

Tehetségek a sportban

Sportszakmai tanulmány-, és szakcikk gyűjtemény

László Ferenc Sporttudományi Kutatóműhely
I. kötet



www.jgypk.hu

Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány
Szeged, 2014.

Tehetségek a sportban

Sportszakmai tanulmány-, és szakcikk gyűjtemény

*A kiadvány a „Tehetségek a sportban: módszertani
foglalkozások testnevelő tanárok és pedagógusok számára”
című pályázat keretein belül került kiadásra.*

László Ferenc Sporttudományi Kutatóműhely
I. kötet

**A kötet szakmai megvalósításában
együttműködő szakmai partner:**
Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Testnevelési és Sporttudományi Intézet

A kötet szerzői:

Bélteki Pál
Domokos Enikő
Domokos Mihály
Dr. Balogh László
Dr. Győri Ferenc
Eperjesi László
Gera Tibor
Horváth Gábor
Mészárosné Kovács Andrea
Petrovics Kálmán
Rázsó Zsófia
Tóth Krisztina
Hoffmann Pál
Kecse-Nagy Sándor

Szerkesztőbizottság

Dr. Balogh László, PhD, intézetvezető és egyetemi docens
Dr. Molnár Andor, PhD, főiskolai docens
Dr. Győri Ferenc, PhD, tanszékvezető főiskolai docens
Alattyányi István

ISBN 978-963-08-8379-5

© Domokos Enikő, Horváth Gábor, Tóth Krisztina, Rázsó Zsófia,
Eperjesi László, Bélteki Pál, Dr. Balogh László, Mészárosné
Kovács Andrea, Gera Tibor, Petrovics Kálmán, Domokos Mihály,
Dr. Győri Ferenc, Hoffmann Pál, Kecse-Nagy Sándor
© Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány

TARTALOMJEGYZÉK

| | |
|--|-----------|
| AJÁNLÁS | 7. oldal |
| DOMOKOS ENIKŐ Optimális élmény keresése: A hip – hop tánc és a kézilabdázás összehasonlító vizsgálatán keresztül | 8. oldal |
| HORVÁTH GÁBOR Testnevelő tanárok megítélése, társas támogatás és egészséges életmód | 23. oldal |
| TÓTH KRISZTINA Étkezési zavarok megjelenése sportoló és nem sportoló diákok körében | 40. oldal |
| RÁZSÓ ZSÓFIA A sportmotivációs struktúra és a szorongás jellegzetességei önkéntesek körében | 55. oldal |
| EPERJESI LÁSZLÓ Fiatalok kiválasztása és felkészítése az atlétikai dobószámokra | 72. oldal |
| BÉLTEKI PÁL Tehetséges fiatalok felkészítése a szegedi tornasport rövid történetének megközelítésével 1976-tól napjainkig | 75. oldal |
| DR. BALOGH LÁSZLÓ A sportszervezetek működésének szervezet-pszichológiai és kulturális érdesei a globalizálódó sportban, mint új kutatási terület a sporttudományban | 79. oldal |

DR. GYÓRI FERENC

Szemponatok az olimpiai eredményesség
tehetség- és sportföldrajzi vizsgálataihoz

91. oldal

DOMOKOS MIHÁLY

A Szegedi Kosárlabda Egylet Akadémiai
akkreditációs programjáról

102. oldal

PETROVICS KÁLMÁN

Tehetséggondozás az EDF DÉMÁSZ
SZEGED kajak-kenu szakmai programjában

109. oldal

GERA TIBOR

A Szegedi Vasutas SE tájékoztató futóinak
tehetséggondozása 1982-2013

112. oldal

MÉSZÁROSNÉ KOVÁCS ANDREA

Tehetséggondozás a Magyar Kosárlabdázók
Országos Szövetsége és a MOB által

116. oldal

HOFFMANN PÁL - KECSE-NAGY SÁNDOR

Innováció a sportban, a sportolanemzet.hu küldetése

119. oldal

**A LÁSZLÓ FERENC SPORTTUDOMÁNYI
KUTATÓMŰHELY**

122. oldal

A kötetsorozatot a szerzők

*íj. prof. Dr. László Ferenc
(1961-2011)*

*egykori kolléga, tanár, testnevelő, kutató
emlékének ajánlják.*

DOMOKOS ENIKŐ

Optimális élmény keresése: A hip – hop tánc és a kézilabdázás összehasonlító vizsgálatán keresztül

Témavezető:

Dr. Balogh László

Intézetvezető egyetemi docens

BEVEZETÉS

Azért választottam ezt a témát, mert életem részét képezni a tánc, és a kézilabda. Kiskorom óta táncolok és a hip-hop táncban megtaláltam a tánc egy olyan fajtáját, amiben rátaláltam önmagamra. Középiskolában kezdtem el kézilabdázni a tánc mellett. Sohasem jelentett gondot a kettő sportág együttes űzése. Épp ellenkezőleg, mivel különböző típusú sportágakról volt szó, több oldalról tapasztalhattam meg a mozgás pozitív hatásait magamon. A két sportágban megtaláltam mindazt ami, segít feltöltődni, elfeledtetni a mindennapi gondokat, bajokat és ekkor csak „Én” létezem.

A **tánc** az érzések, illetve emberekhez és tárgyakhoz való viszonyok kifejezése. Szakértők szerint a tánc kialakulása és fejlődése egyidős az ember történetével, másik szerint viszont az állatoktól ered. A közhasználatú tánc, művészeti táncá fejlődött. Onnan tekintik az összefüggő mozdulatsorokat táncnak, amikor rájöttek a ritmus létezésére és fontosságára, innentől a tánc nem jelentett mást, mint a ritmus és a mozgó test együttes jelenlétét (Kaán, 1998).

A tánc egyik fajtája a **hip-hop táncstílus**. A hip-hop egy gyűjtő fogalom, mely jelentheti a zenei stílust, a táncstílust, öltözködést és életstílust is. A hip-hop tánc elsősorban a hip-hop stílusú zenékre történő mozgást jelenti. Ez a táncstílus az 1970-es években alakult ki. Egy Kool Herc nevű jamaikai DJ (lemezlovas) költözött New Yorkba és ő volt az, aki elsőként használta ki igazán, amire két lemezjátszó egyszerre képes. A hip-hop gyökerei fekete

- Afrikából fakadnak, amit a rabszolgák vittek magukkal Amerikába. 1979-ben jelent meg az első igazi hip-hop siker (Papp-Váry, 2003).

A sport, ahogyan a tánc is, önmagában jutalomértékű tevékenység. A sport (tánc) lényege az általa nyújtott élmény minősége (Szilágyi-Nagy, 2009). A **zene** egyik legősibb és talán legnépszerűbb szerepe, hogy a hallgató figyelmét a kívánatos lelkiállapotnak megfelelő mintába rendezze. Ha komolyan odafigyelünk a zenére, áramlatélményt idézhet elő (Csíkszentmihályi, 1991). Karageorghis és Terry (1997) kutatást végezett a zene és a sportolók teljesítményének összefüggéséről. Négy fő pozitív hatást állapítottak meg. A zene segít összpontosítani arra a feladatra, amit éppen csinál a sportoló és segíti elfeledtetni vele, hogy mennyire fáradt (1). A verseny előtti pillanatokban az idegrendszerét segíti felkészíteni, hogy jobban állja majd az adandó versenyhelyzeteket (2). A zene ritmusa megegyezik a mozgással, így segíti annak tökéletes végrehajtását (3). A zene olyan környezetet képes teremteni a sportolónak, amely a motoros és a tanulási képességeit segíti elő (4).

Karageorghis és Terry (1998) ismét kutatást végzett, amelyben 1.231 aerobik táncos vett részt és azt figyelték meg, hogy a táncosokat mennyire motiválja a zene. A végeredmény természetesen az lett, hogy képesek egy hipnotikus állapotba kerülni, megfeledkezni minden másról és ilyenkor a testük nincs annak a tudatában, amit csinálnak, mert ilyenkor a zene vezeti őket (Karageorghis, 1999).

A csapat sportok körében nem készült kutatás egészen 2009-ig, amikor is egy kosárlabda csapat néhány tagját vizsgálták, hogy a gyors és a lassú tempójú zene hogyan hat a teljesítményükre. A vizsgálaton tizenegy nő és tizenhét férfi vett részt. Először zene nélkül nézték a teljesítményüket, aztán lassú zenére majd gyors zenére. Ugyan a zene egyértelműen pozitívan hat a teljesítményre, de a gyors és a lassú zene között különbséget nem tapasztaltak (Szabó, Balogh, and at all, 2009).

A **kézilabdázás** alapmozgása, a dobás, mely már az emberré válás folyamatában kialakult, mint a táplálékszerzés tevékenysége. Az ókori embernél a dobás, nemcsak mint harci cselekvés, hanem mint játékforma is köznapivá vált. A játék küzdőjellegű, ahol a testi erő, de főleg a test lendülete jelentős

mértékben kihasználható. Arányosan foglalkoztatja az egész testet és könnyen elsajátítható mindkét nembelinél korra való tekintet nélkül (Kristóf, Gál, és mtsai, 1999).

A kézilabdázás csapatsort, ahol nemcsak a saját teljesítményével kell törődnie az embernek, hanem a másikéhoz is igazodnia kell, mely nyilvánvalóan teljesen új kihívást jelent. Kiderül, hogy a csapat mennyire képes együttműködni a teljesítmény és az érzelmi kapcsolatok terén. Az egymásnak adott visszajelzések minősége és az eseményből fakadó élményük attól függenek, hogy mennyire azonos célokat tűztek ki maguk elé. Azok a percek teszik sokak számára olyan fantasztikus élménnyé a sportot, amikor a csapattársaikkal és a teljesítményükkel is teljes összhangban vannak (Susan A. és Csíkszentmihályi, 2001).

Az első osztályú sportcsapatok - köztük kézilabda csapatok - vizsgálatánál kiderült, hogy az ideális, optimális rajtállapot, mint teljesítményt meghatározó tényező, multidimenzionális, függ az észlelt helyzet kognitív-affektív kiértékelésétől is (Balogh és mtsai, 2012).

A Flow – t Csíkszentmihályi Mihály határozta meg először, aki a Chicagói Egyetemen kezdte el tanulmányozni ezt a jelenséget. Mára már világszerte elterjedt és többen hivatkoznak az elméletére. A Flow során az ember tér és idő-érzékét elveszítve egy számára örömet és kihívást jelentő tevékenységbe belefeledkezik és ez számára boldogságérzetet okoz (Csíkszentmihályi, 1991). A **Flow** magyarul áramlatot jelent. Nem csupán elméleti jelenségen alapul, célja, hogy javítson az élet minőségén, mely a gyakorlatban mutatkozik meg (Csíkszentmihályi, 1991).

„Az első legfontosabb jellemzője az, hogy autotelikus élmény, azaz egy önmagában is jutalomértékű állapot. Két görög szóból származik, jelentésük: pusztán önmagáért csinálni valamit (auto = ön, telosz = cél)” (Susan A. és Csíkszentmihályi, 2001, 22. o.).

Az autentikus személyiség főbb jellemzői az elkötelezettség, kontrollképesség és kihívások vállalására való képesség (Oláh, 2005).

A Flow eredőjét egyfajta KK egyensúly jellemzi, ami nem más, mint a kihívások és készségek egyensúlya. Az nem elég, ha az ember a képességeinek megfelelő kihívásokkal kerül szembe, mert az idő múlásával készségei fejlődnek és unalmassá fog válni számára a tevékenység. Ha a kihívás túlságosan nagy számára akkor pedig szorongani fog a gyenge teljesítménye miatt, ami szintén gátolja az optimális élmény bekövetkeztét. A két tényezőnek valahol a felső határon kell, hogy mozogjon, illetve túl is nyúlhat rajtuk, de a megfelelő KK egyensúly fenntartása állandó és folyamatos feladatot jelent a sportolónak és az edzőnek egyaránt. A KK egyensúly egy szubjektív arány, embertől függő (Susan A. és Csíkszentmihályi, 2001).

Csíkszentmihályi (1991) szerint a Flow elérésének és megtapasztalásának az alábbi nyolc meghatározó eleme szükséges:

1. Világos célok. Tudjuk, hogy mit akarunk, és mit kell tennünk.
2. Azonnali visszajelzések. Minden pillanatban tudjuk, hogy hol tartunk és közelebb kerültünk-e már a céljaink megvalósításához.
3. Készségeinkhez megfelelő szintű nehézségeket választunk, pont olyan mértékűeket, hogy biztosítani tudják a folyamatos tanulás készségét számunkra.
4. Teljes koncentráció kizárólag arra, amit éppen csinálunk
5. Tiszta tudat az adott pillanatban, „csőlátás” – t alkalmazva.
6. Kézben tartjuk a dolgokat, urai vagyunk önmagunknak, cselekedeteinknek és a környezetünknek.
7. Képesek vagyunk megszüntetni az „én” tudatát, mely nem egyenlő az én hiányával, csak az énről való tudás hiányzik.
8. Időérzék átalakulása. Az idő az élményeinkhez igazodik.

Yuri Hanin IZOF modelljében azt a következőképpen írta le miszerint minden sportoló rendelkezik optimális szorongási zónával, amelyben a legjobb teljesítményét hozza létre. Ezen, a zónán kívül, gyengébb teljesítmény várható. Ezáltal külön kell választanunk a flow fogalmától Hanin elméletét, ugyanis az élsportolók nem minden esetben pozitív érzelmeket élnek át az optimális szint zónájában. Zónában negatív érzések is megjelenhetnek, ilyen például a düh, de a flow-ban csak pozitív érzelmek vannak (Hanin, 1980).

Azért fontos a **sportolók számára a Flow** érzése, mert a Flow-t kísérő lelkiállapot tendenciaszerűen arra készteti a sportolót, hogy érje el teljesítő-képessége felső határát. Maga a sport strukturált természeténél fogva világos célokat és szabályokat ad a cselekvéshez. Ennek egyik eredménye az, hogy felszabadul az ember pszichés energiája (Susan A. és Csíkszentmihályi, 2001).

A sportokat eleve olyanra tervezték, hogy segítségükkel a tökéletes élmény könnyebben elérhető legyen. Jártasságot igénylő szabályai vannak, célokat állítanak fel, visszacsatolást biztosítanak és lehetővé teszik a tevékenység feletti uralom gyakorlását. Megkönnyítik az elmélyülést és összpontosítást azzal, hogy a tevékenységet a lehető legtávolabbra helyezik a mindennapi lét „valódiságától” (Csíkszentmihályi, 1991).

A Flow-ban lévő sportolók úgy érzik, erőfeszítés nélkül és spontán végzik a dolgukat. Akkor is minden teljesen természetesnek és magától értetődőnek tűnik nekik, amikor éppen emberfeletti erőfeszítéseket tesznek (Susan A. és Csíkszentmihályi, 2001).

„A Flow rendszerint a csúcsteljesítmények ideje alatt következik be. Bár a győzelem fontos, a Flow-ba kerülés mégsem attól függ, hogy éppen nyeresre vagy vesztesre állunk, és a Flow többet ad, mint a verseny sikeres végkimenetele” (Susan A. és Csíkszentmihályi, 2001, 15. o.).

Egyes, újabb sportpszichológiai kutatások szerint (Murphy,2005) a sportbeli motivációk között gyakran jelentkezik a belső motiváció oldaláról a flow állapotának ismételt elérése. Ez működhet önjutalmazó hatással is, illetve egyesek (Szabó, 2010) szerint edzésfüggésekhez (exercise addiction) vezethet, annak minden káros hatásával együtt.

A Flow előfordulásának gyakorisága úgy növelhető, ha megteremtjük számára az alapokat, mégpedig azzal, hogy összes ismert összetevőjét alaposan elsajátítjuk (Susan A. és Csíkszentmihályi, 2001).

Voltak már előzetes kutatások a flow kapcsán (Csíkszentmihályi, 1991), (Karageorghis, 1999), vizsgálták serdülőkorúaknál (Oláh, 1999) és a zenével ösz-

szefüggésben is (Karageorghis és Terry, 1997). A hip – hop táncról (Szilágyi-Nagy Ildikó, 2009) és a kézilabdázásról (Balogh, 2012), (Balogh és mtsai, 2012) is több előzetes kutatás is készült már, pszichológiai tekintetben viszont kicsit kevesebb, a flow-al összefüggésben pedig még egyáltalán nem készült kutatás. Megnézve ezeket az előzetes kutatásokat nem kaptam választ arra, hogy a flow milyen szintű a táncban, vagy, hogy a kézilabdázásban jelen van-e a flow, és, hogy milyen szinten. Nemzetközi és magyar viszonylatba se találtam választ a kérdéseimre, ezért kezdtem el kutatni mindezekről és a kapott adatok alapján összehasonlítani a két végső értéket.

Kutatásom kérdései a következők:

1. A Flow a hip – hop táncban milyen szintű?
2. A Flow a kézilabdázóknál milyen szintű?
3. Találunk – e szignifikáns különbséget a két sportág között?

Hipotézisem a következők:

1. A hip – hop táncban nagy Flow értékre számítok, mivel a tánc sokkal önfeledebb, szabadabb mozgás, ahol a táncosoknak alkalma adódik kifejezni önmagukat és a zene mindezt segíti.
2. A kézilabdában nem számítok nagy flow értékre, mert nagyobb összpontosítással és le szabályozottsággal jár, ami gátolja az áramlat kialakulását a sportolóban.
3. Feltételezem, hogy a verseny hip – hop táncosok és az igazolt kézilabdázók többsége a tevékenység végzése közben képesek „flowba” kerülni, de szignifikáns különbség van a mértékük között.

ANYAG ÉS MÓDSZER

A kutatásom kísérleti csoportja a 18-23 éves igazolt kézilabdázók (n:70), ebből 14 nő és 56 férfi. A kontroll csoportot pedig a 18-23 éves verseny hip-hop táncosok alkotják (n:70), ebből 66 nő és 4 férfi. Az alanyok tehát ifjúkorúak, N:140 fő. A kutatás módszere egy három oldalas kérdőív kiosztásával történt, amiben felhasználtam Oláh Attila Flow kérdőívét (Oláh, 2005, 141 – 143. o.) és 26 jelzőt a Flow állapot kifejezésére (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001, 22. o.) melyek megbízhatóak és érvényesek. E mellett feltettem még pár demográfiai kérdést, nemre, korra, lakhelyre és motivációra vonat-

kozóan. Három alkalommal látogattam meg a kézilabdásokat és a hip-hop táncosokat edzés közben. Kitöltés előtt ismertettem, hogy a kutatásban résztvevőket nem fogom tájékoztatni az eredményről, csupán tanulmányi munkám elkészítéséhez járulnak hozzá a kérdések megválaszolásával és, hogy a kitöltés anoním módon történik. A kérdőív kitöltése körülbelül 5-7 percet vett igénybe. Mivel papíralapú kérdőíves módszert választottam az eredmények megszerzéséhez így a feldolgozásuk több időt igényelt. Az adatok feldolgozása SPSS 20.0 programcsomaggal történtek.

Napjainkban egyre inkább terjed az a nézet, hogy az egyes pszichológiai modellek nem univerzálisak, hanem mindig az adott kulturális környezetben értékelendők és a kultúra befolyásolja is azokat. Ebből következően pontosan körül kell határolnunk a kutatást: esetünkben a magyar fiatalok flow állapotát vizsgáltuk (Balogh, 2012).

EREDMÉNYEK

A 26 flow jellemző kiértékeléséből azt lehet megállapítani, hogy a hip-hop táncosok közül a legtöbben (49) a „semmi sem számít” kifejezéssel jellemezték magukat tánc közben. A kézilabdásoknál viszont a koncentrációt karikázták be legtöbben (60). Ebből lesűrhető, hogy a tánc tényleg egy önfelelt állapotot eredményez és a kézilabdázás maga pedig nagyon-nagy koncentrációt és odafigyelést igényel. A koncentráció viszont megjelenik a táncosok értékelésében a második legtöbb szavazatot elért helyen (42), ami azt jelenti, hogy a tánc is nagy koncentrációt igényel, a táncmozdulatok helyes végrehajtása miatt. Kézilabdásoknál a teljes összpontosítás kapta a második legtöbbet (48), ami a sikeres dobásokhoz, gólokhoz, pontos passzokhoz elengedhetetlenül fontos. A teljes összpontosítás megint csak megjelenik magas létszámmal (39) a táncosoknál, de csak a harmadik helyen. Ebből következően mindkét sportág űzésénél fontos ez a két képesség, ha sikeresek akarnak lenni, hogy „ott” legyenek testileg és lelkileg, valamint csak arra tudjanak koncentrálni, amire éppen kell a verseny közben, tehát elengedhetetlen a koncentráció és a teljes összpontosítás. Kézilabdásoknál az erő kapott még sok szavazatot (32). Ez áll a harmadik helyen (lásd 1. diagram).

Oláh Attila flow kérdőíve 9 kérdésből állt, 3-3-3 kérdés 3-3-3 érzelmi állapokra vonatkozóan (flow, unalom, szorongás). A kérdéseket 1-től 5-ig lehetett

értékelni, ahol az 5-ös volt a teljes egyetértés. A „szeretem az ilyen alkalma-
kat” kérdésre a táncosok majdnem hogy maximális (5,00) pontot adtak mivel
átlagosan 4,93 lett, a kézilabdásoknál pedig 4,53. A kézilabdások eredménye
is elég magas ahhoz, hogy kimutatható legyen a flow állapot a kézilabdások
körében is (lásd 2. diagram).

A flow-ra, unalomra és szorongásra adott válaszokat külön vettem. Egy ér-
zelmi állapothoz 3 kérdés tartozott és így a maximálisan elért pontszám 15
lehetett, ami a teljes egyetértést jelenti. A táncosoknál a flow volt magasabb,
az unalom és szorongásra adott válaszokból pedig kiderült, hogy a kézilab-
dásoknál volt magasabb ezeknek az értéke. Tehát a kézilabdában több szo-
rongás, feszültség, nagyobb ütések és néhai erőszak van jelen egy edzés vagy
mérkőzés alatt, ami a flow-t gátolhatja, de nem zárja ki annak lehetőségét,
hogy a sportoló átélje az áramlat élményét (lásd 3. diagram).

Jobban lebontva a flow-ra adott válaszokat, megnéztem, hogy a 70 hip – hop
táncos közül 23an adtak a 3 kérdésre 15,00ás átlagot, tehát a maximálisan
elérhető pontszámot. 21 táncos adott 14,00ás választ, 15 táncos 13,00ás vá-
laszt, 7 táncos 12,00ás választ, 3 táncos 11,00ás választ és 1 ember adott csak
10,00ás választ, ennél kevesebb pontszámot nem is adtak. A kézilabdásoknál
kicsit másképpen alakultak az eredmények. 22 kézilabdázó adott 13,00ás vá-
laszt, 12 adott 12,00ás választ, 10 – 10 adott 11,00ás és 14,00ás választ, 8 adott
10,00ás választ és 4 ember adott maximális pontot, azaz 15,00át és 4 ember
adott 9,00ás választ is, ennél alacsonyabb érték nem volt (lásd 4. diagram).

Az unalomra adott válaszköznél a táncosok közül 42en elég kevés értéket
adtam, mindössze 3,00át, ennél alacsonyabb értéket nem is adtak. A kézi-
labdásoknál is a legtöbben 33an a 3,00ás választ adták és náluk se született
alacsonyabb érték. Az itt elért maximális érték a 6,00és és a 7,00ás értékek
voltak, de a táncosoknál csak 2 ember, a kézilabdásoknál pedig csak 9 ember
adott ilyen értékeket a kérdésekre. Ebből kimutatható, hogy mindkét sportra
kevésbé jellemző az unalom (lásd 5. diagram).

A szorongásra adott válaszköznél a táncosok elég alacsony értékeket adtak,
a 3,00ás, 4,00ás és az 5,00ás értékek a jellemzőek. 70 táncosból 27en adtak
3,00ás átlagot, tehát a legtöbbször nem érez szorongást tánc közben. A kézi-

labdásoknál elég változóak a válaszok. Legtöbbször a 5,00-as értékeket adták, aztán a 4,00-as értékeket, de voltak 7,00-as, 8,00-as és 9,00-as értékek is amiket a táncosok nem is adtak. Ebből kiderül, hogy a szorongás inkább a kézilabdázásra jellemző (lásd 6. diagram).

Kíváncsiságból utána jártam még annak is, hogy milyen korreláció van a flow és az idegesség között, vagyis az idegesség, stressz gátolja-e a flow kialakulását. A korreláció negatív lett, ami által beigazolódik, hogy a flow eléréséhez nyugalom szükséges és a szorongás és unalom érzése gátolja a kialakulását, de nem zárja ki teljesen (lásd 7. táblázat).

MEGBESZÉLÉS ÉS KÖVETKEZTETÉSEK

Kiskorom óta hip-hop táncolok és, azóta sem hagytam abba és csak is pozitív hatása van rám. Később, elkezdtem kézilabdázni is, ami szintén magával ragadt, de itt értek már negatív élmények is a meccsek során, amiről tudjuk, hogy a flow-ra nem jellemző.

A flow-t Csíkszentmihályi (1991) fogalmazta meg először. Magyarul áramlatot jelent és egyik legfontosabb jellemzője, hogy autotelikus élmény. A flow eredője egy ún. KK egyensúly, ami a képességek és készségek egyensúlyát jelenti. Fontos a sportolók számára a flow érzése, mert a flow-t kísérelő lelkiállapot tendenciaszerűen arra készíti a sportolót, hogy érje el teljesítőképessége felső határát (Susan A. és Csíkszentmihályi, 2001).

Áttekintettem az előzetes nemzetközi és magyar kutatásokat a táncról és a kézilabdázásról, Karageorghis (1999) nagyon sok kutatást végzett a flow-al, és a zene és flow kapcsolatáról. Balogh (2012) pedig a kézilabdázásokat vizsgálta, de nem találtam választ arra, hogy a táncban milyen szintű lehet a flow, illetve a kézilabdázásban jelen van – e és milyen szinten, majd, hogy ezek között van – e szignifikáns különbség? Feltételezem, hogy a táncban sokkal magasabb a flow érték, mivel egy kötetlen, nagy mozgáskiterjedéssel végrehajtott mozgás, ami zenére történik. A kézilabdázás csapatsport, ami szerintem nehezebbé teszi a pozitív élmény kialakulását, mert több dolognak is meg kell felelni egyszerre. Ezek mellett feltételezem még, hogy a verseny hip – hop táncosok és az igazolt kézilabdázók többsége

a tevékenység végzése közben képesek „flowba” kerülni, de szignifikáns különbség van a mértékük között.

A személyesen kiosztott három oldalas kérdőíves módszert választottam a kutatás végrehajtásához. 70 kézilabdázó és 70 hip-hop táncos töltötte ki. A kérdőívben felhasználtam Oláh Attila Flow kérdőívét és 26 jelzőt a flow állapotról Jacksonától és Csíkszentmihályitól. Ezek mellett még egy-két demográfiai kérdést is feltettem az elején. Név nélkül történt a kitöltés és a kapott adatok összegzése az SPSS 20.0 programcsomaggal történt.

A kapott eredmények szépen kimutatják és alátámasztják, hogy a hip-hop táncban magasabb szinten van jelen a flow, mint a kézilabdásoknál. A hipotézisem beigazolódott, valójában szignifikáns különbség van a két sportág flow értéke között. A táncban evidens, hogy hamar kialakul a táncosban ez az önfeledt érzés, mivel a mozgás zenére történik ami alapjában véve segíti ezt, viszont azok mellett, hogy a kézilabdában rengeteg ütés, lökdösődés és erőszak van jelen, mégis kimutatható egy magasabb flow érték, ami ugyan alacsonyabb a tánchoz képest, de mégis jelen van és ösztönzi a sportolókat az újabb átélésére, így érve el eredményeket.

BIBLIOGRÁFIA

Attila Szabó (2010): Exercise Addiction: A Symptom or a Disorder? Hauppauge, New York: Nova Science Publishers.

Attila Szabó, László Balogh, Zoltán Gáspár, Márk Váczi and Júlia Bösze (2009): The Effects of fast- and slow-tempo music on recreational basketball training, In.: International Quarterly of Sport Science, vol 2. 2010. október 11. http://www.iqss.eu/issue/20092/1_szabo_et_al_IQSS_2009_2.pdf

Balogh László (2012): A nemzetkarakterológiától a kulturális sportpszichológiáig - új (?) kihívások a globalizálódó sportban. Magyar Sporttudományi Szemle, 2012/2. sz. 20.

Balogh László, Tokodi Margaréta, Szilágyi Nóra, Kiss Gábor és Keresztes Noémi (2012): Az edzőről észlelt ideális és reális kép a játékosok szemszö-

géből két, első osztályú sportcsapat vizsgálatánál Chelladurai modellje alapján. Magyar Sporttudományi Szemle, 2011/ 46. sz. 20.

Costas I. Karageorghis (1999): Entering „The Zone”: A Guide for Coaches, In.: The Sport Journal, vol 2. num 3. 2012. október 10. <http://www.thesportjournal.org/article/entering-zone-guide-coaches>

Costas I. Karageorghis és Peter C. Terry (1997): The psychophysical effects of music in sport and exercise: a review, In.: Journal of Sport Behavior, vol 1. num 2.

Costas I. Karageroghis and Peter C. Terry (1998): Music and Flow State. In: Costas I. Karageroghis (1999): Music in Sport and Exercise: Theory and Practice, In.: The Sport Journal, vol 2. num 2. 2012. október 11. <http://www.thesportjournal.org/article/music-sport-and-exercise-theory-and-practice>

Csikszentmihályi Mihály (1991): Flow, az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája. Akadémiai Kiadó, Budapest.

Jackson Susan A. és Csikszentmihályi Mihály (2001): Sport és Flow. Vince Kiadó, Budapest.

Juri L. Hanin (1980): Emotions and Athletic Performance: Individualized Zone of Optimal Functioning, In.: Essential readings in sport and exercise psychology. 2012. november 7.

<http://books.google.hu/books?id=IE6IMsDFhwC&pg=PA56&lpg=PA56&dq=hanin'+izof+modell+magyar&source=bl&ots=dsaKVexRLm&sig=v9BVxIfxL0EMiXqInZ3WJAWJGjE&hl=hu&sa=X&ei=DYuiULznA8TLswaayYCwDA&ved=0CEAQ6AEwBQ#v=onepage&q=hanin'%20izof%20modell%20magyar&f=false>

Kaán Zsuzs (1998): Egyetemes tánc történet I.: A táncművészet története az őskortól a XIX. század végéig. Nemzeti Tankönyv kiadó, Budapest.

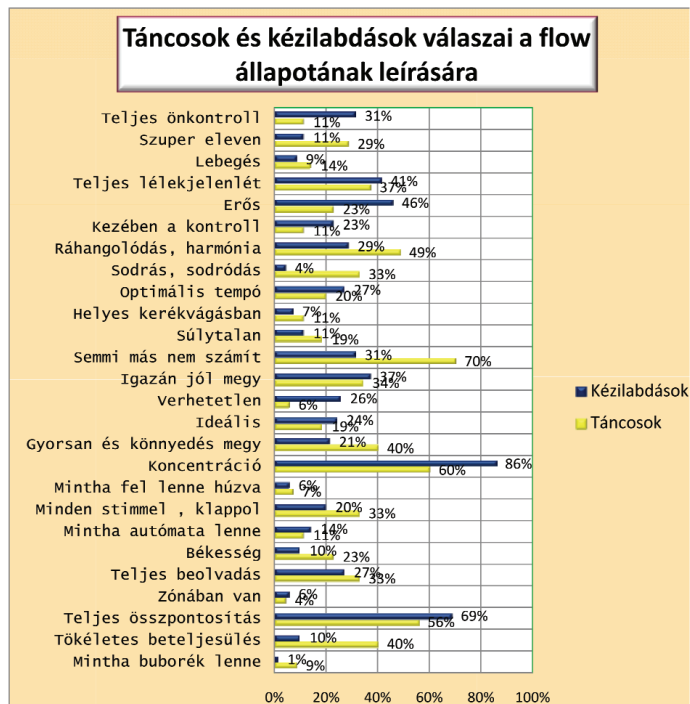
Kristóf László, Gál László, Csillag Béla és Tóth Julianna (1999, szerk.): Sportjátékok II. Sportjátékok elmélete és módszertana, kézilabdázás és röplabdázás. Nemzetközi Tankönyv kiadó, Budapest.

Oláh Attila (2005): Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Trefort Kiadó, Budapest.

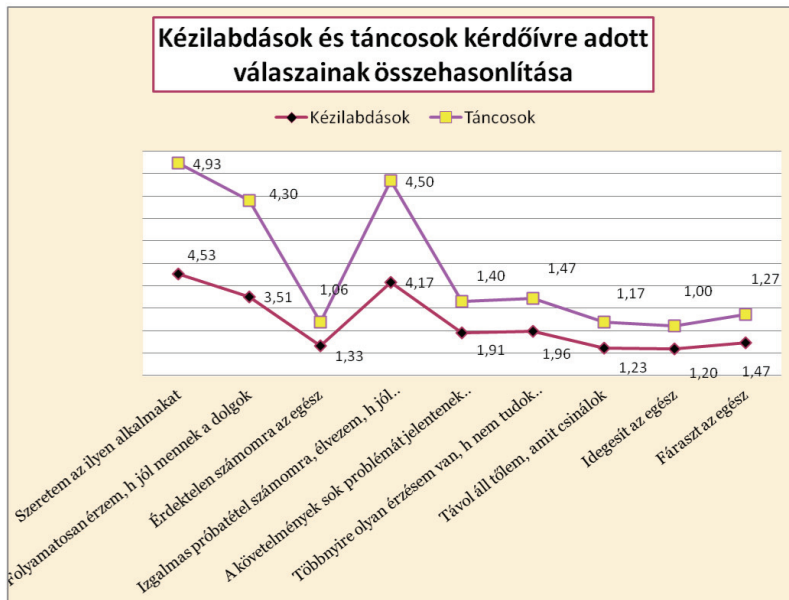
Papp-Váry Árpád Ferenc (2003): A hip-hop marketing. The Mercury News, 2003/3. sz. 131 – 139.

Szilágyi-Nagy Ildikó (2009): A semleges test. A neutrális test elve és a flow alkalmazása amatőrök és fél profik táncoktatásában. Iskolakultúra, 2009/1-2. sz. 75 – 87.

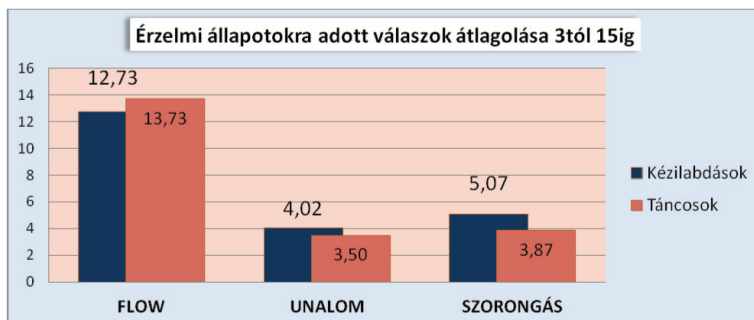
MELLÉKLETEK



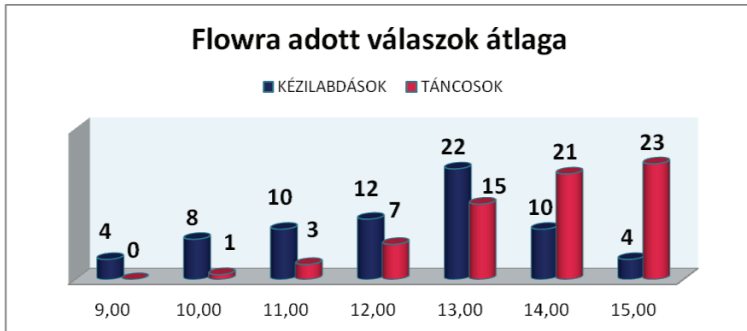
1. diagram: Táncosok és kézilabdások válasza a flow állapotának leírására.



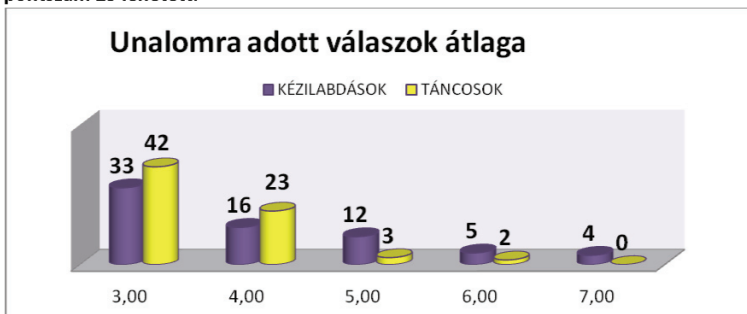
2. diagram: Kézilabdások és táncosok kérdőívre adott válaszainak összehasonlítása, átlagolása.



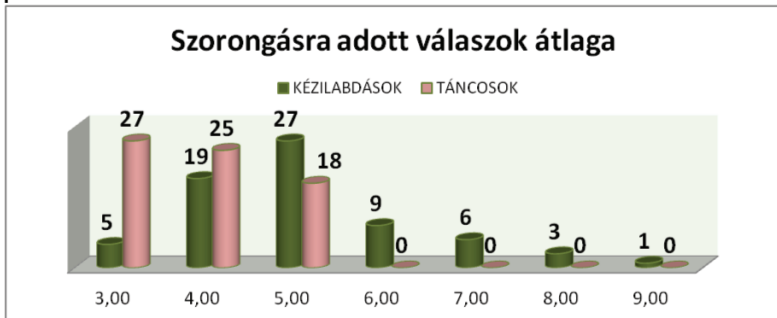
3. diagram: A három érzelmi állapotra adott válaszok átlagolása külön - külön, ahol a maximális pont 15 lehetett.



4. diagram: Flow-ra adott válaszok lebontásának átlagolása, ahol a maximális elért pontszám 25 lehetett.



5. diagram: Unalomra adott válaszok lebontásának átlagolása, ahol a maximális elért pontszám 25 lehetett.



6. diagram: Szorongásra adott válaszok lebontásának átlagolása, ahol a maximálisan elért pontszám 25 lehetett.

1. táblázat: Korrelációs vizsgálat a flow és az őt gátló idegesség között.

| Correlations | | | |
|------------------|---------------------|----------|---------|
| | | idegesít | flow |
| Idegesség | Pearson Correlation | 1 | -,460** |
| | Sig. (2-tailed) | | ,000 |
| | N | 70 | 70 |
| Flow | Pearson Correlation | -,460** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | |
| | N | 70 | 70 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

HORVÁTH GÁBOR

Testnevelő tanárok megítélése, társas támogatás és egészséges életmód

Témavezető:

Dr. Tari-Keresztes Noémi

PhD, egyetemi adjunktus

*„iskoláink első és fő feladata, hogy a hazának embereket neveljen,
derék, tetterős embereket.” (Szent-Györgyi Albert, 1930)*

ÖSSZEFOGLALÁS

Jelenlegi kutatásomhoz azért választottam ezt a témát, mert, manapság jelentős változások történnek a sporttudomány és a sport területén, Magyarországon. Gondolok itt az idei kiemelkedő olimpiai eredményekre, amelyek jó példát állíthatnak a fiataloknak; vagy a mindennapos testnevelés bevezetésére, melytől komoly javulást vár az ország, a lakosság egészségügyi állapotát tekintve. A mindennapos testneveléssel kapcsolatban egyértelmű a cél, az életminőség és az egészségi állapotok javítása, az egészséges életmód kialakítása. Ehhez azonban már fiatal korban el kell kezdeni azt a nevelési folyamatot, mely során a gyerekek belátják, hogy a sport csak a hasznukra válhat. Erre a feladatra senki sem lehet alkalmasabb, mint egy jól képzett, és elhivatott testnevelő tanár. A fiatakorúak körében, azonban nem csak a felnőttek szolgálnak példával számukra, hanem társaik hatása is igen jelentős.

Ezen szempontok figyelembevételével a kutatásomban próbálok rávilágítani arra, hogy a testnevelő tanároknak milyen lehetőségei vannak az egészséges életmód kialakításában, ha a testnevelő személyében nem egy ellenszenves embert, hanem egy segítőkész tanárt látnak. Választ keresek arra a kérdésre, hogy milyen kapcsolat van a diákok egészségmagatartási formái és a testnevelő tanárok kompetenciái között.

BEVEZETÉS

A Magyarország alaptörvénye kimondja, hogy: (1) Mindenkinek joga van a testi és lelki egészséghez. Napjainkban már elfogadott tény, hogy az egészség (WHO, 2002), az egészséges életmód alapfeltétele a megfelelő mennyiségű

mozgás (Rétsági és mtsai, 2011). A sport olyan eszköz, amely minden életkorban pozitívan befolyásolja az életminőséget (Bize, Johnson és Plotnikoff, 2007). Amíg a fiatalok iskolaköteles korúak a testnevelő tanárookra hárul a felelősség, illetve nekik van leginkább lehetőségük arra, hogy megszerettesse a mozgást a fiatalokkal. A testnevelő tanárnak van komoly esélye arra, hogy úgy nevelje a fiatalokat, hogy később hosszútávon pozitív hozzáállásuk legyen az egészséges életmódhoz. Azonban több akadály is hárul a testnevelő útjába. A tantárgyak közül egyedül a testnevelés próbálja megtartani az egyensúlyt a Juvenalis -római költő- által megfogalmazott „ép testben, ép lélek” mottóhoz. A nem megfelelő egészségi állapot javításának a legegyszerűbb és leghatékonyabb módja a testmozgás mennyiségének növelése. A fiatalok testmozgásának fokozása pedig a közvetlen környezetükben élők számára is példa értékű lehet a továbbiakban. (Somhegyi, 2002). A szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázata már napi 30 percnyi mérsékelt intenzitású testmozgással csökkenthető (NIH, 1995.). A fiatal felnőttkorban a fizikai aktivitás jó hatással van a vérzsír szintre és a kövérségre, a testmozgás mennyiségétől függő mértékben (Raitakari et al, 1997). A fizikai aktivitás serdülőkori növelésével a felnőttkori kövérség megelőzhető (Kemper et al, 1999). Iskolás gyerekeken végzett kontrollált kísérlet kimutatta, hogy a célzott hátizomerősítő torna már 10 hét alatt szignifikáns javulást mutat a gyerekek testtartásában és hátizomerejében (Domján, 1990). Mindezek mellett a rendszeres sportolás hatással van a serdülőkorban a különböző testi és mentális jellemzőkre is (Feron et al, 1999). A rendszeres testmozgás kiemelt jelentőséggel bír az egészséges testi és szellemi fejlődés szempontjából, melyet már számos kutatás bebizonyított (Baker, Little, Brownell, 2003; Tran, Wetman, 1985; Siever, Davis, 1985). Ennek tükrében kijelenthető, hogy a fiatalok alkotják azt a populációt is, akiknél az elsődleges prevenció a leghosszabb távú sikereket érheti el (Pikó, 2002). Összességében kijelenthető, hogy a rendszeres testmozgás a szervezet valamennyi rendszerének a működését pozitívan befolyásolja.

Ahhoz azonban, hogy ezek a változások bekövetkezhessenek a fiataloknak egy olyan példaértékű, magas sportismeretekkel rendelkező személy segítségére, irányítására van szükségük, aki nemcsak, mint tanár hanem, mint támogató társ, megbízható ember van jelen a mindennapi életükben. Tehát egy jól felkészült, munkája iránt elkötelezett testnevelő tanárra.

A kutatásomban azt a témakört vizsgálom, hogy a testnevelő tanároknak milyen szerepe, mekkora befolyása van a diákokra az egészséges életmód kialakításának

a folyamatában. Vizsgálatom kiterjed arra is, hogy milyen kapcsolat van a testnevelő tanár megítélése és a diákok testnevelés órán való viselkedése között. Kiemelt hangsúlyt kap az, hogy a testnevelők mennyire hangsúlyozzák az egészséges életmódot. Korábbi kutatások alapján elmondható hogy, a tanulók környezetében a fizikailag aktívnak tekinthető személyek közül a barátok és az osztálytársak emelkednek ki, ebből is észlelhető, hogy a testnevelőnek együttműködő személynek kell lennie és az egész osztályra egyformán kell hatást gyakorolnia, ha pozitív eredményeket szeretne elérni. (Keresztes és mtsai, 2005) Számos korábbi kutatás is rámutat arra, hogy azok a diákok, akik pozitív meg erősítést, biztatást kapnak a tanáraiktól, lényegesen jobb iskolai eredményeket produkálnak és a szociális életük is rendezettebb, mint azon társaiké, akik nem élvezik a tanáraik támogatását, odafigyelését. (Kathryn R. Wentzel et al, 2010; Anne G. Danielsen et al, 2010) Véleményem szerint ilyen szempontból a testnevelő tanároknak is fontos szerepe lehet a tanulók jobb eredményekre való motiválásában.

MINTA, MÓDSZER

A felmérést a kecskeméti Katona József Gimnázium, és a kecskeméti Gáspár András Szakközépiskola, Szakiskola és Kollégium tanulói körében végeztem, véletlenszerűen kiválasztott osztályok (9-12. évfolyamok, 14-19 évesek) segítségével (n=216). A 216 kérdőívből 216 volt értékelhető, így a válaszadási arány 100%-os. A tanulók átlagéletkora

16,19 év (szórás 1,27 év). A válaszadók 65,7%-a fiú, 34,3%-a pedig lány volt.

Az adatgyűjtés 2012 októberében történt, ehhez önkéntes kérdőíves módszerrel alkalmaztam, mellyel az volt a célom, hogy a középiskolás fiatalok életmódját elemezzem sportolási szokásaik és egészségmagatartási formáik figyelembevételével, megvizsgáljam, hogy van-e befolyásoló szerepe a társaknak, a tanároknak a feladatok sikeres végrehajtásában. Megvizsgáltam, hogy a testnevelő neme, életkora, sportolási szokásai milyen hatásokkal vannak a diákokra az egészséges életmód kialakításának a szemszögéből. A kérdőívem kérdései a szociodemográfiai változókon kívül kiterjedtek a fiatalok tanulmányi eredményeire, sportolási szokásaikra (milyen sportágat, milyen gyakran), sportág választásuk motivációjára, táplálkozási szokásaikra (zöldség és gyümölcsfogyasztás), káros egészségmagatartási attitűdjeikre (dohányzás és alkoholfogyasztás), a társas hatások témakörére és a testnevelőik kompetenciáira is. A kérdőív kitöltése testnevelés órák keretei között való-

sult meg, személyes jelenlétem mellett. A kérdőív kitöltése körülbelül 30 percet vett igénybe.

EREDMÉNYEK

A testnevelő tanárok megítélését több szempont alapján vizsgáltam, melynek eredményei az alábbiakban láthatóak. A válaszadók 83,7 %-a azt válaszolta a testnevelők jó példaként szolgálnak számukra a sportos és egészséges életmódot tekintve. Az alábbi kérdésre: Mit tesz a testnevelőd, ha nem tudsz valamit megcsinálni a testnevelés órán?, a válaszadók 70,4 %-a azt válaszolta, hogy segít elsajátítani a helyes végrehajtást, 27,2 % pedig azt, hogy legalább figyelmezteti a végrehajtás helytelenségére. A válaszadók 77,7 %-a úgy érzi, hogy testnevelője egy nagy tudással rendelkező sportszakember. A felmérésből kiderült, hogy a válaszadók 67,5 %-át pozitívan befolyásolja a dicséret. A testnevelőnek mindig javasolnia kell a diákok számára a sportolást, illetve a sport különböző formáit, hiszen a válaszadók 27,4 %-a a testnevelője javaslatára próbált ki valamilyen sportágat. A jól működő tanár-diák kapcsolat alapja a bizalom, éppen ezért megnyugtatóak a válaszok, miszerint a tanulók 73,6 %-a nagymértékben vagy teljesen megbízik testnevelőjében, a testnevelő biztatása a feladat végrehajtásakor szintén elengedhetetlen, ami a válaszadók 97,6 %-át segíti a feladatok megoldásában.

A társas támogatás témakörét vizsgálva a következő eredmények születtek. A felmérésben szereplő diákokat tanító testnevelők, magas fokú empátiával és segítőkészséggel rendelkeznek, valamint nagy odafigyeléssel vezetik a testnevelés órákat. A válaszadók 91,1 %-a szerint a testnevelő meghallgatja a diákokat, a diákok 66,7 %-ról jó véleménnyel van a teljesítményükkel kapcsolatban. A tanulók 95,8 %-a elmondása szerint a testnevelő segít nekik, ha nem értenek valamit. A diákok 88,7 %-a érzi úgy, hogy testnevelője kedveli, továbbá a válaszadók 67,3 %-a a tanár szerint mindent megtesz a feladatok pontos végrehajtása érdekében.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos kérdésekre a következő válaszok érkeztek. Zöldség és gyümölcs fogyasztás tekintetében nem születtek jó eredmények, hiszen a válaszadók 34 %-a nem eszik naponta zöldséget, 23,7 %-a pedig nem eszik naponta gyümölcsöt. A válaszadó diákok mindössze 65,3 %-a reggelizik mindennap, 10,8 %-a kevesebb, mint hetente egyszer reggelizik. Ez azért nem megfelelő eredmény véleményem szerint, mert így a diákok egy része úgy megy iskolába, hogy nem reggelizett. Ez azért probléma, mert a min-

dennapos testnevelés bevezetésével, üres gyomorral érkeznek, testnevelés órára, amit valahol a nulladik órában tartanak meg.

A válaszadók 40,9 %-a még soha nem dohányzott, ami kiemelkedően biztató eredmény; 21,9 %-a már kipróbálta, de az elmúlt 3 hónapban nem. A diákok 10,7 %-a néhányszor dohányzott az elmúlt 3 hónapban, 3,7 %-a párszor minden héten dohányzik, 6,5 %-a rendszeresen naponta 1-2 szálát, 11,2 % rendszeresen napi 3-10 szálát, 4,7 %-a rendszeresen napi 10-20 szálát. Valamint 0,5 %-a ez is kiemelkedő eredmény- naponta több mint 20 szál cigarettát szív el.

Alkohol fogyasztás tekintetében 8,8 % még soha nem fogyasztott alkoholt, ez szintén figyelemre méltó eredmény; 16,3 % már kipróbálta, de az elmúlt 3 hónapban nem ivott szeszes italt; 35,3% párszor; 24,2 % néhányszor; 11,2 % gyakran (kb. minden héten); 4,2% pedig rendszeresen (legalább kétszer hetente) fogyaszt alkoholt.

Az elmúlt 3 hónapban a válaszadók 38,1 %-a egyszer sem; 13 % egyszer; 15,8 % kétször; 19,1 % 3-5-ször; 5,6 % 6-9-szer; 8,4 % pedig 10-szer vagy annál többször fogyasztott egyszerre nagyobb mennyiségű alkoholt.

A tanulók sportolási szokásait vizsgálva az elmúlt egy évre vonatkozóan, a következő eredményeket kaptam. A válaszadók 1,9 % nem sportol semmit, mert felmentett volt; 19,1 % nem sportolt semmit az iskolai testnevelés órakon kívül; 17,7 % az iskolán kívül csak alkalmanként sportolt; 7 % iskolán kívül havonta 1-2-szer; 27,9 % iskolán kívül hetente 1-2-szer; 26,5 % pedig iskolán kívül hetente legalább 3-4-szer sportolt. Véleményem szerint, ez jó eredmény, hiszen több mint 50 %-a rendszeresen sportol iskolán kívül.

A keresztátlás vizsgálatokból kiderült, hogy a testnevelő tanár neme, illetve a tanulók sportolási gyakorisága között nincs szignifikáns eredmény.

Ezzel szemben a testnevelő tanár életkora és a tanulók sportolási gyakorisága között már szignifikáns eredmény látható, azok a diákok, akiknek fiatalabb a testnevelő tanára azok gyakrabban sportolnak (1. táblázat). Erre magyarázat lehet, hogy az idősebb tanárok már kevésbé motiváltak fiatal kollégáikkal szemben, illetve felmerülhet az idősebb testnevelő tanárok kiegészének a lehetősége is.

A testnevelő tanárok megítélése (egy tanár, aki megtartja az órát, nem igazán kedvelem; tisztelem, de nem igazán kedvelem; segítőkész tanár, akihez bármikor segítségért lehet fordulni), valamint a diákok sportolási gyakorisága között szintén nem volt szignifikáns eredmény.

A testnevelő tanárok megítélését nem befolyásolja a testnevelő tanárok sportolási szokása, tehát nincs szignifikáns eredmény ebben az esetben. Ez számomra meglepő eredmény, mert arra ad következtetési lehetőséget, hogy az emberek megítélésében nem játszik fontos szerepet az egészséges életmód és a sportolás, a fiatalok szemszögéből.

A testnevelő tanárok irányába mutatott bizalom, illetve a diákok sportolási gyakorisága között sincs szignifikáns összefüggés.

A tanulók sportolási gyakorisága, illetve az érdemjegyeik minősége között szintén nem volt szignifikáns összefüggés.

A testnevelő tanárookra nagy felelősség hárul. Ezt alátámasztja az az eredmény is, miszerint a válaszadó diákok 22,1%-a változtatna az életmódján, ha a testnevelője figyelmeztetné, ennek a szükségességére. (1. ábra) Ennek tükrében a tanárnak mindig helyes rálátással kell rendelkeznie tanulói egészségmagatartási szokásairól, hogy az egészség károsítás elkerülhető legyen a fiataloknál.

Arra a kérdésre, hogy: A testnevelőd biztatása segít egy feladat megoldásában vagy inkább hátráltat? a válaszadók 97,6%-a azt válaszolta, hogy segít nekik a testnevelőjük biztatása. (2. ábra) Ebből az eredményből egyértelműen látszik, hogy a diákoknak szükségük van a pozitív megerősítésre egy feladat megoldásában. Azzal pedig, hogy ha a biztatásnak köszönhetően sikerélmények érik a tanulókat, a későbbiekben szívesebben sportolnak. A biztatás mellett a dicséret is hasonlóan fontos a fiatalok motiválásánál bizonyos helyzetek helyes végrehajtásában. A Mennyire motivál a dicséret a gyakorlat helyes végrehajtásában? (1=egyáltalán nem, 5=teljes mértékben) kérdésre a válaszadók 67,5 %-a azt válaszolta, hogy nagyon vagy teljes mértékben motiválja. (3. Ábra)

Az utóbbi időben, a médiában is számos reklám szól az egészséges életmódról. Ebben a témakörben azonban meglepő eredmény született azzal kapcsolatban, hogy a testnevelő tanár szokott-e beszélni az egészséges életmódról. Bár a megkérdezettek 77,7%-a azt írta a testnevelőjéről, hogy nagy tudással rendelkező sportszakember (4. ábra), ennek tükrében kiemelkedő az ellentmondás, miszerint diákok 61,4%-a azt írta, hogy nem szoktak beszélgetni az egészséges életmódról a testnevelő tanárukkal (5. ábra). Ez azért lehangoló adat, mert a testnevelés óra az egyetlen olyan tantárgy, ahol gyakorlatban is lehet tenni az egészséges életmód érdekében.

Vizsgálatom kiterjedt arra is, hogy szociális közeg tekintetében mi a jellemzőbb a tanulók viselkedésére, társakkal vagy inkább egyedül hajtják végre

magabiztosabban, illetve szívesebben a feladatokat. A válaszadók 70 %-a társakkal együtt hajtja végre szívesebben a feladatokat.

KÖVETKEZTETÉS

A munkám során a testnevelő tanár megítélését, segítőkészségét, illetve a társak hatóerejét is vizsgáltam az egészséges életmód és a sportolásra való hajlandóság tükrében. Konklúzióként leszűrhető, hogy a diákok számára kiemelkedő jelentőséggel bír a pozitív megerősítés, a dicséret. Szükségük van a motiválásra, hogy a feladatok végrehajtása problémamentes és sikerélményekkel gazdag legyen, ami később igazán megszeretheti a tanulókkal a sportolást. A társak környezetében végrehajtott gyakorlatoknak nagyobb a sikeressége, illetve a tanári munka hatásfoka is jobb, mintha a tanulók egyedül hajtották volna végre a feladatokat.

A kérdőív sokrétűségéből fakadóan, még számos kiaknázatlan lehetőség rejlik a kutatásban, melyet a későbbiek során hasznosítani tudok.

A kutatásom eredménye a továbbiakban reményeim szerint segítséget nyújthat a felmérésben részt vett középiskolák, illetve egyéb középiskolák tanárainak a tanulók életmód javításának folyamatában. Valamint minden sportszakember hasznát veheti a kutatásnak, hiszen rámutat az értékelés fontosságára is.

IRODALOMJEGYZÉK:

Anne G. Danielsen, Nora Wiium, Britt U. Wilhelmsen, Bente Wold (2010): Perceived support provided by teachers and classmates and students' self-reported academic initiative, *Journal of School Psychology* 48 (2010) 247–267

Baker, C.W., Little, T.D., Brownell, K.D. (2003): Predicting adolescent eating and activity behaviors: the role of social norms and personal agency. *Health Psychology*, 22; 189-198.

Bize, R., Johnson, J.A., and Plotnikoff, R.C. (2007) Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Preventive Medicine*, 45, 401-415

Domján, L., Bálint, P., Botos, F. (1990): Serdülők testtartásának javítása a hátizomzat erősítésével. *Gyermekgyógyászat* (1990); 41:221-226.

Ferron, C., Narring, F., M. Cauderay M., Michaud, P.-A. (1999) : Sport activity in adolescence: associations with health perceptions and experimental behaviours. *Health Educ Res.* (1999) Apr;14 (2) :225-33.

Kathryn R. Wentzel, Ann Battle, Shannon L. Russell, Lisa B. Looney (2010): Social supports from teachers and peers as predictors of academic and social motivation, *Contemporary Educational Psychology* 35 (2010) 193–202

Kemper, H.C., Post, G.B., Twisk, J.W., Mechelen, W.V.(1999): Lifestyle and obesity in adolescence and young adulthood: results from the Amsterdam Growth And Health Longitudinal Study (AGAHLS). *Int J Obes Relat Metab Disord*, (1999) Apr; 23 Suppl 3:S34-40.

Keresztes, N., Pluhár, Zs., Pikó, B. (2005): Társas hatások szerepe a serdülők fizikai aktivitási magatartásában, *Egészségfejlesztés*, XLVI. évfolyam, (2005) 1–2. szám: 11-18

National Institutes of Health, (1995):. *Physical Activity and Cardiovascular Health Consensus Statement* 13 (3):1-33.

Pikó, B. (2002): *Egészségtudatosság serdülőkorban*. Akadémiai Kiadó, Budapest

Raitakari, O.T., Taimela, S., Porkka, K.V., Telama, R., Valimaki, I., Akerblom, H.K., Viikari, J.S., (1997): Associations between physical activity and risk factors for coronary heart disease: the Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Medicine and Science in Sports and Exercise* (1997) 29 (8): 1055-1061.

Rétsági, E., H. Ekler, J., Nádori, L., Woth, P., Gáspár, M., Gáldi, G., Szegerné Dancs, H. (2011): *Sportelméleti ismeretek*, 1. fejezet

Siever, L.J., Davis, K.L. (1985): Overview: toward a dysregulation hypothesis of depression. *American Journal of Psychiatry*, 142: 1017-1031

Szent-Györgyi Albert, (1930) In: Riczel, E (szerk.), 2002: *Egy pályázat utóélete „Az iskolás gyermekek jobb egészsége érdekében a mindennapos*

egészségfejlesztő testmozgás megvalósításának támogatására”(KOMA XXXVII.), 2.

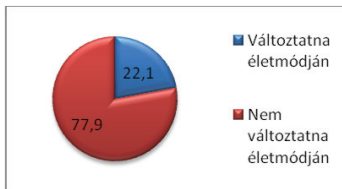
Tran, Z.V., Wetman, A. (1985): Differential effects of exercise on serum lipid and lipoprotein levels seen with changes in body weight. A meta-analysis. Journal of American Medical Association, 254: 919-924

WHO (2002) Public Health in Europe 4

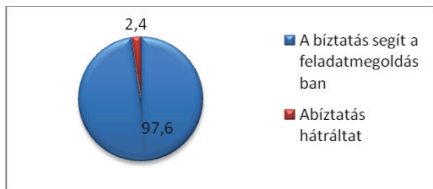
(1): Magyarország alaptörvénye, Szabadság és felelősség, XX. Cikk, (1), 2011

MELLÉKLETEK

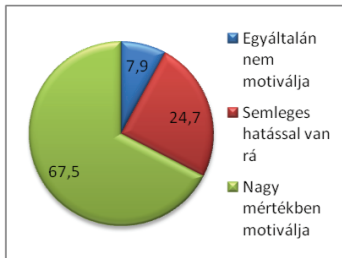
Első ábra:



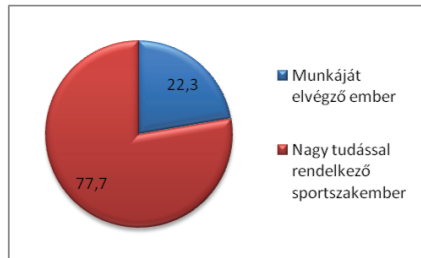
Második ábra:



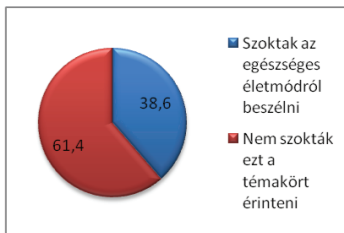
Harmadik ábra:



Negyedik ábra:



Ötödik ábra:



1. táblázat

spgyak * ttkora Crosstabulation

| | | | ttkora | | | | Total |
|--------|-----------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | | 1,00 | 2,00 | 3,00 | 4,00 | |
| spgyak | 1,00 | Count | 1 | 0 | 0 | 3 | 4 |
| | | Expected Count | 1,1 | 1,1 | 1,2 | ,5 | 4,0 |
| | | % within spgyak | 25,0% | ,0% | ,0% | 75,0% | 100,0% |
| | | % within ttkora | 1,7% | ,0% | ,0% | 10,3% | 1,9% |
| | 2,00 | Count | 16 | 12 | 7 | 6 | 41 |
| | | Expected Count | 11,1 | 11,7 | 12,6 | 5,6 | 41,0 |
| | | % within spgyak | 39,0% | 29,3% | 17,1% | 14,6% | 100,0% |
| | | % within ttkora | 27,6% | 19,7% | 10,6% | 20,7% | 19,2% |
| | 3,00 | Count | 13 | 11 | 10 | 4 | 38 |
| | | Expected Count | 10,3 | 10,8 | 11,7 | 5,1 | 38,0 |
| | | % within spgyak | 34,2% | 28,9% | 26,3% | 10,5% | 100,0% |
| | | % within ttkora | 22,4% | 18,0% | 15,2% | 13,8% | 17,8% |
| | 4,00 | Count | 3 | 4 | 4 | 3 | 14 |
| | | Expected Count | 3,8 | 4,0 | 4,3 | 1,9 | 14,0 |
| | | % within spgyak | 21,4% | 28,6% | 28,6% | 21,4% | 100,0% |
| | | % within ttkora | 5,2% | 6,6% | 6,1% | 10,3% | 6,5% |
| | 5,00 | Count | 9 | 16 | 28 | 7 | 60 |
| | | Expected Count | 16,3 | 17,1 | 18,5 | 8,1 | 60,0 |
| | | % within spgyak | 15,0% | 26,7% | 46,7% | 11,7% | 100,0% |
| | | % within ttkora | 15,5% | 26,2% | 42,4% | 24,1% | 28,0% |
| 6,00 | Count | 16 | 18 | 17 | 6 | 57 | |
| | Expected Count | 15,4 | 16,2 | 17,6 | 7,7 | 57,0 | |
| | % within spgyak | 28,1% | 31,6% | 29,8% | 10,5% | 100,0% | |
| | % within ttkora | 27,6% | 29,5% | 25,8% | 20,7% | 26,6% | |
| Total | Count | 58 | 61 | 66 | 29 | 214 | |
| | Expected Count | 58,0 | 61,0 | 66,0 | 29,0 | 214,0 | |
| | % within spgyak | 27,1% | 28,5% | 30,8% | 13,6% | 100,0% | |
| | % within ttkora | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% | 100,0% | |

Keresztábrlás elemzés, Chi négyzet próbával. ($p \leq 5\%$)

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | 29,246 ^a | 15 | ,015 |
| Likelihood Ratio | 25,950 | 15 | ,039 |
| Linear-by-Linear Association | ,753 | 1 | ,386 |
| N of Valid Cases | 214 | | |

a. 8 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,54.

Testnevelő tanárok megítélése Társas támogatás és életmód

Tisztelt Tanuló, Horváth Gábor vagyok, másodéves testnevelő-edző szakos hallgató a Szegedi Tudományegyetemen. A tudományos diákköri dolgozatomhoz a segítségetekre lenne szükségem, ezért kérem, hogy töltsétek ki a következő kérdőívet.

Szeretném jobban megismerni a diákok véleményét arról, hogy a testnevelő tanároknak milyen szerepe van vagy lehet az egészséges életmód kialakításában, ezért néhány kérdést fogok Neked feltenni.

A kitöltés név nélküli, a válaszaidat senki nem tudja azonosítani. Kérlek, hogy figyelmesen olvasd el a kérdéseket, és válaszolj a valóságnak megfelelően. Előre is köszönöm a segítségedet. Kérlek, tegyél (X) jelet a megfelelő vonalra, vagy karikázd be a megfelelő számot. Fontos, hogy minden kérdésre válaszolj.

1. Nemed:

1 _____ Fiú

2 _____ Lány

2. Hány éves vagy?

3. Milyen típusú iskolába jársz?

1 – gimnázium

2 – szakközépiskola

3 – szakiskola

4. Apukád legmagasabb iskolai végzettsége:

1 _____ Általános iskola

2 _____ Szakmunkásképző

3 _____ Érettségi

4 _____ Főiskola/egyetem

5. Anyukád legmagasabb iskolai végzettsége:

1 _____ Általános iskola

2 _____ Szakmunkásképző

3 _____ Érettségi

4 _____ Főiskola/egyetem

6. Kivel élsz együtt?

1 _____ Mindkét szülővel

2 _____ Egyik szülővel és nevelőszülővel

3 _____ Csak édesanyával

4 _____ Csak édesapával

5 _____ Egyéb, éspedig: _____

7. Testvéreid száma:.....**8. Családodat anyagi szempontból melyik társadalmi rétegbe sorolnád?**

1 _____ Felső osztály

2 _____ Felső-közép osztály

3 _____ Közép osztály

4 _____ Alsó-közép osztály

5 _____ Alsó osztály

9. Az iskolában általában milyen jegyeket kapsz? (Csak egy választ jelölj be!)

1 _____ 1-est, 2-est

2 _____ 2-est, 3-ast

3 _____ 3-ast

4 _____ 3-ast, 4-est

5 _____ 4-est

6 _____ 4-est, 5-öst

7 _____ 5-öst

10. Általában hogyan érzed magad az iskolában?

1

2

3

4

5

Nagyon rosszul

Nagyon jól

11. Az elmúlt három hónapban mennyit dohányoztál?

0 _____ Még soha nem dohányoztam

1 _____ Már kipróbáltam, de az elmúlt 3 hónapban nem

2 _____ Néhányszor

3 _____ Párszor minden héten

4 _____ Rendszeresen, 1-2 szálát naponta

5 _____ Rendszeresen, 3-10 szálát naponta

6 _____ Rendszeresen, 10-20 szálát naponta

7 _____ Rendszeresen, >20 szálát naponta

12. Kik dohányoznak a környezetben? (Minden lehetséges választ jelölje be)

1 _____ anyukám

2 _____ apukám

3 _____ barátaim

4 _____ osztálytársaim

5 _____ egyéb: _____

13. Az elmúlt három hónapban milyen gyakran fogyasztottál alkoholt?

0 _____ Még soha nem ittam

1 _____ Már kipróbáltam, de az elmúlt 3 hónapban nem

2 _____ Párszor

3 _____ Néhányszor

4 _____ Gyakran (kb. minden héten)

5 _____ Rendszeresen (legalább kétszer hetente)

14. Az ELMÚLT 3 HÓNAPBAN hányszor ittál egyszerre nagyobb mennyiségű (több pohár) alkoholt?

1 _____ Egyszer sem

2 _____ 1 szer

3 _____ 2 szer

4 _____ 3-5 szőr

5 _____ 6-9 szer

6 _____ 10 szer vagy ennél többször

15. Részt veszel-e az iskolai testnevelésórákon?

1 _____ Igen

2 _____ Nem

16. Ha részt veszel az iskolai testnevelésórákon, mennyire szereted?

| | | | | |
|-------------------------|---|---|---|-----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egyáltalán nem szeretem | | | | Nagyon szeretem |

17. Milyen gyakran sportoltál az elmúlt tanévben?

1. Nem sportoltam egyáltalán, mert felmentett vagyok
2. Nem sportoltam az iskolai tornaórákon kívül semmit
3. Iskolán kívül alkalmanként
4. Iskolán kívül havonta egyszer-kétszer
5. Iskolán kívül hetente egyszer-kétszer
6. Iskolán kívül hetente legalább háromszor-négyszer

18. Szenvedsz-e valamilyen krónikus betegségben?

- | | | |
|------------------------------|---------------------|------------------|
| 1. Nem/ Nincs tudomásom róla | 2. allergia, asztma | 3. cukorbetegség |
| 4. túlsúly | 5. magas vérnyomás | 6. egyéb:..... |

19. Ha szenvedsz bármelyik krónikus betegségben a következő állítások közül melyik igaz rád?

1. gyógytestnevelésen veszek részt, heti alkalommal
2. csökkentett testnevelésen veszek részt heti..... alkalommal
3. részt veszek a tantervben előírt számú „normál” testnevelés órán

20. Mit sportolsz az iskolai testnevelés órán kívül? (Sport alatt a legalább 30 percig tartó, rendszeres izzadást okozó tevékenységet értjük!) (max. 3 sportágat sorolj fel)

.....

21. Kik sportolnak/sportoltak a környezetben? Minden lehetséges választ jelölj be!

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. Apukám most is aktívan sportol | 2. Anyukám most is aktívan sportol |
| 3. Apukám régebben sportolt | 4. Anyukám régebben sportolt |
| 5. Testvére (i) m | 6. Más közeli családtagom (pl.: unokatestvér) |
| 7. Osztálytársaim | 8. Barátaim |
| 9. Fiú/lány, aki tetszik nekem | 10. Egyéb, éspedig:..... |

22. Van-e olyan sportoló a környezetben, akire felnézel teljesítménye vagy emberi tulajdonságai miatt? Csak egy, a legjellemzőbb választ jelöld be!

- | | |
|--|--|
| 1. A szüleim | 2. A testvérem vagy más közeli rokon (pl.: unokatestvér) |
| 3. Az edzőm, testnevelő tanárom | 4. Tanárom |
| 5. Barátom/osztálytársam | 6. Csapattársam |
| 7. Ismert magyar vagy külföldi sportoló, éspedig:..... | |
| 8. Nincs ilyen személy | |

23. Probléma esetén kihez fordulsz segítségért? (többet is jelölhetsz)

- | | | | |
|-----------|----------|----------|-------------------------|
| 1. szülők | 2. tanár | 3. barát | 4. egyéb, éspedig:..... |
|-----------|----------|----------|-------------------------|

24. Naponta átlagosan mennyi folyadékot fogyasztasz?

_____ liter

25. Naponta átlagosan mennyit fogyasztasz az alábbiakból?

- | | |
|---|-------------------------|
| 1. liter szénsavas üdítő (kóla, fanta) | 2. liter ásványvíz |
| 3. liter tea | 4. liter leves |
| 5. liter egyéb | |

26. Milyen gyakran fogyasztod a következő élelmiszereket?

| | Naponta többször | Naponta egyszer | Majdnem minden nap | Hetente egyszer-kétszer | Kevesebb, mint hetente egyszer | Soha |
|------------------------------|------------------|-----------------|--------------------|-------------------------|--------------------------------|------|
| Burgonyaszírom (chips) | | | | | | |
| Sült krumpli (hasábburgonya) | | | | | | |
| Torta, aprósütemény | | | | | | |
| Puding, bonbon | | | | | | |
| Keksz, sütemény | | | | | | |
| Cukorka, csokoládé, édesség | | | | | | |
| Hamburger, hot-dog | | | | | | |
| Húsos lepény (pl. burek) | | | | | | |
| Pizza | | | | | | |

27. Általában hányszor eszel zöldséget (friss, fagyasztott, konzerv) naponta? (a krumpli kivételével)

- Kevesebb, mint egyszer naponta Naponta egyszer
 Naponta kétszer Naponta háromszor vagy többször

28. Általában hányszor eszel gyümölcsöt (friss, fagyasztott, konzerv) naponta?

- Kevesebb, mint egyszer naponta Naponta egyszer
 Naponta kétszer Naponta háromszor vagy többször

29. Milyen gyakran fogyasztod a következő ételeket?

| | Minden nap | Hetente ötször-hat-szor | Hetente háromszor-négyszer | Hetente egyszer-kétszer | Kevesebb, mint hetente egyszer |
|--------------|------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| Reggeli | | | | | |
| Tízórai | | | | | |
| Ebéd | | | | | |
| Uzsonna | | | | | |
| Vacsora | | | | | |
| „Pótvacsora” | | | | | |

30. Mennyire tartod egészségesnek a menzán kapható ételeket?(1=egyáltalán nem, 5=teljes mértékben)

1 2 3 4 5

31. Mennyire tartod egészségesnek a büfében kapható termékeket?(1=egyáltalán nem, 5=teljes mértékben)

1 2 3 4 5

32. Szoktatok-e a testnevelő tanárossal beszélni az egészséges életmódról?

1 igen 2 nem

33. Szerinted a testnevelőd mennyire viselkedik példaértékűen a sportos és egészséges életmódot tekintve? (1=egyáltalán nem, 5= teljes mértékben)

1 2 3 4 5

34. Gondolj a testnevelő tanárodra és értékeld a következők alapján. Az alábbi feltevések mennyire jellemzőek rá? (1= egyáltalán nem, 5 = teljes mértékben igaz rá)

| <input type="checkbox"/> | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1.→ Szereti hivatását, tanítványait <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.→ Példát mutat <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.→ Folyamatosan képezi magát <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.→ Együttműködik (diákkal, munkatárssal, szülőkkal, intézménnyel) <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.→ Önálló ötletekkel rendelkezik, kreatív, mind elméleti, mind gyakorlati feladatmegoldásokban <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.→ Tanítványait versenyekre és egyéb rendezvényekre készíti fel <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7.→ Versenyeket tervez, szervez, rendez <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8.→ Részt vesz az iskolai élet sokszíni feladataiban <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9.→ Felelősséget érez és vállal tanítványaiért, iskolájáért <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Tervezi, szervezi, irányítja a nevelési oktatási folyamatot, értékeli <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

35. Ha egy feladatot nem tudsz megcsinálni testnevelés órán mit teszel?

1 nem foglalkozom vele 2 megpróbálom újra
3 segítséget kérek társaimtól 4 segítséget kérek a testnevelő tanáromtól

36. Mit tesz a testnevelőd, ha nem tudsz valamit megcsinálni a testnevelés órán?

1 nem foglalkozik vele 2 figyelmeztet rá, hogy nem jól csinálom
3 segít elsajátítani a helyes végrehajtást 4 megbüntet vagy megrovásban részesít

37. Általában a testnevelés órai viselkedésedre mi a jellemző?

1 megpróbálom átvészelni az órát, nem szeretek mozogni
2 örömmel végrehajtok minden feladatot, szeretek sportolni
3 megpróbálom végrehajtani a feladatokat, hogy elkerüljem a kudarcot
4 készséggel hajtok végre minden gyakorlatot, ezzel is sikerélményt biztosítva magamnak

38. A testnevelődre melyik állítás igaz?

1 elvégzi a munkáját, mert muszáj
2 nagy tudással rendelkező sport szakember, érti a szakmáját

39. Mennyire motivál a dicséret a gyakorlat helyes végrehajtásában?(1=egyáltalán nem, 5=teljes mértékben)

1 2 3 4 5

40. Általában mikor hajtod végre szívesebben a feladatokat?

1 egyedül, társak nélkül 2 társaimmal, így magabiztosabb vagyok

41. Volt-e már rá példa, hogy egy sportot a testnevelőd javaslatára próbáltál ki?

1 igen _____ (sportág) 2 nem

42. Mennyire bízol meg a testnevelő tanárodban?(1=egyáltalán nem, 5 teljes mértékben)

1 2 3 4 5

43. A testnevelőd biztatása

1 segít egy feladat megoldásában 2 hátráltat egy feladat megoldásában

44. Részt vennél-e csak azért egy sportrendezvényen (pl.: városi futóversenyek), mert a testnevelőd meghív rá és ő is résztvevő lesz?

1 igen, szívesen 2 igen, de csak jutalom ellenében (jobb osztályzat) 3 nem

45. Tart-e a testnevelőd edzéseket?

1 igen, iskolai keretek között 2 igen iskolán kívül
3 nem 4 nem tudok róla

46. Ha igen, részt veszel-e rajtuk?

1 igen, rendszeresen 2 igen, alkalmanként 3 nem

47. Nem tart, de ha tartana.....

1 részt vennék rajta 2 nem vennék részt rajta

48. Hogy tekintesz a testnevelődre?

1 egy tanár, aki megtartja az órát, nem igazán kedvelem
2 tisztielem, bár nem igazán kedvelem
3 segítőkész tanár, akihez bármikor segítségért lehet fordulni

49. A testnevelőd sportol-e valamit?

1 igen 2 nem tudom 3 nem

50. Van-e olyan sport, amit szívesen kipróbálnál, úznél, de anyagi helyzeted nem teszi lehetővé?

1 igen, van a(z) _____ (sportág) 2 nem, nincs

51. Ha anyagi okok miatt nem sportolsz, kapsz-e a testnevelő tanárodtól tanácsot, hogy hol sportolhatsz ingyen?

1 igen, kaptam tanácsot pl.: _____ 2 nem fordult még elő

52. Miért pont ezt a sportágat választottad? Csak egy, a legjellemzőbb választ jelöld be.

- 1. Szüleim ezt tanácsolták 2. Testvérem vagy közeli rokonom tanácsolta
- 3. Az iskolában a testnevelő tanárom tanácsolta
- 4. Barátaim tanácsolták, ők is itt sportolnak
- 5. Egyedül választottam nyomós indok alapján (pl. közel van a lakhelyemhez)

6. Ehhez a sporthoz a legjobbak az adottságaim
 7. Véletlen döntés volt
 8. Kihívásnak láttam
 9. A TV-ben láttam, hogy a magyarok milyen sikeresek ebben a sportágban

53. Volt-e már rá példa, hogy testnevelőd kérésére, tanácsára változtattál életmódodon?(több választ is jelölhetsz)

- 1 igen, elkezdtem rendszeresen sportolni 2 igen, abbahagytam a dohányzást
 3 igen, egészségesen táplálkozom 4 nem
 5 ha figyelmeztetne, hogy helytelen az életmódom változtatnék

54. Testnevelőd neme?

- 1 férfi 2 nő

55 Testnevelőd életkora?

1. -30éves 2. 31 éves-40 éves 3. 41 éves-50éves 4. 50 év feletti

Gondolj a testnevelő tanárodra és kérlek, válaszolj a következő állításokra.

| Kérdés | Igen | Nem |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 56. A tanárom sokat mosolyog. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 57. A tanárom meghallgat. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 58. A tanárom szereti a családom. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 59. A tanárom a barátom. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 60. A tanárom jó véleménnyel van a teljesítményemről. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 61. A tanárom ügyesnek tart. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 62. A tanárom segít, ha nem értek valamit. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 63. A tanárom emlékszik a számomra fontos napokra. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 64. A tanárom válaszol a kérdéseimre. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 65. A tanárom engem választ segítőnek bizonyos feladatoknál. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 66. A tanárom kedvel engem. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 67. A tanárom megneveteti az osztályt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 68. A tanárom jó történeteket mesél. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 69. A tanárom velem együtt csinálja a feladatokat. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 70. A tanárom engedi, hogy olyan feladatokat csináljak, amelyeneket akarok. <input type="checkbox"/> | | |
| 71. A tanárom túl sok szabályt támaszt az osztály felé. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 72. A tanárom azt mondja, hogy olyan feladatokat csináljak, amiket nem szeretek végrehajtani. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 73. A tanárom azt mondja, hogy hagyjam abba a nekem tetsző feladatokat. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 74. A tanárom nem engedi, hogy a barátaimmal dolgozzak. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 75. A tanárom hagyja, hogy különböző feladatokat csináljak. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 76. A tanárom hagyja, hogy azokkal játsszak, akikkel akarok. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 77. A tanárom szerint nem figyelek rá. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 78. A tanárom könnyen megharagszik rám. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 79. A tanárom nem figyel rám. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 80. A tanárom szerint nem próbálkozom elég keményen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 81. A tanárom szerint még sokszor bajba fogok kerülni. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 82. A tanárom szerint sokszor rosszul csinállok dolgokat. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 83. A tanárom azt mondja, hogy olyan feladatokat csináljak, amelyek túl nehezek számomra. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 84. A tanárom átlagos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

TÓTH KRISZTINA

Étkezési zavarok megjelenése sportoló
és nem sportoló diákok körében

*Témavezető:
Dr. Molnár Andor
főiskolai docens*

BEVEZETÉS

Az étkezési zavarok (Eating Disorder – ED) régóta jelen vannak az emberek életében, ám csak később fedezték fel ezek élettani, pszichológiai és társadalmi jelentőségét. Az 1980-as években jegyezték fel a bulimia nervosa (BN) tüneteit, korábban csak az anorexia nervosa (AN) volt ismert az orvosi körökben. Az utóbbi időkben egyre újabb és újabb evészavar típusok diagnózisait írták le (1). Napjainkban a médiának, a divatvilág térnyerésének és a jóléti társadalomnak köszönhetően egyre többet lehet hallani az ED okozta problémákról. Magyarországon a szakmai szerveződés kezdetét mutatja a Magyar Pszichiátriai Társaság Evészavar Szekciójának megalakítása 2005-ben. 2006-ban megszervezésre került az első hazai ED témájú kongresszus is (1). Az ED egy része klinikailag betegségnek minősül. Az újabban leírt számos típus többségéről csak jelenség szintjén beszélhetünk, nem minősülnek betegségnek.

A releváns szakirodalom beszámol az ED megjelenéséről sportolók körében (2). A sportolás és az ED összefüggéseit tanulmányozva ellentmondás áll fenn, hiszen a sportolás, a fizikai aktivitás egyik célja az egészségünk megszerzése és megőrzése, míg az ED a testi, lelki egyensúly felbomlását eredményezhetik (2). Ezt a problémakört vizsgálva norvég női sportolók körében kimutatható, hogy egyes sportágakban fokozottabban előfordulhatnak ED. Azon sportágak körében figyelhető ez meg, ahol az eredményesség szempontjából fontos a soványság vagy egy konkrét testsúly megtartása (2).

Más kutatások eltérő eredményeket hoztak. Rosendhal eredményei szerint a különböző sportokat végző 14-18 év közötti német diákok és nem sportoló társaik között szignifikáns különbség nem fedezhető fel az ED jelenlétének tekintetében (3).

Klasszikus evészavarnak nevezhetjük az AN-t és a BN-t. Mind a két betegség előfordulhat a sportolók körében is, ami a teljesítmény nagyfokú romlásához vezethet. A sportolással gyakran összeköthető táplálkozási zavar az anorexia athletica (AA), melyet Sundgot-Borgen írt le először (4). Ez a motivációban tér el az AN-tól, hiszen itt a cél a jobb teljesítmény elérése (2). Az 1. ábra táblázata összehasonlítja a klasszikus ED-t az AA-val így jól elkülöníthetjük egymástól a három betegséget. Az AN-ás betegek jellemző a kóros soványság és a túlzott félelem az elhízástól. Az AN-ban szenvedő betegek legjellemzőbb tulajdonság az önértékelési zavar. Ez a jellemvonás jól elkülöníti a többi ED-től, ugyanis a többenél ez nem figyelhető meg. A BN legismertebb tünete a túlzott falásrohamok. Ezt a legtöbb esetben purgációs mechanizmusok követik, úgy mint hánytatás, hashajtás vagy vízhajtás. A BN felismerését nehezíti, hogy ez az ED nem jár túlzott súlycsökkenéssel. Az AA-nál a súlycsökkentés stratégiája a túlzott testedzés és a speciális étrend. Emellett nincs önértékelési zavar, testképzavar (5). AA-ról csak a sportolás éve alatt beszélhetünk. Ez a fajta ED helyreáll a sportpályafutás vagy a versenyszezon végén, szakmai segítség nélkül is. A nemzetközi irodalomban fontosnak vélték a „túlzott testmozgás” mértékét pontosan meghatározni, ami a „minimum heti 16 óra erőteljes testedzést jelenti” (5). Mind a három ED-nél megfigyelhetőek a szomatikus szövődmények, a menarche késése vagy menstruáció kimaradása. Ezek mellett előfordulhatnak szívritmuszavarok és ezáltal akár a hirtelen felépő szívhalál is (5).

A női atlétatriász fogalmát a 90-es évek végére vezették be a szakirodalomban (4). Az ED, az amenorrhoea és osteoporozis együttes előfordulását jelenti. Az előbbi két tünet gyakrabban fordul elő együtt, ugyanis az ED szomatikus szövődményeként jelentkezhet az amenorrhoea. Torstveit és Sundgot-Borgen (6) szerint az atléta triász nagyobb mértékben fordul elő a vékonyságot előtérbe helyező sportágat űző hölgyeknél és a nem sportolóknál, mint a sportoló nőknél. (6;7;8)

Az ED kezelésénél nagyon fontos a csapatmunka jelentősége, ahol a szakorvosok mellett fontos szerep jut a családnak, sporttársaknak, barátoknak és az edzőnek. Fontos lépés megtalálni a kiváltó okot, megvizsgálni a szülőkkal edzővel való kapcsolatot (5). A megfelelő terápiával az ED teljesen tünetmentesíthetőek. Kutatásunk célja, hogy felmérjem a testnevelő és nem testnevelő szakos szegedi egyetemi hallgatók körében a ED előfordulásának gyakoriságát.

ANYAG ÉS MÓDSZEREK

A kutatást 2012 tavaszán végeztük szegedi egyetemisták körébe. 87 testnevelő-edző (TE) szakos fiú és 64 lány, valamint 89 nem testnevelő-edző (NEM TE) szakos fiú és 98 lány vett részt a vizsgálatban (n=338). A vizsgált személyek átlag életkora 21,44 év volt.

Adatgyűjtéshez Eating Disorder Inventory (EDI) kérdőívet használtuk. A 64 kérdésből álló önpontozó teszttel számos nemzetközi kutatócsoport is dolgozott korábban (9; 10; 11; 12). A 64 kérdést 8 csoportban értékelik: 1. karcúság iránti készletesség; 2. bulimia; 3. testi elégedetlenség; 4. elégtelenség érzése; 5. perfekcionizmus; 6. interperszonális bizalmatlanság; 7. interoceptív tudatosság; 8. félelem a felnőtté válástól. „Az első 3 alskála az evésre és a test alakjára vonatkozó attitűdöket és/vagy viselkedéseket hivatott mérni, míg a többi 5 faktor az AN alapvető pszichopatológiai jellegzetességeiként azonosított személyiségvonásokat értékel.” (13; 14). Az ED kimutatására tehát az EDI első három alskálája alkalmas. A további alskálák értékelését jelen munkánkban nem végeztük el. Most csak az ED megjelenési gyakoriságára koncentráltunk, az ED-del együttjáró pszichopatológiai jellegzetességeként azonosított személyiségvonásokat értékelését a későbbiekben tervezzük elvégezni. Az EDI magyarországi validálását Túry és munkatársai végezték 1997-ben (13).

Kutatásunk során alkalmaztunk egy másik ED kimutatására alkalmas tesztet is. A kevésbé ismert, 5 eldöntendő kérdésből álló Scoff-teszt, gyors és könnyű módszer az ED tüneteinek kimutatására. (15). Magyarországi validálása -Túry és munkatársai által- folyamatban van.

A kérdőív tartalmazott egy általános szociodemográfiai kérdéssort is, melyben a diákok sportolási szokásaikra és lányok esetén a menstruáció rendszerességére kérdeztünk rá.

A kutatás során a testtömeg-index (BMI) és test relatív zsírtömegének mérésére In Body 230 készüléket használtam.

Az ED relatív gyakorisági vizsgálatának eredményeit táblázatban, a diagnosztizált ED esetek sportágak szerinti százalékos megoszlását kördiagramokon ábrázoltuk. A grafikonokon az ED kimutatásra alkalmas három EDI alskála eredményeit jelenítettük meg átlag \pm S.E.M. ábrázolásával.

Méréseink és számításaink eredményeit egyszerű leíró statisztikával (%), illetve Mann-Whitney U-teszttel értékeltük. Az EDI alskála pontszámok

eredményeinek összehasonlítása során a következő szignifikancia határértékeket alkalmaztuk:

szignifikáns különbség: $p^* < 0,05$; erősen szignifikáns különbség: $p^{**} < 0,01$; igen erősen szignifikáns különbség: $p^{***} < 0,001$.

EREDMÉNYEK

A fiúk BMI-je mindkét vizsgált csoportban szignifikánsan magasabb volt, mint a lányoké. (TE fiú: $23,16 \pm 1,86$; $***$ TE lány: $21,68 \pm 2,21$; NEM TE fiú: $22,87 \pm 3,81$; $*$ NEM TE lány: $21,67 \pm 3,38$). A TE és NEM TE szakos hallgatók összehasonlítása során sem a fiúk, sem a lányok BMI adataiban nem detektáltunk lényeges eltérést.

A relatív testzsírtartalom összehasonlításakor erősen szignifikáns ($***$) különbségeket tapasztaltunk mindkét vizsgált csoportban. A TE hallgatók alacsonyabb testzsír%-al rendelkeztek mindkét nem esetében. Mindkét csoporton belül a fiúk alacsonyabb testzsír%-a természetes, az ivari dimorfizmusból következik (TE fiú: $9,95 \pm 3,63\%$; TE lány: $20,28 \pm 4,2\%$; NEM TE fiú: $14,83 \pm 7,27\%$; NEM TE lány: $27,33 \pm 8,15\%$).

EDI teszt első három alszáma mutatja ki az ED-t. A Karcúság iránti késztetés (KIK) és a Bulimia (B) csoportban a 14, illetve nagyobb pontszámok esetén beszélhetünk ED-ről. A 2. ábra táblázata szemlélteti, hogy a TE, illetve a NEM TE szakos férfi hallgatók között senki nem érte el ezeket az értékeket. Míg a TE nők esetében 1%-nál, a NEM TE nőknél pedig 3%-nál mutatható ki KIK. A B pontszáma egyik vizsgált alanynál sem érte el az ED-t kimutató határértéket. A Testi elégedetlenség (TEX) alszámban a kritikus pontszám 21 pont. A 2. ábra demonstrálja, hogy a TE hallgatóknál nem találtunk TEX érzésével rendelkező személyt. Ellenben a NEM TE szakos fiúknál 2%, a lányoknál pedig 5% volt ez az arány.

Az ED diagnosztizálására alkalmas 3 alszámban elért pontszámokat prezentálják az oszlopdiagramok. A KIK skálában, a TE és a NEM TE csoportban is a nők magasabb pontszámot értek el, igen erősen szignifikáns eltérést mutatva (3. ábra). A TE és NEM TE összehasonlításban nem detektáltunk jelentős különbséget.

A Bulimia pontszámok átlagértékei mind a négy csoportnál alacsonyak voltak. A TE szakosoknál a nemek között nem fedezhető fel szignifikáns eltérés, míg a NEM TE szakosoknál a fiúk erős szignifikanciát mutatva ma-

gasabb pontszámot produkáltak (4. ábra). A TE lányok pontszámai erős szignifikanciát mutatva magasabbak voltak, mint a NEM TE lányok eredményei. Fiúknál ezt a különbséget nem tapasztaltuk.

A TEX pontszámok átlagainak diagrammja (5. ábra) szemlélteti, hogy a nemek közötti összehasonlítást elvégezve nincs szignifikáns eltérés a TE és NEM szakos hallgatók pontszámai között. A TE és NEM TE nők eredményei igen erős szignifikanciát mutatva (**) magasabbak voltak, mint az ugyanabba a csoportba tartozó férfiak átlagértékei.

A Scoff-tesztek alapján a testnevelő szakos fiúk 8%-ánál, a lányok 9%-nál beszélhetünk ED-ről. A nem testnevelő szakos hallgató fiúknál mindössze 2%, a lányoknál pedig 10% ez az érték.

A szociodemográfiai tesztkérdéseinkre adott válaszokból kiderült, hogy a vizsgált személy sportol-e, illetve mit sportol. Ennek segítségével a Scoff és EDI tesztekben kimutatott ED-es hallgatóknál megnéztük, hogy milyen sportot űznek. Vizsgálatunk során a témával foglalkozó hasonló kutatások (2;3;16;17;18) eredményeinek ellentmondó adatokat kaptunk. A tesztlejünk alapján, azoknak a személyeknek, akiknél ED-t diagnosztizáltunk, 42%-uk valamilyen labdajátékot űz verseny-vagy hobbi szinten. 24%-uk nem sportol, 10-10% atletizál, illetve küzdősportot űz. További 10% valamilyen esztétikai sportágban szerepel, a maradék 4% pedig vízi sportedzésekre jár (6. ábra). Tehát a válaszadók többsége nem olyan sportágban szerepel, ahol az eredményesség szempontjából fontos a soványság vagy egy konkrét testsúly megtartása, mint azt a szakirodalmi adatok (2;3;16;17;18) alapján vártuk.

MEGBESZÉLÉS ÉS KÖVETKEZTETÉS

Az kutatásunk eredményét értékelve és összehasonlítva más szakirodalmi adatokkal, igen eltérő következtetésekre jutottunk. Több publikációban is olvasható, hogy az ED napjainkban igen elterjedt (1;18;19). Az általunk vizsgált populációban csak kis százalékban jelentkezik az ED, amiből arra következtethetünk, hogy a vizsgált populáció kevésbé érintett. Az EDI, illetve Scoff teszt nem mutat teljes képet az ED-ben szenvedő betegekről. A teljes diagnózishoz további vizsgálatokra lenne szükség. Perspektivikusnak tűnik a vizsgált személyek részletes élettani, pszichológiai és szociológiai felmérése.

A Scoff- és EDI-teszt eltérő eredményeket adott. Ennek egyik lehetséges oka a Scoff-teszt rövidsége lehet. Itt a vizsgált személy csak eldöntendő kérdéssel

válaszolhat. Ezzel szemben az EDI egy többszörös választáson alapuló önpontozó kérdőív. Az EDI első három kérdéscsoportja az ED meglétét tárja fel, a további 5 alskála az ED-del szorosan együtt járó egyéb viselkedési formákat vizsgál meg (14). Utóbbiak részletes értékelése tovább pontosíthatja kutatásunk eredményeit.

Számos kutató által leírt észrevétel a menstruáció kimaradása (1;5;18). Vizsgálatunkban a nőknél, köztük a feltételezett ED-ben szenvedő női hallgatóknál sem tártunk fel menstruációs zavart. Ennek hátterében számos magyarázat lehet, például az őszinteség hiánya vagy a kérdőív kérdéseinek meg nem értése.

A kutatásunk további célja, hogy sportágspecifikusan is feltérképezzük az ED előfordulást. További terveink között szerepel, hogy fiatalabb korosztályokat is megvizsgáljunk, ugyanis szakirodalmi adatok igazolják az ED megjelenését már igen fiatal életkorban is (18;19).

Kutatásunk alapkérdésére a válaszunk nem teljesen egyértelmű, ugyanis a pontos válaszra további kutatásokra van szükség. Eddigi adataink szerint Szegeden a testnevelő és nem testnevelő szakos hallgatók között az étkezési zavarok előfordulásában számottevő eltérést nem tapasztaltunk.

IRODALOMJEGYZÉK

1. Túry F., Pászthy B. (2008): Evészavarok és testképzavarok. Pro Die, Budapest
2. Dukay-Szabó Sz. (2008): A sportolás és az evészavarok összefüggései. In Túry F., Pászthy B. (eds): Evészavarok és testképzavarok. Pro Die, Budapest pp. 63-77.
3. J. Rosendahl, B. Bormann, K. Aschenbrenner, F. Aschenbrenner, B. Strauss (2009): Dieting and disordered eating in German high school athletes and non-athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19: 731-739.
4. Sundgot-Borgen J. (1993): Prevalence of eating disorders in elit female athletes. *International Journal of Sport Nutrition*, 3: 29-40.
5. Resch M. (2007) Evészavarok a sportban – sport az evészavarokban. *Orvosi Hetilap*, 148:1899-1902.

6. Torstveit, M. K., Sundgot-Borgen, J.: The female athlete triad: are elite athletes at increased risk? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2005, 7, 184-193.
7. Torstveit, M. K., Sundgot-Borgen, J.: The female athlete triad exists in both elite athletes and controls. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2005, 37, 1449-1459.
8. Torstveit, M. K., Sundgot-Borgen, J.: Participation in leaner sports but not training volume is associated with menstrual dysfunction: a national survey of 1276 elite athletes and controls. *British Journal of Sports Medicine*, 2005, 39, 141-147.
9. Izydorczyk B. (2011): Psychological profile of bodily self features of young Polish women-comparative analysis of bodily self structure of woman with eating disorders and psychosis. *Psychiatria Polska*, 45(5):653-70.
10. Fay K, Economos C, Lerner RM, Becker AE, Sackeck J. (2011): The association between sports participation and athletic identity with eating pathology among college-aged males and females. *Eating and Weight Disorders*, 16(2):e102-12.
11. Calado M, Lameiras M, Sepulveda AR, Rodriguez Y, Carrera MV. (2011): The association between exposure to mass media and body dissatisfaction among Spanish adolescents. *Womens Health Issues*, 21(5):390-9.
12. Behar R, Molinari D. (2010): Muscle dysmorphia, body image and eating behaviors in two male populations. *Revista Médica de Chile*, 138(11):1386-94.
13. Túry F., Sáfrán Zs., Wildmann M., László Zs. (1997) : Az Evési Zavar Kérdőív (Eating Disorder Inventory) hazai adaptációja. *Szenvedélybetegségek*, 5:336-342.
14. Garner DM, Olmstead MP, Polivy J (1983): Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 2:15-34.

15. Pannocchia L, Fiorino M, Giannini M, Vanderlinden J. (2011): A psychometric exploration of an Italian translation of the SCOFF questionnaire. *European Eating Disorders Review*, 19(4):371-3.
16. Bamu A. (2006): Eating disorder in the male athlete. *Sports Medicine*, 1-6.
17. Alan C. (2010): Sport and Eating Disorders – Understanding and Managing the Risks. *Asian Journal of Sports Medicine*, Vol1, No2, 63-68.
18. Wilmore, J.H. and D.L. Costill, (2004): Physiology of sport and exercise. *Human Kinetics*, Leeds. 593-601.
19. Pászthy B., Major M. (2008): Gyermek- és serdülőkori evészavarok. In Tury F., Pászthy B. (eds): *Evészavarok és testképzavarok*. Pro Die, Budapest pp. 25-40.

MELLÉKLETEK

1. ábra

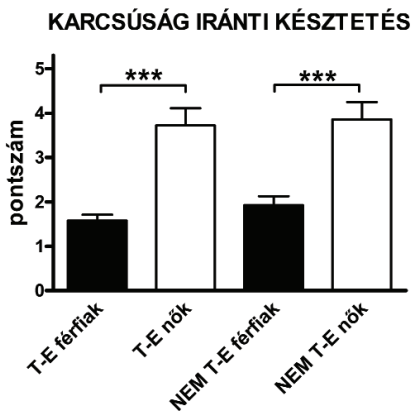
| Meghatározások | Klasszikus evészavarok | | Anorexia athletica (AA) |
|---|------------------------|----------------------|-------------------------|
| | Anorexia nervosa (AN) | Bulimia nervosa (BN) | |
| 1. Kalóriabevétel megszorítása, speciális étrend | + | - | +++ |
| 2. Általánosan csökkent ételbevitel | +++ | - | - |
| 3. A súlycsökkenés minimuma a testsúly 15%-a | +++ | - | ++ |
| 4. Falásrohamok | + | +++ | + |
| 5. Purgációs mechanizmusok: hánytatás, hashajtás, vízhajtás ... | + | +++ | - |
| 6. Túlzott testedzés (min. 16 h/hét) | ++ | ++ | +++ |
| 7. Túlzott félelem az elhízástól | +++ | ++ | + |
| 8. Testképzavar | +++ | + | - |
| 9. Önértékelési zavar | +++ | + | - |
| 10. Nőgyógyászati panaszok | +++ | ++ | +++ |
| 11. Kifejezett szomatikus szövödmények | +++ | ++ | ++ |
| 12. Depresszióval komorbiditás | +++ | ++ | + |
| 13. Teljesítménymotiváció | + | + | +++ |
| 14. Jellemző személyiség szerkezet | obsessiv | borderline | perfekcionista |

Forrás: Resch M. (2007) Evészavarok a sportban – sport az evészavarokban. *Orvosi Hetilap*, 148:1899-1902.

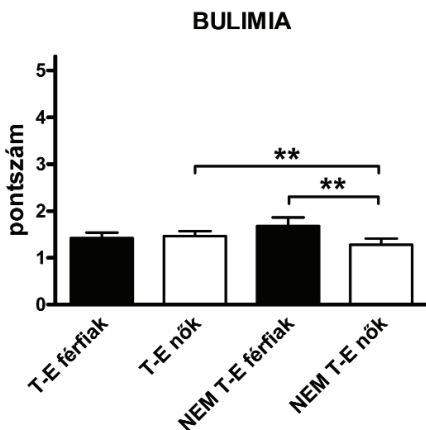
2. ábra

| | T-E férfiak | T-E nők | Nem T-E férfiak | Nem T-E nők |
|---------------------------|-------------|---------|-----------------|-------------|
| Karcúság iránti késztetés | 0% | 1% | 0% | 3% |
| Bulimia | 0% | 0% | 0% | 0% |
| Testi elégedetlenség | 0% | 0% | 2% | 5% |
| Scoff | 8% | 9% | 2% | 10% |

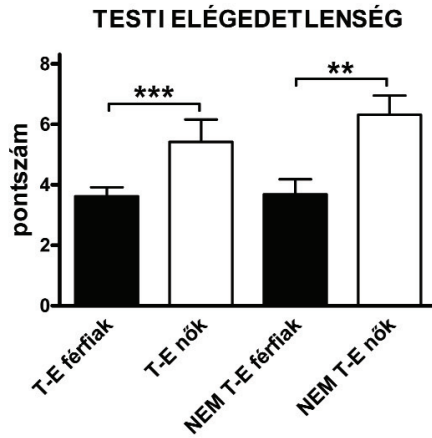
3. ábra



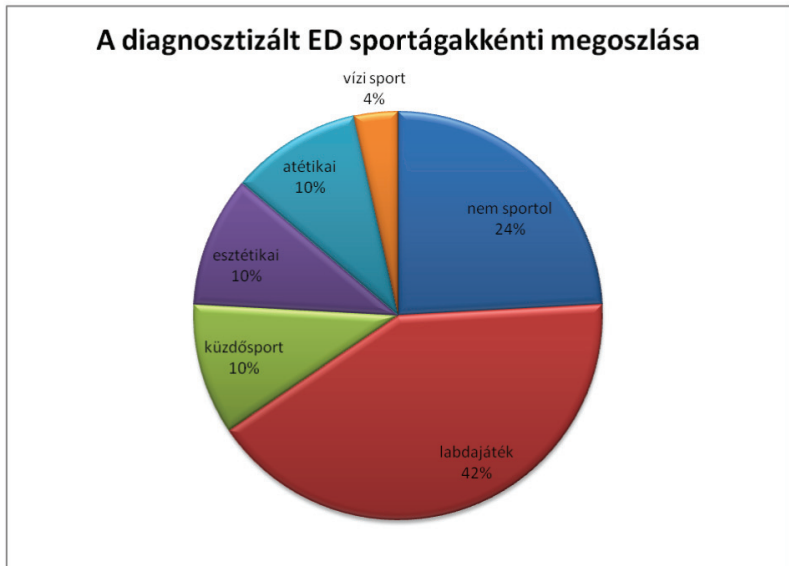
4. ábra



5. ábra



6. ábra



Kérdőív

Kérünk az alábbi kérdőív kitöltésével járulj hozzá TDK munkánk elkészítéséhez. A kérdőív név nélküli, ezért kérünk válaszolj őszintén. Minden kérdésre adj választ! Válaszod jelöld X-el.

1. Kérdőív kitöltésének dátuma: □□□□.□□.□□

2. Születési dátumod: □□□□

3. Nemed? fiú: □ lány: □

4. Milyen szakos, ill. tagozatos vagy?.....

5. Sportolsz-e a kötelező testnevelés órákon kívül? igen □ nem □

6. Ha igen, milyen rendszerességgel?

hetente 1x min. 1,5 óra: □ hetente 3x min. 1,5 óra: □

hetente 2x min. 1,5 óra: □ több mint 3x: □

7. Verseny vagy hobbi szinten sportolsz? verseny: □ hobbi: □

8. Igazolt versenyző vagy-e? igen □ nem □

9. Ha igen, mióta? □□□□

10. Milyen sportágat űzol?.....

11. Sportoláson kívül végzel - e más rendszeres fizikai munkát? (több válasz is lehet)

kerékpárral járok iskolába: □ kerti munka: □

kutyasétáltatás: □ egyéb: □

12. Ha nem sportolsz, miért? (több válasz is lehet)

lusta vagyok: □ anyagi okok miatt: □

jobban érdekelnek más szabadidős programok (számítógép, olvasás stb.): □

más szakkörökre járok: □ betegség, sérülés miatt: □

egyéb: □

A következő két kérdés (13, 14) csak lányokra vonatkoznak !

13. Van-e rendszeres menstruációd? igen: □ nem: □

14. Ha igen, annak pontos kezdete: (elég csak az év) □□□□

15. Meghánytatja magát, mert kellemetlenül tele érzi magát? igen □ nem □

16. Aggódik amiatt, hogy elvesztette a kontrollt afölött, hogy mennyit eszik?

igen □ nem □

17. Fogyott-e az utolsó három hónapban 5 kg-nál többet? igen □ nem □

18. Kővérnek érzi magát, amikor mások azt mondják, hogy túl sovány?

igen □ nem □

19. Elmondhatja magáról, hogy az étel uralja az életét?

igen nem

A helyes választ karikázd be! (csak egy választ)

| No. | kérdés | mindig | rend- szerint | gyakran | néha | ritkán | soha |
|-----|--|--------|------------------|---------|------|--------|------|
| 1. | Édességeket és szénhidrátokat anélkül eszem, hogy idegességet éreznék. | | | | | | |
| 2. | Azt hiszem, a gyomrom túl nagy. | | | | | | |
| 3. | Bárcsak vissza tudnék térni a gyermekkor biztonságához. | | | | | | |
| 4. | Eszem, ha nyugtalan vagyok. | | | | | | |
| 5. | Teletömöm magam étellel. | | | | | | |
| 6. | Bárcsak fiatalabb lehetnék. | | | | | | |
| 7. | Diétázásra gondolok. | | | | | | |
| 8. | Megrémülök, ha érzelmeim túl erősek. | | | | | | |
| 9. | Úgy gondolom, combjaim túl vastagok. | | | | | | |
| 10. | Hasznavehetetlen embernek érzem magam. | | | | | | |
| 11. | Rendkívül bűnösnek érzem magam túlevés után. | | | | | | |
| 12. | Azt hiszem, a gyomrom éppen jó méretű. | | | | | | |
| 13. | Csak a kiemelkedő teljesítmény elég jó, megfelelő a családomban. | | | | | | |
| 14. | A legboldogabb időszak az életben a gyermekkor. | | | | | | |
| 15. | Nyílt vagyok érzelmeimmel kapcsolatban. | | | | | | |
| 15. | Rettenetesen félek a hízástól. | | | | | | |
| 17. | Megbízom másokban. | | | | | | |
| 18. | Egyedül érzem magam a világon. | | | | | | |
| 19. | Elégedett vagyok az alakommal. | | | | | | |

A helyes választ karikázd be! (csak egy választ)

| No. | kérdés | mindig | rendszerint | gyakran | néha | ritkán | soha |
|-----|--|--------|-------------|---------|------|--------|------|
| 20. | Általában úgy érzem, hogy a dolgokat ellenőrzés alatt tartom életemben. | | | | | | |
| 21. | Megzavar az, hogy milyen érzelmet is érzek. | | | | | | |
| 22. | Inkább felnőtt lennék, mint gyermek. | | | | | | |
| 23. | Könnyen kapcsolatba tudok kerülni másokkal. | | | | | | |
| 24. | Bárcsak valaki más lennék. | | | | | | |
| 25. | Eltúlzom vagy felnagyítom a testsúly fontosságát. | | | | | | |
| 26. | Világosan meg tudom határozni, milyen érzelmet érzek. | | | | | | |
| 27. | Elégtelennek érzem magam. | | | | | | |
| 28. | Voltak falási rohamaim, amikor úgy éreztem, hogy nem tudom abbahagyni. | | | | | | |
| 29. | Gyermekként nagyon erősen próbáltam elkerülni, hogy csalódást okozzam szüleimnek vagy tanáraimnak. | | | | | | |
| 30. | Közeli kapcsolataim vannak. | | | | | | |
| 31. | Tetszik a fenekem formája. | | | | | | |
| 32. | Nagyon foglalkoztat a vágy, hogy soványabb legyek. | | | | | | |
| 33. | Nem tudom, mi zajlik bennem. | | | | | | |
| 34. | Nehezemre esik, hogy kimutaszam érzelmeimet másoknak. | | | | | | |
| 35. | A felnőttkor elvárásai túl nagyok. | | | | | | |
| 35. | Gyűlölöm, ha különböző dolgokban nem a legjobb vagyok. | | | | | | |
| 37. | Biztonságot érzek saját magammal kapcsolatban. | | | | | | |
| 38. | Falásrohamokra (túlevésekre) gondolok. | | | | | | |
| 39. | Boldog vagyok, hogy már nem vagyok gyermek. | | | | | | |

A helyes választ karikázd be! (csak egy választ)

| No. | kérdés | mindig | rend- szerint | gyakran | néha | ritkán | soha |
|-----|--|--------|------------------|---------|------|--------|------|
| 40. | Zavarban vagyok, hogy éhes vagyok-e vagy nem | | | | | | |
| 41. | Rossz véleményem van magamról. | | | | | | |
| 42. | Úgy érzem, teljesíteni tudom elvárásaimat. | | | | | | |
| 43. | Szüleim kiemelkedőt vártak tőlem. | | | | | | |
| 44. | Aggódok, hogy érzéseim fölött elveszítem az uralmat. | | | | | | |
| 45. | Úgy gondolom, hogy a csipőm túl nagy. | | | | | | |
| 46. | Mások előtt mérsékelten eszem, de teletömöm magam, ha elmennem. | | | | | | |
| 47. | Normális étkezés után is felfúvódottnak érzem magam. | | | | | | |
| 48. | Úgy érzem, az emberek gyerekkorukban a legboldogabbak. | | | | | | |
| 49. | Ha hízom egy kg-ot, aggódok, hogy tovább hízom. | | | | | | |
| 50. | Úgy érzem, értékes személy vagyok. | | | | | | |
| 51. | Ha zaklatott vagyok, nem tudom, hogy szomorú, rémült, vagy dühös vagyok. | | | | | | |
| 52. | Úgy érzem, hogy tökéletesen kell csinálnom a dolgokat vagy sehogysem. | | | | | | |
| 53. | Azt gondolom, meg kell próbálnom Azt gondolom, meg kell próbálnom | | | | | | |
| 54. | Az embereket bizonyos távolságra kell tartanom (kényelmetlen számomra, ha valaki túl közel próbál kerülni hozzám). | | | | | | |
| 55. | Azt hiszem, combjaim éppen megfelelő méretűek. | | | | | | |
| 56. | Belül (érzelmileg) üresnek érzem magam. | | | | | | |
| 57. | Tudok személyes gondolatokról, érzésekről beszélni. | | | | | | |
| 58. | Az élet legszebb éve az, amikor az ember felnőtté válik. | | | | | | |
| 59. | Úgy gondolom, a fenekem túl nagy. | | | | | | |

A helyes választ karikázd be! (csak egy választ)

| No. | kérdés | mindig | rendszerint | gyakran | néha | ritkán | soha |
|-----|--|--------|-------------|---------|------|--------|------|
| 60. | Vannak érzelmeim, melyeket nem tudok eléggé meghatározni | | | | | | |
| 61. | Titokban eszem vagy iszom. | | | | | | |
| 62. | Azt hiszem, csípőm éppen jó méretű. | | | | | | |
| 63. | Igen magas céljaim vannak. | | | | | | |
| 64. | Ha zaklatott vagyok, aggódom, hogy enni kezdek. | | | | | | |

RÁZSÓ ZSÓFIA

A sportmotivációs struktúra és a szorongás jellegzetességei önkéntesek körében

Témavezető:

Dr. Tari-Keresztes Noémi

egyetemi adjunktus

BEVEZETÉS

„Minden test nyugalomban marad vagy egyenes vonalú egyenletes mozgást végez mindaddig, míg ezt az állapotot egy másik test vagy mező meg nem változtatja.” Newton

Motiváció jellegzetességei

Az ember egész életében játszik, tanul, dolgozik, tevékenykedik. Ezt mind, valamilyen motiváció hatására teszi. Az, hogy bizonyos dolgokban mennyire vagyunk motiváltak, rengeteg összetevőtől függ. Démuth Ágnes (2006) szerint: az a személyiség, aki biztonságban érzi magát a világban, aki szeretve érzi magát, az a világot a benne lévő emberekkel együtt elfogulatlanabban tudja tanulmányozni, megismerni. A megismerés mindig cselekvés, a cselekvés mindig döntés, az ezzel járó felelősséggel együtt. Csak az képes arra, hogy újabb és újabb dolgokat fedezzen fel a világból, akit nem készlet szorongásra, hogy tévedhet. Önmagát hibáival együtt el tudja fogadni. Mivel azonban hibáival szembeül, megpróbálja azokat kiküszöbölni, ami újabb tanulással, tapasztalatszerzéssel jár. Ez az önmegvalósítás szükséglete: hozza ki magából az ember a legtöbbet, amire képes. Az ezzel járó sikerek átélése eredményezi, hogy teljesebbnek, értékesebbnek éljük meg önmagunkat.

A motivációnak két típusát különböztetjük meg, az extrinzik és az intrinzik motivációt. Azok a tevékenységek, amelyek esetében mindig valamilyen külső tényező a készítő erő, aminek az elérése érdekében - például valamilyen jutalom, vagy épp azért, hogy elkerüljük a büntetést - cselekszünk, extrinzik módon motiválnak. Ezzel ellentétben az intrinzik motívum esetében, amit teszünk, azt magáért a cselekvésért tesszük, mert az pozitív életérzéssel tölt el, legyen bármilyen nehéz is az adott feladat, szívesen fogom végezni. A két mo-

tívum másképpen, máshogyan motivál. Az extrinzik módon motivált tevékenység csak addig áll fenn, míg a jutalmazás vagy büntetés lehetősége is fennáll. Ellentétben az intrinzik motivációval. Ezt akár egész életünk során szívesen végezhetjük (Démuth 2006). Véleményem szerint a sport, a mozgás megszerettetése esetében nagyon fontos szerepe van az intrinzik motivációnak. Akár tanárként, akár szülőként arra kellene törekedni, hogy a gyerek ne csak azért mozogjon, hogy testnevelésből jó jegyet kapjon és ezzel a szüleinek bizonyítson, hanem azért mert az jó érzéssel tölti el, pozitív érzések szabadulnak fel benne. A cél a mozgás megszerettetése lenne, ami végigkíséri az adott személyt egész életében, és aminek jóval nagyobb a valószínűsége, hogy azután is megmarad, amikor már nem játszanak szerepet a külső tényezők (érdemjegy) csak a mozgásszükség érzése, ami örömet okoz az embernek.

Sportmotiváció

Én felelek lelke mért, a sorsom én irányítom! (1)

A motiváció vezetheti győzelemre a sportolót. Akár segíthet még kiállni egy sérülés fájdalmait, és úgy is végig csinálni a versenyt. Ez a másik fő eleme a sikernek a tehetség mellett. Mert a legnagyobb tehetség is csak ígéret marad, ha hiányzik a győzni akarás, és a kevésbé tehetséges is nagy diadalokat arathat ennek birtokában. A motiváció nem csak a sportban, hanem az élet minden területén fontos, hiszen ez határoz meg minket, hogy milyen életutat futunk be. Kudarckerülők leszünk vagy sikerorientáltak.

A teljesítménymotivációs viselkedés eredménye szociális értéket képvisel. A kiváltó helyzet a feladathelyzet. A teljesítménykésztetés megjelenésekor két egymással ellentétes irányú motívum jelenik meg. Az egyik a siker szükséglete, a másik a kudarcotól való félelem. Az emberekre jellemző viszonylag állandó sajátosság a két ellentétes irányú motívum nagysága és egymáshoz viszonyított aránya. Így beszélhetünk sikerorientált és kudarckerülő típusokról. A sikerorientált személyiség inkább kedveli a feladatokat, és éppen azokat kedveli leginkább, ahol a szubjektív kockázat a legnagyobb. A kudarckerülő éppen ellenkezőleg, általában kerülik a feladatokat, de leginkább azokat, amelyekben a kudarc nagy szégyent okozna. A sportban természetesen előnyösebb a sikerorientált személyiség (2).

Sportmotivációs elméletek:

A fizikai aktivitási magatartás, mint egészségmagatartás, számos ponton kötődik a kognitív, illetve szociális kognitív modelleken alapuló motivációs elméletekhez. Korábbi kutatások is rámutatnak, hogy a motivációs struktúrát rengeteg tényező befolyásolja és természetesen az életkorral is változik. Egy 2004-es felmérés alapján, amelyet 10-15 éves gyermekek körében végeztek, vizsgálták a legfontosabb motivációs tényezőket, s azok jellegzetességeit. Az eredmények alapján itt négy motivációs faktor különült el: a „győzelem- és versenyorientált” motivációs faktor; a „fizikai erőnlét, egészség és sportolói attitűd” motivációs faktor; a „külső megfelelés” motivációs faktor; valamint a „hedonisztikus” motivációs faktor. A motivációk jelentőségében eltérések mutatkoztak a szociodemográfiai változók és a sportolás ismérvei szerint (Pikó, Pluhár, Keresztes, 2004).

Az ún. tervezett cselekvés elmélete (TPB) azt feltételezi, hogy az emberek racionális megfontolásból cselekszenek (Ajzen&Madden, 1986). A modell középpontjában a szándék áll, amelyet számos magatartási, normatív és kontrolltényező befolyásol, így például mások vélekedése az adott magatartásról, vagy az egyén azon elgondolása, hogy ennek meg szeretne felelni. (Hagger et al., 2002). A tervezett cselekvés elmélete mellett igen gyakran alkalmazott modell az ún. önmeghatározás, self-determináció elmélete is, amely Deci és Ryan (1985) nevéhez fűződik. Ez az elmélet elsősorban az önmeghatározásra, kiteljesedésre készítő pszichológiai szükségleteket hangsúlyozza. E szükségletek, mint például az autonómia, a kompetencia vagy a társas szükségletek, lényeges szerepet játszanak a fizikai aktivitás vagy más egészségmagatartás motivációinak kialakításában, elsősorban a belső motiváció meghatározásában (Ntoumanis, 2001; Wang&Biddle, 2001). Ez az elmélet rámutat a sport örömfunkciójára is, azaz a motiváció és az érzelmek szoros kapcsolatára, amely a belső motiváció fontos fokmérője, és így jelentősen hozzájárul a rendszeres sportoláshoz (Frederick et al., 1996). A fizikai aktivitást befolyásoló motivációk elméleteinek sorában fontos helyet foglal el az ún. cél-perspektíva elmélet, amely főként az eredmény-orientációjú motivációkra koncentrál (Treasure& Roberts, 1995), úgymint feladat-orientáció (amikor az egyén az ügyesség és a teljesítményjavítás alapján definiálja a sikert) és ego-orientáció (amikor a siker alapja valaki számára a nyereség vagy mások legyőzése). A siker elérése a versenyszerűen sportolók számára alap-

vető motiváció (Thomassen& Halvari, 1996). Az előző elmélettel szorosan összefüggnek a képességbe vetett hiten alapuló elméletek. A motoros teljesítményt (performance) például a képességbe vetett hit is befolyásolja, ami kihat a motivációra is, így meghatározza az észlelt kompetenciát (Biddle et al., 1999). Mindez különösen jelentős az ún. amotiváció vizsgálata során, hiszen itt elsősorban azokat a tényezőket kell elemezni, amelyek ahhoz járulnak hozzá, hogy az egyének miért nem motiváltak a fizikai aktivitásra.

Szorongás

A pszichológia tudomány számára a legátfogóbb elemzést a szorongás természetéről a mai napig Freud adta, aki ötven éven át foglalkozott a szorongás rejtelmével. Freud a szorongás két típusát különböztette meg, a reális és a neurotikus szorongást (Freud, 1916; idézi Oláh, 1993; i. m. 321. o.).

Spielberger (1966; idézi Oláh, 1993) nevéhez fűződik a szorongás állapotszerű és tulajdonságjellegű változatának a megkülönböztetését középpontba állító állapot-vonásszorongás elmélet. Hangsúlyozta, hogy a szorongáskutatás eredményeinek ellentmondásai nagyrészt abból adódnak, hogy fogalmilag nem különböztették meg egymástól a szorongásra való hajlamot, a szorongástól, mint tartós személyiségvonástól. A szorongás állapot-vonás teóriája, ezen két konstruktum lényegének a megvilágítására és a szorongással összefüggő alapvető változók: stressz, fenyegetés, elhárító mechanizmusok viszonyának tisztázására vállalkozott.

A szorongásállapot, mint komplex érzelmi reakció, akkor alakulhat ki, ha az egyének az adott szituációt a személyükkel kapcsolatban fenyegetésként értelmezik. A szorongásállapoti reakciók intenzitása arányos a fenyegetés szubjektíven megítélt nagyságával. A szorongásállapoti reakciók tartóssága attól függ, meddig tartja az egyén a szituációt fenyegetőnek. A szorongás, mint állapot átmeneti, a szorongás, mint vonás, stabil egyéni különbségeket jelent a szorongásra való hajlam tekintetében. A vonásjellegű szorongás bizonyos reakció típusok kinyilvánítására való örökletes hajlam, adottság. A szorongás, mint vonás, meghatározója a helyzetek értékelésének, míg a szorongásállapot következménye annak, hogy valaki egy helyzetet milyennek értekel. A szorongásra erős hajlamot mutató személyek a környezeti hatások szélesebb körét értelmezik, értékelik fenyegetőként, és náluk az intenzív szorongás állapota is gyorsabban alakul ki. A gyakrabban átélt stressz helyzetek arra készítetik a személyeket, hogy helyzet specifikus leküzdési reakciókat, védekezési mechaniz-

musokat fejlesszenek ki, amelyek a szorongásállapot csökkentésére szolgálnak. Kutatásomban a vonás szorongást vizsgáltam.

A sport és a szorongás kapcsolata

Harris (1981; idézi Feist és Brannon, 1988) azt találta, hogy amikor futókat a futásból származó előnyökről kérdezték, csaknem annyi pszichológiai érvet soroltak fel, mint fiziológiai okot. A rendszeresen futók azt állították, hogy ezen testmozgásnak köszönhetően pszichikailag is jobban érzik magukat, pontosabban kevésbé hajlanak a depresszióra, alacsonyabb szorongásszintekről számoltak be, és élvezik a megnövekedett önértékelésből fakadó előnyöket. A tanulmányok egy része az akut testmozgással foglalkozik, ezekben a vizsgált személyek meghatározott testmozgást végeznek egyszeri alkalommal, meghatározott időtartamban, majd ennek végeztével megállapítják a szorongásszinteket. A krónikus testmozgás és szorongás közötti kapcsolatot kutató tanulmányokban olyan testmozgásról van szó, amelyet az egyén rendszeresen gyakorol, és ezáltal életstílusának részét képezi.

Akut testmozgás és a szorongás

Step toe és Cox (1988) az akut testmozgás hangulatra gyakorolt hatásának tanulmányozása során (POMS – Profile of Mood States) azt találták, hogy a magas intenzitású testmozgás hatására fokozódott a szorongás, a feszültség és a fáradtság, ezzel szemben a pozitív hangulati változások (életerő, lendület, jókedv) csak az alacsony intenzitású tréninget követően jelentkeztek. Úgy tűnik, az adatok alátámasztják a testedzés indukálta affektív változások ellenható-elősegítő modelljét, miszerint az edzettség bizonyos fokára van szükség ahhoz, hogy a magasabb intenzitású fizikai aktivitás során jelentkező döntően negatív élményeket, pozitív élmények váltsák fel.

Krónikus testmozgás és a szorongás

A rendszeres testmozgás, többek között a kocogás és futás a stresszel való megküzdés hatásos eszköze lehet. Ez különösen érvényes a szituációs vagy állapotsszorongásra vonatkozóan, azonban Long tanulmánya rámutatott, hogy a kocogás kapcsolatba hozható a permanensebb vonásszorongás csökkenésével is. Habár igaz lehet, hogy bármiféle beavatkozás, amely megtöri a stresszteli mindennapos foglalatosságot, segíthet a szorongás mérséklésében (legalábbis rövidtávon), az aerobikus testmozgás – és a ko-

cogás különösképpen – alkalmasnak tűnik erre a célra. Praktikus szempontból nézve a kocogás számos előnnyel jár, melyeket más kezelésmódok nem tudhatnak magukénak. Szinte mindenki élhet ezzel a lehetőséggel, szerény anyagi ráfordítást igényel, és szinte bárhol végrehajtható.

TÁMOP REKREATÍV MOZGÁSPROGRAM

Projekt azonosító: TÁMOP-4.2.2-081-2008-0006

A projekt címe: Nemzetközi innovatív kutatói team a környezet egészségtudatos testmozgásos életmód tényalapú tesztrendszerei kialakítására

A projekt időtartama: 2009-07-01 - 2011-06-31

A projekt célja

A projekt képzéshasznosulási komponense a szakember igény legmagasabb szintű kielégítésére törekszik. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

Vizsgálatok

Alap vizsgálat, - a kutatásban résztvevők teljes körű felmérése az aktuális testalkati és fizikai aktivitás tényezőit kialakító tényezők feltárására.

Anamnézis / szociológiai kérdőív, életmód-alakító tényezők:

- az egyén problémái és életmódjellemezők,
- rizikótényezők keresése
- a vizsgált személy esetleges problémáinak, a terhelhetőségének feltérképezése és a vizsgálati csoportba sorolása megállapítása

Nyugalmi vizsgálatok: Testsúly, testmagasság (BMI), vérnyomás, vércukorszint, testösszetétel, testzsír mérése.

Terheléses vizsgálatok: Harvard – lépésteszt, melyet a különböző terhelésű, és sportági mozgásformát alkalmazó csoportoknál, specifikusan az adott csoportnál jellemző állóképességi tesztel, egészítjük ki, pl: 2.000 m gyaloglás.

VIZSGÁLAT KÉRDÉSEI, HIPOTÉZISEI ÉS CÉLKITŰZÉSEI

Vizsgálatomban a következő kérdésekre kerestem a választ:

K1: Mely tényezők hatnak leginkább a programban önkéntesen résztvevők sportolási szokásaira, mi motiválja őket a testmozgásra, sportolásra, milyen motivációs struktúrával rendelkeznek?

K2: A versengés, mint sportmotivációs struktúra, milyen arányban oszlik meg nemek és sportágak szerint (egyéni vagy csapat sport)?

K3: Tapasztalható-e eltérése nemek közötti különbség és a vonás szorongás között?

K4: Milyen összefüggés mutatható ki a programra önkéntesen jelentkezők körében, abban a tekintetben, hogy hetente hány órát töltenek sporttal, testmozgással és mit gondolnak magukról (vonás szorongás)?

Vizsgálatom hipotézisei:

H1: Véleményem szerint a vizsgált személyek esetében a leginkább motiváló tényező, az egészségi állapotuk megőrzése/javítása.

H2: Véleményem szerint a férfiak, illetve az egyéni sportokat űzők esetében jelentősebb motiváló szereppel bír a versengés, mint a nők, illetve csapatsportokat választók tekintetében.

H3: Véleményem szerint a szorongásos zavarokelertedebbek a nők esetében.

H4: Véleményem szerint, aki hetente több órát tölt valamilyen testmozgással, sporttal elégedettebbnek, értékeesebbnek és sikereesebbnek tartja magát, annál, aki kevesebb időt fordít sportlásra.

MINTA – MÓDSZER – MÉRŐESZKÖZÖK

A kutatás körülményei

Célkitűzéseimben megfogalmazott kérdésekre egy kutatási projekt segítségével kerestem a választ.

Kérdőíves vizsgálatomat (n=187) az életmódprogram mozgásos, leginkább a testsúlycsökkentésre fókuszáló alprogramjaiban végeztem (Fogyi Klub, „Közösen könnyebb”, Női torna). Kutatásomra a résztvevők önkéntesen jelentkeztek. Felmérésem első hulláma 2010 januárjában kezdődött el. Az adatgyűjtésre önkéntes kérdőíves módszert alkalmaztam. A kérdőív itemei vizsgálták a résztvevők sportmotivációs jellegzetességeit, illetve annak összefüggéseit a vonás szorongásos magatartásukkal.

Mérőeszközök

A kutatásom kérdőívét egy nemzetközi összehasonlító vizsgálaton is alkalmazták. A sportmotivációs szokások tekintetében - EMI (ExerciseMo-

tivation Inventory), motivációs kérdőív -a válaszadóknál figyelembe vetttem, hogy mely tényezők azok, amelyek leginkább befolyásolják őket a testmozgásban (belső/külső valamint egészségügyi okok). Ennek vizsgálatára faktoranalízist alkalmaztam.

A szorongás vizsgálatánál a STAI mérőeszközt alkalmaztam. A szorongás modelljének a tesztelésére Spielberger kidolgozta a STATE TRAIT ANXIETY INVERTORY-T, (STAI) amelynek a magyar változatát, Dr. Sipos Kornél készítette el 1976-ban. A szorongás klasszikus önjellemző mérőeszköze. A STAI-Y lehetővé teszi a szakember számára, hogy az átmeneti szorongási állapotot meg tudja különböztetni a szorongásra való általános hajlamtól. Az aktuális vagy múltbeli szorongást feltáró Állapotszorongás Skála rámutat az átmeneti feszültségekre, aggodalmakra, idegességre és nyugtalanságra, amit főleg fizikai veszély és pszichológiai stressz váltanak ki. Hipotézisvizsgálatokat végeztem a sportmotiváció és a szorongás tekintetében t próbával.

EREDMÉNYEK

Sportmotiváció:

Arra a kérdésre igyekeztem választ kapni, hogy mely motivációs tényezők hatnak leginkább a kutatásban önkéntesen résztvevők sportolási szokásaira, mi motiválja őket a sportolásra.

A kérdésblokkot, amely ötvenegy itemet tartalmaz faktorelemzéssel vizsgáltam meg, melynek eredményeképpen négy faktort kaptam. A négy faktor együttesen a változók információ tartalmából 72,196%-ot őriz meg. Ezt a %-ot magasnak ítéldhetjük. Az első faktorelemzés során több item esetében is kiderült, hogy rosszul interpretálható változó volt, ezért kivettem a változósztettből, így növekedett a faktorokban a megőrzött információ tartalom. KMO-mutatóval teszteltem, hogy ez a változósztett alkalmas-e a látens struktúrákeresésére, mivel a KMO értéke 0,875, tehát 0,5 fölötti, ezért nem túl magasak a parciális korrelációk, így alkalmas látens struktúrák keresésére. A Bartlett teszt szignifikancia értéke 0,00, így a változók páronként nem korrelálatlanok (1. táblázat). A faktorok a következőképpen interpretálhatóak: az első faktoron a mozgás, mint örömforrás jelenik meg. A sportolással járó öröm élvezete, hogy jó formában, illetve egészségesebbnek érzik tőle magukat a válaszadók, jó érzéssel tölti el őket, ha testmozgást

végeznek és a mozgás feszültség csökkentő szerepe helyezkedik el. A második faktoron a versengés, annak szeretete, a győzelemre való törekvés, a képességek összehasonlítása, hogy olyasmit csináljanak a sport által, amire más nem lenne képes, található. A harmadik faktor esetében a külső, az esztétikum, a szépség kapta a főszerepet. Itt a motiváló tényezők a következők voltak: vonzóbb legyen, jó testem legyen, vékony maradjak, segít a fogyásban. A negyedik és egyben utolsó faktor esetében az egészségügyi problémák kerültek előtérbe, a betegségből való felépülés és az orvosi javaslat volt a motiváló tényező (2. táblázat).

A faktoranalízis alapján elmondható, hogy a mozgásprogramra önkéntesen jelentkezettek körében a leginkább motiváló tényező a mozgás öröme volt, jó érzéssel tölti el őket, ha sportolnak, kevésbé érzik magukat feszültnek. A második leginkább motiváló tényező a versengés, a megmérettetés volt. Fontos a győzelem elnyerése, hogy olyasmit tegyenek, amire más talán nem is képes és ezzel elismerést szerezzenek. Természetesen a testmozgással járó esztétikum, a szép külső és a betegségekből való felépülést is többen választották motiváló tényezőnek. A következőkben t próbával vizsgáltam meg a kapott faktorok és a nemek közötti összefüggéseket. Az 1. faktor (a mozgás, mint örömforrás) esetében, mivel a t próba szignifikanciája az elfogadott 5%-os határ fölé esik (0,934), elmondható, hogy a két mintában nincs eltérés, a mozgás, mint örömforrás tekintetében (3. táblázat). A 2. faktor esetében, viszont a szignifikancia az 5%-os határszint alá esett (0,002), így a két minta esetében tapasztalható eltérés. Az eredmények alapján elmondhatjuk, hogy a férfiak a győzelmet, mint motivációs faktort, sokkal inkább előtérbe helyezik (15,36), mint a nők (9,43) (4. táblázat). A 3. faktor (külső, esztétikum, szépség) esetében is találtam a két minta közötti különbséget, mivel a szignifikancia itt is a határérték alá esett (0,012), az értékek a hölgyek (13,09) esetében voltak nagyobbak, férfiak (10,15). Így kijelenthetjük, hogy a gyengébb nem tagjai részesítik előnyben a testmozgással, sportolással járó esztétikusabb külsőt, megjelenést (5. táblázat). A 4. faktor (betegségből való felépülés, orvosi javaslat) esetében nincs különbség a két nem tagjai között, a szignifikancia 0,647 volt (6. táblázat). Az egyéni és a csapat sportok, illetve a versengés tekintetében sem találtam különbséget, a szignifikancia (0,157), így kijelenthető, hogy a mintában a versengés, mint sportmotivációs faktor egyaránt fontos az egyéni, illetve a csapatsportok résztvevői számára (7. táblázat).

Vonás szorongás

A szorongás meghatározott itemei és a nemek között szignifikáns összefüggést kaptam ($p < 0,05$).

A vizsgálat alapján elmondható, hogy a nők esetében a szorongásos viselkedésre való hajlam jellemzőbb, mint a férfiaknál. A kutatás eredményei szerint a kritikus helyzeteket szívesen elkerülők 90%-a nő és 10%-a férfi. Ez nemek szerinti megoszlásban azt jelenti, hogy a nők 33,3 %-a míg a férfiak csupán 8,3 %-a jelölte ezt válaszként (8. ábra). A nőket a lényegtelen dolgok is sokáig foglalkoztatják, nehezen tudnak túllépni rajtuk és a családok is jobban megviselik őket, ellentétben az erősebb nem tagjaival. A hölgyek esetében 17,3% nyilatkozott úgy, hogy ha az utóbbi időszak gondjaira, problémáira gondol, feszült lelkiállapotba kerül és izgatott lesz, míg a férfiakra ez egyáltalán nem volt jellemző. Mivel a férfiak úgy nyilatkoztak, hogy nem kerülnek feszült lelkiállapotba, ha az utóbbi időszak gondjaira, bajaira gondolnak, ezért elmondható, hogy a nők 100%-ban képviseltetik magukat ebben a kategóriában (9. ábra). Vizsgáltam a heti rendszerességgel végzett testmozgás/sportolás és a vonás szorongás közötti összefüggéseket. „Mindent egybevetve, hajlamos vagyok azt érezni, hogy sikertelen vagyok” állítás esetében szignifikáns összefüggést kaptam. Az ábrán jól látható, hogy azok, akik úgy nyilatkoztak, hogy hetente semennyi időt sem töltenek sportolással, 75%-ban egyetértettek ezzel az állítással. Ellentétben azokkal, akik hetente 7 vagy annál több órát töltenek testmozgással, közülük 68,4% nyilatkozott úgy, hogy egyáltalán nem ért egyet ezzel az állítással (10. ábra).

ÖSSZEFOGLALÁS, KÖVETKEZTETÉS

A vizsgálatom eredményei alapján az első hipotézisem csak részben igazolódott be. A megkérdezettek legnagyobb arányban azért végeznek rendszeresen testmozgást, illetve azért jelentkeztek erre a programra, mert a sportolás jó érzéssel tölti el őket, örömet okoz. A második leginkább motiváló tényező a versengés volt, ami számomra azért meglepő, mert a programban résztvevők főleg középkorúak voltak és legtöbben csak hobbi szinten sportoltak, tehát nem versenyszerűen. Az eredményekből arra következtetek, hogy a sportban a győzelem, a verseny szeretete nagyon meghatározó, ez független a kortól, a nemtől és attól is, hogy milyen szinten sportol az adott illető. Ez kicsit ellentmondásos sok előző kutatás eredményeivel, mivel több esetben is arra a meg-

állapításra jutottak, hogy a kor előrehaladtával a belső orientációjú motivációk kerülnek túlsúlyba, különösen a nem rendszeres sportolást választó felnőttek körében (Campbell et al., 2001). A résztvevők körében továbbá fontos volt a sport által nyerhető szép külső, mint motiváló tényező, hogy segít a fogyásban, ez mindenképpen fontos a középkorúak esetében. Valószínű, ha fiatalabb korosztály körében készítettem volna a felmérést, ez kevésbé lenne motiváló. A programon résztvevők önkéntesen jelentkeztek, ami ugyancsak magyarázat arra, hogy a testmozgás testsúlycsökkentő hatása megjelenik, mint motiváló tényező, mivel a válaszadók többsége túlsúlyos, vagy elhízott személyekből állt. A negyedik motiváló tényező a betegségek elkerülése, illetve az orvosi javaslat hatására való testmozgás volt. A hipotézisem alapján én ezt tettem az első, leginkább motiváló tényezőnek, de az eredmények alapján ez a felvetésem csak részben igazolódott be, mert ugyan az egészség megőrzését és ezzel együtt a betegségek elkerülését is sokan tartották fontosnak, de a mozgás öröme volt az, ami a leginkább motiválta a jelentkezőket a sportolásra, testmozgásra. Jövőbeli terveim között szerepel a sportmotivációs struktúrák közül a versengés témakörének részletesebb vizsgálata, mert eddigi tapasztalataim szerint, és ebben a kutatásomban is bebizonyosodott, hogy nem feltétlen csak a fiatalok, illetve az élsportolók körében figyelhető meg a győzelemre való törekvés és a versengés élménye, mint erősen motiváló tényező, hanem nagy szerepet játszik az idősebb korosztály körében is, akik „csak” alkalmanként, hobbiszzerűen végeznek valamilyen testmozgást. Az eredményekből az is kiderült, hogy a versengés, mint motiváló tényező főleg a férfiak körében népszerű, míg a nők inkább a szép alkat, esztétikus külső elérését részesítik előnyben. A második hipotézisem nem igazolódott be. A csapat és egyéni sportágak résztvevői között a minta alapján nem mutatható ki különbség a versengés tekintetében. A vizsgálat alapján a harmadik hipotézisem beigazolódott, miszerint a nők hajlamosabbak a szorongásra. Ennek természetesen sokféle és elég összetett okai lehetnek. Több kutatás is igazolta, hogy a női és a férfi agy nem egyformán működik, ez is az egyik oka, a férfi és a női nem közötti különbségeknek. A nők általában érzelmesebb oldalról fogják meg a megoldandó feladatot, a férfiak képesek csupán az objektív előzményekre alapozni, kizárva mindenfajta érzelmi megfontolást. Talán kijelenthetem, hogy a nők emocionális, érzelmi téren fejlettebbek, mint a férfiak, éppen ezért, komolyabban veszik a problémákat, gondokat és a szorongásos viselkedés is fokozottabban érvényesül az ő esetükben.

A negyedik hipotézisem beigazolódott. Akik hetente több órát töltenek valamilyen testmozgással, sporttal elégedettebbnek és értékebbnek, sikeresebbnek tartják magukat, azoknál, akik kevesebb időt, sok esetben sajnos semennyit sem fordítanak sportolásra.

IRODALOMJEGYZÉK

1. <http://www.youtube.com/watch?v=UNQAgMtwo1c>
2. <http://www.jgypk.u-szeged.hu/dok/tamopsport/>
5. www.oshungary.hu/stai.htm
6. www.FitnessLogistics.com
7. http://www.szogedidalma.hu/images/stories/Motivacio_es_teljesitmeny.pdf
8. AJZEN I. & MADDEN T.J. (1986): Prediction of goal-directed behavior: attitudes, intentions and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 453-474.
9. BALOGH L. (1987a): Énképformálás, önértékelés-fejlesztés és a korszerű tanítási- tanulási módszerek. *Köznevelés*, 12.
10. BIDDLE, S., SOOS, I. & chatzisarantis, n. (1999): Predicting physical activity intentions using a goal perspectives approach: A study of Hungarian youth. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9, 353-357.
11. DANIEL H. PINK (2010): Motiváció 3.0 Ösztönzés másképp. HVG Kiadói Zrt.
12. DECI, E.L. & RYAN, R.M. (1985): *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press, New York.
13. DETRE Z. Sporttal a stressz, a szorongás és a depresszió ellen.

14. DÉMUTH Á. (2006): Amit a hallgatónak tudni illik: a motivációról. JGYFK Kiadó
15. DONALD O HEBB (1975): A pszichológia alapkérdései. Gondolat Kiadó
FREDERICK, C.M., MORRISON, C. & MANNING, T. (1996): Motivation to participate, exercise affect, and outcome behavior toward physical activity. *Perception and Motor Skills*, 82, 691-701.
16. Ntoumanis, N. (2001): A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.
17. F HÜLYA A. (2003): The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students
18. GÁSPÁR M. (2003): A szorongásosság elméletei és faktorai
19. PIKÓ B., PLUHÁR ZS., KERESZTES N. (2004): Alkalmazott Pszichológia cikk
20. RIEMANN F. (2011): A szorongás alapformái. Háttér Kiadó Kft.
21. THOMASSEN, T.O. & HALVARI, H. (1996): Achievement motivation and involvement in sport competitions. *Perception and Motor Skills*, 83, 1363-1374.
22. TREASURE, D. & ROBERTS, G.V. (1995): Applications of achievement goal theory to physical education: Implications for enhancing motivation. *Quest*, 47, 475-489

1. táblázat **KMO and Bartlett's Test**

| | | |
|--|--------------------|----------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. | | ,875 |
| Bartlett's Test of Sphericity | Approx. Chi-Square | 1736,625 |
| | df | 171 |
| | Sig. | ,000 |

2. táblázat **Rotated Factor Matrix(a)**

| | Factor | | | |
|---|--------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| élvezem a mozgás örömet | ,886 | ,189 | ,067 | -,068 |
| önmagában élvezet | ,876 | ,206 | ,100 | -,065 |
| feltöltődés | ,829 | ,134 | ,143 | ,100 |
| ekkor érzem magam a legjobb formában | ,814 | ,204 | ,158 | ,096 |
| egészségesebbnek érzem magam | ,801 | ,054 | ,086 | ,195 |
| jó érzés | ,756 | ,082 | ,133 | -,107 |
| feszültség csökkentése | ,709 | ,152 | ,254 | ,141 |
| versengés | ,143 | ,964 | -,064 | -,015 |
| szeretek versenyezni | ,182 | ,935 | -,056 | -,007 |
| élvezem a fizikai tevékenységet+versengés | ,204 | ,881 | -,107 | ,021 |
| győzelemre törekszem | ,128 | ,854 | ,016 | -,021 |
| képességek összehasonlítása | ,134 | ,812 | ,042 | -,084 |
| olyasmit, amire más nem képes | ,106 | ,718 | ,181 | ,177 |
| vonzóbb legyenek | ,191 | ,013 | ,922 | ,040 |
| jó test | ,286 | ,110 | ,791 | -,021 |
| vékony maradjak | ,137 | -,009 | ,765 | ,020 |
| segít a fogyásban | ,050 | -,088 | ,677 | ,149 |
| felépüljön betegségből | ,185 | ,107 | ,121 | ,865 |
| orvosi javaslat | -,024 | -,053 | ,039 | ,668 |

ExtractionMethod: Maximum Likelihood.

RotationMethod: Varimax with Kaiser Normalization.

aRotationconvergedin 5 iterations.

3. táblázat

A nemek és az 1 sportmotivációs faktor –a mozgás örömmel tölt el- összehasonlítása

| | | Independent Samples Test | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|--------|---|--|
| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | Lower | Upper | |
| faktor1 | Equal variances assumed | 2,603 | ,110 | -,082 | 108 | ,934 | -,134 | 1,628 | -3,361 | 3,092 | |
| | Equal variances not assumed | | | -,088 | 70,988 | ,930 | -,134 | 1,523 | -3,171 | 2,903 | |

4. táblázat

A nemek és a 2. sportmotivációs faktor –versengés- összehasonlítása

Group Statistics

| a kérdezett neme var | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----------------------|-------|----|-------|----------------|-----------------|
| faktor2 | férfi | 33 | 15,36 | 8,933 | 1,555 |
| | nő | 75 | 9,43 | 8,978 | 1,037 |

Independent Samples Test

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | 95% Confidence Interval of the Difference | |
|---------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------|---|--|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | Lower | Upper | |
| faktor2 | Equal variances assumed | ,257 | ,613 | 3,170 | 106 | ,002 | 5,937 | 1,873 | 2,224 | 9,650 | |
| | Equal variances not assumed | | | 3,177 | 61,508 | ,002 | 5,937 | 1,869 | 2,200 | 9,673 | |

5. táblázat

A nemek és a 3. sportmotivációs faktor –külső, esztétikum, szépség- összehasonlítása

Group Statistics

| a kérdezett neme var | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----------------------|-------|----|-------|----------------|-----------------|
| faktor3 | férfi | 33 | 10,15 | 5,032 | ,876 |
| | nő | 74 | 13,09 | 5,696 | ,662 |

Independent Samples Test

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | 95% Confidence Interval of the Difference | |
|---------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|--------|---|--|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | Lower | Upper | |
| faktor3 | Equal variances assumed | ,762 | ,385 | -2,555 | 105 | ,012 | -2,943 | 1,152 | -5,227 | -,659 | |
| | Equal variances not assumed | | | -2,680 | 69,124 | ,009 | -2,943 | 1,098 | -5,134 | -,753 | |

6. táblázat

A nemek és a 4. sportmotivációs faktor –betegségek elkerülése- összehasonlítása

| Independent Samples Test | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|--------|---|--|
| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | Lower | Upper | |
| faktor4 | Equal variances assumed | 3,000 | ,086 | -,459 | 108 | ,647 | -,294 | ,641 | -1,565 | ,977 | |
| | Equal variances not assumed | | | -,489 | 70,555 | ,626 | -,294 | ,601 | -1,494 | ,905 | |

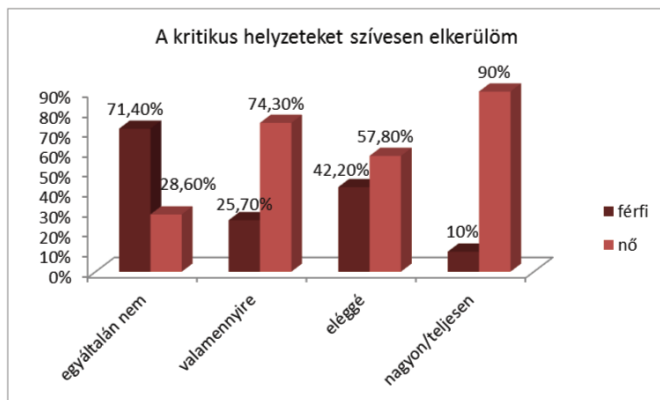
7. táblázat

A sportágak (egyéni vagy csapat) és a 2. sportmotivációs faktor – versengés- összehasonlítása

| Independent Samples Test | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---------|---|--|
| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | Lower | Upper | |
| faktor2 | Equal variances assumed | 5,901 | ,017 | -1,426 | 100 | ,157 | -3,960 | 2,777 | -9,469 | 1,549 | |
| | Equal variances not assumed | | | -1,135 | 13,960 | ,276 | -3,960 | 3,489 | -11,446 | 3,526 | |

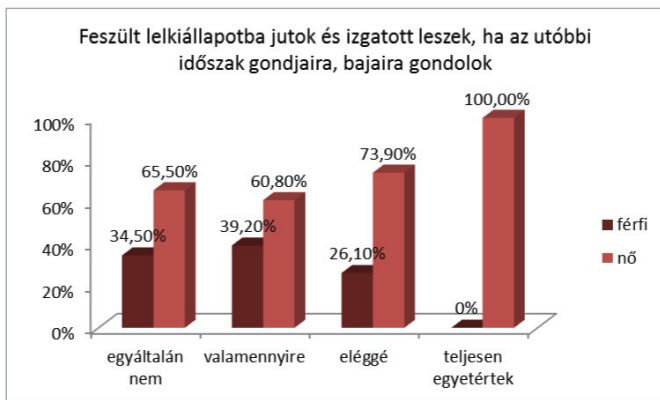
8. ábra

A nemek és a szorongás közötti összefüggés vizsgálata. „Általában a kritikus helyzeteket szívesen elkerülöm.”



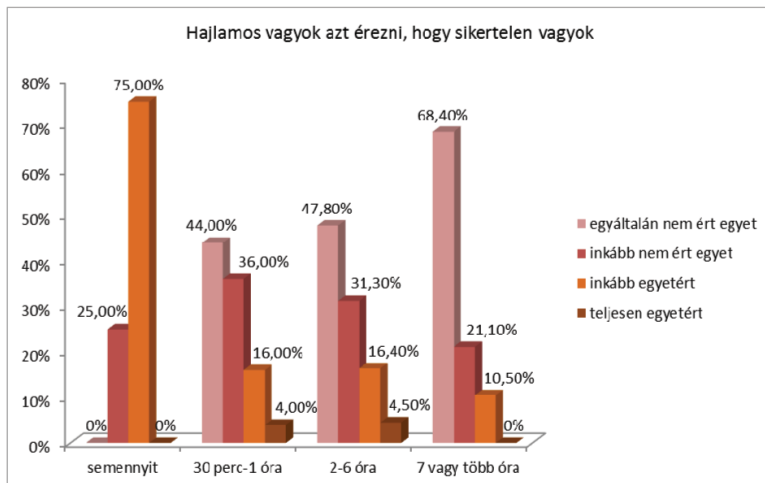
9. ábra

A nemek és a vonás szorongás közötti összefüggés vizsgálata. „Feszült lelkiállapotba jutok és izgatott leszek, ha az utóbbi időszak gondjaira, bajaira gondolok



10. ábra

A heti rendszerességgel végzett sportolás és a vonás szorongás közötti összefüggés vizsgálata. „Mindent egybevetve, hajlamos vagyok azt érezni, hogy sikertelen vagyok”



EPERJESI LÁSZLÓ

dobóedző

Fiatalok kiválasztása és felkészítése az atlétikai dobószámokra

Mint már mindannyian tudjuk, a különböző sportágak, és azon belül a más-más szakágak szempontjából kell a leendő versenyzőinket kiválasztanunk. Én most az atlétika dobó-szakágának szempontjából szeretném megközeleltíteni ezt a témát. Bizonyára mindenki emlékszik a régi beidegződésre, melyet az általános iskolákban sokszor fellelhetünk, mikor a testnevelő tanár az erősen túlsúlyos tanítványának azt mondja: te fiam nagy, erős gyerek vagy, legyél dobóatléta. Ezt a szemléletet sajnos alapjaiban el kell vetnem. Ugyanis mi történik egy ilyen túlsúlyos fiatallal? Az első edzésen szembe-sül azzal, hogy a dobóatléta gyors, mint egy vágtafutó, robbanékony, mint egy távol vagy magasugró, erős, mint egy súlyemelő, rugalmas, mint egy tornász. Magas szintű monotonia tűrése és elhivatottsága kell hogy legyen a sportág iránt. Sőt, mindezek után jó koordinációs készséggel, valamint jó mozgástanulási képességgel kell rendelkeznie.

Az első edzések után a túlsúlyos ifjú dobóatléta palánta elgondolkodik, hogy ezek közül benne valójában melyik képességek vannak meg, és eldönti, folytatja, vagy inkább elfelejti próbálkozását a dobóatlétika terén. Ha mégis a folytatás mellett dönt, akkor szembesül az edző azzal, mit is vállalt fel valójában. Első feladata a testsúly, de még inkább a szervezet zsírszázalékának csökkentése. Hogyan érhetjük ezt el? Hát munkával! Viszont, hogy alanyunk elbíra azt a terhelést és munkát, amitől már zsírt fog égetni, ahhoz több hónapos előkészítő munkára van szükség. Ha még ezt a munkát is felvállalja túlsúlyos tanítványunk, akkor a különböző ízületi-, izom- és ínsérülések lehetőségét kell elkerülnünk. És nem utolsó sorban említenék még egy, talán az egyik legfontosabb tényezőt: a családot és azon belül az Édesanyát. Az édesanya nagyban meghatározza, hogy gyermeke sportol, vagy inkább anyuci sütijét majszolja a számítógép előtt. Gyakorló edzőként sokszor szembesültem ezekkel a mondatokkal, mikor a gyerek izomlázasan hazaérkezik első edzései egyikéről : jaj édes gyermekem

minek kell neked oda járni! Mennyire elfáradtál! Holnap inkább pihenj, ne menj edzeni! A fiatal pedig, mint minden fiatal, nem megy edzésre. És ha már Anya mondta, nem jelenik meg egyik-másik –harmadik edzésen, majd pedig végleg eltávolodik a sportágtól.

Tehát kit is válasszunk dobóatlétának? Mindenképpen a testi adottságok közül a legfontosabbak a magasság és a csontozat. Kiválasztottunk tehát legyen magas és erős csontozatú. Képességek szempontjából fontos, hogy jó koordinációs képessége legyen, mivel az atlétikai dobószámok fontos eleme a legoptimálisabb és legpontosabb végrehajtása a dobótechnikának. Az erős csontozat pedig előfeltétele, és váza kell, hogy legyen az edzések által megnövekvő izomtömegnek. De az ilyen testi adottságokkal rendelkező fiatalokat szinte minden sportágba szívesen válogatják be. Azt kell mondanom, sok esetben indokolatlanul tartanak, főleg a labdajátékokban olyan, más sportágban tehetséges fiatalokat, akiknek nincs kimagasló labdaérzékük, vagy kombinatív készségük, játékindigenciájuk. Ezek a fiatalok egyéni sportokban igen jól tudnák kamatoztatni képességeiket, de az iskolai testnevelő valamilyen labdasporttal foglalkozik, tehát minden ép-kéz-láb gyereknek ezt a sportot kell űznie.

Térjünk még vissza a kiválasztáshoz. Felnőtt élsportolók nevelése szempontjából milyen fiataalt kell választanunk? Legegyszerűbb, ha egy korafejlett tanítványt választunk, akin erősen kimutatkoznak a korai fejlettség jelei. Tizenkét-tizenhárom évesen már arcszörzete fejlett, magassága alapján átlagon felüli. Vele korosztályos versenyeken bizonyára magas szintű eredményeket fogunk elérni, de belőle nagy valószínűséggel nem lesz felnőtt korára élsportoló. Nőni már keveset fog, izomzata már közelíti a felnőttkori állapotot, és amikor majd a közép (normál) fejlettségű kortársai eredményekben utoléri, vagy megelőzi, akkor ő feladja, elhagyja a sportágot.

Feltételezzük, hogy megtaláltuk az ideális dobóatléta alanyunkat. Hogyan tudjuk megtartani a sportágban, miként és milyen munkával készítsük fel a közösen felállított célok elérésére? Először is az egyik legfontosabb dolgunk, hogy rendszerességre, pontosságra neveljük. Legyen rendszeres és pontos az edzésre érkezése. Nagyon figyelniük kell arra, hogy ne túlozzuk el az edzések számát és az azokon folytatott munka mennyiségét. Szerin-

tem tizenkét-tizenhárom évesen heti két-három, játékos, érdekes foglalkozást tervezünk számára. Majd később adjuk meg annak lehetőségét, hogy ő maga dönthesse el, a heti három edzésen kívül, hány edzésen vegyen részt. Az edzések szempontjából igen fontos a fiatalat körülvevő, idősebb csoporttársak viszonyulása a kezdőhöz. Igyekezünk mindenkit egyenlőnek tekinteni. Legyen olimpikonról, országos bajnokról vagy akár az első edzésen résztvevő kezdőről szó, mindenki egyenrangú! Mindenkinek el kell végeznie a rá kiszabott munkát! Senki nem alkudozhat, és nem adhatunk engedményeket senkinek a csoportból. Csak komoly, megalapozott érvek alapján térhetünk el ettől az állásponttól. (sérülés, betegség).

Sokak számára a dobóatlétika egyenlő a szervezetet károsító erőfejlesztéssel. Azt kell mondanom ez a nézet nem is teljesen alaptalan. Egyes műhelyekben már 15-16 évesen átesnek a fiatal versenyzők az első térd, könyök, vagy vállműtéten. Az én szemléletem szerint a klasszikus erősítő munkát nem kezdem el a fiatal sportolóval mindaddig, amíg be nem fejeződik a csontosodás folyamata. Ez korban valahol a 16. életévnél következik be a lányoknál, és 17 éves korban a fiúk esetében. Csak mellékesen említeném meg, hogy mindaddig a csoportomban nem kellett senkinek ilyen sebészeti beavatkozáson átesnie. Viszont a helyes erősítés technikáját már fiatalabb korban is elsajátíthatja a kezdő dobóatléta. A fiatalok erősítését saját testsúllyal, és tárcsás gimnasztikával végezhetjük. Mindenképpen említést érdemel a technikai képzés, amelytől a fiatalok eredményeinek javulását várhatjuk. Ebben az esetben valószínűsíthetjük, hogy fiatal kezdő sportolóból eredményes felnőtt sportolót tudunk majd nevelni.

BÉLTEKI PÁL

testnevelő tanár, torna edző

Tehetséges fiatalok felkészítése a szegedi tornasport rövid történetének megközelítésével 1976-tól napjainkig

1976. óta edzősködöm Szegeden. Mint nagy egyesület a városban tornázni akaró gyerekeket a SZEOL AK tornaszakosztálya fogadta. Akkor már csak női tornaszakosztálya volt az egyesületnek. Sportiskolai szakosztályként működünk. A férfitorna két évvel azelőtt szűnt meg, edzéseik az Apáthy kollégium tornatermében voltak. A lányok a mai Gábor Dénes szakközépiskola tornatermében tartották edzéseiket.

Szegeden a Juhász Gyula Tanárképző Főiskolán voltak még női és férfi tornaedzések, de ez csak az ott tanuló főiskolai hallgatóknak. A SZEOL női tornaszakosztálya 1979-ben új helyszínen, a Kodály téri Általános Iskola, majd két év múlva a Tarján városi IV. Sz. Általános Iskola tornatermében folytatta edzéseit.

Edzést a hét minden napján tartottunk a versenyzők részére, heti háromszor fél teremben az előkészítő csoport dolgozott. Ebben az időben épült az Etelka soron a csarnok, ígéretet kaptunk, hogy ott kapunk ott egy állandó helyet, szivacsödörrel. A SZEOL a város segítségével meg is vette oda az összes tornaszert, amire szükségünk volt. Ehhez képest 1983februárjában megszüntette a tornaszakosztályt, azzal az indokkal, hogy Szegeden nincs igény a szertornára. Az utolsó edzésünk, mint a SZEOL AK tornaszakosztálya február 28-án volt. Az addig megvásárolt szereket a Népsport újsághirdetésében árulták.

A megszűnés után a Tarján IV. iskola igazgatója, Borbola István felkért bennünket, hogy önköltséges tanfolyam keretén belül folytassuk tovább a munkát. Az évek során különböző iskolákban próbáltam fenntartani ezt a szép sportágat, természetesen csak a diákolimpia szintjén. Nagyon szép sikereket értünk el a Madách Imre Általános Iskola és a Széchenyi I. Gimnázium és Szakközépiskola tornászlányaival a Diákolimpia Országos Döntőin. Fiúkkal a Makkosházi Általános Iskola, a Kiss Ferenc Erdészeti és a mai Csonka János Szakközépiskolával értünk el szép eredményeket. Ezek teremlehetőség, felszerelés és anyagi hiány miatt folyamatosan megszűntek.

Ugyanilyen okok miatt szűnt meg teljesen vagy időlegesen több általános iskolában az iskolai torna, amit az ott dolgozó testnevelők tartottak. Nekem a stabil bázis a Tarján IV. sz. Általános Iskola (a mai Weöres Sándor Általános Iskola) az iskola megnyitásától kezdve a mai napig megmaradt, emellett 10 -12 évvel ezelőtt kezdtem el újra fiúkkal dolgozni az Arany János Általános Iskolában. A fiúkkal több országos bajnoki és dobogós helyezést értünk el mind csapatban, mind egyéni versenyben.

A SZEOL AK tornaszakosztály megszűnése után csak a Tanárképző Főiskolán volt tornaszakosztály egészen 2012. decemberig. Ekkor alapítottuk meg az Arany Torna DSE leány és fiú tornaszakosztályát. Ezt egy kicsit a szó jó értelmében véve a kényszerhelyzet szülte. A torna sportág Magyar Zoltán közbenjárásával bekerült a Sport XXI programba. Az eredményeink alapján Szeged és ezen belül az Arany János Általános Iskola is bekerült ebbe a programba. A MOB támogatást iskoláknak nem, csak egyesületeknek tud adni. Ezért alapítottuk meg az egyesületet. Igaz a 2013-as évben utófinanszírozással kapjuk meg a támogatást, így a tagdíjat (1500 Ft/fő/hó) kénytelenek vagyunk 4 hónapra beszedni. Ez volt röviden a szegedi tornasport története az 1970-es évektől napjainkig.

Az évek során nagyon sok leány és fiú tornásszal dolgozhattam, tehetséggel és kevésbé tehetséggel. Aki eljött edzésre senkit nem küldtem el, még ha nem is igazán volt tornászalkat. Jobb, ha a tornateremben van, mintha ülne, a számítógép előtt vagy netán csavarogna. Ahhoz, hogy a gyermek megszeresse a tornát ugyanúgy, mint más sportágban az edzőnek van meghatározó szerepe, ahhoz, hogy megmaradjon a sportágnak tapasztalatom alapján a szülőnek van kiemelkedő szerepe. A szülőnek, aki irányítja a gyereket a sportolás irányába. Nagyon sokszor elmondom, hogy nem a gyerekben, hanem a szülőben van a hiba. Ha szülő nem hozza a gyermeket edzésre 5, 6 évesekről beszélek, akik még nem tudnak egyedül közlekedni, elvesznek a sportnak.

Akikben láttam a kiugrási lehetőséget megpróbáltam továbbküldeni nagy egyesületekhez. Ez nagyon nehéz döntés a szülő és a gyermek részéről. A szülőnek vállalni kell, hogy gyermeke egy másik városban, kollégiumban folytassa életét 6-7 éves korától. A gyermek életében is törés a szülőtől elszakadva más városban tanulni, tornászni, élni. A leánytornászokat női torna vidéki fellegrárába, Békéscsabára irányítottam. Közülük Kovács Krisztina volt, aki igazán nagyon jó eredményeket ért el. Magyar válogatott

volt, világversenyeken szerepelt. Összetettben jobb eredményeket ért el, mint a későbbi olimpiai bajnok Ónodi Henrietta. Békéscsabára kerülésének első két évében a családtól távol volt, ezután a szülők feladták szegedi életüket és Békéscsabára költöztek. Sajnos ez a szépen induló tornász karrier egy sérülés után véget ért.

Jelenleg a Sport XXI. program keretében a tehetségesebb tornászokkal hétvégeként többször megyünk Budapestre a KSI vagy az FTC edzéseire. Ezek az edzések bekapcsolódhatnak az ott tornászók csoportjaiba, általában az ottani edzők vezetésével. A Tornaszövetség az eddigieknél több korcsoportban, korcsoportonként több tudásszintben ír ki versenyeket, amiken részt kell vennünk. Ha van kiemelkedő tornász és szeretné, ha Pesten folytatná az sportolást most már nem kollégiumi elhelyezést kap, hanem olyan családoznál helyezük el, ahol ugyanolyan korú gyermek tornászik. A Tornaszövetség jövőbeni célja, hogy a svájci példát követve vidéki tehetséggondozó bázisokat alakítson ki, ahol hétvégére, esetleg egy-egy hétre a tornaszakosztályok elengedik a tornászokat és ott együtt megbízható, jó szakemberrel dolgozhatnak. Itt említeném meg, hogy volt válogatott, olimpiai bronzérmes tornászunk Donáth Ferenc is egy ilyen központban dolgozik Svájcban.

Az anyagiak, mint szerintem más sportágaknál is, mindig meghatározták és ma is meghatározzák működésünket. Itt nem elsősorban az edzői bérré gondolok, hanem a teremlehetőségre, szerekre, felszerelésre, versenyeztetésre. Az évek során volt olyan iskola, ahol az alapvető felszerelések megvoltak, de a terem elfoglaltsága miatt nem tudtunk rendszeresen edzeni, heti kétszer másfél órát kaptunk. Ez nagyon kevés. Mint, ahogy már említettem a Weöres Sándor Általános Iskolában kezdtük el önköltségesen működtetni a tornaedzéseket. Ezt követte a Madách Imre Általános Iskola és az Arany János Általános Iskola. Itt már meghatározó volt a család anyagi helyzete. Sőt a Madáchos leányokkal később a termet is bérelnünk kellett. Ez teljesen önnfenntartó volt, 3-4 évig működött, de a komoly anyagi kiadás miatt megszűnt. Ami anyagi gondot jelent még a versenyeztetés. Ismerjük a gyerekeket, szeret versenyezni, szereti magát kipróbálni, benne van a versenyszellem. Eleinte nem volt más versenyünk csak a Diákolimpia (Úttörőolimpia). Ez tanévenként maximum 4 versenyt jelentett, ennek költségeit az iskolák állták. Az MDSZ versenykiírása szerint az iskola csapatát az iskolába járó tanulók alkotják, ami természetes is. A problémánkat az jelentette, hogy az

önköltséges tanfolyamra más iskolából is jöhettek gyerekek és őket nem tudtuk versenyeztetni. Ők egy idő után elmaradtak. Azon, hogy ne veszítsük el ezeket a gyerekeket nagyban segített, hogy elkezdtük szervezni a meghívásos versenyeket. Ahogy Szegeden az Arany János Általános Iskolában, úgy más városbeli iskolákban is rendeztek ilyen versenyeket. Természetesen ezeken a szegedi tornászok is szerepelni szerettek volna, versenyeztek is. Ez újabb anyagi kiadást jelentett a szülőknek. A szülők terheit pályázatokkal, az iskolák alapítványától kapott anyagi segítséggel próbáltuk csökkenteni. Szerencsére már a kezdetektől, egy kicsit eretnek módon elébe mentünk, nem biztos, hogy teljesen tudatosan a dolgoknak és már az elején is kértünk a szülőktől kiegészítő támogatást a versenyekre. Így aki jelentkezett edzésre tudta, hogy mit vállal. A Sport XXI-be való bekerülésünk egy kicsit könnyített ezeken a szülői kiadásokon. Természetesen azok a gyerekek, akik nem tudták vállalni az edzés költségeit azoknak az iskola igazgatójának a beleegezésével felmentést adtunk a tagdíjfizetés alól. Hagy említsek egy elmúlt tanévi esetet. Az egyik általános iskolában 2500 Ft-ot nem tudott kifizetni havonta a szülő, de a kislány járt edzésre. Az idei tanévtől nem önköltséges tanfolyamként működik a tornaedzés, vagyis a gyerekek nem fizetnek havi díjat. Az idén még nem volt edzésen a kislány. Így viszont, hogy nem kell fizetni több olyan gyerek megjelent, akik azelőtt nem jártak. Ez szerintem azt jelenti, hogy több olyan család van, aki nem tudja nélkülözni a 2500 Ft-ot sem. Az, hogy a mai napig tudunk tornaedzést tartani, azt bizonyítja, hogy Szegeden mégis van igény szertornára, még akkor is, ha a szülőkre, családokra ilyen komoly anyagi kiadást jelent. Az idei tanévben a Weöres Sándor Általános Iskolában 20 leány, az Arany János Általános Iskolában 60 leány és 30 fiú jár tornaedzésre.

Végül a teljesség igénye nélkül had említsek néhány nevet, akik a szegedi tornasportban dolgoztak az elmúlt 40 évben: Szarvas Vilmos, Nyári Tiborné, Márta néni, Isky László, Hajdusits József, Cziberéné Nohel Gizella tanárnő, Nógrádi László, Varga Mihályné, Kati néni, Torba Csilla.

DR. BALOGH LÁSZLÓ

Intézetvezető egyetemi docens

A sportszervezetek működésének szervezetpszichológiai és kulturális kérdései a globalizálódó sportban, mint új kutatási terület a sporttudományban

BEVEZETÉS

Amikor sportpszichológiáról hallunk, akkor alapvetően a sportolóra gondolunk, arra, hogyan tudja a sportpszichológus minél jobb teljesítményhez segíteni őt. Attól függően, hogy egyéni vagy csapatsportról beszélünk, eszközzel vagy anélkül, stb. még jó néhány dolog tovább árnyalhatja a bennünk élő képet. Aztán ami még eszünkbe juthat a sportpszichológia kapcsán, az esetleg az edző. Ez azonban már elég ritkán. Pedig az edzőket ugyanazok a problémák, kihívások érintik, mint a sportolókat (pl. kiégés, stressz, szorongás), mégis gyakran azt gondoljuk, azt megoldják ők maguk. Aztán a tapasztalatok szerint a legkevésbé sem gondolnak a következőkre:

Legyen szó bármilyen sporttevékenységről, azt szervezett keretek között, sportszervezetekben (egyesület, klub, sportkör; mindegy hogyan hívják) végzi a sportoló. A szervezet ugyanúgy hat rá, mint egy másik sportoló, csapattárs, vagy edző. Ugyanis a szervezet maga is olyan, mint egy élőlény. Alakul, változik, fejlődik, próbál alkalmazkodni a környezeti változásokhoz, beszippantja az egyént, vagy finoman, vagy erőszakkal megpróbálja a saját képére formálni, főleg, ha a szervezet maga is rendelkezik stabil érték-, normarenddel, célokkal. Következésképpen, ahogyan a nemzetközi irodalomban már korábban előkerült ez a téma, és a hazánkban is voltak erre irányuló kutatások, a sportoló teljesítményét a sportszervezetbe való belépéstől, a szervezeti szocializációtól kezdve, a szervezetben való mindennapi léten át, mint a bizalom, elkötelezettség, elégedettség, igazságosság, szervezeti érzelmek, a vezetés-leadership viszony, a szervezetről való távozásig, vagy maradásig számos változó, szervezetpszichológiai összetevő befolyásolhatja.

Az elmúlt 30-40 évben azonban sport szempontjából két önállóvá váló és létjogosultságát azóta már bizonyító tudományág fejlődött ki. Egyrészt a szerve-

zet tudományokban (elsősorban a szervezetpszichológiában és a szervezeti magatartástudományban) olyan kutatási eredmények születtek, amelyek alapján további teljesítményt befolyásoló tényezőket azonosíthatunk. Túl azon, hogy ezeket azonosíthatjuk, olyan elméletek és gyakorlatok írhatók le, melyekkel tovább bővíthetjük a teljesítmény összetevőinek körét, immár szervezeti szinten is. Tudniillik, legyen szó akár egyéni, akár csapatsportról (ezek pontos meghatározása később olvasható), mindig valamilyen szervezeti formában (sportklub, egyesület, stb.) történik a felkészülés és a versenyzés.

Éppen ezért nem lehet figyelmen kívül hagyni azokat a tényezőket, melyekről egyébként a hivatásos sportolók nap, mint nap nyilatkoznak, mint a teljesítményüket befolyásoló tényezők: panaszkodnak, hogy nem bízik bennük az edzőjük, vagy éppen örülnek a vezetőjüktől beléjük fektetett bizalomnak. Elégedettségükről adnak hangot külföldi csapatban sok pénzt keresve, vagy éppen ugyanott sok pénzt keresve elégedetlenek, mert többnyire a kispadot koptatják. Hűségesküt tesznek éppen aktuális klubjuknak, de rá félévre lelkesen, elkötelezettségükről tanúbizonyságot téve, csókolgatják az új csapatuk mezén a logót, arról beszélve, hogy odaigazolással gyermekkori álmuk vált valóra. Igazágtalanságról, méltánytalanságról beszélnek, amikor kimaradnak a válogatott keretből, vagy a kezdőcsapatból, de az is előfordul, hogy a klubvezetőket vádolják az igazságosság megsértésével. Ha már klubvezetők: gyakran hallgatva belső hangokra követik a kis pénz kis foci, nagy pénz nagy foci elvet, nem is gondolva arra, hogy milyen károkat okozhatnak ezzel. Nem is elsősorban az adott pillanatban, a jelennek, sokkal inkább a jövőnek, az utánpótlásnak, a sportkultúra, sportjellem nevelésében. Mindezek nem önmagukban vannak jelen, hanem jól jellemezhetővé válnak a sportklub szervezeti kultúrájának leírásával, és annak az íratlan, de a felek közötti kapcsolatot befolyásoló kontarktusnak, melyet az irodalom pszichológiai szerződésként ismer.

Aztán szintén néhány évtizede, de egyre inkább létjogosultságot nyer az a megállapítás, mely szerint a pszichológiai elméletek, modellek és törvényszerűségek nem ugyanúgy jelentkeznek minden kultúrában. Hiszen, gondoljunk csak bele, mit jelenthet egy afrikai születésű, szegénysorban felnövő, az ottani kulturális értékrendet és gondolkodást magába szívó gyermeknek 18 évesen Európába kerülnie és egy teljesen eltérő, angolszász típusú teljesítményorientált világban helyt állnia. Nem beszélve a korábban, 14 évesen akadémiákra

kerülő gyerekekről, akik ezekben a „húsgyárakban” inkább válnak nagyobb számban rabszolgává, mint a ritkának számító sikeres és legfőképpen egészséges személyiségű sportolóvá. Vagy mit gondolhat az olyan edző, aki a saját országában hozzászokott az autokratív irányításhoz és egy más kultúrába érkezve meglepetten tapasztalja, hogy a játékosai beleszólnak az őket érintő kérdések meghozatalába. Olyan szerepkonfliktus alakulhat ki, mely – hiába az edző kiváló szakmai felkészültsége – előbb vagy utóbb kapcsolat majd az eredmény rovására is megy.

MELY TÉNYEZŐKET ÉRDEMES VIZSGÁLNI?

A következő alapfogalmak jó kiindulópontnak bizonyultak a korábbi kutatásainkhoz.

Különösen az olyan szervezetekben, ahol az elvárt teljesítmény központi szerepet játszik (és valóban objektíve nehezen meghatározhatók az összetevői) nagy jelentősége van a szervezet és az egyén kapcsolatát szabályozó pszichológiai szerződésnek. Ennek tartalma nem feltétlenül azonos az írott szerződés (munka-, vagy játékos szerződés) tartalmával. Az előző írásos formában rögzíti mindkét fél, az alkalmazott (sportoló) és az alkalmazó (klub, edző) jogait, kötelezettségeit, míg az utóbbi, nem írásos formában a felek kölcsönös elvárásait tartalmazza. Robinson és Rousseau (1994, 1996) a pszichológiai szerződés fogalmát úgy fogalmazza meg, mint „a dolgozó és szervezete cserekapcsolatát alkotó kölcsönös (reciprok) elkötelezettséggel kapcsolatos elvárások; hiedelmkészlet arról, hogy a feleknek mit áll jogában várni a másiktól és cserébe mit kötelesek adni a másinak”. Alapvetően a bizalomra épít, és az elkötelezettség kialakítása a célja. Nincs ez másképpen a sportcsapatoknál, sportszervezeteknél sem. A bizalommal, az elégedettség összetevőivel és a kölcsönös elkötelezettséggel kapcsolatban is megfogalmazódik egyfajta elvárás a szervezet tagjainál (a sportcsapatok játékosainál is), és ezt valóban a pszichológiai szerződés „rögzíti”.

Ahogy azt Rousseau, a pszichológiai szerződés egyik legismertebb kutatója egy vele készült interjúban kifejti, hogy a jövőbeni kutatásoktól azt várja, hogy segítenek feltárni azokat a faktorokat, melyek „növelhetik a kölcsönösség érzését a két fél között – az elkötelezettség kialakulását a szervezet és a tag között”.

Magas fokú együttműködést igénylő, interaktív csapatokat esetében, ahogy fentebb már utaltunk rá, a játékosok egymás közötti kapcsolatában a bizalom (szakmai, kompetencián alapuló és érzelmi) mind egymás felé, mind az edző felé, mind a klub-szervezet felé feltételezésem szerint központi szerepet játszik a teljesítmény alakulásában. A játékosok, az edzők, a vezetők egyfajta kölcsönös függésben léteznek, szükségük van egymásra a megfelelő teljesítmény eléréséhez. Deutsch (1973) szerint az olyan csoportokban, ahol az együttműködés magas fokára van szükség, különösen fontos a bizalom kérdése: az, hogy az együttműködés szempontjából szóba jöhető tagok megbíznak-e egymásban eléggé ahhoz, hogy vállalják az együttműködéssel járó kockázatot (id. Tarnai, 2003). A kérdés persze az, hogy: a bizalom magasabb szintje vajon automatikusan teljesítménynövekedést okoz-e? Tarnai (2003) szerint elfogadott tény, hogy ha nő a bizalom szintje egy csoporton belül, akkor ez a csoportfolyamatok magasabb szintjéhez és javuló teljesítményhez vezet. Másrészt, ahogy Sass (2005) fogalmaz, a magasabb bizalmi szintű csoportokban a motiváció elsősorban a kölcsönös erőfeszítésekre irányul (az egyéni kezdeményezések helyett) és ez teljesítményfokozó is lehet.

A csapatléggkört alakító tényezők véleményem szerint szintén kiemelt szerepet játszhatnak a teljesítmény alakulásában. Ezek közül a megelégedettségnek tulajdonítható meghatározó szerepet. A sportolók gyakran hivatkoznak a kevés játéklehetőségre, a fizetések csúszására, konfliktusra az edzővel vagy a csapattársakkal, rossz minőségű pályára, lerobbant öltözőre, és ezek a hivatkozások leginkább akkor kerülnek elő, amikor a játékos és a csapat nem az elvárásoknak megfelelően teljesít. Több szerző is arra az eredményre jutott (pl. Judge, Thoresen, Bono, Patton, 2001), hogy ha a szervezet tagjai elégedettebbek, akkor hatékonyabbak és eredményesebbek lesznek, mint az elégedetlen tagokból álló szervezet.

Korábban utaltam arra, hogy Nádori (1991) a sportoló klubhoz, egyesületéhez, csapatához fűződő viszonyát ugyancsak fontos teljesítmény összetevőnek tekintti. Ráadásul a bizalom és az elégedettség kapcsán sokszor előtérbe került a szervezeti elkötelezettség fogalma is. Mowday és mtsai (1979) ez utóbbit három összetevő alapján határozták meg: (1) az egyén mennyire képes azonosulni a szervezet által vallott hittel, értékekkel, (2) mennyire erős benne a vágy a tagsága fenntartására, és (3) milyen mértékben képes a célok elérése érde-

kében erőfeszítések kifejtésére. Voltak olyan szerzők, akik a bizalmat és az elégedettséget az elkötelezettség előzményének, prediktorának tekintették (pl. Perry, 2004). Emellett sokan úgy vélik, hogy az elkötelezett egyén sokkal nagyobb erő kifejtésre képes a közösen kinyilvánított célok elérése érdekében, és így valószínűleg jobb teljesítményre is lesz képes (Meyer, Allen, 1991).

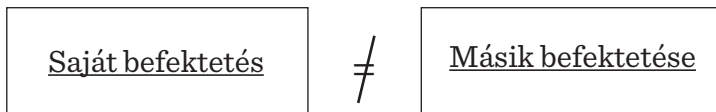
„Az igazságosság, ahogy már a bevezetőben is olvashatjuk, nemcsak erkölcsi, jogi, politikai fogalom, hanem a sportélet fogalma is. Normatív leírást ad egy személyeket és cselekvéseiket érintő helyzetről a tekintetben, hogy azok bizonyos szabályoknak és értékeknek való megfelelésük szerint „igazságosak” vagy „igazságtalanok”.

Az igazságosság fogalmáról George C. Homans (1961) írt először a Társas viselkedés: elemi formák című könyvében (id. Jámbori, Orosz 2008). Csoportok és egyének közötti jutalomelosztás igazságosságával foglalkozott. Bevezette az igazságos elosztás szabályait és számos társas összefüggésben szemléltette.

Tételei:

- Az elosztás igazságtalan, ha egy ember nem kap annyit, mint amire számít egy másik emberhez képest
- Elvárható, hogy a jutalmak és a költségek úgy legyenek elosztva, ami megfelel az egyes emberek nyereségei és beruházásai közti aránynak.
- Aki úgy érzi, hogy igazságtalanság áldozata haragot érez és kifejezi azokkal szemben, akik erről tehetnek.
- Az igazságtalanság haszonélvezője viszont hajlamos büntudatot érezni és megpróbálja kompenzálni a másikat.
- A jutalom igazságosságának megítélésében hajlamosak vagyunk másokhoz hasonlítani magunkat.

J.Stacy Adams (1965) elméletében a hozam és a befektetés kifejezéseket használta (id. Jámbori, Orosz 2008). Méltánytalanság esete forog fenn két személy között a hozamok a befektetések való arányai egyenlőtlenek:



Adams szerint azonban a jutalmaknak nemcsak az abszolút nagyságrendje számít, hanem a másokhoz viszonyított relatív mértéke is. E megközelítés arra a feltevésre épül, hogy az embereket az motiválja, hogy méltányos (igazságosnak érzett) kapcsolatokat tartsanak fenn másokkal és a méltánytalan (igazságtalannak érzett) kapcsolatokat méltányosság irányába változtassák.

Az igazságosság észlelési típusai a következők lehetnek:

- 1) Disztributív
- 2) Procedurális
- 3) Interakciós
 - a) Interperszonális
 - b) Információs

1. Disztributív igazságosság – a kimenet, az elosztás eredménye - (esetünkben pl.: fizetések, prémium, meccspénz elosztása)

Megfelel-e az elosztás eredménye azoknak az elveknek, amelyek az adott csoport magára nézve mértékadónak tart. Annyit kaptunk amennyit elvártunk vagy megérdemeltünk? A döntés során különböző elvek érvényesülhetnek.

Elosztási elvek:

- I. Teljesítményarányos
- II. Egyenlőségelvű
- III. Szükségletekhez igazodó

Deutsch (1985) szerint az, hogy milyen elosztási elv érvényesül, elsősorban a felek közötti kapcsolattól függ: a kompetitív viszonyok a befektetés-arányos, azaz a teljesítményarányos, a kooperatív viszonyok az egyenlő elosztás, az érzelmeken alapuló viszonyok a szükségletek, a rászorultság szerinti elosztást támogatják. Mindegyik elosztási elvnek van hátránya is. A teljesítményarányos túlzott versengést eredményezhet, féltékenységet és ellenségeskedést szülhet, mind a sport-, mind pedig a magánéletben. Az egyenlő elosztás elve az ún. potyautas-magatartást idézheti elő, tehát az egyén kevesebb erőfeszítést fektet be, mivel a teljesítménye nem elkülöníthető része a csapaténak, vagy csoporténak. A rászorultság elve pedig sértheti a többet dolgozók igazságérzetét.

Az elosztás méltányosságát, az alapján, hogy kire vonatkozik négy csoportba sorolhatjuk (Eckel-Grossmann 1997, id. Faragó, 2003):

1. Igazságosság magam számára: az adott személy azt mérlegeli, hogy a saját haszna a másikhoz viszonyítva igazságos-e. (Adams, 1965)
2. Igazságosság a másik számára (altruizmus): az egyén mások jólétére is figyel (adakozás)
3. Igazságosság a mi számunkra: a felek viszonzást feltételeznek
4. Igazságosság mindenkinek: személyes hasznot áldoznak fel azért, hogy társadalmi (csapat normáinak) normáknak megfelelően történjen az elosztás.

Az igazságossággal főként akkor foglalkozunk, ha számunkra nem kedvezően alakul az adott helyzet kimenete. Az érdekelt felek egocentrikus torzítással élnek, a nekik kedvező eljárásokat igazságosnak, a kedvezőtleneket igazságtalannak tartják. Ezek a torzítások pedig sok konfliktust eredményezhetnek. Ha az egyént igazságtalanság éri, arra természetesen valamilyen módon válaszol, reagál (Sass, Bodnár, 2008). Mit teszünk méltánytalanság esetén?

- Megváltoztatjuk a befektetésünket.
- Rábeszélünk másokat, szankcionáljuk a kevesebb munkát, befektetést.
- Csökkentjük az eredményünket.
- Másokat befektetésre bírunk.
- Mások hasznát csökkentjük.
- Más csoportot választunk, elhagyjuk a helyzetet.
- Megfelelőbb másikat keresünk.

2. Procedurális igazságosság: – a döntéshozatalra, magára az eljárásra vonatkozik – (esetünkben pl.: kezdőcsapat összeállítása, cserék a mérkőzés alatt).

A már említett bizalom főként ezen igazságtípus érékelésekor jelenik meg. A vezető, az edző igazságosságát az alapján ítéljük meg, hogy szándékait mennyire érezzük nyíltnak és hihetőnek. Ezen a bizalmon kívül rendkívül fontos még a becsületes, objektív tényeken alapuló döntéshozatal. Deustch szerint a procedurális igazságosság vonatkozhat:

- Értékekre – milyen elvek alapján született meg az adott döntés (képességek, erőfeszítés)

- Szabályokra – az elvek alapján felállított szabályok megalkotása (hivatkozások száma vagy azok fontossága egy szituáció értékelésekor)
- A szabályok keresztülvitelére – mennyire tartják be a megalkotott szabályokat
- A döntési eljárások igazságtalanságára – az egyén, a játékos egyetért az elvvel, a szabállyal és a keresztülvittel is, viszont úgy gondolja, hogy azt önékik, a csapatnak személyesen kellene megalkotniuk

Az eljárás észlelésének igazságosságát befolyásoló tényezők: (1.) az ún. strukturális szempontok Pl.: - az elbírálás nyilvánossága és követhetősége

- az elbírálók pártatlansága (elfogultságtól való mentesség)
- a döntési folyamat demokratikussága
- a torzításmentesség (pontos információkon alapul)
- az etikusság (morális normák sértetlenségének megőrzése)
- korrigálhatóság (a változtatás lehetősége)
- konzisztencia (ellentmondásoktól mentes, hitelesség)
- minden érintett fél érdekeinek figyelembe vétele (Lenethal, 1976, id. Mező, Kovács, 1999)

Egyéb fontos szempont még:

- magyarázatadás (indokok megfogalmazása)
- korrekt bánásmód
- rendszeres visszajelzések (Folger-Bies 1989, id. Mező, Kovács, 1999):

Az emberek számára fontos, hogy az őket érintő kérdésekben milyen a bánásmód minősége, figyelembe veszik-e az emberi jogokat, tiszteletben tartják-e az emberi méltóságot. Ezek (2.) az ún. társas,interakciós elemek, amelyek az emberi kapcsolatokra irányulnak. A procedurális igazság egyik alapfeltétele annak, hogy a szervezettel, klubbal, vezetőséggel szemben a bizalom kialakuljon. Egy vizsgálat (Zala, 2000) meg is állapította, hogy az emberek számára a procedurális (eljárási) igazságosság fontosabb, mint a disztributív (elosztási).

3. Interakciós igazságosság:

Az egyének (csapattagok, az edző, a klubvezető) közti kommunikáció minőségére utal.

- *Interperszonális* (viselkedéses) igazságosság – a tisztelet, a bánásmód az eljárás során. A kommunikáció tisztasága: tartózkodás a nem megfelelő megnyilvánulásoktól, megjegyzésektől.
- *Információs igazságosság* – az őszinteség és, hogy nyitott-e a kommunikáció, indoklás, kap-e megfelelő magyarázatot a játékos (pl. az edző elfogadja-e egy játékos javaslatait).

A döntés megfelelő indoklása mind az eljárást megelőző időszakra, mind pedig az eljárás során történetekre vonatkoztat.” (a fenti szakasz id. Balogh, Rédli, 2010-ben megjelent tanulmányából)

Rendkívül meghatározó a sportszervezet szervezeti kultúrája, mely igen széles vizsgálati lehetőségeket tartogat a sportkutatók számára. „A szervezeti kultúra alatt a szervezetben megjelenő értékek, attitűdök, szokások, vélekedések, hiedelmek összefüggő rendszerét értjük, amelynek közvetve és közvetlenül tapasztalható részei vannak. A szervezeti kultúra hat a szervezeti tagok viselkedésére, attitűdjeire, mivel alakítja a szervezet atmoszféráját, azt, hogy, hogyan bánik tagjaival, céljaival, környezetével és ezáltal befolyásolja a szervezet eredményességét, a változásokhoz való alkalmazkodó képességét.” (Kovács és mtsai, 2002)

Ha szervezetről beszélünk, akkor nem szabad figyelmen kívül hagyni a vezetést, leadershipet sem. Itt nem csak elsősorban az edzőre, mint vezetőre kell gondolnunk, hanem magára a klubvezetésre. Kiváló korábbi elméletek, mint Chelladurai (Balogh és mtsai, 2011), a sportban remekül alkalmazhatók. Öt dimenzió mentén ad lehetőséget számunkra, hogy a csapat és az edző, mint vezető összeillését mérjük. De a vezetés kontingencia modelljei, mint Fielder vagy Hersey-Blanchard, is alkalmasak arra, hogy megvizsgáljuk, a vezetettek és vezetők valóban összeillenek-e. Ugyanis a modern vezetéstudomány már régen nem „milyen a vezető?” kérdésre keresi a választ, hiszen a tipológiák nem minden esetben váltak be.

ÖSSZEFOGLALÁS

A sportszervezetek működésének pszichológia kérdései izgalmas és hasznos kutatási területet jelentenek a sporttudomány számára. Ráadásul egy igen érdekes metszetben helyezhetők el, ugyanis természetéből eredően kapcsolódik a sportpszichológiához, annak szerves része, de a sportmenedzsment, a szervezet- és vezetéselemélet is közel áll, sőt néha át is fedik egymást.

A szervezeti szintű változók, a sportoló klubjával kapcsolatos attitűdjei, mint bizalom, elégedettség, elkötelezettség, igazságosság, az íratlan, pszichológiai szerződés, sőt a szervezeti kultúra részeként, befolyásolják a sportoló teljesítményét. Ráadásul különböző kulturális környezetben másként hatnak, ami tovább árnyalhatja a felkészülést.

Úgy gondolom, hogy a fenti fogalmak további vizsgálata a sportban hozzájárulhat hazánkban is a sporttudomány értékeinek bővítéséhez.

FELHASZNÁLT IRODALOM:

Adams, J. S.(1965): Inequityinsocialexchange. Adv. Exp. Soc. Psychol. 62:335-343

Balogh László, Rédlí Andrea (2010): A szervezeti igazságosság, értelmezése, észlelése (mint a pszichológiai szerződés összetevője) interaktív sportcsapatok játékosainál, In: Gyórfi János, Nemzeti Sportszövetség (szerk.). Sportszakember továbbképzési konferencia sorozat II, Budapest:

Nemzeti Sportszövetség, 2010. pp. 63-71.(ISBN:978-963-88695-1-7)

Balogh, Tokodi, Szilágyi, Kiss, Keresztes (2011): Az edzőről észlelt ideális és reális kép a játékosok szemszögéből két, elsőosztályú sportcsapat vizsgálatánál Chelladurai modellje alapján, In: Magyar Sporttudományi Társaság (szerk.)Sport – egészség és teljesítmény - Sport – Health and Performance: Magyar Sporttudományi Szemle 12. évfolyam 46. szám 2011/2.

Balogh László (2008): A teljesítményt befolyásoló szervezetpszichológiai tényezők vizsgálata interaktív sportcsapatoknál, Pécs, PhD Értekezés

Balogh László (2008): The components of psychological contract within hungarian interactive sport teams, Current issues and new ideas in sport science, 16-17 October, 2008, Kaunas Lithuania

Baumann Sigurd (2006): Csapatpszichológia; Módszerek és technikák, Budapest, Campus Kiadó

Deutsch Morton (1982): A „méltányosságelmélet” kritikai áttekintése: Alternatív szempont az igazságosság szociálpszichológiájához. Pszichológia, 2, 3. 411-435

Homans George C. (1961): Társas viselkedés: elemi formák, (Social Behavior: Its elementary forms New York),

Jámbori Szilvia, Orosz Gábor (2008): Méltányosság elméletek then and now, Szociálpszichológia II.

Kovács Zoltán (2002): Szervezetpszichológia. Budapesti Közgazdaságtudományi Egyetem, Jegyzet. Budapest.

Meyer, Allen (1997): Commitment in the workplace: theory, research and application, Sage Publications, Thousand Oaks, London, New Delhi.

Meyer, Allen (1991): A three component conceptualization model of organizational commitment, Human resource management review 1., 61-89.

Mező Enikő és Kovács Judit (1999). Szervezeti igazságosság. Pszichológia, 1999. 125-162. o.

Mowday, R.T., Steers, R.M., Porter, L.W. (1979): The Measurement of Organizational Commitment, Journal of Vocational Behavior, 14, 223-247.

Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana, Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 1999, 39
Robinson S., L. (1996): Trust and breach of the psychological contract, Administrative Science Quarterly, Vol. 41, 1996, www.findarticles.com/p/articles/mi_m4035/is_n4_v41/ai_19137711/pg_22

Nagykálldi Csaba (1998): A sport és testnevelés pszichológiai alapjai, Computer Arts Kiadó, Budapest

Robinson, S.L. & Rousseau, D.M. (1994): 'Violating the psychological contract: Not the exception but the norm' Journal of Organizational Behavior 15, pp. 245-259. www.unfortu.net/~rafe/links/contract/htm

Sass Judit és Bodnár Éva (2008): Az észlelt igazságosság következményei középiskolásoknál, VIII. Országos Neveléstudományi Konferencia, Kiadvány, 2008. nov.13-15

Tarnai Márta (2003): A bizalom szerepe a gazdasági kapcsolatokban, in: Hunyady Gy., Székely M. (szerk.): Gazdaságpszichológia, Osiris. 676-715

Zala Enikő (2000): A szervezeti igazságosság észlelése. PhD disszertáció, Debrecen

DR. GYŐRI FERENC
tanszékvezető főiskolai docens

**Szempontok az olimpiai eredményesség tehetség-
és sportföldrajzi vizsgálatához**

BEVEZETÉS

A tehetségföldrajzi és a sportföldrajzi kutatások egyaránt a hazai térkutatás-rendszerváltás utáni tematikai felfrissülése, valamint a nemzetközi geográfia-ában javában zajló kulturális fordulat hatására élénkültek meg hazánkban. Az előbbi a tehetségkutatás (talentológia, kreatológia) és a földrajz, míg az utóbbi a sporttudományok és a geográfia interdiszciplinárjaként testesült meg (Farkas, 1998, Tóth, 2000, Bánhidi, 2003, Győri, 2004). E két kutatási terület metszetében helyezhető el jelen tanulmány tárgya, mely az olimpiai eredményesség területi aspektusait nemzetközi kitekintésben vizsgálja.

De akár a sporttudomány, akár a geográfia felől közelítünk a sporttehetség manifesztálódásának területi problémáihoz, izgalmas lehet az a kérdés, hogy a világ legnagyobb és – néhány kivételes sportágtól eltekintve (pl. labdarúgás, országúti kerékpározás, ill. a népszerű, de nem olimpiai sportágak) – a leg-rangosabb sporteseménynek tekintett nyári olimpiai játékok legsikeresebb versenyzői mely országok képviselésében érték el eredményeiket. Tudva-levő, hogy az országoként várható érmek, aranyérmek számát illetően már a játékok beharangozásával egy időben megindul az esélylatolgatás, a versenyeket követően pedig – sőt, már azok alatt is – zajlik az elemzés, értékelés. A média tág teret szentel az országok közötti pontversenynek, az éremtáblázatnak, a tudomány pedig komoly matematikai-statisztikai arzenált igénybe véve próbálja előre jelezni az érmek majdani országokénti megoszlását, vagy épp számításokkal alátámasztani az olimpiai eredményesség kimeneti mutatóit (Frank et al., 1995, Johnson és Ali, 2002, Bernard és Busse, 2004, Lui és Suen, 2008, Nevill, 2009).

A jó szereplést sok országban – így nálunk is - közös sikerként kommunikálja a média, s ekként is éljük meg. A vártnál kevesebb érem, gyengébb szereplés azonban csalódottságot, kisebb gyászhangulatot idézhet elő a sportszerető

közönségben, vádaskodásokat, önvizsgálatot indíthat el. De ki nyeri valójában az olimpia nemzetek közötti versenyét? Az Atlantai Olimpiát követően az Eurostat bejelentette, hogy valójában az akkor még 15 országot számláló Európai Unió nyerte meg az olimpiát, mivel összességében és lakosság-számra vetítve is több érmet szerzett, mint az Egyesült Államok. Egy másik forrás (ENSZ Népeségi Információs Hálózata) azt közölte, hogy az olimpiát a 99 ezer lakosú Tonga nyerte meg a népességszámra vetített érme legjobb arányával (Bernard és Busse, 2004). Jogosan merül fel tehát az a kérdés, mi ér többet: a számszerűen, vagy az arányában nyert több érme? Egyáltalán, hány érme várható el egy-egy országtól? Milyen tényezők befolyásolják az olimpiai eredményességet? A következőkben tekintsük röviden a kérdéskörrel kapcsolatos, legfontosabb megállapításokat!

A FÖLDRAJZI HELYZET

A modernkori olimpiák történetében ez idáig 139 ország, a Föld országainak 68%-a szerzett érmet. Az olimpiai mozgalom mint kulturális innováció európai gyökerű, így az éremszerzésben nem meglepő az európai és az európai kultúrát importáló észak-amerikai országok dominanciája. Az afrikai és a kisebb dél-amerikai országok fehér foltnak számítanak az éremszerzők térképén. Az érme kontinensenkénti megoszlásában a sportélet színvonala mellett a társadalmi-gazdasági fejlettség általános területi különbségei is megjelennek: az érme 61%-a került Európába, 20%-a Észak-Amerikába, 9%-a Ázsiába, 4-4%-a Dél-Amerikába és Ausztráliába, 2%-a pedig Afrikába (Bánhidi, 2011). 1984 óta tartós tendenciaként, főként a globalizációs folyamatok eredményeként, kisebb mértékben megfigyelhető az afrikai és dél-amerikai, nagyobb volumenben az Ázsiai országok (pl. Kína, Dél-Korea) teljesítményének javulása. Az országok rangsorában az Egyesült Államokat hét európai ország – köztük Magyarország – követi, majd a feltörekvő Kína következik (1. ábra).

A NÉPESSÉGSZÁM

Az országok népességszáma direkt módon befolyásolja az éremszerzés lehetőségét. Ha feltételezzük, hogy a sporttehetség biológiai eloszlása véletlenszerű, akkor a nagyobb merítési lehetőség egyben nagyobb esélyt is jelent. A számítások szerint az elnyert érme száma pozitív kapcsolatban van a népességszámmal (Bernard és Busse, 2004, Lui és Suen, 2008). A legegyszerűsített

rúbb összefüggés természetesen az lenne, hogy az érmekek száma egyenes arányban áll a különböző országok népességszámával:

$$\text{éremarány}_i = \frac{\text{éremszám}_i}{\sum_j \text{éremszám}_j} = \frac{\text{tehetségszám}_i}{\sum_j \text{tehetségszám}_j} = \frac{\text{népességszám}_i}{\text{világnépességszám}}$$

Ha azonban ez igaz volna, akkor a Föld össznépességének 40 %-át kitevő Kína, India és Indonézia együttesen nem csupán az érmekek egytized részét vitte volna haza a 2012-es Londoni Olimpiáról (úgy, hogy Indonézia mindössze kettőt, India pedig hatot nyert!). A Föld népességének 0,14%-át adó Magyarország pedig nem gyűjtötte volna be az érmekek 1,8%-át, s az aranyérmekek 2,6%-át!

A fenti összefüggés egyébként is csak akkor lenne tartható, ha a világ minden országa részt venne az olimpián. Mivel ez nincs így, a Föld 7,1 milliárd lakosából 100 millió főt le kell vonnunk, de – valljuk be – az arányokon ez sem módosít sokat:

$$\text{éremarány}_i = \frac{\text{éremszám}_i}{\sum_j \text{éremszám}_j} = \frac{\text{népességszám}_i}{\sum_j \text{népességszám}_j}$$

Ez sem működik tehát a gyakorlatban. Egyrészt azért, mert a résztvevő országok nem népességük arányában küldik versenyzőiket az olimpiára, másrészt azért, mert a csapatversenyek érme mindössze egyetlen éremnek számít a statisztikában (Bernard és Busse, 2004). A legdöntőbb tényező valójában az, hogy az olimpián résztvevő versenyzők számát – a nemzeti olimpiai szövetségekkel folytatott tárgyalások eredményeként – a Nemzetközi Olimpiai Bizottság (IOC) határozza meg. Ennek következménye, hogy a nagy népességszámú országokból nem minden „olimpiai kaliberű” versenyző vehet részt a Játékokon. Az Egyesült Államok atlétikai válogatóján például bekerülni az olimpiai csapatba, legalább olyan nehéz, mint érmet nyerni! De említhetjük a kínai válogatottból kimaradó „top” asztaliteniszező versenyzőket is!

Mindezek ellenére elmondható, hogy az éremszerzéses lehetősége népesebb országok esetén nagyobb, ám azok képtelenek arányában annyi érmet nyerni, mint a kisebbek. Ugyanakkor mindez nem elégséges magyarázat arra sem, hogy például Magyarország, miként szerepelhet minden idők olimpiai éremtáblázatának az előkelő 8. helyén, megelőzve nálunk jóval népesebb és

fejlettebb országokat (1. táblázat). A népességszámhoz viszonyított érmek száma tekintetében még ennél is kedvezőbb helyzetben vagyunk: az összes modernkori olimpia éremszerzőinek listáján hazánk Finnország és Svédország mögött a harmadik helyen áll (medalspercapita.com), aranyérmek tekintetében pedig 96 ország közül a másodikon.

GAZDASÁGI ERŐFORRÁSOK, JÖVEDELMEK

Gyakorta vitatott kérdés, hogy a fejlettebb gazdaság, a nagyobb nemzeti jövedelem mennyiben növeli az éremszerzési esélyeket. A tehetséges sportolók számára anyagi források kellene, melyek lehetővé teszik, hogy az edzéseken, erős bajnokságban, tornákon felkészüljenek, majd részt vegyenek az olimpiai játékokon. Logikus tehát, hogy a népességálapú modelleken túl érdemes megvizsgálni a felhasználható anyagi erőforrások és a az éremszerzés kapcsolatát is (Frank et al., 1995).

Bernard és Busse (2004) pozitív kapcsolatot talált a bruttó nemzeti jövedelem (GNI), a bruttó hazai termék (GDP) és az olimpiai eredményesség között. Szerintük, a nemzeti jövedelem és a népességszám azonos mértékben fejt ki hatását, a bruttó hazai termék összege pedig jóindikatoralehet egy nemzet olimpiai teljesítményének. Ha egy ország megduplázza a GDP-jét, akkor 1-1,5%-kal több éremre számíthat. A kapcsolat azonban itt sem lineáris: a népességszám logaritmus és a GDP/fő logaritmus egyaránt pozitív szignifikáns kapcsolatba lép az eredményességgel, ugyanakkor – érdekes módon – a totál GDP logaritmus az, ami releváns meghatározója az érmek elosztásának. Johnson és Ali (2002) szerint a nyáriolimpiai részvételre és eredményességreinkábbba népességszámfejt ki erőteljesebb hatást, míg a téli olimpiák mutatói a jövedelmekkel hozhatók kapcsolatba.

Természetes, hogy e vonatkozásban is vannak kivételes országok, s ezek közé tartozik hazánk is. Az egy éremre jutó GDP tekintetében Mexikóvárosban (1968) és Münchenben (1972) még az 1. helyen álltunk (vagyis egy éremre a legkevesebb bruttó hazai termék, 150-200 millió amerikai dollár jutott, körülbelül annyi, mint Kenyában). A GDP-nk növekedésével „termelékenységünk” relatívecsökkent, fokozatosan hátrébb csúsztunk a listán (pl. Moszkvában a 3., Szöulban a 7., Londonban már a 17. helyen álltunk) (medalspercapita.com).

A SPORTTÁMOGATÁS RENDSZERE

A sportba fektetett pénz többnyire az olimpiai érmek számában is tükröződik. A második világháborút követő időszakban például szinte minden ország, mely olimpiai érmet nyert, sokat fektetett a sportba (Nevill, 2009). Egyáltalán nem kézenfekvő azonban, hogy magasabb GDP esetén, több pénz jut az olimpiai felkészülésre. Az olimpiikonok és olimpiai érmek „termelése” ugyanis nagyban függ a pénzügyi-szervezeti viszonyoktól és a redistribúciótól, pontosabban a sportra fordított jövedelmek elosztásától. Az olimpiikonná válás folyamata és eredménye tehát kapcsolatban áll az erőforrások elhelyezésével, alokációjával, ami leginkább a központi kormányzatok sportpolitikájának függvénye.

Az összes megszerzett érmet tekintve legeredményesebb ország, az Egyesült Államok sportszövetségei költségvetésének csak kb. 1/3-át teszi ki az állami támogatás, így az olimpiai csapat más finanszírozási formákból szerez felkészülési pénzt. Alapítványok, szponzori pénzek, közvetítési jogok növelik meg a sportági szövetségek büdzsáját. Ezzel ellentétben a központosított irányítású, egypártrendszerű, vagy monarchikus berendezkedésű országokban a sport működtetését teljes egészében az állami források biztosíthatják, biztosíthaták. Egy internetes forrás így ír a volt szocialista államok sportpolitikájáról: a kommunizmus nem volt valami fényes történet a gazdasági fejlődést és a szabadságjogokat illetően, de elképesztő volt az olimpiai aranyak tekintetében (whydev.org).

Tudvalevő, hogy a II. világháborút követő hidegháború légkörében a gazdasági és politikai rivalizálás egyik eszköze lett a sporteredményekkel történő erőfitogtatás. A keleti-blokkhoz tartozó országok – a sportot politikai eszközként használva – magas szintű állami támogatás mellett, iparszerű olimpiai „aranyérem-termelést” folytattak. Az egykori Szovjetunió és a Keleti Blokk országai, valamint a szovjet mintát követő nem európai országok 1960-1996 között átlagosan 3% ponttal több érmet nyertek, mint ami a GDP alapján várható lett volna (Bernard és Busse 2004). A II. világháború utáni tíz olimpia legsikeresebb húsz országa közé hét, akkori szocialista ország került be (Bánhidai, 2011). A kitűnő eredmények hátterében ott állt a tudatos, korai kiválasztás, a sportiskolai rendszerű képzés működtetése, valamint az élsportolóknak kijáró privilégiumok (sportállás, lakás, autó, utazás) ösztönző ereje is. A volt szocialista országok egykori eredményeit sajnálatos módon kompromittálták a volt keletnémet versenyzők kapcsán botránykővé vált, állami doppingprogramok (theguardian.com).

MŰVELTSÉGI ÉS JÓLÉTI MUTATÓK

Az olimpiai szereplést a média gyakran a szociális jólét egyik mutatójaként interpretálja (Frank et al., 1995). Kétségtelen, hogy bizonyos társadalmi változók, mint az írni-olvasni tudás, az iskolai végzettség és a jóléti mutatók is számíthatnak valamennyire (Butter és van Der Tak 1995). Egyes kutatók szerint az olimpiai érmek száma és népességszám közötti kapcsolat kevésbé meghatározó, ehelyett az éremszerzést inkább a jóléti mutatókkal (pl. humánfejlettségi index, életminőség index, alapszükséglet index) kifejezhető társadalmi körülmények befolyásolják (Frank et al., 1995). A humán fejlettségi index (HDI) az oktatást, életkilátásokat és a GDP-t foglalja magába. Mivel a HDI változóként a GDP-t is tartalmazza, Lui és Suen (2008) a belőle kivonatolt, iskolázottságra és a születéskor várható élettartamra vonatkozó változókkal végzett korrelációs számítás. Végül ezek lineárisan együtt változtak a GDP-vel, ezért hatásukat is a GDP-vel megegyezőnek minősítették.

A „HAZAI PÁLYA” ELŐNYEI

Az olimpiai játékok megrendezése kétségtelenül nagy gazdasági előnyökkel jár, hiszen a versenyek 1984-től, a Los Angelesben rendezett nyári olimpiától kezdve egyre inkább az üzleti élet, a „showbusiness” részeként működnek (Frenkl, 2008). Mindezen túl az olimpia rendezése a hazai sportélet fejlődésére számos potenciális előnnyel jár. Kevésbé köztudott, hogy a vendéglátó országok versenyzői nem csak az olimpiai versenyeken szerepelnek a szokásosnál jobban, hanem az azt megelőző és azt követő időszakban is (Nevill, 2009). A hazai rendezés körülbelül 2%-ban járul hozzá az érmek számának növekedéséhez (Lui és Suen, 2008).

A britek legutóbbi, londoni kitűnő szereplése (2. ábra) nagyrészt annak volt köszönhető, hogy az olimpiai infrastruktúra nagy rész már a 2002-es Nemzetközösségi Játékokra készen állt. A sportpályákat és a kiszolgáló létesítményeket a versenyzők kellő időben birtokba vehették és megismerhették (pl. atlétikai, tenisz, fallabda központok). Különösen igaz ez a kerékpáros stadionra (velodrom), mely nagyban hozzájárult ahhoz, hogy egy évtized leforgása alatt britek a világ vezető pályakerékpáros hatalmává váljanak (már Pekingben 8 aranyérem!). Mindemellett a brit kormány 2008 és 2012 között 550 millió angol fontot fordított 30 sportág támogatására és körülbelül 15%-kal emelte meg a sporttal kapcsolatos orvosi, illetve tudományos célú kiadások támogatását (Nevill, 2009).

A hazai rendezés egyéb előnyökkel is járhat: a hazai szurkolók nagyobb tömegben biztathatják kedvenceiket, ami akarva akaratlanul a bírókat is befolyásolhatja (pl. labdajátékok, ökölvívás). Ugyanakkor a versenyzők is motiváltabbak, ha barátok, ismerősök, családtagok előtt kell küzdeniük. A rendező országoknak ráhatása lehet új, nekik kedvező sportágak felvételére az olimpia programba.

Természetesen az olimpiai játékok megrendezése nagyban függ a rendezésre pályázó ország gazdasági teherbíró képességétől, a rendezésben érintett hivatalos szervek, társadalmi szervezetek és üzleti körök megegyezésétől, elkötelezettségétől és egységes fellépésétől, az olimpiai pályázathoz szükséges garanciák biztosításától és a nemzeti egyetértéstől.

A SPORTTEHETSÉGEK MIGRÁCIÓJA

A sporttehetségek vándorlása ugyancsak befolyásolhatja az érmekek számát. Mivel a nagy népességszámú országokban az olimpiai csapatba kerülésért sokszor ádáz küzdelem folyik, előfordul, hogy a sok „jó” közül valaki – az akadályokat megkerülve – új állampolgárságot választva könnyebb úton kíván kijutni az olimpiára (pl. Kipketer, Wilson a „kenyai-dán”, a brit jégkorongot felhozó kanadai játékosok).

A kedvezőbb edzőkörülmények, a fejlettebb orvosi háttér, a jobb anyagi és erkölcsi megbecsülés ugyancsak szerepet kaphat az új állampolgárság kérelmezésében (pl. Hunyadi Emese, Janics Natasa). Nem ritka, hogy politikai okok kényszerítik új hazába az élversenyzőket (pl. a török Naim Szulejmanoglu esete, aki pályája kezdetén még Bulgáriának szállította az aranyérmeket).

ORSZÁG-SPECIFIKUS HATÁSOK

Végezetül, vannak országok, amelyeknél különleges hatásmechanizmusok érvényesülnek. Ezek sem túl gazdagok, sem túl népesek, mégis hosszú ideje kiválóan szerepelnek egy-egy sportágban az olimpiai játékokon. Esetükben valamennyi éremszerzésre ható – fentebb említett – okot számításba véve a statisztikai elemzések során mindig marad egy jó adag teljesítménykülönbség, mely nem hozható kapcsolatba sem a népességszámmal, sem a jövedelemmel, sem az általános műveltségi, vagy jóléti mutatókkal. Feltehetően ez a „maradék” az, ami ország-specifikus hatást leginkább okozza (Lui és Suen, 2008). Az erős ország-specifikus hatás jelenléte a statisztikai elemzésekben tehát arra enged következtetni bennünket, hogy vannak országok, melyek

jövedelmükhöz, népességszámukhoz képest kifejezetten magas szintű olimpiai teljesítményt érnek el, míg mások kedvezőbb mutatókkal is meglehetősen gyengén szerepelnek. Lui és Suen (2008) ezt a „maradék” tényezőcsoportot kicsit tréfásan „vitézési” faktornak nevezte el. A hivatkozott szerzők szerint az európai országok meglehetősen nagy „vitézés” mutatnak: a tíz legvitézesebb nemzetből hat európai. A rangsort Németország vezeti, Kína a 2., Magyarország pedig a 3. helyen áll.

Feltételezhető, hogy jól szereplő országok esetében ezek a „maradék” puha (soft) hatótényezők a testkultúrában, a sporttal kapcsolatos tudásban, értékrendben, mentalitásban, lelkiállapotban, vallási sajátosságokban, valamint egyes sportágakhoz köthető földrajzi adottságokban és történelmi hagyományokban gyökereznek. Mindezek gyakorta állnak egy-egy ország-specifikus sikersportág kialakulásának háttérében is (pl. elég, ha csak az amerikai kosárlabdázásra, az indiai gyeplabdázásra, vagy a magyar vízes sportokra gondolunk).

A magyarság történetileg igazolt és sportbéli „vitézéséhez” és az olimpizmussal kapcsolatos pozitív gondolkodásához, attitűdjeihez nem fér kétség. Az újkori olimpiai játékok történetének kezdetétől, vagyis a 19. század utolsó évtizedétől a mai napig, a magyarság megkülönböztetett érdeklődést, fogékonyságot és elkötelezettséget tanúsít a nemes játékok eszméi iránt (Gallov, 2007). „Túlzás nélkül állíthatjuk, hogy ezerszáz esztendő történelmünknek «sikerágazata» a sport és ezen belül az olimpiai szereplés (Takács, 2009, p. 101.)”.

ÖSSZEGRÖZÉS

Gondolatmenetünket azzal a kiinduló hipotézissel kezdtük, hogy a sporttehetség véletlenszerű eloszlása esetén, az olimpián résztvevő országok éremszerzésének lehetősége népességszámukkal arányosan alakul. A valóság ezzel szemben az, hogy az olimpiarésztvételi rendszer korlátozásai következtében a nagyobb népességszámú országok nem nyerhetnek népességszámukkal arányos mennyiségű érmet. A népességszám befolyásolja ugyan az éremszerzést, de a társadalmi-gazdasági viszonyok fejlettsége (GDP, HDI, jóléti mutatók), a sporttámogatások rendszere, és a sporttehetségek térbeli migrációja azokon túl is számottevő hatást fejt ki. Az éremszerzés nemzetek közötti megoszlását – a szocioökonomiai indikátorokon túl – igen jelentős mértékben befolyásolják egyéb országspecifikus hatások, melyek az adott

ország sportkultúrájában, sporttal kapcsolatos tudásában, társadalmi értékrendjében, mentalitásában gyökereznek.

Hazánkban különösen erősek az ország-specifikus, „soft” erőforrások. A sportszakma pontosan tudja mi az, amit a fenti statisztikai fejtegetések nem képesek feltárni: az oktatásban, kultúrában, tudományban, egészségügyben létrejött objektív feltételek egy bizonyos pontig lehetnek meghatározóak, de ha ezek elérnek egy bizonyos szintet, onnan már a sportszakmai komponensek döntenek (Frenkl, 2008).

Túl a sikeres Londoni Olimpián további perspektívákat adhat számunkra, hogy a testneveléssel és sportfejlesztéssel kapcsolatos központi elképzelések újra egyegészséges és sikeres sportoló nemzet építésének irányába mutatnak. A hazai olimpiai eredményességet feltehetően kedvező irányban befolyásolja majd, hogy a 2012. januárban hatályba lépett sporttörvény módosítása a Magyar Olimpiai Bizottság kezébe helyezte a magyar sportélet irányítását, kiszélesítve annak jogkörét, megnövelve anyagi forrásait. További reményeket adhat a mindennapos testnevelés bevezetése a közoktatásban és a felsőfokú sportszakember-képzés megújítása is.

IRODALOM

Bánhidi M. 2003: A sportföldrajz tudományos megalapozása Magyarországon. Magyar Sporttudományi Szemle, 2., pp. 44-51.

Bánhidi M. 2011: Sportföldrajz. Dialóg- Campus Kiadó, Budapest-Pécs.

Bernard, A. B., Busse, M. R. 2004: Who Wins the Olympic Games: Economic Resources and Medal Totals. Review of Economics and Statistics, 86. pp. 413-17.

Farkas J. 1998: A sportföldrajz elméleti és történeti kérdéseiről. Földrajzi Értesítő, 47., 2., pp. 279-286.

Frank A. G., Butter, D., Van Der Tak, C. M. 1995: Olympic Medals As An Indicator Of Social Welfare. Social Indicators Research, 35., pp. 27-37.

Frenkl R. 2008: Peking után. Magyar Sporttudományi Szemle, 9., 35., pp. 23-24.

Gallov R. 2007: A nyári olimpiai játékok rendezése. Nemzetközi kitekintés - hazai sajátosságok. Magyar Sporttudományi Szemle, 8., 29., pp. 3-10.

Győri F. 2004: A régióközpontok szerepe a tehetséeloszlásban Magyarországon. In: Csapó T.-Kocsis Zs.-Lenner T. (szerk.) A településföldrajz helyzete és főbb kutatási irányai az ezredforduló után, BDF Társadalomföldrajz Tanszék, Szombathely, pp. 182-193.

Johnson, D. K. N., Ali, A. 2004: A Tale of Two Seasons: Participation and Medal Counts at the Summer and Winter Olympic Games. Social Science Quarterly, 85., pp. 974-993.

Lui, H.-K., Suen, W. 2008: Men, Money, and Medals: An Econometric Analysis of the Olympic Games. Pacific Economic Review, 13., 1., pp. 1-16.

Nevill, A. M., Balmer, N. J., Winter, E. M. 2009: Why Great Britain's success in Beijing could have been anticipated and why it should continue beyond. British Journal of Sports Medicine, 43., pp. 1108-1110.

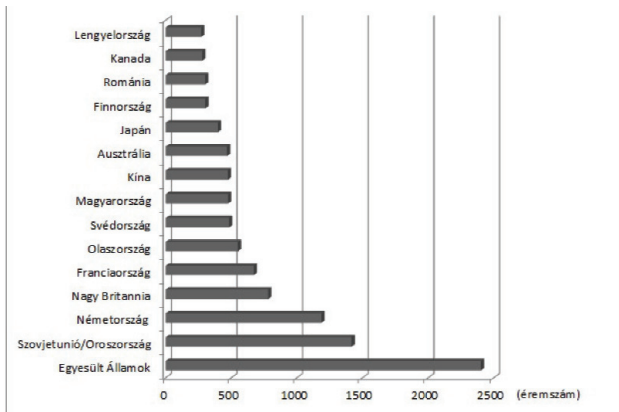
Takács F. 2009: A sport története, az olimpizmus. In: Szatmári Z. (szerk.) Sport, életmód, egészség. Akadémiai Kiadó, Budapest, pp. 27-119.

Tóth J. 2000: A talentumföldrajz néhány kérdése. In: Szuk O.-Tóth J. (szerk.) Globalitás, regionalitás, lokalitás, PTE TTK Földrajzi Intézet, pp. 257-262.

www.medalspercapita.com. Letöltés: 2012. 09. 16.

www.theguardian.com. Letöltés: 2013. 12. 10.

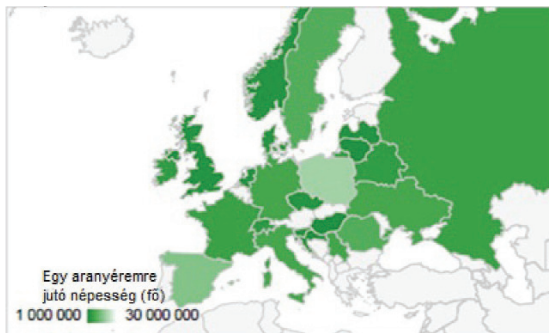
www.whydev.org. Letöltés: 2012. 09. 20.



1. ábra: A nyári olimpiákon a legtöbb érmet szerzett országok az érmeik száma alapján (1896-2012). Adatok forrása: *medalspercipita.com*. Saját szerkesztés

1. táblázat: Az elnyert olimpiai aranyérmekre jutó népességszám országonkénti rangsora (1896-2012). Adatok forrása: *medalspercipita.com*. Saját szerkesztés

| Helyezés | Ország | Aranyérem (A), db | Népességszám (P), fő, 2012 | Index (P/A) 1000 fő |
|----------|--------------|-------------------|----------------------------|---------------------|
| 1. | Finnország | 101 | 5407040 | 53,5 |
| 2. | Magyarország | 167 | 9962000 | 59,7 |
| 3. | Svédország | 143 | 9490683 | 66,4 |
| 4. | Bahamák | 5 | 353658 | 70,7 |
| 5. | Norvégia | 56 | 5005700 | 89,4 |
| 6. | Új-Zéland | 42 | 4432620 | 105,5 |
| 7. | Grenada | 1 | 110821 | 110,8 |
| 8. | Dánia | 43 | 5580516 | 129,8 |
| 9. | Bulgária | 51 | 7364570 | 144,4 |
| 10. | Észtország | 9 | 1318005 | 146,4 |



2. ábra: A 2012-es Londoni Olimpia európai éremszerzőinek egy aranyérmre vetített népességszáma. Forrás: *medalspercipita.com*

DOMOKOS MIHÁLY

mestertanár, intézetvezető helyettes

A Szegedi Kosárlabda Egylet Akadémiai akkreditációs programjáról

BEVEZETÉS

Szeged városában az 1950-es évektől van jelen a női kosárlabdázás. Az egykori Szegedi Postás női csapata bajnoki 3. hellyel büszkélkedhetett. Az 1970-es, 1980-as és 1990-es években dinamikusan bővült a kosárlabdázók száma. A női kosárlabdázás legsikeresebb évtizede a 2000-2011 közötti idő-szak, amikor mind hazai, mind nemzetközi szinten (Euroliga, Európa Kupa) is számottevő eredményeket értünk el.

A szegedi iskolák nagy száma kiváló merítési lehetőséget biztosít a kosárlabda sport utánpótlás nevelése számára. Az általános és középiskolák közül nem egy (pl. Radnóti Miklós Gimnázium, Madách Imre Általános Iskola) országos szinten is jegyzett képzőhely. A Szegedi Tudományegyetem adta továbbtanulási és sportolási lehetőségek kitűnő feltételeket biztosítanak mind férfi, mind női vonalon a tehetségek megtartásának.

Egyre fejlődő utánpótlás nevelő munkánk akadémiai rendszerben egy középtávú szakmai tervet kíván megvalósítani, melyet a meglévő szakmai ismeretekre, tapasztalatokra, valamint infrastrukturális háttérre kívánunk alapozni. A széles tömegbázis iskolai háttére adott, a tehetséggondozás, a 12-18 évesek kosárlabdázók minőségi képzése azonban tudatos, tervszerű munkát igényel. A tudatos kiválasztás, a korcsoportokra és egyénekre lebontott edzésprogram, a napi szintű egyéni képzés nemcsak a fiatalok magas szintű felkészítését és versenyeztetését szolgálja, de fontos szerepet kap az ifjúság egészséges szomatikus és pszichés fejlesztésében, ami a minőségi utánpótlás nevelés alapvető követelménye.

Az akadémiai rendszerben folytatott minőségi utánpótlás nevelést iskolai keretekre építve, az oktatási intézmények céljaival összhangban, azok személyi és tárgyi adottságait felhasználva kívánjuk felépíteni oly módon, hogy a folyamatos felkészülés és a tanulás egymást segítő tevékenységé váljanak. A rendszeres, versenyszerű sportolás az átlagostól eltérő életformát igényel a

játékosoktól, mely az akadémiától is a középiskolai és egyetemi továbbtanulást segítő attitűdöt, a képző intézményekkel való jó együttműködést követel.

Szeged egyetemi város jól felszerelt és ellátott oktatási hálózattal rendelkezik alapozó, középiskolai és felsőoktatási intézmények terén. A város sajátos hangulata, varázsa kulturális, tudományos és sport értékei vonzóak a fiatalok számára. A környékbeli városokból sokan kosárlabdáznak egyesület-tüknél. Akadémia rendszerű működéssel a dél-alföldi régió valamennyi kosárlabdázással foglalkozó egyesületével együtt kívánunk működni a tehetségek kiválasztása, képzése és versenytetése területén. Ehhez jól működő iskolákat és kollégiumokat, felkészült szakembereket tudunk biztosítani.

Szeged Megyei Jogú Város segítségével a Városi Sportcsarnokban, az Etelka sori munkacsarnokban, valamint 8 általános és 3 középiskolában tartunk edzéseket, versenyeket. Az egyéni képzés, rehabilitáció az SZTE jól felszerelt, speciális munkatevékenységeket kiszolgáló létesítményeiben, helyiségeiben történik.

A Szegedi Tudományegyetem nemzetközileg elismert kutatóegyetem, mely optimális feltételeket biztosít a versenysporthoz kapcsolódó sportorvoslás, diagnosztika, rehabilitáció és gyógytorna területén. SZTE JGYPK Testnevelés és Sporttudományi Intézet szakemberei jól felszerelt laborral és szakmai háttérrel segítik az utánpótlás képzés minél hatékonyabb és eredményes munkáját.

Az SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézetének Sporttudományi Laborja a régió szabadidős és versenysportjának támogatása céljából a legmodernebb, komplex sporttudományi szolgáltatást tudja nyújtani. Eszközeivel az anatómiai, antropometriai, terhelés-élettani, táplálkozási, sőt genomikai és hormonális, illetve a sportpszichológiai méréseket, valamint az ezeken alapuló tanácsadást képesek elvégezni.

A szegedi központú akadémiai rendszerű képzéssel nem csak a Dél-Alföldi régió kosárlabdázását szeretnénk erősíteni. Célunk, hogy tehetséggondozó programunk eredményeként neveltjeinkből olyan képzett játékosok kerüljenek ki, akik hozzájárulnak a hazai kosárlabda sport színvonalának emelkedéséhez és nemzetközi szintéren is sikeresen képviselik hazánkat. Rövidtávú célunk, hogy a minőségi képzés eredményeként 3-4 év múlva saját nevelésű játékosokból újra legyen NB I-ben szereplő női csapat Szegeden.

HELYZETELEMZÉS: UTÁNPÓTLÁSUNK MÚLTJA, JELENE, JÖVŐJE

Sportszervezetünk 1996-ban alakult. Az NB I. csapat utánpótlás-képzése igen nagy hiányosságokkal küzdött. Első csapatunkat zömében saját nevelésű játékosok és egyetemen tanuló hallgatók alkották. Az utánpótlás-képzés csak maradványelven tudott működni, sem tárgyi, sem szakmai feltételek nem voltak biztosítva a tervszerű utánpótlás-neveléshez. Három-négy lelkes szakembernek köszönhető a női kosárlabda fennmaradása, megmaradása Szegeden. Egy edző, több korosztály munkáját is végezte, ami csak a lehetőségek megtartásához és a kötelező versenyrendszereken való induláshoz volt elégséges. 2001-2011-ig a női kosárlabda sport dinamikus fejlődése az utánpótlás korú játékos számát is növelte.

Új fejezet kezdődött 2011-től a sportszervezetünk életében, hiszen széles tömegbázison alapuló sportiskolai rendszerű képzés struktúráját alakítottuk ki. Jelenleg közel 250 utánpótlás korú játékos képzése folyik egyesületünkben, széles iskolai és tömegbázissal, 12 kosárlabda edző és szakember irányításával. A mindennapos testnevelés lehetőséget teremtett az előkészítő csoportok széles körének kialakítására, és az elmúlt 5 év fejlesztő munkájának eredményeként, 9 versenyző csapattal szerepelünk az országos és regionális utánpótlás bajnokságokon.

Utánpótlás rendszerünk piramis rendszer alapján működik, széles tömegbázis (6 előkészítő csoport, 3 kenguru, 2 gyermek, 2 serdülő 1 kadett, 1 junior csapat). Ez a struktúra felőleli korosztályos képzés egész rendszerét melynek alapvető célja széles alapbázisból minél több minőségi játékos képzése.

LÉTESÍTMÉNYEK TÁRGYI FELTÉTELEK, ESZKÖZÖK

Városi Sportcsarnokban, az Etelka sori munkacsarnokban, valamint 6 általános és 3 középiskolában tartunk edzéseket, versenyeket. Felső-Tiszaparti Stadion atlétikai pályán rekortán borítású futósáv optimális feltételt biztosít az atlétikus képzéshez. Csapat és egyéni kondicionális munkához a Maros Fitness és a SZTE Sportcentrum eszközeit és gépeit használjuk.

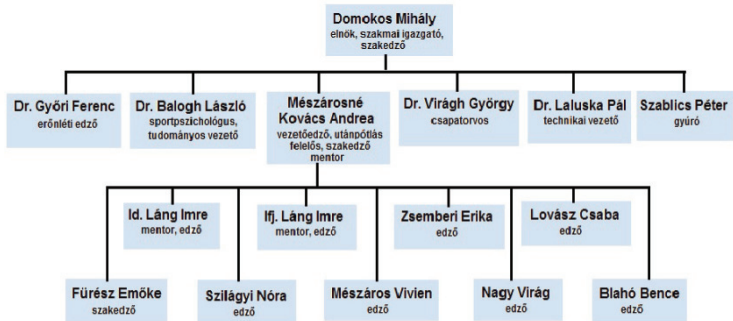
Rehabilitáció az SZTE jól felszerelt, speciális munkatevékenységeket kiszolgáló létesítményeiben, helyiségeiben történik. Szakszerű gyógytornát, gyógyúszást a Szegedi Sport és Fürdők Kft. Rehabilitációs Központjának szakemberei segítségével végezzük az Anna Fürdőben.

Minden csapat a korosztályának megfelelő méretű bőrlabdával edz és versenyez. Technikai és speciális egyéni képzéshez rendelkezésre áll megfelelő

mennyiségű ugrókötél, zsámoly, gumikötél, különböző méretű medicinlabda, koordinációs létra, állítható magasságú ugróbója, gumiszalag, marokerősítő, kerülőbója, tornapad. TRX. Rendelkezünk 1 db kondicionáló géppel és 2 db Streetball palánkkal, ami a Radnóti Miklós Gimnáziumban van felállítva így a szabadtéri kosárlabdázásnak és gyakorlásnak is biztosítottak a feltételei.

SZEMÉLYI FELTÉTELEK, SZAKMAI MUNKA FELÉPÍTÉSE

A szakmai munkát végző edzők összetételében ötvöződik a több évtizedes nevelő munka tapasztalata, szakmai tudása és a fiatal szakemberek ambíciója és lendülete.



A Szegedi KE szakmai csapata

A Szegedi KE szakmai csapata

Az egységes képzési gyakorlati érvényesülését segíti a mentoredzők munkájának megjelenése és beépítése a korcsoportnak megfelelő feladatok elvégzésében. A mentoredzők több évtizeden keresztül végeztek kiemelkedői edzői munkát. Feladatuk: az előkészítő és korosztályos csapataink munkájának segítése, koordinálása, ellenőrzése és az elvégzett szakmai munka értékelése. Egy edzőhöz 2-3 korosztályos csapat tartozik.

TEHETSÉGEINK/VÁLOGATOTT KERETTAGOK:

Radócz Fanni, erőcsatár (3-4) 1999.05.21., 181 cm, 65 kg

Jáhni Zsófia, magas bedobó (3-4) 1999.11.21., 184 cm, 53 kg

Soós Réka, erőcsatár (4) 1999.10.22., 182 cm, 74 kg

Bakos Petra, irányító, hátvéd (1-2) 1999.11.29., 169 cm, 45 kg

Horváth Zsanett, hátvéd, bedobó (2-3) 1998.07.31. 50 kg

Sárközi Viktória, irányító (1-2) 1998.03.30. 170 cm, 52kg

Országosan is kiemelkedő sportolóink vannak a Tini korosztályban, ezt igazolja a 2011. Kenguru-Janbuli országos II. helyezése. Reményeink szerint a 2012-2013-as Tini Bajnokságban is döntős reményeink valóra válnak. Egyesületünkben 3 szakedző és 2 tudományos fokozattal rendelkező edző és 6 középfokú edzői végzettségű szakember dolgozik a képzési feladatok megvalósításán.

A TEHETSÉGGONDOZÁS ÉS KIVÁLASZTÁS

12 éves korig minden gyermeknek maximális lehetőséget biztosít egységes képzési koncepció a felkészülésben és versenyezésben .

Elsődleges kiválasztás: Serdülő korosztályban képességek és mérhető képzési fejlődésük alapján A és B csoportban folytatódik a képzés és versenyezetés azonos képzési elv alapján. Ebben a korosztályban megkezdődik a tehetséges sportolók egyéni képzése.

Másodlagos kiválasztás: 14 éves korban középiskolai bázisiskola választásban segítjük a tehetséges sportolóinkat és régióból történő oldalági minőségi beiskolázással javítjuk a korosztályban megjelenő lemorzsolódást estleges játékos szám csökkenést. A kadett korosztályban kiemelt képzési feladat a fizikai és technikai egyéni képzés és megfelelő mérkőzésszám, versenyezetés feltételeinek megteremtése.

Harmadlagos kiválasztás: 15 éves kortól bekapcsolódnak a tehetséges a kadett illetve junior csapathoz a játékosok és Mészárosné Kovács Andrea vezetőedző irányításával végzik a szakmai munkát.

A kosárlabda oktatását valamennyi korosztályban egységesen, de életkori szintenként, a kor sportági követelményeinek alapján, korszerűnek ítélt elvek érvényesítésével az egyéni különbségek figyelembevételével kell végezni. A kosárlabda sportág ismeretanyagát felölelő, igényes, sokoldalú technikai tudást, az adott korosztály legmagasabb szintjén a játékban, alkalmazható fokon, sajátítja el. Az általános atlétikus képességekre épülő sportág-specifikus, kontrollált fizikai képzést ad. Olyan játéktípus kialakítására törekszik, mely lendületet, önbizalmat, magabiztosságot sugároz.

KÉPZÉSI ALAPELVEINK:

- A kosárlabda „JÁTÉK” játékosságának megtartása
- Képességek megalapozása játékos ügyességfejlesztés gyakorlatokkal
- Döntési feladathelyzetben történő gyakorlás
- Támadó- védő egységben történő tanítás
- Kétoldalas képzés
- Alaptechnikai és játék alapelemek képzési folyamata piramis rendszerben valósuljon meg
- Egyéni, csapatrész, csapattaktika korosztályos képzésnek megfelelően
- Egyéni képzés kiemelt feladat
- Elméleti is és mentális foglalkozások, autogén tréning a képzésben

A képzési irányhoz igazodva oktatási hangsúlyokat ad, és az egyes korosztályok tudásszint követel-ményeit, mint egy minimálisan „kötelező” igazodási pontot, határozza meg a képzési folyamatában. A követelmények megfogalmazásában az edzői kollektíva képzési és versenyeztetési tapasztalata összegződik, ötvözve az e területen felhalmozott szakanyagokkal.

SAKMAI KÉPZÉS, TOVÁBBKÉPZÉS

A minőségi oktatás és nevelés áll a szakmai munka középpontjában. Minden szakember magas szinten képzett pedagógus és edző. Szakmai fejlődésük érdekében kiemelt hangsúlyt helyezünk rendszeres továbbképzésükre. A képzési rendszer kiépítése óta havi rendszerességgel tartunk különböző elméleti és gyakorlati előadásokat, bemutató foglalkozásokat a szakmai egyeztetéseket.

A további képzési lehetőségek segítik edzőink fejlődését. Az SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézetben folyó kosárlabda edzőképzés gyakorlati színtere a Szegedi Kosárlabda Egyletnél alkalmazott edzők vezetésével történik, ami állandó önképzésre ösztönzi az edzőinket. Tudományos előadásokon, szakmai továbbképzéseken elhangzott ismereteket Mészárosné Kovács Andrea U16 női válogatott edzője a mentori megbeszéléseken a hazai és nemzetközi szakmai továbbképzésről tart beszámolókat. Az edzőképzés elméleti és gyakorlati képzéséhez archivált szakmai anyaga hozzáférhető igény szerint az önképzéshez. Az előrelépés érdekében ösztönözni kell az edzőinket a nemzetközi edzőtovábbképzéseken való részvételt.

KAPCSOLATÉPÍTÉS

Szeged település földrajzi elhelyezkedése két határ Szerbia, Románia jól lehetőséget teremtett a határ közeli városok Szabadka, Temesvár utánpótlás csapataival való kapcsolatépítésre. Évente 3-4 alkalommal játszunk edzőmérkőzéseket különböző korcsoportokkal.

Szeged testvérvárosában, Nizzában 2- szer képviselhettük a magyar kosárlabdázást ahol 12 csapatos nemzetközi tornán 4. és 6. helyezést értünk el gyermek korosztályban.Évek óta részt veszünk és eredményesen szerepelünk a nagykőrösi nemzetközi serdülő tornán.Békés városával való kapcsolat példa értékű, a Dr. Hepp Ferenc Általános Iskola ahol több mint 10 éve több korosztály edzőtáborozik a nyári felkészülés alatt.Kenguru csapatunk Rimócon közös edzőtáborban vett részt pestszentimrei Vagány Nyulak csapatával.Igen jó szakmai kapcsolat alakult ki a Szolnoki Sportiskola edzőjével, Tóth Viktorral.Egymást segítő jó kapcsolat működik a Szögedi Harcsák Kosársuli és Szabadidős Egyesülettel, aki elsőként csatlakozott az szakmai elképzeléseinkhez. Többségében fiúk képzésével foglalkozó egyesületből a több tehetséges leány pl.: Radócz Fanni, Bakos Petra sportol és versenyez a Szegedi Kosárlabda Egylet 1999-es korosztályos csapatában.Szeretnénk a kapcsolatépítést szélesíteni a régióban működő többi női és férfi egyesülettel, hisz a kosárlabda társadalom közös érdeke és felelőssége a tehetségek felkutatása és gondozása. A jó partnerkapcsolat eredményeként a kosárlabdázni vágyó tanulók toborzása az előkészítő csoportokba a tanévek elején zökkenőmentesen zajlik. Az iskolák értékelik és segítik tanulóik sportbeli előmenetelét.

KOSÁRLABDA PARTNERISKOLÁINK:

Karolina Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium, Alapfokú Művészetoktatási Intézmény és Diákotthon, Szeged

Petőfi Sándor Általános Iskola, Szeged

SZTE Juhász Gyula Gyakorló Általános Iskola

Bonifert Domonkos Általános Iskola, Szeged

Gedói Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola, Szeged

Madách Imre Magyar - Angol Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola, Szeged

Tabán Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola, Szeged

SZTE Ságvári Endre Gyakorló Általános Iskola, Szeged

Csonka János Műszaki Szakközépiskola és Szakiskola, Szeged

Radnóti Miklós Kísérleti Gimnázium, Szeged

PETROVICS KÁLMÁN

vezetőedző

Tehetséggondozás az EDF DÉMÁSZ SZEGED kajak-kenu szakmai programjában

előadás kivonat

Az egyesület célkitűzései:

- A létszám érje el a 600 főt.
- Az utánpótlás az ideális korfa szerint alakuljon.
- Az OB pontversenyekben dobogó.
- Világversenyeken, az eredmények megtartása.
- A régiós együttműködés különös tekintettel az utánpótlás nevelésre és a vízi turizmusra.
- Iskolai együttműködés fejlesztése.
- Szabadidős programok szervezése.
- A korszerű klubélet fenntarthatósága.
- Szponzori és támogatói kör megerősítése, szélesítése.
- A szervezet működés-szabályozási rendszere.
- Átlátható gazdálkodási rendszerű, tervszerű működés.

A megvalósítás legfőbb területei:

- Versenysport
- Utánpótlás nevelés
- Iskolai együttműködés
- Szabadidős sport
- Szervezeti működés

A 2013-tól a felkészítési rendszer átalakítása az alábbiak tematikus végrehajtásával:

- Rendszerbe foglalt utánpótlás képzés a 2006-os UP keretterv továbbfejlesztésével;
- Alap- (9-14 év), közép- (15-18 év) és élsport csoportokban, edzőváltással mindig az aktuális képzettségnek megfelelő közösségben és képzési tematika szerint;

- Edzés- és teljesítmény mutatók meghatározása, a felmérések és versenyeredmények alapján folyamatos ellenőrzés;
- Egyéni támogatási, menedzselési lehetőségek kihasználása;
- Cél: a versenyzők optimális sportszakmai fejlődésének folyamatos biztosítása

Utánpótlás nevelési program felépítése

A program főbb elemei:

| | |
|-------------------------|--------------------------|
| Fogalom meghatározások | Edzés módszerek |
| Célok, feladatok | Követelmények |
| Koordinációs képességek | Kondicionális képességek |
| Technikai képzés | Pszichikus tényezők |

A felkészítés menete:

Alap utánpótlás

- Előkészítő, gyermek, kölyök 8-14 év
 - Általános alapképzési szakasz, fő cél a pszichomotoros alapképzés.
 - Sokoldalú koordinációs képzés, minél több sportág alap technikájának megismertetése.
 - A sportág megszerettetése és a jó csapat szellem kialakítása.
 - A tervezett magas létszám fenntartása.

Utánpótlás közép csoport

- Serdülő és ifjúsági 15-18 éves korosztály.
 - Sokoldalú általános és speciális képzés.
 - Alkalmazkodás a nagy terjedelmű és intenzív munkához.
 - Versenyszám specifikus versenyeztetés.
 - Prognosztizálható az alkalmasság az élsportra.

Élsport

- Felnőtt, 18 év feletti korosztály
 - A versenyspecifikus edzés megkezdése, ami segíti a csúcsteljesítményű edzések bevezetését.
 - 1-2 versenyszámra irányuló speciális képzés.
 - Fő cél a hosszú távon a VB és Olimpiai eredményesség.

Követelmény rendszer:

- Tervezés
 - Heti edzésterv
 - Havi edzésterv
 - Éves edzésterv

- A követelmény szintek meghatározása
 - Felmérések
 - Versenyek

- Versenyeredmények:
 - Országos Bajnokságok
 - Diákolimpia
 - EORV - ORV
 - Felkészítő versenyek

- Felmérések:
 - Alapozó vízi (2000m)
 - Téli kondicionális
 - „Cooper teszt” futás
 - Úszás 100-300 m
 - Húzózkodás, fekvőtámasz 1'

Menedzselte versenyzők



GERA TIBOR

vezetőedző

A Szegedi Vasutas SE tájékoztató futóinak tehetség gondozása 1982-2013 *előadás kivonat*

Történelem:

- 1982-1990-ig Szokol Lajos mint edző, majd napjainkban mint szakosztályvezető irányítja a szakosztályt.
- 1990-től Gera Tibor a vezető edző, aki ma már 2-3 segítővel dolgozik.
- 44 válogatott versenyzőt neveltünk ki, 156 fő szerzett bajnoki pontot, 217 magyar bajnokságot nyertünk.
- A 156 főből, 90 fő Magyar Bajnok lett, 25 fő Egyéniben is nyerni tudott.
- 1992-óta mindig az első háromban végeztünk az országos bajnoki pontversenyben, 8 évig elsők voltunk, a 100-110 tájékoztató futó klub között.

Kiemelkedő eredményeink világversenyeken:

Világ bajnokságok:

| | | |
|-------------------|------------|----------------------------------|
| 1995 Németország: | normáltáv: | Világ bajnok Oláh Katalin |
| 2008 Csehország: | váltó: | 10. Szerencsi Ildikó |

Világjátékok:

| | | |
|----------------|--------|---------------------|
| 2013 Kolumbia: | váltó: | 7. Szerencsi Ildikó |
|----------------|--------|---------------------|

Főiskolás Világ bajnokságok:

| | | |
|--------------------|--------|--------------------------------------|
| 1996 Magyarország: | váltó: | 2. Novai György, Farkas Dávid |
| 2006 Szlovákia: | váltó: | 5. Szerencsi Ildikó |

Junior Világ bajnokságok:

| | | |
|----------------|----------------|-------------------|
| 1989 Ausztria: | váltó: | 8. Balogh Piroska |
| 1995 Dánia: | egyéni sprint: | 12. Gordos Mónika |

| | | |
|--------------------|----------------|------------------------|
| | egyéni sprint: | 10. Farkas Dávid |
| 1997 Belgium: | váltó: | 8. Hecz Katalin |
| 1999 Bulgária: | normáltáv: | 3. Hecz Katalin |
| 2001 Magyarország: | váltó: | 7. Csiszár Adrienn |

Ifjúsági Európa Bajnokságok:

| | | |
|--------------------|-----------------|--|
| 1999 Németország: | egyéni: | F16: bajnok: Sinkó János |
| | váltó: | N18: 2. László Dóra, Buknicz Tímea, |
| | váltó: | F16: 6. Valler Ferenc, Sinkó János |
| 2000 Oroszország: | egyéni, sprint: | N16: 4. Csiszár Adrienn |
| | egyéni: | N16: 3. Csiszár Adrienn |
| 2001 Csehország: | váltó: | N16: 3. Szerencsi Ildikó |
| | váltó: | N18: bajnok: Csiszár A |
| 2003 Szlovákia: | egyéni sprint: | N18: 2. Szerencsi Ildikó |
| | váltó: | N 18: 4. Szerencsi Ildikó. |
| 2004 Ausztria | váltó: | N 16: 3. Szerencsi Dóra |
| 2007 Magyarország: | egyéni sprint: | N 16: 3. Tóth Réka |
| 2009 Szerbia: | váltó: | N 18: 6. Szokol Mónika, Tóth Réka |
| 2011 Csehország: | váltó: | F 16: 6. Rác Sándor |
| 2013 Portugália: | váltó: | N 16: 2. Gera Krisztina |

Edzések, korosztályok, lehetőségek

• Edzések száma:

- A kezdő gyerekeknek (8-11 év) heti kettő-három.
- Haladó (12-14 év): heti három-négy
- Serdülők (14-16 év): heti öt-hat
- Ifi, junior, felnőtt: heti hat-hét edzés

• Edzések helyszínei (alföld):

- Töltés vagy a város utcái (beton)
- Vértói domb (kb. 10 m magas)
- Lépcső a SZVSE pálya lelátóján
- 400m-es salak pálya

– terepre általában kéthetente tudunk menni, versenyre vagy edzésre

• *Edzőtáborok:*

- Tavasszal és ősszel 2-3 napos
- Nyáron 4-5 napos

• *Közösség építés, a közös célok segítségével:*

- Talán ez a legfontosabb!
- Az elvégzett kemény munka összekovácsolja a közösséget.
- A fiatalok szívesen jöjjenek le edzésre, még ha tudják is, „fájni” fog.

Technikai, taktikai felkészülés:

- Az edzések előtt 15-25 perc csoportos (2-4 fő) térképelemzés. Átmenetek és pontfogások. Domborzat olvasás.
- Részávós edzések közben a könnyű futások vagy pihenőkben térképelemzés, memória feladatok.
- Lépcsőn, tornateremben, memória feladatok. Ált. pontok, átmenetek másolása egy üres térképre.
- Hétfévenként vagy a szünetben lévő edzések után 0,5-1 óra technikai feladatok, asztalnál.
- A fontos versenyek előtt taktikai megbeszélés.
- Versenyek után pályaelemzés. Hibák feltárása, sikerek megerősítése.

Anyagi háttér:

Az alábbi csatornákból tudjuk fedezni a költségeinket.

- Szegedi Vasutas SE mellett van egy alapítványunk a Szegedi Tájékoztatói Futásért Alapítvány.
- Pályázati pénzek (napjainkban ezt a vonalat kell erősíteni).
- Tagdíjak (2000 Ft/hó)
- Szponzorok (nem egy látvány sportág, így itt nehéz jó üzletet kötni).
- Mecénások (szülők, még versenyző idősebb korosztály, tájfutó tulajdonosú cégek)
- Szeged város
- Verseny rendezés (magyar bajnokságok és rangsorolók).

Egy Életforma - „Kalákában”:

Ebben az évben a fenti címen sikerült egy nagy pályázatot megnyernünk, aminek az alábbiak voltak a sarok pontjai.

- Svájci-Magyar partnerségi pályázat, 16 millió Ft.
- A Dél-alföld és az Aargau kanton kultúrájának és utánpótlás nevelésének megismerése a két szervezet által (Bussola OK-SZTA).
- Felszerelések (Sport Ident, tájoló, sátor).
- Oktatási anyagok.
- Utánpótlás nevelési konferenciák.
- Közös edzőtábor és verseny mindkét országban.
- Mi 8 napot voltunk kint, 5 nap edzőtábor, majd egy 3 napos verseny.

Felejthetetlen élmény volt!

A fejlődés lehetőségei:

• Mentor program:

- A nagyon eredményes svájci tájfutásban már évek óta működik.
- Csak azoknak a fiataloknak (13-14 év felett), akik a munkájuk alapján megérdemlik.
- A mentor, rutinos valamikori válogatott vagy OB dobogós tájfutó, aki a rengeteg tapasztalatát (tereppek, tét versenyek, edzés munka) átadja a fiataloknak.
- Vezető edző koordinálja.
- Napi kapcsolat, nem csak a verseny és edzés terén, hanem a tanulás, étkezés, alvás, egyéb problémák megbeszélése.
- Két nagy előnye van:
 - A fiatalok nagyon igénylik a személyes törődést, amire nincs ideje a 15-20 fős csoportot irányító edzőnek.
 - A régieket is vissza tudjuk hozni a sportághoz, akikre fel tudnak nézni a gyerekek.

• Módszertani anyagok (magyar és angol nyelven):

- 8 db módszertani anyagot készítettünk, ami a pályázat honlapján megtalálható magyar és angol nyelven. De, az szvse.hu honlapon keresztül is elérhető.
- szegedivasutas.hu/szta/svajc/pages/hu/modszertani-anyagok.php

MÉSZÁROSNÉ KOVÁCS ANDREA

a női U16-os kosárlabda válogatott vezetőedzője

Tehetséggondozás a Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége és a MOB által

előadás kivonat

KIVÁLASZTÁS

Regionális központok:

- Budapest
- Pécs
- Sopron
- Szolnok

U13

Minden régióban - az MKOSZ által megbízott - kettő edző kiválasztja az adott korosztályban kiemelkedő gyerekeket. Ez országos szinten 45 játékost jelent. A továbbiakban csoportokra bontva 2 napos összetartáson vesznek részt, ahol elsősorban kosárlabdatudásukat mérik fel.

A továbbiakban a megbízott korosztályos edző feladata a 20 fős keret meghatározása.

U14

Akiválasztott 20 fő az év folyamán (Héraklész hetek) képzőtáborokban vesz részt. 14-14 fő Nemzetközi Tornán vehet részt Szlovákiában. A keret ebben a korosztályban folyamatosan formálódik.

U15

A szűkített 16-18 fő (2013/14 szezonban 99-ben születettek) képzőtáborokban vesznek részt az előző korosztályhoz hasonlóan. Az edző személye ebben az évben módosul.

U13 – U15 KÉPZÉSI TERV

Minden a megbízott edző tervei alapján

- Felmérések (képesség, technika)
- Képzési elvek
- Korosztályos követelmények
- Konkrét feladatok
- Kapcsolat a klub edzőkkel, képzés
- Kapcsolat a családdal

U16 TEHETSÉGEK?

Az U16 korosztály mellé minden esetben belépnek az U15 kiemelkedő tehetségei. Nagyon ritka a tiszta korcsoport. A megoszlás az egyének adottságaitól függ. Előtérbe kerül a tehetség kiválasztásának jelentősége.

A Szakmai Utánpótlás Bizottság véleménye alapján és az MKOSZ Elnöksége által kinevezett szövetségi edző.

Az eredményesség jelentőségét hangsúlyozva a TAO támogatásának köszönhetően bővíthetett a stáb létszáma. (csapatvezető, vezetőedző, 2 edző, technikai vezető, masszőr, szövetségi erőnléti edző, pszichológus)

A játékoskeret létszáma 20 fő, akik bekerülnek a MOB által regisztrált adatbázisba. Héraklész névsor.

Az MKOSZ és a MOB kapcsolata

MOB támogatása:

Héraklész összetartásokat (Héraklész hetek)

Ösztöndíjas edzők havi juttatása

Előadások, konzultációk

MKOSZ támogatása:

Év közbeni felkészülési mérkőzések, összetartások

Nyári közvetlen felkészülés (6-7 hét)

Játékosok utazás költségei

Előadások, konzultációk

Az első hivatalos megmérettetés, ahol a Magyar leány kosárlabda kvalifikálhatja magát: U16 EURÓPA BAJNOKSÁG 12 játékos.

A MOB szervezésében és támogatásával minden 4. évben Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál.

Az utánpótlás válogatottak szakmai felelőse a 2012/13-ban kinevezett szövetségi kapitány Farkas Sándor.

A tudományos háttér felépítése elkezdődött. Az egyesületek és a válogatott szakmai munkája közötti együttműködés a kezdeti stádiumban van. A kapcsolat megerősítése az egyik legnehezebb feladat.

Tapasztalat U16-U20

Ki marad?

Az U16 korosztályos válogatottak fele nem jut el a felnőtt válogatottságig.

Okok:

- „kiválasztás” felelőssége (Mi alapján? Átlag feletti képességek? Elkötelezettség?)
- válogatott lemondások (szankciók meghozatala megtörtént az MKOSZ részéről)
- sérülések
- tovább tanulás
- magánélet, család
- az U16 az Európa Bajnokságon „A” divízióban, az U18 és az U20 már csak a „B” divízióban szerepel.

U16 TEHETSÉGGONDOZÁS

MOB felmérések

MKOSZ erőnléti edzők által összeállított felmérések

Felmérések értékelése, további feladatok – Új!

Tehetségcsoportok 20 fő (U15-U16, U18, U20) Új!

Fizikai képzés szükségessége U12-U14 korcsoportnál

Szövetségi szakemberek (erőnléti edző, pszichológus, szövetségi edző) bevonása az egyesületek munkájába.

CÉL: FELNŐTT NEMZETI VÁLOGATOTT JÁTÉKOSSÁ VÁLÁS!

HOFFMANN PÁL - KECSE-NAGY SÁNDOR

Innováció a sportban, a sportolanemzet.hu küldetése

A Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT) Sportinnovációs Szakbizottsága kinyilvánította abbéli szándékát, hogy a sporthoz kapcsolódó interdiszciplináris területekről új impulzusokat vár: *„Olyan új tudásokat ismertessen meg a sportszakemberekkel, amely hatására, saját munkájukat meg tudják újítani, természetesen a magyar sport eredményességének növekedése és a sportban rendszeres testedzést végzők számának növelése érdekében”*¹

Egy olyan projektről szeretnénk beszámolni, mely bevezetés alatt lévő újdonságnak számíthat a magyar sportéletben.

Az Európai Bizottságkiadványa a „sport” kifejezés definiálására az alábbi, világos értelmezést használja: *„a fizikai aktivitás minden formája, amely alkalmi vagy rendszeres gyakorlás által a fizikai állóképesség és mentális jólét kifejezését vagy fejlesztését, szociális kapcsolatok létrehozását vagy versenyeredmények elérését célozza minden szinten”*². Ez a definíció mindenképpen kitérít a fogalmat, melyben különös részt képvisel a szociális és közösségi kapcsolatok létrehozása, életkorra vagy származásra való tekintet nélkül. Amit szívünk szerint hozzátennénk még, az az esélyegyenlőség, a sportoláshoz jutás lehetősége, hogy minden polgár számára biztosított legyen minden sportág megismerése, illetve minden sportág megérdemli, hogy mindenki megismerje.

Fontos szinergiák állnak fenn a sport és az azt körülvevő gazdaság között, amelyet sportgazdaságként aposztrofálhatunk. A sport ma már egy önálló ága a nemzetgazdaságnak, közösen mind a látványsport-piac, mind a szabadidősport-piac területén, mind a foglalkoztatás, mind a sporthoz kapcsolódó termékek és szolgáltatások előállítására, mind a társadalombiztosítás költségeinek csökkentése révén jelentős makrogazdasági tényező.

A 2011 decemberében elfogadott Sporttörvény megalapozta azt az irányt, hogy a sport stratégiai ágazattá váljon. *„Az e törvényben meghatározott célok megvalósítása biztosítja azt, hogy Magyarország sportoló nemzeté is váljék”* - áll a MOB sportstratégiájában³.

Tehát sportoljon a nemzet!

A fentieknek ötvözetéből következően magyar sport is egy fejlődő szociális és közösségi jelenség, melynek közvetlen hatása van a gazdaságra, nemcsak a versenysportban, hanem a rekreációs sportokra vonatkoztatva is. Ezidáig azonban nem létezett olyan átfogó, komplex tudásalapú sportágak szerint specifikáltrendszer (nem tévesztendő össze a nemzeti sportinformációs rendszerrel), mely magában foglalta volna, összekapcsolta volna és közös platformot nyújtott volna a non-profit szféra és a profitorientált szféra részére. A szakági sportszövetségek saját online felületeiken nagyon jól összefogják sportáguk igazolt versenyzőit. Nehézségekbe ütközik azonban az amatőr és hobbisportolókat, szimpatizánsokat közösséggé kovácsolni egy klasszikus web 2.0-s csatornán. Ebből kiindulva született meg az a hiánypótló, sportinnovációs ötlet, hogy készüljön egy olyan dinamikus, internetes struktúra, mely egyrészt nyílt online közösségi élményt jelent a sportok kedvelőinek, mégis egységben képes kezelni ezen felhasználókhöz kötődő sporttermék- és sportszolgáltatás piacot is.

A sportolanemzet.hu egy hiánypótló, össznemzeti sportplatform.

Ez a weboldal több mint 400, a Kárpát-medencében űzött sportágban tartalmaz tematikus és szűrhető információkat. Regisztráció nélkül is különleges élmény a Szegedi Tudományegyetem Testnevelési és Sporttudományi Intézete által összeállított sportági leírások között szörfözni, napi méltatást olvasni neves, néha elfeledett olimpikejainkról vagy böngészni az eseménynaptárban. Regisztrációs, azaz saját sportoldal kialakítási lehetőségeket kínál a határon inneni és külhoni magyar embereknek, szakosztályoknak, egyesületeknek, a sport iránt érdeklődők számára, akik szeretik a sportot, akik sportolnak vagy sportolni szeretnének, akár egyedül, akár társakkal vagy csapatban, kezdőktől az élisportolóig. Függetlenül attól, hogy igazolt versenyzők vagy sem.

A sportolanemzet.hu egy olyan sportmédiát is megtestesít, ahol a sporthírek megosztói, írói, kommentátorai és sportfotósai maguk a résztvevők. Egyedülálló lehetőség arra, hogy szakértő közönség előtt bárki beszámoljon a saját vagy sporttársai, csapatai teljesítményéről. Valljuk be, az országos sportmédia legtöbbször csak a legjobbakról számol be, azokról is csak az eredményeket közli. A további helyezésekről nincs hol beszámolni, pedig azokhoz is közel hasonló erőfeszítés kell. Az eredménykommunikáció és kommentár pedig az utánpótlás nevelésben hasznos eszköz

lehet a motiváció fenntartásában. Tematikus sportoldalunkon ez minden regisztrált tag számára nyitott lehetőség.

Küldetése, hogy megvalósítson egy sportpálya katasztert, amelyhez szabadon kapcsolódhatnak az ott sportoló emberek és egyesületek. Lehetőséget kínál a magyar szervezésű nemzetközi, nemzeti és helyi, városi sportrendezvények koordinációjához az Eseménynaptáron belül. Ez a modell számos sporthálózati kapcsolatra nyújt kapcsolódási pontot. Egy sportoló nem csak az egyesületéhez, hanem együtt sportoló társaival, sportolási helyszíneivel, kedvenc sporteszközeivel és azok gyártóival, forgalmazóival is létesíthet kontaktust, igénye és kedve szerint. A sportolánerzet.hu integrálja a sportoló társadalmat a sporthoz kötődő szolgáltatásokkal, szolgáltatóival, a sporthoz kötődő felszerelések gyártóival és kereskedőivel.

Kiemelten kezeli a sportegészségügyet, annak orvosi, szellemi, mentális és fizikai vonatkozásaiban. Összegyűjti a sporttáplálékokkal kapcsolatos kínálatot. Az egyes sportágakhoz és annak művelőihez kapcsolja a sportoláshoz kötődő sportfelszereléseket, így azok kínálata közvetlenül a potenciális felhasználóknál jelenik meg. Ezen a csatornán tehát nem csak a szakági szövetségekbe tömörült igazolt versenyzőket és szakosztályait lehet elérni, hanem az adottsportágat űző szabadidős és hobbisportolók elérhetősége is megvalósul. Arról nem is beszélve, hogy egy (pl. szabadidős) sportoló több sportágat is megjelölhet, így szélesebb spektrumban jelenthet vásárlói potenciált a regisztrált sportszolgáltatóknak és kereskedőknek.

Az oldal a sportot kiterjesztett, komplex fogalomként kezeli, így teret nyújtunk a sportmarketing, a sportjog, a sportbiztosítás, a sport rendezvény-szervezés, a sportpályaépítés, sőt a sportszállás szereplőinek is, hogy koncentráltabb kínálatot és elérhetőséget biztosítsunk. Reméljük, olyan innovációról számolunk be, amely elősegíti a magyar sport fejlődését, amely nem versenytársakat, hanem a sportért együttműködő partnereket lát minden sporthoz kötődő kezdeményezésben.

Regisztráljatok! Legyen saját sportoldalatok!

1 Györfi János, az MSTT Sportinnovációs Szakbizottságának elnöke, a MOB osztályvezetője, Sportinnovációs Konferencia 2013
2 Európai Bizottság: Fehér könyv a sportról, Luxembourg, 2007
3 A Magyar Olimpiai Bizottság Sportfejlesztési irányvai és területei, 2012

A LÁSZLÓ FERENC SPORTTUDOMÁNYI KUTATÓMŰHELY

ifj. prof. Dr. László Ferenc (1961-2011)

2011 augusztusában elvesztettünk egy kollegát, elvesztettünk egy barátot, elvesztettünk egy igaz embert. Nem csak intézetünk, hanem az egész magyar sporttudomány gyászol. Ebben a gyászban – ha lehet ilyet mondani – egy dolog tölt el bennünket megnyugvással: ugyan még sok tervünk volt közösen, de Te ez alatt az ötven év alatt többet éltél és alkottál, mint más 100 év alatt. Mindezt hihetetlen odaadással: soha sem a saját személyes karriered érdekeld, mindig a közösség, a csapat érdekében tettél. Ha kellett harcoltál. Olyan szakmai-tudományos örökséget hagytál hátra, mely évekig, sőt évtizedekig táplálja a sport természettudományos hazai és nemzetközi vonalát. Ez a felbecsülhetetlen örökség felelősség is számunkra, a rád való hivatkozás a Minőséget jelenti.

2006-ban kerültél a Testnevelési és Sporttudományi Intézetbe, akkor már kiváló orvosként, kutatóként, ismert és elismert szakember voltál. Idekerülésedben nagy szerepe volt - és itt had emeljek ki néhány embert - Gyetvai György, Kiss Gábor és Domokos Mihály kollegáknak, akikkel a kollegiális viszonymnál is mélyebb, emberi kapcsolatot alakítottál ki. Ez – talán idesorolom magamat is, főleg az utóbbi egy év intenzív közös munkája és sok közös utazása miatt – az utolsó pillanatig megmaradt. (Még nem tudtuk, hogy azutolsó.)

Több száz publikációd, citálásod itthon és külföldön, rengeteg kiváló tanítványod, iskolateremtő képességed magáért beszél. 37 évesen lettél az MTA doktora, Bólyai kutató ösztöndíjas, Széchenyi professzori ösztöndíjas, törzstag voltál az SZTE, Interdiszciplináris Orvostudományok Doktori Iskolájában, de tag voltál a Magyar Gasztroenterológiai Társaságban, Magyar Élettani Társaságban, Magyar Endokrinológiai Társaságban, és a Magyar Sporttudományi Társaságban is. Ez utóbbiban rendkívüli feladatok vártak rád, és te is alig vártad ezeket.

Olyan neves nemzetközi szaklapokban folytattál lektori tevékenységet, mint például a *European Journal of Pharmacology*, *British Journal of Pharmacology*, az *Acta Physiologica Hungarica*, *Brain Research Bulletin*, vagy a *Journal of Anatomy*.

Közleményeid kumulatív impakt faktora: 181,154, Közlemények idézettsége: 2303, Közlemények idegen idézettsége: 1979, Témavezetőként eddig elnyert tudományos és K+F támogatások összege: 431.400.000,- Ft, Témavezetőként PhD fokozatot szereztek: 9

2009-től pedig a MAB Orvostudományi, Egészségtudományi és Sporttudományi Szakbizottságának voltál szakértője. Mindehhez kellett szerető feleséged támogatása is, köszönet érte, Erika

Legutóbbi nagy projekted – milyen szenvedéllyel beszéltél erről – az egész világon egyedülálló. Már az ötlet is zseniális volt: az egészség fittségi hormonális és genomikai kit és a hozzá társuló mozgásprogram csomag kidolgozása úttörő jellegű magyar, világszínvonalú szolgáltatásként jelenhet meg, amely piaci és stratégiai szempontból is hosszú távú célja az Új Széchenyi Tervnek: érinti a Nemzeti Sportstratégiát, a Turisztikát, az Egészségipart, a Tudáspólus-kialakítást, Környezetvédelmet, tudásalapú társadalomteremtést, sőt a kistérségek felzárkóztatását is.

Az elmúlt évben sok időt töltöttünk együtt, itthon és külföldön egyaránt. Éleslátásod, kiváló problémamegoldó képességed – ,ahogy sokszor fogalmaztál, azt nézzük, hogyan lehet megoldani, ne az indokokat keressük miért nem lehet megoldani!– állandó jókedved és örök derűd, életigenlése – mi így emlékezünk rád - mérhetetlen alázattal és szerénységgel párosult. Ez csak a legnagyobbak jellemvonása. S nemcsak a munkáról, hanem a történelemlről, művészetekről, kultúráról vagy éppen a gazdaságról is öröm volt Veled beszélgetni – intellektuel légkör lengett körül. Boldogok voltunk, és megtiszteltetés volt, hogy úgy éreztük, megtaláltad köztünk – sportszakemberek között - a helyedet.

Mindez áthatotta a számunkra oly kedves örök optimizmusod, ahogy egyik kedvenc íród Paulo Coelho fogalmazott: A sztyeppéken mindig kéknek nevezik az eget, akkor is, ha éppen szürke - mert tudják, hogy a felhők fölött olyankor is kék.

Ezen szerény kiadvánnyal előtted szeretnénk tisztelegni.

Dr. Balogh László

intézetvezető, egyetemi docens

Impresszum
Tehetségek a sportban
Sportszakmai tanulmány-, és szakcikk gyűjtemény

Kiadja

Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány

Felelős kiadó

Alattyányi István, kuratóriumi elnök

Székhely:

6725 Szeged, Boldogasszony sgt. 6.

Elérhetőség:

Web: www.dieta.org.hu

E-mail: alapotvany@dieta.org.hu

Tel./Fax: +36-62/544725

Műszaki szerkesztés:

Média Kalauz Bt.

Web: www.mediakalauz.eu

E-mail: info@mediakalauz.eu

Nyomta:

E-press Nyomdaipari Kft.

6724 Szeged, Kossuth Lajos sgt. 72/B.

Tel.: +36-62/543-025

Fax: +36-62/543-026

E-mail: informacio@epressnyomda.hu

Megjelent 500 példányban

A kötet a „*Tehetségek a sportban: módszertani
foglalkozások testnevelő tanárok
és pedagógusok számára*” című pályázat
keretein belül került kiadásra.

Pályázati azonosító: *NTP-EFT-MPA-12-031*

László Ferenc Sporttudományi Kutatóműhely
I. kötet

*A „Tehetségek a sportban: módszertani foglalkozások
testnevelő tanárok és pedagógusok számára” című pályázati
programot és a kötet megjelenését támogatta:*

