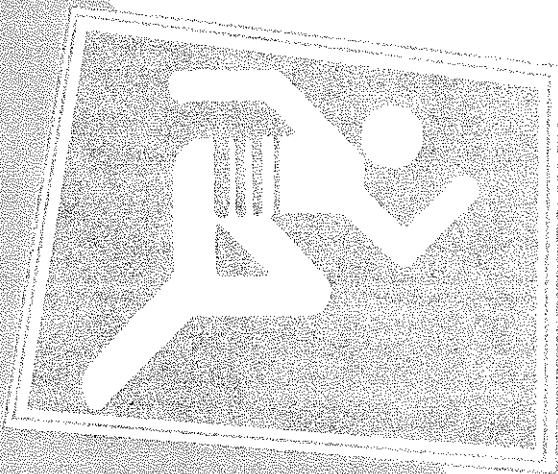


# ACTA ACADEMIAE AGRISIENSIS

NOVA SERIES TOM. XXXVII.

## SECTIO SPORT



REDIGIT  
LÁSZLÓ HONFI



EGER, 2010

**ACTA  
ACADEMIAE AGRISIENSIS**

NOVA SERIES TOM. XXXVII.

**SECTIO SPORT**

Egészség, sport, rekreáció

REDIGIT  
LÁSZLÓ HONFI

EGER, 2010

**A szerkesztőbizottság elnöke**

Honfi László

**A szerkesztőbizottság tagjai**

Béres Sándor

Gombocz János

Kristonné Bakos Magdolna

Müller Anetta

Szatmári Zoltán

Vass Miklós

**Lektorálta**

Árva László

Gombocz János

Hekliné Herbály Katalin

Vass Miklós

Várhelyi Tamás

**ISSN 1788-1579**

A kiadásért felelős  
az Eszterházy Károly Főiskola rektora  
Megjelent az EKF Líceum Kiadó gondozásában  
Igazgató: Kis-Tóth Lajos  
Felelős szerkesztő: Zimányi Árpád  
Műszaki szerkesztő: Nagy Sándorné  
Megjelent: 2011. április

Készítette: az Eszterházy Károly Főiskola Nyomdája, Eger  
Ügyvezető: Kérészy László



# ELŐSZÓ

## INTRODUCTION

A rendszerváltás után 21 évvel egyre fontosabbnak, egyre hangsúlyosabbnak tűnik az egészség és az életminőség kérdése, ami jó lehetőséget, kedvező helyzetet, megkülönböztetett pozíciót teremthet a testkultúra, benne a sport és a sporttudomány számára.

A sport társadalmi jelentőségét nagyban erősíti az aktív életmód, a fizikai aktivitás prevenció, betegségmegelőző hatása, ami szintén nagyon is összefügg az életminőség kérdéskörével. A rendszeres, az emberek mindennapjaiba beépülő sport hatására jelentősen csökken a potenciálisan elvesztett évek száma, emelkedik az egészségesen megélt életevek száma és nő a tartós korlátozottságtól mentes várható élettartam.

A valódi sport és a jól szervezett sporttudomány – az előzőek miatt – igen alkalmas eszköz az olyan fontos társadalmi célok, mint a társadalmi integráció, a szocializáció, a személyiségfejlesztés, az egészséges életmódra nevelés, az egészségfejlesztés stb. megvalósítására. A jelenleg minden területen érezhető gazdasági, társadalmi és egészségügyi gondözön következtében a sport és a sporttudományi kutatások szerepe egyre inkább felértékelődik, egyre nagyobb rá a társadalom igénye.

A lektorált tudományos cikkek tartalmazó tanulmánykötet betekintést nyújt az Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézetében folyó kutatásokba, illetve jelzi az intézet kapcsolatrendszerét is. Alfabetikus sorrendben az intézet oktatói mutatkoznak be egy, vagy több szakcikkkel, néhány esetben más intézmény kutatóival együttműködve.

A kutatási témák sokrétűek, ezen túl a tanulmánykötet nem csak az elméleti síkon zajló kutatások eredményeit tartalmazza, hanem sok, gyakorlati szempontból jól alkalmazható vizsgálati eredményt is közöl.

Ezúton is köszönetet mondunk a szerzőknek, továbbá köszönet a szerkesztőbizottság tagjainak, a lektorálásban résztvevő tudós kollégáknak, kutató munkatársaknak, szaktekintélyeknek, akik jelentős munkát végeztek, bírálatukkal minősítették, és talán hitelesítették is az Eszterházy Károly Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézetében folyó kooperatív kutatómunkát!

Honfi László  
a szerkesztőbizottság elnöke



**BÉRES SÁNDOR**

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger*

*College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

*E-mail: beres.sandor@ektf.hu*

## **ÉLVONALBELI MAGYAR VÁGTÁZÓK GYORSASÁGI ÁLLÓKÉPESSÉGÉNEK FEJLESZTÉSE HOSSZÚ TÁVON**

### **LONG TERM SPEED ENDURANCE DEVELOPMENT OF HUNGARIAN TOP SPRINTERS**

#### **Összefoglaló**

Tanulmányunkban arra a kérdésre kerestük a választ, hogy a vágtázó atléták évekig tartó, felkészítése során alkalmazott gyorsasági állóképességet fejlesztő intervall edzés hatására a speciális állóképesség szintje hogyan alakul, javul-e jelentősen. Továbbá azt, hogy felállítható-e az egyénre jellemző fáradási minta az időgörbék alapján. Felmérésünket 9 éven keresztül végeztük egy-egy élvonalbeli magyar női és férfi vágtázóval. Az edzések során a versenyzők meghatározott ismétlésszámmal (5x, 10x, ill. 15x), 2:30 percenkénti indulással hajtották végre a gyakorlatokat (60m, 100m). A pihenőidőt csökkentette a futás ideje, azaz a futás hosszától függően minden esetben kevesebb, mint 2:30 perc állt rendelkezésre. Feltételezésünk szerint az évekig tartó edzőmunka eredményeképp a speciális állóképesség mutatók javulnak. Feltételezzük továbbá, hogy az alanyok fáradása egyéni jellegzetességeket mutat, melyet befolyásol a vizsgált személy lélektani beállítottsága, továbbá a pillanatnyi edzettség és a hangulat. Feltételezzük, hogy az ismétlésszámok emelkedésével az átlagsebesség értékek csökkennek és a „fáradási görbék” jelentős eltéréseket mutatnak az egyes vizsgált személyeknél. Vizsgáltuk még a két nem edzés végrehajtásának hasonlóságait is.

**Kulcsszavak:** *intervall edzés, gyorsasági állóképesség fejlesztés, vágtafutás, teljesítmény profil.*

#### **Abstract**

We intend to find the answer in our study, how the level of special endurance of top sprinters varies as a result of the interval training applied during the years to improve their speed endurance. Does it improve significantly or not? Furthermore, if it is possible to set up a typical individual fatigue pattern relying on time curves. We accomplished our survey in nine years with a Hungarian top female and a male sprinter. During the trainings the athletes did their 60 and 100 metres runs with well-defined repetitions (5, 10 and 15 times), starting every 2:30 minutes. The intervals were reduced by the running time that is the breaks

were less than 2:30 minutes every time, depending on the length of the runs. According to our hypothesis the index of the special endurance level will improve as a consequence of years long training. Moreover, the fatigue of the subjects will show individual characteristics influenced by the subject's psychological attitude, momentary fitness and mood. We assume that the mean velocity values will decrease with the rising repetition numbers and the fatigue curves will show significant deviations at each subject. We also examined the similarities in the execution of training at both sexes.

**Keywords:** *interval training, speed endurance development, sprint, performance profile.*

## Bevezetés

A rövidtávú síkfutás teljesítmény profiljának egyik alapja a gyorsaság egyéb megnyilvánulási formái mellett a speciális állókészség, mely a 400m-es „leghosszabb” vágta futás felé haladva egyre nagyobb szerepet kap. A gyorsasági állókészség fejlesztésében az egyik legelterjedtebb edzés módszer az intervallumos módszer.

Az intervallumos edzés módszernél a terhelési és pihenési fázisok tervszerűen változnak. Az intervallumok nem nyújtanak teljes pihenőt. A módszer alapja, hogy az új terhelés 120–130 pukzus/másodperc pihentési állapottal kezdődik. Az intervallumos módszerek között évtizedekig uralkodó volt a rövid intenzív szakaszok, majd az ezt követő intervallumok alkalmazása. Ez volt a Reindell módszer lényege. E módszer azonban korlátozott számú állókészségi tulajdonságot fejleszt (Nádori, 1986).

Áttörést jelentett az intervallumos edzés módszerek terén a VanAeken professzor által kidolgozott eljárás. A módszer lényege: „Edzés aerob körülmények között – versenysebességgel.” A módszer azonban nem alkalmas a vágta állókészség fejlesztésére (Zakariás, 2007).

A rövidtávú állókészség fejlesztésére a rövid intervallumos módszert alkalmazzák, melyben a terhelés időtartama 10s–2perc között változik (Nádori, 1986).

Élettani szempontból a gyorsasági állókészség rövid távú intervallumos edzése egybeesik az anaerob kapacitás fejlesztésével. Ékes (1997) szerint a nagyon intenzív futás, a maximális  $O_2$  felvétel 130%-ával kell végeztetni, tehát az egyes résztávok csak nagyon rövid ideig tarthatnak. Az edzés célja a versenysebesség és az erő javítása. Főleg ott van rá szükség, ahol a versenyt a  $VO_2$  max. iramnál gyorsabb tempóban kell lefutni, ezért a nagy savtűró képességet és nagy anaerob kapacitást kell kifejteni. Javulásra utal, ha a pihenő idő csökkenthető.

Az anaerob alaktacid kapacitás edzése a maximális  $O_2$  felvétel 130%-ával történik, ezért csak igen rövid résztávok, igen kis össz volumenben alkalmazhatóak. Az utóbbi terheléseknél rendkívül nagy jelentősége van a regenerációnak, mivel az izomsejt ozmotikus és elektrolit egyensúlyát is helyre kell állítani (Ékes, 1997).

Lehman (2002) szerint a vágtafutók speciális állókészségi edzés nélkül, magas színvonalú alap-állókészséggel és igen csekély számú maximális intenzitá-

sú gyorsasági edzéssel (súlypontozott szubmaximális – intervall jellegű edzéssel) is el lehet kimagasló vágta-teljesítményeket érni.

Labdarugók magas intenzitású intervall edzésinek felmérése szignifikáns fejlődést hozott a gyorsasági állóképesség paraméterekben. A felmérésben 22 labdarugó, 2x10 hetes felkészülését hasonlították össze. Az első a kontroll 10 hét során a megszokott edzéseket végezték, a másodikban heti plusz két intervall edzést iktattak (15x40m 15s-os pihenőkkel). Az maximális sebesség jelentősen nőtt (+8.1 +/-3.1%;  $p < 0.001$ ) és a 40m-es vágta ideje csökkent (-3.5 +/-1.5%;  $p < 0.001$ ), mialatt a kontroll periódus szakasza alatt nem változtak a paraméterek (Dupont, 2004).

Az intervall jellegű edzéseknél elengedhetetlen a terhelési tényezők pontos meghatározása. Ezek a következők:

- Intenzitás (sebesség)
- Időtartam (résztáv, teljes táv hossza)
- A pihenés időtartama (résztávok és edzések között)
- Ismétlésszám (a résztávok, gyakorlatok száma egy edzésen vagy szérián belül)

Ezeken kívül vannak még más – terhelést kiváltó – tényezők is. Ezek közül a legjelentősebb a pszichikai (például a félelem).

## Módszerek

Tanulmányunk alanyai több mint 12 éves edzésgyakorlattal rendelkező vágózók, országos szintű eredményekkel. A női versenyző életkora 18 év volt a felmérések kezdetekor, legjobb eredménye 100m-en 12,5s, 200m-en 25,5s. Testsúlya 52kg, testmagassága 163cm. Tanulmányunk férfi alanya 25 év volt a felmérések kezdetekor, 74kg, és 182cm magas. Legjobb eredményei 100m-en 10,63s, 200m-en 21,70s.

## Protokoll

Az alkalmazott edzésgyakorlat 60 és 100m-es intervall futás, két és fél percenkénti indulással, mely pihenő idejébe a futásra szánt idő is beletartozott. A vágózók a futás során a legjobb átlagsebesség elérésére törekedtek. Felmérésben 5x, 10x és 15x-ös ismétlésszámokat szabtuk meg. A felméréseket a vegyes felkészülés első 6 hetében, a hét középső napján, 14–16 óra között hajtottuk végre, a következő sorrendben: 5x60m, 10x60m, 15x60m, 5x100m, 10x100m, 15x100m. A felméréseket 9 évig (1999–2007 között) követtük nyomon (a betegség, vagy sérülés miatt kimaradt edzések helyét üresen hagytuk). A mérések során kézi időmérést alkalmaztunk, melyet minden esetben egy személy végzett. Az indulások állórajtból, önálló indulással történtek. Az óra indítása az indulás utáni első talajfogás pillanatában, megállítása a mell síkjának a célvonalba érkezésének pillanatában történt. A pihenő időt futó órával mértük.

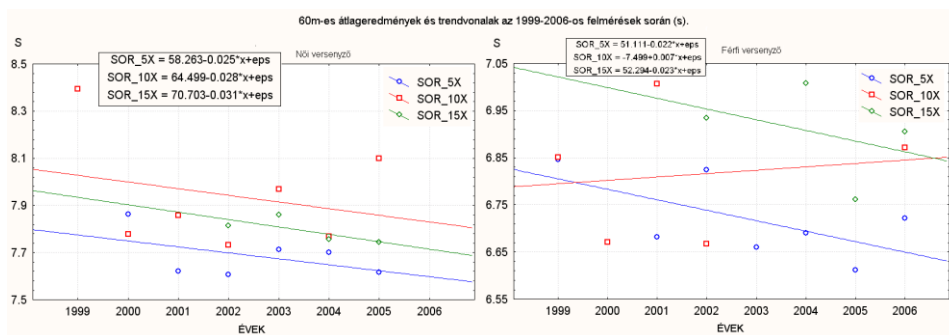
## Statisztikai elemzés

Minden adaton elvégeztük az alapstatisztikai számításokat (átlag, SD értékek). Az azonos ismétlés számmal végrehajtott egyéni adatok között egymintás Student féle t-próbát számoltunk. Pearson-féle korreláció számíttással határoztuk meg volt-e az egyes adatok között szignifikáns korreláció (szignifikancia szintek:  $p < 0,001$  \*\*\*\*,  $p < 0,01$  \*\*\*,  $p < 0,02$  \*\*,  $p < 0,05$  \*).

## Eredmények

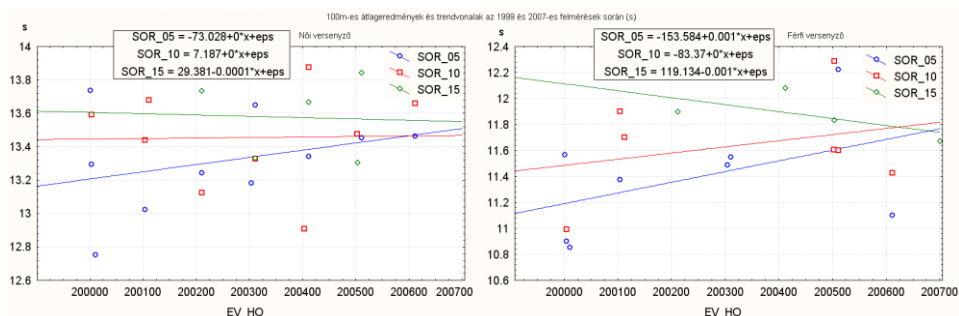
Az első vizsgálat során az 5, 10 és 15 ismétlésszámmal végzett futások átlageredményeit mutatjuk be, éves bontásban. Az eredmények az évek alatt bekövetkező időbeli változásokat mutatják, melyek leginkább az atléták fizikális állapotának alakulásáról adnak számot.

A 60m-es átlag eredményeket tekintve a női versenyző mind a három sorozat során fejlődést mutatott 1999 és 2006 között. A férfi versenyző az 5 és 15-ös sorozatokat tekintve fejlődést a 10-es sorozatban romló tendenciát mutatott.



1. ábra/Fig 1. Az 1999–2006-os 60m-es felmérések átlageredményei és trendvonalai (első ábra női, második ábra a férfi versenyző adatait mutatja, s). / The mean results and trend lines of the 60m surveys at years 1999–2006 (first figure belong to the woman, second belong to the man competitor, s)

A 100m-es átlag eredményeket tekintve a női versenyző a 10-es és 15-ös sorozatban stagnálást az 5-ös sorozatban romlást mutatott, 1999 és 2006 között. A férfi versenyző az 5-ös és 10-ös sorozatokat tekintve romlást a 15-es sorozatban fejlődő tendenciát mutatott.

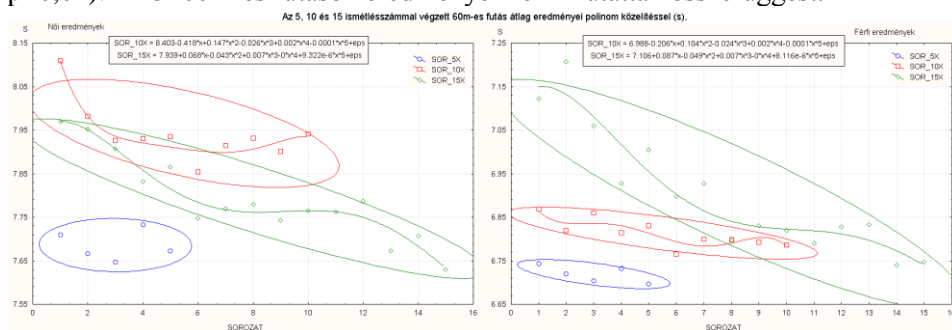


2. ábra/Fig. 2. 100m-es átlageredmények és trendvonalak az 1999 és 2007-es felmérések során (első ábra női, második ábra a férfi versenyző adatait mutatja, s). / The mean results and trend lines of the 100m surveys at years 1999–2007 (first figure belong to the woman, second belong to the man competitor, s)

A második vizsgálatban az 5, 10 és 15 ismétlésszámmal végzett 60 és 100m-es intervall futás átlag eredményeit mutatjuk be, mely eredmények a vizsgált személyek terheléshez való alkalmazkodását mutatják.

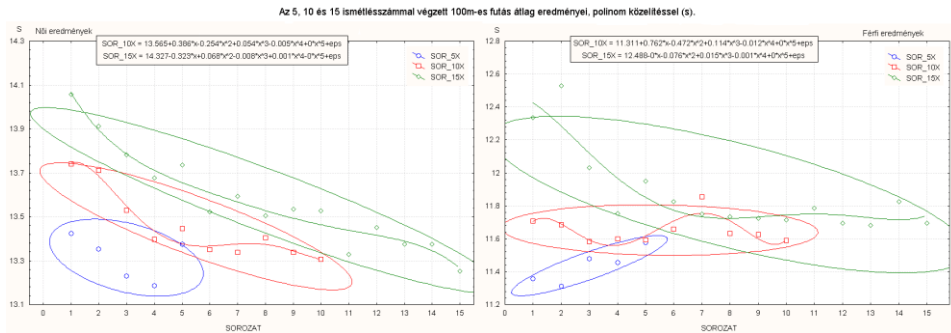
A polinom másodfokú egyenlettel ( $y = ax^2 + bx + c$ ; melyben a determinációs együttható  $r^2$  0,98 és 0,99 között) közelített átlag eredmények jelleggörbéi a különböző ismétlésszámmal végrehajtott 60m-es futásoknál nem mutatnak egyezőséget sem a női, sem a férfi versenyzőnél. Ez következhet abból, hogy az edzések folyamán másképp készülnek lélekben a versenyzők, ha 5x, 10x, vagy 15x kell teljesíteniük ugyan azt a távot, a lehető legnagyobb sebességgel, úgy hogy közben a teljesítményük ne romoljon jelentősen. Az eredmények az első sorozattól az utolsó felé javuló tendenciát mutatnak. Ez azt jelentheti, hogy a bemelegítés nem volt megfelelő, és az atléták az első futások során érik el a megfelelő bemelegítettségi állapotot.

A férfi és női versenyző leginkább a 15x60m-es futások teljesítmény görbéjében mutatnak hasonlóságot ( $r=0,9051$ ,  $p<0,001$ ). A korrelációs vizsgálat szerint a 10x60m-es futások eredményei is szignifikáns összefüggést mutatnak ( $r=0,7311$ ;  $p<0,02$ ). Az 5x60m-es futások eredményei nem mutattak összefüggést.



3. ábra/Fig 3. Az 5, 10 és 15 ismétlésszámmal végzett 60m-es futás átlag eredményei polinom közelítéssel, (első ábra női, második ábra a férfi versenyző adatait mutatja, s) / The mean results of the 60m runs with polinom approach 5, 10 and 15 repetition of the 100m surveys at years 1999–2007 (first figure belong to the woman, second belong to the man competitor, s)

A 100m-es futások átlageredményeinek jelleggörbéi közül is leginkább a 15x100m-es futások végrehajtásának módja hasonlít leginkább a két nem versenyzőinél ( $r=0,8269$ ,  $p<0,01$ ). Az 5 és 10-es ismétlésszámmal végrehajtott futások korrelációs elemzése nem hozott szignifikáns összefüggést.



4. ábra/Fig 4. Az 5, 10 és 15 ismétlésszámmal végzett 100m-es futás átlag eredményei polinom közelítéssel, (első ábra női, második ábra a férfi versenyző adatait mutatja, s) / The mean results of the 100m runs with polinom approach 5, 10 and 15 repetition of the 100m surveys in the period of 1999 to 2007 (first figure belong to the woman, second belong to the man competitor, s).

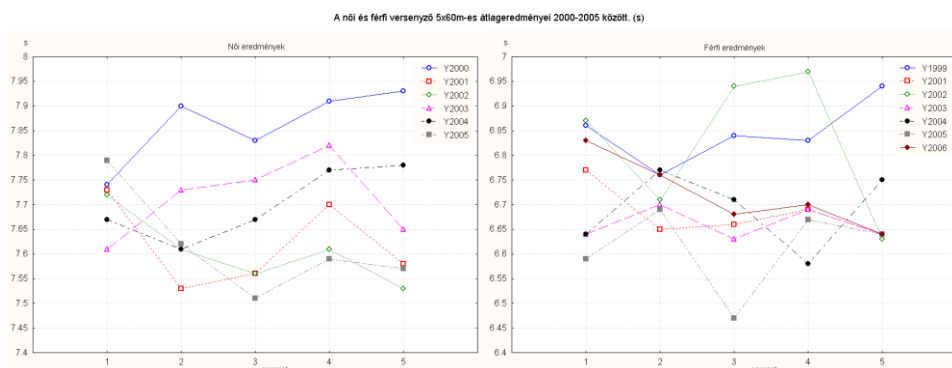
A férfi versenyző 15x60m és 15x100m-es futásainak összehasonlítása szignifikáns korrelációt hozott ( $r=0,8914$ ,  $p<0,001$ ), viszont a kevesebb ismétlésszámmal végrehajtott futások 100, ill. 60m-es távjainak összehasonlítása szerint, nincs szignifikáns összefüggés.

A női atléta két esetben, a 15x 60 és 100m ( $r=0,9477$ ,  $p<0,001$ ) mutattak viszont a 5x-ös és 10x-es ismétlésszámmal végrehajtott futásai nem mutattak jelentős összefüggést.

## 60m-es futások

A női versenyző 5x60m-es futásainak egymintás t-próbával végzett összehasonlítása szerint nincs jelentős különbség az átlageredmények között kivéve a 2000-es és a többi eredmény sor között (2000 – '01\*, '02\*\*, '03\*\*, '04\*\*, '05\*). A 15 esetből 10 esetben nincs jelentős eltérés. Ez eloszlások jellege azonban az évek során változott.

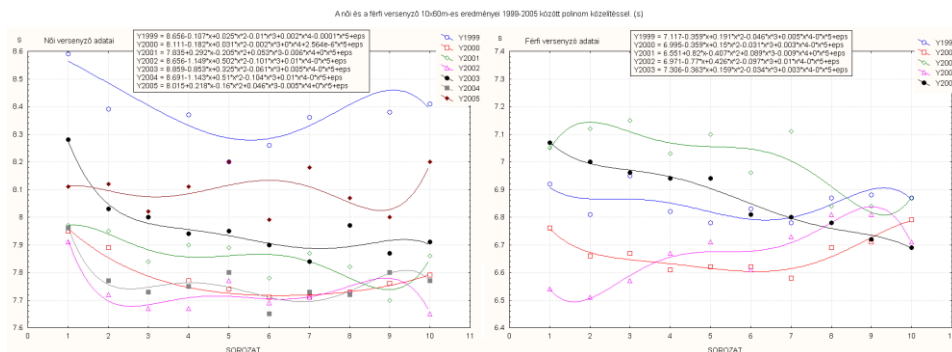
A férfi versenyző 5x60m-es futásainak t-teszt vizsgálata szerint nincs jelentős különbség az átlageredmények között az 1999-es év kivételével (1999 – '01\*\*, '03\*\*, '04\*, '05\*\*). A 21 összehasonlítás közül az adatsorok 17 esetben nem térnek el jelentősen.



5. ábra/Fig. 5. A női és férfi versenyző 5x60m-es átlageredményei 2000–2005 között (első ábra női, második ábra a férfi versenyző adatait mutatja, s). / The 5x60m mean results of the woman and man competitors in the period of 2000 to 2005 (first figure belong to the woman, second belong to the man competitor, s).

A női versenyző 10x60m-es futásainak egymintás t-próbával végzett összehasonlítása szerint minden esetben jelentős különbség találtunk kivéve a 2000–2002, 2000–2004-es éveket (A 21 esetből 2 eset nem tért el jelentősen).

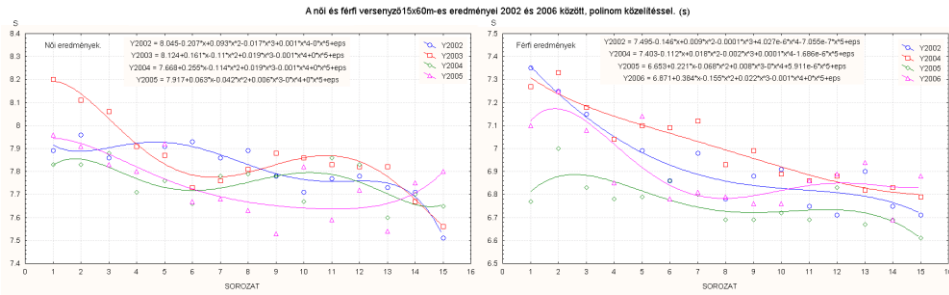
A férfi versenyző a 10x60m-es futásainak a 1999–2003, 2000–2002-es eredmény sorai nem térnek el jelentős mértékben egymástól, minden más eset szignifikáns eltérést mutat (A 10-ből 2 eset nem tér el jelentősen).



6. ábra/Fig. 6. A női és a férfi versenyző 10x60m-es átlageredményei 2002–2005 között (első ábra női, második ábra a férfi versenyző adatait mutatja, s). / The 10x60m mean results of the woman and man competitors in the period of 2002 to 2005 (first figure belong to the woman, second belong to the man competitor, s).

A női versenyző 15x60m-es nem különböznek szignifikánsan, kivéve a 2003 – '04<sup>\*\*\*</sup>, '05<sup>\*\*</sup> -ös éveket. (A 6 esetből 4 nem mutat jelentős eltérést.)

A 15x60m-es eredmények t-teszt vizsgálata szerint csak a 2002-2006-os eredmény sor nem tér el jelentős mértékben egymástól, minden más eset szignifikáns eltérést mutat (2002 – '04<sup>\*\*\*</sup>, '05<sup>\*\*\*\*</sup>, 2004 – '05<sup>\*\*\*\*</sup>, '06<sup>\*\*\*</sup>). (A 6 esetből 1 nem mutat jelentős eltérést.)

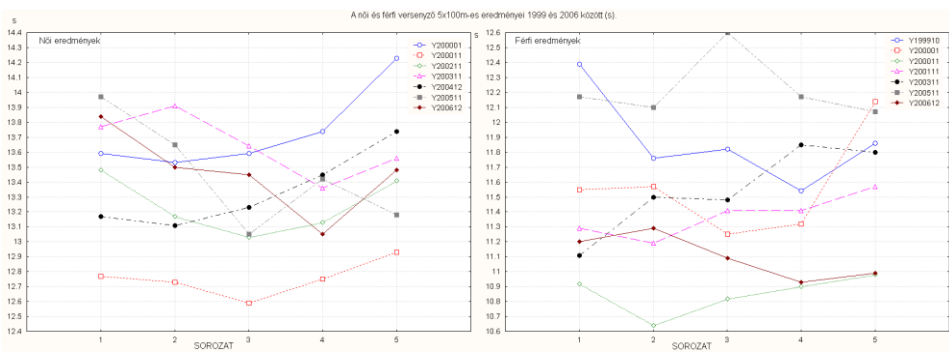


7. ábra/ Fig. 7. A női és férfi versenyző 15x60m-es átlageredményei 2002–2006 között (első ábra női, második ábra a férfi versenyző adatait mutatja, s) / The 15x60m mean results of the woman and man competitors in the period of 2002 to 2006 (first figure belong to the woman, second belong to the man competitor, s).

## 100m-es futások

A női versenyző 5x100m-es futásainak egymintás t-próbával végzett összehasonlítása szerint a 21 eredmény-párból 8 mutatott eltérést, 13 nem különbözött szignifikánsan. A 2000/11 minden más évben végrehajtott edzés idejeitől eltér ('00/01\*\*\*\*, '02/11\*\*\*, '03/11\*\*\*, '04/12\*, '05/11\*\*, '06/12\*\*\*). A 2000/01 három ('00/11\*\*\*\*, '02/11\*\*, '04/12\*\*\*\*), a 2002/11 egy ('03/11\*) jelentős különbözőségeket mutatott.

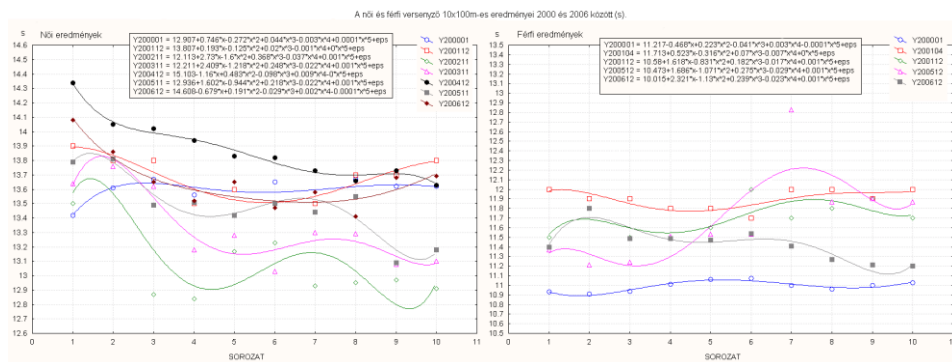
A férfi versenyző 6 évben 7 alkalommal felmért 5x100m-es futásainak összehasonlítása szerint az esetek kicsivel kevesebb, mint felénél nem volt lényeges különbség az eredmények között. Jelentős eltérés a következő esetekben volt: 1999/10 – '00/11\*\*, '01/11\*, '06/12\*; 2000/01 – '00/11\*\*\*, '05/11\*; 2000/11 – '01/11\*\*\*\*, '03/11\*\*\*, '05/11\*\*\*\*; 2001/11 – '05/11\*\*, 2003 – '05/11\*\*, 2005/11 – '06/12\*\*\*\*. A 21-ből 10 eset nem, 11 eset szignifikáns.



8. ábra/ Fig. 8. A női és férfi versenyző 5x100m-es átlageredményei 1999–2006 között (első ábra női, második ábra a férfi versenyző adatait mutatja, s) / The 5x100m mean results of the woman and man competitors in the period of 1999 to 2006 (first figure belong to the woman, second belong to the man competitor, s).

A női versenyző 7 évben, 2000–2006 között felmért 10x100m-es futásainak egymintás t-próbával végzett összehasonlítása szerint a 2000/01 – '05/11, '06/12; 2001/12 – '06/12 eredmények nem tértek el egymástól jelentősen a többi szignifikáns különbséget mutatott. A 21 estből 17 szignifikáns, 4 nem.

A férfi versenyző szintén 7 év alatt, de 5 alkalommal felmért 10x100m-es futásainak összehasonlítása 7 jelentős eltérést hozott (2000/01 – '01/04\*\*\*\*, '01/12\*\*\*\*, '05/12\*\*, '06/12\*\*\*\*; 2001/04 – '01/12\*, '06/12\*\*\*; 2001/12 – '06/12\*\*\*). 3 esetben az adatsorok nem tértek el egymástól szignifikánsan.

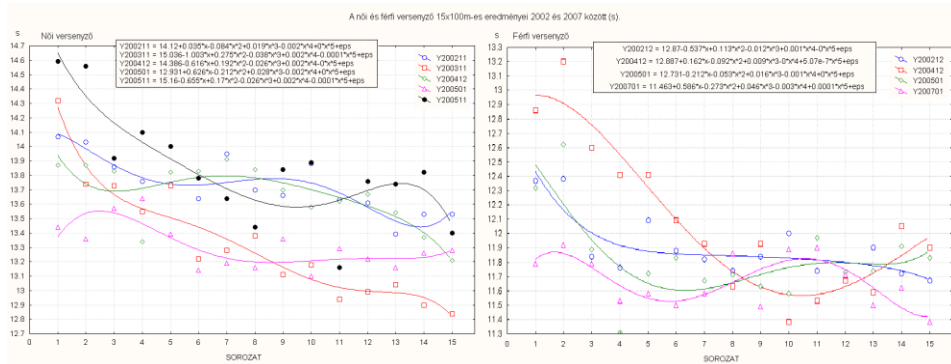


9. ábra/Fig. 9. A női és férfi versenyző 10x100m-es átlageredményei 2000–2006 között. Baloldalon a női, jobboldalon a férfi vágózó adatai láthatóak (első ábra női, második ábra a férfi versenyző adatait mutatja, s). / The 10x100m mean results of the woman and man competitors in the period of 2000 to 2006 (first figure belong to the woman, second belong to the man competitor, s).

A 15x100m-es futásokat sem a női, sem a férfi versenyző nem tudta minden évben teljesíteni. A női versenyző 5, a férfi 4 alkalommal abszolválta az edzést.

A női versenyző a 15x100m-es futásait a 10 esetpárból 4 esetben hasonló profillal futotta le, az egymintás t-teszt nem hozott jelentős eltérést. 6 eset azonban szignifikáns eltérést mutatott 2002/11 – '03/11\*\*\*\*, '05/01\*\*\*\*; 2003/11 – '04/12\*\*, '05/11\*\*\*\*; 2004 – '05/01\*\*\*\*; 2005/01 – '05/11\*\*\*\*.

A férfi versenyző edzései két kivétellel különbözőséget mutat: 2002/12 – '07/01\*\*\*; 2004/12 – '05/04\*, '07/01\*\*\*; 2005/01 – '07/01\*. A 6-ból 2 eset nem szignifikáns.



10. ábra/ Fig. 10. A női és férfi versenyző 15x100m-es átlageredményei 2002–2007 között (első ábra női, második ábra a férfi versenyző adatait mutatja, s). / The 15x100m mean results of the woman and man competitors in the period of 2002 to 2007 (first figure belong to the woman, second belong to the man competitor, s).

## Megbeszélés

A 60m-es átlageredményeket tekintve a női versenyző mind a három sorozat során fejlődést mutatott 1999 és 2006 között. A férfi versenyző az 5 és 15-ös sorozatokat tekintve mutatott fejlődést. A 100m-es átlageredményeket tekintve a női versenyző a 10-es és 15-ös sorozatban stagnált, az 5-ös sorozatban romlást mutatott, 1999 és 2006 között. A férfi versenyző az 5-ös és 10-ös sorozatokat tekintve romlást a 15-es sorozatban fejlődő tendenciát mutatott.

Az eredmények az első sorozattól az utolsó felé javuló tendenciát mutatnak. Ez azt jelentheti, hogy a bemelegítés nem volt megfelelő, és az atléták az első futások során érik el a megfelelő bemelegítettségi állapotot.

A két nem versenyzői a több éves eredményeinek átlaga alapján a 10x60m ( $r=0,7311$  ;  $p < 0,02$ ), 15x60m ( $r=0,9051$ ,  $p < 0,001$ ) és a 15x100m-es ( $r=0,8269$ ,  $p < 0,01$ ) futások végrehajtásának módjában mutattak hasonlóságot. A többi eset korrelációs elemzése nem hozott szignifikáns összefüggést.

Az egyes edzés típusok évenkénti adatsorainak egymintás t-próbával való összehasonlítása szerint a női versenyző futásai kevésbé térnek el egymástól, azaz egységesebben produkált hasonló edzéseket és mindkét nem leginkább a 5x-ös ismétlésszámmal végrehajtott intervall edzéseken teljesített hasonló karakterisztikával. A 10x-es ismétlésszámmal futott edzések mutattak a legnagyobb változatosságot akár a 60, vagy a 100m-es futások alkalmával.

*I. táblázat/Table 1. Az évek alatt végrehajtott intervall edzéseken teljesített eredmények karakterisztikájának hasonlósága az egyes évek egymintás t-próbával való összehasonlítása alapján, az összes adatpár és a nem szignifikáns esetek százalékos arányának tükrében. / The similarity of the result characteristics between years on the training sessions with comparison of the years with t-test in the mirror of the percentage of all data pair and the non significant cases.*

edzés típus	$\Sigma$ (adattár db)	ns (adattár db)	%
5x60m ffi	21	17	81,0
5x60m női	15	10	66,7
15x60m női	6	4	66,7
5x100m női	21	13	61,9
5x100m ffi	21	10	47,6
15x100m női	10	4	40,0
15x100m ffi	6	2	33,3
10x100m ffi	10	3	30,0
10x60m ffi	10	2	20,0
10x100m női	21	4	19,0
15x60m ffi	6	1	16,7
10x60m női	21	2	9,5

## Következtetések

Tanulmányunkban két élvonalbeli magyar vágózó 9 évig tartó, hosszú távú felkészítése során alkalmazott gyorsasági állóképességet fejlesztő intervall edzéseiben elért eredményeit vizsgáltuk. Célunk volt, hogy feltárjuk a speciális állóképesség szintjének alakulását. Az edzések során a versenyzők 5, 10, és 15 ismétlésszámmal teljesítették a 60 és 100m-es távokat, maximális átlagsebességre törekedve 2:30 percenkénti indulással.

Eredményeink szerint a speciális állóképesség szintje az évekig tartó edzés-munka hatására nem mutatott egyértelmű fejlődést. a többi edzés A női és férfi versenyző javulást mutatott a 60m-es futásokban (a ffi versenyző 10x60m-es futásai kivételével), ami egybeesik Dupont (2004) által közöltekkel, melyben labdarugók magas intenzitású 40m-es távon végzett intervall edzései szignifikáns fejlődést hozott a gyorsasági állóképesség paraméterekben. A 100m-es futásokban egyedül a férfi versenyző mutatott fejlődést a 15-ös ismétlésszám gyakorlatnál.

Az eredmények szerint a bemelegítés nem elégséges egyik versenyzőnél sem, mert az atléták az első futások során átlagosan rosszabb eredményeket produkálnak minden esetben, mint következő ismétlések alkalmával.

A vizsgált személyek fáradása nem mutatott egyéni jellegzetességeket, mert bár a férfi és a női versenyző 15x60m és 100m-es futásainak összehasonlítása szignifikáns korrelációt hozott (ffi:  $r=0,8914$ ,  $p<0,001$ ; női:  $r=0,9477$ ,  $p<0,001$ ),

viszont a kevesebb ismétlésszámmal végrehajtott futások 60 és 100m-es távjainak összehasonlítása szerint, nincs szignifikáns összefüggés. Ezt az állítást támasztja alá az a tény is, hogy a férfi és női versenyző egymással való összehasonlítása szerint a 10 és 15-ös ismétlésszámmal végrehajtott 60m futások végrehajtási módjában hasonló (15x60m:  $p < 0,001$ ; 10x60m:  $p < 0,02$ ). A 100m-es futások átlageredményeinek jelleggörbéi közül csak a 15x100m-es futások végrehajtásának módja hasonlít leginkább a két nem versenyzőinél ( $r=0,8269$ ,  $p<0,01$ ). Ami viszont mindkét nem többszörös végrehajtási számmal végrehajtott futásainak hasonlóságát és nem egyéni jellegzetességeket mutat.

### **Irodalomjegyzék**

- Dupont G, Akakpo K, Berthoin S. (2004) The effect of in-season, high-intensity interval training in soccer players, *Journal Of Strength And Conditioning Research* 18 (3): 584–589 aug 2004.
- Ékes Erzsébet (1997) A terheléses vizsgálatok élettani háttéréről, *Atlétika*, 41. évfolyam, 2. sz. 22–26.
- Lehman F. (2002) Az állóképességet vagy a gyorsaságot kell-e elsődlegesen fejleszteni, *Atlétika*, 46. évfolyam, 1. sz. 15–18.
- Nádori L. (1986) *Az edzés elmélete és módszertana*, Budapest, Sport Kiadó, 115–116
- Zakariás G. (2007) *Az intervall edzésről*, <http://www.fitt.info/object.b4a8e277-9f36-4719-bb49-31d0ef36ab3b.ivy>; Budapest, Sportiroda

**BÍRÓ MELINDA**

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger*

*College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

*Email: biromelinda@ektf.hu*

## **A VÍZILABDAJÁTÉK KIALAKULÁSÁNAK TÖRTÉNETE, VERSENYSPORTTÁ VÁLÁSA „a vízilabdázás őskora”**

### **THE HISTORY OF WATER POLO, AND THE EVOLUTION ITS COMPETITIVE SPORT “prehistoric time of the water polo”**

#### **Összefoglaló**

Hazánk egyik legeredményesebb csapatsportága a vízilabda. Kilenc olimpiai aranyérme, három ezüst és bronzérme mellett kilencszer állhatott fel dobogóra világbajnokságon, hússzor Európa bajnokságon hazánk válogatottja, emellett persze számos egyéb nemzetközi díjat is magáénak tudhat. A kisebb hullámvölgyek ellenére, minden nagyképűség nélkül mondhatjuk, hogy amióta 1926-ban megnyertük az első EB-t, azóta mi vagyunk a legjobbak. De mi történt előtte? Hogyan ismerte meg hazánk és a világ a vízilabdát? Ezt kívánja bemutatni a tanulmány. A vízilabdajáték kialakulását, a sportág „őskorának” történetét, egészen 1912-ig az első olimpiai szereplésünkig elemezzük.

**Kulcsszavak:** *vízilabda, történet, versenysport.*

#### **Abstract**

Water polo is one of the most successful team sport in Hungary. Our national water polo team won nine gold, three silver and three bronze medals during the Olympic history. Nine times could be Hungarian water polo players in the World Championships podium, and twenty times in European championships. In addition, numerous other international awards have the Hungarian national team. Despite smaller downturn, I can say without boastfulness, that since 1926, won the first European Championships, we are the best in the World. What happened before that? How the water polo born? How widespread this game in Hungary and in the world? Aim of the present study to answer these questions, and analyze the water polo prehistoric time up until 1912 the Hungarian water polo team first Olympic participation.

**Keywords:** *water polo, history, competitive sport.*

### A vízilabdajáték megszületése

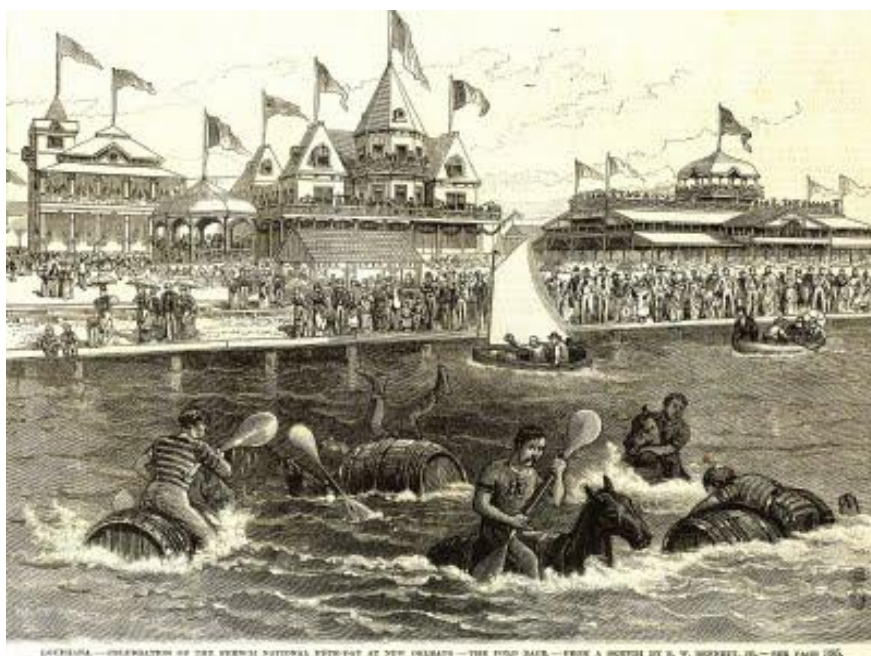
*Az 1830-as, 40-es évekre, Angliában, a kontinens országait megelőzve az uszodaépítések, olyan mértékben megszorodtak, amely kedvező feltételeket teremtett mind az úszás versenysporttá alakulásához, mind pedig az egyéb „vízes” sportágak megszületéséhez. Az 1860-as és 70-es években az úszás népszerűségének növekedése és annak elterjedése együtt járt az új vízi sportágak – vízi futball, vízi rögbi, vízi kézilabda, vízi póló – megszületésével. Hogy melyikből alakult ki a mai vízilabda? Nem olyan egyszerű a válasz, mint gondolnánk. Több szálon indult a fejlődés. Nézzük, hogyan.*

A vízilabdajáték kialakulásával kapcsolatosan többféle elképzelés létezik. Az első szerint a vízilabda szó jelentéséből lehet az eredetre következtetni. A vízilabda angolul water polo. A „polo” szó az Indiai pulu szóból származik – amelynek jelentése labda, ejtése pedig „polo”.



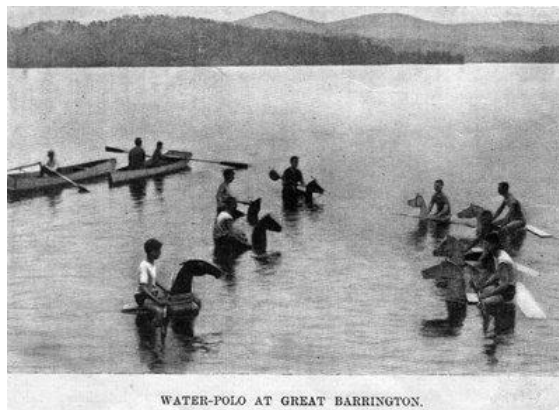
*I. kép: Férfiak lovagolnak a felnyergelt hordókon, és labdával játszanak a vízben. Hunt's Quay, Skócia, 1880. szeptember. Azért, hogy könnyebb legyen megülniük a „hordólovat”, félig megtöltötték vízzel. A lovasok kezében fa evőlapát, amelyet a könnyebb előrehaladás érdekében használtak, illetve hogy elérjék a labdát. (Ezt a játékot tekintik a kajakpólo ősének is. Arra valóban jobban hasonlít, mint a vízilabdára.)/ Men riding a saddled image drums, and play ball in the water. Hunt's Quay, Scotland, 1880th September. In order to make it easier to ride the "barrel horse", half filled with water. The hands of horsemen are wooden oar, which is used in order to facilitate progress and to reach the ball. (This game is considered to be the ancestor of kayak polo. It is really more similar than the water polo.)*

Mivel India egykor Angol gyarmat volt, nem is kell magyarázni tovább, hogy a „water polo” szó hallatán egy angol mire gondolt a század elején. Egy vízben játszott lovaspóló játékra. Nehezen tudjuk elképzelni, hogyan is vihetik a lovakat a vízbe, de az Britek találemények voltak. A „vízi póló”-n nem a mai értelemben vett vízilabdát értették, hanem a lovaspóló egyfajta vízi változatát, amelynél a játékosok egy hordóból készített lovon ülve kergették a labdát. Érdekes, hogy ez a játék nem csak az angoloknál volt népszerű, de az amerikaiak is kipróbálták. Evezőkkel a kezükben igyekeztek a labda közelébe kerülni, és persze, ami talán még nehezebb volt, fennmaradni a „lovon”. A „water polo” ezen változata sokáig népszerű maradt a tengerentúlon, hisz még 1897-ben is játszották (lásd 3. kép).



2. kép: „The POLO race”. Pólóverseny 1881-ből. New Orleans, Louisiana USA./ „The POLO race.” water polo competition in 1881. New Orleans, Louisiana, USA.

Egy másik, már jóval valóságosabb elképzelés szerint a mai vízilabda az Angliában oly népszerű rögbiből alakult ki. Az 1860-as évek elejétől Nagy Britanniában gyakran játszadoztak, rögbiztek folyókban, tavakban. Innen ered a sportág kezdeti durvasága, és a gólszerzés szokatlan módja is, amely szerint a labdát két kézzel kellett a gólvonalra (a medence széléhez, nyíltvízben a csónakba) juttatni. A szakirodalom szerint az ősi skót vízilabda szabályokat is a rögbiből vették át. Nem véletlen, hogy a vízilabda őskorában gyakran emlegették „water rugby” azaz vízi rögbi néven a játékot.



**3. kép:** *Vízilabda mérkőzés 1897-ből, Great Barrington, Massachusetts USA./  
Water Polo match in 1897, Great Barrington, Massachusetts USA.*

A játék eredetére vonatkozóan egy harmadik álláspont is van, mely szerint az 1860-as években, Londonban, a fürdőzők labdával játszadoztak a vízben. Birkóztak, megpróbálták megszerezni, dobálni azt, míg a strandolókból verbuválódott közönség nagyszerű hangulatban szórakozva szemlélte a küzdelmet. Talán ez a közönségsiker adta meg a lökést a vízilabdajáték kialakulásának, és talán ez ösztönözhetette az úszóversenyek szervezőit arra, hogy a gyakori, nagy népszerűségnek örvendő úszóviadatok szüneteit valami érdekes attrakcióval egészítse ki. Így lett a „vízifutball” néven emlegetett játék az angol úszóünnepélyek kiegészítő szenzációja.



**4. kép:** *A góllövés módja, és a vízi küzdelem. A kép Louis de Breda Handley könyvében jelent meg.  
/The method of image acquisition goals, and the water fight. This image of Louis de Breda  
Handley's book appeared.*

Mint a legtöbb „vizes” sportág őshazájának, a vízilabdajátéknak is Angliát tekintjük. *(Amerikában és Ausztráliában is korán megjelent a sportág őse, de a legkorábbi feljegyzések az angol verzióról szólnak.)* Az első mérkőzést a londoni Crystal Palace uszodájában vívták 1874-ben. Ezt, bemutató mérkőzések sora követte, így a közönség hamar megismerte az új sportágat. Az első néhány bemutató mérkőzést követően lefektették a kezdetleges szabályokat. Még nem volt

kijelölt játéktérület, sőt kapuk sem. Gólt úgy lehetett elérni, ha a játékosok két kézzel a medence partjára, vagy annak falához érintették a labdát (4. kép), ha nyílt vízben játszották a mérkőzést, a kaput jelentő csónakba kellett juttatni azt. A mérkőzés 20 percig tartott, a félidőben térfélcserével. A játék kezdetekor a bíró a labdát a medence közepére dobta, mire a játékosok – akik addig a parton vagy csónakban álltak – a kapus kivételével beugrottak a vízbe és rástartoltak a labdára. (5. kép)



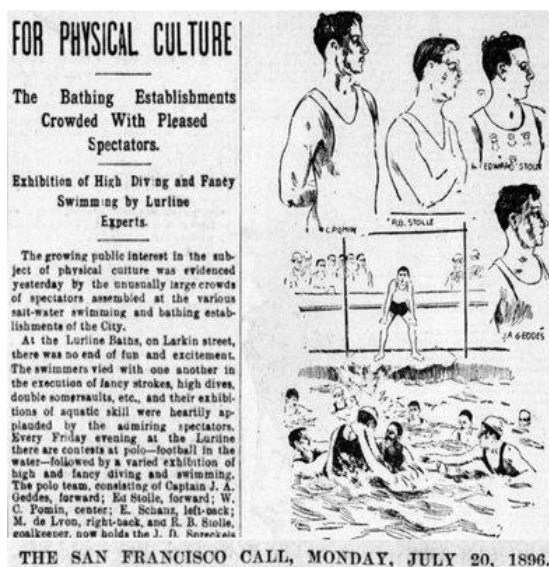
5. kép: A játékekezés módja 1910-ből / The game is way to begin 1910

A kapus a csónakban maradt, és védte azt bármilyen eszközzel. A játékosok víz felett vagy akár a víz alatt is adhatták egymásnak a labdát, cél a gólszerzés volt. Gyakran ők maguk is víz alá merültek a labdával, és víz alatt próbáltak elúszni. Még az is előfordult, hogy a fürdődresszbe rejtették a labdát és úgy próbáltak a zavaros vízbe elbújni (lásd 6. kép).



6. kép: Vízilabda ismertető az 1900-as évek elejéről / Water Polo poster of the early 1900s

Annak ellenére, hogy az Angol Úszó Szövetség úszószakemberekből álló bizottsága kidolgozta a kezdetleges játékszabályokat, a szigetországban más – más szabályok voltak érvényben, sőt néha be sem tartották, vagy nem is nagyon ismerték azokat. A cél nem is a magas szintű játék, hanem a kedvtelés, a szórakoztatás volt. Ennek szellemében játszották le az első hivatalos mérkőzést a Crystal Palace uszodájában. A játék növekvő népszerűségét bizonyítja, hogy az 1870-ben lefektetett első szabályok kikötötték, hogy az a versenyző, aki nem nevez be a vízilabda mérkőzésre, vagy bármilyen oknál fogva nem vesz részt a játékban, elveszíti valamennyi díját, amit addig nyert az úszóversenyen, azokat is, amelyeket a mérkőzés után szerezne.



7. kép: "Polo – Football" in the water... " a vízi futballt népszerűsíti a cikk a San Francisco Call hasábjain 1896-ban/ "Polo – Football" in the water ... " promote football in the water. This article appeared in the columns of San Francisco Call in 1896.

A vízilabda őskorában, gyakoriak voltak a sérülések, ami leginkább abból adódott, hogy valamelyik játékos a „kapu” vagyis a csónak alá szorult. A legtöbb sérülést a kapus okozta, aki kivételezett helyzetben volt, szinte bármit megtehetett. A csónak védője vagy, ahogy hívták „tutajos” a csónakban a medenceparton vagy pontonon állt (attól függően, hol játszották a mérkőzést) és innen ugrott a felé közeledő támadóra (7. kép). Minden engedélyezett volt a számára, a kapust viszont tilos volt bántani, nem volt szabad akadályozni sem a vízben, sem azon kívül. Az újságok gyakran tudósítottak olyan esetről, amikor a kapus kis híján vízbe fojtotta a felé közeledő csatárt, vagy komoly csigolyasérülést okozott neki. Egy ilyen újságcikk részletet láthatunk az 7. képen. A tudósító itt épp arról számol be, hogy milyen sérülések is történtek a mérkőzésen. A vízcisnacs hevében szerzett sebesüléseket a cikk írója még külön rajzokon is szemlélteti, hangsúlyozva a játék „kulturáját”.



**8. kép:** William Wilson skót újságíró, úszószakember 1876-ban "aquatic football" néven megírja a vízilabdajáték első szabályzatát./ William Wilson, Scottish journalist who wrote the first rules of water polo game in 1876, as the rules of "Aquatic football"

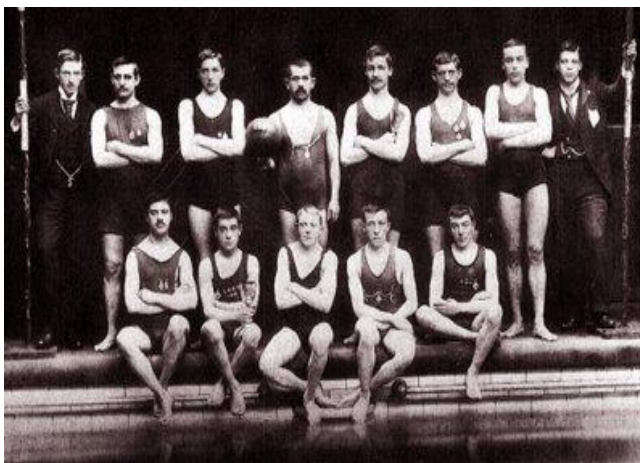
A játék kezdeti korszakában nemcsak hogy engedélyezett, de természetes is volt a durva küzdelem és a kemény víz alatti párharc. Az angol szabályok azt viszont kikötötték, hogy az ellenfél játékosát tilos megtámadni mindaddig, amíg nincs nála a labda, de abban az esetben, ha birtokolja, akkor bátran „támadható”. A játékosoknak a szabályok szerint engedélyezett volt mindaddig víz alatt tartani ellenfelüket, amíg az el nem engedte a labdát. A csapattársak ritkán passzoltak egymásnak, inkább maguk vitték a labdát, vagy víz alatt kísérelték meg továbbadni azt. Beletelt néhány évbe, míg változtattak a szabályon, és betiltották a labda víz alá vitelét. A játékosokét még egy darabig nem.



**9. kép:** Az Angolok 1888-ban elsőként rendezték meg a nemzeti bajnokságot. A Londonban rendezett bajnoki döntőt a Burton Amateur Klub nyerte 3-0-ra az Otter London ellen. A képen a győztes Burton Amateur Klub csapata látható./ picture In 1888, the British held the first national championship. The championship finals held in London in the Burton Amateur Club won 3-0 against London Otter. The picture shows the winning team is shown Burton Amateur Club.



**10. kép:** a skót Edinburgh- egyetemi csapata (1890-es évek)  
*The Scottish team Edinburgh University (1890)*

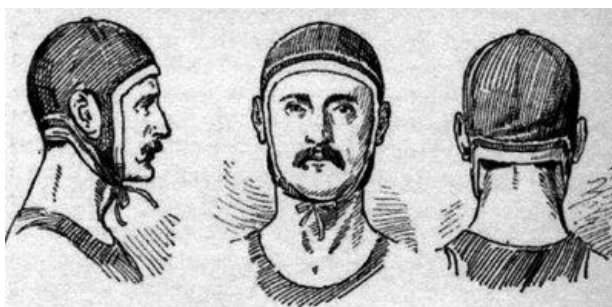


**11. kép:** Az angol Lancaster csapata (1894) / *The English team of Lancaster (1894)*

Két évvel az első Crystal Palace szodájában vívott mérkőzést követően, 1876-ban, Glasgowban, William Wilson kidolgozta az első hivatalos vízilabda szabályokat. Ezek az „ősi szabályok” 11 pontban rögzítették a mérkőzés közbeni teendőket. A paragrafusok a mérkőzés időtartamára (2x10 perc), a góllövés módjára (kétkezes), és a bírói teendőkre vonatkoztak. Így 1876-tól már hét – hét fős csapatok, bírók jelenlétében, zászlók, szegélyezte pályán küzdött a győzelemért. 1885-ben a brit úszószövetség, Wilson szabálykönyvét kiegészítve, illetve némileg átírva, vízilabda néven önálló sportágnak ismerte el az új játékot. A vízilabda növekvő népszerűségét mi sem bizonyította jobban, mint hogy a brit úszószövetség – *Swimming Association of Great Britain* – 1888-ban elsőként a világon országos bajnokságot szervezett. Bajnok a Burton Klubcsapata lett (9. kép). Az 1880-as évek végén a szigetországban – Anglia, Skócia, Írország,

Wales – sorra alakultak a vízilabdaklubok. Mindössze két évnek kellett eltelnie az első országos bajnokság megrendezésétől az első nemzetközi találkozóig, melyre 1890-ben került sor. A mérkőzés óriási meglepetéssel szolgált, ugyanis Skócia 4:0-ra legyőzte a játékalapító Angliát. Wales sem maradt ki a nemzetközi vízilabdaéletből, 1896-ra megszervezett válogatottja 3:0-ra legyőzte Írországot. Egy évre rá, 1897-ben került sor a következő összecsapásra Wales és Írország között, ahol már szorosabb mérkőzésen a skótok nyertek 3:2-re.

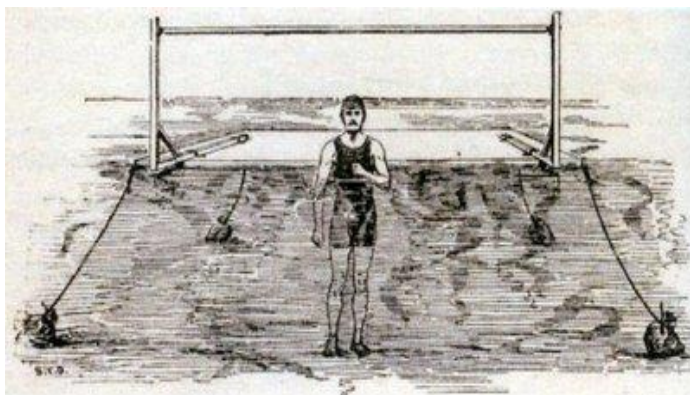
Ahogy egyre ismertebbé vált a játék, úgy változott a technikája, a szabálya, és nem utolsósorban a felszerelése. A 1870-es években több volt a sípszó egy mérkőzésen, mint maga a játék. A folyamatos szabálymódosítások megpróbálták ezt mérsékelni. 1886-ban bevezetett változtatásban már azt is megfogalmazták, hogy a labdát csak egy kézzel szabad érinteni. Ebben a korszakban, vízilabdázás technikája is gyorsan változott. Míg kezdetben – az 1870-es években – a kevés mozgásos állójáték, és leginkább a labda állóhelyben történő dobálgatása jellemezte a játékot, az 1900-as évekre ez kissé megváltozott. A labdakezelés és továbbítás módjai finomodtak, már többféle dobásmódot alkalmaztak. A játék kis mértékben ugyan, de felgyorsult. A labdatechnika fejlődése elsősorban a korszak kisméretű uszodáinak volt köszönhető. A kis területre beszűkült játék ugyanis magával hozta a vízilabda technika fejlődését.



12. kép: Az első vízilabdasapkák 1893-ból/ *The first water polo caps from 1893*

A kezdeti korszakban szinte évről évre módosították a szabályokat, hogy ezzel is modernizálják és érdekesebbé tegyék a játékot. Az egyik ilyen jelentős módosítás a kapu alkalmazása volt, ami a skótok nevéhez fűződik. Ők fejlesztették ki először a tutajok elé helyezett léceket, a mai kapufákat, majd később kivették a tutajt a kapufák közül, és hálóval helyettesítették azt.

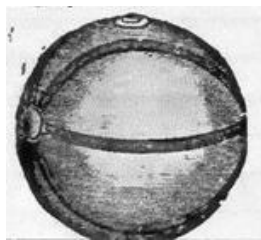
1879-ben a focikapu mintájára kialakították a vízilabda kapukat, melynek méretét 10 lábban (három méter öt centi) határozták meg. Mivel a csónakba való gólszerzés nagyban nehezítette a labdadobások, és a lövéstechnika fejlődését, így a kapuk alkalmazása nagy ugrásnak számított. A játék technikájának gyors ütemű előrelépését eredményezte. Azzal, hogy kapukat kezdtek alkalmazni, a kapus szerepe is megváltozott. Már nem állhatott tovább a csónakban, így a parttól ő is bekerült a vízbe. (lásd 13. kép)



**13. kép:** A kapu, és a kapus elhelyezkedése nyílt vízi mérkőzéseknél. 1888-ban változtatták a kapu mértét. Szélességét 10 lábban, magasságát a sekély víznél 5 lábban, mély víznél 3 lábban határozták meg. A rajz 1893-ból származik. Archibald Sinclair és William Henry könyvében jelent meg. /

*The goal and the goal keeper position in open water matches. In 1888 the rules was changed. Width of the goal was 10 feet, a height of 5 feet in shallow water, in deep water was determined on 3 legs. The drawing is from 1893. Archibald Sinclair and William Henry's book was appeared.*

A nemzetközi mérkőzések a tapasztalatcserén és a játék gyors ütemű fejlődésén túl, tovább segítették a szabályok véglegessé formálódását. Az 1880-as évek végén folyamatosan változtatták a szabályokat, ami leginkább a kapu a labda és a pálya méretére vonatkozott. A játékosok számát „körülbelül kilenc” -ben határozták meg. Az 1885-ös szabályok 8-ra korlátozták a létszámot, míg a mai 7 fős csapatról egy évre rá, 1886-ban született döntés. Ugyancsak ebben az évben szűkítették a kapu méretét is, szélességét 7 lábban (2,13m), magasságát 6 lábban (1,83m) határozták meg. Jelentős változásnak számított, hogy engedélyezték a kapuralövést. 1886-tól pedig az egykezes labdaérintést tették kötelezővé. Az 1890-es „water polo” új szabályai, már a mai játékszabályok alapjait tartalmazták.



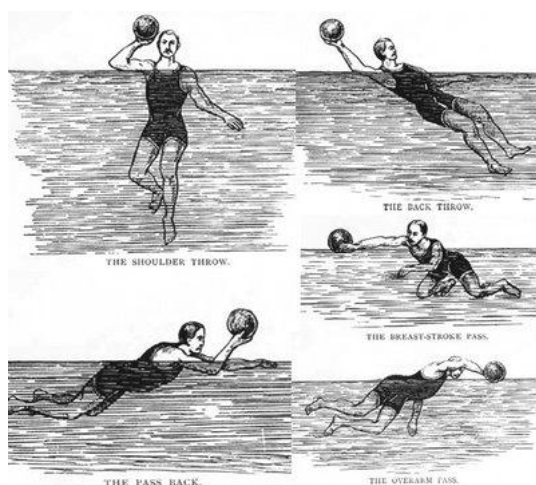
**14. kép:** Vízilabda 1910-ből / The water polo ball in 1910.



**15. kép:** Vízilabda 1964-ből / The water polo ball in 1964

A labda is sokat változott az évek alatt. Az első labdákat az indiai gyarmatokról hozott „pulu” jelentette. Az 1890-es évek vízilabda mérkőzésein 4-5 labdát is elhasználtak, vagyis kidurrantottak a kemény küzdelem során. Ezt követték a vulkanizált gumiból készület labdák. Majd később a focilabdák mintájára készí-

tették a pólólabdákat is, amik viszont nehezek voltak, és csúszósak (a hatvanas évek végéig használtak ilyen nehéz labdákat.)



**16. kép:** A víziló labdatechnikai elemeinek ábrái, Sundstrom 1901-ben megjelent könyvéből / *The ball techniques of water polo, in Sundström book, was published in 1901*

A labdatechnikai elemek első képi ábrázolása 1883-ból származik. A *Sinclair* és *W. Henry* 1883-ban megjelent könyvükben, melynek címe: „Az úszás, mint művészet” a szerzők már a vízilabdázás technikát is bemutatják. A labda átadásának különféle módjait szemléltetik rajzok segítségével. Ezeket az ábrákat és ezt a szaknyelvet veszi át Gus Sundstrom aki 1901-ben jelenteti meg munkáját, „Water Polo” azaz vízilabda címmel.



**17. kép:** 1931-ben a Franciaország Anglia mérkőzésén a kapus még mindig a sekély vízben állva védi (óriási méretű) kapuját. / *picture In 1931, the match between France and England goalkeeper was still standing in the shallow water and protected (large size) goal.*

Az vízilabda „őskorának” labdaátadási módjai (a 15. kép alapján) a következők voltak: a vállból történő dobás, átadás háton fekvésből, mellúszó átadás,

hátrafelé történő átadás, oldalra történő átadás. A kapusteknikáról kevesebbet tudunk. A kezdeti időszakban a szabályok szinte semmiben sem korlátozták a kapusokat. Ez azt jelentette, hogy bármilyen módon védhették a kapujukat. A szabályok a számukat sem korlátozták, így akár többen is védhették a csónakot, vagy a kaput. Az is előfordult, hogy ketten védtek egyszerre (lásd 18. kép).



**18. kép:** A New York Athletic Club (NYAC) mérkőzése 1895-ben. A NYAC – ban 1890-ben ismerkednek meg a játékkal, majd az azt követő évek vezető vízilabdahatalmává válnak. 1892-1898-ig nyerik az amerikai nemzeti bajnokságot./ The New York Athletic Club (NYAC) matches in 1895. The Nyack – in 1890, was introduced to the game, and then in subsequent years, the leading power in water polo. 1892-1898 to win the U.S. national championships

Hogy milyen technikával védtek a kapujukat? Arra csak következtetni tudunk. A kapusteknika leginkább a víz mélységétől függött. Ha leért a kapus lába, akkor bátran ugorhatott a labda útjába a medence alját is használva, ha viszont nem ért le, akkor valószínű, hogy taposnia kellett, és a maihoz hasonlóan védhetett. A kezdeti technika leginkább a labdarúgókapusok technikájához hasonlított. Lehetett öklözni, öklözve kiütni a labdát, és a medence aljáról elrugaszkodva vetődni. 1905-ben a szabályok már meghatározták ugyan a vízmélységet, de csak azt kötötték ki, hogy a víz nem lehet 1,4 méternél sekélyebb. Így a kapusok továbbra is leállhattak a medence aljára. 1920-ban a kapusra vonatkozó

szabálymódosítás még mindig megengedte, hogy a hálóvédők a „medence fenekén álljanak”, sőt továbbra is engedélyezték számukra a ma tilos öklözést.

---

**MANY VISITORS AT THE NEW-YORK  
ATHLETIC CLUB.**

The nineteenth ladies' day of the New-York Athletic Club attracted the usual throng to the clubhouse yesterday afternoon. The only novel feature of the occasion was a game of water polo played in the large swimming tank on the ground floor. It proved to be such a success that it is likely to be repeated. The game had never before been played in this city, but it has been tried with much success in Providence and Boston.

It was played yesterday by two teams of six men each, the object being to touch the goal at either end of the tank with a large rubber ball, and the struggles to accomplish this were productive of much laughter on the part of the spectators and the apparent swallowing of tons of water on the part of the contestants. The expressions, "Line up rushers," "Pass the ball to centre rush," or "Down him there," sounded strangely familiar, but rather out of place in the water. Prof. Gus Sundstrom, who played "full back" for the winning team, distinguished himself by reaching the ball first every time it was put in play. The teams were:

**BLACKS**—Waldo Sprague, J. W. Carter, Herman Braum, N. Bosworth, C. J. Kintner, F. J. Wells.

**REDS**—Prof. Sundstrom, E. Berry, F. Vilmar, C. E. Knoblock, H. E. Toussaint, C. T. Shlessinger.

The score was 5 to 0 in favor of the Reds.

*19. kép: 1890-ben megjelent újságcikk a vízilabda bemutatkozásáról New Yorkban/ The newspaper about the water polo was published in New York in 1890*

Az angol vízilabda meghódította a világot. Európában leghamarabb (1893) a németek ismerkedhettek meg az új vizes sportággal, majd két évre rá 1895-ben Franciaországban és Belgiumban is meghonosodott. Őket követték az osztrákok, majd 1897-re hazánkba is megérkezett hódító útjára.

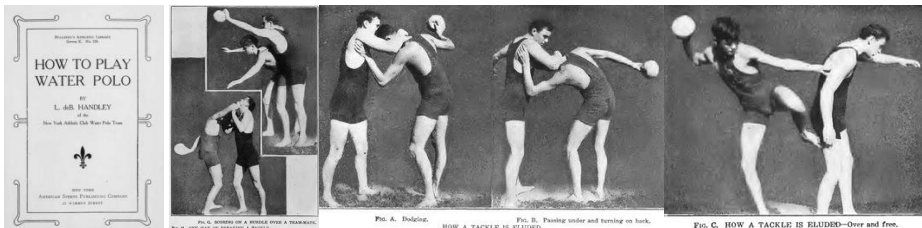
A vízilabdajáték viszont egy másik szálon is fejlődésnek indul, méghozzá Amerikában. 1888-ban megkezdte hódító útját az Újvilágban is. A játék eredetével kapcsolatosan egyes források szerint a „water polo” kifejezést is Amerikának köszönhetjük. Míg a szigetországban a „water football” terjedt el, az amerikai változatot más szabályok szerint játszották. A softball szabályokat adaptálták, és szinte vérre menő küzdelmek vívtak. Igen kemény brutális mérkőzéseket akart látni a közönség, a játékosok pedig ennek eleget tettek. Az amerikai vízilabdajáték más volt, mint az európai. Keményebb, durvább.



The Water Polo Team of the New York Athletic Club.

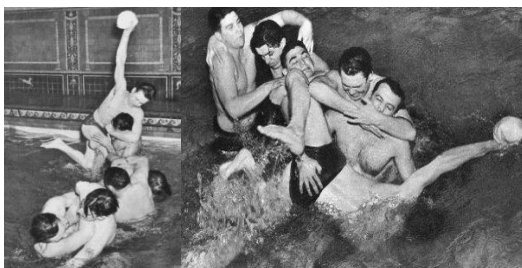
**20. kép:** A New York Athletic Club vízilabdacsapata 1895-ben. A kép jobb oldalán a korszak legendás edzője Gus Sundstrom. A kép a: "The ARGOSY", magazinban jelent meg New Yorkban – 1895 júliusában./ The New York Athletic Club water polo team in 1895. The image on the right side of the era's legendary coach Gus Sundström. The picture is: "The ARGOSY", a magazine published in New York – 1895 in July.

Egy korabeli újságcikk (lásd 19. kép), mely 1890. december 7-én jelent meg a New York Times hasábjain a következőket írja: „Tegnap délután a New York-i Atlétikai Club klubházában megtartott 19-ik nönapi rendezvény felkeltette a közönség figyelmét. A szokatlan esemény egy játék volt, melyet water polo azaz vízi labdának hívnak. A játékot, amit bemutattak, még sosem játszották előtte New Yorkban, de nagy sikerrel szerepelt már Providence és Boston városában. A tegnapi játékban, két csapat hat-hat játékosra küzdött egymás ellen, azért, hogy egy nagy gumilabdával megérintse az ellenfél oldalán, a medence falán lévő gólvonalat. A kemény küzdelem igazán mulatságos volt a parton lévő szurkolóknak, akik közel egy tonna vizet nyeltek le.” Érdekes kifejezéseket is olvashatunk a cikkrészletben: „line up rushers”, „pass the ball to centre rush”, „down him there”, ami azt tükrözik, hogy ez az új játék inkább hasonlíthatott az amerikai futballhoz, mint a mai vízilabdához.



**21. kép:** Louis de Breda Handley 1910-ben kiadott könyvének címlapja, és a páros szituációkat ábrázoló képei. A képeken az 1:1 elleni küzdelmet mutatják be./ Louis de Breda Handley title page of his book published in 1910, and the pair of pictures depicting situations. The images presented in a 1:1 fight.

Az első amerikai szabályokat 1897-ben közölte le a New York Harold Reader, az első szakkönyvet pedig ugyancsak New Yorkban 1910-ben adták ki. A könyv szerzője L. deB Handley, könyvének címe pedig: „How to play Water Polo” azaz „Hogy is kell játszani a vízilabdát”.



22. kép: Vízilabdázás amerikai módra. Megjelent, a US PIC magazinban, 1938 áprilisában. / An American style. Published by the U.S. magazine, PIC, 1938 April.



23. kép: Női vízilabda Yorkville, New York, 1902 / Women's water polo Yorkville, New York, 1902

Az amerikaiak más stílusú játékkal a magyarok is megismerkedhettek, habár jóval később. 1932-ben, amikor 32:2-es gólaránnyal vertük a vízilabda elitjét, és nyertük meg az olimpiát, hazafelé a Komjádi legénység megállt egy barátságosnak induló mérkőzésre New Yorkban. A csapatvezető Bárány István sokáig alkudozott az amerikaiakkal, hogy rendes vízilabdát játszanak, de ők nem hajlottak rá. Végül abban egyeztek meg, hogy az első félidőben Európai módra játszanak, a második félidőben pedig jöhet az amerikai póló. Már a mérkőzés első fele sem hasonlított a vízilabdára, inkább az amerikai rögbire, vízirögbire. A mieink jó néhány pofont kaptak, mire aztán ők is osztani kezdték azt. Halassy Olivér, akit az egyik jenki egy jó ideje fojtogatott a víz alatt, hogy menekülni tudjon kénytelen volt oldalba harapni amerikai támadóját. A többiek siettek segítségére. A magyarok ezek után kijelentették, hogy ők nem akarnak vízirögbizni, vízilab-

dázni szeretnének, mire az amerikaiak azt válaszolták, hogy ők meg ezt a lány vízilabdát nem hajlandók játszani, mert számukra ez rettentően unalmas. Hát így ért véget a barátságosnak induló mérkőzés, és így ismerhettük meg mi magyarok az igazi amerikai pólót.

Maradjunk New York városában, de ugorjunk vissza a századfordulóra. Azok, akik úgy gondolnák, hogy a női vízilabda a hatvanas években jelent meg, tévednek. Igaz a hölgyek számára sem a fürdőruhadivat, sem a kor prudériája<sup>1</sup> nem engedte meg a vízi sportok fejlődését, de ennek ellenére mégis akadtak reformerek. A századforduló után a nők lüszterből, vászonból, kartonból készült, sok fodorral ékesített fürdőruhát hordtak, melyhez fürdőharisnyát viseltek. Ez az öltözék még inkább nehezítette a mozgást, mintsem könnyítette volna, legalább arra jó volt, hogy mindent eltakart a kíváncsi férfi szemek elől. Ennek ellenére mégis korán megjelent a női vízilabda. 1902-ben New Yorkban úszóhölgyek egy csoportja úgy gondolt, hogy kipróbálja a játékot. Még edzőjük is akad, Alex Meffert személyében, aki a Knickerbocker Atlétikai Club játékosa, majd vízilabda edzője volt. A hölgyek számára is megtanította a játék alapjait, utat engedve a női vízilabdasporthoz fejlődéséhez.

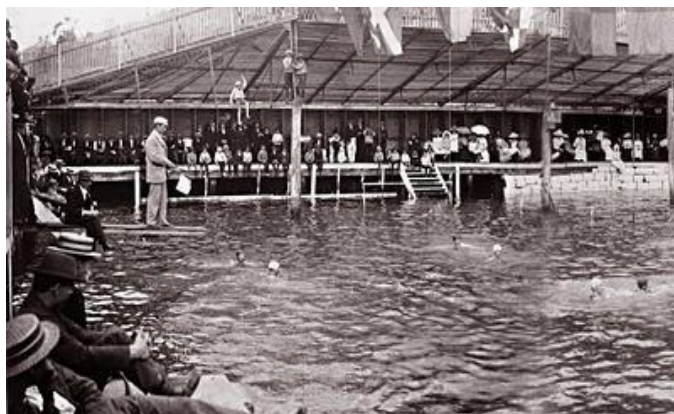


*24. kép: A világ máik felén, Ausztráliában is korán megismerik a játékot. A képen a Newcastle Federal Swimming Club vízilabdacsapata látható 1896-ból. / Australia can also learn about early in the game. Pictured here is the Federal Newcastle Swimming Club water polo team from 1896 is shown.*

Mind az európai kontinensen, mind Amerikában, a századfordulóra olyan népszerűvé vált a vízilabdázás, hogy a NOB felveszi az olimpiai játékok programjába. 1900-ban a futballal párban első csapatsportként bekerült az olimpiai

<sup>1</sup> 1847-es évben, Londonban az első női úszóklub szemérmetlen ingerkedés címen megtiltotta a nőknek a hátán történő úszást. Ez egészen az 1924-es Párizsi olimpiáig az egész világon elfogadott és követendő szabály volt.

játékok műsorába. Azóta is, a csapatjátékok közül a legrégebb óta szerepel megszakítás nélkül az olimpián<sup>2</sup>.



25. kép: Vízilabda mérkőzés Ausztráliából, 1899-ből. A mérkőzést a Balmain Úszó Club és a Nyugat Sydney Úszó Club csapata vívja. / Australia can also learn about early in the game. Pictured here is the Federal Newcastle Swimming Club water polo team from 1896 is shown.

### A vízilabdázás olimpiai bemutatkozása

A párizsi (1900) játékokon első ízben megrendezett vízilabdatornára nyolc csapat nevezett, de végül egy csapat visszalépése miatt, heten kezdték meg a küzdelmet. Az egy selejtezős torna fináléjában négy érmet osztanak, egy aranyt, egy ezüstöt és két bronzérmet. A vízilabdatornát Nagy Britannia (Osborne Swimming Club) csapata nyerte Belgium (Brussels Swimming and Water Polo Club) előtt. Az első „vízilabdás” olimpián még nem az egyes országok nemzeti válogatottjai, hanem klubcsapatok vetélkedtek. Így lehetett bajnok az Osborne Swimming Club, és második a Brüsszeli csapat, harmadik pedig két francia egyesület. Ezen a vízilabdatornán ugyanis a hét csapatból négy francia volt. Így kerülhetett sor arra is, hogy a harmadik helyre két francia gárda játszotta magát, a Libellule de Paris és a Pupilles de Neptune de Lille csapata. A vízilabda olimpiai bemutatkozása után eltelt négy év. A következő nyári játékokat az újvilágban rendezték. A vízilabdatorna szervezését nem kis bonyodalom előzte meg. Az angolok, akik élen jártak a szabályalkotás terén 1900-ra nagyjából véglegesítették a játékszabályokat, amit a többi európai nemzet is igyekezett elfogadni és betartani. Amerikában viszont a saját fejlődésnek indult vízilabdát – amely a századfordulóra egyre népszerűbbé vált – más szabályok szerint játszották. A házigazdák nem fogadták el az európai „szabványt” és saját játékszabályokat alkottak: *Softball Water Polo Rules*. Saját játékszabályaik szerint kívánták lebonyolítani az olimpiai tornát. Így a Saint Louisban, 1904-ben megrendezett olimpiai játékok vízilabdatornáját mind a világszű Angolok, mind pedig a többi

<sup>2</sup> A futballtorna az 1932-es Los Angeles-i játékokon érdeklődés hiányában elmaradt.

vezető vízilabda nagyhatalom bojkottálta. A torna a bojkottáló nemzetek miatt igazi amerikai házibajnoksággá alakult. Az Egyesült Államok három klubcsapata – 21 vízilabda játékos – vetélkedett egymással. New York csapata szerezte meg az elsőbbséget, legyőzve a Chicago Atlétikai Egyesület és a Missouri Atlétikai Club csapatát.

A következő olimpiára (1908 London) helyreáll a rend. Azok kapták a játékok rendezési jogát, akik megalkották azt. Az angolok egy közel 70 000 férőhelyes központi stadiont építenek a játékok lebonyolítására. Ebben a stadionban, a fedett lelátó előtt a kapott helyet egy nyitott 50 méter hosszú medence, ahol a vízilabda mérkőzéseket rendezték. A londoni játékokon nem is volt kétséges, hogy a játékalapítók (Nagy Britannia) nyerik az aranyérmeket. Második Belgium, harmadik Svédország. A húszas évek közepéig ezek az országok lesznek meghatározóak vízilabda történeti szempontból. Kiemelkedő Paul Radmilovic, a Britek játékosa, aki öt olimpián vett részt, úszóként és vízilabdásként. A játékok további érdekessége, hogy a mérkőzések alatt lött gólokat összesen csak 11 játékos – közülük öt belga – lötte. A torna gólkirálya ugyancsak belga, a csapat kapitánya Fernand Feyaerts nyolc góllal.

Az első vízilabdás olimpiák idejében már a magyarok is próbálgatták szárnyaikat. Habár az első nemzetközi mérkőzéseink csúfosra sikerültek, a londoni olimpia után már velünk is számolni kellett a vízilabdaéletben.

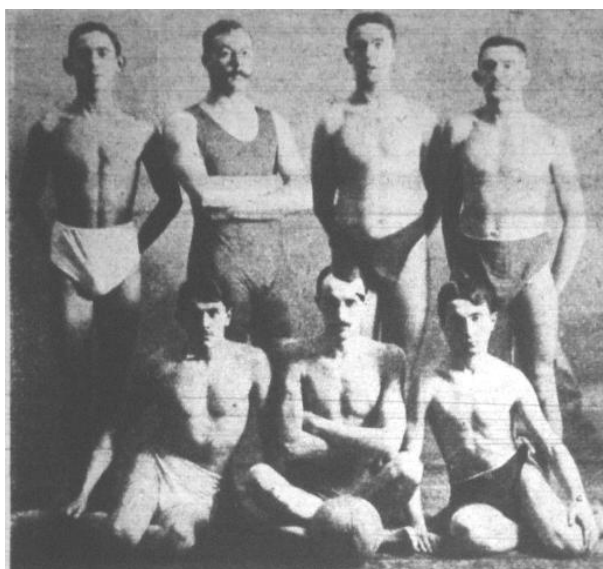
### **A vízilabdázás magyarországi története**

Az első a Londonban, a Crystal Palace uszodájában vívott vízilabda mérkőzéstől, még több mint húsz évnek kellett eltelnie ahhoz, hogy Magyarországon is megismerjék a játékot. A vízilabda európai hódító útjának egyik állomása a szomszédos Ausztria volt, ahol Dr. Füzéressy Árpád a Magyar Úszó Egyesület (MUE) vezetőjeként külföldi tartózkodása alatt megismerkedik ezzel az új sportággal.

Elhatározta, hogy az úszók erőnlétének növelése érdekében hazánkban is kipróbáltatja a játékot. Meghozatta Angliából a sportági szabálykönyvet, amit kisvártatva meg is küldtek az angolok. Egyvalami hiányzott még, a labda. Nem volt egyszerű a beszerzése, de előbb – utóbb az is megérkezett csomagban a szigetországból. A labdát felfűjták, és a MUE úszói, Kiss Géza, Halmay Zoltán, és a többiek, akik a régi „csasziban” edzettek, az úszóedzések végén kipróbálták a vízilabdát. Már csak a többi felszerelés kellett. Füzéressy azt is elkészítette, megvarratta a sapkákat, és mindent beszerzett. 1897-re minden egyéb felszerelés elkészült, a kapuk, a pálya kijelölésére szolgáló zászlók, a sapkák, így elkezdődhetett a játék. Kezdetben az úszócsapat tagjait két csoportra bontották, és az úszóedzések kiegészítéseként, erőnléti edzésnek alkalmazták a vízilabdát.

*Az első hivatalos mérkőzést 1899. július 30-án, Siófokon, a Magyar Úszó Egyesület két csapata vívta (1. csapat: Halmay Zoltán, Onódy József, Graf Ödön, Balatony Graf Károly, Gillemot Ferenc, Weltkugel Brunó, Párnitzky Lóránt; 2. csapat: Halmay József, Jónás István, Körpel Andor, Láng László,*

*Tasnády Endre, Sugár Elemér, Kiss Géza.) A bemutatkozó mérkőzés döntetlennel (1:1) zárult, a közönség részéről pedig nagy népszerűségnek örvendhetett.*



**26. kép:** *A Magyar Úszó Egyesület vízilabda csapata / The Hungarian Swimming Association's Water Polo Team.*

1900-ban megalakul a Balatoni Úszók Egyesülete, 1901-ben pedig kiírták az első nem hivatalos bajnokságot. A MUE vezetői felvették a kapcsolatot a bécsi egyesületekkel, és egy nemzetközi rangadó lebonyolításán fáradoztak. A Wiener Athletik Sport Club meghívására a MUE úszócsapata lejátszotta az első hivatalos nemzetközi mérkőzését. A játék egyoldalú volt, az osztrákok 14:0-ra húztak el a 20 perc alatt. Ezt a csúfos vereséget foghatjuk a labdára, hiszen pólósaink itthon könnyű vászonborítású labdával játszadoztak, míg Bécsben futball labdával játszották a mérkőzést. Sajnos bármire is fogjuk nem volt jó vízhangja a vereségnek. Pólósainkat, azaz úszóinkat, hisz akkor még „all round” sportolók-ról beszélhetünk, inkább ösztönözte a vereség. Tanúságot leszűrve elkezdtek komolyabban edzeni, és a visszavágón, amire 1902-ben került sor, a MUE csapata már 5:3-ra legyőzte a Schwimm Club Ausztria gárdáját.

1904-ben négy csapat (Budapesti Úszó Egyesület, Póstatakarékpénztár, Budafok – Kistétény, Ferencvárosi Torna Club) részvételével kiírták az első hivatalos bajnokságot, amit a Balatoni Úszók Egyesülete nyert. Érdekes, hogy az elsőként alakult hazai klub, nem indult a bajnokságban. Az ok, amiért a MUE nem vett részt a bajnoki megmérettetésen az 1904-es St. Louis-i olimpiai kiküldetés. A MUE két úszót, Halmay Zoltánt és Kiss Gézát delegálta az olimpiára, de költséghatárak miatt csak Halmay utazhatott. A MUE számos versenyzője, köztük Halmay Zoltán és Kiss Géza is elhagyták az egyesületet. Ezért maradt ki az MUE az első országos bajnokságból.



AZ FTC ÉS MAFC PÓLOCSAPATA.  
 (álló sor): Kiss G. (bíró), Domonkos, Wenk, Fodor, Ádám, Liebner, Fazekas, Abonyi, Spiczák, Speiser, (ülő sor): Ember B., Reichardt, dr. Belezsai, dr. Kann, Ember K., Ember G., Barrián I.

27. kép: Az FTC és a MAFC csapata / The FTC and the team MAFC

1907-ben a Magyar Úszó Szövetség megalakulása lendületet adott a hazai vízilabda fejlődésének. 1909-ben megalakult a Ferencváros vízilabdacsapata, akik trónkövetelőként léptek fel, az addigi magyar bajnokkal (Magyar Úszó Egylet) szemben. A nemzetközi viadalokon is kezdtek egyre sikeresebben játszani vízilabdásaink. Az újonnan alakult FTC csapata 1909-ben serleggel tért haza egy nemzetközi kupáról, majd megverte az olimpiai ezüstérmes Belgákat. A nemzetközi sikerek magabiztossá tették a vízilabdázóinkat, és persze a vezetőket is, így egy perci sem volt kétséges, hogy a legjobbak elutazhatnak Stockholmba az olimpiára. 1912-ben vettek részt először a magyar vízilabdások olimpián (*Ádám Sándor, Belezsai László, Fazekas Tibor, Hégnér Jenő, Rémi Károly, Wenk János, Zachár Imre*). A várakozást keserű csalódás követte. Sajnos, az első körben épp az osztrákokkal kerültek szembe pólósaink, akiktől 5:4-re kaptak ki, így Ausztria csapata került tovább a második körbe. A szabályok értelmében a vesztes csapat (vagyis mi) addig maradhatott játékban, amíg az öt kiverő csapat is játékban volt. Mivel az osztrákok a következő mérkőzésen Nagy Britannia csapatától szenvedtek el egy csúfos 8-0 vereséget, így mi is elbuktunk. A második körben még lett volna esély szépíteni, de sajnos Belgium csapatától is egy gólos vereséget szenvedtünk (6:5). Ez az eredmény pedig csak az ötödik helyhez volt elegendő. A tornát az előző olimpiai bajnok Nagy Britannia csapata nyerte, második Svédország, harmadik pedig Belgium lett. Negyedik helyen a sógorok végeztek, mi a hat résztvevő csapat közül ötödikek lettünk. Franciaország hatodik. Az ötödik hely háttérben, melyet sokan kudarcnak ítélték meg, sok érdekes dolog rejlett. A vízilabda nagyhatalmak még nem igazi nemzeti gárdát verbuváltak, hanem minden országot, így Angliát, Belgiumot, Svédországot is a legjobb klub-

csapatukat küldték az olimpiára, kivéve minket, Magyarokat. Hazánk akkori legjobb, és legösszeszokottabb klubcsapata a Ferencváros helyett, mi igazi – igaz kissé kiforratlan – válogatottat küldtünk Stockholmba. A helyzetet tovább rontotta még, hogy költségkímélő célzattal néhány játékos helyére az amúgy is utazó úszók közül kellett beválogatni a csapatba. Így került a válogatottba Zachár Imre, illetve Beleznai László, akik vízilabdáztak már életükben, de csak kedvtelésből, hobbi szinten. A taktika tehát az volt, hogy megkeresték számukra azokat a posztokat, ahol a legkevesebb kárt tehetik. Tovább gyengült válogatottunk, mikor Ádám Aladár eltörte a lábát. Borultak a posztok, mindenki máshol játszott, mint ahol tudása szerint kellett volna, illetve megszokta. Így történhetett meg, hogy a korszak egyik legjobb háttvédjének (bekk) számító Fazekas Tibornak is el kellett hagyni helyét, de talán legrosszabbul világklasszis centerünk Wenk János járt, hiszen Ő más poszt híján a kapuba szorult. Ezek után nem csoda, hogy mind az osztrákoktól, mind pedig a belgáktól vereséget szenvedtünk, még szerencse hogy csak egy gólosat. A következő évek a tanulásról szóltak. Majd csak a háború utáni években következik be a várva várt fordulat a hazai vízilabdázásban. Komjádi Béla irányításával lendületet kap a sportág. Hogy mi történt azután? Már tudjuk. Kilenc olimpiai aranyéremmel, 3 ezüst és 3 bronzéremmel, 2 világbajnoki aranyéremmel, 6 ezüst, és 1 bronzal, 12 Európa bajnoki aranyéremmel, 5 ezüst, 4 bronzal, 3 világkupa győzelemmel, három ezüst, és két bronzéremmel büszkélkedhet hazánk válogatottja. A világ legjobbjai lettünk.

### Felhasznált irodalom

Bakó Jenő (1986): Az úszás története. Sport.

Gyarmati Dezső (2001): Aranykor. A magyar vízilabdázás története. Budapest

Nemzetisport.hu: Magyarok a férfi Európa-bajnokságokon, érmesek. (Hozzáférés: 2010. augusztus 15.)

Nemzetisport.hu: Magyarok a női Európa-bajnokságokon, érmesek. (Hozzáférés: 2010. augusztus 15.)

Rajki Béla, Gallov Rezső (1985): Korszerű vízilabdázás. Sport.

Székely Ferenc (2004): 10 év a Heves Megyei Sportmúzeumban a sport történelmének templomában. Eger.

### Képek forrása

Water Polo legends.com (Hozzáférés: 2010. augusztus 15.)

**10. kép:** <http://alumni.eusu.ed.ac.uk/> (Hozzáférés: 2010. augusztus 15.)

**24. kép** <http://librariesaustralia.nla.gov.au/> (Hozzáférés: 2010. augusztus 15.)

**26. kép** <http://www.huszadikszazad.hu/> (Hozzáférés: 2010. augusztus 15.)



BÍRÓ MELINDA <sup>(1)</sup> KUN PÉTER <sup>(2)</sup>, KOLOZSI LÁSZLÓ <sup>(1)</sup>

*(1) Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger*

*College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

*(2) ELTE PPK Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest*

*ELTE PPK Graduate School of Educational Sciences, Budapest*

*Email: biromelinda@ektf.hu*

## **A JÁTÉKOS VÍZHEZ SZOKTATÁS, MINT OKTATÁSI STRATÉGIA AZ ÚSZÁSOKTATÁSBAN**

### **PLAYFUL WATER HABITUATION AS A TEACHING STRATEGY DURING THE SWIMMING TEACHING PROCESS**

#### **Összefoglaló**

Az oktatási stratégiák szakirodalma sokoldalúan foglalkozik a tanítás- tanulási stratégiák felosztásával, fogalommagyarázatával (Falus I. 1999; Nagy S. 1993; Báthory Z. 1992; Lawy A. 1991). A szakirodalom leginkább a különböző oktatási célok alapján történő csoportosításával találkozunk a stratégiáknak. A játék, mint oktatási stratégia viszont a legtöbb csoportosításból hiányzik. Tanulmányunkban a játéknak, mint az oktatási stratégia fontosságát kívánjuk bizonyítani az úszásoktatásban, azon belül is a vízhez szoktatás folyamatában.

**Kulcsszavak:** *oktatási stratégia, játék, úszásoktatás*

#### **Abstract**

The literature on teaching strategies, a variety of division, meet explanation of the concept (Falus, I. 1999; S. Nagy, 1993; Bathory Z. 1992; Lawy A. 1991). The literature of the different educational objectives, grouped on the basis of the strategies. The game, as a teaching strategy, but is missing most of the grouping. In our research of the game, such as education strategy is to demonstrate the importance of swimming lessons, and within that process the water habit.

**Keywords:** *teaching strategies, games, swimming lessons*

#### **Bevezetés**

A játék a nevelés egyik legeredményesebb eszköze. A fiziológiai hatáson kívül olyan pedagógiai, erkölcsi, szellemi tulajdonságokat fejleszt, amelyek a mindennapi életben, a társadalomba való beilleszkedéshez nélkülözhetetlenek. Játéktevékenység közben fejlődnek az értelmi, erkölcsi, akarati tulajdonságok, a közösségi és az egyéni nevelés is megvalósul. Játék során nemcsak a nevelés,

oktatás céljai valósíthatók meg, de a tantervi célkitűzések is. Mindezzért a játéknak fontos szerepet kéne szánni a pedagógiai gyakorlatban. Hogy valósul meg a játékos oktatás a mozgástanítás egyik speciális területén az úszásoktatásban? Erre keressük a választ tanulmányunkban. Áttekintjük a játék pedagógiai szerepének fejlődését, majd bizonyítjuk a játéknak, mint oktatási stratégiának jelentőségét az úszásoktatás folyamatában, annak is leginkább a vízhez szoktatás fázisában.

## A játék definiálása

*„Az ember és az állatok tevékenységi formája, melyet a munkától és a tanulástól eltérően minden külső céltől függetlenül magáért a tevékenységért folytatnak, és amelyet örömszerzés kísér.”*

## Pedagógiai Lexikon

*„A játék olyan tevékenység, melynek közvetlen célja a versenyben a győzelem elérése, illetve valóságos vagy elképzelt cselekmények minél tökéletesebb ábrázolása, megelevenítése. ... A játékot mindig különböző érzelmi megnyilvánulások kísérik, melyek további tevékenységre ösztönző tényezőként hatnak.”*

Detre Pál

## A játék pedagógiai szerepének fejlődéstörténete

A játék a kezdetektől fogva jelen volt az emberiség mindennapjaiban. Szerepe viszont az egyes korokban és társadalmakban eltérő volt. Függett a gyermek társadalomban elfoglalt helyétől és a kor világnézeti szemléletétől egyaránt.

Az *őskori* társadalmakban mindenki képességeihez mértén kivette részét a munkából, így a gyermekek is. Az ő játékokat főleg a szülők, vagy nagyobb testvérek tevékenységének leutánzása jelentette. Ehhez később megjelentek az eredeti eszközök kicsinyített és biztonságosabb változatai, melyek munkaeszközként és játékként is funkcionáltak.

Az *őkori* görög államokban, már megmutatkozott a játék és a kultúra kapcsolata, felismerték a játék, nevelésben nyújtott segítő hatását. Spártában viszont a játék, mint minden más is a harcra való felkészülés egyik eszköze volt.

A *középkor* szülőkörű látásmódja tükröződik vissza a játék megítélésével kapcsolatban is, miszerint az fölösleges, haszontalan tevékenység. Legfeljebb a katonai felkészülés kezdeti eszköze lehetett. A gyermek tehát ne játsszon, mert ő egy kis felnőtt, akinek felnövekedését sürgetni kell, hogy minél hamarabb tevékeny részese legyen a társadalmának. A játék szempontjából viszont ezek a megállapítások a korai középkortól eltekintve, nem fedik a valóságot. A középkori kultúra, sokkal játékosabb volt a mainál.

Pieter Bruegel (1559–60) Gyermekjátékok című képén, közel nyolcvan gyermekjáték látható. Bepillantást enged abba a korbba, melyben "a játék, a tánc, a muzsika palotától a kunyhóig boldog népek nyelve" volt. Mind a gyermekek,

mind a felnőttek lételeme volt a játék. Mint a legfontosabb összetartó erő, hozzátartozott a mindennapokhoz. Ezért a játékból a felnőttek is aktívan kivették részüket.<sup>4</sup>

A társadalmi fejlődéssel a játék szerepe is előtérbe került, a *nevelés* eszközeivé vált.

A játék jelentőségének felismeréséhez neves filozófusok és pedagógusok is hozzájárultak. **Platón** (Kr.e. 427–347) a következőképp vélekedik: „*Többet megtudhatsz másokról egy óra játék, mint egy év beszélgetés alatt.*” Platón szerint a játék az életre való felkészítés fontos eszköze. Nélkülözhetetlennek tartja a jól megválasztott játékot, mivel szerinte a játékban mutatkozik meg az ember hajlama. **Arisztotelész** (Kr.e. 384–322) már több oldalról is hangsúlyozza a játék fontosságát: megelőzhető vele a tunyaság, a lustaság kialakulása ebben az életkorban még nem adható más elfoglaltság a kisgyermeknek. Úgy véli, hogy a játék nem lehet túlságosan fárasztó, de nagyon kényelmes sem. A nagy gondolkodók közül **Cicero** (Kr.e.106–43) is a játék mellett érvel. A játékot nem csak a gyermekkorhoz köti, úgy véli, hogy az egész élet része, mely segít a napi problémák kikapcsolásában. **Quintilianus** (?35–116) az, aki elsőként alkalmazta didaktikai elvként a játékos tanítást. Javasolja, hogy 6–7 éves korig csak játékszerű tevékenységeket kell a gyermeknek végezni. A tanítás fontos eszközeként felismeri a játék és tanulás kapcsolatát: játék közben sokat tanul a gyermek, mert a játék maga a tanulás.

**Comenius** (1592–1670) pedagógiai rendszerében komoly helyet kap a játék, mint a gyermeki nevelés egyik legfontosabb eszköze. Comenius nevéhez kapcsolódik az első kisdedneveléssel kapcsolatos pedagógiai szakkönyv, az *Anyaiskola* melynek megírásával a gyermeknevelésben követendő helyes irányt kívánja megmutatni a szülőknek. Úgy tartja, hogy a szülők feladata a gyermek tevékenységi vágyának kielégítése, és ebben nem szabad a gyermeket korlátozni: *...ha a gyermek valamivel játszani akar, olyannal, ami nem árthat neki, akkor inkább járjunk a kezére, mintsem gátoljuk, mert a tétlenség éppen úgy kárára van a testnek, mint a léleknek.*”<sup>1</sup>

**J. J. Rousseau** (1717–1778) szemléletében is megjelenik a játék ugyan úgy, mint a mozgás. Szerinte a neveltet képessé kell tenni arra, hogy *„érezze a szabadságot mozdulataiban”*. A játék nem segédeszköze, hanem alapeleme a tanulásnak- vallja. A XIX. század egyik neves pedagógusa **F. Fröbel** (1782–1852), Platónhoz hasonlóan az egyén játékát, mint későbbi tevékenységének mutatóját tartja: *„Az a gyermek, aki szívvel-lélekkel, maga-tevékenyen, csöndesen, kitartóan, a testi elfáradásig kitartóan játszik, egészen biztosan szívvel-lélekkel, csöndesen, kitartóan dolgozó és a mások s a maga javát önfeláldozóan művelő emberré fog válni.”* Játéktevékenységek egész sorát határozza meg, melyhez különböző eszközöket biztosít, ilyennek tekinti a labdát, a golyót, és a kockát is. Fröbel játékkal kapcsolatos pedagógiai nézete sok vitára adott és ad még ma is alkalmat. **J. C. F. GutsMuths** (1759–1839) akinek nevéhez elsősorban a testnevelési elvek rendszerezése, az iskolai testnevelés szakanyagának megteremtése kapcsolódik, mozgásrendszerét az ókori görög testkultúrára alapozta. Filozófiája a test és lélek harmonikus kinevelése volt. 1793-ban kiadott könyvében a fiata-

lok és a felnőttek játékaról írt, melyben annak szükségletkielégítő jellegét, unaloműző, pihentető illetve versenyztető szerepét hangsúlyozta.

A XIX. század végén a gyermek személyiségére, és tevékenységére, figyelve megjelennek különböző reformpedagógiai irányzatok, gyermekközpontú óvodák, iskolák, melyek különböző hangsúllyal, de szerepeltetik programjaikban a játékot (Maria Montessori, Célestin Freinet, Rudolf Steiner – Waldorf pedagógia).

### **A játék, mint oktatási stratégia az úszástanításban**

Az úszás oktatása számos dologban különbözik más szárazföldi sportág tanításától. Mivel a gyerekeknek egy számukra új közegben kell a mozgást megtanulni, Ezért elsőként az idegen közeghez, a vízhez kell szoktatni tanítványainkat. Ahhoz, hogy megtanítsuk őket úszni, vagy hozzászoktassuk őket a közeghez, egy előre átgondolt, szakmailag pontosan meghatározott állomásokról felépített folyamatot kell készíteni. Ez a folyamat az **oktatási stratégia**.

Nézzük, hogyan is definiálhatnák az oktatási stratégiát. „Az oktatás tudatos és tervszerű tevékenység, melynek során a pedagógus és a tanuló egyaránt célokat tűz ki maga elé, előrevetíti a tanítási-tanulási folyamat kívánt eredményeit, s ezek elérése, megvalósítása érdekében tervezi, szervezi meg tevékenységét.”<sup>1</sup> Ebben a folyamatban, vagyis az oktatás során, célunk a tanuló személyiségében bekövetkező pozitív változások létrehozása, amely a tanítás – tanulás folyamat eredményeként valósul meg. A cél megvalósítása érdekében módszereket, eszközöket, és szervezési módokat vehetünk be, ezek kombinációját pedig stratégiának nevezzük.

A stratégia „a módszereknek, eszközöknek és szervezési módoknak egy adott cél elérése érdekében a konkrét feltételek figyelembevételével létrehozott egyedi kombinációja.”<sup>2</sup>

Az oktatási stratégiák kapcsán sokféle felosztással találkozunk (Falus I. 1999; Nagy S. 1993; Báthory Z. 1992; Lawy A. 1991), amelyek a különböző oktatási célok alapján csoportosítják a stratégiákat. A játék, mint stratégia viszont a legtöbb csoportosításból hiányzik.

### **Problémafelvetés**

Áttekintve a neveléstudományi szakirodalmakban fellelhető tanítás – tanulási stratégiákat, arra a megállapításra jutottunk, hogy – *számos oktatási stratégiát alkalmaznak a mozgásos cselekvések tanítására, sőt ezirányú kutatások több oldalról is közelítettek a témához (Bironé 1975, Bironé és Salvára 2005, Rétsági és Hamar 2004, Rétsági 2004)* – de ennek ellenére az alapfokú úszásoktatásban az oktatási folyamat komplexitása, az úszómozgás és az úszástanítás számos

<sup>1</sup> Kotschy B.: (1998) Az oktatás célja, In.: Didaktika Szerk.: Falus Iván Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp., 160p

<sup>2</sup> Falus I. – Golnhoffer E. – Kotschy B. – M. Nádasi M. – Szokolszky Á.: (1989) A pedagógia és a pedagógusok egy empirikus vizsgálatai eredményei, Akadémia Kiadó, Bp. 16p.

sajátossága miatt a stratégiák meghatározása komoly nehézségekbe ütközik. Tovább növeli a problémát, hogy az elmélet és a gyakorlat nem mindig találkozik.

Az úszásoktatásban – hasonlóan a testnevelés- és a mozgásos cselekvéstani-táshoz – a stratégiák meghatározására csak általánosságban kerül sor. Mivel az oktatási stratégia sok résztenyezőből – eljárásmodok, oktatási módszerek, szervezési módok, oktatási eszközök – áll, (amelyeket konkrét célok érdekében alkalmazunk) így a hazai és a nemzetközi kutatások és szakirodalmak is részeire bontva: a konkrét célok (Barbadillo és Murphy 1972, Cseh 1985, García és Fritz 1986, Rheker 1996); az alkalmazott oktatási módszerek (Arold 1989 b, Colwin 1985, Firby 1985, Keefe 1987, Hardy és Lawton 1989, Tóth 2002); a feladatközlési módok (Bíró és Salvara 2005); a visszacsatolási folyamat (Lee és mtsai 1993, Brown és Hughes 1995, Hayes 2006); az alkalmazott oktatási eszközök (Csaba 1988, Csaba 1991); a szervezési módok (Pedlar 1985, Cregeen és Noble 1988, Rheker 2004) vizsgálják.

Az úszószakemberek számos fejlesztő stratégiát dolgoztak ki, de ezek főként biomechanikai, hidrodinamikai, (Rushall és mtsai 1984, Bixler és Rieward 2002, Maglischo 2003) élettani, antropometriai (Nelson és mtsai 1988; Arrellano és mtsai 1994) alapelvekre épülnek és leginkább a magas szintű versenysport eredményeinek fejlődését (Sanders és Byatt-Smith 2001, Connaboy 2002) vagy világklasszis versenyúszók egyéni úszótechnikájának a maximalizálását szolgálják. Az alapfokú úszásoktatással kapcsolatosan inkább ajánlásokat, mintsem kutatásokat találunk. Nincs egységesen elfogadott és alkalmazott oktatási stratégiák, sőt még gyakori a stratégia – módszer fogalom egybemosódása is. Tovább nehezíti mindezt, hogy minden gyermek, minden úszást oktató pedagógus más. Különböznek az oktatási körülmények, az oktatás feltételei, a medence mérete, a víz mélysége, hőfoka. Az oktatási eszközökkel való ellátottság mértéke uszodánként, iskolánként, sőt még pedagógusonként sem azonos. Minden oktatási helyzet más és más oktatási módszer, foglalkoztatási forma alkalmazását így stratégiai eljárás kidolgozását igényli. A személyi-, a tárgyi-, a dologi feltételek különbözőek, így általánosan minden oktatási szituációra, még azonos oktatási célok esetén sem lehet minden pedagógusnak megfelelő oktatási stratégiát ajánlani. Ez adja a magyarázatát a téma iránti érdeklődésünknek.

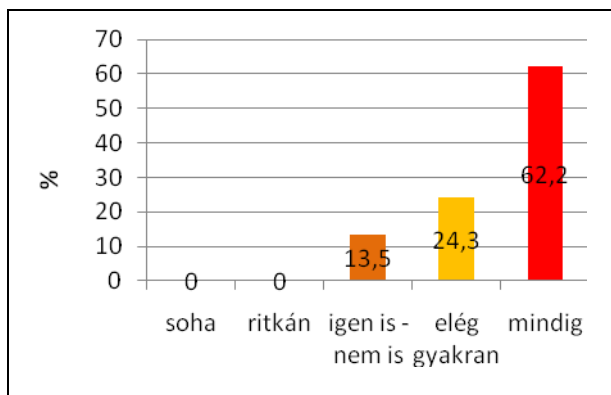
### **Úszóoktató pedagógusok véleménye a játékról**

2009–2010-ben egy felmérést végeztünk a Magyarországon dolgozó úszóoktató pedagógusok körében. Célunk annak feltárása volt, hogy a játék miként (milyen céllal) jelenik meg az úszófoglalkozásokon. Kíváncsiak voltunk továbbá, hogy a játék, mint óra végi, a játékigény kielégítésére szolgáló eszközként vagy az oktatás célját segítő stratégiaként jelenik-e meg. Feltételeztük, hogy az úszásoktatás szakemberei hasznosnak találják a játékot, és nem csak, a mozgásos cselekvés, és a gyermek játékszükségletének kielégítésére használják, hanem az oktatás céljainak megoldására is. Ebből következően feltételeztük, hogy a játék a foglalkozás minden részében – az oktatás szerves részeként – megtalálható.

A vizsgálatban a kérdőíves felmérést alkalmaztuk, számos kérdéstípussal (egyszerű válaszadós kérdések, Likert-skála, ahol 5 válaszból álló rendezett sorozatokból kellett választani az állításokkal kapcsolatban, kifejtős és nyílt végű kérdések). A kérdőív megszerkesztésében és online kitöltésében a Google „dokumentumok” szolgáltatását használtuk.

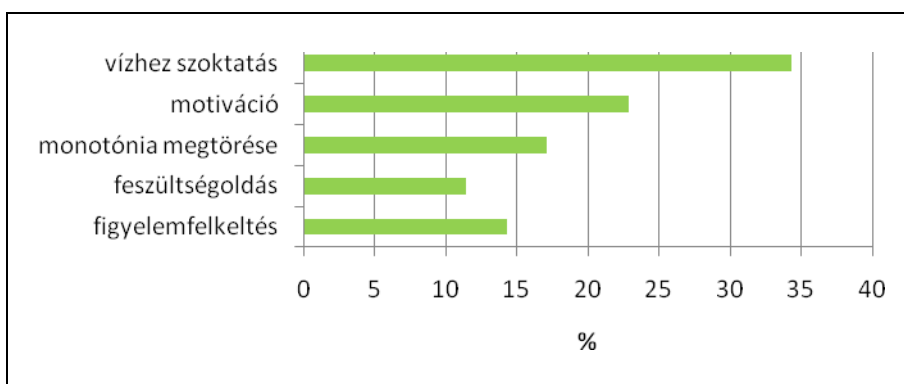
A vizsgálatunkban az ország minden részéből válogattunk oktatókat. A vizsgálati minta (n=37) 54%-a nő, 46%-a férfi. Az átlagéletkor 32,5 év (min. 21 év, max. 62 év). Az oktatók több mint 50%-a rendelkezik pedagógus végzettséggel, 27%-uk úszó szakedző, 40,5%-uk középfokú, 16,2%-uk alacsony fokú edzői oklevéllel rendelkezik (8,2%-nak nincs ezirányú végzettsége, és ugyanennyien nem válaszoltak a kérdésre).

A vizsgálatból megállapítottuk, hogy az oktatók többsége (62%-a) szinte mindig alkalmazza a játékot, a vízhez szoktató foglalkozásokon. 1. diagram Leginkább a vízhez szoktatás fázisában, annak oktatási céljainak megoldására alkalmazzák a játékot (34,5%). Gyakran motivációs céllal (23%), a monotonia megtörésére (17%), figyelemfelkeltésre (14%), és feszültségoldásra is alkalmazzák. 2. diagram

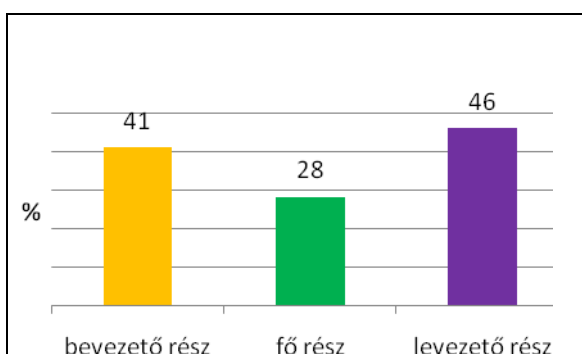


**1. diagram** a játék alkalmazásának százalékos értékei / 1. diagram percent of the usage of playing activities of the swimming lesson

A játékos feladatok a foglalkozás mindhárom részében előfordulnak, de különös tekintettel a bevezető (41%) és levezető részben (46%) kapnak hangsúlyt. (3. diagram) Ennek oka: a bevezető részben a pozitív légkör, hangulat megteremtése, a figyelem irányítása a napközbeni dolgokról az úszás felé. A levezető részben pedig a munkavégzés utáni fáradtság oldása, a játéki igény kielégítése és, hogy pozitív töltésű érzelmi hangulattal távozzanak. A fő részben már kevesebb szerepet szánnak az oktatók a játéknak (28%), ami részben azt jelzi, hogy az oktatás céljainak megoldására még csak részben alkalmazzák a játékos stratégiát. Valószínűsíthető, hogy a fáradtság okozta figyelemhiány megtörése, motiváció a célja a játék fő részbeli alkalmazásának.



2. **diagram** a játék alkalmazásának célja, százalékos megoszlás/ 2. diagram reason of the games application



3. **diagram** a játékos feladatok eloszlása az órarészek függvényében / 3. diagram importance of the games to the different part of the swimming lesson

Ha a játékos feladatok szerepét vizsgáljuk (a vízhez szoktatás fázisában) akkor elmondhatjuk, hogy egy kivételével (nevelő hatás) mind magas – 4 fölötti – értéket kapott. Az oktatók úgy vélik, hogy a játék segít a pozitív légkör megteremtésében (átlag 4,82), oldja a monotonit (átlag 4,76), könnyíti a tanítást (átlag 4,58), növeli a munkakedvet (átlag 4,58), segíti az oktatási cél megvalósítását (átlag 4,52). Az oktatók kihasználják a játék figyelemelterelő funkcióját (átlag 4,18), továbbá úgy vélik, hogy a játék támogatja a mozgás könnyebb megértését (átlag 4,11) és még a játékgényt (átlag 4,11) is kielégíti. 1. táblázat.

**1. táblázat** a játék céljának megítélése vízhez szoktatásnál, annak átlag és szórásértékei /1. table the importance of games in the process of water habit

	Átlag		Szórás		Összátlag
	Férfiak	Nők	Férfiak	Nők	
Nevelő hatású	3,2	3,42	1,17	1,02	<b>3,25</b>
Könnyíti a tanítást	4,58	4,4	0,61	0,75	<b>4,48</b>
Segítik az oktatási cél megvalósítását	4,52	4,38	0,71	0,81	<b>4,43</b>
Monotonitás oldása	4,76	4,25	0,43	1,06	<b>4,48</b>
A tényleges „munkáról” eltereli a figyelmet	4,18	3,95	0,75	1,33	<b>4</b>
A mozgás könnyebb megértését segíti	4,11	4,04	0,99	0,99	<b>4,08</b>
A játéki igény kielégítése	4,11	4,05	0,87	0,95	<b>4,27</b>
Feszültségoldó	4,22	4,3	0,93	0,57	<b>4,27</b>
Pozitív légkör megteremtésében segít	4,82	4,52	0,37	0,51	<b>4,66</b>
Növeli a munkakedvet	4,58	4,32	0,79	0,81	<b>4,47</b>
Motivál	4,25	4,4	0,84	0,75	<b>4,35</b>
Társas kapcsolatok elősegítése	4,42	3,86	0,99	0,63	<b>3,91</b>
Félelemérzet csökkent	4,52	4,84	0,6	0,5	<b>4,69</b>
Jobb hangulatot teremt az órákon	4,47	4,42	0,79	0,83	<b>4,44</b>
A gyerek hozzá közelebbinek érzi a feladatot	4,23	4,09	0,66	0,65	<b>4,16</b>

## Összefoglalás

Az úszástanítás egyik legfontosabb része az idegen közeg megismertetése a tanulókkal, az új közeghez való hozzászoktatás. Ezt a folyamatot nevezi a szakirodalom a vízhez szoktatás fázisának. A vízhez szoktatásnál a legfontosabb, hogy a gyerekek úgy távozzanak a foglalkozásról, hogy a következő órát ne terhéként érezzék, hanem felszabadultan érkezzenek, mintegy kikapcsolódásnak érzik. Ennek elérésében kiváló eszköz a játék, a játékos feladatok. Tanulmányunkban ezt az oktatási fázist (a vízhez szoktatást) vizsgáltuk, és kíváncsik voltunk, hogy milyen szerepet kap a játék, mint stratégia az úszástanítás eme fontos oktatási szakaszában.

Vizsgálatunk azt mutatta, hogy az úszó oktató szakemberek fontos szerepet szánnak a játéknak és számos céllal alkalmazzák azt. Az oktatók úgy gondolják, hogy a játék egyfelől segít kialakítani a foglalkozások pozitív légkörét, oldja a monotóniát, könnyíti a tanítást, növeli a munkakedvet, segíti az oktatási cél megvalósítását, segít elterelni a tanulók figyelmét a végrehajtandó feladatról, továbbá támogatja a mozgás könnyebb megértését.

Összegzésként megállapíthatjuk, hogy feltételezéseink beigazolódtak. Az úszásoktatás szakemberei hasznosnak találják a játékot, és nem csak, a mozgásos cselekvés, és a gyermek játékszükségletének kielégítésére használják, hanem az oktatás céljainak megoldására is. A játék a foglalkozás minden részében – az oktatás szerves részeként – megtalálható. A befejező, és a fő részben nagyobb szerepet kap, míg a fő részben gyakrabban is lehetne alkalmazni. Az oktatók a játékos feladatokat tudatosan alkalmazzák az oktatás folyamatában, és tudják jelentőségét, hogy az oktatásból nem szabad kihagyni. A játék nemcsak, mint szórakoztató tevékenység, hanem tudatosan tervezett oktatási fázis. A játék nem csak feszültségoldó, figyelemfelkeltő céllal alkalmazható, hanem a konkrét vízhez szoktató feladatok (idegen közeg megismertetése, vízállásmérés tanítása, stb) oktatási céljainak megoldására is. A tanulmányunkban bepillantást adtunk a játék fejlődésének történetébe, hangsúlyoztuk annak fontosságát. Mint látható a stratégiák közt a játéknak nélkülözhetetlen szerepet kéne szánni.

### Irodalomjegyzék

- Arrellano R, Brown P, Cappaert J, Nelson RC.** (1994) Analysis of 50-, 100, and 200-m freestyle swimmers at the 1992 Olympic Games. *Journal of Applied Biomechanics*, 10 (2): 189–99.
- Barter T.** (1992) Effective use of Secondary School Swimming pools. *The Swimming Times*, 1: 14–17
- Szabó, B.** Uloga skolskog fizickog vaspitanja is sporta u vaspitanju dece na zdravi nacin zivota. Prvi Medunarodni Kongresz “Sport i zdravlje” Jahorina, 1997. november 28–30: 3–22.
- Bíró M.** (2006) Az úszásnemek megválasztásának és oktatási sorrendjének vízbiztonság és egészség szempontú megközelítése. *Iskolai Testnevelés és Sport*. 32: 13–20.
- Bixler BC, Rieward S.** (2002) Analysis of a swimmer’s hand and arm in steady flow conditions using computational fluid dynamics. *Journal of Biomechanics*, 35: 713–17.
- Connaboy C.** Investigating the frequency effect on kinematic properties of the underwater butterfly kick. Unpublished Master Thesis, The University of Edinburgh. 2002: 12–24.
- Falus I.** Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe. Keraban Kiadó, Budapest, 1996.
- Kiricsi J.** (2007) Úszásoktatás kisiskolások számára. Szemmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar.
- Kovács E, Keresztesi K, Kovács I, Andrásné TJ.** (2000) A testnevelő tanárok véleménye a kibocsátó intézmény képző munkájáról. *Magyar Pedagógia*, 4: 499–520.
- Maglischo EW.** Swimming fastest. *Human kinetics*. 2003. 234–241.
- Nelson RC, Brown PL, Kennedy PW, Changalur SN.** (1988) An Analysis of Olympic Swimmers in the 1988 Summer Games. *Biomechanics Laboratory Pennsylvania State University*.

- Rushall BS, Holt LE, Springings EJ, Cappaert JM.** (1984) A Re-evaluation of Forces in Swimming. *Journal of Swimming Research*, 10: 6–30.
- Sanders RH, Byatt-Smith J.** Improving feedback on swimming turns and starts exponentially. In: Blavkwell J, Sanders RH (eds.), *Proceedings of Swim Session XIX International Symposium on Biomechanics in Sports*, San Francisco, California, June 26, 2001: 91–94.
- Szabó B, Bíró M, Széles-Kovács Gy.** Tendencies to reform content and structure of Physical Education. *Telesná Vychova A Sport V. Presov, Tretom Tisícročí, Elektronicky Zborník*, 2003: 482–486.
- Szabó B, Bíró M.** The role of school physical education and sports in the education and training of the youth. III. *Medzinárodná Vedecká Konferencia, Zvbornyik, Nitra*., 2000: 11–13.
- Tóth Ákos** (2002) *Úszásoktatás (Sportági szakmódszertan)*, Semmelweis Egyetem Testnevelési-, és Sporttudományi Kar; Budapest
- Tóth Ákos** (2008) *Úszás tankönyve*, Budapest

FRITZ PÉTER, SZATMÁRI ZOLTÁN,

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Eger*

*College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

*E-mail: fritz.peter@ektf.hu*

## UTÁNPÓTLÁSKORÚ GYEREKEK SPORTOLÁSI SZOKÁSAINAK VIZSGÁLATA

### THE EXAMINATION OF JUNIOR CHILDREN'S SPORT HABITS

#### Összefoglaló

Kutatásunk a Nemzeti Sportstratégiánk egyik kiemelten fontos területébe illeszkedik. Hazánk élsportjának jövője többek között a megfelelő mennyiségi és minőségi utánpótlás-nevelésben rejlik (10.). Felismerve a kihívást a Sport Szakállamtitkárság felkérte az SZTE Testnevelés és Sporttudományi Intézetet, hogy anyagi támogatás segítségével mérjük fel utánpótlás nevelésünk regionális helyzetét.

Vizsgálatunk, tehát az utánpótlás nevelésre irányult, ahol kérdőíves módszerrel szülőket és gyerekeket kérdeztünk meg kilenc sportágban, valamint három régióban (Szeged, Szombathely, Eger) a választott sporttevékenységgel kapcsolatban.

Munkánk elérte célját, bár szerény módon, de sikerült rámutatni néhány tényezőre, kibontani néhány gondolatot, amely figyelembevételével hatékonyabbá tehető az utánpótláskorú fiatalok munkája az edzés és versenyzés folyamatában.

**Kulcsszavak:** *utánpótlás, nevelés, sport, szülő, gyerek.*

#### Abstract

Our research suits one of the highly important areas of the National Sports Strategy. The future of our country's elite sport among other things reside in good quantitative and qualitative sport talent care (10.). Recognizing the challenges, the Secretary of State for Sport requested the University of Szeged – Physical Education and Sport Sciences Institute to survey regional situation of sport talent care with financial support.

So our essay oriented to sport talent care, in which we asked parents and children by questionnaire method in nine sports and three region (Szeged, Szombathely, Eger) in connection with their choosen sport activity.

Our work has achieved its aim, although unobtrusively, but managed to point out some factors and solve some thoughts. If we consider these thoughts and

factors, we can make the rising generation's work more efficient in the process of training and racing.

**Keywords:** *sport talent care, education, sport, parent, children.*

## **Bevezetés**

A Sport Szakállamtitkárság által kezdeményezett és kiemelten támogatott Kutatási Projektben – mint a TS Szakmai Kollégiumához tartozó felsőoktatási intézmény – az Szegedi Intézet is szerepet kapott. Az állami sportvezetés határozott elképzelése a sport utánpótlás-nevelési bázisának szélesítése, melynek egyik első és igen fontos eleme ez a kutatás.

A kutatás alapvető célja tehát, hogy képet adjon a Magyarországon jelenleg működő sportági kiválasztás folyamatának háttéréről. Ennek mentén feladatunk, hogy felhívjuk a figyelmet olyan jelenleg is ható tényezőkre, amelyek, pozitív vagy negatív módon befolyásolják az utánpótlás nevelés területén dolgozó szervezetek, illetve a benne tevékenykedő személyek (sportvezető, szülő, gyermek) gondolkodását, cselekvését.

A dolgozat – terjedelmi okok miatt – csak az egyszerűsített szülő-gyermek (sportoló) összehasonlító vizsgálatunkat mutatja be.

Magyarország sporteredményei mind mennyiségileg, mind minőségileg egyre komolyabb mértékben mutatják a hanyatlás jeleit (9.). Számtalan fórum foglalkozik tehát a sporttal (2.,5.,7.), az utánpótlással, a nemzet szempontjából is fontos terület jelenlegi állapotával, keresve a kiutat, keresve a megoldásokat. Más nemzetek (3-4.) és hazai vizsgálatok mutatják (1.,6.), hogy az utánpótlás nevelés helyzetének elemzése népszerű terület a szakemberek körében, de a fontossága miatt mind mennyiségileg, mind minőségileg tovább kell erősíteni az erre irányuló vizsgálatokat. A legújabb irodalmak még pontosabban elemzik a kiválasztás kérdéskörét (8.)

Kutatásunk a sportági kiválasztás és bevalás területét járja körül egy kérdőíves vizsgálat segítségével, melynek célja a sportban utánpótláskorúnak számító (8-14 év) gyerekek és valamely szülő kérdőíves kikérdezése során kapott eredmények bemutatása.

## **Kérdésfeltevés**

Kutatásunk során többek között az alábbi kérdésekre, összefüggésekre keressük a választ:

1. A családi háttér milyen mértékben befolyásolja a gyerek sporttal kapcsolatos értékrendjét?
2. Kik azok a személyek, akik a sportágválasztást döntően befolyásolták?
3. Melyek azok a pozitív és negatív motivációs tényezők, melyek befolyásolják a gyerek sportolási szokásait.

## A kutatásról

Avizsgálat hangsúlya (az oktatói állományunk miatt) a következő sportágakra tevődött (zárójelben a felelős oktató neve szerepel):

- Atlétika (Béres Sándor), fitness (Rácz Ildikó) kézilabda (Hocza Ágnes), kötélugrás (Hézsóné Böröcz Andrea), küzdősportok (Dorka Péter), labdarúgás (Bóka Ferenc), torna (Cziberéné Nohel Gizella, triatlon (Szatmári Zoltán), úszás (Katona Zsolt).

A vizsgálatban a NUSI-NUPI szakemberei (Szabó Tamás vezetésével Kovács Árpád és Velencei Attila), illetve az Intézetünk oktatói által kidolgozott nyílt és zárt kérdőíveket alkalmaztuk

A válaszok statisztikai elemzéséhez SPSS módszert használtuk, illetve az adatok kiértékelésekor EXCEL formátumban dolgoztunk.

A kutatásban a régiós gondolkodásnak megfelelően a képző társintézetek közül a szombathelyiek (Polgár Tibor vezetésével), valamint az egriek (Honfi László irányításával) is részt vettek. Az intézetek a saját régióban a szülőgyermek kérdőív kitöltésében és értékelésében segédkeztek.

A vizsgálatba 8–14 éves utánpótláskorú gyerekeket vontunk be, akik igazolt versenyzők az előbbieken felsorolt sportágakban. A sportágak kiválasztását a szakemberi kapacitásunk határozta meg. Az adatok többsége a szegedi régióból származik (639 db), de a regionális kapcsolat érdeme, hogy a szombathelyi (144 db), valamint az egri (52 db) területről is kaptunk kiértékelt kérdőíveket.

A kérdőív kitöltése önkéntes és névtelen volt, azok feldolgozása elektronikus úton történt és illetéktelenek kezébe nem került. A vizsgálatához a gyerekek szüleitől minden esetben írásbeli hozzájárulást kértünk.

Az összesen 835 db értékelt kérdőív sportági eloszlása a következőképp alakult:

- Atlétika (58 db), fitness (96 db), kézilabda (90 db), kötélugrás (67 db), küzdősportok (73 db), labdarúgás (103 db), torna (87 db), triatlon (92 db), úszás (169 db).

Az eredeti szülői kérdőív 20, a gyermek kérdőív 26 részből áll, de ebben a publikációban (terjedelmi okok miatt) csak 8, ill. 10 kérdésre adott válaszok eredményeit mutatjuk be, melyek közvetlenül a sportolást meghatározó, illetve befolyásoló személyi hatásokra és tárgyi tényezőkre irányulnak. A válaszok statisztikai elemzéséhez SPSS módszert használtuk, illetve az adatok kiértékelésekor EXCEL formátumban dolgoztunk.

Programunk 2008-ban kezdődött, melynek kiegészített változata még napjainkban is tart.

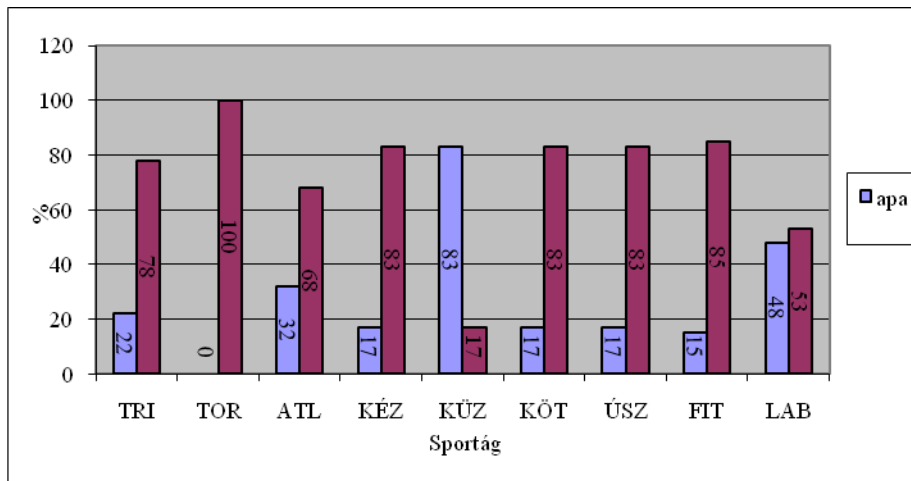
## Eredmények

### 1. Szülői kérdőív:

#### 1.1. A válaszadó szülő neme, átlagéletkora:

A tapasztalatoknak megfelelően a kérdőív kitöltése nagyobb részben (a küzdősportok kivételével) az anyukáknak köszönhető, hiszen többnyire ők azok, akik a gyerek kíséretét ellátják, valamint szívesebben vesznek részt különböző tesztek kitöltésében (1.1 ábra). Ezért valószínűsíthetőn egy dominánsan „nőies” jellegű gondolkodás eredményeivel találkozunk ebben a kutatásban. Az összes válaszadó átlagéletkora egyébként 36,2 év volt.

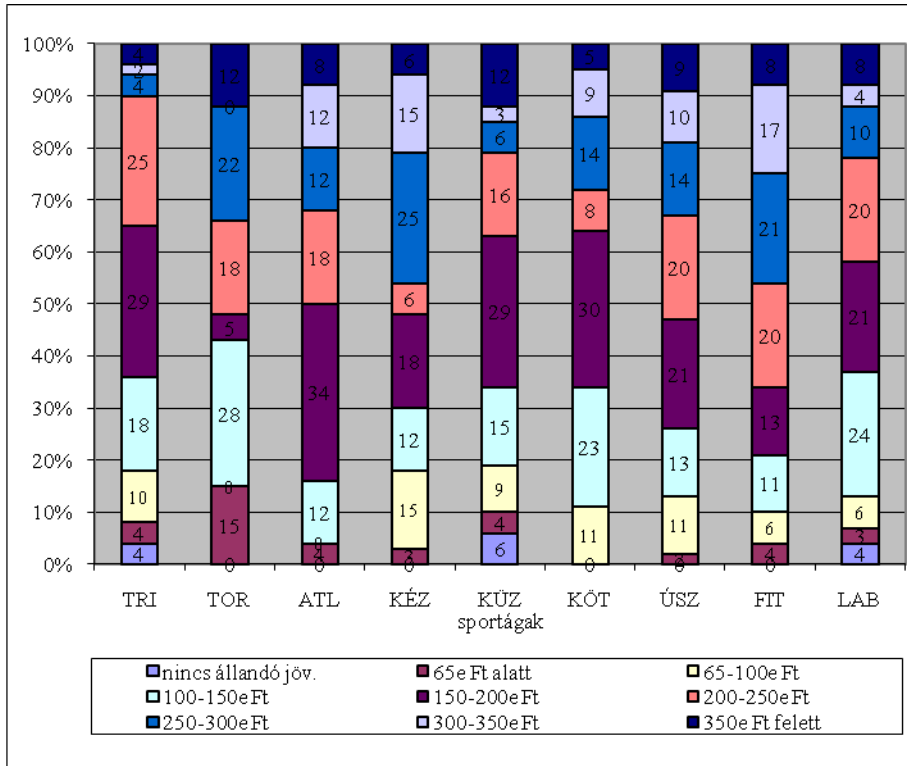
1.1. ábra / Chart 1.1.: A válaszadó szülő neme / The respondent a parent's gender



#### 1.2. A család kereseti viszonyai:

Az utóbbi években az utánpótláskorú sportolók a szülők anyagi támogatása nélkül nem tudnának eredményeket elérni. Mondhatni, hogy a szülők a szponzorok. Ezért érdekes lehet egy ilyen adatsor tanulmányozása, ami azonban ebben a vizsgálatban nem hozott látványos sportágbeli érdekességeket (2. ábra). Egyébként ennél a kérdésnél kaptuk a legkevesebb értékelhető eredményt, valamint a legtöbb kritikát, ami a túlzott kíváncsiságnak szólt.

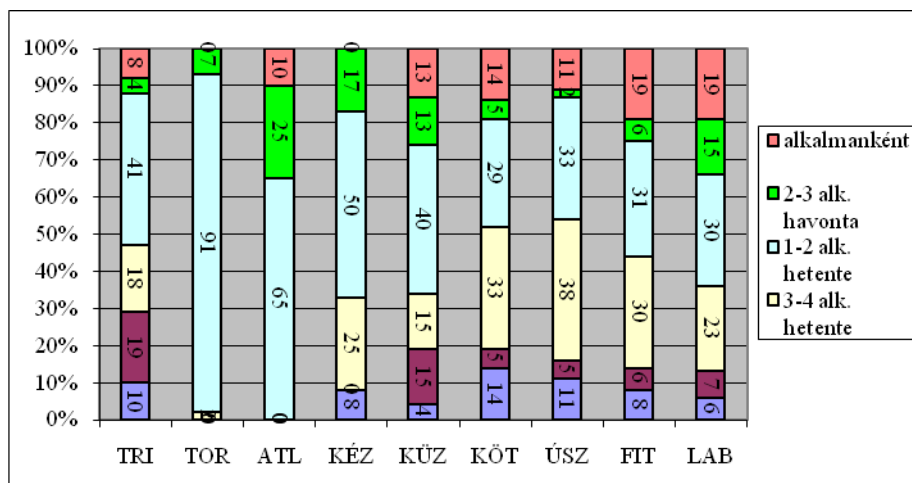
1.2. ábra / Chart 1.2.: A család kereseti viszonyai / The family's income relations



1.3. A szülő sportolási aktivitása:

A válaszok szerint a szülők 47,8%-a jelenleg is aktívan sportol. Ezen belül a kézilabdás szülők 66%-a, míg a kötélugrást választó szülőknek csak 26%-a mondhatja el ezt magáról. A sportbeli aktivitások közül a futás vezet (31,6%), ezt követi az úszás (22,2%), míg harmadik helyre az aerobic-fitness (18,5%) került. A szülői mintaadás a sportolás területén tehát erősen közepesnek mondható. A rendszeres sportolók közül a legtöbb válaszadó heti rendszerességgel hódol valamilyen testmozgásnak, ezen belül is a heti 1-2 alkalom a legjellemzőbb (1.3. ábra).

1.3. ábra / Chart 1.3.: A szülő sportolási aktivitása / The parent's sport activity



## 1.4. A szülői sportolás háttere:

A válaszadó ebben az esetben több lehetőséget jelölhetett be. Az ezek alapján történt az összesítés nagyjából a várt eredményeket hozta. A válaszok jelentős része a testi-lelki egészséget, harmóniát emeli ki, de fontos szerephez jutott a példamutatásnak is. Érdekes módon a tornában a „barátokkal való együttlét” kapta a második legtöbb jelölést. A sporttal elérhető siker, a verseny, a győzelem már szinte alig motiválja a szülőket (1.1 táblázat).

1.1. táblázat/ Table 1.1.: A szülői sportolás háttere / The background of the parental sports

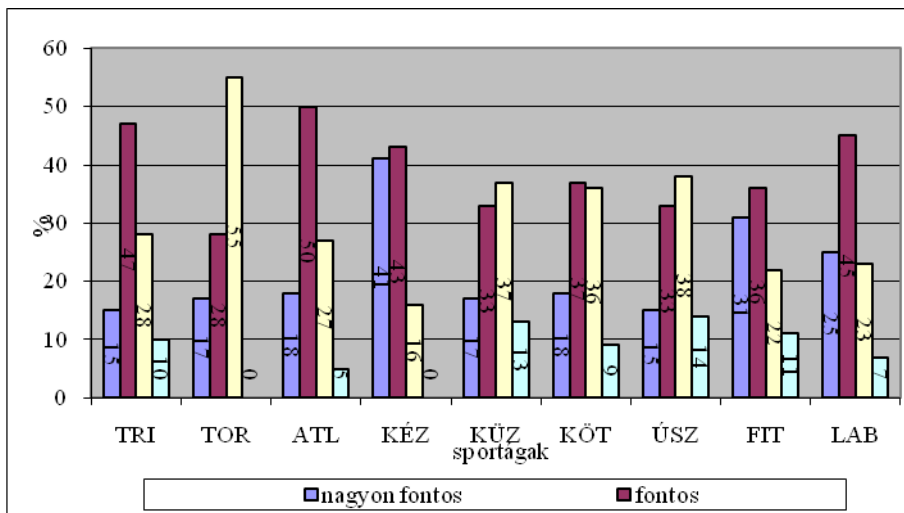
	TRI	TOR	ATL	KÉZ	KÜZ	KÖT	ÚSZ	FIT	LAB
egészség	19	31	20	18	15	15	18	18	15
fittség	10	20	13	8	4	14	11	13	7
formás, szép test	9	0	5	4	4	7	7	7	4
példamutatás	13	4	16	8	7	11	13	12	13
mindig sportolt	6	0	2	8	15	5	8	11	11
barátokkal együttlét	0	25	3	4	4	4	3	2	4
elfogadjanak a társak	0	0	2	0	4	0	0	2	0
siker	3	0	3	4	4	0	0	2	0
győzelem	1	0	0	1	4	0	0	0	4
verseny	2	0	2	4	4	16	3	0	2
a sport az életem része	6	15	15	10	4	4	3	6	8
kikapcsolódás	15	5	0	11	7	4	6	10	13
újdomság keresés	0	0	3	0	7	16	13	0	0
kihívás	3	0	13	1	4	0	0	1	5
jól érzem magam közben	10	0	0	12	5	4	3	4	10

	TRI	TOR	ATL	KÉZ	KÜZ	KÖT	ÚSZ	FIT	LAB
nem tetszem magamnak	2	0	3	3	2	0	9	11	2
egészségügyi probléma	1	0	0	1	2	0	3	1	2
egyéb	0	0	0	3	4	0	0	0	0
Összes (%)	100	100	100	100	100	100	100	100	100

### 1.5. A gyermek sporteredményének fontossága

A válaszadók többsége nem tartja kiemelten fontosnak gyermeke sporteredményeit. Kevésbé eredmény centrikus, testmozgás jellegű tevékenységnek tekintik a sportot, és inkább más területeken várják el az eredményeket gyermekeiktől. Az egyes sportágakat vizsgálva azonban már árnyaltabb képet kapunk. A kézilabdában a legfontosabb, az atlétika a fontos, a torna a kevésbé fontos, míg a küzdősportok tekintetében az eredmények iránti közömbösség értéke a legmagasabb a vizsgált sportágak tekintetében.

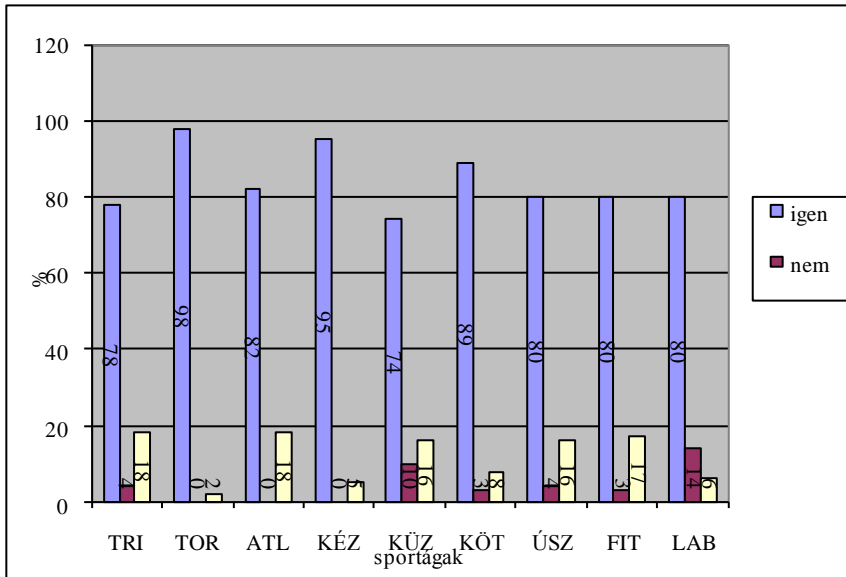
1.4. ábra / Chart 1.4.: A gyermek sporteredményének fontossága / The importance of the child's sport result



### 1.6. A gyermek tehetségének megítélése

Az ábráról leolvasható, hogy a válaszadók többsége tehetségesnek ítéli gyermekét valamely vizsgált sportágban (1.5. ábra). Mondják ezt a szülők, annak ellenére, hogy az előző kérdésben a sportban elért eredményeket csak egy átlagos teljesítményként lett minősítve. Az ellentmondás valószínűsíthetően az ösztönyszerű szülői elfogultságból fakad, melynek megvalósítását a gyakorlat nem nagyon táplálja. Az eredmények láttán talán a labdarúgás 14%-os negatív értelmű válasza gondolkodtat el bennünket a szülői véleményt illetően.

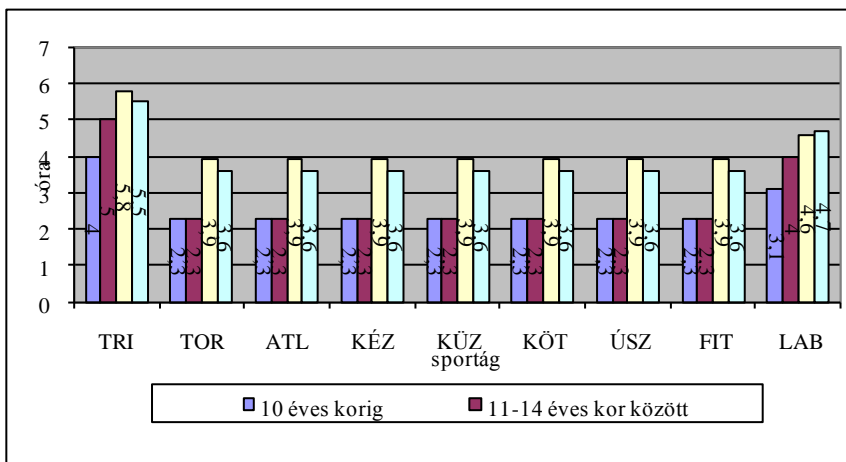
1.5. ábra / Chart 1.5.: A gyermek tehetségének megítélése / The judgement of the child's talent



## 1.7. Megfelelő edzésszám életkoronként:

A szülők sportágtól függetlenül elég egységesen ítélik meg az életkoronként szükséges edzésszámokat. Kivétel ez alól a labdarúgás és főleg a triatlon, ahol minden tekintetben a magasabb edzésszám a mérvadó. Ezek emelkedő tendenciája azonban nem mutatkozik meg az eredményekben. Érdekes lehet annak a gondolkodásnak a háttérét megismerni, mely szerint 18 éves kor után csökkenthető a heti edzésszám (1.6. ábra).

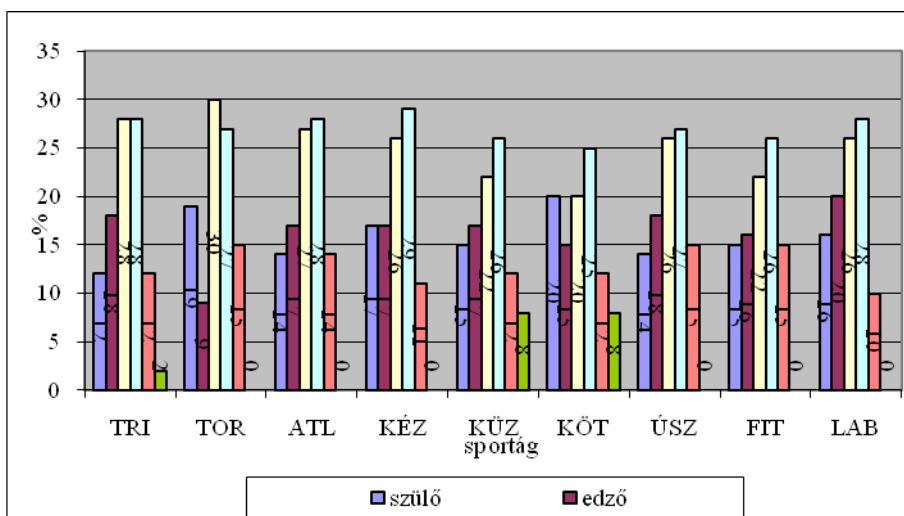
1.6. ábra / Chart 1.6.: Megfelelő edzésszám életkoronként / Suitable training age



### 1.8. A gyermek sportágválasztását meghatározó személy:

Figyelemre méltó, hogy az első két helyen a testnevelő tanár és/vagy a barát áll. A válaszok alapján ezek a személyek azok, akik a sportágválasztásban a meghatározó szerepet játszották gyermekük életében. Az eredmények láttán a szülők harmadlagos szerepe alárendeltnek mondható (1.7. ábra). Figyelemre méltó, hogy a gyerekek a sportágválasztásukat meghatározó személyt egészen másként látják, mint a szülők.

1.7. ábra / Chart 1.7.: A gyermek sportágválasztását meghatározó személy / The person defining the child's sport choice



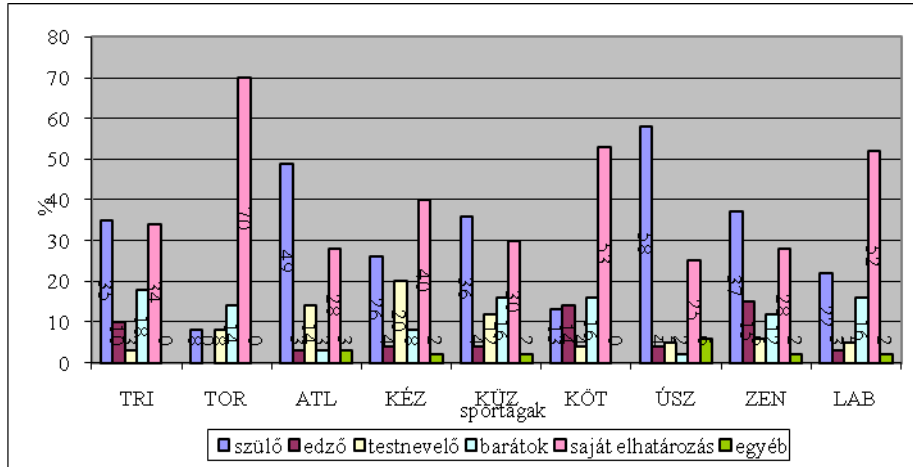
## 2. Gyermek (sportoló) kérdőív

A kutatásunkban résztvevő gyerekek átlag életkora 12,2 év volt, míg a kérdőívet kitöltő sportolók neme a következőképp alakult: 57,4% fiú, 42,6% lány.

### 2.1. Sportágválasztást meghatározó személy:

A szülők, illetve a gyerekek eltérően látják azt a személyt, aki komoly befolyással bír a sportágválasztásban. Ebben az esetben tehát a saját elhatározás illetve a szülői háttár az mely döntő jelentőséggel bír az adott sportág kiválasztásában (2.1. ábra). Természetesen a kétféle látásmód további vizsgálatok igényét vetíti elénk.

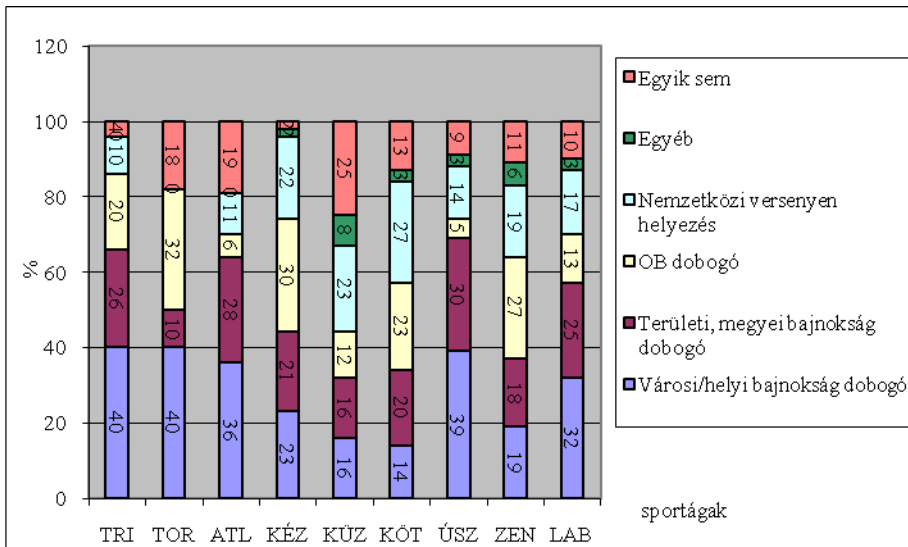
2.1. ábra / Chart 2.1.: Sportágválasztást meghatározó személy / The person defining the child's sport choice



2.2. Az elmúlt két év sportbeli sikerei:

A megkérdezettek jelentősebb része már átélte a versenyteljesítmény jutalmaként járó dobogós helyezést nemes érzését. Nyilván ez a sikerélmény további erős motivációt jelent az adott sportág még jobb, még magasabb szintű műveléséhez (2.2. ábra).

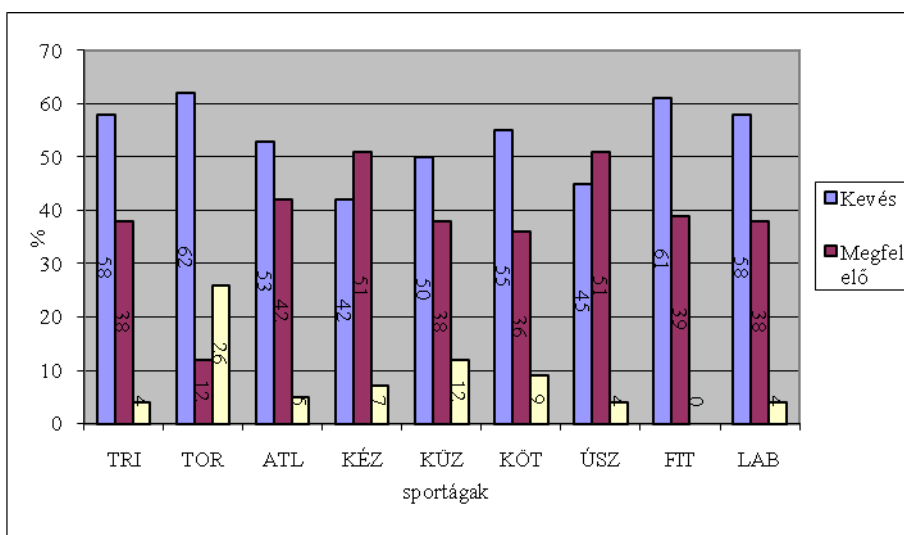
2.2. ábra / Chart 2.2.: Az elmúlt két év sportbeli sikerei / The past one the sport successes of two years



### 2.3. Jelenlegi edzésszám:

Általában elmondható, hogy a gyerekek szeretnék többet edzeni a jelenleginél. Ez persze nem jelentheti az edzések számának átgondolatlan emelését, de egy felülvizsgálat elvégzése megérné a fáradtságot az edzők számára. A kézilabdában és az úszásban azonban már elegendő számúnak tartják az edzésszámot a válaszadók (2.3. ábra).

2.3. ábra / Chart 2.3.: Jelenlegi edzésszám / Present training



### 2.4. Tervezett sporteredmények:

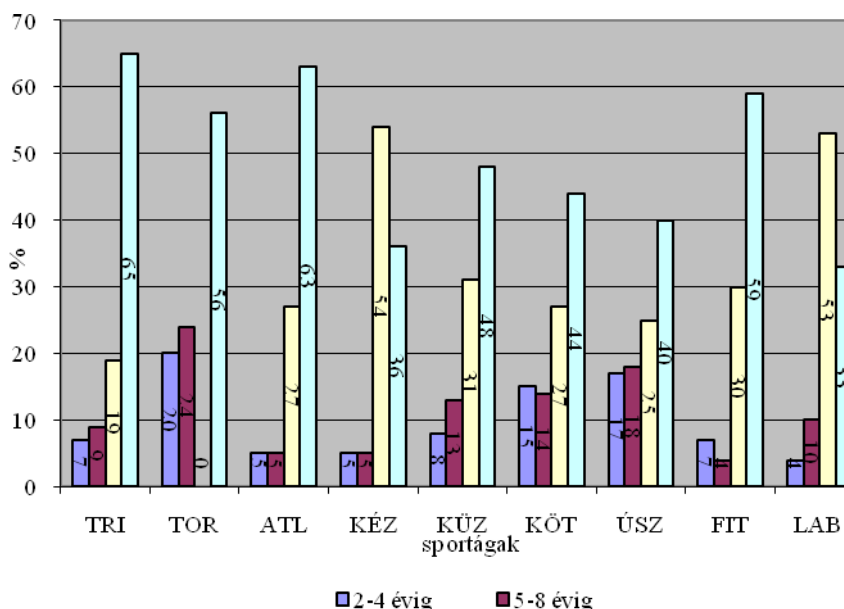
A 2.2. kérdésre adott válaszokkal összhangban a dobogós helyezéseket illetően tovább mernek tervezni, álmodni a vizsgált személyek. Tervezett sporteredmények tekintetében elsősorban az országos versenyek érmes helyezésiben gondolkodnak, de a kézilabda esetében igen jelentős azoknak a száma, akik meg sem állnak az olimpiai dobogóig (2.4. ábra).



## 2.6. A sportolás tervezett időtartama:

A vizsgált gyerekek jelentősebb része a sportolást az eddig bemutatott pozitív és negatív jellemzők és tervek ellenére még nem tudja, hogy mennyi ideig edzzen, versenyezzen. Valószínűleg a sporttal elérhető és jól hangzó értékek, kiváltságok és az edzésmunka közötti kapcsolatot – elsősorban koruknál fogva – még nem igazán érzik, értik a fiatalok. Azonban már most formálódik, erősödik egy olyan réteg, akik nyolc év felett jelölik meg a sportolás tervezett időtartamát (2.5. ábra). Ők lehetnek azok, akik majd a nehézségekből is építkezni fognak és így majd sikerül elérni távolabbi céljaikat.

2.5. ábra / Chart 2.5.: A sportolás tervezett időtartama / The planned time span of the sports



## 2.7. Egy új sportág választásának lehetséges okai:

Nyilván minden nyitott szemmel járó gyerek elgondolkodott már, hogy egy másik sportág gyakorlása több vagy kevesebb eredménnyel járna-e. A válaszokból inkább azt próbáltuk megállapítani, hogy a jelenlegi sportban megmutatkozó negatív élményeken túl milyen akadályok hátráltatják a teljesítmény optimális kibontakozását. (2.2. táblázat) Az eredmények elég nagy szórást mutatnak, talán a tehetség megítélése, a baráti kötődés és a sportági motívumok emelhetők ki ebből a rendszerből. A sportolók a megadott válaszlehetőségek közül többet is bejelölhettek.



### 2.9. A sportolás céljai: (2.4. táblázat)

A válaszok elemzéséből kiderül, hogy a sportolás céljai szerencsére nem merülnek ki a minél jobb sporteredmények elérésében, hanem. A sportolással szerzett előnyöket elsősorban olyan ön és a társadalom számára hasznos területeken szeretnék kamatoztatni, mint pl. „jól helytállni az életben” vagy „jól tanulni, főiskolát, egyetemet végezni”. A gyerekek a megadott válaszlehetőségeket fontossági sorrend szerint kellett rangsorolni (2.4. táblázat).

2.4. táblázat / *Figur 2.4.: A sportolás céljai / The aims of the sports*

	TRI	TOR	ATL	KÉZ	KÜZ	KÖT	ÚSZ	FIT	LAB
Híres élsportolónak lenni	8	6	9	9	8	8	8	9	6
Minél több versenyt megnyerni	11	11	10	11	10	10	10	10	12
Minél több rekordod megdönteni	8	6	9	7	9	8	9	8	8
Sok pénzt keresni	8	11	8	9	8	8	8	9	8
Jól helytállni az életben	14	11	12	11	13	13	12	12	14
Sok barátod szerezni	13	13	12	11	12	11	11	11	10
Sokat utazni, külföldre eljutni	5	8	10	11	10	10	10	10	10
A sportsikereket kamatoztatni a civil életben	11	10	8	10	9	9	10	10	12
Jól kinézni	8	10	10	10	10	10	10	10	8
Jól tanulni, főiskolát, egyetemet elvégezni	14	14	12	11	11	13	12	11	12
Összes%	100	100	100	100	100	100	100	100	100

## Összegzés

Kutatási eredményünkéből kiderült, hogy a sportolók kiválasztási és beválási folyamatának elemzésében hasznos módszer a kérdőíves vizsgálat, annak ellenére, hogy ebben a dolgozatban a bonyolult folyamatnak csak két szereplőjét szolgáltatott adatokat: a gyermek (sportoló) és a szülő.

Az alábbi részletes és általános megállapítások megfogalmazását tartjuk fontosnak.

Az adatszolgáltatásban egyértelműen az anyukák járnak elől. A realisabb eredmények érdekében azonban meg kell találni azt az eljárást, melynek segítségével több apukát sikerül majd bevonni a kérdőívek kitöltésébe.

A család anyagi lehetősége döntő jelentőségű az utánpótláskorú gyerekek sportjában. A minimálbérből és segélyből élő családok tehetséges gyerekei ma-napság szinte biztos elvesznek a sport számára.

Az eredményekből kiolvasható, hogy a szülői sport (még akkor is, ha annak már csak múltja van), komoly motiváló hatással bír a gyerekekre. Tehát elsősorban csak az a gyerek nyerhető meg a sport számára, akinél a szülők sportoltak vagy sportolnak. A majd ötven százalékos szülői sportaktivitás elfogadhatónak mondható, de javítani kell ezen az arányon.

Többnyire az ilyen beállítottságú családoknál jellemző a testileg-lelkileg egészséges életmódra törekvő magatartás. Mivel társadalmunk is ezt preferálja a szülői mintaadás jelentőségére kell még jobban felhívni a figyelmet.

A gyerek tehetségének megítélése és az eredmények fontossága között nem mutatott ki szoros összefüggést ez a vizsgálat. A szülő a tehetségesnek vélt gyerektől nem feltétlen várnak el sportbeli eredményeket is. Tudatosan vagy tudattalanul e mögött az húzódhat meg, hogy a szülő nem az élsportot, hanem inkább az egészséges életmódot meghatározó személyiségjegyek kiépítése miatt sportoltatja gyerekeit. Ez nagyon helyes magatartás, azonban ettől még nem fog növekedni az élsportolók száma.

A megfelelő edzésszám megítélése mögött valószínűleg egy sablonos gondolkodás húzódik meg, mert kettő kivétellel elég egyöntetű adatokat szolgáltatnak a válaszadók.

A gyerek sportolását meghatározó személy tekintetében eltérő állásponton van a szülő és a gyerek. Előbbi, mintha nem bízna kellően a saját példaadásában és ezért inkább külső szakembereket nevez meg, míg utóbbi szerint inkább saját elhatározás, illetve szülői ráhatás segítségével alapján döntött a sportolás elkezdése mellett. Hiteles magyarázathoz természetesen további vizsgálatra van szükség.

A válaszok szerint az utánpótláskorú sportolók többsége versenyeken már állhatott dobogóra, ami jelez valamilyen tehetséget, illetve azt, hogy szükség van versenyekre, hiszen igazából ezek a személyiség építő események. Mivel általában a sikerélmény hajtja előre a sportolókat is a válaszadók többsége hajlandó lenne több időt áldozni a sportolásra, hogy a még magasabb szintű teljesítménye révén, még inkább elégedett legyen önmagával. Ez megmutatkozik az országos és nemzetközi eredményesség távlati igényében illetve sportolás tervezett időtartamában is

Azonban a nem optimális tartalmú és terjedelmű edzések a vizsgált gyerekek körében elég nagy számban vezettek erős elfáradáshoz, sérüléshez, személyi ellentéthez, de nem hanyagolható el az iskola előmenetelben bekövetkező lemaradás sem. Erre azért is vigyázni kell, mert ezek a legfőbb okai a sportágváltásnak, valamint sportolás abbahagyásának.

Edzőnek, szülőnek tehát figyelni kell arra, hogy egy esetleges sikertelenségi hullám, illetve a baráti társaság által jobban preferált sportág megjelenése ne vezessen az előbbieken leírt következményekhez. Ennek egyik megoldása lehet az érdekes változatos sikerélmények gazdag edzések versenyek, ahol minden szereplő képes és hajlandó együttműködni egymással.

Végül megállapítást nyert és alátámasztja az eddigi eredményeket, hogy az ilyen életkorú gyerekek elsősorban a versenyért az eredményekért a hírnévért sportolnak, de közvetlen utána következik az eredményes felnőttkori életet megalapozó tanulmányi kérdések hatékony megoldása, és egy széles baráti kör ápolása.

A felmérés során nyert adatok közötti további összefüggéseket egy következő publikációban fogjuk bemutatni.

## Irodalom

1. Bánáti F. (2002): Az utánpótlás-nevelés társadalmi környezete. Inex stúdió.
2. Bicsérdy G. (2002): Sportágválasztás a különböző életkorokban. Magyar Sporttudományi Szemle, 3–4: 7–10.
3. De Knop, P. – De Martelaer – Van Heddegem, L. (1998): Child-centred youth sport organised by municipal authorities, sport clubs and schools. The perspective of children, parents and youth sport leaders. Preliminary Report. Brussels: Free University of Brussels.
4. Fredricks, J. A. – Eccles, J. S. (2004): Parental Influences on Youth Involvement in Sports. In: Weiss MR. (szerk.) Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective, (Chapter 5), Morgantown, Wv, Fitness Information Technology, Inc. 145–164.
5. Földesiné Szabó Gy. – Gál A. (2003): szerk. Sport és társadalom tanulmánykötet. Magyar Sporttudományi Társaság,
6. Mobilitás – Ifjúságkutató Iroda (2004): Iskolás korú fiatalok sporttal kapcsolatos attitűdjei.
7. Szonda Ipsos, (2003). Sportolási szokások Magyarországon 2003-ban.
8. Szatmári Z. (2009): szerk. Sport, életmód, egészség. In Bognár J. – Trzaskoma G. – Révész L.: A kiválasztás. Akadémiai Kiadó, Bp.: 733-738.
9. [http://www.otm.gov.hu/web/jog\\_terv.nsf/58f21b7c5c214978c12571f8004b1318/1A40ED0E3ED5C0A](http://www.otm.gov.hu/web/jog_terv.nsf/58f21b7c5c214978c12571f8004b1318/1A40ED0E3ED5C0A)
10. [http://www.nupi.hu/WEBSET\\_DOWNLOADS/189/nupinfooktober.pdf](http://www.nupi.hu/WEBSET_DOWNLOADS/189/nupinfooktober.pdf)



KERÉNYI ERIKA<sup>(1)</sup>, MÜLLER ANETTA<sup>(2)</sup>, KÖNYVES ERIKA<sup>(3)</sup>,  
LÁZÁRNÉ FODOR IBOLYA<sup>(4)</sup>, MOSONYI ATTILA<sup>(5)</sup>

(1) *Mátrai Gyógyintézet, Mátraháza / Máttra Medical Institution, Mátraháza*

(2) *Eszterházy Károly Főiskola / Eszterházy Károly College, Eger*

(3) *Debreceni Egyetem ATC AVK, Turizmus tanszék / Debrecen University Tourism Department, Debrecen*

(4) *Szolnoki Főiskola Turizmus tanszék / Szolnok College, Tourism Department*

(5) *Hetényi Géza Kórház; Hetényi Géza Hospital, Szolnok*

*Email: kerenyi@t-online.hu*

## **TURISZTIKAI MÁRKA- ÉS TERMÉKFEJLESZTÉS LEHETŐSÉGEI AZ EGÉSZSÉGTURIZMUSBAN AZ ÉSZAK-MAGYARORSZÁGI ÉS AZ ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓKBAN**

### **TOURISM BRAND AND PRODUCT DEVELOPMENT OPPORTUNITIES FOR HEALTH TOURISM IN THE NORTHERN HUNGARY AND NORTHERN GREAT PLAINS REGIONS**

#### **Összefoglaló**

A cikkben bemutatjuk a Svájci – Magyar Együtműködési Program 6. prioritási területén beadott, „Turisztikai márka- és termékfejlesztési mintaprogram” című, Észak-magyarországi és az Észak-alföldi régiót érintő pályázat programját, fejlesztési prioritásait, valamint a fejlesztés várható hatásait.

**Kulcsszavak:** *egészségturizmus, marketingkommunikáció, márkázás.*

#### **Abstract**

This article describes the Swiss – Hungarian Cooperation Programme for the sixth priority areas: administration of tourism 'brand and product sample program "Northern Hungary and Northern Great Plains region of the application software", development priorities and the anticipated effects of development.

**Keywords:** *healths tourism marketingcommunication, branding.*

#### **Bevezető gondolatok**

A turizmusban az egyediség, az egyedi arculat egyre fontosabb, a versenyképesség egyik meghatározó eleme, melyet korábbi fürdőkutatásaink is igazoltak (Müller – Kórik 2009, Müller és mtsai 2009, Mosonyi és mtsai 2010, Müller –

Könyves 2006.). Napjainkban nem csupán a mediterrán homokos tengerparti desztinációk és egzotikus helyek jelentik a vonzerőtényezőt, egyre inkább megnő a kereslet azok iránt a desztinációk iránt is, melyek egyediségükkel valami olyat tudnak nyújtani a turisták számára, melyet máshol nem kaphat meg.

A turizmus változásai, a termékek és desztinációk közötti versengés és a turisták elvárásainak és szokásainak alakulása miatt a turisztikai desztinációkat kereskedelmi márkaként (brand) kell kezelni. A márka imázsa óriási jelentőséggel bír a turisztikai desztináció sikerében, mely jelentős hatást gyakorol a fogyasztók viselkedésére. Azok a turisták, akik először keresnek fel egy desztinációt, és általában korlátozott információval rendelkeznek az adott helyről, nagyobb eséllyel választják azokat az „új” desztinációkat, amelyek erőteljes, pozitív, egyedi és jól felismerhető imázssal rendelkeznek (*Asunción Beerli, Josefa D. Martín 2004*). Így tehát a márka és az egyedi arculat jelentősen befolyásolja a turisták desztináció választását.

Az egészségturizmus napjainkban nagyon időszerű téma, hiszen a Magyar Turizmus Zrt. 2011. évet újból az „Egészségturizmus” tematikus évének hirdette. Megjelent a kormány Új Széchenyi Terv vitaanyaga [1], melyben a Gyógyító Magyarország-egészségipar fejlesztése hangsúlyozottan megjelenik. Ezen belül az egészségturizmus, a termékfejlesztés az ehhez kapcsolatos marketingtevékenység kiemelt jelentőségű. Az egészségturisztikai termékfejlesztésben a hagyományos gyógytényezőkre (elsősorban gyógyvízre) épülő vízbázisú egészségturizmus és az orvosi szolgáltatásokra épülő gyógyturizmus kap prioritást.

## **A projekt leírása**

A projekt célja az Észak-magyarországi és az Észak-alföldi régió adottságai-ból olyan márkát kialakítani, amely a turisták számára vonzó, jól beazonosítható célhelyet jelent, amelynek fókuszában a „Medical Tourism” áll. A „Gyógyító Régió” márka, mint ernyőmárka magában foglalja mindazokat az almárkákat, amelyek a két régió gyógytényezőiből építkeznek: a szubalpin klíma, a gyógyvíz, a gyógybarlang és a mofetta.

Márkaesszenciánk: a medical wellness. A medical wellness tudományosan igazolt és orvosi háttérrel támogatott egészségügyi eljárások, melyek az egészségtudatos életforma kialakítását és az életminőség, valamint a szubjektív egészségérzet tartós javulását segíti elő a preventív szemlélet tükrében.

Ernyőmárkánk a „Gyógyító Régiók”, mely az alábbi almárkákat foglalja magába: gyógyító klíma (szubalpin), medical tourism, egészséghotелеk, medical resort, gyógyhelyek, spa, termál.

A wellness a rendszeres testmozgást, az egészséges táplálkozást és a káros szenvedélyek kerülésére fókuszál. A selfness a személyiségformálásról szól, önmagunk megismerésére, egészséges én-kép kialakítására és az önmegvalósításra helyezi a hangsúlyt. A medical wellness területei a két régióban az adekvát egészségügyi ellátást nyújtó intézmények, wellness- és gyógyhotелеk, day spa-k, wellness intézmények.

Koncepciónk alapján a két régió turisztikai, egészségügyi szolgáltatói letisztult profillal pozicionálják magukat a piacon. A márka alatt létrejövő almárkák igénylik az innovációt, mely sikerességet biztosít a benne szerepet játszó alacsony innovációs potenciállal rendelkező turisztikai kkv-knak. A branding eredményeként innovatív megoldások jönnek létre, melyek beépülnek a regionális gazdasági folyamatokba.

A Mátrai Gyógyintézetnek (MÁGY) és Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi Centrumának (DEOEC) tudásbázisa, mint a projekt hozzáadott értéke megeremti a lehetőségét annak a turisztikai termék- és márkafejlesztésnek, mely beépül a turisztikai kkv-k piaci munkájába. A Tudás-híd összekapcsolja a turisztikai és egészségügyi szolgáltatókat. Projektünkben a tudástranszfer az alábbi tevékenységek által valósul meg: Termék és márkafejlesztési stratégia készítését primer és secunder kutatással alapozzuk meg.

A MÁGY létrehoz és fenntart egy olyan szervezeti egységet, amely a márkát gondozza, és koordinálja a márkáépítéssel és frissítéssel kapcsolatos feladatokat. Olyan partnerséget alakít ki a turisztikai és egészségügyi szolgáltatói körből, mely biztosítja a márka hosszú távú fejlődését, ezáltal teszi komplexé a desztináció medical tourism kínálatát. Képzés keretében felkészítjük a kkv-kat és egészségügyi szolgáltatókat a márka és termék menedzselésére, és olyan kompetenciákat fejlesztjük, amelyekkel képessé válnak a márka értékeket közvetíteni, vendégbarát szolgáltatói magatartást formálni. A márkához célcsoport-specifikus marketingkommunikációt tervezünk.

### **A projekt jelentősége**

A márkává válás a régióban lévő egészségügyi és turisztikai szolgáltatók (kkv-k) versenyképességét javítja. A letisztult profilok biztosítják a pozicionálást és az innováción alapuló kínálatfejlesztést. A projekt egyediségét adja, hogy az egészségturizmus fejlesztésében az egészségüggyel közös átfogó cél valósul meg, melynek eredményeként létrejön a „Gyógyító Régiók” gyógytérsege. A projekt hozzájárul az elmaradt térségek felzárkózásához, az esélyegyenlőség magvalósulásához. Erősíti a lakosság egészségtudatos magatartását, javítja a lakosság életminőségét és életszínvonalát.

### **A projekt létjogosultsága, indokoltsága**

Az Észak-magyarországi és az Észak-alföldi régió egyik vezető terméke az egészségturizmus. A célzott fejlesztéseknek és a stabil szakmai, infrastrukturális háttérnek köszönhetően nemzetközi hírű, magas hozzáadott értékkel dolgozó, egész évben jelentős vendégforgalmat realizáló fogadó terület. A fejlődés fenntartása, növelése, valamint az erős hazai és nemzetközi versenyben való helytállás érdekében új megközelítéseket is alkalmaznia kell. Termékdiverzifikáció révén olyan új kínálati elemeket kell pozicionálni és márkává alakítani, mint a „medical turizmus”, mely a tudományosan igazolt orvosi ellátás és orvosi háttérrel támogatott egészségügyi eljárások, az aktív és krónikus ellátás révén, az

egészségtudatos életforma kialakítását, és az életminőség, valamint a szubjektív egészségérzet tartós javulását segíti elő a preventív szemlélet tükrében. Az Észak-magyarországi és Észak-alföldi régiókban meglévő stabil egészségügyi-szakmai háttér jelentik az egyik legfőbb fejlesztési célterületet a „medical turizmus” számára. Az egészségügyi szolgáltatás egyik pillére a „Magyar Davos”-ként ismert Mátrai Gyógyintézet (MÁGY), elismert szakmai múlttal, modern infrastrukturális háttérrel, gyönyörű természeti környezettel, egyedülálló szubalpin klímával. A MÁGY a Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi Centrumának (DEOEC) az oktató kórháza is egyben, mely a két intézmény közti kapcsolatot jelzi. A projekt másik pillére a DEOEC, mely a nyugati színvonalú egészségügyi szolgáltatásai mellett jelentős tapasztalattal rendelkezik a „medical turizmus” területén is.

A turisztikai kkv-k az egészségturizmus területén eltérő tapasztalattal bírnak. A szűkös erőforrások csak kevés fejlesztési lehetőséget tesznek lehetővé számukra, miközben a változó piaci környezet megköveteli a gyors reagálást, innovatív megoldások alkalmazását és a hatékony marketingkommunikációt. Szükségük van új tudásra, humánerőforrásuk fejlesztésére, modellek kidolgozására, melynek adaptálásával helyzetük erősödik. A vendégfogadói magatartás és attitűdformálás elengedhetetlen, hogy a szolgáltatás minőség-tartalma erősödjön, a vendég-elégedettség növekedjen. Ez a márkaépítés egyik alapja. A vendégek igényeinek magas színvonalú kielégítése érdekében kell felkészíteni a turisztikai kkv-kat.

Jelenleg nincsenek a két északi régióban jól azonosítható és definiálható egészségturisztikai márkák, egyedi termékek. A régiókból hiányoznak a célcsoport-specifikus termékcsomagok és az ehhez kapcsolódó átgondolt, egységes, regionális marketingkommunikáció.

A minőségfejlesztés szintén prioritást kell, hogy kapjon a termékfejlesztésben és marketingben, hiszen az egészségturizmusban is a minőség iránti kereslet növekedése figyelhető meg. A minősített (erre a célra akkreditált szolgáltatók) nincsenek promotálva, nem brandként jelennek meg. Hiányoznak a minőségi high-tech (hiánypótló) szolgáltatások.

Az orvosi turizmus (medical tourism) területén hiányzik a szolgáltatók, civil szervezetek, szakmai szervezetek közötti partnerség. Az egészségipar és turizmus nincs összehangolva, hiányoznak ezek a komplex termékek, ehhez nincs egységes marketingkoncepció.

A gyógytérsegek nem komplexen jelennek meg, nem mutatnak egységes arculatot, a küldő piacainkon nem ismertek.

A régiókban szereplő egészségügyi és turisztikai szolgáltatók egyedül alacsony vendég- és betegfogadási kapacitással rendelkeznek, így a nemzetközi piacon a két régió szolgáltatói csak együttesen, partnerségben tudnak eredményesen szerepelni.

## Célok

Általános célkitűzés/hatás, hosszútávú hatások
Az Észak-magyarországi és az Észak-alföldi régiók turisztikai versenyképessége növekszik
A turizmus és az egészségügyi ágazatok komplex fejlesztése valósul meg
A területi egyenlőtlenségek csökkennek a leghátrányosabb helyzetű Pétervásárai Kistérségben, a gazdasági és társadalmi lemaradás mérséklődik
Erősödik a lakosság egészségtudatos magatartása, felértékelődik az egészséges életmód
Erősödik a vendégorientált attitűd, javul a szolgáltatói minőség

konkrét célok/kimenet közvetlen és azonnali eredmények
A létrejött márkák (a márka ereje) és letisztult profilok hatására a vendégéjszakák száma növekszik
Létrejönnek komplex, új típusú, innovatív egészségturisztikai (adekvát egészségügyi ellátást nyújtó) szolgáltatások a konzorciumi partnerek és a hozzájuk kapcsolódó szolgáltatók együttműködése által
Létrejön az Észak-magyarországi és Észak-alföldi régiók gyógytérsege az ún. „Gyógyító Régiók”
A két régióban működő turisztikai és egészségügyi kkv-k által nyújtott szolgáltatások minősége (ár-szolgáltatás arány) javul, a humán erőforrás képzése által
Új kutatási eredmények jönnek létre, melyek tovább hasznosulnak a Mágycsillag és a DEOEC tudásközpontokban

1. táblázat. Célok/ 1. Table: Goals

## A projekt várható haszna a gazdasági és társadalmi egyenlőtlenségek csökkentése

Az EU-ban a regionális politika eszközszerkezete a területi fejlettségi különbségek csökkentésére, a nemzeti és összeurópai gazdasági hatékonyság növelésére fókuszál. Magyarországon a regionális fejlettségi különbségek tekintetében erős lemaradás jellemzi az Észak-Magyarországi és az Észak-alföldi régiókat. A fontosabb gazdasági mutatók mindegyikében hasonló arányok mutatkoznak. A centrum-periféria szerkezet a turisztikai ágazatban is érzékelhető, a nagyobb vállalkozásűrűségű megyeszékhelyek jobb eredményeket mutatnak a vendégéjszám, vendégéjszaka tekintetében. A fejlődést, a felzárkózást a dinamizáló turizmus ágazatok vezérik, amelynek egyik fő pillére a képzett humán erő. A képzési, szakképzési programok a területi különbségek csökkentését, a hatékonyság növelését eredményezhetik leginkább az elmaradott régiókban, turisztikai térségekben, ahol az innovációs folyamatok motorja lehet.

A kibővített EU-ban alapelv az elmaradott térségek felzárkóztatása, a gazdaság teljesítőképességének növelése. Az innováción alapuló egészségturizmus fejlesztésének megvalósulása hozzájárul az egészségtudatos társadalom megszüldéséhez, a szakképzett munkaerő továbbképzéséhez, de közvetett úton nélkülözhetetlen a szerepe a gazdaságilag, társadalmilag elmaradott térségek felzárkóztatásában, a vidék megtartó képességének erősítésében. Az egészségturizmus fejlesztésének eredménye a régiók közötti együttműködés gazdasági, társadalmi szinergiahatása, mely a két régió felzárkózását segíti elő. Munkahelyteremtő hatásán keresztül kiválóan alkalmas a vidékfejlesztési célkitűzések megvalósítására, a vidék értékeinek megtartására. Fontos a szerepe a helyi lakosság életminőségének javításában, az életszínvonal növelésében, és kiemelt jelentőséggel bír a turizmus területén működő kkv-k versenyképességének növelésében.

A turisztikai termékfejlesztésnél mindenképpen ügyelünk a fenntartható fejlesztés elvének érvényesülésére. A konzorciumvezető Mátrai Gyógyintézet eddig is prioritásként kezelte a környezet védelmét, hiszen a kékestetői és mátraházi telephelyhez 18-18 hektár természetvédelmi terület tartozik. Jelenleg egymillió forint összegű elnyert pályázata a Norvég Alapokból (Norway Grants), arra irányul, hogy a jelenlegi fűtésrendszert kicserélje egy levegő-levegő hőcserés környezetbarát technológiára, mely negyedére csökkenti a fűtési költséget, hőszigetelt vakolatot és nyílászárókat kap az épület. Így a környezet terhelését jelentős mértékben csökkenti, mind a betegek, mind a turisták ellátása során.

Az iskolás korosztály számára akkreditált erdei iskola programot dolgozott ki (ifjúsági turizmus), ahol a környezet- és az egészségtudatos magtartás kialakítása a fontos.

Ezt a környezettudatos magatartást kívánja folytatni a projekt megvalósulása, adminisztrációja során is. (Megújuló energiát használ fel, újrahasznosított papírt). Turisztikai termékfejlesztésnél a fenntarthatóság elvének figyelembevételével olyan package-eket alakítunk ki, mely a turisták térbeli és időbeli koncentrációját oldja.

## **A projekt illeszkedése**

Projektünkben az Észak-magyarországi és az Észak-alföldi régió területén működő turisztikai kisvállalkozások kompetenciafejlesztését, szemléletformálását tervezzük, elsősorban rövid ciklusú képzések formájában. A képzési program régió specifikus tartalmát kutatással határozzuk meg. A szolgáltatás minőség mérésének know-how-ja modell értékű lehet. Hazai és nemzetközi tapasztalatok integrálásával tanácsadói hálózatot hozunk létre, hogy a turisztikai szolgáltatók részére a projekt befejezése után is biztosítani tudjuk a szolgáltatásközpontú vendégfogadáshoz szükséges ismeretek aktualizálását.

A projekt illeszkedik a fontosabb fejlesztési stratégiákhoz. A Nemzeti Turizmusfejlesztési Stratégiában a humán erőforrás fejlesztésének célja, hogy emelje a turisztikai szolgáltatások és termékek minőségének színvonalát, megalapozza a vállalkozások eredményességét és lehetőségeit. A meglévő alapok rugalmas átférfőltetésére van szükség, amely iskolarendszerű (felsőoktatási intézmények

feladataként) és a szakmai továbbképzések keretében valósulhat meg. Az Észak-alföldi és Észak-magyarországi régiók turizmusfejlesztési stratégiájában a humán erőforrás fejlesztése kiemelt terület, amelyek célként határozták meg a régió specifikus igényei alapján a turizmusban résztvevők képzését. A stratégiák által preferált a rövid ciklusú szakmai képzések támogatása, amelyeknek képzési fókuszja a marketing-és minőség-menedzsment, környezet- és fogyasztóbarát szemlélet erősítése, az innovatív tudás kialakítása, a turisztikai szolgáltatók kompetenciáinak fejlesztése.

## **Konklúzió**

A keresleti trendek az egészségturisztikai piac bővülését mutatják, a turisztikai desztinációk pozíciójuk meghatározásához, fejlesztésükhöz keresik az egyediség kihangsúlyozásának lehetőségét, az innovatív megoldásokat. A fogyasztók minőség-orientáltsága erősödik. A Mátrai Gyógyintézet és a DEOEC stabil szervezeti és pénzügyi háttérrel rendelkező magas szakmai presztizsű szervezet, szakmai partnerségük évtizedes, a tervezett fejlesztés piaci előnyt kínál a hozzájuk kapcsolódó partnerek és desztinációk számára, és közvetetten a régió egészségturisztikai szolgáltatóinak, a kkv-knak, lakosságnak.

A versenyképességet az erős márka, a márka ereje fogja biztosítani a hazai és nemzetközi piacon. A közös marketing, az együttes turisztikai és egészségügyi kapacitások versenyképesebbé teszik a két régiót a külföldi piacokon.

A best-practice modell kialakítása, benchmarking meghatározása lehetővé teszi, hogy a sikeresség tényezőit felismerjék a szolgáltatók, és adaptálják azt a régiós viszonyoknak megfelelően.

## **Felhasznált irodalom:**

1. [http://www.ngm.gov.hu/data/cms2068241/uj\\_szechenyiterv\\_vitairat.pdf](http://www.ngm.gov.hu/data/cms2068241/uj_szechenyiterv_vitairat.pdf) (38-75. 9 p.)
2. Asunción Beerli – Josefa D. Martín (2004): A turisták jellemzői és az idegenforgalmi desztinációkról kialakított kép-quantitatív elemzése. In: *Tourism Management*, Vol 25. No. 5. 2004. October, 623–636. p.
3. Dr. Mosonyi Attila PhD – Dr. habil. Könyves Erika – Kerényi Erika- Dr. habil. Müller Anetta: Miskolctapolca egészségturizmusa egy vizsgálat tükrében. *International Conference on Tourism and Sports Management*. 27–28 th May 2010. 8. o.
4. Müller – Könyves (2006): Az egészségturizmus lehetőségei az Észak-alföldi régióban. In: *Acta Academiae Pedagogicae Agriensis*. Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei. XXXIII. Kötet. Eger.132–144.p.
5. Müller Anetta – Kórik Valéria (2009): Az Észak-alföldi fürdők szerepe a turizmusban és a rekreációban. In: *Economica* 2009/2. szám.58–72. p. ISSN:1585-6216
6. Dr. Müller Anetta – Szabó Róbert – Kerényi Erika – Dr. Mosonyi Attila PhD. (2009): Fürdőkutatás a Közép-dunántúli régióban. In: *Acta Academiae Pedagogicae Agriensis*. XXXVI. Sectio Sport. Sport, életmód, egészség. Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei. Szerkesztő: Honfi László. 65–77.p.



MÜLLER ANETTA, SERES JÁNOS, SZÉLES-KOVÁCS GYULA,  
KRISTONNÉ BAKOS MAGDOLNA, VÁCZI PÉTER

*Eszterházy Károly Főiskola, Eger, Testnevelési és Sporttudományi Intézet*

*Eszterhazy Karoly College, Eger, Physical Education and Science of Sport Institution*

*Email: muller@ektf.hu*

## **AZ ANIMÁTOROK SZEREPE AZ EGÉSZSÉGTURIZMUS TERÜLETÉN**

### **ANIMATOR'S ROLE IN THE HEALTH TOURISM**

#### **Összefoglaló**

A wellness szállodák kritériuma szerint (54/2003 GKM rendelet) az alábbi kínálati elemekkel kell rendelkezni a wellness szállodáknak: fürdővel, szaunával, szépségápolással kapcsolatos szolgáltatásokkal, terápiás és relaxációs kezelésekkal, közösségi programokkal, sportprogramokkal (animációval) és reformtáplálkozást is kell kínálni. A testnevelő tanárok részt tudnak vállalni a különféle sportprogramok megszervezésében és lebonyolításában. Ezért a testnevelők képzésében szerepeltetni kell az egészségturizmus, rekreáció ismeretanyagát, melyben programszervezés kompetenciájának kialakítása a cél. Látható, hogy a rekreációs tevékenységek, sportprogramok a turisztikai termékfejlesztés egyik alternatívái lehetnek az egészségturizmus területén.

**Kulcsszavak:** *egészségturizmus, animátor, testnevelő tanár.*

#### **Abstract**

According to the criteria of wellness hotels (54/2003 GKM law) we can find the following elements in the wellness hotels: bath, sauna, beauty-programs, therapy and relax services, social events and sports program (animation) and reform gastronomy. The Physical Education Teacher can take part in organization and transaction of sport programs. Hence we need to feature the health tourism, recreation, wellness program organization subjects in qualification of PE teacher. In fact that in nowadays the recreation activity and the sport programs are one alternative of health touristical product development.

**Keywords:** *health tourism, animation, PE teacher.*

#### **Bevezetés**

Valamikor a testnevelő tanár látta el az iskolai testnevelés órák megtartását, ő volt az, aki a délutáni edzéseket levezette és részt vállalt a szabadidősport terüle-

tén is, ezért a képzés is összetett volt. Ma azonban azt tapasztaljuk, hogy a szakemberképzésben elválik az iskolai testnevelés (testnevelő tanár), a szabadidősport (rekreációs szakember) és a versenysport (edzők) oktatása, melyre külön szakosodott szakember foglalkozik.

Amennyiben a tanügyi reformokat, a mai testnevelés órák számát, a tanulók egészségi és fizikai teljesítőképességét, a sport társadalmi megítélését tekintjük, talán még mostohább a helyzet, mint valaha. A NAT bevezetésével ugyanis a testnevelés órák száma 47%-kal csökkent (Istvánfy 1999.), mely ugyancsak a gyermekek életének mozgásszegényebbé válását eredményezte. Mára pedig megkérdőjelezték a testnevelés osztályozásának létjogosultságát, 2006 őszétől heti 2 órával megemelték a tanárok, így a testnevelők heti kötelező óraszámát is, mely így jelenleg heti 22 órát jelent. 2007-től további heti 2 órával tervezik növelni a már emelt óraszámot, mely heti 24 órát fog jelenteni. Így a testnevelők szűkülő feladatköre, a kötelező óraszám emelése mind hozzájárulnak ahhoz, hogy az egyre jobban telítetté váló szakmában elbocsátások várhatók illetve a „frissen” végzett testnevelők közül lesznek, akik nem tudnak elhelyezkedni majd az oktatás területén. A munkaerőpiaci elvárásoknak megfelelően azonban lehetőség nyílik az egészségturizmus területén a wellness szállodák sport, szabadidős és közösségi programjainak lebonyolításában, való feladatkör betöltésére.

## Fogalmi meghatározások

Mit értünk az **egészség** fogalma alatt? A Révai Nagy Lexikona(1991) szerint: „az egészség a betegségekkel ellentétes fogalom. Jelzi valamely élőlénynek azt az állapotát, melyben minden szerv teljes működési képességű.” – ezt a definíciót csupán a biológiai lények (növények, állatok) esetében fogadhatjuk el. Az ember „természeti” lényből „társadalmi” lényé fejlődött, így esetében a biológiai jellegű egészség értelmezés koránt sem tekinthető teljes értékűnek. Az ember szociális lény is, fontos a kiegyensúlyozott élethez a baráti-, családi-, munkahelyi kapcsolatok rendszere. Mi több az ember pszichikus lény is, vagyis fontos a lelki egészség megőrzése és fejlesztése a pszichikus ártalmak és betegségek megelőzése, melyet a mentálhigiéné (Buda 1998) fogalmával fejezhetünk ki.

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organisation WHO) egészség definíciója már komplexen értelmezi az egészséget: „teljes fizikai, mentális és szociális jólét” állapotaként. Cooper (1990) az egészséget „tökéletes közérzetnek” nevezi, arra hívja fel a figyelmet, hogy ez egy egyensúlyi állapot, amiért mindig a „megfelelőt” (sportmozgás, pihenés, alvás, evés, stb.) kell tennünk, se többet, se kevesebbet!

Maslow (1968) felhívja a figyelmet a mentális egészség kérdésére. Szerinte az alapvető pszichoszociális szükségletek kielégítése, másrészt bizonyos megterhelő körülmények kiküszöbölése egyaránt feltételei a mentális egészségnek.

Az **egészségturizmus** összefoglaló néven tartalmaz minden, az egészséggel kapcsolatos utazási típust. Az egészségturizmusban a látogatók alapvető motivációja az egészségi állapot megőrzése, megtartása a deformitások és betegségek megelőzése (wellness turizmus) valamint az egészségi állapot javítása, a kiala-

kult betegségek gyógyítása (gyógyturizmus) illetve a képességek fejlesztése és a fizikai teljesítőképesség növelése (fitness turizmus). Azt mondhatjuk, hogy az egészség megőrzése, vagy helyreállítása érdekében tett utazások összességét tekintjük egészségturizmusnak (Müller-Könyves 2006).

A betegségek gyógyítása igen nagy terhet ró valamennyi társadalomra, az országos egészségbiztosítási pénztár (OEP), mint feneketlen kút nyeli el a befizetett összegeket és még ez is kevésnek bizonyul. A betegségek gyógyítása helyett a prevenció költséghatékonyabbnak mondható, nem beszélve arról, hogy az egyénnek is kellemesebb. Ezért tapasztaljuk azt, hogy a gyógyturizmus – mely a megromlott egészségi állapot helyreállítása érdekében tett utazás – mellett egyre növekvő kereslettel találkozhatunk a wellness utazások iránt.

Az egészséges életmód elterjedésével az egészségturisztikai szolgáltatások körében az elmúlt években mind inkább a wellness került a figyelem középpontjába. A wellness egy olyan lehetőség, amely számos eszközt kínál az egészség megőrzésére. A wellness szinte mindent magába foglal, amivel a közérzetünket javíthatjuk. Egyfajta egészséges életmódra próbál nevelni, amelynek az egyik fontos alapelve, hogy törődünk többet az egészségünkkel, előzzük meg a betegségeket. Eme célra rengeteg kezelést, kúrát fejlesztettek ki, melyek a wellness szállodák kínálati elemeinek tárházát gazdagítva a termék-diverzifikáció eszközeivé váltak.

A **wellness**, amely egy, a well-being és a wholeness egyesítéséből létrehozott műszó, az átfogóan értelmezett (mentális, fizikai, biológiai) egészség összhangjának megteremtését célozza; és inkább kapcsolatos az életstílus megváltozásával, mint egy-egy konkrét betegség gyógyításával. Az egészségtudatos ember ugyanis életformájával, egészséges táplálkozásával, rendszeres testmozgásával járulhat hozzá egészsége megőrzéséhez, a betegségek megelőzéséhez.

A Magyar Wellness Társaság szerint ([www.spahungary.hu](http://www.spahungary.hu)):

„A wellness olyan életforma, amelynek gyakorlói a civilizáció okozta bánalmakat a test, lélek, szellem együttes kényeztetésével, odafigyeléssel, tudatos életvitellel igyekeznek megelőzni.”

A KPMG nemzetközi tanácsadó cég szerint:

„A wellness lényege az egészség megőrzése: a mentális, fizikai és biológiai egészség összhangjának megteremtése; a hangsúly a megelőzésen van, a részvétel önkéntes a kezeléseken.”

A Spa & Wellness magazin szerint:

„A wellness olyan életforma, amely az egészséggel kapcsolatos tudás megszerzésével, az egészségi állapot kedvező befolyásolásával a test, a lélek és a szellem optimális állapotát kívánja elérni. A tisztaságot jelképező őselem, a víz, a magyarországi wellnessben az egészség alfája és omegája. (...) hazánk szinte kimeríthetetlen termálvízkinccsel rendelkezik, olyannyira, hogy e tekintetben az előkelő ötödik helyet foglalja el a világon.”

A németek által kidolgozott wellness-modell (Wolfgang Nahrstedt 2000) felhívja a figyelmet a wellness legfontosabb alappilléire: a testi, lelki és szociális jó közérzetre, mely az egészség definíciójával analóg, azonban ennek a hármas

egységnek a megvalósulását egy feltételhez köti: a környezetbe. A szerepét, abban látja, hogy csak egészséges, tiszta természeti környezetben valósulhat meg mindez. Az embereknek egészségük érdekében rendszeres testi- és szellemi tevékenységeket kell végezniük, a stresszszint kezelésére meditatív és stresszoldó technikákat kell alkalmazniuk, oda kell figyelni a helyes táplálkozásra, a megfelelő mennyiségű, és „minőségű” pihenésre, a test és szépségápolásra. Az arányos test, a jó kondíció, az arc, a kéz, a láb ápoltsága több mint esztétikai kérdés. A tudat, hogy a külső jó benyomást kelt növeli az önbizalmat, javítja a fellépést, ami a siker alapja a karrierben éppúgy, mint a társas kapcsolatokban, a magánéletben. Így a fitness egy olyan életforma, amely a jó fizikai erőnlétet, az egészséges életmódot és az esztétikus külsőt helyezi előtérbe. Azt mondhatjuk, hogy a két életforma nem létezhet egymás nélkül, azonban a wellness-től alapvetően az különbözteti meg a fitnesst, hogy nagyobb szerepet kap benne az aktív, sportos időtöltés és a test formálása. A modell középpontjába helyezi el a saját felelősséget, mellyel rámutat arra, hogy mindenkinek legfőképpen a maga kezében van az egészsége.

Az egészségturizmus népszerűbb, mint valaha, akár a megelőzés, akár a rekreáció a turisták célja, hiszen az egészség a mai generációk értékskáláján a csúcsra ugrott. A XXI. század tehát eddig soha nem remélt technikai haladást, új műszaki megoldásokat az információ szinte korlátlan áramlását és irigyelt életminőséget, kényelmet hozott sok ember számára. Ám a motorizáció és urbanizáció pozitívumai mellett súlyosak a gondok is. Ezek egyike az inaktivitás a mozgásszegény életmód, ami tömeges mozgásszervi elváltozáshoz, deformitáshoz, légzési-keringési zavarokhoz stb. vezetett. „Így napjainkban egyre több ember döbben rá arra, hogy nem csak az elérhető földi javaknak van ára. A legdrágábban megszerezhető és még drágábban megtartható érték az egészség” (Gedő-Rigler 1998).

A wellness-üdülés, mint egy tudatos életstílus kifejeződése, egyre nagyobb szerepet kap valamennyi korosztály életében. Az aktív megelőzés bizonyítottan az élvezettel teli élet garanciája- az egészség egy életcél. A wellness célja: egy ésszerű, sikert ígérő és egészséges életstratégia követése.

### **A testnevelő tanárok, mint az egészségturizmus humán erőforrásai**

A gyógyturizmus kínálati elemei a különböző terápiás eljárások, melyek orvosi háttérrel igényelnek. Bár tudjuk, hogy a mozgás szerepel a terápiás módszerekben (gyógytorna), azonban erre a területre még a gyógytestnevelőknél is mélyebb ismeretekkel rendelkező gyógytornász végzettség szükségeltetik. Így az egészségturizmus ezen ágába nem igazán lehet a testnevelőket beintegrálni.

Nézzük, meg mi van a másik, a wellness turizmus területével?

Németországban reprezentatív felmérés kereteiben (*Der RDA Marktforschungsbericht 2009, Reyseanalyse 2009*) megállapították, hogy a válság ellenére is 2007-ről 2008-ra egy mérsékelt bevétel növekedést értek el a hotelek, és az olcsóbb garniz szállók, panziók. Míg 2007-ben 16,5 millió eurót addig 2008-ban 16,6 millió euró bevételt realizáltak (*Der RDA Marktforschungsbericht 2009*).

13. p.). Mérsékelt növekedés volt megfigyelhető a nyári nyaralások területén, míg 2007-ben a Németek 74,8%-a, addig 2008-ban 76,2%-a vett részt nyaralásban a német lakosságnak. A több mint 5 napos nyaralások száma 2007-ben 62,9 millió volt, mely mérsékelten növekedett 2008-ra, hiszen 64 millióra nőtt. 2009-ben a német utazó lakosság 78%-ának a legfőbb utazási motiváció a nyugalom, pihenés, meleg klíma, változatosság (kiszakadni a mindennapokból) volt. A megkérdezettek harmadának a nyaralás során végzett fitness-aktivitás volt. A kutatás szerint az egészségorientált körutazások, városlátogatások, wellness utazások és kúraajánlatok népszerűsége nőtt 2009-ben, mely növekedése tovább prognosztizálható. 2009-ben ugyancsak nőtt a német szenior korosztály és fiatalok külföldi desztináció-választásai, melyet az egészségük megőrzése és fittségük magtartása valamint a hosszabb életkor reményében tettek (*Der RDA Marktforschungsbericht 2009. 3. p.*).

Mindebből prognosztizálható, hogy a demográfiai változások és az ezzel járó öregedő társadalom hatásaként az egészségturizmus a jövő turizmus piacának megatrendjévé válik.

A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint 2009 decemberében a kereskedelmi szálláshelyet igénybe vevő külföldi vendégek száma 1,2%-kal, az általuk eltöltött vendégéjszakák száma 3,5%-kal csökkent az előző év azonos időszakához viszonyítva. A belföldi vendégforgalomban a vendégek száma 9,4%-kal, a vendégéjszakák száma 10,0%-kal csökkent. Összességében a vendégek száma 5,9%-kal, a vendégéjszakák száma 7,0%-kal maradt el az egy évvel azelőtti adatokhoz képest. Mind a külföldi mind a belföldi vendégforgalom csökkenésében érezhető a gazdasági válság hatása. (*KSH, www.itthon.hu*).

A gazdasági válság legnagyobb vesztesei a háromcsillagos szállodák voltak. 2008-ról 2009-re a 3 csillagos szállodák forgalma 14,8%-kal csökkent, az 5 csillagos szállodáké 2,3%-kal a négycsillagosoké 0,7%-kal csökkent. A wellness szállodák forgalma csupán 0,3%-kal. (*KSH, www.itthon.hu*). *A válság kevésbé csökkentette a wellness keresletét.*

Saját kutatásunk (Müller és mtsai 2009) is igazolta, hogy a fürdőlátogatók körében egyre markánsabban fogalmazódik meg az igény a fürdőben lévő különböző sportos és wellness programok iránt.

Magyarországon jelenleg a wellness szállodák kritériumrendszerét a kereskedelmi szálláshelyek osztályba sorolásáról szóló, többször módosított IKIM rendelet – a legújabb módosítása az 54/2003 (VIII.29) sz. GKM rendelet 2003. nov.27-től lépett életbe – szabályoz. A rendelet szerint a wellness szállodáknak az alábbi szolgáltatásokat kell kínálni:

1. „A szálloda minimum 1 féle beltéri fürdőmedencével rendelkezik (uszoda, pezsgőfürdő, élményfürdő, gyermekmedence).
2. A szálloda rendelkezik minimum 2 féle szauna vagy gőzfürdő létesítménnyel (finn szauna, bioszauna, infrasauna, gőzfürdő, aromakabin, törökfürdő stb.).
3. A szálloda az arc-, test-, kéz-, láb- és hajápolási szolgáltatások közül legalább 4 féle szépségápolási lehetőséget nyújt (masszázsok, arckeze-

lés, testtekerceselés, ultrahangos testkezelés, hajápoás, fodrászet, pedikűr stb.).

4. A szálloda legalább 6 féle masszázs, relaxációs és egyéb közérzetjavító – vizes és száraz – szolgáltatást kínál (akupunktúra, akupresszúra, izzasztó pakolás, kiropaktika, Bach-terápia, kneipp kúra, léböjt, életmód-táplálkozási tanácsadás, sóbarlang, masszázs technikák stb.).
5. A szálloda gasztronómiai kínálatában szerepelnek a régióra jellemző, hagyományörző magyar, továbbá reform- és vegetáriánus étel- és italajánlatok (gyógyteák, frissen préselt gyümölcsle, biobor).
6. A szálloda minimum 4 féle szabadidős sportolási vagy keleti mozgásprogramot kínál, és további minimum 1 féle aerobic jellegű tréninget. (Kardio- és izomerősítő gépek szabadidős tevékenységek, szabadidősportok, alternatív mozgásprogramok (min. 4 féle: asztalitenisz, vitorlázás, golf, jóga, gyalogtúra, kerékpárkölsönzés/túra, lovaglás, szörfözés, Thai Chi, tenisz, aerobic jellegű tréningek (min 1 féle: callanetics, stretching, kick-boksz, Tae-bo, spinning, vízi gimnasztika (aquafitness), aerobik, step-aerobik)
7. A szálloda minimum 3 féle közösségi, kulturális, zenei, művészeti programlehetőséget nyújt, illetve folyamatosan ajánlja a környék nyújtotta lehetőségeket (kulturális programok, kreatív alkotóműhely, tánc, közös kirándulás, közös játék).

A humán erőforrás tekintetében a rendelet az alábbi feltételeket írja elő:

- A szálloda rendelkezik kardiogépekkel is felszerelt fitneszteremmel és sportedzővel, sportoktatóval vagy testnevelő tanárral.
- A szálloda a nappali és a délutáni műszakban rendelkezik legalább egy fő wellness végzettségű vagy azzal egyenértékű végzettséggel rendelkező dolgozóval.”

Ezt a kritériumrendszert az osztrák és német mintához analóg készítették el, ahol a kínálati elemek az egészség definíciója mentén lefedni a testi, lelki és szociális jó közérzet biztosításához nélkülözhetetlen kínálati elemeket. A kritériumrendszerből kiderül, hogy a sportmozgások terén elég változatos mozgáslehetőségeket kell kínálni. Ezeknek a sportprogramoknak biztosítani kell az állóképesség fejlesztését a légzési- és keringési rendszer támogatását, illetve az egyes izomcsoportok izolált erejének (relatív erő, erőállóképesség) fejlesztését. Ezeknek a programoknak a szakszerű lebonyolításához, mint pl. küzdősportok, aerobik, streatching, vízi-gimnasztika, callanetics, tenisz, kerékpár- és gyalogtúra, stb. nélkülözhetetlen a megfelelő szakember alkalmazása. Így kritériumként fogalmazódik meg a testnevelő tanárok, sportoktatók, vagy edzők, személyi trénerek biztosítása, akiket a szállodának alkalmaznia kell.

A másik lehetséges kapcsolódási terület az **animáció**. A wellness szállodának ugyanis ezeken a kötelező elemeken kívül még úgynevezett fakultatív szolgáltatásokból pontokat kell összegyűjteni, a háromcsillagosnak 90-et, a négycsillagosnak 130-at, az ötcsillagosnak pedig 170-et. Ezek között a fakultatív szolgál-

tatások között szerepel az animátor, és az animáció, mely 10 pontot ér. A fakultatív pontok listáján a humán erőforrás nagyobb pontértékkal van „jutalmazva”, hiszen míg az animátor alkalmazása esetén 10 pont jár, addig a tenispályák (függetlenül a tenispályák számától) meglepte 5, az asztalitenisz vagy internet kapcsolat 2 pontot ér.

Az **animáció** a Révai Új Lexica szerint (1996): a latin animus, anima szóból ered, melynek eredeti jelentése lélek, életreő illetve a mozgókép készítés válfaja, vagyis „életre keltés”. A filmiparban animáció alatt a rajzfilmfigurák életre keltését értik. Az animál szó Révai Nagy Lexikona (1989). serkentést, buzdítást, ösztönzést jelent. A szabadidőiparban a jelentése: buzdít, ösztönöz, serkent. Az animátorok biztosítják a környezetet, a programokba való bekapcsolódást, részvételt, ami lehetővé teszi az önfeledt élményt a szakmai irányításukkal. Az animátor a szórakoztató, közösségi és sport programok lebonyolításán túl, a „házigazda” szerepét is betölti, melynek segítségével a vendégek kapcsolatteremtését segítik. Tájékoztatják a vendégeket a programokról, ösztönzik (motiválják) és nem kényszeríti, hogy vegyenek részt abban.

Egyre több wellness szálloda honlapján olvashatjuk a kínálati elemek palettáján az animációt, mely egyre jobban felértékelődik. Vajon miért?

Minden vendéglátónak érdeke a megelégedett vendég, hiszen a visszatérő vendégkör kialakítását biztosíthatja, valamint nincs is annál jobb reklám (száj-propaganda), amikor a barátoknak ajánlja a vendég az adott szállodát. A gyerekanimáción keresztül a szülőket is megnyeri, hiszen egy elégedett gyerek, két elégedett szülőt is eredményez.

Mivel a testnevelő tanárok a wellness szállodák munkaerő piacán megjelennek, ezért a felkészítésük erre a feladatra új kihívások elé állítja azokat a képző intézményeket, oktatókat, akik részt vállalnak a képzésükben.

## **A vizsgálat célja**

Kíváncsi voltam, hogy a leendő sportszakemberek milyen ismeretekkel rendelkeznek az animációról, valamint hogyan viszonyulnak az animátori munkakörhöz, mely jelentősen javíthatná a munkaerőpiacra jutásukat.

## **A vizsgálat módszere**

Az Eszterházy Károly Főiskola testnevelő tanári illetve az új képzési rendszer szerint testnevelő-edző BsC szakos hallgatói körében kérdőíves kutatási módszert alkalmaztam a vizsgálatomnál. Az adatokat SPSS 16.0-ás szoftver segítségével dolgoztam fel. A kérdőív válaszainak grafikus megjelenítéséhez, a diagramok készítéséhez Microsoft Office 2003 és 2007 Excel és Word programjait használtam.

## Hipotézis

A jó animátor és a jó testnevelő személyiségjegyeiben sok hasonlóságot figyelhetünk meg, hiszen mind a kettő emberekkel foglalkozik, ahol a kapcsolat-tartás, a kommunikációs képességek, empátia, stb. fontos momentumok. Hasonló eszközöket (sportmozgások) használ fel a testnevelő és az animátor is, más-más cél érdekében. A testnevelés szakos hallgatók amennyiben megismerik az animációban rejlő lehetőségeket szívesen elhelyezkednének animatori munkakörben és keresletet támasztanának a főiskolán történő animáció oktatása iránt.

## Minta

Az Eszterházy Károly Főiskola testnevelés szakos hallgatói töltötték ki a kérdőívet. 76 kérdőívet dolgoztam fel, ezért felmérésem egy mintaként szolgál. Minden évfolyam képviselte magát a megkérdezettek között. A 76 megkérdezett nemek szerinti eloszlása, 37 nő és 39 férfi. 16 fő első évfolyamos, 7 fő másodévfolyamos, 17 fő harmadévfolyamos és 36 fő negyedévfolyamos hallgató adott választ.

A mintában az utolsó évfolyamosak képviseltették magukat dominánsan, ami azért jó, mert ők már többet foglalkoznak a munkaerőpiacra jutásukkal, munkaerőpiaci értékeikkel és elhelyezkedési esélyeikkel.

## Eredmények

Az animáció, az animátor fogalmának vizsgálata a testnevelés szakos hallgatók körében:

A fejezet kérdései:

- Tudod, mit jelent az animáció, mivel foglalkozik a sportanimátor?
- Ismersz olyan személyt, aki dolgozott ilyen munkakörben?
- Szívesen elhelyezkednél ilyen munkakörben?
- Tanárként, vagy animátorként helyezkednél el szívesebben?

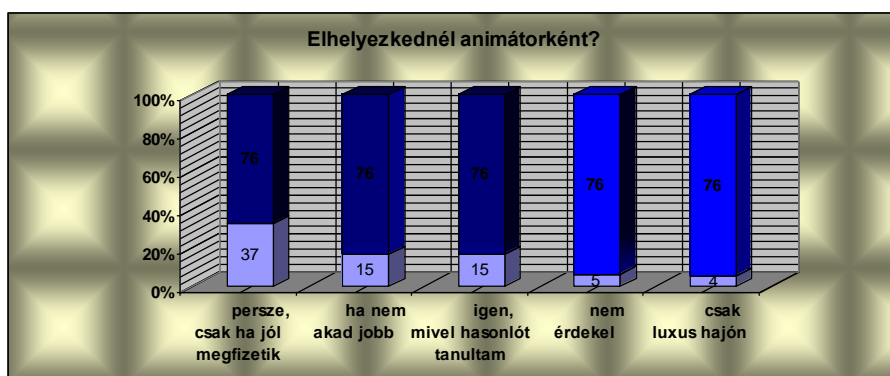
Az első kérdésem természetesen arra irányult, hogy tisztában vannak-e az animáció fogalmával. 64,5%-uk (49 fő) tisztában van azzal, hogy mit jelent animáció, illetve mivel foglalkozik az animátor. A válaszadók 35,5%-a (27 fő) nem tudta, hogy mit takar ez a szolgáltatás, illetve munkakör.

Ezután a kérdés után röviden definiáltam az animációt és, hogy mit is csinál az animátor, és hol található ilyen szolgáltatás, illetve hol tölthető be ez a munkakör. Ennek az volt a célja, hogy, aki nem ismeri, egy új lehetőségre hívjam fel a figyelmét, olyan munkakörre, amit betölthet. A másik célja az volt, hogy a következő kérdésekre tudjon így válaszolni az is, aki eddig nem ismerte ezeket a fogalmakat.

A következő kérdés az volt, hogy ismernek-e olyan személyt, aki animátorként dolgozott, dolgozik. Természetesen, aki nem tudta az előző kérdésben, hogy mit takarnak ezek a fogalmak, azok „nem”-mel válaszoltak. Sokan azok

közül, akik ismerték ezeket a fogalmakat nem találkoztak még animátorral, nem vettek részt foglalkozásukon, vagy egyáltalán nem ismertek. A 76 megkérdezettből 65-en nem ismernek animátort. 11 volt az igen válaszok száma (ezt azok választották, akik az előző kérdésre „igen”-nel válaszoltak.). A 11 „animátort ismerők” közül is csak néhányan írtak példát, amelyek a következők voltak: „ismerős”, „Szathmári Márton”, „barátnóm”, „Siófokon a strandröplabdát rendezték”, „Füzesgyarmaton találkoztam velük<sup>1</sup>”.

„Szívesen elhelyezkednél ilyen munkakörben?” (animátorként) kérdés volt a következőkben. A válaszok arányai a következőképpen alakultak (**1. ábra**):



1. ábra. A testnevelők animátorként való elhelyezkedési hajlandósága / Physical Education Teacher Labour Inclination in Animator

A válaszadók közül 5 főt nem érdekel ez a munka. Négyen csak luxushajón dolgoznának Tizenötön akkor választanák ezt a munkát, ha nem lenne más lehetőség és tizenötön azért helyezkednének el animátorként, mert ehhez hasonlót tanultak (testnevelés szak). A válaszadók többségét- 37 válaszadót- a jó fizetés motiválná ennek a munkakörnek a betöltésére.

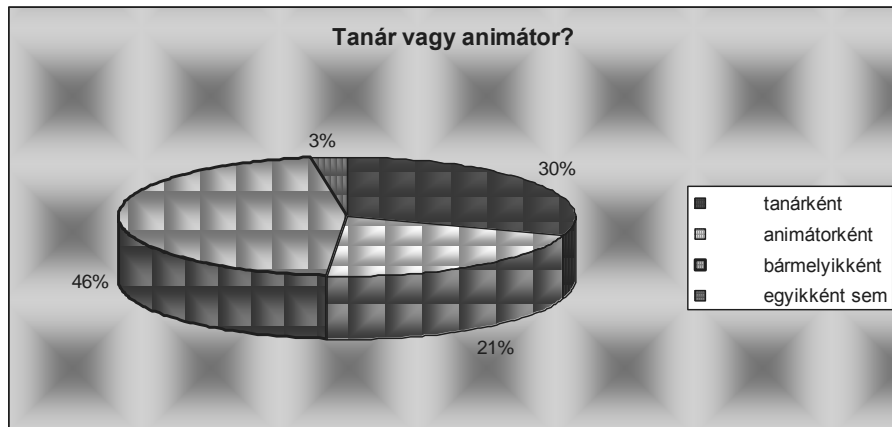
Ezt a kérdést másképp tettem fel a következőkben, még pedig, hogy animátor, vagy tanár lenne szívesebben, és ezek mellett választhatták azt is, hogy bármelyik, vagy egyikként sem (**2. ábra**).

Ez a kérdés azért fontos, mert a 46% „bármelyikként elhelyezkednék” eredmény azt tükrözi, hogy az animációnak lehetne „életteret” biztosítani, tanítani turisztikai és animáció tárgyakat a főiskolán belül is, a testnevelés szak egyéb tárgyai mellett. Így a tanári pálya mellett a szabadidő gazdaság vagy turizmus területén való elhelyezkedési esélyeik növekedhetne.

A főiskola, oktatás és az animáció esetleges kapcsolatának felmérése:

Két eldöntendő kérdést tettem fel a hallgatótársaimnak ebben a csoportban.

<sup>1</sup> A megkérdezettek válasza a kérdőívben feltett „Ismersz olyan személyt, aki dolgozott ilyen munkakörben?” kérdésre.



2. ábra. A tanári és animatori munkakör népszerűségének alakulása / Popularity of PE teacher and animator job

Mindkét kérdésemre az „igen” választ vártam túlnyomó többségben. A válaszok a következőképpen alakultak:

Tanulna-e többet, ha ez növelné az elhelyezkedési lehetőségeit? A válaszadók 89%-a (67 fő) hajlandó lenne többet tanulni, amennyiben javíthatna a munkaerő-piaci megítélésén, elhelyezkedési esélyein, míg a válaszadók csupán 11%-a (9 fő) az, aki nem mutat erre hajlandóságot.

Amennyiben a főiskola szervezésében lenne egy olyan nap, ahol megismerhetné közelebbről az animátor munkáját, szívesen részt vennél rajta? A válaszadók 96%-a (72 fő) szívesen bővítené ismereteit az animációról, az animatori munkáról és szívesen tájékozódna az elhelyezkedési esélyeiről.

### A testnevelő tanárok képzése

Hazánk Európai Unió csatlakozása, a tagállamokban zajló Bologna folyamat új életfelfogást kívánt és kihívások elé állította az oktatásunk stratégiai fejlesztését. A testnevelő tanárképzésben 2006 őszétől induló Bsc alapszak elnevezése „Testnevelő, edző” lett, mely természetesen nem csak elnevezésbeli, de komoly strukturális és tartalmi változásokat eredményezett a tantervi anyagban és jól definiált oktatási módszereket kíván.

Éppen ezért a leendő szakemberek képzésében egy új típusú testnevelés szemléletet (Kristonné 2006) követel, mely így a magvető-tőke szerepét kívánja erősíteni.

- A testnevelő - edző alapképzési szak (BSc) tantervében, a választható tantárgyakon keresztül szerepeltetni kell, minél többféle sportágat, hogy minél többféle mozgásanyaggal ismerkedjenek meg a hallgatók.
- Felkészítésükben a turizmus, egészségturizmus, rekreáció ismeretanyagának elsajátításában a kompetenciák kialakítása kerüljön elő-

térbe. A megszerzett elméleti ismeretanyagot tudják a gyakorlatban alkalmazni. (egy meghatározott célcsoport igényeinek összeállított szabadidős programcsomag megtervezése, ezek lebonyolítása team-munkában).

- A tábor- és túrszervezés módszertani kérdéseinek gyakorlat-centrikus elsajátítása.
- Nyelvi kompetenciák (magyar és legalább egy idegen nyelven) fejlesztése, a kommunikációs technikákra, szituációs gyakorlatokra fókuszálva.
- A protokoll, etikett alapvető szabályainak elsajátítása nem csak a turizmus területén, de a mindennapi vagy az üzleti élet területén is nélkülözhetetlen.

## **Konklúzió**

Megállapíthatjuk tehát, hogy a testnevelő tanárok megjelenésével számíthatunk az egészségturizmus wellness területén. Éppen ezért fontosnak ítéljük, hogy a testnevelők képzésébe beépítésre kerüljön a turizmus területét és az animációt érintő ismeretanyag. A közalalkalmazottaknak hét évente továbbképzés területén kredit pontokat kell összegyűjteni kötelező jelleggel, a továbbképzések kurzusaiba is be lehetne építeni az egészségturizmussal kapcsolatos ismereteket.

- A turisztikai trendeket tekintve elmondhatjuk, hogy a turizmus és ezen belül a wellness turizmus kereslete dinamikus fejlődést mutat.
- A wellness kínálati elemei között hangsúlyozottan jelentkeznek a szabadidős és sportprogramok, melyeknek a sikeres, színvonalas lebonyolításában, a programok animálásában jelentős szerep hárul a testnevelőkre.
- A testnevelő tanárok felkészítésében szerepeltetni kell a turisztikai és animációs ismereteket, és a programszervezéshez, vendéglátáshoz szükséges kompetenciák kialakítását.

## **Felhasznált irodalom:**

1. Istvánfy Csaba (1999): összefogás az ifjúság egészségéért, edzettségéért. In.: Összefogás az Ifjúság egészségéért, edzettségéért, A Magyar testnevelő Tanárok Országos Egyesületének Országos Szakmai Konferenciájának kiadványkötete 1990. 03. 10. (szerk. Istvánfy Cs.) 15–34. p.
2. Révai Nagy Lexikona (1991) VI. kötet. Szépirodalmi és Babits Könyvkiadó, Bp. 163.p.
3. Buda Béla (1998): Elmélet és alkalmazás a mentálhigiénében. Bp. TÁMASZ, 25. p.
4. Der RDA Marktforschungsbericht 2009, Reyseanalyse 2009
5. Der RDA Marktforschungsbericht 2009. 13. p.
6. Kenneth H Cooper (1990): A tökéletes közérzet programja. Sport, Bp.19–26.p.

7. Kristonné dr. Bakos Magdolna (2006): Új szemléletű iskolai testnevelés az ezredfordulón. In: *Acta Academiae Pedagogicae Agriensis. Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei.* XXXIII. Kötet. Eger. 153–158. p.
8. Maslow, A.H (1968): *Toward a psychology of being.* Van Nostrand Reinhold Company Incorporation, N. Y.
9. <http://www.spahungary.hu/lap.php?id=17>
10. Dr. Wolfgang Nahrstedt (2000): *Der Wellnessurlaub, Marktgerechte Angebote Gesundheitstourismus europäischer Kur- und Urlaubsorte; Heilbad und Kurort,* 2000. 08. 171–173. p.
11. Müller–Könyves (2006): A testnevelő tanárok kapcsolódási pontjai az egészségturizmushoz. In: *Acta Academiae Pedagogicae Agriensis. Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei.* XXXIII. Kötet. Eger. 119–132. p.
12. Ggedő Dolóresz –Rigler Endre (1998): *Labdás gyakorlatok a mozgásterápiában.* Present Bt., Kecskemét. 5–15. p.
13. *Marketingterv 2004.* Magyar Turizmus Rt. 2003. okt. 7. 1–119. p. ([www.itthon.hu](http://www.itthon.hu))
14. Révai Új Lexikona (1996): I. kötet. Babits Kiadó, Szekszárd.497. p.
15. Révai Nagy lexikona (1989): *Az ismeretek Enciklopédiája.* I. kötet. Szépirodalmi és Babits Könyvkiadó. 658.p.
16. Kristonné dr. Bakos Magdolna (2006): Új szemléletű iskolai testnevelés az ezredfordulón. In: *Acta Academiae Pedagogicae Agriensis. Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei.* XXXIII. Kötet. Eger. 153–158. p.
17. Dr. Müller Anetta – Szabó Róbert – Kerényi Erika- Dr. Mosonyi Attila PhD. (2009): *Fürdő kutatás a Közép-dunántúli régióban.* In. *Acta Academiae Pedagogicae Agriensis.* XXXVI. Sectio Sport. Sport, életmód, egészség. Az Eszterházy Károly Főiskola tudományos közleményei. Szerkesztő: Honfi László. 65–77. p.
18. KSH 2009, [www.itthon.hu](http://www.itthon.hu)

REGŐS JÓZSEF, GOSZTOLA MÁRIA, GYULA SÁNDOR  
*Nyíregyházi Főiskola, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza*  
*College of Nyíregyháza, PE and Sport Science Institut, Nyíregyháza*  
*E-mail: regosj@nyf.hu*

## **A NYÍREGYHÁZI FŐISKOLÁRA FELVETT TESTNEVELÉS SZAKOS FÉRFI HALLGATÓK ERŐVEL KAPCSOLATOS MOTOROS TESZTJEINEK ÖSSZEHAJONLÍTÓ ELEMZÉSE**

### **COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL STRENGTH TESTS OF MALE STUDENTS ADMITTED TO PE AND SPORT SCIENCE INSTITUT IN THE COLLEGE OF NYÍREGYHÁZA**

#### **Összefoglaló**

A Nyíregyházi Főiskola Testnevelés és Sporttudományi Intézetében a Gimnasztika tantárgy keretén belül lehetőségünk van a testnevelés szakos hallgatók fizikai kondíciójának mérésére és megítélésére. Az első tanév szeptember hónapjában előírt motoros tesztek – erő-állóképesség és gyors erő mérésére szolgáló 4 próba – vizsgálatával kétszer ötéves időszak eredményeit kívánjuk bemutatni és összehasonlítani.

Az 1991–95 közötti hagyományos kétszakos testnevelő tanári képzés és a 2006–2010 közötti Bolognai (BSc) testnevelő-edző képzés motoros próbái eredményeinek összehasonlításához, feldolgozásához és értékeléséhez az SPSS 16.0-ás szoftvert használtuk, amelynek segítségével átlagot, szórást, százalékot és kétmintás T-próbát számítottunk.

A kutatás során a Nyíregyházi Főiskola első évfolyamos testnevelés szakos férfi hallgatóinak adatait vettük alapul.

**Kulcsszavak:** *Nyíregyházi Főiskola, főiskolai hallgatók, gimnasztika, motoros tesztek, hatékonyság, fejlődés.*

#### **Abstract**

Within the confines of the subject „Gymnastics” in the PE and Sport Science Institut of the College of Nyíregyháza, we have the possibility to measure and rate the physical condition of the students in PE course. By means of the required physical tests measured in September of the first semester in the year of beginning – 4 tests suited to rate the endurance and fast power – we'd like to present and compare the results of two periods of five years.

We've applied the SPSS 16.0 system to compare, process and rate the results of the physical tests of the „conventional” two-specialized course of PE between 1991–1995 and the „Bsc”-course of Bologna between 2006–2010. We calculated mean, standard deviation, percent and independent samples T-test.

Our research is based on the results of the male students of first grade in the College of Nyíregyháza.

**Keywords:** *College of Nyíregyháza, students, male, physical tests, efficacy, development.*

## Bevezetés

A főiskolára bekerült hallgatók motoros tesztjeinek nyomon követése mindig az izgalmas és érdekes kérdések körébe tartozik. Bizonyos szempontból tükörképet is kapunk a testnevelő tanárok középiskolai munkájáról. Különösen fontossá vált ez a kérdés, miután megváltozott a főiskolára való bekerülés rendszere.

Az úgynevezett hagyományos, kétszakos képzésben a felvételizők legalább egy éven keresztül felvételi előkészítőn, majd ezt követően kétlépcsős (alkalmassági és mozgásműveltségi) felvételi vizsgán vettek részt. 2006-ban a Bolognai rendszer bevezetésének hatására (BSc képzés) a felvételit eltörölték, helyette az érettségi pontszám alapján kerülnek be a hallgatók az intézményekbe.

Kutatásunkban 1991–1995 és 2006–2010 közötti időszakban szeretnénk vizsgálni a Nyíregyházi Főiskolára felvett hallgatók motoros tesztjeinek eltéréseit. A két felmérés között eltelt közel 20 év. Ez alatt az időszak alatt javultak az életkörülmények, a sportolási lehetőségek és a táplálkozás minősége is. Felgyorsult a testi fejlődés, érés (*Frenkl R. – Mészáros J. (2002)*), ami elvárhatóan pozitív változást kellett, hogy okozzon a tanulók teljesítményében. Munkánkban ezekre az időszerű kérdésekre kerestük a választ.

Több kutató foglalkozott a főiskolára, egyetemre felvett testnevelés szakos hallgatók alkati és motoros paramétereivel. *Barabás A. (1979)* vizsgálta a Testnevelési Főiskolára felvételizők alkatbiológiai faktorait. *Császi S. (1980)* a főiskolai hallgatók testméreti adatai és motoros teljesítményeinek változásait kutatta. A kapott eredmények alapján fejlesztési programot dolgoztak ki a jobb edzettségi állapot elérésére. A Pécsi Tanárképző Főiskolán *Baracs F. – Szigeti L. – Vass M. (1981)* is vizsgálták a testnevelés szakra jelentkező hallgatók alkalmasságát. A felmérésben orvosi-egészségügyi, általános műveltség, motoros képességek és a pedagógus munkához szükséges képességek vizsgálatai szerepeltek. Megállapították, hogy szükséges lenne a kétlépcsős felvételi rendszer bevezetése. A kutatók szerint csak ez biztosítaná azt, hogy a pedagógus pályára alkalmas hallgatók kerüljenek be az intézményekbe. *Kovács E. – Skoumal A. – Takács L. (1984)* a testnevelés szak alkalmassági vizsga atlétikai próbaszámait elemezték. Vizsgálatuk célja, hogy egy megfelelő alkalmassági vizsgarendszert dolgozzanak ki az eredmények alapján. *Polgár T. (2003)* vizsgálta a testnevelés szakos hallgatók kondicionális mutatóinak változását 1989-től 2003-ig. Megállapította, hogy a hallgatók eredményei 14 éves távlatban csökkenő tendenciát mutatnak. *Szalay G. – Honfi L. (2007)* összehasonlították a testnevelés érettségi és a test-

nevelés felvételi eredményeit. Vizsgálatuk célja az volt, hogy megállapítsák, mennyire adnak azonos rangsort az érettségi és a felvételi eredményei. A kutatás során arra jutottak, hogy a testnevelés felvételi vizsga eredményei az érettségi eredményekhez képest gyengébbek, rosszabbak.

### **A felmérés célja**

Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy az eltelt közel 20 év után javultak-e a felvételizők motoros erőtesztjei? Milyen mértékű ez a javulás? Segítette-e a testnevelés érettségi a bekerültek fizikai felkészültségét?

### **Anyag és módszer**

A Nyíregyházi Főiskolán végzett felmérésben a 1991–95 közötti időszakban 138 elsőéves hagyományos kétszakos testnevelő tanárképzésben részt vevő férfi hallgató, a 2006–2010 közötti időszakban 156 elsőéves a Bolognai rendszeren belüli BSc képzésben részt vevő testnevelő-edző szakos férfi hallgató eredményeit használtuk fel.

A Gimnasztika tantárgy keretén belül végeztük a motoros képességek felmérését, szeptember hónapban, elsőéves testnevelés szakos férfi hallgatók körében. A motoros próbák sorrendje:

1. Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (db)
2. Kötélmászás függeszkedéssel 5 m-es kötélén (mp)
3. Hasizom-erősítő gyakorlat bordásfalon hátsó függésben (db)
4. Húzódkodás magas nyújtón (db)

### **A motoros próbák végrehajtási módja**

*1. próba* - Kiindulól helyzet: mellső fekvőtámasz számolyokon.

1. ütem: karhajlítás;
2. ütem: karnyújtás.

Célkitűzés: folyamatos és helyes technikai végrehajtás.

*2. próba* - Kiindulól helyzet: terpeszülés, kötél érintőmagas fogása.

Függeszkedés a kötélén, a kötél felső végének érintésével.

Célkitűzés: függeszkedés végrehajtása a lehető legrövidebb idő alatt.

*3. próba* - Kiindulól helyzet: hátsó függés a bordásfalon.

1. ütem: lábemelés előre a bordásfal fogás közötti fokának érintésével;
2. ütem: kiindulól helyzet.

Célkitűzés: lábemelés folyamatos ismétlése.

4. próba - Kiindulóhelyzet: függés magas nyújtón.

1. ütem: karhajlítás (húzódzkodás) állcsúccsal a nyújtórúd fölé;

2. ütem: kiindulóhelyzet.

Célkitűzés: húzódzkodás folyamatos ismétlése.

1. táblázat / 1. table: A motoros próbák szintjei és értékelése / Rating and levels of the physical tests.

Érdem-jegy	Fekvőtámasz (db)	Kötélmászás (mp)	Hasizom (db)	Húzódzkodás (db)
5	60-55	8,4-8,0	25-24	20-18
4	54-50	8,9-8,5	23-22	17-15
3	49-45	9,4-9,0	21-19	14-12
2	44-40	10-9,5	18-16	11-9

Az adatokat SPSS 16.0-ás szoftver segítségével dolgoztuk fel és értékeltük, számítottunk átlagot, szórást, százalékot, kétmintás T-próbát.

## Hipotézis

Feltételeztük, hogy az életkörülményekben, a szélesebb sportolási lehetőségekben és a táplálkozásban bekövetkezett előremutató változások hatására a 2006–2010 között felmért testnevelő-edző szakos férfi hallgatók motoros próbáinak teszteredményei pozitív fejlődést mutatnak.

## Eredmények

A táblázatok segítségével átlag, szélsőértékek és szórásértékek mellett a két időszak eredményeiben bekövetkezett %-os változást, illetve az egyik legmeghatározóbb mutatót, a kétmintás T-próba szignifikancia szintjeit mutatjuk be.

2. táblázat / 2. table: 1991–1995 közötti időszak átlag és szórás eredményei / Mean and standard deviation of the period 1991-1995.

1991-1995	Átlag	Vmax	Vmin	Szórás
Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (db)	46	80	15	11,83
Kötélmászás, függeszkedés 5 m-es kötélen (mp)	7,53	4,67	17,19	2,36
Hasizom erősítő – lábemelés bordásfalón hátsó függésben (db)	20	34	0	6,67
Húzódzkodás magas nyújtón (db)	14	26	1	4,19

A 2. táblázat az első 5 éves periódus (1991-1995) felmért eredményeinek átlagait és szórásértékeit mutatja, a Vmax és Vmin szélsőértékek pedig a végrehajtási szint viszonylag tágas intervallumát érzékeltetik. Ha a tesztek átlagait az 1. táblázat alapján vizsgáljuk, megállapítható, hogy – a kötélmászás teszt kivételével – erős közepes érdemjegyet érnek. A kötélmászás esetében viszont kiváló átlagteljesítményt láthatunk. A szórás a fekvőtámasz próbánál mutat nagyobb számot, amely a szélső értékek viszonylag nagy különbségét jelzi.

**3. táblázat / 3. table:** 2006-2010 közötti időszak átlag és szórás eredményei / Mean and standard deviation of the period 2006-2010.

2006-2010	Átlag	Vmax	Vmin	Szórás
Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (db)	31	60	0	17,11
Kötélmászás, függeszkedés 5 m-es kötéllel (mp)	11,1	4,8	15	3,61
Hasizom erősítő – lábemelés bordásfalon hátsó függésben (db)	8	25	0	7,84
Húzódzkodás magas nyújtón (db)	7	20	0	5,36

A 3. táblázat a második időszak (2006-2010) eredményeinek átlagát és szórás értékeit mutatja be, a Vmax, Vmin szélsőértékek feltüntetésével. Látható, hogy a szórásértékek emelkedtek, különösen az előző táblázathoz viszonyítva a fekvőtámasz próbánál szórnak erősen az eredmények. A szélső értékek különbsége 60. Az előző időszakhoz viszonyítva az átlagok minden próbánál romlottak, a hasizom erősítő és a húzódzkodás próba esetében szinte a felére csökkent a sikeresen végrehajtott gyakorlatok száma. Az 1. táblázat alapján az átlagszintek érdemjegyei értékelhetetlenek.

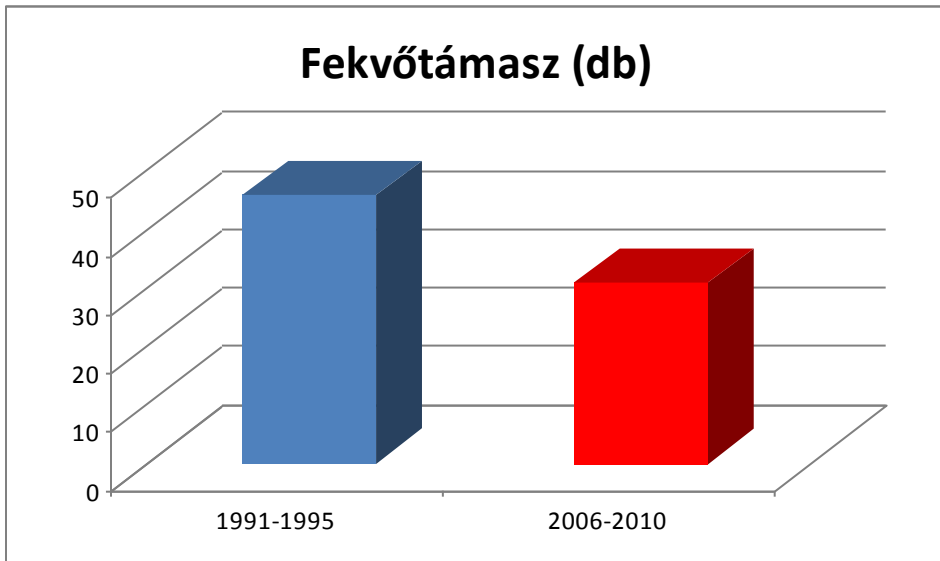
A 4. táblázaton a két időszak átlagainak változásainak %-os eltérését mutatjuk be. Látható, hogy mind a 4 próbánál jelentős az eltérés, az eltelt közel 20 év alatt az értékek negatívan változtak, a teljesítmények romlottak. A leglátványosabb hanyatlás a hasizom erősítő és a húzódzkodás teszteknél mutatkozik, ahol 60 és 50%-os csökkenést figyelhetünk meg a két időszak eredményei között.

**4. táblázat / 4. table:** A 1991-1995 és a 2006-2010 közötti időszakban elvégzett motoros próbák eredményeinek %-os eltérései / Percental differences of the results of tests between 1991-1995 and 2006-2010.

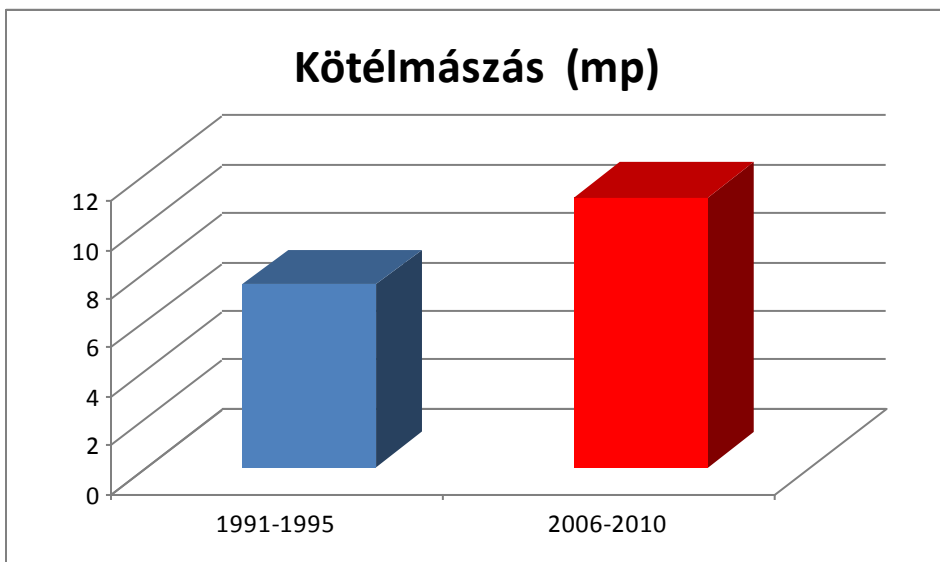
Gyakorlat	1991-1995	2006-2010	Változás%-ban
<b>Fekvőtámasz</b>	46	31	32%
<b>Kötélmászás</b>	7,53	11,1	47%
<b>Hasizom</b>	20	8	60%
<b>Húzódzkodás</b>	14	7	50%

Az átlagok különbségét oszlopdiaagramokon (5-8. ábra) is feltüntettük, így a változás érzékelhetőbb.

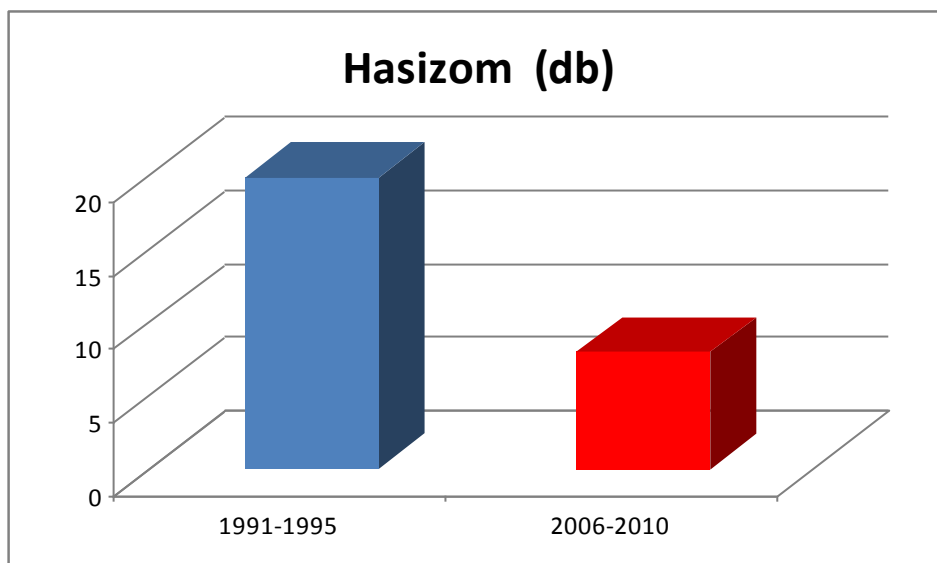
**5. ábra / 5. chart:** 1. sz. motoros próba átlagainak összehasonlítása oszlopdiaagramon /  
*Contrasting of means of the first test by bar chart.*



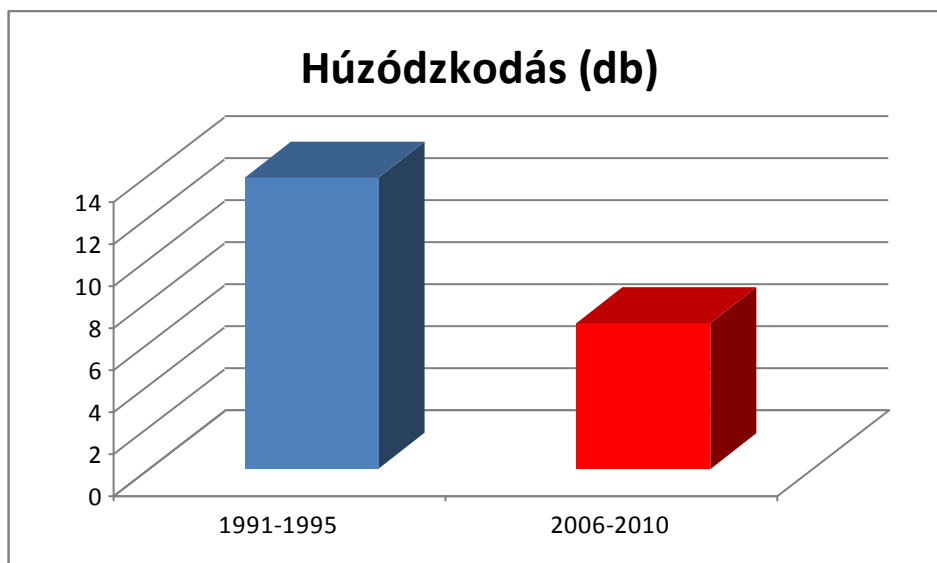
**6. ábra / 6. chart:** 2. sz. motoros próba átlagainak összehasonlítása oszlopdiaagramon /  
*Contrasting of means of the second test by bar chart.*



7. ábra / 7. chart: 3. sz. motoros próba átlagainak összehasonlítása oszlopdiagramon /  
Contrasting of means of the third test by bar chart.



8. ábra / 8. chart: 4. sz. motoros próba átlagainak összehasonlítása oszlopdiagramon /  
Contrasting of means of the fourth test by bar chart.



9. táblázat / 9. table: Kétmintás T-próba értékei / Values of independent samples T-test.

Motoros próbák	t-érték
Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (db)	8,615
Kötélmászás, függeszkedés 5 m-es kötélén (mp)	-10, 345
Hasizom erősítő – lábemelés bordásfalon hátsó függésben (db)	13, 377
Húzódzkodás magas nyújtón (db)	12, 933

Számunkra a legjelentősebb mutató a kétmintás T-próba eredménye. Mind a négy tesztnél nagyon magas t-értékeket kaptunk, amely minden esetben igen erős szignifikanciára utal. Így bizonyítható, hogy az eredmények romlásának oka a felkészültség hiányában és a gyengébb kondicionális képességekben keresendő.

A 10. és 11. táblázat a próbák átlagainak érdemjegyek szerinti megoszlását ábrázolja, létszám és százalékos arány tekintetében. Látható, hogy a régi képzésben részt vevő hallgatóknál jóval alacsonyabb az a szám, amely értékelhetlen eredményt mutat, a legrosszabb esetben is (fekvőtámasz) csak 25% nem tudta teljesíteni a próba elvárását. A BSc képzésű hallgatóknál viszont a „nem értékelhető” kategóriában találjuk a legmagasabb létszámot és arányt: ez majdnem minden esetben a hallgatók közel fele, vagy több mint fele. Legrosszabb a helyzet a hasizom-erősítő próbánál, ahol 62%-os a sikertelen teljesítés aránya.

Az is szembeűnő, hogy a régi képzésű hallgatóknál minden esetben az 5 érdemjegnél található a legtöbb sikeres teljesítés, míg a BSc-s hallgatóknál a „nem értékelhető” teljesítmények után a 2 érdemjegnél található a legnagyobb létszám, a kötélmászás kivételével, ahol 28%-ot mutat az 5 érdemjegyek aránya. Ennél a próbánál azonban a sikertelen teljesítések száma nagyon magas, a létszám több mint 50 százaléka.

10. táblázat / 10. table: A próbák átlagainak megoszlása érdemjegyek szerint, a létszám arányában / Distribution of means of the tests according to marks, in point of number.\*

Érdem-jegy	Fekvőtámasz		Kötélmászás		Hasizom-erősítő		Húzódzkodás	
	1991-95	2006-10	1991-95	2006-10	1991-95	2006-10	1991-95	2006-10
5	44	3	100	44	57	2	36	4
4	14	7	10	7	6	0	26	5
3	19	13	3	7	22	9	34	14
2	26	64	2	15	21	48	34	62
Nem értékelhető	35	69	23	83	32	97	8	71

\* 138 fő (1991-1995) és 156 fő (2006-2010)

**11. táblázat / 11. table:** A próbák átlagainak megoszlása érdemjegyek szerint, százalékos arányban / Distribution of means of the tests according to marks, in point of percentage.

Érdem-jegy	Fekvőtámasz		Kötélmászás		Hasizom-erősítő		Húzózkodás	
	1991-95	2006-10	1991-95	2006-10	1991-95	2006-10	1991-95	2006-10
5	31%	2%	72%	28%	41%	1%	26%	2,5%
4	10%	4,5%	7%	4,5%	4,5%	0%	19%	3%
3	14%	8%	2%	4,5%	16%	6%	25%	9%
2	19%	41%	1,5%	10%	15%	31%	25%	40%
Nem értékelhető	25%	44%	16,5%	53%	23%	62%	5%	45,5%

## Összegzés

Azt feltételeztük, hogy az eltelt közel 20 év során a javuló életkörülményekben, a szélesebb sportolási lehetőségekben és a táplálkozásban bekövetkezett előremutató változások hatására a 2006–2010 között felmért testnevelő-edző szakos férfi hallgatók motoros próbáinak teszteredményei pozitív fejlődést mutatnak. Hipotézisünk nem igazolódt be, sőt eredményeink azt bizonyítják, hogy a 2006–2010 között felvett hallgatók eredményei igen erősen szignifikánsan rosszabbak a 1991–1995 között felvett hallgatókétól.

Ennek okait a következőkben látjuk:

- az a tapasztalatunk, hogy a testnevelő-edző szakra nem a legkiválóbb hallgatók jelentkeznek, a pedagóguspálya anyagilag és erkölcsileg még mindig nem eléggé megbecsült.
- a rendszerváltás után sportegyesületek szűntek meg, az iskolai sport területén is erős visszaesés mutatkozott, ami csökkentette a tanuló ifjúságnak a sport iránti affinitását.
- korábban a főiskolára jelentkezett hallgatók felvételi előkészítőn vehettek részt, és a felvételi is két lépcsőben zajlott (alkalmassági és mozgásműveltség). A kapott eredmények közötti jelentős mértékű különbség alapján azt feltételezzük, hogy a hagyományos kétszakos testnevelő tanárképzést megelőzően a felvételizők magasabb szintű általános mozgásműveltségre és kondicionális képességekre tettek szert. A kétlépcsős felvételi vizsga komoly szűrést jelentett a hallgatójelöltek számára. Ez a jelentkezőket alaposabb felkészülésre készítette.
- a 2006-ban bevezetett (BSc) testnevelő-edző szakos férfi hallgatók komolyabb felvételre való készülés és megmérettetés nélkül a középiskolai pontszámaik alapján nyerhettek felvételt. Mindezek után a

mérési eredményeik feltűnő romlást és gyenge kondicionális képességeket mutattak.

### **Irodalomjegyzék**

- Barabás Anikó (1979): A Testnevelési Főiskolára felvételizők alkatbiológiai faktorai. Tanulmányok a TFKI kutatásaiból. Budapest.
- Baracs Ferencné – Szigeti Lajos – Vass Miklós (1981): Tapasztalatok a testnevelés szakra való alkalmasságvizsgálatokból a Pécsi Tanárképző Főiskolán. Testnevelési Főiskola Közleményei. Budapest. 83-92. p.
- Császi Sándor (1980): Tanítóképzős főiskolai hallgatók testméreti adatai és motorikus teljesítményeinek változásai. Tanárképzés – testnevelés – sport. Budapest. 107-127. p.
- Frenkl Róbert – Mészáros János (2002): A motorikus szekuláris trend; prepubertás korú fiúk fizikai teljesítménye. Hippocrates IV/5.
- Katics László – Harsányi László (1999): Erőfejlesztés. Gyakorlatok és módszerek. Magánkiadás. Pécs.
- Katics László – Lőrinczy Dénes (2004): Erőedzés. Alexandra Kiadó. Pécs.
- Kovács Etele – Skoumal András – Takács László (1984): Az alkalmassági vizsga atlétikai próbaszámainak 1983. évi tapasztalatai teljesítményelemzéssel. A Testnevelési Főiskola közleményei. Budapest. 109-129. p.
- Metzing Miklós (2006): Gimnasztika. Segédanyag gimnasztika vizsgához. TFTI. Budapest.
- Metzing Miklós (2010): Gimnasztika. Jegyzet az OKJ-s Sportszakember képzés számára. Budapest.
- Polgár Tibor (2003): Testnevelés szakos hallgatók kondicionális mutatóinak változása az atlétikai gyakorlati követelmények teljesítése tükrében 1989-től napjainkig a Berzsenyi Dániel Főiskolán. Magyar Sporttudományi Szemle 2003/3. Budapest.
- Szalay Gábor – Honfi László (2008): Testnevelés érettségi és testnevelés felvételi eredményeinek összehasonlító elemzése. VI. Országos Sporttudományi Kongresszus Tanulmánykötete. MSTT. Budapest.

SCHAUB GÁBORNÉ

*Szegedi Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola  
University of Szeged, Graduate School of Educational Sciences  
Email: borkovitsm@yahoo.com*

## **DÉLUTÁNI MOZGÁSPROGRAM SZOCIÁLISAN HÁTRÁNYOS HELYZETŰ GYERMEKEK FELZÁRKÓZTATÁSÁRA**

### **COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL STRENGTH TESTS OF MALE STUDENTS ADMITTED TO PE AND SPORT SCIENCE INSTITUT IN THE COLLEGE OF NYÍREGYHÁZA**

#### **Összefoglaló**

Olyan egészségfejlesztő anyagot kívántam összeállítani, amely eltér az eddigiektől és tükrözi az általam képviselt szemléletet. Testnevelő alapképzettségem és későbbi tanulmányaim a rekreáció és egészségfejlesztés területén adja azt a meggyőződésemet, hogy a mai kor kihívásait figyelembe véve másképpen, új felfogás szerint kell a mozgás iránti igényt kialakítanunk. Szeretnék olyan hasznos gyakorlatanyaggal szolgálni, amelyet ki-ki az általa képviselt területre adaptálhat. Fő szempont a mozgás megszerettetése, a táplálkozás helytelenségéből adódó problémák megelőzése, vagy korrigálása és magatartás minta nyújtása a későbbi életre. Mindez a pozitív pszichológia szemléletében.

**Kulcsszavak:** *rekreáció, szabadidő, egészség.*

#### **Abstract**

The successfulness of students at school is influenced by how the knowledge is attained. Family, media and the same age groups largely contribute to it. The recent Hungarian practice of home training is not so much attractive. A family is a very complex formation, which is influenced not only by economic possibilities- and habits but many other factors as well. Home training depends on the method of its constitutive thinking and human nature. It is essential if the given subculture recognizes the school performance and erudition. There are a lot of evidences for facilitating or slowing of the improvement of a child by positive or negative effects of its environment. To nurture them, to protect them and to train them is the responsibility of their environment. Measurements up to the present were concentrated on the effects on the childhood development, but the factors that trigger or modify these effects are less concerned about. Development of a

child depends on its environment. Theory of demand hierarchy is widespread in pedagogy. According to this theory demands, which inspire men to do activities, can be categorized in five main groups: physiological demand, safety demand, demand for love, competence reputation demand and self-realization. There are physiological demands on the lowest level of the hierarchy. The activity of the individual is driven by the presence of hunger, fatigue and lack of sleep. The one who is hungry and has not varied nutrition habit reacts in a different way on the stimuli coming from its milieu.

**Key words:** *social background, nutrition habit, school performance.*

Az egészség fogalmának újbóli tartalmi kiteljesedése és ennek hatása az iskolai nevelési rendszerre szemléletváltást kínál. Azonban hogy az iskolában az egészség nevelése hogyan történik, az nemcsak a felkínált szemléletmód és a hozzá kapcsolódó eszközrendszer megtalálásán és alkalmazásán múlik. Ezt csak az egyik feltételnek tekinthetjük. A másikkal azt, hogy az egészségtartalmak integrálásában és a teljes személyiségformálásban kulcsszerepet játszó lelki egészséget az iskola milyen pedagógiai tartalommal tölti meg és hogyan szervezi nevelési rendszeré. (Meleg, 1999)

A kártékony viselkedésmódok elleni küzdelem helyét a személyiségfejlesztés és az egészségfejlesztés veszi át.

Testi és lelki egészség vonatkozásában mi lehet kiindulópont az iskolai egészségnevelés rendszerbe szervezéséhez. A felnövekvő nemzedékek alakuló identitásában nem hagyhatók figyelmen kívül az iskolás évek alatti tudatos és nem tudatos hatások, ezért az egészségmagatartás formálásának megtervezésekor a kutatások által feltárt problematikus jelenségeket célszerű számba venni.

Növekszik a teljesítménykényszerrel jellemezhető aránya, ehhez kapcsolódhatnak azok a zavarok is, melyeket a tanulók önismeretével, önbizalmával, önértékelésével kapcsolatos kutatások és gyakorlati tapasztalatok jeleznek. Az önbizalom hiánya és az alulértékelés, valamint a megalapozatlan önbizalom és a felülértékelés is a lelki egyensúly kibillenésének tünetei. a pótcselekvések (pl. élvezeti szerek fogyasztása, táplálkozási túlkapások – nassolás) kínálják, ezért a nevelési konzekvenciát a mérték köré szervezett egészségnevelés jelentheti (Meleg 1999).

## **Prevenációs technikák**

1. Klasszikus egészségnevelés, felvilágosítás (egészségügyi személyzet bevonásával)
2. Rizikó csoportos megközelítése (betegségmegelőzés)
3. Érzelmi intelligenciát, társas kompetenciákat, alkalmazkodást fokozó beavatkozások
4. Kortárs hatások a prevenációs tevékenységben
5. Szintér programok (egészséges iskolák, óvodák, munkahelyek, városok, stb.)
6. Közösségi alapú komplex egészségfejlesztő programok (Barabás, 2010)

A serdülés érzékeny periódusában, amikor azok az attitűdök, magatartásformák, szokások melyek majd az egész élet során befolyásolják az egészségi állapotot, megszilárdulnak még van esély a pozitív befolyásolásra (Kaplan és Mammel, 1993, Bee, 1995).

A kellően aktív életvitel számos kedvező élettani hatással jár. Az Angol Egészségnevelési Hatóság (HEA) táplálkozási munkacsoportjának megállapítása szerint a testmozgás döntő jelentőségű, a testsúly-szabályozás és az elhízás megelőzése szempontjából (Due és mtsai 2001).

„Az ember egy pszichoneuró-immunó-endokrin... szabályozó kölcsönhatásokkal vezérelt rendszer. A holisztikus medicina lényeges vonása az is, hogy minden egyes embert egyedi lénynek, individumnak tekint, akinek így egyedi tanácsadásra, kezelésre van szüksége adottságai, állapota alapján. (Tudományos szemszögből nyilvánvaló, hogy molekuláris szinten minden ember egyedi génállománnyal és egyedi fehérjekészlettel rendelkezik – kivéve az egypetűjű ikréket és eltérő lehet felfogása, életmódja és környezete is.) Ennek megfelelően a javasolt étrendben, életmódban is lehetnek eltérések.” (Keresztes, 2006.41).

Az egészségnevelés, a motoros képességek fejlesztése a szociális kompetencia fejlesztése a nevelés folyamatában, valamint olyan képességek és szokások kialakítása, mely az egészség megőrzését, az egészséges életmódot és a teljes boldog élet kialakítását segítik elő.

#### ENNEK FELTÉTELEI:

- megfelelő családi háttér
- higiéniai szokások ismerete és tárgyi háttérének megléte
- testnevelés mozgásanyagának, hatásrendszerének és lehetőségeinek felhasználása
- az iskola hagyományrendszere és pedagógiai programja
- tanár példamutatása és felkészültsége

#### Tanulók testnevelésének feladatai:

1. mozgáskultúra fejlesztése
2. személyiségnevelés (tanterv által megjelölt feladatok és tartalmak)
3. játék és sportélmény biztosítása
4. egészségfejlesztés
5. boldogságra nevelés

#### Délutáni iskolai rekreációs mozgásprogram

##### 1. foglalkozás

**Óra feladata:** Egészség helyreállítását elősegítő feladatok.

**Nevelési feladat:** – Személyiség – fejlesztés: önértékelés.

Bevezető rész: légző gyakorlatok

Közösen számlálunk százig, hangosan. Kezdetben tízenként, később, húszanként, végül esetleg harmincanként veszünk levegőt.

- Egyenként mutattatjuk be, légzésszámlálással, akinél zavar van, azt lefektetjük s így vezetjük rá a helyes formára.

- Léggömböt fújunk fel képzeletben, s a fújással egy időben tenyerünk lassú széttárása jelzi, hogy a kis gumiból milyen hatalmas lufi lett. Lassan leereszt a léggömb, s ezt is sziszegve jelezzük.
- Párosával állnak a gyerekek. Az egyik a gumiember, amit a másik felpumpál. Hajladozva sziszeg, a másik lassan emelkedik, majd „leereszt”.

Fő rész: Testtartást javító bot gyakorlatok

Befejező rész: Tükör előtt játék

Feszítés, lazítás álló helyzetben

- Vigyázz! – pihenj! A lábakat nem szabad elmozdítani, csak feszes testtartásból lehet ellazulnia.
- Végezzük el a lazítást oldalsó középtartásban, kifeszített karokkal álló, megmerevedett gyermekkel úgy, hogy először a csukló, azután a könyök, váll-nyak, a csípő lazul ki, s a lóbálódzó karú s nyakú gyermekek előrehajolnak kilazultan. (Elolvad a hóember, vagy kimegy a levegő a gumibabából stb.)
- A felülről ellazuló gyermekek essenek össze. (Ájulás, szétolvadt hóember stb.)

Egyéb feszítő-lazító gyakorlatok

- Kemény grimasz – bamba arc. Szemöldök-felrántás – elengedés. Erős csucsorítás – elengedés. Orrlyuktágítás – elengedés. Orrlyukszűkítés – elengedés. Homlokráncolás – elengedés stb.
- Kéz ökölben – kéz szabadon. Tenyérfeszítés – elengedés.
- Mozgás fakézzel – rongykézzel, falábbal – rongylábbal.
- Ülés feszítve (fogorvosnál) – lazítás (meleg kádban).

## 2. foglalkozás

**Óra feladata:** Általános kondíció fejlesztése.

**Nevelési feladat:** lelki egyensúly megteremtése, feszültség oldás.

Bevezető rész: Futás közben gimnasztika.

Fő rész:

Ellazítás álló helyzetben a nyak, a fej, a vállak, a hát, a derék igen lassú elengedése, ellazítása utána csak a láb marad feszes az előrehajlás közben. Néhányszor meg kell ismételni a gyakorlatot.

Kötélmászás – elképzelt kötélre. A test többszöri megfeszítését, nyújtását lazítás, hajlítások követik.

Marionett Párokat formálunk. Az egyes „kicsavarja” testét, azt képzelve, hogy az teljesen át van itatva vízzel. Utána hanyatt fekvé pihen. Ezután társa mellé lép, s mint egy marionettfigurát, képzelt zsinórokkal mozgatni kezdi. Úgy kell a gyakorlatot végezni, hogy végül álló helyzetbe kerüljön a „marionettfigura”. Szerepcserével ismételjük.

Ragadás. A test különböző részei "odaragadtak" a padlóhoz. Feladat: meg kell próbálni a szabadon maradt végtagokkal, illetve törzzsel az "odaragadt" testrészt (kéz, medence, láb stb.) elmozdítani.

Befejező rész: (Zenére) Föl-föl.

- a) Láblendítés előre, hátra, oldalra – egyéni ütemben.
- b) Ugyanaz, mint a) - egyre erősödő hanggal kísérve.
- c) Úgy kell járni, mintha a Holdon járnánk, ahol nagyon könnyűek vagyunk.

Hanyatt fekvésben nyújtózkodás, ásításinger ébresztése. Zsugorulásból, gyors belégzéssel állásba emelkedés karemelés magas tartásba. Lassú kilégzéssel ereszkedés ülésbe.

Lebegőülés, kar magas tartásban, jobbra, balra, előre, hátra szabálytalanul mozgás, a felsőtesttel ellensúlyozva.

- Álljatok fel és ágaskodjatok fel olyan magasra, amilyen magasra csak tudtok. Képzeljétek el, hogy a kamra legfelső polcáról akartok levenni egy befőttesüveget! Most lepottyant! Hirtelen engedjétek el magatokat! Vigyázzatok, ne üljetek a földre!
- Álljatok fel és nyújtsátok ki oldalra a karotokat! A könyök fölfelé, a tenyér lefelé néz. Mintha egy madárijesztő állna itt. Most engedjétek el először az ujjaitokat, utána a csuklókat, a könyökötöket, a vállakat! Figyeljétek meg, milyen megkönnyebbülés!
- Üljetek kényelmesen, lazán, engedjétek el minden izmotokat! Akinek nem sikerül, feszítse jó erősen a derekát, csípőjét, hátát, azután hirtelen engedje el! Most próbáljatok felállni! Ugye, nem megy? Figyeljétek meg részletesen, milyen izmotokat kell megfeszíteni ahhoz, hogy fel tudjatok állni!
- Figyeljétek meg, milyen izmokat kell megfeszíteni ahhoz, hogy fekvésközben a hátatokról a hasatokra forduljatok! Próbáljátok meg minél részletesebben elmondani!
- Figyeljétek meg, milyen izmaitok feszülnek meg, amikor írtok, amikor rajzoltok!
- Mozdítsátok meg sorba valamennyi ízületeteket! Először az ujjaitokat, azután a kézfejeteket, karotokat, vállatokat, derekatokat, csípőtöket, lábatokat, nyakatokat, fejeteket! Most már minden testrészetek mozog. Vigyázzatok, hogy egyik testrész se hagyja abba a mozgást, amikor a másik megmozdul! Most lassan elnehezedik a mozgás, egyre lassabb lesz, és megáll.
- Járjatok körbe, képzeljétek, hogy egy nagy súly húzza a kezeteiket! A súly vándorol, átcsúszik a könyökötökbe. Járjatok tovább, most már a súly a nyakatokat húzza! Elnehezedik a fejetek. Most a lábatok nehez: nagyon nehezen emelitek. A súly elszáll – nagyon megkönnyebült a testrész. Karotok, lábatok szinte magától emelkedik.

- „Lazító” bemelegítő mozgást végzünk zenére. A zene erőteljes lüktetésű. Amikor már jól benne vagyunk a mozgásban, a vezető mesélni kezd. A játzók fantáziája megmozdul, s a képzeletbeli cselekvéshez igazítják, gazdagítják mozgásukat. Például így szól: Mi most madarak vagyunk, sirályok, repülünk a zenére. Szárnyalva hasítjuk a levegőt, merészek a szárnycsapásaink. Most meg már fáradunk. Lomhább a repülésünk. Meglátunk egy hajót, gyorsabban szállunk és leereszkedünk. Kinyújtjuk tagjainkat, kilazítjuk szárnyainkat, nagy lélegzetekeket veszünk, majd újból felröppenünk s szállunk nyugodt, kiegyensúlyozott repüléssel... A gyerekek kimozdulnak helyükből, karjukat a történet szerint hol gyorsabban, hol lassabban mozgatják, hol kisebb, hol nagyobb lendülettel. Fejük is mozdul a karral, majd el-lazítják lábukat, egy lábon ugrálnak stb. Mozdulásuk módosul egyéniségük, vérmérsékletük szerint. Az azonban bizonyos, hogy szerepükkel azonosulnak, s minden, amit tesznek, a ritmus törvényeihez igazodik.

### 3. foglalkozás

**Óra feladata:** Lúdtalp ellen ható gyakorlatok, talpizmok erősítése.

**Nevelési feladat:** játéki igény kielégítése, stresszoldás.

Bevezető rész: Ezt az órarást mezítláb végezzük.

Járás közben gyakorlatok: behúzott ujjakkal járás, érdes talajon járás, fűben járás.

Járás lábujjhegyen, sarkon, kifelé, befelé fordított lábfejjel.

Zsámolyon ülve, papírgalacsin, kavics, babszem, cipőfűző felemelése és átpakolása a másik lábhoz.

Lábujj gyakorlatok szétterpesztés, összehúzás, spicc, pipa.

Lábujjhegyen állás, sarkon állás, ua. befelé, kifelé fordított lábfejjel.

Ülésben talp, boka masszírozás.

Fő rész:

Játék: pókfoci

Befejező rész:

Általános lazító gyakorlatok

„Bébilazítás”. Hanyatt fekvés.

- Alkarok lazítása:
1. a kézfej lazán a vállhoz csapódik;
  2. a könyök a mellkasra támaszkodik;
  3. a kar fölfelé kinyúlik (90 fokos szögben);
  4. a könyök leesik a mellkasra;
  5. a könyök a földön, kézfej a vállon;
  6. a kar lazán a test mellé esik;

- A lábak lazítása:
1. a lábfej a combtőhöz csúszik, a talp a földön;
  2. a lábfej felemelkedik;
  3. a láb felfele kinyúlik;
  4. a láb visszaesik lazán;
  5. talp a padlón, combtőnél;
  6. nyújtózkodás.

#### 4. foglalkozás

**Óra feladata:** koordinációs képesség fejlesztése.

**Nevelési feladat:** optimista szemlélet.

Bevezető rész: Nyújtó gyakorlatok.

Fő rész: koreográfia tanulása.

Befejező rész: utánzó játékok/ izomérzékelés/.

#### 5. foglalkozás

**Óra feladata:** Társas elfogadás, csoportban való munka.

**Nevelési feladatok:** Énkép fejlesztése.

Bevezető rész: Gyaloglás, futás.

1. szint 10 lépés gy, 10 futás

2. szint 20 lépés gyaloglás 20 futás

3. szint 30 lépés gy. 30 futás. (így emelkedik a terhelés 5, 10' futásig)

Fő rész:

Csoportos gyakorlatok körben.

Járás: térdemeléssel, lábujj- hegyen, sarkon, guggolásban, szökdelés,

Állásban, arccal befelé kereszt lépés /elől, hátul/, galoppszökdelés.

Kézfogással csoportos testtartást javító és erősítő hatású gyakorlatok.

**Csoportos légzésgyakorlatok:** a szövegeket a gyermekeknek egy lélegzetre kell elmondaniuk. A szavakat tanulják meg kívülről, hogy jól tudják gyakorolni. Ügyeljünk arra, hogy a gyors szövegmondás ne tegye érthetlenné a beszédet. A ritmus ne vigye el a tartalmi hangsúlyt. Később, amikor hanggyakorlatokat végzünk, mondják el a gyerekek kikiáltóként a szövegeket, majd mindenféle hangvétellel: fejhang, orrhang, torokhang, öblösítés stb. A kiejtésgyakorlatok kiegészítéseként is visszatérhetünk ezekre a versekre, amikor suttogott szövegmondással kívánjuk meg a pontos mássalhangzóejtést, vagy ritmizálhatjuk a magánhangzókat.”

Befejező rész:

Relaxáció

- Túlontúl sok szabály beteggé tesz.
- Számodra mi a lényeg?
- Találj rá magadra és egészségesebbé válsz.
- A szabályok és receptek csak mankónak kellene, addig, amíg nem érzed, hogy mi a feladatod az életben.
- A szabályokra a félelem miatt van szükségünk, de ha fejlődünk, akkor már el tudjuk a régi szabályokat engedni. Minden szabálynak megvan az ideje.
- A tiédől idegen értékrend követése veszélyes is lehet – ha túlságosan sokáig követi a másik utat, akkor eltávolodik a sajátjától.
- Az iránytévesztésről jelzés érkezik, ezt problémának nevezünk.
- A probléma figyelmet és gondoskodást jelent; ennek a megoldása jelenti a visszatérést az egyensúlyhoz ( Barabás, 2010).

## 6. foglalkozás

**Óra eladata:** egészség fejlesztő terápiás gyakorlatok.

**Nevelési feladat:** Önbizalom fejlesztése. Társakkal való együttműködés.

Bevezető rész:

Járás közben légző gyakorlatok számolásra.

Lassú belégzés, levegő benntartása lihegve kifújás. Egy lélegzetre kell elmondani:

»Nem három, nem hat, nem kilenc, nem tizenkettő, nem tizenöt, nem tizen-nyolc, nem huszonegy, nem huszonnégy, nem huszonhét, hanem harminc.«

»Nem négy, nem nyolc, nem tizenkettő, nem tizenhat, nem húsz...«

»Nem öt, nem tíz, nem húsz, nem huszonöt...« [...]

(S így tovább akár úgy is, hogy nem tizenegy, ha huszonkettő...)

»Egy mellett nem három áll, kettő mellett nem négy áll, három mellett nem öt áll, négy mellett nem hat áll...«

»Hétfő mellett nem szerda áll, kedd mellett nem csütörtök áll...«

»Január mellett nem március áll, február mellett nem április...«

»Hétfőn én megyek tehozzád, kedden te jössz énhozzám, szerdán én megyek tehozzád, csütörtökön te jössz énhozzám, pénteken én megyek tehozzád, szombaton te jössz énhozzám, vasárnap én megyek te hozzád...«

Szemben álló pár egyszerre ezt mondja:

»Hétfőn te jössz énhozzám, kedden én megyek tehozzád stb...«

A napokat egyszerre mondják, de a közbeeső szöveg más.

»Januárban itthon vagyok, februárban vidéken, márciusban itthon vagyok, áprilisban vidéken, májusban itthon vagyok...«

»Januárba itthon vagyok, februárban külföldön, márciusban vidéken, áprilisban itthon vagyok...«

Tömeges légzésgyakorlatoknál a szövegeket a gyermekeknek egy lélegzetre kell elmondaniuk. A szavakat tanulják meg kívülről, hogy jól tudják gyakorolni. Ügyeljünk arra, hogy a gyors szövegmondás ne tegye érthetatlenné a beszédet. A ritmus ne vigye el a tartalmi hangsúlyt. Később, amikor hanggyakorlatokat végzünk, mondják el a gyerekek kikiáltóként a szövegeket, majd mindenféle hangvétellel: fejhang, orrhang, torokhang, öblösítés stb.

Fő rész: Koreográfia tanulás

Befejező rész:

A légzés megfigyelése

- „Feküdjetek hanyatt, tegyétek a tenyereteket a hasatokra, napozzatok.
- Térdeljetek föl, fújjátok föl középen a tüzet, csipőre tett kézzel.
- Kezetek maradjon a csípőtökön és lihegjetek, mint egy kiskutya.
- Egyik kezetek maradjon csípőn, másik kezetek mutatóujja egy szállgyertya, fújjuk el.
- Egyik kezetek csípőn van, másikba kanalat képzelünk forró levessel, fújjuk, hűtsük sokáig.

Mit éreztek, mi mozgott, amikor napoztunk és nyugodtan lélegeztünk? A hasunk.

Ugyanúgy mozgott a hasunk tüzfújás közben is? Nem, erősebben rántottuk be. Éreztétek a has rángatózását kutyalihegéskor?

A gyertyafújásakor nyugodt, lassú volt a hasmozgás.

A leves hütésekor még nyugodtabb.

Ismételjük meg még egyszer az ötféle formát, s figyeljük meg még egyszer magunkat.

### ***A hangadás megfigyelése***

- Álljatok föl, tusoljatok, és közben adjatok ki hangokat: á, ó, í ú. Meleg a víz – hideg a víz – meleg a víz – hideg a víz. Mi volt a különbség?  
(Mélyebb oldott hangok – feszesebb magas hangok.)
- Mondjatok hosszan egy magánhangzót: ááááááá, és közben emeljétek fel egy nehéz tárgyat. Mit hallottunk? Elszorult a hang.
- Ásítsatok, közben valaki fojtogat benneteket, próbáljuk ki. Mit hallottunk? Elszorul a hang.
- Kiabáljatok mérgesen: »Gyere ide!« Kiabáljatok hangosan, mert a másik fent van a hegyen: »Gyere ide !« Mi volt a különbség? Először szorítottunk, azután pedig lazábbak voltunk.
- Ásítsatok – nyögjétek. Mi a különbség?
- Brummogjatok, mint a medve, és közben tegyétek kezeteiket a melltekre, érzitek hogy rezeg? Most pityegjünk, mint a kismadár: »pity-pity-pity« – most is érzitek, most nem.
- Sikítsunk! Most nem érződik a mellben rezgés. Hol érződik? A koponyatetőn.
- Most mutatom nektek: hol a hangom? Mellben. Hol a hangom? Fejben. Hol a hangom? Torokban. Hol a hangom? Orrban. Hol a hangom? Hátul – elöl – hátul – elöl – hátul – elöl.
- Most összevissza mindenféle hangadást hallotok, s mondjátok kórusban, hogy hol a hangom! Fejben – mellben – torokban – orrban – hátul – elöl stb. néhányszor egymás után.

## **7. foglalkozás**

**Óra feladata:** erősítés, általános kondíció fejlesztése.

**Nevelési feladat:** lelki egyensúly megteremtése, feszültség oldás, agresszió levezetése.

### **Páros gyakorlatok:**

Bevezető rész: erőteljes dob zenére ritmusos mozgás és tánc saját érzés szerint. (Relaxáció).

Fő rész: gimnasztikai alapformájú páros gyakorlatok.

Befejező rész: küzdő gyakorlatok,

- kakasviadal

- húzd át a határon
- told át a határon
- mellső fekvőtámaszban, piros pacsí
- csökönös számár.
- „Kínai verekedés” párokban

Párokban, egymástól kb. 2 méterre felállunk, szemben egymással, előbb a fej, később a váll, mellkas, a csípő energikus támadó mozdulatával „ütjük meg” az ellenfél ugyanazon testrészét ebből a távolságból, a partner az „eltalált” testrészével reagál az ütésre, majd ő „üt”. Megfelelő gyakorlás után minden testrészrel az ellenfél bármely testrészét megüthetjük 8–10 méterről is. A következő fázisban minden támadó mozdulatot hangos „ha!” kiáltás kíséri; a gyakorlat újabb fázisát „rádiózva” végezzük: egyfolytában beszélni, számolni kell, az „ütés” idején az izom-összehúzódások miatt a beszéd hangereje, hangszíne természetesen megváltozik, tempója nem. A hanggal kísért mozgásgyakorlat lényege, hogy egy adott pillanatban teljes fizikumunkkal az adott feladatra figyeljünk: a felkiáltással kísért „ütés” koncentráltabb.

## 8. foglalkozás

**Óra feladata:** Szociális kompetencia fejlesztése játékkal.

Speciális erősítés.

**Nevelési feladat:** Küzdőszellem kialakítása, győzelem, vereség elviselése.

Bevezető rész: relaxáció: Lift.

Teremtsünk nyugodt, elmélkedő hangulatot (pl. zenével, közös lazítással)! Képzeltessünk el, hogy a tanuló egy liftben utazik, a gombok életének egyes éveit, eseményeit jelölik!

„Szálljatok be a liftbe, képzeljétek el olyan szépnek és kényelmesnek, amilyennek csak látni szeretnétek! Röpíthet benneteket tetszőleges magasságra. Ebben teszünk most időutazást. Visszapillantunk a múltba, s jó előre a jövőbe. Ha elkészültetek, indulhatunk: beszállás. A gombok közül nyomjátok meg az ötöst! Úgy. Az ajtó szinte hangtalanul becsukódik, s már úton vagyunk. Megérkeztünk, nyílik az ajtó, kitarul a kép: ...

Figyeljétek meg, milyen részletekre emlékeztek! Kik vannak körülöttek? Hol vagytok? Mit éreztetek? (pl. illatok, lelki állapotot, hideget) Milyen színeket, formákat, alakokat láttok? Jól éreztétek magatokat a bőrötökben? Történt veletek ijesztő, félelmetes dolog? Ki sietett a segítségetekre? ... Nyomjátok meg egy újabb gombot, mondjuk a hetest! Az ajtó becsukódik a, újabb emelten a lift megáll ...”

Fő rész: Játék.

#### *Páros botbirkózás*

A játékosok párosával felállnak egymással szemben és vállszélességben fognak tornabotot. Jelre igyekeznek kicsavarni a társuk kezéből a botot. A győztesek tovább jutnak, és kieséses rendszerben döntik el az elsőséget.

Változat: lehet játszani hasonfekvésben, ülésben, térdelésben.

#### ☉ *Célbadobás*

A játékhoz két gyűrű szükséges. A két csoport a gyűrűtől 1–2 m-re oszlopban feláll. Az oszloppal szemben 3–4 méterre felfordított számolyt teszünk. A játékosok egyenként – lábuk, bokájuk közé vett labdával – a gyűrűn függeszkedve ellendülnek és az előre lendület végén megpróbálják a labdát betenni a számolyba. Győztes az a csapat, amelyiknek először sikerül 3 alkalommal betenni a labdát a számolyba.

#### ☉ *Labdakerülő*

Két egyenlő létszámú csapat a terem, udvar két végében egymással szemben hasonfekvésben elhelyezkedik. A szemben lévő párok azonos számot kapnak. A terem közepére egy labdát teszünk. Amelyik pár a számát hallja, felugrik, és a labdához fut. A labdát igyekeznek egymás elől úgy ellopni, hogy a másik játékos ne érje utol addig, amíg vissza nem ér a helyére. Az ellenfelet csak akkor szabad megérinteni, ha már megfogta (megérintette) a labdát. Pontot kap az a csapat, amelyik ellopta a labdát vagy utolérte az ellenfelet és megérintette.

#### ☉ *Dobóverseny*

Két azonos létszámú csapatot alakítunk. A csapatok egy-egy számollyal szemben oszlopba felállnak. Krétával a földre 1 és fél, 3 és 5 méterre vonalat húzunk. Győztes az a csapat, amelyik először éri el a 10 pontot. Érvényes dobásnak az számít, amelyik a számolyban bent marad. Az első vonalról hasonfekve (törzsemeléssel) kell dobni, az érvényes dobás 3 pontot ér. A második vonalról törökülésből, 2 pontot ér. A harmadik vonalról állva kell dobni és 1 pontot ér az érvényes dobás.

#### ☉ *Körhúzó*

A játékosok kézfogással (tűzoltófogással) kört alakítanak. A kör közepére egy tömött labdát helyezünk. Jelre a játékosok hátrafelé kezdik húzni a kört. Az a két játékos, akiket elhúznak a labda mellett, büntetőpontot kap. Ha elszakad a kör, megáll a játék, és újra megfogják egymás kezét.

Befejező rész: Stretching párban

## **Következtetések**

Az elkülönítettségéből fakadó kedvezőtlen helyzet megoldására szolgál az integrált foglalkoztatás. A testnevelés olyan teret biztosít, melyben kötetlenül,

felszabadultan, mégis bizonyos szabályrendszer alapján tevékenykedhetnek a tanulók. Olyan örömforrást okoz, mely alapot teremt az oktatás más területein történő eredményes aktivitásra. Az emberi személyiség teljes és kiegyensúlyozott fejlődése és kibontakozása érdekében mindenki számára lehetővé kell tenni a tág értelemben vett testkultúra értékeinek mind teljesebb elsajátítását. Fontos, hogy a tanuló értse és vállalja a felelősséget saját testi fejlődéséért.

### **Irodalomjegyzék**

- Barabás Katalin, Előadás SzTE Neveléstudományi doktori iskola, 2010
- Due P., Hickman, M., Komkov, A., és mtsai (2001). Physical activity.
- KAPLAN, D W. MAMMEL., K. A. (1993) Adolescence. In: Hathaway . W E., Hay. Jr ., W. W. , Groothuis, Jr Paislei, J.W: (Eds) . Current pediatric Diagnosis Treatment. Lange Medicinal Book ,
- Keresztes M., (2006). Természetes életmód. Magyar Orvos XIV/3
- Meleg Csilla Magyar Pedagógia, 102. évf. 1. szám 11–29. (2002) 11
- Iskolai egészségnevelés: A feladat újrafogalmazása, Pécsi Tudományegyetem, Politikatudományi és Társadalomelméleti Tanszék

**SZABÓ ATTILA**

*Szegedi Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktoriskola  
University of Szeged, Graduate School of Educational Sciences  
Email: sztorony@axelero.hu*

## **FLOW A KAJAK-KENU SPORTBAN**

### **FLOW IN THE KAYAK – CANOE SPORT**

#### **Összefoglaló**

Nagyon fontos egy élversenyző és edzője életében, hogy a kellő pillanatban jó döntést hozzanak. Ez meghatározó lehet a későbbi pályafutás során és a civil élet alakulásában is. Ez természetesen minden területre vonatkozik, de a mi hivatásunknál még fontosabb. Az edzői munka arról szól, hogy a versenyző helyett is átgondoljuk a választási lehetőségeket és meghatározzuk a helyes útirányt. (Edzéstervezés, formába hozás, versenyeztetési terv stb.) Számatalan körülmény közül talán a legfontosabb a teljesítményen alapuló edzésrendszer megteremtése, melybe az adott versenyző be tud illeszkedni és elbíri az életkorának megfelelő terhelést. Ezt a rendszert én a sportág hagyományából, illetve a társtudományok eredményeiből, saját tapasztalataimból építem fel. Egy ilyen új irány a pozitív pszichológia illetve a flow élmény általkapott plusz. A másik probléma az utánpótlás megtartása, és az, hogyan tudjuk beépíteni a tehetséges fiatal versenyzőket a világhírű felnőtt csapatba. Nem mindegy, hogy milyen módszereket használunk az edzés során. A mai sikeres edzők számtalanszor kerülnek válaszut elé és ezekben a kérdésekben teljesen magukra vannak utalva

**Kulcsszavak:** *flow, egészségfejlesztés, teljesítményfokozás.*

#### **Abstract**

It is very important in the life of a top competitor and his trainer to make a good decision at the right time. It can be determinant in the later career and can influence private life too. It concerns of course every field however it is even more important in our profession. Work of a trainer is about that we are who consider alternatives and determine the right way instead of the competitor as well. I am sure in one thing that is we can only achieve our aims if we have enormous humility towards the trainer profession and the sport itself. It is necessary to indoctrinate our competitors with this ethical attitude in order to they become world class competitors. Among the several circumstances the most important is maybe the creation of the training system based on performance, in which the competitor can belong in and endure the load fitting for his age. I build this system from the tradition of this sport, experience and the specific

training methods. One of the problems concerns how we can build the talented young competitors in the world famous adult team. Present-day successful trainers often get into a situation like this and in these matters we absolutely shirk for ourselves. Of course, class competitors are provided with everything by the Kayak Canoe Association which is necessary for their preparation but this is not the case with the second line. It is a thankless task to decide who should be promoted for the future Olympic athletes and this decision is made by trainers. It does not always pleasure for older aged world class competitors and that is why conflict can arise against a less experienced but talented young person. Unfortunately the young coming from the nature of their age does not endure the every-day duplicate trainings based on performance and the stressful situations coming from the determinant personality of the class competitor.

**Key-words:** *flow, health education, Increasing of performance.*

## Bevezetés

A mozgás mellett más hagyományos egészséget befolyásoló tényezők hatását és interakcióját tanulmányozom, figyelembe véve a pszichoszociális háttérrel is. A rendszeres fizikai aktivitás egy vitalitásban, egészségben gazdagabb életet, ezáltal jobb közérzetet is biztosít, ami maga után vonja saját egészségi állapotunkról kialakult véleményünk javulását. . Kutatásom fő célja, hogy segítsen a sportedzők pedagógiai profiljának erősítésében. Statisztikailag is kimutatható legyen, az élsport segít az élet későbbi szakaszában a megküzdési technikában és mérhető legyen a bevezetett új módszer hatékonysága.

Antonowsky, (1979.) kutatása során azt a kérdést tette fel, hogyan tudnak az emberek számos problémájuk ellenére is egészségesek maradni?

Csikszentmihályi és Seligman, (2000) dolgozta ki annak a lehetőségét, hogy a pszichológiát használja az emberek erősítésére és a tehetséggondozásra.

## Hipotézis

Előzetes feltevésem szerint:

- A későbbi civil életben hasznosítható a kialakított pszichológiai immunrendszer.
- Az edzések során megélt flow növeli az eredményességet .
- Igazán nagy eredmény csak flow állapotban születhet.
- A nagy eredményt elért versenyzők mindegyike megélt a flow állapotát verseny közben.

Az eddigi flow mérések inkább a tanulással, a motivációra, valamint az egészségfejlesztéssel összefüggésben készültek. Az általam preferált területen eddig nem történt ilyen irányú mérés, vagy fejlesztés. A téma sportágamban új és mint, minden ilyen, vegyes megítélésű.

Szeretném mérésekkel igazolni feltevésem helyességét és a többi terület eredményével utköztetve, publikálni azt.

Batta, (2002. 113. o.) vizsgált, sportoló és nem sportoló személyeket. „Felnőtt csoportok összehasonlításának eredményei alapján a vizsgált személyiségvonások között nem volt statisztikailag kimutatható szignifikáns különbség. Egyedül a *neuroticizmus* esetében mutatkozott a szignifikanciaszinthez közeli érték. A felnőtt sportolók esetében csak tendenciaként értékelhetők a szignifikanciaszinthez közeli eredmények, amely szerint stabilabbak, kevésbé hajlamosak a nyugtalanságra és az aggodalmaskodásra.”

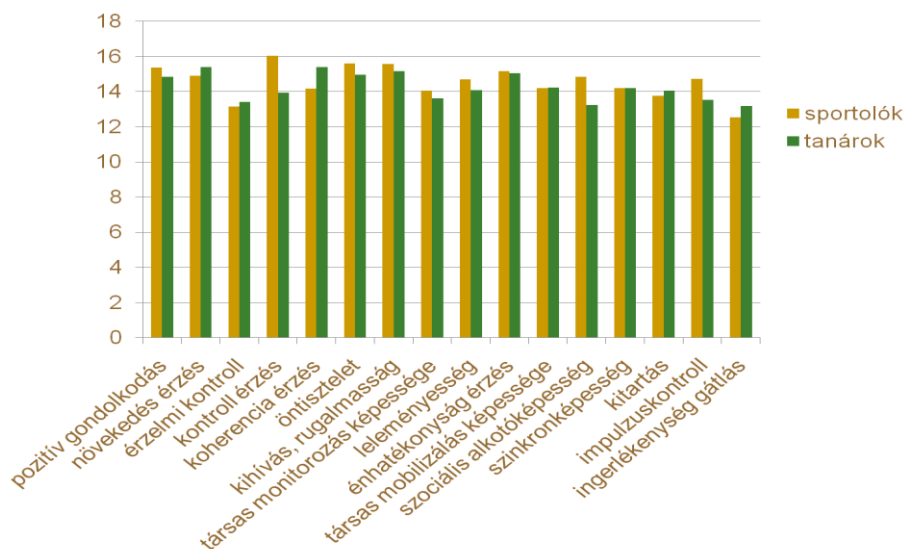
E mellett egy specifikus sport-terület a (kajak-kenu) professzionális személyiségeit kiválasztva olyan foratókönyv készítésére, kidolgozására szánom magam, amely a különösség feltérképezésével általános összefüggéseket nyújt.

Mindaz, ami feltárul, és az eredmények igazolják, hasznos lehet a versenyző és az edző számára egyaránt.. A kajak-kenus csapat összehangolódása, a közös feladat, ennek a teljesítése, egyfajta „együttes élmény”-ként, mutatkozhat meg, mely eredményesebbé teheti mindkettőjük munkáját.

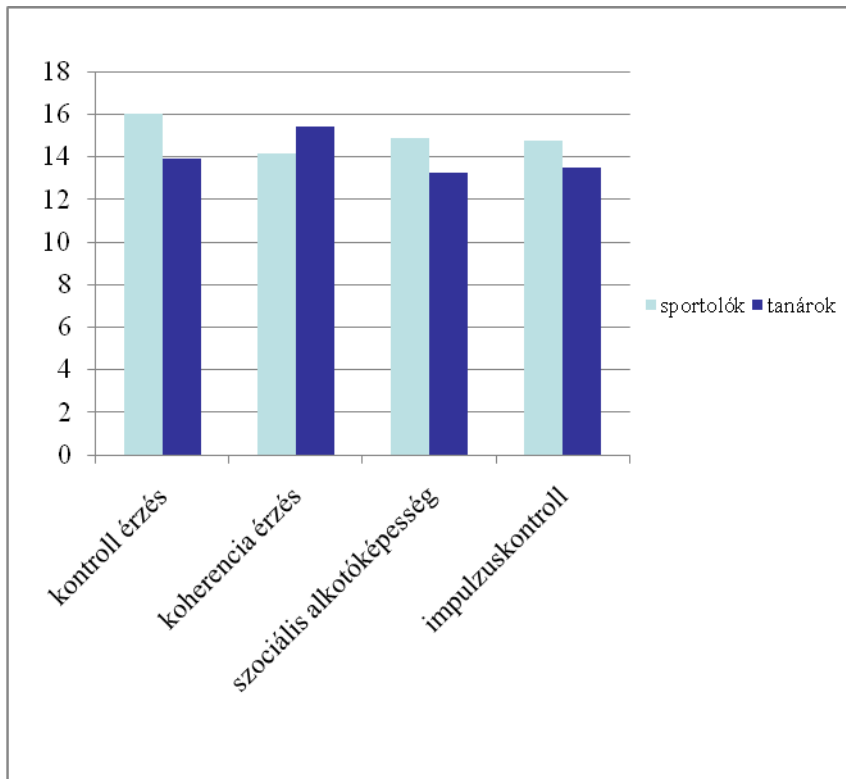
### Minta és módszer

- Pályafutásukat befejező, válogatott szintű kajak-kenu versenyző, 50 fő.
- Kontroll csoport: nem sportoló pedagógusok, 50 fő.

A pszichológiai immunkompetenciát meghatározó személyiségjegyek vizsgálatára a Pszichológiai Immunrendszer Kérdőív (PIK) szolgál Oláh, 2005. 87. o. A kérdőív 16 skálája az alábbi konstruktumok operacionalizálására készült, eredmények az első ábrán láthatóak.



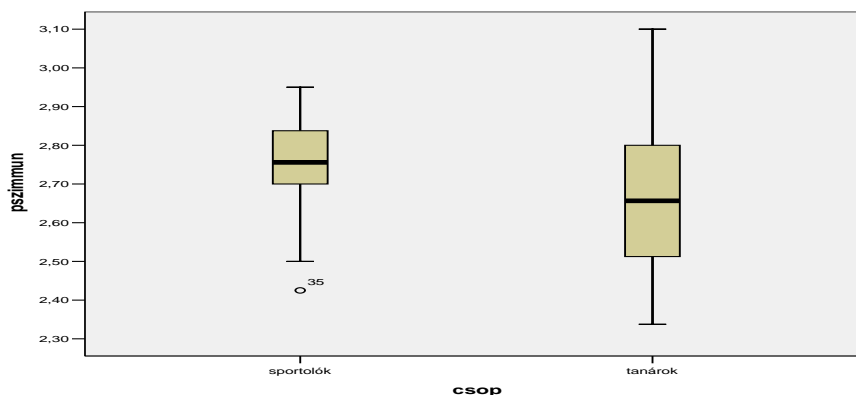
1. ábra: PIK skála eredményei / Figure 1. Results of the PIK scale



2. ábra: Négy faktor szignifikáns eredményei /Figure2. Significant results of four factors.

Az második ábrán láthatjuk a négy faktort, amelyben szignifikáns eltérés mutatkozott. A kontroll érzésben visszatükröződik az edzéseken gyakoroltatott képesség mely szerint az új váratlan helyzetet mindig uralnia kell a sportolónak, (pl. időjárási viszontagságok).

A szociális alkotóképesség magas szintjén a sportoló kihozza a másokban rejlő tartalékokat, a legjobbat. Ez a csapathajóban nagyon fontos a győzelemhez. Az impulzivitáskontroll eredménye összecseng Batta, 2002. eredményével, hiszen a sportolónak mindig a legmegfelelőbb magatartást és eredményre vivő megoldást kell választania. A koherencia érzéknél a sportolók túlzottan szabálykövető magatartásával magyarázható a különbség, mely szerint a későbbi élet-helyzetek váratlan kihívásait nem tudják a tanult modellbe beilleszteni.



**Sportolók: 2.75      Szign: 0,032437      Tanárok: 2.66**

**Sp**

3. ábra: Az összes állítás pontszámának átlagai /Figure3. The average of the scores of statements.

A harmadik ábrán az összes állítás összehasonlítása látható és a sportolók magasabb átlaga bizonyítja a sport megküzdésben való fejlesztő hatását.

## Összegzés

A pedagógusoknál egyedül a koherencia érzék konstrumában van szignifikáns eltérés, ami, Gombócz, 2007. megállapítását igazolja. „Nem segíti a sport a személyiséget a nevelés harmadik dimenziójában, az autonóm cselekvések elsajátításában. A szabálykövetés válik a cselekvésekben uralkodóvá.” E szerint, fontos az edzések nevelési háttérét erősíteni, valamint a pozitív gondolkodást fejlesztő, FLOW élmény megélését elősegítő edzésterv összeállítása is indokolt.

## Irodalomjegyzék

- Antonovsky A. 1979 Helth stress, and coping: new perspektives on mental and physical well-being. Josef Bass, san Francisko.
- Batta K. 2002. Doktori disszertáció, A tornasport nevelő hatásának empirikus vizsgálata, Budapest. 113. o.
- Gombocz J. 2007, A sport és nevelés harmadik dimenziója, OSK, Eger.179. o.
- Seligman, M.E.P. és Csíkszentmihályi, M. 2009. Possitive Psychology: An Introduction American Psychologist, 55. 5–14
- Oláh A. 2005. Érzelmek megküzdés optimális élmény Trefort, 87.o.



SZALAY GÁBOR, JUHÁSZ IMRE, BOCZ ÁRPÁD

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Eger*

*College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

*E-mail: szalay@ektf.hu*

## **ÉTKEZÉSI SZOKÁSOK AZ ESZTERHÁZY KÁROLY FŐISKOLA SPORTSZAKOS HALLGATÓI KÖRÉBEN**

### **PHYSICAL EDUCATION STUDENTS' EATING HABITS AT THE ESZTERHÁZY KÁROLY COLLEGE**

#### **Összefoglaló**

Az Eszterházy Károly Főiskola testnevelő – edző szakos hallgatói a vizsgálatunk adatai szerint megfelelő gyakorisággal étkeznek, az általuk fogyasztott ételek mennyiségileg és minőségileg jónak mondhatók. A vizsgált termékek, joghurt és keksz félek, fogyasztása és vásárlása csak kismértékben jelenik meg étkezésükben. A táplálékkiegészítők és gyógyhatású élelmiszerek fogyasztása sem meghatározó a vizsgált populációban

A vizsgált csoport táplálkozási szokásai összevetve a Body Mass Indexszel (BMI) arra engednek következtetni, hogy hallgatóin egészségesen táplálkoznak és súlyuk az európai mintákkal összevetve megfelelőnek mondhatók.

**Kulcsszavak:** *étkezés, tápanyag, testalkat, hallgató, táplálék.*

#### **Abstract**

The physical education students' eating habits are healthy. The frequency of eating is equal the international data. These students don't consume sufficient health care food and nutritional supplements.

The BMI show our students are health and musculars, they aren't overweight. Their eating habits are also conscious and healthy.

**Keywords:** *eating, food, body built, student, meal.*

#### **Bevezetés**

Az Eszterházy Károly Főiskola két egysége, az EGERFOOD Regionális Tudásközpont és az Eszterházy Károly Főiskola Diák- és Szabadidősport Club a főiskola hallgatói körében felmérést végzett. A vizsgálat által érintett területek a főiskolások testalkata, a fizikai aktivitás szerepe életmódjukban, szabadidős tevékenységeik, étkezési szokásaik valamint az egészséges táplálkozáshoz tartozó ismereteik. A vizsgálatot a Természet Tudományi Kar elsőéves hallgatói kö-

rében végeztük. Jelen tanulmányban a vizsgált csoport étkezéssel kapcsolatos ismereteinket dolgozzuk fel.

### Kérdések, hipotézis

A vizsgált csoport rendszeresen étkezik-e?

A étkezési szokásaik, a fogyasztott ételek mennyire számítanak egészségesnek?

Fogyasztanak-e egészségvédő és gyógyhatású élelmiszert, étrend- vagy táplálék kiegészítőt?

Feltételeztük, hogy a vizsgált korosztály rendszertelenül étkezik, nem tudatos az egészséges táplálkozása, az étrend kiegészítők nem játszanak számottevő szerepet étkezésükben.

### Anyag és módszer

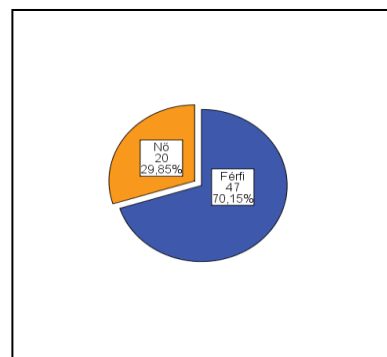
A vizsgálatban az Eszterházy Károly Főiskola sport tudományterületen (is) tanulói vettek részt. A táplálkozási szokásokra vonatkozó adatokat kérdőíves módszerrel vettük fel. A kérdőív kitöltése önkéntes volt, a kiosztott 80 db-ból 76 db-ot kaptunk vissza, 1 kérdőívet csak részben töltött ki a vsz. A teljes vizsgálat kiterjedt a résztvevők testalkatára, sportolási szokásaikra és szabadidős tevékenységükre. Az adatokat Inbody 230 műszerrel, antropométerrel és kérdőívvel vettük fel. A testalkati vizsgálatokat 3 hét alatt, 15-fő körüli csoportokban, reggel 7 és 8 óra között, reggeli tisztálkodás után, de evés előtt végeztük.

A vizsgált személyeket csoportosítottuk nem és lakóhely szerint. Ebben a tanulmányban nem mutatjuk be ezeket az összefüggéseket.

*1. Táblázat/table. A vizsgált személyek és megoszlásuk nem szerint./ Basic statistic by gender*

*Vizsgált személyek nem szerinti megoszlása/ Basic statistic by gender*

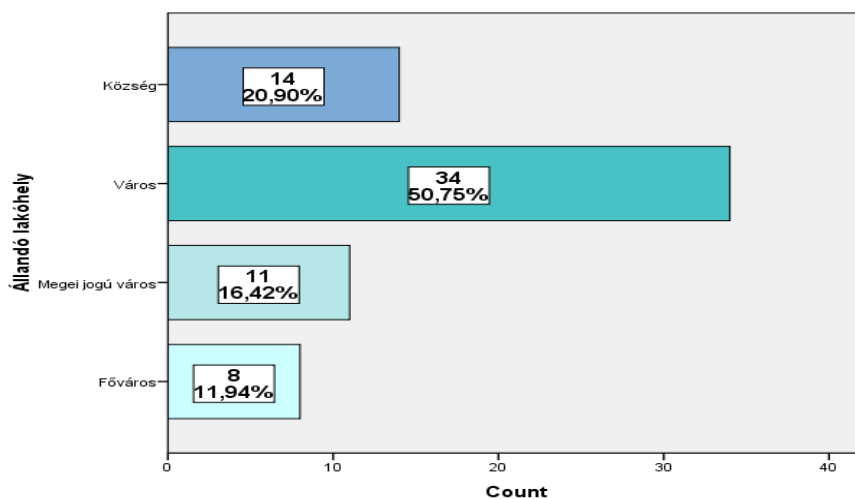
	Gyakoriság	%
Valid Férfi	47	70,1
Nő	20	29,9
Total	67	100,0



2. Táblázat/Table: A vizsgált személyek megoszlása lakóhely szerint Basic statistic by residence

Állandó lakóhely					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Főváros	8	11,9	11,9	11,9
	Megei jogú város	11	16,4	16,4	28,4
	Város	34	50,7	50,7	79,1
	Község	14	20,9	20,9	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

1. Grafikon/Graph: Vizsgált személyek megoszlása lakóhely szerint/ Basic statistic by residence



## Adatok bemutatása

1. A résztvevőket megkérdeztük, heti étkezési szokásukról, heti átlagban hányszor reggelizik, ebédel, vacsorázik, tízórázik, uzsonnázik, esetleg más alkalommal étkezik.

Az összesített értékek alapján látjuk, hogy a hallgatóink napi étkezési száma meghaladja a hármat (26,7 alkalom/nap).

Az étkezések megoszlása a vacsorázás túlsúlyát mutatja, hetente 6-szor vagy 7-szer vacsorázók száma 49 fő, arányuk 73,2%. Ha a maximális lehetőséget vizsgáljuk is magas értéket kapunk, minden nap vacsorázik 45 fő, a vizsgált személyek 67,2%-a.

3.Táblázat/Table: *Heti étkezési szokások – Vacsora /Weekly eating habits – dinner*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Heti 1x	2	3,0	3,0	3,0
	Heti 2x	2	3,0	3,0	6,1
	Heti 3x	3	4,5	4,5	10,6
	Heti 4x	5	7,5	7,6	18,2
	Heti 5x	5	7,5	7,6	25,8
	Heti 6x	4	6,0	6,1	31,8
	Heti 7x	45	67,2	68,2	100,0
	Total	66	98,5	100,0	
Missing	System	1	1,5		
Total		67	100,0		

Második leggyakoribb étkezés az ebéd, 37-en ebédelnek minden nap (55,2%), legalább heti 6-szor 47-en (65,6%).

4.Táblázat/Table: *Heti étkezési szokások – Ebéd/ Weekly eating habits – lunch*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Heti 1x	2	3,0	3,0	3,0
	Heti 3x	2	3,0	3,0	6,1
	Heti 4x	8	11,9	12,1	18,2
	Heti 5x	10	14,9	15,2	33,3
	Heti 6x	7	10,4	10,6	43,9
	Heti 7x	37	55,2	56,1	100,0
	Total	66	98,5	100,0	
	Missing	System	1	1,5	
Total		67	100,0		

Harmadik helyen a reggelizés áll, heti hétszeri reggelizés 31 esetben fordul elő, már nem éri el az 50%-ot (46,3%), 31 fő. Valamit javít helyzetben, ha a heti 6-7-szer reggelizőket vizsgáljuk, 37 fő a megkérdezettek 55,3%-a.

5. Táblázat/Table: *Heti étkezési szokások – Reggeli/ Weekly eating habits – breakfast*

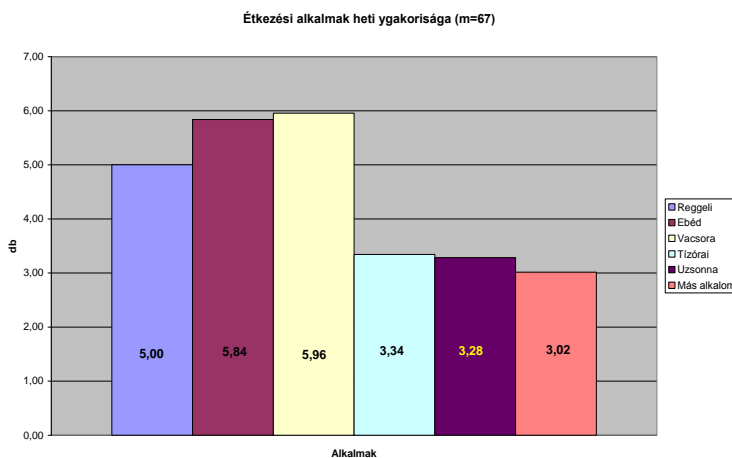
		Hányszor reggelizik hetente?			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Heti 1x	6	9,0	9,1	9,1
	Heti 2x	7	10,4	10,6	19,7
	Heti 3x	7	10,4	10,6	30,3
	Heti 4x	4	6,0	6,1	36,4
	Heti 5x	5	7,5	7,6	43,9
	Heti 6x	6	9,0	9,1	53,0
	Heti 7x	31	46,3	47,0	100,0
	Total	66	98,5	100,0	
Missing	System	1	1,5		
Total		67	100,0		

A főétkezéseket mindenki legalább egyszer jelölte a válaszaik között, tehát hetente legalább egyszer mindegyik főétkezés szerepel az étkezésében.

A mellékétkezések, tízóraik, uzsonna, és egyéb meg nem nevezett alkalom egyike sem éri el a napi 20%-ot. Jellemzőbb adat, hogy valamelyik egyáltalán nem szerepel az étkezési rendben, általában heti 3-4-szer esznek ezeken az alkalmon.

Össességében 4-en a megkérdezettek 6%-a eszik napi ötször, ők minden étkezési alkalmat heti hétszer választották

## 2. Grafikon/Chart: Heti étkezési szokások összesítése/Weekly eating habits



2. Rákérdeztünk, hogy a főbb tápanyagokat milyen gyakorisággal fogyasztják egy héten. Pl.: „Hányszor eszik zöldséget vagy gyümölcsöt egy héten?”

A lehetséges válaszok, „Egyszer sem”-től, a heti több mint négyszer lehetőségig terjedtek.

A válaszadók leggyakrabban tejet vagy tejterméket fogyasztanak, a lehetséges maximális értéket 39 fő válaszolta, hetente több mint négyszer fogyaszt tejet vagy tejterméket.

Húst és zöldséget hasonló gyakorisággal fogyasztanak, heti több mint négyszer a válaszadók rendre 23-an és 21-en választották. A húskészítmények fogyasztása némileg magasabb értéket mutat, mert hetente háromszor vagy többször, a válaszadók 88,1%-a eszik, míg ez az érték a zöldség esetében 79,1%.

7. Táblázat/Table: Főbb élelmiszerek heti fogyasztási gyakorisága/Consumption of main foods

Főbb élelmiszerek fogyasztási gyakorisága (n=67)													
		Hús		Zöldség		Tészta		Tejtermék		Édesség		Chips	
		db	%	db	%	db	%	db	%	db	%	db	%
Érv.	Egyszersem	3	4,48	0	0	0	0	0	0	0	0	9	13,43
	1x	1	1,49	3	4,48	13	19,40	0	0	8	11,94	36	53,73
	2x	3	4,48	9	13,43	23	34,33	9	13,43	18	26,87	11	16,42
	3x	19	28,36	16	23,88	23	34,33	9	13,43	12	17,91	9	13,43
	4x	17	25,37	16	23,88	7	10,45	9	13,43	11	16,42	1	1,49
	Több mint négyszer	23	34,33	21	31,34	0	0,00	39	58,21	17	25,37	0	0,00
	Total	66	98,51	65	97,01	66	98,51	66	98,51	66	98,51	66	98,51
HA	System	1	1,49	2	2,99	1	1,49	1	1,49	1	1,49	1	1,49
	Össz	67	100	67	100	67	100	67	100	67	100	67	100

Az édesség fogyasztása viszonylag egyenletesen oszlik meg a lehetséges válaszok között, heti 1-2 alkalommal a válaszadók közül 26-an, heti 4 és több alkalommal 28-an vesznek magukhoz édességet.

A legegésztelenebbnek számító chipszet és egyéb nassot, a válaszadók saját bevallásuk szerint vagy egyszer sem 9 fő, vagy csak egyszer 36 fő, fogyasztanak egy héten.

Valószínűnek tartjuk, hogy a húskészítményeket egyáltalán nem fogyasztó három hallgató vegetáriánus, mert egyébként rendszeresen étkeznek.

3. Táplálék- és étrendkiegészítők, valamint egészségvédő készítmények fogyasztásáról két kérdést tettünk fel hallgatóinknak. A válaszokból határozott következtetések nem nagyon vonhatók le, mert nincs markáns különbség a lehetőségeket választók száma között.

Egészségvédő és gyógyhatású élelmiszert a válaszadók 45%-a (30%) fogyaszt, az 52%-a (52%) nem fogyaszt.

8. Táblázat/Table: Egészségvédő és gyógyhatású élelmiszerek fogyasztási gyakorisága/  
Consumption of health care foods

**Fogyaszt-e egészségvédő vagy gyógyhatású élelmiszert?**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Igen	30	44,8	46,2	46,2
Valid Nem	35	52,2	53,8	100,0
Total	65	97,0	100,0	
Missing System	2	3,0		
Total	67	100,0		

A táplálék kiegészítők tekintetében 27fő (40%) fogyaszt, 39 (58%) fő nem fogyaszt ilyen készítményt.

9. Táblázat/Table: Egészségvédő és gyógyhatású táplálék vagy étrend kiegészítő készítmény fogyasztási gyakorisága/  
Consumption of health care foods and nutritional supplements

**Fogyaszt-e egészségvédő vagy gyógyhatású táplálék/étrendkiegészítőt?**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Igen	27	40,3	40,9	40,9
Valid Nem	39	58,2	59,1	100,0
Total	66	98,5	100,0	
Missing System	1	1,5		
Total	67	100,0		

4. Utolsó csoportban két konkrét élelmiszer fogyasztására kérdeztünk, a felmérést hasznosító támogató kérésére.

Az általunk megkérdezett főiskolai hallgatók közül 32 (48%) szokott kekszet vásárolni, többnyire Győri édes kekszet, 20 fő, más győri kekszet további 7 fő jelölt meg.

Joghurtot 45-en szoktak fogyasztani (67%), közülük legtöbben, 36-an valamilyen Danone készítményt választanak, a többi készítmény közül a legtöbbet választók is csak hárman voltak.

10. Táblázat/Table: Kekszvásárlási szokások/ Habits of biscuit buying

Szokott-e kekszet vásárolni?					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Igen	32	47,8	48,5	48,5
	Nem	34	50,7	51,5	100,0
	Total	66	98,5	100,0	
Missing	System	1	1,5		
	Total	67	100,0		

11. Táblázat/Table: Joghurtvásárlási szokások/ Habits of yogurt buying

Szokott-e joghurtot vásárolni?					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Igen	45	67,2	68,2	68,2
	Nem	21	31,3	31,8	100,0
	Total	66	98,5	100,0	
Missing	System	1	1,5		
	Total	67	100,0		

## Értékelés

A megfogalmazott kérdésekre sikerült választ kapnunk. A különböző kérdés-csoportokban várakozásunktól eltérő szokásokat is tapasztaltunk a vizsgált hallgatói körben.

A felmérésben résztvevők étkezési rendszeressége jónak mondható, bár elmarad az ideálistól. Irodalmi adatok, táplálkozás kutatók szerint, a napi öt étkezés az ideális, minőségi megközelítésben a reggeli és az ebéd legyen a legtartalmasabb étkezés, a délutáni, esti táplálékfelvétel mennyiségében, tápanyag és kalóriaértékében is alacsony legyen.

Adatainkból látszik, hogy hallgatóink (66 fő) hetente összesen 1768-szer étkeznek, amely heti átlagban 26,79 étkezést jelent. Tehát hallgatóink napi átlagban több mint 3-szor esznek, pontosan 3,84 a napi étkezési számuk. Véleményünk szerint, ez a felnőtt lakosság szokásainál jobb értékeket mutat.

12. Táblázat/Table: Rendszeres étkezés heti mutatói/ Indicators of regular consumption

**Étkezési szokások**

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Heti összes	66	8	42	1768	26,79	8,578

A fő étkezések átlagértékei alapján is megállapítható, hogy hallgatóink viszonylag rendszeresen étkeznek. Jónak tartjuk, hogy az ebéd majdnem minden nap szerepel, a reggeli hetente 5-ször, a főbb étkezések között. Nem túl jó eredmény, hogy a leggyakoribb étkezési alkalom a vacsora. A többi étkezési alkalom heti gyakorisága háromnál több, ez összességében azt jelenti, hogy a napi 5 étkezést csak körülbelül a vizsgáltak felénél lehet meg.

13. Táblázat/Table: Napi étkezések heti gyakorisága/Frequency of daily meal

**Főbb étkezések gyakorisága**

	Sum	N	Mean	Std. Deviation
Hányszor reggelizik hetente?	335	66	5,08	2,221
Hányszor ebédel hetente?	391	66	5,92	1,502
Hányszor vacsorázik hetente?	399	66	6,05	1,659
Hányszor tízórázik hetente?	224	66	3,39	2,211
Hányszor uzsonnázik hetente?	220	66	3,33	2,507
Hányszor étkezik más alkalommal hetente?	199	66	3,02	2,709

A főbb tápanyagok fogyasztási szokásainál megfigyelhető, hogy a tejtermék vezető szerepet játszik, a húsfélék és a zöldségfélék megközelítőleg azonos súlyllyal szerepelnek. A kevésbé egészségesnek számító chipsfélék az utolsók a sorban. Összességében ez az eloszlás jónak mondható, de nem fedi le a klasszikus táplálkozási piramis által elvárt értékeket.

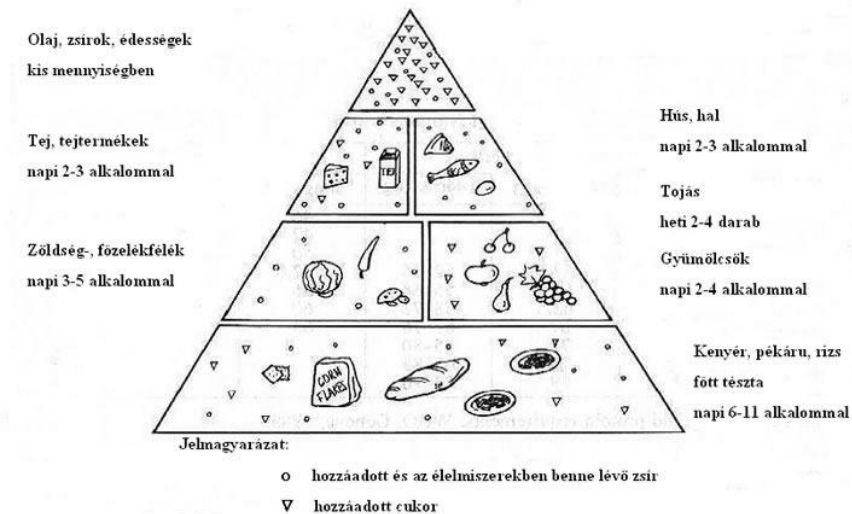
14. Táblázat/Table: Főbb élelmiszerek fogyasztása/ Consumption of main foods

## Főbb tápanyagok szerepe a táplálkozásban

	Sum	N	Mean	Std. Deviation
Hányszor eszik zöldséget hetente?	238	65	3,66	1,203
Hányszor eszik tejterméket hetente?	308	66	4,67	3,951
Hányszor eszik húst vagy húskészítményt hetente?	247	66	3,74	1,281
Hányszor eszik édességet hetente?	209	66	3,17	1,399
Hányszor eszik chipset stb hetente?	89	66	1,35	,936

A húskészítmények magas fogyasztási arányát magyarázhatja, hogy a vizsgált személyek többsége rendszeresen sportol, legalább heti négy alkalommal edz, vagy szakja miatt sportági tanórákon vesz részt.

1. Kép/Picture: Táplálkozási piramis/Pyramid of food



## Útmutató az élelmiszerek kiválasztásához

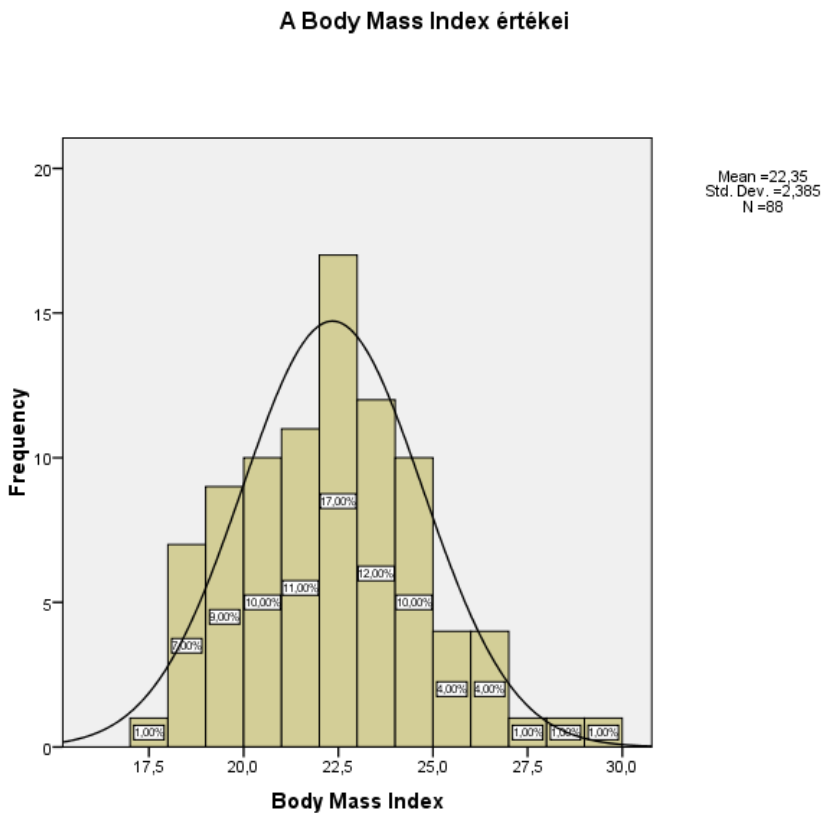
Az egészségvédő és gyógyhatású készítmények fogyasztása magasabb, mint 50% a vizsgáltak körében. Ez meglehetősen jó értéknek számít. Irodalmi összehasonlításra alkalmas kutatási eredményeket még nem találtam. Kutatásaim során azonban kiderült, hogy táplálék és étrend kiegészítő termék rengeteg van a

piacon. Két nagy területen lehet velük találkozni, az egészségmegőrzés – gyógyításban, valamint a fitness – testépítésben.

### Összegzés, tapasztalatok

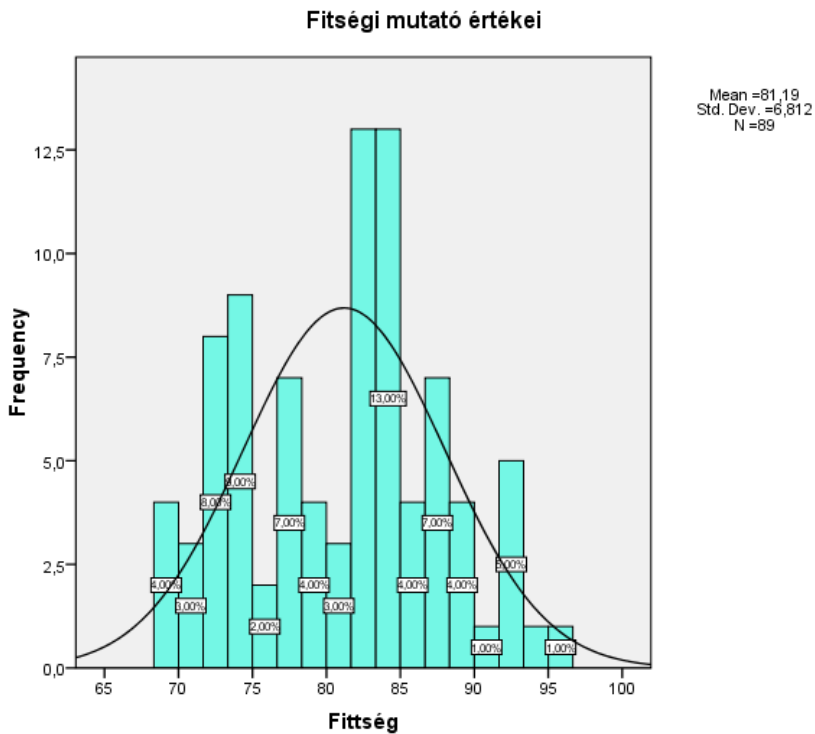
A vizsgált csoport táplálkozási szokásai összevetve a Body Mass Indexszel (BMI) arra engednek következtetni, hogy hallgatóin egészségesen táplálkoznak és súlyuk az európai mintákkal összevetve megfelelőnek mondhatók. A BMI 15 – 25-ös érték között normális, ez alatt kórosan sovány, e fölött – különböző szinteken – túlsúlyos. A hisztogramon látható 11%, akik túlsúlyosnak mondhatók, a testösszetétel egyéni vizsgálata során megállapíthatjuk, hogy ezeknek a személyeknek csak mintegy fele a testzsír mennyisége túlsúlyos, a többiek inkább a nagyobb izomtömeg és a folyadék mennyisége miatt nehezebbek. A hisztogramon látható, hogy az értékek a kedvezőbb (alacsonyabb érték) felé tolódnak el.

3. Grafikon/Chart: A vizsgált csoport BMI értékei (N=88)/BMI of college students



A fittségi mutatót vizsgálva, a felmérésben résztvevők értékei nem mutatnak ennyire pozitív értékeket. A hisztogram szerint, a csoport a gyengébb értékek irányába tolódik el. A 75 pont alatti érték az átlagnál gyengébb fittségi állapotra utal, 75–85 pont között megfelelően sportos a fittségi mutató. 85 pont fölötti érték a sportolókra jellemző adat. A vizsgált csoportról elmondhatjuk, hogy többségük jó kondicionális állapotban van, de 24%-uk nem éri el a 75 pontot, tehát gyengébb fittségi állapotban vannak a kívánatosnál.

4. Grafikon/Chart: A vizsgáltak fittségi pontjai/ Fittscores of students

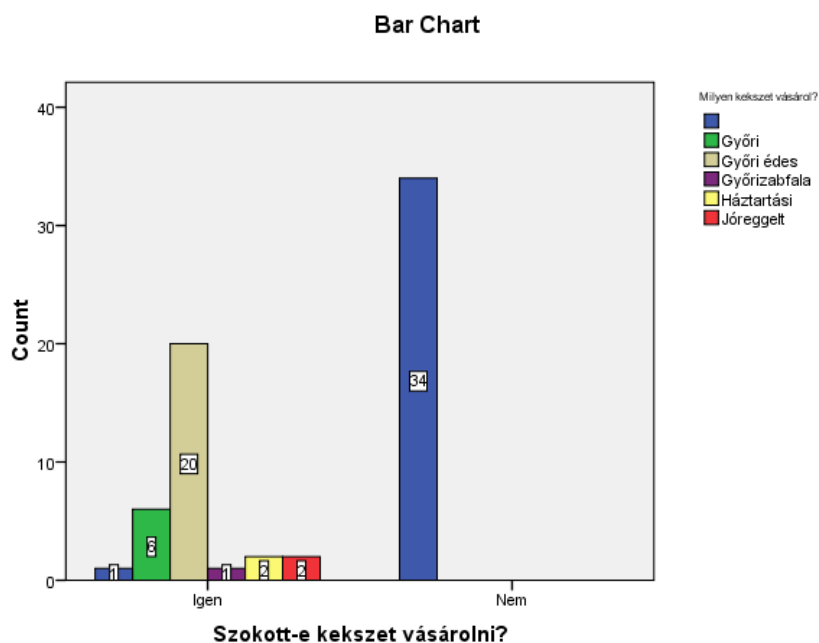


A két megnevezett élelmiszer, a keksz és a joghurt fogyasztásában, adatink további elemzést igényelnek. A kérdés megfogalmazása miatt, csak arra kaptunk választ, hogy hallgatóink ismernek-e ilyen készítményeket, illetve fogyasztottak-e már ezekből valamilyet. Arra nem kaptunk választ, hogy tudatosan keresnek-e egy-egy terméket, milyen gyakran fogyasztanak joghurtot és kekszet, étkezési szokásaikban meghatározó-e ezeknek az élelmiszereknek a fogyasztása.

15. Táblázat/Table: Kekszvásárlási szokások a vizsgált csoportban (N=67)/ Habits of biscuit buying

Milyen kekszet vásárol?		
	Frequency	Percent
Valid	36	53,7
Györi	6	9,0
Györi édes	20	29,9
Győrizabfala	1	1,5
Háztartási	2	3,0
Jóreggelt	2	3,0
Total	67	100,0

5. Grafikon/Chart: A vizsgáltak keksz vásárlási szokásai/ Habits of biscuit buying



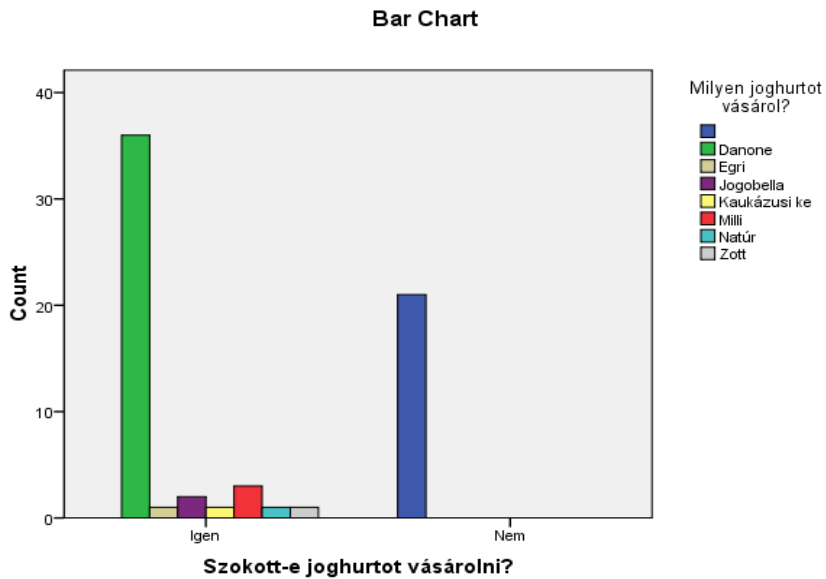
Hallgatóink válaszaiból kiderül, hogy döntően egy-egy terméket ismernek. A megkérdezettek több mint 40%-a Györi kekszet vásárol, még ennél is egyoldalúbb adatot kapunk a joghurt vásárlásvizsgálatánál, a megkérdezettek

közel 54%-a Danon terméket vásárol. A dominancia mértékét még jobban mutatja, ha csak az igennel válaszolókat vizsgáljuk (akik vásárolnak ilyen készítményt), így 87% vásárol Győri kekszet és 80% Danone joghurtot.

16. Táblázat/Table: Joghurt vásárlási szokások a vizsgált csoportban (N=67)/ Habits of yogurt buying

Milyen joghurtot vásárol?		
	Frequency	Percent
Valid	22	32,8
Danone	36	53,7
Egri	1	1,5
Jogobella	2	3,0
Kaukázusi ke	1	1,5
Milli	3	4,5
Natúr	1	1,5
Zott	1	1,5
Total	67	100,0

5. Grafikon/Chart: A vizsgáltak joghurt vásárlási szokásai/ Habits of biscuit yogurt



**Vizsgálatunk alapján a további feladatok, lehetőségek körvonalazódnak előttünk:**

1. Az étkezési gyakoriság megfelelő, javítani kell a fő étkezés idején, kívánatos lenne a vacsoráról korábbi időpontra áttérni.
2. A tápanyagok megoszlásán is lehetne változtatni, a több zöldség, gyümölcsfogyasztás felé. A húsfogyasztás is magasnak mondható, de a sportos életmód, a nagy fizikai terhelés indokolhatja a több fehérje bevitelt.
3. A kiemelten kezelt termékek fogyasztását érdemes lenne tudatosá tenni, bár adataink nem rosszak, érdemes elgondolkodnunk a hallgatóink által ismert keksz és joghurt termékek alacsony számán.
4. A táplálék kiegészítők felhasználása sportolók étkezésében a vizsgált csoportra vonatkoztatva részletesebb vizsgálatra érdemes.

**Irodalomjegyzék**

1. IFAA: Edzéselmélet, sportegészségtan, táplálkozástudományi alapismeretek Fitness Company Bt. Magyarország. Budapest 2006.
2. Bús Ákos: A táplálkozás szerepe és fontossága a testépítők felkészülésében [elektronikus dok.] Budapest 2009.
3. Kiss Kálmán: Medikák testsírtartalma és állóképessége, Magyar Sporttudományi Szemle, 10. évf. 1=37. sz. (2009), p. 3-6. Budapest
4. Medve Judit: A helyes táplálkozás és kiegyensúlyozott életmód mozgás és közérzet alapú összehasonlítása a magyarok és olaszok viszonylatában [elektronikus dok.] Budapest 2009.
5. Rodler Imre: Élelmezés- és táplálkozás-egészségtan Medicina 2008 Budapest
6. Keresztes Noémi: Fiatalok sportolási és táplálkozási szokásainak összefüggése Donovan koherencia-elmélete tükrében Magyar Sporttudományi Szemle, 9.évf. 1=33.sz. (2008), p. 14-19. Budapest
7. Kovács Tamás Attila: Edzéstani alapok FITT tan ÖTM Sport Szakállamtitkárság, 2008 Budapest
8. Mikulán Rita: Sportolók táplálkozási magatartásának vizsgálata étkezési szokásaik és testtömegük tükrében Magyar Sporttudományi Szemle, 9.évf. 3=35.sz. (2008), p. 8-11. Budapest
9. Pucskó József: Táplálkozásgenomika – sporttáplálkozás Magyar Sporttudományi Szemle, 9.évf. 34.sz. (2008/2), p. 34-37. Budapest
10. Szabó S. András: Sportolók helytelen táplálkozási szokásai Magyar Edző, 11.évf. 3.sz. (2008), p. 42-43. Budapest
11. Orgovány István: Egészséges táplálkozás alapelvei a sportoló gyerekek számára [elektronikus dok.] 2007 Budapest



SZALAY GÁBOR, BOCZ ÁRPÁD, JUHÁSZ IMRE

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Eger*

*College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

*E-mail: szalay@ektf.hu*

## **EGRI VÍZILABDÁZÓ ÉS FŐISKOLAI HALLGATÓ FÉRFIAK TESTALKATÁNAK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA**

### **COMPERATIVE TEST BETWEEN PHYSIQUES OF WATERPOLO TEAM PLAYERS AND COLLEGE STUDENTS**

#### **Összefoglaló**

A sportolók testalkatát is elsősorban az öröklött tulajdonságok határozzák meg. A sportági eredményesség, beválás, valamint a sportági igénybevétel azonban feltételezi, hogy bizonyos testalkat egyes sportágakban előny, míg másokban hátrányt jelenthet. A tanulmányban egeri vízilabdázó férfiak testalkati mutatóit értékeljük, kitérve a különböző szinten sportolók különbségeire. Emellett összehasonlítást teszünk, a vízilabdázók és a nem élsportoló, de rendszeresen sportoló főiskolai hallgató férfiak testalkatával is.

**Kulcsszavak:** *testalkat, testtömeg, testzsír, anyagcsere, vázizomzat.*

#### **Abstract**

The physique of sportsman is mostly determined by genetic factors. Special sport efficiency and requisition assume that some type of physiques could be advantageous in certain sports and disadvantageous in others. In our recent study, antropometric characteristics of Eger waterpolo team players were analyzed, taking the sportsmen different levels into consideration. Physiques of college students, who do regular physical activity were also compared to the waterpolo players' data.

**Key words:** *physique, weight, body fat mass, metabolism, skeletal muscle mass.*

#### **Bevezetés**

Az utóbbi 4–5 évben az Eszterházy Károly Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézete és a főiskola sportklubja saját és pályázati források felhasználásával több, a testnevelésben és a sportban alkalmazható mérőműszert vásárolt.

Ezek az eszközök lehetővé teszik a vizsgált személyek testalkatának, terhelhetőségének, kondicionális és koordinációs képességeinek mérését.

Eger immár 100 éves úszó és vízilabda múlttal rendelkező vidéki „fellegvár”, ahol a város és polgárai szívükön viselik a vizes sportokat. A város fiataljai szívesen úsznak és vízilabdáznak. Jelzi a sportág népszerűségét, hogy mindkét nemben, minden korosztályban versenyeznek csapataink az országos bajnokságok valamelyik kategóriájában. Érdekesnek számít, hogy Eger városából a ZF Eger OB/I A-s csapata mellett két másik OB/I B-s férfi csapat is játszik a bajnokságban.

A főiskola szellemi és eszköz lehetőségei és a sok felnőtt férfi vízilabdázó természetesen adta az ötletet, hogy különböző területeken felméréseket, kutatásokat végezzünk. Lehetőséget szeretnénk kapni és adni, hogy a város sportolójának teljes antropometriai és terheléses vizsgálatát elvégezzük, ezzel járulnánk hozzá az egri sportolók sportsikereihez.

Ebben a tanulmányban vízilabdázó és testnevelő – edző szakos hallgatóinak testösszetételéről felvett adatait mutatjuk be.

## Hipotézis

A magasabb szinten sportolók testösszetételükben és testalkatukban is jobban reprezentálják a sportáguk követelményeit. A statisztikai bizonyíthatóság nem megalapozott a kis elemszám miatt.

## Kérdések

1. Milyen összefüggés állapítható meg a vizsgált személyek főbb testalkati, testösszetételi mutatóiban?
2. Van-e a különböző szinten sportolók adataiban statisztikai számításokkal bizonyítható különbség/ összefüggés?

## Anyag és módszer

2009 októberében és 2010 májusában végeztük a méréseket. A vizsgálatok alatt betartottuk az Inbody230 testösszetétel analízáló készülék kezelési utasításában megfogalmazott vizsgálati protokollt. A testmagasságot antropométerrel értük.

A vizsgálatban az ZF Eger OB/I A-s férfi vízilabda csapat tagjai (14 fő), az Eszterházy Károly Főiskola Diák és Szabadidősport Clubjának (EKFSC) OB/I B-s férfi vízilabdázói (16 fő) valamint az Eszterházy Károly Főiskola I. évfolyamos testnevelő – edző szakos férfi hallgatói (Hallgatók, 64 fő) vettek részt.

1. Táblázat: A vizsgálatban résztvevők száma és kora /2. Table: Numbers and ages of examined persons

	ZF Eger	EKFSC	Hallgatók	Összes
<b>n (db)</b>	14	16	64	94
<b>Kor (év)</b>	24,9	20,6	19,4	20,43

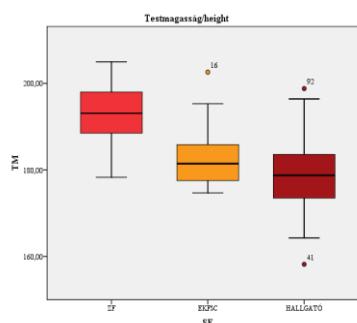
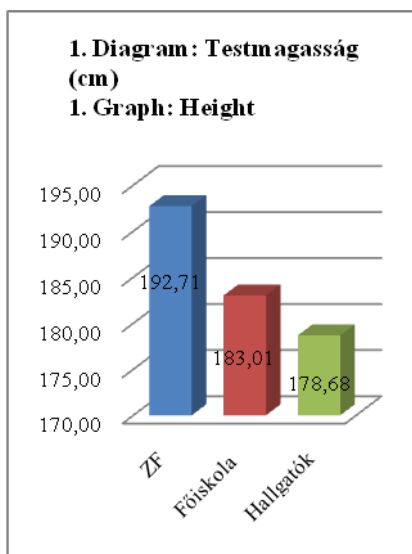
A testmagasságot antropométerrel, mm-s pontossággal mértük, a többi adatot Inbody 230-as műszerrel vettük fel, illetve a készülék számította ki.

Mért és számított mutatók:

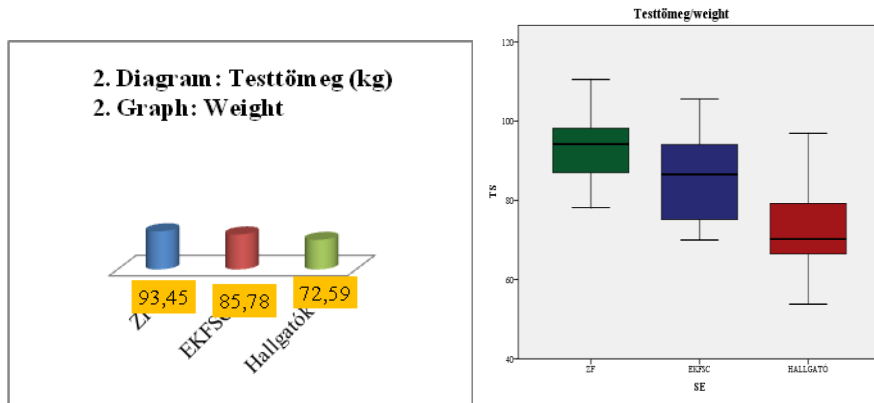
1. Testtömeg
2. Testmagasság
3. Születési idő
4. Vázizomzat tömege
5. Testzsír tömeg és%-os aránya
6. BMI
7. Fittpont (Az Inbody készülék által számított fittségi mutató)
8. Alapanyagcsere

### Adatok bemutatása

1. A testmagasság és a testtömeg a várakozásunknak megfelelően alakult, a vízilabdázók magasabbak és súlyosabbak a kontroll csoportként szolgáló főiskolai hallgatóknál. Ezek szerint nem igaz Dr. Kárpáti György megállapítása, mikor a vízilabdázók testmagasságáról kérdezték, miszerint „a víz mindenkinek nyakig ér”. A két versenyző csoport magassága (ZF 192,71 az EKFC 183,01) megközelítőleg 16! illetve 7 cm-rel meghaladja a Gyenis Gy. által 1998-ban mért 176 cm-es korosztályos átlagot. Ha figyelembe vesszük Eiben O. és munkatársai által mért körülbelül 10 évenkénti 0,8 cm-es magasságnövekedést a magyar populációban, ez akkor is jelentős eltérésnek tűnik.



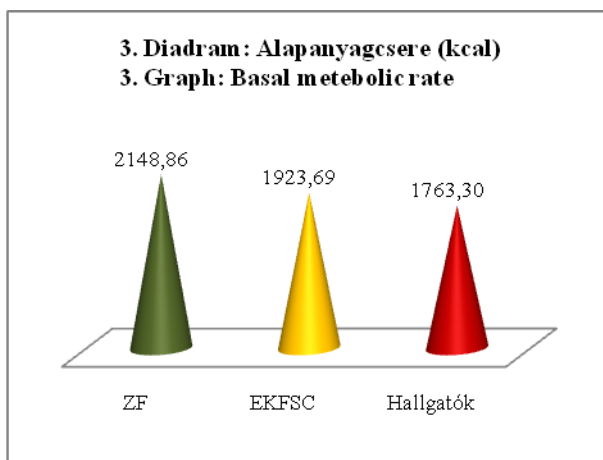
A testtömeg adataink is lényeges különbséget mutatnak a referenciaként kezelhető adatokhoz képest pozitív irányba. Joubert K. és munkatársai 2001-ben befejezett vizsgálatában országos átlagnak 69kg-os testsúlyt állapítottak meg. Ennél az általunk mért értékek a ZF Eger vízilabdázóinál 24kg-mal!, az EKFSC sportolójánál 19kg-mal, míg a hallgatói csoportnál 3,5kg-al többet mértünk.



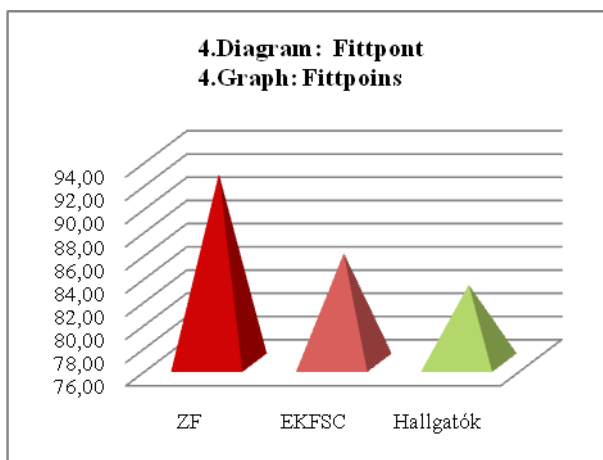
2. A számított adatok hasonló tendenciát mutatnak. A Legmagasabb szinten sportolók alapanyagcseréje és a fitességi pontja is a ZF sportolóknál mutat legmagasabb értéket őket követik az EKFSC vízilabdázói majd a testnevelő – edző szakos hallgatók értékei. A férfiakra meghatározott alapanyagcsere képlet  $900+(10*TTMkg)$  szerint az átlag testtömeghez tartozó alapanyagcsere szintnél 140–300 kcal-val többet mértünk vizsgálatunknál. (2. táblázat)

2.Táblázat: Alapanyagcsere számított mértéke azonos testtömeg esetén sportoló és nem sportoló férfiaknál (Kcal) / 2. Table: Basal metabolic rate at sportsmen and not doing sport

	ZF	EKFSC	Hallgatók
<b>Sportoló</b>	2148,86	1923,69	1763,30
<b>Nem sportoló</b>	1834,50	1757,88	1625,91

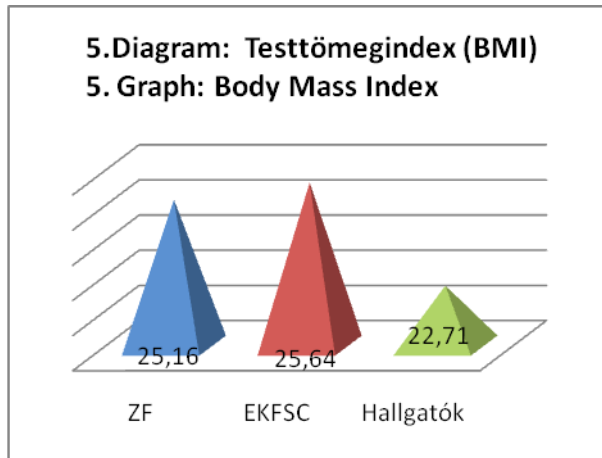


A fittpont az Inbody 230-as készülék által számított érték, mely hivatott megmutatni mennyire él fitten a vizsgált személy. Természetesen sportolóink eredményei lényegesen magasabbak a javasolt, megfelelő fizikai aktivitást jelentő értékeknél. A kiválóan számító 70-es értéket mindhárom vizsgált kategória meghaladta. Ezek az értékek akár elvártnak is nevezhetők, ugyanis a két sportoló csoport (ZF, EKFSK) kontrollja ként szereplő „HALLGATÓK” is sportolók, csak alacsonyabb szinten.

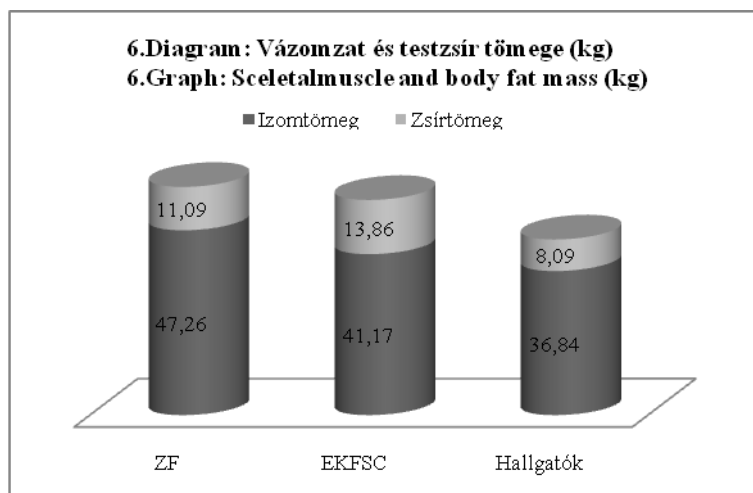


A Body Mass Index (BMI) nem követi ezt a trendet, ebben a mutatóban a legmagasabb értéket az EKFSK sportolói érték el, meghaladva minimális szinten a ZF Eger vízilabdázóit, lényegesen magasabb különbséggel a hallgatókat. A BMI értékelésében észrevehető, hogy az EKFSK-sok és a ZF Eger sportolójának értéke is meghaladja a 25-ös szintet, ami túlsúlyt jelent. A hallgatók 22,71-es értéke normál testtömeget mutat. Ezt nem tekintjük rossz eredménynek, ugyanis

a testtömeg átlagostól magasabb értékét a vázizomzat átlagostól magasabb értéke adja, nem pedig a testzsír tömege. Lásd 6. diagram.



3. A testtömeget táplálkozással, fizikai aktivitással, egészséges életmóddal leginkább befolyásolható testzsír- és vázizom tömeg mértéke is az előző adatokkal hasonló képet mutat. A 6. diagramon megfigyelhető adatok szerint az izomtömeg magas, míg a zsírtömeg alacsony értéket mutat. Ezt jónak értékeljük, hiszen kívánatosnak tartjuk a sportolóknál a sportágnak megfelelő magas szintű izomtömeget. A vízilabda sportági profiljában hangsúlyos követelmény a megfelelő izomtömeg által biztosított testtömeg és erő. Többek között a megfelelő lövőerő biztosítása, eredményesebb test-test elleni küzdelem stb.



## Összegzés, tapasztalatok

Mind a mért, mind a számított adatok tekintetében első hipotézisünk igazoltnak látszik. A magasabb szinten sportolók rendre magasabb értékeket mutatnak az alacsonyabb szintű sportolóknál és a kontrollcsoportot jelentő hallgatóknál.

3. Táblázat: Mért adatok alapstatisztikája / Table 3.: Basic statistics

SE		TM	TS	Fittpont	BMI	Anyagcs	Vázizom	Testzsír
EKFSC	Mean	183,013	85,788	85,438	25,638	1923,688	41,169	13,856
	N	16	16	16	16	16	16	16
	Std. Deviation	7,70990	10,60578	5,69173	3,04869	172,98120	4,66901	6,89192
HALL-GATÓ	Mean	178,680	72,591	82,719	22,706	1763,297	36,842	8,086
	N	64	64	64	64	64	64	64
	Std. Deviation	7,64882	9,58406	6,86946	2,32535	175,45367	4,87236	3,97540
ZF	Mean	192,714	93,450	92,286	25,157	2148,857	47,264	11,093
	N	14	14	14	14	14	14	14
	Std. Deviation	7,24323	9,77113	6,01829	2,07836	184,75591	5,06946	3,98506
Total	Mean	181,507	77,944	84,606	23,570	1848,021	39,131	9,516
	N	94	94	94	94	94	94	94
	Std. Deviation	9,01955	12,65753	7,32828	2,71918	223,60737	6,12111	5,06056

A bemutatott adatok alapján megállapíthatjuk, hogy a magasabb szinten vízilabdázók testmagassága és testtömege is meghaladja a referenciaként szolgáló adatokat. Az általunk kontrollcsoportnak tekintett „hallgatók” adataihoz képest is jól megfigyelhető különbséget tapasztaltunk. Valószínűsítjük, hogy a sportági kiválasztás – megfelelés folyamat okozza a nagy mért különbségeket. A vízilabdázás sportági profiljában megfogalmazott testmagasság és testsúlykövetelmények is indokolják ezeket az értékeket.

Megfigyelhető, hogy a testtömeget meghatározó összetevők közül a testzsír tömege és a testtömeghez viszonyított aránya is alacsonyabb a vízilabdázóknál, mint a hallgatóknál. A vázizomzat tömegének magas értékét magyarázza a rendszeres magas szintű edzőmunka, folyamatos erős terhelésű igénybevétel. Vizsgálataink alapján megdőlni látszik az a közkeletű vélemény, hogy a vízben sportolók több zsírt halmoznak fel testükben a „vízi életmódnak” megfelelően.

BMI adatok a magasabb szinten sportolókat túlsúlyosnak értékelik. A testtömeg összetevőket vizsgálva megállapíthatjuk, hogy a feltételezett túlsúlyt a vázizomzat tömege adja, az lényegesen magasabb a sportolóknál, mint a nem sportolóknál és magasabb a kontrollcsoportként kezelhető hallgatóknál. Eben az esetben a BMI mutatószám nem értelmezhető úgy, hogy a sportolóknak fogynia kéne.

A magas alapanyagcsere érték is azt mutatja, hogy a vizsgálatban résztvevő vízilabdázók testtömegében az aktív, energiát felhasználó összetevő a vázizomzat túlsúlya a jellemző.

Második hipotézisünk bizonyítására független mintás „t” próbát alkalmaztunk. A nem túl nagy, és eltérő elemszám miatti feltételezésünk csak részben igazolódott be.

A testtömeg és a fitt pont esetében az F próba erős szignifikanciát mutatott (0,412 és 0,905) ezért a „t” próbát nem alkalmazhattuk, illetve úgy értékeltük, hogy ebben a két mutatóban a vízilabdázók eredményei nem térnek el jelentősen a nem”t” próba elvégzése lehetséges volt, mindegyiknél erős szignifikancia mutatkozott  $p=0,001$  szinten, melyet úgy értelmeztünk, hogy a vízilabdázóknak statisztikailag igazolhatóan magasabbak a testmagasság, testzsír tömege, vázizomzat tömege, alapanyagcsere és a BMI mutatókban. A 4. táblázatban az anyagcserére vonatkozó számításokat mutatjuk be.

4.Táblázat: Vízilabdázók és nem vízilabdázók alapanyagcseréjének összehasonlítása /4.Table: Comparative between sportmen of waterpolo and controll team BMR

#### Group Statistics

Sportág		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Anyagcsere	Vízilabdázó	30	2028,7667	209,36352	38,22437
	Nem vízilabdázó	64	1763,2969	175,45367	21,93171

#### Independent Samples Test for basic metabolic rate

	Levene's Test		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal var.assu.	1,771	,187	6,423	92	,000	265,46979	41,33416	183,37657	347,56301
Equal var.not assu.			6,024	48,802	,000	265,46979	44,06929	176,90015	354,03944

#### Irodalomjegyzék

1. Dubecz József: Általános edzéselmélet és módszertan Rectus KFT Budapest 2009.
2. Eiben Ottó: A magyar gyermekek biológiai állapota a XX. században. A KSH Népeségtudományi Kutatóintézetének 2001. évi Történeti Demográfiai Évkönyve. Budapest,
3. Gyenis Gyula, Joubert Kálmán: Óriások leszünk? A felnőttkori testmagasság szekuláris trendje Természet Világa, 133. évfolyam, 11. szám, 2002. november
4. Joubert Kálmán – Darvay Sarolta – Gyenis Gyula – Éltető Ödön – Mag Kornélia – Martin van't Hof – Ágfalvi Rózsa (2006): Az Országos Longitudinális Gyermeeknövekedés-vizsgálat eredményei születéstől 18 éves korig I. (Szerk.: Joubert Kálmán) – KSH Népeségtudományi Kutató Intézetének Kutatási jelentések 83.

5. Kecskeméti László – Izsó Lajos: Bevezetés az SPSS programrendszerbe ELTE Eötvös Kiadó, Budapest 2005.
6. Nagy György – Bátori Béla – Makszin Imre: Mérési és számítási módszerek a testnevelésben Magyar Testnevelési Egyetem, Budaest 1992.
7. Rigler Endre: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai OTSH Budapest 1996.
8. Rókusfalvy P.: A sportági profil kidolgozása: tartalmi és módszertani szempontok. In Derzsy B.(szerk.): A hazai sportpszichológia aktuális kérdései. TSTT. Bp. 1983. 6-9.



**SZATMÁRI ZOLTÁN, FRITZ PÉTER**

*Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Eger*

*College of Eszterházy Károly, PE and Sport Science Institute, Eger*

*E-mail: szatmari.zoltan@ektf.hu*

## **A REKREÁCIÓS SPORT HELYZETE A SZEGEDI RÉGIÓBAN**

### **THE STATUS OF THE RECREATIONAL SPORT IN THE REGION OF SZEGED**

#### **Összefoglaló**

A Nemzeti Sportstratégiában megfogalmazott jövőkép, hogy hazánk a sport-nemzet státusát megőrizve sportoló nemzetté váljon. Ennek érdekében a kiemelkedő élsport megőrzése mellett a társadalom jóval szélesebb rétegeit kell bevonni a sportba azért, hogy a társadalom élvezni tudja a sportolás nyújtotta előnyöket, így a testmozgás a hétköznapiak természetes részévé és a szabadidő eltöltésének formájává váljon.

Programunk alapvető célja a sport rekreációs szolgáltatást nyújtó cégek, egyesületek és szervezetek feltérképezése továbbá annak vizsgálata, hogy ezek a szervezetek milyen erőfeszítéseket tesznek a sport, a mozgás népszerűsítésére. A kutatás továbbá kiterjed a szolgáltatók célközönségére, a terület szakember ellátottságára, a létesítményrendszerre valamint önértékelésre is.

Munkánk elérte célját. Sikerült rámutatni néhány olyan tényezőre, amely figyelembevételével hatékonyabbá tehető a rekreációs sport személyi, tárgyi és anyagi környezete.

**Kulcsszavak:** *rekreáció, sport, mozgás, egészség, életmód.*

#### **Abstract**

The National Sport Strategy draws a future image that our country keeping its status of athlete nation becomes a nation that goes for sports. For this purpose, beyond keeping the professional sport, we have to involve wider range of society in sport in order to enjoy the advantage that the sport offers. This way the exercises could become a natural part of everyday life and one way of the spare time spending.

The basic aim of our program is to reveal the firms, associations and organizations that offer recreational services, and we would like to analyse if these organisations make any effort to popularize the sport and exercises. Moreover the researches deal with the target audience of suppliers, the

professional supply of this area, the system of the facilities and the selfevaluating as well.

Our work has hit its target. We succeeded to point out some factors with which we can make the personal, material and financial environment of the recreational sport more effective.

**Keywords:** *recreation, sport, move, health, lifestyle.*

## Bevezetés

A sportértékek meghatározása, illetve a különböző életkorú és társadalmi helyzetű csoportok körében fizikailag aktív életmódhoz vezető értékek hatásmechanizmusának feltérképezése, szakmai vizsgálata a Sport Szakállamtitkárság által kezdeményezett és finanszírozott tevékenység. A szegedi Tudományegyetem Testnevelés és Sporttudományi Intézet szakmai fejlesztési-kutatási programja ennek szellemében egy átfogó helyzetelemző vizsgálatot indított el 2009-ben, amelyben kistérségek rekreációs sportjának formai és tartalmi feltérképezésére vállalkoztunk

Ennek szellemében betekintést nyújtunk a Dél-Alföldi Régió három kistérségének mozgásos rekreációs helyzetébe. Ez nemcsak azért lényeges, mert a rekreáció és a helyes életmód megoldás lehet korunk népbetegségeire, mint például a túlsúly, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, hanem azért is, mert mint a rekreáció-szervezők képzésben résztvevők mi is szembesülünk majd azzal, hogy vajon van-e igény az ilyen képzettségű szakemberek munkájára, tudására? Valamint ha az igény meg is jelent – hiszen egyre nagyobb teret hódít a preventív szemlélet – tud-e változtatni az emberek inaktív életmódján? Ha el is indul az egyén vagy egy csoport az aktív életmód útján, megfelelő társadalmi támogatás, illetve ehhez szükséges lehetőségek híján aligha alakul ki bennük az életmódváltás attitűdje.

Ezen kívül az a kérdés is lényeges számunkra, hogy a végzett rekreátorainkra szükség van-e a „való életben” tehát alkalmaznak-e a cégek, társaságok, egyesületek illetve klubok ilyen végzettséggel rendelkező szakembereket.

Magyarországon a rekreációs sport minden területét (pl. egészségfejlesztés) egyre nagyobb tudományos érdeklődés övezi (2.). Egyre több fórum foglalkozik a rekreációs sport és az ehhez kapcsolódó egészségfejlesztés jelenlegi helyzetével (1.), keresve a többet a jobbat. Más nemzetek és hazai vizsgálatok egyértelműen mutatják (3., 6., 7.), hogy a rekreációs sport helyzetének elemzése népszerű terület a szakemberek körében, de a fontossága miatt mind mennyiségileg, mind minőségileg tovább kell növelni az erre irányuló vizsgálatokat. A legújabb irodalmak még pontosabban elemzik a rekreációs sport kérdéskörét (4.,5.)

Kutatásunk három Dél-Alföldi kistérség rekreációs sportját járja körül, melynek során az interjú módszerén keresztül mutatja be a vizsgált területek jelenlegi helyzetét.

## Kérdésfeltevés

Kutatásunkban az alábbi kérdésekre, összefüggésekre keressük a választ:

1. A rekreációs sportszolgáltatók rendelkeznek-e megfelelő feltételekkel?
2. Mennyire ismerik, és miként értékelik a rekreációs sport-szolgáltatók a rekreátorok munkáját?
3. A foglalkoztatott célközönség milyen mértékben fedi le a lakosság egészét?
4. A vizsgált populáció tervez-e szolgáltatásbővítést, fejlesztést, illetve szerintük milyen módon lehetne javítani a jelenlegi helyzetet?

## A kutatásról

A vizsgálatban az interjú (1. melléklet) módszerét alkalmaztunk. A véletlenszerűen kiválasztott minta kikérdezését egy előre meghatározott kérdéssor alapján végeztünk el, melynek végleges változata egy próbafelmérés után alakult ki.

A statisztikai feldolgozáshoz az összegyűjtött válaszokat tartalmi elemzés alapján kategorizáltuk. A Központi Statisztikai Hivatalból Mészáros Eszter segítette a kutatómunkát.

Kutatásunkat három kistérségben (Szeged, Csongrád, Mórahalom) az APEH által nyilvántartott TEAOR vállalkozói (2. melléklet) és társasági szakmakódok (3. melléklet) alapján kezdtük el. Azért esett erre a három kistérségre a választás, mert feltételezésünk szerint itt lehet majd legjobban kimutatni a rekreációs sportszolgáltatásban mutatkozó eltéréseket (1. táblázat).

*1. táblázat / Table 1: A vizsgált kistérségek alapadatai / The basic data of the examined micro-regions*

megnevezése	jogállása	2008. január 1-jén (KSH)		
Szeged	megyeszékhely, megyei jogú város	28 100	167 039	74 917
Hódmezővásárhely	megyei jogú város	48 798	47 296	19 560
Csongrád	város	17 389	17 906	8 500
Kistelek	város	6 919	7 312	3 391
Makó	város	22 923	24 658	11 401
Mindszent	város	5 935	7 031	3 191
Mórahalom	város	8 315	5 966	2 485
Sándorfalva	város	5 577	8 094	3 057
Szentes	város	35 325	29 444	12 703

A továbbiakban olyan egyéni vállalkozásokra és társaságokra szűkítettük a felmérésben résztvevők számát, akik oktatás, sport, szállás és egészségügy területén lettek bejegyezve, feltételezve, hogy ezekben a tevékenységi körökben találjuk meg a sport rekreációs szolgáltatásokat.

Az interjúban a cég pontos adatai mellett kitértünk számos a vizsgálat szempontjából lényeges dologra is.

Ebben a dolgozatban ezek a területek a következők voltak:

- a rekreációs sportszolgáltatás célközönsége;
- személyi háttér és eszközrendszer;
- értékelés és tervek.

A telefonon történő egyeztetés után a beszélgetéseket mindig személyesen végeztük el, ami körülbelül 15–20 percig tartott. Legtöbbször nyugodt körülmények között tudtunk beszélgetni, de az is előfordult, hogy például edzés utáni rendezkedés, takarítás zajlott éppen.

Az adatok felvétele 2009 tavaszi és nyári időszakában történt.

Dolgozatunk – terjedelmi okok miatt – csak néhány eredmény bemutatására és értékelésére szorítkozik.

## Eredmények

Az adatgyűjtésben az SZTE III. évfolyamos rekreáció-szervező – egészségfejlesztő alapszakos hallgató vettek rész Tóth Judit vezetésével: Kubinyi Eszter, Novákovics Kinga (Szeged), Sági Zsuzsa (Mórahalom), Tar Gábor (Csongrád).

A vizsgálatban résztvevő vállalkozók, társaságok elemszáma elérte az  $n = 66$ -ot, így kutatásunk teljesítette a reprezentativitás kívánalmait. A felméréssel kapcsolatos arányszámokat a 2. táblázat szemlélteti.

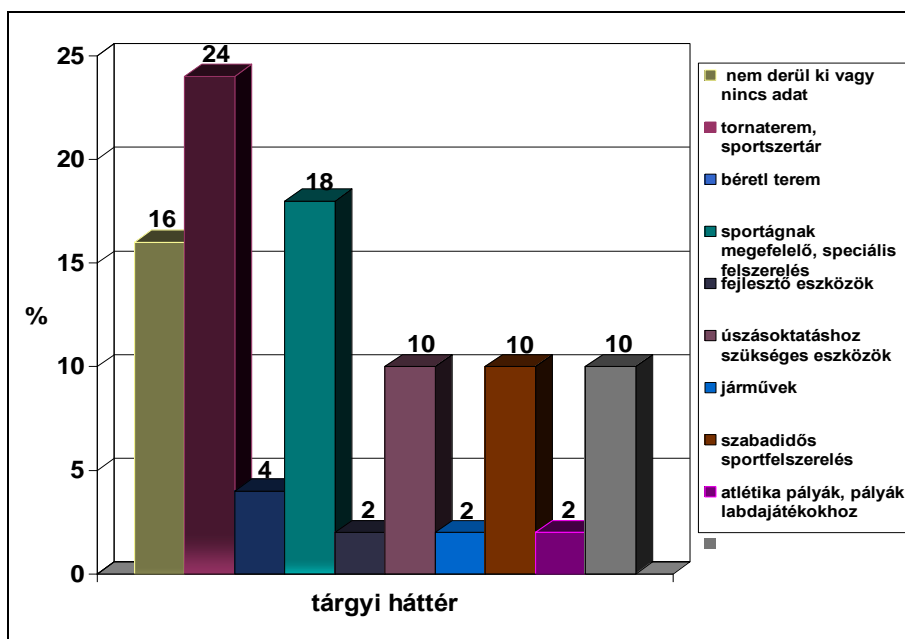
*2. táblázat / Table 2: Az interjúval kapcsolatos arányszámok / It is related to an interview ratios*

Kistérség	Szeged	Csongrád	Mórahalom	Összes
	Összes cég/Értékelhető /Értékelhetetlen interjú (db)			
Oktatás	141/10/0	11/3/0	4/1/0	156/14/0
Sport	151/14/0	10/4/0	4/2/0	165/20/0
Szállás	61/1/8	46/5/0	12/1/1	77/7/9
Egészségügy	73/0/12	9/1/0	7/2/0	89/3/12
Összes	526/25/20	34/13/0	27/6/1	587/44/21

### a.) A rekreációs sportszolgáltatás tárgyi háttere

Fontosnak tartjuk bemutatni a szolgáltatók sportlétesítménnyel kapcsolatos mennyiségi és minőségi kínálatot (1. ábra).

**1. ábra / Chart 1:** A rekreációs sportszolgáltatás eszköz és létesítmény helyzete / The recreational sport service the situation of device and an establishment



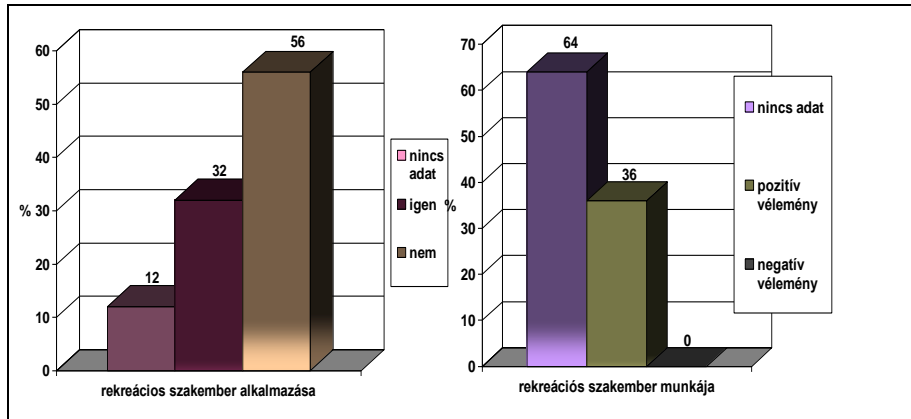
Az ábra jól tükrözi a megfelelő tárgyi körülmények hiányosságát. Erről nem csak a rekreációs szolgáltatást nyújtóktól hallottuk sokat, de a mindennapi életünk során is rendszeresen találkozunk ezzel a problémával. Például a sportolni vágyó ember kénytelen az autók közt a betonon futni, mert jóformán alig található használható sportpálya. Ugyan ez a helyzet az uszodákkal is, Szeged egy nagyváros, és csak néhány medence tudja kiszolgálni a rendkívül nagy igényeket.

Az eszköz és létesítményhelyzet megoldáshoz azonban pénzre volna szükség, és itt már össze is függ a probléma az anyagi támogatás hiányával. Vagy nagyon komoly befektetőkre lenne szükség, vagy pedig komoly állami beavatkozásra. Sajnos a jelenlegi helyzetben egyik lehetőség sem működik megfelelően.

#### *b.) A rekreációs sportszolgáltatás személyi háttere*

A rekreátor-képzés jövőjének szempontjából érdekes adat, hogy a megkérdezettek mindössze 32%- a foglalkoztat oklevéllel rendelkező rekreációs szakembert 36%-os megelégedettség mellett (2. ábra).

2. ábra / Chart 2: A rekreációs szakember alkalmazása és munkájának színvonala / The recreational specialist's application and the standard of his work



A rekreációs szakemberek kis létszámú alkalmazása valószínűleg annak köszönhető, hogy a szolgáltatók inkább alacsonyabb végzettségű alkalmazottakat foglalkoztatnak (valószínűleg, mert a diplomával rendelkezőknek többet kellene fizetni), akik sokszor olyan „papírral” is megelégszenek, ami csak egy „gyors-talpaló” képzést takar, és ennek megfelelő tudással párosul. Mivel a munka és a rekreáció megfelelő viszonyát mutatja a tartós, minőségi és mennyiségi magas szintű munkateljesítmény, így aggodalommal töltheti el a rekreáció szakon végzeteket, hogy vajon találnak-e a tudásuknak és szakképzettségüknek megfelelő munkát.

A munkáltatók hozzáállása tehát ebben dologban elég negatív, hiszen a megkérdezetteknek csak 32% alkalmaz rekreációs szakembert. A többség nem látja be azt a tényt, hogy hosszútávon jövedelmezőbb, és gazdaságosabb az ilyen végzettségű szakember foglalkoztatása.

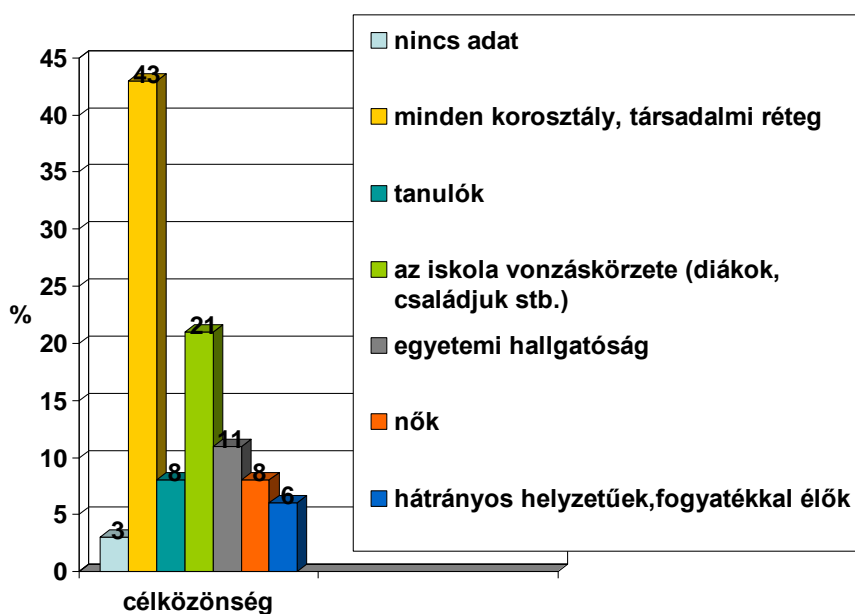
A foglalkoztatással hasonló arányban megfigyelhető, hogy a vizsgált populáció szerint 36%-ban pozitív kép alakult ki a rekreátorok munkájával kapcsolatban (2. ábra). Ahol tehát ismerik az ő munkáját, ott általában el is ismerik őt.

Az eredmény láttán aggodalommal töltheti el a rekreáció szakon végzeteket, hogy vajon találnak-e a tudásuknak és szakképzettségüknek megfelelő munkát. Úgy gondoljuk, hogy jó terület lehetne diplomásaink számára a gazdasági szektor, ahol például vállalatoknál, cégeknél végezhetnek egészségfejlesztő és rekreációs munkát. Sajnos ezen a téren az a tapasztalatunk, hogy a társaság többsége elzárkózik ettől a hosszabb távon bizonyítottan megtérülő lehetőségtől.

### c) A rekreációs sportszolgáltatók célközönsége

Az eredményeket tovább elemezve kiderül, hogy a vizsgált kistérségek közül a rekreációs sport iránt érdeklődők koruk, nemük és állapotuk alapján eltérő számú mozgásos lehetőség közül választhatnak (3. ábra).

3. sz. ábra / Chart 3: A rekreációs sportszolgáltatás célközönsége / The recreational the target audience of a sport service



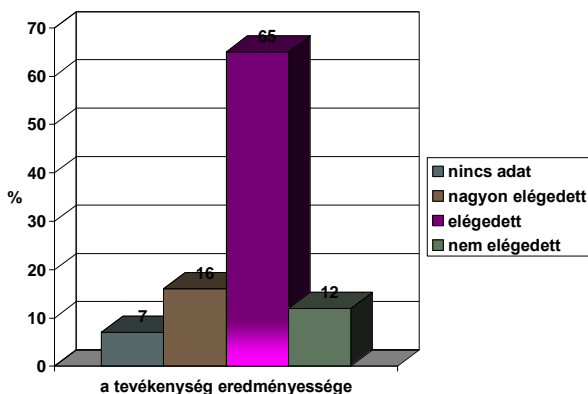
Az adatokat olvasva kijelenthetjük, hogy a lakosság nagyobb része megtalálja a számukra megfelelő sportágat. Ugyanakkor fontosnak tartjuk megjegyezni, hogy bizonyos irányzatok kikerültek a reflektorfényből, illetve a középkorúak, az idősebb korosztály vagy éppen a hátrányos helyzetű emberekre nagyon kevés program vár. Környezetünkben sok olyan emberrel találkoztunk, akik arra panaszkodnak, hogy számukra nincs olyan foglalkozás, mely megfelelő volna. Mi is fontosnak tartjuk, az új és jó irányzatok (például az új aerobic fajták) követését, megismerését, de hol tudnak mozogni azok az emberek, akik nem szeretik a hangos zenét, illetve mozgásszervi problémák hátráltatják fizikai aktivitásukat. A helyzet tehát orvoslásra vár.

### d) A szolgáltató tevékenységének önálló minősítése

A mélyebb vizsgálatok során kiderült, hogy a rekreációs szolgáltatók többsége (65%) nagyon elégedett saját tevékenységével (4. ábra). A válaszadók 12%-a kritizálta csak saját munkáját és ebben fő hiányosságként az alacsony minőséget

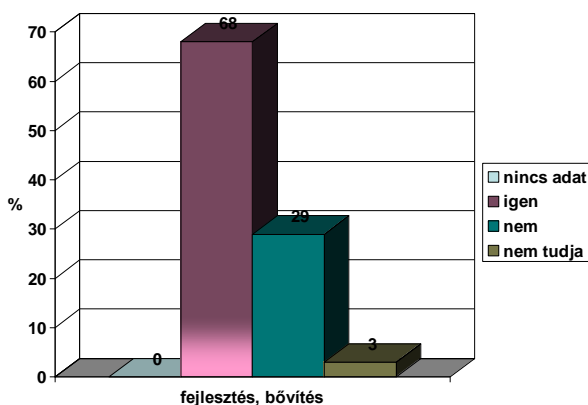
adták meg. Itt jegyeznénk meg azt is, hogy az interjúk során az egyik „konditeremben” olyan személyzettel találkoztunk, akinek láthatóan fogalma sem volt arról, hogy mi az a rekreáció.

**4. ábra / Chart 4:** A rekreációs sportszolgáltatás minősége / The recreational the quality of a sport service



A rekreációs sportszolgáltatók 68%-a tervez bővítést, fejlesztést mind személy, mind eszköz tekintetében, tehát pozitív jövőképre utal a szféra további bővítésének, fejlesztésének igénye (5. ábra). Tisztában vannak tehát azzal, hogy a hitelesebb szakember a fejlettebb környezet javítja a piacon megjelenő „termék” kereslet-kínálat viszonyait, például sportlétesítmény, sportfelszerelés, sportszolgáltatás, bár ennek anyagi oldalát nem nagyon tudják előteremteni.

**5. ábra / Chart 5:** A rekreációs sportszolgáltatások bővítése, fejlesztése / The extension of the recreational sport services, his development



## Összegzés

A vizsgálat legfontosabb eredményeit a következőkben lehet összefoglalni:

- Kutatásunk eredményei felhívják a figyelmet az SZTE-n folyó rekreátor képzés marketingjének hiányosságára, a piaccal történő kapcsolatfelvétel fontosságára.
- A kistérségekben folyó rekreációs szolgáltatások erősen motiváltak fejlesztésekre, de a szektort érintő támogatások, finanszírozási lehetőségek gyerek cipőben járnak, vagy nem kapnak elég hangsúlyt.
- A vizsgált régiókban a rekreációs sportszolgáltatások területen komoly és szakszerű fejlesztésre van szükség a következő területeken: motiváltság, eszköz és létesítmény, lehetőség és szakmailag hiteles személyi háttér.
- A szolgáltatók többsége elégedett saját teljesítményével, a hatékonyság növelése érdekében a fejlesztés lehetőségeinek széles skáláját kívánják felhasználni, beleértve a magasabban kvalifikált szakemberek alkalmazását is.

A program folytatása során országos lefedettséget szeretnénk elérni, melynek során a sporttudományi képzésben résztvevő intézetek, intézmények bevonásával egy olyan anyagot szeretnénk letenni a szakma asztalára, amely alkalmas lesz Magyarország sport rekreációval kapcsolatos szolgáltatások keresztmetszetének tényszerű, valós bemutatására.

Az egész országot lefedő eredmények adják meg alapot az átfogó fejlesztő javaslatok kidolgozására, melynek során továbbra is az eredmények publikálását tekintjük az alapvető feladatnak.

## Irodalom

1. Benkő Zsuzsanna – Tarkó Klára: Iskolai egészségfejlesztés JGTF Kiadó Szeged 2005
2. Csepela Yvette (2000): „Örömtestnevelés?” – Gondolatok a testnevelésről, a sportról a 21. század küszöbén. OKI, Budapest.
3. Double Decker (2006): Sportolási szokások „Évszakok” kutatássorozat – 2006. I. hullám kutatási jelentés. 2006. július
4. Fritz Péter (2006): Mozgásos Rekreáció. Bába Kiadó, Szeged
5. Szatmári Zoltán (2009): SPORT, ÉLETMÓD, EGÉSZSÉG. Akadémiai Kiadó, Budapest.
6. <http://www.oki.hu/oldal.php?tipus=cikk&kod=2000-10-mu-Csepela-Oromtestneveles>
7. [http://www.studiometropolitana.hu/doc/Evszakok\\_2006\\_1\\_sporttanvg\\_060901.doc](http://www.studiometropolitana.hu/doc/Evszakok_2006_1_sporttanvg_060901.doc)

## Melléklet

*1. melléklet / Appendix 1: Az interjú teljes kérdésköre / The full issue of the interview**1. Cég adatai*

- pontos név
- székhely
- vállalkozási forma
- a cég profilja

*2. Milyen mozgásos rekreációs szolgáltatást nyújtanak?*

- saját munkatársaik
- külső partnerek részére
- Többféle szolgáltatás esetén hol vannak a hangsúlyok, mi a fő tevékenységük
- Mióta végzik az adott tevékenységet?

*3. Háttér és eszközrendszer*

- Milyen tárgyi, személyi, anyagi háttér áll a rendelkezésükre?
- Dolgozóik milyen szakképzettséggel rendelkeznek?
- Foglalkoztatnak-e kifejezetten rekreációs végzettséggel rendelkező munkatársat?
- Ha igen→Mi a véleményük a munkájáról, szakmai felkészültségéről?

*4. Szolgáltatásaik jellemzői*

- Az általuk nyújtott szolgáltatás, milyen rendszerességgel vehető igénybe? (nyitvatartási idejük)
- Kb. hányan veszik igénybe a szolgáltatásaikat?
- Havi és/vagy éves szinten kb. hány embert „mozgatnak meg”?
- Rendezvényeiken kb. hány résztvevő van jelen?

*5. Marketing és reklám*

- Mekkora a publicitásuk, mennyire ismertek?
- Milyen médiumokon keresztül jutnak el a célközönségükhöz? Hogyan reklámozzák magukat?
- Kik a célközönség?
- Melyik társadalmi réteget, korosztályt stb. célozzák meg?

*6. Értékelés, tervek*

- Mennyire elégedettek a munkájukkal, eredményeikkel, teljesítményükkel?
- Eredményeiket, milyen módon publikálják?

- Mik a terveik a jövőre nézve?
- Terveznek-e bővítést, fejlesztést? – létesítmények szintjén, – munkatársak szintjén

#### 7. Szegedi rekreációs kép

- Mi a véleményük a mai rekreációs szolgáltatásokról általában?
- Milyen esetleges hiányosságokat vélnek felfedezni?
- Hogyan lehetne javítani a jelenlegi helyzeten?
- Hogyan képzelik el a rekreációs szolgáltató szektor jövőbeli alakulását?

#### 8. Szegeden folyó rekreációs képzés

- Tudnak-e a Szegeden (SZTE-n) folyó rekreációs képzésről?
- Ha igen → Mi a véleményük róla?
- Van-e személyes tapasztalatuk, ha igen → Mi?

### 2. melléklet / Appendix 2: Vállalkozói szakmakódok / Entrepreneurial trade codes

KÓD:	MEGNEVEZÉS:
55	Szálláshely szolg.
551	Szállodai szolg.
552	Üdülési, egyéb átmeneti szálláshely szolg.
553	Kempingszolgáltatás
559	Egyéb szálláshely szolg.
79	Utazásközvetítés, utazásszervezés, egyéb foglалás
791	Utazásközvetítés, utazásszervezés
8412	Egészségügyi, oktatás, kultúra, egyéb szociális szolgáltatás, (kivéve társadalombiztosítás.) igazgatása
8551	Sport, szabadidős képzés
8552	Kulturális képzés
90	Alkotó-, művészeti-, szórakoztató tevékenység
9001	Előadó-művészet
931	Sporttevékenység
9312	Sportegyesületi tevékenység
9313	Testedzési szolg.
9319	Egyéb sporttevékenység
932	Egyéb szórakoztatás, szabadidős tevékenység
9321	Vidámparki, szórakoztatóparki tevékenység
9329	M.n.s. egyéb szórakoztatás, szabadidős tevékenység
9604	Fizikai közérzetet javító szolg.

**3. melléklet / Appendix 3: Társasági szakmakódok / Social trade codes**

KÓD:	MEGNEVEZÉS:
55	Szálláshely szolgáltatás
56	Vendéglátás
85	Oktatás
86	Humán-egészségügyi ellátás
87	Bentlakásos, nem kórházi ápolás
88	Szociális ellátás bentlakás nélkül
90	Alkotó, művészeti, szórakoztató tevékenység
91	Könyvtári, levéltári, múzeumi, egyéb kulturális tevékenység
93	Sport-, szórakoztató, szabadidős tevékenység
96	Egyéb személyi szolgáltatás

# A KÖTET KÖZREMŰKÖDŐI ÉS ELÉRHETŐSÉGÜK

## CONTACTS

**Dr. habil. Árva László CSc** – főiskolai tanár

Szolnoki Főiskola, Turizmus Tanszék  
5000. Szolnok, Ady Endre u. 9  
Tel.: +3670-/6265894; Fax: 06-1-2004271  
e-mail: laszlo.d.arva@gmail.com

**Dr. Béres Sándor PhD** –egyetemi docens

Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék  
3300. Eger, Leányka u. 6  
Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433  
e-mail: beres.sandor@ektf.hu

**Dr. Bíró Melinda PhD** – tanszékvezető főiskolai docens

Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi és Módszertani Tanszék  
3300. Eger, Leányka u. 6.  
Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433  
e-mail: biromelinda@ektf.hu

**Bocz Árpád** – főiskolai docens

Eszterházy Károly Főiskola, Testkultúra-elmélet Tanszék  
3300. Eger, Leányka u. 6.  
Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433  
e-mail: bocz@ektf.hu

**Dr. Fritz Péter PhD** –főiskolai docens

Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék  
3300. Eger, Leányka u. 6  
Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433  
e-mail: fritz.peter@ektf.hu

**Dr. habil. Gombocz János CSc** – egyetemi tanár

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF),  
Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék  
1123 Budapest, Alkotás u. 44.  
Tel.: +361/487-92-87; Fax: +361/356-63-37  
e-mail: gombocz@mail.hupe.hu

**Gosztola Mária** – PhD-hallgató  
Tel.: +3670/5800072  
E-mail: gosztolam@gmail.com

**Gyula Sándor** – főiskolai docens  
Nyíregyházi Főiskola, Testnevelés és Sporttudományi Intézet  
4400. Nyíregyháza, Sóstói út 31./b.  
Tel.: +3630/9450194  
E-mail: gyulas@nyf.hu

**Hekliné dr. Herbály Katalin PhD** – főiskolai tanár  
Szolnoki Főiskola, Nemzetközi Gazdálkodási Tanszék  
5000. Szolnok, Ady Endre u. 9  
Tel.: +3620/4265232; Fax: +3656/512493  
e-mail: hekline@szolf.hu

**Dr. Honfi László PhD** – intézetigazgató, tanszékvezető főiskolai tanár  
Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet,  
Testkultúra-elmélet Tanszék  
3300. Eger, Leányka u. 6  
Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433  
e-mail: honfil@ektf.hu

**Juhász Imre PhD hallgató** – adjunktus  
Eszterházy Károly Főiskola, Testkultúra-elmélet Tanszék  
3300. Leányka u. 6  
Tel.: +3636/520-488; Fax: +3636/520-433  
e-mail: juhasz@ektf.hu

**Kerényi Erika** – főigazgató  
Mátrai Gyógyintézet,  
Mátraháza, 3233. Külterület  
Tel.: email: tel:06305309870  
e-mail: kerenyi@t-online.hu

**Kolozsi László** – testnevelő tanár, egyetemi hallgató  
Eszterházy Károly Főiskola  
3300. Eger, Leányka u. 6.  
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433  
e-mail: cyla16@vipmail.hu

**Dr. Könyves Erika PhD** – tanszékvezető főiskolai tanár  
Debreceni Egyetem, ATC AVK, Turizmus Tanszék  
4032. Debrecen, Böszörményi út 138  
Tel.: 20/496-42-46; Fax: 52/413-385  
e-mail: konyveserika@t-online.hu

**Kristonné Dr. Bakos Magdolna CSc** – intézetigazgató-helyettes főiskolai tanár  
Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet  
3300. Eger, Leányka u. 6  
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433  
e-mail: kristonmagdi@ektf.hu

**Kun Péter -PhD hallgató**  
ELTE, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola  
1075 Budapest, Kazinczy utca 23 □ 27.  
Tel.: 06-1/461-4500/3863; Fax: 1/461-45-32  
e-mail: petikun.sp@gmail.com

**Lázárné Fodor Ibolya** – főiskolai adjunktus  
Szolnoki Főiskola, Turizmus tanszék  
Szolnok, Ady út 9.  
Tel:0630/4763407  
email: lazarne@szolf.hu

**Dr. Mosonyi Attila PhD** – főorvos  
Hetényi Géza Kórház /Hetényi Géza Hospital  
tel: 0630/9284079  
email: mosa57@freemail.hu

**Dr. habil. Müller Anetta PhD** – tanszékvezető főiskolai tanár  
Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék  
3300. Eger, Leányka u. 6  
Tel.: 0620/36-23-612; Fax: 36/520-433  
e-mail: muller@ektf.hu

**Regős József** – főiskolai docens  
Nyíregyházi Főiskola, Testnevelés és Sporttudományi Intézet  
4400. Nyíregyháza, Sóstói út 31./b.  
Tel.: 0630/9656265  
E-mail: regosj@nyf.hu

**Schaub Gáborné PhD hallgató** - adjunktus  
Szegedi Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola  
6721. Szeged  
Bárka u. 1.  
Tel:0630-6612041  
e-mail: borkovitsm@yahoo.com

**Seres János** – főiskolai docens  
Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék  
3300. Eger, Leányka u. 6  
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433  
e-mail: tesi@ektf.hu

**Szabó Attila PhD hallgató** - mesteredző

Szegedi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar, Neveléstudományi  
Doktori Iskola  
1037. Budapest, Viharhegyi út 2/b  
Tel: 0630/3966407  
Fax: 06-12262-2746  
e-mail: sztorony@t-online.hu

**Szalay Gábor** – főiskolai docens

Eszterházy Károly Főiskola, Testkultúra-elmélet Tanszék  
3300. Eger, Leányka u. 6  
Tel.: 36/520-488  
Fax: 36/520-433  
e-mail: szalay@ektf.hu

**Dr. Szatmári Zoltán PhD** –egyetemi docens

Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi és Módszertani Tanszék  
3300. Eger, Leányka u. 6.  
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433  
e-mail: szatmari.zoltan@ektf.hu

**Széles-Kovács Gyula** – főiskolai docens

Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék  
3300. Eger, Leányka u. 6  
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433  
e-mail: szkovacs@ektf.hu

**Dr. habil. Vass Miklós CSc** – egyetemi tanár

Nyíregyházi Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet  
4400. Nyíregyháza, Sóstói út 31/b  
Tel.: 0620/335-17-18  
e-mail: drvassm@freemail.hu

**Váczai Péter** – testnevelő tanár

Eszterházy Károly Főiskola, Sportági Tanszék  
3300. Eger, Leányka u. 6  
Tel.: 36/520-488; Fax: 36/520-433  
e-mail: vaczi.peter@ektf.hu

**Dr. Várhelyi Tamás CSc** – főiskolai tanár

Szolnoki Főiskola, Turizmus Tanszék  
5000. Szolnok, Ady Endre u. 9  
Tel.: 56/421-455; Fax: 56/512-499  
e-mail: varhelyit@hotmail.com

## Tartalom (Contents)

Előszó (Introduction) . . . . .	3
Béres Sándor: Élvonalbeli magyar vágózók gyorsasági állóképességének fejlesztése hosszú távon / <i>Long term speed endurance development of Hungarian top sprinters</i> . . . . .	5
Bíró Melinda: A vízilabdajáték kialakulásának története, versenysporttá válása „a vízilabdázás őskora” / <i>The history of water polo, and the evolution its competitive sport “prehistoric time of the water polo”</i> . . . . .	17
Bíró Melinda–Kun Péter–Kolozsi László: A játékos vízhez szoktatás, mint oktatási stratégia az úszásoktatásban / <i>Playful water habituation as a teaching strategy during the swimming teaching process</i> . . . . .	39
Fritz Péter–Szatmári Zoltán: Utánpótláskorú gyerekek sportolási szokásainak vizsgálata / <i>The examination of junior children’s sport habits</i> . . . . .	49
Kerényi Erika–Müller Anetta–Könyves Erika–Lázárné Fodor Ibolya –Mosonyi Attila: Turisztikai márka- és termékfejlesztés lehetőségei az egészségturizmusban az észak-magyarországi és az észak-alföldi régiókban / <i>Tourism brand and product development opportunities for health tourism in the Northern Hungary and Northern great plains regions</i> . . . . .	67
Müller Anetta–Seres János–Széles-Kovács Gyula–Kristonné Bakos Magdolna–Váczi Péter: Az animátorok szerepe az egészségturizmus területén / <i>Animator’s role in the health tourism</i> . . . . .	75
Regős József–Gosztola Mária–Gyula Sándor: Délutáni mozgásprogram szociálisan hátrányos helyzetű gyermekek felzárkóztatására / <i>Comparative analysis of physical strength tests of male students admitted to PE and Sports Science Institut in the College of Nyíregyháza</i> . . . . .	97
Szabó Attila: Flow a kajak-kenu sportban / <i>Flow in the kayak–canoe sport</i> . . . . .	109
Szalay Gábor–Juhász Imre–Bocz Árpád: Étkezési szokások az Eszterházy Károly Főiskola sportszakos hallgatói körében / <i>Physical educatios students’ eating habits at the Eszterházy Károly College</i> . . . . .	115
Szalay Gábor–Bocz Árpád–Juhász Imre: Egri vízilabdázó és főiskolai hallgató férfiak testalkatának összehasonlító vizsgálata / <i>Comperative test between physiques of waterpolo team players and college students</i> . . . . .	131
Szatmári Zoltán–Fritz Péter: A rekreációs sport helyzete a szegedi régióban / <i>The status of the recreational sport in the region of Szeged</i> . . . . .	141
A kötet közreműködői és elérhetőségük / <i>Contacts</i> . . . . .	153