P., Gasperi, L., Tessitore, A., & Gomez, M. (2021) Training load, recovery and game performance in semiprofessional male basketball: Influence of individual characteristics and contextual factors. *Biology of Sports* 38.2., <https://doi.org/10.5114/biolport.2020.98451>
- Scott, B., Lockie, R., Knight, T., Clark, A., Xanne, A. & Janse de Jonge, X. (2013) A comparison of methods to quantify the in-season training load of professional soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 8.2., <https://doi.org/10.1123/ijsp.8.2.195>
- Sterbenz T. és Géczy G. (2016) Sportmenedzsment. Testnevelési Egyetem.
- Twist, C. & Highton, J. (2013) Monitoring fatigue and recovery in rugby league players. *International Journal of Sports Physiology Performance* 8.5., <https://doi.org/10.1123/ijsp.8.5.467>
- Varley, M. C. & Aughey, R. J. (2013) Acceleration profiles in elite Australian soccer. *International Journal of Sports Medicine* 34.1. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1316315>
- Varley, M. C., Fairweather, I. H. & Aughey, R. J. (2012) Validity and reliability of GPS for measuring instantaneous velocity during acceleration, deceleration, and constant motion. *Journal of Sports Sciences* 30.2. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.627941>
- Vazquez-Guerrero, J., Fernandez-Valdes, B., Jones, B., Moras, G., Reche, X. & Sampaio, J. (2019) Changes in physical demands between game quarters of U18 elite official basketball games. *Plos One* 14.9., <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221818>
- Wehbe, GM., Hartwig, TB. & Duncan, CS. (2014) Movement analysis of Australian national league soccer players using global positioning system technology." *Journal of Strength and Conditioning Research* 28.3., <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182a35dd1>
- Windt, J., Gabbett, T. J., Ferris, D., & Khan, K. M. (2017) Training load - injury paradox: is greater preseason participation associated with lower in-season injury risk in elite rugby league players?. *British Journal of Sports Medicine* 51.8., <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-095973>

Internetes forrás 1:

<http://www.cardioc.eu/wp-content/uploads/2018/12/CATAPULT-LABDARÚGÁS-standard-riport-parameterek-1.8-HUN.pdf> Letöltve 2021. 05. 21.

Internetes forrás 2:

https://2015-2019.kormany.hu/download/d/4f/b1000/Államilag_elismert_sportakadémiák_Listája.pdf Letöltve 2021. 05. 21

Levelező szerző:
Géczi Gábor
gabor@tf.hu

MŰHELY

SISA TIBOR

A GÓLLÖVÉS TUDOMÁNYA, AVAGY LEHET-E TANÍTANI A GÓLLÖVÉST? A KREATIVITÁS ÉS DÖNTÉSKÉPESSÉG MEGJELENÉSE A LABDARÚGÓ TECHNIKAI ELEMKBEN

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet

Én magam is csatár voltam, aztán voltak szezonjaim, mikor sokszor betaláltam, és volt, mikor jóval kevesebbszer. Így már akkor elkezdtem gondolkodni rajta, hogy ez miért van így. Szinte minden televízióban látható mérkőzés előtt ott ültem, és kerestem a kulcsot, a megoldást, hogy mit csinálnak a nagyok, és én mitől lehetnék jobb. Láttam olyan játékosokat és varázslatos megoldásaikat, amelyek irányítottak, amit ki is fejtek majd a későbbiekben. A lényeg az, hogy szerintem szép lassan rájöttem, a góllövésnek is van vagy lehet értelmezhető magyarázata. Amit egyre jobban csiszolva, a gyakorlatba beemelve úgy tapasztaltam a játékosaim teljesítményén, hogy tényleg lehet tanulni.

Tudom, sokan ezt nem fogják elfogadni, mert ezt egy érzékkel azonosítják, és azt mondják, erre születni kell. Én sem vetném ezt el, de az én elképzelésem az, hogy ha a labdarúgásban mást is meg lehet tanulni, akkor szerintem ezt is. De olvasva azokat a nyilatkozatokat, hogy „óriási helyzeteket hagyunk ki”, vagy „én a 16-osig el tudom vinni, de ott már a játékosnak kell döntenie”, azt mondom: ezek igazak is, meg nem is szerintem. Mert én azt állítom, hogy igenis lehet a góllövést tanítani és ezzel segíteni a játékosainknak. Sok csatárom volt az NB I-ben is, akik valamilyen „csoda” folytán nálam találták meg a góllövő cipőjüket, és hiszem, hogy ez nem volt véletlen. Ebben nagyon sok, apró részletekbe menő munka volt, amit a támadóimmal, de emellett más játékosaimmal is elvégeztettem. Ez pedig a döntésképeség-fejlesztő gyakorlatok sora és a megtévesztéses technika volt. Ez jelentette a gyakorlati megvalósítást. Itt, most elméletben is igyekszem ezt bizonyítani és azt a bizonyos leplet lerántani erről a megoldásról.

Mint tudjuk, a labdarúgás nyílt jellegű mozgáskészség. De igyekeztem más sportágakat is figyelni, vizsgálni. Így például a teniszt is. Mely kevésbé taktikai jellegű, mint a labdarúgás, és mégis erősen jellemzi a taktika. De én nem is a röpték és tenyeresek világában merülnék el, hanem abban, hogy látunk olyan megoldásokat, mikor azt várnánk, hogy egyik területbe üti a játékos, aztán mégis a másik sarokban landol a teniszlabda az ellenfél térfelén.

Kívülállóként talán arra gondolnánk, hogy csak át kell ütni a teniszjátékosnak a labdát a hálón, és ezzel megvan a megoldás, mert előbb-utóbb úgy is hibázik a másik. De ott is vannak jó és még jobb játékosok. A még jobbak birtokában vannak annak a tudásnak, hogy a háló másik oldalán nem tudja az ellenfele, hogy mi következik az ütéséből. De ez a játékos azt is elérte, hogy akár az ütő felületének érintése estén is más labdamozgás jön létre. Ezzel azt akarom érzékeltetni, hogy a tenisz legjobbjai is tudnak valamit, amit más nem vagy kevésbé.

Vizsgáltam olyat is, hogy a labdarúgásnál általam felvázolt, a passzoknál elemzett egyérintéses játék jellemző a teniszben is. Ami nem nagy csoda, mivel nem tudja lekezelni vagy birtokába venni a játékszert az ütővel. De ha nagyon akarom, és kicsit más szögből is megvizsgálom, akkor a labdabirtoklás utáni játék is jellemző a teniszben.

Ez akkor mégis hogyan lehet? Szerintem úgy, hogy a szervánál a játékos kezében van a labda, és így mondhatni birtokolja, és utána üti át a háló felett. Míg a játék menetében máskor csak egyérintésről beszélhetünk. Megfordítva akár azt is mondhatjuk, hogy ha a teniszben így ketté bonthatjuk a labdabirtokló és egyérintéses játékot, akkor ez alapján talán a labdarúgásban is elfogadhatóvá válik. De még vissza a teniszhez. Látjuk és mondják teniszszakemberek, hogy a szerva komoly előnyt jelent. Tehát akkor könnyebben tudja a játékos elérni a célját. Azaz labdabirtoklás esetén talán könnyebb az ellenfél eszén túljárni.

De mivel is járnak túl az ellenfél eszén? A válasz egyszerű. A cselekkel, megtévesztésekkel.

Tehát a szervánál van egy kicsivel több idő átgondolni, hogy milyen ütetés, milyen kivitelezést, milyen megtévesztést használ a játékosunk. De amikor egyérintővel játszanak a játékosok, ott is előjönnek a megtévesztések. Ütés mutatása és „puha” labda átadása, vagy ütés helyett nyesés végrehajtása, mint ahogy a tekintet is okozhat az ellenfélben rossz döntést, stb.

De ha megnézzük a kézilabdát, ott is azt érezzük egy játékos kapura lövésénél, hogy egy irányba mutatja a befejezést, aztán csuklóból egy teljesen más irányt vesz a labda, és a kapu másik sarkába kerül. De láttunk már dobást cunderral vagy dobás imitálása után ejtés végrehajtását is stb.

Márpedig ha más sportágakban van ilyen lövés esetén megtévesztés, akkor a labdarúgásban is kell hogy legyen ilyen. Azt már érzékeltettem a Döntésképeség és kreativitás fejlesztése a labdarúgásban I. könyvem vizsgálataiban, hogy más technikai elemekhez kapcsolódhat megtévesztés, mint például: átvétel, levétel, passzok stb. De a rúgásnál nem biztos, hogy ez első hallásra annyira egyértelmű. Igyekszem ezen is változtatni. Ezt egy számomra nagyon meghatározó mérkőzéssel érzékeltetném, de mondhatnám azt, hogy egy meghatározó rúgás-végrehajtással.

Akkoriban az SBTC ifjúsági csapatában játszottam a hetvenes években, és arról álmodtam, hogy magyar címerrel a szívem fölött, a Népstadionban gólt rúghatok, és ezzel kijutunk a világbajnokságra. Az élet nagy rendező, mint mondják, mert annak a szőke kisserácnak másik utat mutattak fentről, és talán

ott kezdődött el minden, azon a napon és jeles mérkőzésén. Mert én ott és akkor csodát láttam, ami engem elvitt egy más gondolatvilágba. Láttam egy csodás mérkőzést és egy varázslatos találatot. Mert, mint már jeleztem, én is a nagy játékosok mozdulatát igyekeztem utánozni, de innentől kezdve talán már kutatni is. Ez a mérkőzés nem volt más, mint az Európa-bajnoki döntő, ahol az akkori Csehszlovákia az akkori NSZK (Német Szövetségi Köztársaság) csapatával csapott össze. A németek kapuját az a Sepp Maier védte, akinél nehéz jobbat találni azóta is. Aki az akkori fiatalok egyik ikonikus kapusa volt, és szinte bevehetetlenné tette a kapuját. De ezen a meccsen egy csehszlovák fiatalember a mindent eldöntő tizenegyesnél odaállt a labda mögé, és ámulatba ejtette a világ egyik legjobb kapusát, a világ labdarúgást szerető társadalmát és engem is, az álmokkal, vágyakkal teli fiatal labdarúgót. Aki szeretné ezt a 11-es végrehajtást látni, az a lenti linken megtalálja:

- <https://www.youtube.com/watch?v=RSjpO308j88>

Még ma is kiráz a hideg, mikor ezt meglátom, pedig rá-ránézek azóta is. A 11-esről írásban annyit, hogy a csehszlovák játékos nekifutott, és nagy láb-lendítés után, leheletfinoman csak alányúlt a labdának, és a világ egyik legjobb kapusa elvetődve látta, hogy a labda nem az általa kikövetkeztetett irányba érkezik, hanem szinte lassított felvételen a kapu közepébe hullik. Kétségbeesve még nyúlt volna érte, de ő akkor már végképp más irányban volt.

Nem is értettem, hogyan lehet ez, hogyan történhetett meg egy ilyen kapussal.

Igaz, tudom a mondást, hogy tizenegyeset nem lehet védeni, csak rosszul rúgni. De ez a rúgás akkor laikusként még kinézhetett volna egy rossz rúgásnak is.

Mégis, mi történhetett? Mi volt az oka, hogy egy ilyen szintű és minőségű kapus teljesen esélytelenné vált? Mit tett a csehszlovák játékos, hogy elvegye az esélyét a szemben álló kapusnak?

Csak úgy sorakoztak a kérdések. Én ezt meg akartam fejteni. Tudni akartam, hogy én is tudója lehessen a kincseknek. Tudni akartam, hogyan kell majd rúgnom címeres mezben a mindent eldöntő gólt. Nagyon nagy fába vágtam a fejszémet. Sok-sok évem ment rá. De talán már elmondhatom, és kiállhatok vele más fiatalemberek elé is, és megmutatom, hová jutottam. Talán ezzel nem kell nekik is az én utamat végigjárni, hanem sokkal gyorsabban és messzebbre juthatnak. Mert én ott és akkor azt éreztem, hogy ezekre a kérdésekre van megoldás. Büszke vagyok, hogy nem mások elméleteit igyekeztem átvenni és azokkal kérkedni, hanem egy sajátot felfedeztem, megkutattam és kialakítottam. Mert már ott és akkor éreztem, hogy a labdarúgás sokkal több apró dolog függvénye, mint azt hinnénk. Onnantól elkezdtem kutatni, keresni az összefüggéseket.

Sok mindent írtam már, vagy a videóimban el is mondtam, de eljött az ideje, hogy leírjam csupa nagybetűvel az én hősöm nevét is.

ANTONIN PANENKA¹

Így ő indította el és alakította ezzel a 11-essel a játékos-pályafutásom és később az edzői munkámban is a gondolkodásom.

Mondhatná valaki, hogy csak a véletlen műve vagy egy hóbortos gondolat révén született meg ez az engem komolyan befolyásoló rúgás, és nem is kellene ezzel ennyit foglalkozni. De erre álljon itt a fantasztikus és korszakalkotó, engem megihlető 11-est rúgó játékos állítása. „Két évvel az Európa-bajnokság előtt kezdtem el kipróbálni, annyira jól működött, hogy úgy döntöttem, hogy ha büntetőt kapok, akkor használok a technikát. Ez volt a legegyszerűbb módja annak, hogy gólt szerezzünk, mivel senki sem ismerte ezt a sajátos büntetőrúgást. Senki sem számított rá” (Antonin Panenka).

Szerintem nincs miről beszélni. Gyakorolta, tehát nem a véletlen műve. Ez pedig ugye azt jelzi, hogy lehet a góllövést tanulni. Márpedig ebből gól lett, de még micsoda gól.

A másik gondolat még messzebbre visz minket a bizonyításban. Pontosabban arról szól, hogy senki nem várta ezt a rúgásformát. Tehát nemcsak úgy elrúgta, hanem úgy rúgta meg, hogy ezt nem várhatták. Azaz megtévesztette az ellenfelet, aki most jelesül a kapus. Tehát lehet rúgni úgy, hogy ne számítsanak rá. Ne tudják, mi fog történni. Ő pedig ezt tette. Az ember sokszor belegondol, hogy mi miért van az életben. Én úgy hiszem, nekem ezzel a 11-essel találkoznom kellett. Nekem ez adott valamit az élményen túl is. Igaz, sok-sok fejtörést és munkát is, de akkor is nagyon hálás vagyok ennek a pontrúgásnak és tulajdonosának. Igaz, ez csak elindított, hogy még inkább a nagy játékosok mozdulatait elemezzem, de elindított. Szerencsére, mint már írtam, volt bőven abban a korban, akit figyelhettem. Talán ha csak Maradona nevét is említeném meg, elég lenne. Viszont akkoriban a magyar pályákon még Töröcsik, Zámbó, Básti, Csapó, Kiprich és még sorolhatnám, hogy kik játszottak. Ők szintén tudtak olyat mutatni, ami váratlan és elgondolkodtató volt.

De térjünk vissza erre a tizenegy méterről elvégzett pontrúgásra, mert ott történt valami az én elképzelésem szerint. Viszont valahogy sehogy sem állt össze a kép. Ott történt a fordulat, mikor száznyolcvan fokot fordítottam a látószögemen vagy mondhatni elképzelésem.

Mi volt ez a szemszögváltás? Az, hogy nem a kapuval szemben állók mozgását, cselekvését kezdtem el tovább boncolgatni, hanem a kapusét.

Tehát így a vizsgálódásomat ezután megfordítottam, és nem a rúgó játékos, hanem a kapus oldaláról kezdtem megközelíteni a történeteket. Ehhez a matematikát hívtam segítségül, ahol a rúgássebességet és a kapus lehetőségeit kezdtem el értelmezni. Így feltételeztem, hogy ha egy játékos 100 km/h sebességgel rúgja meg a labdát (ami nem ritka, mert 200 km/h fölötti sebességgel megrúgott labdát is mértek már) a 11-esnél valamelyik sarkába a kapunak, akkor a kapus esélytelen. (Hozzáteszem, Panenka rúgása közel sem volt a 100 km/h órához, mégis esélytelenné tette a kapust.) De így még távol vagyunk ennek elfogadásától és a könnyen értelmezéstől. Ezért szerintem szerencsésebb átszámolni m/sec-be, és így már látszik némi következtetési lehetőség. Tehát $100 \text{ km/h} : 3,6 = 27,78 \text{ m/sec}$. A számításunk könnyebb értelmezése miatt vegyük a labda sebességét azonosnak, annak ellenére, hogy az folyamatosan lassul, ami viszont az elméletet csak tovább erősítené. De a lassulás kiszámításával vagy más egyéb tényező levezetésével már túl sok matematikai művelettel lehetne csak végigkövetni ezt a részét az anyagnak, és ezzel itt sem szeretném terhelni az olvasót.

Ebből aztán azt is ki tudjuk olvasni, hogy ha valaki 100 km/h-val lövi meg a labdát, akkor egy másodperc alatt 27,8 métert tesz meg a labda. Ha ezt kicsit részletezzük, és átvetítjük még többféle távolságra, és megnézzük, hogy ezzel a sebességgel mennyi idő alatt jut el a kapuig a labda, úgy, mint például 30 m-es, 20 m-es, 10 m-es, 11 m-es távolság esetén, akkor a következő számokat kapjuk.

30 méternél:	$30 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 1,08 \text{ sec}$	idő alatt a gólvonalon a labda.
20 méternél:	$20 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 0,72 \text{ sec}$	idő alatt a gólvonalon a labda.
10 méternél:	$10 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 0,36 \text{ sec}$	idő alatt a gólvonalon a labda.
11 méternél:	$11 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 0,396 \text{ sec}$	idő alatt a gólvonalon a labda.

Eddig ez még mindig elég képlékeny számsor, és a pontos felhasználásán gondolkodni kell, mit is akarok ezzel. Először is visszanyúltam az emberi reakcióidőhöz, melynek példáját a gépkocsivezetéses vizsgálatokból merítem. Mert ott kifejezetten sokat és alaposan vizsgálták ezt. Nem véletlen, mert emberéletek múlnak rajta.

Először nézzük meg a reakcióidő meghatározását! „A reakcióidő alatt egy időszakaszt értünk, amely egy inger megjelenése és az erre adott válasz között telik el. Ebbe az időbe az észlelés, felismerés, az információ feldolgozása, a döntés és cselekvés megindításához kiadott belső parancs érthető, majd ezt követi a tágabban vett reakció azon szakasza, amikor a mozgáshoz kiadott belsőparancs hatására a tényleges mozgás létre is jön. (A járművezetés során a járművezető elengedi a gázpedált és a lábát a fékpedál fölé helyezi.)”³

De egy másik definíció is segíthet még elemzésünkben. „Ez történik egy egyszerű reakció esetében, ahol az ingerre azonnal egy megkezdett reagálás a válasz. Optimális tudati beállítódásban ez az idő az ember »belső felépítése«

miatt legalább 100 ms, azaz egy tized sec időt vesz igénybe, de még ideális körülmények között végzett mérések során is a mérések átlaga a 180÷190 ms (0.18÷0.2 sec) között mozgott”.³

Bár több szerzőnél és irodalomban olvashatunk 0,3 sec reakcióidőről, nem úgy, mint itt a 0,2 sec, amit meghatározott az egyszerű választás esetén, de nem szeretnék ezen részletekben elveszni, így folytassuk inkább gondolatmenetünket.

Az egyszerű reakcióidő megismerése után nézzük meg az összetett reakcióidő meghatározását.

„A közlekedésben az inger után bekövetkező felismerés nem mindig egy döntéshez vezethet, nem minden akadály felismerése vált ki fékezést, adott esetben a kormányzás (balra, vagy jobbra), a gyorsítás, vagy ezek kombinációja is előfordulhat, miközben a járművezető hang, vagy fényjelzést is adhat, stb. Ebben az esetben már nem az un. egyszerű reakció, hanem a választásos reakció zajlik le, amikor már hosszabb idegpálya van igénybe véve. Ilyenkor az agykéreg is részt vesz a döntésben”.³

Itt láthatjuk, hogy több információ megjelenése esetén nem egy egyszerű reakció, hanem egy választásos reakció zajlik le, ami esetén „már hosszabb idegpálya van igénybe véve, az agykéreg is részt vesz a döntésben”.³

Ehhez kapcsolhatunk egy újabb hivatkozást, ami erre az esetre érvényes. Azaz hogy több információ esetén milyen változás történik a reakcióidővel a vizsgálatok alapján: „az ingerek lehetséges számának emelkedésével a reakcióidő növekszik, 10 lehetséges ingerre adott átlagos válasz kb. 0.6-0.65-as idővel jellemezhető”.³

De egy újabb idézettel ezt még inkább meg lehet erősíteni. „A laboratóriumi körülmények között végzett mérések igen jól, egymással összehasonlítható módon jellemezhetik a különböző tényezők hatását, de ezek a mérések a tényleges közlekedési eseményekhez képest ideális körülmények között zajlanak. (Pl. egy lámpa felvillanása egy gomb megnyomását igényli /egyszerű reakció/, vagy pl. három különböző színű lámpa véletlenszerű felvillanása az ehhez tartozó gomb, kar, pedál, stb. érintését, megnyomását követeli meg /választásos reakció/.

Egyszerű közlekedési helyzetben viszonylag könnyű dönteni (rövidebb reakcióidő), bonyolult veszélyhelyzet megoldásának eldöntéséhez több idő kell, különösen váratlan, ijedtséget okozó helyzetben (a reakcióidő alaposan meghaladhatja az 1 másodpercet)”.³ (A cikk a 0.7 sec-os emberi reakcióidőt és a fékkésedelem 0.3 sec-os idejét egyéb okból összevontan 1.0 sec-os reakciónak tekintette.)³

Tehát megismertük az egyszerű reakcióidő idejét (ami jellemzően 0,2 sec, mint meghatározták) és az összetett reakcióidőt (mely jellemzően 0,7 sec vagy még több).

Ezek után a sportszakemberek hivatkozása is álljon itt.

Istvánfi Csaba *Stratégia és taktika* című fejezetének részletére gondolok, miszerint az „ingeralternatívák számával a döntés ideje nő, tartalmi értéke csökken”.⁴

Sőt, még újabb idézetekkel is megtámogathatom ezt az állítást.

„Hasonlóan, ha az ingeralternatívák számát növeljük, a reagálás idejének megnyúlását tapasztalhatjuk.”⁴ „A reakcióidő rendkívül meghosszabodik... minél több reakció változat közül kell választani, annál hosszabb a reakcióidő.”⁵ Kicsit

összegezve azt olvashattuk, hogy egyszerű választás esetén az irodalmakban 0,2 sec körüli értéként jelölik a reakcióidőt, míg többszöri választás esetén 0,7 sec körüli értéket mondanak.

Ezek után térjünk vissza a 11-eshez és a rúgásokhoz és védéséhez, mert innentől vehet fordulatot a gondolatmenetünk, ha beleképzeljük magunkat a kapus helyébe. Mert gyorsan látszik, ha 0,2 másodperccel számolom a labdarúgókapusunk reakcióidejét, akkor a 30 méteres lövésnél van ideje reagálni, mert ott 1,08 másodpercig száll a labda, így gyorsan kiszámítható, hogy 0,88 másodperc ideje van a kapusnak háritani a lövést ($1,08 - 0,2 = 0,88$ sec). 20 méternél viszont már csak 0,72 másodpercig száll a labda 100km/h sebesség esetén a gólvonalig. Itt már jóval csökkentett az ideje, hogy mozdulatával háritson (0,52 mp, mert $0,72 - 0,2 = 0,52$ sec). Sőt, érződik, hogy egy jól helyezett lövés esetén a kapus esélye már erősen csökken.

Ha megnézzük a 10 méteres időeredményt, azt látjuk, hogy 0,36 másodperc alatt a gólvonalán van a labda a kapusnak. Neki pedig 0,2 másodperc kell, hogy egyáltalán reagálhasson erre, mint tudjuk. Itt már nagyon kevés az esélye, főleg ha belegondolunk, hogy a labda a tőle távol eső kapufa mellé megy. Oda pedig egy kapusnak keresztlépéssel vagy sasszéval el kell indulni, majd elrugaszkodva a levegőben repülve kinyújtani a karját, és beleérni a labdába. Ezt viszont így már könnyű belátni, hogy nagyon összetett és hosszú időt igénybe vevő mozgássor. Mondhatni, egy jól helyezett lövés esetén már minimális esélye van. Számszerűleg 0,16 mp ($0,36 - 0,2 = 0,16$ sec). De a 11-est is megnézhetjük, ahol a labda ideje, hogy a kapuig jusson, 0,396 másodperc. Itt sincs sokkal nagyobb esélye a kapusnak egy 100 km/h-val megrúgott labdánál, mert az ideje a háritásra 0,196 mp lesz ($0,396 - 0,2 = 0,196$ sec). Az pedig egy jól helyezett lövés esetén elenyészően kicsi. Mert ha visszaemlékszünk a passzoknál való elemzésre és a gépjárművezetői példára, hogy ott a 0,2 mp-es reakcióidőt a gázzól a fékre való átlépés mozdulata adta. Itt pedig egy vetődést kell végrehajtani. Az pedig nagyon nem ugyanaz a mozgássor, mert jóval több időt vesz igénybe.

Ezek után elmondhatjuk, hogy a kapusnak minimális esélye van kivédeni a 11-est, hacsak el nem rontja a csatár. (A QR-kód alatti videófelvételeken éppen ezért rúgattam 20 méteren belülről és 11 méteren túlról, mert itt lehet az én elgondolásom szerint a reakcióidőt és az elrúgott labdának a sebességét a reakcióidővel szemléletesen vizsgálni. Itt még akár van is esélye a kapusnak, mint láttuk a számokból, de ezt el lehet venni tőle, amit hamarosan ecsetelni fogok. Tehát nem kapusedzést látunk majd, hanem a kapus reakcióit a megtévesztő mozdulatok hatására.)

De vissza a 11-eshez, mert a kapus kis esélyei ellenére mégis sokszor azt látjuk, hogy tudja védeni a 11-est még ilyen komoly labdasebesség esetén is.

Akkor mi van? – kérdezhetnék.

Ennek magyarázata, hogy a kapus anticipációja, elővételezése révén kiszámolja a labda várható irányát, és kihagyva a reakcióidejének elteltét, már előtte

odaugrik, ahová várható a labda érkezése. Így viszont az is látszik, hogy ha például 0-ra redukálja a reakcióidejét, az elővételezett „idő előtti” elmozgásával, akkor komoly esélye nyílik a 0,396 másodperc múlva odaérő labdát kifogni ($0,369 - 0 = 0,369$ sec). Tehát az anticipáció az, ami segíti a kapust. Amit talán úgy lehetne értelmezni, hogy a kapus a tapasztalatai alapján a rúgó játékos mozdulatából, lábtartásából, csípőmozdulatából, vállmozgásából stb. elővételezi a labda útját, és ugye így viszont már jó eséllyel elérheti a játékszert. Ide tennék emiatt egy nem teljesen ehhez a fejezethez tartozó megjegyzést – mert inkább az oktatásmódszertanhoz illene. De itt került szóba, így fontos itt megjegyezni, hogy ezért kell ellenféllel gyakorolni, mert az ellenfél mozgásából is tanul a játékos. Az elővételezését, anticipációját ebből, az ellenfél mozgásából tanulja a játékosunk. Ha csak ellenfél nélkül tanulnánk, kimaradna az anticipáció révén történő kikövetkeztetés. Az a lehetőség, hogy úgymond „olvasni tudja a játékot” a játékosunk.

De most mi arról beszéljünk, hogy a játékosnak az anticipációja, elővételezési képessége kialakult.

Ekkor viszont jön ismét a Sisa-technique (Kuwaitban rám ragasztott jelző az újszerű technikai értelmezésem és gyakorlása, megvalósítása miatt), ami romba döntheti a kapus és csapata álmait. Mégpedig úgy, hogy a rúgó játékos jól ismeri ezt a technikai végrehajtást, azaz a megtévesztéses technikát. Ezzel pedig a rúgásnál a mutatott lábfelület, vállmozdulat, csípőmozdulat stb. helyett másik irányba rúgja a labdát. Itt ez esetben már más adatokkal kell számolni. Mivel, ha megtévesztést kapcsolok a technikai elememhez, az ellenfélnek több alternatívás választ kell adnia.

Azaz nem tudja, hogy például a rúgás nagy karmozdulata és belső csüddel mutatott rúgás után nem az következik, hanem egy csüddel másik sarokba irányított labda lesz belőle. Ha ez így történt, akkor ebben az esetben a kapust többválasztásos döntéshelyzet elé állította a 11-est rúgó ellenfél. Mint ahogy az idézet is bizonyítja „Hasonlóan, ha az ingeralternatívák számát növeljük, a reagálás idejének megnyúlását tapasztalhatjuk.”⁴

Ha viszont a kapus elugrik a számára mutatott és általa „leolvasott” irányba? Akkor rossz irányba ugrik el, mert ő csak egy eltakaró mozdulat áldozata lett.

Ha a kapus kívár? Az ugye gólt jelent.

Miért?

Mert így neki meg kell várnia a valós végrehajtást, ami után nem tud reakcióidőt csökkenteni. Ráadásul észleli ekkor azt is, hogy a megtévesztések miatt több lehetőséget mutat a rúgó játékos, ami neki így többalternatívás választ jelent. Ezzel pedig a reakcióidő mint választásos reakcióidő jelenik meg, ami ugye a szakirodalmak és vizsgálataik szerint 0,7 mp-et jelenthet. Márpedig ha a labdát 100 km/h sebességgel rúgja meg 11-esnél a játékos, az 0,396 mp alatt a kapuban van. A kapusnak pedig többalternatívás válasz esetén 0,7 mp kell ezt lereagálnia. Így a matematika nyelvén $-0,304$ mp áll rendelkezésére ($0,396 - 0,7 = -0,304$ sec).

Azaz semmi.

De nézzük meg a többi esetet is, mint például 30 m-es, 20 m-es, 10 m-es, 11 m-es távolság esetén, akkor a következő számokat kaptuk, amíg eljut a kapuig a labda.

30 méternél: $30 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 1,08 \text{ sec}$ idő alatt a gólvonalon a labda.

20 méternél: $20 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 0,72 \text{ sec}$ idő alatt a gólvonalon a labda.

10 méternél: $10 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 0,36 \text{ sec}$ idő alatt a gólvonalon a labda.

11 méternél: $11 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 0,396 \text{ sec}$ idő alatt a gólvonalon a labda.

Ebből vonjuk ki a megtévesztéses technikával végrehajtott reakcióidőt, amit 0,7 sec-mal kell számolnunk a több ingeralternatíva miatt.

30 méternél: $30 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 1,08 - 0,7 = 0,38 \text{ sec}$ idő alatt a gólvonalon a labda.

20 méternél: $20 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 0,72 - 0,7 = 0,02 \text{ sec}$ idő alatt a gólvonalon a labda.

10 méternél: $10 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 0,36 - 0,7 = -0,34 \text{ sec}$ idő alatt a gólvonalon a labda.

11 méternél: $11 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 0,396 - 0,7 = -0,304 \text{ sec}$ idő alatt a gólvonalon a labda.

Ha egy kicsit megtekintjük a számokat, azt kell látnunk, hogy megtévesztéses technikával megrúgott labdánál már 30 méter esetén is csak 0,38 sec ideje van a kapusnak, hogy megfoghassa a kapura lőtt labdát. De ettől megdöbbentőbb, hogy 20 méterről ilyen feltételek mellett meglőtt labdára 0,02 sec ideje van a kapusnak. Aztán innentől negatívba fordul a kapus esélye, ha közelebbről lövünk kapura. Így 10 méternél -0,34 sec, a 11-esnél, mint láttuk, -0,304 sec.

Nincs miről beszélni. Megtévesztéssel kell rúgni.

Esetleg még azt is megnézhetjük ezek után, ha méterben számolnánk ki ismét ezt az esetet, akkor azt mondhatnánk, mint már előzőleg, hogy a 100 km/h sebességű labda átszámolva 27,777 m/s-ot jelent, azaz egy másodperc alatt 27,77 métert tesz meg. Ezután kiszámolhatjuk, hogyha megtévesztéses technikával rúgunk, akkor hol az a határ méterben, ahol a kapus még tud reagálni.

$27,777 \text{ m/s} * 0,7 \text{ s} = 19,439 \text{ m}$

Tehát a választásos reakcióidő esetén, azaz amikor megtévesztéssel rúg az ellenfél, akkor 19 méter körül vagy afölött van az a határ, ahol a kapus esélye elkezd növekedni a rúgó játékoskal szemben.

Ha nem megtévesztéses rúgást használ a támadó, akkor $27,777 \text{ m/s} * 0,2 \text{ s} = 5,555 \text{ m}$ fölötti távolság után már van esélye a kapusnak hátrítani. Igaz, ezen távolságnál még kicsi, de elindul az esélye.

Ezek után úgy hiszem, tisztán látszik, hogy érdemes a megtévesztéses rúgást és technikát választani a játékosnak és így az edzőnek is az oktatásában.

Talán látható, miért hittem abban, hogy a góllövés is tanítható. Ezután már csak a gyakorlati végrehajtás volt az, ami a sikerhez vezetett. Szerencsére, mint mondtam, nagyon sok olyan játékoskal foglalkozhattam, akik fogékonyak volt erre. Nem próbáltam ezt mindenkinek matematikai számolással bizonyítani,

csak olyan feladatokkal, amelyekről én tudtam, hogy mit segíthet és fejleszt. Aztán a játékos, ráérezve az ízére, csodát tett.

Tehát összefoglalva, lehet gólt rúgni úgy megtévesztéses technika révén, hogy a kapus anticipációját megzavarjuk, aki így rossz vagy megtévesztéses irányba mozdul, vagy úgy, hogy a kapus elbizonytalanodva kivár, és akkor a matematika miatt nincs esélye, ha jól rúgtuk a labdát. Mert ugye, ha a kapus abban gondolkodik, hogy kivár az utolsó pillanatig a megtévesztés miatt, akkor egy többalternatívás döntést kell hoznia, ami, mint már a vizsgálatok bizonyították, lassúbb döntési mechanizmust eredményez, mint az egyalternatívás reakcióválasz esetén. Tehát a kapus mindenképpen hátrányba kerül, vagy hátrányba hozzuk.

Ezek után bízom benne, elhiszik nekem, hogy tényleg lehet tanítani a góllövést, és így sikeressé tehetjük a játékosunkat, csapatunkat.

Itt már csak a rúgásokat és a hozzájuk kapcsolódó megtévesztéseket kell megismertetni, átadni a játékosoknak, akik így el tudják venni az ellenfél kapusától az esélyt, mint ahogy Panenka is elvette Sepp Maier esélyét.

Természetesen ez egy érintéssel, illetve kettő vagy több érintésnél is elvégezhető tevékenység. Ezekben a megtévesztő technikai elemeken és kapcsolataikon dolgoztam hosszú évekig, és ezt szeretném bemutatni a kollégáknak, játékosainknak, gyerekeinknek. Talán most fogja elfogadni, aki érdeklődik ez után az elképzelés után, hogy ez miért ilyen aprólékos és részleteiben kibontott munka. Mert ezt csak így lehet vagy szerencsés pontosan érzékeltetni és átadni. Természetesen nemcsak a kapu előtt lehet hasznos és szükséges a megtévesztéses rúgótechnika, hanem a mezőnyben is nagyon nagy hasznát veheti a játékosunk és a csapatunk. Például a belső védő mélységi passza (rúgása) a tőle távol lévő szélső középpályásnak fontos lehet egy támadás építésénél ilyen megtévesztő technikával. Mert mire a védők lereagálják a megtévesztést, a labda már a megfelelő helyen van. De ugyanezt lehetne elmondani egy védekező középpályás súlypontáthelyezésével kapcsolatban is. Mert a megtévesztése révén a védők csak későn tudnak reagálni, és lehet, hogy csak akkor, mikor már késő.

Remélem, felkeltettem ezzel is az érdeklődést, és a magyar labdarúgás ennek a felhasználásával is visszanyerheti régi fényét.

De eddig beszéltem, írtam a témámról, most meg is kellene mutatni, hogy azt a bizonyos konkrétum nélküli oktatást elkerüljem. Ezért olyan megoldást találtam ki és ide is beillesztettem belőle ízelítőnek pár darabot, ahol regisztráció után QR-kódok révén meg tudja nézni bárki a QR-kód alatti videót, és meg tudja hallgatni alatta az általam felmondott hanganyagot is. Ezzel már konkrét példákat láthat, aki megtekinti az ide beillesztett kódok alatti videókat. De aki minden megtévesztésre és elemre kíváncsi, az a Döntésképeség és kreativitás fejlesztése a labdarúgásban I. című könyvemben még aprólékos részletezésében is láthatja ezeket.

Sőt, a QR-kódos videók még módszertani segítséget is adhatnak a táblázatok révén, mivel jobbról balra a QR-kódokkal az oktatói magyarázat, oktatói bemutatás, játékos gyakorlati végrehajtása, játékos passzív nyomás elleni

végrehajtása, majd a játéksituációban való gyakorlatvégrehajtás van levezetve. Egy letről felfelé építési lehetőséget mutat.

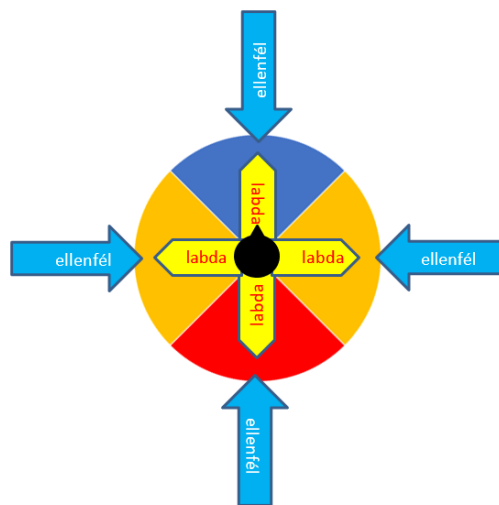
Lássuk akkor konkrétan, mit szeretnék megmutatni!

Először a hagyományos rúgások egy részletével ismerkedhetünk meg (azért csak részletével, mely helyhiány miatt mindet felsorolni itt nem lehet). Így konkrét és pontos képet kaphat az érdeklődő oktató és oktatott is arról, hogy milyen a mozgásvégrehajtás. Aztán az egyérintéses rúgások megtévesztéssel, majd a labdabirtoklás utáni megtévesztéses rúgások lesznek soron. Ehhez talán annyi magyarázatot fűznék még, hogy a labda, ha birtokában van valakinek, például vezeti azt, akkor labdabirtoklásban végrehajtott megtévesztést kell végrehajtania. Ha pedig érkezik a játékoshoz a labda, és nem kezeli vagy kezelheti le, és így egyből továbbjátssza vagy tovább kell játszania, ez esetben egy érintéssel végzi el a technikai elemet és a hozzá kapcsolódó megtévesztő mozdulatot. Nem szeretném a hagyományos megoldások értékeit csökkenteni, már csak azért sem, mert ez képezi az alapokat. De a megtévesztéses technika elsajátítása és főleg alkalmazása új dimenziókat hozhat, és erről írtam eddig, hogy milyen előnyökkel járhat.

1. RÚGÁSOK HAGYOMÁNYOS TECHNIKÁVAL

Labda helye szerint: hagyományos értelemben a rúgásokat csak labdabirtoklás után értelmezik, ezért a labda érkezése nem releváns ezen elképzelés szerint, mert a birtoklónál van.

Ellenfél helye szerint: előttünk lévő ellenféllel szemben, de a hátunk mögött lévő ellenfél ellen és oldalon lévő ellenfél ellen is használható. (1. Ábra)



1. ábra: Labda és ellenfél lehetséges pozíciói hagyományos rúgásoknál

Rúgások hagyományos technikával, mely kevésbé taktikai jellegű			
Passzív (aktivizálható) technikai elem			
Előlről, oldalról, esetleg hátulról érkező labda /Előlről, oldalról, hátulról érkező ellenfél			
Hagyományos végrehajtás egyérintéssel			
	Oktatói magyarázat	Oktatói bemutatás	Játékos-végrehajtás
Rúgás belső csüddel			
Rúgás külső csüddel			
Rúgás csüddel			

A hagyományos technikai elemek után a rúgások megtévesztéses technikai elemei következnek, amelyekből csak ízelítőt mutatnék ismét a helyhiány miatt.

Rúgások esetén is hasonló, de mennyiségében korlátozottabb megtévesztések lehetnek jellemzők, mint a passzolásnál. Mert ez jóval karakteresebb mozdulatot követel meg, mivel nagyobb távolságra kell a labdát eljuttatni, és megtévesztés révén ezt elhítenni vagy imitálni. Gondolok itt például a nagy karlendítéses lövőcselekre, ami szinte amúgy is szükséges a rúgás végrehajtásához. Ezt pedig már így eleve nehéz új irányban megváltoztatni, egy még újabb és még karakteresebb mozdulattal elhítenni az ellenféllel, kapussal. Ugyanis itt a labda elrúgása révén jóval messzebbre ható tevékenységről kell beszélnünk. Azt pedig így már könnyebb kiszámítani a védekező játékosnak, akinek a megtévesztés „leolvasására” a távolság miatt jóval több ideje van.

Ennek ellenére van a rúgásoknál is megtévesztés, mi több, ezt is két csoportba osztottam. Elfogadom, hogy annak is lehet igaza, aki ezt kissé erőltetettnek tartaná. De éppen az új elgondolás, inger a lényeg itt is. A két csoport egyike, amikor egyérintéses labdaérintés esetén hajt végre megtévesztést a rúgással összekötve a játékos. A másik csoport, amikor a játékos birtokában van a labda, és így hajt végre rúgást, de előzőleg valamilyen megtévesztést kapcsol hozzá. A labda érkezése is bekövetkezhet minden irányból, de a hátulról való érkezése és tudatos használata kevésbé értelmezhető. Az ellenfél játékosával való kapcsolat is minden irányból jellemző. De ez itt kicsit más elgondolást igényel, mint említettem, mert itt várhatóan távolabbi játékos megtévesztését kell végrehajtani. Amit viszont még hozzá kell kapcsolni ehhez az elképzeléshez, hogy

rúgásnál nagyobb sebességgel is halad a labda, mint például passzolásnál, így viszont a megtévesztés lehet akár ugyanolyan hatásos is, mint a passzoknál, mert a távolság növekedett mértékét a gyorsabb labda kiegyenlítheti.

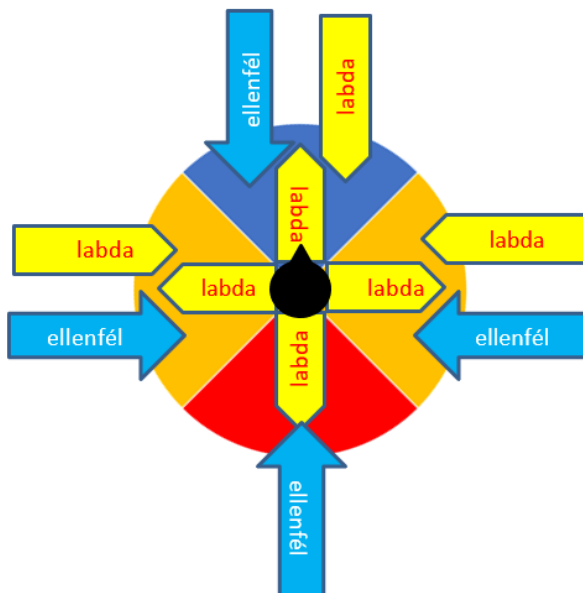
Ha a kapcsolódó megtévesztéseket vesszük számba, akkor talán elmondhatjuk, hogy például a lövőcsel a legkarakterisztikusabb, a testcsel kevésbé, a lépésszaporítás viszont inkább jellemző. Sőt, a lábbal manipulálás is lehetséges, és az iramváltás is megjelent.

Ezek a cselekvések mozgásban és állásban is végrehajthatók, de a mozgásos megoldás meghatározóbb lehet.






























1.1. Rúgások megtévesztéses technikával érkező labda esetén (Egyérintéssel való továbbjátzás előtti megtévesztés)

Labda helye szerint: hagyományos értelemben a rúgásokat csak labdabirtoklás után értelmezik, ezért a labda érkezése nem releváns ezen elképzelés szerint, mert a birtoklónál van. Viszont az én elképzelésem szerint a rúgások előtti labda beérkezése után egyérintéssel való továbbjátzását is figyelembe kell venni, mert más megtévesztéses technikai végrehajtást vonhat maga után. Ezen esetben a beérkező labda és a rúgás közötti időben kell végrehajtani a megtévesztést. Amire valószínűsíthetően kevesebb idő jut.

Ellenfél helye szerint: előttünk lévő ellenféllel szemben, de a hátunk mögött lévő ellenfél ellen és oldalon lévő ellenfél ellen is megvalósítható. (2. Ábra)



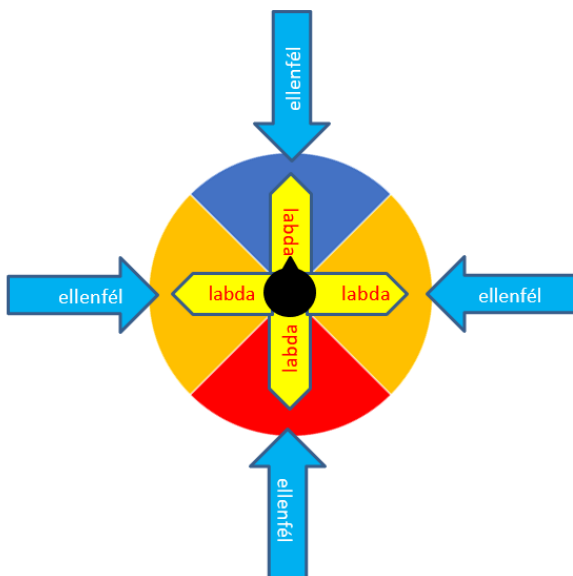
2. ábra: Labda és ellenfél lehetséges pozíciói egyérintéssel való hagyományos rúgásoknál

Testcsel mutatása és másik irányba rúgás csüddel						
Lépcsőzaporítás						
	Oktatói magyarázat	Oktatói bemutatás	Játékos-végrehajtás	Passzív nyomással való végrehajtás	Mérkőzéseszerű nyomással I.	Mérkőzéseszerű nyomással II.
Lépcsőzaporítással a cselekvés kivitelezésének elhúzása és rúgás belső csüddel						
Lépcsőzaporítással a cselekvés kivitelezésének elhúzása és rúgás külső csüddel						
Lépcsőzaporítással a cselekvés kivitelezésének elhúzása és rúgás csüddel						
Tekintettel való megtévesztés						
	Oktatói magyarázat	Oktatói bemutatás	Játékos-végrehajtás	Passzív nyomással való végrehajtás	Mérkőzéseszerű nyomással I.	Mérkőzéseszerű nyomással II.
Nézés, fejfordítás, fordulás után másik irányba való rúgás belső csüddel						
Nézés, fejfordítás, fordulás után másik irányba való rúgás külső csüddel						
Nézés, fejfordítás, fordulás után másik irányba való rúgás csüddel						

2. Rúgások, hagyományos technikával labdabirtoklást követően (Kettő vagy több érintést követően való labdamegjátszás)

Labda helye szerint: hagyományos értelemben a rúgásokat csak labdabirtoklás után értelmezik, ezért a labda érkezése nem releváns ezen elképzelés szerint, mert a birtoklónál van. Ezen esetben kettő vagy több érintés, azaz labdabirtoklás után következik be a rúgás.

Ellenfél helye szerint: előttünk lévő ellenféllel szemben, de a hátunk mögött lévő ellenfél ellen és oldalon lévő ellenfél ellen is használható. (3. Ábra)



3. ábra: Labda és ellenfél lehetséges pozíciói labdabirtoklásos hagyományos rúgásoknál

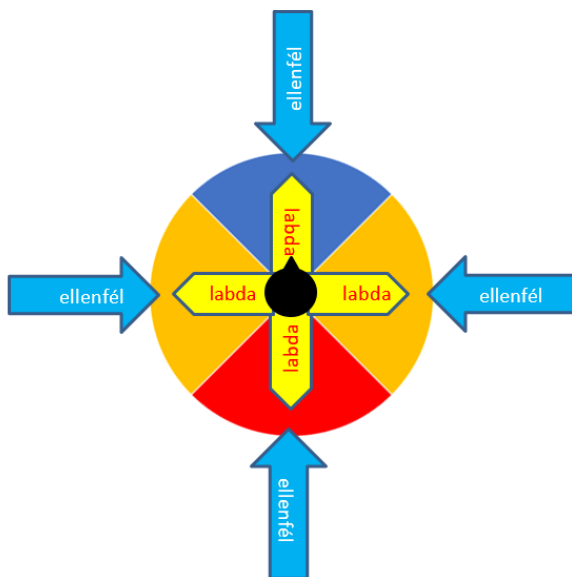
Rúgások hagyományos technikával, labdabirtoklást követően, mely kevésbé taktikai jellegű			
Passzív (aktivizálható) technikai elem			
Előlről, oldalról, esetleg hátulról érkező labda /Előlről, oldalról, hátulról érkező ellenfél			
Hagyományos végrehajtás több érintés után			
	Oktatói magyarázat	Oktatói bemutatás	Játékos-végrehajtás
Rúgás belső csüddel			

	Oktatói magyarázat	Oktatói bemutatás	Játékos-végrehajtás
Rúgás külső csüddel			
Rúgás csüddel			



























2.1. Rúgások megtévesztéses technikával labdabirtoklást követően (Kettő vagy több érintést követően való labdamegjátszás)































Labda helye szerint: hagyományos értelemben a rúgásokat csak labdabirtoklás után értelmezik, ezért a labda érkezése nem releváns ezen elképzelés szerint, mert a birtoklónál van. Így ez esetben kettő vagy több érintés, azaz labdabirtoklás után következik be a rúgás. Így a megtévesztést a labda birtoklása és az elrúgás végrehajtása előtt kell kivitelezni.

Ellenfél helye szerint: előttünk lévő ellenféllel szemben, de a hátunk mögött lévő ellenfél ellen és oldalon lévő ellenfél ellen is használható. (4. Ábra)





















4. ábra: Labda és ellenfél lehetséges pozíciói labdabirtoklásos megtévesztéses rúgásoknál

Rúgások labdabirtoklásnál a rúgások előtti megtévesztéses technikai elemmel, amely így taktikai jellegű technikává válik							
Aktivizált technikai elem							
Előlről, oldalról, esetleg hátulról érkező labda /Előlről, oldalról, hátulról érkező ellenfél							
Megtévesztéses végrehajtás labdabirtoklást követő rúgás előtt							
Lövőcselles megtévesztés							
	Oktatói magyarázat Közelről	Oktatói magyarázat Távolról	Oktatói bemutatás Közelről	Oktatói bemutatás Távolról	Passzív nyomással való végrehajtás Közelről	Passzív nyomással való végrehajtás Távolról	Mérkőzészerű nyomással I.
Labdabirtoklás esetén rúgás mutatása és a másik irányba rúgás belső csüddel							
Labdabirtoklás esetén rúgás mutatása és a másik irányba rúgás külső csüddel							
Labdabirtoklás esetén rúgás mutatása és a másik irányba rúgás csüddel							
Testcselles megtévesztés							
	Oktatói magyarázat Közelről	Oktatói magyarázat Távolról	Oktatói bemutatás Közelről	Oktatói bemutatás Távolról	Passzív nyomással való végrehajtás Közelről	Passzív nyomással való végrehajtás Távolról	Mérkőzészerű nyomással I.
Labdabirtoklás esetén testcsel mutatása és másik irányba rúgás belső csüddel							

Labdabirtoklás esetén testcsele mutatása és másik irányba rúgás külső csüddel							
Labdabirtoklás esetén testcsele mutatása és másik irányba rúgás csüddel							
Lépésszaporítás							
Labdabirtoklás esetén lépésszaporítással a cselekvés kivitelezésének elhúzósa és rúgás belső csüddel							Mérkőzéseszerű nyomással I.
Labdabirtoklás esetén lépésszaporítással a cselekvés kivitelezésének elhúzósa és rúgás külső csüddel							
Labdabirtoklás esetén lépésszaporítással a cselekvés kivitelezésének elhúzósa és rúgás csüddel							

Tekintettel való megtevéstés

	Oktatói magyarázat Közeli	Oktatói magyarázat Távolról	Oktatói bemutatás Közeli	Oktatói bemutatás Távolról	Passzív nyomással való végrehajtás Közeli	Passzív nyomással való végrehajtás Távolról	Mérkőzészserű nyomással I.
Labdabirtoklás esetén nézés, fejfordítás, fordulás után másik irányba való rúgás belső csüddel							
Labdabirtoklás esetén nézés, fejfordítás, fordulás után másik irányba való rúgás külső csüddel							
Labdabirtoklás esetén nézés, fejfordítás, fordulás után másik irányba való rúgás belső csüddel							

A régmúltból a véleményem a passzolások, rúgások és a megtevéstések kapcsolatáról



A rúgások és megtévesztések kapcsolata az én elképzelésem szerint ezen összefoglaló táblázatsor után már könnyebben értelmezhető. Ettől függetlenül valószínű, hogy nem ez a legkarakterisztikusabb megtévesztéses elemkapcsolat, mert talán a mérkőzéseken ebből fordul elő az egyik legtöbb hagyományosabban végrehajtott technikai elem. Ami viszont fontos lehet, és be kell hogy lássuk, a góllövésnek is lehet oktatható, értelmezhető része, ha csak az anticipáció, a reakcióidő, a labdasebesség stb. kérdéseit megtekintjük, és beemeljük az oktatásba. Nem beszélve a megtévesztéses rúgásformákról, amelyek révén a használó esélye a jó végrehajtásra komoly mértékben megnőhet. Emlékezzünk a Panenka 11-esére, de ezen kívül is mutatnék pár példát, amelyeket a linkekre kattintva és a megfelelő időket figyelve meg lehet tekinteni.

1. 0'19" Tánc a rúgás előtt

<https://www.youtube.com/watch?v=pynDvlsLoU0>

Itt Ronaldinho labdabirtoklását és azt követő spiccel való rúgását látjuk. De ami fontosabb, hogy előtte megtévesztést csinál. A riport szerint táncot, az én vizsgálataim és meghatározásom szerint lépésszaporítást és lövőcselt hajt végre rúgás előtt. Megfigyelhető a védő megtévesztésre való elbizonytalanodása és a kapus megtévesztésre való lassú reagálása.

2. 3'32" Váratlan szabadrúgás

<https://www.youtube.com/watch?v=pynDvlsLoU0>

Ebben az esetben Ronaldinho több megtévesztést is bevet. Így tekintetcsellel azt mutatja, hogy beadást készít elő, ezt karmozdulatával is megerősíti, majd a rúgás pillanatában a láb rúgófelületét megváltoztatva azt mutatja, hogy belső csüddel beadja a labdát. Ehelyett viszont fektetett csüddel kapura rúgta, ami így meglepve a kapust az angolok hálójába jutott.

3. 6'59" Háromszor is a sorfal alatt rúgja el a labdát senki által nem várt módon.

<https://www.youtube.com/watch?v=pynDvlsLoU0>

Itt az első és második esetben is belső csüddel mutat a kapusnak rúgást, és az utolsó pillanatban a láb rúgófelületét megváltoztatva belsővel löött paszszal a sorfal alatt lövi el a labdát. Harmadik esetben is egy belső csüddel való csavarást mutat, de helyette a láb rúgófelületét váltva fektetett csüddel lövi el a sorfal alatt.

Talán bizonyításnak elegendő is. A nagy játékosok egyik tulajdonsága, hogy megtévesztések tömkelegét illesztik játékuikba, így a rúgástechnikájukba is. Ha Ronaldinho nem ismerte volna a megtévesztés gyakorlatát, talán sosem vált volna olyan játékosná, amilyen lett belőle. Egy viszont biztos, hogy ezek a gólok nem születtek volna meg, tehát a góljai száma kevesebb lett volna, azaz a teljesítménye nem lett volna jó. Látható, hogy a megtévesztés és a teljesítmény egy ilyen elképzelés lefuttatása révén is komoly összefüggést mutat.

Nem szeretném tovább boncolgatni, inkább csak megemlíteném itt, hogy a kapus is élhet a megtévesztés lehetőségével, és abba az irányba terelheti a labdás tevékenységét, ami neki hozhat sikert. De erre itt most nem térnék ki mélyrehatóan.

Még egy gondolatként, ha azt mondjuk, hogy a tökéletes ételhez kellene a fűszerek, akkor állíthatjuk, hogy a labdarúgás sava-borsa a megtévesztés, azaz a fűszere a játéknak. Sajnos egyre kevesebb játékos az, aki ezt a fűszert ismeri és használja. Az én kutató- és vizsgálómunkáim nagy részét ennek áldoztam. Hiszem, hogy lesz ennek még hazánk labdarúgásában is komoly hozadéka, már csak azért is, mert az én, és ami fontosabb, a játékosaim sikerét ez nagyban segítette.

Felhasznált szakirodalom

Sisa Tibor Diplomadolgozat: A labdarúgás jellemzője és oktatása 1992

Sisa Tibor: Döntésképeség és kreativitás fejlesztése a labdarúgásban I. 2018

Sisa Tibor: Döntésképeség és kreativitás fejlesztése a labdarúgásban II. 2019

<http://www.royalmonaco.net/2014/09/golden-foot-antonin-panenka-will-leave-his-footprints.html> UEFA headquarter, hall of fame, Antonín Panenka

Dr. Melegh Gábor: Reakcióidő a közúti közlekedésben. Letöltés helye: http://www.nye.hu/ktit/sites/www.nye.hu.ktit/files/dokumentumok/E_segedletek/Kozlekbizt/Reakci%C3%B3id%C5%91Melegh.pdf

Istvánfi Csaba: Stratégia és taktika fejezet (Az edzés elmélete és módszertana Dr. Nádori könyvében) Sport, Budapest 1986

Kardos Lajos: Általános pszichológia. Tankönyvkiadó, Budapest 1964

Levelező szerző:

Sisa Tibor

sisatibor@uni-eszterhazy.hu

ERDEI ZSOLT

ÚT A VILÁGBAJNOKI CÍMIG

Madárfészek Ökölvívó Akadémia

Egész életemben a saját teljesítményem fokozásával foglalkoztam, bajnok akartam lenni, mindig nyerni akartam, nem ismertem a kudarc lehetőségét. Győztesnek lenni lemondásokkal jár – mondják sokan, engem azt tört volna meg, ha lemondtam volna arról, amihez csak ezen keresztül vezet az út.

Mindenki elismerésre vágyik a maga területén, és sokan választják ehhez a sportot mint az önmegvalósítás eszközét. Rengeteg tapasztalatot szereztem, és hihetetlen zsigeri vágyat érzek, hogy mindezt átadhassam a következő vagy az őket követő generációnak.

A mai felgyorsult világban az egyik legnehezebb feladat, hogy becsábítsuk a potenciális bajnokot az edzőterembe, és ha már ott köszönhetjük, a következő, hogy meg is kell őt tartanunk.

Nem mindenkiből lesz bajnok, sőt ez csak igen keveseknek adatik meg. Az akadémián mindenkit a saját maga képességeihez mérek, nem hasonlítom össze mással, öröm, ha ki tudom hozni ökölvívóimból a maximumot.

Madárfészek Ökölvívó Akadémia – infrastrukturális háttér

A Magyar Ökölvívó Szakszövetség elnöksége sportágfejlesztési stratégiájában 2013-ban döntést hozott akadémiák létrehozásáról a magyar ökölvívás utánpótlás-nevelésének segítése érdekében, melyek fő feladata, hogy stabil bázist teremtsen az ökölvívás utánpótlás-nevelése számára. Ehhez csatlakozott a Madárfészek Ökölvívó Akadémia, mely elsősorban jól felszerelt, minden igényt kielégítő, modern környezetben edzési lehetőséget biztosít a Budapesttől távol élő családokból érkező tehetséges ökölvívók számára, emellett kiemelt szerepet kapnak a nevelés, személyiségfejlesztés területei, különös tekintettel a versenyszerűen sportoló tanulók speciális problémáira, helyzetére.

A sportlétesítmény-fejlesztési program elindítása előtt nehéz helyzetben voltak a sportszervezetek, hiszen alapvető felszerelési hiánnyal küzdöttek. Előfordult, hogy a sportoló csak az edzőtáborokban tudott sportágspecifikus eszközökkel készülni.

Hatalmas problémát jelentett, hogy a termék nagy részében nem volt olyan méretű ring, amelyben a versenyzők a mérkőzéseiket vívják, viszont a rendszeres testmozgáshoz, a szabadidő- és versenysporthoz elengedhetetlenül szükséges, hogy korszerű, jól felszerelt intézményekben végezhesen fizikai aktivitást az ifjúság.

A kormány sportlétesítmény-fejlesztési programjának keretében került felújításra a Budapest IV. kerületében található, 1989-ben átadott Halassy Olivér Sportcsarnok, mely mára már a Kellner Ferenc Sportközpont nevet viseli, mely otthont adott akadémiainknak. A tornaterem egyik részén 650 férőhelyes – lelátós – küzdőcsarnok épült versenyringgel a közepén, amely különböző sportágak versenyhelyszíne volt már.

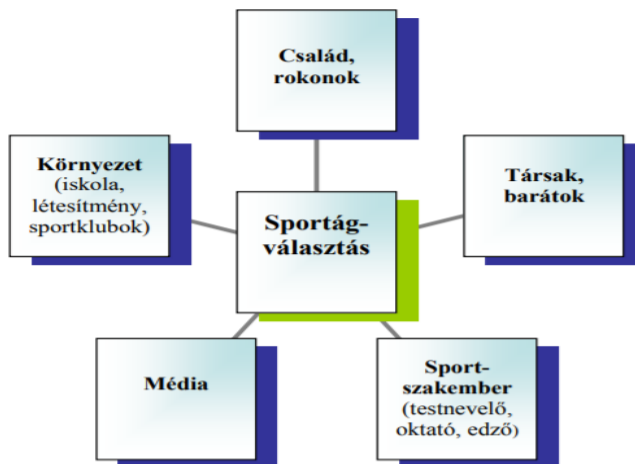
Az események színvonalát emeli a beépített fény- és hangtechnika. A fennmaradó helyen bokszterem került kialakításra gyakorlóringekkel, zsákokkal, ütőfalakkal és egyéb felszerelésekkel, valamint a versenyzők és edzők részére öltözőkkel. A létesítmény középső emeletén kerültek kialakításra az irodák, küzdőtermek (dzsúdó, karate és kick-box), valamint egy kardióterem, illetve az öltözők. A felső emeleten a Madárfészek Ökölvívó Akadémia hallgatói részére kialakított kollégiumi rész található, 9 saját fürdőszobával rendelkező, 34 fő befogadására alkalmas szobával. Emellett dietetikussal egyeztetett menü elkészítésére alkalmas konyha, rehabilitációs központ, infrasauna, merülőmedence, rehabilitációs és rekreációs gépek segítik az ifjú sportolókat. A teljes terület videókamerákkal megfigyelt, a recepció beléptetőkapuval ellátott.

A Kellner Ferenc Sportközpontot üzemeltető Madárfészek Ökölvívó Akadémia Alapítvány vezetősége fontosnak tartja a sport iránti nyitottságot, ezzel elősegítve Újpest város és a Magyar Ökölvívó Szövetség sporthagyományainak ápolását, eddigi eredményeinek megőrzését.

Sportágválasztás

A gyermeket több hatás érheti, amikor sportágot választ, befolyásolhatják kortársai, a családja, a tanárai. Fontos, hogy milyen ingerek érik, milyen információk érnek el hozzá, de választhat magának példaképet, és az alapján is elkezdhet sportolni. A média szerepe a sportágválasztásban úgy mutatkozik meg, hogy a fiatalok versenysportba kerülésében nagy szerepe van a sportolói példaképnek és sportági sikereknek (Bognár, 2010).

Az ökölvívó ebben a férfias küzdelemre épülő sportban megtanulja, hogyan állja meg a helyét az életben, mindemellett bekerül egy második családnak tekinthető közösségbe, ahol otthon érezheti magát. Megtanulja tisztelni embertársait, alázatossággal tekint majd a sportra, s ezt kamatoztathatja az élet más területein is. Tiszteletre és becsületre neveljük őket, mert az ökölvívás egy becsületes küzdelem. Amennyiben a szülők azt szeretnék, hogy a gyerek majd felnőtt korában az élet viharaiiban is megállja a helyét, olyan helyen szocializálódjon, ahol kőkemény viadalok vannak, akkor tudnám ajánlani a mi szakágunkat. Lemondásokkal jár a sport, ahogy az élet is, de segít abban, hogy ezt könnyebben feldolgozzuk. Szeretném, ha értenék az emberek, hogy a bokszt nem verekedés, hanem sokkal több annál.



1. ábra. Sportágválasztásra ható tényezők
Forrás: Bognár, 2010.

Kiválasztás rendszere a Madárfészek Ökölvívó Akadémián

Eddigi eredményeinket részben a saját nevelésű versenyzőinkkel, részben a régiókban kiválasztott és előzetesen figyelemmel kísért kiemelkedő képességekkel és teljesítménnyel rendelkező versenyzők integrálásával értük el.

Az ökölvívásban az életkori sajátosságok figyelembevételével a sportági jelentkezéskor és a korcsoportváltásoknál történik a kiválasztás, amely egy alapszakaszt és három „életszakaszt” különböztet meg. Az „életszakaszokban” látható, illetve mérhető azoknak a sportágspecifikus képességeknek és technikai és taktikai jártasságoknak a megléte, amely szükséges az eredményes versenyzéshez.

Az alapszakasz célja-feladata a meglévő, ún. otthonról hozott képességek felmérése feltérképezése. Az alapszakasz összehasonlító felmérése a sportági minimum vizsgát megelőzően hajtjuk végre, melynek eredménye megmutatja a hat hónapos felkészülés eredményességét.

A versenyzőnek rendelkezni kell klubja ajánlásával, szülői engedéllyel, korosztály- és súlycsoport-megjelöléssel. A hazai korosztályos versenyek eredményei és a nemzetközi – válogató – versenyek kiváló lehetőséget nyújtanak a kiválasztásban. Az ökölvívásban sportorvosi engedély megszerzésére 13 éves kortól van lehetőség, addigra sokszor előfordul, hogy más sportágot választanak a gyermekek. Amennyiben az edző időben felfedezi valamelyik sportolóban, hogy az alapképességei valamiben jobban, mint kortársaié, jó esély van arra, hogy eredményes versenyzőt nevelhet belőle.

Beválás

Nem voltam kiemelkedő sportoló, de annál szorgalmasabb. Kisebb koromban, aki jól teljesített edzésen, az a Ring Magazinból kivágott fekete-fehér fotókat kapott, amiken a régi nagyok pózoltak: Roberto Duran vagy Joe Louis, a Barna Bombázó. Én mindig jól teljesítettem, ezeket a képeket gyűjtöttem, én is olyan akartam lenni. Már akkor eldöntöttem, hogy profi ökölvívó leszek.

Sokat kaptam ettől a sportágtól, az edzőimtől, mestereimtől, csak remélni tudom, hogy egy napon olyan jó nevelődő leszek, mint amilyenek nekem jutottak. A zsigereimben van, keresem a tehetségeket, és szinte mindig beleakadok egy-két olyan versenyzőbe, aki olyan problémás, mint én voltam. Ilyenkor automatikusan bekapcsolnak az ösztönök, hogy mennyit segített és hová juttatott engem a sportág.

Nem tudunk mindenkiből világbajnokot nevelni, de meg kell próbálni minden sportolót – saját magához mérten – eljuttatni a legmagasabb általa elérhető szintre. Azzal, hogy az egészséges életmódra, becsületre, tiszteletre, alázatra neveljük, segítjük őket a társadalomba való beilleszkedésben.

Sportolóinkat egy értékelési keretrendszer (fizikai-technika-taktikai szempontok), valamint versenyeken elért eredményeik szerint minősítjük, az edzéseken diagnosztikai eszközök segítségével nyomon követjük fejlődésüket.

Az akadémiába kerülés szakmai feltételei

- nemzeti és/vagy nemzetközi válogatóversenyen érmes,
- országos bajnokságon érmes,
- EB-, VB-érmes vagy pontszerző,
- mindazon képességek birtokában van, amelyekkel eljuthat sikeres nemzetközi szereplésig,
- a kijelölt programot maradéktalanul, a legjobb tudása szerint elvégzi,
- a kötelezően előírt (ún. „A” és „B” kategóriás) versenyeken részt vesz,
- emberi, erkölcsi, akarati tulajdonságai, viselkedése, szorgalma példamutató, sportolóhoz méltó,
- sérüléséről, betegségéről haladéktalanul értesíti az akadémia edzőjét (vezetőjét),
- betartja az elfogadott doppingellenes szabályokat,
- betartja és magára kötelezőnek érzi a Madárfészek Ökölvívó Akadémia Alapítvány házirendjét, kollégiumi és iskolai viselkedése sportolóhoz méltó.

Együttműködés a sportági szakszövetséggel

Akadémiánk fontos szerepet kap a fiatal versenyzők szakmai képzésében, a tehetségek kiválasztásában, gondozásában, a klubmunka segítségével, illetve

a kiemelkedő képességű versenyzők válogatott felé orientálásában. Képzési programunkat a Magyar Ökölvívó Szakszövetség tantervi, módszertani anyagai alapján készítettük, és a szövetség szakmai vezetésének segítségével akadémiánk sajátos működéséhez igazítottuk.

Versenyeztetési tervünk a Magyar Ökölvívó Szakszövetség által meghatározott éves versenynaptár alapján történik, figyelembe véve a nemenkénti, korcsoportonkénti versenyeket. Fontosnak tartjuk, hogy csak a megfelelően képzett ökölvívóink lépjenek be a szorítóba, azonban úgy gondoljuk, hogy elegendő meccsszám nélkül esélytelen nemzetközi eredményt elérni, ezért a felkészült ökölvívóinkat próbáljuk minél többször megmérgettni, hogy otthon érezzék magukat a szorítóban, amely által eredményesebbek lehetnek a nemzetközi porondon is. A korosztályos válogatott edzőkkel egyeztetve határozzuk meg a válogatott versenyzők felkészülési tervét.

Utánpótlás-nevelés

A sikeres sportoló neveléséhez nem elég „csak” az alapanyag, „csak” az edző és egy edzőterem, apró tételekből áll össze az eszencia, és nem melleleg szükséges a stabil családi háttér. Erős bizalmi kapcsolatnak kell kialakulnia ahhoz, hogy motiválni, ösztönözni tudjuk a sportolót.

Az edzéstervek írásakor sok mindent kell figyelembe vennünk a kollégákkal, és persze, néha ezeket is felülírják a mindennapok, ezért rugalmasnak kell lennünk, gyorsan reagálnunk a körülményekre. Nem mindig elég az akarat és a szorgalom, ha valaki lelkileg aznap nem képes a teljesítményre. Észre kell vennünk, együtt kell lélegeznünk edzőkkel és ökölvívókkal egyaránt. Meg kell tanítanunk, hogy hogyan reagáljanak a váratlan helyzetekre, hogyan viseljék a győzelmet, hogy dolgozzák fel a vereséget, vagy legyenek sportszerűek.

Az egyesületükből kilépve terhelésük folyamatosan nő, magasabb intenzitással dolgoznak. Biológiai érettségüket figyelembe véve fejlesztjük gyorsaságukat, erejüket, tudatosan neveljük az edzés előtti bemelegítés, az edzés utáni nyújtás, a relaxáció, regeneráció fontosságát. Edzőink és a betanult gyakorlatok segítségével képesek önállóan elvégezni ezeket, ismerik és alkalmazzák a dietetikus által megtanítottakat. Más környezetbe kerülnek, távol a családtól. Hatalmas nyomás nehezedik rájuk, nekünk pedig mellettük kell lennünk, hogy kibírják, hogy ne adják fel. Igyekszünk a távol lévő család helyett biztonságot, a sportoláshoz és a tanulmányokhoz megfelelő feltételeket és támogatást nyújtani.

A testi nevelés csak akkor tud hatékony lenni, ha következetes pedagógiát alkalmazunk. Az ilyen szellemben nevelkedett sportoló tervszerűen dolgozik az iskolában, a munkában, az edzésen, tisztában van azzal, mit akar elérni az életben és a sportban, és ezért minden sportszerű és észszerű áldozatot elvállal.

Kiss Levente ifjúsági ökölvívóm a 2021. április 10–24. között Kielcében megrendezésre kerülő világbajnokságon bronzérmét szerzett. Sajnos a körülmények

nem tették lehetővé, hogy vele lehessek, pedig korcsoportjának nagy esélyese volt a szupernehézsúlyúak között. Nyilván felesleges belemenni, mi lett volna, ha ott lehettem volna vele. Közöttünk igen jó, bizalmi kapcsolat van, mindent meg tudunk beszélni egymással, telefonon folyamatosan egyeztettünk, elemeztük az ellenfeleket, de a meccs hevében nem hallhatta a hangomat, a menetek közötti szünetben nem adhattam neki tanácsokat, nem ösztönözhettem. Saját bevallása szerint felnéz rám, példaképnek tart, ezért ez nagyon hiányzott neki.

Én vehemens vagyok, sokszor a sikerbe hajszolom a gyerekeket, de meg kellett tanulnom türelmesnek, atyáskodónak, szigorúnak, következetes lenni, érzelmileg is személyiségeket fejleszteni. Ugyanazon kell keresztül mennem, mint versenyzőként, meg kell találnom, hol a helyem a társaim között, mire vagyok képes, ők hogy viszonyulnak hozzám, milyen válaszokat tudok adni az engem ért ingerekre, hogyan tudok alkalmazkodni. Amikor az ember saját magából ki tudja hozni a szenvedélyt, az átragad másokra, sokszor ökölvívóink ezzel, a szívükkel nyerik meg mérkőzéseiket. Szendvedély nélkül nem lehet gyerekeket edzeni, mert akiben nem lobog a tűz, az tőlük se várja el. A felkészülés és a verseny ideje alatt is próbáltam Levinek hitet és erőt adni, támogatni őt.

Az edző

A sportolók értékelése az edzésnapló, az edzők és nevelők/tanárok feljegyzései alapján történik. Az ellenőrzés és értékelés célja, hogy a folyamatot végző személy különböző eszközökkel, módszerekkel meggyőződjön arról, hogy a kitűzött célok érdekében tett intézkedések és feladatok végrehajtása helyes eszköznek bizonyult-e a cél és a valóság összevetésekor. Ez egyrészt motivációval bír az ökölvívók számára, másrészt visszacsatolást biztosít.

Hiszem és vallom, hogy akit az ökölvívás élménye megfogott, azt soha el nem engedi, hisz aki egyszer felment a szorítóba, és ott megállta a helyét, az már győztese volt a küzdelemnek, ha nem is a mérkőzés végén, de legbelül önmagában bizonyosan. Hiszem, hogy az ökölvívás – mint a világ egyik legszebb küzdőjátéka – összekapcsolja az embereket, versenyzőket, szurkolókat, nézőket, barátokat, családokat, egyszóval mindenkit, akik ebben a játékban valamilyen formában részt vesznek. Tudom, hogy az, aki rendszeres testedzést végez, sportol, az önmaga teljesítményét fokozza, személyiségét formálja, életmódját alakítja, ellenfelét és társát tiszteletben tartja, a kudarokat elviseli. Fontos, hogy az ökölvívásban tevékenykedő fiatalokkal megszeretessük a sportágunkat, és ezáltal a sport szépségeivel, értékeivel megismertessük őket, hogy olyan egészséges felnőtté váljanak, akik ellenfeleiket és klubtársaikat tiszteletben tartják, és a későbbiekben is megtalálják helyüket a sport világában. (Madárfészek Ökölvívó Akadémia Pedagógiai terve, 2015.)

Az ökölvívás a stressz levezetésének legjobb forrása, a haragot pozitív irányba lehet fordítani azáltal, hogy csökkentik az indulatokat. Stratégiákat állítunk fel, serkentjük az előre gondolkozást, mivel ha a diákok teljesítménye

szárnyal, sikeresek lesznek a tanulmányaikban, edzéseiken, önbizalmuk nő, motiváltak lesznek, egyre eredményesebbek lehetnek az ökölvívásban.

Felhasznált irodalom

Bognár (2010): Pedagógiai és Sportpedagógiai ismeretek. Önkormányzati Minisztérium, Budapest.

Kovács (2015): Madárfészek Ökölvívó Akadémia Pedagógiai terve. <https://madarfeszekakademia.hu/>

Levelező szerző:
Erdei Zsolt
madar@rikvest.hu

TARTALOMJEGYZÉK

Tanulmányok

Déri Diána

A világválogány okozta edzői kihívások a női labdarúgásban 7

Abonyi Barbara

Gyermektelen és családos nők egészségmagatartásának
összehasonlítása a pandémia idején.....25

Beregi Erika és Bognár József

Pedagógusok egészségneveléssel kapcsolatos gyakorlati tevékenységei:
a járványhelyzet okozta változások39

Havanecz Krisztián, Géczi Gábor, Sáfár Sándor

Áttekintés az eddigi kosárlabda-, kézilabda- és
labdarúgás-sportteljesítményt meghatározó változóknak
a vizsgálatáról gps- és lps-rendszerekkel.....49

Műhely

Sisa Tibor

A góllövés tudománya, avagy lehet-e tanítani a góllövést?
A kreativitás és döntésképeség megjelenése a labdarúgó
technikai elemekben..... 61

Erdei Zsolt

Út a világbajnoki címig83